

اهمية الرياضة الصباحية

أ.م.د. رامي عبد الأمير حسون

كلية التربية البدنية / وعلوم الرياضة

ان الرياضة الصباحية مهمة جدا في حياتنا اليومية والاغلبية غير مهتمين بها بالرغم من انها تعتبر من الامور الاساسية لبناء جسم سليم صحي .

وغالبًا ما يكون القيام بالتمارين الرياضية الصباحية أمرًا في غاية الصعوبة بسبب التعب الذي قد تسببه للأشخاص منذ الصباح الباكر، ولكن للاعتياد على التمارين الصباحية يجب القيام بها بطريقة صحيحة لضمان الحصول على نتائج جيدة دون حدوث التعب والإرهاق نتيجة ممارسة التمارين الرياضية ، لذلك لابد من عمل الفحص البدني اللازم قبل البدء بالتمارين الرياضية ، وكذلك وضع خطط وأهداف لمعرفة السبب وراء ممارسة التمارين الرياضية مثل زيادة الوزن أو تقليل الوزن وذلك لتحديد نوع الرياضة المناسب وكذلك ممارسة الرياضة بانتظام وبشكل يومي وذلك لجعلها عادة لا واجب. وهناك العديد من التمارين التي يُنصح بممارستها صباحاً بشكلٍ خاصّ مثل (تمارين التمدد ، الذهاب في نزهة او الجري ، تمارين الضغطالخ).

وبشكل عام ينصح العلماء بعدم اجهاد الجسم وتنفيذ التمارين القويّة خلال فترة قصيرة بهدف حرق الدهون، بالإضافة إلى مراعاة طاقة الجسم، والتركيز والاهتمام بعوامل أخرى واخذها بنظر الاعتبار مثل (النظام الغذائي ، وجودة النوم ، والأدوية التي يتناولها الفرد ، والاستمتاع أثناء التمرين حيث يزيد ذلك من رغبة الشخص في الالتزام بالتمرين دون شعوره بالملل) ، وكذلك التركيز على جودة التمرين وأدائه بالشكل الصحيح والسليم بدلاً من التركيز على عدد مرات تطبيقه فقط وذلك لتجنّب الإصابات.

تطوير المناهج الدراسية بين المركزية واللامركزية

م.د. عباس عبد الحمزة كاظم

تظهر المناهج المفاجئة نتيجة الى فرض الضغوط السياسية والأقليمية والدولية و اتخاذ قرارات سريعة لتغيير المناهج دون اللجوء الى التخطيط المقتن والمسبق مما يزيد من تحمل المعلمين أكثر من طاقتهم ويزيد من صعوبة مهامهم ، فمن المهم دراسة فرص التعلم ومصادرالتعليم المتوفرة فعلا عند تصميم المنهج الجديد وتجنب الأختلاف بين المواقع وما هو متوقع وهنا علينا ان نطرح السؤال التالي ، متى تتحسن عملية تطوير المناهج ؟ والجواب هو عندما تكون اللامركزية فى عملية تطوير المناهج وأن تكون مكملة للتغيير والبناء للمنهج وأن يتيح تطوير المنهج الفرصة لمجموعة مختلفة من المعنيين من غير صناعات السياسة التربوية مثل (اولياء الأمور - العاملين - الطلبة أنفسهم - المعلمين - قادة المجتمع) ،ويجب ان يكون دور المعلم فعال فى عملية تطوير المناهج حيث أن للمعلم دور حيوى فى تغيير المناهج بكونه يسهم فى تنفيذ المنهج فلا بد من مشاركة المعلمين فى عملية تطوير المنهج ولا بد أيضا من الإعداد المناسب لهم من خلال برامج التأهيل و برامج التدريب أثناء الخدمة لتساعدهم على تحسين مهاراتهم المهنية وتدريب المعلم على تصميم دروس نموذجية مناسبة لبيئات ثقافية وإجتماعية مختلفة وتكوين مؤتمرات للمناهج لتعريف المعلمين على أحدث المناهج الموجودة لتحقيق الأهداف المطلوبة وبما يتناسب مع التطور الحاصل والتحديات المفاجئة التي تواجه المؤسسات التعليمية .

