

الأطفال واللياقة البدنية من منظور الصحة العامة

Children and Fitness A Public Health Perspective

ا.د مازن عبد الهادي أحمد

Pror.Dr.mazin Abdu Al Hedi Ahmed

Mazin772001@yahoo.com

المقدمة :

لقد أصبحت مسألة زيادة كفاءة الجهاز القلبي التنفسي عن طريق زيادة النشاط البدني واستمراريته ، هدف وطني للصحة العامة لكلا من الكبار والصغار . فاللياقة البدنية للأطفال ضرورية من ناحية الصحة العامة والوقاية من الكثير من الأمراض ، وأصبح تشجيع ممارسة النشاطات البدنية التي تؤدي الى تطوير كفاءة عمل الجهاز القلبي التنفسي موضوعاً رئيسياً يجب ان يحتل جزءاً مهماً من برامج التربية الرياضية (U.S. Department of Health and Human Services, DHHS, 1985) وبالرغم من كثر البحوث والدراسات عن مزايا وفوائد النشاط البدني للراشدين (الكبار) إلا ان الباحثين يفاجئون بقلة ما هو معروف عن مشاركة الأطفال في النشاطات البدنية وتأثير ذلك عليهم من ناحية الصحة العامة .

لقد بينت البحوث والدراسات وجود علاقة وثيقة بين المشاركة المنتظمة والمستمرة في النشاط البدني معتدل وعالي الشدة (Moderate to Vigorous physical Activity) وزيادة العمر (Paffenbarger , Huda , Wing , 1986) وكذلك انخفاض معدلات الخطورة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (Coronary Heart Disease) (, CHD) .

(Powell , Thompson Casper son , 1984 : Paffenbarger et al , 1984) كما ثبت بشكل مؤكد ان أمراض القلب الناتجة عن تصلب الشرايين تبدأ في عمر مبكر (Lauer . Conner , Leaver ton , 1985) ان الأدلة العلمية المتوفرة الآن تؤكد بأن النشاط البدني المنظم والمنتظم عند الأطفال يقلل من عوامل الخطورة (Risk Factors) للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (Durant , Mahoney , 1990 and Montoya) لهذا فهناك الآن اتجاه سائد يدعو إلى ضرورة حصول الأطفال على مشاركة منتظمة ومنتظمة من النشاط البدني معتدل وعالي الشدة سيما وان الأطفال حالياً ليسو بذلك المستوى من اللياقة البدنية الذي يجب ان يكونوا عليه (Dunkan et al , 1980) بالإضافة الى ظهور حالات عديدة في زيادة معدل وزن الأطفال عن الحد الطبيعي (Overweight) كما ان هناك دلائل على ان الاطفال الذين يشاركون في نشاط بدني منظم ومنتظم وإذا شدة معتدلة او عالية هم اكثر احتمالاً للاستمرار في ممارسة هذه النشاطات في مراحل عمرهم اللاحقة (Katch , 1990 : Pate and Blair , 1985) .

الأهداف الوطنية الصحية : Health Objectives for the Nation

لقد نشرت وزارة الصحة الأمريكية (DHHS , 1985) الوثيقة الفدرالية الرسمية حول نشر الوعي الصحي والوقاية من الأمراض والتي تستمر لحد العام 1995 . ومن ضمن بنود هذه الوثيقة أهداف خاصة بضرورة زيادة النشاط البدني للأطفال من أعمار 10-17 سنة وزيادة المشاركة المنتظمة والمستمرة في فعاليات بدنية تؤدي إلى زيادة تطوير كفاءة الجهاز القلبي التنفسي وكذلك زيادة المشاركة الفعالة في دروس التربية الرياضية والنشاطات التي تجري خارج المدرسة.

كذلك تم اقتراح أهداف خاصة بالأطفال تحت سن العاشرة من العمر حيث تفترض هذه الأهداف بأن مشاركة الأطفال في فعاليات بدنية ذات شدة معتدلة وعالية قد تؤدي إلى تغيرات في أنماط العادات الخاصة بممارسة الفعاليات الرياضية وانتقالها إلى مراحل عمرية متقدمة ، مع التأكيد على أن درس التربية الرياضية يبقى هو المكان الأنسب لممارسة النشاط البدني المنظم والمنظم للأطفال . لقد ركزت الدراسات والبحوث الحديثة على محاولة معرفة انجح الطرق لتشجيع الأطفال على ممارسة النشاط البدني ولكي تصبح ممارسة النشاط الرياضي جزءاً من النمط الحياتي اليومي للفرد (Stone , 1990) .

ولكن رغم ذلك فأن التقدم في تحقيق أهداف هذه الوثيقة الرسمية تبدو متواضعة بسبب الحاجة إلى زيادة البحوث والدراسات التي تتعلق بأنماط النشاط البدني عند الأطفال (Powell , Spain , Christenson and Mollenkamp , 1989) .

لياقة الجهاز القلبي التنفسي عند الأطفال Children's Cardio respiratory Fitness

- ما هي مستويات لياقة الجهاز القلبي التنفسي عند الأطفال وكم تشكل نسبة من يتمتعون منهم بلياقة بدنية مقبولة ؟
- هل ان الأطفال هذه الأيام يتمتعون بمستوى لياقة بدنية للجهاز القلبي التنفسي يفوق ما كانوا يتمتعون به في السنوات الماضية ؟

- هل يهبط المستوى لياقة الأطفال بزيادة أعمارهم ؟

ان المعلومات المتوفرة عن لياقة الجهاز القلبي التنفسي عند الأطفال جاءت من التقويم الميداني لعينات وطنية National Samples وكذلك من تقويمات مختبرية على عينات صغيرة .

ان التقويم الميداني للياقة الجهاز القلبي التنفسي عن طريق الانجاز في الركض قد يبدو مقبولاً علمياً وسهل التنفيذ على عينات كبيرة من الأطفال لكن مع ذلك فأن عدداً من المتغيرات الدخيلة قد تؤثر سلباً على صحة الاختبارات كالتجربة والكفاءة الحركية والظروف البيئية ودرجة التحفيز (krahenbuhl , Petersen and Schneider , 1990) لكن الكثير من الدراسات تؤكد على ان اختبارات ركض المسافات لها علاقة ارتباط مقبولة علمياً مع القدرة الاوكسجينية (Aerobic Power , Vo2max) (Lariviere and Shepherd , 1989) . لقد شملت عدة مسوح وطنية National Surveys على تقويم ميداني باستخدام الركض لمسافات معينة كوسيلة لتقويم كفاءة عمل ولياقة الجهاز التنفسي مثل دراسة :

- American Alliance for Health , Physical Education , Recreation and Dance , 1990
- The National Children and Youth Fitness Study, 1989.
- The Presidents Council on Physical Fitness, 1990.
- American Athletic Union , 1992 .

ومع أن عينات هذه الدراسات قد تباينت وكذلك أساليب تنفيذ التقويم ، إلا أن هناك اتفاق على ان الركض لازال يعتبر لحد الآن وسيلة لتقويم كفاءة ولياقة الجهاز التنفسي وخاصة عند تقويم عينات من الأفراد .

ان المعايير المبنية على دراسات مسحية عن المسافات المقطوعة عادة تقارن بأرقام نسبية (نسبة مئوية) وحسب العمر والجنس ويفترض بأن تكون هذه المعايير دقيقة على مستوى المعين الرباعي والعشري .

- (Ross , Dotson , Gilbert and Katz , 1991)

وفي دراسة (PCPF , 1990) ظهر بأن 50% من الفتيات في أعمار 6-7 سنوات و 30% من الأولاد في أعمار 6-12 سنة لم يتمكنون من ركض مسافة ميل واحد في زمن اقل من 10 دقائق .

ومع ذلك فلا يعرف ما إذا كان ركض ميل واحد بأقل من عشرة دقائق يعتبر مؤشراً دقيقاً لمستوى مقبول من كفاءة الجهاز القلبي التنفسي لدى الأطفال. كذلك فأن دراسات وبحوث معتمدة لتحديد القدرة الاوكسجينية (Maximal

(Oxygen Consumption , Vo₂max) المعبر عنها بتحديد لياقة الجهاز القلبي التنفسي بقيم القابلية القصوى لاستهلاك الأوكسجين (Pate and Blair , 1989) قد أظهرت بأن 45-55 مللتر / كغم × دقيقة يعبر مؤشراً مقبولاً ، ومع ذلك فإن (Cooper , 1985) قد اقترح قيماً أقل من ذلك وعند حدود 42 مللتر/ كغم × دقيقة . لكن الدراسات الحديثة (MacDougal , Roch and Bar-or , 1990) أظهرت قيماً أعلى من ذلك .
تأثير البرامج الخاصة على تطوير كفاءة الجهاز القلبي التنفسي .

Effects of Special Training Programs on CVS System

-ما هي تأثيرات برامج التدريب الخاصة على تطوير كفاءة الجهاز القلبي التنفسي عند الأطفال؟
-وما هي كمية التدريب على لياقة الجهاز القلبي التنفسي عند الأطفال التي من الممكن ان تنتقل إلى مرحلة البلوغ ؟
لقد ظهرت بأن الأطفال المدربين الذين يمارسون نشاطاً بدنياً منتظماً يملكون مستويات عالية من قيم القابلية القصوى على استهلاك الأوكسجين مقارنة بالأطفال غير المتدربين وعبر كافة الاعمار .
وقد يكون السبب ربما ناتجاً عن تأثيرات التكيف الناتجة عن الأثر التدريبي ، الا إن هناك حاجة الى دراسات كثيفة ومنفذة بشكل جيد من اجل الحصول على استنتاجات دقيقة وبدون تأثير عاملي النمو والنضوج .
لقد أظهرت دراسات كلاً من (Roland , 1989 : Krahenbul , 1992) بأن كفاءة لياقة الجهاز القلبي التنفسي عند الأطفال يمكن زيادتها عن طريق التدريب المنظم والمنتظم ذي الشدة المعتدلة والعالية وعن طريق تدريب المطاولة التي تشابه في تركيبها تدريبات البالغين من حيث الشدة ، التكرار والفترة الزمنية .
إما الدراسات والبحوث التي تتحدث عن احتمال انتقال الأثر التدريبي للجهاز القلبي التنفسي من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد فقد أوضحت إمكانية المحافظة على قيم الانجاز لعدة سنوات بعد التوقف عن التدريب (Greene et al , 1991) . وقد يرجع ذلك أيضا الى استمرار الأطفال في مزاوله النشاط الرياضي الذي تغلب عليه صفة المطاولة .

صناعة الرياضة صناعة شعب.... لماذا الرياضة.....؟

ا.م.د حسن علي كريم/ وزارة الشباب والرياضة

تعد الظاهرة الرياضية في العصر الحديث من الظواهر الحضارية المهمة التي من خلالها اصبح يشار ال رقي البلدان وتطورها ، فذهبالمختصون حرصا على سمعة وحضارة بلدانهم من الى الغور في سير كل الميادين العلمية للبحث فيها بغية التسابق في الوصول الى الطرق والاساليب التي تساعد في ذلك ، وقد تسابقت هذه البلدان على تكوين فلسفة خاصة في التعامل مع هذا الجانب المهم، فاعدوا مجموعة من المنظومات العلمية المترابطة التي ترفد احداها الاخرى من خلال رؤية واضحة بغية الوصول الى الاهداف التي وضعتها تلك الفلسفة في بداية خطتها ، فاشترك فيها علماء النفس والاجتماع وعلماء الطب والفلسفة والتدريب الرياضي والحركة وغيرهم، لينطلقوا في الدراسة والبحث العلمي. خاصة وان معالم التطور والتقدم العالمي اصبح واضحا في كل مجالات الحياة وياتت القفزات النوعية في تكنولوجيا المعلومات خيالية الحركة ، وافاق الاتصالات تمتد الى مديات بعيدة جدا فاصبحت المعلومة تتداول بسرعة فائقة وعلى مستوى العالم.

والرياضة احد هذه المجالات التي كان فيها للبحث العلمي دورا بارزا في تقنين العمل الرياضي وتحقيق الانجازات الكبيرة من خلال تحطيم الارقام القياسية ، فضلا عن مشاركة الرياضة في الوصول الى العديد من الاهداف الاجتماعية والاقتصادية وحتى السياسية، فاصبحت ثقافة عامه ترتفع اسماء البلدان من خلالها وكذلك دورها الكبير في الحفاظ على صحة الانسان ونشر النظام وتربية الشباب والمساهمة الواسعة في نشر الاسلام. وحسب ما يذكره التاريخ من خلال الالواح الاثرية ان بلاد الرافدين من البلدان الاوائل التي مورست فيها الرياضة كالجري والمصارعة ، وما يمتلكه العراق من موارد مادية وبشرية وكفاءات وخامات لا يمتلكه اي بلد في العالم ونحن في مجال اختصاصنا الرياضي والسؤال الذي يطرح نفسه اين نحن الان من التطور العالمي وما هو الموقع الحقيقي على خارطة العالم الرياضي اين يقع بلد لديه مثل هذه الامكانيات؟ هناك العديد من المحاولات المخلصة التي تقدمت لدراسة واقع الرياضة العراقية ووضع الحلول المناسبة للمشاكل التي تعاني منها، ولكن وللأسف الشديد هذه المحاولات لم تكن الا ومضات على الطريق، متفرقة هنا وهناك تمثلت في بعض المقالات والتحقيقات التي اطلقتها مجموعة من المخلصين الذين عاسوا الام تراجع مسيرة الرياضة والنكسات التي مرت بها لتنتج تلك الالام والاهات صراع المشاعر الوطنية داخل خلجات انفسهم والنابعة من مسؤوليتهم وشعورهم بانهم اصحاب رسالة ، وهم يعيدون كل البعد عن المزاج الذاتي ، بكل تطلعاته ورغباته رغم انهم لا يملكون جزء من مستوى القرار الرياضي.

ويجب ان تكون رؤيتنا: اعداد جيل متوازن جسديا وروحيا وتوفير متنفس امن لابعاد المجتمع عن الدوافع العدوانية الناتجة عن عوامل الاحباط والفشل والياس التي مر بها ليؤطر هذا التوازن ببعده الاجتماعي في خلق الاندماج والوحدة وتنمية مهارات الحياة وليتحول المجتمع من مجتمع معول الى مجتمع حي وبالتالي المساحة الواسة في التنمية البشرية. وبناء مجتمع معافى صحيح العقل والبدن ، متفائل دائما يمتلك روح الماهمة والمبادرة ، ايمانا منا بان ممارسة الرياضة ونشرها بين صفوف المجتمع سيزيد من الاندماج الاجتماعي ويث روح المحبة والتالف بين افراده ومكوناته، وعلى المستوى الفردي حث الناس على ممارسة الرياضة والالتزام بالاخلاق الرياضية ، وتحويل المنظومة الرياضية من مؤسسة استهلاكية الى مؤسسة انتاجية تساهم في البناء الاقتصادي والاجتماعي والسياسي للبلد تحويل الاندية الرياضية العراقية الى مؤسسات استثمارية كبرى تحتوي على مجموعة من الانشطة الاجتماعية والتربوية. وفي مجال الانجاز العالي تحقيق البطولات على المستوى العالمي والاولمبي ورفع اسم البلد عاليا في المحافل الدولية.

ورسالتنا:

نحن كشعب حي له ارضه الحضاري الذي يمتد في اعماق جذور التاريخ نعتقد ان مهمتنا التاريخية والعقائدية والوطنية تحتم علينا السير في خطى ثابتة حاملين المبادئ السامية لتحقيق الرفعة والتفوق لبلدنا.

تأثير تمارينات المقتربات الخططية في تطوير دقة بعض مهارات الريشة الطائرة

نور علاء عزيز

طالبة ماجستير

أ.م.د. علي عبد الحسن حسين

جامعة كربلاء /كلية التربية الرياضية

ali.abidhasan@uokerbala.edu.iq

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى معرفة تأثير تمارينات المقتربات الخططية في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالريشة الطائرة، وأيضاً معرفة تأثيرها في تطوير الدقة لبعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالريشة الطائرة. استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، وشملت عينة البحث على اللاعبين الناشئين تحت أعمار (12) سنة في المركز التدريبي في محافظة بابل بالريشة الطائرة والبالغ عددهم (20) لاعباً وقد شملت العينة جميع أفراد مجتمع البحث. واستخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات للأشكال المهارية للمهارات التي كانت محور الدراسة وهي اختبارات (ضربة الإبعاد الأمامية، ضربة الإبعاد الخلفية، الضربة المسقطة الأمامية، الضربة المسقطة الخلفية) وبعد إجراء التجانس والتكافؤ تم تقسيم أفراد العينة على مجموعتين متساوية العدد واحدة تجريبية والثانية ضابطة، وتم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبارات باستخدام وسائل إحصائية مناسبة. وقد أسفرت نتائج هذا البحث على أن أسلوب تمارينات المقتربات الخططية كان أكثر تأثيراً في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة من الأسلوب التقليدي (الاعتيادي) المتبع مما يدل على فاعليته وتأثيره، وفي ضوء النتائج يوصي الباحثان ضرورة استخدام تمارينات المقتربات الخططية في تطوير دقة أداء المهارات الأساسية بالريشة الطائرة خاصة ومهارات باقي الألعاب عامة، فضلاً عن ضرورة تطبيق استخدام أسلوب تمارينات المقتربات الخططية بدروس التربية الرياضية.

Summery

The effect of exercise tactical approaches in the development of the skills of some accuracy Badminton

Assist . prof Ali Abdul Hussien

Noor Alaa Azeez/ Master Student

The research aims to determine the effect of exercise tactical approaches in learning some basic skills for junior badminton players, and also see the impact in the development of accuracy for some of the basic skills of junior badminton players.

The researcher used the experimental method to the nature of the relevance of the research, and included a sample of the research on young players under the age of 12 years at the training center in the province of Babylon, and badminton 's 20 -man squad has sample included all members of the research community . The researcher used a set of tests for the forms of footwork skills that were the focus of the study which tests (blow deportation front , blow deportation background, strike the projected front , strike the projected background) After conducting homogeneity and parity of the sample was divided into two groups of equal number one experimental and a second control group was processing the data obtained from the tests using appropriate statistical methods.

The results of this research on the method exercises approaches tactically was more influential in the development of the accuracy of some of the basic skills of badminton from the traditional method (normal) followed demonstrating the effectiveness and impact, and in the view of the results researcher recommends the need to use exercises approaches tactically in the development of accurate performance Almhart basic badminton skills and especially the rest of the gaming public, as well as "the need to apply for use of the approaches tactical exercises lessons of Physical Education.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تناول كثير من الدارسين في مجال التربية الرياضية، دراسة العوامل والعناصر التي لها دور فعال في العملية التعليمية التي من مهامها الرئيسية تمكين المتعلم من الحصول على الاستجابات المناسبة والمواقف الملائمة. والتعلم الحركي بصفة عامة يتناول حركة الإنسان عموماً والحركة الرياضية بشكل خاص بالدراسة والتحليل للتعرف على الأبعاد المختلفة التي يمكن أن نتناول بها الحركة⁽¹⁾.

وهناك الكثير من الأساليب التعليمية التي استخدمت في تعلم المهارات الرياضية وما زالت تستخدم ، إذ تباينت فيها نسب النجاح في الأداء المهاري والبدني ، لذا سعى الخبراء والباحثون إلى إيجاد أساليب تخدم الألعاب والفعاليات الرياضية كافة ، بما يتلاءم مع قابليات الأفراد المتعلمين وإمكانياتهم .

إن تمارينات المقتربات الخطئية هي اقتراب مشجع للمبتدئين لحل المهمات الخطئية وربط متماسك بين تعلم المهارات والخطط وهذا الاقتراب لتعليم المهارات هو تحرك المبتدئ ضمن خطوات خطئية متدرجة تعلمه كيف يمارس المهارة في إثناء اللعب والمنافسة وإن الغاية من استخدام هذا الأسلوب هو تطوير أداء المبتدئين في اللعب والتفاعل لتوحيد الإدراك الخطئي وتنفيذ المهارة.²

ولعبة الريشة الطائرة يتطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات خاصة وأداء فني دقيق، وإتباع السبل الخطئية المعقدة، وللجانب الخطئي دور بارز ومهم في العديد من المباريات، وخاصة عندما يكون المستوى متقارباً بين اللاعبين في الجوانب البدنية والمهارية من خلال التدريب المستمر على التمارينات الخاصة والتي هي مشابهة لحالات اللعب، مع مراعاة التدرج بها من أجل ضمان استيعاب اللاعبين لها بصورة جيدة، والتأكد من انسجام مستوى الإعداد البدني والمهاري والتدريب الخطئي مع إمكانيات اللاعبين وقابليتهم من النواحي الذهنية وقدراتهم على الاستيعاب. ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام أسلوب تمارينات المقتربات الخطئية والتي تستخدم المهارات الأساسية بالريشة الطائرة من خلال هذه المقتربات وبتجاهان أولهما إتقان المهارات الأساسية وتطويرها وثانيهما استخدام هذه المهارات في الاستراتيجيات الخطئية إثناء اللعب والمنافسة ، أي إننا نهدف إلى تعلم المهارات الأساسية في الريشة الطائرة عن طريق اللعب المباشر وذلك من ربط الأداء المهاري والخطئي في إثناء الأداء.

1-2 مشكلة البحث:

أن من الأهمية اختيار أفضل الوسائل التعليمية للمهارات الحركية وتطويرها وعليه لا بد من توفير بيئة تعليمية لتعلم المهارات الأساسية وبنفس الوقت تطبيقها في حالات لعب واقعية والابتعاد عن الأساليب التقليدية. ومن خلال خبرة الباحثان ومتابعتهم لأغلب البرامج التعليمية والتدريبية وإطلاعها على المصادر العلمية الحديثة والتي أكدت على ظهور أفكار جديدة ذات بدائل تعليمية يمكن إن تعطي ظروف مشابهة لظروف المنافسة بشكل أكثر دقة. لذا ارتأى الباحثان إلى دراسة هذا الموضوع من خلال إعداد تمارينات المقتربات الخطئية والتي تهدف إلى الجمع بين تعلم أداء اللعب الخطئي وتطوير المهارات من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب والتي من شأنها تطوير المستوى المهاري للاعبين الريشة الطائرة.

¹ - نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبحي، التعلم الحركي، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2000ص62.

2-Linda .L.griffinandother. Teaching sport concePts and skill .A tactical games Approach.il Human KENTICS, U.S.A,1997,P6.

1-3 أهداف البحث

- 1- أعداد تمارين المقتربات الخططية في تطوير دقة بعض مهارات الريشة الطائرة.
- 2- التعرف على تأثير تمارين المقتربات الخططية في تطوير دقة بعض مهارات الريشة الطائرة.

1-4 فروض البحث

- 1- لتمارين المقتربات الخططية تأثيرا ايجابيا في تطوير دقة بعض مهارات الريشة الطائرة.
- 2- هناك أفضلية في التأثير ما بين المجموعتين في تطوير دقة بعض مهارات الريشة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي منتخب الجامعة في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء، للموسم الرياضي 2013 - 2014.
- 2-5-1 المجال الزمني : للفترة من 1-12-2013م ولغاية 1-4-2014م.
- 3-5-1 المجال المكاني : قاعة نادي المحاويل الرياضي في محافظة بابل، و القاعة المغلقة بكلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء.

2- الدراسات النظرية والسابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 التعلّم الحركي

إن من بدهة الأمر أن تكون العلاقة واردة ما بين التعلّم بشكله العام والتعلم الحركي بخصوصيته المعينة في الأداء المهاري للألعاب الرياضية ، إذ إن التعلّم الحركي هو فرع مهم من التعلّم الذي يتعامل مع الجوانب الحركية والمهارية والبدنية ، وكما تعامل الباحثون والمهتمون في التربية وعلم النفس مع التعلّم بإطاره العام ، فقد أهتم المعنيون بالجوانب الحركية مع مفهوم التعلّم الحركي .

إن ما يميز التعلّم الحركي عن التعلّم هو إن الاستجابة في مجال التعلّم الحركي تكون على شكل سلوك حركي لمجاميع عضلية كبيرة للوصول إلى الهدف (1) .

إن التعلّم الحركي هو عملية تحصل في الجهاز العصبي المركزي ، ولا يمكن قياس التعلّم بصورة مباشرة وإنما بصورة غير مباشرة من هنا يأتي تعلّم المهارة الحركية ، ومن ضمن هذا السياق ، فالمتعلم يتم قياس مدى تعلمه عن طريق قياس نسبة النجاح للأداء المهاري ، ولما كان التعلّم يحصل في الجهاز العصبي المركزي ، لذلك فإن تعلّم المهارة الحركية يكون عن طريق خزن برنامج حركي يتم تشذيبه بواسطة التكرارات والتغذية الراجعة (2)

ومن خلال ما تقدم نجد أن التعلّم الحركي على ارتباط وثيق بالجهاز العصبي المركزي المحيطي ، والذي يكون المسؤول عن التحكم بالمجاميع العضلية ، وكيفية عمل الأعصاب المحيطية بفاعلية عالية لأجل تحريك أجزاء الجسم ، وهذا يعني حدوث عملية داخلية ، وإن نتائج هذه العملية هو التغيير الحاصل في السلوك الحركي . إن التغيير لا يمكن معرفته بصورة مباشرة ، وإنما بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك الحركي ، وبما أن التعلّم الحركي عملية داخلية وغير ملموسة ، فإن الأداء الحركي هو نتيجة التغيير النهائية .

¹ - يعرب خيون: التعلّم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد : مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 ، ص80 .

² - Schmidt A. Richard: *Motor Learning and Performance*, Human Kinetics11, 2000, P. 84.

2-1-2 التعلم عن طريق اللعب

من المفاهيم الحديثة التي تعتمد على الأداء الخططي في اللعب هو مفهوم تمارينات المقتربات الخططية وهي حالات في التعليم الخططي تهدف إلى الجمع بين تعلم أداء اللعب الخططي وتطوير المهارات من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب.

لقد تطرق العديد من الخبراء والعلماء إلى مفهوم سابق وواسع الانتشار، تم استخدامه في العديد من الدراسات والبحوث وهو مفهوم التعليم بأسلوب اللعب، وهو تعليم المهارات الحركية للعبة واستيعابها وإدراك كيفية استخدامها ووقت استخدامها خلال اللعب، أي تعليم وإتقان المهارات الأساسية من خلال اللعب المباشر.

ومن أجل تلافي نقاط الضعف التي يمكن ان تظهر في هذا الأسلوب (التعلم بأسلوب اللعب) ظهرت مؤخراً أفكار جديدة ذات بدائل تعليمية يمكن ان توفر بيئة تعليمية تعطي ظروف مشابهة لظروف المنافسة بشكل أكثر دقة، لان أكثر المشاكل التي تواجه المتعلم والمدرّب هي كيفية استخدام المهارات الأساسية وتطبيقاتها خلال المنافسة.

لذلك لابد من توفير بيئة تعليمية لتعلم المهارات الأساسية وبنفس الوقت تطبيقها في حالات لعب واقعية، والابتعاد عن بعض الأساليب القديمة التي تعتمد على تعليم المهارات وإتقانها ثم تعلم خطط اللعب بالتعاقب، هذه الأساليب قد لا تنسجم مع الوقت المخصص للتعليم المهاري والخططي ونقصد هنا وقت دروس لعبة الريشة الطائرة، لان هذا الأسلوب يلتزم بتعليم المهارات الأساسية الواحدة بعد الأخرى، مثلاً الإرسال ثم استقبال الريشة بالضربات الأمامية والخلفية، الضرب الساحق، الدفاع عن الملعب... الخ، بعدها يتجه المدرّب او المدرس الى تعليم الطلاب او اللاعبين كيفية استخدام تلك المهارات في إثناء اللعب من خلال تنفيذ هذه المهارات ضمن واجبات خططية، ونحن هنا لا نستطيع ان نجزم بان هذا الأسلوب هو أسلوب غير ناجح، ولكن نقول أسلوب تمارينات المقتربات الخططية، يستطيع إن يستثمر الوقت المخصص للتعلم بشكل صحيح من خلال استخدام تمارينات خططية مهارية معاً، مما يعطي للمتعمّل الفرصة لبناء برنامج حركي متكامل للمهارات في إثناء اللعب واستيعاب كيفية استخدامها ضمن البرامج الخططية وضبط توقيتاتها وأوضاعها، وهذا سيساعد المتعلم على تعلم وضبط التوقيت الصحيح والسيطرة والتحكم بالأداء في إثناء اللعب الحقيقي وهذا لا يمكن الوصول إليه إلا من خلال الحالات التي مرت على المتعلم في إثناء أدائه التمارينات الخططية. ويرى (Throp-1994) إن كل زيادة في تكتيكات اللعب من خلال استيعاب واستخدام تمارينات المقتربات الخططية يعطي دفعةً قوياً لحل مهمات ومشاكل اللعب بصورة سهلة ومهارة عالية، وعند تطبيق هذا الأسلوب سوف نستطيع ان نميز الفروق الفردية بين المتعلمين بالإضافة إلى إننا سنشاهد تطور أداء العديد منهم في إثناء اللعب بشكل أكثر كفاءة من حيث السرعة في اتخاذ القرار واختيار المهارة المناسبة وتحديد موقعه داخل الملعب.

2-1-3 مفهوم التعلم بأسلوب تمارينات المقتربات الخططية:

إن هدف المدرس أو المدرّب هو توصيل طلابه أو لاعبيه إلى تعليم وتطوير وإتقان المهارات الحركية واستخدامها إثناء اللعب كنتاج نهائي للتعليم أو التدريب، والتوصل إلى تحقيق الأداء الأفضل في اللعب.

فقد ظهرت مفاهيم وأفكار جديدة خاضعة للتجربة على معظم الألعاب التي تعتمد الأداء الخططي في اللعب، وهذه الإبعاد الجديدة تصميم تمارينات لمقتربات خططية مشابهة لحالة اللعب وبشكل واجبات أو مهمات خططية ينبغي منها تعلم المهارات الحركية من خلال اللعب، ويطلق على هذه الفكرة التوجه بالتعليم بأسلوب اللعب. وهو تعليم المهارات الحركية للعبة واستيعابها وإدراك أين تستخدم في اللعب ومجال ومكان ووقت استخدامها.⁽¹⁾

وبهذا نجد أن المدرسين يقومون بتعليم المهارات ثم خطط اللعب بالتعاقب، فمثلاً مدرس الريشة الطائرة يمضي في تطبيق تمارينات مهارية الواحدة بعد الأخرى كالضربة الأمامية ثم الخلفية ثم الإرسال... وهكذا. وبعد اكتساب المهارة

¹ - Mosston and Ashworth, teaching physical Education, Macmillan publishing com. Newyork, 1994, p.41

بصورة صحيحة يتجهون في تعليمهم إلى كيفية استخدام تلك المهارات أثناء اللعب لغرض اكتمال الصورة عند المتعلم بان اللعب يكون بهذا الشكل، ويحاولون تنفيذ هذه المهارات في مهمات أو واجبات خطية، وهذا التعليم يشكل فصلاً بين تعليم المهارات واللعب، وبهذا ربما تحدث فجوة في تنفيذها أثناء اللعب أو يتأخر المتعلم في كيفية استخدامها بواقع اللعب الحقيقي ومن هنا جاءت فكرة استثمار التعليم في استخدام تمارين خطية مهارية سوية وتوجيه المتعلم إلى توحيد أداء المهارة أثناء لعبها مباشرة واستيعاب كيفية استخدامها أثناء اللعب ومواقفه وتوقيتاته وأوضاعه. وبهذا تساعد المتعلم على التوقيت الصحيح في المكان والزمان المحددين وإمكانية السيطرة والتحكم بالكرة لأن المتعلم سبق وان قام بتنفيذ هذه الحالات أثناء التمارين الخطية، وان هذه الطريقة التعليمية سوف تعطي إثارة وشوق للمتعلم عن طريق تعلم اللعب مباشرة، وبنفس الوقت لها وظيفة دافعية⁽¹⁾.

2-1-4 أهمية تمارين المقتربات الخطية

إن من الدراسات والبحوث الأولية التي اهتمت باستخدام أساليب تعليمية بهذا الشكل هي دراسة (Throp and Bunker 1986) التي استخدمت أسلوباً تعليمياً خطياً غرضها استيعاب كيفية اللعب، واستخدمت لتعليم بعض أنواع الرياضات في المدارس المتوسطة وهو أسلوب معاكس في مفهومه لأسلوب استخدام تعليم الأداء الفني (التكنيك) للمهارات الحركية مباشرة من خلال المحاولات التكرارية فقط. وهذا الأسلوب يبدأ بمشاركة الطالب في الدخول لتعليم نشاطات الألعاب والبدائية من الشرح والعرض والتمرين وقد صممت سلسلة من التمارين التطبيقية والتدرج بها من السهل إلى الصعب هدفها تطوير وتحسين اكتساب المهارة. في حين إن الأسلوب المقترح يساعد على اكتساب الأداء الفني للمهارات من خلال اللعب.

وان (Throp 1986) وآخرين يعتبرون من المهتمين الأوائل في البحوث المنشورة عن الاهتمام ببدايات إضافية للتعليم والتعلم وإعادة التفكير بتعليم المهارات الحركية للألعاب، وقد رفعوا شعار "إرشاد وتوجيه المتعلم إلى معرفة واستيعاب ماذا سوف يعمل قبل تعليمه كيف سوف يعمل" (What to do should proceed how to do) وربطوا هذا المفهوم باللعب المباشر أولاً هو الذي يعلم المبتدئ كيفية أداء المهارات وإتقانها لأن هذا الاستخدام سوف يؤدي بفائدة للمتعلم بأداء المهارات ومجالات واقعية مشابهة للعب والتعرف على متغيرات وأشكال وأنواع أداء المهارات وفي بيئة تعليمية متغيرة وهذا مما يزيد السيطرة والتحكم والقدرة والبراعة في الأداء والتوصل بالمتعلمين إلى حالة اللعب العشوائي المتغير والذي يشابه حالة اللعب⁽²⁾.

وهذا لا يعني إننا نقوم بتعليم المهارة قبل تعريفها للمبتدئ وإعطاء الإرشادات والتعليمات لرموز المهارة ودلائلها وعرضها له قبل الدخول مباشرة لممارستها في اللعب. وهذا ما يؤكد عليه الخبراء والمعنيون والباحثون في دراساتهم.

2-1-5 بعض المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة :

إن من أهم واجبات المدرب في لعبة الريشة الطائرة هو تعليم المهارات الأساسية للعبة من خلال استيعاب وفهم وإدراك الأشباه للمهارات الأساسية للوصول بهم إلى أداء أفضل لأننا لا نستطيع الوصول إلى المستويات العليا إلا من خلال إتقان أداء المهارات الأساسية من أجل أداء التكنيك العالي بكل سهولة ودقة. وفيما يأتي بعض المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة:-

1- Burrows, An Introduction to netball, bulletin of physical education, 1993, 19 (1), P.P.27-31.

2-Throp, and Bunker, Al mond for the teaching of games in secondary school, Bulletin of ph. Ed. 1986, p.p 5-8

2-1-5-1 الضربة الأمامية :

وهي المهارة الأساسية لأية لعبة من ألعاب المضرب المختلفة وأكثرها استعمالاً في التدريب وتؤدي بطرائق عديدة، والضربة الأمامية هي التي تؤدي بالوجه الأمامي للمضرب رداً على الريشة الآتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب على الأغلب (غير الأيسر). ويكون هدفها حسب شكل الضربة الأمامية⁽¹⁾.

وذكر (Edwards 1997) أن من أهم أنواع الضربات الأمامية :

أ- ضربات فوق الرأس الأمامية⁽²⁾ :

وهي من الضربات الأساسية والمهمة في لعبة الريشة الطائرة والتي تؤدي بوجه المضرب الأمامي ومن فوق الرأس. وهي الضربات التي يعتمد عليها اللاعب لتحريك اللاعب من مركزه إلى أبعاد الملعب، وتؤدي هذه الضربة من الجزء الخلفي للملعب، بحيث يقف اللاعب وقدمه اليسرى نحو الأمام وقدمه اليمنى نحو الخلف ويضرب الريشة بقوس عالٍ أو متوسط حتى تسقط الريشة قبل حدود الملعب الفردي بقليل أو قرب الشبكة.

د- الضربة المسقطة الأمامية⁽³⁾ :

تؤدي الضربة المسقطة في الريشة الطائرة بشكل أساسي من فوق الرأس ومن منطقة الملعب الخلفية أو منطقة المنتصف إلى منطقة الملعب الأمامية للمنافس، أي إرسال الريشة من الأعلى إلى الأسفل في طريق سير نزولها إلى منطقة الملعب الأمامية وتكون قريبة من الشبكة لزيادة الصعوبة على اللاعب المنافس، والهدف هو إن يكون المنافس أقرب إلى منطقة الملعب الأمامية وهكذا يمكن للاعب المهاجم إن يتمكن من فتح فضاء أوسع داخل الملعب رغم انه موجود في منطقة الملعب الخلفية وفي هذه الحالة يتمكن اللاعب من إجبار المنافس على رفع الريشة إلى الأعلى وبالنتيجة الحصول على إمكانية للهجوم أو إحراجه في صعوبة رد الريشة.

وهناك نوعان من الضربة المسقطة الأمامية هما :

1. الضربة المسقطة الأمامية البطيئة :

إن طريقة أداء الضربة المسقطة الأمامية مشابهة لطريقة أداء ضربة الإبعاد الأمامية ولكن الاختلاف في مكان سقوط الريشة وفي المسار الحركي للريشة، إن مكان سقوط الريشة في الضربة المسقطة الأمامية البطيئة يكون في المنطقة القريبة من الشبكة، ولحظة ضرب الريشة يكون من أعلى نقطة مما يجبر المنافس على التحرك للأمام وبالتالي رفع الريشة إلى الأعلى مما يسهل كسب النقطة.

2. الضربة المسقطة الأمامية السريعة :

إن طريقة أداء الضربة المسقطة الأمامية مشابهة لطريقة أداء ضربة الإبعاد الأمامية ولكن الاختلاف في مكان سقوط الريشة وفي المسار الحركي للريشة، وإن مكان سقوط الريشة يكون قرب خط الإرسال الأمامي لملعب المنافس ويفضل أن تكون إلى جوانب الملعب، ويجب أداؤها بسرعة لتجبر المنافس على فقدان الاتزان.

2-1-5-2 الضربة الخلفية :

وهي من المهارات الأساسية لأية لعبة من ألعاب المضرب، كما في الضربة الأمامية فإنها تؤدي بطرائق وأشكال عديدة حسب مواقف اللعبة⁽⁴⁾.

1- أمين أنور الخولي، الريشة الطائرة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص85.

2- John Edwards. Badminton(Technique Tactics Training (Growood press.97 p.45.

3- وسام صلاح عبد الحسين: الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة، ط1، عمان، دار الرضوان للنشر والتوزيع، 2012، ص43.

4- أن بتمان: التنس، ترجمة قاسم لزام. بغداد: ج دار الحكمة، 1991، ص49.

ويعرفها(أمين الخولي 2001) بأنها مجموعة الضربات التي تؤدي بالمضرب من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة، فان كان اللاعب أيمن فان الريش الآتية على يساره يجب أن تلعب بظهر المضرب (السطح الخارجي) ومن جهة اليسار وتعتبر من الضربات المهمة والصعبة فهي تتطلب بعض الوقت لإجادتها⁽¹⁾.

أن المتطلبات الرئيسية التي يحتاجها اللاعب لأداء الضربة الخلفية هي⁽²⁾:

-مسك المضرب بطريقة القبضة الخلفية.

-متابعة مسار الريشة القادمة بالنظر.

-وضع الجسم في ضوء ذلك للتمهيد لأدائها.

-عدم التوتر في أثناء أداء الضربة.

وتقسم الضربة الخلفية على عدة أنواع منها⁽³⁾:

أ- ضربة التخليص الخلفية :

وهي ضربة خلفية سهلة تعتمد أساسا على التوقيت الملائم، وفكرة الأداء الحركي فيها تعتمد على ثني ومد الذراع الضاربة لمقابلة الريشة.

ب- الضربة المدفوعة الخلفية:

وهي ضربة تشبه ضربة التخليص الخلفية من حيث فكرة الحركة وان اختلفت لأن الذراع لا تمتد من فوق الرأس كما في التخليص وإنما في مستوى الكتف تقريبا، وهي ضربة تستخدم كثيرا في الزوجي والزوجي المختلط.

ج- الضربة المقوسة الخلفية :

وهي ضربة ذات مسار من أسفل إلى أعلى وذات قوس عال وتلعب في الغالب بالقرب من الشبكة.

د- ضربات الصد والدفع الخلفية :

تؤدي هذه الضربات في وضع القبضة الخلفية للمضرب وهي تشبه من حيث الوظائف والأداء مثيلاتها في الضربات الأمامية مع ملاحظة أنها تؤدي من الجهة عكس الذراع الضاربة أي بالسطح الخارجي للمضرب.

هـ - الضربة المسقطة الخلفية:

تؤدي الضربة المسقطة الخلفية في الريشة بشكل أساسي من فوق الرأس ومن منطقة الملعب الخلفية أو منطقة المنتصف إلى منطقة الملعب الأمامية للمنافس، أي إرسال الريشة من الأعلى إلى الأسفل في طريق نزولها إلى منطقة الملعب الأمامية وتكون قريبة من الشبكة لزيادة الصعوبة على اللاعب المنافس، إن الهدف هو إن يكون المنافس اقرب إلى منطقة الملعب الأمامية وهكذا يمكن للاعب المهاجم إن يتمكن من فتح فضاء أوسع داخل الملعب رغم انه موجود في منطقة الملعب الخلفية وفي هذه الحالة يتمكن اللاعب من إن يجبر المنافس على رفع الريشة إلى الأعلى وبالنتيجة الحصول على إمكانية للهجوم أو إحراجه في صعوبة رد الريشة.

وهناك نوعان من الضربة المسقطة الخلفية هما:

1-الضربة المسقطة الخلفية البطيئة:

إن طريقة أداء الضربة المسقطة الخلفية البطيئة مشابهة لطريقة أداء الضربة المسقطة الأمامية البطيئة ولكن الاختلاف في طريقة التنفيذ ومسكة المضرب، وان مكان سقوط الريشة في الضربة المسقطة الخلفية يكون قرب الشبكة.

1- أمين الخولي. المصدر السابق، 2001، ص99.

2- أمين الخولي. الريشة الطائرة. ط2 . القاهرة:ن دار الفكر العربي، 1994، ص97.

3- أمين الخولي. المصدر السابق، 2001، ص99-106.

2- الضربة المسقطة الخلفية السريعة:

إن طريقة أداء الضربة المسقطة الخلفية السريعة مشابهة لطريقة أداء الضربة المسقطة الأمامية السريعة ولكن الاختلاف في طريقة التنفيذ ومسكة المضرب، وإن مكان سقوط الريشة يكون في الثلث الأمامية لملاعب المنافس ويفضل إن تكون إلى جوانب الملعب.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

نظراً لما تتطلبه طبيعة البحث وأهدافه الموضوعية فضلاً عن المشكلة المطروحة استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ذات الإخبار (القبلي والبعدي) وهذا ما تراه مناسباً ومنسجماً مع مواصفات البحث وحل المشكلة وتحقيق أهدافها.

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث للاعبين الناشئين تحت أعمار 12 سنة في المركز التدريبي في محافظة بابل للموسم 2013 - 2014 والبالغ عددهم (20) لاعب، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريقة العشوائية إذ بلغ عدد كل مجموعة (10) لاعبين والذين يمثلون عينة البحث.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة :

3-3-1 أدوات البحث:

- الاختبارات والقياس
- الملاحظة
- الاستبيان

3-3-2 الأجهزة والوسائل المستخدمة بالبحث :

- ملاعب ريشة طائرة عدد (2)
- مضارب ريشة طائرة عدد (20) مضرب نوع yonex
- شبكات ريشة نوع yonex عدد (2)
- أعمدة ريشة عدد (4)
- ريش بلاستيك بعدد (20) علبة سعة الواحدة (6) ريشة نوع yonex
- أعمدة بارتفاعات مختلفة (1-3م) عدد (4)
- شريط قياس
- أصباغ وطباشير
- شريط لاصق ملون
- حبال مطاطية
- حائط مستوٍ
- مصاطب خشبية على ارتفاع (1م) عدد (3)
- ساعة توقيت عدد (3)

3-4 تحديد المهارات واختباراتها

من خلال اطلاع الباحثة على المصادر والمراجع والعديد من الدراسات والبحوث العلمية والاستقامة بآراء الخبراء والمختصين تم تحديد ودراسة المهارات التالية لتكون موضوع الدراسة :-

- 1- مهارة ضربة الإبعاد الأمامية.
- 2- مهارة الضربة المسقطة الأمامية.
- 3- مهارة ضربة الإبعاد الخلفية.
- 4- مهارة الضربة المسقطة الأمامية.

وبعد إن قامت الباحثة باعتماد بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة سعت إلى مسح المصادر والمراجع ومن ثم تحديد مجموعة من الاختبارات المعينة بتلك المهارات وعرضها على الخبراء والمختصين *

أ- اختبار ضربة الإبعاد الأمامية⁽¹⁾ :-

اسم الاختبار: ضربة التخليص (الإبعاد) الأمامية.

غرض الاختبار: قياس دقة أداء ضربة التخليص (الإبعاد) الأمامية.

الأدوات: مضارب ريشة، حبل، قوائم إضافية بارتفاع (244سم)، استمارة معلومات، ملعب مخطط بتصميم الاختبار.

وصف الأداء :-

- بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى المختبرون وقتاً مناسباً للإحماء ثم يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية.
- يقف المختبر في المنطقة المحددة ب (x).
- في اللحظة التي يرسل المدرب له الريشة يستطيع التحرك إن كان هذا التحرك ضرورياً لإنجاح المحاولة. وعليه ضرب الريشة بضربة إبعاد أمامية (من فوق الرأس) ليرسلها من فوق الشبكة ثم الحبل باتجاه المنطقة المحددة بالدرجات.
- يعطى المختبر (12) محاولة تحسب له أفضل (10) محاولات فقط.

تقويم الأداء:

- يعطى المختبر (3) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (50 سم) بعد الخط الخلفي للساحة.
- يعطى المختبر (5) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (76 سم) بين الخط الخلفي للساحة وبداية خط الإرسال الزوجي البعيد.
- يعطى المختبر (4) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (70 سم) بعد خط الإرسال الزوجي البعيد.
- يعطى المختبر نقطتين في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (124 سم) التي تبدأ من نهاية النقطة (4) وتنتهي بالخط الوهمي الممتد أسفل الحبل.
- تعطى الدرجة الأعلى في حالة سقوط الريشة على خط بين نقطتين ولا تعطى أية نقطة للريشة التي تسقط خارج حدود الملعب أو تعلق بالشبكة.
- يكون الحد الأعلى للنقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في أفضل (10) محاولات هو (50) نقطة.

* ينظر ملحق (3)

¹ - (Don.R.&Joseph.G.&R.J.1987) اقتبسهُ (معين محمد طه)، تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001، ص 64.

	220 سم	2	4	5	3	
	ارتفاع الحبل					
	33 سم	المدرّب				
	x					

شكل (1) يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار ضربة التخليص الأمامية

ج- اختبار الضربة المسقطة الأمامية :

غرض الاختبار: قياس مهارة الضربة المسقطة الأمامية.

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريش، ملعب مخطط بتصميم الاختبار.

وصف الأداء: بعد إن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية للإجماء وبعدها يقف اللاعب في المكان المحدد له (x) وعلى بعد (5م) من الشبكة ويكون ماسكا مضربه بمسكه أمامية لاستقبال الريشة المرسلّة إليه من الملعب المقابل وعلى جهة يمين اللاعب (اللاعب الأيمن) وبالعكس لتعبر الشبكة محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى والمدرجة (1,2,3) وبالبالغ مساحة كل منطقة (1م).

تقديم الأداء:

- يقوم اللاعب بأداء (12) محاولة وتحسب له أفضل (10) محاولات.
- تعطي الدرجة حسب مكان سقوط الريشة.
- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطي الدرجة الأعلى.
- أعلى نقاط يمكن إن يحصل عليها اللاعب هي (30) نقطة.
- يمكن تنفيذ هذا الاختبار (ضرب الريشة) بصورة أمامية أو قظرية.

1م 1م 1م

م 5 لاعب		3	2	1

شكل (2) يوضح تخطيط الملعب باختبار الضربة المسقطة الأمامية

د- اختبار الضربة المسقطة الخلفية:

غرض الاختبار: قياس مهارة الضربة المسقطة الخلفية.

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريش، ملعب مخطط بتصميم الاختبار.

وصف الأداء:

بعد إن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية للإحماء وبعدها يقف اللاعب في المكان المحدد له (x) وعلى بعد (5م) من الشبكة ويكون ماسكا مضربه بمسكه خلفية لاستقبال الريشة المرسله إليه من الملعب المقابل وعلى جهة يسار اللاعب (اللاعب الأيمن) وبالعكس لتعبير الشبكة محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى والمدرجة (1,2,3) والبالغ مساحة كل منطقة (1م).

تقويم الأداء:

- يقوم اللاعب بأداء (12) محاولة وتحسب له أفضل (10) محاولات.
- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة.
- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.
- أعلى نقاط يمكن إن يحصل عليها اللاعب هي (30) نقطة.
- يمكن تنفيذ هذا الاختبار (ضرب الريشة) بصورة أمامية أو قطرية.

3-5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريب عملي للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله إثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً⁽¹⁾. بتاريخ 2013/12/20، أجرى الباحثان تجربة استطلاعية على (4) لاعبين من نفس عينة البحث على قاعة نادي المحاويل الرياضي بهدف الوقوف على الصعوبات والعقبات التي قد تواجه الباحثان ومن خلالها تم التحقق من عدة أغراض منها

- 1- التأكد من كفاية فريق العمل المساعد.
- 2- جاهزية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- 3- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار.
- 4- تحديد مكان آلة التصوير وصلاحياتها.
- 5- التعرف على مدى تفهم واستيعاب المتعلمين لمفردات الاختبارات والتمارين.

3-6 الاختبار القبلي :

لقد قام الباحثان بأجراء وحدة تعريفية لجميع أفراد عينة البحث، تضمنت شرحاً و عرضاً وافياً للمهارات المدروسة وأداء بعض التكرارات للوصول إلى فهم واستيعاب جميع أشكال المهارات وحسب المجموعات. وبعد ذلك قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ (2013/12/15) وعلى أفراد عينة البحث في قاعة نادي المحاويل الرياضي.

3-7 المنهج التعليمي :

قام الباحثان بالإشراف على تنفيذ المنهج التعليمي والذي يتضمن تماريناً المقتربات الخطئية المقتربة والمعدة من قبل الباحثان على أسس علمية بالاستعانة بالمصادر والمراجع والخبراء والمختصين (في القسم الرئيسي من المنهج) على عينة البحث.

¹ - قاسم المندلاوي (وآخرون): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، بغداد، دار الحكمة، 1988، ص107.

استخدمت المجموعة التجريبية المنهج المعد من قبل الباحثان (تمارينات المقتربات الخطئية) في حين استخدمت المجموعة الضابطة المنهج المعد من قبل المدرب.

وهنا تكمن جودة تمارينات المقتربات الخطئية حيث تم تصميمها بصورة مشابهة لحالة اللعب وبشكل واجبات أو مهمات خطئية ينبغي منها تعلم المهارات الحركية من خلال اللعب ويطلق على هذه الفكرة التوجه بالتعليم بتمارينات اللعب وهو تعليم المهارات الحركية للعبة واستيعابها وإدراك أين تستخدم في اللعب ومجال ومكان ووقت استخدامها⁽¹⁾.

3-8 الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبارات البعدية يوم (2014/2/1) في قاعة نادي المحاويل الرياضي على المجموعتين وكلاً حسب منهجه التجريبي مع مراعاة التنظيم نفسه وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت نفس الإمكانيات المستخدمة في الاختبارات القبئية لغرض الحصول على نتائج دقيقة.

3-9 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان النظام الإحصائي Spss وبأحدث نسخة:

معامل الالتواء، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المنوال، اختبار (t) للمجاميع المترابطة، معامل الارتباط بيرسون .

4- النتائج عرضها وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض فرق القياسات القبئية والبعدية لإفراد عينة البحث

لغرض تحقيق هدف الدراسة الثاني (التعرف على تأثير تمارينات المقتربات الخطئية في تطوير دقة بعض مهارات الريشة الطائرة) ، وبعد الانتهاء من تنفيذ إجراءات البحث الميدانية والتي اشتملت الاختبارات القبئية وكذلك تطبيق البرنامج التعليمي، وتنفيذ الاختبارات البعدية للمتغيرات المبحوثة على لاعبي العينة، وبعد الحصول على البيانات وتفريغها ومعالجتها إحصائياً للتأكد من تحديد أهداف البحث واختبار فروضه، تم إجراء، وتحليل النتائج ومناقشتها لكافة الزوايا التي تناولا البحث، حيث سعى الباحثان إلى اعتماد السياقات الآتية:

4-1-1 عرض وتحليل مستوى الأداء المهاري للاختبارات القبئية والبعدية للمجموعة الضابطة :

الجدول (1) قيم الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لاختبارات البحث بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة

الدالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	2,262	0,577	0,823	2,3	0,919	2,2	ضربة الإبعاد الأمامية
غير معنوي		6,862	0,823	3,3	0,738	2,1	الضربة المسقطة الأمامية
معنوي		0,361	0,850	2,5	0,966	2,4	ضربة الإبعاد الخلفية
معنوي		1,627	0,843	2,4	0,738	1,9	الضربة المسقطة الخلفية

* تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة 0,05

يبين الجدول (1) قيم متوسط الفروق وانحرافها للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية بالريشة الطائرة، إذ بلغ متوسط الفروق لمهارة ضربة الإبعاد الأمامية (2,2) وانحراف معياري (0,919) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (0,577)، وبلغ متوسط الفروق لمهارة الضربة المسقطة الأمامية (2,1) وانحراف معياري (0,738)

1- Burrows Quoted by Booth, K., (1993), Opacity, P. 27 – 31.

وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6,862)، بينما بلغ متوسط الفروق لمهارة ضربة الإبعاد الخلفية (2,4) وبتحرف معياري (0,966) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (0,361)، وقد بلغ متوسط الفروق لمهارة الضربة المسقطة الخلفية (1,9) وبتحرف معياري (0,738) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1,627)، وعند مقارنة قيم (ت) المحسوبة مع قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) والبالغة (2,262) كانت القيم المحسوبة لاختبار (ت) اكبر من القيم الجدولية وهذا يعني وجود فروق غير معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات (الإبعاد الأمامية، المسقطة الأمامية، الإبعاد الخلفية، المسقطة الخلفية) وهو ما يحقق فرضية البحث إذ يعود ذلك الى فاعلية المنهج التعليمي الذي اتبعه المدرب والذي حقق هدفه في التأثير المعنوي، ويعزو الباحثان هذا التطور الى ما تضمنه المنهج من تمارين متنوعة وبطريقة مثلى ساعدت أفراد المجموعة الضابطة على تطوير المهارات الأساسية قيد البحث.

4-2 عرض وتحليل مستوى الأداء المهاري للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية :

الجدول (2) قيم الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لاختبارات البحث بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	2,262	0,375	0,789	4,2	0,966	2,4	ضربة الإبعاد الأمامية
معنوي		1,444	0,966	3,6	0,949	2,3	الضربة المسقطة الأمامية
معنوي		2,000	0,816	4	0,850	2,5	ضربة الإبعاد الخلفية
معنوي		1,342	1,033	3,8	0,738	2,1	الضربة المسقطة الخلفية

* تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة 0,05

يبين الجدول (2) قيم متوسط الفروق وانحرافها للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية بالريشة الطائرة، إذ بلغ متوسط الفروق لمهارة ضربة الإبعاد الأمامية (2,4) وبتحرف معياري (0,966) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (0,375)، وبلغ متوسط الفروق لمهارة الضربة المسقطة الأمامية (2,3) وبتحرف معياري (0,949) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1,444)، بينما بلغ متوسط الفروق لمهارة ضربة الإبعاد الخلفية (2,5) وبتحرف معياري (0,850) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,000)، وقد بلغ متوسط الفروق لمهارة الضربة المسقطة الخلفية (2,1) وبتحرف معياري (0,738) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1,342)، وعند مقارنة قيم (ت) المحسوبة مع قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) والبالغة (2,262) كانت القيم المحسوبة لاختبار (ت) اكبر من القيم الجدولية وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهو ما يحقق فرضية البحث ، ويعزو الباحثان هذه الفروق المعنوية إلى فاعلية تأثير المقتربات الخطئية التي أسهمت في تطوير المهارات الأساسية بالريشة الطائرة لدى أفراد المجموعة التجريبية، إذ كانت تتسم بالتنوع والتشويق ومقاربة أدائها إلى طبيعة اللعب.

3-4 عرض وتحليل مستوى الأداء المهاري للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:
الجدول (3) قيم الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لاختبارات البحث البعدية للمجموعتين
التجريبية والضابطة

الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبارات التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	2,101	1,456	0,789	4,2	0,823	2,3	ضربة الإبعاد الأمامية
معنوي		0,234	0,966	3,6	0,823	3,3	الضربة المسقطة الأمامية
معنوي		1,342	0,816	4	0,850	2,5	ضربة الإبعاد الخلفية
معنوي		2,123	1,033	3,8	0,843	2,4	الضربة المسقطة الخلفية

* تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة 0,05

يبين الجدول (3) قيم متوسط الفروق وانحرافها للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية بالريشة الطائرة، إذ بلغ متوسط الفروق لمهارة ضربة الإبعاد الأمامية (2,3) وانحراف معياري (0,823) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1,456)، بينما بلغ متوسط الفروق لمهارة الضربة المسقطة الأمامية (3,3) وانحراف معياري (0,823) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (0,234)، وقد بلغ متوسط الفروق لمهارة ضربة الإبعاد الخلفية (2,5) وانحراف معياري (0,850) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1,342)، وبلغ متوسط الفروق لمهارة الضربة المسقطة الخلفية (2,4) وانحراف معياري (0,843) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,123)، وعند مقارنة قيم (ت) المحسوبة مع قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) والبالغة (2,101) كانت القيم المحسوبة لاختبار (ت) أكبر من القيم الجدولية وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة الضابطة، ويعزو الباحثان الفروق المعنوية في المهارات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية إلى فاعلية المقتربات الخططية التي حملت في طياتها الكثير من المواقف المشابهة لحالات اللعب والتي بدورها تزيد من تمكن أفراد العينة من تطوير المهارات الأساسية بشكل أكثر سهولة لما تحمله من إثارة ورفع روح التنافس وزيادة الدافعية بين المتعلمين.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- أسلوب ترمينات المقتربات الخططية كان أكثر تأثيراً في تطوير دقة بعض مهارات الريشة الطائرة من الأسلوب الاعتيادي (أسلوب المدرب) مما يدل على فاعليته وتأثيره.
- 2- ترمينات المقتربات الخططية ساعدت أفراد المجموعة التجريبية في السيطرة والاستعداد للمنافسة واختيار موقع اللعب الصحيح.

5-2 التوصيات

- 1- ضرورة استخدام ترمينات المقتربات الخططية في تطوير دقة بعض مهارات الريشة الطائرة خاصة ومهارات باقي الألعاب عامة.
- 2- ضرورة تطبيق أسلوب ترمينات المقتربات الخططية بدروس التربية الرياضية بجميع مراحل التعليم الجامعي ولجميع المهارات.

المصادر العربية والأجنبية

- آن بتمان: التنس، ترجمة قاسم لزام. بغداد: ج دار الحكمة، 1991.
- أمين الخولي: الريشة الطائرة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- أمين أنور الخولي، الريشة الطائرة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- (Don.R.&Joseph.G.&R.J.1987) اقتبسه (معين محمد طه)، تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001.
- نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبحي، التعلم الحركي، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2000.
- وسام صلاح عبد الحسين: الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة، ط1، عمان، دار الرضوان للنشر والتوزيع، 2012.
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد : مكتب الصخرة للطباعة ، 2002.
- Burrows, An Introduction to netball, bulletin of physical education, 1993.
- John Edwards. Badminton(Technique Tactics Training (Growood press.1997.
- Linda .L.griffinandother. Teaching sport concePts and skill ,A tactical games Approach.il Human KENTICS, U.S.A,1997.
- Mosston and Ashworth, teaching physical Education, Macmillan publishing com. Newyork, 1994.
- Schmidt A. Richard: Motor Learning and Performance, Human Kinetics11, 2000.
- Throp, and Bunker, Al mond for the teaching of games in secondary school, Bulletin of ph. Ed. 1986.

أثر فاعلية برنامج إرشادي لخفض الاغتراب النفسي وأثره بدقة أداء مهارة التهديف في كرة السلة

م.م نضال عبيد حمزة

طالبة دكتوراه

Nidal.obed@uokerbala.edu.iq

أ.د ياسين علوان التميمي

كلية التربية الرياضية- جامعة بابل

yassin_alowan2006@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

نجد أن كثير من الطالبات لديهن اغتراب نفسي نحو أداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة، لذي فهن بحاجة إلى الإرشاد والتوجيه لتعديل سلوكهن لبعض المهارات الأساسية وحيث يعتبر الإرشاد النفسي والتربوي جانباً مهماً من العملية التعليمية، لهذا وجب التفكير جدياً والعمل على الكشف عن شعورهن بالانتماء إلى مجتمعهن التعليمي والانشداد إليه وشعورهن بالغربة والابتعاد عنه من خلال تناوله لمفهوم الاغتراب النفسي وإعداد برنامج إرشادي وأثره لخفض الاغتراب النفسي في أداء مهارة التهديف في كرة السلة للطالبات المرحلة الأولى.

وهدف البحث إلى :-

- 1- بناء مقياس الاغتراب النفسي لطالبات المرحلة الأولى لكليات التربية الرياضية.
 - 2- إعداد برنامج إرشادي لخفض أثر الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى لكليات التربية الرياضية .
 - 3- التعرف على أثر الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية.
 - 4- التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في أداء مهارة التهديف في كرة السلة للطالبات المرحلة الأولى.
- استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ، وقد حدد الباحثان مجتمع البحث بطالبات المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية - في محافظات الفرات الأوسط(بابل - كربلاء - الكوفة- الديوانية -المتنى) للموسم الدراسي (2012- 2013) ، والبالغ عددهن(132) طالبة، وقامت الباحثة باختيار عينات بحثها بالأسلوب العشوائي وبواقع (113) طالبة كعينة بناء مقياس الاغتراب النفسي وشكلت نسبة (60.85%) من المجتمع و (34) طالبة كعينة أساسية وشكلت نسبة (75.25%) من المجتمع. وقد قسموا بالتساوي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وقد استنتج الباحثان ما يأتي :-

- 1- تم وضع أداة معنية بقياس مستوى الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية .
- 2- أظهرت النتائج هناك نسبة من طالبات المرحلة الأولى لكليات التربية الرياضية لعام (2012-2013) يعانون من انتشار ظاهرة الاغتراب النفسي .
- 3- تم إعداد برنامجاً إرشادياً لخفض مستوى الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية .
- 4- أظهرت النتائج هناك تأثير إيجابي للبرنامج الإرشادي في خفض مستوى الاغتراب النفسي لدى الطالبات .
- 1- أظهرت النتائج هناك تأثير إيجابي للبرنامج في تعليم واكتساب الطالبات المهارات الأساسية بكرة السلة .

Abstract

The current research aims to:

1. Building a psychological alienation questionnaire for the first stage students in college of physical education.
2. Preparing a counseling programme to reduce the psychological alienation for the first stage students in college of physical education.
3. Identify the level of the psychological alienation for the first stage students in college of physical education.
4. Identify the effect of the counseling programme on the first stage students' performance of scoring skill in basketball.

However, the researcher used the descriptive approach (survey), in addition to the experimental design to achieved the theses goals. The research population involved (132) female in the first stage - college of physical education in the provinces of the Middle Euphrates (Babylon - Karbala - Kufa - Diwaniya - Muthanna) for the academic year (2012-2013). Ten student (7.5%) have been chosen randomly as a pilot sample. while, (113) student (85.6%) were selected as a sample of the psychological alienation questionnaire. Furthermore, (34) student (25.75%) were chosen as a main subjects for this research, seventeen students of the subjects represent the experimental group and (17) female represent the control group. The researcher have been equalization a number of variables in the experimental and control groups which may impact on the results later. However the research results showed that, there are a many female students in the first stage - college of physical education have a psychological alienation. The results also showed a positive effect of the counseling programme to reducing the level of psychological alienation among students. Finally, for the last aim of this research, the result showed a positive effect of the counseling programme on the first stage students' performance of scoring skill in basketball.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

فاعلية الإرشاد النفسي (هو احد فروع علم النفس حققت أثرا واضحا في تعديل السلوك الإنساني في ميادين متعددة). حيث تبرز أهمية البرنامج الإرشادي في مساعدة الطالبات على فهم ذاتهم وحل مشكلاتهم الأكاديمية والاجتماعية وتقوية اندماجهم وتكيفهم الاجتماعي والأكاديمي من خلال تبصيرهم بحاجاتهم النفسية ، وانطلاقاً من كون وظيفة الإرشاد في المؤسسة التربوية وظيفية وقائية وعلاجية تعمل على تقوية ثقة الطالب بنفسه، وفهم ذاته ، والتكيف مع بيئته المدرسية . ومن المؤكد ان البرنامج الإرشادي مهم وضروري في المرحلة الثانوية التي تضم فئة عمرية حيوية ومهمة ، وهي بحاجة شديدة إليه . وان نجاح البرنامج الإرشادي يتطلب تعاون إدارة المدرسة والهيئة التدريسية والآباء والأمهات والمؤسسات وثيقة الصلة بالمدرسة .⁽¹⁾

ان البرامج الإرشادية هي محاولة لرفع مستوى تقدير الذات وتنمية العلاقات الاجتماعية بين الطالبات ولتحقيق مستوى أفضل من النمو النفسي والصحة النفسية، وإعداد المراهقين نفسياً واجتماعياً وتهيئتهم

¹- Dallas, Public, Schools (1995) , Networks for student Success, At.Risk Dropout Presentation, Resource Manual. Amrean School Counselors Association .

لمواجهة المراحل المقبلة وقد أشارت العديد من الدراسات والأدبيات إلى أن إدخال برامج إرشادية محدودة ذات استراتيجيات واضحة لها أثر في تعديل السلوك وعلاج الكثير من المشكلات التي يعاني منها المراهقون.⁽¹⁾

في علم النفس التربوي وعلم النفس الاجتماعي وقلة الدراسات الإرشادية في مجال التربية الرياضية وعدم وجود برنامج إرشادي لخفض الاغتراب النفسي في أداء مهارة التهديد بكرة السلة للطالبات المرحلة الأولى .

1-2 مشكلة البحث :

يعد الجانب النفسي من أهم جوانب الشخصية لمهارات الطالبات في كرة السلة ويبنى عليه الكثير من الأمور والمواقف التي تهم الفرد في مختلف المجالات ومنها الجانب النفسي أما الجانب التعليمي آذ تتعرض الطالبة للكثير من المشكلات والحالات في أثناء تعلمها للمهارات أو الواجبات المطلوب تعلمها . وبما ان العديد من الطالبات يشعرن بحالات من الاغتراب النفسي أثناء ممارستن للعبة كرة السلة مثل الشعور بالوحدة والعزلة وعدم الرضا والتشاؤم وغيرها من السلوكيات التي تقيس في أثناء ممارسة بعض المهارات الأساسية ينعكس بذلك على سوء تقبلهن لهذه اللعبة بشكل عام ومنهم تطبيق أداء مهارة التهديد بشكل خاص منعكسا بذلك على مستواهن المعرفي والنظري في أداء مهارة كرة السلة . سوف تقوم الباحثة ببناء مقياس الاغتراب النفسي للطالبات من أجل أن يستخدم من قبل التدريسيين في كليات التربية الرياضية لقياس هذا المفهوم الأمر الذي يساعدها في وضع استراتيجيات وإعداد برامج إرشادية تساهم في رفع من مستوى اللعبة وخفض الشعور بالاغتراب النفسي من أجل خدمة التعليم في قطرنا.

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- 1- بناء مقياس الاغتراب النفسي لطالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية .
- 2- إعداد برنامج إرشادي لخفض مستوى الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية .
- 3- التعرف على الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية
- 4- التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الاغتراب النفسي وتحسين دقة أداء مهارة التهديد بكرة السلة

1-4 فرض البحث :

للبرنامج الإرشادي أثر لخفض الاغتراب النفسي ودقة أداء مهارة التهديد بكرة السلة لدى طالبات المرحلة الأولى.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الأولى في جامعات الفرات الأوسط كليات وأقسام التربية الرياضية / كربلاء - بابل - كوفة - القادسية - المثنى.

1-5-2-المجال الزمني : من 15 / 1 / 2013 ولغاية 5 / 1 / 2013.

1-5-3-المجال المكاني :القاعات المغلقة في كليات وأقسام التربية الرياضية .

¹- الدراجي ، حسن علي سيد ، 2002 أثر برنامج إرشادي في تنمية السلوك الاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، رسالة غير منشورة .

2-1 الإطار النظري

2-1-1 البرنامج الإرشادي

يعد البرنامج الإرشادي النفسي عنصراً مهماً وجوهرياً في العملية التربوية ومن الوسائل الضرورية في خلق جماعة يسودها جو الألفة والمحبة والاحترام فضلاً عن قدرتها في مساعدة الجماعة الإرشادية على التخلص مما يواجهها من أزمات ومشكلات في جوانب الحياة التي أعدت لها تلك البرامج الإرشادية ويرى (ملحم، 2008) أن البرنامج الإرشادي يجب أن يكون مخططاً في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فديماً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة لمساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل وتحقيق التوافق النفسي في داخل تلك المؤسسة وخارجها⁽¹⁾. وعرف (Shaw, 1977) البرنامج الإرشادي بأنه حلقة من العناصر المعبرة عن نشاطات مترابطة مع بعضها البعض تبدأ بأهداف عامة وخاصة ومجموعة عمليات تنتهي باستراتيجيات تقويم لما تحققه من أهداف⁽²⁾.

2-1-1-2 مفهوم الإرشاد النفسي وأهدافه:

يمثل الإرشاد النفسي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث، الذي يهدف إلى تحقيق سعادة الإنسان وتطوره فالإرشاد هو (تلك العملية أو العلاقة التي تساعد الناس في الوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة ولأن هذه العملية عملية تعلم ونمو واكتساب للمعارف والمعلومات التي يمكن أن تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان وسلوك أكثر فاعلية⁽³⁾).

إن للبرامج الإرشادية الناجحة أهدافاً عامة وخاصة ، فالأهداف العامة هي تحقيق أهداف الإرشاد التربوي بجوانبه كافة وهذه الأهداف هي تحقيق الذات وتحقيق التوافق والصحة النفسية وتحسين العملية التربوية⁽⁴⁾. ويمكن تلخيص خطوات تصميم البرنامج الإرشادي النفسي وفق الآتي:

أ- تحديد الاحتياجات: ويمكن استخدام عدة طرائق لجمع المعلومات مثل الاستبيان والمقابلة والملاحظة، السجلات، المناقشات.

ب- تحديد الأولويات واختيارها : يتم في هذه الخطوة ترتيب الحاجات بحسب أهميتها وأولويتها.

ج- تحديد الأهداف وكتابتها: بتحديد بناء الأهداف بناءً على الحاجات وتعد هذه الخطوة مهمة جداً للبرنامج

د- إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف الموضوعية: تحدد في هذه الخطوة تحديد كيفية تقديم النشاطات ومن يقوم بتقديمها وإدارتها وتنفيذها ضمن الجدول الزمني والتكاليف التقديرية لتلك الأنشطة.

هـ- تقويم البرنامج: وهي الخطوة الأخيرة في تخطيط البرنامج الإرشادي إذ يقيم البرنامج عن طريق الربط بين الحاجات والانجازات، وإيجاد الفهم الناضج والتعاون المثمر بين الأعضاء العاملين، والوصول إلى قرارات حكيمة تعتمد على معلومات صادقة وثابتة⁽⁵⁾.

¹- أحمد علي محمد الأميري : فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، 2002، ص30.

²- Shaw M: The Development of counseling program priorities progress and professionalism, the personal Guidance Journal, No. 5, 1977, P. 395.

³حسين محمد طاهر، ومحي الدين الجردى : الارشاد النفسي التربوي بين الأصالة والتجديد، كلية التربية، جامعة الكويت، الكويت، 1986، ص16.

⁴مصطفى محمود الأمام وآخرون : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ط1، دار الحكمة، جامعة البصرة، 1991، ص249.

⁵هيفاء أبو غزالة : دليل عمل المرشد التربوي، وزارة التربية والتعليم، عمان، 1985، ص132.

2-1-2-1 الإغتراب النفسي :

إنَّ كلمة الإغتراب هي ترجمة للكلمة الإنجليزية (Alienation) التي ترجع في الأصل الى الكلمة اللاتينية (Alienatio) والتي يستمد معناها من الفعل اللاتيني (Alienare) بمعنى ينقل أو يسلم أو يبعد، وهذا مأخوذ من كلمة لاتينية أخرى هي (Alienus) وتعنى الإنتماء إلى آخر (1). ويعرف الباحثان الإغتراب بأنه أنسلاخ الرياضي عن ذاته وقدراته وشعوره بالعجز والضياع والإخفاق في التكيف وما يرتبط به من شعور بعدم الانتماء الى واقع الفريق وقيمه.

2-2-1-2 أنواع الإغتراب:

اختلف الباحثون حول تحديد أنواع الإغتراب تبعاً لتخصصاتهم وطبيعة موضوعاتهم، إذ حدد (Nettler) أربعة أنواع رئيسة للإغتراب هي،

1- الإغتراب الثقافي (Cultural Alienation)

2- الإغتراب الأسري (Family Alienation)

3- والإغتراب الديني (Religious Alienation)،

4- الإغتراب السياسي (Political Alienation) (2).

في حين حدد (محمود رجب) سبعة أنواع للإغتراب منها، الإغتراب النفسي، والإغتراب الديني، والإغتراب الاقتصادي، والإغتراب السياسي، والإغتراب القانوني، والإغتراب الفكري والإغتراب الاجتماعي (3). وظاهرة الإغتراب من الظواهر المتعددة الجوانب ذلك لأختلاف العوامل الاجتماعية والثقافية والسياسية والاقتصادية المؤثرة في البيئات التي يعيش فيها الفرد (4)، ومن الضروري أن تشمل دراستنا على جوانب عديدة لكننا سنقتصر هنا على دراسة الإغتراب النفسي تحديداً.

2-1-3 التصويب (الرمي) :

مهارة التهديد تعد الأساس ضمن المهارات الهجومية إذ تعد خاتمة الهجوم في كرة السلة . وتعد أيضا نهاية السلسلة الهجومية المتكونة من الطبطبة والمناولة والخداع وغيرها من المهارات الهجومية في هذه اللعبة .

أذن فالتهديد هو نهاية الهجوم وكما ذكرنا وعن طريقه يتم تسجيل النقاط ، لذلك تكمن الأهمية القصوى في هذه المهارة التي يجب الاهتمام بها والتركيز عليها وعلى أنواعها المختلفة التي تؤدي بها فبعضها يتم من مناطق قريبة والأخر من مناطق متوسطة البعد وقسم منها يؤدي من مناطق بعيدة .

ويؤكد جمال صبري فرج على أهمية مهارة التهديد حيث " يجب على المدربين إعطاء وقت كافي في الوحدة التدريبية لتدريب اللاعبين على مهارة التهديد بأنواعه المختلفة وتحت ظروف المنافسة " (5) .

(1) عبد اللطيف محمد خليفة:دراسات في سيكولوجية الإغتراب، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2006، ص23.

(2) Nettler,G.,A; Measure of Alienation : (Amer, Sot. Rev, vol. 22, 1957),p.p 670 – 677.

(3) محمود رجب: أنواع الإغتراب،مجلة الفكر المعاصر، وزارة الإرشاد القومي، العدد الخامس، القاهرة، ص60.

(4) فؤاد حامد الموافي:بحوث نفسية وتربوية، ج1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1987، ص19-22.

(5) جمال صبري فرج ونعيم عبد الحسين :المهارات الأساسية في القانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين، ط1، دار دجلة منشرون وموزعون، عمان، 2008، ص63 .

ونظراً لظروف اللعب المختلفة وكثرة المواقف التي يمر بها اللاعب خلال اللعب وكذلك تعدد أنواع الدفاع المستخدمة من قبل الفريق المنافس الذي يتواجد أمام المهاجمين وجدت عدة طرق للتهديف وهذا ما ذكره مصطفى زيدان (1999)⁽¹⁾ وهي :

- التهديف من الثبات، - التهديف السلمي، التهديف من القفز، التهديف لمتابعة الكرة المرتدة، و التهديف الخطافي

2-1-3 التهديف من الثبات :

يعد التهديف من الثبات من أهم أنواع التهديف وأكثرها استخداماً في مباريات لعبة كرة السلة ويرجع هذا لصعوبة عرقلة المهاجم المؤدي هذه المهارة وهو قافز في الهواء⁽²⁾، وتتم طريقة أدائه بالخطوات الآتية :

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث

اذ استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح و المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي. وهو ما تراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثها وتحقيق أهداف دراستها وحل المشكلة المطروحة.

الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	
- قياس الاغتراب النفسي - تقييم مهارة التهديف	البرنامج الارشادي	- قياس الاغتراب النفسي -تقييم مهارة التهديف	المجموعة التجريبية
- قياس الاغتراب النفسي - تقييم مهارة التهديف		- قياس الاغتراب النفسي - تقييم مهارة التهديف	المجموعة الضابطة

الشكل (1) يبين التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي

3-3 مجتمع البحث :-

إذ اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية - في محافظات الفرات الأوسط (بابل - كربلاء - الكوفة - الديوانية -المنثى) للموسم الدراسي (2012- 2013) ، والبالغ عددهن (132) طالبة.

3-4 عينة البحث :-

حيث قام الباحثان باختيار عينات بحثها بالأسلوب العشوائي من المجتمع المبحوث وبواقع (10) طالبة كعينة استطلاعية وشكلت نسبة (5،7%) من المجتمع و (113) طالبة كعينة بناء مقياس الاغتراب النفسي وشكلت نسبة (60،85%) من المجتمع و (34) طالبة كعينة أساسية وشكلت نسبة (75،25%) من المجتمع ، بعد استبعاد (8) طالبات بسبب كثرة الغياب وعدم إجراء بعض الاختبارات قسمت إلى

(¹) مصطفى زيدان : مصدر سبق ذكره ، ص70 .

(²) رعد جابر - كمال عارف : مصدر سبق ذكره ، ص 152 .

جدول (3) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعتي البحث وقيمة (t) المحسوبة في الاختبار القبلي في المتغيرات المبحوثة

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t)	مستوى الدلالة	معنوية الدلالة
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
الاغتراب	121.588	3.759	123.058	4.827	0.991	0.329	عشوائي
التهدف	4.882	1.363	4.176	0.826	1.643	0.940	عشوائي
الطول	160.882	4.648	160.764	4.437	0.075	0.940	عشوائي
الوزن	53.764	4.115	53.588	3.937	0.128	0.899	عشوائي

3-6 إجراءات البحث الميدانية : إجراءات تحديد متغيرات البحث :-

3-6-1 إجراءات تحديد الاغتراب النفسي:-

لغرض تحديد وقياس الاغتراب النفسي لدى طالبات كليات التربية الرياضية في محافظات الفرات الأوسط تطلب من الباحثان القيام ببناء أداة معنية بتحديد مستوى الاغتراب النفسي لدى كل طالبة وفق مراحل وخطوات منها.

3-6-1-1 تحديد الهدف من مقياس الاغتراب النفسي.

أن الهدف الأساسي من بناء مقياس الاغتراب النفسي هو وضع أداة معينة بقياس الاغتراب النفسي والكشف عن مستوى الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كليات التربية الرياضية في محافظات الفرات الأوسط.

3-6-1-2 تحديد الإطار النظري لمقياس الاغتراب النفسي.

قام الباحثان بالاعتماد على إحدى نظريات الاغتراب النفسي وهي نظرية التفاعل الاجتماعي ، واستعمالها كأطاراً نظرياً في تحديد مجالات مقياس الاغتراب النفسي وصياغة فقراته بسبب واقعية ما تذهب إليه من تفسير الاغتراب النفسي حسب رأي أصحاب ومؤيدي هذه النظرية أمثال (ماكدونال، ورايزمان، وجرسون، وفروم).

3-7 أعداد البرنامج الإرشادي :-

3-7-1 تخطيط البرنامج الإرشادي

قبل البدء ببناء وتطبيق البرنامج الإرشادي عمل الباحثان على تحقيق التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في (الاغتراب النفسي وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة) لغرض زيادة الدقة في بعض المتغيرات الدخيلة التي يمكن أن تؤثر في نتائج التجربة ، وحدد الباحثان أنموذج (التخطيط والبرمجة والميزانية) نظاماً لتخطيط البرنامج ينظر شكل (2)، إذ يعد هذا النوع من الأساليب الإدارية الفاعلة في التخطيط كونه يسعى للوصول إلى أقصى حد من الفعالية والفائدة بأقل التكاليف وتتخلص خطواته بالاتي:

1- تحديد الاحتياجات.

2- اختيار الأولويات.

3- اختيار الأهداف وكتابتها.

4- إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف.

5- تقييم البرنامج.

3-7-2 خطوات بناء البرنامج الإرشادي :-

بما أن البحث الحالي يستهدف معرفة أثر البرنامج الإرشادي لخفض مستوى الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية، لذا ينبغي إعداد برنامج يتلاءم مع طبيعة هذا البحث وأغراضه الخاصة في الإرشاد، ولهذا اتبع الباحثان نظام (التخطيط والبرمجة والميزانية)، أحد الأساليب الفعالة في التخطيط وهو يسعى للوصول إلى أقصى حد من الفعالية والفائدة وبأقل التكاليف.

3-8 التجربة الرئيسية :-

بعد استكمال إجراءات بناء مقياس الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الاولى كليات التربية الرياضية والمتضمن (خمس مجالات) و(60) فقرة منها(33) إيجابية و(27) فقرة سلبية، وأشكال إجراءات أعداد البرنامج الإرشادي المعني بخفض الاغتراب النفسي لدى الطالبات باشر الباحثان بأجراء التجربة الأساسية لدراستها.

3-9 اختبار الأداء الفني (التكنيكي) لمهارة التهديف من الثبات بكرة السلة :

* الهدف من الاختبار :

تقييم اختبار الأداء الفني (التكنيكي) لمهارة التهديف من الثبات بكرة السلة .

* الأدوات المستخدمة :- هدف كرة سلة قانوني- كرة سلة- صافرة - كاميرا تصوير فيديو .

* وصف الأداء :

يتم أداء المهارة من خلف خط الرمية الحرة وعلى المختبر أن يقوم بأداء الرمية الحرة باستخدام التهديف من فوق الرأس .

* شروط الأداء :- يجب أن يتم التهديف من الثبات من المكان المحدد لذلك .

- لكل مختبر ثلاث محاولات .

* طريقة التسجيل :

يتم حساب درجة التقييم للمختبر لكل محاولة من المحاولات الثلاث من خلال جمع درجة أجزاء المهارة (التحضيرية(2درجة)- الرئيسية(6درجة) - الختامي (2درجة).

3-10 الوسائل الإحصائية :

قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (نظام spss) في المواضيع الآتية :-

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط بيرسون، معامل سبيرمان براون، اختبار t) (للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد، اختبار t) للعينات المتناظرة، اختبار t) للعينات المستقلة والغير المتساوية بالعدد، اختبار (f) التجانس، معامل الفاكرومباخ).

4- النتائج عرضها وتحليلها ومناقشتها:

يتناول هذا الباب عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، وقد تم وضع النتائج في جداول بما تمثله من سهولة في استخلاص الأدلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث لغرض تحقيق هدف الدراسة المتضمن (التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الاغتراب النفسي وتحسين مستوى أداء مهارة التهديف بكرة السلة)، وقد سعت الباحثة إلى اعتماد السياقات الآتية :-

4-1 عرض نتائج فرق القياسات القبليّة والبعديّة لإفراد المجموعة الضابطة وتحليلها

ومناقشتها

لكي يتمكن الباحثان من التعرف على الفرق بين القياسات القبليّة والبعديّة لدى أفراد المجموعة الضابطة سعت الباحثة إلى معالجة بيانات القياسين (القبلي والبعدي) إحصائياً واستخراج قيم الوسط الحسابي

والانحراف المعياري للبيانات وعند كل المتغيرات قيد الدراسة والبحث وهي (الاختراب والتهديف) بعدها قامت باستخدام اختبار (t) للقياسات المترابطة والمتساوية بالعدد كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض والاستدلال عن معنوية الفرق بين القياسين وكما مبين ضمن الجدول (8).

الجدول (8) يبين الفرق بين القياسات القبليّة والبعدية لإفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة

الإحصائية	قيمة T		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإحصائيات
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط		
معنوي	2,02	6,114	6,220	110,764	3,759	121,588	درجة	الاختراب
معنوي	2,02	3,002	1,124	5,470	1,271	4,647	درجة	التهديف

من خلال الجدول (8) يتبين ان هناك تبايناً واختلافاً بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث (الاختراب النفسي) و(مهارة الطبخة) و(مهارة المناولة) و(مهارة التهديف) لدى أفراد المجموعة الضابطة القياسين القبلي والبعدي إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الاختراب النفسي في القياس القبلي وعلى التوالي (121,588) و(3,759) .

أما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي (110,764) و(6,220) وعند الاستدلال من معنوية الفرق بين الوسطين الحسابيين من خلال استخدام اختبار (T) العينات المترابطة والمتساوية بالعدد أظهرت النتائج أن قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (6,114) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) وهذا يؤكد أن هناك فرقاً معنوياً بين الوسطين الحسابيين .

ويرى الباحثان أن ألفة الطالبات للمناخ الجامعي له تأثير معنوي في تخفيض الاختراب النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة لما نتج عنه من تكوين علاقات بين الطالبات.

كما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير مهارة التهديف في القياس القبلي وعلى التوالي (4,647) و(1,271) أما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي فقد بلغت وعلى التوالي (5,470) و(1,124) وعند الاستدلال عن معنوية الفرق بين الوسطين أظهرت النتائج أن قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (3,002) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) وهذا يوشر أن الأسلوب التعليمي والتدريسي المتبع من قبل مدرس المادة له تأثير معنوي في تعلم مهارة التهديف بكرة السلة لدى الطالبات، ويعزو الباحثان هذا التطور للمجموعة الضابطة لما تكون من علاقات طيبة بين الطالبات خلال فترة الدراسة فضلاً عن الأسلوب التعليمي المتبع من قبل مدرس المادة وعلى التكرارات المناسبة التي رافقت الوحدات التعليمية فضلاً عن الاختبار الدقيق للتمرينات أخذين بنظر الاعتبار ملائمتها للطالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية وما يتمتعون به من قابليات وقدرات مع مراعاة تكرار التمرينات بصورة مستمرة وكذلك التدرج في تعلم ومستوى المهارات من الصعوبة إلى السهولة والى تضمن الأداء من قبل الجميع وهذا يتفق مع ما اشار إليه (نجاح مهدي وأكرم

محمد (2000)⁽¹⁾. لان عامل أساسي في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التنافس بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متتابع سليم وزمن مناسب وهو يزيد من تعلم وتطوير .

4-2 عرض نتائج الفروق القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

لكي يتمكن الباحثان من الكشف من الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية سعى الباحثان إلى معالجة البيانات إحصائيا واستخراج قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لبيانات القياسين (القبلي والبعدى) وعند كل من المتغيرات قيد الدراسة والبحث وهي (الاغتراب النفسي ومهارة التهديد) بكرة السلة بعد ماقام الباحثان باستخدام اختبار (T) للعينات المترابط والمتساوية بالعدد كوسيلة إحصائية للوقوف على معنوية الفرق وهل أن هذه الفروق والتباينات راجعة إلى اختلاف حقيقي أوالى المصادقة والجدول (9) يبين ذلك.

جدول (9) يبين الفرق بين القياسات القبليّة والبعدية لإفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة

الإحصائيات المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T		الدلالة الإحصائية
		الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف	المحسوبة	الجدولية	
الاغتراب	درجة	123,058	4,827	99,941	5,189	12,854	2,02	معنوي
التهديد	درجة	4,176	1,131	6,352	0,996	7,934	2,02	معنوي

من خلال الجدول (9) يبين ان هناك تباينا واختلاف بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين (القبلي والبعدى) وعند كل من المتغيرات قيد الدراسة والبحث وهي (الاغتراب النفسي ومهارة التهديد) .

أذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس القبلي الاغتراب النفسي لدى افراد المجموعة التجريبية وعلى التوالي (123,058) (4,827) .

أما قيمة الوسط والانحراف للقياس البعد للاغتراب النفسي وقد بلغت (99,941) و(5,189) وهذا يشير إلأن هناك تباين واختلاف بين الوسطيين الحسابيين وعند الاستدلال والاستنتاج عن هذه الفروق باستخدام اختبار (T) للعينات المترابط والمتساوية بالعدد افرزه النتائج أن نسبة (T) المحسوبة البالغة (12,854) اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16).

أما نسبة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي لمهارة التهديد فقد بلغت (4,176) و(1,131) ونسبة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي لمهارة التهديد فقد بلغت (6,352) و(0,996) وعند الاستدلال عن الوسطيين الحسابيين باستخدام اختبار (T) للعينات المترابط والمتساوية بالعدد .

1- نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002، ص129.

أظهرت النتائج أن نسبة (T) المحسوبة قد بلغت (7,634) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) .

وهذا يؤكد أن هناك تأثير معنوي للبرنامج الإرشادي في خفض الاغتراب النفسي لدى الطالبات المتبع والمطبق من قبل الباحثان على طالبات المجموعة التجريبية لما يحتويه من وحدات وجلسات إرشادية مساعدة عن خفض مستوى الاغتراب النفسي فضلا عن ماتحتويه الوحدات التعليمية المطبقة من قبل الباحثة. لما تحويه هذه الوحدات التعليمية من تدريبات وتمارين تعمل على تنشيط أكبر عدد من العضلات آذ احتوت الوحدات التعليمية على مجموعة كبيرة من الحركات المختلفة لتنمية المهارات المعنية بالدراسة والبحث فضلا عن تنمية الحركات الذراعين والجذع والرجلين بجانب حركات متنوعة مرتبطة وبطيئة لتعلم مهارات كرة السلة المختلفة ومن ضمنها المهارات المدروسة وفقا لميكانيكية ومتطلبات وزمن كل مهارة وتكرارها والمسافة. وكل هذا مساعد في خفض الاغتراب النفسي وتعلم واكتساب مهارات كرة السلة وهي التهديد لأفراد المجموعة التجريبية وبذلك تم تحقيق هدف الدراسة (التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في أداء مهارة التهديد للطالبات بكرة السلة). المتضمن (فاعلية برنامج إرشادي لخفض الاغتراب النفسي وأثره في أداء مهارة التهديد للطالبات بكرة السلة) واختيار الباحثة القائلة بأن هناك تأثير معنوي للبرنامج الإرشادي في خفض الاغتراب النفسي وتعلم مهارة التهديد بكرة السلة لدى طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء، وهذا يؤكد أن للبرنامج الإرشادي المطبق واستخدم مع المجموعة التجريبية قد ساهم في خفض الاغتراب النفسي فضلا عن تعلم و اكتساب مهارة التهديد سبب هذا خفض الاغتراب النفسي بكرة السلة.

ويعزو الباحثان سبب خفض الاغتراب النفسي لدى الطالبات وتعلم واكتساب المهارات أن استجابات الطالبات لكافة متطلبات التعلم خلال الوحدات التعليمية باعتبارها أهم الوسائل الفعالة لإبراز الطاقات والمحافظة على المستوى وتحقيق الأهداف وهذا ما اشار آلية (نزار الطالب، وكامل لويس، 200) أن الذي يتمرن نحو هدف معين سيكون له حافز في عملة وان العمل من دون هدف هو عمل عقيم وممل فيجب على المربي الرياضي أن يساعد الرياضي في وضع هدف مناسب له يستطيع تحقيقه كي يكون للتمرين قيمة وكي يعرف الرياضي مدى تقدمه⁽¹⁾

وقدا شار (محمد خليفة بركات 1984) "أن التنافس مع الزميل في تعلم المهارات الرياضية تخلق جو من المتعة والسرور لدى المتعلم وله تأثير ايجابي في عملية اكتساب المتعلم للمهارات والحركات لكونه عنصرا محفزا ويفرض على المتعلم استعمال شخصية كليا وان أشعاره بنتائج عملة ومقارنته بزملانه وإدراكه بمدى تقدمه أو تأخره يعتبر من أقوى دوافع التعلم بينما وجد أن إهمال المتعلم وعدم أشعاره بموقفه أو الاهتمام بمدى ما احزره من تقدم أو تأخر من شأنه أن يؤدي بالمتعلم إلى الملل والتراخي وبطء التعلم ولاكتساب⁽²⁾

ويرى الباحثان أن للبرامج الإرشادية لخفض الاغتراب النفسي هو فرصة مثالية لاستثمار وتنمية وار ساخ العلاقات الطيبة بين الطالبات فمن لديهن مستوى ترفع من الاغتراب النفسي وهذا بدوره يؤثر في تعلم المهارات والحركات الرياضية من خلال مساعدة الطالبة على أثبات ذاتها والتعايش مع ماأستجد في حياتها الدراسية لما تتضمنه الدراسة الجامعية من اختلافات عن دراستها خلال المرحلة الثانوية. أذ ساعد البرنامج الإرشادي على تنمية روح الثقة بالنفس والتحدث بحرية من دون خوف أو تقييد مما جعل الطالبات على

¹ - نزار الطالب وكامل لويس :علم النفس الرياضي ،جامعة الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر ،2000،ص120.

² - محمد خليفة بركات :علم النفس التعليمي ،ج1،الكريت ،دار العلم للطباعة والنشر ،1984،ص172.

طريق التفوق في التمرين والابتعاد عن حالة اللامبالاة التي يمكن ان تصيب الطالبة في أثناء تنفيذ المهارة
آذ كانت زميلتها أقوى منها بدرجة معينة وإذا كانت الزميلة أقل منها مستوى بدرجة أقل .

4-2-1- عرض نتائج الفرق القياسات البعدية بين مجموعة البحث وتحليلها ومناقشتها :-

تحقيقاً لهدف الدراسة (أعداد برنامج إرشادي لخفض مستوى الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى
كلية التربية الرياضية). سعت الباحثة إلى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لبيانات أفراد
مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) القياس البعدي بعد ما استخدمت اختبار (T) للعينات المستقلة
والمساوية بالعدد كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض واستخراج قيمة (T) المحسوبة والتي هي محك
الحكم على نتائج الفرق في ضوء مقارنتها بقيمتها الجدولية والجدول (10)يبين ذلك.

جدول (10)يبين الفرق بين القياسات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة

الإحصائيات المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T		الدلالة الإحصائية
		الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف	المحسوبة	الجدولية	
الاغتراب	درجة	110,764	6,220	99,941	5,189	5.509	2,02	معنوي
التهديف	درجة	5,470	1,124	6,352	0,996	2,421	2,02	معنوي

من خلال الجدول (10) يتبين ان هناك تبايناً واختلافاً بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري في
القياسات البعدية بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية آذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف
المعياري لمتغير الاغتراب النفسي لأفراد المجموعة الضابطة وعلى التوالي (110,764)(6,220) . بينما
بلغت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد المجموعة التجريبية متغير الاغتراب
النفسي(99,941)(5,189) وعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين الحسابيين من خلال
استخدام اختبار (T) العينات المستقلة والمساوية بالعدد أظهرت النتائج أن قيمة (T) المحسوبة قد بلغت
(5,509) هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (32) وهذا
يؤشر أن هناك فرقاً معنوياً بين القياسات البعدية عند أفراد المجموعتين ولصالح أفراد المجموعة التجريبية
لان مستوى الاغتراب النفسي عندهم أقل من مستوى الاغتراب النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة وهذا
ما يؤكد قيم الوسط الحسابي لدى أفراد كل مجموعة..

ويرى الباحثان ان للبرنامج الإرشادي المطبق على افراد المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي في خفض
مستوى الاغتراب النفسي لدى الطالبات لما تتضمنه من لغة حوار متبادل ساهم في الإقلال من معانات
الطالبات ما يشعرن به من الاغتراب والانفعال النسبي عن الذات او عن المجتمع متمثلاً بالشعور بالعزلة
الاجتماعية والعجز ولا معنى واضطراب نفسي يعبر عن بعد الذات عن هويتها وبعدها عن الواقع وانفعالها
عنى المجتمع وغربة عن النفس وعن العالم ..وهذا الأمر يعاني منه أغلب طلبة الجامعة في المراحل الأولى
لدراستهم بحكم شعور الطالب بأنه انتقل من عالم إلى عالم آخر أي من المدرسة الثانوية إلى الجامعة حيث
أنه في المدرسة الثانوية كأن يتعامل مع مجموعة من الزملاء من جنس واحد وهو يعرفهم بحكم التجاور في
السكن أو وجود علاقات اجتماعية مع هؤلاء الطلبة.

كما يشير (حامد عبد السلام 2003) ان الفرد المعترب حي بيولوجيا وميت نفسيا وينتابه شعور بالعجز واضطراب نفسي يعبر عن بعد الذات عن هويتها وبعدها عن الواقع وانفصالها عن المجتمع فضلا عن أنة غربة عن النفس⁽¹⁾

ويعزو الباحثان هذه النتائج إلى أن طالبات المجموعة التجريبية هم اكثر استقرارا نفسيا من طالبات المجموعة الضابطة. وترجع الباحثة ذلك إلى أن طالبات المجموعة الضابطة قد يكون مصدر اغترابهم هو مجتمع الجامعة الجديد عليهم وحاجتهم إلى الأصدقاء . أي أن الاغتراب النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة ويرتبط بالموقف الجديد لذلك يمكن باغتراب النفس الموقفي ويختفي هذا النوع من الاغتراب النفسي تدريجيا بعد فترة . حين تتوافق الطالبة مع ذاتها ومع الزميلات وهذا ما اكدته نتائج فرق القياسات القبلية والبعديّة لأفراد المجموعة الضابطة وتتفق الباحثة مع نتائج دراسة (أحمد المرشدة 2004) والتي أثبتت أن طلاب السنوات الأولى أكثر اغترابا من طلاب السنوات النهائية بنسبة بسيطة⁽²⁾.

بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي لمتغير مهارة التهديد لأفراد المجموعة الضابطة وعلى التوالي (5،470)(1،124) وإن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري أفراد المجموعة التجريبية قد بلغت (6،352)(0،996) وعند الاستدلال عن الوسطين الحسابين باستخدام اختبار (T) العينات المستقلة والمتساوية بالعدد واستخراج قيمة (T) المحسوبة البالغة (2،241) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2،02) عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (32).

وهذا يؤكد أن هناك فرقا معنويا بين الأوساط الحسابية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية بكبر وسطهم الحسابي في الاختبار المعني بقياس مهارة التهديد.

ومن واقع نتائج التحليلات الإحصائية لبيانات القياس البعدي لإفراد المجموعتين (المجموعة الضابطة) الذي لم يطبق عليهم البرنامج الإرشادي (المجموعة التجريبية) التي تم تطبيق البرنامج الإرشادي المعني لخفض الاغتراب النفسي وقد أشارت نتائج التحليلات الإحصائية إلى وجود دلالة معنوية عند مستوى (0،05) وفي جميع المتغيرات المبحوثة (الاغتراب النفسي ومهارة التهديد بكرة السلة).

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن العمل وفق البرنامج الإرشادي أدى إلى تفاعل الطالبات تفاعلا نشطا خلال الجلسات المعتمدة وساهم في خفض الاغتراب النفسي لديهم وبالتالي ساعدهم في تنمية بعض الصفات والخصائص النفسية كتوافق النفسي والأسري والإقلال من مستوى العزلة الاجتماعية وزاد من الثقة بالنفس.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1- الاستنتاجات:- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة توصلت الباحثة إلى عدة استنتاجات وهي :-

- 1- تم وضع أداة معنية بقياس تأثير الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية .
- 2- هناك نسبة من طالبات المرحلة الأولى كليات التربية الرياضية لعام (2012-2013) يعانون من انتشار ظاهرة الاغتراب النفسي .

3- تم أعداد برنامجا إرشاديا لخفض أثر الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية.

4- هناك تأثير ايجابي للبرنامج الإرشادي في خفض تأثير الاغتراب النفسي لدى الطالبات .

¹ - حامد عبد السلام : دراسات في علم النفس النمو الاغتراب والتغريب الثقافي واللغوي ،القاهر، مكتبة عالم الفكر، 2003،ص175.

² - احمد المرشدة : دور الانشطة الجامعية في الحد من الاغتراب لطلبة الجامعات في الاردن ، 2004،ص68.

5- 2- التوصيات:- في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى عدة توصيات وهي :-

- 1- ضرورة اعتماد مقياس الاغتراب النفسي لطالبت كليات التربية الرياضية كأداة بحث علمية من قبل الباحثين والمعنيين بالمقياس النفسي .
- 2- ضرورة اعتماد البرنامج الإرشادي في خفض أثر الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كليات التربية الرياضية لما له من فاعلية في خفض الاغتراب النفسي.
- 3- ضرورة الاهتمام بالبيئة التربوية ومراعاة عناصرها الأساسية وتهيئة الجوانب النفسية والاجتماعية أسوتا بالجوانب المعرفية والمهارية لدى الطالبات .
- 4- ضرورة إجراء دراسات مشابهة لجوانب نفسية أخرى ومراحل دراسية أخرى لطالبات كليات التربية الرياضية .

المصادر العربية والاجنبية

- 1- الدراجي ، حسن علي سيد ، 2002 أثر برنامج إرشادي في تنمية السلوك الاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، رسالة غير منشورة .
- 2- أحمد علي محمد الأميري : فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، 2002، ص30.
- 3- حسين محمد ظاهر، ومحي الدين الجودي : الإرشاد النفسي التربوي بين الأصالة والتجديد، كلية التربية، جامعة الكويت، الكويت، 1986، ص16.
- 4- مصطفى محمود الأمام وآخرون : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ط1، دار الحكمة، جامعة البصرة، 1991، ص249.
- 5- هيفاء أبو غزالة : دليل عمل المرشد التربوي، وزارة التربية والتعليم، عمان، 1985، ص132.
- 6- عبد اللطيف محمد خليفة: دراسات في سيكولوجية الاغتراب، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2006، ص23.
- 7- محمود رجب: أنواع الاغتراب، مجلة الفكر المعاصر، وزارة الإرشاد القومي، العدد الخامس، القاهرة، ص60.
- 8- فؤاد حامد الموافي: بحوث نفسية وتربوية، ج1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1987، ص19-22.
- 9- جمال صبري فرج ونعيم عبد الحسين : المهارات الأساسية في القانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين، ط1، دار دجلة منشرون وموزعون، عمان، 2008، ص63 .
- 10- نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002، ص129.
- 11- نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000، ص120.
- 12- محمد خليفة بركات : علم النفس التعليمي ، ج1، الكويت ، دار العلم للطباعة والنشر ، 1984، ص172.
- 13- حامد عبد السلام : دراسات في علم النفس النمو الاغتراب والتغريب الثقافي واللغوي ، القاهرة، مكتبة عالم الفكر، 2003، ص175.
- 14- احمد المراشدة : دور الأنشطة الجامعية في الحد من الاغتراب طلبة الجامعات في الاردن ، 2004، ص68.
- 15- Nettler, G.,A; Measure of Alienation : (Amer, Sot. Rev, vol. 22, 1957). 670 – 677.
- 16- Shaw M: The Development of counseling program priorities progress and professionalism, the personal Guidance Journal, No. 5, 1977, P. 395.