ان مفهوم التطوير يشمل على التغيير والتحسين والتعديل ولكل من هذه المفاهيم دلالة خاصة تختلف بين مفهوم وآخر اذن ما هو الفرق بين التغيير و التعديل التطويريعتبر تغييرالمنهج هو عملية تتضمن اجراء تغييرات فى مكونات المنهج وقد يكون التغيير ايجابى نحو الأحسن وقد يكون سلبى أما تعديل المنهج فهو اجراء جزئى لكنه يتناول عناصر فيها شىء من الخلل أو الانحراف عن المسار الصحيح تم اكتشافه عن طريق عملية التقويم وبالنسبة الى تطوير المنهج فهو أعم وأشمل من التغيير والتعديل فهو تغيير ايجابى يشمل كل جوانب المنهج وعناصره باستخدام مجموعة من الإجراءات المقصودة الهادفة الى احداث تغيير كفى فى مكونات المنهج بقصد زيادة فاعليته فى تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها ، وهنا بيت القصيد علينا كتربيين واكاديميين ان نطرح عدة تساؤلات يجب الوقوف عندها لتشخيص الاخطاء التي تحدث فى تطوير المناهج الدراسية وهي اولها استيراد مناهج دراسية من بيئات مختلفة كليا عن البيئة المحلية وحيث ان الاتجاهات الحديثة تؤكد على ان لكل بيئة ثقافة معينة وخصائص اجتماعية يجب دراستها وتحديد حاجاتها والعمل على تصميم المناهج المناسبة لهذه البيئة لاسيما ان ما يحدث الان هو استيراد للمناهج وطرحها فى المراحل الدراسية من دون اخضاعها لعملية التجريب والتقويم والوقوف عند اهم النقاط الايجابية لتعزيزها والسلبية لتلافيها .

تأثير استراتيجية خرائط المفاهيم على مستوى التحصيل الدراسي لطلبة التربية البدنية لمنهاج التعلم الحركي لطلاب التربية البدنية

أ. م. د. اسراء ياسين عبد الكريم

Asrasport41@gmail.com

كلية التربية الأساسية- الجامعة المستنصرية- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت البحث الى التعرف على استراتيجية خرائط المفاهيم اثرها على مستوى التحصيل الدراسي لطلبة المرحلة الثالثة لمنهاج التعلم الحركي. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب التصميم التجريبي. واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطلبة المرحلة الثالثة الدراسية الصباحية في كلية التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2018-2019 والبالغ عددهم (68) طالب وطالبة وبلغ عددهم(60)طالب وطالبة تم تقسمهم الى (30)طالب وطالبة للمجموعة التجريبية و(30)طالب وطالبة للمجموعة الضابطة وتم استبعاد (8)طلاب لغرض التجربة الاستطلاعية وقد تم عرض النتائج وتحليلها باستخدام الحقيبة الاحصائية spss واستنتجت الباحثة بوجود تقدم في التحصيل المعرفي لدى الطلاب باستخدام استراتيجية خرائط المفاهيم لمنهاج مادة التعلم الحركي. وتوجد فروق في مستوى التحصيل المعرفي بين طلبة المجموعة التجريبية التي درست باستراتيجيه خرائط المفاهيم وطلبة المجموعة الضابطة التي درست بالطريقة التقليدية عند مستويات (التذكر،الفهم،التطبيق)ولصالح المجموعة التجريبية.

The effect of the concept mapping strategy on the academic achievement level of physical education students for the dynamic learning curriculum for physical education students

Ass. pro Dr. Esraa Yassin Abdel Karem

College of Basic Education – Al-Mustansiriyah University, Department of Physical Education and Sports Science

Abstract

The research aimed to get acquainted with the concept maps strategy and its effect on the academic achievement level of the third stage students of the kinematic learning curriculum. The researcher used the experimental method in the experimental design method. The academic year 2019–2018, the number of (68) male and female students, they reached (60) male and female students, they were divided into (30) male and female students of the experimental group, (30) male and female students of the control group, and (8) male students were excluded for the purpose of the exploratory experiment. The results were presented and analyzed. Using the statistical bag spss, the researcher concluded that there is progress in the cognitive achievement of students using the concept mapping strategy for the kinetic learning curriculum. There are differences in the level of cognitive achievement between his request for the experimental group that studied the strategy of concept maps and his request for the control group that was studied in the traditional way at the levels (remembering, understanding, application) and in favor of the experimental group.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد هذا العصر عصر نمو المعرفة والازدهار حيث يشمل جميع نواحي الحياة من خلال التغيير والتطوير مما اثر على طرقنا وأساليب حياتنا فأصبح الزاما علينا مسايرة التقدم والتطور وفي ظل هذا الكم الهائل من المعارف بدت الحاجة الى اساليب جديدة وطرق مبتكرة تمكن الباحث من الإحاطة بتلك المعارف وتنظيمها والتفاعل معها ومحاولة التكيف لمواجهة مطالب الحياة المتسارعة بشكل عام وللمتعلمين بشكل خاص وتذليل الصعوبات امامهم للحصول عليها.ومن ابرز ما تشير اليه بعض الاتجاهات التربوية الحديثة لرفع مستوى التحصيل هي التركيز والاهتمام بالمفاهيم والتي تعد حجر الزاوية في العملية التعليمية لأنها تعتبر اساس تكوين التعميمات والمبادئ والنظريات. والتي تركز على اكساب المتعلمين اتجاهات ايجابية تنمي مهاراتهم ومدركاتهم عن طريق المناقشة والاستنتاج.

فخرائط المفاهيم تهدف الى جعل التعليم ذا معنى للمتعلمين اذ تحسن من الفهم وتساعد على اظهار الفهم الخاطى وتقلل من القلق،كما ان لها امكانيه في مساعده المتعلمين على النمو المعرفي من خلال امدادهم بتنظيم بصري قوي للمعلومات. وهي تساعد ايضا في دراسة فاعليه تنميه التحصيل الدراسي والاتجاه نحو المادة ومساعدته المعلم وتوفير البيئة التربويه تعليمية تساعد الطلبة على زيادة تحصيلهم العلمي ومن هنا تكمن اهميه البحث في استخدام استراتيجيه تعليمية جديدة وهي خرائط المفاهيم ومعرفة اثرها على التحصيل الدراسي لطلبة المرحلة الثالثه في لمنهاج التعليم الحركي.

1-2 مشكلة البحث

تعد الطرق التدريسية التقليدية والتي تعتمد على التلقين والحفظ والإلقاء من الطرق التي لم تجد القبول في الفكر التربوي الحديث لأنها تفقد الطالب انتباهه واهتمامه وتجعله في موقف سلبي وتهمل حاجته للنشاط والفاعلية بالإضافة الى شروده الذهني عن المدرس وإصابته بالملل والتعب مما يسبب انخفاض مستوى الطالب وتحصيله فمن خلال ملاحظه الباحثة وجود انخفاض في تحصيل الطلبة لماده التعلم الحركي وذلك لاستخدام مدرس الماده الطرق التدريسية التقليدية والمتمركزة حول التعلم المعرفي المتمثل بالتفكر وإهمال العمليات المعرفيه الاخرى فارتأت الباحثة الى استخدام المفاهيم ومعرفة اثرها في التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثالثه لمنهاج التعلم الحركي.

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث الى

❖ التعرف على استراتيجيه خرائط المفاهيم اثرها على مستوى التحصيل الدراسي لطلبة المرحلة الثالثه لمنهاج التعلم الحركي.

1-4 فرضيه البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعه التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي ولصالح المجموعه التجريبية.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعه التجريبية والضابطة في اختبار التحصيلي ولصالح المجموعه التجريبية

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال ألبشري لطلبة المرحلة الثالثه /الجامعه المستنصريه/كلية التربيه الأساسية قسم التربيه البدنيه وعلوم الرياضه.
- 1-5-2 المجال الزمني:- 2018/12/6 _ 2019/3/28 .
- 1-5-3 المجال المكاني:- القاعات الدراسية/لكلية التربيه الاساسية/قسم التربيه البدنيه وعلوم الرياضه