17- Dallas, Public, Schools (1995) , Networks for student Success, At.Risk Dropout Presentation, Resource Manual. American School Counselors Association .

ملحق رقم (1) مقياس الاغتراب النفسي النهائي

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
1	أجد ثقة في نفسي. عند أدائي لمهارات كرة السلة .			
2	عندما أتعرض لضغوط رياضية أتخذ قرارات حاسمة			
3	أستفيد من الرياضة في تكوين علاقات اجتماعية.			
4	لا أستطيع التخلي عن الكلية التي أتعلم فيها.			
5	يصفني الآخرون بأنني طالبة هادئة الأعصاب .			
6	أرغب المشاركة في النشاطات التي تسعدني.			
7	أتقبل شكل جسمي على الرغم من بعض العيوب .			
8	أجد صعوبة في تقبل ما عاني منه في جسمي .			
9	أشعر بأن أسرتي متماسكة.			
10	أشعر بالرضا عن كل ما يخص أسرتي .			
11	أعمل على تكوين علاقات جديدة داخل الكلية مع زميلاتي			
12	لدي القدرة في تنفيذ الخطط الصحيحة في مباراة كرة السلة.			
13	أنجز أهدافي المرتبطة بالمهارات الأساسية لكرة السلة.			
14	امتلك القدرة على أن يستمر نجاحي في المهارات لكرة السلة.			
15	لدي همّة عالية ولا أضعف أمام الصعوبات.			
16	الأسرة لا تعير الاهتمام للجسم .			
17	يتمتع جسمي بمقاومة جيدة ضد الأمراض.			
18	أحب المنافسات والمهرجانات الرياضية لأنها تقربني من زميلاتي .			
19	أفضل لحظات السعادة، عندما أكون بين أفراد أسرتي			
20	أفضل أن اقضي وقت فراغي مع نفسي.			
21	أشعر باليأس حتى عندما أكون بين أسرتي.			
22	تفكيري جيد أثناء أداء المهارات الأساسية لكرة السلة.			
23	أستطيع مواجهة التحديات أثناء أداء المهارات لكرة السلة.			
24	أجيد السيطرة على انفعالاتي عندما أكون في مواقف صعبة دائما			
24	تفوتني الفرص لأنني ابتعد عن اتخاذ القرارات الصائبة .			
25	مصدر إسنادي في الحياة هي أسرتي.			
26	لم أستطيع إيصال أفكاري لوالدي.			
27	تأثر مشاكل أسرتي علي بشكل واضح .			
28	أشعر بالسعادة عندما أكون مع زميلاتي الطالبات .			
29	حضور الجمهور الكثيف للقاعة يشدني أكثر للأداء			

			30	لدي شجاعة لاتخاذ قراراتي بنفسي لأنني واثقة من إمكانياتي .
			31	أشعر بضعف النشاط داخل الكلية .
			32	أشكو من ضيق التنفس.
			33	اشعر بالقلق من المعاملة السيئة في الكلية
			34	اشعر بالخرج من جسمي.
			35	كثيرا ماأشعر بأنني متوترة الأعصاب.
			36	أنا سريعة الاستثارة في المجادلات.
			37	كثيرا ماأنخرج من الحوار مع أسرتي بصراحة
			38	الانفعال هو المزاج العام الذي يسود أسرتي .
			39	توجد لدي خلافات مع أحد أفراد أسرتي الساكنين معي.
			40	كثيراً ما يدفعني الفشل إلى المواظبة على الانجاز
			41	إذا فشلت أحدى الطالبات في أداء بعض المهارات فأني أعرس الثقة بنفسها
			42	أقبل أجراء المنافسة مع زميلاتي فأني أشارك بما لدي من قدرات
			43	أشعر بالغضب لأبسط الأشياء.
			44	أشعر بالاحترام من قبل زميلاتي.
			45	أنا مترددة في اتخاذ قراراتي.
			46	أشعر بالارتياح عندما أكون مع زميلاتي .
			47	أشارك في معظم النشاطات الطلابية والترفيهية.
			48	يوجد عيب في وجهي يشعرنى بالخجل
			49	عندما اسمع إخبار غير سارة أقبلها بهدوء .
			50	أصاب بعدوى البرد (الأنفلونزا)أكثر من زميلاتي .
			51	أشكومن سوء معدتي أثناء المواقف الاجتماعية التي أمر بها
			52	مازال والداي ينظران لي وكأنني مازلت طفلة تحتاج إلى النصح والإرشاد .
			53	يضايقني أن أجد والدي سريع الغضب والتهور أحيانا.
			54	أشعر بالعزلة حتى بين أقرب الناس لي
			55	أشعر بالغيرة عندما أكون بين زميلاتي.
			56	يسرنى الاعتزال عن المجتمع وأعيش وحيدة مع نفسي.
			57	اشعر بالرفض من قبل زميلاتي .
			58	أسرتي لاتحقق طموحاتي التي أحاورهم بها .
			59	أنزعج عندما أكون موجودة في جو ملؤه المرح.
			60	أشعر أنني عنصر غير فعال مع الآخرين

تأثير منهج تدريبي لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي

أ.م.د. مجيد خدا يخش اسد م.م. بيباك محمد علي

جامعة السليمانية/ فاكلتي التربية الرياضية والاساسية / سكول التربية الرياضية

Email: bebak_81@yahoo.co.uk Email: majeed.asad@univsul.net

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث أولاً الى اعداد منهج تدريبي لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي ثانياً التعرف على تأثير منهج تدريبي لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي وافترض الباحثان الاتي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في المتغيرات قيد الدراسة. وقد تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي منتخب قسم التربية الرياضية بكرة القدم الخماسي والبالغ عددهم (16) لاعباً وتم اختيار (12) لاعبين بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة، تم اجراء التجانس لهم في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة، القدرة الانفجارية، دقة التهديف، سرعة الكرة) ومن ثم تقسيمهم الى مجموعتين الضابطة والتجريبية بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة واجرى لهم التكافؤ في متغيرات البحث، وقد قام الباحثان بتحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة التي لها تأثير لتطوير سرعة الكرة وترشيح الاختبارات البدنية والمهارية ملحق(1،2،3) وعرضها على الخبراء والمختصين ملحق(4) ومن ثم إعداد منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري وتم عرضه على الخبراء والمختصين ملحق(4)، وبعد التأكد من المنهج التدريبي تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في المتغيرات المبحوثة وتصوير اختبار دقة التهديف بكاميرا فيديو ومن ثم تحليله عن طريق مختص من أجل ايجاد سرعة الكرة، وقام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية للمنهج بتطبيق وحدة تدريبية على اربعة من اللاعبين من الذين لم يكونوا ضمن العينة الرئيسية، وطبق المنهج التدريبي بتاريخ 16 / 4 / 2013، وبعدها أجريت الاختبارات البعدية في المتغيرات المبحوثة وتمت معالجة البيانات احصائياً وتوصل الباحثان الى عدة استنتاجات منها فاعلية المنهج المستخدم في تطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي، ظهور تطور كبير في القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى افراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

Abstract

The Effect of Training Curriculum to Develop Ball Speed and Accuracy Shooting by Futsal Players.

University of Sulaimani / Faculty of Physical and Basic Education / School of Basic Education

Assts. Prof. Dr. Mageed Khuda Yakhsh Assts. Teacher/ Bebak Mohammed Alikhan
Email: majeed.asad@univsul.net Email: bebak_81@yahoo.co.uk

The aim of the research are preparing training curriculum to develop ball speed and accuracy shooting of futsal players, identifying the effect of training curriculum to develop ball speed and accuracy shooting of futsal players, researchers hypothesized that there are some significant differences between pre and post test results for experimental group in terms of post tests in the variable studies. (16) Players are selected from futsal team of Physical Education department and (12) players were selected randomly by (lot), homogeneity are made in the (age, length, mass) variables, randomly (by lot) divided into two groups control and experimental each group consist of (6) players, equipollence are made in the variables of the study the researchers are selected the most important physical variables for ball speed and choosing physical and

skill tests (1,2,3) appendix and show them to the experts and specialist, preparing training curriculum by recurring training and showed to the experts and specialist (4) appendix after that pre tests are made for the sample of the research in research variables and filming the accuracy shooting by video and then analyzing by experts for finding ball speed the researchers are made exploratory tests to (4) players in which they were not in the sample of the study. The training curriculum applied on (16/4/2013) the post tests are made in the research variables statistics are made for the research the researchers found several conclusions like the effectiveness of the applied curriculum to develop ball speed and accuracy shooting by futsal players, appearance big development in explosive power for feet muscles by experimental groups comparing with control group.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان للعلوم الرياضية المختلفة دور كبير في تطوير الرياضة بمختلف جوانبها، ومن هذه العلوم علم التدريب الرياضي، الذي ساهم وساعد كثيراً الارتقاء بمستوى جميع الالعب الرياضية، ولذا " فان التدريب الرياضي يعد الجزء الاساس من عملية اعداد الرياضي باعتبارها العملية البدنية والتربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق اعلى مستوى ممكن من نوع معين من الانشطة الرياضية" (13،1).

والتدريب الرياضي هو " عبارة عن عملية مخططة مدروسة تتم عن طريق العمل العضلي المتكرر (الحمل البدني) وتهدف الى تحسين المستوى أو الاحتفاظ به أو الهبوط به، وينتج من خلالها تغيرات في المستوى البدني والوظيفي والتكنيكي والنفسي والعقلي بحيث تتعدى شدة الحمل المستخدم حدا معيناً يختلف من فرد الى اخر" (9،21) وان الاعتماد على منهج تدريبي له اهداف واضحة سوف يسهل في عملية تطوير اللاعبين على ضوء الاهداف التي يحددها المدرب الى افضل مستوى. ومن المهارات المهمة جدا والتي تكون محصلة جميع المهارات الاخرى هي مهارة ركل الكرة بهدف التهديد الذي يجب على كل لاعب ان يتقنها من ناحية التكنيك اولاً اي كيفية ركل الكرة وثانياً اعطائها السرعة والقوة اللازمة لتسجيل الهدف.

اذ ان واحدة من الاهداف الرئيسية التي يبحث اللاعبون والمدرب عنه هو الفوز بالمباراة يعني تسجيل اهداف اكثر في مرمى الفريق المنافس، اذ تعد سرعة الكرة مع الدقة من الامور المهمة التي تحدد دخول الكرة الى المرمى وقيام اللاعب بركل الكرة بقوة الى هدف الفريق المنافس بدون توجيهها بصورة صحيحة الى الزاوية المناسبة لايمكن تسجيل هدف منها الا اذا استخدم الدقة في اختيار الزاوية المناسبة.

ان لعبة كرة القدم الخماسي او كرة القدم الصالات، هي من الالعب التي حظت بشعبية كبيرة خاصة في الآونة الاخيرة، ويمارسها الجميع الصغار والكبار والذكور والاناث لانها تبعث في النفوس الشعور بالراحة والاستمتاع والترفيه عند ممارستها، وهي لعبة سريعة وشيقة، ومن متطلبات او خصائص هذه اللعبة يجب ان يتمتع اللاعبون بقدرات بدنية ومهارية خاصة او تكنيك عالي جدا لكي يستطيع اللاعب ان يعطي حق هذه اللعبة، وتكمن اهمية البحث من خلال وضع منهج تدريبي مبني على أسس علمية لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديد لدى لاعبي كرة القدم الخماسي.

1-2 مشكلة البحث

ان "لعبة خماسي الكرة واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة، وتحظى هذه اللعبة برعاية واهتمام كبيرين في كل مكان لكونها من الألعاب التي ازدهرت شعبيتها بشكل كبير في العالم" (13:18) ويعد الجانب البدني والمهاري من اهم الجوانب الذي يساعد في رفع مستوى هذه اللعبة اضافة الى الجوانب الاخرى.

ومن خلال متابعة الباحثان للعديد من مباريات منتخب قسم التربية الرياضية الاساسية في البطولة الجامعية للعبة كرة القدم الخماسي لاحظا ان هناك ضعفا واضحا لمهارة التهديف من ناحية سرعة الكرة والدقة اي الزاوية او المكان المطلوب تسديد الكرة اليها وذلك لصغر قياسات الهدف ووقوف حارس المرمى مما كان سببا لإضاعة فرص كثيرة للتهديف وبالتالي التأثير السلبي على نتيجة المباريات، ومن هنا برزت مشكلة البحث لذا قرر الباحثان دراستها من خلال وضع منهاج تدريبي مبني على الاسس العلمية لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي.

1-3 هدفا البحث:

- 1- اعداد منهج تدريبي لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي
- 2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي.

1-4 فرضيتا البحث:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

- توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : منتخب قسم التربية الرياضية الاساسية لكرة القدم الخماسي.
- 1-5-2 المجال الزمني:- للمدة من 14 / 3 / 2012 م لغاية 14 / 7 / 2012 م
- 1-5-3 المجال المكاني:- ساحة سكول التربية الرياضية لكرة القدم الخماسي/جامعة السليمانية.

1-6 تحديد المصطلحات وتعريفها:

-سرعة الكرة: يعرفها الباحثان: بالمسافة التي تقطعها الكرة في اقل زمن من لحظة ركلها من قبل اللاعب الى لحظة وصولها الهدف والتي تعتمد على القدرة الانفجارية لعضلات الساقين.

-الدقة: هي السيطرة الفسيولوجية على اداء العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين "(12،321).

-ويعرفها بعض المختصين في علم التدريب الرياضي " بأنها قابلية الفرد على بلوغ مستوى معين من الأداء المرتبط بنتيجة والذي يستطيع من خلالها إظهار قدراته المهارية تبعاً لصفة الواجب الحركي"(16،22).

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

3 - 2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي منتخب قسم التربية الرياضية الاساسية لكرة القدم الخماسي والبالغ عددهم (16) لاعباً، تم اختيار(12) لاعباً كعينة للبحث بطريقة عمدية وتم اجراء التجانس لها وبعد التأكد من اعتدالية التوزيع، تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة، وتم اجراء التكافؤ لهم على وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث، والتي شملت مواصفات العينة في (العمر، الطول، الكتلة) اضافة الى متغيرات القدرة الانفجارية و دقة مهارة التهديف وسرعة الكرة وكما مبين في الجدولين (1،2).

جدول (1) يمثل تجانس أفراد عينة البحث

معالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	وسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل التواء
العمر	سنة	21.8	0.67	21	0.08-
الطول	سم	173	3.77	173	0.26
الكتلة	كغم	68.92	2.75	69	0.136
الوثب الطويل من الثبات	سم	2.29	1.28	2.20	0.21
التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات	درجة	3.07	0.69	3	0.30
سرعة الكرة	ثانية	21.32	1.45	21.20	0.25

وقد ظهرت قيم الالتواء أقل من $1 \pm$ لجميع المتغيرات مما دل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر.

جدول (2) يمثل التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات المبحوثة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		ع±	س-	ع±	س-		
الوثب الطويل من الثبات	سم	0.24	2.27	0.23	2.32	0.41	0.69
التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات	درجة	1.69	2.83	1.86	3.33	1.48	1.69
سرعة الكرة	ثانية	1.69	21.23	1.58	21.47	0.255	0.804

• معنوية عند مستوى دلالة اقل أو يساوي (0.05)

يبين الجدول (2) ان الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات البحث ويظهر من خلال قيم الدلالة التي كانت على التوالي (0.69)(1.69)(0.804)، والتي كانت جميعها اكبر من (0.05) ويدل هذا على عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث.

3-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

3-3-1 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الكتروني لقياس وزن الجسم / نسبة الخطأ (0.001)
- ساعة توقيت العدد (7) نوع (G & G) لقياس الزمن لأقرب $\frac{1}{100}$ من الثانية.
- فيديو نوع سوني (بسرعة 60 /ثا)
- حاسبة العدد 1 نوع (Dell).
- صافرة العدد (5).
- شريط قياس العدد 2 طوله (50) متر و(5.5) متر
- كرات قدم خماسي العدد (10).
- طباشير.

- شواخص بارتفاع (40) سم العدد (22).
- شواخص بارتفاع (20) سم العدد (10).
- صناديق العدد 2 بارتفاع (35) سم.
- موانع العدد (5).
- برنامج دارت فاش للتحليل الحركي.
- 3-3-2 وسائل جمع المعلومات والبيانات:
- المصادر والمراجع- فريق العمل المساعد* - استمارة استبيان- الخبراء والمختصين**
- الاختبارات

3-4 اجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد أهم المتغيرات المبحوثة:

من اجل تحديد أهم المتغيرات البدنية للاعبين قسم التربية الرياضية الاساسية ، قام الباحثان بإجراء دراسة مسحية للمصادر والمراجع ذات العلاقة بموضوع البحث، وتم اعداد استمارة استبيان تتضمن المتغيرات البدنية ملحق (1) ووزعت على (7) خبراء ومختصين في مجال كرة القدم الخماسي والقياس والتقويم الرياضي وعلم التدريب الرياضي كما في الملحق(4)، لتحديد الاهمية النسبية لها، من خلال إعطاء الخبير درجة على المقياس المتدرج والذي يتكون من (1-5) درجة، وقد تم تحديد أهم المتغيرات المبحوثة التي حققت نسبة (75%)، اذ يشير بلوم وآخرون الى " انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين"(2،126)، والجدول (3) يبين ذلك.

جدول(3)ترشيح المتغيرات البدنية واهمية كل مكون والنسبة المئوية للاهمية النسبية والترشيح للقبول

الترشيح للقبول	اهمية كل مكون بدنيمن (1-5)		المتغيرات البدنية	ت
	نسبة درجة الاهمية من الدرجة الكلية %	الدرجة الكلية		
يقبل	85.71	30	القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين	1
يرفض	74.29	26	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	2
يرفض	71.43	25	المطاولة العامة	3
يرفض	65.71	23	مطاولة السرعة	4
يرفض	57.14	20	السرعة الانتقالية	5
يرفض	51.43	18	الرشاقة	6
يرفض	48.57	17	المرونة	7
	%100	159		المجموع

* - م. عبد الواحد حسين قادر/ ماجستير تربية رياضية/سكول التربية الرياضية/ جامعة السليمانية.
م.م ادريس أحمد كريم / ماجستير تربية رياضية/سكول التربية الرياضية/ جامعة السليمانية.
السيد زانا مجيد محمد/ بكالوريوس تربية رياضية/سكول التربية الرياضية/ جامعة السليمانية.
** ملحق (4).

3-4-2 ترشيح الاختبارات للمتغيرات المبحوثة:

بعد تحديد أهم المتغيرات البدنية قام الباحثان بإعداد مجموعة من الاختبارات عن طريق مراجعة المصادر والمراجع العلمية ذات العلاقة وإدراجها في استمارة استبيان ملحق (2) بواقع ثلاث اختبارات لكل متغير ووزعت على (7) خبراء ومختصين ملحق (4) لترشيح الاختبارات البدنية والمهارية وتم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق بلغت (75%) فأكثر كما يبين في الجدول ادناه.

جدول (4) الاختبارات البدنية ونسبة اتفاق الخبراء ووحدة القياس

ت	المتغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	نسبة الاتفاق
1-	القدرة الانفجارية لعضلات للرجلين	اختبار الوثب الطويل من الثبات	سم	87.5%
2-	دقة التهديف	التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات	درجة	75%

3-4-2-1 توصيف الاختبارات:

3-4-2-1-1 اختبار الوثب الطويل من الثبات:

اسم الاختبار: "الوثب الطويل من الثبات" (16، 307)

سجل الباحث في حدود عينة البحث المعاملات الآتية.

معامل الثبات (0.78) ومعامل الصدق الذاتي (0.88) .

هدف الاختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات للرجلين.

الإمكانات والأدوات: أرض مستوية لاتعرض المختبر للانزلاق وشريط قياس ويرسم على الأرض خط للبداية وخط على بعد متر يبدأ منه تدرج على شكل (10) سم لمسافة (3) م.

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية المحدد والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عالياً تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب أماماً ابعده مسافة ممكنة كما موضحة بالشكل (1)

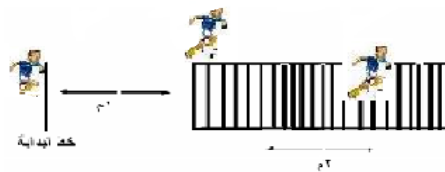
شروط الاختبار: • تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى اخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية، أو عند نقطة ملائمة الكعيبين للأرض.

• في حالة ما إذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء اخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها.

• يجب أن تكون القدمان ملاستين للأرض حتى لحظة الارتقاء

• تعطى للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

التسجيل: يكون القياس من خط البداية الى اخر اثر يتركه الجسم.

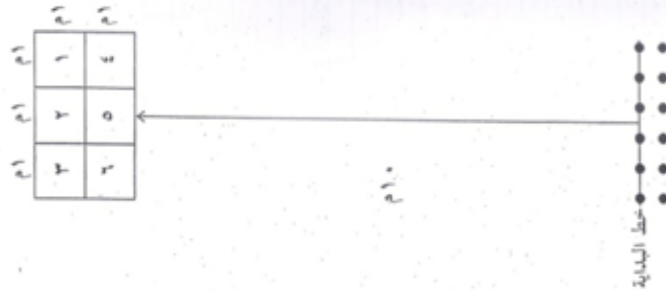


شكل (1) اختبار الوثب الطويل من الثبات

3-4-2-1-2 الاختبار المهاري:

- اسم الإختبار: التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات. (13،55).
 - الهدف من الإختبار: قياس دقة التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات للاعبين خماسي كرة القدم.
 - الأدوات المستخدمة: كرات خاصة بخماسي كرة القدم، هدف خماسي كرة القدم.
 - طريقة الاداء: يقوم المختبر بتصويب (12) كرة من مسافة (10)، امتاز على التقسيمات المرسومة على الهدف والتي أبعادها كما في الشكل (2)، يقوم المختبر بتصويب الكرات على التقسيمات بالتسلسل من رقم (1-6)، وإعادة التسلسل مرة اخرى.
 - شروط الاختبار:
 - * يجب أن يكون الهدف من على خط البداية.
 - * للمختبر الحرية في استخدام أي من القدمين في التهديف وفي أي جزء من القدم.
- التسجيل:

- يمنح المختبر (1) درجة إذا لمست الكرة التقسيم المطلوب أو خطوطه.
- يمنح (صفر) إذا لم تلمس الكرة التقسيم المطلوب او أي من التقسيمات الأخرى أو خارجها أو كانت الكرة متدحرجة على الارض أثناء عملية التهديف.
- الدرجة الكلية للإختبار هي (12) درجة.



شكل (2) اختبار التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات

3-4-3 سرعة الكرة:

- سرعة الكرة تم تصوير اللاعبين اثناء تطبيق الاختبار المهاري التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات، بجهاز الفيديو وتم تحليلها من قبل مختص بالتحليل * ببرنامج دارت فش.
- ### 3-4-4 التجارب الاستطلاعية:
- من الاجراءات المهمة التي يجب على الباحثين القيام به هي التجربة الاستطلاعية، وتعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء الاختبار لتفاديها مستقبلاً، والتجربة الاستطلاعية هي كذلك دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (7،91).
- والغرض من التجارب الاستطلاعية ما يلي :
- صلاحية الأدوات المستخدمة
 - الوقت المستغرق لاداء الاختبارات
 - الكشف عن الصعوبات التي قد تعترض الباحثان عند تنفيذ التجربة الرئيسية.

* م.د ناظم عبد الجبارجلال: بايوميكانيك كرة قدم، سكول التربية الرياضية ، جامعة السليمانية.

- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.
- التأكد من فترات الراحة البينية .
- التأكد ومعرفة كيفية استخراج شدة التمرين من خلال التكرارات المناسبة.
- كفاية فريق العمل المساعد.

3-4-4-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحثان باجراء التجربة الاستطلاعية الاولى لإختبارات القدرات البدنية الخاصة ومهارة التهديف على عينة البحث المتكون من (4) لاعبين بتاريخ (1 / 4 / 2012).

3-4-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية للمنهج التدريبي لنموذج من الوحدة التدريبية على (4) لاعبين وهم نفس عينة التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ (10 / 4 / 2012) والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية.

3-4-5 الاختبارات القبليّة :

أجرى فريق العمل المساعد باشراف الباحثان الاختبارات القبليّة بعد إجراء التجارب الاستطلاعية، وتم اجراء الاختبارات بتاريخ (15 / 4 / 2012)، وقد راعى الباحثان الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والادوات المستخدمة من اجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعدية.

3-4-6 تطبيق المنهج

بعد اعداد المنهج التجريبي والاستفادة من ملاحظات السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي بعد عرض استبيان المنهج التدريبي عليهم، قام الباحثان البدء بتطبيق مفردات هذا المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية من خلال اول وحدة تدريبية بتاريخ (16 / 4 / 2013) ولغاية (16 / 6 / 2012) اخروحدة تدريبية كما هو موضح في نموذج لوحدة تدريبية الملحق (5) وكانت مدة المنهج التدريبي (8) أسابيع وعلى شكل دورتين متوسطتين وواقع (2) وحدة تدريبية في الأسبوع في يومي (الاثنين، الخميس) أي واقع (16) وحدة تدريبية وزمن التدريب في القسم الرئيسي (31.45) دقيقة، والتلاعب يكون فقط بالشدة مع ثبات الحجم والراحة، وتكون الشدة بتموج (3-1)، لكل اسبوع (الاسبوع الاول 90%- الاسبوع الثاني 92.5%-الاسبوع الثالث 95%- الاسبوع الرابع 92.5%- الاسبوع الخامس 95%- الاسبوع السادس 97.5%-الاسبوع السابع 100%-الاسبوع الثامن 97.5%) وبطريقة تدريب (التكراري والبالايومتر)، ويهدف المنهج التدريبي الارتقاء بالمستوى المهاري والبدني لدى اللاعبين، واما عدد التمارين في المنهج فيتكون من (24) تمرين مهاري وبدني.

3-4-7 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ (20 / 6 / 2013) اي بعد الانتهاء من تنفيذ مدة المنهج التدريبي وقد حرص الباحثان على توفير ظروف الاختبارات البعدية و اجراءاتها المتبعة سابقا في الاختبارات القبليّة.

3-4-8 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية
- النسبة المئوية (20،65).

وايضا تم استخدام البرنامج الإحصائي (spss) لاستخراج ما يأتي :

- الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. - اختبار T للعينات المتناظرة والعينات الغير متناظرة(المستقلة).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج المتغيرات البدنية والمهارية وسرعة الكرة وتحليلها للمجموعة الضابطة:

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية وسرعة الكرة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول(3)المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة *	قيمة(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
0.102	2.00	0.21	2.31	0.24	2.28	سم	الوثب الطويل من الثبات
0.076	2.24	0.82	3.33	1.17	2.83	درجة	التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات
0.055	2.49	1.68	21.37	1.70	21.27	ثانية	سرعة الكرة

* معنوي عند مستوى دلالة أقل او يساوي (0.05).

يبين الجدول(3)المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة لاجاد الفروق في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام اختبار(ت) للعينات المتناظرة ففي اختبار الوثب الطويل من الثبات نجد قيمة (ت) المحسوبة بلغت(2.00)، وملاحظة قيمة الدلالة التي بلغت(0.102) والتي ظهرت أكبر من مستوى الدلالة(0.05)وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية.

اما في اختبار التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات بلغت قيمة(ت) المحسوبة (2.24) في حين بلغت قيمة الدلالة(0.076) وهي أكبر من مستوى الدلالة(0.05) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، ومن تحليل سرعة الكرة القبلي والبعدي نجد قيمة(ت) المحسوبة بلغت(2.49) اما قيمة الدلالة فبلغت(0.055)، وهو أكبر من مستوى الدلالة وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي، ويعزو الباحثان السبب الى عدم وجود منهج تدريبي من قبل مدرب الفريق واعتماده على المباريات التجريبية،

4-1-2 عرض نتائج المتغيرات البدنية والمهارية وسرعة الكرة للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول(4)المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المبحوثة للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة *	قيمة(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
0.000	8.60	0.19	2.59	0.24	2.33	سم	الوثب الطويل من الثبات
0.000	9.49	1.79	10	1.86	4.33	درجة	التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات
0.000	10.31	1.39	27.73	1.55	21.54	ثانية	سرعة الكرة

* معنوي عند مستوى دلالة أقل او يساوي (0.05).

يبين الجدول(4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات البدنية وقيمة (ت)المحسوبة وقيمة الدلالة للمجموعة التجريبية، ففي اختبار الوثب الطويل من الثبات نجد ان قيمة اختبار(ت) للعينات المتناظرة بلغت(8.60) في حين بلغت قيمة الدلالة بلغ(0.000)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، وفي اختبار التهديف نجد قيمة اختبار(ت) قد بلغت(9.49) وقيمة الدلالة(0.000)، ويدل هذا على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي، اما من تحليل سرعة الكرة في اختبار التهديف القبلي والبعدي فنجد ان قيمة اختبار(ت)

بلغت (10.31)، اما قيمة الدلالة فقد بلغت (0.000)، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين تحليل الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

3-1-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية وسرعة الكرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

الجدول (5) المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارات البعدي للمتغيرات المبحوثة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة *	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
0.031	2.50	0.19	2.59	0.21	2.31	سم	الوثب الطويل من الثبات
0.000	8.31	1.79	10	0.82	3.33	درجة	التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات
0.000	7.16	1.39	27.73	1.68	21.37	ثانية	سرعة الكرة

* معنوي عند مستوى دلالة أقل او يساوي (0.05).

يبين الجدول (5)، المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية وسرعة الكرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، لايجاد الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية استخدم الباحثان اختبار (ت)، للعينات غير المتناظرة ، ففي اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القدرة الانفجارية للرجلين ظهر لنا قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للمجموعة الضابطة (2.31)(0.21)، وللمجموعة التجريبية على التوالي (2.59)(0.19)، فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.50) اما قيمة الدلالة بلغت (0.031)، ويدل هذا على وجود فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

اما في اختبار التهديف لقياس دقة التهديف للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلي على التوالي (3.33)(0.82)، واما الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (10)(1.79)، فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (31.8)، ومن ملاحظة قيمة الدلالة فقد بلغت (0.000)، ظهرت فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

اما نتيجة تحليل سرعة الكرة للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (21.37)(1.68)، اما المجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (27.73)(1.39) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (7،16)، وقيمة الدلالة (0.000) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2 مناقشة النتائج:

من خلال ماتقدم من عرض للنتائج وتحليلها

يتبين الجدول (3) ان نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة كانت غير معنوية، ويعزو الباحث ظهور فروق غير معنوية الى ان المدرب اعتمد على المباريات التجريبية مع استبدال مراكز اللاعبين ولم يكن له منهج تدريبي لذلك لم يكن موفقا في تطوير اللاعبين بدنياً ومهارياً، كونهم اعتمدوا كثيراً على اللعب بدلا عن التدريب ، إذ يؤكد (قاسم حسن حسين) ان عملية التدريب هي تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكار وأراء لازمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف محدد فضلاً عن ان المنهج لتحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما

يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة" (13، 125). واما بالنسبة للجدول (4) تبين ان الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية كانت معنوية، ويعزو الباحثان معنوية الفروق الى ان التمرينات المستخدمة في البحث اثرت ايجابيا في تطوير اللاعبين، لان الاستخدام الامثل لاداء التمرينات البدنية والمهارية من ناحية الزمن والتنوع والخصوصية الدور الكبير في تطور متغيري البحث اذ يذكر (كمال جميل الرضي) بأن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب" (16، 126)، وايضا يشير (حيدر غازي إسماعيل) نقلا عن (عبدالناصر القدومي) إلى إن " مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اشمال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس" (4، 54).

وفيما يتعلق باختبار (الوثب الطويل من الثبات) الذي يقيس القدرة الانفجارية للرجلين واختبار (التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات) الذي يقيس دقة التهديف يرجع الباحثان معنوية الفروق نتيجة تأثير تمرينات المنهج التدريبي بطريقة التكراري والمتمثلة بالتمارين البدنية والمهارية المختلفة والتي استخدمت بصورة صحيحة وسليمة في الوحدات التدريبية من خلال اداء تمارين القفز من الثبات والحركة والقفز فوق الموانع والحجل وغيرها من التمارين المهارية المتنوعة التي ادت وساهمت في زيادة تطوير متغيري البحث، " وتعد القدرة الانفجارية من أهم متطلبات لاعب كرة القدم ولاعبي الالعاب الجماعية بوجه عام فركل الكرة والوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس يعتبر قوة انفجارية. (11، 109)

اما الدقة فأنها تعد من أهم الصفات التي يجب توافرها لدى اللاعب المهاجم ويقصد بها المهارة الفائقة في تسديد الكرة في نقطة وصول الكرة الذي يحدده المهاجم ويصل به الى احراز الهدف والتي يمكن تطويرها عن طريق التمرين والممارسة بشكل متكرر (6، 17).

يتبين الجدول(5) ان نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة كانت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، و يعزو الباحثان معنوية الفروق الى الاستخدام الأمثل للمناهج التدريبي والذي تم وضعه بشكل علمي صحيح و مبرمج وملائمة لمستوى عينة البحث ومراعيًا بذلك خصوصية مرحلة التدريب، اذ يؤكد (محمد محمود) " ان البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الاسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين" (22، 136).

كما استخدم الباحثان مكونات الحمل التدريب (الحجم، الشدة، الكثافة) بشكل علمي ومتدرج في تقنين التمرينات البدنية والمهارية في المنهج التدريبي المعد كان لها تأثير كبير ومباشر في تطوير متغيري البحث لدى اللاعبين، اذ يؤكد(ابو العلا عبد الفتاح) بان " حمل التدريب يمثل القاعدة الاساسية للتدريب الرياضي، بل يعتبر الحروف الابجدية التي تشكل مفهوم التدريب الرياضي والبناء الاساسي لتحقيق المستويات العليا" (1، 11)، وايضا يشير (ريسان خريبط) من أن "التدريب المنظم و المبرمج و استخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب و استخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الإنجاز" (3، 481)، وايضا ان تطوير القدرة الانفجارية ساهمت في تطوير سرعة ودقة الكرة اذ يذكر (مفتي ابراهيم حماد) "بدون مستويات عالية جدا للصفات البدنية يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الاداء المهاري" (19، 211).

فضلاً عن استخدام طريقة التدريب التكراري الذي ادى الى تطوير متغيري وتعد طريقة التدريب التكراري من أساسيات التدريب في تنمية عناصر اللياقة البدنية، بحيث تميز طريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى أثناء الاداء والتي تصل إلى حوالي 90-100% من أقصى شدة للاعب، مع وجود فترات الراحة تكون طويلة نسبياً، وتهدف هذه الطريقة لتنمية القدرات البدنية كالقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية وتحمل القوة. (24، 318).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- فاعلية المنهج المستخدم في تطوير سرعة الكرة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي.
- ظهور تطور كبير في القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى افراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- ان للتمرينات المعدة في المنهج التدريبي في المتغير البدني كان لها تأثير ايجابي في تطور القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والتي ساعدت في تطور سرعة الكرة لدى المجموعة التجريبية.
- ان للتمرينات المعدة في المنهج التدريبي والخاصة بدقة التهديف كان لها تأثير ايجابي في تطورها لدى المجموعة التجريبية.

5-2 التوصيات:

- استخدام المنهج المعد في تطوير دقة التهديف وسرعة الكرة لدى لاعبي كرة القدم الخماسي.
- ضرورة تطوير الناحية البدنية كاساس لتطوير الناحية المهارية.
- التأكيد على تدريبات القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين لتطوير سرعة الكرة.
- الاهتمام بالتمرينات المعدة لتطوير القدرة الانفجارية ودقة التهديف لدى عينة البحث.
- اجراء دراسات وبحوث اخرى على فئات الناشئين.

المصادر

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- 2- بلوم ،بنيامين. س وآخرون ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني: ترجمة محمد امين المفتي وآخرون ، القاهرة، 1983.
- 3- ريسان خربيط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجية و التدريب الرياضي ، نون لتحضير و الطباعة، بغداد، 1995.
- 4- حيدر غازي اسماعيل: اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2005.
- 5- سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987.
- 6- زهران السيد: المهارات الفنية في كرة القدم، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2008.
- 7- طارق احمد ميرزا خان: تأثير تمرينات خاصة على وفق الزمن المستهدف في بعض متغيرات الخطوة والصفات والقدرات البدنية وأنجاز 400 م، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة سليمانية، 2008.
- 8- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- 9- عبدالله حسين اللامي : الاسس العلمية للتدريب الرياضي ، الطيف للطباعة، 2004.
- 10- عبد الجواد، حسن: كرة القدم المبادئ الأساسية الألعاب الإعدادية القانون الدولي، ط، دار العلم للملايين، لبنان، 1984.
- 11- علي الببيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة دار المعارف، الاسكندرية، 2006.
- 12- عمار شهاب احمد: تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبي خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2008.

- 13- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، عمان، دار الفكر العربي، 1998.
- 14- كماش، يوسف لازم: المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم-تدريب)، دار الخليج للطباعة، عمان، الأردن، 1999.
- 15- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1، دائرة المطبوعات والنشر، عمان، 2001.
- 16- قصي حاتم خلف عباس الساعدي: تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2008.
- 17- محمد صبحي حسنين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة، ط6، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- 18- منى زيدان بكي: اثر منهج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص باستخدام الاسلوب الدائري على مستوى الانجاز لدى عدائي 110م حواجز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2008.
- 19- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- 20- موفق، أسعد محمود: برنامج مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة 1989.
- 21- محمد صالح محمد: منهج مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة، اطروحة دكتوراه، كلية تربية رياضية، جامعة بغداد، 1999.
- 22- محمد محمود عبدالدايم: اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الاساسية للناشئين في كرة السلة، المجلد الثاني، بحوث المؤتمر الدولي، رياضة مستويات العالية، القاهرة، 1985.
- 23- هاشم ياسر حسن: تمارين خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، ط1، عمان، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011، ص16.
- 24- يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد: الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة، 2006

ملحق (1) استبيان تحديد المتغيرات البدنية

جامعة السليمانية

سكول التربية الرياضية

يقوم الباحثان بإجراء بحث والموسوم ب(تأثير منهج تدريبي لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف للاعبين كرة القدم الخماسي)، ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص ارجو من حضراتكم تحديد أهم المتغيرات البدنية التي تساعد في تطوير سرعة الكرة من خلال وضع اشارة (√) امام الدرجة المناسبة علماً ان الدرجة من (1-5) ويمكن تعديل أو حذف أو اضافة ماترونه مناسباً.

التوقيع:

مع الشكر والتقدير

الاسم الثلاثي:

الاختصاص الدقيق:

اللقب العلمي وتاريخ الحصول عليه:

الكلية او القسم:

ت	المتغيرات	5	2	3	2	1	الملاحظات
1-	القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين						
2-	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين						
3-	مطاوله القوة لعضلات الرجلين						
4-	السرعة الانتقالية						

						5- السرعة الحركية
						6- سرعة رد الفعل
						7- المطاولة
						8- المرونة
						9- الرشاقة

ملحق (2) استبيان لترشيح اهم الاختبارات البدنية

جامعة السليمانية

سكول التربية الرياضية

يقوم الباحثان بإجراء بحث والموسوم ب(تأثير منهج تدريبي لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف للاعبين كرة القدم الخماسي)، ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص ارجو من حضراتكم تحديد أهم الاختبارات التي تقيس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين المرفقة طياً.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث

التوقيع:

الاسم الثلاثي:

الاختصاص الدقيق:

اللقب العلمي وتاريخ الحصول عليه:

الكلية او القسم:

المتغير	الاختبار	وحدة القياس	وضع اشارة امام الاختبار الملائم
القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين	الوثب الطويل من الثبات	سم	
	القفز العمودي من الثبات	سم	
	دفع كرة طيبة زنة (1,5)كغم، مستقر على جهاز لأبعد مسافة ممكنة بكل رجل على حدة	سم	

ملحق (3) استبيان لترشيح اختبار دقة التهديف

جامعة السليمانية

سكول التربية الرياضية

يقوم الباحثان بإجراء بحث والموسوم ب(تأثير منهج تدريبي لتطوير سرعة الكرة ودقة التهديف للاعبين كرة القدم الخماسي)، ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص ارجو من حضراتكم تحديد أهم الاختبار لقياس دقة التهديف.

التوقيع:

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي وتاريخ الحصول عليه:

الاختصاص الدقيق:

الكلية او القسم:

ت	المتغير	الاختبار	وحدة القياس	وضع اشارة امام الاختبار الملائم
1-	دقة التهديف	التهديف من مسافة (10) م	درجة	
		التهديف من الكرات الثابتة على ست تقسيمات	درجة	
		التهديف من الحركة	درجة	

ملحق (4) آراء الخبراء والمختصين

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	الاختصاص	المتغيرات البدنية	الاختبارات البدنية	الاختبارات المهارية	المنهج التدريبي	مكان العمل
1-	د. صريح عبد الكريم الفضلي	أستاذ	بايوميكانيك/ ساحة وميدان	√	√	—		كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
2	د. سعد منعم الشبخلي	أستاذ	فلسجة التدريب /كرة القدم	√	√	√	√	كلية العلوم السياسية/ جامعة بغداد
3	د. هافال خورشيد رفيق	أستاذ	تدريب كرة القدم	—	—	—	√	كلية التربية الرياضية / جامعة حلبجة
4	د. احمد عبد الامير حمزة	أستاذ مساعد	علم التدريب/ كرة القدم	√	√	√	√	كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل
5	د. عزيز كريم وناس	أستاذ مساعد	علم النفس كرة القدم	√	√	√		كلية التربية الرياضية/جامعة كربلاء
6	د. وشيار عبد الرحمن	أستاذ مساعد	علم التدريب رياضي	√	√	—		كلية التربية الرياضية/ جامعة كوية
7	د. ناظم جبار جلال	مدرس	بايوميكانيك/ كرة القدم	√	√	√		سكول التربية الرياضية/جامعة السليمانية

ملحق (5) نموذج للوحدة التدريبية الاولى والثانية

مرحلة الإعداد		خاص		زمن التدريب		31.45 د	
ت	التمرينات المستخدمة	زمن التمرين	طريقة واسلوب التدريب	الشدة	تكرار	راحة بين التمارين	راحة بينية التمارين
1	التهديف على هدف مقسم الى خمس تقسيمات	10 ثا	التكراري	%90	5	50 ثا	1.30
2	التهديف على حائط مرسوم عليه هدف كرة القدم الخماسي	10 ثا					
3	التهديف على اهداف صغيرة	10 ثا					
4	القفزات بالقدمين من الأرض الى الصندوق 50 سم و رجوع بشكل المستمر.	7 ثا	البلايومترك				
5	الوثب الجانبي الأمامي المستمر بين الخطين ببعده 100 سم	7 ثا					
6	قفز فوق الموانع والارتفاع (60) سم وتوضع مادة البساط بين الموانع.	7 ثا					

ملحق (6)

نموذج للوحدة التدريبية التاسعة والعاشر

مرحلة الإعداد		خاص		زمن التدريب		31.45 د						
ت	التمرينات المستخدمة						زمن التمرين	طريقة التدريب	الشدة	تكرار	راحة بين التمارين	راحة بينية
1	التهدف على اربع مربعات داخل الهدف						10 ثا	التكراري	95%	5	50 ثا	1.30
2	التهدف على حلقة مرتفعة من الارض (1) م						10 ثا					
3	التهدف على نقاط محددة في هدف قانوني						10 ثا					
4	الوثب للامام بالقدمين						7 ثا	البلايومترك				
5	القفز المستمر للاعلى من المكان، لمس اليدين الارض ثم رفعهما الى الاعلى مع كل قفزة						7 ثا					
6	الهبوط من فوق الصندوق بارتفاع 50 سم ثم الوثب للامام باستمرار						7 ثا					

وهكذا بالنسبة الى جميع الوحدات التدريبية الاخرى ولكن الاختلاف هو بتغير التمارين والشدد

أثر تمارين تحمل القدرة في تطوير فاعلية الدفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين بكرة اليد

إيمان درويش جاري

طالبة ماجستير

أ.م.د حبيب علي طاهر

جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية

habib.taher@uokerbala.edu.iqali.

أ.م.د علي عبد الحسن

جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية

abidhasan@uokerbala.edu.iq

ملخص البحث باللغة العربية

تعددت المهارات المستخدمة والتي تعمل على منع الفريق المنافس من التقدم والوصول الى الهدف وتسجيل الاهداف، وهذا يتم من خلال وضعها في طرائق وتشكيلات دفاعية متنوعة وحسب متطلبات اللعب، وكان من بين هذه الطرائق الدفاع رجل لرجل، ولكن هذا التطبيق يتطلب من اللاعبين قابلية لأداء حركات قوية وسريعة بتحمل عالي وهذا ما يحققه تحمل القدرة والتي يحتاجها لاعب كرة اليد بشكل كبير في المباراة، في حين أننا نلاحظ هناك ضعف واضح في الواجبات الدفاعية الفردية وخاصة عند الفئات العمرية المختلفة وهذا ما انعكس بشكل واضح على دفاع رجل لرجل والذي يعد من الاساليب الفعالة في استخلاص الكرة وتسجيل الاهداف، وهدف البحث إلى :-

- اعداد تمارينات لتحمل القدرة للاعبين الناشئين بكرة اليد بأعمار 16-17 سنة.
- التعرف على تأثير التمارين المعدة في فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين بكرة اليد.
- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين بكرة اليد.

وحدد الباحثون مجتمع البحث باللاعبين الناشئين في المركز التخصصي بكرة اليد في محافظة كربلاء والبالغ عددهم (56) لاعباً، وتم اختيار عينة مكونة من (30) لاعباً من هذا المجتمع بطريقة الاختيار العشوائي وحسب مراكز اللاعبين وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (15) لاعب لكل مجموعة من مجاميع البحث، وقد تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لإيجاد الفروق بين مجموعتي البحث، وقد خرج الباحثون بالاستنتاجات الآتية :-

- لتمارينات تحمل القدرة تأثير ايجابي في تطوير فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين في كرة اليد بأعمار 16-17 سنة.
- تدريب تحمل القدرة ذو مردود افضل من التدريب العادي المتبع في تطوير فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين في كرة اليد بأعمار 16-17 سنة .

Abstract

The Impact of Endurance Ability Exercises to Develop Effectiveness of Man to Man Defense of Junior Handball Players

Assis. Prof. Dr. Ali Abdul Hassan Assis. Prof. Dr. Habib Ali Taher

Eman Darwish Jary

There are varied skills which have been used to prevent the opposing team's progress and get to the goal and scores in handball, as well as the possibility of a counter-attack after the acquisition of the ball and score goals quick and easy.

However, this application requires a high susceptibility of the players to perform a powerful and quick movements with high endurance, and this is what the handball player needs significantly through the game. Therefore, the researcher try to preparing an endurance ability exercises instrument in order to developing effectiveness of man to man defense of junior handball players.

The current research aims to:

- preparing an endurance ability exercises instrument for the junior handball players.
- Identify the impact of the endurance ability exercises on the man to man defense effectiveness for the junior handball players.
- To identify the difference between the experimental and control groups in developing of man to man defense of junior handball players.

The research population involved (56) junior players in the handball specialist center in Karbala. Thirteen players have been chosen randomly according to players centers as a main subjects for this research, (15) players of them represent the experimental group and also (15) players represent the control group. The researcher have been equalization a number of variables in the experimental and control groups which may impact on the results later.

However the research results showed a positive effect of the endurance ability exercises in developing the effectiveness of man to man defense of junior handball players.

Moreover, the result showed that, there was a major a positive effect for the group which utilized the exercises in developing the effectiveness of man to man defense of junior handball players comparing with the control group which used the routine exercises .

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

أن التدريب الرياضي أصبح العملية المثلى للوصول بالرياضيين الى مستويات تؤهلهم لخوض غمار البطولات والمنافسات من خلال أعدادهم في شتى الصفات منها الصفات البدنية التي أصبح لها دور بارز في تنمية النواحي الأخرى، ويتكاملها مع بعضها تؤدي الى الوصول بالمهارة أو الفعالية الى مستوى عال خلال المنافسة.

ومما لا شك فيه أن ممارسة الرياضات الجماعية ومنها كرة اليد تتمتع بقدر عالي من الاهتمام مما أدى الى تطور هذه اللعبة عن طريق البحث والتحليل لكل ما له صلة بالجانب المهاري لتلك اللعبة، وأن عملية البحث أدت الى حدوث قفزه نوعيه ملحوظة في جانب الأعداد الفردي والجماعي لدى اللاعب، وكان هذا نتيجة لتطوير عملية التدريب عن طريق استخدام تمرينات تخدم الغرض من عملية التدريب والهدف منه والتي أصبحت تهدف الى تأهيل وتطوير مستوى أداء الرياضي في الجوانب المهارية الدفاعية .

وان في اعداد لاعب كرة اليد نلاحظ الاهتمام بشكل كبير بالأعداد الدفاعي لفرق العالم لما له من دور فاعل على نتيجة المباريات والتي تكمن تدريباته بالصعوبة بالنسبة للمدربين واللاعبين على حد سواء، فقد تعددت الطرائق المستخدمة والتي تعمل على منع الفريق المنافس من التقدم والوصول الى الهدف وتسجيل الاهداف، وكان من بين هذه الطرائق الدفاع رجل لرجل والتي تعد من الطرائق الفعالة في استخلاص الكرة بشكل سريع ودفع الفريق المنافس على عدم التأخير، ولكن هذا التطبيق يتطلب من اللاعبين قابلية لأداء حركات قوية وسريعة بتحمل عالي تمكنه من الاستمرار بنفس الوتيرة والكفاءة لأطول مده ممكنه وهذا ما يحققه تحمل القدرة والتي يحتاجها لاعب كرة اليد بشكل كبير في المباراة، ومن هنا تبينت أهمية البحث بأعداد تمارينات لتحمل القدرة في تطوير فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين كرة اليد الناشئين.

1-2 مشكلة البحث

من خلال متابعة ومشاهدة الباحثون لمباريات الفرق فئة الناشئين بكرة اليد كونهم من المهتمين فيها رأيت أن هناك ضعفاً واضحاً في تطبيق الواجبات الدفاعية بصورة عامة وعلى وجه الخصوص الواجبات الدفاعية الفردية وهذا ما برز في اداء اللاعبين، وانعكس بشكل واضح على دفاع رجل لرجل والذي يعد من الاساليب الفعالة في استخلاص الكرة وتسجيل الاهداف وخاصة عند الفئات العمرية المختلفة، ولكن بالرغم من معرفة هذا الأمر من قبل المدربين والمختصين ألا أننا نشاهد قلة استخدام دفاع رجل لرجل بشكل جيد أو قلة مدة تطبيقه في المباراة، لذا ارتأى الباحثون بتطوير تحمل القدرة لديهم من أجل تطوير فاعلية دفاع رجل لرجل لفئة الناشئين بكرة اليد من اجل تحسين أمكانية استحصال الكرة بشكل جيد ومن ثم تسجيل الاهداف للفوز بالمباراة، عسى أن يكون هذا البحث عوناً للمدربين في تدريب لاعبيهم في المستقبل.

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث الى:

- اعداد تمارينات لتحمل القدرة للاعبين الناشئين بكرة اليد بأعمار 16-17 سنة.
- التعرف على تأثير التمارين المعدة في فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين بكرة اليد.
- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين بكرة اليد.

1-4 فروض البحث

- هناك تأثير ايجابي لتمرين تحمل القدرة في فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين بكرة اليد.
- افضلية المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في تطوير فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين في كرة اليد.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: اللاعبين الناشئون في المركز التخصصي بمحافظة كربلاء لكرة اليد .
- 1-5-2 المجال الزمني: من 22 / 1 / 2014 / ولغاية 25 / 3 / 2014.
- 1-5-3 المجال المكاني: منتدى شباب الوحدة وقاعة الحكيم المغلقة في محافظة كربلاء وملاعب وقاعات كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء.

2- الدراسات النظرية والسابقة

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 مفهوم تحمل القدرة :

لتحليل هذا العنوان نجد ان الصفات البدنية الاساسية للتدريب الرياضي قد جمعت في هذا المكون اذ ان الرياضي وتحت ظروف معينة يؤدي التدريبات الخاصة بهذا المكون للحصول على العناصر البدنية المفيدة لخصوصية رياضية عن طريق ضمها سوياً تحت اسم مكون واحد وان العلاقة بين التحمل والسرعة والقوة تولد قدرات بدنية مركبة تعمل عند اللاعب على اداء اعلى الحركات الرياضية ولعدد من التكرارات و(طاقة) لمدة زمنية معينة لمقاومة التعب ووصولها الى اعلى ما يمكن، والعمل يكون على شكل حركات متفجرة، وان نتائج هذه العلاقة او هذا الجمع المتكامل يدعى (تحمل القدرة).

وكل رياضة يجب ان تعين وتحدد بخط على المقياس الرياضي طبقا لمتطلبات التمثيل الغذائي للقدرة، ومن المهم ان نؤكد ان الكثير من الافراد والفرق الرياضية مثل (الريشة الطائرة والتنس وكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد....) تحتاج مطالب القدرة فيها الى معدل زمني طويل ، فلاعب كرة اليد مثلاً عليه ان يعدو بسرعة ويففز ويعدو بسرعة مرة اخرى ويعد كل هذا خلال 60 دقيقة⁽¹⁾

فيعرفها (جمال صبري) بانها القدرة على اداء حركات قوية وسريعة ولأطول مدة زمنية ممكنة خلال التدريب والمباراة^(*)، وبذلك يستطيع الرياضي خلال المباراة من ان يتغلب على مقاومات عالية لطول مدة المباريات . كما ويشير(سعد محمد دخيل) بانها قدرة الرياضي على الاستمرار ببذل اعلى جهد متعاقب ذي مقاومات خاصة والتغلب عليها عن طريق تقلص عضلي عالي السرعة لأطول مدة ممكنة في السباق او المنافسة⁽²⁾.

يعد الجمع بين هذه الصفات(القوة والسرعة والتحمل) قاعدة ممتازة للتدريب اذ ان هذه المرحلة من التدريب يكون مستواها خاصا ومركزا وتأثيراتها دقيقة ، فكون تحمل القدرة هو اعلى من تحمل السرعة لذا فإنها تكون واضحة في الالعاب التي تحتاج الى حركات انفجارية ومقاومة التعب مثل كرة اليد، كرة السلة، كرة القدم، الكرة الطائرة اذ ان هذه الالعاب تعتمد على تكرار قوة القفز المعتمدة على ارتفاع القفزة بوزن الجسم للرياضي وقوة العضلات للمادة للرجلين والجذع، وان هذه القدرات التفاعلية تحتاج الى قدرة لتوليد قوة وسرعة، وهذا يمكن ان يلحظ في هذا المكون والذي يتطلب من (6-8) تكرارات وبأقصى قوة ممكنة⁽³⁾، وعليه فإن التكيفات الناتجة عن القدرة اللاهوائية تحسن اداء اللاعب بمقاومة التعب خارج الجهد وبالطريقة نفسها يمكن تقصير الوقت المطلوب لإنتاج حركات سريعة وقوية ولأطول زمن ممكن .

ان تحمل القدرة على وفق رأي (مايكل دويل) هو هدف جوهرى للمنافسات الصعبة فالقدرة على اداء الحركات الصعبة تكون بعد القيام بالعديد من تلك الحركات وأن الشيء المهم في هذه القدرة هو أنها تتطلب المزج الصحيح بين تحمل القوة وتحمل السرعة أثناء العمليات التدريبية⁽⁴⁾ .

وتوجد مجموعة من الاعتبارات التي يجب اخذها عند تدريب تحمل القدرة وهي⁽¹⁾:

¹ -جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، عمان، دار دجلة ، 2011، ص94.

* - جمال صبري فرج : عناصر اللياقة البدنية ، محاضرة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2010-2011.

² - سعد محمد دخيل : تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز ركض 110م حواجز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2001، ص19.

³ - Loannis,papageorgin (2007):Agility drills ,FibaAssist Magazine fo bsketball enthusiasts Every where ,January , February ,p:42

⁴ - Michael .Doyle (2003) : Training Manual for competition , climbers Journal , May, 16.p:15.

- ❖ يجب ان يكون احماء الرياضي بشكل جيد ومناسب لتدريب هذه القدرة .
- ❖ يجب ان تنجز تدريبات تحمل القدرة بتقسيم وتوزيع الجهد وبشكل صحيح .
- ❖ يجب ان ينظم التدريب من خلال مجموعات متعددة التكرارات وبأحمال مختلفة .
- ❖ ان التمارين الديناميكية التي تدمج حركات متعددة ومشاركة تكون هي المفضلة للاعب الذي يراد منه تحسين تحمل القدرة .

- ❖ يجب ان يحدد البرنامج التدريب بمدة زمنية تكون من (6-10) اسابيع .
- ❖ يكون انجاز التمارين بالشدة نفسها .

وهناك عدة مفاتيح لتدريب تحمل القدرة لرأي مايكل دويل (2) :

- ❖ طريقة التدريب المستعملة لهذه القدرة يجب أن تتصف بالتكرار الكثير .
- ❖ كما يجب ان يكون فيها المزيج من حركات القدرة (القوة + السرعة) وحركات الحواجز .
- ❖ وتحمل القدرة يلقي بعبء كبير على الجهاز العصبي المركزي لذا يجب ان يكون تدريب هذا المكون مختلف عن البقية
- ❖ كما وان الهدف منه هو الوصول باللاعب الى أعلى قمة ممكنة من الاداء وهذا سيسبب بزيادة القوة والسرعة والتحمل مجموعها الذي هو (تحمل القدرة).

(هذا التدريب هو الاصعب من الناحية التدريبية من بقية العناصر والقدرات البدنية سواء كانت نقيه او متداخلة، فعلا سبيل المثال عندما يريد رياضي تطوير القوة الخاصة لأي جزء من جسمه يحتاج الى حجم قليل مع شدة وراحة عاليتين وهذا ينطبق على تدريب السرعة ايضا ولكن عندما يدخل عنصر التحمل مع القوة او السرعة نجد ان العلاقة بين الاطراف الحجم والراحة والشدة ستختلف، اي ان هناك زيادة في الحجم ونقصان بالشدة وزيادة الراحة وبما يتناسب كل حسب رياضته)⁽³⁾.

وكذلك فهو الاصعب من حيث التقنين من المكونات الاخرى وهذا الذي يحتاجه الرياضيون الذي يزيد زمن ادائهم للمنافسة على (20ثا) في كل مرة وهذا الكلام ينطبق على لاعبي كرة اليد عند الاخذ بنظر الاعتبار قصر زمن الهجمة اذا على المهاجمين والمدافعين ان يبذلوا اكبر جهد ممكن وبشكل فعال وقوي وسريع وانفجاري لأي من المهارات الدفاعية والهجومية خلال الزمن المحدد⁽⁴⁾.

يجب ان يكون اللاعبون مرتاحون وبشكل جيد عند تدريبهم تحمل القدرة، اذ ان اللاعب المرهق لا يستطيع ان يؤدي حركات قوية وسريعة وبشكل انفجاري وبما فيه الكفاية والتي تكون ضرورية للتكيف مع هذه القدرة، ولتطوير هذا المكون بشكل كبير جدا يجب ان يكون التدريب بعد ان يصل نبض اللاعب الى اكثر من 140ن/د وقبل استنزاف اللاعب الطاقة الضرورية للتمرينات الاخرى .

2-1-2 تحمل القدرة وعلاقتها بمهارات كرة اليد

(تختلف كرة اليد في طبيعتها كلعبة هجومية عن العديد من الالعب الاخرى من حيث سرعة ايقاعها والتتابع الميكانيكي المتبادل بين عمليات الدفاع والهجوم المتواصل دون توقف طوال زمن شوطي المباراة، وبالتالي فان اغلب مدة المباراة يكون اللعب فيها حول منطقة المرمى ويندر التواجد واللعب في وسط الملعب، لذا فان على اللاعب عليه اتقان المهارات الهجومية والدفاعية على حد سواء اذ يتوجب عليه وخلال تنفيذه للمهارات الهجومية في أي فترة من فترات الهجوم اثناء

¹ - Tudor .O.Bompa . Strength .Muscular Endrnance and Power in Sports complete speed Training Journal ,Juni 33.

² - Michael ,Doyle:op.cit. p:17.

³ - Tudor .Bompa.OP.Cit.p37.

⁴ - Tudor o. bompa &Michael c. Carrera, periodization Training for sports ,2005,p32.

المباراة الاستعداد التام لأداء الواجبات الدفاعية وتنفيذ المهارات الدفاعية بمجرد انتهاء هجمته سواء كلت بالنجاح او كان نصيبها الفشل (1).

لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب ان يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، لذا اصبحت الصفات البدنية ضرورة ملحة للاعب كرة اليد، وياتت تعد احد الجوانب الهامة لخطة التدريب اليومية والاسبوعية، والشهرية، فكرة اليد تتصف بالسرعة والقوة والتحمل في الملعب، والمهارة في الاداء الفني والخططي، والقاعدة الاساسية لبلوغ الاهداف هو تنمية وتطوير الصفات والقدرات البدنية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة(2).

لذ يجب ان يتحلى مدافع كرة اليد بقدر كافي من تحمل القدرة ، بحسب متطلبات الاداء لديه والتي تحتم عليه ذلك، وهذا ما نشاهده بشكل واضح من خلال اداء وتكرار المهارات الدفاعية من تغطية وحجز وتفادي الحجز وملازمة ومقابلة والالتحام الشديد مع المنافس بشكل متداخل ومتكرر وعلى مدار زمن المباراة والبالغ (60) دقيقة، والتي يجب ان تؤدي بشكل سريع وقوي، ونتيجة لتكرارها تحتم على اللاعب ان يتمتع بتحمل هذه الصفتين وحسب متطلبات اللعب .

2-1-3 فاعلية الاداء

يعد قياس مستوى الاداء الفعلي للاعب كرة اليد خلال المباراة من الاساليب المتقدمة لدى المدربين حالياً لتقويم مستوى اداء لاعبيهم خلال التدريب او المباراة .

وتعرف بانها تلك الحركات والمهارات والحالات التي يمكن أدائها داخل الملعب أثناء المباراة وقد تكون بالكرة أو من دونها ويتم باستخدام أساليب فنية ولهذا نأخذ طابع الحركات البسيطة وربما الحركات المعقدة التركيب ويراعي في أدائها ظروف اللعب وأداء الفريق المنافس لذا يتطلب من اللاعب إدراك حالات اللعب المتوقعة وغير المتوقعة والتي يتطلب أداءها أثناء سير المباراة واستخدام الحلول الذكية عند الأداء(3)، ويقول محمود موسى نقلاً عن (ترافن) "بأنها القياس والتقويم لمهارة وتصرف اللاعب الفعال في حالات اللعب المختلفة الهجومية والدفاعية من أية منطقة من الملعب وأية حالة من حالات اللعب المختلفة من خلال استخدامه لمهارات اللعب الأساسية التي تؤثر في النهاية على نتيجة المباراة." (4)

ومن المعروف أن لكل لعبة جماعية وفردية مهارات أساسية التي يتم بواسطتها الوصول الى تأدية اللعبة بالشكل الجيد والمطلوب، فكلما ارتفع الأداء الفني للمهارات الاساسية ارتفع المستوى العام للعبة، وتحقيق النجاح يكون أساسه مرتبطاً بالأداء الفني الجيد لأية لعبة كانت.

وتبرز أهمية فاعلية الأداء في مجمل الحركات التي يقوم بها اللاعب خلال المباراة، ونجاحه في توظيف إمكاناته البدنية والفنية محاولاً بذلك التفوق على قدرات المنافس (5) .

ففي الحركات الدفاعية مثلاً التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع لإعاقة حركة تقدم أعضاء الفريق المهاجم، والحد من خطورتهم ومنعهم من تسجيل الاهداف، ومن ثم الحصول على الكرة واعادة السيطرة عليها بطريقة لا تتعارض مع القواعد العامة للعبة وبأشكال عدة على وفق الخطة الدفاعية المرسومة من المدرب، مما يحتم على اللاعبين صرف مجهودات بدنية خاصة تبعاً لمتطلبات اللعبة، ذلك كله يتوقف على قدرة اللاعب البدنية وتداخلها مع القدرات الفنية

1 - محمد خالد وياسر دبور: الهجوم في كرة اليد، الاسكندرية، منشأة المعارف للطباعة والكتب، 1995 .

2 - كمال الدين (وأخرون): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002، ص73-74.

3- لازم محمد عباس: أثر بعض المؤشرات الوظيفية بفاعلية الأداء لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، 2006م، ص18.

4- محمود موسى حسين: تقويم فاعلية الاداء الفني للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 1995، ص 20 .

5- عظيمة عباس علي: بعض المتغيرات الوظيفية والنفسية وعلاقتها بفاعلية الاداء المهاري للاعبين كرة السلة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد،

2003، ص 29.

بهدف السيطرة على المباراة والمنافس وتحقيق التفوق المنشود من خلال تسجيل أكبر عدد من الأهداف، وفي الوقت نفسه منعهم من تحقيق الأهداف والفوز في المباراة.

2-1-4 طرائق الدفاع في كرة اليد :

للتغلب على اساليب الهجوم المتقنة والمنظمة للفريق المهاجم، يتطلب من اعضاء الفريق المدافع التعاون وتوحيد الجهود الدفاعية والانتقال من الدفاع الفردي او دفاع المجموعات الى العمل كوحدة واحدة في الدفاع، وهذا ما يسمى بالدفاع الفرقي الذي يمكن تنفيذه بثلاث طرائق رئيسية هي⁽¹⁾:

1- طريقة الدفاع عن المنطقة .

2- طريقة الدفاع رجل لرجل .

3- طريقة الدفاع المختلط .

فخطط الدفاع للفريق تقوم اساسا على التصرف الفردي والجماعي للاعبين، وعلى ذلك يجب ان يكون جميع لاعبي الفريق على وعي تام بالمراكز الدفاعية للفريق بأكمله والواجبات والمتطلبات الدفاعية لها، بالإضافة الى ضرورة معرفتهم بواجباتهم الفردية وطرائق تعاونهم كمجموعات او حزم دفاعية مترابطة تستطيع التغيير (اللحظي) من طرائق الدفاع او تشكيلاته المختلفة بسرعة لتناسب مع المواقف المتغيرة لخطط الفريق المنافس اثناء قيام لاعبيه بالهجوم⁽²⁾.

إن لجوء الفريق لاستخدام هذه الطريقة او تلك يكون بتوجيه من المدرب وهذا التوجيه لا يأتي من فراغ، وإنما يجب ان يكون مبنيا على اساس علمية وعملية بما يؤمن احسن النتائج للفريق المدافع، ومن هذه الاسس⁽³⁾:

1- ان يكون اختيار المدرب للطريقة الدفاعية بما يتلاءم مع الخطة الهجومية للفريق المنافس .

2- ان الطريقة المختارة يجب ان تتلاءم مع خبرة اللاعبين المدافعين وقدراتهم المهارية والبدنية .

3- ان يأخذ المدرب بنظر الاعتبار عدد الاهداف التي سجلت على الفريق وعدد الاهداف التي سجلها الفريق، والزمن المتبقي من المباراة عندما يرغب بالتغيير من طريقة دفاعية الى اخرى في اثناء المباراة .

وسيتم شرح طريقة دفاع رجل لرجل بالتفصيل لما لها علاقة بمتغيرات البحث .

2-1-4-1 طريقة دفاع رجل لرجل⁽⁴⁾:

يتعين في هذه الطريقة على كل لاعب مدافع القيام بمراقبة ومتابعة لاعب معين من اعضاء الفريق المهاجم محاولا وضع ذلك اللاعب في وضع غير مناسب للاستلام او المناولة او الطبطبة او التصويب، ولتنفيذ ذلك بنجاح يتعين على اعضاء الفريق المدافع ان يتمتعوا بلياقة بدنية عالية وخبرة وذكاء ميداني عالٍ يساعد كل مدافع على مراقبة المهاجم المسؤول عنه وتوقع حركة وتغيير اتجاهاته وهذا يتحتم على اللاعب المدافع ان يبقى متحفزا ويتحرك بخطوات قصيرة وسريعة مع مد الذراعين جانبا او رفعهما وخفضهما لعرقلة اية محاولة او خطة قد يقوم بها اللاعب المهاجم، وعلى كل لاعب مدافع تركيز نظره على اللاعب المهاجم او يحاول ان يوزع نظره بين المهاجم والكرة، ويستمر بمراقبتها بحذر وانتباه، وان يكون كل لاعب مدافع حريصا على تقليل المسافة الدفاعية بينه وبين المهاجم كلما اقترب المهاجم من الهدف وحاول التصويب .

1 - جميل قاسم البديري واحمد خميس السوداني : موسوعة كرة اليد، ط1، بيروت ، مؤسسة الصفاء للمطبوعات ، 2011، ص198.

2 - كمال الدين (وأخرون) : مصدر سبق ذكره ، ص50.

3- ضياء الخياط و عبد الكريم قاسم: مصدر سبق ذكره ، ص100.

4 - جميل قاسم البديري واحمد خميس السوداني : مصدر سبق ذكره ، ص216.

2-4-1-2 طرائق تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل⁽¹⁾:

1-الدفاع عن بعد : وفيها يتم تنفيذ الواجبات الدفاعية عندما يتقدم المهاجمون قرب منطقة المرمى، وهذه الطريقة مشابهة الى حد كبير طريقة الدفاع عن المنطقة، الا ان المدافعين سوف لا يتقيدون بوقفه معينة او مركز معين، وذلك لان كل لاعب مدافع سوف يتابع المهاجم المسؤول عنه في اي مكان يتحرك اليه ضمن المنطقة القريبة من الهدف، ويلجأ الفريق المدافع الى استخدام هذه الطريقة عندما يكون اعضاء الفريق المهاجم متفوقين عليهم في سرعة الحركة وسرعة مناولة الكرة ولديهم قدرة عالية على المراوغة والخداع .

2-الدفاع عن قرب في نصف الملعب الخاص : يقوم كل مدافع بتنفيذ واجباته الدفاعية تجاه المهاجم المسؤول عنه مباشرة، حال دخول المهاجم الى منتصف الملعب الخاص بالمدافع، ويلجأ الفريق الى استخدام هذه الطريقة عندما تكون قدراته البدنية والمهارية متساوية مع قدرات الفريق المهاجم .

3-الدفاع الضاغط : يقوم كل مدافع بأداء واجباته الدفاعية تجاه المهاجم مباشرة حال فقدانه السيطرة على الكرة، اذ يلزم المدافع بمتابعة ومراقبة المهاجم في ارجاء الملعب كلها، ويلجأ الفريق الى استخدام هذه الطريقة عندما يكون قدرات اعضاء الفريق المدافع اعلى من الفريق المهاجم من ناحية القدرات البدنية والمهارية وخصوصا ما يتعلق بمواصفات اللياقة البدنية.

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 دراسة ليث محمد عبد الرزاق (2009)⁽²⁾

((تأثير تحمل القدرة في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة في بغداد بأعمار (16-18))

هدف البحث الى:

- أعداد تمارينات خاصة لتحمل القدرة للاعبين كرة السلة بأعمار (16-18) سنة.
 - معرفة تأثير تحمل القدرة في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة بأعمار (16-18) سنة.
- واعتمد الباحث المنهج التجريبي على عينة من (90) لاعبا موزعين على أندية بغداد وتمثل (9) أندية هي (الصليخ، الكرخ، الارمني، الشهيد اوهان، الكهرباء، الجيش، الشرطة، الحدود، الجوية) وقد قام الباحث بأجراء اختباره على لاعبي تلك الأندية من اجل أيجاد الدرجات المعيارية بعد بنائها وتحديدها من قبل الخبراء وإيجاد الشروط العلمية والنقل العلمي، بعد ذلك قام الباحث عمديا باختبار (22) لاعب يمثلون (11) لاعب لنادي الصليخ و (11) لاعب لنادي الكرخ بعد ذلك تم وضع تمارينات خاصة لتطوير تحمل القدرة بدنيا وقد استغرقت فترة تطبيق التمارينات (10) أسابيع بواقع (2) وحدة في الأسبوع وقد أعيد تطبيق الاختبارات بعد انتهاء فترة تطبيق التمارينات وقد تم اختبار عينة البحث باختبارين هما:

1. اختبار بدني لقياس واختبار مكون تحمل القدرة بدنيا.

2. اختبار مهاري لقياس واختبار المهارات الهجومية المركبة.

وقد تم معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية المناسبة.

وكانت اهم الاستنتاجات هي:

¹ - جميل قاسم البديري واحمد خميس السوداني : المصدر السابق نفسه، ص 217-218.
² - ليث محمد عبد الرزاق : تأثير تحمل القدرة في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة في بغداد بأعمار (16-18)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2009.

1-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار البدني مما يدل على إن للتمرين البدنية الخاصة المستخدمة فاعلية و تأثير في تطوير تحمل القدرة بدنيا على لاعبي المجموعة التجريبية.

2-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار المهاري مما يدل على إن لتطور تحمل القدرة تأثير ايجابي في تطوير المهارات الهجومية المركبة مهاريا على لاعبي المجموعة التجريبية.

2-2-2 مناقشة الدراسات السابقة :

من الملاحظ أن لكل دراسة هدفاً أو مجموعة أهداف ترمي إليها ، ولا مانع من أن هنالك بعض أوجه التشابه بينها وبين دراسات أخرى لأن معظم الدراسات تبنى على أساس ما انتهت أو توقفت عليه الدراسة السابقة وهذا يولد نوعاً من التطور العلمي المرجو من أي دراسة تعمل على هذا الأساس ومع التشابه في بعض الأمور إلا أنها تختلف عنها في أمور أخرى لهذا سيعرض الباحثون أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة الأخرى .

اذ تتفق الدراسة الحالية مع دراسة ليث محمد عبد الرزاق من حيث اعداد تمارين لتحمل القدرة كمتغير مستقل واستخدامه للمنهج التجريبي وتطبيقه على نفس الفئة العمرية.

في حين تختلف عنها من حيث اللعبة الرياضية المدروسة ومعرفة التأثير على فاعلية الدفاع رجل لرجل.

الباب الثالث

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة لملائمته طبيعة المشكلة المدروسة، وأدناه التصميم التجريبي الذي استخدم في البحث.

جدول (1) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعة
فاعلية دفاع رجل لرجل	تمارين المدرب + تمارين تحمل القدرة	فاعلية دفاع رجل لرجل	تجريبية
	تمارين المدرب		ضابطة

3-2 مجتمع البحث وعينته

حدد الباحثون مجتمع البحث باللاعبين الناشئين في المركز التخصصي بكرة اليد في محافظة كربلاء والبالغ عددهم (56) لاعباً، وتم اختيار عينة مكونة من (30) لاعباً من هذا المجتمع بطريقة الاختيار العشوائي وحسب مراكز اللاعبين وهذه العينة تمثل نسبة (53,6) % من مجتمع البحث، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وواقع (15) لاعب لكل مجموعة من مجاميع البحث.

3-3 وسائل وادوات واجهزة البحث المستخدمة

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

1- الملاحظة.

2- الاستبانة.

3- الاختبار والقياس .

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

- 1- ملعب كرة يد .
- 2- كرات يد نوع كمبا عدد 2.
- 3- اقراص ليزيرية عدد 24.
- 4- صافرات نوع (FOX) عدد (4).
- 5- ساعات توقيت نوع (SEWAN) عدد (2).
- 6- لاب توب DELL.
- 7- كاميرا ذات تردد 60 صورة / ثانية.

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد فاعلية دفاع رجل لرجل بكرة اليد

تم اقرار الاختبارات من قبل الباحثون بعد مراجعة المصادر والمراجع المتخصصة، وتم عرضها على السادة الخبراء والمختصين في كرة اليد بعد وضعها في استبانة خاصة لكي يتم تقويمها وتعديلها وبيان صلاحيتها وبما يتلائم مع الغرض الذي اعدت من اجله، وقد جاءت جميع اجاباتهم بالموافقة، اي ان قيمة كا² المحسوبة بلغت (6) وهي اكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) والبالغة (3,84) ولجميع المفردات، مما يدل على صلاحية مفردات الاختبارات للقياس، مع استخراج الاسس العلمية لها.

3-4-2 تحديد الدرجات لتقويم فاعليه دفاع رجل لرجل

بعد التأكد من صحة الاستمارة وملاءمتها لما وضعت من اجله، وكذلك مقدرتها على قياس فاعلية دفاع رجل لرجل للاعب كرة اليد عن طريق حساب النقاط في ضوء الأداء الايجابي والسلبي لكل لاعب في أثناء أدائه في المباريات وحسب الزمن الفعلي الذي شارك فيه اللاعب في المباراة، تم اعداد استمارة اخرى لغرض وضع قيم لهذه المفردات للاحتساب من (1) الى (3) بحسب فاعليتها وتأثيرها في اللعب وعرضها على نفس الخبراء، وقد تم احتساب قيمة كا² لإجاباتهم والتي هي اكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2) والبالغة (5,99) ولجميع المفردات، كما مبين في جدول (2) .

جدول (2) يبين قيم حالات فاعلية الاداء دفاع رجل لرجل بكرة اليد

ت	فاعلية الأداء	حالات اللعب الفعلي في المباراة	القيم
دفاع رجل لرجل			
1	الاجابي	قطع والاستحواذ على الكرة من الطبطبة	3
2		قطع والاستحواذ على الكرة من المناولة	3
3		قطع والاستحواذ على الكرة من التصويب	3
4		التصدي للتصويب	2

1	المتابعة الدفاعية		5
1	اخذ المكان المناسب		6
1	الملازمة		7
1	التسليم والتسلم		8
1	الحصول على مخالفة هجومية		9
2	التسبب في حصول اللاعب المنافس على عقوبة شخصية		10
1	التسبب في تأخير لعب المنافس (الحرّة البعيدة عن المرمى)		11
2	ارغام المنافس على التصويب الضعيف		12
1	التصدي للخداع		13
2	التصدي الفاشل للتصويب	السلبى	1
2	التصدي للخداع		2
1	عدم اخذ المكان المناسب		3
1	عدم الملازمة الصحيحة		4
1	عدم التسلم والاستلام الصحيح		5
3	التسبب في رمية 7م		6
2	التسبب في حصول رمية حرة		7
2	الحصول على عقوبة شخصية الانذار		8
3	الحصول على عقوبة شخصية الايقاف		9
3	الحصول على عقوبة شخصية الاستبعاد		10

الأداء الايجابي _ الأداء السلبى

فاعلية الدفاع رجل لرجل = $\frac{\text{وقت مشاركة اللاعب في المباراة}}{\text{وقت مشاركة اللاعب في المباراة}}$

والمقصود هنا بالأداء الايجابي هو كل الحركات والمهارات والمواقف الدفاعية الناجحة التي يؤديها اللاعب في اللعب الفعلي أثناء المباراة .

أما الأداء السلبى فيعني كل الحركات والمهارات والمواقف الدفاعية الفاشلة التي يؤديها اللاعب في اللعب الفعلي أثناء المباراة ، إما وقت مشاركة اللاعب في المباراة فهو الوقت الفعلي الذي يشارك فيه اللاعب في المباراة (داخل الملعب)

مقاساً بالثنائي ويتم قياس الأداء الايجابي والسلبى من خلال تصوير المباراة وتوزيع اقراص ليزرية على الخبراء والمختصين لغرض التقويم وبعدها يتم التعامل معها إحصائياً لتحقيق أهداف البحث .

3-4-3 توصيف الاختبارات

1- اختبار فاعلية دفاع رجل لرجل

تم اجراء بطولة مصغرة مكونة من اربع فرق من فئة الناشئين وهي (المجموعة التجريبية، المجموعة الضابطة، نادي المسيب، نادي القاسم) بنظام الدوري أي كل فريق يلعب ثلاث مباريات، موزعة على ثلاثة ايام، بمعدل مباراتين في اليوم الواحد، وتم تصوير المباريات ونسخها على اقراص ليزرية لكي يتم تقييم فاعلية دفاع رجل لرجل من قبل اثنين من المختصين* بواسطة الاستمارة المعدة من قبل الباحثون لهذا الغرض، ونثيت النتائج .

3-4-4 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بأجراء تجربتهم الاستطلاعية في يوم الجمعة الموافق 2013/8/23 على عينة تم اختيارها من مجتمع البحث والبالغ عددها(14) لاعب، وعلى ملعب قاعة الحكيم المغلقة في كربلاء .
علماً أن الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

1- التأكد من ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة.

2- معرفة ازمان وشدد التمارين المستخدمة وفترات الراحة اللازمة للاستشفاء .

3- أيجاد الثقل العلمي للاستمارة الموضوعية للتقييم.

4- كفاءة فريق العمل المساعد وكيفية تنظيم عملهم.

3-4-5 الاسس العلمية للاختبارات

3-4-5-1 صدق الاختبار

استخدم الباحثون صدق المحتوى في تحديد صدق الاختبار من خلال عرضه على مجموعة من خبراء، وقد ثبت صدقها بعد أن اتفق الخبراء على أنها تحقق الغرض الذي وضعت لأجله.

3-4-5-2 ثبات الاختبار

طبق الباحثون الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (14) لاعب، وأعيد تطبيق هذا الاختبار بعد خمسة أيام ، ثم استخرج الباحثون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين إذ كانت نتائج القيم المحسوبة جميعها أعلى من القيمة الجدولية البالغة (0,532) عند درجة حرية (12) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات كما هو مبين في الجدول (3) .

3-4-5-3 موضوعية الاختبار

عند إجراء الاختبار الثاني لمعرفة ثبات الاختبار تم الاستعانة بحكمين لتأشير نتائج الاختبارات، وبعد معاملة نتائج كل من الحكمين من خلال استخراج معامل الارتباط، وجد أن جميع القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,532) عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على موضوعية هذه الاختبارات كما هو مبين في جدول (3) .

* م.د. حاسم عبد الجبار صالح - تدريب كرة اليد.

م.د. خالد شاکر - تعلم كرة اليد.

جدول (3) يبين نتائج الاسس العلمية

ت	الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية	القيمة الجدولية	علاقة الارتباط
3	اختبار فاعلية دفاع رجل لرجل	0,83	0,85	0,532	عالية

3-4-6 التجانس والتكافؤ

تم قياس متغيرات البحث المدروسة بالإضافة الى متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي لما لهما من علاقة بمتغيرات البحث قيد الدراسة، ثم تم اجراء التجانس بين افراد العينة في هذه المتغيرات، وذلك من خلال استخراج معامل الالتواء.

جدول (4) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات البحث

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسيط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
0,628-	171.5	7,16	170	سم	الطول
0,586	47.25	5.89	48,4	كغم	الوزن
0,758	18	3,96	19	شهر	العمر التدريبي
0,231-	0,043	0,013	0,042	عدة	اختبار فاعلية دفاع رجل لرجل

يبين الجدول (4) أن معامل الالتواء لمتغيرات (الطول والوزن والعمر التدريبي) محصورة ما بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

ولأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة وللانطلاق من نقطة شروع واحدة عمل الباحثون على ايجاد التكافؤ لمجموعتي البحث من حيث نتائج الاختبارات القبلية باستخدام T للعينات المستقلة، وكما مبين في الجدول (5).

الجدول(5) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	2,048	0,625	0,018	0,039	0,022	0,044	عدة	فاعلية دفاع رجل لرجل

حجم عينة = 30 عند مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول(5) أن قيم مستويات الدلالة كانت اعلى من مستوى دلالة (0,05) عند حجم عينة (30) وتحت درجتي حرية (2-27)، وبهذا تكون الفروق غير معنوية بين مجموعتي البحث .

3-4-7 الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبار القبلي على عينة البحث ايام الخميس، الجمعة، السبت الموافق 29 ، 30 ، 31/8/2013 على ملعب قاعة الحكيم المغلقة في كربلاء.

3-4-8 التجربة الرئيسية

تم اعداد تمارين تحمل القدرة بالاستعانة بالمصادر والمراجع العلمية لضمان تأدية الغرض الذي اعدت من اجله . وبعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي قام الباحثون بإدخال هذه التمارين التي اعدوها ضمن البرنامج التدريبي المخصص لهم، وتم حسب ما يأتي:

1- كان موعد ابتداء تنفيذ التمرينات يوم (الاربعاء) الموافق 2014/1/22 .

2- تم تطبيق التمرينات في مرحلة الأعداد الخاص .

3- حددت مدة التجربة بـ(8) أسابيع موزعة على (24) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع .

4- استخدم الباحثون شدة تتراوح ما بين (80-90 %) .

5- استخدم الباحثون طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة .

6- كان موعد انتهاء التجربة يوم (الجمعة) الموافق 2013 / 10 / 25 .

3-4-9 الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث ايام الخميس، الجمعة، السبت الموافق 31 ، 1 ، 10/2 - 11 / 2013 على ملعب قاعة الحكيم المغلقة في كربلاء، مع مراعاة نفس الظروف والشروط في الاختبار القبلي .

3-5 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون النظام الاحصائي SPSS ، باستخدام الوسائل الاحصائية الآتية :
الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، (T) للعينات المتناظرة والمستقلة، معامل ارتباط بيرسون، معامل التواء، الوسيط، اختبار كا².

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

يحتوي هذا الباب على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي تم الحصول عليها من عينة البحث وذلك بعد أن تم تطبيق تمرينات تحمل القدرة عليهم ومن ثم التعرف على تأثيرها في فاعلية الدفاع رجل لرجل وقد ظهر للباحثون عدة نتائج وقد تم معالجة البيانات إحصائياً وعرضها بشكل جداول توضيحية تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ولكل من مجموعتي البحث، وكذلك الفروق في نتائج المجموعتين ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث واختبار فروضه وقد تم تنظيم وترتيب البيانات بالشكل الاتي :

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

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

لغرض اختبار الفرضية الاولى استخدم الباحثون اختبار (T) للعينات المتناظرة لاستخراج معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث، وكما مبين في الجدولين (6 ، 7) .

جدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0,063	0,387	0,012	0,047	0,022	0,044	ثا	فاعلية دفاع رجل لرجل

تحت مستوى دلالة (0,05) وحجم عينة (14)

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغير البحث الذي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة. إذ أظهرت النتائج عدم حدوث تغير معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت اعلى من مستوى دلالة (0,05) .

جدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0,001	13,286	0,219	1,37	0,008	0,039	ثا	فاعلية دفاع رجل لرجل

تحت مستوى دلالة (0,05) وحجم عينة (14)

يبين الجدول (7) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية. إذ أظهرت النتائج أن قيمة الوسط الحسابي كانت اعلى في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت اقل من مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين، وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الاول للبحث.

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

فيما يخص المجموعة الضابطة فأن عدم تطور فاعلية الدفاع رجل لرجل يعود الى عدم الاهتمام بهذا الجانب مع قلة استعماله في التدريب والمنافسات كونه يحتاج الى امكانيات بدنية ومهارية عالية لكي يصبح هذا الاداء ذو فاعلية عالية في المنافسات.

اما المجموعة التجريبية فيعزو الباحثون هذا الفرق إلى التمرينات المستخدمة ذات الشدد الشبه قصوية إذ كانت بشكل منظم وعلى وفق الأسس العلمية وكيفية التعامل مع الشدة والحجم والكثافة مع إعطاء فترة راحة غير كافية لاستعادة الشفاء بين التكرارات والمجاميع مما أدى إلى تحسن في مستوى فاعلية دفاع رجل لرجل، إذ يغلب في أثناء أداء هذه الأحمال اكتساب الطاقة عن طريق النظام اللاهوائي والهدف منها العمل بوجود تراكم حامض اللاكتيك في الدم والإفادة منه في زيادة التكيف لغرض إعادة إنتاج الطاقة أي انه لا يحدث هبوط في مستوى الاداء وبخاصة في لعبة كرة اليد إذ تحتاج إلى قفزات وتصويبات وانطلاقات سريعة ومجابهة مقاومات عالية ومتكررة بالكرة وبدونها طيلة وقت المباراة، وهذا

ما أكده (Wilmore) بخصوص التكيف إذ قال انه " نتيجة للمدد الطويلة من التدريب بشكل مستمر ومنتظم تحدث للأجهزة تغييرات وظيفية التي يطلق عليها التكيف الوظيفي"⁽¹⁾.

وان تدريب مكون تحمل القدرة بدنيا وامتلاك اللاعب لهذا المكون يسهم طبيعيا في تطوير الاداء المهاري وبالتالي يؤدي إلى عدم هبوط معدلات الأداء وتأخير ظهور التعب لأطول مدة زمنية ممكنة وهذا ما نريده من لاعب كرة اليد، من خلال استمرارية الحفاظ على فاعلية دفاع رجل لرجل في دقائق المباراة الأخيرة بمستوى بداية المباراة .

وهذه اللياقة البدنية والمهارة الحركية هي من ضمن المتطلبات العامة للعبة كرة اليد التي تتداخل مع المتطلبات الخاصة بها، إذ إنَّ تحمل القدرة للرجلين والذراعين هو من بين أهم العناصر البدنية التي تمكن اللاعب من الاستمرار بالتحرك بكفاية لأخذ المكان الصحيح وخاصة دفاعياً او الاحتكاك المستمر مع المنافس، فضلاً عن القفز بقوة طيلة زمن المباراة لقطع الكرات او عمل حائط الصد، ويذكر أبو العلا عبد الفتاح أن الجزء الرئيس من عملية الإعداد الرياضي تأتي بعد العملية البدنية الخاصة القائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف القدرات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية⁽²⁾.

ويضيف منير جرجس إلى أن الإعداد البدني هو أحد أركان التدريب التي يعتمد عليها المدرب في تنمية وتطوير اللاعب سواء أكان مبتدئاً ام ناشئاً ام متقدماً وهو من الأسس المهمة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين للاعب كرة اليد، ويضيف أيضا ان اللاعب الغير معد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عند ذلك عدم استحصال الكرة بكثرة فضلا عن ظهور خلل واضح في الكثير من النواحي المهارية والخطئية الهجومية والدفاعية، وعلى عكس اللاعب المعد بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها⁽³⁾.

اذ ان المواقف المتغيرة في لعبة كرة اليد من حيث الدفاع رجل لرجل في كل الساحة تتطلب كلها من اللاعب امتلاكه تحمل قدرة كبيرة وهذا ما أكده كمال درويش وآخرون إذ قال (أن عنصر التحمل ذاته بأنواعه المختلفة يسهم في إتقان العمل المهاري الدفاعي)⁽⁴⁾.

4-2 عرض وتحليل نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها

4-2-1 عرض نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وتحليلها

جدول (8) معنوية الفروق بين نتائج قياس الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

معدنية الفروق	مستوى الدلالة	قيمة t المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبار
			ع	س-	ع	س-		
معنوي	0,003	3,038	0,219	1,37	0,012	0,047	درجة	فاعلية دفاع رجل لرجل

تحت مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (28)

يبين الجدول (8) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وعند مراجعة نتائج الاختبارات التي تم التوصل إليها من خلال تحليل الجدول (8) للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح لنا أن هناك فروقا معنوية بين قياس الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الثاني للبحث.

¹ - Wilmore , J.H : Aihetic traning and physical fitness , Bosten , 1978 , p.26 .

² - أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، ص13 .

³ - منير جرجس إبراهيم: مصدر سبق ذكره، 2004، ص57.

⁴ - كمال درويش (وآخرون): الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد - نظريات - تطبيقات، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص19 .

4-2-2 مناقشة نتائج قياس الاختبارات البعيدة لمجموعتي البحث

ويعزو الباحثون سبب هذا التطور في فاعلية دفاع رجل لرجل الى تمرينات تحمل القدرة المستخدمة في البحث الذي بات تأثيرها واضح وكبير للاعب كرة اليد في الملعب، وتظهر أهميته في العديد من المهارات الدفاعية الفردية والجماعية التي تستخدم في دفاع رجل لرجل لأنه يحتاج إلى تحمل وسرعة وقوة كبيرة عند تغيير المراكز والمصاحبة وحائط الصد والمقابلة والتسليم والتسلم... الخ، وكذلك ساعد على امتلاك لاعبي المجموعة التجريبية على قدرات هوائية مناسبة مكنتهم من مقاومة التعب الذي ينتج عن طريق أدائهم تحركات قوية وسريعة وهو ما يعني عدم تراكم حامض اللاكتيك وتقليل الدين الاوكسجيني والتي ركزت عليها التمرينات البدنية الخاصة بمكون تحمل القدرة مما أدى إلى حاجة اللاعبين إلى استهلاك كميات اكبر من الأوكسجين وذلك أسهم في تطور حالة انخفاض مستوى أداء اللاعبين خلال اللعب أي زيادة إنتاج الطاقة، لذلك فأنها تعد من القدرات المهمة والضرورية في لعبة كرة اليد التي تمتاز مهاراتها بالقوة والسرعة والتحمل العالي، وهذا ما اشار اليه (عصام عبد الخالق) بان (المصاحبة الدفاعية تتطلب الانتقال والتحرك المفاجئ مع المنافس عندما يحاول تغيير مركزه، وهذه العملية تتطلب درجة عالية من مزيج القوة والسرعة اضافة الى تحمل اداء هذا المزيج مع الأداء الحركي الجيد، اذ نجد أن لهذا المزيج الكامل (المتمثل بتحمل القدرة) أهمية كبيرة للاعب كرة اليد وخصوصا في الجانب الدفاعي عندما يقوم المدافع بعملية المصاحبة للاعب المهاجم الذي يقوم بأداء أي تحرك⁽¹⁾. وهذا كله يتطلب صلاحيات بدنية تتمثل بالقوة العالية والمناسبة التي تعتمد على تقدير الموقف الهجومي واتخاذ القرار بالقوة المطلوبة وتنفيذها ، فضلاً عن ذلك يتطلب سرعة تردد الحركة والتوافق العالي للقدمين والذراعين والتي تظهر في كثير من الحركات والمهارات الدفاعية مثل حركة الكف والكرة وخصوصا في الدفاع على التميرير او الطبطة وهذا كله يتطلب من اللاعب المقدرة على اداء المتطلبات السابقة باستمرارية مع مقاومة ظهور التعب.

اذ ان ممارسة لعبة كرة اليد تتطلب من اللاعب مهارات مركبة كثيرة وصفات بدنية متعددة فمتطلبات اللعبة اصبحت عالية، لذلك من الضروري جداً الاهتمام بتطوير القدرات اللاهوائية اللاكتيكية، لان التعب وخصوصاً المبكر يؤثر في القدرة البدنية والمهارية والخططية للفريق ويخفض من أداء اللاعبين ومن ثم يؤثر في دقة اداء المهارات وتحقيق الفوز، مما تتطلب من اللاعب مستلزمات عالية للصفات البدنية والغرض منه اعداد اللاعب بديناً لإتقان ممارسة اللعبة وذلك بالتركيز على تقوية المجموعات العضلية التي يكثر استخدامها خلال اللعب وزيادة قدرتها على تحمل الاداء⁽²⁾.

ويكمن السر في نجاح العملية الدفاعية على تنفيذ الواجبات الفردية بدقة وآلية سواء أكانت مهارات دفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة او مهاجم مستحوذ عليها وهذا ما يؤكد (ياسر دبور) "إذ تحتل المهارات الدفاعية الفردية الخاصة بتغطية مهاجم غير مستحوذ على الكرة النسبة العالية من المهارات التي يجب على المدافع اتقانها، كذلك المهارات الدفاعية الخاصة بتغطية مهاجم مستحوذ على الكرة، وكلاهما يمثل الدور الفردي للمدافع"⁽³⁾.

وهنا يذكر ان "التمارين البدنية او الفنية او الخططية من الصعب الفصل بينها لان كل تمرين يمكن ان يطبق لتحقيق اهداف عدة ، والتمرين الذي يستخدم لتطوير الناحية الدفاعية هو في الوقت نفسه يمكن ان يطور الناحية الهجومية والذي يطور الناحية الفنية يمكن ان يطور الناحية البدنية وهكذا بقية التمارين"⁽⁴⁾.

ويرى الباحثون أن تدريب تحمل القدرة يسهم بشكل كبير في تطوير الأنشطة الرياضية كافة وكرة اليد بشكل خاص لما تتطلبه هذه اللعبة من عمل مجموعات عضلية كثيرة ولمدد طويلة وبشدة عالية في كثير من الأوقات وهذا بدوره يتطلب كفاية في عمل الاجهزة الوظيفية ، كما أوضحت السنوات الأخيرة التطور الكبير في لعبة كرة اليد وان الفريق لا

1- عصام عبد الخالق (1997): مصدر سبق ذكره، ص 139

2 - منير جرجيس ابراهيم : مصدر سبق ذكره، 2004، ص 34 .

3 - ياسر دبور : مصدر سبق ذكره، ص 99.

4 - احمد عربيي : تخطيط التدريب في كرة اليد، ط1، بغداد ، مكتب الفارزة، 2002، ص 98 .

يمكن أن يصل إلى درجة الأداء الرفيع والتنافس القوي إلا بالتدريب المستمر والمكثف على وفق الأسس العلمية والفسيولوجية الحديثة كي يوازي التطور الحاصل بالعالم.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:- بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل لها تمكن الباحثون من تحديد الاستنتاجات الآتية :-

-لتمرينات تحمل القدرة تأثير ايجابي في تطوير فاعلية دفاع رجل لرجل .
-تدريب تحمل القدرة ذو مردود افضل من التدريب العادي المتبع في تطوير فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبين الناشئين في كرة اليد

5-2 التوصيات:-بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل لها يوصي الباحثون بما يأتي :-

-الاهتمام الكبير في تدريبات تحمل القدرة لكل الفئات العمرية وخاصة الناشئين .
-ضرورة استخدام تمرينات تحمل القدرة لغرض تطوير فاعلية دفاع رجل لرجل .
-اجراء دراسات مشابهة على مستويات اخرى من اللاعبين ودراسة تأثير تمارين تحمل القدرة عليهم وعلى العاب رياضية اخرى

المصادر العربية والاجنبية

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997
- احمد عربيي : تخطيط التدريب في كرة اليد، ط1، بغداد ، مكتب الفارزة، 2002
- جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، عمان، دار دجلة ، 2011
- جمال صبري فرج : عناصر اللياقة البدنية ، محاضرة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2010-
- 2011
- جميل قاسم البديري واحمد خميس السوداني : موسوعة كرة اليد، ط1، بيروت ، مؤسسة الصفاء للمطبوعات ، 2011
- سعد محمد دخيل : تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز ركض 110م حواجز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2001
- كمال الدين (وآخرون): القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002
- كمال درويش (وآخرون): الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد - نظريات - تطبيقات، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998
- لازم محمد عباس : أثر بعض المؤشرات الوظيفية بفاعلية الأداء لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة القادسية ، 2006
- ليث محمد عبد الرزاق : تأثير تحمل القدرة في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة في بغداد بأعمار (16-18)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2009
- محمد خالد وياسر دبور: الهجوم في كرة اليد ، الاسكندرية ، منشأة المعارف للطباعة والكتب، 1995
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993
- Loannis,papageorgin (2007):Agility drills ,FibaAssist Magazine fo bsketball enthusiasts Every where ,January , February ,p:42
- Michael .Doyle (2003) : Training Manual for competition , climbers Journal , May, 16,p:15.

- Tudor .O.Bompa . Strength .Muscular Endurance and Power in Sports complete speed Training Journal ,Juni 33.
- Tudor o. bompa &Michael c. Carrera, periodization Training for sports ,2005,p32.
- Wilmore , J.H : Aihetic traning and physical fitness , Bosten , 1978 , p.26 .

ملحق (1) يبين استمارة مفردات فاعلية دفاع رجل لرجل للاعبي كرة اليد الشباب

ت	فاعلية الأداء	حالات اللعب الفعلي في المباراة	يصلح	لا يصلح
1	الايجابي	قطع والاستحواذ على الكرة من الطبطبة		
2		قطع والاستحواذ على الكرة من المناولة		
3		قطع والاستحواذ على الكرة من التصويب		
4		التصدي للتصويب		
5		المتابعة الدفاعية		
6		اخذ المكان المناسب		
7		الملازمة		
8		التسليم والتسلم		
9		الحصول على مخالفة هجومية		
10		التسبب في حصول اللاعب المنافس على عقوبة شخصية		
11		التسبب في تأخير لعب المنافس (الحررة البعيدة عن المرمى)		
12	المجموع	ارغام المنافس على التصويب الضعيف		
13		التصدي للخداع		
1	السلبى	التصدي الفاشل للتصويب		
2		التصدي للخداع		
3		عدم اخذ المكان المناسب		
4		عدم الملازمة الصحيحة		
5		عدم التسلم والاستلام الصحيح		
6		التسبب في رمية 7م		
7		التسبب في حصول رمية حررة		

		الحصول على عقوية شخصية الانذار	8
		الحصول على عقوية شخصية الايقاف	9
		الحصول على عقوية شخصية الاستبعاد	10
		المجموع	

ملحق (2) يبين تمارين تحمل القدرة

- من وضع الوقوف فتحاً مع حمل الاداة باليدين مرجحة الذراعين والجذع الى امام اسفل وامام اعلى مع مرور الاداة بين الفخذين.
- من وضع الوقوف مع فتح القدمين امام خلف وحمل اداة بكلتا اليدين امام الوجه عمل قفزات بالتناوب بفتح القدمين امام خلف واسع بانتشاء الركبتين بزاوية 90.
- من وضع الوقوف وحمل الاداة امام الوجه رفع وخفض الذراعين الى اعلى اسفل .
 - ممكن ربط التمرين (2 و3) معاً .
 - نفس (4) ولكن بعمل نصف دبني اثناء الرفع .
- من وضع الوقوف مع حمل اداة بيد واحدة امام الفخذ التقدم الى الامام مع رفع الاداة الى الاعلى وخفضها بتناوب العمل بين الذراعين بكل خطوة.
- من وضع الوقوف بفتحة قدمين واسعة وانحناء بسيط بالجذع الى الامام مع حمل اداتين رفع وخفض الاداة من خلال قتل الجذع وتهي اليدين .
 - من وضع الاستناد الامامي على الاداة رفع وخفض الاداة بالتعاقب .
 - نفس تمرين (8) عمل ضغط ثم رفع الاداة.
- من وضع الوقوف مع حمل اداة على كل جانب مرجحة الذراعين سوياً الى امام والخلف مع خفض الحوض الى اسفل بثني الركبتين .
- من وضع الوقوف مع حمل اداة بالذراعين الممدودة امام الجسم ورفع الاداة الى اعلى الراس مع عمل نصف دبني وعودة الى الوضع.
- من وضع الوقوف مع حمل اداة باليد جانب الجسم عمل تدوير للأداة بين الرجلين ورفعها بالذراع الاخرى عاليا امام الصدر باتجاه الكتف المعاكس بالتناوب .
- وضع اداتين على الارض المسافة بينهما 4م التحرك السريع للجانب وصولاً للأداة ورفعها من الارض عاليا ثم الانتقال بالتحرك الجانبي السريع الى الاداة الاخرى وعمل نفس الشيء.
- نفس تمرين (13) ولكن التحرك الى الامام والخلف بميل بوضع 3 ادوات المسافة بينهما 4م.
- نفس تمرين (14) ولكن التحرك الى الامام والخلف بميل والجانب .
- نفس تمرين (14) ولكن الشكل مربع بأربع ادوات .
- الاستناد على اداتين على الارض ثني الذراعين ثم نهوض وحمل الاداتين اعلى الصدر مع ثني الرجلين ثم مد الذراعين عالياً.
- من وضع الوقوف فتحاً مع ثني بسيط بالركبتين وحمل اداتين بالذراعين نزول الذراعين بالتعاقب امام الرجلين .
- نفس تمرين 18 ولكن رفع الذراعين للأعلى وخفضهما بالتعاقب .
- من وضع الوقوف فتحاً وحمل اداتين النزول للأسفل بالذراعين ثم رفعهما للأعلى على الكتفين ثم مد الذراعين عالياً ثم النزول بنفس الترتيب .
- من وضع الوقوف فتحاً وحمل الاداة بالذراعين جانب الجسم رفع الاداة امام الراس وخفضها الى الجانب الاخر العمل بالتعاقب للجانب الاخر.
- من وضع الوقوف مع حمل اداتين باليدين جانب الجسم عمل القفز مع رفع الاداة عاليا مع عمل حائط صد .
- من وضع الوقوف مع انحناء بسيط بالجذع للأمام بحمل اداتين عمل تردد بالقدمين مع توافق الذراعين بالحركة الى الاعلى .
- من وضع الوقوف والجذع للأمام وحمل اداتين باليدين رفع الجذع والذراعين للأعلى للوقوف على الأمشاط

أثر تمارينات الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات للاعبين الشباب بكرة القدم.