2-أدراسات النظرية والمشابهة

2-خرائط المفاهيم

يعرفها(نوفاك وجووين،17،1995) "ادوات تخطيطية لتمثيل مجموعه من معاني مفهوم متضمن في اطار من القضايا وكذلك يعرفها(سماره والعديلي،91،2008) "اشكال تربط المفاهيم ببعضها البعض عن طريق خطوط او اسهم يكتب عليها كلمات تسمى كلمات الربط لتوضيح العلاقة بين مفهوم وآخر" ولقد نالت نظريه اوزيل فريدا من الاهتمام من المعنيين بطرائق التدريس واستراتيجياته ومن التطبيقات في مجال طرائق التدريس النظرية اوزيل خرائط المفاهيم او ما يطلق عليها الخرائط المعرفيه وأسلوب الرسوم التخطيطية (عطية،238،2008)

ولان التعلم ذو المعنى يتحقق في الاساس من خلال ربط التعلم الجديد مع الافكار التي توجد في البناء المعرفي لذا يجب ان نربط بين ما يعرفه المتعلم وبين ما تعلمه ولا يتحقق التعلم ذو المعنى إلا اذا كان بناء المادة منظما وواضحا وثابتا ومرتبطا بالمادة الجديدة لان ذلك يعمق قدرة المتعلم على الاحتفاظ بالمادة واسترجاعها (ابوجادو، 331، 2009).

ولتوضيح العلاقات بين المفاهيم لمساعدته الطلبة على تنظيم معرفتهم بقصد تعميق فهمهم لتعلم الوحدة الدراسية او منهاج الدراسي وذلك من خلال توفر الحالات الاتيه (الصرايصره، 393، 2009)

- 1- عندما يريد المدرس تقييم المعرفة السابقة لدى الطلاب عن الموضوع الذي يريده تعليمه.
- 2- عندما يريد المدرس تقييم المعرفة السابقة لدى الطالب للمفاهيم الجديدة
- 3- عندما يريد المدرس التخطيط للتعليم كي يكون على بنيه من المفاهيم التي يتضمنها الموضوع وكيفية عرضها.
- 4- عند صياغة ملخص تخطيطي للدرس.
- 5- اداه مفيدة في تفريز التحصيل الدراسي.
- 6- عندما نريد تنظيم البنى المعرفيه للمتعلمين وتمكينهم من المادة.

2- إشكال خرائط المفاهيم

- الشكل الهرمي وهو الاكثر شيوعا في التعليم.
- شكل الخريطة المتسلسلة.
- شكل الخريطة المجمعه حول الوسط بحيث يوضع المفهوم الرئيسي في الوسط ثم تليه المفاهيم الاقل عموميه.
- شكل الخريطة في صورة عنكبوتيه (عطية، 244، 2008)

3- أهميه خرائط المفاهيم بالنسبة للمتعلم (العمر، 171، 2009)

- 1- ربط المفاهيم الجديدة بالمفاهيم السابقه.
- 2- البحث عن اوجد التشابه والاختلاف بين المفاهيم.
- 3- الابداع والتفكير التأملي عن طريق بناء خرائط المفاهيم.
- 4- اعداد ملخص تخطيطي.
- 5- تساعد على توفير مناخ تعليمي جماعي اثناء التصميم.

2- 4 اهميه خرائط المفاهيم بالنسبة للمعلم (طالب، 71، 2004)

- 1- اداه مساعده لتخطيط الدرس.
- 2- تقويم مدى تعرف وفهم الطلبة للتركيب البنائي للمادة الدراسية.
- 3- كشف التطورات الخاطئة لدى الطلبة والعمل على تصحيحها.
- 4- مساعده الطلبة في اتقان بناء المفاهيم المتصلة بالمواد الدراسية.
- 5- قياس مستوى تصنيف بلوم العليا (التحليل، التركيب، التقويم).
- 6- تنميه روح التعاون.
- 7- تركيز انتباه المتعلمين.

8-تساعد على جذب انتباه الطالب وتعزيز اتجاهه نحو التعلم.

3-منهجيته البحث وإجراءاته الميدانية

3-1منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث بأسلوب التصميم التجريبي.

3-2عينة البحث

اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطلبة المرحلة الثالثة الدراسيه الصباحيه في كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنيه وعلوم الرياضه للعام الدراسي 2018-2019 والبالغ عددهم (68) طالب وطالبة وبلغ عددهم(60)طالب وطالبة تم تقسمهم الى (30)طالب وطالبة للمجموعة التجريبية و(30)طالب وطالبة للمجموعة الضابطه وتم استبعاد (8)طلاب لغرض التجربة الاستطلاعية.