محمد بجاي عطية

طالب ماجستير

ا.د جمال صبري فرج

جامعة بابل /كلية التربية الرياضية

Jamal_farj3000@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

يتطلب اعداد لاعبي كرة القدم تدريبات ملائمة ومثالية لتطور السرعة وكذلك المهارات فيها، وقد تبين ان معظم المدربين يتبعون المنهج التقليدي في تدريب فئة الشباب بكرة القدم ، مما أشعر الباحث بضرورة استخدام مثالي لتمارين الرشاقة التي تساهم ويشكل كبير في تطوير السرعة والأداء المهاري ، وهدف الباحث الى :-

1- التعرف على تأثير تمارين الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات للاعبين الشباب بكرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة بالاختبارات القبليّة والبعدية ، وقد حدد الباحث مجتمع البحث من لاعبي أندية مركز محافظة كربلاء بكرة القدم (عددها 7 أندية) والبالغ عددهم (150) لاعب وأختار الباحث عينة بحثه عشوائيا .

أما اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث لها فشملت ما يأتي :-

1- لتمينات الرشاقة تأثير إيجابي في تحسين السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم الشباب .

2- لتمينات الرشاقة تأثير إيجابي في تحسين المهارات للاعبين كرة القدم الشباب

أما اهم التوصيات فقد كانت :-

1- اعتماد التمارينات المعدة من قبل الباحث بتطوير متغيرات السرعة والمتغيرات المهارية للاعبين الشباب بكرة القدم .

The impact of fitness exercises in the development of transitional speed and some of the skills of young players in football.

Dr. Jamal Sabri

Mohammed Attia Bjay

Requires the preparation of soccer players training convenient and ideal for the development of speed as well as the skills which has been shown that most coaches follow the traditional approach in the training of youth football , which I feel researcher need to use perfect for agility exercises that contribute significantly to Ttoiralsrah and performance skills , and the goal of the researcher to- :

1- Understand the impact of agility exercises in the development of transitional speed and some of the skills of young players in football.

The researcher used the experimental design groups equal before and after the tests , the researcher has identified the research community of players, clubs province of Karbala football (number 7clubs) totaling (150) player and choose his research researcher sample randomly.

The most important conclusions of the researcher have encompassing the following- :

1-agility exercises for a positive impact in improving the speed the transition to young football players.

2- to agility exercises a positive impact in improving the skills of young football players

The most important recommendations were- :

1-Dependence exercise prepared by the researcher developed variables speed and skill variables for young players in football.

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث وأهميته :

يزداد الاهتمام بلعبة كرة القدم في جميع بلدان العالم المتطورة منها والنامية ونظراً لما تحتله وتحظى به هذه اللعبة من مكانه لدى الجميع وان تطور هذه اللعبة لم يأت بشكل فجائي وإنما أتى عن طريق تطور العلوم الرياضية التي تساعد على رفع المستوى الرياضي بشكل علمي حيث اجريت بحوث كثيرة وكان لهذه البحوث دور مهم واساسي في تطوير مستوى اللاعبين، وأخذت الدول تبذل جهوداً كبيرة وتوفير التسهيلات المادية والمعنوية للأرتقاء بهذه اللعبة لمختلف الفئات العمرية فضلاً عن ذلك فقد اكدت البحوث العلمية دور اللياقة البدنية بالنسبة للعبة كرة القدم الحديثة ، فاللياقة البدنية وما تشمل من صفات وقدرات بدنيه وقدرات حركيه دوراً مهماً في اللعبة ، ويتفق المختصون بالتدريب ان كل شيء يحدث في اللعبة يعتمد على العناصر التي تبني عليها اللياقة البدنية ومن غير الممكن اللعب بمستوى عالٍ دون مكونات هذه اللياقة .

يعد عنصر السرعة احد العناصر المهمة للياقة البدنية ذات التأثير الفعال في أداء اللاعب والتي يلزم المدربون بالتركيز عليها وتطويرها، اذ يجب ان يمتلك لاعبو كرة القدم منها مقداراً وافياً، وبها يخدم تنفيذ المهارات بالشكل الاكمل والسرير والذي هو سمة اللعب الحديث للفرق المتقدمة في العالم ،وتلعب السرعة وانواعها دوراً مهماً في المساهمة بتهيأة لاعب كرة القدم بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً ، لذا يجب ان تلقى أهتمام المدربين عند تدريب لاعبي فرقههم في أغلب المستويات ، وكثيراً ما أدى هذا العنصر الى حسم معظم المباريات فهناك لاعبون يتميزون بسرعة غير اعتيادية وكانوا سبباً في حصول فرقههم على نتائج جيدة.

يرتبط تطوير السرعة بالرشاقة بشكل كبير كما هو مقدار ارتباط القوة والمرونة ، ويرى البعض ان الرشاقة هي حصيله توافر جميع متطلبات الاداء الحركي لنوع الفعالية ، فضلاً عن ان التكامل بين الجهاز العصبي والصفات البدنية يؤدي الى ابراز افضل أداء للحركات والفعاليات، لذلك فإن مستوى الاداء المهاري للعبة كرة القدم سيتأثر بشكل كبير بمستوى الصفات البدنية وكفاءة عمل الجهاز العصبي ، وفي المجال الرياضي يتحدد المستوى في الكثير من الالعب الرياضية جراء الاداء المهاري ، لهذا يعد الاداء المهاري من المكونات المهمة للعبة كرة القدم ومن خلاله ينفذ لاعب كرة القدم جميع الواجبات الحركية .

مما تقدم فان الاهتمام بالسرعة وتحقق التمارين المخصصة بالارتباط مع الجانب المهاري والرشاقة في لعبة كرة القدم لان الاداء المهاري العالي يفرض هذه العلاقات والتمارين فيما بين هذه العناصر .

ومن هنا جاءت اهمية البحث من خلال استخدام الباحث تمرينات الرشاقة التي كان لها ارتباط وثيق مع السرعة الانتقالية والاداء المهاري للاعبين ومعرفة أثرهذه التمارين في السرعة الانتقالية والاداء المهاري .

1-2 مشكلة البحث

مما لاشك فيه أن التخطيط الصحيح والناجح والمبني على أسس علمية رصينة في مجال التدريب الرياضي يحرز تقدماً واضحاً في مستوى اللاعبين ويحقق أفضل الانجازات .

ومن خلال وجود الباحث في مجال كرة القدم كلاعب لاحظ أن معظم المدربين ومنهم مدربي فئة الشباب بكرة القدم في محافظة كربلاء أعتادوا على تدريب السرعة بالتمارين التقليدية لتنميتها هاملين أي دور لأنواع التمارين الاخرى وخاصةً تمارين الرشاقة التي لها ارتباط وثيق بالسرعة وكذلك في أداء المهارات في كرة القدم .

أن هذه التمارين التي يستخدمها المدربون المذكورين هي تمارين وأساليب تدريبية تقليدية ودارجة في تدريب كرة القدم، وهي تؤدي إلى تطوير السرعة وأداء المهارات عند اللاعبين بقدر محدود مما يؤدي إلى حصول نمو بطيء في السرعة كصفة بدنية وكذلك في سرعة ودقة الأداء للاعبين كرة القدم الشباب .

أن هذا البطء الحاصل في السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم الشباب وأداء المهارات لهم قد أثار انتباه الباحث ودفعه لإيجاد حل ملائم لهذه المشكلة التي تسود على غالبية مجتمع البحث .

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

1- وضع أعداد تمارين رشاقة للسرعة الانتقالية وبعض المهارات للاعبين الشباب بكرة القدم في مركز محافظة كربلاء .

2- التعرف على تأثير تمارين الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات للاعبين الشباب بكرة القدم .

1-4 فرض البحث

يفترض الباحث وجود تأثير إيجابي لتمارين الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات للاعبين الشباب بكرة القدم في مركز محافظة كربلاء .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو كرة القدم الشباب في أندية مركز محافظة كربلاء للموسم الرياضي (2013_2014)

1-5-2 المجال الزمني : 2013/8/1 - 2014/4/1

1-5-3 المجال المكاني : ملعب كرة القدم لنادي العراق وكلية التربية الرياضية /جامعة كربلاء .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 مفهوم الرشاقة

تعد الرشاقة من مكونات القدرة الحركية الأساسية كما تسهم بشكل كبير في اكتساب المهارات الحركية وأتقانها وكلما زادت رشاقة اللاعب تحسن مستواه بسرعة ، ويؤكد معظم العلماء على أن الرشاقة تضم الكثير من المكونات الحركية كرد الفعل الحركي والتوازن والتنسيق والريث على درجة عالية من التعقيد، ((أن الأداء الصادر من قابلية التوافق الحركي المقنته ذات التصرف الميكانيكي والذي يلعبه بصورة مشتركة الجهازان العضلي والعصبي لتوجيه شكل النشاط الحركي المعين ، والرشاقة ما هي الا تكامل وأنسجام مستلزمات ذات النوع من النشاط المطلوب والتي لا يمكن أن تؤدي الا بتوفر المواصفات المطلوبة للمكونات الأساسية لهذه الحركات))⁽¹⁾ ، ويرى البعض ان الرشاقة هي ((القدرة على تغير اتجاه الجسم أبو بعض أجزائه بسرعة))⁽²⁾.

ويرى (قاسم حسن حسين) بانها ((قدرة الرياضي على حل واجب حركي أو عدة واجبات مختلفة في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وفق تصرف سليم))⁽³⁾ .

ويرى الباحث أن الرشاقة في كرة القدم بأنها قدرة اللاعب على أداء الواجبات الحركية المتنوعة صغيرة كانت أم كبيرة وفي اتجاهات مختلفه بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة والوقوف المفاجئ بالكرة أو بدونها، وتعد من القابليات الحركية المهمة التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية في كرة القدم وأتقانها.

1 -صالح شافي العائذي : التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته ، ط1 ، دمشق ، دار العرب ، 2011 ، ص335 .

2 - مهند حسين وأحمد ابراهيم : مبادئ التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص340 .

3 -قاسم حسن حسين : التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 ، ص305 .

2-1-2-1 أنواع السرعة

يمكن ان تقسم السرعة الى عدة أنواع هي :

1- السرعة الانتقالية:

((أن السرعة الانتقالية هي كفاءة الرياضي على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن ، وذلك بالتحرك بأستخدام أكبر قوة وأعلى سرعة ممكنة ، وأن أعلى سرعة تتعلق بأكبر تردد للحركة وأكتساب مسافة بين سريان حركتين متتاليتين ، أي أداء مسافة معينة بأقل زمن ممكن ، وبضعف أن أقصى أستخدام للقوة العضلية من أهم وسائل الوصول إلى المستويات العالية في السرعة الانتقالية)) (1).

في حين يرى قاسم حسن حسين ان مفهوم السرعة الانتقالية بأنه ((المعدل الذي يتمكن فيه الرياضي دفع كتلة الجسم بواسطة حركات متشابهة من نوع واحد وتتعلق بإمكانية الرياضي من اكتساب سرعة تزايديه)) (2)

2-السرعة الحركية :

((يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتال من المرات في أقل زمن ممكن ، وهذا النوع من السرعة غالباً ما يشتمل على المهارات الوحيدة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثل حركة تصويب الكرة أو المحاورة بالكرة، كما تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثل سرعة أستلام وتميرير الكرة أو سرعة المحاورة وتصويب الكرة ، وفي بعض الاحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم نظراً لأنه يختص بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع والسرعة الحركية للرجل وقد يتمتع الرياضي بسرعة حركية عالية للذراع ولكنه يتميز بسرعة حركية منخفضة للرجل، عموماً تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة)) (3).

3-سرعة الاستجابة :

تعد سرعة الاستجابة من القدرات التي لا تخلو منها أي نشاط رياضي ولكن تتفاوت درجات الحاجة إليها من نشاط لآخر حسب المتطلبات المهارية والخطئية في كل نشاط رياضي ، وتلعب سرعة الاستجابة دوراً أساسياً في تطوير مستوى الرياضي وتفوقه في بعض الألعاب والفعاليات الرياضية حيث لكل فعالية أو لعبة رياضية أستجابته خاصة بها تختلف باختلاف الحافز الذي قد يكون سمعياً أو حسيماً أو بصرياً وتظهر أهميتها في الكثير من الألعاب ، وتحدد المدة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير ولحظة نهاية الاستجابة له أي انها تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة ، وتحدث سرعة الاستجابة (سرعة الفعل الحركي) كالآتي (4) :-

1-تأثير مؤثر في المستقبلات الحسية .

2-توصيل المثيرات إلى المستقبلات الحسية .

3-خروج المثير الى الشبكة العصبية وبناء الاشارة الحركية .

4-دخول الاشارة الحركية من المراكز العصبية الى العضلات .

5-أثارة العضلات وظهور نشاط ميكانيكي حركي فيها .

أما (يعرب خيون) فيعرف زمن رد الفعل على ((أنه الزمن منذ لحظة دخول المثير عن طريق الحواس إلى أول أشارته لحركة الالياف العضلية)) (5) .

1 - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ، ط1 ، منشأة المعارف ، 2005 ، ص182 .

2 - قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي لمختلف الاعمار ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1998 ، ص268 .

3 - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، 2007 ، ص196.

4 - عصام عبد الخالق : مصدر سبق ذكره ، 2005 ، ص165 .

5 - يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط1 ، بغداد ، نكتب الصخرة ، 2002 ، ص31 .

ولقد أشار (محمد صبحي) الى أن ((الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق المثير وبداية الاستجابة الحركية له))⁽¹⁾ . أما زمن الاستجابة فقد ذكر (أوزلين OSOLIN) بأنه ((الفترة الزمنية التي تقع بين الأثارة والاستجابة المناسبة بأقصر زمن ممكن ويعتمد هذا على سرعة أيعازات الجهاز العصبي وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي))⁽²⁾ .

2-2-1-2 علاقة السرعة بالرشاقة

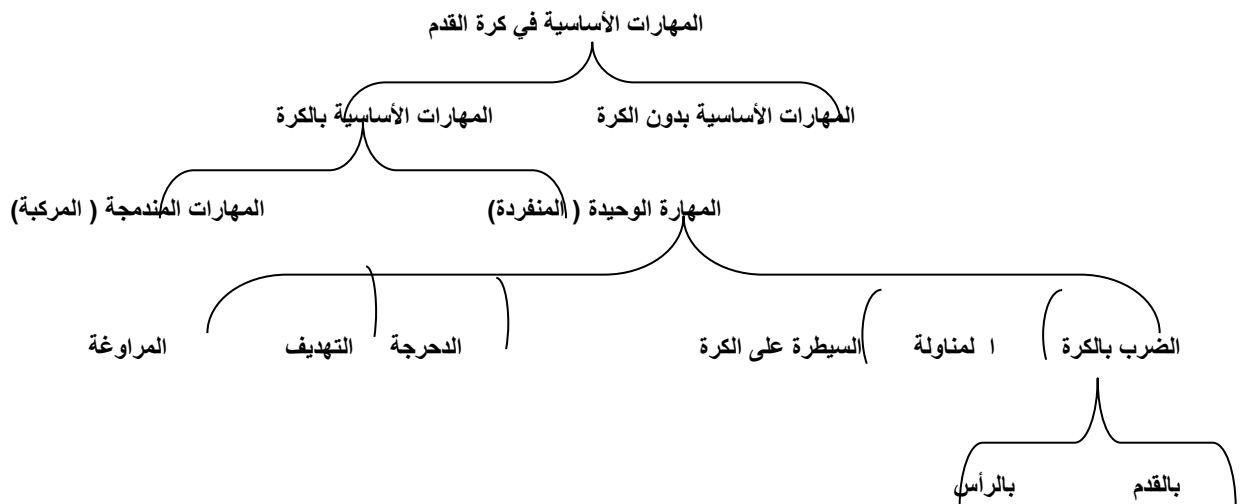
أن السرعة والرشاقة هما المفتاح لكثير من الالعاب الرياضية وهما تخدمان هذه الالعاب بطرائق مختلفة وكثيرة ، فكل لعبة رياضية لها مطالبها الخاصة ، ((فالمبارزة مثلاً تتطلب حركة أقدام سريعة جداً وتعجيل أسرع ، ولكن حركتها تكون خطية ومستقيمة للأمام - للخلف وعلى العكس من رياضات المضرب التي تكون كل حركتها متغيرة ومتعددة الاتجاهات وحركاتها قد تكون مستقيمة للأمام - للخلف أو للجانب أو بدوائر ، فضلاً على ذلك في الالعاب الرياضية المختلفة توجد نماذج مختلفة من السرعة))⁽³⁾ .

مما ورد سابقاً يرى الباحث أن علاقة السرعة بالرشاقة علاقة متلازمة فإن اللاعب السريع يجب أن يمتلك رشاقة جيدة والعكس صحيح، وأن لاعب كرة القدم يحتاج الى السرعة في أدائه للتغلب على منافسه وتحقيق الفوز في الصراع مع المنافس على الكرة او على المسافة او على موقع معين الذي هو هدف لعبة كرة القدم.

((تشترك هاتان القابليتان الحركيتان كمفهومين معروفان وشائعان معاً وذا ارتباط عال بينهما ويحتاج المدربون والرياضيون أن يعيروا اهتماماً خاصاً لتمارين الدوران أو المراوغة بالعدو السريع أو الدوران والمناولة أو المراوغة والدوران وزمن الكرة ومن كلا الوضعين الثابت والمتحرك وهذا كله يستوجب اهتماماً للقوة العضلية للجذع مع الاهتمام بالتوازن وبأشراك عدد من تمارين القوة العضلية وبما تخدم المهارة والسرعة والرشاقة ، كما تستعمل أيضاً تمارين السرعة الخطية والتبادلية وتغيير الاتجاه مع الكرة وبدونها))⁽⁴⁾ .

2-1-3 أقسام المهارات الأساسية بكرة القدم

تعد المهارات الأساسية بكرة القدم القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والانجاز الجيد في كرة القدم أذ تحتل جانباً مهماً من الوحدة التدريبية اليومية والبرامج التدريبية ، وتقسّم المهارات الأساسية بكرة القدم الى قسمين هما :-



شكل (2) يوضح أقسام المهارات الأساسية بكرة القدم

1 - محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ط2 ، ج1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987 ، ص459 .
 2 - أثير عبد الله حسين : تأثير منهج مقترح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية عند أداء بعض المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2005 ، ص11 .
 3 - جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، عمان ، دار دجلة ، 2012 ، ص29-30 .
 4 - مفتي إبراهيم حماد : المهارات الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002 ، ص31 .

أولاً : المهارات الاساسية بدون الكرة (1)

- 1- الركض وتغير الاتجاه : وهنا يجب على اللاعب أن يكون مهيناً لتغيير اتجاهه في أية ناحية يتطلبها موقف اللعب وهو في سرعة عالية وقد يغير من توقيت سرعته باستمرار وخاصة عندما يكون متقصداً في خداع المنافس .
- 2- القفز : يعد القفز من النواحي المهمة للاعب كرة القدم نظراً لاستخدامات القفز في اللعب خاصة في ضرب الكرة بالرأس وفي قطع الكرة .
- 3- الخداع : وهو فن التخلص من اللاعب المنافس ومحاولة خداعه وعدم تمكين لاعبي الفريق المنافس من محاولتهم للتخلص من المدافعين ووصولهم الى مرمى الفريق الاخر .

ثانياً : المهارات الاساسية بالكرة : وتنقسم بدورها الى قسمين رئيسيين وهما :-

- أ- المهارات الوحيدة(المنفردة)(2) : وهي المهارات التي تؤدي بشكل مفرد ولها بداية ونهاية محددة ويتضح بها تأثير ودور الحركة التمهيدية في أنجاز الواجب الرئيسي للمهارة وهذه المهارات تظهر في أداء اللاعب لمهارة السيطرة على الكرة (امتصاص - كتم - أستلام) والزحلقة الجانبية أو بالمواجهة ورمية التماس والتمريرات والضربات الحرة والركنية وضربة الجزاء .

المهارات الاساسية مع الكرة تنقسم الى عدة أنواع هي :

- 1- ضرب الكرة : وتنقسم الى قسمين
أ- ضرب الكرة بالقدم (التمرير): ((تعد مهارة ركل الكرة من أكثر المهارات استخداما خلال المباريات كرة القدم وأنها تستخدم أثناء التصويب على المرمى
التمرير الى الزميل فضلاً على تشتيت الكرة ألا أن نسبة ضرب الكرة بالقدم بهدف التمرير أكثر استخداما من التصويب والتشتيت)) (3) .
ويرى الباحث أن اللاعبين الجيدين هم الذين يستطيعون استخدام التمريرات بدقة وسرعة عالية وبشكل ناجح في أثناء المنافسات ، وان أهم صفات اللعب الجماعي للفريق هو استخدام التمريرات بين أعضاء الفريق بشكل متقن وهذا يؤدي الى سرعة وصول الكرة الى مرمى الفريق المنافس .
ب- ضرب الكرة بالرأس وتنقسم الى قسمين : (4)
- ضرب الكرة بالرأس من الثبات .
- ضرب الكرة بالرأس من الاقتراب (من الحركة) .

((وعلى المدرب تعليم المهارات الاساسية مثل المناولة والدرجة وضرب الكرة بالرأس، وأن يقوم بتوقيت العمل والقيام بتوضيح وشرح كامل عن المهارة وعن أدائها الفني بشكل مبسط)) * .

ثانيا - مهارة المناولة : ((أن مهارة المناولة لاتقل اهمية عن مهارة التهديف باعتبارها من المهارات الاساسية التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة القدم التي من خلالها يتم نقل الكرة من مكان الى آخر فضلاً عن الاحتفاظ بها ، وهي وسيلة مهمة للوصول الى مرمى المنافس أو التحرك نحو المناطق الفعالة لتحقيق الهدف المنشود من عملية مناولة الكرة والتي قد تكون لاضاعة الوقت أو التخلص من ضغط المنافس أو لتحقيق هدف في مرمى المنافس)) (5) .

1 - قاسم لزام (وآخرون) : أسس التعليم والتعلم وتطبيقاته في كرة القدم ، عمان ، دار الفكر للطباعة ، 2005 ، ص99 .
2 - محمد كشك وأمر الله البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998 ، ص3 .
3 - زهير قاسم (وآخرون) : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1999 ، ص148 .
4 - محمد كشك وأمر الله البساطي : مصدر سبق ذكره ، ص5 .
5 - شامل كامل : محاضرات في الدورة الاسيوية (c) بكرة القدم ، بغداد ، 1999 .

ثالثاً- مهارة السيطرة على الكرة (أستقبال الكرة):

تعد السيطرة على الكرة احدى المهارات الاساسية في كرة القدم ويقصد بها أخضاع الكرة وجعلها تحت طوع وتصرف اللاعب ومقدرته على التحكم فيها خلال مواقف اللعب المختلفة بما ينسجم مع متطلبات اللعب الحديث .
((غالباً يتحكم ويدير المباراة اللاعبون الذين يمتلكون تقنيات التحكم بالكرة في أي جزء من أجزاء الجسم وفي أي وضع للسيطرة على الكرة لجميع الكرات التي تناول له سواء كانت هذه الكرات عالية أو أرضية فضلاً عن أستخدام القدرة الفائقة بالتحكم في الكرة بمراحل متسلسلة وبمهارات حركية من أجل القيام بحركات هجومية أو دفاعية مختلفة (الجوانب))⁽¹⁾ .

وهناك ثلاث أنواع للسيطرة على الكرة وهي ⁽²⁾

1- أستلام الكرة بواسطة (داخل القدم - خارج القدم - مقدمة القدم) .

2- أحماد الكرة بواسطة (داخل القدم - خارج القدم - أسفل القدم) .

3- أمتصاص الكرة بواسطة (وجه القدم - الفخذ - الصدر - البطن - الرأس) .

رابعاً : مهارة الدحرجة بالكرة : ((تعد مهارة الركض بالكرة من وسائل وخطط الهجوم الفردي حيث يلجأ اللاعب لأداء تلك المهارة عندما لا يتوفر فرص ومجال لأداء تلك المهارة أو مجال لاداء التمرير أو اجتياز المنافس ولأعطاء زملاء الفرص للتخلص من خطط المنافسين والاستعداد لأستقبال الكرة أو الاحتفاظ بالكرة في حيازة وملكية الفريق))⁽³⁾ .
وفيما يأتي بعض المواقف التي تستخدم في الركض مع الكرة ⁽⁴⁾

1- قطع مسافات خاليه أمام المهاجم .

2- عدم وجود الزميل يمكن التمرير له .

3- العمل على تقريب المسافة التي يريد اللاعب أن يصوب منها على المرمى .

4- الهروب من الرقابة الضاغطة للمدافع .

5- الرغبة في جذب مدافع لخلق مساحة خالية .

ومن الاخطاء الشائعة أثناء الركض مع الكرة هي :⁽⁵⁾

1- ضرب الكرة بقوة زائدة يؤدي الى أبتعادها كثيراً على اللاعب .

2- النظر بصورة دائمة على الكرة أثناء الجري مما يؤدي الى عدم أستطاعة اللاعب ملاحظة مايدور حول الملعب

3- ميل الجذع للخلف وتصلبه أثناء الركض بالكرة .

خامساً- مهارة التهديف

يعد ((التهديف من أهم مهارات اللعب الهجومي ليس بكرة القدم فحسب بل في جميع الالعب الرياضية الذي يتحدد من خلاله الفوز أو الخساره وأن اللاعب الجيد هو الذي يكون فعال في داخل منطقة الجزاء للفريق المنافس أي استغلال أية فرصة يستطيع اللاعب فيها من التصويب على المرمى لغرض تسجيل هدف، واللاعب الجيد هو الذي يمتلك القابلية على التصويب بكلما القدمين لأن اللاعب الذي لايجيد التصويب على هذا النحو يفقد الكثير من الفرص السهلة، وأن مقومات نجاح الفريق أثناء اللعب وجود لاعب أو لاعبين يجيدان التصويب على المرمى من مسافات مختلفة حيث يعد التهديف الوسيلة الاساسية لتقرير النتيجة لمنافسيين متكافئين))⁽⁶⁾ .

1 - غازي صالح محمود : الاسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم ، بغداد ، مكتب الزاكي للطباعة ، 2007 ، ص52 .

2 - يوسف لازم كماش : المهارات الاساسية في كرة القدم ، عمان ، دار الخليج ، 1999 ، ص57 .

3 - أبراهيم شعلان وحمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، 2001 ، ص53 .

4 - مفتي ابراهيم حماد : موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، 1998 ، ص159 .

5 - محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم حماد : أساسيات كرة القدم ، القاهرة ، دار عالم المعرفة ، ط1 ، 1994 ، ص36 .

6- الفريد كونزه : كرة القدم (ترجمة ماهر البياتي وسلمان علي الحسن) الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1981 ، ص120 .

سادساً- مهارة المراوغة :

أن مهارات كرة القدم عديدة وعلى اللاعب إتقانها ليصل الى مستوى متقدم في لعبة كرة القدم، ومن هذه المهارات هي مهارة المراوغة والخداع ، وتعني ((قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من أجتياز منافس واحد أو أكثر من خلال التحكم والسيطرة وأجادة الخداع شريطة أن تبقى الكرة تحت سيطرته ، وهذه المهارة بحاجة الى توافق عصبي عضلي عال مع سيطرة تامة على الكرة فضلاً عن أجادة جميع فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتياز ولا يتم بدونه إضافة الى تمتع اللاعب بسرعة الاستجابة وسرعة اتخاذ القرار))⁽¹⁾.

ويرى الباحث أن المراوغة هي فن التخلص من اللاعب المنافس وتهدف الى زعزعة الفريق المنافس وإيجاد مساحات فارغة في صفوفه لغرض المرور منها لبناء هجمة وتسجيل أو صناعة الاهداف .

((والمراوغة عنصر مهم لمهارات كرة القدم في الدفاع والهجوم وغالباً ما تكون هذه المهارة تحتاج الى عناصر اساسية لا بد أن يمتلكها اللاعب في مجال التنيك العالي والبدني والذهني بالإضافة الى خبره الكبيرة في مهارات فنون اللعب الحديث في كرة القدم))⁽²⁾.

ب-المهارات المندمجة(المركبة)

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب الجماعية التي تكثر فيها المهارات الحركية التي تساعد بالتغلب على المنافس ، مما لاشك فيه أن استخدام اللاعب أكثر من مهارة على شكل متتالي يساعده بالتغلب على منافسه بطريقة أسهل ، وهذا ما يسمى بالمهارات المركبة أو المندمجة أي دمج أكثر من مهارة في وقت واحد أو بصورة متتالية للاستفادة منها خلال المباريات .

3- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة بالاختبار القبلي والبعدي لملائمته لحل المشكلة المطروحة ((لأن البحث التجريبي يتضمن محاولة لضبط كل العوامل الاساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين يقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة))⁽³⁾ ، وأدناه التصميم التجريبي المستخدم في البحث :

جدول (1) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

المجموعة	الاختبارات القبليّة	التعامل التجريبي	الاختبارات البعديّة
المجموعة التجريبية	اختبارات السرعة الانتقالية الاختبارات المهارية	تمرينات الرشاقة + المنهج المعد من قبل المدرب	اختبارات السرعة الانتقالية الاختبارات المهارية
المجموعة الضابطة	اختبارات السرعة الانتقالية الاختبارات المهارية	المنهج المعد من قبل المدرب	اختبارات السرعة الانتقالية الاختبارات المهارية

1 - عادل تركي وسلام جبار : مصدر سبق ذكره ، ص50 .

2 - غازي صالح محمود : مصدر سبق ذكره ، ص39 .

3 - وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 ، ص327 .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم الشباب لأندية مركز محافظة كربلاء للموسم الرياضي 2013 - 2014 (وعددها 7 أندية) بواقع (150) لاعب مسجل رسميا فيها ، بعدها أختار الباحث عينة بحثه بالأسلوب العشوائي (القرعة) من المجتمع المبحوث وقد قسمت الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة .

3-3 التجانس :

بعد أن تم التعرف على القياسات التي تؤثر في متغيرات البحث المدروسة ، والتي هي الطول والوزن والعمر التدريبي والعمر الزمني لما لها من علاقة بمتغيرات البحث قيد الدراسة ، تم إجراء التجانس بين أفراد العينة في هذه القياسات ، وذلك من خلال أستخراج معامل الالتواء وكما مبين في الجدول الاتي :

جدول (2) يبين تجانس عينة البحث

معامل الالتواء	الوسيط	ع	س	المتغيرات
0.201-	171	3.01706	171.45	الطول سم
0.860	64	2.31926	64.3	الوزن كغم
0.249-	31.60	2.01050	31.6	العمر التدريبي ش
0.301-	207	1.67017	206.50	العمر الزمني ش

يبين الجدول (2) أن معامل الالتواء للقياسات (الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، العمر الزمني) أقل من (1+) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه القياسات .

3-4 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

أستخدم الباحث الوسائل والاجهزة والادوات الاتية :

- الاستبانة .
- الملاحظة .
- الاختبار والقياس .
- المقابلة الشخصية .
- ساعة توقيت نوع كاسيو الكترونية عدد (3) .
- كاميرا نوع سوني ياباني ذات سرعة (150) صورة.
- كومبيوتر نوع أيسر صناعة كورية .
- ميزان طبي .
- شريط قطني قياس بطول (10) م .
- سلم الرشاقة عدد (4) .
- شواخص وأقمعة مختلفة الاحجام عدد (30) بلاستيكية .
- ساحة كرة قدم قانونية .

- صافرة عدد (2) .
- بورك للتأشير .

3-5 إجراءات البحث الميدانية :

3-5-1 تحديد أنواع السرعة والمهارات بكرة القدم للاعبين الشباب :

من خلال الاطلاع ومراجعة المصادر العلمية وكذلك من خلال الخبرة المتواضعة للباحث والتي أكتسبها من خلال ممارسته للعبة كرة القدم وبمساعدة الاستاذ المشرف وموافقة اللجنة العلمية* لقرار العنوان، تم تحديد أنواع السرعة وكذلك كان الحال بالنسبة للمهارات التي ستدرس في هذا البحث بالنسبة للعبة كرة القدم وهي (السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية ، وسرعة الاستجابة) أذ تم اختيار ثلاث مهارات تنسجم مع متغيرات البحث وهي (الدرجة بالكرة ، المناولة ، الاخمد) .

3-5-2 تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث :

((تعد الاختبارات من أهم وسائل التقويم الموضوعي للقدرات المتنوعة في مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي ، أذ يعرف الاختبار بأنه الاستجابة الحقيقية لدى اللاعب لحركات مقننة يتوجب أداؤها بأسلوب وطريقة محددة وذلك للوقوف على مستوى اللاعب في حالة معينة))⁽¹⁾ . اذ تم تحديد اختبار للسرعة الانتقالية واختبارين لمهارة الدرجة ومهارة المناولة في كرة القدم .

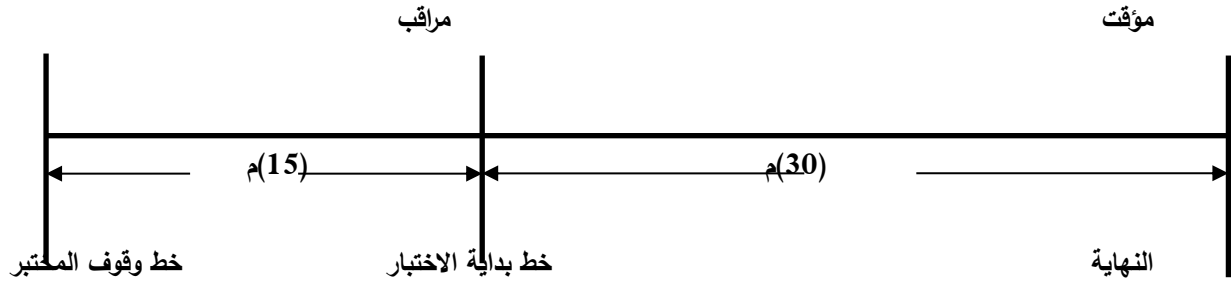
3-5-3 توصيف الاختبارات البدنية والمهارية :

أ- ركض (30)م من الوضع الطائر⁽²⁾

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية .

متطلبات الاختبار : ساحة كرة قدم يحدد فيها منطقة طولها لا يقل عن (70)م وعرضها لا يقل عن (5)م ، ساعات توقيت عدد 3، مطلق ، ثلاث مؤقتين ، مسجل ، مراقب ، صافرة .

وصف الاختبار : يبدأ الاختبار بأن يأخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الاول بعد سماع الصافرة وعندما يعطي المطلق الاذن بالبداية (صافرة الاطلاق) يقوم المختبر بالركض بسرعة تزايدية تصل الى خط البدء الثاني ، ويبعد الخط الاول عن الخط الثاني (15)م والخط الثاني عن الثالث (30)م (مسافة الاختبار) ، ويقف المراقب عند خط البدء الثاني رافعاً إحدى ذراعيه للأعلى ، وعندما يقطع المختبر خط البدء الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعه بسرعة ، حين يقوم المؤقتون بتشغيل الساعة (بدء المؤقت) مع هذه الإشارة ، وعندما يقطع المختبر خط النهاية بالجزء العلوي من الجسم يقوم المؤقتون بإيقاف الساعة وحساب الزمن ، والشكل (3) يوضح ذلك .



شكل (3) يوضح اختبار ركض (30)م من الوضع الطائر

¹ - موفق اسعد محمود :اساسيات التدريب الرياضي، ط1، دمشق، دار العراب ودار النور، 2012، ص203 .
² - ثيودور بومبا : تدريب القوة البلومترية لتطوير القوى القوية (ترجمة جمال صبري) ، عمان ، دار دجلة ، 2010 ، ص153 .

التسجيل : يتم تسجيل الزمن المستغرق لقطع المسافة الى أقرب 100/1 جزء من الثانية ، إذا أتفق أثنان من المؤقتين أو ثلاث يعتمد التوقيت ، أما إذا لم يتفقوا ، فيعتمد الوسط الحسابي لهم .

ب- أختبار المناولة المرتدة من الجدار لمدة (20) ثانية مرمية من مسافة (5) م⁽¹⁾:
الغرض من الاختبار :

- قياس سرعة المناولة بكرة القدم .
 - تقييم أداء المناولة بكرة القدم .
- الادوات :

- جدار أملس ويؤشر عليه منطقة 1.5×2.20 م وتحدد مسافة (5) م من الحائط بخط مستقيم طوله (4) م .
- كرات قدم .
- ساعة توقيت .
- كاميرا تصوير عدد 1 .
- صافرة .

أداء الاختبار :

- مسجل يقوم بالنداء على الاسماء أولاً وتسجيل عدد مرات الاداء ثانياً .
- مؤقت يعطي إشارة البدء والنهائية وملاحظة صحة أداء الاختبار .
- مصور يصور الاداء لعرضه على الخبراء .

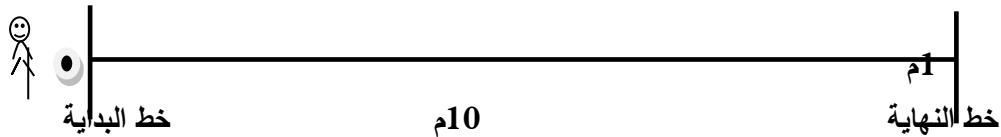
موصفات الاداء :

بعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الذي يقف خلف خط البداية بضرب الكرة على الجدار وضربها مرة أخرى بعد ارتدادها من الجدار وهكذا لحين أنتهاء مدة الاختبار .

التسجيل :

يسجل للمختبر عدد مرات ضرب الكرة مع الجدار خلال (20) ثانية الوقت المحدد للاختبار .
وكذلك يعرض التصوير على ثلاثة خبراء لأعطاء درجة للأداء الاختبار ويأخذ الوسط الحسابي لدرجات الخبراء الثلاثة .

ج- أختبار الدرجة بالكرة لمسافة (10) م⁽²⁾:



شكل (4) يوضح أختبار الدرجة بالكرة لمسافة (10) م

الغرض من الاختبار :

- قياس سرعة الدرجة بكرة القدم .
- تقييم أداء مهارة الدرجة بكرة القدم .

¹ - تامر محسن (واخرون) : الاختبار والتحليل بكرة القدم ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991 ، ص157 .
² - يوسف لازم كماش : اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2002 ، ص150 .

الادوات :

كرات قدم ، ساعة توقيت ، كاميرا التصوير فيديو ، صافرة .

الملعب :

يقف اللاعب بالكرة خلف خط البداية ومعه الكرة وعند إعطاء الإشارة له يبدأ بالدرجة بحيث يحتفظ بالكرة من خط النهاية .

القياس :

يحسب اللاعب الزمن الذي قطعه لأقرب ثانية مع لحظة إعطاء الإشارة حتى وصوله خط النهاية ، وكذلك يعرض الاداء على ثلاثة خبراء وأخذ الوسط الحسابي لدرجاتهم لتقييم أداء مهارة الدرجة بكرة القدم .

3-4-5 التجربة الاستطلاعية :

تتطلب البحوث التجريبية إجراء تجارب استطلاعية لضمان الشروط والصفات العلمية للاختبارات وكذلك للتأكد من صلاحية الاختبارات والتمارين التي ستطبق في البحوث.

تم إجراء تجربتين استطلاعتين على العينة الاستطلاعية التي بلغت (10) لاعباً ومن ضمن عينة البحث واعتمدت نتائجهم في الاختبارات القبليّة .

3-4-6 الاختبارات القبليّة :

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة على عينة البحث يومي (السبت والاحد) الموافق (7-8/9/2013) الساعة التاسعة صباحاً على ملعب نادي العراق الرياضي ، واجريت الاختبارات البدنية يوم السبت والاختبارات المهارية يوم الاحد .

3-4-6-1 التكافؤ :

لأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة وللأطلاق من نقطة شروع واحدة لمجموعتي البحث عمل الباحث على إيجاد التكافؤ لهما من خلال نتائج الاختبارات القبليّة وبتطبيق القانون الاحصائي (أختبار t) للعينات المستقلة وكما مبين في جدول (4) .

جدول (4) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات البحث

المتغيرات/ وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع		
الركض (30م) من الوضع الطائر (ثا)	3.7960	0.07863	3.8240	0.06915	-0.846	غير معنوي
المناولّة المرتدة من الجدار لمدة 20 ثا ومسافة 5 م (ثا)	17.9	1.85293	16	4.24264	1.298	غير معنوي
أختبار الدرجة بالكرة (10م) (ثا)	3.2390	0.17323	3.2600	0.10863	-0.325	غير معنوي

قيمة T الجدولية (2.101) تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) .

يبين الجدول (13) أن كل اقيام (t) المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.101) تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية ولما كانت الفروق غير معنوية بين مجموعتي البحث فهذا يحقق التكافؤ بينهما .

3-4-7 التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة عمد الباحث الى إدخال تمارين الرشاقة التي اعدّها ضمن البرنامج التدريبي المخصص لهم في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وضمن الواصفات كما يأتي :

- 1- كان موعد أبتداء تنفيذ التمرينات يوم السبت الموافق 2013/9/14 .
- 2- تم تنفيذ التمرينات في آخر أسبوعين من الاعداد العام وستة أسابيع من الاعداد الخاص .
- 3- عملت العينة ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وبذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلي 24 وحدة تدريبية .
- 4- أن مجموع التمارين هي تسعة تمارين موزعة على ثلاث تمارين في كل وحدة تدريبية .
- 5- أعطى الباحث التمارين التسعة في الاسبوع الاول بشكل تعريفي وبذلك كررت بثلاث وحدات تدريبية أي تكون هناك محطات أكثر لكل تمرين حتى يتم تكرارها أكثر عدد ممكن الى حد التعلم وخاصة تمارين سلم الرشاقة لأنها تكون تمارين معقدة ويصعب نوعا ما أتقانها بشكل جيد .
- 6- نفذت التمارين بشدة 100% بأستثناء الاسبوع الاول .
- 7- بلغت تكرارات كل تمرين (4) مرات في الاسبوع الثاني والثالث وفي الاسبوع الرابع أصبحت التكرارات (3)مرات مع دخول الكرة في كل تمرين وذلك لتصعيب التمرين .
- 8- بلغ الوقت المخصص لهذه التمارين في كل وحدة تدريبية (25 - 35) دقيقة
- 9- كان موعد أنتهاء التجربة يوم السبت الموافق 2013/11/16

3-4-8 الاختبارات البعدية :

أجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث يومي (الثلاثاء والاربعاء) الموافق (19-20/11/2013) في تمام الساعة التاسعة صباحاً على ملعب نادي العراق الرياضي مع مراعاة توفير نفس الظروف والشروط التي كانت في الاختبارات القبليّة قدر الامكان .

3-5 الوسائل الاحصائية :

أستخدم الباحث نظام (spss) الاحصائي

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

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

1-4 عرض وتحليل نتائج الأختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث لمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:
جدول (5) يبين أقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) ودلالاتها الإحصائية للأختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	ع ف	- ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعه	المتغيرات ودرجة القياس
					ع	- س	ع	- س		
معنوي	0.004	21.93	0.094	0.652	0.02486	3.1620	0.14135	3.017	ت	السرعة
معنوي	0	2.359	0.067	0.05	0.7260	3.7740	0.11146	3.24	ض	الانتقالية (ثا)
معنوي	0	8.159	2.17	5.6	1.08012	23.5	1.85293	17.9	ت	المناولة)
معنوي	0.048	2.334	4.2	3.1	1.05935	19.3	4.24264	16	ض	(عدد)
معنوي	0	16.27	0.136	0.7	0.03335	2.4630	0.13284	3.1630	ت	الدرجة
معنوي	0.012	3.138	0.132	0.131	0.06687	3.2050	0.08822	3.3360	ض	(ثا)

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

يبين الجدول (5) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .

يتبين ان جميع قيم (t) المحسوبة وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولجميع المتغيرات كان مستوى دلالتها اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية لمتغيرات السرعة الانتقالية وكذلك سرعة أداء المهارات (المناولة ، الدرجة) والتي كانت أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ولصالح الاختبار البعدي كون أن هذه المتغيرات قيمتها عكسية أي كلما كانت القيمة اقل كلما كان المستوى افضل ، لأنها تتعامل مع السرعة وبالتالي فان خفض الزمن يعني انها افضل.

المناقشة :

-السرعة الانتقالية :

من خلال العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحث لمتغير السرعة الانتقالية ظهر أن هناك فروق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة يعزو الباحث سبب تطور افراد عينة البحث الى خضوع أفراد العينة الى تمارين الرشاقة المعدة من قبل الباحث ولمدة (8) أسابيع والتزام أفراد العينة بحضور التدريبات بشكل منظم مما ساهم في أن يكون التدريب فاعلاً بحدوث تحسن ملحوظ في كفاءة الجهازين العصبي والعضلي والذي كان له الأثر الكبير في تطورها وكذلك البرنامج المنفذ من قبل المدرب ، فضلا عن ان الباحث قد راعى في برنامجه التدريبي التعاقب الصحيح والمتكامل للوحدات التدريبية من خلال إعطاء الراحة الكافية بينها التي أستعملت فيها الشدد القصوى حتى لا يكون اللاعب متعباً ويكون الجهاز العصبي بأفضل حالاته وكذلك بين التمارين لأتاحة الفرصة لإعادة مخزون الطاقة في العضلات ، وهذا يتفق ما جاء به جمال صبري فرج (أداء التدريبات السريعة ذات الشدد القصوى يكون الرياضي بحاجة الى ما بين (36-48) ساعة راحة أو تدريب منخفض الشدة قبل أدائها ، والسبب في ذلك لأجل أستعادة مخزون الطاقة اللازم وجوده في العضلات والكبد لأداء تلك التمارين والتي تتطلب تدريبات ذات شدة قصوى أو شبه قصوى ، وكذلك لأستشفاء الجهاز العصبي⁽¹⁾

¹ - جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، ط1، عمان ، دار دجلة ، 2012 ، ص2.

المركزي الذي يتلقى العيب الأكبر في مثل هذه التمارين ، لأنها تعتمد على عمليتي الاستثارة والتمنع التي يقودها الجهاز العصبي المركزي) .

-الدرجة بالكرة :يعزو الباحث الفروق المعنوية الى عدة اسباب احدها تطور القابليات الحركية التي بدورها تطور المهارة بشكل ملحوظ ، وان تطور القابليات الحركية جاء من تمارين الرشاقة التي أستخدمها الباحث أثناء البرنامج التدريبي وكذلك البرنامج التدريبي للمدرب ، فضلا عن ان تمارين الرشاقة تساعد على تعلم وأتقان المهارة بصورة ممتازة ، وهذا ما أكده غازي صالح محمود ((أن رشاقة لاعبي كرة القدم تظهر خلال الصراع الكروي نظراً لأرتباطها بأداة المهارات الفنية المختلفة كالمراوغة والدرجة بالكرة ، كما يذكر زهير الخشاب وآخرون بأن حركات الرشاقة لدى لاعب كرة القدم تظهر في ضرب الكرة والتهديف والدرجة بالكرة حيث تعد الرشاقة من اهم الصفات في أداء المهارات في كرة القدم التي تعمل على سرعة تعلم المهارة الحركية وأتقانها))⁽¹⁾.

-المناولة :يعزو الباحث سبب ذلك التطور الى قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه بما يناسب الحركة أو الهدف المحدد حسب المكان والزمان المطلوب ، وجاء التغيير في أوضاع الجسم بالصورة الصحيحة والذي ساعد اللاعب على الاستعداد بوضع جسمه لتنفيذ الهدف المحدد من المهارة الحركية بصورة متقنة ودقة عالية وهذا ما أكده ماجد علي موسى ((الرشاقة من الصفات الحركية التي تحتل مكاناً بارزاً بين القابليات البدنية (البيوحركية) إذ لا تقتصر علاقة الرشاقة والقوة وفق الهدف المطلوب ، فأى حركة طبيعية يؤديها الرياضي لأداء واجب حركي معين مثل المناولة أو التهديف في كرة القدم لكي يحقق الرياضي الهدف المطلوب لابد من أداء حركات معينة تحقق الوصول الى ذلك الهدف))⁽²⁾ وتساعد الرشاقة على أقتصادية وتوافقية الحركة الامر الذي يساعد على أداء الحركة بصورة متقنة وفيها السيطرة ايضا على اوضاع الجسم وكذلك تساعد في القدرة على الاسترخاء العضلي الذي يستطيع اللاعب من خلال التركيز على أداء الحركة بدون أي شد أو توتر لان توافيقية النظام العصبي - العضلي يساعد على أداء المهارات الحركية بصورة ممتازة ودقيقة وأن التوتر والشد الزائد يؤثر سلباً في أداء الحركات أو المهارات بأنسيابية عالية .

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة :

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

جدول (6) يبين أقسام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبارات

البعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	س	ع	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
السرعة الانتقالية	ثا	التجريبية	3.162	0.02486	-	صفر	معنوي
		الضابطة	3.774	0.0726	25.219		
السرعة الحركية	عدد	التجريبية	23.5	1.08012	8.282	صفر	معنوي
		الضابطة	19.10	1.28668			
الدرجة	ثا	التجريبية	2.463	0.03335	-	صفر	معنوي
		الضابطة	3.205	0.06687	31.399		

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

¹ - غازي صالح محمود : مصدر سبق ذكره ، ص42-43 .

² - ماجد علي موسى : التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009 ، ص137 .

يتبين من جدول (6) نتائج الفروق للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة والتي تمثل طبيعة أداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية، إذ أظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لجميع المتغيرات التي قاست السرعة كصفة بدنية وكذلك سرعة أداء المهارات للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية أقل من المجموعة الضابطة إذا كان التعامل معها بالزمن ، أما بالنسبة للمتغيرات الخاصة بقيم الأداء فكانت قيم الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية اكبر من المجموعة الضابطة وقد ظهر ان قيم (t) المحسوبة لجميع المتغيرات وبمستوى دلالة أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة :

ويعزو الباحث هذا الفرق كون التمرينات (تمرينات الرشاقة) مختلفة ومتراطة مع بعضها البعض بسلسلة من الحركات المتناسقة عن الأداء فضلا عن إعطاء هذه التمرينات في بداية الوحدة التدريبية وذلك لان تمرينات الرشاقة تعتمد على سلامة وجاهزية الجهاز العصبي المركزي فيجب إعطائها في بداية الوحدة التدريبية مما يساعد على حدوث هذا التطور ، وهذا ما يتفق مع ما ذكره عصام عبد الخالق(2005) اذ قال "يجب ان تعطى تمارين الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية"⁽¹⁾. علاوة على العناية بفترات الراحة البينية بين وبعد تمارين الرشاقة. اما استخدام الشدد والتكرارات ومراعاة الراحة بين التمرينات كلها عوامل ساعدت على تطوير السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة والأداء المهاري وهذا ما يتفق مع ما ذكره عصام عبد الخالق ((التمرينات تعمل على تهيئة الرياضي للنشاط الرياضي الممارس وتطوير القدرات الحركية اللازمة لهذا النشاط حتى يتحسن أداء الرياضي للنواحي الحركية وكذلك الخططية للنشاط الممارس))⁽²⁾.

أما ما يخص الفروق في السرعة فيعزو الباحث سبب تلك الفروق الى تمارين الرشاقة المستخدمة ضمن البرنامج التدريبي التي ساعدت على تطوير القدرة السريعة والتي تعد متطلباً أساسياً في أداء المهارات الفنية بما يتناسب مع مساراتها وأهدافها الميكانيكية والفنية وبضمنها أداء انقباضات عضلية سريعة ، وأن من اهم العوامل التي يتأسس عليها قدرة الرياضي على سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة عملية التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي نظراً لأن مرونة العمليات العصبية تكمن في سرعة التغير من حالات التمتع الى حالات الاستثارة، والتي تعد الأساس لقدرة الرياضي على سرعة أداء الحركات المختلفة لذا نجد أن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة الناتج من تمرينات الرشاقة .من العوامل التي ساهمت بدرجة كبيرة في تنمية وتطوير الاداء المهاري، ((اذ تعمل العناصر السابقة الى تطوير التصدي الحسي للاعبين والذي يؤدي الى زيادة مقدرة التحكم بالكرة اذ أن التوافق العصبي العضلي يؤدي الى زيادة الانسجام بين العضلات العاملة والمشاركة في الواجب مع الايعازات الدماغية الصادرة من الجهاز العصبي المركزي وبالتالي إمكانية السيطرة والتحكم في هذه المجموعة للعمل على إنتاج القوة والسرعة المناسبة للواجب الحركي ووفقاً للدقة المطلوبة ، فالجهاز العصبي يقوم بالتنسيق بين هذه المجموعة العضلية ، اذ يلعب هذا الجهاز دوراً مهماً في توفير درجة عالية من الانقباضات العضلية المشتركة في الأداء))⁽³⁾ ، ويرى الباحث أن تمرينات الرشاقة تؤدي التي تطوير درجة التوافق العالي بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي وان هذه التدريبات غالباً ما ترتبط ضمن الواجب الحركي للمهارة ، ويتفق هذا مع رأي (ماينل) اذ

1 - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ، ط12 ، القاهرة ، منشأة المعارف ، 2005 ، ص184 .

2 - المصدر السابق نفسه .

3 - مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص180 .

يرى ((أن الرشاقة تتضمن القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم الرياضي بها)⁽¹⁾. ويتفق أيضا مع رأي هارة) ((بأن الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني))⁽²⁾.

أما ما يخص الفروق في المهارات المنفردة (الدرجة ، المناولة) ، فيعزوها الباحث الى تمارينات الرشاقة التي كان لها دور كبير في أداء المهارة إذ هي ((من الصفات الحركية ذات الأهمية لأرتباطها مع الصفات البدنية والحركية الأخرى فهي ترتبط بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس ، إذ تكسب الرياضي القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والاحساس السليم لأداء الاتجاهات والمسافات وكلها عوامل ضرورية لأداء الرياضي مهما كان نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الرياضي))⁽³⁾ ، وتكمن أهمية الرشاقة للاعب كرة القدم في قدرته على تغيير أوضاع جسمه في أثناء اخماد الكرة والدرجة والمناولة وأخيرا قدرته على الانتباه لمجريات التمارين في استقبال الكرة والتحرك نحو الهدف أو أداء واجب حركي معين ، إذ تعد الرشاقة من العوامل المهمة لأداء المهارات الحركية بشكل صحيح ، ومن المنطق أنه ((عند تنمية أو تطوير الرشاقة يجب إضافة بعض التمارين الحركية الجديدة أثناء عملية التدريب ضمانا لزيادة الرصيد الحركي كما يجب التغيير وتنوع في مختلف الظروف لأماكن خلق موقف جديد))⁽⁴⁾.

فضلا على ذلك قد راعى الباحث مبدأ الإعادة والتكرار الى جانب مبدأ التنوع والتعقيد التدرج للاحمال التدريبية المناسبة لمستوى التطور الحاصل لدى أفراد العينة إذ تم بناء هذه التمارين (تمارين الرشاقة) بشكل منظم وعلمي مع مراعاة التدرج في التمارين من السهل الى الصعب وأعطى فترات راحة كافية وقد أكد (محمد رضا أبراهيم) ذلك إذ يشير الى ((أن جميع مكونات حمل التدريب يجب أن تزداد نسبة الى التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة الى زيادة مكونات الحمل التدريبي أكثر))⁽⁵⁾.

أن التمارينات التي تم أعدادها من قبل الباحث للمجموعة التجريبية (تمارين الرشاقة) وفي رأي الباحث أنه من الضروري الاعتماد على هذه التمارينات في فترة الاعداد العام والخاص لانها تساعد على تطوير القابلية الجسمية وكذلك السرعة والأداء المهاري وهذا ما أثبتته نتائج البحث ، لذلك أعتمد الباحث على التنوع في استخدام هذه التمارين وذلك بغرض حدوث تأثير في القدرات البدنية ، فضلا عن ذلك حرص الباحث بأن يؤدي التمارينات بنفس الاتجاه الحركي المستخدم في اللعبة ((أن فائدة التمارينات الموجهه تكمن في كونها تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها

أكثر من التمارينات الأخرى))⁽⁶⁾ ، ومن الأمور المهمة التي حرص الباحث على تطبيقها هي استخدام أدوات متنوعة في أداء تمارينات الرشاقة فقد تم استخدام سلم الرشاقة وشواخص والاقامع وغيرها من الأدوات ، من جانب أخر أهتم الباحث بتقنين هذه التمارينات من ناحية التكرارات المناسبة للجرعة التدريبية بما يتلائم مع مستويات عينة البحث وكذلك راعى الباحث التدرج في الصعوبة والذي يضمن الأداء أي أداء اللاعبين ككل وهذا ما يؤكده (مفتي أبراهيم) بأن ((أختيار المدرب لتمرينات صعبة سوف تزداد خبرة بعض اللاعبين))⁽⁷⁾

من كل ماسبق تبين تحقيق فرض البحث بوجود التأثير الايجابي لتمرينات الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية واداء بعض المهارات للاعبين الشباب بكره القدم .

1 - كورت ماينل : التعلم الحركي (ترجمة عبد علي نصيف) ، بغداد ، دار التعليم العالي ، 1987 ، ص 83 .
2 - هارة : أصول التدريب ، بغداد ، دار التعليم العالي ، 1991 ، ص 253 .
3 - عادل عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 163 .
4 - قاسم حسن ومنصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، ط1 ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص 137 .
5 - محمد رضا أبراهيم المدامغه : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط1 ، بغداد ، مكتب الفضلي ، 2008 ، ص 88 .
6 - عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي ، ط1 ، بغداد ، دار المعرفة ، 1980 ، ص 75 .
7 - مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 ، ص 199 .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث أمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية :-
- 1- لتمرينات الرشاقة المعدة من قبل الباحث تأثير إيجابي في تحسين السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم الشباب
 - 2- لتمرينات الرشاقة المعدة من قبل الباحث تأثير إيجابي في تحسين سرعة الأداء لمهارة (الدحرجة والمناولة) للاعبين كرة القدم الشباب

5-2 التوصيات :

- بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يأتي :
- 1- اعتماد التمرينات المعدة من قبل الباحث بتطوير السرعة الانتقالية والمتغيرات المهارية للاعبين الشباب بكرة القدم
 - 2- الاهتمام الكبير في تنمية عنصر الرشاقة لما لها من فائدة كبيرة في تحسين السرعة (السرعة الانتقالية) وكذلك تحسين مستوى أداء المهارات للاعبين كرة القدم .
 - 3- ضرورة استخدام تمرينات الرشاقة بحصة أكبر في الوحدات التدريبية للاعبين كرة القدم الشباب .
 - 4- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على متغيرات بدنية ومهارية أخرى ولفئات عمرية مختلفة .

المصادر

- ابراهيم شعلان وحلمي عفيفي: كرة القدم للناشئين، القاهرة، مركزالكتاب للنشر، ط1، 1998.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح :التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجيه، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين :فسيولوجيه اللياقة البدنية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.
- اسامه كامل راتب: النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، القاهرة، 1999.
- الفريد كونز: كرة القدم (ترجمة ماهر البياتي وسلمان علي الحسن)، الموصل، دار الكتب للطباعة، 1981 .
- ثامر محسن (واخرون): الاختبار والتحليل بكرة القدم، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991.
- ثيودور بومبا: تدريب القوه البلومترک لتطوير القوه القصوى (ترجمة جمال صبري)، عمان، دار دجله، 2010.
- جمال صبري فرج: القوه والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، ط1، عمان، دار دجلة، 2012.
- جمال صبري فرج: السرعة والانجاز الرياضي-التخطيط-التدريب-الفسيولوجية-الاصابات والتاهيل، بيروت، دار العلم، تحت الطبع.
- جميل قاسم واحمد خميس: موسوعة كرة اليد العامية، ط1، بيروت، مؤسسة الصفاء، 2011.
- زهير قاسم (واخرون): كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتاب للطباعة، 1999.
- صالح شافي العائذي: التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته، ط1، دمشق، دار العرب، 2011.
- عادل تركي وسلام جبار: كرة القدم-تدريب، ط1، البصرة، النخيل للطباعة، 2009.
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- عبد الواحد حميد الكبيسي وهادي مشعان: الاختبارات التحصيليه المدرسيه (اسس بناء وتحليل اسئلتها)، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2008.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات، ط1، منشآت المعارف، 2005.
- غازي صالح محمود: الاسس العلميه والتطبيقيه لكرة القدم، بغداد، مكتب الزاكي، 2007.

- غازي صالح محمود:كرة القدم(المفاهيم التدريب) ،ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2010.
- فاطمة عبد مالح(واخرون):التدريب الرياضي،ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2011.
- قاسم حسن حسين:التدريب الرياضي في الاعمار المختلفه،ط1، عمان، دار الفكر العربي، 1998.
- قاسم حسن حسينوعبد علي نصيف:علم التدريب الرياضي،ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة، 1987.
- قاسم حسن ومحمود عبد الله:التدريب الرياضي والارقام القياسيه،الموصل، دار الكتب، 1987.
- قاسم لزام(واخرون):اسس التعليم والتعلم وتبقياته في كرة القدم، عمان، دار الفكر للطباعة، 2005.
- كورت ماينل:التعلم الحركي(ترجمة عبد علي نصيف)بغداد، دار التعليم العالي، 1987.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين:أختبارات الاداء الحركي، القاهرة، دارالفكرالعربي، 2007.
- محمد رضا ابراهيم المدامغة:التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب،ط1، بغداد، مكتب الفضلي، 2008.
- محمد صبحي حسنين:القياس والتقويم في التريه الرياضية،ط3، مدينة نصر، دار الفكر، 1995.
- محمد عبده ومفتي ابراهيم:اساسيات كرة القدم، القاهرة، دار عالم المعرفة، ط1، 1993.
- محمد كشك وامر الله البساطي:قواعد واسس التدريب الرياضي، الاسكندرية، منشآت، 1998.
- مفتي ابراهيم حماد:التدريب الرياضي الحديث،ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- مفتي ابراهيم حماد:موسوعة التدريب والتعلم في كرة القدم، القاهرة، مركزالكتاب، 1998.
- مهند حسن واحم ابراهيم:مبادئ التدريب الرياضي،ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2005.
- نادر فهمي وهشام عامر:مبادئ القياس والتقويم،ط3، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005.
- ناهده عبد زيد الدليمي:اساسيات التعلم الحركي،ط1، النجف الاشرف، دارالضياء للطباعة، 2008.
- هارة:اصول التدريب،بغداد، دار التعليم العالي، 1991.
- وجيه محجوب:طرائق البحث العلمي ومناهجه،ط1، بغداد، دار الحكمة للطباعة، 1992.
- يعرب خيون:التعلم الحركي بين المبدء والتطبيق،ط1، بغداد، مكتب الصخرة، 2002.
- يوسف لازم كماش:المهارات الاساسية بكرة القدم، عمان، دار الخليج، 1999.

بناء معايير للتمثيل الغذائي وفق مؤشر (الطول والوزن) اثناء الراحة لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية

م. م. مهدي حسن

م. م. نضال عبيد حمزة

ا. م. د. نادية شاكر جواد

جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية

جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية

جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية

nadya.jwad@uokerbala.edu.iq

Nidal.obed@uokerbala.edu.iq

ملخص البحث باللغة العربية

تمركزت مشكلة البحث بعدم وجود معايير للتمثيل الغذائي اثناء الراحة لطلبة المرحلة الرابعة وكذلك بعدم وجود معرفة بواقع القياسات الجسمية (الطول والوزن) لطلبة المرحلة الرابعة وكون المعرفة بواقع التمثيل الغذائي له علاقة واقع وزن الإنسان وهدف البحث الى التعرف على واقع القياسات الجسمية قيد الدراسة (الطول - الوزن) لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء وكذلك التعرف على واقع التمثيل الغذائي اثناء الراحة لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية وكذلك التعرف على الفروقات في التمثيل الغذائي اثناء الراحة لطلبة المرحلة الرابعة على وفق متغيرات الصفة (طلاب - طالبات) وكذلك بناء معايير للتمثيل الغذائي اثناء الراحة لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية إما فرض البحث يفترض الباحثون ان هناك فروق في التمثيل الغذائي اثناء الراحة بين طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء للسنة الدراسية (2012-2013) لصالح الطلاب، استخدم الباحثون المنهج الوصفي - دراسة المعدلات المعيارية لملائمته طبيعة البحث واهدافه حيث عملية المسح لبيان الوضع الراهن لمفردات مجتمع البحث والفروقات في متغير (التمثيل الغذائي اثناء الراحة) في ضوء الصفة (طلاب - طالبات) وتمثل مجتمع البحث بجميع طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء للسنة الدراسية (2012-2013) والبالغ عددهم (59) مفردة (36) طالب (23) طالبة . وكانت اهم الاستنتاجات ان التمثيل الغذائي اثناء الراحة لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء يقع ضمن المعايير المقبولة وكذلك تفوق عينة الطلاب على عينة الطالبات في متغير التمثيل الغذائي اثناء الراحة

واهم التوصيات كانت التقييم الدوري والمستمر للتمثيل الغذائي اثناء الراحة لطلبة كليات التربية الرياضية وكذلك الاستفادة من المعايير التي تم التوصل اليها في هذه الدراسة من قبل المهتمين بمجال التدريس والتدريب .

Building standards metabolism during rest for the students of the fourth stage at the Faculty of Physical Education / University of Karbala

Research Summary

Centered research problem is the lack of standards for the representation of food during the rest of the students in the fourth phase as well as the lack of knowledge by measurements of physical (height and weight) for the students of the fourth stage and the fact that knowledge by metabolism has to do with the reality of weight rights and research aims to identify the reality of measurements of physical under study (length - weight) for the students of the fourth stage in the Faculty of Physical Education University , as well as identify the reality of metabolism during the rest of the students in the fourth stage in the Faculty of Physical Education , as well as to identify differences in metabolism during the rest of the students in the fourth stage on according to variables such (male - female) as well as building standards for the representation food during the rest of the students in the fourth stage in the Faculty of Physical Education either impose Find supposed to researchers that there are differences in metabolism during rest between students of the fourth stage in the Faculty of Physical Education at the University of Karbala for the academic year (2012-2013) for the benefit of students, researchers used researchers used a descriptive approach - study of standard rates for suitability nature of the research and its objectives where the scanning process to

indicate the current status of the items of the research community and the differences in the variable (metabolism during rest) in light of the character (male - female) and represent the research community in all its students the fourth stage in the Faculty of Physical Education at the University of Karbala for the academic year (2012 - 2013) and numbered (59) Single (36) student (23) student. The most important conclusions that metabolism during the rest of the students of the Faculty of Physical Education, University of Karbala is within acceptable standards , as well as more than a sample of students on a sample of students in a variable metabolism during rest and the most important recommendations were periodic evaluation and continuous representation of food during the rest of the students in colleges of education and sports as well as take advantage of the criteria that reached in this study by those interested in the field of teaching and training

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

لعملية التقويم اهمية كبرى في مجالات الحياة لكونها تساعد على تحديد السلبيات والايجابيات سواء من اجل تعزيزها او تصحيحها ان عملية التقويم وحدها ليست كافية مالم يكون هناك اختبار وقياس تعتمد عليها العملية التقويمية ، لكن الاختبار والقياس لا يكونان ذات دلالة ولا يعطيان المعنى الواضح والدقيق مالم تحول درجاتهم واستنتاجاتهم الى قيمة تتيح اصدار الاحكام واتخاذ القرارات ، والذي يحقق ذلك هو الدرجات المعيارية ومستوياتها وهي بذلك تؤدي الدور المهم الذي يؤديه الاختبار والقياس .

ويعد التمثيل الغذائي اثناء الراحة (RMR) من القياسات الفسيولوجية الحيوية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بصحة الانسان سواء كان رياضيا ام غير رياضي والمتغيرات التي تحدث للتمثيل الغذائي للرياضيين تؤدي للحفاظ على صحتهم والوقاية من السمنة ، والشخص الذي يكون لديه تمثيل الغذائي اثناء الراحة عاليا تكون قابلية للتعرض للسمنة قليلة ، ويتفق بعض العلماء على ان التمثيل الغذائي اثناء الراحة يتراوح بين (60 - 75 %) من اجمالي الطاقة التي يستهلكها الفرد يوميا وعادة تتراوح بين (1200 - 2400) سعره ويكون توزيع الطاقة (60 %) للتمثيل الغذائي اثناء الراحة (30 %) للأنشطة البدنية و(10 %) تستهلك في تكوين الحرارة من الغذاء المتناول اثناء عملية التحليل الغذائي . ونظرا لارتفاع تكاليف القياس المختبري للتمثيل الغذائي اثناء الراحة ، تم اللجوء الى قياسه عن طريق المعدلات التنبؤية وذلك بدلالة طول (الطول ، الوزن ، والعمر، الوزن الخالي من الدهون الى ...اخره) والتي اعتمدت على قياس (الوزن والطول) عموما ان توجيه الطلبة نحو تغذيتهم والحفاظ على صحتهم ووقايتهم من السمنة يجب ان تحتل أهم الأولويات الأساسية كونها تساهم في عملية التعلم بجميع المراحل ، وتكمن أهمية الدراسة في إعطاء تصور واضح حول واقع (التمثيل الغذائي اثناء الراحة) (طلاب طالبات) وكذلك معرفة الفروق في مستوى التمثيل الغذائي اثناء الراحة بالنسبة للطلاب والطالبات ، وأهميتها أنها ساهم في إيجاد وسيلة تقويمية يمكن الاعتماد عليها في تحديد مستوى طلبة كلية التربية الرياضية في التمثيل الغذائي اثناء الراحة .

1-2 مشكلة البحث

لفهم الواقع اهمية كبرى في تشخيص سلبياته وتحديد ايجابيته ومن خلال مشاهدة الباحثون لطلبة المرحلة الرابعة وجدو عدم وجود معرفة بواقع القياسات الجسمية (الطول، والوزن) وكونهما ايضا يبني عليهم واقع التمثيل الغذائي لطلبة والطالبات فمعرفة التمثيل الغذائي يعطي اهمية كبرى وخاصة بمعرفة كميات الطاقة المصروفة وهي لها علاقة بالتمثيل الغذائي ومن ذلك كله عدم وجود معايير ثابتة لتمثيل الغذائي للطلبة والطالبات .

1-3 اهداف البحث

يهدف البحث الى

- 1- التعرف على واقع القياسات الجسمية قيد الدراسة (الطول - الوزن) لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء للسنة الدراسية (2012 - 2013)
- 2- التعرف على واقع التمثيل الغذائي اثناء الراحة لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء للسنة الدراسية (2012-2013)
- 3- التعرف على الفروقات في التمثيل الغذائي اثناء الراحة لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء للسنة الدراسية (2012-2013) على وفق متغيرات الصفة (طلاب - طالبات)
- 4- بناء معايير للتمثيل الغذائي اثناء الراحة لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء للسنة الدراسية (2012-2013)

1-4 فرض البحث

يفترض الباحثون ان هناك فروق في التمثيل الغذائي اثناء الراحة بين طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء للسنة الدراسية (2012-2013) لصالح الطلاب

1-5 مجالات البحث

1-المجال البشري : طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء للسنة الدراسية (2012-2013)

1- المجال الزمني : الفترة من (1 / 11 / 2012) ولغاية (15 / 4 / 2013)

2- المجال المكاني : مختبر الفسلجة الخاص بكلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء

2- الدراسات النظرية

2-1 القياسات الجسمية

عرفت القياسات الجسمية منذ امد بعيد ، يعود الى عصور متناهية في القدم ويبدأ الاهتمام بها منذ تلك العصور فقد كان الاتجاه الغالب يفضل الضخامة الجسم ووجود مقاييس نموذجية يسعى الناس من اجل الوصول اليها . ولقد بقيت هذه النظرة مسيطرة فترة طويلة حتى وقت قريب لكنها تغيرت بمرور الزمن فبدأت نماذج الاجسام البشرية تظهر اكثر تناسقا واقل ضخامة فاصبح تناسق الجسم يفضل على ضخامته وكبر اجزائه واصبحت المهارة تفضل على القوة كما بدأت تظهر خطوط واضحة جديدة تعكس تفكير المجتمعات في القياس نسبية لأجزاء الجسم وهناك ادلة تشير الى ان هذه الافكار وليدة لحكم ناضج لجمال الجسم⁽¹⁾

والممتنع لتاريخ القياسات الجسمية يجد انها قد تطورت خلال الفترات الزمنية المتعاقبة بتطور العلوم الاخرى فقد استعملت لتحديد نمو الفرد وتحديد علاقته بأدائه كما يجد ان الهدف وراء ذلك التطور كان الغرض عملية تطبيقية.

عموما فان القياس الجسمي (الانثروبومتري) يدل على : (الابعاد البدنية ، وهي طريقة من طرائق البحث في وصف الانسان وتدل كتلة الجسم الانسان واجزائها بصورة متناسبة)² " ويعرف (ماثيو ، 1973) بانه : (علم قياس الأجسام المختلفة حيث يستفاد من هذا العلم في دراسته تطور الإنسان وتعرف على التغيرات التي تحدث له في الشكل)³"

¹ - محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط5 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 38-40 .

² قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية في الفعاليات والعلوم الرياضة ط1 : عمان ، دار الفكر للنشر ، 1998 ، ص109 .

3- Mathews: measurements in physical. W.b.sandersco Philadelphia , toroto, 1978,p212

كذلك هو (النوع من الانثروبولوجيا يبحث في الجسم البشري لتحقيق غرضين أساسيين هما) " 1 "

1-تقويم البنيان الجسمي

2-التعرف على العوامل البيئية التي تؤثر في البنيان الجسمي

1-1-2 أهمية القياسات الجسمية في المجال الرياضي

للقياسات الجسمية في المجال الرياضي أهمية كبرى (فقد ثبت ارتباط المقاييس الجسمية بالعديد من القدرات الحركية والتوافق في الأنشطة المختلفة فكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب ، وعادة تنعكس هذه المتطلبات على الواصفات الواجب توفرها فيمن يمارسونها ولاشك ان توفر هذه المتطلبات لدى الممارسين يمكن إن يعطي فرصة اكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها) "2" ، إذا فعلاقة القياسات الجسمية بالواجبات الحركية أكيدة فهي التي تحدد إمكانية اللاعب للقيام بمتطلبات تلك الواجبات بمستوى عالي من الأداء الفني .

كما اثبتت العديد من الدراسات (ان القياسات الجسمية لها علاقة مع بعض المتغيرات كالصفات البدنية والمهارة والتي تكون في اغلب الاحيان علاقة قوية) "3" وعلى المدرب ان يكون ملما بالقياسات الجسمية لأهميتها الكبرى في انتقاء الخانات من المواهب الصالحين للممارسة والاعداد حتى يصلو الى فترة المنافسات كما لها أهمية اخرى بحيث توفر قاعدة بيانات يمكن الاعتماد عليها في تصميم المناهج التدريبية وفق المتطلبات والاحتياجات .

مما جاء انفا يمكن تلخيص أهمية القياسات الجسمية في المجال الرياضي من خلال ما جاء به كل من (مورن هاوس وميلر 1971) بقولهما " ان الفرد اللائق تشريحيا يتفوق على الفرد غير اللائق تشريحيا في حال تساوي جميع (العوامل)

2-1-2 الشروط الاساسية لتنفيذ القياسات الجسمية بنجاح :

ان القياسات الجسمية كأي طريقة عملية للبحث فأنها تحتاج الى خبرات معينه وذلك لمعرفة اماكن ونقاط القياس ومراعاة الظروف الموحدة التي تحقق صحة ودقة الدلالات التي نحصل عليها ولأجراء قياسات دقيقة يلزم ان يكون القائمون بعملية القياس على المام تام بطرقه ونواحيه الفنية منها "4"

1-المعرفة التامة بالنقاط التشريحية التي تحدد اماكن القياس

2-الإلمام التام بالأوضاع التي يتخذها المختبر اثناء القياس

3-الإلمام التام بطرائق استعمال الاجهزة المستعملة في القياس

4-اداء القياس بطريقة موحدة

5-تنفيذ القياس الاول والثاني بنفس الادوات اذا كان هناك قياس ثاني

6-اجراء القياس في توقيت يومي موحد

7-توحيد القائمين بالقياس كلما امكن ذلك

8-ان يتم المختبر القياس وهو عارا الا من سروال خفيف

9-تجريب الاجهزة المستعملة بالقياس للتأكد من صلاحيتها

10-اذا كانت القياسات تجري على اناث بالغات يجب التأكد من انهن لسن في فترة الدورة الشهرية

1 - محمد نصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 30 .

2 - يوسف الشيخ ويس صادق : فسيولوجيا الرياضية والتدريب ، الاسكندرية ، منيع الفكر ، 1969 ، ص 25 .

3- Moren house , sidll physiology of exercise ,the mosby comby ,London, 1971,p285.

4 - احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1987 ، ص 78 .

2-1-3 مجالات القياس الجسمية والاجهزة والادوات المستخدمة في قياسها¹

اولا : الاطوال

يستعمل لقياس الطول الكلي للجسم جهاز (الرستاميتير) اما بالنسبة لبقية الاطوال فيستعمل لقياسها شريط القياس

ثانيا : المحيطات

يستعمل لقياس محيطات اجزاء الجسم المختلفة شريط القياس

ثالثا العروض

يستعمل جهاز البلفوميتر لقياس العروض في بعض اجزاء الجسم

رابعا : الأعماق

يستعمل جهاز البلفوميتر أيضا لقياس الأعماق في بعض اجزاء الجسم

خامسا : الوزن

يتم تقدير لوزن بالجهاز الطبي او الحلزوني

سادسا : سمك الدهن

لقياس سمك ثنايا الجلد يستعمل جهاز سمك ثنايا الجلد يدل القياس الجسمي الانثروبومتري على الإبعاد البدنية (وهي طريقة من طرائق البحث في وصف الانسان وتدل على كتلة جسم الانسان واجزائها بصورة مناسبة .)⁽²⁾ والذي نجده في خمس مجموعات رئيسية هي :

1-وزن الجسم

2-قياس الاطوال (الامتدادات)

3-قياس الاتساعات (العروض)

4-قياس المحيطات

5-قياس سمك ثنايا الجلد

6-وسيتناول الباحثون في هذه الدراسة (الوزن والطول)

2-1-3-1 الوزن

يعد الوزن من اكثر المتغيرات الجسمية التي يتم قياسها في الدراسات والبحوث العلمية اذ يعد مقياسا مركبا للحجم الكلي للجسم لذا يمكن الاستفادة منه كأحد مقاييس التصفية لحالات النمو البدني غير السويه وكذا السمنة وحالات سوء التغذية. ويعد عنصرا مهما في الكثير من الفعاليات والالعاب الرياضية (كالمصارعة ، والملاكمة ، ورفع الاثقال لما له من تأثير في نتائج ومستويات الارقام المتحققة)⁽³⁾، مما دعا القائمين عليها الى التصنيف متسابقها الى فئات مختلفة ثقيل ، خفيف ، ثقيل ، متوسط ، الخ .

والوزن وجهان لعمله واحده ففي الوقت الذي يكون به زيادة الوزن مطلوبا لتحقيق نتائج جيدة في الفعاليات الرياضية معينة كدفع الثقل مثلا فان الوزن الزائد يمثل عبئا اضافيا يرهق اللاعب طوال فترة السباق في فعاليات اخرى كل اللعاب الساحة والميدان ورياض بشكل عام .

¹ - محمد صبحي حسنين : مصدر سبق ذكره ، ص 50 .

² - قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، ط1، عمان ، دار الفكر للنشر ، 1998، ص109 .

³ - ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين : مصدر سبق ذكره ، ص322 .

وبالرغم من هذا فان لقياس وزن الجسم اهمية في تقويم تأثير الاحمال في اثناء التدريب للمنافسات الرياضية لان قياسه يعطي مؤشرا على ظهور مرحلة الاجهاد فظهور هذه الحالة يؤدي الى انخفاض تبادل المواد ومن ثم فقدان الفائض من الجيولوجيين والدهن ويبدأ انخفاض الوزن .

ويؤدي الوزن دورا كبيرا في عملية التصنيف ، حيث ظل القاسم المشترك في جميع المعادلات التي وضعها (ماك كلوي) واستعملت بنجاح في المراحل الدراسية المختلفة ، كما تضمنته معادلة (نيلسون - كازنر) كأحدى العوامل المهمة التي تركز عليها تلك المعادلة لتصنيف التلاميذ في المراحل الدراسية المختلفة " (1)

كما ثبت علميا ارتباط الوزن بالنمو والنضج واللياقة الحركية والاستعداد الحركي والتوافق العصبي في الكثير من الفعاليات الرياضية وقد اظهرت دراسات أخرى " ان الزيادة في وزن الجسم من معوقات القدرة العضلية لأنها بمثابة حمل زائد (مقاومة) لكل من القوة والسرعة في مجال الأنشطة الرياضية التي تتطلب القيام بحركات سريعة وقوية " (2) عموما هناك فرق بين الوزن المثالي والوزن الطبيعي فالوزن المثالي هو (الوزن الذي يجب ان يكون عليه الفرد ويكون منسوبا الى طوله فهناك من يرى ان الوزن المثالي = الطول - 100) فاذا كان طول الفرد 180 سم فان وزنه المثالي هو 80 كغم وبالنسبة الى النساء تقل اوزانهن المثالية عن هذا المعدل من (2- 5) كغم ويستثنى من تلك القاعدة الرياضيون (ذكور ، اناث) حيث تكون اوزانهم اكثر من تلك المعادلة نظرا لنمو العضلي الذي يمثل (43%) من وزن الجسم لدى البالغين .

اما (الوزن الطبيعي فهو قيمة محدد لانحراف الوزن بالنقص او الزيادة عن الوزن المثالي وقد اختلف العلماء في تحديد النسبة التي يضل فيها الفرد داخل حدود الزن الطبيعي نسبة الى الوزن المثالي ، فحدد بعضهم من (15%- 25%) وبعضهم الاخر حددها (10%) فقط ، فانحراف الفرد عن الوزن المثالي بالزيادة او النقصان بما لا يزيد عن تلك النسب يجعل الفرد داخل حدود الوزن الطبيعي ، وما يزيد عن ذلك بالنقصان فان الفرد يتجه الى النحافة تم النحالة ، واذا كان ذلك بالزيادة فانه يتجه الى البدانة ثم السمنة) .(3)

2-1-3-2 الطول

يعد الطول ذا اهمية كبرى في العديد من الالعاب الرياضية ، سواء كان الطول الكلي للجسم كما هو الحال في لعبة كرة السلة وكرة الطائرة او طول بعض اطراف الجسم كطول الذراعين واهميته للملاكم وطول الطرف السفلي واهميته للاعب الحواجز .

ان عامل الطول يستحق الاهتمام فهو عامل حاسم عند الاختبار ، وتعد نتائج البحوث العلمية في مجال البيو ميكانيك اعظم دليل على ذلك ، حيث تشير الى وجود ارتباطات عالية بين القياسات الانثروبيومترية ومستوى الأداء في الأنشطة المختلفة .

وقد توصل (هافليسك havlicek) (1977) الى معادلة ذات درجة عالية للتنبؤ بالطفل في المستقبل في ضوء الطول الحالي وطول الوالدين الامر الذي يشير الى اهمية النواحي الوراثية :

$$\text{الطول بالنسبة للولد} = \frac{\text{طول الوالد} + \text{طول الوالدة} \times 1.08}{2}$$

$$\text{الطول بالنسبة للبنات} = \frac{\text{طول البنات} + 0.923 \times \text{طول الوالدة}}{2} \quad (4)$$

كما ان تناسق الاطراف مع بعضها له اهمية بالغة في اكتساب التوافقات العضلية العصبية في معظم الأنشطة الرياضية " وقد تقل اهمية الطول في بعض الالعاب الرياضية ، حيث يؤدي طول القامة المفرط الى اضعاف القدرة على الاتزان وذلك لبعد مركز الثقل عن الارض ، لذلك يعد الافراد قصار القامة اكثر قدرة على الاتزان في معظم الاحوال من الفراد

1 - احمد محمد خاطر وعلي فهمي بيك : القياس في المجال الرياضي : ط4، الاسكندرية ، دار الكتاب الحديث ، 1996، ص94 .

2 - امر الله احمد البساطي : قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية ، مطبعة الانتصار ، 1998، ص 11 .

3 - طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997، ص279 .

4 - امر الله احمد البساطي ، مصدر سبق ذكره ، ص33 .

طوال القامة"⁽¹⁾ كما اثبتت بعض الدراسات ان الاناث اكثر قدرة على الاتزان من الرجال وذلك لقرب مركز ثقلهن من قاعدة الاتزان ، فيما اثبتت بعض الدراسات الحديثة عكس هذه القاعدة .

وبعض الالعب تتطلب حدودا معينة للطول كما هو الحال في الوزن فالطول المفرط يضعف قدرة اللاعب على الاتزان ، ويجعله بطيء الحركة ويجد الصعوبة في تغيير الاتجاه وهذا الامر سوف يسهل من مهمة المنافس على التخلص منه بسهولة . ومن جهة اخرى فان قصر القامة خارج الحدود التي تتطلبها بعض الالعب سوف يفقد اللاعب بعض المميزات المهمة ومنها قطع الكرة او التصويب بالرأس فهذه الخاصية المهمة لا يمكن تعويضها حتى ولو كان اللاعب يمتلك قابلية عالية على القفز .

2-2 التمثيل الغذائي

يقصد بمصطلح التمثيل الغذائي (سلسلة العمليات الكيميائية المختلفة التي تحدث داخل الجسم وتشمل في ذلك التمثيل الهوائي الذي يتم في وجود اوكسجين واللاهوائي والذي يتم في غياب الاوكسجين ويدخل في استعداد في اي تي بي بسلسله من العمليات الكيميائية اللاهوائية احدها سلسلة ال بي سي - اي تي هي سلسلة من العمليات الثانية التي تعتمد على حامض اللاكتيك وهذا بالإضافة الى العمليات الكيميائية الهوائية)⁽²⁾

2-2-1 انواع التمثيل الغذائي⁽³⁾

1- التمثيل الغذائي الهديمي

2- التمثيل الغذائي النباتي

3- التمثيل الغذائي الكاربوهيدراتي

تتحول المواد الكاربوهيدراتية خلال عملية الهضم الى سكر الجلوكوز يسهل الامتصاص حيث تمتص السكريات من الامعاء الدقيقة وتصل الى الكبد حيث يتم خزن الجلوكوز على هيئة جليكوجين في الكبد والعضلات ، اذ ان سكر الجلوكوز يرتفع في الدم خلال فترة قصيرة من تناول الطعام حيث يصل 80-120 ملجم في كل 100سم مكعب من الدم ، من ارتفاع سكر الجلوكوز في الدم يقوم البنكرياس بفرز هرمون الانسولين الذي يعمل على تنشيط عملية التمثيل الغذائي للجلوكوز مما يؤدي الى الاقلال من تركيزه في الدم .

1- التمثيل الغذائي في الدهون

يتم من خلال عملية الهضم وتجمع بعض الدهون في الامعاء الدقيقة ويتم امتصاصها من الامعاء الدقيقة على هيئة جليسرول واحماض دهنية وتوزيعها داخل الجسم اما الزائد منها فيخزن تحت الجلد وفي الانسجة وفي الكبد وتمثل هذه الدهون المخزونه الاحتياطي طاقة الانسان في وقت ضروري حيث يتم تمثيل الاحماض الدهنية بطريقة الاكسدة الموجودة بالكاربوهيدرات او صنيع مركبات الولىسترول والهرمونات الجسمية او تكون احماض دهنية

2- التمثيل الغذائي للبروتينات

يتم عملية تمثيل الغذاء للبروتينات عن طريق تحليلها الى مركبات عضوية بسيطة هي الاحماض الامنية وبعد امتصاصها من الامعاء الدقيقة عن طريق الدم تنقل الى الكبد ، حيث تعمل الانزيمات على تكسير الاحماض الامنية نزع مجموعة الامين الى تكوين اليوريا تخرج مع البول عن طريق الكلتيين ويتحول الباقي من الحامض الاميني الى جلوكوز او حامض دهني يستخدم في انتاج الطاقة .

¹ - ابو العلا عبد الفتاح ومحمد حسنين : مصدر سبق ذكره ، ص 323.

² - مروان عبد المجيد ابراهيم ويوسف لزام كماش : التغذية للرياضيين ، ط2 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر ، 2010 ، ص 43 .

³ - عائشة عبد المولى سيد : الاسس العلمية لتغذية الرياضيين وغير الرياضيين ، ط1 ، الدار العربية للنشر ، 2000 ، ص 9 .

3-منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي - دراسة المعدلات المعيارية لملائمته طبيعة البحث وأهدافه حيث عملية المسح لبيان الوضع الراهن لمفردات مجتمع البحث والفروقات في متغير (التمثيل الغذائي أثناء الراحة) في ضوء الصفة (طلاب - طالبات)

3-1 مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث بجميع طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء للسنة الدراسية (2012-2013) والبالغ عددهم (59) مفردة (36) طالب (23) طالبة .

3-2 وسائل جمع البيانات

استلزم البحث استعمال الادوات البحثية الآتية

1-الاختبار والقياس

2-الملاحظة (ذاتية ومعنية)

3-الأجهزة والأدوات المساعدة

استعمل الباحثون العديد من الأجهزة والأدوات التي ساعدتهم على الحصول للبيانات المطلوبة للحصول على النتائج

-جهاز لقياس الطول والوزن

-حاسبة يدوية

-حاسوب شخصي (lap top)

-استمارة تسجيل نتائج الاختبار

3-4 التجربة الاستطلاعية

ان التحقق من سلامة السياقات المتبعة ومعرفة مدى توافر الشروط الخاصة بالقياسات الجسمية (الطول ، الوزن) وتنفيذ تلك الشروط تعد مطلباً أساسياً وتحقيقه استلزم إجراء دراسة استطلاعية بتاريخ (15/ 12/ 2012) على

عينة مقدارها (5) تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث لتحقيق عدة اغراض :

1- التأكد من صحة الاساليب المستعملة عند إجراء القياسات الجسمية

2- وضوح التعليمات القياسات الجسمية وفهم السياقات اجرائها على الطلبة

3- معرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات

4- توفر الإمكانيات من أجل إجراء الاختبارات

5- كفاية المساعدين

3-5 التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وبمدة أسبوعين تم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ (30-12-2012) في قاعة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء

1- قياس الطول والوزن

باشر الباحثون بقياس المتغيرات قيد البحث (الطول ، والوزن) على مفردات مجتمع البحث لاستخراج مؤشر التمثيل الغذائي أثناء الراحة .

2- استخراج مؤشر (التمثيل الغذائي أثناء الراحة)

باشر الباحثون باستخراج مؤشر (التمثيل الغذائي أثناء الراحة) لمفردات مجتمع البحث باستعمال المعادلة الآتية والتي استخدمت كمؤشر لقياس الأوزان لكلا الجنسين .

أ- مؤشر التمثيل الغذائي أثناء الراحة (سعره يوميا) = الطول (سم) x (11.71) + الوزن (كغم) x (9) + (857-)

3-6 الوسائل الإحصائية (1)

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - المنوال - الدرجة المعيارية المعدلة

4- النتائج - عرض ، تحليل ، مناقشة

ان غاية الدراسة الحالية هو وضع معايير (لتمثيل الغذائي أثناء الراحة) لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء عليه سيعرض الباحثون اشتقاق تلك المعايير عرض النتائج وتحليلها .

جدول رقم (1)

معالم احصائية		الصفة	المتغير
س -	ع		
173.984	4.765	طلاب	الطول
158.696	4.995	طالبات	
167.591	9.007	العينة ككل	
60.913	9.325	طلاب	الوزن
6.913	6.75	طالبات	
66.145	9.409	العينة ككل	

يبين الجدول رقم (1) ان الوسط الحسابي لمتغير الطول لمجتمع البحث جاء بمقدار (167.591) وبانحراف معياري مقداره (9.007) اما بالنسبة لعينتي البحث طلاب ، طالبات في نفس المتغير الطول فقد جاء على التوالي بمقدار (173.984 ، 158.696) وبانحراف معياري مقداره على التوالي (4.756 ، 4.995) .

أما بالنسبة لمتغير الوزن فقد جاء الوسط الحسابي لمتغير الطول لمجتمع البحث بمقدار (66.145) وبانحراف معياري مقداره (9.409) أما بالنسبة لعينتي البحث (طلاب ، طالبات) في نفس متغير (الوزن) فقد جاء على التوالي بمقدار (69.906 ، 60.913) وبانحراف معياري مقداره على التوالي (9.325 ، 6.75)

عرض نتائج واقع التمثيل الغذائي أثناء الراحة لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء للسنة الدراسية (2012 - 2013)

أن من شروط وضع المعايير هو استخراج المعالم الإحصائية لمتغير البحث (للتمثيل الغذائي أثناء الراحة) لمجتمع البحث واستعمال الصيغ الرياضية لاستخراج الدرجات المعيارية والجدول (2) يبين التوصيف الإحصائي لمتغير (التمثيل الغذائي أثناء الراحة)

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري لمجتمع البحث وعيناته في متغير (التمثيل الغذائي أثناء الراحة)

المعالم الاحصائية				الصفة	المتغير
س-	ع	م	ل		
1807.875	123.631	1787	0.169	طلاب	التمثيل الغذائي أثناء الراحة
1548.000	104.835	1483	0.620	طالبات	
1699.123	173.151			المجتمع ككل	

¹ - محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001، ص 285 - 248 - 185 .

الجدول (2) يبين أن الوسط الحسابي لمتغير البحث (التمثيل الغذائي أثناء الراحة) لمجتمع البحث جاء بمقدار (1699.123) وبانحراف معياري مقداره (173.151) أما بالنسبة لعينة الطلاب فقد جاء الوسط الحسابي بمقدار (1807.875) وبانحراف معياري مقداره (123.631) وبالنسبة لعينة الطالبات فقد جاء الوسط الحسابي بمقدار (1548.000) كما يشير ذات الجدول إلى أن معامل الالتواء الصفرية، يوشر حسن انتشار درجات عينتي (طلاب، طالبات) وتحقيقها المنحني لأعتدالي في متغير البحث (التمثيل الغذائي أثناء الراحة) الفروقات في كتلة الجسم والتمثيل الغذائي أثناء الراحة لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء للسنة الدراسية (2012 - 2013) على وفق متغير الصفة (طلاب، طالبات)

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت، المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لمجتمع البحث

المتغير	الصفة	معالم إحصائية		قيمة ت	
		س-	ع	المحسوبة	الجدولية
طلاب	طالبات	1807.875	123.631	8.181	2.00
		1548.000	104.835		

يبين الجدول (3) أن قيمة ت المحسوبة جاءت بمقدار (8.181) وهي أكبر من الجدولية البالغة (2.00) عند درجة حرية (75) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق حقيقية ذات دلالة إحصائية بيت عينتي البحث ولصالح عينة الطلاب لان وسطها الحسابي أكبر .

بناء المعايير ل(التمثيل الغذائي أثناء الراحة) لعينتي البحث أن غاية الباحثون هنا، هي وضع المعايير لأفراد مجتمع البحث وحيث أن هناك تباين في صفة مجتمع البحث (طلاب، طالبات) في متغير البحث (التمثيل الغذائي أثناء الراحة) مما يضع الباحثون أمام تساؤل مفاده (هل سيتم وضع المعايير المستنبطة من واقع التمثيل الغذائي أثناء الراحة على أساس أنهما مجموعة واحدة، أم أن كل صفة تمثل مجموعة منفصلة لحالها وللوقف على حقيقة الإجراء الأمثل كان لابد من اللجوء إلى الإحصاء فهو الفيصل في هذا وباستعمال اختبار(ت) لعينتين غير متساويتين في العدد، ظهر أن هناك فروق حقيقية ذات دلالة إحصائية ينظر الجدول رقم (3) وعلى هذا سيكون العمل على شكل مجموعتين منفصلتين (طلاب، طالبات) لذا وضع الباحثون بناء جداول معيارية تحقق أغراضها وتسهل عليها أعمالها فاستعملوا أسلوب التوزيع المنوي وعليه ستبنى الجداول على أساس أن الوسط الحسابي سيعطي الرقم (50) من التوزيع المنوي ويعلوه (30) رقم هي من (51 - 80) الممثلة لثلاثة انحرافات ويدنوه ثلاثين رقم هي (49 - 20) الممثلة لثلاث انحرافات وبهذا تم بناء الجداول المعيارية اللازمة التي تستوعب ما نسبته (99.73 %) من أفراد المجتمع ويمكن ملاحظتها حسب تصنيفها (طلاب - طالبات) بالجدول (4)

الجدول (4) يبين الدرجات المعيارية والدرجات الخام المقابلة لها لإنجاز مجتمع البحث على وفق الصفة (طلاب، طالبات)

طلاب		طالبات	
الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام
80	2178.765	80	1862.52
79	2166.402	79	1852.036
78	2154.039	78	1841.552
77	2141.676	77	1831.068
76	2129.313	76	1820.584
75	2116.95	75	1810.1

74	1799.616	2104.587	74
73	1789.132	2092.224	73
72	1778.648	2079.861	72
71	1768.164	2067.498	71
70	1757.68	2055.135	70
69	1747.196	2042.772	69
68	1736.712	2030.409	68
67	1726.228	2018.046	67
66	1715.744	2005.683	66
65	1705.26	1993.321	65
64	1694.776	1980.957	64
63	1684.292	1968.594	63
62	1673.808	1956.231	62
طالبات		طلاب	
الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
61	1663.324	1943.858	61
60	1652.84	1931.505	60
59	1642.356	1919.142	59
58	1631.872	1906.779	58
57	1621.388	1894.416	57
56	1610.904	1882.053	56
55	1600.42	1869.69	55
54	1589.936	1857.327	54
53	1579.452	1844.964	53
52	1568.968	1832.601	52
51	1558.484	1820.238	51
50	1548.000	1807.875	50
49	1537.516	1795.512	49
48	1527.032	1783.149	48
47	1516.548	1770.786	47
46	1506.064	1758.423	46
45	1495.58	1746.06	45
44	1485.096	1733.697	44
43	1474.612	1721.334	43
42	1464.128	1708.971	42
41	1453.644	1696.608	41
40	1443.16	1684.245	40
39	1423.676	1671.882	39
38	1422.192	1659.519	38
37	1411.708	1647.156	37
36	1401.224	1634.793	36

طالبات		طلاب	
الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية
35	1390.74	1622.43	35
34	13380.256	1610.67	34
33	1369.772	1597.704	33
32	1359.288	1585.341	32
31	1348.804	1529.978	31
30	1338.32	1560.615	30
29	1327.836	1548.252	29
28	1317.352	1535.889	28
27	1306.868	1523.526	27
26	1296.384	1511.163	26
25	1285.9	1498.8	25
24	1275.416	1486.437	24
23	1264.932	1474.074	23
22	1254.448	1461.711	22
21	1243.964	1449.348	21
20	1233.48	1439.985	20
1548.000	س-	1807.875	س-
104.835	ع	123.631	ع
0.620	ل	0.169	ل
10.484	المقدار الثابت	12.363	المقدار الثابت

تفسير النتائج

اظهرت نتائج الجدول (2) ان الوسط الحسابي لمجتمع البحث ككل بلغ (1999.123) سعره يوميا فيما بلغ الوسطان الحسابيان لعينتي البحث (طلاب ، طالبات) جاءت على التوالي (1807.875 ، 1548.000) وهذه المؤشرات تعد مقبولة وفق ما اشار اليه (ولمر وكوستل، 1994) في ان التمثيل الغذائي اثناء الراحة يشكل ما نسبته (60 - 75 %) من اجمالي الطاقة التي يستهلكها الفرد يوميا والتي تتراوح بين (1200 - 2400) سعره يوميا ويرى الباحثون ان المستويات الجيدة للتمثيل الغذائي لمجتمع البحث (طلاب ، طالبات) ووقوعه ضمن المستويات المشار اليها انفا ، هو طبيعة النشاط الممارس من قبل الطلبة سواء هذا النشاط ضمن المقررات الدراسية او خارجها فهو النشاط الرياضي يعد من المتغيرات المهمة في تحديد (التمثيل الغذائي اثناء الراحة) ان دراسة النتائج في الجدول (4) تشير الى ان الدرجات المقابلة للدرجات المعيارية لكل عينة من عينتي البحث (طلاب، طالبات) بشكل عام تقع ايضا ضمن المستويات المقبولة المشار اليها اعلاه ، ولعل السبب في ذلك يعود الى التجانس عند افراد كل عينة من عينتي الدراسة حيث ان جميع الطلبة في كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء من الرياضيين ممن لديهم نسبة مقبولة من الدهون .

وتشير نتائج الجدول (3) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في (التمثيل الغذائي اثناء الراحة) تبعا لمتغير الصفة (طلاب ، طالبات) حيث اظهرت نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين ان الفرق ذو دلالة احصائية بين الطلاب والطالبات

ولصالح عينة الطلاب ولعل السبب الرئيسي في ذلك يعود الى اختلاف حجم النشاط الممارس وطبيعته فالطلاب اكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من الطالبات سواء داخل الكلية او خارجها كما ان طبيعة النشاط التي يمارسها الطلاب تختلف عن طبيعة الانشطة التي تمارسها الطالبات وهذا ينعكس على زيادة حجم الوزن الخالي من الدهون عند الطلاب مقارنة بالطالبات وهذا ينعكس على زيادة حجم الوزن الخالي من الدهون عند الطلاب مقارنة بالطالبات فهو من المتغيرات الجيدة للتنبؤ بالتمثيل الغذائي اثناء الراحة .

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- ان التمثيل الغذائي اثناء الراحة لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء يقع ضمن المعايير المقبولة
- 2- تفوق عينة الطلاب على عينة الطالبات في متغير التمثيل الغذائي اثناء الراحة
- 3- تمثل المعايير المشتقة في البحث وسيلة تقويم وتفسير يمكن الاعتماد عليها في تقويم مستوى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء في التمثيل الغذائي اثناء الراحة من خلال مقارنة مستوى كل طالب او طالبة بأقرانه الآخرين
- 4- حجم الوزن الخال من الدهون وسيلة موضوعية لتقويم والتنبؤ بالتمثيل الغذائي اثناء الراحة .

5-2 التوصيات

على ضوء النتائج يوصي الباحثون

- 1-تشجيع اجراء مثل هكذا دراسات لما لها من أهمية في تعديل اتجاهات الطلبة نحو درس الإحصاء والدروس الأخرى
- 2-تعميم نتائج هذه الدراسة على طلبة كليات التربية الرياضية في العراق .
- 3-التقييم الدوري والمستمر للتمثيل الغذائي اثناء الراحة لطلبة كليات التربية الرياضية
- 4-الاستفادة من المعايير التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة من قبل المهتمين بمجال التسويق الرياضي لتصنيف الأندية وتحديد مستوياتها .

المصادر العربية والاجنبية

- 1- ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين : فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- 2- احمد محمد خاطر وعلي فاهم البيك : القياس في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1987 .
- 3- احمد محمد خاطر وعلي فهمي بيك : القياس في المجال الرياضي ، ط4 ، الاسكندرية ، دار الكتاب الحديث ، 1996
- 4- امر الله احمد البساطي : قواعد واساس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية ، مطبعة الانتصار ، 1998 .
- 5- خاشع محمود الروي : المدخل الى الاحصاء : عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001 .
- 6- دلال القاضي واخرون : الاحصاء لاداريين والاقتصاديين ، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2005 .
- 7- طلحة حسام الدين واخرون : الموسعة العلمية في التدريب ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- 8- عائشة عبد المولى سيد : الاسس العلمية لتغذية الرياضيين وغير الرياضيين ، ط1 ، دار العربية للنشر ، 2000 .

- 9- عامر سعيد خيكان : تقنين مقاييس العدوانية ، ووضع المستويات المعيارية للاعبين الكرة الطائرة المتقدمين في اندية الفرات الاوسط ، مجلة بابل للعلوم الانسانية ، كلية التربية ، جامعة بابل ، العدد الثاني ، 2006
- 10- عبد الناصر عبد الرحيم قدومي : بناء مستويات معيارية لبعض القياسات الرئوية الديناميكية للطلاب الذكور في قسم التربية الرياضية بجامعة النجاح ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، كلية التربية ، جامعة البحرين ، المجلد السادس ، العدد 3 ، 2005 .
- 11- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للنشر ، 1998 .
- 12- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001.
- 13- مروان عبد المجيد ويوسف لازم كماش : التغذية للرياضيين ، ط2 ، مؤسسة الوراق للنشر عمان ، 2010.
- 14- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- 15- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط5 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003
- 16- محمد ننصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية ، ط1 ، القاهرة دار الفكر العربي ، 1997 .
- 17- يوسف الشيخ ويس صادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، الاسكندرية ، منبع الفكر ، 1996 .
- 1-Mathews : Measurements in physical education , w,b, sandersco, Philadelphia ,Toronto , 1978.
- 2-Moren house ,and miller ; Sidll physiology of exercise ,the mosby, comby London, 1971.

**"تأثير التدريس المصغر المبكر في تطوير دقة استقبال الارسال بالكرة الطائرة لطالبات المرحلة الرابعة
في كلية التربية الرياضية"**

اية محمد عظيم الحساوي

طالبة ماجستير

ا.د محمود داود الربيعي

جامعة بابل/كلية التربية الرياضية

Mahmoud_1945@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

ان التدريس المصغر يعمل على اكساب الطلبة الجوانب المعرفية والمهارية لكونه تدريس حقيقي يحتوي على جميع عناصر التدريس الكامل ، لذا وجب تدريب الطالبات على اثناء الدراسة ، اي قبل ممارستهن مهنة التدريس حتى يصبحن قادرات على ترجمة معرفتهن النظرية الى سلوك عملي بشكل فني وبما ان مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة تحتاج الى تنوع في متطلبات عملية التعليم والتطوير، لذا فان استعمال التدريس المصغر المبكر سوف يمنح الطالبات المشاركة بصورة ايجابية لكونه يفسح المجال امامهن في تطوير كفايات التدريس لديهن وكذلك التأثير على نموهن في الجانب القيمي والشعوري والفكري.

الا ان بعض مدرسي الكرة الطائرة لا يستخدمون طرائق وأساليب تعطي دوراً للطالب في عملية التعليم التي تجمع بين تطوير الجوانب النفسية والمعرفية والمهارية ، لذا تتعرض الكثير من الطالبات الى الانتقادات من ضعف مستوى الاداء والذي ينعكس هذا على مستوى اعدادهن.

ويهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريس المصغر المبكر في تطوير مهارة الاستقبال والإرسال لطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء والبالغ عددهن(32) طالبة. وتم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لتحقيق اهداف البحث وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية:-

- 1- للتدريس المصغر المبكر تأثير فعال في تطوير مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة للطالبات.
 - 2- التدريس المصغر ساعد الطالبات في ادراك نواحي القوة والضعف لديهن مما ساعدهن على حل المشكلات الصعبة بالتالي اتقان المهارات المصاحبة الضرورية.
- وفي ضوء ذلك تم التوصية بالاتي:-
- 1- ضرورة تضمين التدريس المصغر المبكر في مناهج الاعداد لطلبة كليات التربية الرياضية وذلك لتحسين اعدادهم كمدرسين ناجحين مستقبلاً.
 - 2- فسح المجال امام كل طالب للقيام بأعداد خطة لتدريس مصغر يركز فيها على اي مهارة يريد تدريسها بعد تحليلها الى مكوناتها السلوكية.

Research Summary

The effect of early micro- teaching in developing the Serve Receive Accuracy for the students of fourth grade at physical education college

Prof.Dr.Mahmoud Daoud AI-Rubupaie- ALmustaqbal university college-

AYA Mohammed Adheem _ Karbala University - college of physical education

The micro- teaching works on Acquisition of students cognitive aspects and skill for being a real teaching contains all the elements of perfect teaching, so the students should train on that during the study before they start the teaching profession to be able to translate their theoretical knowledge to the practical behavior in a professional way

And since the skill of Serve Receive Accuracy needs to diversity in the requirement of teaching and development process , so the use of early micro- teaching will grants the students participating in a positive way because it give the opportunity to develop teaching competencies, as well as the effect of the growth to their moral ,emotional and intellectual side.

But some of the volleyball teachers do not use methods and techniques give a role to the student in the learning process that combines aspects of the development of psychological and cognitive skills,So students are exposed to a lot of criticism from the low level of performance, which is reflected on the level of their Preparation.

The research aims to identify the effect of early micro- teaching in developing the Serve Receive Accuracy for the students of fourth grade at physical education college – Karbala University which are 32 student. The experimental method was used in a design of two equal group to achieve the goals of the research.

And after viewing the results and its analyzes and discussion was reached the following conclusions: -

-early micro- teaching has an active effect in developing the skill of Serve Receive Accuracy in volleyball to the student

-Micro- teaching helped students to realize the strengths and weaknesses of which have helped them to solve difficult problems thus perfecting the skills necessary attendant.

According to that been recommending the following

-The necessity to include the early micro- teaching in Curriculum preparation to the students of physical education so as to improve their preparation as a successful teachers in the future.

-Give each student the opportunity to prepare a plan for micro- teaching focus on any skill he want to teach after analyzing behavioral components .

1-التعريف بالبحث

1-1المقدمة وأهمية البحث

ان الاهتمام بالتدريس وتطوير مهاراته يعد من أهم الخطوات في اعداد المدرس ورفع مستوى كفاياته المهنية التي يؤثر فيها على سلوكيات طلبته واخلاقهم وعقولهم وشخصياتهم.

وبما ان التدريس المصغر يعمل على اكساب طالبات كليات التربية الرياضية الجوانب المعرفية والمهارية لكونه تدريس حقيقي لا يختلف عن التدريس الكامل، إذ يحتوي على جميع عناصره، لذا وجب البدء بالتدريب عليه أثناء الدراسة، أي قبل تخرج الطالبات وممارسة مهنة التدريس حتى يصبحن قادرات على ترجمة معرفتهن من النظرية الى سلوك عملي بشكل فني متمثلاً بأداء مجموعه من المهارات وفق استراتيجيات وممارسات يقمن بتوظيفها من اثناء عملية التعليم والتعلم.

وتحتاج لعبة الكرة الطائرة الى متطلبات التنوع في عمليات التعلم لمهاراتها المتنوعة وبالأخص استقبال الارسال، وهذا يتحقق باستخدام اساليب تعتمد على مشاركته طالبات كليات التربية الرياضية بصوره ايجابية في عملية تعلمها من خلال استخدام نمط في الأساليب التدريسية المختلفة بنفس الوحدة التعليمية وهذا ما يحققه التدريس المصغر المبكر. ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه من خلال العمل المبني على الصيغ العلمية في اعداد منهج وفق اسلوب التدريس المصغر لتطوير كفايات طالبات كلية التربية الرياضية- جامعة كربلاء، والاهتمام بمهنة التدريس وبما يساعدهن على النمو في الاتجاه المرغوب فيه وهو تطوير امكاناتهن في تعلم وتعليم مهارات الكرة الطائرة، وهذا يرتبط اساساً في التأثير على نموهن في الجانب القيمي والشعوري والفكري، إذ يتجه العقل والتفكير بهن نحو تحقيق أهدافهن تحقيقاً شاملاً، وهذا لا يتم إلا من خلال الطالب (المدرس) ذي الكفايات المهنية المطلوبة .

1-2 مشكله البحث

إن زيادة القابليات العلمية والمهارات التدريسية لدى المدرس تساهم في زيادة المستوى العلمي لطلبته، فأهميته توفير المدرس الجيد يعد التزاماً نحو طلبته ومهنة التدريس التي تتعرض الى الكثير من الانتقادات ، وتزداد الشكوى من ضعف مستوى أداء المدرسين، وبالتالي ينعكس هذا على مستوى طلبته.

ومن هنا تولدت فكرة هذا البحث حيث وجدة الباحثين إن بعض مدرسي مادة الكرة الطائرة في كليات التربية الرياضية لا يستخدمون طرائق واساليب تدريس تعطي دوراً للطالب في عملية التعليم التي تجمع بين تطوير الجوانب النفسية والمعرفية والمهارية لديهم، وبالتالي تطوير مهاراتهم التدريسية ، وجاءت هذه المحاولة العلمية باستخدام التدريس المصغر المبكر في تطوير استقبال دقة الارسال لطالبات كلية التربية الرياضية- جامعة كربلاء، وذلك للسعي من خلالها دراسة المشكلة المطروحة ووضع الحلول المناسبة لها.

1-3 اهداف البحث

1- اعداد منهج للتدريس المصغر المبكر لطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية- جامعة كربلاء

2- التعرف على تأثير التدريس المصغر المبكر في تطوير مهارة استقبال الارسال لافراد عينة البحث.

1-4 فروض البحث

1- هناك تأثير ايجابي للتدريس المصغر في تطوير مهارة استقبال الأرسال لطالبات كلية التربية الرياضية- المرحلة الرابعة- جامعة كربلاء.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء

1-5-2 المجال الزمني: العام الدراسي 2013 - 2014

1-5-3 المجال المكاني: قاعات المغلقة كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء.

2- الدراسات النظرية

1-2 التدريس

تتضمن عملية التدريس مجموعة من الأفعال والإجراءات المقصودة والمخطط لها بطريقة يتم من خلالها استغلال كافة الإمكانيات المادية والبشرية الى أقصى درجة ممكنة لحدوث عملية التعلم، لهذا يشيد التدريس الى ما حدث من تعلم للطلبة من خلال نقل وفهم وتوضيح وتعليم واكساب وتطوير المعلومات والمهارات من المدرس الى الطالب بأي طريقه أو اسلوب تدريسي.

ويرى (الربيعي) بان التدريس هو عملية تواصل بين المدرس والمتعلم، وهو كذلك الانتقال من حاله عقليه الى حاله عقليه أخرى، حيث يتم نمو المتعلم بين لحظه واخرى نتيجة تفاعله مع مجموعه من الحوادث التعليمية التي تؤثر فيه وهو نظام شخص فردي يقوم المدرس بدور مهني فيه⁽¹⁾ لهذا فان عملية التدريس تتطلب من المدرس الناجح فهماً جيداً لطبيعة عملية التدريس من خلال هدف التعلم ومحتواه واسلوبه ونواتجه.

ويشير التدريس الى ما حدث من تعلم للطلبة وانه لمن الصعوبة بمكان القول إن المدرس قد درس إلا إن الطالب لم يتعلم وبذلك يجب أن نقوم التدريس بمدى تأثيره في الطلبة ومن دون ذلك فان نشاطات التدريس تكون موجزه وغير ذات معنى⁽²⁾

2-2 التدريس المصغر

يساهم التدريس المصغر في التحقيق عن مشكلات من مشكلات التعليم العادي مثل عدد الطلبة من الصف، ومحتوى الدرس وزمنه، كما يركز على تحقيق اهداف محدده وهذه الاهداف قد تكون مهارات أو اساليب تعليميه أو جوانب معرفيه وسلوكيه.

ويرى (Richards) بان التدريس المصغر هو تقنيه تستخدم في تدريب المعلمين على المهارات التدريسية في ظروف مسيطر عليها، إذ يقوم المتدرب بتدريس مجموعه من الزملاء لفترة قصيره ويتم تسجيل الدرس على شريط فيديو، لغرض التغذية الراجعة في جلسة المناقشة⁽³⁾

أما (فاديه) فترى إن التدريس المصغر (Micro-Teaching) بانه موقف تدريسي يتيح للطلاب المعلم أن يتدرب على مهارات تدريسية مهينه في فترة زمنية محدده أمام زملائه من الطلبة (المعلمين) والمشرف قبل أن يخوض تجربته التدريس الفعلي بالمدارس⁽⁴⁾

⁽¹⁾الربيعي، محمود داود (2011) التعلم والتعليم في التربية الرياضية، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، ص116.

⁽²⁾سايدنتوب، داريل (1992) تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية (ترجمة) عباس السامرائي وعبد الكريم السامرائي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ص23.

⁽³⁾Richards.j.Longman.(1989) Dictionary of Applied Linguistics. 3rd ed. Hong Kong.p.177.

⁽⁴⁾ فاديه، دمترى يوسف (2010) التدريس المصغر دليل التدريب الميداني، ج1، ط4، مصر - المنصوره، دار الاصدقاء للطباعة، ص27.

2-3 التدریس المصغر المبكر

وهو التدریس الذي يبدأ التدریب علیه أثناء الدراسة، أي قبل تخرج الطالب وممارسته مهنة التدریس، وهذا النوع يتطلب من الاستاذ المشرف اهتماماً بجميع مهارات التدریس العامة والخاصة، للتأكد من قدرة الطلبة على التدریس. إن تدریس المتدرب لزملائه الطلبة يوفر فرصته مشاهدة بعضهم وهذا يؤدي الى تبادل الخبرات فيما بينهم، فضلاً عن التزام الطلبة بالتوجيهات المعطاة لهم ومشاركتهم في عملية التقويم والتغذية الراجعة⁽¹⁾. ولهذا يرى (Perrot) بان هناك فوائد للتدریس المصغر المبكر وهي⁽²⁾

- 1- ممارسة الطالب للمهارة
- 2- إدراك نواحي القوة والضعف لدى الطلبة
- 3- زيادة كباره لفاعلية التدریب
- 4- الممارسة في حضور الآخرين
- 5- اتقان بعض المهارات المصاحبة والضرورية
- 6- حلال مشكلات الصعب

2-4 مهارة استقبال الارسال

هو دفاع ضد ارسال المنافس أي عملية استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب وذلك لامتناس سرعة الكرة وقوتها ومناولتها باليدين، وهناك اشكال لاستقبال الارسال وهي (من الاسفل، من الجانب، من السقوط، ومن الأعلى) وتم اختيار مهارتين فقط لملائمتها لعينه البحث وهما:

2-4-1 استقبال الارسال من الأسفل (الوقوف)

وتتم من خلال مس الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين ويعتمد مد اجزاء الجسم على بعد المسافة واتجاهها المراد تمرير وتوجيه الكرة إليها. ويستمر اللاعب في مد جميع اجزاء الجسم الى أن يصل الى الوقوف على الاصابع للاستعداد ومتابعة عملية اللعب من جديد، ويعد هذا الشكل من الاستقبال الاكثر شيوعاً في اللعب.

2-4-2 استقبال الارسال من الاعلى بالأصابع

وهذه المادة مكمله لمهارة استقبال الارسال من الاسفل، إذ يسمح للاعب استقبال الكرة من الاعلى بالأصابع، وإن القانون الجديد قد حذف الكثير من محددات المهارة حيث تم الغاء (Rest) اي راحة الكرة على اليد في استقبال الكرة من الاعلى بالأصابع. ويعد هذا الشكل أكثر دقة بعد تعلم المهارة وخاصة الكرات العالية.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وهو منسجم ويتطابق مع مواصفات البحث وتحقيق اهدافه.

¹Copeland,W,D(1982). Miceoteaching,Encyclopedia of Education Research.5th ed.vol

2.Mosby,published.u.s.a.,NewYork,P¹⁰⁰G.

²Perrot,E(1978) Microteaching,Encyclopedia of Educational media communication and technology, Great

Britains, p. ⁵⁴⁵.

3-2 مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء للعام الدراسي 2013-2014 والبالغ عددهن (32) طالبة. تم تقسيمهن الى مجموعتين (ضابطه وتجريبية) ضمن كل منها (16) طالبة.

3-3 وسائل البحث والأجهزة والادوات المستخدمة

هي وسيلة تنفيذ المنهج والمنهجية التي يختارها الباحث ويتحدد نوع الأدوات التي يستخدمها الباحث وعددها وشكلها بحسب نوع المادة وطبيعية موضوع البحث⁽¹⁾

3-3-1 وسائل البحث

- المصادر والمراجع
- الاستبيان
- المقابلات الشخصية
- الملاحظة
- الاختبارات والمقاييس

3-3-2 الأجهزة والادوات المستخدمة

- كرات طائره
- ساعة توقيت
- ملعب طائره
- حاسبه يدويه
- جهاز حاسوب
- كاميرا فيديو

3-4 اجراءات تحديد المهارات

لغرض تحديد الجوانب المهارية لدى طالبات المرحلة الرابعة والتي تم دراستها وهي مهارة استقبال الارسال فقد تم عرضها على مجموعه من الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة* لبيان وتحديد اهمها وبعد استخراج الأهمية النسبية لها بعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها فقد أخذت آراء (6) من الخبراء وتم استبعاد المهارات التي حصلت على أقل من (35) من الأهمية، أو أقل من (58.3%) من الأهمية النسبية وكما مبينه بجدول(1)

الجدول (1) يبين درجة الأهمية والأهمية النسبية للجوانب المهارية لدى الطالبات باتفاق (6) من الخبراء والمختصين.

المهارات	درجة الأهمية	الأهمية النسبية	قبول الترشيح
دقه استقبال الارسال من الأسفل	55	%91.66	نعم
دقه استقبال الارسال من الأعلى	50	%83.33	نعم

¹ محمد شبا (2008) مناهج التفكير وقواعد البحث، ط2، بيروت، المؤسسه الجامعيه للدراسات والنشر والتوزيع، ص17

* أ.د. ناهده عبد زيد - تعلم - الكره الطائره - جامعة بابل - التربية الرياضية
ا.م.د سوسن هود - اختبارات- الكره الطائره - جامعة بابل - التربية الرياضية
ا.م.د حسين عبد الزهره - علم النفس- الكره الطائره - جامعة كربلاء- التربية الرياضية
م.د باسم حسن - تدريب- الكره الطائره - جامعة الكوفة- التربية الرياضية
م.د حاتم فليح- تعلم- الكره الطائره - جامعة كربلاء- التربية الرياضية
م.د ميسلون زهير - ادارة- الكره الطائره - جامعة كربلاء- التربية الرياضية

3-5 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2013/10/29 على (10) طالبات من كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء. ولغرض قياس موضوعية وثبات الاختبارات المرشحة لقياس مهارة الاستقبال الارسال ملحق (1) فقد تم عرضها على نفس الخبراء الست والمختصين واعادة تطبيقها على نفس أفراد العينة الاستطلاعية وتحت نفس الظروف في يوم 2013/11/5 باستخدام معامل الارتباط (سبيرمان) ووضعت النتائج في جدول (2)

جدول (2)

الاختبارات	معامل الموضوعية	الدلالة المعنوية	معامل الثبات	الدلالة المعنوية
دقة استقبال الارسال من الاعلى	0.913	معنوي	0.889	معنوي
دقة استقبال الارسال من الاسفل	0.902	معنوي	0.894	معنوي

3-6 التجربة الرئيسية

تم القيام بالتجربة الرئيسية في يوم 2013/12/25 على عدد من طالبات والبالغ عددهن (32) طالبة قسمن الى مجموعتين واحدة (ضابطة) والاخرى (تجريبية) وبمعدل (16) طالبة لكل مجموعة.
3-6-1 تكافؤ مجموعتين البحث:

تم القيام بأجراء التكافؤ لعينتي البحث الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار (T) وأوضحت النتائج عشوائية الفروق ولجميع المتغيرات مما يؤكد تكافؤ المجموعتين وكما مبين بجدول (3).

الجدول (3) يبين تكافؤ وتجانس مجموعتين البحث (الضابطة) والتجريبية

المتغيرات	المجموعة الضابطة			التجريبية			قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
	وسط حسابي	انحراف معياري	خطأ معياري	وسط	انحراف	خطأ		
رأفن للذكاء	13.75	3.00	0.750	14.5	3.596	0.89	0.641	عشوائي
قياس الطول (سم)	164.12	2.27	0.596	163.37	2.418	0.604	0.903	عشوائي
الوزن (كغم)	54.18	3.85	0.962	53.18	4.29	1.07	0.694	عشوائي
دقه استقبال الأرسال من الاعلى	30.06	10.04	2.51	26.00	11.27	2.81	1.077	عشوائي
دقة استقبال الارسال من الاسفل	25.87	8.59	2.148	21.56	6.26	1.56	1.622	عشوائي

3-7 القياس البعدي :-

بعد استكمال تطبيق المنهج التعليمي وفق التدريس المصغر المبكر على المجموعة التجريبية ومنهج مدرس المادة (الضابطة) تم اجراء القياس البعدي يوم 2014/3/19 وبنفس الشروط ومواصفات القياس القبلي، للحصول على البيانات وتدوينها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

3-8 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات

- الوسط الحسابي
- الخطاء المعياري
- الانحراف المعياري
- الارتباط سبيرمان
- اختبار T للعينات المستقلة
- اختبار T للعينات المترابطة

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج فرق القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد المجموعة الضابطة في تقييم الاستقبال من الاعلى والاسفل وتحليلها ومناقشتها.

لكي نتمكن من التعرف على الفروق في القياس والقبلي لدى أفراد المجموعة الضابطة تم استخدام اختبار (T) للعينات المترابطة والمتساوية بالعدد للاستدلال عن معنوية الفروق وكما بين بجدول(4).

جدول (4) يبين الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد المجموعة الضابطة

الدلالة الإحصائية	قيمة T		البعدي		القبلي		المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	انحراف	وسط	انحراف	وسط	
معنوي	2.12	2.205	2.61	34.81	10.05	30.062	دقة استقبال الأرسال من الاعلى
معنوي	2.12	4.143	5.69	29.06	8.59	25.87	دقة استقبال الارسال من الاسفل

يتبين لنا من الجدول(4) بان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدقة استقبال الارسال من الاعلى للمجموعة الضابطة وعلى التوالي القبلي هو (30.062) و(10.05) أما البعدي فهو (34.81) و(2.61) ، وإن قيمه T المحسوبة بلغت (2.205) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حريه (15) وهذا يؤكد ان هناك فرقاً معنوياً بين الوسطين الحسابيين، وكذلك وجود فرق معنوي في دقة استقبال الارسال من الاسفل لأن قيمة (T) المحسوبة بلغت (4.14) وهي أعلى من قيمتها الجدولية (2.12) ويعزو الباحث هذا القصور هو اعتماد مدرس المادة على التكرارات المناسبة للتمارين وما تمتع به الطالبات من قابليات، اضافة الى التدرج في مستوى الصعوبات للمهارة، وهذا ما أكده كل من (نجاح وأكرم) بان التكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم

والاكتساب، إضافة الى عملية تفاعل الطالبات مع المهارة والسيطرة على حركاتها وتحقيق التناسق بين الحركات في أداء متتابع سليم وزنى مناسب يزيد من تطوير المهارة واتقانها⁽¹⁾

4-2 عرض نتائج المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (5)

الدالة الإحصائية	قيمة T		البعدي		القبلي		المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	انحراف	وسط	انحراف	وسط	
معنوي	2.120	5.22	4.59	38.19	11.2	26.00	دقة الاستقبال من الاعلى
معنوي	2.120	10.28	4.65	33.0	6.26	21.5	دقة الاستقبال من الاسفل

من خلال جدول (5) يتبين لنا بان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدقة الاستقبال من الاعلى وعلى التوالي هي (26.00) و(11.29) في الاختبار القبلي، بينما اصبحت (38.19) و(4.59) بالاختبار البعدي ، وبهذا بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.22) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجه حرية (15) وهذا يدل على ان هناك فرقاً معنوياً بين الوسطين الحسابيين اما بالنسبة لدقة الاستقبال من الاسفل فكانت قيمة (T) المحسوبة (10.28) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.12) وهذا ما يؤكد وجود دلالة معنوية نتيجة لوجود فرقاً بين الوسطين الحسابيين والبالغين (21.56) للقبلي و (33.06) لبعدي. وهذا ما يؤكد ان هناك تأثير لأسلوب التدريس المصغر.

المبكر في تطوير مهارتي استقبال الارسال الأسفل والأعلى لكون الوحدات التعليمية تحتوي على ترمينات تعمل على تنشيط لعدد عضلات الطالبات والتي ساهمت في تطوير مستوى الأداء المهاري لديهن بالإضافة الى ان التدريس المصغر يساعد الطالبات على اتقان تدريس المهارات على زميلاتهن ضمن مجاميع صغيره ولمده تستمر من (5-10) دقيقه وهذا ما يحققه لهن تطوير مهارات التدريس لديهن وبالتالي تطوير الطالبات نتيجة للتغذية الراجعة ، وهذا ما أكدته (فاديه) بأن التدريس المصغر يبرز النواحي الإيجابية والسلبية للطالب (المعلم) من قبل زملائه واستاذ المادة لكي يعيد الطالب تدريبه مره اخرى للاستفادة من التغذية الراجعة الناتجة من النقد في محاولة اتقان مهاراته وتحسين ادائه²⁾

4-3 عرض نتائج بين مجموعتين البحث وتحليلها ومناقشتها

جدول (6) (يبين الفرق بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث))

الدالة الإحصائية	T		التجريبية		الضابطة		المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	انحراف	وسط	انحراف	وسط	
معنوي	2.04	2.55	4.59	38.19	2.61	34.81	دقة الاستقبال من الاعلى
معنوي	2.04	2.175	4.65	33.06	5.697	29.06	دقة الاستقبال من الاسفل

¹ نجاح مهدي شلش ،واكرم صبحي (2000) التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب ،للطباعة والنشر،ص¹²⁰.

²فاديه ديمتري يوسف(2010) مصدر سابق ،ص²⁷

من خلال جدول (6) يتبين لنا بان هناك فرقاً معنوياً بين الاوساط الحسابية لمتغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فنجد بان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل منها وعلى التوالي قد بلغ (34.81) و(2.61) للضابطة، أما التجريبية فبلغ (38.19) و(4.59) وبهذا بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.55) وهي اعلى من قيمتها الجدولية البالغة (2.04) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(30) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في دقة استقبال الارسال من الاعلى.

اما في دقة استقبال الارسال من الاسفل فان قيمة (T) المحسوبة بلغت (2.175) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.04) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح التجريبية أيضاً نتيجة لوجود فروق بين الوسطين الحسابين لهما. ويعزو الباحثين هذا الفارق الى إن التدريس المصغر يعد من اساليب التدريس الجيدة التي تثير اهتمام الطلبة وتدفعهم للتعلم وتشويقهم للمعرفة، كما إنها تدفعهم للمشاركة مع المعلم، وتراعي الفروق الفردية وتساعد في تحقيق اهداف المنهج وتتفق مع طبيعة النشاط العقلي للطلبة⁽¹⁾ ، هذا بالإضافة الى ان التدريس المصغر يفسح المجال لإمكانية ممارسة أكبر عدد ممكن من الطلبة بالتدريس في وقت محدد من الدروس، اضافة الى كونه لا يتطلب قدراً عالياً من القدرات والاستعدادات والمواهب الخاصة.

5 - الاستنتاجات والتوصيات .

5-1 الاستنتاجات :-

- 1- للتدريس المصغر المبكر تأثير فعال في تطوير مهارة دقة الارسال من الاعلى والاسفل بالكره الطائره للطلبات .
- 2- هناك أفضليه في التأثير على الجوانب المهارية للطلبات المجموعة التجريبية اللواتي اعتمدت التدريس المصغر المبكر مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- 3- للتغذية الراجعة الناتجة من النقد في محاولة اتقان مهارة الاستقبال ادت الى اظهار قدراً عالياً من القدرات والاستعدادات والمواهب الخاصة لدى الطالبات .
- 4- التدريس المصغر المبكر يفسح المجال لا مكانيه ممارسة أكبر عدد من الطالبات بالتدريس في وقت محدد مما ادى الى تطوير الجوانب المهارية لدى الطالبات.
- 5- التدريس المصغر ساعد الطالبات في ادراك نواحي القوه والضعف لديهن مما ساعدهن على حل المشكلات الصعبة وبالتالي اتقان المهارات المصاحبة والضرورية.

5-2 التوصيات :-

- 1- ضرورة تضمين التدريس المصغر المبكر في مناهج الاعداد لطلبة كليات التربية الرياضية وذلك لتحسين اعدادهم كمدرسين ناجحين مستقبلاً.
- 2- فسح المجال امام كل طالب للقيام باعداد خطه لتدريس مصغر يركز فيها على اي مهارة يريد تدريسها بعد تحليلها الى مكوناتها السلوكية
- 3- ضرورة زيادة فاعليه التدريب على التدريس المصغر المبكر تحت اشراف المدرس لردم الهوه بين التدريس النظري والعملية وما يصاحب ذلك من اساليب التغذية الراجعة.
- 4- حل المشكلات الصعبة التي تواجه الطلبة اثناء القيام بالتدريس المصغر المبكر وذلك لفسح المجال امامهم للسيطرة على التحديات المختلفة ومواجهة المشكلات الواقعية والتمكن من المهارات المتعددة الكفيلة بمواجهتها وحلها .

¹ عبد السلام مصطفى(2000) اساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم، مصر، المنصورة- اياك كوي سنتر، ص70.

المصادر العربية والاجنبية

- الريعي، محمود داود (2011) التعلم والتعليم في التربية البدنية الرياضية، ط1،النجف الاشراف، دار الضياء للطباعة والنشر .
- سايدنتوب، داريل(1992) تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية (ترجمة) عباس السامرائي وعبد الكريم السامرائي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر .
- عبد السلام مصطفى(2000) اساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم،مصر،المنصورة-اياك كوبي سنتر .
- فاديه،دمتري يوسف(2010) التدريس المصغر دليل التدريب الميداني، ج1،ط4،مصر - المنصورة، دار الاصدقاء للطباعة .
- محمد شيا(2008) مناهج التفكير وقواعد البحث، ط2، بيروت، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع .
- نجاح مهدي شلش ،واكرم صبحي (2000) التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب ،للطباعة والنشر .
- Copeland,W,D(1982). Miceoteaching,Encyclopedia of EducationResearch.5th ed.vol 2.Mosby,published.U.S.A,NewYork .
- Richards,j.Longman.(1989) Dictionary of Applied Linguistics. 3rd ed. Hong Kong.

ملحق (1)

اختبار قياس دقة مهارة الاستقبال من الاعلى والاسفل

الغرض من الاختبار: قياس دقة الاستقبال الارسال

- الادوات: 1-ترسم دائرتين (أ،ب) في ركني الملعب بحيث تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانب(1.5) م في حيث تكون المسافة بين مركزها وخط النهاية (3) م .
- 2-توضع علامة (x) في نصف الملعب المقابل وعلى بعد (3م) من خط النهاية و(4.5) م من خط الجانب .
- مواصفات الاداء:

يقف المختبر داخل الدائرة (أ) وهو مواجه للشبكة وعلى المدرس ارسال الكره إليه وهو في هذا المكان ليقوم باستقبالها على أن يوجهها الى داخل المنطقة (1) وهكذا الامر في الخمس كرات التأليه بحيث توجه الى المنطقة (2) وكذلك المنطقة (3)، ويكرر نفس عدد المحاولات من الدائرة(ب).

الشروط: 1-لكل مختبر (15) محاوله من كل دائرة(أ،ب)

2-يستخدم في جميع المحاولات مهارة الاستقبال من الأسفل وكذلك في مهارة الاستقبال من الاعلى .

3- تلغى المحاولة التي يتم ارسال الكره فيها من المدرس الى الطالبة خارج الدائرة أو كانت غير مناسبة.

4-يجب الالتزام بتسلسل أداء المحاولات بحيث تكون:

أ- من الدائرة (أ) خمس محاولات لكل منطقه(1,2,3)

ب- من الدائرة (ب) ايضاً خمس محاولات لكل منطقه (1,2,3)

التسجيل: يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الثلاثين الممنوحة له (15) محاوله من كل دائرة وفقاً للأسلوب الاتي:

أ- سقوط الكره داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر (3) درجات

ب- سقوط الكره خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المجاورة يمنح (2) درجه

ج-سقوط الكره خارج المنطقة المحددة وداخل الملعب يمنح (1) درجه واحده

د-فيما عدا ذلك يحصل المختبر على صفر.

وبهذا تكون الدرجة النهائية للاختبار هي (90) درجة.

بناء مقياس إتجاه اللاعبين الشباب نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها

سوادي حسين عبيس الجبوري

أ.د محمد جاسم الياسري

طالب ماجستير

جامعة بابل/كلية التربية الرياضية

Mohammad_al_yasiry@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

يحاول المختصون في القياس النفسي إيجاد أدوات دقيقة وصادقة لقياس الظواهر والخصائص النفسية ليصلوا الى مستوى من الدقة التي وصل لها الباحثون في القياس المادي أو الطبيعي ، إلا أن ذلك قد يبدو صعباً لوجود مشاكل وصعوبات في قياس الظواهر أو الخصائص النفسية وتكميمها ، ومن هذه الصعوبات أن الظواهر النفسية مفاهيم مجردة غير ملموسة ، أي ليس لها وجود مادي ، وإنما هي تكوينات افتراضية ، لذلك فإن قياسها يكون غير مباشر ويتم الإستدلال عليها من خلال الأداء أو السلوك في مواقف لها علاقة بالظاهرة أو السمة نفسها⁽¹⁾، كما أن القياس النفسي للظواهر أو السمات النفسية يكون غير تام ، بمعنى أننا لانقيس السمة كلها بل عينة منها ، وذلك لتعذر إمكانية تحديد مجال السلوك الذي يمثل تلك السمة ، فضلاً عن صعوبة تضمين المجال جميعه في المقياس .

تعد إشكالية عدم توفر أدوات مقننة لقياس الجوانب النفسية للاعبين الشباب نحو قوانين الألعاب الرياضية وحكامها ، من المشكلات التي تواجه الباحثين والمدرّبين والإداريين ، وتجلت مشكلة البحث الحالي بعدم وجود أداة تقيس الإتجاه النفسي للاعبين الشباب نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها ، وهدف البحث الى بناء مقياس إتجاه اللاعبين الشباب نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها . إشمتم مجتمع البحث على اللاعبين الشباب في أندية محافظات الفرات الأوسط المشاركين في بطولة أندية العراق بالكرة الطائرة للموسم 2013 / 2014 . استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وهو ما يروونه ينسجم لتحقيق أهداف البحث .

وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً توصل الباحثان الى عدة استنتاجات أهمها :

- 1- بالإمكان قياس إتجاهات اللاعبين الشباب نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها باستخدام مقياس مقنن على هذه الفئة من اللاعبين ، كما خلص الباحثان الى عدة توصيات أهمها :
 - 1- يوصي الباحثان بالإفادة من المقياس الذي تم التوصل إليه في هذه الدراسة في قياس إتجاهات اللاعبين الشباب نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها .
 - 2 - لأبأس من بناء مقاييس أخرى تعني بإتجاه اللاعبين نحو قوانين الألعاب الرياضية الأخرى وحكامها ، لاسيما (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة) .

¹ - (مالوني : Maloney &Ward,1980,p.66)

Abstract

Building a cubit of the Direction of young players towards the Rules and Referees of volleyball

Researchers

Prof.Dr. Mohammed Jassim AI- Yasiri

Swadi Hussein Obeis AI- Jubori

Specialists in psychological quantification try to find accurate and sincere devices to measure psychological aspects to reach the level of the same accuracy which researchers in the field of objective or physical analogy have reached , but this seems difficult to achieve for the fact that there are problems and difficulties in measuring phenomena. These difficulties include that psychological characteristics are an abstract conception . They are hypothetical identities there measuring is indirect can be denoted through competence or behaviour in situations related to the phenomenon itself.⁽¹⁾ It is also noticed that psychological quantification for phenomena or psychological aspect, but a simple one of it . This is because the determination of domain of behavior which represent that aspect is not possible, in addition to the difficulty of including all the domain in the cubit. .

The non-availability of devices to measure the psychological aspects of young players towards the rulers of games and their referees is one of the problems that face researchers, coaches and administrators. The problem of the research is how to build a cubit of the direction of young players towards the rules and referees . The researcher aims at building a cubit of young players' directions towards the rules and referees and volleyball. Young player Middle East Clubs taking part in volleyball league of Iraq were the human domain season 2013 – 2014 . The researcher has used the descriptive curriculum with a scanning style in measuring the psychological direction for young players in the clubs of Middle East Provinces .

After data collecting and static treatment , the researcher has concluded that :

- 1- It is possible to measure the direction of young players towards the rules and referees of volleyball by using a certain cubit upon these players.

The researcher has acknowledged that :

- 1- The researcher acknowledged that : he should make use of the cubit which has been found in this study in the process of measuring the directions of young players towards the rules and referees of volleyball.
- 2- Building other cubits which deal with the rules of other games and their referees particularly football, handball and basketball.

1- Maloney &Ward,1980,p.66

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث وأهميته :

إنّ التقدم العلمي الذي تشهده الألعاب الرياضية وخاصةً الكرة الطائرة وفي أغلب دول العالم جاء نتيجة تطوير الصفات البدنية والقابليات الحركية والخطوية والعقلية وفق أسس ومبادئ علمية ودراسة واعية فضلاً عن سعي المختصين والمعنيين باللعبة للاستفادة من جميع العلوم الأخرى خدمةً للإنجاز الرياضي وباعتبار علم النفس أحد أبرز تلك العلوم المرتبطة بالإنجاز الرياضي لما له من دور في تحقيق الإنجاز والتفوق ، كما إنّ من بين أهم الموضوعات التي أهتم بدراستها علم النفس الرياضي إتجاهات اللاعبين وميولهم واستعداداتهم وحبهم للأشياء أو كرههم والاعتقاد بالشيء أو عدم الاعتقاد كون الإتجاه النفسي حالة من الإستعداد العقلي والنفسي والوجداني للأستجابة تجاه موضوع ما بصورة مؤيدة أو معارضة أو محايدة ، وبما أن علم النفس جزء هاماً في ثقافة أي رياضي إن كان مدرباً أو لاعباً ، لذا يجب أن يكون جزءاً أساسياً في التدريب والمنافسات ، ومن هنا يتضح لنا أهمية علم النفس الرياضي في الحفاظ على مستوى الإنجاز الرياضي.

إن مهمة علم النفس الرياضي هي مساعدة المدرب واللاعب على تفهم وحل المشاكل التي تواجهه في عملية التدريب أو المنافسات ، وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية المحبوبة من قبل الصغار والكبار ، الرجال والنساء على حد سواء فكل مافيها ممتع ومثير ، إن سر ومتعة وجمالية الكرة الطائرة يأتي من كونها رياضة تتم المنافسة فيها وفق قواعد وقوانين موحدة وسهلة الفهم والتطبيق في كل أنحاء العالم ، وبالتالي خلق أجواء عالية من المنافسة ، ورغم هذا وذاك تبقى هناك بعض السلبيات التي ترافق هذه اللعبة حيث إن كل شيء نسبي ولايوجد شيء مطلق ودرجة الكمال تبقى متفاوتة بين اللاعبين، فالإتجاهات المختلفة بين مؤيد ومعارض أو محايد نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها ، لذلك فإن مسألة الأعداد النفسية ومعرفة إتجاه اللاعبين نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها أصبحت من الأمور الهامة جداً التي تتركز عليها البرامج التدريبية ، ومن هنا جاءت أهمية هذا البحث في أن يكون هناك مقياس نفسي لمعرفة إتجاه اللاعبين الشباب نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها ليمكن المدربين من خلال تطبيقه معرفة حقيقة إتجاه لاعبيهم نحو قانون اللعبة وحكامها ، ومثل هذا المقياس - بحسب وجهة نظر الباحثان - لم يتم التطرق إليه بشكل كبير في مجال البحوث والدراسة .

1-2 مشكلة البحث :

على الرغم من كثرة الدراسات والبحوث العلمية في الجانب الرياضي عامة ولعبة الكرة الطائرة خاصة إلا أنه مازال هناك العديد من المشكلات والمجالات التي تستوجب الدراسة والبحث ومحاولة الوصول الى حلول مناسبة لها . ومن خلال خبرة الباحثان العملية والعلمية في مجال التحكيم والإشراف ومشاهدتهما للعديد من مباريات الكرة الطائرة ضمن دوري النخبة المحلي فضلاً عن ملاحظتهما ما يصدره اللاعبون والمدربون أحياناً من سلوكيات وإعتراضات نحو الحكام وقراراتهم والتي تنم عن جهالة وقلة معرفة بالقانون وأصول التحكيم مما يؤدّد مشكلات تصب في غير صالح اللعبة وتطورها ، إن مثل هكذا تصرفات تتطلب الوقوف على أهم أسبابها ومحاولة وضع الحلول المناسبة لها . وهو ما حدا بالباحثان من بناء مقياس الإتجاه النفسي للاعبين الشباب نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها ، إذ حسب علم الباحثان لا توجد أي وسيلة لقياس الإتجاه النفسي للاعبين الشباب نحو القوانين الرياضية .

1-3 أهداف البحث :

1- بناء مقياس لإتجاه اللاعبين الشباب نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها في أندية الفرات الأوسط

2 - التعرف على مستوى الإتجاه النفسي للاعبين الشباب في أندية الفرات الأوسط نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها .

4-1 مجالات البحث :

- 1-4-1 المجال البشري : لاعبو أندية محافظات الفرات الأوسط الشباب للموسم الرياضي (2013 - 2014) .
2-4-1 المجال الزمني : (1 / 7 / 2013) ولغاية (31 / 12 / 2013) .
3-4-1 المجال المكاني : القاعات الرياضية لأندية المحافظات (النجف ، كربلاء ، بابل ، الديوانية

2 الإطار النظري و الدراسات السابقة :

2-1 الإطار النظري

2-1-1 الإتجاه النفسي و مكوناته :

إن مصطلح (الإتجاهات) ترجمة عربية لمصطلح (Attitudes) في اللغة الإنكليزية ، وكان الفيلسوف الإنكليزي هيريت سبنسر (H.Sepencer) أول من إستخدمه عام 1862 في كتابه المسمى (المبادئ الأولى) حين قال : " إن وصولنا الى أحكام صحيحة في مسائل مثيرة لكثير من الجدل ، يعتمد الى حد كبير على إتجاهنا الذهني ونحن نصغي الى هذا الجدل أو نشارك فيه " .

ويقول ألبورت ، في حديثه عن (الإتجاهات النفسية) عام 1935 : " يمكن القول أن مفهوم الإتجاه أبرز المفاهيم وأكثرها إلزاماً في علم النفس الإجتماعي 0 وليس ثمة إصطلاح واحد يفوقه في عدد المرات التي أستخدم فيها في الدراسات التجريبية(1) .

ولكل منا إتجاهات توجه سلوكه في مواقف معينة سواء كانت هذه المواقف متصلة بأمور دينه أو عمله أو طرق تعامله مع الناس أو نشاطه أو نظريته الى فرد أو مؤسسة أو أمة أو جماعة من الناس 0 أو تشييعه لمذهب من المذاهب أو لفكرة مجردة مثل التسامح ، أو سلوك معين مثل التدخين 0 بل إن كلاً منا يتسم بإتجاهاته نحو ذاته 0 فقد يمجّد الفرد نفسه أو يحقرها ، أو يتفق تقديره لنفسه مع تقدير الناس له 0 وإذا كان الإتجاه مع العوامل الخارجية في البيئة ، يحدد الأسلوب الذي يدرك به الشخص العالم أو يستجيب له ، فإنه يتضح لنا الأهمية القصوى لمفهوم الإتجاه (2) .

يحتل موضوع الإتجاهات أهمية خاصة في علم النفس الأجتاعي لأنّ الإتجاهات النفسية الإجتماعية تعتبر من أهم نواتج التنشئة الإجتماعية ، ولأنّ الإتجاهات تعتبر محددات موجهة ضابطة منظمة للسلوك الإجتماعي ، عليه يتكون لدى كل فرد وتنمي إتجاهات نحوالأفراد ، والجماعات والمؤسسات والموقف والموضوعات الإجتماعية ، والحق أن كل مايقع في المجال البيئي للفرد يمكن أن يكون موضوع أتجاه من إتجاهاته (3) .

وتعددت وإختلفت تعاريف الإتجاه تعدداً كبيراً ، وتأثرت الى حد بعيد بطبيعة الإطار النظري الذي يتبناه صاحب كل تعريف ، وبالرغم من الإختلاف والتعدد فإنّ هذه التعريفات تؤكد أن الإتجاهات عوامل بسيطة تكمن بين مثير وإستجابة ، وتكتسب عن طريق التعلم ، وتعمل كأحدى موجهات السلوك الأنساني

ويمكن تجميع الآراء المتعددة في علم النفس الإجتماعي نحو مفهوم الإتجاه حسب الإطار النظري الذي يتبناه كل منهم وكما يلي :

- الإتجاه بوصفه ميلاً :

¹ توفيق مرعي وبلقيس أحمد : الميسر في علم النفس الإجتماعي ، ط² ، عمان ، دارالفرقان ، 1984 ، ص 145 0

² لويس مليكة : سيكولوجية الجماعات والقيادة ، ط⁴ ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، 1989 ، ص 39 - 40 0

³ حامد عبدالسلام زهران : علم النفس الإجتماعي ، ط⁶ ، القاهرة ، عالم الكتب ، 2000 ، ص 171 0

يصف بوجاردس **Bogardus** الإتجاه بوصفه " الميل الذي ينحو بالسلوك قريباً من بعض عوامل البيئة ، أو بعيداً عنها ، ويضفي عليها معايير موجبة أو سالبة تبعاً لإنجذابه إليها أو نفوره منها¹.

• الإتجاه بوصفه إستعداداً :

إن أكثر المشتغلين بعلم النفس الإجتماعي يفضلون تعريف ألبرت **Allport** للإتجاه حيث يعرفه بأنه " عبارة عن حالة من الإستعداد ، أو التأهب العصبي ، والنفسي من خلال خبرة الفرد ، وتكون ذات تأثير توجيهي ، أو دينامي على إستجابة الفرد لجميع الموضوعات ، والمواقف التي تستثيرها هذه الإستجابة"².

إتفقت الآراء على أن الإتجاه مكون من ثلاث عناصر أساسية تتفاعل مع بعضها البعض من أجل إعطاء الشكل النهائي للإتجاه ، وهذه العناصر وإن كانت إفتراضية نظرية فإن معظم الدراسات التجريبية التي أجريت وتجري في ميدان الإتجاهات حتى الآن تؤكد صحة هذه الأفتراضات . وهذه العناصر هي⁽³⁾ .

1- المكون المعرفي :

ويشير المكون المعرفي الى العمليات العقلية التي ترتبط بنمطية التفكير عند الفرد حول موضوع الإتجاه ، والمبنية على ما يعتقد فيه من نظام للقيم ، وما يؤمن به الفرد من آراء ووجهات نظر إكتسبها من خبراته السابقة مع مثيرات هذا الموضوع . ويُعد المكون المعرفي المرحلة الأولى في تكوين الإتجاه . فلاعب الكرة الطائرة الذي يتقبل قرارات الحكام من دون أي إعتراض قد يملك معلومات جيدة عن قانون لعبة الكرة الطائرة والذي يجعله في أغلب الأحيان أن يكون إتجاهاً إيجابياً نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها.

2 - المكون الوجداني :

ويشير المكون الوجداني الى قوة الإنفعالات التي ترتبط بوجود الفرد حول موضوع الإتجاه حيث قد يتضمن مشاعر وأحاسيس تكون إيجابية ، أو قد تكون سلبية . وبذلك يُعد المكون الوجداني شعوراً خاصاً يؤثر في تقبل موضوع معين أو رفضه ، ويصبح هذا الشعور إيجابياً تجاه الموضوع إذا كان ذلك يؤدي الى تحقيق أهداف أخرى ذات علاقة بالفرد ، بينما يصبح الشعور سلبياً إذا كان لا يؤدي الى تحقيق الأهداف ، وقد يكون الإتجاه معتدلاً في حالات الإشباع المعتدل .

3- المكون السلوكي :

يتضح المكون السلوكي للإتجاه في الإستجابة العملية نحو موضوع الإتجاه بطريقة ما وفق الإتجاه الذي يتبناه ، والجانب السلوكي يعد بمثابة المحصلة النهائية لتفكير الإنسان وإنفعالاته ، والتي يترجمها على شكل سلوك إجرائي لفظي ، أو حركي مكونة الإتجاه العام الإيجابي أو السلبي ، فاللاعب الذي يملك إتجاهات تقبلية نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها يساهم في تقبل القرارات التي يصدرها حكم المباراة وبدون أي إعتراض مما يؤدي الى إخراج مباراة نظيفة وهذا هو هدف الرياضة المطلوب .

2-1-2 الإتجاه نحو الألعاب الرياضية وقوانينها

لقد أولى الباحثون المتخصصون والمهتمون بالرياضة وقوانينها إهتماماً بالغاً بالظواهر الإنفعالية المرتبطة بنوع الرياضة الممارسة ، كالدوافع والميول والقيم وغيرها من الموضوعات التي تلعب دوراً أساسياً في إنجاح البرامج المصممة للعبة الممارسة . فالدوافع والرغبات والإتجاهات الإيجابية نحو اللعبة وقوانينها هي القوة الكامنة المحركة للرياضي . فكما إن الجوانب الإنفعالية تعتبر أساسية في تعلم المهارة الرياضية ، فإن الإتجاه الإيجابي يعتبر أكثر أهمية ، لأن اللاعبين

¹ أحمد محمد الكندري : علم النفس الإجتماعي والحياة المعاصرة ، الكويت ، مكتبة الفلاح ، 1992 ، ص 294 .

² أحمد محمد الزغبى : أسس علم النفس الإجتماعي ، الأردن ، دار زهران ، 2001 ، ص 161 .

³ ماهر محمود عمر : المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي والتربوي : ط2 ، الإسكندرية ، دارالمعرفة الجامعية ، 1987 ، ص 78 .

يكتسبون إتجاهات إيجابية نحو تعلم المهارة من خلال المواقف السارة التي يحملونها لنوع اللعبة التي يحبون ممارستها ، فهم ليسوا بحاجة الى بذل مزيد من الجهد من أجل إثارة دوافعهم وتطوير إتجاهاتهم الإيجابية نحو تعلم اللعبة . فالإتجاهات هي مواقف تتسم بالموافقة أو الرفض أو الحياد . وهي في الوقت نفسه تلعب دوراً حاسماً في قبول أو رفض نوع الرياضة وقوانينها . والإتجاهات من هذا المنطلق إذا كانت إيجابية نحو اللعبة وقوانينها تجعل اللاعب يقبل عليها مدفوعاً من ذاته مهما كانت العقبات التي تقف في وجهه ، أما إذا كانت الإتجاهات سالبة ، فإن اللاعب لايقبل على اللعبة وقوانينها مالم تتغير هذه الإتجاهات والمواقف . ولذلك فإن الوقوف على الإتجاهات نحو الألعاب الرياضية وقوانينها يعتبر أمراً أساسياً من أجل التعرف على العوامل الكامنة في تشكيل هذه الإتجاهات والعمل على تطويرها وتحسين الظروف المحيطة بالألعاب الرياضية وقوانينها بما يجعل اللاعبون يقبلون على هذه الألعاب وقوانينها بنفس راضية وإتجاهات إيجابية . وحيث إن الإتجاهات نحو الألعاب الرياضية وقوانينها لها هذه الأهمية ، فإن قياسها وتحديدتها يحتاج الى بناء مقياس لقياسها وإستخدامه في الأبحاث والدراسات المتمحورة حول الإتجاهات نحو الألعاب الرياضية وقوانينها .

2-1-3 الكرة الطائرة ، قانونها وقرارات حكامها

القوانين الأولى لرياضة إبتكرها مدير التربية البدنية الأمريكي (وليام مورغان) عام 1895 م ، إشتطرت وجود شبكة على إرتفاع 6 أقدام و6 بوصات ، وسط ساحة اللعب التي يجب أن تكون أبعادها 50 × 25 قدم ، وعدد اللاعبين غير محدد ، يتبارون في مباراة مكونة من 9 إستقبالات و 3 إرسالات لكل فريق . في عام 1896 أستبدل إسم هذه الرياضة الى (فوليبول Volly ball) الكرة الطائرة ، والتي حدثت فيها الكثير من التغييرات في القواعد الرسمية لها . عام 1947 م تأسس الأتحاد الدولي للكرة الطائرة ، ونظمت أول بطولة رسمية للرجال عام 1949 م ، وأول بطولة للسيدات عام 1952 م ، أضيفت لعبة الكرة الطائرة الى الألعاب الأولمبية عام 1964 م ، وكانت منذ ذلك الوقت لعبة أساسية في جميع الدورات الأولمبية الحديثة .

تعد الكرة الطائرة من أنجح وأكثر الألعاب التنافسية شعبية وتروحية في العالم ، فهي سريعة ومثيرة ، وفي السنوات الأخيرة ، قام الإتحاد الدولي للكرة الطائرة بجهود كبيرة في تشكيل اللعبة لتناسب اللاعبين والمدربين وحثهم على فهم القواعد الرسمية للكرة الطائرة والتي تسمح للاعبين بلعب أفضل ، وللمدربين بإبتكار تشكيلات وتكتيكات أفضل للفريق بما يسمح للاعبين إظهار مهاراتهم الكاملة . على كل حال فالكرة الطائرة فريدة من بين الألعاب التي يكون للشبكة دور كبير فيها ، إذ إن الكرة تكون في الطيران دائماً وذلك بالسماح لكل فريق بعدد من التمريعات الداخلية قبل وجوب إرسال الكرة الى الفريق المنافس . إن إيجاد اللاعب الدفاع المتخصص (الليبرو) قد أدى الى نقل اللعبة الى الأمام من حيث زيادة مدة التداول ومراحل اللعب ، وكذلك فإن التعديلات التي طرأت على قاعدة الإرسال قد غيرت عمل الإرسال من مجرد وسيلة لوضع الكرة في اللعب الى سلاح هجومي . إن فكرة ترتيب الدوران قد سمحت بدوران جميع اللاعبين ، فالفريق الفائز بالتداول يسجل نقطة (نظام تتابع النقاط ، عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول ، فإنه يكسب نقطة والحق في الإرسال ، ويدور لاعبه مركزاً واحداً بإتجاه عقرب الساعة . التحكيم أحد العوامل الأساسية التي تساهم في تطوير مستوى لعبة الكرة الطائرة ، فمتى ما إستمد الحكم سلطته وشخصيته من القانون الدولي للكرة الطائرة فإنه سيساهم بلا شك في تطوير اللعبة ، لأن الحكم ومنذ دخوله الملعب يحمل صفتين أساسيتين هما معلماً ومربياً ، لذا وجب عليه تحمل الصعاب التي تواجهه أثناء قيادته للمباراة وأن يقود المباراة بشكل عادل وبإخلاص .

وضحت مواد القانون الدولي للكرة الطائرة ماهو مسموح به وماهو ممنوع من قبل اللاعبين والبدلاء وأجهزتهم الفنية والإدارية ، بالإضافة الى تحديد ماهو مسموح للحكام فيما يختص بتنظيم شكل الأداء داخل الملعب ، وتحديد العديد من المواد الى تهدف الى تنظيم الشكل التنافسي وتحد من إرتكاب المخالفات والأخطاء القانونية والتي يمكن أن يرتكبها لاعبو الكرة الطائرة خلال المنافسة ، بل وحدد الجزاءات لكل منها سواء للاعبين داخل الملعب أو البدلاء

وألمدربين والإداريين ، فالقواعد الرسمية للكرة الطائرة تهدف الى تنظيم المنافسات وإشاعة روح التسامح والمحبة والإحترام لكل المشاركين ، وحثهم على الإبتعاد عن إرتكاب الأخطاء والمخالفات وتجنب الإعتراض على قرارات الحكام .

إن الإعتراض على قرارات الحكام يؤدي الى فقدان اللاعب التركيز وعدم السيطرة على نفسه ،فضلاً عن إن تركيز اللاعب في الملعب مرتبط بالإبتعاد عن الإعتراض على قرارات الحكام ، فكثرة الإعتراضات ستقوده الى فقدان التركيز ، وبالتالي كثرة الأخطاء ، مما قد يكلف فريقه كثيراً ، وربما يكون سبباً في خسارة الفريق ، إن أقل اللاعبين عطاءً هو اللاعب كثير الإعتراض على الحكم ، لذلك يجب على اللاعبين الشباب أن يكونوا أكثر حرصاً على الأداء داخل الملعب وأن يبتعدوا عن الإعتراضات التي قد توترهم ، وقد تؤثر على قرارات الحكم . لذا عليهم أن يساعدوا الحكام على النجاح من خلال الهدوء والتعاون معهم ، كما إن إحترام اللاعب لقرارات الحكام يجب أن يكون هو السائد في جميع المباريات ، ويجب أن يعرف كل لاعب مهمته داخل الملعب ، فإنه لايجوز الإعتراض على قرارات الحكم داخل أرض الملعب ، فهو صاحب الصلاحية في تسيير أمور المباراة ، وهذا حق ممنوح له ومقيد في بنود القانون الدولي للكرة الطائرة ، ولايجوز لأي كان التدخل في قراراته أثناء المباراة ، وإن كان هناك إعتراض فإنه يكون بصورة رياضية قانونية وذلك من خلال رئيس الشوط وحسب القانون ، وبذلك نسير بلعبتنا نحو النجاح والتقدم والوصول بها الى المستوى المطلوب .

2-1-4 الإتجاه وإعتراض اللاعبين على قرارات الحكام

شهدت كثير من مباريات الدوري الممتاز والدرجة الأولى وامتدت الى مباريات الناشئين والشباب هذا الموسم والمواسم السابقة كثير من حالات الإعتراض على قرارات الحكام وبشكل مبالغ فيه ، فقد تصل الإعتراضات أحياناً الى حد كبير من التجاوز والإساءة والتلفظ بألفاظ نابية أو الصياح والهيجان على مصطبة الإحتياط وخاصةً في بعض الفرق التي يفشل مدربوها السيطرة على اللاعبين ، فنرى المدرب يفقد أعصابه مطلقاً العنان للاعبين بإصدار مختلف الإعتراضات والأصوات والحركات التي تسيء لجمالية لعبة الكرة الطائرة وإظهار الوجه القبيح للرياضة . ولهذه التجاوزات والإعتراضات الصادرة عن اللاعبين والمدربين والكوادر الإدارية أسباب كثيرة منها ما يتعلق بالثقافة العامة ، إضافةً الى التحجج الدائم بالتحكيم لتبرير الخسارة إن حدثت ، ناهيك عن ضعف العقوبات الرادعة من الإتحاد في هذا الموضوع . ومن أهم الأسباب لهذا التجاوز والعنف في الإعتراض من اللاعبين والمدربين على قضاة القاعات المغلقة ، هي الثقافة المنخفضة لدى كل من يتناول على أي حكم ، ويلعب الجهل في قانون لعبة الكرة الطائرة الذي يسيطر على أغلب اللاعبين والمدربين دوراً كبيراً في عملية الإعتراض ، ولو كان المشاركون على إطلاع تام بقانون الكرة الطائرة لإختلف الأمر كثيراً ، لذا يجب أن تكون هناك محاضرات نوعية إرشادية في هذا المجال من أجل الحد من هذه الظاهرة المعيبة التي تشهدها بعض مباريات الدوري الممتاز أو الأولى أو الفئات العمرية في بعض الأحيان . ولعل السبب البارز والأهم في الإعتراض هي إن الفرق الخاسرة غالباً ماتتحجج بسوء التحكيم وتتكلم عن ظلم التحكيم وسوء إدارة حكم المباراة وبالتالي فهي تحاول أن تعترض على كل صافرة تنطلق من الحكام .

ونتيجة لما تطرق إليه الباحثان نجد إن الإعتراض على قرارات الحكام كان نتيجة الإتجاه السلبي الذي يحمله اللاعب أو المدرب ، إذ هو موضوع بحثنا ، فإن الإتجاه نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها يتكون من المكونات الأساسية الثلاثة ، الأول (المكون المعرفي) المتمثل في المعرفة والخبرة المتراكمة لدى اللاعبين الشباب نحو قانون الكرة وحكامها ، والتي تشمل المدركات والمفاهيم والمعتقدات ، والمكون الثاني هو (المكون الوجداني) أي النواحي الوجدانية والعاطفية التي تتعلق بقانون الكرة الطائرة وحكامها ، والمكون الثالث والأخير للإتجاه هو (المكون السلوكي) وهو نتاج لما تم تنفيذه في المكونين السابقين .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

إن إختيار المنهج الملائم لحل مشكلة أو تحقيق هدف من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث وعلى هذا الأساس إستخدم الباحث منهجين هما :

المنهج الوصفي

لقد إستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في قياس إتجاه لاعبو الكرة الطائرة الشباب نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها ، " إذ يهدف الى تحديد الظروف والعلاقات بين الواقع والظاهر وجمع البيانات من أفراد المجتمع كمحاولة لتحديد الحالة الراهنة للمجتمع المبحوث في متغيرات عديدة " (1) .

3-2 مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث هو جميع الأفراد الذين يكوّنون موضوع مشكلة البحث وبهذا إشمتمل مجتمع البحث على لاعبي الكرة الطائرة الشباب لأندية محافظات الفرات الأوسط (النجف - كربلاء - بابل - الديوانية) للموسم الرياضي 2013 - 2014 والذي يبلغ عددهم (108) لاعب مثلوا الأندية المشاركة ، كما هو مبين في الجدول (1)

جدول (1) يبيّن توزيع عينة البحث على الأندية والمحافظات

المحافظة	الأندية الرياضية	العدد الكلي	عينة الإستهيبان الأستهيلاعي	أفراد العينة الإستهيلاعي	أفراد عينة البناء
النجف الأشرف	نادي الكوفة الرياضي	12		2	12
كربلاء المقدسة	نادي الروضتين الرياضي	12	10	2	12
	نادي الحر الرياضي	12		3	12
	نادي إمام المتقين الرياضي	12		2	12
الديوانية	نادي الدغارة الرياضي	12	10	2	12
	نادي السنية الرياضي	12	10	2	12
بابل	نادي القاسم الرياضي	12	10	3	12
	نادي الهاشمية الرياضي	12	10	2	12
	نادي المدحتية الرياضي	12	10	2	12
	المجموع	108	60	20	108

¹ محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ،

3-3 أدوات البحث

إن تحقيق أهداف البحث يتطلب بناء أداة هي :
مقياس الإتجاه النفسي للآعبين الشباب نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها .

4-3 إجراءات بناء المقياس

تحقيقاً لهدف الدراسة تطلب من الباحثين القيام ببناء مقياس الإتجاه النفسي نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها وفق مراحل وخطوات ، هي :

1-4-3 جمع وإعداد فقرات المقياس

قام الباحثان بجمع وإعداد فقرات المقياس الخاص بالإتجاه النفسي نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها بالأعتماد على طريقتين هما :

أولاً : مراجعة المقاييس ذات العلاقة

إطلاع الباحثان على بعض الأدبيات والدراسات السابقة والمقاييس ذات العلاقة بموضوع البحث للإفادة منها في صياغة الفقرات وتحديد البدائل المناسبة للإجابة على فقرات المقياس.

ثانياً : الإستبيان الإستطلاعي

ومن أجل الحصول على أكبر عدد ممكن من الفقرات الصالحة للمقياس الجديد تم توزيع إستمارات إستبيان مفتوح لـ (60) لاعب من اللاعبين الشباب لأندية الفرات الأوسط بواقع (10 لاعب) لبعض من الأندية المشاركة في نشاط الإتحاد المركزي للموسم 2013 - 2014 وهي (نادي القاسم ، نادي الهاشمية ، نادي المدحتية ، نادي الدغارة ، نادي السنية ، نادي الروضتين) في الفترة 10 - 14 / 9 / 2013 .

2-4-3 تحديد صلاحية الفقرات

بعد الإنتهاء من صياغة الفقرات بما يتلائم مع القواعد الرسمية للكرة الطائرة وقرارات الحكام ، تم عرض الفقرات على متخصص في اللغة العربية (*) لتكون خالية وسليمة من الأخطاء اللغوية ، وبلغت (60) فقره توزعت على مواد القانون الدولي للكرة الطائرة وحكامها وعلى شكل عبارات إيجابية وأخرى سلبية وتم عرضها على السادة الخبراء والمحكمين في علم النفس وعلم النفس الرياضي ، (الملحق 1) ، لمعرفة آرائهم حول مدى صلاحية الفقرات ووضوحها وإتجاهها السلبي والإيجابي والبدائل المستخدمة ، وبعد جمع الإستمارات وتحليل إستجابات الخبراء والمختصين حول صلاحية الفقرات من خلال إستخدام إختبار (كا²) ، وعلى ضوء آرائهم وملاحظاتهم تم إستبعاد (16) فقرة كونها غير صالحة للقياس لأن قيمة (كا²) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) وكما مبين في الجدول (2) ، ولهذا أصبح المقياس يتكون من (44) فقرة موزعة على مواد القانون الدولي للكرة الطائرة وحكامها .

* م . د . محمد نوري محمد : كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة بابل .

جدول (2) يبين قيمة مربع كاي المحسوبة وأرقام الفقرات الصالحة حسب رأي (20) من الخبراء

القبول		الدلالة	قيمة كا ²	النسبة النسبة المئوية	غير الموافقين	النسبة النسبة المئوية	عدد الموافقين	عدد الفقرات	أرقام الفقرات
نعم	كلا		المحسوبة						
✓		معنوية	20	صفر	صفر	%100	20	6	46 ، 39 ، 22 ، 6 ، 5 ، 49 ،
✓		معنوية	16.2	% 5	1	%95	19	5	، 50 ، 47 ، 40 ، 1 ، 53
✓		معنوية	12.8	%10	2	%90	18	8	26 ، 17 ، 14 ، 9 ، 8 ، 57 ، 42 ، 35 ،
✓		معنوية	9.8	%15	3	%85	17	9	، 27 ، 21 ، 16 ، 10 ، 43 ، 38 ، 33 ، 31 ، 48
✓		معنوية	7.2	%20	4	%80	16	6	، 25 ، 20 ، 12 ، 3 ، 51 ، 29
✓		معنوية	5	%25	5	%75	15	10	28 ، 24 ، 15 ، 4 ، 2 ، 52 ، 44 ، 36 ، 30 ، 59
✓		غير معنوية	3.2	%30	6	%70	14	2	23 ، 19
✓		غير معنوية	1.8	%35	7	%65	13	2	55 ، 11
✓		غير معنوية	0.8	%40	8	%60	12	3	60 ، 32 ، 18
✓		غير معنوية	0.2	%45	9	%55	11	2	45 ، 41
✓		غير معنوية	0	%50	10	%50	10	2	58 ، 7
✓		غير معنوية	0.2	%55	11	%45	9	3	37 ، 34 ، 13
✓		غير معنوية	0.8	%60	12	%40	8	2	56 ، 54

قيمة (كا²) الجدولية عند درجة حرية 1 ونسبة خطأ (0.05) تساوي (3.84)

3-4-3 إعداد تعليمات المقياس

أعد الباحثان تعليمات للمقياس والتي قُدمت الى اللاعبين الشباب مع الأستبانة ، وقد روعي فيها أن تكون مُتسِمة بالبساطة والوضوح وتضمنت الآتي :

- 1 - أن يضع اللاعب علامة (✓) تحت البديل المناسب أمام كل فقرة من الفقرات .
- 2 - عدم ترك أية فقرة من الفقرات بلا إجابة .

3 - ضرورة الإجابة بصراحة ودقة .

4 - لا توجد هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة .

5 - إن إجابة اللاعب تحضى بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي فقط .

الجدول (A 3) يبين أرقام الفقرات الإيجابية والسلبية حسب الترتيم القديم ، والجدول (B 3) يبين الفقرات الإيجابية والفقرات السلبية ، حسب الترتيم الجديد . وتم توزيع الفقرات في الجدول (B 3) بشكل متعمد لتجنب تكرار الفقرات الإيجابية أو السلبية الواحدة بعد الأخرى .

جدول (A 3) يوضح أرقام الفقرات الإيجابية وأرقام الفقرات السلبية حسب أرقامها المقبولة (حسب الترتيم القديم)

الفقرات السلبية	الفقرات الإيجابية
19 ، 18 ، 15 ، 14 ، 13 ، 10 ، 8 ، 5 ، 3 ، 2 ، 37 ، 35 ، 34 ، 33 ، 32 ، 31 ، 27 ، 24 ، 23 ، 59 ، 58 ، 57 ، 56 ، 54 ، 50 ، 44 ، 43 ، 41 .	21 ، 20 ، 17 ، 16 ، 12 ، 11 ، 9 ، 7 ، 6 ، 4 ، 1 ، 39 ، 38 ، 36 ، 30 ، 29 ، 28 ، 26 ، 25 ، 22 ، 52 ، 51 ، 49 ، 48 ، 47 ، 46 ، 45 ، 42 ، 40 ، 60 ، 55 ، 53 .
الفقرات السلبية = 28	الفقرات الإيجابية = 32

جدول (B 3) يوضح أرقام الفقرات الإيجابية وأرقام الفقرات السلبية

الفقرات السلبية	الفقرات الإيجابية
22 ، 20 ، 18 ، 16 ، 13 ، 11 ، 9 ، 7 ، 5 ، 2 ، 44 ، 41 ، 38 ، 35 ، 31 ، 29 ، 27 ، 24 .	19 ، 17 ، 15 ، 14 ، 12 ، 10 ، 8 ، 6 ، 4 ، 3 ، 1 ، 34 ، 33 ، 32 ، 30 ، 28 ، 26 ، 25 ، 23 ، 21 ، 43 ، 42 ، 40 ، 39 ، 37 ، 36 .
الفقرات السلبية = 18	الفقرات الإيجابية = 26

3-4-4 التجربة الإستطلاعية

لمعرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات من حيث الصياغة والمعنى ومدى فهم اللاعبين الشباب لفقرات المقياس وبدائل الإجابة ، والتعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق وتحديد الوقت اللازم للإجابة ومعرفة كفاءة فريق العمل المساعد (*) أجريت التجربة الإستطلاعية من 6 - 9 / 10 / 2013 على عينة من اللاعبين الشباب بلغ عددهم (20) لاعباً من جميع الأندية المشمولة بالبحث ، (2) لاعبين من كل نادي عدا (نادي الحر ونادي القاسم) بواقع (3) لاعبين ، ينظر الجدول (1) وتم إختيارهم بشكل عشوائي وقد إتضح من التجربة الإستطلاعية إن التعليمات كانت واضحة لدى عينة البحث (لاعبو الكرة الطائرة الشباب لأندية الفرات الأوسط) وإن الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين

* فريق العمل المساعد :

1- السيد موسى سالم عزيز / الحكم الدولي بالكرة الطائرة .

2- السيد إحسان هادي هاني / المدرب الدولي بالكرة الطائرة / مدرب منتخب محافظة بابل .

3- السيد أحمد حسن علي / الحكم الإتحادي بالكرة الطائرة في كربلاء .

4 - السيد فرقد حسن حمزة / عضو الأتحاد الفرعي للكرة الطائرة / بابل .

(10 - 20) دقيقة ، أما بدائل الإجابة فهي (أوافق بشدة ، أوافق ، لا أوافق) فقد كانت مناسبة لمستوى أعمار اللاعبين الشباب ، وبذلك أصبح المقياس جاهز لتطبيقه على مجموعة البناء .

3-4-5 تطبيق المقياس على مجموعة البناء

قام الباحثان بتطبيق مقياس الإتجاه نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها بتعليماته وفقراته (44) على مجموعة البناء والبالغ عددهم (108) لاعباً تابعين لفرق أندية محافظات الفرات الأوسط الشباب بالكرة الطائرة والمشاركين في بطولة أندية العراق التي يقيمها الأتحاد المركزي للموسم الرياضي 2013 - 2014 وتم تطبيق المقياس خلال المدة من 2013 / 10 / 28 .

بعد أن قام الباحثان بتكرار أربعة فقرات من فقرات المقياس (كان التكرار في المعنى وليس في النص) ، وإن الهدف من هذا التكرار لمعرفة موضوعية إستجابة المختبرين وتعيين اللاعبين الذين يعطون صورة غير واقعية عن أنفسهم 0 والفقرات التي تكررت هي (18 ، 20 ، 31 ، 42) وزعت على المقياس وفق التسلسل (45 ، 46 ، 47 ، 48) وبذلك يصبح عدد فقرات المقياس (48) فقرة ، علماً إن درجة الفقرات الأربعة المكررة غير محسوبة ضمن الدرجة الكلية للإستمارة ، وإن الدرجة للفقرات (44) الأصلية فقط .

3-4-6 تصحيح المقياس

عملية تصحيح المقياس عبارة عن وضع درجة لإستجابة كل لاعب على كل فقرة من فقرات المقياس ، ثم جمع هذه الدرجات لأيجاد الدرجة الكلية لكل إستمارة بإستخدام مفتاح التصحيح . وعملية التصحيح إستغرقت (3 - 4) دقائق لكل إستمارة ، ولأجل إستخراج الدرجة الكلية للمقياس نقوم بجمع الدرجات التي حصل عليها اللاعب في إجابته على فقرات المقياس البالغة (44) فقرة ، علماً إن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (132) وأدنى درجة هي (44) ، والجدول (4) يبين أوزان الإجابات على الفقرات الإيجابية والسلبية .

جدول (4) يبين أوزان الإجابات على الفقرات الإيجابية والفقرات السلبية

البدائل		إتجاه الفقرة	
أوافق بشدة	أوافق	لأوافق	
3	2	1	الفقرات الإيجابية
1	2	3	الفقرات السلبية

3 - 4 - 6 - 1 حساب درجة الموضوعية في الإستجابة

حتى يتمكن الباحثان من حساب درجة الموضوعية في الإستجابة ، إتبع سياقات منظمة وبحسب الآتي :

1 - حساب الفروق المطلقة بين إستجابات اللاعبين الشباب على الفقرات الأصلية بالتسلسل (18 ، 20 ، 31 ، 42 ، والفقرات المكررة (45 ، 46 ، 47 ، 48) ، في كل إستمارة من إستمارات المقياس البالغة (108) إستمارة .

2 - إستخراج قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الفروق ، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق العام (0.755) وقيمة الانحراف المعياري (0.168) .

3 - بعد جمع قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري والبالغة (0.923) تقارن مع مجموع الفروق المطلقة في الإستمارة الواحدة ، وفي حال زيادة الفرق المطلق للإستمارة عن مجموع قيمتي (الوسط والانحراف) ستستبعد تلك الإستمارة .

وبناءً على ما جاء آنفاً ، تم إستبعاد (2) إستمارة لم تكتمل إستجاباتها من قبل لاعبين إذ أهملتا ، وكذلك إستبعاد (4) إستمارات للمقياس كانت قيم مجموع درجات الفروق أكبر من قيمة حاصل جمع الوسط والانحراف (الدرجة

المحكبة ، البالغة 0.923) ، وبذلك أصبح عدد الإستمارات المشمولة بالبحث (102) إستمارة صالحة للتحليل الإحصائي ، وفعلاً بعد أن عالج الباحثان بيانات نتائج تطبيق مقياس الإتجاه نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها إحصائياً ، جاءت تقديراتها بوسط حسابي مقداره (79.65) وانحراف معياري مقداره (6.11) وخطأ معياري بمقدار (0.605) . ومثل هذه المؤشرات تبين إعتدالية توزيع مفردات البحث . وللتأكد من حقيقة هذا التوزيع ، سنسلط الضوء على التوزيع التكراري لدرجات المبحوثين على هذا المقياس ، إذ تراوحت الدرجات الكلية للآعبين على المقياس ما بين (66 - 93) درجة .

جدول (5)

بيّن التوزيع التكراري لقيم مفردات عينة البحث على مقياس الإتجاه نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها

الفئات	مركز الفئة	التكرار	س	ع	ع س
65 - 67	66	3	79.65	6.11	0.605
68 - 70	69	6			
71 - 73	72	9			
74 - 76	75	13			
77 - 79	78	15			
80 - 82	81	20			
83 - 85	84	17			
86 - 88	87	14			
89 - 91	90	4			
92 - 94	93	1			

3 - 4 - 7 التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

تعتمد جودة المقاييس على الفقرات التي تتألف منها ، فمن الضروري أن نحلل كل فقرة والكشف عن كفاءتها وأن تُستبقى الفقرات التي تلائم الأسس المنطقية التي بُنيت من أجلها (1) . وهناك عدة أساليب لتحليل فقرات المقاييس النفسية والتربوية منها ، المجموعتين الطرفيتين ، لإستخراج معامل تميز الفقرة ، وهو قدرة الفقرة على تمييز الفروق الفردية بين المختبرين (2) . ومعامل الإتساق الداخلي ، الذي يقدم لنا الدليل على تجانس الفقرات من خلال دراسة علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه الفقرة (3) . وقد إستخدم الباحثان التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الإتجاه نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها أسلوب المجموعتين الطرفيتين للكشف عن قدرة فقراته للتمييز بين المختبرين ، وإسلوب معامل الإتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الإتجاه نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها .

3 - 4 - 7-1 القدرة التمييزية (المجموعتين الطرفيتين)

لاغربة في أن يكون المقياس قوياً عندما تكون فقراته جيدة ، فجودة المقياس تعتمد على جودة الأجزاء المكونة له ، ونعني بها (الفقرات) . فالقدرة على التمييز بين مجموعات متباينة تعد أهم دلالة تصف على فقرة من فقرات المقياس

¹ إخلاص عبد الحميد ومصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية ، ط¹ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 ، ص219 .

² أحمد محمد الزعبي : علم نفس الفروق الفردية وتطبيقاته التربوية ، ط¹ ، دمشق ، دار الفكر ، 2007 ، ص 190 .

³ صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي والنفسى (أساسياته واتجاهاته المعاصرة) ط¹ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص279 .

من خلال تمييزها بين (الضعفاء والمتفوقين) مثلاً ، وهي من الطرائق المستخدمة لإيجاد صدق المقياس تبعاً لصدق البناء أو المفهوم من خلال التأكد من مدى تناسق وتكامل مفرداته ، بحيث تكون كلاً متناسقاً مترابطاً¹ .
بناءً على هذا ، يقصد بالقدرة التمييزية للفقرة ، قدرتها على التمييز بين ذوي المستويات العليا والدنيا من الأفراد بالنسبة الى الخاصية التي تقيسها الفقرة .²

وعلى كليهما صحح الباحثان إجابات اللاعبين على مقياس الإتجاه نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها على وفق الأوزان المعطاة لكل بديل (من 1 - 3) ، ومنها حددت الدرجة الكلية لكل إستمارة ، ثم رتبت هذه الدرجات (الكلية) ترتيباً تنازلياً ، ومنها تم إختيار مانسبته (27 %) من الإستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات ، و (27 %) من الإستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات . إذ بلغ عدد الإستمارات الممثلة لنسبة (27 %) ما مقداره (28) إستمارة . بمعنى بلغ عدد إستمارات المجموعتين العليا والدنيا (56) إستمارة ، بواقع (28) إستمارة للمجموعة العليا ، ومثلها للمجموعة الدنيا .

وقد حسبت التقديرات الإحصائية (س ، ع) لدرجات كل مجموعة على حده عند كل فقرة من فقرات المقياس ، ومنها قام بحساب القدرة التمييزية لكل فقرة أجاب عنها اللاعب على مقياس الإتجاه نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها بإستخدام الإختبار التائي للعينات المستقلة (t) بغية إختبار الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لفقرات المقياس البالغ عددها (44) فقرة ، إذ أعتبرت قيمة (t) المحسوبة والمقارنة مع القيمة الجدولية البالغة (2.02) عند درجة حرية (54) ومستوى دلالة (0.05) هي المؤشر لتمييز الفقرة . والجدول (6) يبين أن جميع فقرات المقياس كانت مميزة .

جدول (6) يبين قيم القدرة التمييزية لفقرات مقياس إتجاه لاعبي الكرة الطائرة الشباب نحو قانون الكرة الطائرة

وحكامها

الدالة الإحصائية	قيمة T		المجموعة الدنيا			المجموعة العليا			رقم الفقرة
	الجدولية	المحسوبة	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	2.02	11.225	0.8909	0.47145	2.0000	0.0000	0.0000	3.0000	1
معنوي	2.02	8.485	0.09224	0.50395	1.4286	0.09524	0.50395	205714	2
معنوي	2.02	15.000	0.0000	0.0000	1.0000	0.09524	0.50395	2.4286	3
معنوي	2.02	13.294	0.08988	0.47559	1.6786	0.03571	0.18898	2.9643	4
معنوي	2.02	15.435	0.05952	0.31497	1.8929	0.03571	0.18898	2.9643	5
معنوي	2.02	13.599	0.07897	0.41786	1.7857	0.03571	0.18898	2.9643	6
معنوي	2.02	10.500	0.06734	0.35635	1.1429	0.06734	0.35635	2.1429	7
معنوي	2.02	5.281	0.14203	0.75154	2.2500	0.0000	0.0000	3.0000	8
معنوي	2.02	18.391	0.0000	0.0000	1.0000	0.09913	0.52453	2.8571	9
معنوي	2.02	13.294	0.08988	0.47559	1.6786	0.03571	0.18898	2.9643	10
معنوي	2.02	20.265	0.0000	0.0000	1.0000	0.8988	0.47559	2.8214	11
معنوي	2.02	7.621	0.09623	0.50918	1.5000	0.09598	0.50787	2.5357	12
معنوي	2.02	13.599	0.07897	0.41786	1.7857	0.03571	0.18898	2.9643	13
معنوي	2.02	16.987	0.08988	0.47559	1.3214	0.03571	0.18898	2.9643	14
معنوي	2.02	13.393	0.08333	0.44096	1.7500	0.03571	0.18898	2.9643	15
معنوي	2.02	14.524	0.6734	0.35635	1.8571	0.03571	0.18898	2.9643	16

¹ عبد الرحمن محمد عيسوي : القياس والتجريب في علم النفس والتربية، الإسكندرية ، دار المعارف الجامعية ، 1985 ، ص 50

² رياض حازم فتحي : أثر برنامج إرشادي بإستخدام أسلوبين في تنمية التوافق النفسي والإجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية ، 2004 ، ص 47 .

معنوي	2.02	13.377	0.08333	0.44096	1.2500	0.07897	0.41786	2.7857	17
معنوي	2.02	13.954	0.07371	0.39002	1.8214	0.03571	0.18898	2.9643	18
معنوي	2.02	15.010	0.04956	0.26227	1.0714	0.09221	0.48795	2.6429	19
معنوي	2.02	12.853	0.0000	0.0000	1.0000	0.10559	0.55872	2.3571	20
معنوي	2.02	12.853	0.0000	0.0000	1.0000	0.09424	0.49868	2.2143	21
معنوي	2.02	13.954	0.07371	0.39002	1.8214	0.03571	0.18898	2.9643	22
معنوي	2.02	13.950	0.09598	0.50787	1.5357	0.03571	0.18898	2.9643	23
معنوي	2.02	19.799	0.03571	0.18898	2.9643	0.03571	0.18898	2.9643	24
معنوي	2.02	13.954	0.07371	0.39002	1.8214	0.03571	0.18898	2.9643	25
معنوي	2.02	6.013	0.13660	0.72283	2.1786	0.0000	0.0000	3.0000	26
معنوي	2.02	13.000	0.0000	0.0000	1.0000	0.10714	0.56695	2.3929	27
معنوي	2.02	6.859	0.09524	0.50395	1.5714	0.09623	0.50918	2.5000	28
معنوي	2.02	14.524	0.06734	0.35635	1.8571	0.03571	0.18898	2.9643	29
معنوي	2.02	12.764	0.0000	0.0000	1.0000	0.09793	0.51819	2.2500	30
معنوي	2.02	12.764	0.0000	0.0000	1.0000	0.09793	0.51819	2.2500	31
معنوي	2.02	13.294	0.08988	0.47559	1.6786	0.03571	0.18898	2.9643	32
معنوي	2.02	13.294	0.08988	0.47559	1.6786	0.03571	0.18898	2.9643	33
معنوي	2.02	7.668	0.09221	0.48795	2.3571	0.09221	0.48795	2.3571	34
معنوي	2.02	11.160	0.08333	0.44096	1.7500	0.05952	0.31497	2.8929	35
معنوي	2.02	16.252	0.09221	0.48795	2.3571	0.03571	0.18898	2.9643	36
معنوي	2.02	14.103	0.0000	0.0000	1.0000	0.10889	0.57620	2.5357	37
معنوي	2.02	12.173	0.08802	0.46576	1.9286	0.0000	0.0000	3.0000	38
معنوي	2.02	14.524	0.06734	0.35635	1.8571	0.03571	0.18898	2.9643	39
معنوي	2.02	14.518	0.0000	0.0000	1.0000	0.10824	0.57275	2.5714	40
معنوي	2.02	21.916	0.0000	0.0000	1.0000	0.8474	0.44840	2.8571	41
معنوي	2.02	27.000	0.0000	0.0000	1.0000	0.07143	0.37796	2.9286	42
معنوي	2.02	11.880	0.09598	0.50787	1.4643	0.06734	0.35635	2.8571	43
معنوي	2.02	11.160	0.08333	0.44096	1.7500	0.05952	0.31497	2.8929	44

3-4-7-2 الإتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس)

إن إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس نفس المفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية ، ولحساب العلاقة الإرتباطية بين درجة مفردات البحث (اللّاعبون الشباب) على كل فقرة من فقرات المقياس وبين درجاتهم الكلية أستخدم معامل الإرتباط (بيرسون) ، وقد كانت النتائج كما بيّنها الجدول (7) من أن قيم معامل الإرتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية إنحصرت بين (0.206 - 0.502) وأن (38) فقرة دالة إحصائياً ، عدا الفقرات (2 ، 20 ، 23 ، 32 ، 37 ، 38) كانت غير دالة إحصائياً مما يعني إهمالها والإبقاء على (38) فقرة تمثل المقياس ، وكما هو مبين في الجدول (7) .

جدول (7) يبيّن نتائج قيم معامل الإرتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس (معامل الإتساق

(الداخلي

الفقرة	معامل إرتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	نوع الدلالة الإحصائية	الفقرة	معامل إرتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	نوع الدلالة الإحصائية	الفقرة	معامل إرتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	نوع الدلالة الإحصائية
1	.340	معنوي	16	.238	معنوي	31	.356	معنوي
2	.079	غير معنوي	17	.461	معنوي	32	.095	غير معنوي
3	.452	معنوي	18	.349	معنوي	33	.384	معنوي
4	.398	معنوي	19	.268	معنوي	34	.296	معنوي

معنوي	.242	35	غير معنوي	.081	20	معنوي	.297	5
معنوي	.296	36	معنوي	.356	21	معنوي	.324	6
غير معنوي	.062	37	معنوي	.238	22	معنوي	.305	7
غير معنوي	.095	38	غير معنوي	.011	23	معنوي	.248	8
معنوي	.356	39	معنوي	.411	24	معنوي	.348	9
معنوي	.384	40	معنوي	.325	25	معنوي	.379	10
معنوي	.257	41	معنوي	.207	26	معنوي	.326	11
معنوي	.502	42	معنوي	.310	27	معنوي	.410	12
معنوي	.206	43	معنوي	.238	28	معنوي	.297	13
معنوي	.296	44	معنوي	.249	29	معنوي	.318	14
			معنوي	.502	30	معنوي	.255	15

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط لعينة (102) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (0.17) .

3-4-8 الأسس العلمية للمقياس

3-4-8-1 مؤشرات صدق المقياس

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية ، والصدق هو خاصية سيكومترية تكشف عن مدى تأدية المقياس للغرض الذي أُعدّ من أجله⁽¹⁾ والمقياس الصادق هو الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجلها . وعليه فقد إعتد الباحثان أنواع الصدق المبيّنة في أدناه :

أولاً : الصدق الظاهري

يرى (Ebel أيبيل) أن أفضل وسيلة لإستخراج الصدق الظاهري للمقياس هو ملائمة المقياس لما وضع من أجله⁽²⁾ . وإن أفضل وسيلة للحصول على الصدق الظاهري هو عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها⁽³⁾ وقد تحقق هذا النوع من الصدق عند عرض مقياس الإتجاه النفسي نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي والإرشاد والتوجيه وعلم النفس الرياضي والقياس والتقويم لإقرار صلاحية فقرات المقياس . (ينظر الجدول 2) .

ثانياً : صدق المحتوى

ويقصد بذلك مدى تطابق عبارات المقياس مع مضمون أو محتوى المقياس الذي يتم عن طريق إجراء تحليل منطقي لمواد المقياس وعباراته وبنوده لتحديد مدى تمثيله لموضوع القياس والمواقف التي يقيسها⁽⁴⁾ . تحقق هذا من خلال الصدق الظاهري . وكذلك تبني نظرية المعرفة وتعريفها مع ملاحظة تغطية الفقرات لهذا المجال متعدية في ذلك الى المجال السلوكي . حسب رأي الخبراء .

¹ ناهض موسى طلفاح : الإتجاهات النفسية للشباب نحو الشائعات وعلاقتها ببعض المتغيرات ،رسالة ماجستير، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، 2003 0

² مصطفى القمحي وآخرون : القياس والتقويم في التربية الخاصة : عمان، دار الفكر ، 2000 ، ص 109 .

³ - ناهض موسى طلفاح : المصدر السابق ، ص 98

⁴ عبد الجليل الزويبي (وآخرون) : الاختبارات والمقاييس النفسية : جامعة الموصل ، 1985 ، ص 39 .

ثالثاً : صدق البناء

هو عبارة عن المدى الذي نستطيع من خلاله أن نقرر بأن المقياس يقيس خاصية معينة وبدقة تامة ، أو يقصد به " مدى قياس فقرات المقياس السمة أو الظاهرة السلوكية المراد قياسها " ¹ وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال :

- إستخراج تمييز الفقرات كما هو مبين في الجدول (6) .

- الكشف عن علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، كما هو مبين في الجدول (7) .

3 - 4 - 8 - 2 مؤشرات ثبات المقياس

يعد الثبات من المؤشرات السيكمترية للمقاييس النفسية نظراً لأنه يشير لدقة العبارات وإتساقها في قياس ما يجب قياسه . والمقصود بالثبات أن يعطي المقياس نفس النتائج تقريباً إذا ما أعيد تطبيقه على المجموعة نفسها من الأفراد ، وعلى الرغم من أن كل مقياس صادق يعد ثابت إلا أن الصدق صفة نسبية وليست مطلقة فلا يوجد مقياس عديم الصدق أو تام الصدق ⁽²⁾ ويعرف الثبات بأنه " مدى الدقة والإتقان أو الإتساق الذي يقيس به الإختبار الظاهرة التي وضع من أجلها " ⁽³⁾ ولأجل إستخراج ثبات الإستجابة على فقرات المقياس إعتد الباحث على عدة طرائق ، هي :

أولاً : طريقة التجزئة النصفية

تعتمد هذه الطريقة على تجزئة فقرات المقياس الى جزئين هما (الفقرات الفردية والفقرات الزوجية) ويُعد أسلوب التجزئة النصفية من أكثر طرائق الثبات إستخداماً في البحوث التربوية والنفسية لإيجاد معامل الثبات . وللتحقق من تجانس النصفين أُستخرجت النسبة الفائية وكانت قيمتها المحسوبة (1.08) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.53) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (101 - 101) تبين أنها غير دالة ، وبذلك تحقق شرط التجانس بين درجات النصفين ، وبعدها تم إيجاد معامل الارتباط بين النصفين (الفقرات الفردية والزوجية) وكان مقداره (0.81) وبعده تصحيحه بأستخدام (معامل سبيرمان براون) كان معامل الثبات (0.895) وبعده هذا مؤشراً جيداً لثبات المقياس .

ثانياً : طريقة ألفا كرونباخ

تستعمل هذه الطريقة لحساب الثبات وتعتمد على حساب الارتباطات بين درجات جميع الفقرات ، إن كل فقرة هي عبارة عن مقياس قائم بحد ذاته . ولحساب الثبات بهذه الطريقة خضعت جميع إستمارات اللاعبين الشباب والشباب (102) إستمارة للتحليل ثم أستخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ . وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ للمقياس الحالي ككل (0.914) وهو مؤشر إضافي على أن معامل ثبات المقياس جيد .

3 - 4 - 8 - 3 الخطأ المعياري للمقياس

الخطأ المعياري هو الإنحراف المعياري لدرجات الخطأ التي ترافق الإختبار ، ولكننا في واقع الأمر لانستطيع إيجاد الخطأ لكل فرد من أفراد المجموعة إلا إذا أعيد تطبيق الإختبار على الفرد نفسه مرات عديدة ، وهو أمر غير ممكن لذا فإننا لا نستطيع إيجاد قيمة الخطأ المعياري للقياس ، ولكن نستطيع تقديرها إعتماً على الإنحراف المعياري لدرجات الإختبار وقيمة معامل ثباتها ⁽⁴⁾ .

¹ عامر سعيد : بناء مقياس العدوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنة به حسب مراكز اللعب ، إطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 ، ص 68 0

² عبد الرحمن سعد : المقياس النفسي ، القاهرة ، مكتبة الفلاح ، 1983 ، ص 298 0

³ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 193 0

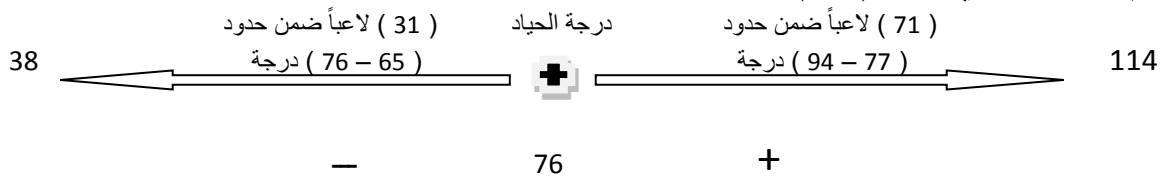
⁴ عامر سعيد : المصدر السابق ، 2002 ، ص 66 0

إن الخطأ المعياري للقياس هو أحد المؤشرات الإحصائية المهمة التي تستخدم لوصف ثبات الإختبار وإقرار مدى كفاية أو صلاحية هذا الثبات ، ويزداد معامل ثبات الإختبار كلما نقص الإنحراف المعياري والخطأ المعياري (1) . وعلى هذا إستخرج الباحثان التقدير الكمي للخطأ المعياري للمقياس بحسب طريقة إستخراج الثبات ، ومنه جاء مقدار الخطأ المعياري للمقياس عند إيجاد معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية هو (1.703) بينما كان الخطأ المعياري للقياس بإيجاد معامل الثبات بطريقة (ألفا كرونباخ) هو (0.932) وجميع معامل الخطأ المعياري المذكورة هي مؤشرات قليلة القيمة .

وبعد أن تم حساب مؤشرات الصدق والثبات والخطأ المعياري للقياس أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق بصورته النهائية وبهذا تم التحقق من الهدف الأول من البحث والمتضمن (بناء مقياس إتجاه اللاعبين الشباب نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها) لأندية محافظات الفرات الأوسط .

3 - 5 - 3 التجربة الأساسية

بعد إكمال جميع إجراءات البحث والمتعلقة ببناء المقياس المكون في صيغته النهائية من (38) فقرة (ينظر الملحق 2) قام الباحثان بتطبيقه تطبيقاً نهائياً على عينة مقدارها (102) لاعباً ومنه جاءت التقديرات الإحصائية ، الوسط الحسابي (79.65) والإنحراف المعياري (6.11) والخطأ المعياري (0.605) ولغرض تحقيق هدف الدراسة الثاني (قياس إتجاه اللاعبين الشباب نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها) . تم حساب أعلى درجة للمقياس وهي (114) درجة وأدنى درجة هي (38) درجة ، بعدها حساب الوسط الفرضي للمقياس والبالغ (76)^(*) درجة ، ومن ثم حساب المستوى الخاص بإتجاه اللاعبين الشباب نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها ، بإستخدام الإختبارالزائني للعينة الواحدة ، ومنه جاءت النتائج تشير الى تمتع مجموعة البحث بمستوى عالٍ من الإتجاه وذلك لتباين الوسطين الحسابي والفرضي في القيمة ، أما قيمة (Z) المحسوبة فجاءت بمقدار (6.03) وهي قيمة تعبر عن دلالة معنوية بمقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (101) ومستوى دلالة (0.05) ومنه تم التعرف على اللاعبين الذين لديهم إتجاهاً سلبياً وإتجاهاً إيجابياً نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها ، وقد جاءت النتائج مشيرة الى أن هناك نسبة (70%) من اللاعبين لديهم إتجاهاً إيجابياً أي بمقدار (71) لاعباً ، ونسبة (30%) من اللاعبين لديهم إتجاهاً سلبياً أي بمقدار (31) لاعباً .



5- الإستنتاجات والتوصيات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها جاءت الإستنتاجات كما يلي :

5-1: الاستنتاجات :

1- أصبح بالإمكان قياس إتجاهات اللاعبين الشباب نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها بإستخدام مقياس مقنن

على هذه الفئة من اللاعبين .

2- ظهرتباين في إتجاهات اللاعبين الشباب نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها وبنسبة عالية للإتجاه الموجب .

¹ محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 293

2-5 : التوصيات :

- 1 - يوصي الباحثان بالإفادة من المقياس الذي تم التوصل إليه في هذه الدراسة في قياس اتجاهات اللاعبين الشباب نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها .
- 2 - يأمل الباحثان قيام باحثين آخرين بتطبيق هذا المقياس على الفئات الأخرى من لاعبي الكرة الطائرة .
- 3 - لأبأس من بناء مقاييس أخرى تعني بإتجاه اللاعبين نحو قوانين الألعاب الرياضية الأخرى وحكامها ، لاسيما كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة .

المصادر والمراجع العربية

- أحمد محمد الزغبى : أسس علم النفس الإجتماعي ، الأردن ، دار زهران ، 2001 .
- أحمد محمد الزغبى : علم نفس الفروق الفردية وتطبيقاته التربوية ، ط¹ ، دمشق ، دار الفكر ، 2007 .
- أحمد محمد الكندري : علم النفس الإجتماعي والحياة المعاصرة ، الكويت ، مكتبة الفلاح ، 1992 .
- إخلاص عبد الحميد ومصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية ، ط¹ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 .
- توفيق مرعي وبلقيس أحمد : الميسر في علم النفس الإجتماعي ، ط² ، عمان ، دارالفرقان ، 1984 .
- حامد عبدالسلام زهران : علم النفس الإجتماعي ، ط⁶ ، القاهرة ، عالم الكتب ، 2000 .
- رياض حازم فتحي : أثر برنامج إرشادي بإستخدام إسلويين في تنمية التوافق النفسي والإجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية ، 2004 .
- صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي والنفسي (اساسياته واتجاهاته المعاصرة) ط¹ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- عامر سعيد : بناء مقياس العدوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنة به حسب مراكز اللعب ، إطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .
- عبد الجليل الزوبعي (وآخرون) : الاختبارات والمقاييس النفسية : جامعة الموصل ، 1985 .
- عبد الرحمن سعد : المقياس النفسي ، القاهرة ، مكتبة الفلاح ، 1983 0
- عبد الرحمن محمد عيسوي : القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، الإسكندرية ، دار المعارف الجامعية ، 1985 .
- لويس مليكة : سيكولوجية الجماعات والقيادة ، ط⁴ ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، 1989 0
- ماهر محمود عمر : المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي والتربوي ، ط² ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1987 .
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط² ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- مصطفى القمشي (وآخرون) : القياس والتقويم في التربية الخاصة : عمان ، دار الفكر ، 2000 .
- ناهض موسى ظفاح : الاتجاهات النفسية للشباب نحو الشائعات وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، 2003 .

• مالوني : Maloney &Ward,1980,p.66 .

ملحق (1) أسماء السادة المحكمين لمقياس إتجاه اللاعبين الشباب نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها

ت	الأسماء	التخصص	مكان العمل
1	أ. د رياض خليل خماس	إختبار وقياس	جامعة بغداد / التربية الرياضية
2	أ. د علي يوسف حسين	علم نفس / طائرة	جامعة بغداد / التربية الرياضية
3	أ. د عامر سعيد جاسم	علم النفس / كرة القدم	جامعة بابل / التربية الرياضية
4	أ. د ناهدة عبد زيد	تعلم حركي / طائرة	جامعة بابل / التربية الرياضية
5	أ. د ياسين علوان اسماعيل	علم النفس / كرة يد	جامعة بابل / التربية الرياضية
6	أ. د فانتن محمد رشيد	القياس والتقويم	جامعة تكريت / التربية الرياضية
7	أ. د خليل إبراهيم سليمان	علم النفس / طائرة	جامعة الأنبار / التربية الرياضية
8	أ. د عظيمة عباس علي	علم النفس الرياضي	جامعة صلاح الدين / التربية الرياضية
9	أ. د عبد الودود أحمد	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت / التربية الرياضية
10	أ. م. د خالد عبدالمجيد	تعلم حركي / طائرة	جامعة الموصل / التربية الرياضية
11	أ. م. د عادل مجيد خزل	تدريب / طائرة	جامعة البصرة / التربية الرياضية
12	أ. م. د حيدر عبد الرضا	علم النفس / طائرة	جامعة بابل / التربية الرياضية
13	أ. م. د سهيل جاسم جواد	علم التدريب / طائرة	جامعة بابل / التربية الرياضية
14	أ. م. د محمد عوفي راضي	تدريب / طائرة	جامعة البصرة / التربية الرياضية
15	أ. م. د هيثم حسين عبد	علم النفس / جمناستيك	جامعة بابل / التربية الرياضية
16	أ. م. د أسعد عدنان عزيز	تدريب / طائرة	جامعة القادسية / التربية الرياضية
17	أ. م. د أحمد عبد الأمير شبر	بايوميكانيك	جامعة القادسية / التربية الرياضية
18	أ. م. د حبيب علي طاهر	علم التدريب / طائرة	جامعة كربلاء / التربية الرياضية
19	أ. م. د عزيز كريم وناس	علم النفس الرياضي	جامعة كربلاء / التربية الرياضية
20	أ. م. د سعيد نزار سعيد	علم نفس / كرة يد	جامعة صلاح الدين / التربية الرياضية

ملحق (2) مقياس إتجاه اللاعبين الشباب نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها بصورته النهائية

عزيزي اللاعب :

تحية طيبة وبعد 000

يقوم الباحث بإجراء دراسة حول [أثر برنامج إرشادي لتعديل إتجاه اللاعبين الشباب نحو قانون الكرة الطائرة وحكامها] أرجو الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس وإعطاء رأيك وإتجاه مشاعرك نحو كل فقرة حسب ماتراه و بكل أمانة و صدق لما في ذلك من أهمية في نتائج هذه الدراسة 0 وذلك بوضع علامة (صح ✓) في الحقل المخصص أمام كل فقرة . وإليك مثال يوضح كيفية الإجابة...مع التقدير .

ت	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق
1	قانون الكرة الطائرة لا يخدم إلا اللاعبين الضعفاء			✓

- فإذا كان إتجاهك يميل الى هذه الفقرة ميلاً شديداً مثلاً فتضع علامة (✓) أسفل [أوافق بشدة] ، أما إذا كان إتجاهك مع هذه الفقرة بشكل عادي فتضع علامة (✓) أسفل [أوافق] ، أما إذا كان إتجاهك ضد هذه الفقرة ، فضع علامة (✓) أسفل [لا أوافق] .

- ملاحظات هامة : -

- 1 - وضع علامة صح ✓ عند البديل المناسب .
- 2 - الرجاء الإجابة على كل الفقرات ، وعدم ترك أي فقرة .
- 3 - أن تكون الإجابة بصراحة تامة تُعبّر عن إتجاهك الحقيقي نحو الفقرة .
- 4 - ليس هناك إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة .
- 5 - إجابتك تحضى بالسريّة التامة ، وهي لأغراض البحث العلمي فقط .

نشكر لكم تعاونكم

الباحث

سوادي حسين الجبوري

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق
1	قانون الكرة الطائرة يُوفر العدالة لجميع اللاعبين .			
2	عبور قدم اللاعب بالكامل خط المنتصف لساحة المنافس تكسب المنافس نقطة .			
3	لامرونة في قانون الكرة الطائرة عند إحتساب الخطأ صغيراً كان أم كبيراً .			
4	وقوف المدرب في المنطقة المخصصة وإعطاءه التوجيهات حالة تترك اللاعبين وتشتت إنتباههم .			
5	قانون الكرة الطائرة شيء مهم وأساس في تنظيم اللعبة وجاذبيتها .			
6	لا ضرورة لوجود معالج وطبيب بشري مع فريق الكرة الطائرة .			
7	لرئيس الفريق أو الشوط الحق في ممارسة صلاحياته أثناء المباراة .			
8	لأهمية لوجود الأرقام القانونية على التجهيزات الرياضية للاعبين الكرة الطائرة في المنافسات .			
9	لا بأس في إستخدام القدم لأرجاع الكرة في أثناء اللعب .			
10	ليس مهماً إنتزام اللاعبين بمراكزهم داخل الملعب أثناء الإرسال .			
11	يمكن التهاون قليلاً في إحتساب المسك والحمل عند الأستقبال الأول للفريق المنافس لزيادة تداول الكرة .			
12	ضرورة دخول اللاعب الأحتياط لأكثر من مرة خلال الشوط الواحد .			
13	ضرورة مشاركة اللاعبين والمدربين الفعالة في تنفيذ قرارات الحكام			
14	السماح بمس الشبكة ماعدا الشريط العلوي منح اللاعبين الثقة بأنفسهم			
15	ضرورة تلقي اللاعب المصاب العلاج داخل الملعب .			

16	التعديلات الجديدة والمستمرة في قانون الكرة الطائرة تعطي اللعبة نوعاً من التجديد والتشويق .
17	أرى إن الكرة ذات الألوان الزاهية غير صالحة للعب .
18	قانون الكرة الطائرة هو السبب في المتعة والإثارة والتقدم في رُقَى اللعبة .
19	غالباً مايكون سلوك اللاعبين مماثلاً لتطبيق فقرات القانون داخل الملعب وخارجه .
20	يجب أن تكون العقوبة للمدرب أو الإداري أشد من اللاعبين عند ارتكابه للخطأ
21	لا بد من مُجادلة الحكام للحصول على حقوق الفريق أثناء المنافسة .
22	قانون الكرة الطائرة يُوفّر الحماية والسلامة للاعبين من الأصابة .
23	من الأهمية وجود مالايزيد عن لاعبين اثنين (ليبيرو) في الفريق لتعزيز القدرات الدفاعية له .
24	لا ضرورة من استخدام الإشارات الرسمية من قبل الحكام أثناء قيادتهم المباريات
25	على اللاعب المخالف أن يشعر بالراحة والقبول عندما يتلقى إنذاراً وهو يستحقه
26	على اللاعبين الشباب بالكرة الطائرة المشاهدين لمباريات الكرة الطائرة التركيز على إشارات وقرارات الحكام .
27	لولا قانون لعبة الكرة الطائرة لأصبحت المباريات فوضى .
28	اللاعب الذي يقوم بالأعتداء على الحكام واللاعبين يُستبعد ويحرم من البطولة وليس من المباراة .
29	قانون الكرة الطائرة سلاح الحكام في المباراة .
30	إنّ عدم المعرفة بقانون اللعبة له علاقة بالأعتراض على قرارات الحكام .
31	ضرورة التسامح عن الأخطاء الصادرة من اللاعبين الإحتياط والتي لا تؤثر على سير المباراة .
32	إختلاف الإشارة بين الحكام حالة تؤدي الى جدال بين اللاعبين والحكام .
33	إحترام قانون الكرة الطائرة وتطبيقه على الجميع يطوّر اللعبة ويحسن أداء اللاعبين .
34	إستخدام عين الصقر (الكامرة) في المباريات سيزيد من دقة قرارات الحكام ويحقق العدالة .
35	الرشاقة والمظهر الخارجي لحكام الكرة الطائرة له علاقة بكفائتهم المهنية .
36	لا بد من تنفيذ قرارات الحكام وإن كان اللاعب غير مخطيء .
37	على الحكم الأول ألا يأخذ بقرار مراقب الخط إذا كان قراره غير صحيح .
38	إن إرتداء الحكام للعينات الطبية لا علاقة لها بدقة قراراتهم .

تأثير برنامج بالقصة الحركية والألعاب التنافسية في تطوير مهارتي (الركن والرمي) لتلاميذ بعمر (6-7)سنوات

م . م ميثم محسن عبد الكاظم الكلابي
جامعة الكوفة/كلية التربية الاساسية

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج بالقصة الحركية والألعاب التنافسية في تطوير مهارتي (الركض والرمي) لتلاميذ بعمر (6-7) سنوات ، (20) تلميذاً اشتركوا في البرنامج مثلوا المجموعة التجريبية و (20) تلميذاً لم يشتركوا في البرنامج مثلوا المجموعة الضابطة بعمر يتراوح ما بين (6-7) سنوات وبذلك يصبح مجموع عينة البحث (40) تلميذاً ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث البالغ (132) تلميذاً وقد استخدم المنهج التجريبي في الدراسة الحالية لكونه ملائم لطبيعة البحث ، تم اختبارهم بمجموعة اختبارات منها(اختبار الركن (15) متر من وضع الوقوف) و (اختبار رمي الكرة بيد واحدة من أعلى الكتف) ، وتم إجراء الاختبارات قبل البرنامج وبعده حيث خضعت العينة التجريبية إلى برنامج تعليمي يحوي مجموعة من الألعاب التنافسية والقصة الحركية تم إدخالها في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية ، حيث بلغ مجموع الوحدات التعليمية (12) وحدة تعليمية وعلى مدى (6) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع . أما المجموعة الضابطة فقد استمرت في تنفيذ البرنامج التقليدي الخاص بها وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع ، البيانات تم التعامل معها بالأسلوب الإحصائي الملائم وتم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T للعينات غير المتناظرة . وقد ظهر تحسن في نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة الركن (3,6) ولمهارة الرمي (3,4) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ولنفس العينة ونفس الاختبارات (6,5) لمهارة الركن و (6,2) لمهارة الرمي ، وقد استنتج الباحث أن استخدام الألعاب التنافسية والقصة الحركية أثر بشكل مباشر وكبير في فاعلية أداء التلاميذ الأمر الذي أدى إلى تطوير مهارتي الركن والرمي موضوع البحث ، وبالتالي حققت الألعاب التنافسية والقصة الحركية تطوراً أفضل من منهاج المدرسة وبذلك حققت الأهداف والأغراض التي وضعت من أجل تحقيقها.

The effect of the program of motion story and competitive play in developing the skills of running and shooting of students aged (6-7) years

**Maytham Mohsen Abdul-Kadhim Lecturer Assistant
summary of the study**

the study aims to show The effect of the program me of motion story and competitive plays in developing the skills of running and shooting of students aged (6-7) years (20) students who did not participate the monitoring group – therefore the total number of the sample of the study is (40) students , randomly chosen among (132) students . the study has adopted the experimental method due to its suitability to the study . the students were tested by a collection of tests (such as the running test 15 meters by the standing position) and the ball throwing by one the test was carried out before and after the program me that the experimental sample was submitted to a learning program me consisting of a collection of competitive plays and the motion story is the total number of the learning units was (12) ones and lasted (6) weeks, two units a week . but the monitoring group continued to perform the traditional special program me , two units per week , and the results were treated statistically by getting the mean and the standard deviation and the value for the unequivalent samples . results show a progress in the experimental group that the mean of the per-test for the running skill was

(3,5) and for shooting (3,4) , while the mean for the distance test with the same sample and the same test was (6,5) for the running skill and (6,2) for the shooting . the researcher concluded that the competitive plays and the motion story had great and direct effect in the performance of the students that it had lead to the development of the skills of running and shooting therefore , it . resulted in the development of the competitive plays and the motion story more than the school program me hence they accomplished the aims put for the study .

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعد التقدم العلمي في الوقت الحاضر أحد الأسباب الرئيسية والمهمة في تقدم الحياة البشرية عامة وحياة الأطفال خاصة وفي مختلف مجالاتها ومنها المجال الرياضي ، لذلك تعنى اغلب الدول ومنها الدول المتقدمة على وجه التحديد عناية فائقة وجادة بأطفالها وتعمل جاهدة على أن توفر لهم أفضل السبل من اجل تطوير مهاراتهم الأساسية وذلك لان مرحلة الطفولة لها طابعها الخاص في إمكانية إظهار الطاقات العقلية والنفسية والحركية الخ لدى الأطفال ، وهي تعد نقطة الانطلاق في مسيرة الفرد لتكوين شخصيته المستقبلية ، وعلى هذا الأساس يجب على المربين والتربويين استعمال برامج وأساليب التعليم المختلفة لرعاية الأطفال وتهيئة الأجواء المناسبة لنموهم ومن هذه الأساليب القصة الحركية والألعاب التنافسية .

ويعد أسلوب القصة الحركية والألعاب التنافسية من أكثر الأساليب المحببة لدى الأطفال لما يتمتعان به من تشويق وإثارة تدفعان الطفل لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية لا سيما المهارات الأساسية ومنها مهارتي الركن والرمي التي تعد الأساس للمهارات والفعاليات الرياضية بمختلف أنواعها بهدف تحقيق هدفها وهو الوصول إلى الانجاز العالي ، لذلك كان لزاماً علينا أن نجعل من المدرسة بيئة مناسبة لتطوير مهارات الطفل الأساسية في مرحلة نموه هذه وتوجيهها الوجه الصحيحة التي نبتغيها له في بناء شخصيته المستقبلية .

وهنا تكمن أهمية البحث في استخدام أكثر الأساليب المحببة للأطفال في تطوير مهارتي الركن والرمي التي تعتمد عليها اغلب الفعاليات والألعاب الرياضية وصولاً إلى المستويات العليا .

1-2 مشكلة البحث:

مما لا شك فيه أن مرحلة الطفولة تعد من أهم مراحل النمو لدى الإنسان ، بل هي من أدق مراحل النمو وفيها تتكون شخصية الطفل المستقبلية وتتوقف عليها كافة المراحل اللاحقة ، ومن خلال اطلاع الباحث على عدد من الدراسات والبحوث ، فضلاً عن متابعته للعملية التعليمية في هذه المرحلة ، لاحظ أن الأساليب المتبعة في تطوير المهارات الأساسية ومنها مهارتي الركن والرمي هي أساليب اعتيادية تعتمد على الملاحظة والخبرة الشخصية مما يؤدي إلى ضعف تطوير تلك المهارات لدى التلاميذ بعمر (6-7) سنوات . مما دعا الباحث إلى إيجاد حل لهذه المشكلة من خلال الاعتماد على أكثر الأساليب المحببة لدى الأطفال وهو أسلوب القصة الحركية والألعاب التنافسية في تطوير مهارتي الركن والرمي لتلاميذ بعمر (6-7) سنوات.

1-3 أهداف البحث :

1- إعداد برنامج بالقصة الحركية والألعاب التنافسية لتطوير مهارتي (الركن والرمي) لتلاميذ بعمر (6-7) سنوات .

2- التعرف إلى تأثير برنامج بالقصة الحركية والألعاب التنافسية في تطوير مهارتي (الركن والرمي) لتلاميذ بعمر (6-7) سنوات .

3- التعرف على أفضلية التأثير لبرنامج القصة الحركية والألعاب التنافسية والبرنامج التقليدي المتبع.

1-4 فروض البحث :

- 1- هنالك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .
- 2- هنالك فروق معنوية بين الاختبارات البعديه ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
- 3- هنالك أفضلية واضحة لبرنامج القصة الحركية والألعاب التنافسية في تطوير مهارتي (الركض والرمي) لتلاميذ بعمر (6-7) سنوات .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : تلاميذ مدرسة الهدف في محافظة بابل بعمر (6-7) سنوات

1-5-2 المجال المكاني : ساحة مدرسة الهدف في محافظة بابل .

1-5-3 المجال الزمني : للفترة من 6 / 1 / 2014 / ولغاية 12 / 5 / 2014

1-6 التعريف بالمصطلحات:

- 1-6-1 القصة الحركية : (ترجمة حوادث القصة إلى حركات متعددة ، أي تمثيل الأدوار داخل القصة بالحركة) (1).
 - 1-6-2 الألعاب التنافسية : " شكل من أشكال التفاعل الداخلي المتضمن الكفاح من أجل الوصول إلى الأهداف الصعبة وقد يكون مباشر أو غير مباشر ، شخصي أو غير شخصي ويميل إلى الابتعاد عن استخدام القوة والعنف " (2)
- الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :
- 2- الدراسات النظرية :

1-2 المهارات الحركية الأساسية وأنواعها : إن مصطلح المهارات الحركية الأساسية " يطلق على النشاطات الحركية التي تبدو عامة عند معظم الأطفال وتتضمن نشاطات (الرمي والقفز والوثب والحجل والتوازن الخ ، وتعد ضرورية للألعاب المختلفة التي يقوم بها الأطفال " (3).

لذا يرى الباحث أنه من المهم توفير ظروف بيئية جيدة لأطفال المدرسة لغرض إعطائهم فرصة تطوير المهارات الحركية الأساسية لا سيما مهارتي الركض والرمي ، فطفل المدرسة الابتدائية الذي لم تتوفر له الرعاية والتشجيع والمناخ الملائم نجد انه يقوم برمي الكرة أو الركض مستخدماً أنماطاً حركية لا تتعدى تلك التي يقوم بها طفل في الثالثة من عمره (4) . ويمكن تصنيف المهارات الأساسية إلى ثلاث فئات أساسية حسب اتفاق اغلب العلماء إلى ما يلي : (5)

- 1- المهارات الانتقالية :- وهي تلك المهارات التي يتم فيها تحريك الجسم كاملاً من نقطة إلى أخرى عن طريق تعديل موقعة بالنسبة لنقطة محددة على سطح الأرض ، وتشمل (المشي ، الركض ، الوثب ، الحجل ، والتسلق الخ .
- 2- المهارات غير الانتقالية :- هي تلك المهارات التي يتم فيها تحريك أجزاء من الجسم دون تغيير لمكان الجسم أي بمعنى عدم انتقال الجسم من مكان إلى آخر وتشمل (الدوران ، الدرحة ، المرجحة ، التعلق ، الفتل الخ) .
- 3- مهارات المعالجة والتناول :- هي تلك المهارات التي تتطلب معالجة الأشياء أو تناولها بالأطراف كاليد والرجل إذ يتم فيها التعامل مع أجزاء أخرى (الكرة أو المضرب الخ) ومن أمثلتها (الرمي ، الركل ، الضرب الخ) . وهناك تسميات أخرى للمهارات الغير الانتقالية فقد سماها يعرب خيون وعادل فاضل باسم مجموعة التحكم اليدوي (6) ، كما

1 - ناهده عبد زيد الدليمي . مفاهيم في التربية الحركية . ط2 ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2010 ، ص129 .

2 - إيمان عباس الخفاف . اللعب استراتيجيات تعليم حديثة . عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2010 ، ص217 .

3 - شفيق فلاح حسان . أساسيات علم النفس التطوري . ط1 ، بيروت ، دار الجيل ، 1989 ، ص175 .

4 - يعرب خيون عبد الحسين . تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لأعمار (7-10) سنوات ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1994 ، ص17 .

5 - أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب . التربية الحركية للطفل . ط5 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998 ، ص41

6 - يعرب خيون وعادل فاضل . التطور الحركي واختبارات الطفل . ط1 ، بغداد ، الدار الوطنية ، 2007 ، ص12.

يمكن عدّ كل فئة من الفئات المستقلة عن الأخرى ، إلا انه عند دمج هذه الفئات مع بعض تصحيح لدينا مهارات أساسية مركبة مثل (الجري والوثب والحجل والدوران الخ .

2-1-1 المهارات الأساسية قيد البحث :-

2-1-1-1 مهارة الركض :-

تعد مهارة الركض امتدادا طبيعيا لحركة المشي التي يؤديها الطفل ، إذ أن تطور الركض يعتمد بشكل أساس على حركة المشي السريع للطفل ، إذ تعد بمثابة مرحلة تمهيدية لمهارة الركض ، وتظهر المحاولات الأولى للركض عندما يؤدي الطفل مهارة المشي السريع في حوالي الشهر الثامن عشر بعد الولادة ، ولكن لا تعد مهارة ركض حقيقي لان الطفل لا يمتلك القوة العضلية بالقدر الكافي الذي يسمح للقدمين أن تتركا الأرض بصورة دقيقة ، ويختلف الركض عن المشي في أن هناك فترة طيران قصيرة في أثناء كل خطوة وتسمى مرحلة عدم الارتكاز أو مرحلة الطيران ، في حين يكون المشي على اتصال دائم بالأرض أما القدم أو بالقدمين معا ، ويمكن ملاحظة فترة الطيران أثناء الركض خلال السنة الثانية من عمر الطفل وتعد مهارة الركض من المهارات الأساسية التي يتوقف عليها نجاح كثير من المهارات الرياضية والألعاب المختلفة⁽¹⁾. وفي السنة الرابعة من عمر الطفل يلاحظ حركة الرجلين والذراعين التوافقية في أثناء الركض عند حوالي (30%) من الأطفال ، ولكن عند النظر بشكل عام نلاحظ أن حركة الطفل تؤدي بصورة غير منتظمة وتكون حركة الرجلين قصيرة وذات ضربات قوية مع قلة مجال الحركات وعدم انتظام حركات الذراعين ، وفي عمر خمس سنوات نلاحظ أن تطور توافق الركض يصل إلى حوالي (70 - 75%) وبعد سنة يصل التطور إلى (90%) فتظهر حركة الركض بوضوح في عمر (5-7) سنوات وبصورة خاصة زيادة سعة الخطوة نتيجة لزيادة قوة الدفع المناسبة في لحظة المد من مفصل الركبة مع زيادة رفع الفخذ كذلك تتحسن سرعة الركضة ورشاقتها عند الأطفال بعمر (5-7) سنوات ، إن نسبة النمو السنوية عند الطفل في السنوات الأولى من الدخول إلى المدرسة تكون أكبر مقارنة مع نموه في مراحله الأولى .⁽²⁾

2-1-1-2 مهارة الرمي :-

تعد مهارة الرمي من أكثر المهارات أهمية وشيوعا للتعبير عن حركات المعالجة والتناول للعضلات الكبيرة في هذه المرحلة ، ويمكن انجاز هذه المهارة بطرائق عديدة ، إذ تؤدي مهارة الرمي والذراع مفرودة من أعلى الرأس ، كما يمكن أن تؤدي باليدين من أسفل الحوض ، وتؤدي أيضا بحركة الذراع للجانب ، وتعد مهارة الرمي والذراع مفرودة من أعلى الرأس من أكثر مهارات الرمي استخداما في مجال دراسات تطور النمو الحركي لمهارة الرمي ، كما يمكن أداء هذه المهارة باستخدام أدوات مختلفة إذ يختلف الشيء المراد رميه من حيث الحجم والوزن والشكل ، كما ان الهدف من الرمي يختلف فقد يكون دقة الرمي أو قوة الرمي أو زيادة مسافة الرمي ، ولذلك فمن الصعوبة تحديد نمط ثابت ومعين لأداء مهارة الرمي.⁽³⁾

" ويقوم الطفل في العام الثاني من عمره بمحاولات قذف بعض الأشياء الصغيرة (كرات مثلا إلى الأسفل) ويظهر سعادة كبيرة عندما يقذف هذه الأشياء إلى الأرض وينظر إليها بعينه ، ويتطور النمو يستطيع الطفل تحديد اتجاه الرمي ، ولكن ليس بمقدور الطفل أداء مهارة الرمي بدرجة توافقية جيدة فلا يستطيع الطفل التحكم في توقيت الرمي إذ تكون هناك برهة انتظار بين المرحلة الابتدائية للرمي والمرحلة الرئيسية في لحظة إطلاق الكرة من اليد ، وفي العام الثالث

1 - محمد عبد الغني عثمان . التعلم الحركي والتدريب الرياضي. ط1 ، الكويت : دار القلم ، 1987 ، ص79.

2 - كورت ماينل . التعلم الحركي . (ترجمة) عبد علي نصيف . الموصل : مديرية دار الكتب ، 1987 ، ص232 .

3 - أسامة كامل راتب . النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 ، ص244 - 245 .

تتطور مهارة الرمي عند الطفل إذ يمكنه رمي الكرة بقوة ، ولكن النقل الحركي من الجذع إلى اليد الرامية لا يكون بدرجة متقنة" (1) .

ومع تطور النمو يزداد تحسن مهارة الرمي ، إذ يستطيع الطفل في العام الرابع رمي الكرات الكبيرة والصغيرة ، مع توجيهها إلى هدف معين إذ يكون الرمي بيد واحدة من وضع الوقوف وتكون إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف ، او يكون الرمي من وضع الوقوف والقدمان متباعدتان وعلى خط واحد والرمي من أسفل للأعلى وللأمام .(2)، ويتمكن الطفل من أداء مهارة الرمي على هدف كبير على بعد (2) م على أن يكون الهدف بموازاة ارتفاع رأس الطفل ويتم ذلك بدءاً من عمر (4-5) .(3)

2-1-2 القصة الحركية : توجد تعريفات عدة للقصة الحركية نورد منها ما يلي : (4)

1- هي ترجمة حوادث القصة إلى حركات متعددة ، أي تمثل الأدوار داخل القصة الحركية

2- أنها تمثل وحده قصصيه متكاملة من التمرينات والحركات غير الشكلية والبسيطة.

2-1-3 أنواع القصة الحركية : (5)

1- قصة حركية موسيقية غنائية : ويسودها الإيقاع وهذا الإيقاع يساعد الطفل في التعبير عن الحركات التي تحتويها هذه القصة وهذا النوع مفضل في المراحل الأولى من عمر الطفل وحتى سن الرابعة .

2- قصة حركية تمثيلية : وهي المناسبة للطفل بعد سن الرابعة حيث أن هذا النوع من القصص يعتمد على خيال الأطفال وميلهم الشديد لتقليد ما يحيط بهم .

2-1-4 أسس القصة الحركية : للقصة الحركية أسس عدة هي : (6)

1- أن تحتوي على معلومات جديدة تحمل بين طياتها الخبرة للطفل وان تكون هذه المعلومات في شكل بسيط سهل يتماشى ومدرجات الطفل واهتماماته .

2- يفضل أن تشمل على استعراضات حركية ويكون من المفيد جداً مصاحبة الموسيقى مع ترجمة القصة إلى حركات .

3- ملائمة القصة لبيئة الطفل وهو من الأمور المهمة كي تحقق القصة أهدافها وهي أن تكون انعكاساً للبيئة التي يعيش فيها الطفل كأن تحتوي على أنشطة سائدة في المجتمع .

4- أن تترك الحرية للطفل في ترجمة ما يسمعه إلى حركات ذاتية ، وان يعطى الفرصة الكافية في أن يتخيل ويتصور في حدود قدراته .

5- أن تحكى بلغة بسيطة سهلة وألفاظ واضحة مناسبة لمرحلة سن الطفل

2-1-5 مفهوم الألعاب التنافسية : (7)

يشير ابن منظور (1956) إلى مفهوم التنافس بأنه شيء نفيس أي يتنافس ويرغب ونفس الشيء بالضم نفاسه

فهو نفيس ونافس ورفع وصار مرغوباً فيه كذلك رجل نافس ونفيس والجمع نفاس وأنفس الشيء صار نفيساً وهذا أنفس مالي أي أحبه وأكرمه عندي وفي قوله تعالى (وفي ذلك فالتنافس المتنافسون) أي في ذلك فالتنافس المتنافسون

1 - محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي ، ط7 ، القاهرة : دار المعارف ، 1992 ، ص117 .

2- بسطويسي احمد . أسس ونظريات الحركة . ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1996 ، ص149 .

3- محمد حسن علاوي . المصدر السابق نفسه ، ص117 .

4 - ناهده عبد زيد . مصدر سبق ذكره . ص129

5 - إيمان عباس الخفاف . مصدر سبق ذكره . ص186

6 - ناهده عبد زيد . مصدر سبق ذكره . ص135

7 - إيمان عباس الخفاف . مصدر سبق ذكره . ص217

وأما كود (1956) فيرى بأنه مبارزة شعورية ينشد فيها الفرد أو الجماعة الحصول على منافع مقابل فرد أو جماعة أخرى. وينفق مع كولد (1965) بأنه شكل من أشكال التفاعل الداخلي المتضمن الكفاح من أجل الوصول إلى الأهداف الصعبة وقد يكون مباشر أو غير مباشر ، شخصي أو غير شخصي ويميل إلى الابتعاد عن استخدام القوة والعنف .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث :

بما أن المنهج هو الطريق الذي يسلكه الباحث لتحقيق أهدافه مستندا إلى جملة من القواعد والأسس لعل أهمها معرفة طبيعة المشكلة قيد الدراسة والتي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب للكشف عن الحقيقة المطروحة ،⁽¹⁾ لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمداً تصميم المجموعات المتكافئة " وهو نظام لاختيار أو مقارنة بين مجموعتين أو أكثر " ⁽²⁾ ، لملاءمته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها .

3-2 مجتمع البحث وعينته :-

3-2-1 مجتمع البحث : تمثل مجتمع البحث بتلاميذ مدرسة الهدف في محافظة بابل بعمر (6-7) سنوات والبالغ عددهم (132) تلميذاً للعام الدراسي (2013-2014) .

3-2-2 عينة البحث : بما أن العينة هي " جزء من كل أو بعض من جميع " ⁽³⁾ ، وعليه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وبأسلوب القرعة ، وبواقع (40) تلميذاً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ، وبواقع (20) تلميذ لكل مجموعة ، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (30%) وهي نسبة مئوية مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً.

3-3 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث :-

3-3-1 تجانس العينة :- قبل البدء بتنفيذ البرنامج ومن أجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحث إلى التحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول ، والوزن) عن طريق استخراج معامل الالتواء .

الجدول (2) يبين متغيرات (الطول والوزن) ومعامل الالتواء

معامل الالتواء	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع+	المنوال
0.76	الطول	سم	110.25	2.627	108.25
0.57	الوزن	كغم	19.27	1.77	18.25

يبين الجدول (2) أن قيم معامل الالتواء تنحصر بين ($1 \pm$) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي بمعنى اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم .

¹ - محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب . البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 ، ص232 .

² - وجيه محجوب . البحث العلمي ومناهجه . بغداد : دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 ، ص135

³ - مروان عبد المجيد إبراهيم . طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية . عمان : الدار العلمية للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص65

3-4 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة :-

3-4-1 الوسائل البحثية:-

1-الاختبار والقياس * . 2- فريق العمل المساعد. **

3-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- 1- ميزان طبي لقياس وزن الجسم .
- 2- حاسبة الكترونية يدوية نوع Enako 402kk عدد 1 .
- 3- ساعة توقيت الكترونية عدد 2 .
- 4- كاميرا تصوير فيديو نوع Sony Hi8 عدد 1 .
- 5- شريط قياس نسيجي مرن لقياس الأطوال والمسافات .
- 6- صفارة عدد 1 .
- 7- كرات متنوعة الأحجام (كرة تنس ، كرة طائرة) .
- 8- شريط بطول 10م ويعرض 5 سم لقياس المسافة .
- 9- طباشير .

3-5 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات التي يجب أن يقوم بها الباحث قبل قيامه بالتجربة الرئيسية ، حيث تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات واليجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً" (1)، وعلى هذا الأساس تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة تم اختيارها عشوائياً من تلاميذ مدرسة الهدف الابتدائية والبالغ عددهم (20) تلميذاً بعمر (6-7) سنوات من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية ، في يوم الثلاثاء الموافق (2014/2/25) في تمام الساعة 9 صباحاً في ساحة المدرسة لاختبار مهارتي الركن والرمي ، علماً أن الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :-

- 1- التأكد من ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة ،
 - 2- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ كل اختبار .
 - 3- التأكد من إمكانية تنفيذ الاختبارات من قبل أفراد عينة التجربة الاستطلاعية ،
 - 4- التأكد من توفر شروط الأمان والسلامة عند تنفيذ الاختبارات .
 - 5- كفاءة فريق العمل المساعد * .
- ثم قام الباحث بإعادة إجراء التجربة الاستطلاعية بعدة مرور مدة لا تتجاوز (7) أيام في تمام الساعة (9) صباحاً من يوم الثلاثاء الموافق (2014/3/ 4) في الساحة الخارجية لمدرسة الهدف وعلى نفس الأفراد وتحت نفس الظروف ، وتم من خلالها إعادة تطبيق الاختبارات ، وكان الهدف منها هو استخراج المعاملات العلمية للاختبارات .

* ينظر الملحق (1)

** أسماء فريق العمل المساعد

- اسعد حسين - مدرس ماجستير تربية رياضية - جامعة بابل.

- سعد تايه - مدرس مساعد- ماجستير تربية رياضية - جامعة بابل.

-زيد علي - بكالوريوس تربية رياضية - جامعة الكوفة.

1- قاسم المندلوي (وآخرون) . الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية . بغداد : دار الحكمة ، 1989 ، ص 107.

* تألف فريق العمل من الذوات المدرجة أسماؤهم أدناه :-

ا- مازن صبار رضا / بكالوريوس تربية رياضية . ب - زيد علي هادي / بكالوريوس تربية رياضية

3-5-1 المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

3-5-1-1 معامل الصدق والثبات والموضوعية :- يعد الصدق احد المعاملات العلمية التي يجب توافرها في الاختبار الصادق والذي يعني " الدقة التي يقاس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله " (1) ، قام الباحث باستخراج الصدق الذاتي للاختبارات وذلك من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات لغرض التأكد من صدق الاختبارات الموضوعية . ومن اجل استخراج معامل الثبات لاختبارات مهارتي الركن والرمي لا بد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة " (2) ، ولأجل معرفة مدى ثبات قيم الاختبارات المستخدمة استخدم الباحث معامل ارتباط (بيرسون) بين نتائج تنفيذ وإعادة تنفيذ الاختبارات من أفراد التجربة الاستطلاعية ، وبعد استخراج معامل الارتباط تم استخراج معنوية الارتباط عن طريق (t) لمعنوية الارتباط ، وقد توصل الباحث إلى أن جميع الاختبارات ذات دلالة معنوية ، وذلك لان جميع قيم (t) المحسوبة اكبر من قيم (t) الجدولية والبالغة (2,10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) ، مما يدل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات . ثم قام الباحث بإيجاد معامل الموضوعية والتي تعني " عدم تأثر النتائج الخاصة بالاختبار بذاتية المصحح أو شخصيته وان المفحوص يحصل على درجة معينة عندما يقوم بتصحيح الاختبار أكثر من محكم " (3) ، لذا تم وضع حكمين* لقياس درجة الأداء لكل تلميذ ثم وجد معامل الارتباط بيرسون بين درجات الحكمين الأول والثاني وكانت معاملات الارتباط معنوية ، والجدول (3) يبين المعاملات العلمية للاختبارات مهارتي الركن والرمي .

الجدول (3) يبين المعاملات العلمية (معامل الثبات والصدق والموضوعية) وقيم (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات مهارتي الركن والرمي

المعاملات العلمية الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق	قيمة (t) المحسوبة	معامل الموضوعية	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الركن	درجة	0,84	0,91	5,13	0,89	6,47	معنوي
الرمي	درجة	0,83	0,91	4,93	0,89	6,47	معنوي

القيمة الجدولية = (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05)

3-6 إجراءات البحث الرئيسية :

3-6-1 الاختبار القبلي: قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلي لمهارتي الركن والرمي للمجموعة التجريبية التي بلغ عدد تلاميذها (20) تلميذاً في الساعة (9) صباحاً في الساحة الخارجية لمدرسة الهدف في يوم الأربعاء الموافق (2014/3/12) ، ثم قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلي لمهارتي الركن والرمي للمجموعة الضابطة التي بلغ عدد تلاميذها (20) تلميذاً في الساعة (9) صباحاً في الساحة الخارجية لمدرسة الهدف في يوم الخميس الموافق (2014/3/13) ، حيث تضمنت الاختبارات الآتية :-

- 1- اختبار الركن (15) متر من وضع الوقوف .
- 2- اختبار رمي الكرة بيد واحدة من أعلى الكتف .

حيث قام الباحث بتصوير اختبارات مهارتي الركن والرمي وإرسالها إلى المقومين لغرض تقويمها ، إذ تم تقويم الاختبارات من قبل مقومين اثنين* حيث قوما الاختبارات القبلي والبعدي .

¹ - يوسف لزام كماش . اللياقة البدنية للاعبين لكرة القدم . عمان : دار الفكر العربي للطباعة ، 2002 ، ص149 .

² - نادر فهمي الزبود وهشام عامر عليان . مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط3 ، عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص145 .

³ - خير الدين علي عويس . دليل البحث العلمي . القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص53 .

* تم اعتماد درجات الحكمين (عايد كريم ، اسعد حسين) .

* أسماء المقومين .

3-6-2 تكافؤ مجموعتي البحث : قبل البدء بتنفيذ البرنامج لجأ الباحث إلى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث باختبارات مهارتي الركن والرمي ، وكما هو مبين في الجدول(4) :

الجدول (4) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية لمهارتي الركن والرمي

نوع الدلالة الإحصائية	قيمة t المحتمسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المجموعة الاختبارات
		ع	س	ع	س		
غير معنوي	0,42	0,41	3,7	0,33	3,65	درجة	الركن
غير معنوي	0,41	0,40	3,3	0,35	3,45	درجة	الرمي

القيمة الجدولية = (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38)

3-6-3 تطبيق البرنامج : بعد أن استكمل الباحث كافة الإجراءات المناسبة التي سبقت تطبيق البرنامج ، قام بالإشراف على تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية في الفترة من 16 / 3 / 2014 ولغاية 28 / 4 / 2014 ، حيث تألف البرنامج من (12) وحدة تعليمية وعلى مدى (6) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع ، حيث قام الباحث بإدخال الألعاب التنافسية والقصة الحركية في القسم الرئيس فقط من الوحدة التعليمية ، أما الوقت المخصص لكل وحدة تعليمية بلغ (45) دقيقة ، حيث تم تطبيق الوحدات التعليمية * من قبل الباحث في أيام (الأحد ، الثلاثاء) من كل أسبوع وفي تمام الساعة التاسعة صباحاً ، أما المجموعة الضابطة فقد استمرت في تنفيذ البرنامج التقليدي الخاص بها وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع خلال الأيام (الأحد ، الثلاثاء) وبواقع (45) دقيقة لكل وحدة في تمام الساعة (9,45) حيث قام معلم الرياضة بتطبيق البرنامج الخاص به على أفراد المجموعة الضابطة .

3-6-4 الاختبار البعدي : بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي ولمدة (6) أسابيع تم إجراء الاختبار البعدي على أفراد العينة بنفس الطريقة التي تم إجراء الاختبار القبلي وتحت نفس الظروف ، إذ تم إجراء الاختبار البعدي لمهارتي الركن والرمي على المجموعة الضابطة في يوم الأحد الموافق 4 / 5 / 2014 الساعة التاسعة صباحاً ، في حين تم إجراء الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في يوم الاثنين الموافق 5 / 5 / 2014 الساعة التاسعة صباحاً .

3-7 الوسائل الإحصائية : استعان الباحث بالوسائل الإحصائية الآتية (1):

- 1- النسبة المئوية .
- 2- معامل الارتباط بيرسون .
- 3- الوسط الحسابي .
- 4- الانحراف المعياري .
- 5- معامل الالتواء .
- 6- اختبار (t) لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين . (2)
- 7- اختبار (t) لوسطين حسابيين مرتبطين (العينات المتناظرة)

1- م . د عايد كريم ، قياس واختبار كرة طائرة ، جامعة بابل .

2- م . د رائد عبد الأمير ، قياس واختبار جمناستيك ، جامعة بابل - مديرية الأنشطة الطلابية .

* ينظر الملحق (3)

1- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد . الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية . ط1 ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001 ص 137 ، 171 ، 172 ، 185 .

2- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل : دار الكتب ، 1999 ، ص 102 .

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

قام الباحث بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها للتحقق من أهداف البحث وفرضياته في معرفة مدى تأثير القصة الحركية والألعاب التنافسية في تطوير مهارتي الركن والرمي لتلاميذ بعمر (6-7) سنوات .
4-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارتي الركن والرمي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها :-

4-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارتي الركن والرمي للمجموعة الضابطة وتحليلها :- لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارتي الركن والرمي للمجموعة الضابطة ، قام الباحث باستخدام اختبار (T.test) ، للعينات المتناظرة وكما هو مبين في الجدول (5) :-
الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية لمهارتي الركن والرمي للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة الإحصائية	قيمة t المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدات القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	2,53	0,64	5,1	0,41	3,7	درجة	الركن
معنوي	2,87	0,58	5,15	0,40	3,3	درجة	الرمي

القيمة الجدولية = 2.09 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 19

يبين الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة البالغ عددها (20) تلميذاً، إذ كانت النتائج كما يأتي:-

في اختبار الركن :- بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,7) وبانحراف معياري قدره (0,41) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5,1) وبانحراف معياري قدره (0,64) ، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (2,53) ، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0,05) والتي تبلغ (2,09) . مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار الرمي :- بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,3) وبانحراف معياري قدره (0,40) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5,15) وبانحراف معياري قدره (0,58) ، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (2,87) ، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0,05) والتي تبلغ (2,09) . مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

4-1-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارتي الركن والرمي للمجموعة التجريبية وتحليلها وكما مبين في الجدول (6) :

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية لمهاتري الركنز والرمي للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة الإحصائية	قيمة t المحسوبة	البعدية		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	3,77	0,71	6,5	0,33	3,6	درجة	الركنز
معنوي	3,57	0,52	6,2	0,35	3,4	درجة	الرمي

القيمة الجدولية = 2.09 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 19

يبين الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية البالغ عددها (20) تلميذاً، إذ كانت النتائج كما يأتي :-

في اختبار الركنز :- بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,6) وبانحراف معياري قدره (0,33) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدية (6,5) وبانحراف معياري قدره (0,71) ، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (3,77) ، وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0,05) والتي تبلغ (2,09) . مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدية .

وفي اختبار الرمي :- بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3,4) وبانحراف معياري قدره (0,35) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدية (6,2) وبانحراف معياري قدره (0,52) ، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (3,57) ، وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0,05) والتي تبلغ (2,09) . مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدية .

4-1-3 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البعدية للاختبارات لمهاتري الركنز والرمي وتحليلها :- لغرض معرفة معنوية الفروق في الاختبارات البعدية لمهاتري الركنز والرمي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، قام الباحث باستخدام اختبار (t) بين عينتين متساويتين (مستقلتين) وكما مبين في الجدول (7) :-

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية لمهاتري الركنز والرمي للمجموعتين الضابطة التجريبية

نوع الدلالة الإحصائية	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدات القياس	المعالم إحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س		
معنوي	6,40	0,64	5,1	0,71	6,5	درجة	الركنز
معنوي	5,83	0,58	5,15	0,52	6,2	درجة	الرمي

القيمة الجدولية = 2.03 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 38

يبين الجدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية (عينة البحث) البالغ عددها (40) تلميذاً ، إذ كانت النتائج كما يأتي :-

في اختبار الركنز :- بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدية للمجموعة التجريبية (6,5) وبانحراف معياري قدره (0,71) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدية للمجموعة الضابطة (5,1) وبانحراف معياري قدره (0,64) ، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (6,40) ، وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0,05) والتي تبلغ (2,03) . مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدية للمجموعة التجريبية .

وفي اختبار الرمي :- بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (6,2) وبانحراف معياري قدره (0,52) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (5,15) وبانحراف معياري قدره (0,58) ، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (5,83) ، وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0,05) والتي تبلغ (2,03) . مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

4-1-4 مناقشة نتائج اختبارات مهارتي الركن والرمي للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

لدى مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها في الجدولين (5) و(6) للاختبارات القبليّة والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ، ظهرت هناك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعديّة في مهارتي (الركن ، والرمي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، ويظهر هذا واضحاً من خلال فروق الأوساط الحسابية للاختبارين ، ويعزو الباحث سبب ذلك التطور الكبير لمهارة الركن للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، إلى أن مهارة الركن تعد من الأنشطة المفضلة التي يمارسها الأطفال تلقائياً ، ويقبلون عليها بصورة كبيرة لإشباع رغبتهم في الحركة والمنافسة بينهم و إثبات ذاتهم ، فضلاً عن ذلك فإن " التطور الحركي للطفل يأتي من خلال إعطاء الطفل الإمكانيّة الحركية الكافية وكذلك حرية الحركة مع توفير المحيط الذي يطابق رغباته وقناعاته وعند ذلك نكون قد خدمنا التطور الحركي الطبيعي للطفل" (1) . وفيما يخص المجموعة الضابطة ، يعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى احتواء درس الرياضة على مجموعة من الألعاب الحركية التي أسهمت في توفير فرصة للتلاميذ لممارسة النشاط ومن ثم التطور في مهارة الركن . وأما المجموعة التجريبية فيعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى ما تحتويه الوحدة التعليمية من ألعاب تنافسية محببة إلى نفس الطفل وبسيطة يستطيع أداءها بسهولة علاوة على عامل التشويق والتشجيع والترغيب وممارسة مبدأ الثواب دون العقاب لكي يشعر الأطفال بالراحة والاطمئنان ، فضلاً عن أن الطفل في هذه المرحلة يحب حركة الركن ويفضل الألعاب التي يكثر فيها ، كذلك الطريقة التي اتبعت في إعطاء الأطفال الوحدات التعليمية دون أن يشعر الطفل أن ذلك واجب حركي عليه تنفيذه ، ولاسيما أن الطفل يحب التقليد وهو يقلد الحركة الصحيحة إذا عرضت بشكلها الصحيح . ويؤكد ذلك (أسامة كامل راتب) بقوله " يجب الاستفادة من خصائص النمو المعرفي (العقلي) من حيث المقدرة الكبيرة على التخيل وذلك باستخدام أنشطة متنوعة متضمنة القصص الحركية التخيلية والألعاب التنافسية" (2) .

وأما مهارة الرمي فيعزو الباحث سبب ذلك التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، إلى قابلية التعلم الحركي السريعة للأطفال ، هذا علاوة على أن " أطفال هذه المرحلة يرغبون بشدة للاندماج في أي نشاط حركي وبخاصة تلك التي تتطلب حركة العضلات الكبيرة " (3) ، إذ نجدهم أكثر اندماجاً في تأدية مثل هذه الأنشطة وهذا ما ساعد على تطوير مهارة الرمي . وفيما يخص المجموعة الضابطة يعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى ما يحتويه منهاج المدرسة من ألعاب وتمارين أسهمت في توفير فرصة للأطفال لممارسة النشاط واللعب مما أدى إلى التطور في مهارة الرمي . وأما المجموعة التجريبية فيعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى استخدام كرات مختلفة الأحجام علاوة على الألعاب التنافسية والقصص الحركية مما ساعد على تقوية عضلات الذراعين ومن ثم على تطوير مهارة الرمي ، ويذكر (احمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة إبراهيم عثمان) انه " يتطلب التحكم بطبيعة الحال وجود علاقة بين الفرد والأداة التي يستخدمها ويتميز بإعطاء قوة لهذه الأداة " (4)

¹ - مازن عبد الهادي احمد . مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لأطفال العراق بعمر (25-36) شهر ، أطروحة دكتوراه : كلية التربية

الرياضية - جامعة بغداد ، 1996 ، ص15 - 16 .

² - أسامة كامل راتب . مصدر سبق ذكره . ص93

³ - أسامة كامل راتب . مصدر سبق ذكره ، ص93 .

⁴ - احمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة إبراهيم عثمان . الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية . ط1

الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990، ص105 .

وعند مناقشتنا للنتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (7) للاختبارات البعيدة لمهاتري الركض والرمي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، ظهرت هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يعني أن استخدام برنامج الألعاب التنافسية والقصة الحركية قد حقق تطوراً أفضل من منهج درس الرياضة ، ويرجع سبب ذلك التطوير إلى فاعلية البرنامج المستخدم، إذ أسهم من خلال الدرس الجيد والمنظم في جعل التلاميذ في حالة حركة دائمة ، فضلا عن تشجيعهم لما للتشجيع من أهمية في إثارة جو المرح والسعادة و تأثير بالغ في أداء الحركة مع الشعور بالحرية والأمان ، ويؤكد أسامة كامل راتب " أهمية تشجيع الأطفال على المشاركة الفعالة في برامج النشاط الحركي وأداء خبرات الممارسة بنجاح وذلك لمساعدة الأطفال على الممارسة دون الشعور بالخوف أو تكوين اتجاه سلبي نحو قدراتهم كذلك يؤكد على الاهتمام بالأنشطة التي تركز على تنمية الذراعين والكتفين والجزء العلوي للجسم لطفل هذه المرحلة " (1) ، كما يعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى عدد التكرارات لتطوير هذه المهارة إذ تم منح الوقت المناسب للممارسة والتكرار ، وذلك لضمان الوصول إلى التطور لمهارة المشي إذ يؤكد (شمت) " أن من المفروض على المدرسين أو المدربين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع " (2) .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات : في ضوء نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- إن استخدام الألعاب التنافسية والقصة الحركية ، أثر بشكل مباشر وكبير في فاعلية أداء التلاميذ ، الأمر الذي أدى إلى تطوير مهاتري الركض والرمي موضوع البحث .
- 2- إن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التعليمية التي أعدها الباحث من خلال التطور الواضح للمهاترين .
- 3- حققت الألعاب التنافسية والقصة الحركية تطورا أفضل من منهج المدرسة وبذلك حققت الأهداف والأغراض التي وضعت من أجل تحقيقها .

5-2 التوصيات : بناءً على ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي بما يأتي:

- 1- اعتماد برنامج القصة الحركية والألعاب التنافسية في منهج درس الرياضة ، في المدة المخصصة للدرس لما له من تأثير ايجابي في تطوير مهاتري الركض والرمي عند التلاميذ .
- 2- ضرورة الاهتمام بتطوير مهاتري الركض والرمي لما لهما من أهمية كبيرة في الكثير من الفعاليات الرياضية ، من خلال وضع المناهج المقننة الخاصة لهذا الغرض .

المصادر العربية والأجنبية

- 1- احمد هشام احمد الهلالي . بناء بطارية اختبار المهارات الحركية الأساسية لأطفال الرياض ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2004 .
- 2- احمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة إبراهيم عثمان . الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية . ط1 الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع .
- 3- أسامة كامل راتب . النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 .
- 4- أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب . التربية الحركية للطفل . ط5 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998 .

¹ - أسامة كامل راتب . مصدر سبق ذكره ، ص 93 .

² - Schmidt; A.Richard ,Craig A. Wrisberg ; Motorlearning and performance , second edition , 2000, P.206 .

- 5- إيمان عباس الخفاف . اللعب استراتيجيات تعليم حديثة . عمان ، دار المناهج ، 2010 .
- 6- بسطويسي احمد . أسس ونظريات الحركة . ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1996 .
- 7- خير الدين علي عويس . دليل البحث العلمي . القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- 8- دين ، سينت . تكوين المفاهيم والتعلم في مرحلة الطفولة المبكرة . ترجمة نجم الدين علي مردان وشاكر نصيف العبيدي ، الموصل : مطبعة التعليم العالي ، 1990 .
- 9- رائد عبد الأمير . نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية لانتقاء براعم الجمناستك بعمر (4-5) سنوات . رسالة ماجستير غير منشورة : جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2007 ، ص204 .
- 10- شفيق فلاح حسان . أساسيات علم النفس التطوري . ط1 ، بيروت ، دار الجيل ، 1989 .
- 11- طلحة حسين حسام الدين (وآخرون) . التعلم والتحكم الحركي مبادئ - نظريات - تطبيقات . ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 .
- 12- قاسم المندلاوي (وآخرون) . الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية . بغداد : دار الحكمة ، 1989 .
- 13- كورت ماينل . التعلم الحركي . (ترجمة) عبد علي نصيف . الموصل : دار الكتب ، 1987 .
- 14- مازن عبد الهادي احمد . مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لأطفال العراق بعمر (25-36) شهراً ، أطروحة دكتوراه : كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 1996 .
- 15- محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي . ط7 ، القاهرة : دار المعارف ، 1992 .
- 16- مروان عبد المجيد إبراهيم . طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية . عمان : الدار العلمية للنشر والتوزيع ، 2002 .
- 17- محمد عبد الغني عثمان . التعلم الحركي والتدريب الرياضي . ط1 ، الكويت : دار القلم ، 1987 .
- 18- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب . البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 .
- 19- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد . الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية . ط1 ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001 .
- 20- نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان . مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط3 ، عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 .
- 21- ناهده عبد زيد . مفاهيم في التربية الحركية . ط2 ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2010 .
- 22- وجيه محبوب . البحث العلمي ومناهجه . بغداد : دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 .
- 23- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل : دار الكتب ، 1999 .
- 24- يعرب خيون عبد الحسين . تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لأعمار (7 - 10) سنوات ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1994 .
- 25- يوسف لزام كماش . اللياقة البدنية للاعبين لكرة القدم . عمان : دار الفكر ، 2002 .
- 26- يعرب خيون وعادل فاضل . التطور الحركي واختبارات الطفل . ط1 ، بغداد ، الدار الوطنية ، 2007 .

الملاحق

الملاحق (1) توصيف اختبارات المهارات الأساسية والقدرات الحركية

* اسم الاختبار: الركض 15م من وضع الوقوف (1)

الغرض من الاختبار : قياس مهارة الركض .

الأدوات : صفارة عدد (1) ، طباشير لتحديد خط البداية والمسافة.

توصيف الأداء : يقف الطفل خلف خط البداية ، ويستعد للانطلاق من وضع الوقوف ، وعند سماعه لصوت الصفارة يبدأ الطفل بالركض إلى نهاية المسافة المحددة .

احتساب الدرجات : يتم احتساب درجتين لكل متغير من المتغيرات الخمسة الآتية :

- 1- اتساع مسافة الخطوة لأقصى مدى .
- 2- مرحلة طيران واسعة .
- 3- امتداد كامل لرجل الارتكاز مع قلة حركة التدوير للرجل والقدم الحرة .
- 4- فخذ الرجل الحرة مواز للأرض .
- 5- توافق ملائم لتبادل حركات الذراعين مع الرجلين .

* اسم الاختبار: رمي الكرة بيد واحدة من أعلى الكتف (2) .

الغرض من الاختبار : قياس مهارة الرمي بيد واحدة من أعلى الكتف .

الأدوات : صفارة ، كرة تنس ، طباشير لتحديد خط البداية.

توصيف الأداء : يقف الطفل بمواجهة اتجاه الرمي ، ماسكا الكرة بيد واحدة وبمستوى أعلى من الكتف وبموازاة الذقن ، اليد الرامية هي فقط المستخدمة في حمل الكرة ، وتستخدم الذراع الحرة في الاتزان والتوجيه. وعند إشارة البدء يقوم الطفل بقتل الجذع إلى الجانب والخلف وياتجاه الذراع الرامية وعند الرمي يقوم بإرجاع الجذع إلى الأمام ليواجه قطاع الرمي ، وفي الوقت نفسه تمر الذراع الرامية بتتابع مد أجزائها على ان يكون آخر جزء يلمس الكرة هو أصابع اليد .

احتساب الدرجات : يتم احتساب درجتين لكل متغير من المتغيرات الخمسة الآتية :

- 1- يرتفع مرفق الذراع الحرة إلى الأعلى للموازنة .
- 2- تتحرك الذراع الرامية إلى الخلف خلال الفترة التحضيرية .
- 3- يدور الجذع باتجاه الرمي خلال الفترة التحضيرية .
- 4- تكون إحدى القدمين للخلف خلال الفترة التحضيرية ثم تتحرك إلى الأمام في النهاية.
- 5- تمتد الذراع الرامية من أعلى الكتف ويمتد المرفق أيضا .

¹ - رائد عبد الأمير . نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية لانتقاء براعم الجمناستك بعمر (4-5) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة : جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2007 ، ص204.

² - احمد هشام احمد الهلالي . بناء بطارية اختبار المهارات الحركية الأساسية لأطفال الرياض ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2004 ، ص92.

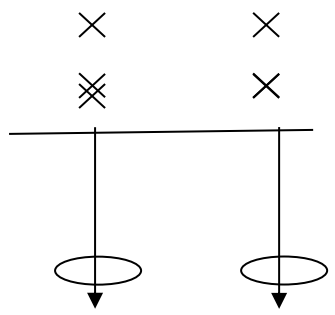
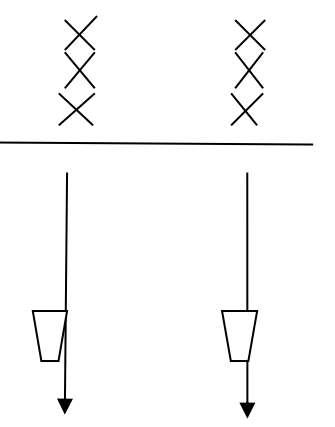
الملحق (2) نموذج وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية

المرحلة العمرية: - (6-7) سنوات. عدد تلاميذ المجموعة (20) تلميذ.

اسم اللعبة : (داخل وخارج الأطواق) و (لعبة جمع الكرات)

الأهداف التربوية: التعويد على النظام والطاعة . زمن الوحدة (45) دقيقة.

الأهداف التعليمية : تطوير السرعة الحركية الأدوات : أطواق عدد 2 ، طباشير ، كرات صغيرة وسلال عدد 2

الملاحظات	المحتوى	الزمن بالدقائق	أقسام الوحدة التعليمية
	<p>- الحضور .</p> <p>- إجراء حركات إحماء بسيطة للجسم .</p>	5دقائق	القسم التحضيري
<p>- تقطع المسافة بين الأطواق بالركض .</p> <p>- عبور الأطواق حسب التعليمات .</p> <p>- التلميذ التالي لا يتحرك حتى يلمسه التلميذ السابق .</p>	<p>- يتضمن شرح مسابقة الموانع والتتابع وتصحيح الأداء مع استعمال نموذج من التلاميذ .</p> <p>- يتضمن تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين من أجل تطبيق الألعاب وهما مسابقة داخل وخارج الأطواق .</p> <p>ومسابقة جمع الكرات</p> <p>- مسابقة داخل وخارج الطوق</p> <p>- يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين خلف خط البداية وأمام كل مجموعة يوضع طوق على بُعد (6م) .</p> <p>- عند الإشارة يجري التلميذ الأول من كل مجموعة إلى الطوق ويمرره من أعلى الرأس إلى الأسفل ويضعه على الأرض ثم يعود مسرعاً إلى مجموعته ليلمس زميله الذي يقوم بنفس العمل الفريق الذي ينتهي أولاً هو الفائز</p> <p>- مسابقة جمع الكرات</p> <p>- يقسم التلاميذ إلى مجموعتين خلف خط البداية وتعطى كرة لكل تلميذ وعلى بعد (8م) من خط البداية توضع سلال أمام كل مجموعة .</p>	35دقيقة 10دقائق 25دقيقة	القسم الرئيسي الجانب التعليمي الجانب التطبيقي
<p>- تقطع المسافة بالركض</p> <p>- لا يجوز إن يبدأ الزميل التالي في الجري إلا بعد اللمس .</p> <p>- التأكد من وضع الكرة في السلة</p>	<p>- عند سماع الإشارة يجري التلميذ الأول من كل مجموعة ويبدأ بدرجة الكرة بكتفا يديه إلى أن يصل السلة ويضع الكرة فيها ويعود مسرعاً المجموعة التي تنتهي أولاً وتُجمع أكبر عدد من الكرات هي الفائزة .</p>		
			
			
	<p>- هرولة خفيفة حوله الساحة .</p> <p>- إعطاء بعض النصائح والإرشادات التربوية وكلمات التشجيع والتأكيد على النظام والانضباط .</p>	5 دقائق	القسم الختامي

الملحق (3)

نماذج للألعاب التنافسية والقصص الحركية التي استخدمت في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية البرنامج

- 1- مسابقة بريد الرسائل (لعبة تنافسية) .
 - 2- لعبة الأرقام (لعبة تنافسية) .
 - 3- الجري المتعرج (لعبة تنافسية) .
 - 4- سباق الأبطال (لعبة تنافسية) .
 - 5- أكياس الحب (لعبة تنافسية) .
 - 6- رمي التفاح (لعبة تنافسية) .
 - 7- كرات الثلج (لعبة تنافسية) .
 - 8- رحلة إلى الريف (قصة حركية) .
 - 9- لمس الزميل (قصة حركية) .
 - 10- قصة الثعلب والذئب (قصة حركية) .
 - 11- الرماية (لعبة تنافسية) .
 - 12- ساعي البريد (لعبة تنافسية) .
 - 13- رحلة احمد إلى بغداد (قصة حركية) .
 - 14- زيارة الحديقة (قصة حركية) .
- * بعض الألعاب تم إعادتها مع زيادة درجة صعوبتها .

الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى إداري منتديات الشباب في العراق

م.م غسان محمد عبد السادة

جامعة الكوفة /كلية التربية الرياضية

م.د فاضل كردي شلاكة

جامعة الكوفة /كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

بحث وصفي على إداري منتديات الشباب في العراق 2013 وقد شمل البحث خمسة ابواب :
تضمن الباب الاول على المقدمة واهمية البحث وتطرق ايضا الى بعض المواضيع المهمة التي يجري عليها البحث
وهما الذكاء الانفعالي والاداء الوظيفي .

وان مشكلة البحث تكمن في ان الاداء الوظيفي لإداري منتديات الشباب بالعراق ليس بالمستوى المطلوب وقد يكون هذا
نتج من عدم امتلاكهم لذكاء انفعالي جيد ، اما هدف البحث فهو التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاداء
الوظيفي لدى اداري منتديات الشباب في العراق .

اما الباب الثاني تضمن الدراسات النظرية والمتشابهة ثم تطرق الى مواضيع متعددة منها مفهوم الذكاء الانفعالي
وابعاده والاداء الوظيفي والنظريات التي تناولته ومنتديات الشباب والمشرفين فيها ومهامهم ، وتطرق في الباب الثالث
تضمن منهج البحث واجراءاته الميدانية ثم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية واشتمل مجتمع البحث
على إداري منتديات الشباب في العراق المشاركين في بطولتي كرة اليد والطاولة المقامة في محافظة النجف 2013 وقام
الباحثان باختبار مجتمع البحث وبعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية اجريت التجربة الرئيسية على عينة البحث.

اما الباب الرابع تضمن عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة ومن خلالها توصل
الباحثان الى النتائج، وكانت الدلالة معنوية وكانت هنالك علاقة ارتباط حقيقيه بين الذكاء الانفعالي والاداء الوظيفي .

اما الباب الخامس تضمن الاستنتاجات

ومنها ان الاداء الوظيفي يتأثر بالذكاء الانفعالي وبنسبة كبيرة وان الذكاء الانفعالي يلعب دورا كبيرا في الاداء الوظيفي
لإداري منتديات الشباب .

وقد اوصى الباحثان بضرورة تعيين كارا متخصص لإدارة المؤسسات الشبابية من الناحية الادارية والفنية وهذا يتطلب
التركيز على اختيار عناصر كفوة ، والاستفادة من دورات صقل الاداريين لتحسين مستوى الاداء الوظيفي .

Research Summary

Emotional intelligence and its relationship to job performance with administrative youth forums in Iraq

M . Dr. Fadel Kurdish Falkh

M . M. Ghassan

Mohammed Abdul- Sada

Search on administrative descriptive youth forums in Iraq in 2013 has included a five- : door search

Ensure that the first door on the front and the importance of research and also dealt with some important issues that are being search by two emotional intelligence and job . performance

And that the problem lies in that the search functionality for administrative youth forums in Iraq is not at the required level this may be the result of not having a good emotional intelligence , while the aim of the research is to identify the relationship between emotional intelligence and job performance among youth forums administrator . in Iraq

The second section included theoretical studies and similar then touched on several topics , including the concept of emotional intelligence and its dimensions and functionality , and the theories that I've ever had and youth forums and supervisors where and functions , and discussed in section III included research methodology and procedures of the field and then use the descriptive manner relations connectivity and included the research community on administrative Forums young people in Iraq involved in handball tournaments and table set up in the province of Najaf in 2013 , the researcher and the research community to test and after the completion of the . experiment conducted exploratory experiment on the main research sample

The fourth section included viewing the results and analyzed and discussed using appropriate statistical methods , and through them reach a researcher at the results , and the moral significance and there was a real correlation between emotional . intelligence and job performance

The Title V included conclusions

The ones that functionality is affected by emotional intelligence and by a large margin and that emotional intelligence plays a big role in the functioning of the administrative . youth forums

The researchers recommended the need for the appointment of Kara specialist to manage the youth organizations of the administrative , technical, and this requires a focus on the choice of efficient elements , and take advantage of the courses refine . administrators to improve the level of functionality

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة وأهمية البحث

المجتمع عبارة عن تكوين من مجموعة أشخاص ينتمون إلى المؤسسات الاجتماعية والتي بدورها تحدد طبيعة المجتمع ، وكما هو معروف أن المؤسسة الشبابية واحدة من المؤسسات الاجتماعية المهمة التي تلعب دوراً كبيراً في التقدم والتطور الاجتماعي وهي تعتبر من المؤسسات التي تنتمي للمجال الرياضي كون العلاقة الوثيقة بين الشباب والممارسات الرياضية المختلفة فكل مؤسسة من المؤسسات الشبابية والرياضية ومنها منتديات الشباب قائمة بذاتها ولكن بمجموعها تعطي مصطلح المؤسسات الشبابية والرياضية في المجتمع .

إن منتديات الشباب كواحدة من المؤسسات الاجتماعية لها من الأهمية البالغة في رفق الأندية الرياضية والمنتخبات الوطنية بالأنموذج الجيد من اللاعبين من خلال انتقائه من بين جميع المنتمين للمنتديات الشبابية فهي أي المنتديات مسؤولة عن تهيئة الجيل الشبابي الرياضي الجيد الذي به تستمر الأندية والمنتخبات بمسيرتها الرياضية وتطورها ، وكما هو معروف أن الإدارة نشاط متميز يختلف عن جميع أنواع النشاطات الأخرى والذي به يتم رفع المستوى الرياضي أو انخفاضه إي أن الإدارة هي المسؤولة عن التطور والتقدم الذي يجب أن يحدث في منتديات الشباب وإن لكل منتدى هيئة إدارية يجب أن تتمتع بذكاء إداري ميداني وذكاء إداري وظيفي جيد حتى تضع المنتديات التي تديرها بالمسار السليم نحو الإزدهار والتطور عن طريق القيادة الجيدة المتمثلة بالهيئات الإدارية في المنتدى ، فإن " ممارسة القيادة بطبيعتها عمل مزدوج يشمل مرحلتين متميزتين تتطلبان مواقف فكرية متباينة ... كذلك التحلي بالموهب الفكرية المتينة المبنية على معرفة قوية " (1)

لذا ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية بحثنا الذي تعرض إلى سمة الذكاء الانفعالي النفسية التي يجب أن يتحلى بها إداريو منتديات الشباب لما لها من التأثير الكبير على مستوى الأداء الوظيفي ، حيث تتجلى أهمية الذكاء الأنفعالي في التفاعل مع العاملين في المنتديات ومدى النجاح الاجتماعي للقياديين ، فالقدرة على فهم الآخرين قدرة إنسانية هامة لكون الفرد يقضي معظم حياته بين الآخرين فالحاساسية تجاه ما يفكر به الآخرون ويشعرون به جميعاً مواهب أساسية في العلاقات الاجتماعية ، والتي بدورها تعطي الحافز الدافع لتطوير مستوى الأداء الوظيفي وتنميته إلى ما هو أفضل .

1-2 مشكلة البحث :

إن للمجال الرياضي بالغ الأثر على زُقي وتحضر المجتمعات ، فالأهمية البالغة للمؤسسات الرياضية التي من ضمنها منتديات الشباب في المجتمع تتجلى بصورة كبيرة عن طريق رفق المجتمع بالأنموذج الجيد من الشباب الرياضي الواعي الذي يأخذ على عاتقه بناء البلد ، وإن لكل مؤسسة يجب أن يكون هنالك إدارة واعية وكفوءة تعمل على تطوير تلك المؤسسة ، ومما تقدم ومن خلال اهتمام الباحثان بالجانب الرياضي والشبابي يعتقدان ان الاداء الوظيفي لأداري منتديات الشباب له من الدور الكثير في تصحيح مسار العملية الإدارية والذي يتأثر بدوره بعديد من السمات أو الوظائف ومن بين السمات التي يتأثر بها سمة الذكاء الانفعالي التي لها تأثير كبير على مستوى الأداء الوظيفي ، مما جعلنا نرغب في معرفة مستوى الذكاء الانفعالي لدى إداري منتديات الشباب وعلاقته بمستوى الأداء الوظيفي لديهم ، كي نصل إلى مرحلة النمو الإداري الذي نرغب به في هذه المنتديات التي اصبحت اليوم عامل جذب مهم للشباب .

1-3 أهداف البحث :

1- التعرف على واقع الذكاء الانفعالي لإداري منتديات الشباب في العراق 2013.

2- التعرف على واقع الأداء الوظيفي لإداري منتديات الشباب في العراق للموسم 2013.

(1) محمد حسنين العجمي ؛ الاتجاهات الحديثة في القيادة الإدارية والتنمية البشرية ، ط 2 ، دار الميسرة ، عمان ، الأردن ، 2010م ، ص

3- التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والأداء الوظيفي لإداري منتديات الشباب في العراق للموسم 2013.

1-4 فرض البحث :

يفترض الباحثان أن هنالك علاقة ذات دلالة معنوية بين الذكاء الإنفعالي والأداء الوظيفي لدى عينة البحث .

1-5 مجالات البحث :

المجال البشري : إداري منتديات الشباب المشاركين في بطولة اليد والطاولة في محافظة النجف للموسم 2013 .

المجال الزمني : المدة من 18 / 12 / 2012 لغاية 8 / 3 / 2013 .

المجال المكاني : قاعة الحكيم الرياضية في النجف الأشرف ومقرات المنتديات في محافظة النجف .

2- الدراسات النظرية و المشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم الذكاء الإنفعالي : (1)

هو من أحدث أنواع الذكاءات التي ظهرت في مجال علم النفس مع بداية التسعينات ، وتعد البداية الحقيقية لاستخدام هذا المفهوم عندما استخدمه طالب جامعي عندما استخدمه طالب جامعي في عنوان اطروحته (1985) في احدى كليات الفنون في الولايات المتحدة الأمريكية ، دون أن ينتبه أحد لهذا المفهوم عندما، وامتداداً لهذا العمل قام استاذان جامعيان هما (جون ماير وبيتر سالوفي1990) بنشر مقاليتين علميتين حول موضوع الذكاء الإنفعالي ، من خلال العمل على تأليف مقياس الذكاء الإنفعالي الإنساني عبر مدى واسع من المجالات الأكاديمية ، كانت على يد عالم النفس الأمريكي دانيال جولمان (1995 coleman) عندما قدم كتابه عن الذكاء الإنفعالي مبني على مفهوم جاردينر (1983 gardanr) في الذكاءات الإنسانية المتعددة (muted Intellingence) والذي يطلق عليه اطر العقل وهي (الذكاء الرياضي ، الذكاء الجسمي الحركي، الذكاء الموسيقي، الذكاء الشخصي، والذكاء في التفاعل مع الآخرين) والعنصران الأخيران يمثلان ما نعرفه بالذكاء الإنفعالي.(2)

ومن الجدير بالذكر إن الدراسات الحديثة أشارت ، إلى إنه في الوقت الذي لا تتعدى فيه نسبة تنمية الذكاء العقلي عند الشخص المتعلم إلى (2%) مهما تعاظمت الجهود ، فإنه يمكن تنمية الذكاء الإنفعالي إلى مدى أبعد من ذلك بكثير (3) وهنا تبرز أهمية العمل على تنمية هذا الجانب عند اللاعبين في المجال الرياضي فهو يُعد من أهم الصفات النفسية التي يحتاجها اللاعب للأداء الجيد في المنافسات الرياضية والتي يتأسس عليها وصوله إلى أعلى مراتب البطولة . (4)

2-1-2 تعريف الذكاء الإنفعالي :

نتيجة لحدائثة مصطلح الذكاء الإنفعالي وللاهمية البالغة له وكثرة المهتمين فيه ، نجد أن هنالك جملة من التعاريف الخاصة بالذكاء الإنفعالي ، فهو " الإستخدام الذكي للإنفعالات الذاتية وقراءة مشاعر الآخرين والقدرة على التحكم الإنفعالي وضبطها وإدارتها على نحو إيجابي"(5)

كما يعرف بأنه" معالجة المعلومات الإنفعالية بما تتضمنه تلك المعالجة من إدراك وإستيعاب وفهم وإدارة الانفعالات"(1) كما يعرفه (عثمان) (2) بأنه " القدرة على الإدراك الدقيق للإنفعالات وتنظيمها للإرتقاء بالنمو العقلي والانفعالي"

¹ - محمد بكر نوفل ؛ الذكاء الإنفعالي في غرفة الصف ، ط1، دار الميسرة ، عمان، الأردن ، 2007م،ص74.

2-Furnham,A ; Traitemotionalintelligenec and happiness social behavior and personality, v(31) , n (3-catherine c:becoming emotionally in telling ent . staff and network education press 2003 , p 2 .

⁴ - حسين أبو رياش وآخرون ؛ الذكاء والدافعية ، ط 1 ، عمان، دار الفكر ، 2006م، ص 232 .

⁵⁵-Goleman D, beyondIQ: developing the leadershipcompetencies of emotional in tellingence , preseted of the (2nd) in ternational competency confrence , London , 1997,p169.

لذا فإن الذكاء الانفعالي من وجهة نظر الباحثان هو " الوسيلة التي تؤدي إلى معرفة النفس وما يريده الآخرون كأساس لعملية التحفيز وتوجيه الإنفعالات ، والإستفادة من ذلك للوصول إلى قرارات ايجابية ودقيقة بأقل جهد مبدولا من الطاقة العقلية " .

2-1-3 أبعاد الذكاء الإنفعالي :- (3)

قسم جولمان الذكاء الإنفعالي إلى خمسة مكونات ، تمثلت بالآتي :

1. الوعي الذاتي (self-Awareness) : وهي معرفة الفرد بحالته الإنفعالية وتفصيلاته ومعارفه الإدراكية .
2. التنظيم الذاتي (self-Regulation) وهي إدارة الفرد لحالته الداخلية .
3. الدافعية (Motivation) : وهي الميول الإنفعالية التي تقودنا نحو أهدافنا أو تسهل علينا تحقيقها .
4. التعاطف أو المشاركة الإنفعالية (Empathy) وهي الوعي بمشاعر الآخرين.
5. المهارات الشخصية (social-skills) : وهي المهارات الهادفة إلى إحداث ردود الفعل المطلوبة عند الآخرين .

2-1-4 الأداء الوظيفي :

لقي موضوع الأداء الوظيفي وما يزال اهتماما من قبل المختصين على الصعيدين النظري ممثلاً بالعلماء والكتاب والأكاديميين ، والعملية ممثلاً برجال الأعمال والمديرين وصناع القرار ، ويعني الأداء الوظيفي باللغة "القيام بالواجب ، وهو مشتق من الفعل أدى تأدية بمعنى أوصله وقضاه ، وهو أدى للأمانة من غيره ، وتأديت له حقه : أي قضيته" (4) ، وأصطلاحاً عُرّف الأداء في معجم المصطلحات الإدارية بأنه " القيام بأعباء الوظيفة من مسؤوليات وواجبات وفقاً للمعدل المفروض أداءه من العامل الكفاء المدرب " (5) ويقصد بالأداء الوظيفي " قيام الفرد بالمهام والأنشطة والواجبات المتعلقة بوظيفته المكلف بها بحكم عمله ، ويمكن الحكم على أداء هذا العمل من خلال مقاييس معيارية خاصة ومحددة ، كمية ونوعية الجهد المبذول ونمط الأداء" (6) ، والأداء الوظيفي " يعني مجموعة من السلوك الإداري ذو العلاقة المعبرة عن قيام الموظف بأداء مهامه ، وتحمل مسؤولياته وهي تتضمن جودة الأداء ، وكفاءة التنفيذ ، والخبرة الفنية المطلوبة في الوظيفة ، فضلا عن الاتصال والتفاعل مع باقي أعضاء المنظمة ، وقبول مهام جديدة ، والإبداع ، والالتزام بالنواحي الإدارية في العمل، والسعي نحو الاستجابة لها بكل حرص وفعالية إذأ فإن الأداء الوظيفي سواء كان على مستوى الفرد أو الجماعة هو السبيل إلى تحديد مستوى الكفاءة والفاعلية ومستوى الأداء الوظيفي الفردي يؤثر في مستوى الأداء الجماعي " (7)

¹-Mayar and salovy , j.d. The positive psychology of emotional in tellingence . hand book of positive psychology ,London , oxford university pressm co. cp 45 .

²- عثمان حمود الخضر ؛ الذكاء الانفعالي هو مفهوم جديد ، دراسات نفسية ، القاهرة ، المجلد (12) ، 2002م ، ص 250 .

³-Goleman.D,working with Emotional IntellingenceBautam Books, NEW YORK , 2002 , P 43 .

⁴- مجد الدين محمد بن يعقوب آبادي ؛ القاموس المحيط ، ط2 ، بيروت ، مؤسسة الرسالة ، 1987م .

⁵- بشير العلاق ؛ المعجم الشامل لمصطلحات العلوم الإدارية والمحاسبية والتمويل والمصارف ، ط1 ، مصراته ، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع والاعلام ، 1996 .

⁶- أحمد صقر عاشور ؛ السلوك الانساني في المنظمات ، بيروت ، الدار الجامعية ، 1989م .

⁷ - أحمد سيد مصطفى ؛ المدير وتحديات العولمة إدارة جديدة للعالم جديد ، ط1 ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 2002م ، ص 415 .

2-1-5 النظريات التي تناولت موضوع الأداء الوظيفي :

1. نظرية هرزبرك⁽¹⁾

تبنت هذه النظرية أستناداً إلى نتائج الأبحاث التجريبية الميدانية إلى أن هناك عوامل دافعة تدفع الفرد إلى الأداء العالي والأخلاص للمنظمة والولاء لها كالتقدير والانجاز والتحدي والمسؤولية وكذلك العوامل الصحية (الأجور،العلاقة بين الأشخاص،ظروف العمل،الأمن الوظيفي) وتؤكد هذه النظرية الاهتمام بالعوامل المرتبطة بالعمل ذاته ، أي نوع العمل وأيمان الفرد بعمله له دور مؤثر في مدى نجاح الفرد في ذلك العمل والإبداع فيه .

2. نظرية دافع الإنجاز :⁽²⁾

وصاحب هذه النظرية (مكيلاند) يرى أن هناك ثلاث حاجات للأفراد موجود بمستويات مختلفة وهي الحاجة إلى (القوة والانتماء والاندماج والانجاز) .

إن الأفراد الذين يهتمون بممارسة التأثير والسيطرة على الآخرين ويبحثون عن مراكز السلطة هم بحاجة إلى القوة ويتمتعون بالباقة وحسن التحدث مع الآخرين ، أما الأفراد الذين يشعرون بالحاجة إلى الانتماء يعملون على أرضاء الآخرين ويحاولون التوحد معهم ، وأما الذين لديهم حاجة إلى الانجاز والتفوق تكون أهدافهم متوسطة وقابلة للتحقيق ويفضلون تحمل المسؤولية وإيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجههم وإن هذه الحاجات تتلاءم مع عمل الإداريين في جميع المؤسسات الرياضية ومنها منتديات الشباب فهم بحاجة إلى الانتماء للمؤسسة الرياضية التي يعملون في ها أي المنتديات ، والقوة والحاجة على الانجاز والتفوق وعندما يشبع هذه الحاجات لديه نستطيع أن نقول أن الأداء الوظيفي سوف يكون بأعلى المستويات .

2-1-6 منتديات الشباب وأهميتها :

تتواجد منتديات الشباب في محافظات العراق كافة كما أنها تتوزع على الأفضية والنواحي ودون استثناء ويرتادها الشباب من مختلف الفئات العمرية ، حيث تقوم برعايتهم والاهتمام بهم وتقديم كل ما من شأنه تهيئة الأجواء لغرض ممارستهم للأنشطة (الرياضية والثقافية والفنية والعلمية والاجتماعية) ويتم عن طريقها اكتشاف مواهبهم المختلفة حيث يعمل المشرفون والمدرّبون والمحاضرون على تطوير هذه المواهب وصقلها وفق معايير ومقاييس علمية حديثة تتحدد في ضوء الفوارق الفردية للشباب الممارسين للأنشطة في هذه المؤسسات الاجتماعية ، حيث تقوم هذه المؤسسات بتقديم خدمات جليّة وممتازة في تربية النشئ الجديد وأعدادهم الأعداد الصحيح ووضعهم في الطريق السليم المبني على المبادئ التربوية والأخلاق الحسنة ونبذ المفاهيم والممارسات الخاطئة المرفوضة من قبل المجتمع .

ويذكر (ماهر عواد)⁽³⁾ " أن إحدى أبرز المهام لمنتديات الشباب تكمن في طبيعة دورها الفاعل بصفتها مؤسسات اجتماعية تحتضن الشباب وتسعى لأستثمار أوقات فراغهم وصقل مواهبهم وتطوير أهتماماتهم المختلفة وتعميق الروابط بينهم وبالشكل الذي يعزز في نفوسهم الأنتماء الوطني ويعمق فيهم روح العطاء والعمل من خلال الفعاليات والأنشطة العديدة التي تهدف إلى خدمة الشباب بمختلف فئاتهم العمرية وتكرس صلتهم بالمجتمع "

2-1-7 الإشراف في منتديات الشباب :

تأخذ الدول على عاتقها مسؤولية توفير أكبر قدر ممكن من الخدمات المختلفة وبجودة عالية للمؤسسات التي تعنى برعاية الشباب نظراً للدور الكبير والمهم الذي من الممكن أن يقدمه هؤلاء الشباب لتحقيق الأهداف الإستراتيجية التي تم

¹ - عبد الباري درة ؛ العامل البشري والإنتاجية في المؤسسات العامة ، دار الفرقان للنشر والتوزيع، ط1 ، عمان ، 1986م ، ص 220.

² - زكي محمود هاشم ؛ إدارة الموارد البشرية ، دار ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، الكويت ، 1989م، ص 490.

³ - ماهر محمد عواد ؛ أهمية الأندية ومراكز الشباب في المجتمع ، النشرة الثقافية الرياضية مديرية التربية الرياضية ، الجامعة المستنصرية ،

رسمها من قبل الدول للنهوض بواقعها ، ومن هنا جاءت ضرورة أن يكون هنالك مجاميع متعلمة كفوعة وذات خبرة جيدة في الأنشطة المتنوعة التي يمارسها الشباب تحت مختلف فئاتهم العمرية لمهمة قيادة الشباب والذين نطلق عليهم اصطلاحاً تسمية (المشرفون) ،

" إن التوسع الكبير الذي تقوم به وزارة الشباب والرياضة في تأسيس وبناء منتديات الشباب في النواحي والأقضية ومراكز المحافظات يستوجب أن تقوم الوزارة بتهيئة وتعيين الكادر المتخصص لإدارة هذه المؤسسات الشبابية من الناحية الإدارية والفنية وهذا يتطلب التركيز على اختيار العناصر الجيدة للإشراف (الرياضي والثقافي والفني والعلمي) لذا يمكن تصور الأشراف من الناحية الوظيفية بأنه العلاقة بين عدد من المختصين الذين يعملون مع الشباب بشكل مستمر ، مثل مدربي الألعاب الرياضية والأعمال الفنية والعلمية والثقافية وبين أشخاص مسؤولين عن توجيههم ومساعدتهم في أداء وظائفهم وهم مشرفوا الأنشطة المتنوعة والذين يقومون بالإشراف على أعمالهم التي يؤدونها إضافة إلى تنمية تلك الأعمال وتصحيح الأخطاء التي ترافق عملهم "(1)

2-1-8 مهام وواجبات المشرف في منتديات الشباب : (2)

إن فلسفة الأشراف في منتديات الشباب تتضح في طبيعة العلاقة التي تربط بين الشخص الموجه وهو (المشرف على النشاط) وعدد من الأشخاص وهم (المشرف عليهم) الذين يعملون مع الشباب بصورة مباشرة (المدرسين والمحاضرين) هذه العلاقة التي تهدف إلى مساعدة (المشرف عليهم) في تحقيق أغراض منهاج العمل على مستوى لائق .

ومن الممكن إيجاز مهمة المشرف في ما يأتي :

1. توفير الأجواء المناسبة أمام الشباب لممارسة هواياتهم الثقافية والرياضية والفنية والعلمية والاجتماعية .
2. تنظيم البطولات والمسابقات والمهرجانات في كافة الأنشطة التي تمارس في منتديات الشباب وتوفير كافة المستلزمات التي تساعد الشباب تحت مختلف الفئات العمرية في اشباع رغباتهم والقضاء على أوقات الفراغ بشكل إيجابي .
3. تهيئة المدربين والمحاضرين في كافة الأنشطة (الرياضية والثقافية والفنية والعلمية) الذين ينظمون تدريباتهم بما يتلاءم ومرحلة النمو العمري والنفسي والاجتماعي للممارسين من أجل تطوير النمو الحركي لديهم .
4. تشكيل الفرق الرياضية والمسرحية والفرق الموسيقية والأنشادية وغير ذلك مع إقامة السباقات والحفلات والمهرجانات للوقوف على نقاط القوة والضعف في الأداء أثناء هذه اللقاءات ومعالجتها بشكل علمي .
5. ادامة الساحات والقاعات والملاعب وقاعة المسرح والمحاضرات المختلفة وتنظيمها والحرص على نظافتها بشكل دائم .
6. مطالبة المدربين والمحاضرين بتقديم خططهم التدريبية والتعليمية في كافة الأنشطة ، ودراستها بشكل جيد والعمل على تطبيق مفرداتها وبما يخدم تطور العملية التدريبية للأنشطة كافة .

3-منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لان طبيعة المشكلة المدروسة هي التي تحدد المنهج الملائم لبحث المشكلة والذي يعد من الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث وعلى هذا الأساس تم اختيار المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها .

1 - أحمد كمال أحمد ؛ منهاج الخدمة الاجتماعية في خدمة الجماعة ، مكتبة الخانجي ، القاهرة ، 1979م . ص290.

2 - منذر هاشم الخطيب وصبيح عبد المنعم ؛ خدمات اجتماعية للشباب ، مطبعة جامعة بغداد م ، ص 25.

3-2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث وهم إداري منتديات الشباب المشاركين ببطولة العراق للموسم 2013 ويبلغ عددهم (33) إدارياً وهم يمثلون 95% من مجتمع البحث .

3-3 أجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

- الاستبيان

-المقابلات الشخصية

- المصادر العربية والأجنبية.

- شبكة المعلومات الدولية الالكترونية (الانترنت).

- الزيارات الميدانية .

- استمارة جمع البيانات .

- استمارة تفريغ البيانات .

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 إجراءات تحديد أداتي البحث

استخدم الباحثان مقياسي الذكاء الانفعالي : (*) اعدته دورثي وعريه محمد حسن علاوي ويتكون من (20) فقرة وهو خماسي الابعاد (كبيرة جدا ، كبيرة ، متوسطة ، قليلة ، نادرا ما تنطبق)، من (1 - 3) للفقرات الايجابية ومن (5-1) للفقرات السلبية ، كما تم استخدام الباحثان لمقياس الاداء الوظيفي :(**) الذي اعده فراس حسن عبد الحسين ، ويتكون من (20) فقرة وهو خماسي الابعاد (متوفر تماما ، متوفر ، متوفر الى حدا ما ، غير متوفر ، غير متوفر اطلاقا) ، من (1 - 5) للفقرات الايجابية ومن (1-5) للفقرات السلبية ، وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياسين من خلال عرضهما على مجموعة من الخبراء.(***) وزيادة في الدقة وللتأكد من أن المقياسين يتمتعان بالثبات ، قام الباحثان بإعادة تطبيقهما بطريقة إعادة الاختبار على عينة بلغت (6) إداريين، إذ بلغ معامل الثبات (0.78) لمقياس الذكاء الانفعالي ، في حين بلغ معامل الثبات لمقياس الاداء الوظيفي (0.85) .

3-5 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس المصادف 15 / 12 / 2012 على عينة من (6) إداريين من منتدي الانصار و شباب الكوفة والغرض منها التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثان والوقت المستغرق للإجابة وقد كان الوقت مناسب للإجابة .

3-6 التجربة الرئيسية :-

قام الباحثان بإجراء التجربة الرئيسية بتاريخ يوم الخميس المصادف (2012/12/18) وذلك بتوزيع المقاييس على عينة البحث المتمثلة إداريي منتديات الشباب في البطولة التي جرت في محافظة النجف الاشراف لفعاليتي اليد والطاولة .

* انظر ملحق (1)

** انظر ملحق (2)

*** انظر الملحق (3)

7-3 الوسائل الإحصائية :-

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) واستخراج ما يأتي (1):

1- الوسط الحسابي Arithmetic Men

$$\bar{X} = \frac{\sum xi}{n}$$

\bar{x} = تقدير الوسط الحسابي = n = عدد أفراد العينة = $\sum xi$ = استجابات أفراد العينة

2- الانحراف المعياري Standard Deviation

$$S = \sqrt{\frac{\sum (xi - \bar{x})^2}{n}}$$

$\sum xi$ = استجابات أفراد العينة = \bar{x} = تقدير الوسط الحسابي للاستجابات
n = عدد أفراد العينة = S = تقدير الانحراف المعياري

3- معامل ارتباط سبيرمان-براون Spearman-Brown $R = \frac{2r}{1+r}$

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض النتائج

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياسي الذكاء الانفعالي والاداء الوظيفي

المعالجة الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة المحسوبة	الدرجة الجدولية	الدلالة
الذكاء الانفعالي	144.3	22.9	0.40	0.34	معنوي
الاداء الوظيفي	79.09	14.22			

درجة الحرية (ن-2) = 31 عند مستوى الدلالة 0,05

يتبين من الجدول رقم (1) والخاص بمتغيرات البحث موضوعة الدراسة إذ جاء قيمة الوسط الحسابي لمتغير الذكاء الانفعالي 144,3 وانحراف معياري 22,9 أما متغير جودة الأداء الوظيفي فقد جاء قيمة وسطه الحسابي 79,09

¹ - محمد بلال الزعبي وعباس الطلاحة: النظام الإحصائي spss فهم وتحليل البيانات الإحصائية: (الأردن، عمان، دار وائل للطباعة والنشر،

ويانحرف معياري 14,22 أما بالنسبة إلى قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين فقد جاء قيمة معامل الارتباط المحسوبة لهما 0,40 وبدلالة معنوية "لأنها جاءت أكبر من القيمة الجدولية البالغة 0,34 عند درجة حرية (98) وبمستوى دلالة 0,05"⁽¹⁾.

4-2 مناقشة النتائج

بعد ما تم عرض النتائج وتحليلها تبين ان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين الذكاء الانفعالي والاداء الوظيفي حيث ان للذكاء الانفعالي اثر كبير للوصول إلى قرارات ايجابية ودقيقة بأقل جهد مبذولا من الطاقة العقلية حيث ان التكيف والمرونة والابتكار والقيادة وفن التعامل مع الاخرين والاقناع هي من الابعاد المهمة التي يحتاج اليها الاداري في ادائه الامثل خلال عمله فكلما امتلك ذكاء انفعالي كلما كان ادائه مثاليا وكفوء حيث اكد سيد احمد مصطفى ان الأداء الوظيفي " يعني مجموعة من السلوك الإداري ذو العلاقة المعبرة عن قيام الموظف بأداء مهامه ، وتحمل مسؤولياته وهي تتضمن جودة الأداء ، وكفاءة التنفيذ ، والخبرة الفنية المطلوبة في الوظيفة ، فضلا عن الاتصال والتفاعل مع باقي أعضاء المنظمة ، وقبول مهام جديدة ، والإبداع ، والالتزام بالنواحي الإدارية في العمل " ⁽²⁾

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- هنالك ضعف في مستوى الأداء الوظيفي لدى إداري منتديات الشباب .
- للذكاء الانفعالي دورا كبيرا في رفع مستوى الاداء الوظيفي لإداري منتديات الشباب .
- عدم وجود برامج تدريبية مخططة لغرض تطوير الجانب الإداري في منتديات الشباب .

5-2 التوصيات

- الاستفادة من المشاركة في دورات صقل الاداريين لتحسين مستوى الاداء الوظيفي لديهم لما له من دورا في تنمية وتطوير ادائهم المهني .
- تعيين الكادر المتخصص لإدارة مؤسسات الشبابية من الناحية الإدارية والفنية وهذا يتطلب التركيز على اختيار العناصر الجيدة للأشراف (الرياضي والثقافي والفني والعلمي) .
- تهيئة المحاضرين في كافة الأنشطة (الرياضية والثقافية والفنية والعلمية) الذين ينظمون التدريب بما يتلاءم ومرحلة النمو العمري والنفسي والاجتماعي للممارسين في المنتديات .

المصادر العربية والاجنبية

- ✚ أحمد سيد مصطفى ؛ المدير وتحديات العولمة إدارة جديدة لعالم جديد ، ط1 ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 2002م .
- ✚ أحمد سيد مصطفى ؛ المدير وتحديات العولمة إدارة جديدة لعالم جديد ، ط1 ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 2002م .
- ✚ أحمد صقر عاشور ؛ السلوك الانساني في المنظمات ' بيروت ، الدار الجامعية ، 1989م.
- ✚ أحمد كمال أحمد ؛ منهاج الخدمة الاجتماعية في خدمة الجماعة ، مكتبة الخانجي ، القاهرة ، 1979م .
- ✚ بشير العلاق ؛ المعجم الشامل لمصطلحات العلوم الإدارية والمحاسبة والتمويل والمصارف ، ط1 ، مصراته ، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع والاعلام ، 1996.

¹ - سلمان عكاب الجنابي و حيدر ناجي الشاوي ؛ مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية (العراق ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011م) ص 121 .

² - أحمد سيد مصطفى ؛ المدير وتحديات العولمة إدارة جديدة لعالم جديد ، ط1 ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 2002م ، ص 415.

- ✚ حسين أبو رياش وآخرون ؛ الذكاء والدافعية ، ط 1 ، عمان، دار الفكر ، 2006م.
- ✚ زكي محمود هاشم ؛ إدارة الموارد البشرية ، دار ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، الكويت ، 1989م .
- ✚ سلمان عكاب الجنابي و حيدر ناجي الشاوي ؛ مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية (العراق ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011م) .
- ✚ عبد الباري درة ؛ العامل البشري والانتاجية في المؤسسات العامة ، دار الفرقان للنشر والتوزيع، ط1 ، عمان ، 1986م .
- ✚ عثمان حمود الخضر ؛ الذكاء الانفعالي هو مفهوم جديد ، دراسات نفسية ، القاهرة ، المجلد (12) ، 2002م
- ✚ ماهر محمد عواد ؛ أهمية الأندية ومراكز الشباب في المجتمع ، النشرة الثقافية الرياضية مديرية التربية الرياضية ، الجامعة المستنصرية ، 2006-2007 م .
- ✚ مجد الدين محمد بن يعقوب آبادي ؛ القاموس المحيط ، ط2 ، بيروت ، مؤسسة الرسالة ، 1987م .
- ✚ محمد بكر نوفل ؛ الذكاء الإنفعالي في غرفة الصف ، ط1، دار الميسرة ، عمان، الأردن ، 2007م.
- ✚ محمد بلال الزعبي وعباس الطلافحة ؛ النظام الإحصائي spss فهم وتحليل البيانات الإحصائية: (الأردن، عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2000م) .
- ✚ محمد حسنين العجمي ؛ الاتجاهات الحديثة في القيادة الإدارية والتنمية البشرية ، ط 2 ، دار الميسرة ، عمان ، الأردن ، 2010م .
- ✚ منذر هاشم الخطيب وصبيح عبد المنعم ؛ خدمات اجتماعية للشباب ، مطبعة جامعة بغداد م .

Daniel golan : The emotional intellingence worker , futurist,1999,p90.

Furnham,A ; Traitemotionalintelligenec and happiness social behavior and

¹-personality, v(31) , n (

¹-catherine c:becoming emotionally in telling ent . staff and network education press 2003 , p 2 .

¹¹-Goleman D, beyondIQ: developing the leadershipcompetencies of emotional in tellingence , preseted of the (2nd) in ternational competency confrence , London , 1997,p169.

¹-Mayar and salovy , j.d. The positive psychology of emotional in tellingence . hand book of positive psychology ,London , oxford university pressm co. cp 45 .

¹-Goleman.D,working with Emotional IntellingenceBautam Books, NEW YORK , 2002 , P 43 .

ملحق رقم (1)

مقياس الاداء الوظيفي

عزيزي المستجيب :-

في أدناه تعليمات المقياس يرجو الباحثان منكم قراءتها بعناية من أجل الإجابة الدقيقة على فقرات المقياس وكما

يأتي:-

1-عدم كتابة الاسم.

2-إن إجابتكم ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها احد سوى الباحثان.

3-ضرورة الإجابة بدقة وصدق عن الاختبار خدمة للبحث العلمي.

4-عدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس دون إجابة لأنها ستهمل .

5-ضع علامة () في الحقل الذي تراه مناسباً للإجابة.

مثال للإجابة:-

1- عندما أخطت لعمل ما فأني على يقين بقدرتي على تنفيذه ..

متوفر تماماً	متوفر	متوفر الى حد ما	غير متوفر	غير متوفر اطلاقاً
✓				

الباحث

ت	الفقرات	مدى توافرها			
		متوافراً تماماً	متوافراً إلى حد ما	غير متوافراً	غير متوافراً إطلاقاً
1	مشاركتي في اتخاذ القرارات ساعدت على تحسين أدائي الوظيفي .				
2	قلة الأماكن المادية في بيئة العمل أسهمت في انخفاض أدائي الوظيفي.				
3	نظام الإتصال الرأسي السائد في الأجهزة الحكومية أدى إلى ضعف كفاءتي الإنتاجية .				
4	حصولي على الترقية في مواعيدها شجعتني على أداء مسؤولياتي بكفاءة .				
5	شعوري بالرضا عن وظيفتي دفعني إلى بذل مزيد من الجهد في العمل .				
6	استخدام التقنيات الحديثة أسهم في تحسن أدائي الوظيفي .				
7	فتور العلاقات الإنسانية أسهم في انخفاض مستوى إنجازي لمهام وظيفتي .				
8	تكلفتي بالعديد من الواجبات ساعد في انخفاض مستوى أدائي الوظيفي .				
9	تفهم رؤسائي لمشاعري واحتياجاتي شجعتني على تحسين أدائي الوظيفي .				
10	حرص القيادة على تنمية الرقابة الذاتية لدى العاملين أسهم في ارتفاع مستوى كفاءتي في العمل .				
11	حزم القيادة أسهم في تحسين كفاءتي الإنتاجية .				
12	تشجيع رؤسائي دفعني لإنجاز العمل بكفاءة .				
13	ضعف التفاعل بين القادة والمروسين أسهم في انخفاض مستوى أدائي الوظيفي .				

					14	تقيد الرؤساء بالأنظمة والتعليمات أعاق مبادرتي الشخصية لتحسين أدائي الوظيفي .
					15	ثناء رؤسائي على مجهوداتي دفعني إلى الإرتقاء بأدائي الوظيفي
					16	توفير الرعاية للعاملين في الأجهزة الحكومية أسهم في تحفيزي للقيام بمهام عملي .
					17	ضعف المنافسة بين العاملين أدى إلى انخفاض مستوى أدائي الوظيفي .
					18	تقبل رؤسائي لمقترحاتي وأرائي شجعتني على التجديد في أساليب العمل .
					19	ضعف تفويض السلطات عاق تحسن الأداء الوظيفي لدى العاملين
					20	عدالة نظام الحوافز ساعدني على أداء عملي بصورة أفضل

ملحق رقم (2) مقياس الذكاء الانفعالي

تنطبق علي بدرجة					الفقرات	ت
نادرا" ما تنطبق علي	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا"		
					1	عندما أخطط لعمل ما فأني على يقين بقدرتي على تنفيذه .
					2	عندما أقوم بمهمة انتبه وأركز ذهني عليها.
					3	أقدم فورا على اتخاذ القرار اذا شعرت ان الوقت مناسب للتنفيذ
					4	عندما انزعج استطع ان احدد الناحية التي تؤذي من المشكلة
					5	يراودني شعور بعدم الرضا عن نفسي .
					6	اجد صعوبة في التعبير عن مشاعري امام الاخرين .
					7	اشعر بتقلب مزاجي بين الفرح والحزن دون سبب .
					8	اتبني وجهة نظر معينة معتمدا " على عقلي وعواظي معا "
					9	ارى ان التفكير السليم يقود الى نتائج جيدة
					10	استطيع ان اضع خطأ " فاصلا" بين انفعالاتي وتفكيري .
					11	لدي ثقة بقدرتي على تصحيح الخطأ عندما اقع فيه .
					12	عندما اريد شيئا " احبه لا استطع ابعاده من تفكيري الى ان احصل عليه .
					13	اكتشف عن كل ما يدور في ذهني من مشاعر عندما اتجادل مع اصدقائي .

					14	افضل السير مع التيار من دون تغيير مساره .
					15	أستوعب ما يقصده المتحدث معي .
					16	أرتاح عندما استطيع ان اصف المشاعر الحقيقية للآخرين .
					17	يصعب علي فهم مشاعر الآخرين .
					18	اتجاهل ما أرى من تعبيرات الوجه عند الآخرين
					19	تنقصني القدرة على الاحتفاظ بمشاعري تجاه الآخرين .
					20	انظر الى الحياة بتفاؤل على الرغم مما فيها من صعوبات .
					21	اشعر ان في الحياة اشياء تستحق ان نعيش من اجلها .
					22	اميل الى المرونة في التعامل مع الآخرين.
					23	لدي انطباع ان ردود أفعال الناس السلبية تأتي من المزاج الفرد.
					24	تعتمد السعادة من وجهة نظري على الطريقة التي يعيش بموجبها الفرد .
					25	أعرض الى ضغوط لا تنتهي أبدا" .
					26	أقلق بشأن أهمية الأحداث الصغيرة التي لا يعيرها الناس أهمية.
					27	حياتي مليئة بالنهايات المغلقة .
					28	أشعر بالأرتياح عندما أقدم مساعدة لمن يفهم.
					29	لدي القدرة على إقناع الآخرين والتأثير فيهم .
					30	أرى أنني أتمتع بمهارة كالأصدقاء .
					31	يسعدني تولي القيادة في الأعمال والمهام الاجتماعية .
					32	أسعى الى فعل الخير مهما كلفني ذلك من عناء
					33	لست ميالا الى تكوين علاقات اجتماعية جديدة
					34	أشعر بالغيرة من الآخرين .
					35	أتردد في المشاركة في عمل تعود فائدته الى غيري .
					36	أشعر بالعدوانية اتجاه الآخرين .

ملحق (3) اسماء الخبراء والمختصين

ت	اسم الخبير	مكان العمل	الاختصاص
1	ا.م.د محمد ياسر مهدي	جامعة الكوفة / كلية التربية الرياضية	التعلم الحركي
2	ا.م.د سلمان عكاب الجنابي	جامعة الكوفة / مديرية التربية الرياضية	قياس وتقويم
3	ا.م.د حيدر ناجي حبش	جامعة الكوفة / كلية التربية الرياضية	علم النفس الرياضي
4	ا.م.د حسين الحسيني	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات	طرائق التدريس
5	ا.م.د فراس محمد حسن	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات	علم النفس الرياضي
6	ا.م.د حسن صالح مهدي	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات	علم نفس الاجتماع
7	م.د هاشم فوزي العبادي	جامعة الكوفة / كلية الإدارة والاقتصاد	الإدارة الاستراتيجية
8	م.م بشرى الشكري	جامعة الكوفة / كلية الإدارة والاقتصاد	إدارة أعمال-تسويق سياحي

تأثير تدريب القوة بالإطالة اللامركزية الثابتة في دقة مهارتي الضرب الساحق والصد بالكرة الطائرة للشباب

م. م اوجد مدلول عباس

تربية بابل

م. د محمد عبادي عبد

كلية التربية المفتوحة / كربلاء

إم. د حبيب علي طاهر

كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء

Habib.taher@uokerbala.edu.iq

ملخص البحث باللغة العربية

تكمن مشكلة البحث في إن بعض التمرينات المستخدمة في تدريب لعبة الكرة الطائرة قد لا تحقق الفائدة المرجوة من العملية التدريبية ، لذا فان استعمال تمرينات القوة الثابتة بالإطالة اللامركزية(كأوضاع تحضيرية) يعد وسيلة تدريبية علمية حديثة يمكن أن تطور مستوى القدرة الانفجارية اللازمة لأداء الشغل العضلي المطلوب من اجل تحقيق ارتفاع جيد للقفز عند اداء مهارتي الضرب الساحق والصد لما لهما من تأثير كبير في كسب النقاط وتحقيق النتائج ، وهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تمرينات القوة بالإطالة الثابتة اللامركزية في تطوير مسافة القفز والتأثير في تحقيق الدقة لمهارتي الضرب الساحق والصد بالكرة الطائرة للشباب. وفرض الباحثون ان هنالك فروق إحصائية دالة بين الاختبارات القبليّة والبعدية في نتائج القفز العمودي ودقة مهارتي الضرب الساحق والصد لدى عينة البحث. طبق البحث على عينة(8) لاعباً من لاعبي اندية محافظة كربلاء ، وطبقة الاختبارات القبليّة تم تطبيق المنهج التدريبي ثم تم إجراء الاختبارات البعدية ، واستنتج الباحثون ان هناك تطوراً قد حدث لدى عينة البحث في تدريب دقة مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

Research Summary

The impact of decentralization strength training Lengthening fixed transmission in the accuracy of my skills and overwhelming rollback youth volleyball

Dr. Habib Ali Taher - Faculty of Physical Education - University of Karbala

.. Dr. Mohammed Ebadi - Faculty of Open Education - University of Karbala.

A. L. AwjedMadulAbaas , Breeding Of Babylon

The problem with research in some exercises used in the training of volleyball game may not achieve the benefit of the training process, so the use of exercises force fixed Lengthening decentralization (Conditions preparatory) is a means of training modern scientific could develop the level of explosive power needed to perform the job muscular required in order to achieve good height to jump when the performanceSkills transmitter overwhelming Repelling to have a major impact on earn points and achieve results, and the objective of this research to identify the impact of the use of exercises power Lengthening fixed decentralization in the development of distance jumping and influence in achieving precision Skills transmission overwhelming Repelling Volleyball Youth . and the imposition of the researchers that there are differences statistically function between tests before and after the results of the vertical jump and accuracy Skillstransmitter overwhelming Repelling the research sample. applied research on a sample (8) players from the players clubs Karbala, according to tests tribal been applied training curriculum was then conducting posteriori tests, the researchers concluded that there has been a development in a sample search to learn the accuracy of my skills overwhelming transmitter volleyball Repelling.

1-1 المقدمة وأهمية البحث

لقد خطى علم التدريب الرياضي خطوات كبيرة في مجال التقدم والرقي ليواكب التطور الكبير والسريع في كافة العلوم والاختصاصات نتيجة للتطور العلمي الحديث في كافة مجالات المعرفة الإنسانية .
وان لعبة الكرة الطائرة واحدة من أهم الألعاب الرياضية الجماهيرية من حيث الممارسة والتشويق فهي تمارس في كافة أنحاء العالم وإمكانية ممارستها في أي مكان سواء في القاعات الرياضية المغلقة أو في الساحات المكشوفة .
تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتميز بشعبيتها وسهولة ممارستها من الفئات العمرية المختلفة إضافة إلى التطور الفني والخططي لمهاراتها المتنوعة ومنها مهارتا الضرب الساحق وحائط الصد ، إذ تعد هاتان المهارتان من المهارات المترادفة فيما بينها والتي يمكن من خلالهما الحصول على نقطة مباشرة تعطي الأسبقية في تسجيل النقاط وإحراز التقدم ، لذلك فهي تعد من المهارات الحاسمة في الكرة الطائرة .
"أن طبيعة الأداء في لعبة الكرة الطائرة يتميز بالإيقاع السريع والمباغثة فضلا عن مهاراتها المتتالية والمتسلسلة التي تتطلب مستوى عالٍ من الدقة في الأداء ، وهذا ما يفرض على اللاعبين التكيف والاستعداد لتلك المواقف ومنها امتلاك قدرات بدنية ومهارية وعقلية تتناسب مع المتغيرات التي تشهدها المباريات ، لاسيما الحاسمة منها والمتقاربة النتائج ، إذ أن "لعبة الكرة الطائرة لعبة المواقف المختلفة تتطلب أن يتكيف اللاعبون بصورة مستمرة وسريعة مع المواقف المتغيرة في المباراة" (1).

ومن هنا جاءت أهمية البحث إذ ان الباحثون انهم ان تطوير مستوى القدرة العضلية للاعبين الكرة الطائرة والذي ينعكس على أدائهم لمهارة الضرب الساحق والصد يعد امراً مهما ولا سيما إن هذه المهارة من المهارات الحديثة والتي يجب أن يتم تدريبها وفقاً الى مسارها الحركي وشروطها الميكانيكية الصحيحة ، فضلاً عن متطلباتها الوظيفية لكي يكون اللاعب قادراً على تطبيق المهارة بشكل جيد ومن ثم فأننا نسعى الى تطوير مهارات لاعبينا وتمثيل منتخبنا الوطني العراقي بالكرة الطائرة في المحافل والمشاركات خير تمثيل .

1-2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثون كونهم من المهتمين في لعبة كرة الطائرة وجد ان هناك افتقار لاستخدام تطوير القوة بالاطاله اللامركزية عند اداء الالوضاع التحضيرية للمهارات الاساسية على الرغم من اهميتها في مجال تدريب الكرة الطائرة.
وبما ان مهارتي الضرب الساحق والصد من المهارات المترادفة فيما بينها والتي يمكن من خلالهما الحصول على نقطة مباشرة تعطي الأسبقية في تسجيل النقاط وإحراز التقدم ، لذا عمل الباحثون جاهدين لدراسة هذه المشكلة من خلال التأكيد على تدريب القوة بالإطالة اللامركزية الثابتة ووضع الحلول المناسبة من خلال النتائج التي يتوصل اليها .

1-3 أهداف البحث:

- 1- اعداد تمارين لتدريب القوة بالإطالة اللامركزية الثابتة في دقة مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد للاعبين الكرة الطائرة الشباب .
- 2- التعرف على تأثير تدريب القوة بالإطالة اللامركزية الثابتة في دقة مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد للاعبين الكرة الطائرة الشباب .

(1) محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتب للنشر ، 1997) ، ص 419 .

4-1 فروض البحث

1- توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في دقة أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد للاعبين الكرة الطائرة الشباب .

5-1 مجالات البحث .

1-المجال البشري .لاعبو اندية كربلاء للكرة الطائرة للشباب

2-المجال الزمني .للفترة من 2013/ 3/7 الى 2013 /5/3 .

3-المجال المكاني .القاعة المغلقة في مركز شباب الوحدة .

2-الدراسة النظرية:

1-2 تدريبات القوة المطلقة بالإطالة:

إن تدريب القوة المطلقة بالإطالة يعد من أشهر الأساليب حالياً في تنمية القدرة العضلية ويعتمد على تنمية القوة القصوى لجزء الجسم وهناك أنشطة عديدة تستخدم هذا التدريب لتحسين الأداء به ، إذ يزيد القوة والسرعة بدرجة أكبر من الأساليب المعتادة مع الاحتفاظ بدرجة عالية من السرعة.(1)

ويعد هذا التدريب تدريباً خاصاً يهدف إلى تعزيز القوة والقدرة الانفجارية والسرعة ويطور العلاقة بين القوة القصوى والقدرة الانفجارية، لذا فقد برز هذا النوع من التدريب بسرعة وأصبح من أشهر أساليب التدريب لكل المستويات، ولقد أصبح أيضاً مقبولاً بوصفه أسلوباً عام من أساليب التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية التي تلعب فيها القدرة دوراً كبيراً.(2)ويعد هذا التدريب أحد أنواع تدريبات القوة الخاصة التي تسهم في تحسين بعض مستوى القوة القصوى والانفجارية والسرعة بالأداء القصوى والسرعة. لمختلف الفعاليات التي تتميز بهذه الميزة ، فهو أحد أساليب التدريب المتدرجة والمؤثرة التي تستخدم في تنمية القوة والقدرة الانفجارية والسرعة. ويتم من خلال هذا التدريب يمكن تطوير مخزون الطاقة المطاطية في العضلات العاملة ويعرف ذلك بدورة الإطالة والتقصير.(3)التي تؤدي إلى تطوير وتنمية القدرة أو القوة الانفجارية والسرعة، وتعد هذه الخاصية مهمة جداً في الألعاب الرياضية جميعها مثل كرة القدم وكرة الطائرة والسلة وألعاب القوى. ومن تمارين هذا التدريب(تمارين الإطالة لعضلات بالرجلين أو برجل واحدة . ومن الثبات لزمان محدد(4)(5)

وتؤدي هذه التمرينات بإشكال مختلفة منها الوثب الأفقي والعمودي والعميق. إذ يمكن استخدام هذه التدريبات بالوسط المائي مع خصوصية التدريب الممارس ، بوضع حواجز منخفضة بالماء وعمل القفزات والتدريبات عليها ، او عمل القفزات بالقدمين معا او بقدم واحدة ولمسافة محددة ، ويمكن تصعيد التدريب بزيادة مسطح الجسم من خلال زيادة مسطح الرجل ، او من خلال زيادة سرعة سريان الماء او سرعة الجسم ، لهذا فان هذه التدريبات تعطي مردود ايجابي للتكيفات العضلية العصبية للاعبين ، من اجل العمل على اعادة الاتزان والانسيابية الصحيح عند اداء الحركات داخل الوسط المائي. ويهدف هذا الأسلوب من التدريب إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الاداءات الرياضية المختلفة

¹)Mike stone and others:Explosive exerciser.The university of Edinburgh, scotland, UK, 2002, P.1

²)watson:physical fitness and athletic performance 3 rd , longman Inc., U.S.A. 1986. P.86

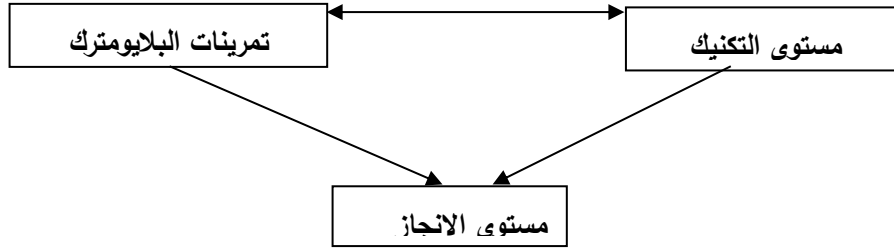
³)ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي (الاسس الفسيولوجية). دار الفكر العربي، 1997،

⁴) المصدر نفسه. 1996، ص 38 - 39.

⁵) اثير صبري: تأثيرمطاوله القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة. اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،

1983، ص108.

التي تعتمد على هذه الخاصية في أحد مراحلها، فإذا ما لوحظ أن هناك قصوراً في مستوى الارتقاء يرتبط بطول زمنه، فإن استخدام التدريب البليومتري



شكل (1)

تأثير تمارينات البلايومترك في مستوى التكنيك ومستوى الانجاز من افضل الاساليب التي تؤثر ايجابياً في مستوى التكنيك من خلال زيادة قدرة اللاعب على الاداء وبذلك ستؤثر في كيفية تنفيذ الحركة المطلوبة⁽¹⁾.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 المنهج المستخدم : منهج البحث التجريبي

3-2 عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث هو (15) لاعب هم مجموعة لاعبي اندية كريلاء للكرة الطائرة ، بواقع (10) لاعب وبنسبة مئوية مقدارها (66.66)% من مجتمع البحث. كان من اسس الاختيار ان اللاعبين يجيدون مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد.

3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع والبحوث ذات العلاقة
- الملاحظة التقنية والتجريب
- شبكة المعلومات العالمية
- الاختبارات والقياسات.

3-3-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :

اولا - اختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق⁽¹⁾.

- الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .
- الأدوات المستعملة : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد (5) ، شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل .
- مواصفات الأداء : يقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة الضرب الساحق من مركز (4) إذ يقوم المدرب بأعداد الكرات له من مركز (3) ويقوم اللاعب المختبر بأداء المهارة.
- شروط الأداء :

⁽¹⁾ ابو العلا احمد : المصدر السابق نفسه. ص18.

(1) محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط3 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997م) ، ص248.

- لكل لاعب مختبر (5) محاولات متتالية .
- يجب أن يكون الأعداد جيدا" في كل محاولة .
- تحتسب الدرجات وفقا" لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي :
- المنطقة (أ) ثلاث درجات . والمنطقة (ب) درجة واحدة . والمنطقة (ج) خمس درجات .
- و خارج هذه المناطق (صفر) من الدرجات .
- التسجيل : تحتسب للاعب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس ، علما" أن الدرجة الكلية للاختبار هي (25) درجة .
- ثانيا - اختبار الدقة لمهارة حائط الصد⁽¹⁾.
- الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة .
- الأدوات المستعملة : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد (5) ، شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل .
- مواصفات الأداء : يقف اللاعب المختبر في مركز (3) أمام الشبكة وعلى بعد (50 سم) من الشبكة وبوضع التهيؤ لعملية الصد . إذ يقوم المدرب بأداء مهارة الضرب الساحق من الملعب المقابل ويقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة حائط الصد وحسب الطريقة المتفق عليها مسبقا" .
- شروط الأداء :

- لكل لاعب مختبر (5) محاولات متتالية .
- يجب أن يكون الضرب الساحق جيدا" في كل محاولة .
- تحتسب الدرجات وفقا" لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي :
- * مركز (2) ثلاث درجات . و مركز (3) درجتان . و مركز (4) ثلاث درجات .
- و خارج هذه المناطق (صفر) من الدرجات .
- التسجيل : تحتسب للاعب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس ، علما" أن الدرجة العظمى للاختبار هي (15) درجة .
- 3-4 التجربة الرئيسية .

3-4-1 الاختبارات القبليّة

- تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصة بتقويم الأداء الفني والدقة لمهارة الضرب الساحق المواجه وحائط الصد بتاريخ 7 / 3 / 2013 إذ تم إعطاء (5) محاولات لقياس الدقة لمهارة الضرب الساحق المواجه وبـ(5) محاولات لمهارة حائط الصد ، علما" أن جميع الاختبارات أجريت في القاعة الرياضية الأولمبية المغلقة .
- 3-5 التدريبات المستخدمة:-

- تم اعداد تدريبات بإداء تقلص ثابت لامركزي(اطالة عضلية) وبمقاومة تحدد شدتها وفقا لمقياس القوة (الداينوميتر) ومن ثم اعطاء تقلص ثابت والعضلة في اعلى استطاله لها وبتكرارات من 6-8 مرات لكل عضله ولمدة (من 6 ث - 12 ث) وتم تدريب جميع العضلات التي تساهم في حركة القفز ولمدة 6 اسابيع. لواقع وحدتين على الاقل بالاسبوع.
- 3-6 الاختبارات البعيدة:

- تم إجراء الاختبارات البعيدة الخاصة بتقويم الأداء الفني والدقة لمهارة الضرب الساحق المواجه بتاريخ 3 / 5 / 2012م

(1) علي مصطفى طه ؛ الكرة الطائرة (تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون) ط 1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م)

3-7 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام spsas في المعالجات الإحصائية .

4- النتائج عرضها وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج اختبار (ولكوكسن) للدقة لمهاتري الضرب الساحق والصد بالكرة الطائرة وتحليلها.

الجدول (1)

يبين اقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة (ولكوكسن) المحسوبة والجدولية ومعنوية الارتباط لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

المعالم الإحصائية	القبلي		البعدي		قيمة (و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	الدلالة الإحصائية
	و	ع	و	ع			
الضرب الساحق	7	3,50	11	2,50	0	8	معنوية
الصد	4,50	2	12	3	0	9	معنوية

تحت مستوى دلالة (0.05).

من خلال هذا العرض نلاحظ أن هناك فروقات متباينة في كلا الاختبارين القبلي والبعدي .. أي بمعنى أن هناك تغيير وفروقات حاصلة من جراء تطبيق تمرينات الاطالة بالقوة .. وهذه الفروقات ظاهرة بصيغة وصفية كما بينها الجدول السابق ، إذ نلاحظ أن الفرق حاصل بين اقيام الوسيط لكلا الاختبارين ، وهذا يعني ان تطور القفز جراء تنفيذ التدريبات قد اثر بشكل واضح في تطوير الدقة لعينة البحث في مهارة الضرب الساحق وحائط الصد.

وعند الرجوع الى الجدول (1) نلاحظ هناك تطور واضح في مهارة الضرب والصد ويعزو الباحثون سبب التطور الى التمرينات المقترحة مما ادى الى هذا التطور إذ ان لاعب كرة الطائرة يقوم بحركات مركبة مثل قذف الكرة- الوثب او القفز - ثم الضرب هذا ما اتفق مع رأي (محمد حسن علاوي) إذ اشار الى " ان لاعب كرة الطائرة يحتاج الى صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين حتى يستطيع الوثب عاليا لضرب الكرة و بشكل سريع"⁽¹⁾ ويعزو الباحثون هذا التطور الى الالية التي تؤدي بها هذه المهارة وكثرة احتياجها من قبل لاعبو كرة الطائرة كونها تمثل مهارة تلعب دور حاسم في نتائج المباريات لحصول لاعبي الفريق بكثرة عليها اثناء المباراة .نتيجة للأخطاء التي يقع بها المدافعون إذ لايمكن اتقان الاداء الحركي(التكنيك) في أي فعالية رياضية من دون امتلاك الصفات البدنية الخاصة بتلك الفعالية وهذا ما اتفق مع (ابراهيم خليل الحسني) إذ اشار الى"ان مستوى القدرات المهارية تتطور بتطور قدراتها البدنية"⁽²⁾ لذا يركز عليها من قبل المدربين خلال الوحدات التدريبية مما يولد زيادة في القدرة الانفجارية للذراعين والتي في تطورها تزداد امكانية اوصول الكرة الى المكان الصحيح وبدقه عالية وبشكل كبير على هذه القدرة ،اذ ان" اللاعب الذي يمتلك عضلات قوية فإنه يستطيع ان يؤدي المهارة بالقوة والسرعة المطلوبة في المباريات تحت ضغط الخصم"⁽²⁾

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي. القاهرة : دار المعارف، 1994، ص69.

⁽²⁾ ابراهيم خليل الحسني. القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة ز مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ع13، 1992، ص93.

⁽³⁾ حنفي محمود . المدير الفني لكرة القدم . القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 1998، ص97.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

من أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون هي :

- 1-إن تدريب القوة بإطالة قد اثر تأثيرا ايجابيا" في الدقة لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .
- 2-تطورت القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين بشكل ملحوظ جراء تدريبات القوة بإطالة .

5-1 التوصيات

- 1-ضرورة استعمال الأساليب التدريبية (قيد البحث) في تعلم بقية مهارات الكرة الطائرة للتعرف على مدى فاعليتها في تحقيق افضل تعلم لهذه المهارات.
- 2-ضرورة اجراء دراسات مشابهة لباقي المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

المصادر العربية والاجنبية

- ابراهيم خليل الحسني. القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة ز مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ع1992، 13، ص93.
- اثير صبري: تأثير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة. اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983، ص108.
- حنفي محمود . المدير الفني لكرة القدم . القاهرة:مركز الكتاب للنشر ،1998، ص97.
- علي مصطفى طه ؛ الكرة الطائرة (تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون) ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م) .
- محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي. القاهرة : دار المعارف، 1994.
- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط3 : (القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،1997م)
- ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي (الاسس الفسيولوجية). دار الفكر العربي، 1997.

¹)Mike stone and athers:Explosive exerciser.The university of Edinburgh, Scotland, UK, 2002, P.1

²)watsone:physical fitness and athletic performance 3 .rd. , longman Inc., U.S.A. 1986. P.86

أثر برنامج إرشادي جمعي في تخفيف السلوك العدواني للاعبين كرة اليد جامعة الكوفة

اسماء تركي الغريبي

أ.م.د. وفاء تركي الغريبي

مديرة تربية بابل

جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات / قسم التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

تكون البحث من خمسة ابواب ، حيث تم التطرق في الباب الاول الى اهمية الارشاد والتوجيه للاعبين وخاصة في لعبة كرة اليد نتيجة للضغوط التي تصادفها اللاعب قبل واثناء وبعد المنافسات وقد هدف البحث الى اعداد برنامج لخفض السلوك العدواني لدى لاعبين منتخب جامعة الكوفة بكرة اليد و التعرف على واقع السلوك العدواني للاعبين كرة اليد جامعة الكوفة اما فرض البحث كان للبرنامج الإرشادي فاعلية في خفض السلوك العدواني لدى لاعبين منتخب جامعة الكوفة بكرة اليد ، واشتمل الباب الثاني مفهوم ونظريات السلوك العدواني ، الباب الثالث اشتمل على منهج البحث وهو المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية اما مجتمع وعينة البحث فتمثلت بلاعبين منتخب جامعة الكوفة بكرة اليد والبالغ عددهم 20 لاعبا بالاضافة الى استخدام الوسائل والاجهزة والادوات اللازمة للبحث وتم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة للوصول الى النتائج ، اشتمل الباب الرابع عرض ومناقشة النتائج ، الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات وكانت اهمها قلت مستويات العدوان عند لاعبين المجموعة التي تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها. وظهر فروقا حقيقية بين لاعبين المجموعتين في تأثير التدريب عليها ولصالح المجموعة التي استعملت البرنامج الإرشادي في تخفيف السلوك العدواني ومن اهم التوصيات استخدام برامج ارشادية لمنتخبات كليات التربية الرياضية وخاصة الالعاب التنافسية ، استحداث مراكز خاصة للارشاد التربوي والنفسي في الاندية الرياضية وفي مديريات الشباب أو اللجنة الاولمبية وتكون بخدمة الرياضيين في المؤسسات الأخرى.

Research Summary

The impact of a pilot program in alleviating the collective aggressive behavior of the players Handball University of Kufa

A. M. Dr. Wafa Turke Ghurery

Kufa University / College of Education / Department of Physical Education

Asmaa Turke Ghurairy / Directorate of Education Babylon

The research consisted of five doors, where they were addressed in the first door to the importance of the direction and guidance of the players, especially in a game of handball as a result of the pressures encountered by the player before, during and after the competition has been the goal of research to prepare a program to reduce aggressive behavior among players elected University of Kufa, handball and identify the reality of the aggressive behavior of the players Handball University of Kufa either impose Find the program had only R_ak_i effective in reducing aggressive behavior among players elected University of Kufa, handball, and included Part II concept and theories of aggressive behavior, Part III included a research methodology which experimental method-style control and experimental groups either community and the research sample Vtmthelt by players elected Kufa University handball and of their number 20 player in addition to the use of tools and equipment and the tools needed to search was used statistical methods appropriate to get to the results, which included section IV present and discuss the results, section V conclusions and recommendations were the most important of said levels of aggression when players Group which has been applied indicative Programme on them. and the emergence of real differences between the players the two groups in the impact of training and in favor of the group that used the counseling program in reducing aggressive behavior is the most important recommendations of the use of outreach programs for teams of colleges of education and

sports, especially competitive games, creation of special centers for guidance and educational psychologist at sports clubs in Directorates young or the Olympic Committee and athletes are serving in other institutions

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

أن الإنسان يعيش في بيئة من الناس والأشياء وهو يسعى فيها ويكد للظفر بطعامه ومأواه لإرضاء حاجاته المادية والمعنوية وهو في سعيه هذا يتعرض لعقبات ومشاكل مادية واجتماعية مختلفة ويجد نفسه مضطرا الى التوفيق بين مطالبه وإمكانات البيئة والى تعديل سلوكه حتى يتلاءم مع ما يعرض له من ظروف وأحداث ومواقف جديدة وذلك عن طريق التفكير والتقدير واستخدام ذكائه او تعلم طرق جديدة للسلوك يستعين بها على حل ما يتعرض له من مشكلات ، كما يجد نفسه مضطرا لما تفرضه عليه البيئة وخاصة الاجتماعية من قيود والتزامات بل انه يرى نفسه في كثير من الأحيان مرغما على ان يصبر ويتحمل الألم او يلجا الى أساليب وحيل ملتوية من اجل إرضاء حاجاته ومطالبه ويكون في ذلك معرضا للرضا والسخط والغضب والخوف والحب والكره والإقدام والإحجام والنجاح والإخفاق وهو في تفاعله هذا يتأثر وينفعل بشتى الانفعالات فيعبر عن أفكاره ومشاعره باللفظ مرة والحركة أخرى ويصدر أنواعا مختلفة من السلوك العدواني ، فالسلوك العدواني واسع الانتشار في عصرنا نتيجة لصراعات وتوترات متنوعة التي تبعث الخوف والقلق والإحباط بين الأفراد ، كما انه سلوك متعلم مكتسب يمكن تعديله او تعليم الفرد سلوكا أكثر اتزاناً وهو الأمر الذي يجعلنا نتوجه نحو التوجيه والإرشاد وخصوصا بشكل جماعي " لما له من عظيم الأثر في نفوس الأفراد الذين هم في حاجة إلى مساندة نفسية، اجتماعية كي يتخطوا هذه المرحلة الحرجة . ولذلك اهتمت مدارس علم النفس بإعداد برامج علاجية للمساهمة في علاج المشكلات السلوكية، ومن أهم تلك البرامج برامج العلاج الجماعي"¹

فالإرشاد النفسي الجماعي "علاج يقدم لعدد من الأفراد في وقت واحد، دون تحقيق أهداف جماعية، وعادة ما يختلف أسلوب العمل باختلاف المرشدين واختلاف نظرياتهم، ومذاهبهم العملية"². وفي بحثنا الحالي سيتم استخدام برنامج إرشادي جماعي لخفض السلوك العدواني وتظهر أهمية الدراسة الحالية في كون بحثنا الحالي يعمل على خفض السلوك العدواني الذي بات ظاهرة واسعة في مجتمعنا وخاصة في مجال التربية الرياضية ، إضافة إلى إن الأزمات والتحديات التي يمر بها مجتمعنا أنتجت الكثير من الصدمات النفسية مما يجعلنا نفكر ونعمل كيف يمكن تخفيض هذا السلوك بأساليب حديثة لدى لاعباتنا وخاصة في كرة اليد

1-2 مشكلة البحث

بات من الواضح ان هناك بعض الألعاب الرياضية لاتخلو من العنف بمختلف أنواعه وهذا مبني على ما يسعى به اللاعب لتحقيقه ، وكرة اليد واحدة من الألعاب الرياضية التي تسمح بها قواعدها بتماس مع المنافس بصورة مباشرة مما يمتد الى اتخاذ سلوك عدواني لتحقيق الفوز وهو بعيد عن الروح الرياضية وعن قواعد اللعبة ، كما ان العقوبات التي تسجل على اللاعب نتيجة هذا السلوك وخروجه ن اللعب وخسارة الفريق بالاضافة لملاحظة الباحثة من خلال خبرتها في هذا المجال ومراجعتها للأدبيات في هذا المجال قلة البحوث الإرشادية التي تناولت خفض السلوك العدواني من خلال وضع برامج ارشادية لذا يمكن ان تتلخص مشكلة البحث ان بعض لاعبات كرة اليد اتخذت السلوك العدواني طريقا للفوز وعليه اصبح من الضروري وضع برامج إرشادية لدى لاعبات منتخب جامعة الكوفة بكرة اليد لخفض السلوك العدواني لديهن .

¹ - ابراهيم عبد الستار ، علم النفس الاكلينيكي ، السعودية ، دار المريخ للنشر ، 1988،ص267
² - كامليا عبد الفتاح ، العلاج النفسي الجماعي للاطفال باستخدام اللعب ، ط2 ، القاهرة ، دار النهضة المصرية ، 1991 ، ص6

3-1 أهداف البحث

- 1- اعداد برنامج لخفض السلوك العدواني لدى لاعبات منتخب جامعة الكوفة بكرة اليد
- 2- اثر برنامج ارشادي جمعي في تخفيف السلوك العدواني للاعبات كرة اليد جامعة الكوفة .
3. التعرف على واقع السلوك العدواني للاعبات كرة اليد جامعة الكوفة

4-1 فروض البحث

- 1- للبرنامج الإرشادي فاعلية في خفض السلوك العدواني لدى لاعبات منتخب جامعة الكوفة بكرة اليد

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبات كرة اليد لمنتخب جامعة الكوفة
- 2-5-1 المجال الزماني : الفترة من 2012/10/1 ولغاية 2013/12/1
- 3-5-1 المجال المكاني : قاعات التدريب العملية والنظرية في كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم السلوك العدواني

لقد اختلفت تعريفات العدوان وتعددت، فلم يتفق الباحثون على تعريف محدد له، مما يوحي بأن العدوان سلوك معقد، وأسبابه كثيرة ومتشابهة، وتصنيفاته عديدة كذلك. يعرفه فؤاد البهي " الإستجابة التي تعقب الإحباط، ويراد بها إلحاق الأذى بفرد آخر، أو حتى بالفرد نفسه، ومثال ذلك الانتحار، فهو سلوك عدواني على الذات"¹. ويذكر غيث (1979) أن العدوان "رغبة في ممارسة القوة على الآخرين عند أدلر Adler، أو استبعاد فكرة الموت عند فرويد"².

ويعرفه محي الدين أحمد حسين العدوان بأنه "يشير إلى أي أذى مقصود يلحقه (الطفل) بنفسه، أو بالآخرين، سواء كان هذا الأذى بدنياً، أو معنوياً مباشراً، أو غير مباشر، صريحاً وضمنياً، وسلبياً أو غاية في ذاته، كما يدخل في نطاق هذا السلوك أيضاً أي تعد على الأشيئ أو المقتنيات الشخصية بشكل مقصود، سواء أكانت هذه الأشيئ ملكاً للفرد أو الغير"³. ويعرفه حامد زهران أنه "الهجوم نحو شخص أو شيء مسئول عن إعاقة بالغة، مثال ذلك الكيد والتشهير والاستخفاف أو الهجاء"⁴.

2-1-2 النظريات المفسرة للعدوان :

لقد تعددت وجهات النظر في تفسير السلوك العدواني ، وفيما يلي عرض لكل نظرية من هذه النظريات :

1- نظرية الغرائز

وتضم هذه النظرية العديد من وجهات النظر منها : المشتقة من المدرسة الفرضية، ووجهة النظر المشتقة من التحليل النفسي، وكذلك وجهة النظر المشتقة من النظرية الأيتولوجية .

أ-وجهة النظر المشتقة من المدرسة الفرضية

يعتبر ماكوجال (Macdogal) مؤسس المدرسة الفرضية في علم النفس الحديث الرائد الأول لنظرية الغرائز، وقد عرف الغريزة بأنها "استعداد فطري نفسي جسمي يولد به الكائن الحي، ويهيئه لأن يسلك سلوكاً خاصاً في

¹ - فؤاد السيد بهي ، الاسس النفسية للنمو في الطفولة الى الشيخوخة ، ط4 ، مصر . دار الفكر العربي ، 1975 ، ص232

² - عاطف غيث ، قاموس علم الاجتماع ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة ، 1979 ، ص43

³ -حسين محي الدين احمد ، اساليب تنشئة الاسرة المصرية لغتياتها الجامعيات وعلاقتها بسلوكهن العدواني واتجاهتهن التسلطية ، دراسات في شخصية المرأة المصرية القاهرة ، مجلة دار المعارف ، 1983 ، ص208

⁴ - حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط2 ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1980 ، ص14

المواقف المختلفة وذلك بأن يدرك المثير لهذا الموقف، ثم يشعر بانفعال خاص بهذا المثير، ثم ينزع إلى القيام بتصرف ملائم إزاء هذا الموقف"¹

ب- وجهة النظر المشتقة من نظرية التحليل النفسي :

إن من أشهر زعماء هذه النظرية هو "سيمجون فرويد" Sigmund Freud الذي يرى أن "العدوان هي الدافع الأساسي والمحرك الرئيسي للإنسان، مثلها مثل بقية الدوافع الفسيولوجية الأخرى كالمأكل والمشرب والمأوى"² أما أدلر "Adler" فيرى أن العدوان هو الدافع الأساسي في حياة الفرد والجماعة، وأن الحياة تنمو نحو مظاهر العدوان المختلفة، من سيطرة وتسلط وقوة، وأن العدوان هو أساس الرغبة في التمايز والتفوق، وهذا ما دعاه إلى أن يقرر أن العدوان هو أساس إرادة القوة، وأن إرادة القوة هي أساس الدوافع الإنسانية"³

ج- النظرية الأيتولوجية (علم الأخلاق)

يمثل هذه النظرية " لورنز (Lorenz : ١٩٥٢) والذي حدد العدوان أنه " غريزة القتال في الإنسان التي تدفع إلى ضرورة أو محاولة لإضرار إنسان آخر، وهو يقسم العدوان في نظريته إلى عدوان لخدمة الحياة، وعدوان مخرب مدمر"⁴ كما أن "لورنز" يرى أن الإنسان هو نتاج مليونين من سنوات التطور البيولوجي، وأن ثمة نزعة فطرية للسلوك العدواني لدى الكائنات الحية، ومن بينها الإنسان، مما ساعد على بقائه، وتبعاً لذلك فإنه (أي العدوان) انتقل من جيل لآخر كجانب من تكوينه الوراثي "⁵

2- نظرية الإحباط - العدوان

لقد ربط بعض الباحثين بين العدوان والإحباط، و من أشهرهم نيل ميللر Miller، وسيرز Sears، وماورر Mawrerr، وأن الإحباط ضرورة التواجد كي يحدث السلوك العدواني، وتشير هدى قناوي إلى "أن استخدام لفظ الإحباط يعني أننا نريد شيئاً أو نريد أن نفعل شيئاً ولكننا نجد أنفسنا عاجزين عن تحقيق ذلك، فنحاول ونكرر المحاولة المرة بعد الأخرى لتحقيق ما نرغب فيه، ولكن يصعب علينا .. ومع ذلك فما زلنا نرغب فيه، وستستمر هذه الرغبة معنا .. إن رغبتنا الشديدة في هذا الشيء والحيلولة دون تحقيقه والاستمرار في الرغبة فيه يجعلنا نفلس عن مشاعرنا على الناس من حولنا أو على الممتلكات"⁶ ويرى مشاهير هذه النظرية أنه لا يعقل أن يصدر السلوك العدواني عن استعداد فطري؛ لكن الأفعال العدوانية تنبثق - أساساً - من الاستعداد الفطري أي الطاقة الفطرية للعدوانية، ورفضت أيضاً التوالد التلقائي للطاقة العدوانية، وافترضت أن السلوك العدواني ينبثق - أساساً - من مثير واقعي خارجي لإيذاء أو ضرر الآخرين"⁷ .

ويمكن تلخيص العلاقة بين الإحباط والعدوان في النقاط التالية

١- يزيد الميل إلى السلوك العدواني كلما زاد شعور الفرد بالإحباط، ويعتمد شعور الفرد بالإحباط على جاذبية أو أهمية الاستجابة المحببة .

¹ - ابو العلا محمد ، علم النفس ، القاهرة ، مكتبة عين شمس ، 1984 ، ص 124

² - صلاح عبد الغني عبود ، مدى فاعلية برنامج ارشادي في تخفيف حدة السلوك العدواني لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الاساسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، مصر ، جامعة اسوان ، كلية التربية ، 1991 ، ص 22

³ - فؤاد السيد البهي ، مصدر سبق ذكره ، 1975 ، ص 184

⁴ - عزة حسين زكي ، برنامج ارشادي لمواجهة مشكلة العدوان لدى المراهقين الجانحين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات العليا

للطفولة ، القاهرة ، جامعة عين شمس ، 1989 ، ص 124

⁵ - جورج كاشمان ، لماذا تنتشب الحروب ، ترجمة احمد حمدي محمود ، ج 1 ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، 1996 ، ص 128

⁶ - هدى قناوي ، الطفل تنتشنته وحاجاته ، ط 3 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1991 ، ص 127

⁷ - صلاح عبد الغني عبود ، مصدر سبق ذكره ، 1991 ، ص 44

- ٢- يتوجه العدوان ضد ما لا يدركه الفرد على أنه مصدر لإحباطه .
- ٣- محاولة منع السلوك العدواني يعتبر إحباطاً جديداً ، يدفع النزعة العدوان نحو المصدر الأصلي
- ٤- يرتد العدوان أحياناً إلى الذات ، إذا لم يستطع الفرد توجيه عدوانيته نحو مصدر الإحباط لقوته ، وإذا لم يجد مصدراً آخر يزيح إليه عدوانيته .
- ٥- تسحب الاستجابة العدوان جزءاً كبيراً من الطاقة النفسية عندما تصدر ولذلك لا يحتمل أن يصدر عن الفرد أي استجابة أخرى "تفكير جيد -انتباه ناشط -تذكر" ¹.
- ومن خلال ماتقدم نجد أن هناك اختلافاً واضحاً في إرجاع العدوان إلى الإحباط ، وأن كل أنماط السلوك العدواني نتيجة الإحباط وأن الإحباط يمكن أن يثير عدداً من الأنواع المختلفة من ردود الأفعال؛ واحد منها قد يكون عدوانياً ، وأن الإحباط أحياناً وليس دائماً يمكن أن يؤدي إلى العدوان ، ويمكن للعدواني تقليد السلوك ، ذلك يبدو أن بعض أنواع العدوان تأتي من مصادر أخرى بدون الإحباط .

3- نظرية التعلم الاجتماعي "

يرى أصحاب هذه النظرية أمثال : باندورا وزملائه أن السلوك العدواني والاستجابة له هوبمثابة نتيجة لتعلم عن طريق ملاحظة نماذج عدوانية متوفرة في البيئة الاجتماعية التي يحياها الإنسان ويرى باندورا وزملاؤه أن السلوك لا يمكن فهمه إلا بفهم البيئة التي يظهر فيها هذا السلوك ، فالسلوك يخلق البيئة ، والبيئة تؤثر على السلوك" ²

وينقسم دعاة التعلم إلى فئتين ؛ الفئة الأولى ترجع نشأة العدوان إلى أثر الثواب والعقاب والإحباط على سلوك الفرد- وخاصة في طفولته المبكرة ، وخلال المراحل الأولى للتنشئة الاجتماعية والفئة الثانية ترجع نشأة العدوان إلى التقليد وما يتطلبه هذا التقليد من وجود النموذج المناسب " ³ . ويرى باندورا ، روس دلاس أن العدوان مظهر سلوكي قابل للنقل والعدوى ، وأن الناس يتعلمون السلوك العدواني بمراقبة الآخرين لما يفعلونه ، و يمارسون أيضاً السلوك العدواني بسبب المكافأة التي يحصلون عليها" ⁴ وأكدت ذلك سهام شريف (٢٥ : ١٩٩٢) حيث ترى أن معظم السلوك العدواني متعلم من خلال الملاحظة والتقليد . كما يشير (بوس Buss) إلى تأثير الجماعة على اكتساب السلوك العدواني وذلك عن طريق تقديم النماذج العدوان للأطفال فيقلدونهم، أو عن طريق تعزيز السلوك العدواني بمجرد حدوثه " ⁵

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي

3-2 مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث لاعبات منتخب جامعة الكوفة بكرة اليد والبالغ عددهن (20) وهن عينة البحث

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة

•الوسائل البحثية: وتتضمن:

•الملاحظة والتجريب.

•الاستبانة.

¹ - علاء الدين الكفاني ، الصحة النفسية ، القاهرة ، هجر للطباعة ، 1990 ، ص326

² - صلاح عبد الغني عبود ، مصدر سبق ذكره ، 1991 ، ص25

³ - فؤاد السيد البهي ، مصدر سبق ذكره ، 1975 ، ص183

⁴ - محمد يوسف الشريف ، مصدر سبق ذكره ، 1991 ، ص16

⁵ - سهام علي شريف ، مدى فاعلية برنامج ارشادي لتعديل السلوك العدواني لدى اللقطاء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، جامعة عين

شمس ، كلية البنات ، 1992 ، ص25

•المقابلات.

•المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

•الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

•حاسبة الالكترونية نوع (CLTON).

•حاسبة شخصية نوع (DELL) عدد (1).

•ساعة توقيت يدوية نوع (KENKO) عدد (1).

•كرات يد عدد (2). سبورة - كراس - اقلام

و يتطلب تحقيق أهداف البحث الحالي الأدوات الآتية:

مقياس السلوك العدواني

برنامج إرشادي لخفض سلوك اللاعبين العدواني ورفع الروح المعنوية

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 البرنامج الإرشادي

3-4-1-1 تخطيط البرنامج الإرشادي

حددت الباحثة أنموذج (التخطيط و البرمجة و الميزانية) نظاما لتخطيط البرنامج ينظر شكل (1)، إذ يعد هذا النوع من الأساليب الإدارية الفاعلة في التخطيط كونه يسعى للوصول إلى أقصى حد من الفعالية والفائدة بأقل التكاليف وتتخلص خطواته بالاتي:¹

•تحديد الاحتياجات.

•اختيار الأولويات.

•اختيار الأهداف وكتابتها.

•أيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف.

•تقويم البرنامج.

3-4-1-2 خطوات بناء البرنامج الإرشادي

بما أن البحث الحالي يستهدف معرفة أثر البرنامج الإرشادي في خفض السلوك العدواني للاعبين كرة اليد ، لذا ينبغي إعداد برنامج يتلاءم مع طبيعة هذا البحث وأغراضه الخاصة في الإرشاد، وفي ضوء الأدبيات والدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية والتي أثبتت من خلالها يمكن تخفيف السلوك عن طريق الإرشاد والتوجيه، ولهذا اتبعت الباحثة نظام (التخطيط و البرمجة و الميزانية)، أحد الأساليب الفعالة في التخطيط وهو يسعى للوصول إلى أقصى حد من الفعالية والفائدة وبأقل التكاليف.

وخطوات التخطيط برنامج الإرشاد بناء على هذا النظام هي:

أولاً: تحديد الحاجات

وهي الحجر الأساس في عملية التخطيط إذ تم تحديد احتياجات اللاعبين او المجموعة المراد تقديم الخدمات إليها، وكذلك هي مجموعة الخطوات التي ينبغي على المرشد أن يقوم بها ومعرفة المفردات الأساسية التي يستند إليها

¹ - صالح جاسم الدوسري، الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد، مجلة رسالة الخليج، العدد الخامسة عشر، الرياض، مكتبة الملك فهد بن عبد العزيز، 1985، ص243.

في صياغة أهداف البرنامج.¹ ولتحديد احتياجات أفراد العينة اعتمدت الباحثة على عدد من المعطيات لصياغة موضوع الجلسات الإرشادية كما يأتي :

- نتائج مقياس السلوك العدواني الذي طبق على عينة البحث المكونة من (20) لاعبة
- تم تحديد مشكلة البحث لغرض تحديد ما يقابلها من الحاجات الإرشادية.

ثانياً: تحديد الأولويات

تم تحديد أولويات العمل في البرنامج الإرشادي في ضوء ترتيب فقرات مقياس السلوك العدواني تصاعدياً بحسب الوسط المرجح والوزن المنوي لها، ينظر الجدول (1) ، إذ وجد بأن جميع الفقرات حصلت على درجة أكبر من الوسط المرجح المذكور لسلوك العدوان، وهذا يعني أن المشكلة الموجودة عند اللاعبات في جميع مجالات المقياس وفقراته (36) دون استثناء.

جدول (1)

فقرات مقياس السلوك العدواني مرتباً تصاعدياً بحسب الوسط المرجح والوزن المنوي لها

الوزن المنوي	الوسط المرجح	الفقرات	ت الأخير للفقرات	ت
84	1,68	لا أشك في إمكانياتي عندما أجلس على كرسي الاحتياط.	1	34
84	1,68	أخفاقي بالتصويب لن يؤثر في مستوى أدائي.	2	35
86	1,72	أصوب الكرة نحو رأس حراس المرمى متعمداً عند تنفيذي رمية الـ7 أمتار.	3	2
88	1,76	كثيراً ما يصفني الناس بأنني شكاك.	4	32
90	1,8	أتهجم على المدافع إذا أعاقني عن تسجيل هدف.	5	1
90	1,8	إنحاز إلى زميلي عندما يضرب المنافس حتى لو كان على غير حق.	6	4
90	1,8	من الصعب على المنافس استثنائي في المباراة.	7	10
90	1,8	أميل إلى رفع صوتي عند مناقشة الحكم.	8	15
90	1,8	لا استخدم أي عبارات غير لائقة أثناء المنافسة.	9	17
90	1,8	أكره من يكرهني.	10	21
90	1,8	أعتقد أن الحقد والكراهية ليست من صفات الرياضي.	11	24
92	1,84	ألوم نفسي كثيراً إذا لم اضرب منافسي عندما يجتازني ويسجل هدف	12	3
92	1,84	أمزق الصحيفة التي فيها صورة لاعب ابغضه.	13	8
92	1,84	أكره زميلي عندما يحمل شارة الكابتن بدلاً عني.	14	20
92	1,84	أكره المدرب الذي يؤنبني.	15	22
92	1,84	أرفض أن يفضل مدربي لاعباً علي.	16	28
92	1,84	أشك في قدرات زملائي.	17	31
94	1,88	أحياناً أظهر غضبي بضرب الكرة بقوة على الأرض.	18	5
94	1,88	انزعج كثيراً بسبب التصرفات السيئة لبعض الجماهير.	19	9
94	1,88	أثور على أي قرار من حكام المباراة.	20	11

¹ - هدى جلال ، 2008 ، ص244

94	1,88	لا استطيع السيطرة على نفسي عندما اجلس على كرسي الاحتياط.	21	12
94	1,88	إن سرعة الغضب دليل على عدم نضج الشخصية.	22	13
94	1,88	لا يجوز الاستهزاء بأي لاعب أبداً.	23	16
94	1,88	اشكك دائما في قرارات الحكم حتى وإن كانت صحيحة.	24	33
94	1,88	الطيبة كلمة فقدت معناها عند جميع اللاعبين.	25	36
96	1,92	أحاول أن لا اصرخ بوجه زميلي الذي يخفق في الهجوم.	26	14
96	1,92	انظر للحكم بنظرة حقد عندما يوجه لي إنذارا.	27	19
96	1,92	أكره اللاعب الذي يرفض مساعدتي أثناء اللعب لتطبيق الخطة.	28	23
96	1,92	أرفض الخروج من الملعب بعد إيقافتي لمدة دقيقتين.	29	25
96	1,92	أرفض ترك الكرة التي بحوزتي عندما أشعر أن قرار الحكم غير صحيح.	30	26
96	1,92	ارفض تطبيق خطة المدرب عندما تتعارض و طموحي.	31	27
98	1,96	أبصق على الأرض عندما يتصرف معي الجمهور بصورة غير رياضية.	32	6
98	1,96	أحاول تمزيق شبكة المرمى عندما اخفق في تسجيل هدف.	33	7
98	1,96	عندما يقوم المدرب بتبديلي لا احتج لذلك.	34	30
100	2	أحقد على زملائي عندما يخسر فريقنا.	35	18
100	2	اتصف باتي كثير الاعتراض على أي قرار من حكام المباراة.	36	29

ثالثا: تحديد الأهداف

تم صياغة هدف البرنامج الإرشادي هو تخفيف السلوك العدواني لدى لاعبات كرة اليد

رابعاً: أيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف

لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي اعتمدت الباحثة على أسلوب العلاج الواقعي واستعان بمحتوى البرنامج الإرشادي من الأدبيات والمصادر

● تقديم الموضوع

ويتضمن إعطاء أفراد المجموعة التجريبية موضوع الجلسة الإرشادية وأهميتها بالنسبة إليهم وكيفية الاستفادة منها وتطبيقها في الحياة الواقعية وقامت الباحثة بشرح موضوع الجلسة بشكل مختصر ومفهوم لكي تتمكن اللاعبات معرفة السلوك الذي يتدربون عليه، وحرصت الباحثة على توضيحها على شكل مثال مستمد من واقع المنافسة.

● الخطوات الواقعية لتعلم السلوك (الواقع)

والمقصود بهذه الخطوة أن الفرد ممكن أن يتعلم السلوك الصحيح والواقعي من خلال إدراكه للعالم الحقيقي الذي يعيش فيه وأن حاجاتهم يجب أن يكون إشباعها ضمن المعقول، وقد حددت الباحثة هذه المراحل بشكل خطوات متتابعة من خلال وسائل العرض الشرح المتبعة.

● أنموذج لمسؤولية سلوكية (المسؤولية)

ويقصد به موقف سلوكي معين يتم صياغته على شكل سؤال أو مثال مستمد من واقع المنافسة الرياضية بحيث يكون مرافقا مع موضوع الجلسة، وقد استمدت الباحثة الأسئلة والأمثلة من مجالات مقياس السلوك العدواني ويتم ذلك من خلال اتفاق محتواها مع موضوع الجلسة الإرشادية .

• اسئلة واجوبية من الواقع (الصحيح)

ويقصد به أن يطرح المرشد عدة أفكار ويصوغها على شكل أسئلة وأمثلة تعطي من الواقع وتكون ذات علاقة وصلية صميمة بموضوع المناقشة والجلسة التي تتضمنها الفكرة المقصودة وما على المرشد سوى أن يصدر أحكاماً ذات قيمة جيدة أو خاطئة على سلوكهم إذ إنَّ الحكم على السلوك ضروري للشخص من أجل أن يوفي بالحاجة إلى تقدير ذاتهم .

•الفعالية والمرح

من أجل أن يجعل المرشد التربوي الجلسة الإرشادية أكثر مرونة وبسيطة إليهم ويطلب منهم أن يسأل كل لاعب من ضمن أفراد المجموعة بأن يخبر زميله عن فكرة أو موضوع ذات علاقة بموضوع الجلسة الإرشادية ويطلب من أحد المسترشدين بأن يقوم بسررد إحدى الطرف من حياتهم الواقعية وذلك لإضفاء جو من المرح والشعور بالألفة حتى لا يشعروا بأن الجلسة مفروضة عليهم .

•إعادة التعلم

يقوم المرشد بإعادة ما تم تعلمه خلال الجلسة الإرشادية من أفكار وخبرات وموضوعات تم أخذها في الجلسة السابقة ويتم بعدها مناقشة الأفكار التي ترتبط بالجلسة الحالية .

•تحديد الواجب البيتي (الالتزام)

ويكون ذلك من خلال إعطاء الواجبات البيتية لأفراد المجموعة الإرشادية التي تعلموها في الجلسة لاستعمالها في المنافسات الرياضية كذلك التدريب وذلك من أجل معرفة مدى وفائهم والتزامهم بالسلوك الصحيح الذي تعلموه في الجلسة السابقة وذلك من خلال تدوينه في كراس صغير .

•التقويم الذاتي

في هذه الخطوة يقوم كل شخص من أفراد المجموعة بإصدار حكم ذاتي على سلوكه بمعنى أن يحكم على سلوك كونه يتسم بالمسؤولية وأن يبين مدى استفادته شخصياً من الجلسة الإرشادية في الحياة الواقعية من خلال ما يطرحه المرشد على شكل سؤال من الواقع ويتم ذلك في نهاية كل جلسة

خامساً: التقويم

لغرض التحقق من البرنامج الإرشادي، لاسيما في تحقيق الأهداف التي أعد من أجلها لجأت الباحثة إلى الإجراءات الآتية:

•التقويم الأولي

وتم أجرأوه قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي ويتمثل بالاختبار القبلي .

التقويم البنائي

وتم أثناء تنفيذ البرنامج وبصورة دورية من خلال:

1-لمتابعة المستمرة للاعبين ومعرفة مدى الاستفادة من المعلومات الواردة فيه وفعاليتها في التطبيق العملي

2-الأسئلة المباشرة وغير المباشرة ومعرفة توقعات ومقترحات اللاعبين لتقييم أنفسهم ولأعضاء الجماعة في العملية الإرشادية وللجلسة الإرشادية وتم تنفيذه في نهاية كل جلسة، وبهذه الخطوة تم اتخاذ القرار حول الاستمرار في تنفيذ البرنامج الحالي لإعطائه نتائج إيجابية

التقويم النهائي (الختامي)

وتم في نهاية البرنامج الإرشادي ومن خلال إجراء موازنة في الاختبار البعدي لملاحظة مدى تأثير المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي في تعديل السلوك العدواني لدى لاعبات كرة اليد .

3-1-4-3 بناء البرنامج الإرشادي

بعد قيام الباحثة بالخطوات السابقة قامت بإعداد برنامج إرشادي بصيغته الأولى مستندا إلى نظرية العلاج الواقعي زيادة على الإفادة من النظريات التي تناولت مفهوم العدوان والبرامج الإرشادية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي في إعداد محتويات الجلسات الإرشادية، وبعد تصميم البرنامج بصيغته الأولى قامت الباحثة باستشارة عدد من الخبراء في مجال الإرشاد التربوي والنفسي لإبداء آرائهم بالآتي:

• معرفة مدى صلاحية البرنامج الإرشادي في تخفيف السلوك العدواني لدى لاعبات كرة اليد

• معرفة مدى صلاحية أسلوب الإرشاد الواقعي المستعمل

• معرفة مدى صلاحية محتوى الجلسات والأهداف السلوكية.

الاتفاق على إقامة (12) جلسة (ينظر ملحق 3) ، زمن كل جلسة منها (30) دقيقة.

• أي إضافات أو تعديلات تغني البرنامج الإرشادي .

وقد حددت الباحثة صلاحية البرنامج الإرشادي الحالي والأسلوب الإرشادي المستخدم وكفاية عدد الجلسات الإرشادية وأزمنتها ومحتوياتها والأهداف السلوكية المتضمنة فيها ، ينظر (ملحق 4).

3-1-4-3 التخطيط لتنفيذ الجلسات الإرشادية

تهيئة المكان المناسب لتنفيذ البرنامج، وتم اختيار إحدى قاعات قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة

• تحضير وسائل البرنامج الإرشادي وأدواته وهي (السبورة، كراسي الواجب البيتي، كرات يد، حاسبة إلكترونية شخصية نوع (DELL 1545).

1- تحديد المدة الزمنية بعد الاتفاق مع اللاعبين إذ تم تحديد الجلسة قبل البدء بالتدريب الخاص باللاعبات، الساعة الثانية ظهرا من يوم (الاحد الثلاثاء والخميس)

3-1-4-3 5 تطبيق البرنامج الإرشادي

* تم تنفيذ البرنامج الإرشادي بطريقة الإرشاد الجمعي على لاعبات كرة اليد وذلك بالسماح

لهن أن يعبرن عن آرائهن ومواقفهن في أثناء الجلسة الإرشادية بهدف تعديل سلوكهن

* تم إدارة الجلسات الإرشادية بأسلوب العلاج الواقعي.

* التمهيد والاستثارة الإيجابية من قبل المرشد (الباحثة).

* تقديم نموذج لمسؤولية سلوكية.

* تقديم سؤال من الواقع.

* إعادة ما تم تعلمه في الجلسة السابقة والاستفادة منها.

* التأكيد على الالتزام من خلال الواجب البيتي والتقييم الذاتي بواسطة تقييم اللاعبات لأنفسهن.

* تم تنفيذ البرنامج الإرشادي على لاعبات المجموعة التجريبية، إذ تم تحديد عينة البرنامج من خلال القرعة

* تم تحديد (12) جلسة إرشادية، ويستغرق زمن كل جلسة (30) دقيقة، وتم تنفيذ الجلسات في أيام (الاحد الثلاثاء والخميس).

قامت المرشدة أثناء الجلسات الإرشادية بعرض بعض المشاهد المثيرة للمهارات الهجومية التي تمتاز في المواقف الإيجابية التي تساعد المسترشدات في لعبة كرة اليد.

إجراء الاختبار البعدي في اليوم الأخير من تنفيذ البرنامج الإرشادي (الجلسة الختامية)

3-5 الوسائل الإحصائية

- 1- معامل التمييز¹
- 2- معامل سبيرمان...²
- 3- معادلة كيورد - ريتشارد ..³
- 4- اختبار T لمعنوية الارتباط ..⁴
- 5- انسبة المئوية
- 6- الوسط المرجح
- 7- اختبار t للعينات المتناظرة والمستقلة

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض النتائج

4-1-1 عرض نتائج المجموعة والضابطة والتجريبية القبلية والبعدية لمقياس السلوك العدواني لأجل تحقيق أهداف البحث سيتم استعراض للنتائج التي حصلت عليها اللاعبات في المجموعتين الضابطة والتجريبية والجدول (2) يبين ذلك

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة والتجريبية القبلية والبعدية لمقياس السلوك العدواني

المتغير	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدالة
القياس القبلي	الضابطة	96,86	11,56	4,049	1,72	0,05
	التجريبية	86,06	10,10			
القياس البعدي	الضابطة	90,2	10,42	4,041	1,72	0,05
	التجريبية	45,53	14,31			

يبين الجدول (2,1) نتائج البحث إذ ظهر هناك درجة عالية في مستوى السلوك العدواني لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي

يبين الجدول (2) الوسط الحسابي القبلي لأفراد المجموعة الضابطة لمقياس السلوك العدواني والبالغ 96,86 والانحراف المعياري والبالغ 11,56 اما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي القبلي 86,06 وانحراف معياري قدره 10,10

وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج الواقعي يظهر الجدول قيمة المتوسط الحسابي البعدي للسلوك العدواني للمجموعة الضابطة (90,2) والانحراف المعياري (10,42) اما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (45,53) والانحراف المعياري (14,31) وهذا يؤشر إيجابية سلوك اللاعبات وللتعرف على الفروق الدالة إحصائياً بين المتوسطين القبلي والبعدي بغية التحقق من أثر البرنامج الإرشادي ، بلغت قيمة (t) المحسوبة لعينة القياس القبلي (4,049) وهي

1 - صباح حسين العجيلي (وآخرون) : مبادئ القياس والتقويم التربوي , بغداد , مكتب احمد الدباغ للطباعة والاستنساخ , 2001, ص70.

2 - صلاح الدين محمود علام, المصدر السابق ، 2000, ص156

3 - محمد نصر الدين رضوان, المصدر السابق, 2006, ص137.

4 - وديع ياسين التكريتي و حسن العبيدي : المصدر السابق , 1999, ص240.

اكبر من الجدولية (1,72) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (ن-1) في حين بلغت القيمة التائية المحسوبة لعينة الاختبار البعدي (4,041) وهي اكبر من الجدولية (1,72) عند مستوى دلالة (0,05) عند درجة حرية (ن-1)

4-2 مناقشة النتائج

ظهر مما سبق فاعلية البرنامج الإرشادي في تخفيف السلوك العدواني عند لاعبات كرة اليد، إذ إن هناك فروقا دالة بين متوسط اتجاه المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وبين متوسط لاعبات المجموعة الضابطة التي لم تخضع إلى أي برنامج إرشادي، مما يدل على أن البرنامج الإرشادي المعد لهذا الغرض له فعالية وتأثير في تعديل سلوك اللاعبات.

إن نتيجة هذه الدراسة تتفق مع نتائج الدراسات التي أشارت إلى أن الإرشاد الجماعي يساهم في تعديل اتجاهات الأفراد كدراسة (العادلي ، 1993)¹، ودراسة (العزاوي ، 1997)² ودراسة (العامري ، 1999)³، ودراسة (خليل ، 1990)⁴، التي أشارت إلى تأثير الإرشاد والتوجيه التربوي على اتجاهات طلبة كلية التربية نحو مهنة التدريس ، ودراسة (العبيدي ، 1991)⁵، التي توصلت إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الاتجاه نحو التعليم المهني بعد أن تعرضت إلى برنامج إرشادي ، ودراسة علي صبحي⁶، وبما أن جلسات البرنامج الإرشادي قد استغرقت (12) جلسة إرشادية تتخللها نشاطات وتوجيهات وشرح لموضوعات تتعلق بلعبة اليد وكذلك استضافة شخصية تربوية والمناقشة وتبادل الآراء ووجهات النظر فانه ليس بعيداً أن تتأثر آراء ومشاعر واتجاهات هؤلاء اللاعبين الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي المذكور وأن يتعدل سلوكهم ولذلك فقد كان الباحث موفقاً في توظيف أسلوب العلاج الواقعي (لوليم جلاسر) في تعديل سلوك اللاعبين من العدواني إلى الجازم من خلال طريقة الإرشاد الجماعي وعن طريق أسلوب المناقشة الجماعية .

وتعزو الباحثة سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى عدة أسباب:

-تهيئة الجو المناسب أثناء عملية الإرشاد والتوجيه.

-إعطاء اللاعب فرصة كبيرة داخل المجموعة مما جعل اللاعبات يتصرفن بثقة عالية.

-التأكيد من قبل الباحثة على التحدث بحرية من دون خوف أو تقييد مما جعل اللاعبات يفكرن بأكثر من حل مناسب.

-استعملت الباحثة إستراتيجية فعالة وهي تكوين علاقة إرشادية قوية مع المسترشدات قدمت من خلالها المرشدة الدعم والتشجيع للمجموعة الإرشادية للمضي قدماً في تحقيق الأهداف الإرشادية.

-استضافة شخصيات تربوية والمناقشات كان لها اثر واضح في تعديل سلوك اللاعبات

¹ - راهية عباس العادلي ، فاعلية الإرشاد الجماعي في مفهوم الذات وتحمل المسؤولية الاجتماعية لدى الأحداث الجانحين ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الأولى (أبن الرشد) ، جامعة بغداد ، 1993

² - سامي مهدي العزاوي، أثر الإرشاد الجماعي في تعديل الاتجاه السلبي نحو المدرسة لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، 1997.

³ - نوال قاسم العامري ؛ بناء برنامج إرشادي لتعديل اتجاهات طلبة الجامعة السلبية نحو الزواج ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية (أبن رشد) ، جامعة بغداد ، 1999

⁴ - نداء إبراهيم خليل، أثر الإرشاد والتوجيه التربوي على اتجاهات طلبة كلية التربية نحو مهنة التدريس ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة الموصل ، 1990 .

⁵ - صباح مرشد العبيدي ، أثر الإرشاد التربوي في اتجاهات طلبة المرحلة المتوسطة نحو التعليم المهني ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الأولى (أبن الرشد)، جامعة بغداد ، 1991 .

⁶ - علي صبحي، المصدر السابق، 2007.

- تبادل الآراء ووجهات النظر بين اللاعبين فانه ليس بعيداً أن تتأثر آراء ومشاعر وسلوك هؤلاء اللاعبين اللواتي تعرضن للبرنامج الإرشادي لذلك كان له الدور الايجابي.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي ، وما لحقها من تفسيرات ، يمكن أن نستنتج ما يأتي:.

- قلت مستويات العدوان عند لاعبات المجموعة التي تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها.
- ظهرت فروقا حقيقية بين لاعبات المجموعتين في تأثير التدريب عليها ولصالح المجموعة التي استعملت البرنامج الإرشادي في تخفيف السلوك العدواني

• البرنامج الإرشادي المبني على وفق نظرية العلاج الواقعي والقائم على أساس طريقة الإرشاد الجمعي ومن خلال أسلوب المناقشات الجماعية كان له الأثر الواضح في تخفيف سلوك اللاعبين في لعبة كرة اليد

2-5 التوصيات

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته توصل البحث الحالي إلى بعض التوصيات وكانت على النحو الآتي :

- استخدام برامج ارشادية لمنتخبات كليات التربية الرياضية وخاصة الالعب التنافسية
- استحداث مراكز خاصة للإرشاد التربوي والنفسي في الاندية الرياضية وفي مديريات الشباب أو اللجنة الاولمبية وتكون بخدمة الرياضيين في المؤسسات الأخرى.
- ضرورة إلقاء محاضرات نوعية على اللاعبين واللاعبين أثناء الوحدات التدريبية من قبل مختص في الإرشاد النفسي وعلم نفس الرياضة.
- الاستفادة من هذا البرنامج لبناء برنامج إرشادي على لعبة أخرى.

المصادر

- 1- ابراهيم عبد الستار ، علم النفس الاكلينيكي ، السعودية ، دار المريخ للنشر ، 1988 .
- 2- ابو العلا محمد ، علم النفس ، القاهرة ، مكتبة عين شمس ، 1984 .
- 3- جورج كاشمان ، لماذا تنشب الحروب ، ترجمة احمد حمدي محمود ، ج1 ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، 1996 .
- 4 - حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط2 ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1980 .
- 5- حسين محي الدين احمد ، اساليب تنشئة الاسرة المصرية لفتياتها الجامعيات وعلاقتها بسلوكهن العدواني واتجاهاتهن التسلطية ، دراسات في شخصية المرأة المصرية القاهرة ، مجلة دار المعارف ، 1983 .
- 6- راهية عباس العادلي ، فاعلية الإرشاد الجمعي في مفهوم الذات وتحمل المسؤولية الاجتماعية لدى الأحداث الجانحين ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الأولى (أبن الرشد) ، جامعة بغداد ، 1993
- 7- سامي مهدي العزاوي، أثر الإرشاد الجمعي في تعديل الاتجاه السلبي نحو المدرسة لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، 1997.
- 8 - سهام علي شريف ، مدى فاعلية برنامج ارشادي لتعديل السلوك العدواني لدى اللقطاء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، جامعة عين شمس ، كلية البنات ، 1992 .
- 9- صالح جاسم الدوسري،الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد،مجلة رسالة الخليج،العدد الخامسة عشر،الرياض،مكتبة الملك فهد بن عبد العزيز،1985 .

- 10- صباح حسين العجيلي (وآخرون) : مبادئ القياس والتقويم التربوي ، بغداد ،مكتب احمد الدباغ للطباعة والاستنساخ ، 2001.
- 11- صباح مرشد العبيدي ، أثر الإرشاد التربوي في اتجاهات طلبة المرحلة المتوسطة نحو التعليم المهني ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الأولى (أبن الرشد)، جامعة بغداد ، 1991
- 12- - صلاح عبد الغني عبود ، مدى فاعلية برنامج ارشادي في تخفيف حدة السلوك العدواني لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الاساسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، مصر ، جامعة اسوان ، كلية التربية ، 1991 .
- 13- - فؤاد السيد بهي ، الاسس النفسية للنمو في الطفولة الى الشيخوخة ، ط4 ، مصر . دار الفكر العربي ، 1975
- 14- - عاطف غيث ، قاموس علم الاجتماع ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة ، 1979 .
- 15- عزة حسين زكي ، برنامج ارشادي لمواجهة مشكلة العدوان لدى المراهقين الجانحين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، القاهرة ، جامعة عين شمس ، 1989 .
- 16- علاء الدين الكفاني ، الصحة النفسية ، القاهرة ، هجر للطباعة ، 1990 .
- 17- كامليا عبد الفتاح ، العلاج النفسي الجماعي للاطفال باستخدام اللعب ، ط2 ، القاهرة ، دار النهضة المصرية ، 1991 .
- 18- نداء إبراهيم خليل، أثر الإرشاد والتوجيه التربوي على اتجاهات طلبة كلية التربية نحو مهنة التدريس ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة الموصل ، 1990 .
- 19-- نوال قاسم العامري ؛ بناء برنامج إرشادي لتعديل اتجاهات طلبة الجامعة السلبية نحو الزواج ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية (أبن رشد) ، جامعة بغداد ، 1999
- 19- هدى قناوي ، الطفل تنشئته وحاجاته ، ط3 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1991 .
- 20 - وديع ياسين التكريتي و حسن ألعبيدي :التطبيقات الاحصائية لبحوث واستخدام الحاسوب لبحوث التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة الموصل ، 1999 .

تأثير وسائل تأهيلية مساعدة في تخفيف ألم مفصل الكتف المزمن لدى لاعبي الكرة الطائرة

م.د. سميرة عبد الرسول

جامعة بغداد /كلية العلوم/ وحدة الرياضة الجامعية

أ.د. ناهده عبدزيد الدليمي

جامعة بابل /كلية التربية الرياضية

Dr.nahida@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

تركز هدف البحث في التعرف على تأثير وسائل تأهيلية مساعدة في تخفيف ألم مفصل الكتف المزمن لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين، لذا افترضت الباحثتان بان للوسائل التأهيلية المساعدة تأثير ايجابي في تخفيف ألم مفصل الكتف المزمن لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين، وبعد الإجراءات التي قامت بها الباحثتان من تطبيق للجلسات العلاجية التي استغرقت ثمانية اسابيع وبمجموع (6) جلسات علاجية واستعمال الاختبارات البدنية وقياس درجة الالم لعينة البحث المتمثلة بلاعبي اندية محافظة بابل المتقدمين بالكرة المصابين بمفصل الكتف، تم الحصول على البيانات المطلوبة التي تم معالجتها احصائيا اعتمادا على الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث وتم تحليل هذه النتائج ومناقشتها اسس وحقائق علمية وفي ضوء ذلك استنتجت الباحثتان ما يأتي:-

- 1- أدت الوسائل التأهيلية المساعدة دورفعال إلى تخفيف ألم الإصابة في مفصل الكتف المزمن.
 - 2- أدت الوسائل التأهيلية المساعدة دورفعال في تحسن المتغيرات البعدية(الثني-المد-الابعاد-القوة العضلية) للعضلات العاملة على مفصل الكتف.
- وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصت الباحثتان بما يأتي:-
- 1- اعتماد الوسائل التأهيلية المساعدة المعدة لتخفيف ألم إصابة مفصل الكتف المزمن للاعبي الكرة الطائرة المصابين.
 - 2- ضرورة التأكيد على أهمية الترابط بين التمرينات العلاجية التأهيلية وأجهزة العلاج الطبيعي على وفق شروط واسس علمية.
 - 3- اهتمام المدربين بالتأكيد على الإعداد الخاص لعضلات الكتف لتطوير البناء العضلي لها ولحمايتها من الجهد الذي يقع عليها في أثناء اداء المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

Research Summary

The effect of the means of rehabilitative help ease the pain of the shoulder joint with chronic volleyball players

D .Nahida Abed zaed Al Dulaimi -

D. Samira Abdul Rasoul

Focused research aimed to identify the impact of the means of rehabilitative help ease the pain of the shoulder joint chronic with volleyball players applicants so I assumed researchers that the means rehabilitative assistance positive effect in relieving pain shoulder joint chronic with volleyball players applicants, and after the procedures carried out by researchers from application of meetings therapeutic , which lasted eight weeks and a total of 6 treatment session and the use of physical tests and measure the degree of pain for the sample represented with famous clubs Babil province applicants ball with hinge shoulder, obtained the required data that was processed statistically "depending " on the tests before and after the members of the sample Find these results were analyzed and discussed the foundations of scientific facts in the light that the researchers concluded the following ;-1- led rehabilitation aids active role to ease the pain of injury in the shoulder joint disease

2- Led rehabilitation aids an active role in improving the dimensional variables bending - tide - dimensional - muscle strength of the working muscles of the shoulder joint .

In light of these findings , the researchers recommended the following;-

1 - Adoption of means Altahlih help the stomach to relieve the pain of chronic shoulder joint injury for volleyball players injured.

2 - the need to emphasize the importance of the correlation between therapeutic rehabilitative exercises and physiotherapy devices according to the conditions and scientific foundations .

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد الكرة الطائرة من الالعاب الرياضية التي لها خصائصها ومميزاتها التي تميزها عن باقي الالعاب والفعاليات الرياضية الاخرى، سواء كانت تلك الاختلافات والباينات في الجوانب المهارية او البدنية، وان من مميزات هذه اللعبة أداء حركات سريعة ومفاجئة وذات شدة عالية وأخرى متوسطة الشدة، وبما أن الأداء الحديث الذي استحدثته التعديلات الجديدة لقانون اللعبة يحتاج إلى متطلبات وظيفية وصحية، فلذلك أصبح من الضروري التعرف على ما يحتاجه لاعب الكرة الطائرة خلال أدائه البدني في التدريب والمباريات حتى يتمكن من الارتقاء إلى أعلى المستويات، لأنها تعد إحدى المتطلبات الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الحديث لرفع مستوى الأداء المهاري، وذلك لان جميع اللاعبين في الملعب وعلى اختلاف تخصصاتهم مسؤولين عن أداء واجباتهم سواء كان في الدفاع والهجوم أو التنقل في جميع مراكز الملعب مغطين بذلك مساحته بالكامل، وبشكل مستمر ابتداء من وقت الإحماء وحتى آخر نقطة يسجلها الفريق .

ويتعرض اللاعب في أثناء أدائه للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة خلال التدريبات الرياضية او المباريات جهازه الحركي إلى مجهود بدني عالي مما قد يعرضه الى الاصابة لاسيما في المجاميع العضلية العاملة لمفصل الكتف بشكل أساسي عند ادائه المتكرر لمهارات تتطلب مجهود أكبر وقوة عضلية كبيرة وخاصة مهارات الارسال الساحق والضرب الساحق وحائط الصد،فضلا عن قيامه بالانتقال السريع في اداء المهارات الهجومية والدفاعية، اذ ان لمفصل الكتف خاصية سهلة في الاصابة وذلك بسبب تكوينه التشريحي اذ عند الاصابة يكون وضع كرة عظم العضد الكبيرة لا يتناسب بشكل نسبي مع حجم الحفرة الحقية لعظم لوح الكتف الصغيرة مما يؤدي الى سهولة خلع المفصل أي خروج رأس عظم العضد من التجويف الحقي باتجاهات ثلاثة للامام او للخلف او للأسفل .

ولأجل تلافي المضاعفات التي قد تحدث نتيجة لتلك الإصابات ولإستعادة العضو المصاب نشاطه الطبيعي وضمان عدم تكرار الإصابة وبالتالي عودة اللاعب سريعاً الى التدريب والمباريات فقد تم استعمال وسائل مساعدة تأهيلية مختلفة مثل التمارين العلاجية وأجهزة العلاج الطبيعي وغيرها من الوسائل العلاجية والتي تعد من الوسائل العلاجية المهمة والناجحة في تخفيف الام الاصابات العضلية والعظمية والمفصلية وعلاجها، وقد لوحظ في الاونة الاخيرة استعمالها بشكل كبير من قبل الاخصائيين العاملين في مجال الطب الرياضي والتأهيل العلاجي ، نظراً لما لها من نتائج ايجابية على صحة اللاعبين المصابين لاسيما لاعبي الكرة الطائرة الذين يحتلون مكانة مهمة في فرقهم الامر الذي يؤدي الى عودتهم سريعاً الى اللعب ومن ثم تطور مستوى هذه اللعبة.

1-2 مشكلة البحث:

تعد اصابة مفصل الكتف احدى الاصابات المتكررة وكثيرة الحدوث لدى اللاعبين في معظم الفعاليات والالعاب الرياضية، لاسيما لاعبي الكرة الطائرة، وتحدث هذه الاصابة نتيجة وكما هو شائع بين اللاعبين الى ضعف الاهتمام بتدريبات الاحماء وبشكل خاص احماء الاطراف العليا (الذراعين) كونها العنصر الاساس في اداء مهارات الكرة الطائرة، او نتيجة الاستعمال الكبير والخاطيء للقوة والذي غالباً ما يصاحبه اخطاء في ميكانيكية الاداء الفني للمهارة، الامر الذي يؤدي الى ابتعاد الكثير من اللاعبين وانسحابهم من هذه اللعبة، وهذا بحد ذاته يمثل مشكلة حقيقية يعاني منها هؤلاء اللاعبين، الامر الذي حدى بالباحثان لحل هذه المشكلة من خلال استعمال وسائل تأهيلية مساعدة في العمل على تقوية العضلات العاملة على مفصل الكتف وتخفيف درجة الالم التي يشعر بها اللاعب المصاب.

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير وسائل تأهيلية مساعدة في تخفيف ألم مفصل الكتف المزمن لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين.

1-4 فرض البحث:

1- للوسائل التأهيلية المساعدة تأثير ايجابي في تخفيف ألم مفصل الكتف المزمن لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:- لاعبو أندية محافظة بابل بالكرة الطائرة المصابون بألم مفصل الكتف المزمن لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين.

1-5-2 المجال الزمني:- 2013/5/12 ولغاية 2013/7/28 .

1-5-3 المجال المكاني:- قاعة مركز العلاج الطبيعي في مركز تاهيل الجرحى في بابل.

1-6 تحديد المصطلحات:

1-التأهيل:- هو عملية تجديد الصحة و القابلية على العمل فبواسطة مختلف

الوسائل يمكن أن نحصل على أقصى امكانية بدنية ونفسية واجتماعية للشفاء او بقاء المرض بشكل مزمن.¹

2-الالتهاب المزمن:- هو "الشيء الباقي والدائم وتحدد فترته في الاسابيع او الاشهر او حتى السنين".²

3-الالم:- هو "اشارة انذار في الجسم يخبر الدماغ بوجود خلل ما يجب علاجه او تصحيحه".³

¹-سميعة خليل.الرياضة العلاجية،بغداد،مطبعة دارالحكمة1990،،ص62.

² - زينب عبد الحميد العالم.التدليك الرياضي واصابات الملاعب، ط1 ، دار الفكر العربي، 1983، ص35.

³ - جاني ساتكليف.علاج مشاكل الظهر. مركز التعريب والترجمة ، بيروت لبنان ، الدار العربية للعلوم ، 1999، ص18 .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

2-1-1-1- التأهيل:

يعرف التأهيل بأنه "مجموعة من الإجراءات ذات التوجه الوقائي او العلاجي التي تقدم الى الفرد للمحافظة على البقاء في الوضع الطبيعي(تشريحيًا ووظيفيًا) او القريب منه قدر الامكان".¹ ، كما تم تعريفه بشكل اخر على أنه "اعادة العضو المصاب الى حالته الطبيعية قدر الامكان بعد الاصابة وذلك بأشتراك علوم عديدة في اعداد برنامج علاجي مدروس".² ، وفي تعريف اخر ذكر فيه ان التأهيل هو "عملية إعادة تكيف الانسان مع البيئة او اعادة الاعداد للحياة من خلال الخضوع لوحد او أكثر من البرامج التأهيلية المطلوبة".³

وترى الباحثان ومن خلال ما تم عرضه من تعريفات للتأهيل بأنه عملية منظمة وهادفة تشمل مجموعة من الإجراءات الشاملة التي تهدف لاعادة انشاط والحركة الطبيعية للعضو المصاب بالاستعانة بمجموعة من وسائل تأهيلية مساعدة عدة.

وتحدد أهداف التأهيل في انه يعمل على:-⁴

1-زيادة تدفق الدم الى المنطقة المصابة.

2-ازالة التصلب في المنطقة المصابة الناتج عن قلة الحركة .

3-منع ضمور العضلات المحيطة بسبب قلة النشاط .

2-1-2 مفصل الكتف:- يعرف المفصل بصورة عامة بأنه "منطقة التقاء عظمين او اكثر دون الضرورة لوجود الحركة في منطقة الالتقاء".⁵، وتختلف المفاصل من حيث التراكيب ودرجة الحركة وشكل سطوح التماس وتكون على ثلاثة انواع هي:-⁶

1-المفاصل الليلية. 2-المفاصل الغضروفية. 3-المفاصل الزليلية.

ومفصل الكتف هو مفصل زليلي من النوع الكروي (كرة ووقب) ويعرف بأنه "التمفصل بين رأس عظم العضد والتجويف الحقاني لعظم لوح الكتف".⁷ وتتم الحركات فيه بحرية لكافة الجهات، ويحيط بالكتف من الخارج محفظة مفصليّة وهي عبارة عن كيس قوي يحيط بالمفصل كاملاً من حافة التجويف الحقاني الى الرقبة التشريحية لعظم المفصل.⁸

و تقع خارج المحفظة العضلية اربطة مفصليّة هي:-⁹

1-الرباط العضدي الكعبري. 2-الرباط العظدي الغرابي.

¹-ليلي فرحات. اثر السباحة على حالات شلل الاطفال المزمّنة من النواحي الحركية والنفسية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1976 ، ص 41.

²-زينب عبد الحميد العالم. التديك الرياضي واصابات الملاعب ، ط1 ، دار الفكر العربي، 1983 ، ص 35 .

³-عماد ناظم. أثر برنامج تأهيلي مقترح في علاج تحدد مفصل المرفق الناتج عن بعض الحالات الحادة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 1999 ، ص 22 .

⁴-سميعة خليل. الرياضة العلاجية، بغداد، مطبعة دار الحكمة، 1997 ، ص 62 .

⁵-كنكهام. الموجز في التشريح العلمي، (ترجمة) هاني العزاوي (وأخرون)، ج1، (بغداد، دار الكتب ، 1980 ، ص 37.

⁶-قيس ابراهيم الدوري. علم التشريح، ط2 ، الموصل، دار الكتب، 1988 ، ص 125 .

⁷-قيس ابراهيم الدوري. المصدر السابق نفسه ، ص 157 .

⁸-عبد الرحمن محمود الرحيم وهاني العزاوي. مبادئ علم التشريح، بغداد ، دار الحرية للطباعة ، 1983 ، ص 132 .

⁹-محمود بدر عقل. الاساسيات في تشريح الانسان، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1989 ، ص 278 .

2-1-3 اصابات مفصل الكتف:

تتركز اغلب اصابات مفصل الكتف في خلع او انفصال عظم العضد من حفرته واندفاعه اماماً او الى الاسفل او الى الخلف ، وافي بعض الاحيان يحدث خلع جزئي مصحوب بألم شديد، اذ يمكن ان يكون الخلع مزمناً في حالة تكراره ويكون مصحوباً بألم شديد نتيجة لتمزق الاربطة المحيطة به.¹ ويعود السبب في حدوث الخلع وتمزق اربطة المفصل هو ضعف المحفظة المفصالية نتيجة لكبر رأس عظم العضد وصغر تجويف الحفرة الحقية لعظم لوح الكتف مما جعل هذا المفصل ضعيفاً تشريحياً ومعرضاً للاصابة والخلع باستمرار، فضلاً عن ذلك عند حدوث الاصابة وبعد الشفاء منها قد لا يدخل المصاب في برنامج علاجي لتأهيل العضلات العاملة على مفصل الكتف مما يؤدي الى ضمورها وضعفها وكذلك تحدد الحركة في المفصل مما يسبب الالام عند الحركة عند محاولة مد الذراع او رفعها اماماً او جانباً.²

2-2 الدراسات السابقة:

دراسة(سعاد عبد الحسين و وداد كاظم مجيد و.بشرى كاظم).³ عنوان الدراسة(استخدام وسائل تأهيلية مختلفة وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية و تأثيرها في زيادة المدى الحركي للمصابين بمفصل الكتف)

هدفت الدراسة إلى إعداد منهج تأهيلي باستخدام وسائل تأهيلية مختلفة على وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية والبدنية والتعرف على تأثير المنهج في تحسين المدى الحركي لمفصل الكتف، وتضمنت عينة البحث(6) من لاعبي المنتخب الوطنية (بكرة اليد- الساحة والميدان- والجمناستك الفني) ،وقد توصلت الباحثات إلى عدة استنتاجات منها تحسن في المدى الحركي لمفصل الكتف في حركة (الثني، المد، الأبعاد)، كذلك حصل تحسن في القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الكتف لدى عينة البحث، فضلاً عن التحسن في بعض المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة، وتوصي الباحثات باعتماد المنهج التأهيلي المقترح وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية والبدنية في المراكز الصحية ومركز العلاج الطبيعي والطب الرياضي، كذلك ضرورة التأكيد على أهمية الترابط بين التمرينات العلاجية التأهيلية والأسس والمبادئ الميكانيكية للأداء وعلى وفق شروط الأداء الحركي الصحيح للتمرينات .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:-

استعملت الباحثتان المنهج التجريبي لملاءمته لمشكلة البحث بتصميم المجموعة الفردية ذات الاختبار القبلي والبعدي.

3-2 عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث التي تحددت بلاعبي أندية محافظة بابل بالكرة الطائرة المصابين بألم مفصل الكتف المزمن فئة المتقدمين، اذ تم اختيار(10) لاعبين يعانون من ألم مفصل الكتف المزمن، وقد تم اختيار هذه العينة على وفق أسس علمية، تم استبعاد (لاعبين اثنين) لم يلتزما بمواعيد الجلسات العلاجية، وبهذا اصبح عدد العينة(8) لاعبين مصابين.

¹ - فريق كمونة. موسوعة الاصابات الرياضية، عمان ، دار الثقافة للنشر ، 2002 ، ص263 .

² -ابراهيم البصري. الطب الرياضي، جامعة بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1983 ، ص183

³ -سعاد عبد الحسين و وداد كاظم مجيد و.بشرى كاظم. استخدام وسائل تأهيلية مختلفة وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية و تأثيرها في زيادة المدى الحركي للمصابين بمفصل الكتف، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الثالث، 2010، ص58.

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:- استعانت الباحثتان بوسائل جمع المعلومات الآتية:-

-المصادر والمراجع. - الاختبارات والقياس. - الملاحظة. - المقابلة الشخصية. الاستبانة.

3-3-2 والأدوات والأجهزة:- استعانت الباحثتان بالأدوات والأجهزة الآتية:-

-جهاز الشورت ويف(الأمواج القصيرة S.W).

-جهاز الانفراريد(I.R).

-جهاز المساج الكهربائي يدوي ياباني الصنع نوع (THRIVE).

-جهاز الداينمو ميتر. -سرير العلاج. - ساعة توقيت. -استمارة قياس الألم. -استمارة جمع البيانات.

3-4 إجراءات البحث:- من أجل تنفيذ مفردات المنهج التجريبية قامت الباحثتان بالآتي:-

1-إجراء مسح شامل لعدد اللاعبين المصابين بألم مفصل الكتف المزمن المشاركين في دوري الكرة الطائرة فئة المتقدمين في محافظة بابل.

2-مخاطبة اللاعبين المصابين بألم مفصل الكتف المزمن الراغبين في الدخول في دورة التأهيل الطبي لعلاجهم وتخفيف ألم الإصابة لديهم قبل البدء التجربة.

3-عرض أفراد العينة على الطبيب المختص في مركز تأهيل الجرحى في محافظة بابل للتأكد من صحة التشخيص.

4-استمرت فترة التطبيق خمسة أسابيع اذ تحدد الأسبوع الأول والخامس لأجراء الاختبارات القبلية والبعديّة في حين كانت الأسابيع الثلاثة الوسطية هي المدة الفعلية لتنفيذ دورة التأهيل الطبي باستعمال الوسائل التأهيلية المساعدة.

3-4-1 الاختبارات والقياسات المستعملة في البحث:- تم اختيار عدة اختبارات ذات محاور مختلفة شملت الاختبارات البدنية وقياسات المدى الحركي للمفصل المصاب، وبعد ان عرضت على مجموعة من السادة الخبراء والنختصين* وتم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (85%) ومن هذه الاختبارات وهي:-

أولاً-الاختبارات البدنية:-

1-اختبار قياس المدى الحركي(الثني-المد-الابعاد)للذراع عند مفصل الكتف عن طريق قراءة الدرجات المثبتة على جهاز الكوتيوميتر.

2-اختبار قياس القوة العضلية لمجموعة العضلات العاملة على مفصل الكتف لتسجيل عدد الكيلوغرام التي يسجلها والمثبتة على جهاز الداينموميتر

ثانياً:-قياس درجة الألم:-استعملت الباحثتان استمارة معدة مسبقاً لقياس درجة الألم**، وقد تضمنت أربعة اختبارات خاصة مرتبطة غالباً بالألم مفصل الكتف المزمن التي يعاني منها أفراد عينة البحث، وقد تم عرضها على الخبراء والمختصين*** وكان الهدف منها التأكد من انخفاض الألم إلى المستوى الذي يسمح بتأدية التمارين العلاجية لاسيما في المرحلة الأولى من العلاج، وقد تراوحت درجاتها بين(صفر-5) درجات، علماً إنها قد استعملت نهاية كل أسبوع ومنذ بدء الأسبوع الأول حتى نهاية الأسبوع السادس.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:- من أجل تأشير متطلبات البحث الصحيحة والخالية من الصعوبات فقد قام الباحثتان بأجراء دراسة تجريبية أولية على عينة بعدد(2)لاعبين اثنين من المصابين بألم مفصل الكتف المزمن بتاريخ 2013/5/12 في قاعة مركز العلاج الطبيعي في مركز تأهيل الجرحى، وكان الهدف من هذه التجربة هو:-

* ينظر الملحق (1) .

** ينظر الملحق (2) .

*** ينظر الملحق (1) .

1- التعرف على ملائمة الاختبارات لمستوى قدرات عينة البحث.

2- التأكد من كفاية فريق العمل المساعد.*

3-4-3 الاختبارات القبليّة:- أجريت الاختبارات القبليّة لأفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية وقياس درجة الألم بتاريخ 2013/5/19 في قاعة مركز العلاج الطبيعي في مركز تأهيل الجرحى وبحضور فريق العمل المساعد.

3-4-4 الجلسات العلاجية:- تم تنفيذ الجلسات العلاجية البالغة (6) جلسات في مدة ثلاثة أسابيع وباستعمال الوسائل التأهيلية المساعدة (أجهزة العلاج الطبيعي والتمارين العلاجية) على وفق تسلسل علمي دقيق ضمن منهج أعد لتخفيف ألم إصابة مفصل الكتف المزمن، وقد كان الهدف من تلك الجلسات هو تقوية العضلات العاملة في مفصل الكتف وتطوير المدى الحركي له، وقد تم مراعاة شروط عدة منها:-

1- تم تطبيق الجلسات العلاجية* بوحدين تأهيلية أسبوعياً .

2- يكون التطبيق فردياً وليس جماعياً مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

3- استمرت فترة تطبيق الجلسات العلاجية ثلاثة أسابيع .

4- احتواء الجلسات العلاجية أكثر من وسيلة علاجية (منهج علاجي مركب) فقد استعملت أجهزة العلاج الطبيعي (جهاز الأمواج القصيرة (S.W)، المساج الكهربائي، التمارين العلاجية) ويما يتلاءم مع علاج الامصابة مفصل الكتف المزمن.

3-4-5 الاختبارات البعدية:- بعد إكمال (6) جلسات علاجية أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ 2013/6/23 قاعة مركز العلاج الطبيعي في مركز تأهيل الجرحى وبحضور فريق العمل المساعد، وتم مراعاة اجراء الاختبارات البعدية بالظروف والأحوال نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة.

3-6 الوسائل الإحصائية:- استعان الباحثان لاستخراج نتائج البحث بالوسائل الإحصائية الآتية:-¹

-الوسط الحسابي. -الانحراف المعياري. -معامل الارتباط البسيط (بيرسون). -اختبار (t) للعينات المتناظرة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمدى الحركي لمفصل الكتف ودرجة الألم لدى أفراد عينة البحث وتحليلها

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمدى الحركي لمفصل الكتف لدى أفراد عينة البحث وتحليلها:

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية

للمدى الحركي لمفصل الكتف لدى أفراد عينة البحث

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدية		القبليّة		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	4.16	15.72	143.59	17.33	112.08	الثنائي/درجة
معنوي	4.91	6.93	126.78	8.03	95.44	الإبعاد/درجة
معنوي	3.14	2.89	41.29	3.92	32.78	المد/درجة
معنوي	3.56	1.22	7.93	1.42	3.86	القوة العضلية /درجة

قيمة (t) الجدولية = (2.36) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (7).

*تكون فريق العمل المساعد من السادة:-

1- د.سكينة كامل حمزة 2- د.راند مهوس زغير 3- د. خالدة عبدزيد

¹- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد. الأساليب الإحصائية في مجال البحوث التربوية، ط1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001، ص171، 274 .

*ينظر الملحق (3).

يبين الجدول (1) أن قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.36) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (7) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لقياسات المدى الحركي لمفصل الكتف (الثني-الابعاد-المد-القوة العضلية) لدى أفراد عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية، وتعزو الباحثان سبب هذه الفروق إلى الوسائل التأهيلية المساعدة (الأجهزة والتمارين العلاجية التي إلى زيادة المدى الحركي للمفصل وتخفيف درجة الألم بحيث تمكن اللاعبين المصابون من تحقيق هذه الأوساط فضلاً عن الاستعمال الصحيح للأجهزة العلاجية والإداء السليم للتمارين العلاجية وإشراف مباشر من كادر متخصص وضمن مدة تنفيذية ملائمة للجلسات العلاجية والتي جاءت مقارنة لما تم ذكره في مصادر علمية ذات العلاقة التي أكدت على "أن زيادة قوة عضلات الكتف بنسبة (92%) خلال ستة أسابيع لا يأتي عن طريق الصدفة وإنما لا تحدث بدون إشراف وان العضلات التي تمرن تحت إشراف تتطور أكثر من غيرها"¹، كذلك إدخال التمارين العلاجية متنوعة في الجلسات العلاجية كان لها تأثير واضح في ظهور هذا الفرق وزيادة المدى الحركي لمفصل الكتف، إذ احتوت هذه الجلسات على تمارين القوة والمرونة ومطوالة القوة وبأستعمال أنواع وأوزان عدة من الأثقال، لأن التمارين العلاجية لها دور في تاهيل وعلاج التهاب المفاصل كونها تعمل على إعادة تنظيم عمل بعض الأعضاء أو الأجهزة التي يحدث فيها نوع الضرر في أثناء الإصابة من خلال إعادة عمل الأعضاء الداخلية بشكل تلقائي وتنظيم العمل العصبي بحيث ينسجم مع القابلية الوظيفية للجسم عن طريق تنظيم إفراز الهرمونات والتمثيل الغذائي"².

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لدرجة الألم في مفصل الكتف لدى أفراد عينة البحث وتحليلها:
الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لدرجة الألم في مفصل الكتف لدى أفراد عينة البحث

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدى		القبلي		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.04	0.78	2.14	0.92	3.85	درجة الألم /درجة
قيمة (t) الجدولية = (2.36) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (7).						

يبين الجدول (2) أن قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.36) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (7) مما يدل على وجود فروق معنوية لدرجة الألم في مفصل الكتف لدى أفراد عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية، وتعزو الباحثان سبب هذه الفروق إلى عملية الاهتمام بالوسائل التأهيلية المساعدة (الأجهزة والتمارين العلاجية) وتطبيقها واستعمالها بصورة علمية صحيحة إذ تعيد هذه الوسائل العمل الطبيعي للنسيج المصاب وتحافظ على جسم الإنسان وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن وسائل التأهيل تعد "الاساس السليم لتأهيل المصابين والحفاظ على النعمة العضلية للجسم عن طريق العناية بمظاهر ضعف النمو في بعض العضلات والاربطة والمفاصل والاهتمام بميكانيكية حركات الجسم خلال اداء تمارين تنمية وتطوير القوة العضلية والمرونة المفصلية"³، إذ احتوت الجلسات العلاجية على تمارين لتطوير المرونة والقوة للعضلات اعاملة على مفصل الكتف والتي كان لها دور في تقليل درجة الألم في هذا المفصل وتحسين المديات الحركية وتقليل التصلب والتحدد الحركي وتخفيف درجة الألم فيه، فضلاً عن التأثير المشترك

¹ -فاضل سلطان شريدة. وظائف الاعضاء والتدريب الرياضي، ط1، المملكة العربية السعودية، الاتحاد السعودي للطب الرياضي، الرياض، مطابع الهلال، 1990، ص 164.

² -بسام سامي. بتأثير التدريب على بعض الصفات البدنية وتاهيل المجاميع العضلية العاملة على مفصل الركبة بعد أستئصال الغضروف الهلالي، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994، ص 75.

³ - فراس عبد الزهرة حميد.. منهاج مقترح لتأهيل عضلات المنطقة الفظنية اثر بعض اصابات التحميل العالي، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2000، ص 46.

للسائل التأهيلية المستعملة والمؤلفة من اجهزة العلاج الطبيعي والتمارين العلاجية والتي تم اختيارها وادخالها في الجلسات العلاجية عطاؤها وفق اسس علمية سليمة مما كان له الافضلية في تخفيف ألم مفصل الكتف المزمن، إذ " يعد هذا العلاج (اجهزة العلاج الطبيعي والتمارين العلاجية) من صور العلاج الناجحة والمؤثرة في علاج الام الاصابات".¹

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- 1- أدت الوسائل التأهيلية المساعدة دور فعال إلى تخفيف ألم الإصابة في مفصل الكتف المزمن.
- 2- أدت الوسائل التأهيلية المساعدة دور فعال في تحسن المتغيرات البعدية (الثني-المد-الإبعاد-القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الكتف.
- 3- للجلسات العلاجية المعد تأثير ايجابي في زيادة المدى الحركي لمفصل الكتف وتطور قوة العضلات العاملة على هذا المفصل وتخفيف التحدد الحركي فيه.

5-2 التوصيات:

- 1- اعتماد الوسائل التأهيلية المساعدة المعدة لتخفيف ألم إصابة مفصل الكتف المزمن للاعب الكرة الطائرة المصابين.
- 2- ضرورة التأكيد على اهمية الترابط بين التمرينات العلاجية التأهيلية واجهزة العلاج الطبيعي على وفق شروط واسس علمية.
- 3- اهتمام المدربين بالتأكد على الإعداد الخاص لعضلات الكتف لتطوير البناء العضلي لها ولحمايتها من الجهد الذي يقع عليها في أثناء اداء المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
- 4- ضرورة التأكيد على الاهتمام بتمرينات الإحماء (العام والخاص) ومدتها لتجنب الإصابات، لاسيما عضلات الاطراف العليا.
- 5- اعتماد وسائل تأهيلية اخرى في علاج وتأهيل مفصل الكتف وانتقاء تمرينات الجلسات العلاجية التأهيلية بشكل ينسجم ودرجة الإصابة واللياقة البدنية للاعب للمصاب.
- 6- ضرورة التأكيد على الأداء الفني الصحيح لاسيما في المهارات الهجومية ذات المجهود الصحيح في الكرة الطائرة.
- 7- التأكيد على استعمال وسائل تأهيلية في علاج وتأهيل مفاصل الجسم الاخرى بأحدث اجهزة العلاج الطبيعي.
- 8- التأكيد على نشر الوعي الصحي بين اللاعبين والمراجعة السريعة في حالة التعرض للإصابة لمنع حدوث مضاعفات وسرعة العودة للحالة الطبيعية.
- 9- إجراء بحوث مشابهة بوضع مناهج تأهيلية للمصابين بالآلام المزمنة في مناطق أخرى من الجسم.

المصادر:

- ابراهيم البصري. الطب الرياضي، جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 1983.
- أسامة احمد حسين. أثر برنامج معد في تأهيل المنطقة العنقية بعد الاصابات المزمنة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999.
- بسام سامي. تأثير التدريب على بعض الصفات البدنية وتأهيل المجاميع العضلية العاملة على مفصل الركبة بعد أستئصال الغضروف الهلالي، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994.

¹ -أسامة احمد حسين. أثر برنامج معد في تأهيل المنطقة العنقية بعد الاصابات المزمنة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1999 ،ص33.

- جاني ساتكليف. علاج مشاكل الظهر. مركز التعريب وترجمة، بيروت لبنان، الدار العربية للعلوم، 1999.
- زينب عبد الحميد العالم. التدليك الرياضي واصابات الملاعب، ط1، دار الفكر العربي، 1983.
- عماد ناظم. أثيربرنامج تأهيلي مقترح في علاج تحدد مفصل المرفق الناتج عن بعض الحالات الحادة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 1999.
- سعاد عبد الحسين و وداد كاظم مجيد و. بشرى كاظم. استخدام وسائل تأهيلية مختلفة وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية وتأثيرها في زيادة المدى الحركي للمصابين بمفصل الكتف، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الثالث، 2010.
- سميعة خليل. الرياضة العلاجية، بغداد، مطبعة دارالحكمة 1990.
- سميعة خليل. الرياضة العلاجية، بغداد، مطبعة دار الحكمة، 1997.
- عبد الرحمن محمود الرحيم وهاني العزاوي. مبادئ علم التشريح، بغداد، دار الحرية للطباعة، 1983.
- فاضل سلطان شريدة. وظائف الاعضاء والتدريب الرياضي، ط1، المملكة العربية السعودية، الاتحاد السعودي للطب الرياضي، الرياض، مطابع الهلال، 1990.
- فراس عبد الزهرة حميد. مناهج مقترح لتأهيل عضلات المنطقة الفظنية اثر بعض اصابات التحميل العالي، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2000.
- فريق كمونة. موسوعة الاصابات الرياضية، عمان، دار الثقافة للنشر، 2002.
- قيس ابراهيم الدوري. علم التشريح، ط2، الموصل، دار الكتب، 1988.
- كنكهام. الموجز في التشريح العلمي، (ترجمة) هاني العزاوي (وآخرون)، ج1، بغداد، دارالكتب، 1980.
- ليلي فرحات. اثر السباحة على حالات شلل الاطفال المزمنة من النواحي الحركية والنفسية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، 1976.
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد. الأساليب الإحصائية في مجال البحوث التربوية، ط1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001.
- محمود بدر عقل. الاساسيات في تشريح الانسان، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1989.

الملحق (1) يبين اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة قياس درجة الألم لدى لاعبي الكرة

الطائرة المصابين في مفصل الكتف

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	د. رافع الكبيسي	فسلجة	جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية
2	د. حميد عبد النبي	علاجية-معاقين	جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية
3	د. عباس حسين	علاجية-اثقال	جامعة بابل-كلية التربية الرياضية
4	سكينة كامل	علاجية-العاب مضرب	جامعة بابل-كلية التربية الرياضية
5	د. نبيل عبد الكاظم	علاجية-الكرة الطائرة	جامعة بابل-كلية التربية الرياضية

الملحق(2)يبين استمارة قياس درجة الألم لدى لاعبي الكرة الطائرة المصابين في مفصل الكتف

ت	تفاصيل المقياس	درجات الألم	الملاحظات
1	يؤدي الاختبار بكفاءة ومن دون ألم.	صفر	
2	يؤدي الاختبارات كافة ولكن يشعر بالألم بسيط في نهاية الحركة.	1	
3	يشعر بالألم محسوس عن ادائه للاختبارات الخاصة من دون عرقلة في الاداء الحركي	2	
4	لايتمكن من اداء المدى الكامل والطبيعي للحركة(الاختبار) بسبب الألم.	3	
5	لايتمكن من اداء الاختبارات بسبب الألم الشديد.	4	
6	الم مستمر في اثناء الراحة(عدم القيام بالحركة).	5	

الملحق(3)

يبين أنموذج لجلسة تأهيلية لتخفيف ألم مفصل الكتف لدى لاعبي الكرة الطائرة

1-الاجهزة المستعملة:-

أ-جهاز الأمواج القصيرة:-

المدة (5-10) دقائق -عدد المجموعات(1) - الراحة بين الاجهزة(3) دقائق

ب-جهاز المساج الكهربائي:-

المدة (5-10) دقائق -عدد المجموعات(1) -الراحة بين الاجهزة(3) دقائق.

2-التمارين العلاجية:-

أ-رفع وخفض الذراعين:-

المدة (5) دقائق -عدد المجموعات(2) - الراحة البينية(20)ثانية.

ب-مد الذراع بجانب الجسم ثم تدويرها للداخل وبعدها للخارج:-

المدة (5) دقائق -عدد المجموعات(2) - الراحة البينية(20)ثانية.

ج-شابك الذراعين من الخلف ورفعها وخفضها ومحاولة تقريب المرفقين الى بعضهما:-

المدة (5) دقائق -عدد المجموعات(2) - الراحة البينية(20)ثانية.

د-تشابك الذراعين من الامام ورفعها وخفضها:-

المدة (5) دقائق -عدد المجموعات(2) - الراحة البينية(20)ثانية.

بناء آلية مقترحة لتطوير الرياضة النسوية في محافظة القادسية

ا.م.د. مي علي عزيز

جامعة القادسية/ كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

الرياضة النسوية تحتاج إلى وعي والى برنامج متكامل لكي ترتقي إلى مستوى يؤهلها لأخذ موقعها المناسب بانطلاقه تضعها في الطريق القويم نحو رياضة متطورة تليق بالنساء العراقيات وهو ما دفع الباحثة لدراسة هذه المشكلة من خلال صياغة قرارات ومقترحات ومشاريع وأفكار بناءة بكل واقعيتها وفعاليتها ستصب في كيفية محاربة عزوف المرأة عن ممارسة النشاط الرياضي وسنضع الحلول للتوسيع من دائرة المشاركة النسوية بما يتلائم مع المستويات العالمية. ويهدف البحث الى بناء آلية مقترحة لتطوير الرياضة النسوية في محافظة القادسية من خلال تهيئة الأجواء المناسبة للمرأة للممارسة الرياضة على جميع المستويات.

وقد استعملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمته طبيعة هذه الدراسة وأهدافها، اما عينة البحث فتمثلت باعضاء ممثلية الاولمبية واعضاء مجلس اندية المحافظة والهيئات الادارية للاتحادات والأندية الرياضية في محافظة القادسية والبالغ عددهم (100) عضو للعام (2013-2014) ولغرض تحقيق اهداف البحث استعانت الباحثة بالادوات والوسائل اللازمة لذلك فضلا عن بعض الاجهزة التي تساعد في اتمام بحثها، ومن خلال الخبراء والمختصين تم تحديد مجالات البحث وفقراتها مستعينة باستمارات الاستبيان، ومن ثم اجراء التجربة الاستطلاعية قبل خوض التجربة الرئيسية ، وبعد تطبيق التجربة الاساسية والحصول على النتائج ومعالجتها احصائيا وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الاتية:

- 1- وضع هيكلية للمكتب النسوي في اللجنة الاولمبية ، تضم خبرات يمثلن جميع الاختصاصات الرياضية المختلفة وانشاء مؤسسات رياضية مختلفة من مدارس وندية ومراكز ومننديات ومنظمات..الخ.
 - 2- التخطيط العلمي السليم لاعداد الرياضيات من المدارس الابتدائية وحتى المرحلة الجامعية لتوسيع القاعدة النسوية الرياضية.
 - 3- توفير البنى التحتية والاجهزة والادوات الرياضية بما يتلائم وعادات وتقاليده المجتمع.
- أوصت الباحثة بما يأتي :

- 1-توصي الباحثة الجهات الحكومية والرياضية المعنية الاستفادة والعمل بالآلية المقترحة من قبل الباحثة 2-إجراء تعديل على قانون الأندية الرياضية يتضمن الرياضة النسوية.

الكلمات المفتاحية:

بناء استمارة - تطوير - الرياضة النسوية - الهيئات الادارية في محافظة القادسية

Abstract

Construction of a proposed mechanism for the development of women's sports in Diwaniyah province

supervisor: a . M . Dr. MaYAli Aziz

Women's sports need to be aware of and to an integrated program in order to rise to the level position to take its proper launch of put them in the right path towards sport sophisticated worthy of Iraqi women , which prompted the researcher to study this problem through the formulation of decisions and proposals , projects and constructive ideas all the realism and effectiveness will be channeled to how to fight the reluctance women from the practice of physical activity and will create solutions for the expansion of the circle of women's participation in line with international standards. The research aims to build a proposed mechanism for the development of women's sports in Diwaniyah province by creating the appropriate atmosphere for women to exercise at all levels . Was used researcher descriptive approach in a manner surveys for suitability nature of this study and its objectives , either sample Vtmthelt the members of the Representation Olympic and members of the clubs, the province and the governing bodies of federations and sports clubs in Diwaniyah province totaling (100) Member of the Year (2013-2014) For the purpose of achieving the goals of research hired researcher with the tools and means to do so , as well as some of the devices, which help in the completion of her research , and through the experts and specialists have been identified areas of research and paragraphs aided claim form questionnaire , and then conduct the experiment reconnaissance before going to experience major , and after applying the basic experience and get results and processed statistically analyzed and discussed findings the researcher to the following conclusions : 1 - put the structure of the Office of Women in the Olympic Committee , comprising experts representing all the various sports disciplines and the creation of institutions of different sports from schools, clubs and centers , forums and organizations .. etc. . 2 - Planning to prepare a proper scientific mathematics from primary school to university level and to expand the base women's sports . 3 - the provision of infrastructure and sporting equipment to suit the habits and traditions of the community.

Researcher recommended the following: 1 - the researcher recommends government agencies concerned with utilization and sports and working mechanism proposed by the researcher 2 - an amendment to the law of sports clubs include women's sports.

Keywords: Building form - Development - women's sports - administrative bodies in Diwaniyah province

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث واهميته:

قطعت الرياضة النسوية في العراق شوطاً في سبعينات وثمانينات القرن الماضي، إذ استطاعت المرأة العراقية تحقيق ذاتها من خلال التواجد المستمر في الساحة الرياضية وتقديم بطلات يشار لهن بالبنان، وكانت الرياضة النسوية سابقاً تحظى باهتمام كبير من قبل القائمين على هذا المجال فضلاً عن تشجيعهن وتحفيزهن وبالتالي ظهرت على الساحة آنذاك العديد من البطلات العراقيات اللواتي حققن انجازات رائعة للرياضة النسوية من خلال تمثيلهن المشرف في البطولات العربية والآسيوية والعالمية وأحرزن ميداليات ذهبية وفضية وبرونزية ولمختلف الألعاب منها على سبيل المثال لا الحصر في عروس الألعاب العاب القوى أمثال اللاعبة أيمن صبيح وأيمن نوري وشعوب قحطان واللاعبة الشاملة التي لعبت كرة المنضدة وكرة السلة وكرة الطائرة وتفوقت فيها افتخار جمعة فضلاً عن لاعبة كرة الطائرة فاتن

جورج، وفي الفترة القريبة جدا كانت العداءتان ميساء حسين ودانه حسين قد ظهرن على الساحة الرياضية برغم بعض العوائق التي تقيد الحركة الرياضية النسوية عموماً بحكم العادات والتقاليد السائدة، وهذا بحد ذاته أمر بديهي. الرياضة النسوية لم تشهد تطوراً ملموساً منذ أكثر من عقد من الزمان، حيث أصبح التراجع وانحسار القاعدة في ممارسة الرياضة النسوية هو السمة التي يمكن ملاحظتها بشكل كبير على الرغم من أن هنالك العاباً تحقق نتائج لا بأس بها، خاصة في العاب القوى، بعد ان استطاعت البطلة كولستان محمود من تحقيق نتائج متميزة في العاب القوى على المستوى الآسيوي بعد حصولها على الميداليتين الذهبيتين في ركضتي 400 و 800 متر في بطولة شباب آسيا لألعاب القوى التي جرت في فيتنام ، بالرغم من ان اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية تحرص كل الحرص على تفعيل دور المرأة عبر العمل الإداري والفني وتحفيز الأندية والاتحادات بالاهتمام بقضايا النشاط النسوي وتوسيع نشاطها. ويعد غياب مدرسة التربية الرياضية المؤهلة المختصة من مدارسنا الابتدائية وعدم توفر البنية الأساسية من ملاعب وصالات رياضية بمختلف المدارس يعتبر إحد أهم المعوقات التي تواجه النشاط الرياضي النسوي، إذ لا تتوفر إمكانيات وان كانت محدودة من المدارس ولا بد من النظر إلى مناهج التربية الرياضية واعتبارها مادة أساسية واحتساب علاماتها في المعدل النهائي للطلبة.

ان الواقع المتدني للرياضة النسوية ليس حديث عهد بل ان هذه الرياضة مرت بمنعطفات عديدة ولعل سنوات الحصار الاقتصادي الذي فرض على العراق طوال فترة التسعينات قد انعكس سلبا على الرياضة بشكل عام والرياضة النسوية بشكل خاص حيث سجلت أدنى مستوى لها. وقد ازداد الوضع سوءاً ما بعد عام 2003 مع غياب الأمن الذي تسبب في شل مجالات عديدة لعل المجال الرياضي النسوي أبرزها. وهنا تكمن اهمية البحث في وضع حلول ومقترحات للارتقاء بالرياضة النسوية بما يتلائم وطبيعة مجتمعنا لمواكبة التطورات العالمية وتحقيق الانجازات الرياضية وعلى كافة المستويات لرفع اسم العراق عاليا في المحافل العربية والعالمية.

1 - 2 مشكلة البحث :

لاعتبارات كثيرة أغلبها ثقافية واجتماعية لم تجد المرأة الفرص الكافية عبر التاريخ لتثبت أهليتها في المشاركة الفعالة في الرياضة. حيث ربطت عدة دراسات وبحوث عربية تناولت علاقة المرأة بالرياضة بين ضعف الممارسة الرياضية النسوية كنتيجة لحالة اغتراب سوسيو-ثقافي وتباين حاد للمفاهيم بين ما يطالب به التربويون من ممارسة رياضية وبين واقع مترد للرياضة النسوية والتي تحاط بكم من القيود والاعتبارات الاجتماعية بعضها متصل بالعادات والتقاليد والبعض الآخر ينسب إلى الخرافات المتوارثة عبر الجيال. ولكن في وقتنا الراهن ومع ظهور مفاهيم وشعارات المساوات، وأن المرأة نصف المجتمع، بدأت رياضة المرأة في العراق تتقدم إلى الأمام بخطوات بطيئة لكن ثابتة. ولن نخوض في الأسباب التاريخية والعلمية لعزوف المرأة عن الرياضة لأنه ليس موضوعنا الأساسي لنمر لصلب الموضوع المتمثل في إستراتيجية تطوير الرياضة النسوية. وحيث أنه وراء كل تفوق ونصر للرياضة النسوية دراسة وتخطيط لكافة مستلزمات التفوق. وفي سبيل تطوير ودفع عجلة الرياضة النسوية إلى الأمام، ولتمتين آلية العمل في هذا الميدان لا بد من وضع أسس صحيحة في العملية التطويرية، وعليه فالرياضة النسوية تحتاج إلى وعي والى برنامج متكامل لكي ترتقي إلى مستوى يؤهلها لأخذ موقعها المناسب بانطلاقاً تضعها في الطريق القويم نحو رياضة متطورة تليق بالنساء العراقيات وهو ما دفع الباحثة لدراسة هذه المشكلة من خلال صياغة قرارات ومقترحات ومشاريع وأفكار بناءة بكل واقعيته وفعاليتها سنتصب في كيفية محاربة عزوف المرأة عن ممارسة النشاط الرياضي وسنضع الحلول للتوسيع من دائرة المشاركة النسوية بما يتلائم مع المستويات العالمية.

1-3 هدف البحث :

يهدف البحث الى :

بناء آلية مقترحة لتطوير الرياضة النسوية في محافظة القادسية من خلال تهيئة الأجواء المناسبة للمرأة للممارسة الرياضة على جميع المستويات.

1-4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : رؤساء وأعضاء الهيئات الإدارية لممثلة اللجنة الاولمبية والأندية والاتحادات الرياضية في محافظة القادسية.

1-4-2 المجال المكاني : مقرات المؤسسات الرياضية في محافظة القادسية.

1-4-3 المجال الزمني :المدة الواقعة ما بين 2014/2/16 ولغاية 2014 / 4 / 15.

2- الدراسات النظرية:

1-2 الرياضة النسوية في العراق:¹

أقبلت المرأة العراقية على ممارسة الفعاليات والانشطة الرياضية في مرحلة الستينيات وانتظمت ممارسة لعبة كرة السلة والكرة الطائرة في بعض الاندية ذات الطابع الاجتماعي الذي يسمح بالاختلاط كما هو عليه الحال في النادي الاثوري والارمني او في بعض الاندية الرياضية الخاصة بالمرأة كنادي الفتاة الرياضي الذي تأسس عام 1967 وقام الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة بتنظيم اول بطولة نسوية عام 1986 شاركت فيها اندية الاثوري والارمني والكرخ والاعظمية والامانة والنهضة كذلك نظمت بعد ذلك بطولات الجمهورية للنساء وكانت منتخبات البصرة والديوانية وكركوك ابرزها وفي عام 1969 فاز فريق جامعة بغداد للطالبات على منتخب سوريا وهو اول نصر خارجي في تاريخ الرياضة النسوية كما تفوقت طالبات جامعة الكويت وفي عام 1975 شارك المنتخب المدرسي النسوي العراقي في الدورة العربية المدرسية بالاسكندرية في مصر الا ان النتيجة الابرز في تاريخ السلة النسوية العراقية تحققت في بطولة العرب بالاردن عام 1983 وفاز فيها المنتخب النسوي العراقي بالمركز الاول متفوقا على فرق الاردن ولبنان والصومال ومثل الفريق العراقي اللاعبات (افتخار جمعة 0كفاح جمعة 0هدى جاسم 0ايمان عبدالحسن 0رجاء جبار 0غزوة فرئيس 0خلود عبدالوهاب 0فداء اسماعيل 0ليلي فرئيس 0منال مهدي والمدرّب حكمت محمود نديم ومساعدته وداد المفتي)

ومن الاسماء النسوية التي برزت منذ بداية الستينات ويمكن اعتبارهن كرائدات في حركة الرياضة النسوية العراقية نذكر (ناهضة الجبوري 0فاطمة الهاشمي 0وداد المفتي 0سهيلة عباس 0مائدة المعمار 0تونس مكي 0باسمة بهنام باسيلوس 0فائزة مصطفى 0فردوس محمد 0لمياء الشخلي 0امل الظاهر 0سميرة خيرالله 0لطيفة عبداللطيف 0نوال مهدي 0نجاة عبدالكريم 0ايدالواليس كوركجيان 0ازادوهي 0سيتنا اواكيان 0زهور بطرس 0مثيلة فخري 0فاطمة جوني 0الاخوات راجحة وعالية وفائزة كاظم 0زينب جوني 0ثرثيا نجم 0وديعة زيا 0ضيماء رؤوف 0ارمينوس اسدوريان 0فريال محمد 0سامية محمد) وشهدت الدورة الرياضية العربية في المغرب عام 1985 مشاركة الفتاة العراقية وللمرة الاولى بالعبات مختلفة حيث تمكنت من تحقيق نتائج طيبة وخاصة في العباد العباد القوي (ايمان صبيح 0انتصار علي 0جميلة نجم 0ديناسعدون 0ايمان عبدالامير 0عروبة نوح وغيرهن) وفي فعاليات السباحة شاركت السباحة زينة ضياء فكانت اول واصغر فتاة (011 سنة)تمثل العراق في السباحة بدورة المغرب 0

وكذلك كانت السباحة يسرى غازي اول فتاة تشارك في الدورة الاسوية في تايلند 1978 فيما اقتسمتا نورا باسل وميساء حسين شرف تمثيل العراق في الدورة الالعاب الاولمبية(سدني 2000) فشاركت الاولى في سباحة 50 م

¹ -تابيف مفضي الجبور:الرياضة النسوية الفردية، عمان، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2012، ص170.

والثانية في مسابقة ركض خمسة الالف متر وشاركت العداءة الاء حكمت (اثنينا 1982) والشقيقتان ليزا وليدا والعداءة دانة حسين في الدورة الاسيوية في الدوحة 2006 0

وانطلقت الفتاة العراقية بكل اندفاع وشجاعة للمشاركة في البطولات العربية والاسيوية والدولية في مختلف الالعاب ولمعت اسماء لبطلات عراقيات ومن بينهن دلال كاظم التي فازت بالوسام الذهبي في بطولة العالم في الطيران الدقيق في لندن عام 1982 .

منذ منتصف الستينات والرياضة النسوية في العراق على وتيرة من التصاعد والرقى وكان عقد السبعينيات من القرن الماضي علامة فارقة في تاريخ الحركة الرياضية النسوية اذ كانت الاندية الرياضية تزخر بالعديد من الرياضيات اللاتي حققن انجازات مهمة على المستوى العربي والاسيوي خصوصا في مجال العاب القوى وقد برزت في تلك الفترة الرياضية البطلة ايمان نوري وايمان صبيح ورجاء قاسم مختار وانتصار علي وغيرهن الكثير الا ان الرياضة النسوية في العراق اخذت بالتراجع والانحسار وربما الاختفاء نهائيا حتى على الصعيد المحلي بسبب ضعف الكوادر التدريبية وقتها وانتهاج الدولة لنهج سيء لا يمت بصلة للرياضة اذ اصبحت الرياضة بشكل عام عبارة عن معسكرات للفدائيين واصبحت المؤسسات الرياضية سجون لكل من يخالف سياسة الدولة وخاصة الرياضيين الامر الذي ادى الى اختفاء الرياضة النسوية من الوجود ولعل اخر الاسماء التي حققت بعض الانجازات هي اللاعبة ميساء حسين وكان حصولها على النتائج بمعجزة لعدم وجود الدعم المادي والمعنوي علاوة على قلة الخبرات التدريبية والمؤسسات التي يمكن ان تتخذها الرياضية مكانا لاجراء الوحدات التدريبية وقلة التجهيزات مما ادى الى ان تسبقنا الكثير من الدول التي كنا نتفوق عليها نسويا في مجال العاب القوى والجمناستك والسباحة والكرة الطائرة واصبح العراق يحتل المؤخرة في ترتيب الدول عالميا .

2-2 اسباب تدني مستوى الرياضة النسوية :

كانت المرأة الرياضية ولا زالت تعاني من صعوبات ومعوقات وعوامل تحد من تطور مستويات الرياضي وبالذات في المجتمع الشرقي مما جعلها في درجات السلم الأخيرة في هذا المجال مقارنة بالمرأة في المجتمع الغربي .ومن ابرز العوامل التي ادت إلى تدني مستوى الرياضة النسوية هي¹:

1-العوامل الاجتماعية : حيث لازالت النظرة الاجتماعية الضيقة لممارسة المرأة للأنشطة الرياضية وبشكل خاص لازالت كثير من العوائل ترفض وتمنع بناتهن من ممارسة الرياضة . اما المرأة المتزوجة فالبيت والاطفال وعدم رغبة بعض الأزواج حال دون المشاركة بل ممارسة المرأة للأنشطة والفعاليات الرياضية . اضافة إلى العادات والتقاليد التي لا تشجع ممارسة المرأة للرياضة.

2- الأسباب والعوامل الذاتية والشخصية : وتمثل في عدم رغبة وميول بعض النسوة من ممارسة الرياضة لاسباب ذاتية ومنها الخجل والخوف من الفشل وضعف الارادة ولعوامل شخصية ونفسية اخرى. اضافة إلى عدم وجود الوقت الكافي للبعض .

3- الأسباب الصحية : العاهات الجسمية وبعض الأمراض التي تعيق سلامة الجسم وتشكل عائقاً لممارسة للأنشطة والفعاليات الرياضية .

4- الأسباب الدراسية : من اسباب عزوف طالبات محافظة الديوانية هي اسباب دراسية وان ممارسة الانشطة الرياضية تأخذ وقتاً من الطالبات مما يؤثر على مستواهن العلمي

¹ -لمياء حسن الديوان، وفاطمة عبد صالح: واقع الرياضة النسوية في محافظة البصرة (<http://lamya.yoo7.com/t660-topic>).

5- الأسباب المهنية: ان انشغال بعض النسوة بوظائفهن وتأخرهن بالوصول إلى مساكنهن لاسباب معروفة يؤثر على مستواهن للانشطة والفعاليات الرياضية بالرغم من تفاوت مهن بعضهن ، ألا انهن جميعا وبعد العودة من العمل ينشغلن باعمال المنزل.

6- الساحات والملاعب والأجهزة والأدوات الرياضية: ان قلة الساحات الرياضية يؤثر على ممارسة المرأة للأنشطة والفعاليات الرياضية هذا إضافة إلى غلاء وارتفاع اسعار هذه الادوات والاجهزة الرياضية في الوقت الحاضر .

2-3 الرياضة في القران والسيرة النبوية:

ان الفكر الإسلامي يتأسس على نظرة شاملة لعلاقة الفرد بالخالق والحياة من حركات وسكنات ، والفكر الإسلامي يدفع الإنسان إلى الأخذ بأسباب الرقي والتقدم والحصول على الإنجازات وتلك الإنجازات لن تحصل عليها أمة شبابها ليس لديهم لياقة ومعتلى الصحة . وقبل ان تخوض في الموضوع وددنا ان نوضح معنى كلمة رياضة في اللغة العربية ، وكلمة رياضة في اللغة العربية مصدرها (أرض المهر يروضه رياضاً ورياضة فهو مروض أي ذللّه وساس قيادته) . ورياضة البدن تعني معالجة بالوان من الحركة لتهيئة اعضائه لاداء وظائفها بسهولة. لقد جاء ذكر الرياضة تحت عدة مسميات ، كالفروسية أو باسم السرعة التي تعني رفع الاثقال أو المثاقفة وتعني المبارزة أو سباق الأقدام وتعني الجري أو العدو وهذا ما يدعوننا إلى الخوض في الموضوع. وقد تطرقت بعض الآيات القرآنية ان الله خلق الإنسان ورفع شأنه بين المخلوقات ، فقد خلقه قوي قادر على اداء الحركات المعقدة والاعمال الصعبة ، فقد جاء في الآيات ادناه¹:

1- ((ولقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم)) (التين:4)

2- ((الذي خلقك فسواك فعدلك)) (الانفطار:7)

3- خلق السماوات والارض وصوركم فاحسن صوركم)) (التغابن:3)

كما ورد ذكر اللعب صريح في القرآن الكريم وفي اكثر من موقع فلقد ذكر هذا في ثلاث سور، الآيتان (17،12) في سورة يوسف (أرسله معنا غدا يرتع ويلعب) و(قالوا يا أبانا أنا ذهبنا نستبق وترنا يوسف) ووردت الكلمة في سورة التوبة الآية (65) (إنما نخوض ونلعب) ولو تتبعنا أقول الرسول (ص) وافعاله التي يدعو فيها إلى ممارسة الرياضة أو تشجيعه للمسلمين على ممارستها ونجزلها بالنقاط أدناه :

1- أكد من خلال حديثه على ضرورة تعليم الأولاد للرياضات بأنواعها فقال (لاعب أبنيك سبعا - وأدبه سبعة - صاحبه سبعا ثم الق حبله على غارية)

2- كما أمر الرسول (ص) أولياء الأمور أن يعلموا أولادهم الرياضة فقال (علموا أبناءكم السباحة والرماية وركوب الخيل) ، وعن الرسول (ص) كل شيء ليس فيه ذكر الله سبحانه وتعالى فهو لهو وسهو إلا أربع خصال (مشي الرجل وتأديبه لفرسه وملاعبته أهله وتعليم السباحة) . (رواه الطبري) وروى أن النبي (ص) سبج وهو صغير السن عندما زارت أمة أخواله في المدينة وعندما هاجر الرسول (ص) نظر إلى دار التابعة حيث دفن أبوه فقال ها هنا نزلت بي أمي واحسنت العوم في بئر بني عدي بن النجار

3- حث الرسول المسلمين على الرمي والسباق والمصارعة وركوب الخيل والفروسية حيث قال (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف) وقال (وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة .. إلا أن القوة الرمي .. ألا ان القوة الرمي .. ألا ان القوة الرمي .. قال ثلاثة (رواه مسلم)

4- أكد الرسول (ص) على المنافسة الشريفة عند السباق واحترام القيم الأخلاقية حتى أثناء التدريب وقد نهى عن

¹ -محمود نور الدين الطريفي: المشاركة الرياضية للنساء، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 1998، ص23.

الجلب والجنب في السباق حتى يزيد الفرس من سرعة (أي يزيد الفرس المتعب بغيره ، أو يستخدم مع فرسه آخر يحرصه على الجري).

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث:

أن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث للوصول الى نتائج البحث، ولهذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه من انسب المناهج وأسهلها لتحقيق أهداف بحثها .

3-2 مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث باعضاء ممثلية الاولمبية واطعاء مجلس اندية المحافظة والهيئات الإدارية للاتحادات والأندية الرياضية في محافظة القادسية والبالغ عددهم (265) عضو للعام (2013-2014) موزعة كما موضح في الجدول(3-1).وقد تم اختيار عينة عشوائية وبواقع (100) عضوا وشكلوا نسبة(37.7%).

جدول(3-1)

مجتمع البحث متمثلا بأعداد الأعضاء الممثلين للهيئات الإدارية للاتحادات والأندية الرياضية

ت	المؤسسة الرياضية	العدد	عدد الاعضاء
1	ممثلية الاولمبية	1	6
2	مجلس اندية المحافظة	1	5
3	الاتحادات الرياضية	30	100
4	الاندية الرياضية	14	154
	المجموع	46	265

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

استعانت الباحثة بالأدوات الأربعة لتنفيذ البحث وعلى الشكل الآتي:

1- الملاحظة الالية والانية.

2- المقابلات الشخصية.

3- استمارات استبيان.

أما الأجهزة المستعملة فهي كالآتي:

- الحاسبة الالكترونية نوع (لابتوب نوع LG) عدد(1)

3-4- إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 إجراءات بناء استمارة الالية المقترحة:

بعد الاطلاع على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة وأجراء العديد من المقابلات الشخصية لغرض الحصول على كم من المعلومات التي تبني عليها الباحثة تحديد مجالات الاستمارة وفقراتها وتنوعت هذه المقابلات بحيث كانت مع أكاديميين في التربية الرياضية العاملين في الاتحادات والأندية الرياضية والتقويم والقياس وأعضاء من الهيئات الإدارية للاتحادات والأندية الرياضية، مما ساعد الباحثة على بناء الاستمارة وفق الخطوات الآتية:

3-4-1-1- تحديد مجالات الاستمارة :

حددت الباحثة مجالات الاستمارة بعد الاطلاع ومراجعة المواضيع الشاملة التي لها علاقة بالرياضية النسوية، تم

تحديد ستة مجالات لتطوير الرياضة النسوية. وكما يأتي:

- 1- انشاء المؤسسات الرياضية النسوية
- 2- الية عمل مؤسسات الرياضة النسوية(التخطيط العلمي)
- 3- البنى التحتية والاجهزة والادوات الرياضية
- 4- البحث العلمي
- 5- الدعم المادي والمعنوي
- 6- دور وسائل الاعلام

3-4-1-2- أعداد الصيغة الأولى للاستمارة:

لغرض أعداد الصيغة الأولى لإستمارة تطوير الرياضة النسوية تم إجراء الأتي:

أولاً : جمع وأعداد فقرات الإستمارة :

لقد اتبعت الباحثة الخطوات التالية في جمع الفقرات وصياغتها:

- أ- الدراسات والأدبيات السابقة التي تناولت الرياضة النسوية .
- ب- مقابلة مجموعة من الخبراء والمختصين في العلوم الرياضية.

ثانياً: تحديد عدد الفقرات:

ارتأت الباحثة ان تعد (8- 24) فقرة لقياس كل مجال من المجالات البالغ عددها (6) مجال التي تتضمنها الاستمارة ، إذ يجب ان لا يكون عدد الفقرات كثيراً فيشعر المستجيب بالتعب او الملل ومن ثم لا يمكن ضمان صدق الاستجابة وفي المقابل لا يجب ان يكون العدد قليلاً فلا يغطي المجالات الفرعية جميعها. وبذلك يصبح عدد فقرات الاستمارة (81) فقرة. فضلاً عن الخبراء الذين استشارتهم الباحثة أيدوا ان هذا العدد مناسباً وتوزعت الفقرات على كل مجال كما يلي:

- أ- انشاء المؤسسات الرياضية النسوية بواقع (12) فقرة.
 - ب- الية عمل مؤسسات الرياضة النسوية(التخطيط العلمي) بواقع (24) فقرة.
 - ت- البنى التحتية والاجهزة والادوات الرياضية بواقع (8) فقرة.
 - ث- البحث العلمي بواقع (10) فقرة.
 - ج- الدعم المادي والمعنوي بواقع (14) فقرة.
 - ح- دور وسائل الاعلام بواقع (13) فقرة.
- ثالثاً: تحديد أسلوب وأسس صياغة الفقرات :

بعد أن جمعت الباحثة (81) فقرة خاصة بالاستمارة واعتمدت الباحثة في صياغتها للفقرات على نظرية (ليكرت) إذ يعد من الأساليب الشائعة في القياس والبحوث التربوية والنفسية ويعتمد هذا الأسلوب على المقياس الرتبي وهو شبيه بأسلوب الاختيار المتعدد إذ يقدم للمستجيب فقرات ويطلب منه تحديد أجابته باختيار بديل من عدة بدائل وهذه البدائل لها ميزان رتبي خماسي التدرج¹.

أما الأسس التي اتبعتها الباحثة في صياغة فقرات إستمارتها التي استمدتها من الدراسات السابقة والدراسة الاستطلاعية فهي الأسس التالية :

- 1- أن يكون للفقرة معنى واحد قدر الإمكان .

1 - احمد سليمان عودة:القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2، اربد، دار الامل للطباعة والنشر، 1993، ص407.

- 2- الابتعاد عن استخدام النفي أو نفي النفي لأن ذلك يربك المستجيب أي استخدام الصيغة الايجابية أن أمكن .
- 3- أن تقيس العبارات الجانب الخاص بالدراسة المراد قياسها .
- 4- أن تكون كل فقرة مستقلة عن غيرها أي لا تكون مكملة أو مبنية على غيرها.
- 5- عدم استخدام التعميمات المطلقة في الزمان أو المكان مثل (وإنما، في كل مكان الخ) لأن المستجيب يستغل ذلك في الإجابة .

3-1-4-3- تحديد صلاحية الفقرات:

ويعد الانتهاء من صياغة الفقرات لكل مجال وفق الأسس المذكورة أعلاه التي بلغ عددها (81) فقرة موزعة على المجالات الستة المقترحة باستمرار تطوير الرياضة النسوية، عرضت المجالات والفقرات وكذلك بدائل الإجابة المقترحة بصيغة (اتفق تماما، اتفق، محايد، لا أتفق، لا أتفق إطلاقاً) وأعطيت الدرجات (1,2,3,4,5) على مجموعة من الخبراء والمختصين في علوم التربية الرياضية والبالغ عددهم (20) خبيراً لتقدير مدى صلاحيتها كما تبدو ظاهرياً في قياس المجال التي أعدت لقياسه، فضلاً عن إجراء ما يروونه مناسباً من تعديلات وإعادة صياغة ودمج وحذف وإضافة على الفقرات والمجال التي تنتمي إليه. وفي ضوء ملاحظاتهم وآرائهم تم استبعاد فقرة رقم (5) لمجال (اللية عمل مؤسسات الرياضة النسوية(التخطيط العلمي)) والفقرة رقم(4) لمجال(الدعم المادي والمعنوي) والفقرتين (11 و 13) لمجال (دور ووسائل الاعلام) لان قيمة (كا²) المحسوبة لهذه الفقرات كانت اقل من القيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) وكما موضح في الجدول(3-2). وكذلك تم التعديل في لغة وأسلوب بعض الفقرات. وفي ضوء إجابات الخبراء، استبقيت الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق مقبولة، أي نسبة 75% فأكثر وبعد استكمال الخطوات، أصبحت فقرات الاستمارة (77) فقرة موزعة على ستة مجالات، أما بدائل الإجابة فقد أبدى جميع المحكمين موافقتهم على عددها ومضمونها.

جدول(3-2) يبين صلاحية المجالات والفقرات لآراء الخبراء والمختصين لكل فقرة من فقرات الإستمارة

ت	المجالات وفقراتها	تصلح	لا تصلح	النسبة المئوية	كا ² *	حكم الفقرة
اولا	انشاء المؤسسات الرياضية النسوية	20	0	100	20	معنوية
1	وضع هيكلية للمكتب النسوي في اللجنة الاولمبية ، تضم خبراء يمثلون جميع الاختصاصات	15	5	75	5	معنوية
2	تشكيل اتحاد مركزي للرياضة النسوية بكامل تكويناته الادارية يكون ارتباطه مباشرة بالمكتب النسوي في اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية وتكون مسؤولة الاتحاد عضوة في هذا المكتب كما يجب ان يكون له تمثيل فرعي في المحافظات خاصة بادارة شؤون الرياضة النسوية	16	4	80	7.2	معنوية
3	أنشاء قسم الرياضة النسوية في مديريات التربية مرتبط بوزارة التربية لتنظيم ورعاية كل الانشطة الرياضية النسوية ابتداء من رياض الاطفال وصولا الى المرحلة الاعدادية لانها تعد الحجر الاساس في اعداد وتطوير رياضة نسوية مميزة	17	3	85	9.8	معنوية
4	أنشاء قسم الرياضة النسوية في مديريات الرياضة الجامعية ويكوادر علمية واكاديمية لغرض متابعة وتطوير وتحديث برامج الرياضة النسوية الجامعية على ان يكون لها تمثيل	18	2	90	12.8	معنوية

					في المؤسسات الرياضية النسوية العليا في القطر
معنوية	16.2	95	1	19	5 تأسيس منظمة او اتحاد مستقل لرياضة المرأة تشترط عضويته على الناشطات في المجال الرياضي ويكون الهدف من تاسيس هذا الاتحاد هو العمل على مستوى محلي من اجل توسيع القاعدة الرياضية في الالعاب المختلفة
معنوية	20	100	0	20	6 انشاء نادي رياضي نموذجي خاص بالمرأة تمارس فيه مختلف الالعاب الرياضية بكامل حريتها بأشراف كادر نسوي متخصص
معنوية	12.8	90	2	18	7 تاسيس نوادي رياضية نسوية في الكليات والمؤسسات العمومية والشركات الخصوصية لدعم الرياضة النسوية والاستفادة من الطاقات النسوية في المجال الاكاديمي والمهني
معنوية	7.2	80	4	16	8 انشاء مدارس رياضية نسوية بالاندية لبناء قاعدة صحيحة لمختلف الرياضات
معنوية	9.8	85	3	17	9 تشييد منتديات نسوية متخصصة يمكن استثمارها كبنى تحتية للنهوض بالرياضة النسوية عبر برامج تتبناها وزارة الشباب والرياضة وتتضمن رعاية المواهب من الفتيات
معنوية	12.8	90	2	18	10 تشكيل لجان رياضية نسوية لمتابعة كافة الانشطة الرياضية النسوية في الاندية الرياضية
معنوية	16.2	95	1	19	11 انشاء استراتيجيات للتواصل والتنسيق في كافة الامور بين الاتحادات واللجان والاندية لغرض توسيع القاعدة الرياضية وتطويرها
معنوية	20	100	0	20	12 انشاء مركز وطني للنخب النسوية الرياضية لان الاستعداد والنجاح العلمي هو طريق الوصول الى الاهداف المنشودة والمراد تحقيقها

ت	المجلات وفقراتها	تصلح	لاتصلح	النسبة المئوية	كا*2	حكم الفقرة
ثانيا	الية عمل مؤسسات الرياضة النسوية(التخطيط العلمي)	20	0	100	20	معنوية
1	ان هدف التخطيط هو برمجة النشاطات والفعاليات الرياضية النسوية وصولا الى تحقيق افضل النتائج بأقصر وقت واقل جهد وتكاليف	18	2	90	12.8	معنوية
2	وضع خطط طويلة الامد لتطوير الالعاب الرياضية للمشاركة ببطلات رياضيات متميزات ليست كأرقام فقط	16	4	80	7.2	معنوية
3	وضع خطط منهجية على وفق احدث الاساليب العلمية في جميع الفعاليات الرياضية	17	3	85	9.8	معنوية
4	الحث على وضع برامج تدريبية وفق مستوى اللاعبين	18	2	90	12.8	معنوية
5	استخدام المدربين للطرق العلمية الحديثة التدريب	9	11	45	0.2	غير معنوية
6	مواكبة المدربين للتقدم العلمي في مجال التدريب الرياضي	15	5	75	5	معنوية

7	وضع سياسته ثابتة للانفتاح على المحيطين الاقليمي والعالمي بتبادل الخبرات والزيارات والاستعانة بمدربين على مستوى عالي من الكفاءة والخبرة	16	4	80	7.2	معنوية
8	تهيئة الكوادر المتخصصة لاعداد الفرق الرياضية النسوية وتأهيل هذه الكوادر من خلال تنظيم وعقد الدورات التدريبية والتأهيلية والتحكيمية	17	3	85	9.8	معنوية
9	اقامة دورات تكوينية لاعداد الاطر الرياضية النسائية في كل الاختصاصات	18	2	90	12.8	معنوية
10	الحث على اجراء الاختبارات البدنية والصحية والمهارية للاعبات	19	1	95	16.2	معنوية
11	الحث على اجراء الاختبارات البدنية والصحية والمهارية للمدرسين والمدربات	15	5	75	5	معنوية
12	الاشتراك الفعال في المسابقات والتظاهرات الرياضية الدولية من قبل الاندية والمنتخبات	16	4	80	7.2	معنوية
13	اقامة البطولات المحلية بشكل دائم في مختلف الرياضات	16	4	80	7.2	معنوية
14	الاهتمام بأقامة المهرجانات الرياضية النسوية	19	1	95	16.2	معنوية
15	حث الاندية والمؤسسات الرياضية بشكل اجباري على تنشيط الرياضة النسوية من خلال عدد الفرق في تلك الاندية مع ايجاد وسائل ترغيب الاندية للمشاركة في البطولات المختلفة	17	3	85	9.8	معنوية
16	تفعيل دور المرأة عبر العمل الاداري والفني	18	2	90	12.8	معنوية
17	التأكيد على اشتراك المرأة في التدبير والتسيير الرياضي بالاندية واللجان والجامعات الرياضية	16	4	80	7.2	معنوية
18	البحث عن الرياضيات والمهويات في سن مبكر وتأطيرهن عبر برنامج دراسة ورياضة	20	0	100	20	معنوية
19	الاهتمام بالفئات العمرية والاعتماد على الاشبال لاعداد قاعدة رياضية يمكن ان تحقق نتائج عالمية بعد عشر سنوات	15	5	75	5	معنوية
20	التركيز على الرياضة النسوية في المدارس الابتدائية والثانوية والجامعات العمومية والخاصة والمهنية	16	4	80	7.2	معنوية
21	الاهتمام بالرياضة المدرسية بشكل صارم واعطاء درس التربية الرياضية الاهمية القصوى كوسيلة تحدد مصير الطالب في التأهيل لامتحانات الوزارة ومتابعة ذلك عن طريق اعداد مشرفي اختصاص اصحاب كفاءة علمية وعملية يتابعون عمل المدارس	17	3	85	9.8	معنوية
22	قيام المديرية العامة للتربية بالايجاز لمدارس التربية الرياضية الى تدريب الفرق النسوية	18	2	90	12.8	معنوية
23	حث معلمي ومدربي التربية الرياضية في القيام بتدريب الرياضة النسوية وتفريغهم من قبل مديرية التربية للتدريب	19	1	95	16.2	معنوية
24	اقامة بطولات وسباقات رياضية مدرسية بمشاركة جميع المدارس	16	4	80	7.2	معنوية

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	النسبة المئوية	كا ² *	حكم الفقرة
ثالثا	البنى التحتية والاجهزة والادوات الرياضية	15	5	75	5	معنوية
1	توفير الساحات والملاعب الرياضية والتي تتوفر فيها الظروف الطبيعية لممارسة المرأة للانشطة الرياضية	17	3	85	9.8	معنوية
2	توفير الادوات والاجهزة الرياضية المختلفة	18	2	90	12.8	معنوية
3	تهيئة مراكز تدريبية بمختلف الالعاب الرياضية	19	1	95	16.2	معنوية
4	توفير الملابس والتجهيزات الرياضية لمختلف الرياضات ومن مناشئ عالمية	20	0	100	20	معنوية
5	تهيئة وسائط نقل للفرق الرياضية النسوية	18	2	90	12.8	معنوية
6	تهيئة وسائط نقل للمدربين	16	4	80	7.2	معنوية
7	توفير قاعات رياضية خاصة وبعيدة عن الانظار من اجل اخذ الملاعب حريتهن عند ممارسة الرياضة	17	3	85	9.8	معنوية
8	الاهتمام بالبنى التحتية والتي تكون ضمن المنتديات والمراكز والاندية الرياضية بما يضمن ممارسة الانشطة الرياضية النسوية المختلفة بما يتلائم وعادات وتقاليد المجتمع	19	1	95	16.2	معنوية

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	النسبة المئوية	كا ² *	حكم الفقرة
رابعا	البحث العلمي	18	2	90	12.8	معنوية
1	فسح المجال امام العنصر النسوي للتخصص في الدراسات الرياضية العليا	16	4	80	7.2	معنوية
2	انشاء كليات تربية رياضية نسوية	17	3	85	9.8	معنوية
3	انشاء معاهد علوم وتقنيات التربية الرياضية	18	2	90	12.8	معنوية
4	التعرف على تجارب بعض الدول الرائدة في مجال الرياضة النسوية ولورتها للاستفادة منها	16	4	80	7.2	معنوية
5	دعم البحوث والدراسات التي تسهم في النهوض بالرياضة النسوية	17	3	85	9.8	معنوية
6	تشجيع الدراسات الميدانية والعلمية التي تهتم بالرياضة النسوية	18	2	90	12.8	معنوية
7	تخصص جوائز للبحث العلمي حول الرياضة النسوية وتطويرها	19	1	95	16.2	معنوية
8	الحث على تطوير عمل الكليات للرياضية في العراق	15	5	75	5	معنوية
9	الحث على تطوير مناهج التربية الرياضية في جميع المراحل الدراسية	18	2	90	12.8	معنوية
10	انشاء معدات بحثية خاصة ببحوث الرياضة النسوية تتالف من كوادر علمية واكاديمية نسوية	19	1	95	16.2	معنوية

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	النسبة المئوية	كا*2	حكم الفقرة
خامسا	الدعم المادي والمعنوي	16	4	80	7.2	معنوية
1	تخصيص ميزانية خاصة بالانشطة النسوية تبوب ضمن ميزانيات الاندية الرياضية والاتحادات المركزية واللجنة الاولمبية غير قابلة للمناقلة مع أنشطة اخرى لتلك المؤسسات	16	4	80	7.2	معنوية
2	زيادة الدعم السنوي للندية التي يتوفر فيها اكبر عدد من الممارسات	17	3	85	9.8	معنوية
3	زيادة الدعم السنوي للندية التي يتوفر فيها اكبر عدد من الالعاب الرياضية المختلفة .	18	2	90	12.8	معنوية
4	زيادة الدعم السنوي للندية التي تحتضن النشاطات النسوية بكثرة	8	12	40	0.8	غير معنوية
5	دعم المؤسسات الحكومية للانشطة الرياضية النسوية	19	1	95	16.2	معنوية
6	تكريم سنوي للبطلات المتفوقات حسب الاختصاصات واحراز اوسمة رياضية وفق نتائج مشوارهن الرياضي	17	3	85	9.8	معنوية
7	تخصيص منح رياضية للبطلات الرياضيات حسب اهمية اللقب	18	2	90	12.8	معنوية
8	رعاية البطلات العالميات	19	1	95	16.2	معنوية
9	كتابة السيرة الذاتية للبطلات المتميزات والرموز الرياضية النسوية ونشرها لتكون نموذج يحتذى به	15	5	75	5	معنوية
10	الدعم المادي والمعنوي للمدارس والمدريات واللاعبات ومكافأة المتميزات منهن	16	4	80	7.2	معنوية
11	تخصيص رواتب واجور تدريب لمدرسين الفرق النسوية	20	0	100	20	معنوية
12	دعم الاتحادات الرياضية في تطوير اللاعبات والفرق الرياضية النسوية	16	4	80	7.2	معنوية
13	تخصيص رواتب واجور للاعبات عن اشتراكهن في الفرق الرياضية	17	3	85	9.8	معنوية
14	زيادة الاهتمام من المديرات العامة للتربية للفرق الرياضية المدرسية وبشكل خاص لمدارس البنات لرفد الفرق الرياضية النسوية باللاعبات الجدد وبمدريات مؤهلات نوات خبرة جيدة	15	5	75	5	معنوية

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	النسبة المئوية	كا*2	حكم الفقرة
سادسا	دور وسائل الاعلام	19	1	95	16.2	معنوية
1	انشاء اعلام رياضي نسوي يهتم بالرياضة النسوية والرياضات عبر الصحف والمجلات والتلفزيون والراديو وغيرها	20	0	100	20	معنوية
2	انشاء مؤسسة اعلام مركزية ترعاها الدولة مهمتها زيادة الوعي للمجتمع وتغيير افكاره المشوشة تجاه ممارسة المرأة للنشاط الرياضي	18	2	90	12.8	معنوية

3	انشاء مؤسسات اعلامية فرعية مع كل منشأة تخص الرياضة النسوية وعليه مسؤولية نقل النشاطات الممارسة لغرض حث اكبر عدد ممكن من النساء للممارسة الرياضة سواء كانت انجازية او ترويحية او صحية	19	1	95	16.2	معنوية
4	حث الاعلام على نشر الثقافة الرياضية والفوائد الصحية المتحققة من خلال ممارسة النساء للرياضة	20	0	100	20	معنوية
5	تشجيع المرأة وخاصة ربوات البيوت على ممارسة الرياضة عبر برامج تلفزيونية ونشرات لدور الرياضة في المحافظة على الصحة البدنية والنفسية	16	4	80	7.2	معنوية
6	تنظيم ندوات في اهمية الانشطة الرياضية النسوية لتحقيق هدفين اساسيين اولا ضرورة اعداد ام مثالية توجه رسالة الام المقدسة ثانيا ايجاد عائلة سليمة موحدة الاهداف لخلق جيل من الابناء الاقوياء والاصحاء	16	4	80	7.2	معنوية
7	تنظيم ندوات باستمرار حول الرياضة النسوية وقضاياها	17	3	85	9.8	معنوية
8	نشر الوعي بأهمية ممارسة اللياقة والصحة للوقاية من امراض العصر الناجمة عن قلة الحركة	18	2	90	12.8	معنوية
9	نشر الثقافة الرياضية النسوية عن طريق المؤسسات والاندية والاتحادات فضلا عن المعاهد والجامعات وكليات واقسام التربية الرياضية	19	1	95	16.2	معنوية
10	الدعم الفكري للفتاة الرياضية للاهل والمجتمع والقضاء على النظرة الضيقة من قبل الاهل والمجتمع	15	5	75	5	معنوية
11	عودة الاستقرار وانحسار موجة التشدد الديني السياسي	4	16	20	7.2	غير معنوية
12	عقد ندوات تثقيفية لتشجيع العوائل على السماح لبناتها بممارسة الرياضة	16	4	80	7.2	معنوية
13	عقد ندوات تثقيفية للقضاء على النظرة القاصرة لقيام الفتاة بممارسة اي نوع من الرياضة	10	10	50	0	غير معنوية

*قيمة (كا) (2) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-1-2) = (3.84)

3-4-1-4- أعداد تعليمات الإستمارة:

تعد تعليمات الإجابة التي تتضمنها أداة البحث بمثابة دليل يسترشد به المستجيب في أثناء استجابته عن فقرات الإستمارة، لذا تم مراعاة أن تكون التعليمات واضحة ومفهومة، وتمت الإشارة الى إن هذه الإستمارة معدة لأغراض البحث العلمي فقط، وطمأنة المستجيب وحثه على الاستجابة بصدق وسرعة، لذا تم التأكيد على عدم ذكر الاسم لضمان سرية استجاباتهم، كما تضمنت التعليمات على ضرورة الإجابة بصراحة وعدم ترك أي فقرة بدون إجابة، وكذلك تضمنت مثالا عن كيفية الإجابة عن فقرات الإستمارة .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية للإستمارة :

لوضع فقرات الاختبار أجريت التجربة الاستطلاعية التي من أهدافها التأكد من وضوح فقرات وتعليمات الاستمارة للعينة والتعرف على الوقت المستغرق لإجاباتهم حولها، وكذلك التعرف على ظروف تطبيق الاستمارة وما يرافق ذلك من صعوبات أو عراقيل، وتعد التجربة الاستطلاعية للباحث تدريباً عملياً للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تعرض لها أثناء

تطبيق الاختبار ولتفاديها مستقبلا. وتم إجراء التجربة الاستطلاعية للفترة من (25 - 2013/12/29) على عينة من أندية واتحادات محافظة القادسية والبالغ عددهم (20) أداري تم اختيارها بالطريقة العشوائية وقد عرف من خلال التجربة الاستطلاعية الآتي :

1- كانت تعليمات الاستثمار واضحة للمفحوص

2- كان هنالك توضيح بسيط عن معنى بعض الكلمات التي كانت غير واضحة للمفحوص في بعض الفقرات لذا تم تعديل هذه الكلمات لتتيح ببساطة المعنى للمفحوص في التجربة الأساسية .

3- متوسط الزمن المستغرق في الإجابة على المقياس (35) دقيقة.

وبذلك أصبح الاستثمار بتعليماته جاهزا للتطبيق من اجل التحليل الإحصائي.

3-4-3 التجربة الأساسية للاستثمار :

بعد أن أصبحت الاستثمار بتعليماتها وفقراتها التي كانت (77) فقرة جاهزا للتطبيق على عينة البناء والبالغ عددهم (100) عضوا من مجموع (265) عضو. لغرض التحليل الإحصائي لفقرات الاستثمار واختيار الصالحة منها واستبعاد غير الصالحة اعتمادا على القوة التمييزية (بأسلوب المجموعتين الطرفيتين والاتساق الداخلي) لكل منهما وكذلك لاستخراج مؤشرات الثبات والصدق للاستثمار. ولقد تم تطبيق الاستثمار على عينة البناء خلال الفترة من (1/8 - 2014/3/1). وبعد الانتهاء من التطبيق تم تدقيق الاستثمارات وكانت كلها مكتملة الإجابة.

3-4-4 تصحيح الاستثمار :

بعد جمع استثمارات الإجابة لعينة البناء، تم استخراج الدرجات الكلية لهم باستخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض، فقد وضعت الدرجات المناسبة لكل الفقرات، إذ وزعت الأوزان على بدائل الإجابة كما موضح في الجدول (3-3).

جدول (3-3) بدائل الإجابة وأوزان الفقرات للاستثمار

بدائل الإجابة	أتفق تماما	أتفق	محايد	لا أتفق	لا أتفق إطلاقا
وزن الفقرة	5	4	3	2	1

3-4-5- الأسس العلمية للاستثمار:

نظراً لأن الاستثمار تشتمل على مجموعة من الفقرات لذا فإن خصائص الاستثمار تعتمد على خصائص مفرداته ولكي نبني استثماراً تتميز بالفاعلية ينبغي فحص مفرداته فحصاً دقيقاً وتحصيل الأسس العلمية لها . ولهذا كان التحليل الإحصائي لفقرات الاستثمار، إذ قامت الباحثة باتباع الأساليب التالية :-

3-4-5-1 مؤشر صدق الاستثمار:

يعد الصدق خاصية مهمة يجب توافرها في المقاييس والاختبارات وقد استخدمت الباحثة أنواع من الصدق منها:

أولاً:- صدق المحتوى:

لقد تحقق صدق المحتوى ظاهرياً عندما عرضت الفقرات على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية الرياضية ، وتتحقق إحصائياً من خلال إيجاد قيمة (مربع كاي) لتحديد نسبة القبول ، إذ تم قبول الفقرات التي حققت نسبة (75%) فأكثر من نسبة رأي الخبراء للموافقة، وحذفت الفقرات التي لم تحقق هذه النسبة، وكما موضح في الجدول (3-2).

ثانياً:- صدق البناء :

وقد تحققت الباحثة من صدق البناء أو التكوين الفرضي في الاستثمار بالطرق التالية :

1- المجموعتان الطرفيتان :

وقد تحقق ذلك بإيجاد القوة التمييزية لكل فقرة ولكل مجال على حدة باستخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين ، ولغرض الكشف عن القوة التمييزية ل فقرات الاستمارة تم تفرغ إجابات عينة التجربة الأساسية كلها وبالغة (100) عضوا، وتم أتباع الخطوات الآتية:

- أ- تصحيح إجابات أعضاء الهيئات الإدارية على كل فقرة، ولكل مجال من المجالات الستة.
- ب- ترتيب الدرجات التي حصل عليها جميع أفراد العينة من أعلى درجة الى أدنى درجة ولكل مجال.
- ت- اختيرت الـ (27 %) من الدرجات العليا في كل فقرة والـ (27 %) من الدرجات الدنيا لتمثلا للمجموعتين الطرفيتين، إذ أن هذه النسبة تعطي أكبر حجماً وأقصى تمايزاً¹ . وبذلك أصبح عدد أفراد كل مجموعة (27) فرداً، وباستخدام الاختبار (T-test) لعينتين مستقلتين، لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين لكل فقرة من فقرات الاستمارة الـ (77) فقرة، ونتيجة للتحليل الإحصائي تبين أن فقرات الاستمارة مميزة بين المجموعتين الطرفيتين، إذ كانت قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (52) تساوي (2)، وكما موضح في الجدول (3-4)، أي للفقرة القدرة على التمييز بين الأفراد ذي الدرجات العليا والأفراد ذي الدرجات الدنيا بالنسبة للخاصية التي تقيسها الفقرة، وهذا يعد دليلاً على صدق البناء.

2- الاتساق الداخلي :

وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال ،وقد استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمجال ،وقد استخدمت الباحثة معاملات ارتباط أكبر من القيمة الجدولية (1.980) عند درجة حرية (98) وتحت مستوى دلالة (0.05) والجدول (3-4) يوضح ذلك، مما يعني أن فقرات الاستمارة صادقة في قياس ما وضعت لقياسه ومتسقة فيما بينها لقياس كل مجال.

جدول (3-4)

معاملات التمييز وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لكل مجال من مجالات الاستمارة

ت	المجالات	رقم الفقرة	القيمة التائية	تقويم الفقرة	معامل الارتباط	قيمة ت ر المحسوبة
-1	انشاء المؤسسات الرياضية	1	2.55	مميزة	0.391	6.690
		2	7.75	مميزة	0.482	8.668
		3	6.67	مميزة	0.498	9.044
		4	2.51	مميزة	0.357	6.019
		5	3.66	مميزة	0.539	10.077
		6	11.16	مميزة	0.482	8.663
		7	8.74	مميزة	0.430	7.500
		8	12.19	مميزة	0.501	9.116
		9	2.45	مميزة	0.371	6.292
		10	14.81	مميزة	0.558	10.859
		11	2.39	مميزة	0.401	6.893

¹- Kelly , G.A.:The Psychology of personal constructs, Vol W.W.Norton Co :New York, inc, (1955) P.172.

10.672	0.561	مميزة	3.04	12	اللية عمل مؤسسات الرياضة النسوية(التخطيط العلمي)	-2
10.077	0.539	مميزة	2.16	1		
9.288	0.508	مميزة	7.67	2		
10.077	0.539	مميزة	8.06	3		
10.728	0.563	مميزة	9.26	4		
12.379	0.618	مميزة	2.68	5		
5.449	0.327	مميزة	5.68	6		
8.024	0.454	مميزة	6.21	7		
6.057	0.359	مميزة	2.28	8		
7.651	0.437	مميزة	9.30	9		
12.674	0.627	مميزة	4.18	10		
13.363	0.647	مميزة	7.93	11		
9.946	0.534	مميزة	4.14	12		

رقم الفقرة	القيمة التائية	تقويم الفقرة	معامل الارتباط	قيمة ت ر المحسوبة	المجالات	ت		
13	6.57	مميزة	0.580	11.212				
14	3.06	مميزة	0.529	9.817				
15	5.56	مميزة	0.377	6.409				
16	6.65	مميزة	0.528	9.791				
17	10.47	مميزة	0.523	9.663				
18	7.13	مميزة	0.647	13.363				
19	7.93	مميزة	0.570	10.925				
20	2.05	مميزة	0.543	10.183				
21	8.66	مميزة	0.540	10.104				
22	3.52	مميزة	0.344	5.769				
23	6.91	مميزة	0.380	6.469				
1	3.25	مميزة	0.448	7.891			البنى التحتية والاجهزة والادوات الرياضية	-3
2	9.54	مميزة	0.614	12.250				
3	6.79	مميزة	0.595	11.658				
4	8.76	مميزة	0.284	4.665				
5	3.22	مميزة	0.454	8.024				
6	5.42	مميزة	0.214	3.449				
7	2.4	مميزة	0.567	10.840				
8	2.28	مميزة	0.408	7.038		-4		
1	28.7	مميزة	0.319	5.301				
2	4.31	مميزة	0.385	6.569	البحث العلمي			

9.019	0.497	مميزة	3.8	3		
8.524	0.476	مميزة	12.31	4		
8.477	0.474	مميزة	2.55	5		
8.477	0.474	مميزة	6.18	6		
7.543	0.432	مميزة	2.99	7		
2.585	0.162	مميزة	3.89	8		
4.880	0.296	مميزة	4.14	9		
6.272	0.370	مميزة	5.52	10		
7.288	0.420	مميزة	2.72	1	الدعم المادي والمعنوي	-5
5.769	0.344	مميزة	5.31	2		
6.469	0.380	مميزة	9.36	3		
6.469	0.380	مميزة	7.46	4		
6.837	0.400	مميزة	3.50	5		
2.717	0.170	مميزة	5.69	6		
5.319	0.320	مميزة	2.32	7		
4.593	0.280	مميزة	4.90	8		
9.537	0.518	مميزة	6.56	9		
7.141	0.413	مميزة	2.33	10		
7.565	0.433	مميزة	11.93	11		
9.920	0.533	مميزة	3.52	12		
7.079	0.410	مميزة	9.22	13		
8.047	0.455	مميزة	10.31	1	دور وسائل الاعلام	-6
7.716	0.440	مميزة	2.81	2		
5.808	0.346	مميزة	5.65	3		
13.327	0.646	مميزة	6.57	4		
10.290	0.547	مميزة	9.08	5		
7.958	0.451	مميزة	6.14	6		
4.593	0.280	مميزة	9.58	7		
8.114	0.458	مميزة	13.03	8		
7.204	0.416	مميزة	2.85	9		
11.448	0.588	مميزة	8.3	10		
9.972	0.535	مميزة	5.25	11		

3-4-5-2 مؤشرات ثبات الاستمارة :

يقصد بالثبات مدى الاتساق في قياس ظاهرة ما، وفي إمكانية إعادة هذا القياس، فالمقاييس ذات الثبات العالي تتضمن مقدار أقل من خطأ القياس¹ ". لتحقق من ثبات الاستمارة استخدمت الباحثة الطرق الآتية:

¹- Goodwin,G.J:Research in Psychology:method and design. New York. John wily&Sons,Ine. 1995.p455.

أولاً: طريقة التجزئة النصفية :

لغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة فقد أخضعت جميع الاستثمارات للتحليل والبالغ عددها (100) استثماراً، إذ قسمت الباحثة فقرات الاستثمار ككل وكل مجال من مجالات الاستثمار الى نصفين يضم الأول الفقرات الفردية ويضم الثاني الفقرات الزوجية، وللتحقق من تجانس النصفين استخرجت النسبة الفائية للاستثمار و لكل مجال وقد تبين أنها غير دالة معنوياً كما موضح في الجدول (3-5)، وبذلك تحقق شرط التجانس بين درجات النصفين، ثم تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نصفي الاستثمار ونصفي كل مجال، ولما كانت معاملات الارتباط المستخرجة هي لنصف الاختبار، لذا استخدمت معادلة سبيرمان- براون لتصحيح معامل الارتباط وتفترض هذه الصيغة تساوي تباين درجات كل من نصفي الاختبار¹. للحصول على معامل ارتباط يمثل الاستثمار وكل مجال بكامل فقراته وكما موضح في الجدول (3-5).

جدول(3-5)

قيم الثبات بطريقة التجزئة النصفية للاستثمار وللمجالات الستة

ت	المجال	قيمة ف*	قيمة معامل الارتباط بين جزئي الاستثمار	الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان-براون
1	انشاء المؤسسات الرياضية	1.06	0.661	0.79
2	اللية عمل مؤسسات الرياضة النسوية(التخطيط العلمي)	1.05	0.611	0.76
3	البنى التحتية والاجهزة والادوات الرياضية	1.02	0.789	0.88
4	البحث العلمي	1.02	0.673	0.80
5	الدعم المادي والمعنوي	1.03	0.671	0.80
6	دور وسائل الاعلام	1.02	0.675	0.81
	الاستثمار	1.08	0.788	0.87

* قيمة (ف) الجدولية تحت مستوى دلالة(0.05) تبلغ (1.69)

ثانياً : الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة للاستثمار ولكل مجال، طبقت معادلة الفاكرونباخ على درجات أفراد العينة البالغ (100) عضواً، وكما موضح في الجدول(3-6) .

جدول(3-6) قيم الثبات بطريقة الفاكرونباخ للاستثمار وللمجالات الستة

ت	المجال	قيمة معامل الثبات
1	انشاء المؤسسات الرياضية	0.76
2	اللية عمل مؤسسات الرياضة النسوية(التخطيط العلمي)	0.77
3	البنى التحتية والاجهزة والادوات الرياضية	0.87
4	البحث العلمي	0.75
5	الدعم المادي والمعنوي	0.80
6	دور وسائل الاعلام	0.83
	الاستثمار	0.81

¹ - صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي والنفس ، أساسياته تطبيقاته توجهاته المعاصرة ، ط10 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ، ص156.

ثالثا - الثبات بإعادة الاختبار:

وقد تم التحقق من ثبات الاستمارة بطريقة إعادة الاختبار، إذ تم إعادة تطبيق الاستمارة على عينة مكونة من (30) عضوا، تم اختيارهم عشوائيا ، وكانت المدة الزمنية بين التطبيقين (14) يوما وهي مدة مناسبة لإعادة التطبيق¹، ومن خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون، تم استخراج الارتباط بين التطبيقين للاستمارة و لكل مجال في الاستمارة ويوضح الجدول(3-7) قيم الثبات للاستمارة و لكل مجال.

جدول (3-7) قيم الثبات بطريقة إعادة الاختبار للاستمارة و للمجالات الستة

ت	المجال	قيمة معامل الثبات	قيمة (ت ر) المحسوبة*
1	انشاء المؤسسات الرياضية	0.92	17.877
2	الاية عمل مؤسسات الرياضة النسوية(التخطيط العلمي)	0.89	14.865
3	البنى التحتية والاجهزة والادوات الرياضية	0.84	11.790
4	البحث العلمي	0.88	14.11
5	الدعم المادي والمعنوي	0.91	16.715
6	دور وسائل الاعلام	0.86	12.835
	الاستمارة	0.85	12.13

* القيمة الجدولية بدرجة حرية (28) وتحت مستوى دلالة (0.05) هي (2.048).

نلاحظ مما سبق أن الاستمارة الحالية ذو ثبات عالي، وان قيم معاملات الثبات ليس قيما مطلقة وإنما قيما تقديرية تؤثر فيها عوامل متعددة ينبغي مراعاتها في تصميم أدوات الاستمارة، ويختص كل نوع فيها بتقدير نوعية محددة من تباين الخطأ ولهذا فهناك علاقة وثيقة بين مصطلح الثبات ومصطلح آخر يدعى (الخطأ المعياري لاستمارة) وتتأثر قيمة الثبات بهذا الخطأ.

3-4-6- وصف استمارة تطوير الرياضة النسوية بصيغتها النهائية:

تتكون الاستمارة الحالية بصيغتها النهائية من (77) فقرة موزعة على ستة مجالات توضح الالية المقترحة لخصخصة الاندية الرياضية العراقية، وتصحح الاجابة عن الاستمارة الحالي باعطاء احدى الدرجات (1,2,3,4,5) حسب التدرج الذي يختاره المجيب من تدرجات الاجابة الخمسة (اتفق تماما، اتفق، محايد، لا أتفق، لا أتفق إطلاقاً) على التوالي، وتحسب الدرجة الكلية للمجيب من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المجيب عن كل فقرة من فقرات الاستمارة، لذلك فان اعلى درجة كلية يمكن ان يحصل عليها المستجيب (385) درجة واقل درجة كلية يحصل عليها (77) درجة.

3-5- الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وبرنامج ميكروسوفت أكسل لمعالجة البيانات وتم استخدام الحقيقية في المواضيع الآتية:

- 1- النسبة المئوية.
- 2- مربع كاي (كا2).
- 3- الوسط الحسابي.
- 6- معامل الارتباط البسيط(بيرسون).
- 7- اختبار(ت) لمعنوية الارتباط.
- 8- معادلة سيبرمان براون

¹ - فيركسون، جورج أ ي: التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس، (ترجمة) هناء محسن العكيلي، بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الجامعة المستنصرية، 1991، ص527.

4- الانحراف المعياري. 9- معادلة الفاكرونباخ¹

5- اختبار(ت) للعينات المستقلة. 10- النسبة الفائية²

الباب الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1- عرض وتحليل ومناقشة محور انشاء المؤسسات الرياضية :

جدول (4-1)

التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² لأراء أفراد عينة البحث حول عبارات المحور الأول " انشاء المؤسسات الرياضية"

ت	الفقرات	أتفق تماماً (5)	أتفق (4)	محايد (3)	لا أتفق (2)	لا أتفق إطلاقاً (1)	كا ²	النسبة المئوية	الترتيب
							العدد		
1	وضع هيكلية للمكتب النسوي في اللجنة الاولمبية ، تضم خبيرات يمثلن جميع الاختصاصات	78	16	5	1	0	218	94.20	1
2	تشكيل اتحاد مركزي للرياضة النسوية بكامل تكويناته الادارية يكون ارتباطه مباشرة بالمكتب النسوي في اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية وتكون مسؤولة الاتحاد عضوة في هذا المكتب كما يجب ان يكون له تمثيل فرعي في المحافظات خاصة بادارة شؤون الرياضة النسوية	71	23	4	2	0	180	92.60	2
3	انشاء قسم الرياضة النسوية في مديريات التربية مرتبط بوزارة التربية لتنظيم ورعاية كل الانشطة الرياضية النسوية ابتداء من رياض الاطفال وصولا الى المرحلة الاعدادية لانها تعد الحجر الاساس في اعداد وتطوير رياضة نسوية مميزة	63	27	7	3	0	138	90.00	4
4	انشاء قسم الرياضة النسوية في مديريات الرياضة الجامعية ويكوادر علمية واكاديمية لغرض متابعة وتطوير وتحديث برامج الرياضة النسوية الجامعية على ان يكون لها تمثيل في المؤسسات الرياضية النسوية العليا في القطر	69	24	5	2	0	168	92.00	3
5	تأسيس منظمة او اتحاد مستقل لرياضة المرأة تشترط عضويته على الناشطات في المجال	44	31	20	4	1	66	82.60	10

¹ - صلاح الدين محمود علام؛ مصدر سبق ذكره ،2000،ص165.

² - محمد عبد العال امين النعيمي وحسين مردان عمر البياتي: الاحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية مع تطبيقات SPSS ، ط1، عمان، مؤسسة الوراق، 2006، ص103.

								الرياضي ويكون الهدف من تاسيس هذا الاتحاد هو العمل على مستوى محلي من اجل توسيع القاعدة الرياضية في الالعاب المختلفة يرتبط بالاتحاد المركزي	
6	88.44	133	1	5	5	25	63	انشاء نادي رياضي نموذجي خاص بالمرأة تمارس فيه مختلف الالعاب الرياضية بكامل حريتها بأشراف كادر نسوي متخصص	6
12	78.91	50	4	9	14	36	38	تاسيس نوادي رياضية نسوية في الكليات والمؤسسات العمومية والشركات الخصوصية لدعم الرياضة النسوية والاستفادة من الطاقات النسوية في المجال الاكاديمي والمهني	7
7	88.26	123	2	3	8	27	60	انشاء مدارس رياضية نسوية بالاندية لبناء قاعدة صحيحة لمختلف الرياضات	8
5	89.08	130	0	5	7	26	62	تشبيد منتديات نسوية متخصصة يمكن استثمارها كبنى تحتية للنهوض بالرياضة النسوية عبر برامج تتبناها وزارة الشباب والرياضة وتتضمن رعاية المواهب من الفتيات	9
11	80.93	57	2	8	15	34	41	تشكيل لجان رياضية نسوية لمتابعة كافة الانشطة الرياضية النسوية في الاندية الرياضية	10
9	83.96	81	2	6	9	34	48	انشاء استراتيجية للتواصل والتنسيق في كافة الامور بين الاتحادات واللجان والاندية لغرض توسيع القاعدة الرياضية وتطويرها يتبناها المكتب النسوي في اللجنة الاولمبية	11
8	84.92	84	2	0	16	36	46	انشاء مركز وطني للنخب النسوية الرياضية لان الاستعداد والنجاح العلمي هو طريق الوصول الى الاهداف المنشودة والمراد تحقيقها	12
	87.16	275	9	14	48	115	33	المجموع	
							9	684	

يتبين من خلال عرض الجدول (4-1) أن النسبة المئوية لعبارات (محور انشاء المؤسسات الرياضية) تراوحت ما بين (78,91% - 94,20%) حيث حققت عبارة (وضع هيكلية للمكتب النسوي في اللجنة الاولمبية ، تضم خبيرات يمثلن جميع الاختصاصات) نسبة 94,20% وجاء ترتيبها في المرتبة الأولى في آراء عينة البحث دليل على اهمية مشاركة النساء من الخبيرات في مختلف الالعاب الرياضية لتكون المتابعة واسعة وشاملة لمختلف الالعاب الرياضية دون التركيز على لعبة معينة للنهوض بمستوى الرياضة النسوية العراقية . في حين جاءت فقرة (تشكيل اتحاد مركزي للرياضة النسوية بكامل تكويناته الادارية يكون ارتباطه مباشرة بالمكتب النسوي في اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية وتكون مسؤولة الاتحاد عضوة في هذا المكتب كما يجب ان يكون له تمثيل فرعي في المحافظات خاصة بادارة شؤون الرياضة النسوية) في المرتبة

الثانية إذ حصلت على نسبة 92,60 % وترى الباحثة أهمية استقلال الاتحادات المركزية للرياضة النسوية اداريا وكذلك بان تكون الادارة من الكادر النسوي المتخصص لتفعيل دور المرأة في دعم وتطوير الرياضة النسوية.

ثم جاءت فقرة (أنشاء قسم الرياضة النسوية في مديريات الرياضة الجامعية وبيكواد علمية واكاديمية لغرض متابعة وتطوير وتحديث برامج الرياضة النسوية الجامعية على ان يكون لها تمثيل في المؤسسات الرياضية النسوية العليا في القطر) بالتسلسل الثالث وبنسبة 92% وهذا ما ينشده الجميع من اجل ان تكون اليات التطوير مبنية على اسس علمية وموضوعية بالاضافة الى الخبرات الميدانية بعيدا عن الاجتهادات الذاتية والشخصية. أما في التسلسل الرابع فجاءت فقرة (أنشاء قسم الرياضة النسوية في مديريات التربية مرتبط بوزارة التربية لتنظيم ورعاية كل الانشطة الرياضية النسوية ابتداء من رياض الاطفال وصولا الى المرحلة الاعدادية لانها تعد الحجر الاساس في اعداد وتطوير رياضة نسوية مميزة) حيث حصلت على نسبة 90% وهذا دليل اخر على أن الهيئات الإدارية يجب ان تكون نسوية في جميع المؤسسات المرتبطة بالرياضة النسوية ، لما لذلك من دور في طماننة الاهل على بناتهن فضلا عن ان المرأة تكون قادرة عن فهم كل ما يدور حول الفتاة من ظروف الحياة المختلفة.في حين جاءت في التسلسل الخامس الفقرة المتضمنة (تشبيد منتديات نسوية متخصصة يمكن استثمارها كبنى تحتية للنهوض بالرياضة النسوية عبر برامج تتبناها وزارة الشباب والرياضة وتتضمن رعاية المواهب من الفتيات) إذ حصلت على نسبة 89.08% وتوعز الباحثة ذلك إلى أن تشبيد منتديات نسوية رياضية سوف تؤدي إلى زيادة المشاركات وتوسيع القاعدة النسوية من خلال الاهتمام بالمواهب ورعايتها لمواكبة التطور الرياضي وتحقيق مستويات عالية. اما الفقرات التي حصلت على التسلسل السادس ولغاية التسلسل الثاني عشر فقد كانت تؤكد على أهمية انشاء مؤسسات رياضية نسوية متخصصة لبناء قاعدة صحيحة لمختلف الالعاب الرياضية فضلا عن اخذ المرأة حريتها في ممارسة الالعاب الرياضية وكذلك دور واهمية هذه المؤسسات في دعم الرياضة النسوية وكذلك دعم الكوادر النسوية المتخصصة والاستفادة من الطاقات النسوية في المجال الاكاديمي والمهني ومن اهم هذه المؤسسات هي:

- 1- انشاء نادي رياضي نموذجي خاص بالمرأة.
- 2- انشاء مدارس رياضية نسوية بالاندية .
- 3- انشاء مركز وطني للنخب النسوية الرياضية .
- 4- تأسيس منظمة او اتحاد مستقل لرياضة المرأة
- 5- تأسيس نوادي رياضية نسوية في الكليات والمؤسسات العمومية والشركات الخصوصية .

4-2- عرض وتحليل ومناقشة محور الية عمل مؤسسات الرياضة النسوية(التخطيط العلمي):

جدول (4-2)

التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 لأراء أفراد عينة البحث حول عبارات المحور الثاني" الية عمل مؤسسات الرياضة

النسوية(التخطيط العلمي)"

الترتيب	النسبة المئوية	كا2	لا أتفق	لا أتفق	محايد	أتفق	أتفق	الفقرات	ت
			أطلاقاً (1)	(2)	(3)	(4)	تماماً (5)		
			العدد	العدد	العدد	العدد	العدد		
7	89.52	129	0	3	7	29	61	ان هدف التخطيط هو برمجة النشاطات والفعاليات الرياضية النسوية وصولا الى تحقيق افضل النتائج بأقصر وقت وأقل جهد وتكاليف	1
16	84.67	85	1	6	15	25	53	وضع خطط طويلة الامد لتطوير الالعاب الرياضية للمشاركة ببطلات رياضيات متميزات ليست كأرقام فقط	2

3	90.16	133	0	0	6	37	57	وضع خطط منهجية على اساس علمية وفق احدث الاساليب العلمية في جميع الفعاليات الرياضية	3
8	88.83	118	0	2	10	32	57	الحث على وضع برامج تدريبية وفق مستوى الملاعبات	4
17	84.64	84	0	2	15	41	42	مواكبة المدربين للتقدم العلمي في مجال التدريب الرياضي	5
10	87.38	105	0	4	8	35	53	وضع سياسه ثابتة للانفتاح على المحيطين الاقليمي والعالمي بتبادل الخبرات والزيارات والاستعانة بمدربين على مستوى عالي من الكفاءة والخبرة	6
21	81.77	61	0	7	18	35	40	تهيئة الكوادر المتخصصة لاعداد الفرق الرياضية النسوية وتأهيل هذه الكوادر من خلال تنظيم وعقد الدورات التدريبية والتأهيلية والتحكيمية	7
12	86.86	99	1	1	12	34	51	اقامة دورات تكوينية لاعداد الاطر الرياضية النسائية في كل الاختصاصات	8
4.5	90.04	146	1	3	5	25	65	الحث على اجراء الاختبارات البدنية والصحية والمهارية والنفسية للاعبات	9
6	89.92	134	0	1	10	27	62	الحث على اجراء الاختبارات البدنية والصحية والمهارية للمدرسين والمدربات	10
18	84.40	78	0	6	15	31	48	الاشترك الفعال في المسابقات والتظاهرات الرياضية الدولية من قبل الاندية والمنتخبات	11
19	84.07	77	0	5	14	38	44	اقامة البطولات المحلية بشكل دائم في مختلف الرياضات	12
15	85.33	85	0	3	15	33	49	الاهتمام باقامة المهرجانات الرياضية النسوية	13
9	88.38	117	1	2	7	35	55	حث الاندية والمؤسسات الرياضية بشكل اجباري على تنشيط الرياضة النسوية من خلال عدد الفرق في تلك الاندية مع ايجاد وسائل ترغب الاندية للمشاركة في البطولات المختلفة	14
23	73.26	28	3	14	22	34	26	تفعيل دور المرأة عبر العمل الاداري والفني	15
14	85.96	91	0	4	12	33	51	التاكيد على اشترك المرأة في التدبير والتسيير الرياضي بالاندية واللجان والجامعات الرياضية	16
13	86.28	107	2	0	8	46	44	البحث عن الرياضيات والموهوبات في سن مبكر وتأطيرهن عبر برنامج دراسة ورياضة	17

20								18	الاهتمام بالفئات العمرية والاعتماد على الاشبال لاعداد قاعدة رياضية يمكن ان تحقق نتائج عالمية بعد عشر سنوات
	82.30	71	1	3	17	41	38		
1								19	التركيز على الرياضة النسوية في المدارس الابتدائية والثانوية والجامعات العمومية والخاصة والمهنية
	91.16	152	0	2	6	26	66		
2								20	الاهتمام بالرياضة المدرسية بشكل صارم واعطاء درس التربية الرياضية الاهمية القصوى كوسيلة تحدد مصير الطالب في التأهيل للامتحانات الوزارية ومتابعة ذلك عن طريق اعداد مشرفي اختصاص اصحاب كفاءة علمية وعملية يتابعون عمل المدارس
	90.44	146	0	3	8	25	65		
22								21	قيام المديرية العامة للتربية بالايعاز لمدرسات التربية الرياضية الى تدريب الفرق النسوية
	79.83	56	0	8	28	22	43		
11								22	حث معلمي ومدرسي التربية الرياضية في القيام بتدريب الرياضة النسوية وتفرغهم من قبل مديرية التربية للتدريب
	87.34	102	0	2	12	33	53		
4.5								23	اقامة بطولات وسباقات رياضية مدرسية بمشاركة جميع المدارس
	90.04	146	1	3	5	25	65		
	86.20	97789	12	83	275	742	1188		المجموع

يتبين من عرض الجدول (4-2) أن النسبة المئوية لعبارات محور الية عمل مؤسسات الرياضة النسوية(التخطيط العلمي) تراوحت ما بين (73.26% - 91.16%) وقد اكدت على اهمية ودور التخطيط العلمي السليم في تطوير الرياضة النسوية والارتقاء بها لتحقيق مستويات عربية وعالمية ، إذ يرى الشافعي "لابد من التخطيط للقوى العاملة بالنادي لتحقيق الأهداف الموضوعة المستقبلية حيث أن عدم وجود تخطيط مستقبلي بالنادي لمواجهة التغيرات والتطورات التكنولوجية المتلاحقة في المنشأة والأجهزة يقلل من فرص تحقيق الأهداف"¹. وترى العينة يجب ان يكون التخطيط وفق التسلسل الاتي:

- 1- التركيز على الرياضة النسوية في المدارس الابتدائية والثانوية والجامعات العمومية والخاصة والمهنية
- 2- الاهتمام بالرياضة المدرسية بشكل صارم واعطاء درس التربية الرياضية الاهمية القصوى كوسيلة تحدد مصير الطالب في التأهيل للامتحانات الوزارية ومتابعة ذلك عن طريق اعداد مشرفي اختصاص اصحاب كفاءة علمية وعملية يتابعون عمل المدارس
- 3- وضع خطط منهجية على اسس علمية وفق احدث الاساليب العلمية في جميع الفعاليات الرياضية
- 4- الحث على اجراء الاختبارات البدنية والصحية والمهارية والنفسية للاعبات.
- 5- اقامة بطولات وسباقات رياضية مدرسية بمشاركة جميع المدارس
- 6- الحث على اجراء الاختبارات البدنية والصحية والمهارية للمدرسين والمدربات

¹ - حسن احمد الشافعي : تطبيقات معاصرة في الادارة في التربية البدنية والرياضة ، ط1، الاسكندرية ، 2010، ص207

- 7- ان هدف التخطيط هو برمجة النشاطات والفعاليات الرياضية النسوية وصولا الى تحقيق افضل النتائج بأقصر وقت وأقل جهد وتكاليف
- 8- الحث على وضع برامج تدريبية وفق مستوى اللاعبات
- 9- حث الاندية والمؤسسات الرياضية بشكل اجباري على تنشيط الرياضة النسوية من خلال عدد الفرق في تلك الاندية مع ايجاد وسائل ترغب الاندية للمشاركة في البطولات المختلفة
- 10- وضع سياسه ثابتة للانفتاح على المحيطين الاقليمي والعالمي بتبادل الخبرات والزيارات والاستعانة بمدرسين على مستوى عالي من الكفاءة والخبرة
- 11- حث معلمي ومدرسي التربية الرياضية في القيام بتدريب الرياضة النسوية وتفريغهم من قبل مديرية التربية للتدريب
- 12- اقامة دورات تكوينية لاعداد الاطر الرياضية النسائية في كل الاختصاصات
- 13- البحث عن الرياضيات والمهوبات في سن مبكر وتأطيرهن عبر برنامج دراسة ورياضة
- 14- وضع خطط طويلة الامد لتطوير الالعاب الرياضية للمشاركة ببطلات رياضيات متميزات ليست كأرقام فقط
- 15- التاكيد على اشتراك المرأة في التدبير والتسيير الرياضي بالاندية واللجان والجامعات الرياضية
- 16- الاهتمام بأقامة المهرجانات الرياضية النسوية
- 17- مواكبة المدرسين للتقدم العلمي في مجال التدريب الرياضي
- 18- الاشتراك الفعال في المسابقات والتظاهرات الرياضية الدولية من قبل الاندية والمنتخبات
- 19- اقامة البطولات المحلية بشكل دائم في مختلف الرياضات
- 20- الاهتمام بالفئات العمرية والاعتماد على الاشبال لاعداد قاعدة رياضية يمكن ان تحقق نتائج عالمية بعد عشر سنوات
- 21- تهيئة الكوادر المتخصصة لاعداد الفرق الرياضية النسوية وتأهيل هذه الكوادر من خلال تنظيم وعقد الدورات التدريبية والتأهيلية والتحكيمية
- 22- قيام المديرية العامة للتربية بالايعاز لمدرسات التربية الرياضية الى تدريب الفرق النسوية
- 23- تفعيل دور المرأة عبر العمل الاداري والفني.

3-4- عرض وتحليل ومناقشة المتطلبات محور البنى التحتية والاجهزة والادوات الرياضية:

جدول (3-4)

التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 لأراء أفراد عينة البحث حول عبارات المحور الثالث " البنى التحتية والاجهزة والادوات الرياضية "

الترتيب	النسبة المئوية	كا2	لا أتفق	لا أتفق	محايد	أتفق	أتفق	الفقرات	ت
			أطلاقاً (1)	(2)	(3)	(4)	تماماً (5)		
			العدد	العدد	العدد	العدد	العدد		
2	91.36	157	0	3	3	29	66	توفير الساحات والملاعب الرياضية والتي تتوفر فيها الظروف الطبيعية لممارسة المرأة للانشطة الرياضية	1
1	91.93	159	0	0	7	27	67	توفير الادوات والاجهزة الرياضية المختلفة	2

5	88.15	108	0	0	13	33	54	تهيئة مراكز تدريبية بمختلف الالعاب الرياضية	3
4	90.49	144	0	2	8	25	65	توفير الملابس والتجهيزات الرياضية لمختلف الرياضات ومن مناشئ عالمية	4
8	80.73	61	0	5	29	24	42	تهيئة وسائل نقل للفرق الرياضية النسوية	5
6	83.02	68	1	3	21	32	44	تهيئة وسائل نقل للمدربين	6
3	91.02	143	0	0	7	31	62	توفير قاعات رياضية خاصة من اجل اخذ اللاعبات حريتهن عند ممارسة الرياضة	7
7	82.30	69	0	3	27	25	45	الاهتمام بالبنى التحتية والتي تكون ضمن المنتديات والمراكز والاندية الرياضية بما يضمن ممارسة الانشطة الرياضية النسوية المختلفة بما يتلائم وعادات وتقاليد المجتمع	8
	87.37	830	1	16	115	226	443	المجموع	

يتبين من خلال الجدول (3-4) أن نسبة المؤوية لعبارات محور البنى التحتية والاجهزة والادوات الرياضية تراوحت ما بين (80,73 % إلى 91,93 %) حيث حققت جميع الفقرات نسب عالية مما يدل على اتفاق اراء العينة على توفير القاعات والمساحات والملاعب الرياضية بما يضمن ممارسة الانشطة الرياضية النسوية المختلفة بما يتلائم وعادات وتقاليد المجتمع فضلا عن توفير الاجهزة والادوات والملابس الرياضية ومن مناشئ عالمية لضمان جودتها ، اذ تعد من المتطلبات الاساسية والضرورية لممارسة المرأة للالعاب الرياضية المختلفة، وقد جاءت اهمية توفير البنى التحتية والادوات والاجهزة الرياضية وفق التسلسل الاتي:

- 1- توفير الادوات والاجهزة الرياضية المختلفة
- 2- توفير المساحات والملاعب الرياضية والتي تتوفر فيها الظروف الطبيعية لممارسة المرأة للانشطة الرياضية
- 3- توفير قاعات رياضية خاصة من اجل اخذ اللاعبات حريتهن عند ممارسة الرياضة
- 4- توفير الملابس والتجهيزات الرياضية لمختلف الرياضات ومن مناشئ عالمية
- 5- تهيئة مراكز تدريبية بمختلف الالعاب الرياضية
- 6- تهيئة وسائل نقل للمدربين
- 7- الاهتمام بالبنى التحتية والتي تكون ضمن المنتديات والمراكز والاندية الرياضية تهيئة وسائل نقل للفرق الرياضية النسوية.

4-4 - عرض وتحليل ومناقشة محور البحث العلمي:

جدول (4-4)

التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 لأراء أفراد عينة البحث حول عبارات المحور الرابع " البحث العلمي "

الترتيب	النسبة المئوية	كا2	لا أتفق	لا أتفق	محا	أتفق	أتفق تماماً	الفقرات	ت
			أطلاقاً (1)	(2)	يد(3)	(4)	(5)		
			العدد	العدد	العدد	العدد	العدد		
5	90.40	153	3	0	4	27	66	فسح المجال امام العنصر النسوي للتخصص في الدراسات الرياضية العليا	1
3	91.09	145	0	0	3	38	59	انشاء كليات تربية رياضية نسوية	2
7	87.70	111	1	0	8	40	50	انشاء معاهد علوم وتقنيات التربية الرياضية	3
2	91.57	153	0	0	6	29	65	التعرف على تجارب بعض الدول الرائدة في مجال الرياضة النسوية ويلورتها للاستفادة منها	4
8	85.05	93	3	2	8	40	47	دعم البحوث والدراسات التي تسهم في النهوض بالرياضة النسوية	5
10	77.06	70	18	1	3	34	44	تشجيع الدراسات الميدانية والعلمية التي تهتم بالرياضة النسوية	6
6	88.52	122	0	4	3	40	53	تخصص جوائز للبحث العلمي حول الرياضة النسوية وتطويرها	7
4	91.05	148	0	0	10	25	65	الحث على تطوير عمل الكليات للرياضية في العراق	8
9	79.20	56	1	3	29	34	33	الحث على تطوير مناهج التربية الرياضية في جميع المراحل الدراسية	9
1	92.23	167	0	1	5	26	68	انشاء معدات بحثية خاصة ببحوث الرياضة النسوية تتالف من كوادر علمية واكاديمية نسوية	10
	87.39	110	26	11	81	332	550	المجموع	

يتبين من خلال الجدول (4-4) أن النسب المئوية لعبارات محور " البحث العلمي " تراوحت ما بين (77.06%- 92.23%) مما يؤكد على ان للبحث العلمي اهمية كبيرة في تحقيق التقدم والتفوق ولكافة المستويات ، وذلك من خلال الاسس والمناهج والوسائل والادوات الخاصة به والتي تساعد على حل المشكلات التي تعترض أي ميدان من ميادين الحياة ، لذا أي مجتمع يريد ان يتطور ويرغب في تحقيق نهضة في أي مجال من مجالات الحياة ، لابد له من الاعتماد بالبحث العلمي ، بأعتبره مصدر من مصادر المعرفة ، وان الانسان منذ ان خلقه الله سمي به بأسماء مختلفة لغرض الوصول الى المعرفة ، لذا نرى الدول المتقدمة تهتم اهتماماً كبيراً بالبحث العلمي لجميع مجالاته ، وتبذل الاموال والجهود في سبيل

تطوير اجهزته ومناهجه وادواته ووسائله. فالبحث يحدد كونه " عملية استقصاء منظم يمكن من خلالها جمع المعلومات الخاصة بظاهرة معينة بغية تحديد معالجتها بصورة حقائق وقواعد عامة " (1) .

ويعد البحث العلمي هو ركن اساسي من اركان المعرفة الانسانية في ميادينها كافة ، فعن طريق يسعى الانسان الى البحث عن المجهول واكتشافه ، والتي تسخير نتائجها في خدمة البشرية . ان التربية الرياضية بحكم تعاملها مع الانسان يدنياً وعملاً ، كان لابد لها ان تركز وتستند على البحث العلمي ، وتجعله طريقها الوحيد للابداع والتألق ، لان المعطيات الجديدة في حقل التربية الرياضية قد اعادة النظر في كثير من المسائل التي كانت في السابق في ممارسات بدنية وانشطة رياضية بحثه ، وعليه باعتبار التربية الرياضية تبعاً لدورها الريادي يجب ان تأخذ نصيبها من اهتمامات البحث العلمي .

ويساعد البحث العلمي في مجال التربية الرياضية في التعرف على الحقائق التي قد يستفيد منها الرياضي في التغلب على بعض مشاكله التدريبيه او التدريسية او أي مجال اخر من المجالات . وتحديد مستوى الرياضي الحالي ، وامكانية التنبؤ بما سيؤول اليه مستواه مستقبلاً ، وتصحيح معلوماتنا المعلومات الرياضية التي نبحت فيها ومعرفة الواقع الحالي للرياضي ، وبالمقابل امكانية تصحح معلوماتنا عند تخطيط عملية التدريب الرياضي وذلك بمعرفة مكامن الخطأ والاحباط لديه (أي الرياضي) ، وامكانية الرياضي في المحافظة على الفورمة الرياضية لديه . ويتبين من الجدول(4-4) ان افراد العينة قد اتفقوا ان يكون الاهتمام بالبحث العلمي من خلال الخطوات الاتية:

- 1- انشاء معدات بحثية خاصة ببحوث الرياضة النسوية تتالف من كوادر علمية واكاديمية نسوية
- 2- التعرف على تجارب بعض الدول الرائدة في مجال الرياضة النسوية وبلورتها للاستفادة منها
- 3- انشاء كليات تربية رياضية نسوية
- 4- الحث على تطوير عمل الكليات للرياضية في العراق
- 5- فسح المجال امام العنصر النسوي للتخصص في الدراسات الرياضية العليا
- 6- تخصص جوائز للبحث العلمي حول الرياضة النسوية وتطويرها
- 7- انشاء معاهد علوم وتقنيات التربية الرياضية
- 8- دعم البحوث والدراسات التي تسهم في النهوض بالرياضة النسوية
- 9- الحث على تطوير مناهج التربية الرياضية في جميع المراحل الدراسية
- 10- تشجيع الدراسات الميدانية والعلمية التي تهتم بالرياضة النسوية

4-5- عرض وتحليل ومناقشة محور الدعم المادي والمعنوي:

جدول (4-5)

التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 لأراء أفراد عينة البحث حول عبارات المحور الخامس " الدعم المادي والمعنوي "

الترتيب	النسبة المئوية	كا2	لا أتفق	لا أتفق	محايد	أتفق	أتفق تماماً	الفقرات	ت
			أطلقاً	أطلقاً	(3)	(4)	(5)		
			(1)	(2)	العدد	العدد	العدد		
1	90.20	144	0	3	8	24	65	تخصيص ميزانية خاصة بالانشطة النسوية تبوب ضمن ميزانيات الاندية الرياضية والاتحادات المركزية واللجنة الاولمبية غير قابلة للمناقلة مع	1

(1) نوري الشوك ، رافع صالح : دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، شركة البركة للدعاية والنشر والاعلان ، 2004 ، ص8

								انشطة اخرى لتلك المؤسسات	
3	88.87	145	6	0	3	27	64	زيادة الدعم السنوي للنادية التي يتوفر فيها اكبر عدد من اللاعبات	2
9	86.37	99	3	0	11	36	50	زيادة الدعم السنوي للنادية التي يتوفر فيها اكبر عدد من الالعب الرياضية المختلفة .	3
5	87.05	144	8	3	0	24	65	دعم المؤسسات الحكومية للانشطة الرياضية النسوية	4
4	87.14	122	3	4	0	40	53	تكريم سنوي للبطلات المتفوقات حسب الاختصاصات واحراز اوسمة رياضية وفق نتائج مشوارهن الرياضي	5
10	86.05	97	2	2	9	36	50	تخصيص منح مالية للبطلات الرياضيات حسب اهمية اللقب	6
6	86.65	136	8	3	0	26	63	رعاية البطلات العالميات	7
13	83.00	91	8	3	3	36	49	كتابة السيرة الذاتية للبطلات المتميزات والرموز الرياضية النسوية ونشرها لتكون نموذج يحتذى به	8
8	86.37	118	5	4	0	37	54	الدعم المادي والمعنوي للمدارس الرياضية النسوية والمدربات واللاعبات ومكافأة المتميزات منهن	9
11	84.39	86	3	2	11	40	44	تخصيص رواتب واجور تدريب لمدربين الفرق النسوية	10
7	86.40	137	9	2	0	26	63	دعم الاتحادات الرياضية في تطوير اللاعبات والفرق الرياضية النسوية	11
2	89.78	133	0	0	5	39	56	تخصيص رواتب واجور للاعبات عن اشتراكهن في الفرق الرياضية	12
12	83.20	84	5	8	4	34	49	زيادة الاهتمام من المديريات العامة للتربية للفرق الرياضية المدرسية وبشكل خاص لمدارس البنات لرفد الفرق الرياضية النسوية باللاعبات الجدد وبمدربات مؤهلات ذوات خبرة جيدة	13
	86.57	146	60	33	54	426	727	المجموع	

يتبين من خلال الجدول (4-5) أن النسب المئوية لعبارات" محور الدعم المادي والمعنوي " تراوحت ما بين (83% - 90,20%) مما يؤكد على اهمية الدعم المادي والمعنوي ودوره الكبير في تطوير الرياضة العراقية بشكل عام والرياضة النسوية بشكل خاص ، فبالاضافة الى اهمية الدعم المادي لتوفير البنى التحتية والادوات والاجهزة الرياضية ، فان له دور كبير في دعم المرأة ماديا لتوفير احتياجاتها الضرورية لحياة هادئة تمكنها من ممارسة الرياضة والاستمرار بالتدريب لتحقيق المستويات الرياضية العالية .

ولا يقل الدعم المعنوي في اهميته عن الدعم المادي، اذ ان الدعم المعنوي يحفز المرأة ويشجعها على ممارسة الرياضة ، لانه يعد تقدير لما تحرز من نتائج ، وهذا سوف يدفع بالرياضية الى تحقيق نتائج متقدمة لانها سوف تكون رمزا من الرموز التي رفعت اسم العراق عاليا.

ولابد من توفير الدعم المادي والمعنوي للرياضة النسوية من خلال:

- 1- تخصيص ميزانية خاصة بالانشطة النسوية تبوب ضمن ميزانيات الاندية الرياضية والاتحادات المركزية واللجنة الاولمبية غير قابلة للمناقلة مع أنشطة اخرى لتلك المؤسسات
 - 2- تخصيص رواتب واجور للاعبات عن اشتراكهن في الفرق الرياضية
 - 3- زيادة الدعم السنوي للندية التي يتوفر فيها اكبر عدد من اللاعبات
 - 4- تكريم سنوي للبطلات المتفوقات حسب الاختصاصات واحراز اوسمة رياضية وفق نتائج مشوارهن الرياضي
 - 5- دعم المؤسسات الحكومية للانشطة الرياضية النسوية
 - 6- رعاية البطلات العالميات
 - 7- دعم الاتحادات الرياضية في تطوير اللاعبات والفرق الرياضية النسوية
 - 8- الدعم المادي والمعنوي للمدارس الرياضية النسوية والمدربات واللاعبات ومكافأة المتميزات منهن
 - 9- زيادة الدعم السنوي للندية التي يتوفر فيها اكبر عدد من اللاعبات الرياضية المختلفة .
 - 10- تخصيص منح مالية للبطلات الرياضيات حسب اهمية اللقب
 - 11- تخصيص رواتب واجور تدريب لمدرين الفرق النسوية
 - 12- زيادة الاهتمام من المديرات العامة للتربية للفرق الرياضية المدرسية وبشكل خاص لمدارس البنات لرفد الفرق الرياضية النسوية باللاعبات الجدد وبمدربات مؤهلات نوات خبرة جيدة
 - 13- كتابة السيرة الذاتية للبطلات المتميزات والرموز الرياضية النسوية ونشرها لتكون نموذج يحتذى به
- 4-6- عرض وتحليل ومناقشة محور دور وسائل الاعلام:

جدول (4-6)

التكرارات والنسب المئوية وقيم كا2 لأراء أفراد عينة البحث حول عبارات المحور السادس " دور وسائل الاعلام "

الترتيب	النسبة المئوية	كا2	لا أتفق			أتفق تماماً		الفقرات	ت
			لا أتفق إطلاقاً (1)	لا أتفق (2)	محايد (3)	أتفق (4)	أتفق تماماً (5)		
			العدد	العدد	العدد	العدد	العدد		
3	92.34	166	0	0	6	26	68	1	انشاء اعلام رياضي نسوي يهتم بالرياضة النسوية والرياضات عبر وسائل الاعلام المسموعة والمقروءة والمرئية
4	91.29	148	0	0	8	28	64	2	انشاء مؤسسة اعلام مركزية ترعاها الدولة مهمتها زيادة الوعي للمجتمع وتغيير افكاره المشوشة تجاه ممارسة المرأة للنشاط الرياضي
10	87.74	106	0	0	11	38	50	3	انشاء مؤسسات اعلامية فرعية مع كل منشأة تخص الرياضة النسوية وعليه مسؤولية نقل النشاطات الممارسة

								لغرض حث اكبر عدد ممكن من النساء للممارسة الرياضية سواء كانت انجازية اوترويحية اوصحية		
11	86.86	97	0	0	18	30	52	حث الاعلام على نشر الثقافة الرياضية والفوائد الصحية المتحققة من خلال ممارسة النساء للرياضة	4	
5	91.21	146	0	0	3	38	59	تشجيع المرأة وخاصة ربات البيوت على ممارسة الرياضة عبر برامج تلفزيونية ونشرات لدور الرياضة في المحافظة على الصحة البدنية والنفسية	5	
9	88.02	115	1	0	7	40	51	تنظيم ندوات في اهمية الانشطة الرياضية النسوية لتحقيق هدفين اساسين اولا ضرورة اعداد ام مثالية توجه رسالة الام المقدسة ثانيا ايجاد عائلة سليمة موحدة الاهداف لخلق جيل من الابناء الاقوياء والاصحاء	6	
2	92.58	166	0	0	4	30	67	تنظيم ندوات باستمرار حول الرياضة النسوية وقضاياها	7	
7	90.92	142	0	0	7	32	61	نشر الوعي بأهمية ممارسة اللياقة والصحة للوقاية من امراض العصر الناجمة عن قلة الحركة	8	
1	95.08	228	0	0	4	17	79	نشر الثقافة الرياضية النسوية عن طريق المؤسسات والاندية والاتحادات فضلا عن المعاهد والجامعات وكليات واقسام التربية الرياضية	9	
8	88.39	114	0	2	8	36	54	الدعم الفكري للفتاة الرياضية للاهل والمجتمع والقضاء على النظرة الضيقة من قبل الاهل والمجتمع	10	
6	91.05	148	0	0	10	25	65	عقد ندوات تثقيفية لتشجيع العوائل على السماح لبناتها بممارسة الرياضة والقضاء على النظرة القاصرة لقيام الفتاة بممارسة اي نوع من الرياضة	11	
	90.50	150	7	1	3	85	340	672	المجموع	

يتبين من خلال الجدول (4-6) أن النسب المنوية لعبارات محور دور وسائل الاعلام تراوحت ما بين (86,86% إلى 95,08%) مما يدل على تأييد عينة البحث لعبارات هذا المحور لأن الإعلام يعد وظيفة اجتماعية تهدف الى تثقيف الرأي العام وتفسير موضوعات الرياضة النسوية التي تمس حياة الأفراد الاجتماعية والسياسية والاقتصادية ولاشك إن وسائل الإعلام تتحمل مسؤولية معالجة ما تتناوله من قضية المرأة الرياضية ومشكلاتها "وعادة ما تحدد كل وسيلة

جمهورها حيث يقف المواطن على المعلومات والحقائق ليكون على صلة بالمجتمع والعالم ومتطلعا على التطوير والتحديث المعاصر في كافة مجالات الحياة وبالتحديد الرياضة النسوية¹.

ويعد اختيار وسائل الإعلام والاتصال المناسبة لتعريف المرأة بقيمة ممارسة الأنشطة والخدمات الرياضية ، ونقصد بوسائل الإعلام الأدوات أو الوثائق أو القنوات التي يتم عن طريقها نقل الرسالة الإعلامية من المصدر إلى المتلقي لذلك يجب اختيار وسائل الإعلام المناسبة لبرنامج الرياضة النسوية من وسائل الإعلام المتاحة لأنها تعد المداخل لتحقيق رياضة نسوية متميزة². فضلا عن تعريف المرأة بقيمة ممارسة الأنشطة الرياضية عن طريق تقديم برامج رياضية وبرامج صحية تثقف المتلقي رياضيا وصحيا عبر وسائل الإعلام المرئية والمقروءة والمسموعة، إذ يذكر الخشاب احمد أن الإعلام هو منهج وعملية يقوم على هدف التثقيف والإحاطة بالمعلومات الصادقة التي تنساب إلى عقول الأفراد ووجدانهم فترتقي بمستوياتهم وتدفعهم إلى العمل من أجل المصلحة العامة وتخلق فيما بينهم مناخا صحيا يقظا يمكنهم من الانسجام والتكيف والحركة النشطة³.

ويعد الإعلام الرياضي عملية نشر الحقائق والمعلومات الرياضية في مجالات التربية الرياضية ومظاهر التربية الرياضية (ألعاب فردية وجماعية) و (التدريب - الإدارة - التعليم - والترويج الرياضي) وذلك باستخدام وسائل الإعلام أو الاتصال المختلفة سواء كانت سمعية أو بصرية أو سمعية بصرية ، إذ من أهداف المؤسسة الرياضية التي تعمل على تحقيقها تتمثل في نشر الألعاب الرياضية المختلفة فردية وجماعية ووضع معايير ومستويات وسلوكيات يسعى للوصول إليها من خلال الأنشطة الرياضية وأعداد الفرد إعدادا تربويا واجتماعيا⁴ وقد اتفقت اراء عينة البحث ان يكون الاهتمام بالاعلام ووسائله من خلال اتباع الخطوات الاتية:

- 1- نشر الثقافة الرياضية النسوية عن طريق المؤسسات والاندية والاتحادات فضلا عن المعاهد والجامعات وكليات واقسام التربية الرياضية.
- 2- تنظيم ندوات باستمرار حول الرياضة النسوية وقضاياها.
- 3- انشاء اعلام رياضي نسوي يهتم بالرياضة النسوية والرياضات عبر وسائل الاعلام المسموعة والمقروءة والمرئية.
- 4- انشاء مؤسسة اعلام مركزية ترعاها الدولة مهمتها زيادة الوعي للمجتمع وتغيير افكاره المشوشة تجاه ممارسة المرأة للنشاط الرياضي.
- 5- تشجيع المرأة وخاصة ربات البيوت على ممارسة الرياضة عبر برامج تلفزيونية ونشرات لدور الرياضة في المحافظة على الصحة البدنية والنفسية.
- 6- عقد ندوات تثقيفية لتشجيع العوائل على السماح لبناتها بممارسة الرياضة والقضاء على النظرة القاصرة لقيام الفتاة بممارسة اي نوع من الرياضة.
- 7- نشر الوعي بأهمية ممارسة اللياقة والصحة للوقاية من امراض العصر الناجمة عن قلة الحركة
- 8- الدعم الفكري للفتاة الرياضية للاهل والمجتمع والقضاء على النظرة الضيقة من قبل الاهل والمجتمع.
- 9- تنظيم ندوات في اهمية الانشطة الرياضية النسوية لتحقيق هدفين اساسيين اولا ضرورة اعداد ام مثالية توجه رسالة الام المقدسة ثانيا ايجاد عائلة سليمة موحدة الاهداف لخلق جيل من الابناء الاقوياء والاصحاء.

¹ - عليا عبد المنعم وحسن احمد الشافعي : استراتيجية للتسويق الرياضي والاستثمارات بالمؤسسات الرياضية المختلفة، ط1، دار الوفاء لنشر ،

الإسكندرية، 2009، ص90

² - عليا عبد المنعم، حسن احمد الشافعي، المصدر السابق، 2009، ص91

³ - عليا عبد المنعم، حسن احمد الشافعي: مصدر سبق ذكره، 2009، ص90

⁴ - حسن أحمد الشافعي : مصدر سبق ذكره، 2010، ص205

- 10- انشاء مؤسسات اعلامية فرعية مع كل منشأة تخص الرياضة النسوية وعليه مسؤولية نقل النشاطات الممارسة لغرض حث اكبر عدد ممكن من النساء للممارسة الرياضة سواء كانت انجازية او ترويحية او صحية.
- 11- حث الاعلام على نشر الثقافة الرياضية والفوائد الصحية المتحققة من خلال ممارسة النساء للرياضة.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1- الاستنتاجات:

أهم الاستنتاجات التي تم التوصل إليها هي:

- 1- وضع هيكلية للمكتب النسوي في اللجنة الاولمبية ، تضم خبرات يمثلن جميع الاختصاصات الرياضية المختلفة وانشاء مؤسسات رياضية مختلفة من مدارس وندية ومراكز ومنتديات ومنظمات..الخ.
- 2- التخطيط العلمي السليم لاعداد الرياضيات من المدارس الابتدائية وحتى المرحلة الجامعية لتوسيع القاعدة النسوية الرياضية.
- 3- توفير البنى التحتية والاجهزة والادوات الرياضية بما يتلائم وعادات وتقاليد المجتمع.
- 4- للبحث العلمي اهمية كبيرة في تحقيق التقدم والتفوق ولكافة المستويات ،من خلال انشاء معدات بحثية خاصة ببحوث الرياضة النسوية تتالف من كوادر علمية واكاديمية نسوية .
- 5- تخصيص ميزانية خاصة بالانشطة النسوية تبوب ضمن ميزانيات الاندية الرياضية والاتحادات المركزية واللجنة الاولمبية غير قابلة للمناقلة مع أنشطة اخرى لتلك المؤسسات، فضلا عن زيادة الدعم المعنوي وتأمين نتائج البطولات.
- 6- انشاء اعلام رياضي نسوي يهتم بالرياضة النسوية والرياضات عبر وسائل الاعلام المسموعة والمقروءة والمرئية.

5-2- التوصيات:

أوصت الباحثة بما يأتي :

- 1- توصي الباحثة الجهات الحكومية والرياضية المعنية بالاستفادة والعمل بالألية المقترحة من قبل الباحثة .
- 2- إجراء تعديل على قانون الأندية الرياضية يتضمن الرياضة النسوية.
- 3- ضرورة تشكيل مكتب نسوي تنفيذي في مديرية الأندية والاتحادات الرياضية في وزارة الشباب والرياضة لغرض الإشراف والمتابعة على هذه العملية.
- 4- ويمكن للأندية الرياضية العراقية و وزارة الشباب والرياضة الاستفادة من هذا الإنموذج المقترح للانتقال بواقع الرياضة النسوية.

المصادر العربية والأجنبية

- احمد سليمان عودة: القياس والتقويم في العملية التدريسية، اريد، دار الأمل، 2000 .
- الحنفي عبد المنعم: الموسوعة النفسية، علم النفس في حياتنا اليومية، ط، القاهرة ، 1995
- حسن احمد الشافعي و عبد الرحمن احمد السيار ، إستراتيجية الاحتراف الرياضي بالمؤسسات الرياضية ، ط1 ، الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، 2009.
- حسن احمد الشافعي ، تطبيقات معاصرة في الإدارة في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2010.
- ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم : مناهج وأساليب البحث العلمي (النظرية والتطبيق) ، ط1، عمان دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2000 .
- سعد عبد الرحمن جلال: القياس النفسي، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت ، 1997.

- صفوت فرج: التحليل العاملي في العلوم السلوكية ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980.
- صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي والنفس ، أساسياته تطبيقاته توجهاته المعاصرة ، ط10 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
- عامر سعيد الخيكاني: ساكولوجيا التدريب في كرة القدم ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل ، 2010.
- علية عبد المنعم وحسن احمد الشافعي : اسراتيجية للتسويق الرياضي والأستثمارات بالمؤسسات الرياضية المختلفة، ط1، دار الوفاء لنشر ، الإسكندرية ، 2009.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000.
- محمد عبد العال أمين النعمي وحسين مردان عمر البياتي: الأحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية مع تطبيقات SPSS ، ط1 ، مؤسسة الوراق، عمان، 2006.
- محمود نور الدين الطريفي: المشاركة الرياضية للنساء، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 1998.
- مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، لقاهاة ، 1999.
- مصطفى محمود الأمام و آخرون: التقويم والقياس، بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1990.
- نادر فهمي الزيود وهشام عمر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط3، دار الفكر ، الأردن، عمان ، 2005.
- نايف مفضي الجبور: الرياضة النسوية الفردية، عمان، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2012، ص170.

- 1- Anastasai,A: Psychological Testing, 4th ed. New York, Macmillan. .(1976).
- 2-Anastasi, A: psychological Testing. New York, Macmillan. (1980)
- Baran,A.R.andetal:Psychology Scond Edeition.halh seunders, in tenti andeditiones gopen.1981
- 5-Clarkson , Private Behavior and Government Policy , Press Oxford , 1990.
- 7- Crocker,L.&Aligne,J.(1986): Introduction to Classical and Modern Test Theory. 2nd New York. Holt Rinehart & Winston.1986.
- 8-Eble,R.L : Essential of Edeacalionol Measurement . end Edition .New york , parenthetic – Hill , 1972 .
- 9- Goodwin,G.J:Research in Psychology:method and design. New York. John wily&Sons,Ine. 1995.
- 10-Kaplanb,R.M.& Saccuzzo, D.P: Psychological testing; Principles, Application and issues. California;Brooks/cole publishing company.(1982).
- 11-Kelly , G.A.:The Psychology of personal constructs, Vol W.W.Norton Co :New York, inc,(1955).

مصادر الأنترنيت:

- 1-<http://ar.wikipedia.org/wiki>
- 2- <http://www.aljazeera.net/news/archive?archived=1067154>
- 3- Opec: www.newsfed.com
- 4- <http://lamya.voo7.com/t660-topic>

تأثير منهج تدريبي لتطوير القدرة الانفجارية للرجلين وبعض المهارات الاساسية ونسبة فاعلية انزيم

CPK للاعبات كرة القدم الصالات

ا.م.د طالب حسين حمزة م.م. د احمد مرتضى عبد الحسين م.م. د حسين مكي محمود

جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء /كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء /كلية التربية الرياضية

ahmed.murtda@uokerbala.edu.iq talib.masodi@uokerbala.edu.iq

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة . ان لعبة كرة القدم من الالعاب التي حظيت بأهتمام كبير على الصعيد المحلي والعالمي واخذ الكثير من الباحثين اجراء البحوث ودراسة اهم المشاكل التي تواجه هذه اللعبة بغية الارتقاء بالمستوي الفني للعبة وتحقيق افضل النتائج وحيث ان لعبة خماسي الكرة لاتقل اهمية عن كرة القدم فقد عمل الباحثون على وضع منهج تدريبي لتطوير القدرة الانفجارية للرجلين وبعض المهارات الاساسية ونسبة فاعلية انزيم CPK للاعبات كرة القدم الصالات .

مشكلة البحث . من خلال عمل الباحثون في مجال كرة القدم لاحظوا ان هناك ضعف واضح في بعض الصفات والقدرات البدنية من جهة وعدم الارتقاء للمستوى الفني لبعض المهارات الاساسية من جهة اخرى وعدم المعرفة الكافية بعمل انزيم CPK ، الامر الذي حفز الباحثين على دراسة هذه المتغيرات قيد الدراسة وتطويرها .

اهداف البحث . 1- وضع منهج تدريبي لتطوير القدرة الانفجارية للرجلين وبعض المهارات الاساسية ونسبة فاعلية انزيم CPK للاعبات كرة القدم الصالات .

2- التعرف على اثر المنهج التدريبي لتطوير القدرة الانفجارية للرجلين وبعض المهارات الاساسية ونسبة فاعلية انزيم CPK للاعبات كرة القدم الصالات .

3- التعرف على افضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لعينة البحث .

فروض البحث . 1- للمنهج التدريبي اثر في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين وبعض المهارات الاساسية ونسبة فاعلية انزيم CPK للاعبات كرة القدم الصالات

2- هناك افضلية للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لعينة البحث .
منهجية البحث . استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة وذلك لملائمته لحل مشكلة البحث ، فيما تم تحديد مجتمع البحث وهن لاعبات نادي الغاضرية الذي يضم (30) لاعبة وبالطريقة العشوائية تم اختيار العينة وكان عددها (20) لاعبة تم تقسيمهن الى مجموعتين تجريبية وضابطة وكل مجموعة تتكون من (10) لاعبات . وقد تم

استخدام الوسائل الاحصائية التالية : معامل الالتواء لتجانس العينة . قانون t للعينات المتناظرة والمستقلة ومعامل الارتباط (بيرسون) .

فيما جاءت الاستنتاجات : ان المجموعة التجريبية والتي استخدمت مفردات المنهج التدريبي احرزت تقدما واضحا في جميع المتغيرات . اما الاستنتاجات فيمكن اعتماد المنهج التدريبي على كل لاعبات نادي الغاضرية بكرة القدم للصالات .

Research Summary

The impact of a training curriculum for developing explosive power of the two men and some of the basic skills and the proportion of the effectiveness of the enzyme CPK ball with time Women

Provided. The game of football games, which received considerable attention at the local level and global and took a lot of researchers to carry out research and study of the most important problems facing this game in order to improve the technical level of the game and achieve the best results and that's where the game five-ball no less important than the football was the work of researchers to develop training curriculum for developing explosive power of the two men and some of the basic skills and the proportion of the effectiveness of the enzyme CPK ball with time for the ladies.

Research problem. Through the work of researchers in the field of football have noticed that there are obvious weakness in some of the qualities and physical abilities on the one hand and lack of upgrading of the level of technical for some basic skills on the other hand, and insufficient knowledge of the work of the enzyme CPK, which stimulate researchers to study these variables under study and development.

Find targets. 1 - Develop a training curriculum for developing explosive power of the two men and some of the basic skills and the proportion of the effectiveness of the enzyme CPK ball with time for the ladies.

2 - Understand the impact of the training curriculum for developing explosive power of the two men and some of the basic skills and the ratio of the effectiveness of the enzyme CPK ball with time for the ladies.

3 - Understand the advantage experimental and control groups in Tests posteriori to the research sample.

Research hypotheses. 1 - the impact of the training curriculum in developing explosive power of the two men and some of the basic skills and the ratio of the effectiveness of the enzyme CPK ball with time for the ladies.

2 - There is precedence for the experimental group at the expense of the control group in the post tests for the research sample.

Research Methodology. The researchers used the experimental method to design collections equal so as to suitability to solve the problem of the research, as has been identifying the research community and are players club Algadria which includes (30) player and random method was selected sample and the number (20) for the player, has been divided into two experimental and control all the group consisting of (10) players. I have been using statistical methods the following: coefficient of torsion of the homogeneity

of the sample. Law t corresponding to the samples and the independent and the correlation coefficient (Pearson).

The conclusions were: the experimental group, which used the vocabulary of the training curriculum has made clear progress in all the variables. The conclusions could be the adoption of the training curriculum to all players Algadria club ball with time.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أخذت لعبة كرة القدم بالاهتمام العالمي المتزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وشهدت تطوراً متزايداً في السنوات الأخيرة وعلى نطاق دولي واسع في النواحي البدنية و المهارية والخطية والنفسية والذهنية وبما ان لعبة كرة القدم الصالات لاتقل اهمية عن كرة القدم فقد حظيت بأهتمام كبير وشعبية واسعة الامر الذي حدى بالباحثين بأخذها بعين الاهتمام والوقوف على ابرز نقاط الضعف والوقوة .

ولعل شريحة النساء من الفئات التي يجب الاهتمام بها كونها شريحة مهمة واصبحت الرياضة النسوية لاتقل اثارها كثيرا عن رياضة الرجال . وان لعبة خماسي الكرة للسيدات من الفعاليات والالعاب المهمة والتي يجب معرفة الطريق الواضح والسبل الصحيحة التي يجب مراعاتها عند وضع البرامج التدريبية الخاصة بالفعالية التي تمكن السيدات من تطوير المستوى البدني والمهاري والخطي بما يجعل من اللاعبات ان يحققن افضل النتائج . وعلى الرغم من قلة الفرق والاندية في بلدنا العراق لفرق النساء بلعبة كرة الصالات للسيدات الا ان الواجب يدفعنا لتعزير هذه الفرق بالبحوث والمناهج التدريبية الحديثة والمبنية على الاسس العلمية الصحيحة . ومعرفة المستوى المهاري بل وحتى بعض المتغيرات الفسيولوجية وبعض المتغيرات البدنية وخاصة القدرة الانفجارية والتي لها الاثر البارز في حسم نتيجة المباراة وذلك لارتباطها بالسرعة ومعظم المهارات الحركية .

ومن هنا جاءت اهمية البحث من خلال استخدام منهج تدريبي لتطوير القدرة الانفجارية للرجلين وبعض المهارات الاساسية ونسبة فاعلية انزيم CPK للاعبات كرة القدم الصالات .

1-2 مشكلة البحث :

مما لاشك فيه ان التخطيط الصحيح والناجح المبني على الاسس العلمية الرصينة في مجال التدريب الرياضي يحرز تقدماً واضحاً في مستوى اللاعبين واللاعبات ويحقق افضل الانجازات .

ومن خلال عمل الباحثون في مجال كرة القدم وخاصة في محافظة كربلاء لاحظوا ان الاهتمام في هذه الفعالية ولهذه الشريحة بالذات اصبح من الضروري للحاجة الماسة بالاهتمام ووضع البرامج التدريبية الصحيحة والمبنية على الاسس العلمية الصحيحة . لذلك وضع الباحثون هذا الامر نصب اعينهم الامر الذي ادى الى تحفيزهم وإثارة انتباههم وبذلك عمل الباحثون في وضع بعض الحلول المناسبة لهذة المشكلة من خلال وضع منهج تدريبي معد من قبل الباحثين لتطوير القدرة الانفجارية وبعض المهارات الاساسية ونسبة فاعلية انزيم CPK للاعبات كرة القدم الصالات .

1-3 أهداف البحث :

1- وضع منهج تدريبي لتطوير القدرة الانفجارية للرجلين وبعض المهارات الأساسية وانزيم (cpk) للاعبات نادي الغاضرية بكرة القدم الصالات .

2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي لتطوير القدرة الانفجارية للرجلين وبعض المهارات الأساسية وانزيم (cpk) للاعبات نادي الغاضرية بكرة القدم الصالات .

3- التعرف على افضلية المجموعتين في تطوير القدرة الانفجارية وبعض المهارات الاساسية ونسبة فاعلية انزيم (cpk) للاعبات نادي الغاضرية بكرة القدم الصالات .

1-4 فروض البحث :

1- للمنهج التدريبي اثر في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين وبعض المهارات الاساسية وانزيم (cpk) للاعبات نادي الغاضرية بخماسي كرة القدم .

2- هناك افضلية للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في تطوير القدرة الانفجارية وبعض المهارات الاساسية ونسبة فاعلية انزيم (cpk) للاعبات بكرة القدم الصالات .

3- 5 مجالات البحث :

1- 5 - 1 المجال البشري : لاعبات نادي الغاضرية للموسم (2013 - 2014)

1- 5 - 2 المجال الزمني : 2014 / 1 / 15 - 2014 / 4 / 15

1- 5 - 3 المجال المكاني : كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

2-1 الدراسات النظرية .

2-1-1 التدريب الرياضي .

يمكننا أن نعتبر التدريب الرياضي بأنه جميع الأحمال البدنية أو بمعنى آخر كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية يؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه وقد تناول التدريب الرياضي بالدراسة كثير من العلماء فقد عرفه العالم الألماني هارا بأنه (إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى).

أما ماتفيق الروسي فقد عرفه بأنه (عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسه التمرينات البدنية).

ويمكننا أن نقول إن هذا التعريف محدود حيث ينطبق على تدريب بعض القدرات كالقوة والتحمل ويطرق تدريب معينة كالتدريب الفكري مثلا كما يختص فقط ما يمارس من تمرينات في أماكن التدريب والتدريب الرياضي الحديث (عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات والمنافسات ولشرح ذلك نقول: إنها عملية بمعنى أنها تعتمد أساسا على مجموعات مختلفة من التمرينات الهادفة وإن مجال التدريب الرياضي الحقيقي هو الملاعب وليس الورق والقلم وهذا يعتبر الشطر الأول من التدريب الرياضي. أما الشطر الثاني من عملية التدريب فهي الناحية التربوية وهي هامة جدا لقد كان التدريب منذ حوالي 25 سنة يعتمد فقط على الأداء البدني ولا يهتم بالناحية التربوية أما الآن فيهتم المدربون اهتماما كبيرا بتنمية الصفات الإرادية للاعبين لما لهن اثر واضح على الأداء الرياضي¹.

2-1-2 القدرة الانفجارية :

هي القدرة على قهر مقاومة اقل من القسوى ولكن في أسرع زمن ممكن وبناءا على ذلك فإنه بالنسبة إلى فانه لا بد من لحظة زمنية بعد أداء الحركة يجمع فيها اللاعب قوته ومن أمثلة ذلك الوثب المتكرر فعندما يعبر اللاعب مسافة ما عن طريق الوثب فإنه بعد كل حركة وثب لا بد من برهة صغيرة لتجميع القوى وهي من أهم متطلبات لاعب خماسي كرة القدم ولاعبى الألعاب الجماعية بوجه عام فركل الكرة يعتبر قوة انفجارية أيضا..... وهكذا

1-نايف مفضي الجبوري : فيسولوجيا التدريب الرياضي ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، 2012 ، ط¹ ، ص23

ومن أهم الأساليب الحديثة لتطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين مثلاً يشب اللاعب من فوق مكان مرتفع آخر وهذا ما يسمى التدريب الاستلامي القهري. وان الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة تتلخص في أن الأولى يبذل اللاعب قوة أقل من القصوى في أقل زمن ممكن أما القوة المميزة بالسرعة فهي بذل قوة أقل من القصوى بسرعة أقل من القصوى¹

2-1-3 المهارات الأساسية لخماسي كرة القدم :

قبل التعرف على المهارات الأساسية في خماسي كرة القدم لابد من التعرف على مفهوم المهارة وهل ما يطلق حديثاً بمفهوم التكنيك هما مصطلحان منسجمان يعنيان مفهوماً واحداً أم لكل مفردة منهما لها مدلولها الخاص المهارة تعني القدرة على أداء الحركة في وضعيات مختلفة كما تعني الثبات و الآلية أي القدرة على حل الواجب الحركي وهذا يعني أن الحركة تؤدي بانسيابية وسهولة واقتصادية في العمل كونها استجابات حركية متناغمة تتم بإيعازات عصبية إلى المجاميع العضلية الخاصة (المهارة) تؤدي دون الانتباه الكامل لمجريات المحيط وفق برنامج حركي معد سلفاً فهي أدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء بدون الانتباه الكامل لمجريات الأمور.

2-1-3-1-2 الدرجة

هناك فرق كبير بين الدرجة والركض بالكرة وان تكرار الركض بالكرة أكثر من تكرار الدرجة. فالركض مع الكرة يعني تغطية مسافة من الأرض بدون محاولة السير بالكرة عبر الخصم أما الدرجة فتعني عبور الخصم بالكرة وتستخدم الدرجة في أغلب أجزاء الملعب وبما أنها نوع من أنواع المخاطرة فلا يفضل إجراؤها في الثلث الهجومي والوسطي لذلك نرى أن أغلب المهاجمين الجيدين يتصفون بهذه الصفة المهمة ورغم أن البعض ينظر إلى الدرجة على أنها روح للأناي إلا أن نجاحها يجعلها من أهم الصفات الفنية للاعب المهاجم² (وأياً تعني الدرجة قدرة اللاعب على التحرك والانتقال بالكرة من مكان إلى آخر في مناطق ضيقة بوجود خصم أو أكثر ويتم التحرك أما بشكل مستقيم أو عرضي أو قطري وعلى شكل خطوات قصيرة وموزعة مع المحافظة على الكرة تحت السيطرة وتستخدم هذه المهارة وعندما يكون الزملاء تحت ضغط المنافسين ويتعذر على اللاعب الحائز للكرة إعطاء مناولة للزميل والدرجة بحاجة إلى توافق عصبي عضلي عال واتزان كي تؤدي بانسيابية وارتخاء ولكي تتم الدرجة بنجاح لا بد من حماية.

2-1-3-2 المراوغة

وهي اجتياز اللاعب نقطة الاشتراك مع اللاعب الخصم والانتقال إلى نقطة أخرى من الملعب للاحتفاظ بالكرة مستخدماً أداءً فني يندرج له اللاعب الخصم ويتضح من بيان ماهية المراوغة أنها فن من فنون خماسي كرة القدم وإنها تقوم عند نقطة اشتراك اللاعب مع اللاعب الخصم فهي ضروته تشمل كل أفراد الفريق .

2-2 انزيم كرياتين فوسفو كاينيز (CPK) :-

" تعتبر الانزيمات هي بروتينات تبنى داخل الخلية وتعمل كمعامل مساعدة بايولوجية للتعجيل من معدل سرعة التفاعلات الحياتية بدون ان تفقد او تتحلل في التفاعل وبدون أي تغير في تركيبها الكيميائي . وإنزيم كرياتين فوسفو كاينيز هو عبارة عن انزيم موجود في العضلات الهيكلية والعضلات الملساء والعضلة القلبية ، وهو من المركبات الكيميائية الغنية بالطاقة واحد الانزيمات الخاصة لاعادة تكوين مصادر الطاقة الاساسية " (3) . ويعمل هذا الانزيم كمعامل مساعد عند اعادة تكوين

1 - علي الببيك : اسس لاعبي خماسي كرة القدم (الاسكندرية، منشأة المعارف. مطبعة القدس) 2006 ط¹، ص 108

2 - ثامر محسن اسماعيل وموفق مجيد المولى: التمارين التطويرية لخماسي كرة القدم. (عمان. دار الفكر للطباعة)، ص 14.

3 - طلال سعيد النجيفي : الكيمياء الحياتية ، دار الكتب للطباعة ، جامعة الموصل ، 1987 ، ص 179 .

ATP عن طريق فوسفات الكرياتين PC حيث ينشطر PC وتنفصل الفوسفات عن الكرياتين وتحرر الطاقة وهذا لا يتطلب سوى خطوة واحدة⁽¹⁾ :



3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3- 1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته لحل المشكلة المطروحة . " لان البحث

المتغيرات	صفة الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
-----------	--------------	---------------	-------------------	--------	----------------

التجريبي يتضمن محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في تغير المتغيرات التابعة في التجربة عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير او المتغيرات التابعة "

3- 2 مجتمع البحث وعينته :

وقد حدد الباحثون مجتمع البحث وهم لاعبات نادي الغاضرية والبالغ عددهن (30) لاعبة ، وبعدها تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية (عن طريق القرعة) وقد اشتملت على (20) لاعبة تم تقسيمها الى مجموعتين (المجموعة الاولى وهي المجموعة التجريبية والتي تعطى مفردات المنهج التدريبي . اما المجموعة الثانية فهي المجموعة الضابطة والتي تبقى على منهج المدرب) .

3- 2- 1 تجانس العينة :

جدول (1) يبين تجانس العينة

¹ - جبار رحيمة الكعبي : الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي ، مطابع قطر الوطنية ، الدوحة ، 2007 ، ص191 .

0,652-	1.6	0,023	1,595		الطول / م
0,691	54	2,28	54,525		الوزن / كغم
0,703	2.5	1,14	2,767		العمر التدريبي / سنة
0,578	21	1,427	21,275	القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين	الوثب العمودي / سم
0,706-	6.25	0,017	6,246	قياس سرعة اداء مهارة الدرجة	مهارة الدرجة / ثا
0,848-	10,735	0,046	10,722	قياس سرعة اداء مهارة المروغة	مهارة المروغة / ثا
0,897	94	6,022	95.8		انزيم CPK وحدة / لتر

نلاحظ من خلال الجدول (1) بأن جميع قيم معامل الالتواء اقتربت من الصفر وهذا يدل على ان الالتواء مقبول والعينة متوزعة اعتداليا .

3-2-2 تكافؤ العينة :

جدول (2) يبين التكافؤ بين المجموعتين

الدالة	T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
عشوائي	0,846	0,069	21,492	0,078	21,331	-الوثب العمودي
عشوائي	0,149-	0,605	10,792	0,427	10,848	- مهارة المروغة/ثا
عشوائي	0,326-	0,484	6,265	0,392	6,397	-مهارة الدرجة /ثا
عشوائي	0,815	3,028	95,9	4,057	95,6	-أنزيم cpk/وحده/لتر

قيمة T الجدولية (1,73) عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة (0,05)

نلاحظ من خلال الجدول (2) بأن جميع قيم T المحسوبة اقل من قيمة T الجدولية و البالغة (1,73) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على ان المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئة في جميع المتغيرات .

3-3 الأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

3-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- 1- جهاز فصل الدم .
- 2- ساعة توقيت الكترونية نوع كاسيو عدد 2 .
- 3- شريط قياس معدني بطول 10 م .
- 4- شواخص عدد 10 .
- 5-كرات قدم قانونية نوع اوفيشل عدد 5 .

6-حاسبة يدوية نوع كاسيو

7 - ميزان طبي .

8- صافرة عدد 2 .

9- أهداف صغيرة عدد 4 .

10- حقن طبية .

11- أنابيب حفظ الدم .

12- صندوق تبريد .

3- 2 وسائل جمع المعلومات :

1- استمارة تسجيل البيانات* .

2- استمارات الاستبيان** .

3- المقابلات الشخصية .

4- المصادر والمراجع .

5- الاختبارات والقياس .

6- شبكة المعلومات (الانترنت) .

3- 4 اختيار الاختبارات :

بعد إن اطلع الباحثون على المصادر والمراجع والبحوث المشابهة تم اختيار مجموعة من الاختبارات والتي يتم من خلالها قياس المتغيرات قيد الدراسة.ويعد ذلك تم ترشيح الاختبارات من خلال عرض استمارة استبيان تحتوي على جميع الاختبارات التي تم اختيارها من قبل الباحثون وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين*** لغرض ترشيح أهم الاختبارات التي تتلائم مع دراسة البحث . ويعد جمع الاستمارات تم تفرغ البيانات التي دونت من قبل الخبراء .وبعد ذلك قام الباحثون بتحديد الأهمية النسبية لكل اختبار من الاختبارات طبقا لآرائهم إذ تم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة 70 % فما فوق من مجموع آراء الخبراء وكما مبين في الجدول (3) . إذ يرى البعض إن " نسبة اقل من 50 % تهمل ويحق للباحثون أن يختار النسبة فوق 50 % "(1) .

جدول رقم (3)

ت	الاختبار	صفة الاختبار
1	القفز العمودي	قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين
2	الدحرجة بالكرة لمسافة 15 م ثم التهديف على المرمى	قياس سرعة اداء مهارة الدحرجة بالكرة
3	المرور بالكرة بين الشواخص لمسافة 15 م ثم التهديف	قياس سرعة مهارة المراوغة

3-5 توصيف الاختبارات

* ينظر الملحق (1)

** ينظر الملحق (2)

*** ينظر الملحق 2

1 - ريسان خريبط وثائر داود : طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية ، دار الحكمة ، جامعة البصرة ، 1992 ، ص23 .

3-5-1 الاختبارات البدنية : (الوثب العمودي للأعلى) :

الغرض من الاختبار : قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة : لوحة مدرجة ، طباشير

وصف الأداء : تقف المختبرة بجانب اللوحة المدرجة وتقوم بمد ذراعها لتأشير النقطة التي تصل إليها بواسطة قطعة الطباشير ، وبعد ذلك تتخذ المختبرة وضع القفز ، ثم تقوم بالقفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة .

التسجيل : تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى اللاعبة محاولتان تحتسب الأفضل .

3-5-2 الاختبارات المهارية:

1 - الدرجة بالكرة لمسافة 15 م ثم التهديف على المرمى* :

الغرض من الاختبار : قياس سرعة أداء مهارة الدرجة بالكرة .

الأدوات المستخدمة : ساحة كرة قدم ، كرات قدم قانونية عدد (5) ، شريط قياس ، هدف كرة قدم ، ساعة توقيت ، صافرة ، شواخص لتحديد البداية والنهاية .

مواصفات الأداء : تقف اللاعبة عند بداية المسافة ومعها الكرة وعندما تعطى الإشارة بالبداية تقوم اللاعبة بدرجة الكرة بإحدى القدمين نحو نهاية المسافة ثم تقوم بالتهديف على المرمى

التسجيل : تعطى اللاعبة محاولتان ويحتسب الوقت لمسافة 15 م لأفضل محاولة .

ملاحظة : تعاد المحاولة في حالة فشل اللاعبة .

2 - اختبار المرور بين الشواخص (المراوغة) لمسافة 15 م ثم التهديف على المرمى* :

الغرض من الاختبار : قياس سرعة أداء مهارة المراوغة .

الأدوات المستخدمة : ساحة كرة قدم ، كرات قدم قانونية عدد (5) ، شريط قياس ، هدف كرة قدم ، ساعة توقيت ، صافرة ، شواخص عدد (6) ، وشواخص أخرى لتحديد البداية والنهاية .

الإجراءات : توضع (6) شواخص يبعد كل شاخص عن الآخر مسافة (1 م) ويبعد الشاخص الأول عن خط البداية (5 م) ويبعد الشاخص الأخير عن خط النهاية (5 م) .

مواصفات الأداء : تقف اللاعبة عند بداية المسافة ومعها الكرة وعلى بعد (5 م) عن الشاخص الأول وعندما تعطى الإشارة بالبداية تقوم اللاعبة بدرجة الكرة ثم المرور بين الشواخص وعند وصولها إلى الشاخص الأخير تنطلق بالكرة إلى نهاية المسافة ثم التهديف على المرمى

التسجيل : تعطى اللاعبة محاولتان ويحتسب الوقت لمسافة 15 م لأفضل محاولة .

ملاحظة : تعاد المحاولة في حالة فشل اللاعبة

3-5-3 اختبار ركض 30 م من الوضع الطائر :

الغرض من الاختبار :

1- عملية سحب الدم من اللاعب قبل وبعد الجهد .

الأدوات المستخدمة : ساحة كرة قدم ، ساعة توقيت ، صافرة ، شواخص لتحديد البداية والنهاية ، طبيب عدد (2) ، حقن طبية ، تيوبات لحفظ الدم ، صندوق تبريد لحفظ الدم ، قطن ، مواد معقمة ، بلاستر ،

مواصفات الأداء : في البداية تتم عملية سحب الدم من جميع أفراد العينة وذلك لغرض قياس نسبة فاعلية إنزيم (CPK) قبل الجهد وكما موضح في الشكل

وبعد ذلك يتم ركض مسافة 30 م من الوضع الطائر بالسرعة القصوى بثلاث تكرارات. وبعد مرور خمس دقائق* من آخر

تكرار تتم عملية سحب الدم من أفراد العينة لغرض قياس نسبة فاعلية إنزيم (CPK) بعد الجهد.

3-6 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت المصادف 20 / 1 / 2014 على مجموعة من لاعبات نادي الغاضرية والبالغ عددهن (10) لاعبات وهن ضمن مجتمع البحث والغرض من التجربة هو :

1- التعرف على كفاءة المساعدين (فريق العمل) * .

2- معرفة مدى تقبل أفراد العينة للاختبارات المستخدمة .

3- التعرف على المعوقات لغرض تجاوزها .

4- التأكد من المكان الذي تجري فيه الاختبارات .

5- معرفة الوقت المستغرق عند أداء الاختبارات .

6-مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في العمل

3-7-1 الاسس العلمية للاختبار :

3-7-1-1 صدق الاختبار

بعد إن تم عرض الاختبارات على السادة الخبراء عن طريق استخدام صدق المحتوى والذي يعتمد على آراء الخبراء والمختصين وبعد ذلك قامت الباحثة باستخراج معامل الصدق الذاتي من خلال احتساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات⁽¹⁾. حيث كانت النتائج تدل على صدق هذه الاختبارات عند تطبيقها في أي وقت.

3-7-2 ثبات الاختبار :

تم تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية والفسولوجية على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (20) لاعبة من منتخب جامعة كربلاء/ كلية التربية الرياضية وهم ضمن مجتمع البحث بتاريخ / 20 / 1 / 2014 وتمت إعادة هذه الاختبارات على نفس العينة بعد يومين" ثم استخرجت الباحثة معامل الارتباط بين نتائج الاختبار الأول والثاني حيث كانت نتائج جميع القيم أعلى من القيمة الجدولية مما دل على ثبات هذه الاختبارات⁽²⁾

3-7-3 موضوعية الاختبار :

من خلال التجربة الاستطلاعية وفي الاختبار الثاني تم تكليف حكمين متخصصين من فريق العمل المساعد لتأشير نتائج الاختبارات . وبعد تنفيذ هذه الاختبارات جمعت البيانات التي جاء بها كل منهما ثم عوملت إحصائياً من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون فكانت جميع القيم موجبة واكبر من القيمة الجدولية مما دل على موضوعية هذه الاختبارات من خلال قوة العلاقة بين درجات الحكمين.

جدول رقم (4) يوضح الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة على عينة البحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق	معامل الموضوعية
1	ركض مسافة 30م من الوضع الطائر	0,96	0,98	0,87
2	الفقز العمودي للأعلى	0,87	0,93	0,95

¹ - قيس ناجي وآخرون : الاختبارات والاحصاء والتقويم في التربية الرياضية ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، 1989 ، ص36

² - مروان عبد المجيد : الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، ط1 ،

3	الدرجة بالكرة لمسافة 15م ثم التهديف على المرمى	0,9	0,95	0,89
4	المرور بين الشواخص لمسافة 15م ثم التهديف على المرمى	0,84	0,92	0,88

القيمة الجدولية تحت درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0,05) هي (0,632)

3 - 8 خطوات إجراء البحث :

3 - 8 - 1 الاختبارات القبليّة لعينة البحث :

بعد التعرف على النتائج المستخلصة من التجربة الاستطلاعية قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث على ملعب جامعة كربلاء في الساعة العاشرة صباحا المصادف 27 / 1 / 2014 وقد امتدت الاختبارات ليومين ، اشتمل اليوم الأول على الاختبارات البدنية و الاختبارات المهارية ، فيما كان موعد الاختبارات الفسيولوجية (الكيميائية) في اليوم الثاني. وقد عملت الباحثة على تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان قدر الإمكان من اجل تحقيق الظروف نفسها أو اقل من ذلك بقليل عند إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث .

الاختبارات الكيميائية : وقد تمت هذه الاختبارات كما أسلفنا في اليوم الثاني من الاختبارات وقد تضمنت عملية سحب الدم من أفراد العينة وذلك على النحو التالي :

ينادى على اللاعب المختبر فتجلس على الكرسي ثم تقوم المعالجة الطبية بعملية سحب الدم من اللاعب بمقدار (3 سي سي) قبل إجراء أي جهد ، وبعد ذلك يتم تفريغ الدم في أنابيب الحفظ (التيوبات) ويكتب عليها اسم اللاعب وقبل الجهد ويتم حفظها في صندوق التبريد ثم يتم نقلها إلى المختبر، وبعد ذلك يبدأ اختبار ركض (30 م) من الوضع الطائر بالسرعة القصوى لثلاث تكرارات وبعد التكرار الثالث بخمس دقائق تتم عملية سحب الدم من أفراد العينة ويتم تفريغ الدم في أنابيب الحفظ ويكتب عليها اسم اللاعب وبعد الجهد ومن ثم تحفظ في الصندوق حتى يتم نقلها إلى المختبر .

3 - 8 - 2 المنهج التدريبي :

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم بالإضافة إلى استشارة بعض آراء الخبراء والمختصين، قام الباحثون بإعداد منهج تدريبي بفترة الإعداد الخاص لإفراد عينة البحث والتي كان أمدها (8 اسابيع) وقد راع الباحثون المستوى التدريبي والمرحلة العمرية والقابلية البدنية والمهارية لعينة البحث .

قام الباحثون باختيار القسم الأكبر من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية بالاتفاق مع المدربين ، حيث يقوم المدربون بأخذ الوقت المتبقي لغرض إعطاء التمارين الخفيفة الاستشفائية للتقليل من معدل الشد العالية المستخدمة من قبل منهج الباحثون، تم استخدام طريقة التدريب التكراري وكان هناك تغير في حمل التدريب وبالشكل التموجي ، وقد تم البدء بالمنهج التدريبي* المصادف 1 / 2 / 2014 على أرضية ملعب قاعة كلية التربية الرياضية وقد تم الانتهاء من تنفيذ آخر وحدة تدريبية يوم الأربعاء المصادف 22 / 3 / 2014 .

3 - 8 - 3 الاختبارات البعدية لعينة البحث :

أجرت الباحثة مع فريق العمل المساعد الاختبارات البعدية على عينة البحث وقد استمرت ليومين أيضا وكما حدث ذلك في الاختبارات القبليّة ، من أيام المصادف 26/3/2014 وعلى أرضية ملعب قاعة كلية التربية الرياضية .

3-9 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية التالية :

* ينظر في ملحق رقم (3)

1- الوسط الحسابي 2- الانحراف المعياري 3- الوسيط 4- معامل الالتواء 5- قانون t (للعينات المستقلة والعينات المتناظرة) 6- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) 7- نسبة التطور

4 - عرض النتائج ومناقشتها :

4 - 1 عرض ومناقشه نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعتين

4 - 1 - 2 عرض ومناقشه وتحليل نتائج اختبار الوثب العمودي للمجموعتين :

جدول (5)

يوضح نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة ودلالاتها الإحصائية ونسب التطور للمجموعتين في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القدرة الانفجارية

المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
	س	ع	س	ع			
م 1	21,33	0,078	33,08	5,65	4,50	معنوي	35,51%
م 2	21,49	0,069	22,81	1,98	1,04	غير معنوي	5,78%

قيمة T الجدولية (1,833) عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة (0,05)

من خلال ملاحظة نتائج الجدول (5) يتضح بأن المجموعة الأولى أحرزت تقدماً واضحاً في الاختبار البعدي حيث بلغت قيمة T المحسوبة لها (4,50) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,833) أما نسبة التطور فقد بلغت (35,51%) مما يدل على أن هذه المجموعة تطورت كثيراً في هذا الاختبار بفعل المنهج التجريبي.

أما المجموعة الثانية فقد بلغت قيمة T المحسوبة لها (1,04) وهي أصغر من القيمة الجدولية والبالغة (1,833) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي. ومن هذا نستنتج بأن المجموعة الأولى حققت أفضلية على المجموعة الضابطة في اختبار القفز العمودي والذي هدفه قياس قدره الانفجارية لعضلات الرجلين ويعزو الباحثون أفضلية المجموعة الأولى على المجموعه الثانيه الى المنهج التجريبي وقد احتوى المنهج على التمارين المقننه من حيث مكونات حمل التدريب وتسلسل التمرينات وطريقه التدريب الخاصه بتطوير القدره الانفجاريه .

حيث يرى الباحثون ان التمرينات التي تم استخدامها في المنهج التدريبي لتطوير القدره الانفجاريه وهي بطبيعتها تمارين قفز او بلايومتريه وهذه التمارين اذا طبقت بشكلها الصحيح فانها من المؤكد تطور القدره الانفجاريه لأفراد العينه وهذا يتفق مع راي البعض والذي يؤكد على ان(افضل الطرق لتطوير القدره الانفجاريه هي ثلاث اساليب ،اما عن طريق استعمال الاثقال الحديديه او استعمال الكرات الطبيه او استعمال تمارين القفز).⁽¹⁾

4 - 1 - 3 عرض ومناقشه نتائج اختبار الدرجة بالكرة للمجموعتين:

جدول (6)

يوضح نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة ودلالاتها الإحصائية ونسب التطور للمجموعتين في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدرجة بالكرة

المجاميع	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	قيمة T المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
----------	-----------------	-----------------	-----------------	---------	-------------

¹ --محمد رضا المدامغه : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، دار الكتب ، بغداد ، ط1 ، 2008 ، ص640

			ع	س	ع	س	
م 1	معنوي	5,29	0,58	4,41	0,392	6,39	44,89%
م 2	غير معنوي	1,02	0,09	6,08	0,48	6,26	2,96%

قيمة T الجدولية (1,833) عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة (0,05)

من خلال ملاحظة نتائج الجدول (6) يتضح بأن المجموعة الأولى أحرزت تقدماً واضحاً في الاختبار البعدي حيث بلغت قيمة T المحسوبة لها (5,29) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,833) أما نسبة التطور فقد بلغت (44,89 %) مما يدل على أن هذه المجموعة تطورت بفعل المنهج التدريبي أما المجموعة الثانية فقد بلغت قيمة T المحسوبة لها (1,02) وهي أصغر من القيمة الجدولية والبالغة (1,833) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي.

ومن هنا نستنتج بأن المجموعة الأولى حققت أفضلية على المجموعة الضابطة في اختبار مهاره الدرجه بالكره ويعزو الباحثون أفضليه المجموعه التجريبيه على المجموعه الضابطة الى المنهج التدريبي المستخدم حيث يرى الباحثون انه يجب تدريب المهارات بعد الاحماء مباشرة وهذا ما اكده مفتي ابراهيم حيث يقول " لما كان الاعداد المهاري يتطلب تركيزاً ذهنياً مرتفعاً جداً ، كان من الضروري ان يتم بعد الاحماء مباشرة في وحدة التدريب " (1)

4 - 1 - 4 عرض ومناقشه نتائج اختبار مهارة المراوغة للمجموعتين:

جدول (7)

يوضح نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة ودلالاتها الإحصائية ونسب التطور للمجموعتين في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارة المراوغة

المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
	س	ع	س	ع			
م 1	10,84	0,42	7,91	0,62	5,12	معنوي	37,04%
م 2	10,79	0,605	10,21	0,48	1,32	غير معنوي	5,68%

قيمة T الجدولية (1,833) عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة (0,05)

من خلال ملاحظة نتائج الجدول (7) يتضح بأن المجموعة الأولى أحرزت تقدماً واضحاً في الاختبار البعدي حيث بلغت قيمة T المحسوبة لها (5,12) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,833) أما نسبة التطور فقد بلغت (37,04 %) مما يدل على أن هذه المجموعة تطورت كثيراً بواسطة المنهج التدريبي.

¹ - مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط2، 1999، ص137

أما المجموعة الثانية فقد بلغت قيمة T المحسوبة لها (1,32) وهي اصغر من القيمة الجدولية والبالغة (1,833) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية في المجموعة الضابطة . ومن هنا نستنتج بان المجموعة التجريبية حققت افضليه على المجموعة الضابطة ويعزو الباحثون افضليه المجموعة التجريبية الى المنهج التدريبي الذي احتوى على مجموعه من التمارين المقننه من حيث المنهج التدريبي وتسلسل التمرينات وطريقه التدريب الخاصه بتطوير الجانب المهاري حيث عمد الباحثون على تدريب المهارات في المنهج التدريبي بعد الاحماء مباشرة لضمان راحة الجهاز العصبي المركزي ، وان لمهارة المراوغة خصوصية في ادائها اذ انها ترتبط بصفتي السرعة والرشاقة وهذا ما اكده البعض " لنجاح المراوغة لابد ان تتسم بالمفاجأة والتوقيت السليم والسيطرة التامة على الكرة ورشاقة وسرعة اللاعب تلعبان دورا هاما في نجاح المراوغة " (1) . ويرى الباحثون ان احد الاسباب الرئيسية لتطور المهارات بصورة عامة ومهارة المراوغة بصورة خاصة هو التطور الذي حدث للصفات البدنية (القدرة الانفجارية) . اضافة الى ذلك فان تطور هذه المهارة تحتاج الى التكرارات المناسبة والتدريب المستمر عليها وهذا هو السبب في افضلية المجموعة التجريبية على الضابطة حيث ان المنهج التدريبي ساهم في تقدم المجموعة التجريبية على الضابطة.

4 - 1 - 5 عرض نتائج نسبة فاعلية انزيم (CPK) في الدم قبل الجهد :

جدول (8)

يوضح نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة ودلالاتها الإحصائية ونسب التطور للمجموعتين

في الاختبارين القبلي والبعدى لقياس نسبة فاعلية انزيم CPK في الدم قبل الجهد

المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة T المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
	س	ع	س	ع			
م 1	95,6	4,05	125,4	21,8	4,91	معنوي	23,76%
م 2	95,9	3,02	97,2	2,39	1,02	غير معنوي	1,33%

قيمة T الجدولية (1,833) عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة (0,05)

من خلال ملاحظة نتائج الجدول (8) يتضح بأن المجموعة الأولى أحرزت تقدما واضحا في الاختبار البعدى حيث بلغت قيمة T المحسوبة لها (4,91) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,833) اما نسبة التطور فقد بلغت (23,76%) مما يدل على ان هذه المجموعة تطورت كثيرا في نسبة فاعلية انزيم CPK بفعل المنهج التدريبي.

¹ - محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم حماد: اساسيات كره القدم، دار عالم المعرفة، القاهرة، ط1، 2009، ص49

اما المجموعة الثانية فقد بلغت قيمة T المحسوبة لها (1,02) وهي الصغر من القيمة الجدولية وبالغلة (1,833) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي .ومن هذا نستنتج ان سبب التغير كان نتيجته تاثير المنهج التدريبي ويرى الباحثون انه قد يكون احد الاسباب التي ادت الى زياده فاعليه هذا الانزيم الى التطور الذي حدث في الصفة البدنيه وهي القدره الانفجاريه ، لان تطور المتغيرات الفسيولوجيه وجميع التكيفات التي تحدث داخل الجسم ما هي الا ردود افعال للحاله البدنيه التي وصل اليها اللاعب، وهذا ما اكده البعض في صدد العلاقه بين الحمل الخارجي والداخلي حيث بين ان الحمل الداخلي"ردود افعال نتيجته للحمل الخارجي التي تحصل في الاجهزه الوظيفيه للرياضي وهو ايضا درجات الاستجابيه الوظيفيه التي يسببها الحمل الخارجي"⁽¹⁾

4 - 1 - 6 عرض نتائج نسبة فاعلية انزيم (CPK) في الدم بعد الجهد :

جدول (9)

يوضح نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة ودلالاتها الإحصائية ونسب التطور للمجموعتين في الاختبارين القبلي والبعدي لقياس نسبة فاعلية انزيم CPK في الدم بعد الجهد

المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
	س	ع	س	ع			
م 1	130,8	5,91	165,5	24,7	5,24	معنوي	20,96%
م 2	130,9	5,78	131,4	1,65	1,08	غير معنوي	0,38%

قيمة T الجدولية (1,833) عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة (0,05)

من خلال ملاحظة نتائج الجدول (9) يتضح بأن المجموعة الأولى أحرزت تقدماً واضحاً في الاختبار البعدي حيث بلغت قيمة T المحسوبة لها (5,24) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,833) أما نسبة التطور فقد بلغت (20,96%) مما يدل على أن هذه المجموعة تطورت كثيراً في نسبة فاعلية انزيم CPK بعد الجهد بفعل المنهج التدريبي. أما المجموعة الثانية فقد بلغت قيمة T المحسوبة لها (1,08) وهي أكبر من القيمة الجدولية وبالغلة (1,833) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي . من هذا نستنتج بأن المجموعة الأولى حققت أفضلية على المجموعه الثانيه ، ويعزو الباحثون أفضلية المجموعه الاولى على حساب المجموعه الثانيه، وذلك لأن هذا الانزيم يرتفع بعد الجهد تلقائياً عند بذل أي جهد يتميز بالشدد القصوية او دون القصوية والسبب في ذلك يعود الى طبيعة هذا الانزيم الذي يحفز ويسرع التفاعل لإعادة تكوين (ATP) من جديد وهذا ما أكد عليه البعض " ان انزيم (CPK) يبقى في حدوده الطبيعية لأوقات الراحة ويرتفع عند بذل أي جهد عضلي عالي الشدة في العضلات والدم لانه يعمل على هدم وتكسير الروابط الكيميائية للفوسفات كرياتين والكاربوهيدرات والكلايوجين العضلي " ⁽²⁾ .

ويرى الباحثون ان طبيعة لعبة كرة القدم اثناء المباراة يتم من خلالها اعتماد اللاعبين في الحصول على قدر معين من الطاقة على العمل اللاهوائي - الفوسفاتي وطبقاً لحالات اللعب المتغيرة وهذا ما أكد عليه البعض " تعتمد الحركات القوية والسريعة التي تؤديها لاعبات كرة القدم ، مثل الوثب وصد وضرب الكرات القوية بأنواعها ، والعدو السريع لمسافة 15م على القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والمتمثلة بالنظام الفوسفاجيني لمد الانقباضات القصوية للعضلة بالطاقة " ⁽³⁾ .

¹ --حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي: استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي ،مكتب النور ، بغداد ، 2010، ص6

² - محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص353

³ - محمد نصر الدين رضوان : طرائق قياس الجهد البدني في الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط1 ، 1998 ، ص45 .

وان مصدر الطاقة في النظام الفوسفاتي هو تحلل المركب فوسفات الكرياتين المخزون في العضلات ويتم هذا التحلل بواسطة انزيم (CPK) حيث ان تكسير فوسفات الكرياتين للحصول على الطاقة يتم عن طريق هذا الانزيم ، أي ان فوسفات الكرياتين يعطي طاقة بعد تحفيزه بهذا الانزيم (1).

هذا وقد توصل الباحثون الى حقيقة مفادها ان اللاعب كلما تطورت لديه عنصر اللياقة البدنيه تعمل ضمن النظام اللاهوائي الفوسفاتي كلما ارتفعت لديه نسبة فاعلية انزيم (CPK) في الدم بعد الجهد ، والسبب في ذلك يعود الى الطاقة المتفجرة والضرر الحاصل في انسجة العضلات الهيكلية وهذا الانزيم يبدأ بالتحلل الى مجرى الدم فترتفع نسبته فيه . والثانية في نسبة فاعلية انزيم (CPK) بالدم بعد الجهد فيعود الى عدم قدرة الاحمال التدريبية في رفع نسبة هذا الانزيم بفترة ثمانية اسابيع وهي مدة الاحمال التدريبية .

4 - 2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة :

جدول (10)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	- س	ع	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
القدرة الانفجارية	سم	ت	33,08	5,65	10,74	معنوي
		ظ	22,81	1,98		
الدرجة بالكرة	ثا	ت	4,41	0,58	13,43-	معنوي
		ظ	6,08	0,09		
المراوغة	ثا	ت	7,91	0,62	9,08-	معنوي
		ظ	10,21	0,48		
انزيم (CPK)	وحدة /	ت	125,4	21,8		

¹ - محمد علي القط : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، المركز العربي للنشر ، القاهرة ، 2002 ، ص5-18 .

معنوي	14,56	2,39	97,2	ظ	لتر	قبل الجهد
معنوي	17,21	24,7	165,5	ت	وحدة /	انزيم (CPK)
		1,65	131,4	ظ	لتر	بعد الجهد

قيمة (t) الجدولية (1,73) عند درجة حرية (18) ومستوى الدلالة (0,05)

يتبين من خلال نتائج الجدول (10) بأن جميع قيم (t) المحسوبة هي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (1,73) مما يدل على وجود فروق معنوية في جميع الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية وذلك من خلال افضلية الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة .

ويعزو الباحثون هذه الفروق الى طبيعة المنهج التدريبي الذي احتوى على تمرينات بدنية مقتنة ومتسلسلة من حيث الاهمية ومن السهل الى الصعب فضلا عن مكونات حمل التدريب وكيفية التعامل معها وبالشكل النموذجي وقد راع الباحثون فترات الراحة اللازمة بين التكرارات لإعادة استشفاء الجهاز العصبي المركزي. فضلا عن ذلك فقد راع الباحثون التعاقب الصحيح والمتكامل للوحدات التدريبية من خلال اعادة تدريب الصفة البدنية (القدرة الانفجارية) التي تم فيها استخدام الشدد القصوية بحيث لا يكون الجهاز العصبي متعبا وايضا لاعادة مخزون الطاقة في العضلات وهذا يتفق مع رأي جمال صبري فرج (ان اداء التدريبات ذات الشدد القصوية يكون الرياضي بحاجة الى ما بين (36 - 48) ساعة راحة او تدريب منخفض الشدة قبل اداها ، والسبب في ذلك لأجل استعادة مخزون الطاقة اللازم وجوده في العضلات والكبد لأداء تلك التمارين والتي تتطلب تدريبات ذات شدة قصوية او شبه قصوية ، وكذلك لأستشفاء الجهاز العصبي المركزي الذي يتلقى العبء الاكبر في مثل هذه التمارين ، لأنها تعتمد على عمليتي الاستثارة والتمنع التي يقودها الجهاز العصبي المركزي)⁽¹⁾ .

اما افضلية المجموعة التجريبية على حساب الضابطة في مهارتي الدرجة والمراوغة فان الباحثون يرون أن لعبة كرة القدم من الألعاب الفرقية التي تمتاز بوجود مهارات في غاية الصعوبة مما تتطلب طبيعة هذه اللعبة من سرعة وقوة أيضاً مثل سرعة تغير الاتجاه لتجاوز المنافس وسرعة التوقف والمباغطة ، فضلا عن ذلك فان التمارين المستخدمة لتطوير القدرة الانفجارية لربما تساعد على تنمية وتطوير الصفات والقدرات البدنية التي تساعد على تطوير الأداء الفني للاعب اذ يشير (عماد الدين عباس) الى ((أن تنمية وتطوير الصفات والقدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية سواء المهارية أو الخططية اذ لا يستطيع اللاعب من أداء وأتقان الجوانب الفنية وتطويرها سواء الدفاعية أو الهجومية في حالة أفنقاره للصفات البدنية الضرورية المرتبطة بطبيعة الأداء في النشاط الممارس))⁽²⁾ .

فيما يرى الباحثون ان سبب زيادة نسبة فاعلية انزيم (CPK) قبل وبعد الجهد الى المنهج التدريبي المقتن والذي يحتوي على التمارين الحركية والبدنية والذي كان له الدور البارز في زيادة نسبة فاعلية هذا الانزيم .

5 - الاستنتاجات والتوصيات :-

5 - 1 الاستنتاجات :

- 1-إن المجموعة الأولى تطورت الصفات البدنية لديها (القدرة الانفجارية) وأيضاً المهارات الأساسية (الدرجة بالكرة والمراوغة) وكذلك نسبة فاعلية (انزيم CPK) بنسبة كبيرة فاقت المجموعة الضابطة
 - 2-أن المجموعة الضابطة أحرزت تطوراً ضئيلاً في الصفات البدنية والمهارات الأساسية وإنزيم cpk الا انها لم تصل الى حجم التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية
- 5- 2 التوصيات :

¹ - جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، عمان ، دار دجلة ، 2012 ، ص296 .
² - عماد الدين ابو زيد : التخطيط والاسس العلمية لبناء اعداد الفريق في الالعاب الجماعية نظريات - تطبيق ، ط1 ، القاهرة ، 2005 ، ص249 .

1- يمكن اعتماد المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثون والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية يمكن اعتماده على مجتمع البحث (نادي الغضرية) .

2- يمكن دراسة متغيرات اخرى (بدنية او مهارية او فسيولوجية) على عينات اخرى من خماسي الكرة للسيدات .

المصادر

- ثامر محسن وموفق مجيد المولى : التمارين التطويرية لخماسي كرة القدم ، عمان ، دار الفكر للطباعة ، 2001
- جبار رحيمة : الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي ، مطابع قطر الوطنية ، الدوحة ، 2007 .
- حسين علي العلي وعامر فاخر : استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي ، مكتب النور ، بغداد ، 2010 .
- جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، عمان ، دار دجلة ، 2012 ، ص 296 .
- ريسان خريبط وثائر داود ، طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية ، دار الحكمة ، جامعة البصرة ، 1992 .
- طلال سعيد النجفي : الكيمياء الحياتية ، دار الكتب للطباعة ، جامعة الموصل ، 1987
- علي البيك : اسس لاعبي خماسي كرة القدم ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، مطبعة القدس ، ط 1 ، 2006 .
- عماد الدين ابو زيد : التخطيط والاسس العلمية لبناء اعداد الفريق في الالعاب الجماعية نظريات - تطبيقات ، ط 1 ، القاهرة ، 2005 ، ص 249 .
- قيس ناجي واخرون : الاختبارات والاحصاء والتقويم في التربية الرياضية ، مطبعة جامعة بغداد ، 1989 .
- محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
- محمد عبدة صالح ومفتي ابراهيم : اساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة ، 2009 .
- محمد رضا المدامغة : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، دار الكتب ، بغداد ، 2008 .
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 2 ، 1999 .
- محمد نصر الدين رضوان : طرائق قياس الجهد البدني في الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 .
- محمد علي القط : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، مركز العربي للنشر ، القاهرة ، 2002 .
- نايف مفضي الجبوري : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، ط 1 ، 2012 .

ملحق رقم (1)

استمارة استبيان

الاستاذ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

في النية إجراء بحث تحت عنوان (تأثير مناهج تجريبية لتطوير القدرة الانفجارية للرجلين واهم المهارات الأساسية وإنزيم cpk لخماسي كرة القدم ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها يرجى من سيادتكم إبداء رأيكم في تحديد أهم الاختبارات التي تتلائم مع المتغيرات وذلك بوضع الدرجة المناسبة للاختبار مع إضافة أي اختبار مناسب قد أغفله الباحثون مع فائق شكري وتقديري لكم.

جدول (1) الاختبارات البدنية

الدرجة					الاختبار	المتغير
5	4	3	2	1	الوثب الطويل من الثبات	القدرة الانفجارية
5	4	3	2	1	الوثب العمودي للأعلى	القدرة الانفجارية

جدول رقم (2) الاختبارات المهارية

الدرجة					الاختبار	المتغير
5	4	3	2	1	الدرجة بالكرة لمسافة (15)م ثم التهديف على المرمى	قياس سرعة اداء مهارة الدرجة بالكرة
5	4	3	2	1	الدرجة بالكرة لمسافة (20)م ثم التهديف على المرمى	قياس سرعة اداء مهارة الدرجة بالكرة
5	4	3	2	1	المرور بين الشواخص لمسافة (15) م ثم التهديف	قياس سرعة اداء مهارة المراوغة
5	4	3	2	1	المرور بين الشواخص لمسافة (20) م ثم التهديف	قياس سرعة اداء مهارة المراوغة
5	4	3	2	1	المناوله القصيرة لمسافة (10) م	قياس سرعة مهارة المناولة القصيرة
5	4	3	2	1	المناوله القصيرة لمسافة (8) م	قياس سرعة مهارة المناولة القصيرة

ملحق رقم (2)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تفضلوا بترشيح أهم المتغيرات قيد الدراسة والاختبارات المستخدمة

ت	الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	ا.م.د. عزيز كريم وناس	اختبارات - كرة قدم	جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية
3	م.د. حاسم عبد الجبار	تدريب - يد	جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية
4	م.د. حسن علي	اختبارات - كرة قدم	جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية
5	م.د. علاء فليح	تدريب - ساحة وميدان	جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية
6	م.م. خالد محمد	تدريب - كرة قدم	جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية

ملحق رقم (3)

المنهج التدريبي والتمارين المستخدمة فيه :-

الدرجة بالكرة لمسافة (15)م ثم المرور بين الشواخص لمسافة (10) م ثم التهديف على المرمى (10) شواخص والبعد بين كل شاخص (1) م .

1- المرور بين الشواخص لمسافة (15)م ثم تمرير الكرة مع الزميل من جهة اليمين مرة ومن ثم التمرير من جهة

اليسار مرة اخرى ثم التهديف على المرمى (المناوله القصيرة مع الزميل لمسافة (10) م) .

2- الدرجة بالكرة لمسافة (15) م ثم المناولة القصيرة (10) م مع الزميل (دبل باص) ثم التهديف على المرمى .

3- المرور بين الشواخص (10) م زكزاك ثم الدرجة بالكرة (15) م ثم التهديف على المرمى .

- 4- المناولة القصيرة (10) م مع الزميل مرة على جهة اليمين ومرة أخرى على جهة اليسار ثم المرور بين الشواخص لمسافة (15) م ثم التهديف على المرمى .
- 5- القفز بساق واحدة لمسافة (20) م .
- 6- الركض بالقفز لمسافة (20) م .
- 7- قفز حواجز (10 حواجز والمسافة بين كل حاجز واخر 1م وارتفاع الحاجز 65سم)
- 8- الحجل بكلتا القدمين لمسافة 10م

جدول يوضح المنهج التدريبي للعينة

الاسبوع	الايام	التمارين واهدافها	التكرار	الراحة بالدقيقة	المجموع	الراحة	معدل الشدة
الاول	السبت الاثنين الاربعاء	تمرين (1) تطوير مهارة الدرجة والمراوغة تمرين (9) القدرة الانفجارية تمرين (2) مهارة المراوغة والمناولة القصيرة تمرين (3) مهارة الدرجة والمناولة القصيرة تمرين (8) القدرة الانفجارية	5	1	2	3	%85
الثاني	السبت الاثنين الاربعاء	تمرين (4) مهارة المراوغة والدرجة تمرين (5) مهارة المناولة القصيرة والمراوغة تمرين (10) القدرة الانفجارية تمرين (6) مهارة المناولة القصيرة والدرجة تمرين (9) القدرة الانفجارية	4	1,5	2	3,5	%90

تأثير استخدام استراتيجية التدريس بالاسلوب التدريبي واستراتيجية التدريس بالاسلوب التضميني في استثمار وقت التعليم لدرس التربية الرياضية

م.د عبد علي عبيد الفرطوسي

الجامعة المستنصرية / قسم التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

يتضمن البحث على خمسة فصول حيث شمل الفصل الأول على المقدمة وأهمية البحث والتي تكمن في ان البحث بأنه سيشرح عدداً من المشاكل والمعوقات التي تواجه درس التربية الرياضية واستخدام الاستراتيجيات الحديثة للخروج بعدد من الاستنتاجات والتوصيات ستسهم في معالجة هذه المعوقات والمشاكل والعمل على تطوير درس التربية الرياضية، وأن مشكلة البحث تكمن وتتجسد مشكلة البحث في تدني مستوى درس التربية الرياضية وذلك لقلّة هذه الدروس أولاً ولضعف الاهتمام والرعاية لهذه الدروس فضلاً عن وجود كثير من المعوقات والمشاكل التي تواجه درس التربية الرياضية والتي هي بحاجة إلى حلول وصولاً لتطوير الدرس والذي يعتبر هو الأساس للارتقاء بمستوى الرياضة ، وتحددت فروض البحث بوجود مجموعة من الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) وقد اشتمل الفصل الثاني على الدراسات النظرية والتي غطت معظم ما يتعلق بموضوع البحث ، كما وتضمن الفصل الثالث على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ، استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث.

وقد تم عرض النتائج ومناقشتها في الفصل الرابع حيث تم مناقشة النتائج التي توصل إليها الباحث ،وقد توصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات والتوصيات حددها الفصل الخامس

(Abstract)

Research includes five chapters which included the first chapter on the foreground and the importance of research, which lies in the search that he diagnosed a number of problems and constraints faced by the physical education lesson and the use of modern strategies to exit a number of conclusions and recommendations will contribute to addressing these obstacles and problems and work on the development of physical education lesson 0, and that the research problem lies embodied research problem in the low level of physical education lesson and that the lack of these lessons first and twice the attention and care to these lessons as well as having a lot of obstacles and problems facing the physical education lesson, which is in need of solutions, and leading to the development of the lesson, which is considered the basis for upgrading sports , and identified research hypotheses Bojd group differences are statistically significant at the level of significance (0.05) has included the second chapter on theoretical studies, which covered most of what the subject of the search, also included the third chapter on research methodology and procedures of the field, the researchers used a descriptive approach style analytical suits the nature of The objectives of the research. The results are presented and discussed in the fourth quarter where he was to discuss the findings of the researcher

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد المناهج التربوية أداة رئيسة من أدوات التربية في تحقيق أهدافها المنشودة، وهي أداة للتفاعل بين المعلم والمتعلم ؛ ولذلك تولي الأمم المتحضرة أهمية كبيرة لعملية تصميمها على أسس سليمة، والإشراف على تنفيذها بكفاية وفاعلية، وعمليات تقويمها وتطويرها بمنهجية علمية، وتعتبر ذلك من الأولويات الوطنية التي تستحوذ جل اهتمامها (التل وآخرون، 1993، ص693).

ونتيجة للأهمية الكبيرة للمناهج في المجتمع بعامة والأفراد بخاصة؛ فإنه يتوجب على المختصين ، والجهات المعنية القيام بدراسة ومتابعة هذه المناهج من أجل تقييمها، وتطويرها بشكل دائم ومستمر ، بما يواكب تطور حاجات المجتمع، والأفراد، ومواكبة التطورات المعاصرة (حمدان، 1986؛ الصبحيين، 2006).

ومما لا شك فيه أن نجاح التطوير للمناهج المدرسية يحتاج إلى معلمين مؤهلين علمياً وتربوياً، فنجاح عملية تنفيذ المنهاج وعمليات التعلم والتعليم ، تتوقف إلى حد كبير على وجود معلمين مؤهلين قادرين على استيعاب الفلسفة التربوية للنظام التربوي وأهداف المجتمع، وعمليات التطوير والتحديث للمناهج؛ لتواكب التطورات والتغيرات العالمية في شتى المجالات ؛ وما تحتاجه هذه المناهج من استراتيجيات للتدريس لتسهم في إكساب المتعلمين المعرفة، والاتجاهات، والمهارات اللازمة للعيش في عالم متطور، ومتغير وبعيداً عن الطرق التقليدية في التدريس .

فلم يعد دور المعلم في هذا العصر تلقين المعلومات ، والحقائق بل أصبح دوره مهيباً لبيئة تعليمية تعلمية، يتم فيها اكتساب المعارف، والمهارات، والقيم والاتجاهات، وأصبح امتلاك المتعلمين لمهارات التفكير الإبداعي، والناقد، والعلمي هدفاً

تربويا تسعى التربية الحديثة إلى تحقيقه؛ مما تطلب من المعلمين إدراك ذلك ؛ وبالتالي تطوير أساليبهم ،وطرائق تدريسهم ؛ لتواكب تلك الأهداف والمتغيرات العالمية (رحمة ، 1987).

ويبين سباركس (Sparks,2000) بأن على المعلم أن يكون قادراً على تشخيص حاجات الطلبة، ويدرك كيف يتعلم كل طالب، وأن عليه أن يكون ملماً بالموضوع الذي يدرسه، والطرق التي يجب أن يستخدمها لتعليم الطلبة، وأن يمتلك مخزوناً واسعاً من إستراتيجيات التدريس؛ التي يستطيع أن يختار منها ما يناسب الموقف التعليمي ألتعلمي. وتكمن أهمية البحث بأنه سيشرح عدداً من المشاكل والمعوقات التي تواجه درس التربية الرياضية واستخدام الاستراتيجيات الحديثة للخروج بعدد من الاستنتاجات والتوصيات ستسهم في معالجة هذه المعوقات والمشاكل والعمل على تطوير درس التربية الرياضية.

1 - 2 مشكلة البحث:

أن نجاح العملية التربوية في المؤسسات التعليمية تتطلب من القائمين بها مراعاة توفر مجموعة من المتطلبات مثل اللياقة البدنية والناحية النفسية بعد ذلك تأتي أهداف التربية الرياضية الأخرى وهي بناء المجتمع الإنساني المتطور والحفاظ على صحة المواطنين وتنمية الاستعداد والقدرة لديهم الدفاع عن الوطن وتقوية القدرات الجسمية التي تساهم مساهمة فعالة في تصميد العمليات الإنتاجية⁽¹⁾.

وتهدف أيضاً إلى ترقية النمو الانفعالي للفرد من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية التي تمنحه فرصة كبيرة للتحكم في انفعالاته والتعبير عن ذاته والثقة بنفسه وشغل أوقات الفراغ ايجابيا وإمكانية الاستفادة في هذا الفراغ.

وتتجسد مشكلة البحث في تدني مستوى درس التربية الرياضية وذلك لقلّة هذه الدروس أولاً ولضعف الاهتمام والرعاية لهذه الدروس فضلاً عن وجود كثير من المعوقات والمشاكل التي تواجه درس التربية الرياضية والتي هي بحاجة إلى حلول وصولاً لتطوير الدرس والذي يعتبر هو الأساس للارتقاء بمستوى الرياضة المدرسية⁰

و كون الواقع التعليمي الحالي يفتقد إلى الاستثمار الكامل لوقت الدرس وعدم استخدام استراتيجيات تدريسية متنوعة بغية الحصول على معلومات لها فائدة في خلق أفكار جديدة وخطط فنية تدريسية ومفاهيم تجريبية في التعلم والتعليم، وتوضيح العلاقة بين دور المدرس والطالب ومدى انشغالهم في التعليم ومدى الاستفادة من استراتيجيات التدريس الناجحة

1-3 أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى مقارنة وقت التعلم الأكاديمي (ALT) في كل من الأسلوب والأسلوب التدريبي وأسلوب التضمين.

1-4 فروض البحث :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين الأسلوب التدريبي وأسلوب التضمين في استراتيجيات التعلم الأكاديمي ولصالح أسلوب التضمين.

1-4 مجالات البحث :

- المجال البشري: طلاب إعدادية السويس للبنين كهدف لقياس وقت التعلم الأكاديمي.
- المجال المكاني: مدرسة إعدادية السويس للبنين / الرصافة الثانية .
- المجال الزماني: العام الدراسي 2013. 2014.

2-1-1 إستراتيجية التدريس :-

هي خطة لتحقيق الأهداف التعليمية التعليمية (Gerlach,et al, 1998) .

(¹) سعد جلال :علم النفس التربوي والرياضي،ص 196، 2000.

ويعرف زيتون (1998) الإستراتيجية بأنها فن استخدام الوسائل المتاحة لتحقيق الأغراض. وعلى الرغم من هذا التنوع في تعريف هذا المفهوم إلى أن اغلب التعريفات تدل على أن مفهوم الإستراتيجية بشكل عام يتضمن اختيار الأهداف وتحديدها، واختيار وتحديد الأساليب العلمية لتحقيق الأهداف، ووضع الخطط التنفيذية ، وتتكون إستراتيجية التدريس من عدة مكونات هي :

1. الأهداف التدريسية.
2. التحركات التي يقوم بها المعلم وينظمها ليسير وفقا لها في تدريسه.
3. الأمثلة والتدريبات والمسائل والأنشطة المستخدمة للوصول إلى الأهداف.
4. الجو التعليمي والبيئة الصفية، واستجابات وحركات وتفاعل المتعلمين التي يخطط لها ويوجهها وينظمها المعلم (Gerlach,et al, 1998) .

والإستراتيجية المناسبة في التدريس هي الإستراتيجية التي يتوافر فيها عدة معايير هي ، مناسبتها لأهداف ونتائج الحصة الصفية ،وانسجامها وفلسفة المعلم وإمكانياته وخبراته في العملية التعليمية، وملاءمتها للإمكانيات المادية والبشرية في المدرسة والمرحلة التعليمية ومستوى الطلبة (أبو حويج، 2000، Vanhoozer,et al, 1987) .
ولأغراض هذه الدراسة سيستخدم الباحثون التعريف الإجرائي الآتي لإستراتيجية التدريس الذي يرى بانها مجموع الإجراءات والخطوات المتتابة والمخططة التي يقوم بها المعلم داخل غرفة الصف لتحقيق أهداف واضحة ومحددة.
ومن الإستراتيجيات المهمة التي يمكن أن تعمل على تطوير أداء المعلمين في التدريس والتقييم ، وتساعد الطلبة على اكتساب مهارات التفكير الإبداعي والناقد ؛ إستراتيجيات التدريس والتقييم المطورة المستخدمة في هذه الدراسة وهي :
أولاً: إستراتيجية التدريس المباشر:

السمة المميزة لإستراتيجية التدريس المباشر هي سيطرة المعلم على النشاط الصفّي، فالمعلم يتحكم بسير الحصة عن طريق تقديم المعلومات الجاهزة للطلاب ،وعرض الحلول للمشكلات والمواقف، والأساس الذي تبنى عليه هذه الإستراتيجية ،هو التسلسل الدقيق في عرض الخبرات التعليمية، وسهولة وصول المعلومة للطلاب، ومن أمثلة التدريس المباشر: المحاضرة، والعرض التوضيحي وأوراق العمل، والأسئلة والإجابات، وأنشطة القراءة المباشرة، وحلقة البحث والعمل في الكتاب المدرسي ،والبطاقات الخاطفة والتدريبات والتمارين (الحيلة ، 2001) ثانياً: إستراتيجية التدريس القائمة على النشاطات:
هي إحدى استراتيجيات التعلم والتعليم، القائمة على التعلم من خلال العمل، إذ توفر فرص حياتية حقيقية للمساهمة في تعلم موجه ذاتياً، ويقصد بها " الجهد العقلي أو البدني الذي يبذله المتعلم أو المعلم من أجل بلوغ نتاج ما " ، وليس المهم في المقام الأول البحث فيما إذا كان الغرض السلوكي قد تحقق أم لا، بل المهم هو البحث عن الفعالية، أو النشاط الذهني الذي أدى إلى ذلك التحقق (وزارة التربية والتعليم،2003).

2-1-2 درس التربية الرياضية " هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية والذي يحمل كل خصائص البرنامج وهو وسيلة لتحقيق أهداف وأغراض المنهاج الشامل" (عباس السامرائي ، 2000 : 95) ، كما وأن درس التربية الرياضية يعتبر الوحدة الأساسية للنشاط الرياضي المدرسي كوحدة تعليمية تسعى المدرسة من خلالها إلى تحقيق جزء من أهدافها التعليمية والتربوية " وأن درس التربية الرياضية هو الانطلاقة الصحيحة والعلمية لضمان نجاح الرياضة المدرسية والتي هي القاعدة الأساسية لنمو وتطور الحركة الرياضية في المجتمع " (عدنان الجبوري ، 1987 : 42) ، وذلك باعتبار أن درس التربية الرياضية هو أساس لتعلم العديد من المهارات والفعاليات الحركية لمختلف الألعاب الرياضية0 كما " وأن درس التربية الرياضية هو حجر الزاوية في كل منهاج للتربية الرياضية (عباس السامرائي ، 2000 : 95)

أن مستوى التربية الرياضية وما تتضمنه من أنشطة وفعاليات ومهارات وألعاب رياضية تتوقف على مدى الاهتمام الشامل والرعاية المطلوبة بدرس التربية الرياضية وما يتوفر لهذا النشاط المهم من أجهزة وأدوات وساحات وملاعب ومستلزمات لضمان نجاح الدرس ولتحقيق أهدافه المطلوبة ومن هذه الأهداف التربوية والبدنية والتعليمية والمهارية الاجتماعية والنفسية الترويحية وغيرها.

إن درس التربية الرياضية يتطلب قدرات وإمكانيات خاصة وإنه يختلف عن الدروس الأخرى كونه درساً يعتمد العقل والجسم والحركة والإشارة والإيماءات والمواقف المختلفة بالإضافة إلى بذل جهود فوق العادة في تدريس مادة الدرس إلى جانب ذلك يتطلب استخدام استراتيجيات فعالة تتناسب مع تدريس المادة وإن أحسن طريقة لتحقيق فاعلية التدريس هو الاستناد إلى عوامل عدة من أهمها:

القدرة على الابتكار والوعي بأهداف ومشكلات المنهج مع مراعاة النظام وتفاعل الطلبة في الصف" (المنصور والعدوتي ، 1988 : 24). وبذلك نؤكد أهمية درس التربية الرياضية وتأثيره في عملية الارتقاء بمستوى التربية الرياضية على الصعيد المدرسي ومن خلال ذلك يمكن تطوير الرياضة المدرسية والحركة الرياضية في المحافظة بل وفي البلد بشكل عام.

2-1-3 أهداف درس التربية الرياضية:

هناك اتفاق بين المربين الرياضيين بأن كل درس يجب أن يتصدر بأهداف منها :

1- الأهداف التعليمية0

2- الأهداف التربوية0

إن تحديد أهداف الدرس يساعد المدرس على تحديد وسائل وأساليب وطرائق وأغراض العملية التعليمية وما يمكن تحقيقه للطلبة من الدرس ومن هذه الشروط هي: (عدنان الجبوري ، 1991 ، 29)0

1- يجب أن تخدم متطلبات نمو الطلبة وتطوير مستوى قدراتهم0

2- يجب أن تكون ذات قيمة فلسفية وتربوية للمجتمع0

3- تحقيق تغيرات أساسية في تعلم الطلبة من حيث اتجاهاتهم وميولهم0

4- أن يكون من الممكن تحقيق الأهداف لدى التلاميذ من قدرات

5- أن تكون الأهداف محددة بإمكانيات المدرسة0

6- وجود علاقة بين هدف وآخر أي تكون الأهداف مترابطة0

أما بالنسبة لأهم الأهداف الرئيسية التي تخدم درس التربية الرياضية ومساعد المدرس في مهمة تطبيق منهاج التربية الرياضية فهي :

1- محاولة تطوير القدرات الحركية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية.

2- تطوير المهارات الأساسية كالركض والرمي وغيرها.

3- بناء القابليات الرياضية الأساسية وبصورة خاصة قابلية حب المنافس.

4- إيصال معلومات أساسية حول الصحة وتطوير قابلية التفكير والتصرفات الرياضية السليمة.

5- تربية بعض العادات الجيدة والصفات الخلقية والسلوكية الحسنة.

6- محاولة الوصول إلى الأداء الحركي المتكامل للحركة الرياضية وتحقيق رغبات وميول الطلبة وتحقيق الأغراض التربوية العامة والأغراض الاجتماعية.

وقد حدد أهداف درس التربية الرياضية في المرحلة المتوسطة والتي يمكن تحقيقها من خلال درس التربية الرياضية والأنشطة والفعاليات الأخرى بما يلي : (عباس السامرائي ، 2000 : 172):

- 1- تنمية الكفاءة البدنية وصيانتها.
- 2- تنمية المهارات والقابليات البدنية المفيدة.
- 3- العمل على تنمية النضوج الاجتماعي وعن الطلبة كالا احترام والتصرف بروح رياضية عالية والتحكم في الانفعالات في مواقف الإثارة والتدريب على القيادة الصالحة.
- 4- التمتع الكامل بالنشاط البدني والاجتماعي.
- 5- إقامة المناقشات والمباريات لبث روح المنافسة والتشجيع على التدريب وإتقان المهارات الحركية.
- 6- التدريب على القيادة عن طريق العمل في النشاط التطبيقي والعمل في محطات التدريب الدائري ليسهل سير لعمل في درس التربية الرياضية (سهام عقت ، 1970 : 95).
- 7- تنمية وتطوير المهارات الفردية وتصعيد النشاط الجماعي والتربوي والاجتماع (: 1984 , Keven Hardman , 18).

2- 3 أهمية درس التربية الرياضية في تطوير الرياضة المدرسية :

أن درس التربية الرياضية يحتوي على فعاليات ومهارات وأنشطة بدنية و مهارة كثيرة تدرس هذه جميعاً للطلبة من أجل الارتقاء بمستواهم البدني والحركي والمهاري وضمن مفردات منهجية مفردة أو يضاف إليها خبرة المدرس وإمكانية وقدراته العلمية والتربوية و الرياضية ثم توظيف ذلك من أجل تطوير الدرس أولاً ومن ثم تطوير التربية الرياضية على صعيد المدارس⁰

فان الاهتمام والعناية واللازمة والمطلوبة بالدرس اليومي هو الخطوة الأولى والمهمة لضمان تحقيق المرسومة سواء كانت للطلبة أو المدرسة ومنها الارتقاء بمستوى الطلبة مهارياً وحركياً واجتماعياً ثم العمل على رفع المستوى الرياضي قي المدرسة من خلال تطوير الفرق الرياضية المدرسية وفي مختلف الألعاب الرياضية ومشاركة الطلبة في السباقات المدرسية وبذلك يمكن الارتقاء بمستوى الطلبة رياضياً ومن خلال نمو الرياضة في المدرسة وتطوير وهذا يصب في تطوير الرياضة المدرسية عموماً ،

(عدنان الجبوري ، 1991 : 61) وبذلك يلعب درس التربية الرياضية دوراً مهماً ومؤثراً في الارتقاء بمستوى التربية الرياضية على صعيد المدرسة ثم تطوير الرياضة المدرسية على صعيد المحافظة مع ضرورة توفير كافة المستلزمات المطلوبة لعملية التطور.

2- 1- 4 مدرس التربية الرياضية ودوره في نجاح خطة درس التربية الرياضية :

أن مدرس التربية الرياضية هو محور العملية التعليمية بل هو سر نجاح العملية التعليمية والتربوية وتدريب التربية الرياضية له خصوصية متميزة عن باقي المواد الدراسية ، فتدريس التربية الرياضية عملية متشعبة تتطلب استخدام مهارات عديدة وشاملة والتي يمكن تصنيفها بما يلي:-

- 1- تخطيط الدرس وتحضيره.
- 2- صياغة الأهداف التربوية والتعليمية.
- 3- تقديم وعرض الدرس .
- 4- إدارة الدرس وقيادته.
- 5- أعداد وتحضير مكان ووقت الدرس.
- 6- استخدام الوسائل التعليمية.
- 7- تقويم الدرس.

ويجب أن يخضع مدرس التربية الرياضية لعمليات أعداد شاملة وأهمها ما يلي:-

- 1- الإعداد الأكاديمي والمهني.
- 2- الإعداد العلمي والثقافي.
- 3- الإعداد المهني.
- 4- الإعداد الشخصي.

2-2 الدراسات السابقة والمشابهة :

هناك عدة دراسات قامت في هذا المجال، وسنقوم فيما يلي باستعراضها لأهميتها من حيث المشابهة وارتباطها بموضوع البحث.

- قام "أحمد البطاينة" (1) بدراسة هدفها "مقارنة وقت التعلم الأكاديمي في دروس التربية الرياضية الذي توفره كل من الطريقة التقليدية والطريقة التدريبية في تدريس التربية الرياضية". تكونت عينة الدراسة من (20) طالبا من المسجلين لمساقات طرق تدريس التربية الرياضية - قسم التربية الرياضية في جامعة اليرموك، قسموا عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين مجموعة تم تدريسها بالطريقة التقليدية والأخرى تم تدريسها بالطريقة التدريبية تم استخدام الفيديو من اجل تحليل السلوكيات الطلابية من خلال نظام اندرسون لتحليل السلوك الطلابي. النتائج: كانت أهم نتائج هذه الدراسة ان استعمال الطريقة التدريبية في تدريس التربية الرياضية يؤدي إلى زيادة وقت التعلم الأكاديمي للطلاب. وكذلك ان استعمال الطريقة التدريبية في تدريس مهارات الألعاب الجماعية يعتبر أفضل من تدريس مهارات الألعاب الفردية.
- قام "معين عودات" (6) بدراسة هدفت للتعرف إلى "السلوكيات التدريسية التي يمارسها معلم التربية الرياضية أثناء تدريسه لأسلوب التدريس الأمري والتدريبي". تكونت عينة الدراسة من (10) معلمين من معلمي التربية الرياضية من مديرية التربية والتعليم في لواء بني كنانة. بحيث ان كل معلم يدرس حصتين إحداهما بالأسلوب الامري والأخرى بالأسلوب التدريبي. تم استخدام الفيديو في تصوير الدروس واستخدام نظام اندرسون الخاص بتحليل سلوك المعلم. وكانت أهم النتائج: كانت أهم نتائج هذه الدراسة ان الأسلوب التدريبي افضل من الأسلوب الامري حيث ان السلوكيات الإيجابية التي يمارسها معلمو التربية الرياضية كانت في الأسلوب التدريبي أعلى منها في الأسلوب الامري.
- قامت "منال البيات" (8) بدراسة هدفت إلى التعرف على "وقت التعلم الأكاديمي في حصة التربية الرياضية لطالبات الصف السادس الابتدائي في مديرتي تربية عمان الأولى والثانية في الأردن". تكونت عينة الدراسة من (8) معلمات من كلا المديريتين تم استخدام الفيديو واستخدام أسلوب الترميز (6) ثوان مراقبة، (6) ثوان تسجيل. وكانت أهم النتائج: كانت أهم نتائج هذه الدراسة ان المحتوى العام قد استغرق نصف الحصة أما المحتوى المعرفي والمحتوى الحركي فقد استغرقا الوقت الباقي.
- قام "زكريا دودين" (4) بدراسة هدفت إلى التعرف على "أثر ثلاثة أساليب تدريسية في تدريس التربية الرياضية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لطلبة الصف الثامن الأساسي في مديرية التربية والتعليم للواء القصر". تكونت عينة الدراسة من (64) طالبا من طلبة الصف الثامن الأساسي. وكانت أهم النتائج: كانت أهم نتائج هذه الدراسة فعالية أسلوب التدريس التدريبي والتبادلي مقارنة بالأسلوب الامري في مختلف المهارات.
- وفي دراسة قام فيها كل من "ساري حمدان، عربي حمودة" (5) موضوعها : تأثير دمج الجزء التعليمي مع الجزء التطبيقي على زمن الأداء الفعلي للتلميذ في درس التربية الرياضية". وقد أشار الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية التي اخرجت الدراسة بطريقة دمج النشاط التعليمي مع النشاط التطبيقي عن المجموعة الضابطة التي نفذت الدروس بالاسلوب التقليدي حيث تم حساب وقت التعلم الاكاديمي لهذين الجزئين.

ودلت النتائج على تحسن دال عند مستوى (0.05) في زيادة وقت العمل الفردي والجماعي بمتوسط قدره (6.45) دقيقة لصالح المجموعة التجريبية.

3-1 إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالأسلوب التحليلي لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين طلبة المرحلة إعدادية السويس للبنين، تكونت عينة البحث من (50) طالبا كهدف لقياس استثمارا لوقت في الوحدات التعليمية خلال دروس التربية الرياضية ويتراوح معدل أعمارهم ما بين (14- 16) سنة. توزعوا على مجموعتين. المجموعة الأولى عددها (25) طالبا ويتم تدريسهم بالطريقة التدريبية والمجموعة الثانية عددها (25) طالبا تم تدريسهم بالأسلوب تدريسيهم بأسلوب التضمين. تم استبعاد الطلبة غير المنتظمين والملتزمين باللباس الرياضي وعددهم (10) طالبا وتم استبعاد الطلاب الذين ادخلوا بالتجربة الاستطلاعية وعددهم (25) طالبا.

جدول (1) تقسيم عينة البحث

عدد الطلاب	البيان
25	المجموعة الاولى (تجريبية 1)
25	المجموعة الثانية (تجريبية 2)
50	المجموع

ولكي يطمئن الباحثون إلى أن عينه البحث تتسم بالتجانس في جميع المتغيرات التي قد تؤثر في تجربة البحث قام الباحثون بعمل الإجراءات التالية.

جدول (2).

يبين تجانس العينة.

المتغيرات	س .	ع ++	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	15,3	0,65	15	1,63
الطول	160,6	5,17	160	0,33
الوزن	60,9	4,48	60	0,43

يبين من الجدول رقم 1 بان العينة متجانسة اذ تنحصر بين (+-3) وهذا يعني بانهم متوزعين توزيعاً طبيعياً.

أدوات البحث :

استخدم الباحثون نظام الملاحظة الذي وضعه سايدن توب Siedentop وشملت فقرات نظام الملاحظة على:

- 1- حالات السلوك العامة: وتشمل الحالات السلوكية عن النشاطات غير الأكاديمية مثل: الانتظار- التنقل- الإدارة والتنظيم- الراحة- التعليمات غير الأكاديمية.
- 2- حالات السلوك الأكاديمي: وتشمل أداء نشاط حركي يخص موضوع الدرس- اللياقة البدنية- معلومات معرفية أكاديمية- نشاطات حركية أخرى. (داريل سايندوب، 3).

المعاملات العلمية لأداة البحث :

1- صدق أداة البحث :

تم التأكد من صدق أداة البحث وهي نظام الملاحظة الذي وضعت سايدين توب عن طريق صدق المحتوى من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء و المحكمين (*) ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التربية الرياضية والذي من خلاله خرجت بصورتها النهائية بعد التعديل والتغيير.

2- ثبات أداة البحث:

تم التحقق من ثبات أداة البحث عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق T-retest، حيث تم تطبيقها على (25) طالبا من طلبة الإعدادية المركزية للبنين وذلك يوم الخميس 2009/11/3م. ثم أعيد الاختبار بعد أسبوع من تطبيق الاختبار الأول وذلك يوم الخميس 2009/12/2م على نفس العينة وحصل على درجة ثبات تراوحت بي 85 (0,90) حيث تعتبر هذه الدرجة كافية للقيام بهذا البحث والجدول (3) يبين درجات الثبات لأداة البحث.

جدول (3)

درجات الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق لأداة البحث

قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة (0.05)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التطبيق	الاختبارات
0.85	1.154	17.50	التطبيق الأول	الانتظار
	1.138	17.31	التطبيق الثاني	
0.86	0.894	15.00	التطبيق الأول	التنقل
	0.894	15.06	التطبيق الثاني	
0.88	1.138	14.68	التطبيق الأول	إدارة وتنظيم
	1.154	14.50	التطبيق الثاني	
0.89	1.125	13.73	التطبيق الأول	الراحة

(*) ا.د. ايمان حمد شهاب. كلية التربية الاساسية/الجامعة المستنصرية.

ا.م.د. غازي عبد الوهاب. كلية التربية الرياضية/ الجامعة المستنصرية.

ا.م.د. منى عبد الستار. كلية التربية الرياضية/ الجامعة المستنصرية.

	1.223	13.81	التطبيق الثاني	
0.84	00.895	17.00	التطبيق الأول	تعليمات غير أكاديمية
	0.888	16.93	التطبيق الثاني	
0.90	0.369	7.25	التطبيق الأول	أداء نشاط حركي يخص موضوع الدرس
	0.369	7.22	التطبيق الثاني	
0.85	1.139	14.69	التطبيق الأول	اللياقة البدنية
	1.332	14.55	التطبيق الثاني	
0.89	0.371	7.30	التطبيق الأول	معلومات معرفية أكاديمية
	0.373	7.33	التطبيق الثاني	
0.87	1.222	14.90	التطبيق الأول	نشاطات حركية أخرى
	1.218	14.88	التطبيق الثاني	

تطبيق التجربة:

اعتمد الباحثون على الأسس المهمة لاختيار الاستراتيجيات التعليمية على ضوء ملامتها للفعاليات والمهارات لتعليمها بالأسلوب الأسلوب التدريبي وأسلوب التضمنين وعلى ضوء محتوى وأهداف الدرس.

قام الباحثون (المعلم) بتدريس المجموعات الثلاث (12) وحدة تدريسية مدة الوحدة الدراسية (40) دقيقة ولمدة (43) يوماً من تاريخ الخميس 2009/11/26 حتى الأربعاء 2010/1/7 بحيث تدرس المجموعة الأولى (6) حصص باستخدام الأسلوب التدريبي، والمجموعة الثانية (6) حصص باستخدام أسلوب التضمنين.

وتم اختيار هذه الاستراتيجيات التدريسية التدريبي يقوم بتمثيل تسعة قرارات أساسية نقلت من المدرس إلى الطالب ويشترك أسلوب التضمنين في كثير من قرارات السلوك التي تضمنها الأسلوب التدريبي والتبادلي وفحص النفس وباختلاف نوعي متميز باعطاء الفرصة للطلاب باختيار المستوى الذي يبدأ أدائه برغبته واحتواء جميع طلاب الصف.

أعد الباحثون استمارة لتسجيل نسبة تكرارات وقت التعليم الأكاديمي ومخصصة لتدوين حالات السلوك العامة الأكاديمية الاستراتيجية تدريسية، وتدوين هذه الحالات، تم احتساب معدل الوسط الحسابي لكل مجموعة، وتم تدوين كل حالة سلوكية من بداية الدرس إلى نهايته وبمعدل (5) ثوان لكل فاصلة زمنية وبمعدل (12) فاصلة بالدقيقة.

المعالجات الإحصائية:

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالية قام الباحثون بمعالجة فرضيات البحث من خلال إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسب الإلكتروني وتحليلها باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) **Statistical Package For Social Sciences** حيث كانت العمليات الإحصائية المستخدمة هي: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية وقيمة (ت) لدلالة الفروق.

4- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية البحث التي تنص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين الأسلوب التدريبي وأسلوب التضمين في استثمار وقت التعلم الأكاديمي و لصالح أسلوب التضمين". والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية

وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين الأسلوبين التدريبي والتضمين في حالة السلوك العامة تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة

الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	أسلوب التضمين			الأسلوب التدريبي			نمط السلوك
			%	SD	M	%	SD	M	
									حالات السلوك العامة
معنوي	2,02	2.73	9.54	12.7	41.2	13.34	7.4	64.4	الانتظار
معنوي		2.73	8.95	13.0	43.5	5.83	7.3	28.7	التنقل
معنوي		2.34	7.45	11.0	31.4	5.62	4.5	23.5	إدارة وتنظيم
معنوي		2.74	3.9	7.6	13.7	3.2	6.4	12.2	الراحة
معنوي		2.15	4.9	5.7	23.1	8.16	15.1	32.0	تعليمات غير أكاديمية

حرية(48).

تدل بيانات الجدول على بين الأسلوب التدريبي وأسلوب التضمين في استثمار وقت التعلم الأكاديمي و لصالح أسلوب التضمين وهذا يدل على ان استخدام كلا الأسلوبين أدى الى نتائج عالية في استثمار وقت التعلم الأكاديمي. حيث تميزا بتقدم نسبة استثمار وقت التعلم الأكاديمي على السلوكيات العامة.

من خلال النتائج المعروضة في الجداول (4)، قام الباحثون بتحليل النتائج والتركيز على نسبة الوقت المستثمر للحالات التي ظهرت فيها تبايناً واضحاً في الحالات السلوكية العامة والأكاديمية.

وعند تدوين حالات السلوك العامة ظهرت نسبة الانتظار على التوالي من التدريبي- التضميني (13,34)، ، (9.54). وظهرت نسبة في التنقل (5,83) (8,95)، وظهرت نسبة الإدارة والتنظيم في الأسلوب التدريبي (5,62) أعلى منها في الأسلوب التضميني اذ بلغ (7,45)، وكذلك نسبة الراحة (3,2) فس اسلوب التدريبي اما في اسلوب التضمين فبلغ (3,9). بينما ظهرت نسبة التعليمات غير الأكاديمية أكثرها في الأسلوب التدريبي (8.16) ويليها أسلوب التضمين.

جدول (5) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية

وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين الأسلوبين التدريبي والتضمين في حالات السلوك الأكاديمية

نمط السلوك	الأسلوب التدريبي	أسلوب التضمين	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
------------	------------------	---------------	------------	------------	---------

			%	SD	M	%	SD	M	
									حالات السلوك الأكاديمية
معنوي	2,02	2.75	15.5	11.1	41.2	12.7	6.3	32.4	أداء نشاط حركي في درس
معنوي		2.85	6.2	5.11	29.9	7.43	6.9	31.6	اللياقة البدنية
معنوي		2.34	10.59	4.9	37.7	7.8	11.0	34.7	معلومات معرفية أكاديمية
معنوي		2.35	3.19	8.8	16.4	5.62	7.4	23.9	نشاطات حركية أخرى

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (48).

تدل بيانات الجدول على بين الأسلوب التدريبي وأسلوب التضمين في استثمار وقت التعلم الأكاديمي و لصالح أسلوب التضمين وهذا يدل على ان استخدام كلا الأسلوبين أدى الى نتائج عالية في استثمار وقت التعلم الأكاديمي. حيث تميز بتقدم نسبة استثمار وقت التعلم الأكاديمي على حالات السلوك الأكاديمية.

ومن الناحية الثانية في تدوين نسب حالات السلوك الأكاديمية ظهرت نسبة أداء النشاط الحركي الذي يخص موضوع التدريس في أسلوب التدريبي (12,7) والاسلوب التضمين (15,5) ومن الناحية الياقية البدنية ظهرت بان الاسلوب التدريبي (7,43) واسلوب التضمين (6,2). وفي النمط السلوكي للمعلومات المعرفية الأكاديمية ظهر التفوق لأسلوب التدريبي (11,0) عن الأسلوب الآخرفي الاسلوب التضمين (10,59) وأخيراً ظهرت نسب النشاطات الحركية الأخرى (5,62) في الاسلوب التدريبي وفي الاسلوب التضمين (3,19). لغرض إيجاد افضل الأساليب التدريسية استثماراً لوقت التعلم الأكاديمي في حالي السلوكيات العامة والسلوكيات الأكاديمية.

وهذا يدل على أن الأسلوب التدريبي هو أكثر الأساليب وأفضلها في استثمار حالات السلوك العامة وظهر فرق قليل جدا بين الأسلوب التدريبي والتضمين وهذا يدل أيضا على ان أسلوب التضمين لا يقل أهمية في استثماره للسلوكيات العامة من الأسلوب التدريبي،

من خلال النتائج ظهر ان هناك تبايناً واضحاً في نسب الوقت المستخدم لحالات السلوك العامة والأكاديمية بسبب تداخلها الاستراتيجيتي التدريسية المختلفة، ولذا الرجوع إلى أهداف وجوه و متضمنات كل أسلوب لوحظ ان النسبة التي يقضيها الطلاب بفقرة الانتظار وبالأسلوب التدريبي هي اعلى منها في التضمين وذلك بسبب تحديد المدرس باوامره بدء النشاط وايقافه والمحافظة على السيطرة التامة والنظام والتناسق وتحديد الفواصل الزمنية بين تكرار وآخر وغيرها، وعلى عكسها سنجدها في الأسلوب التضمين الذي ساعد من عملية رفع نسبة استقلالية الطالب في الدرس ومنحه القرارات التسعة في أداء النشاطات.

وأن الأسلوب التدريبي يتميز بضبط تحركات الادارة والتنظيم وهذه من أهداف الأسلوب بالمحافظة على السيطرة وسلامة الأداء والدقة والتأكيد على اعادة تنظيم الصف دائماً وعدم التحرك الا بايعاز المدرس.

وتتقارب هذه النسبة مع أسلوب التضمين الذي يؤكد على الإدارة والتنظيم أيضاً لإيقاف الفوضى في التحرك لاختيار المستوى وتحديد انتشار الطلاب بصورة واسعة في الساحة. في حين لم تظهر فروق واضحة بين الأساليب في نسبة الراحة وهذا لم يؤثر سلبياً على الوقت المستخدم خلال الدرس سواء في حالات السلوك العامة أو الأكاديمية.

وظهرت نسبة أعلى في الأسلوب التدريبي في فقرة تعليمات الغير اكايدمية وذلك نظراً لانتشار الطلاب في الساحة والعمل بمفردهم وانشغالهم في التفاعل والمناقشة بينهم مما جعلهم اقل انضباطاً وسيطرة من الأساليب الأخرى، وهذا مما يسبب قيام الطلاب والمدرس باصدار تعليمات انضباطية وادارية ومراقبة مستمرة واعطاء تعليمات وارشادات تبتعد عن المفهوم الأكاديمي لمحتوى .

ومن جهة أخرى عند تحليل نتائج الوقت المستمر في حالات السلوك الأكاديمي لوحظ أن أعلى نسبة من الوقت يقضيها الطلاب في أداء نشاط حركي يخص موضوع الدرس ظهر في أسلوب التضمين. وهذه ظاهرة طبيعية لان من أهداف هذا الأسلوب هو إفساح المجال باتخاذ الطالب قرارات عديدة تخص أداءه وزيادة المحاولات التكرارية واحتواء طلاب الصف جميعهم، ويليه الأسلوب التدريبي بتقارب أهدافه ومتضمنا ته. ولوحظ هناك تقارب النسب في فقرة اللياقة وذلك لان جميع الطلاب وفي عدة أساليب يستخدمون تمارين متقاربة في الإحماء العام والخاص. وهي نقطة لم يظهر لها تأثير معنوي مختلف بين الأساليب على وقت التعلم. وتميز أسلوب التضمين بنسبة تفوق في فقرة إعطاء معلومات معرفية أكاديمية أكثر من الأسلوبين الآخرين ويعزو الباحث ذلك إلى إن هذا الأسلوب يتمتع بدرجة عالية من الاستقلالية ويعمل على تطوير النواحي البدنية والذهنية والنفسية بنسبة عالية وهذا ما يزيد من الاستفادة من المعلومات الأكاديمية لمحتوى الدرس وأهدافه. ولم تظهر نسب متفاوتة كثيرا في فقرة نشاطات حركية أخرى وذلك يعتمد على طبيعة الدرس والتحركات العشوائية للطلاب مثل التشجيع أو الإيماء وغيرها.

5-1 الاستنتاجات :

من واقع البيانات التي توصل إليها الباحثون وفي حدود عينة البحث وخصائصه وأهدافه وفي ضوء المعالجات الإحصائية ومناقشة وتفسير النتائج يمكن استنتاج الآتي:

- 1- ظهر أن أسلوب التضمين هو اقل استخداماً لحالات السلوك العامة ويعتبر هو أفضلها في استثمار وقت التعلم الأكاديمي ويتقارب مع الأسلوب التدريبي.
- 2- تميز الأسلوب التدريبي وأسلوب التضمين بتقديم نسبة في استثمار حالات التعلم الأكاديمي على السلوكيات العامة، وهذا مؤشر جيد للتدريس الفعال.
- 3- ظهور حالات متقاربة في نسبها في بعض حالات السلوك العامة والأكاديمية والتي لم تظهر تأثيراً مباشراً على استثمار وقت التعلم الأكاديمي.
- 4- هناك تبايناً في قياس وقت التعلم بين حالات السلوك العامة والأكاديمية بسبب تداخلها مع الاستراتيجيات التدريسية المختلفة.

5-2 التوصيات_في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذا البحث يوصي الباحثون بما يلي:

- 1- لغرض التوصل للتدريس المؤثر يوصي الباحثون باستخدام أسلوب التضمين يليه الأسلوب التدريبي وذلك لاستثمارهما وقت التعلم الأكاديمي بنسب عالية.
- 2- استخدام وتنويع الاستراتيجيات التدريسية على ضوء الفعالية والمهارة المختارة ومستوى الطلبة وقابليتهم والإمكانيات المتوفرة في البيئة المدرسية.
- 3- استخدام الاستراتيجيات التدريسية وعلاقتها بتطور النواحي المهارية والمعرفية والنفسية والاجتماعية والمعنوية للطلاب.

أما في مجال البحوث والدراسات فقد أوصى الباحثون بما يلي:

- إجراء بحوث لتقويم الأداء التدريسي على ضوء استخدام الاستراتيجيات التدريسية المتنوعة.

المصادر

أولاً: المصادر العربية :

- 1- أحمد بطاينه (1991): مقارنة وقت التعلم الأكاديمي في كل من الطريقة التقليدية والطريقة التدريبية في تدريس التربية الرياضية باستعمال نظام اندرسون في تحليل السلوك الطلابي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المجلد (1) كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- 2- حسن الحيارى، وآخرون (1987): دليل المعلم للتربية الرياضية للمرحلة الالزامية، الاردن، عمان، وزارة التربية والتعليم، مديرية المناهج.
- 3- داريل سايندتوب (1991): تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية، ترجمة: عباس السامرائي وعبد الكريم محمود، دار الحكمة، جامعة بغداد.
- 4- زكريا دودين (1994): أثر ثلاثة اساليب تدريس في التربية الرياضية على تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة.
- 5- ساري حمدان ،عربي حموده (1988): تأثير دمج الجزء التعليمي مع الجزء التطبيقي على زمن الاداء الفعلي للتلميذ في درس التربية الرياضية، (بحث منشور)، مجلة أبحاث اليرموك، اريد،الاردن-جامعة اليرموك.
- 6- معين احمد عودات (2002): أثر استخدام أسلوبي التدريس الامري والتدريبي على سلوكيات معلمي التربية الرياضية (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- 7- موسكا موستن (1982): تدريس التربية الرياضية، جمال صالح واخرون، دار الحكمة، جامعة الموصل، 1991.
- 8- منال البيات (1994): وقت التعلم الأكاديمي في حصص التربية الرياضية لطالبات الصف السادس الأساسي في مديرتي عمان الأولى والثانية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- 9- ناهد ظاهر السيد (1996): دراسة مقارنة بين أسلوبين من أساليب تكنولوجيا التعلم على تعلم مسابقة دفع الجلة لتلميذات المرحلة الإعدادية، موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي في القرن العشرين، الجزء الرابع، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 10- Joan, Roasted. (2001). Element of style, <http://www.hyperchange.cafe.com>.
- 11- Mosston, Muska, and Sara Ashworth. (1999). Teaching Physical Education, 4th edu. New York.
- 12- Siedentop, D. Tousignam, M, and Parker, M, (1982). Academic Learning Time, Physical Education Coding Manual, Columbus, Ohio state university.
- 13- Siedentop. B.W. And Metzler. (1981). A process Approach To Measuring Effectiveness In Ph. Ed. New Orleans, March.
- 14- Thomas, Bruse. (1993). Effects Of Computer Assisted Initiation On Both Students Learning And Student Perceptions Of Instructional Method EDD.Thesis. University Of Alboma, PA1, A59,109,P3322