3-3 الاجهزه والأدوات المستخدمه في البحث

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-المقابلات الشخصيه.

3-3-الأختبارات المستخدمه في البحث

اولا:الاختبار التحصيلي

قامت الباحثة بأعداد اختبار تحصيلي في موضوع(التغذية الراجعة) وموضوع(جدولة التمرين) منهاج في منهاج التعلم الحركي لتطبيقه على عينه البحث التجريبية باستخدام استراتيجيه خرائط المفاهيم اما المجموعه الضابطه فقد تم تدريسهم بالطريقة التقليديه وقد مرت عليه اعداد الاختبار التحصيلي بالخطوات التالية

1-الهدف من الاختبار

يعتمد البحث على بناء اختبار بعدي لتحديد المستوى المعرفي للطلبة وتحقيقا لهذا الغرض قامت الباحثة بتصميم الاختبار.

2-اهداف الاختبار

يتوقع من الطلبة التمكن من أن

1-يميزون(التغذية الراجعة الآنية - المستمرة)

2-يتعرفون على(التغذية الراجعة النهائية)

3-يتعرفون على(التعلم الأتقاني)

4-يتعرفون على(التدريب الذهني)

3-مستويات التعلم للاختبار

يراعى عند اعداد الاختبار شموله على مستويات التعلم المختلفة في الجانب المعرفي وهي(التفكر-الفهم-التطبيق)وذلك من خلال المعلومات والمفاهيم المتضمنة للاختبار وبعدها قامت الباحثة بأعداد حدود الاختبار وإبعاده وذلك من خلال تحديد

اسئلة في ضوء منهاج التعلم الحركي ثم صياغة اهداف فرعيه لكل هدف رئيسي ووضع الأسئلة التي تقيس كل هدف. اذ يتكون الاختبار من (خمسة اسئلة)تشتمل على(70)مفرده وهي مستوى معرفه الطلبة والدرجة النهائية 95 درجه

4-تحديد الاوزان النسبية للاختبار

جدول(1)

الاوزان النسبية لمستويات التعلم

الوزن النسبي	مجموع المفردات	المفردات التي	مستويات التعلم
66,7%	50	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,36,38,39,40,42,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,58,59,60	التذكر
25,5%	14	32,33,34,35,37,41,43,44,64,56,61,62,68,69	الفهم
7,4%	6	63,65,66,67,70,71	التطبيق
100%	70	40	

5 -فقرات الاختبار

في ضوء تحديد مستويات التعلم وفي حدود جدول المواصفات والأوزان النسبية تم اعداد صياغة الفقرات للاختبار كما في جدول(2)

جدول(2)

يبين انواع اسئله الاختبار التحصيلي وعدد الأسئلة التي يقيسها

الوزن النسبي	جمع المفردات	ارقام الاسئلة	نوع الاسئلة
58%	34	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34	الصواب والخطأ
24,11%	20	48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,	الاختبار المتعدد

		63,64,65,66,67	
9,5%	10	68,40,41,42,43,44,45,46,47,69	المزوجة
7,4%	6	70,35,37,38,39,71	التكلمة عقاليه
100%	70	مجموع	

جدول (3)

يبين محاور الاختبار التحصيلي ومفردات كل محور

ارقام المفردات	محاور الاختبار التحصيلي
1,2,3,4,5,6,7	محور منهاج التعلم الحركي (مفرده)
23,27,28,29,34,35,36,37,54,55,56,57,58,53,68	محور مفرده
59,71,3,9,10,11,12,13,14,15,1,17,18,19,20,21, 22,24,25,26,48,49,50,51,52	محور مفرده
30,31,32,33,38,39,40,41,42,43,45,46,47,60,61, 62,63,64,65,67,69,70	محور مفرده
70	مجموع

بعد الانتهاء من وضع المفردات ووضع تعليمات الاختبار سحب التأكد من صدق الاختبار

1- الصدق قد تم حساب صدق المحتوى وذلك بعرض الاختبار التحصيلي على (10) من الخبراء من مجال التعلم وطرائق التدريس للتعرف على آرائهم في كل عبارة من مفردات الاختبار اذ بلغ الصدق (86%) مما يدل على ان الاختبار التحصيلي صادق.

2- الثبات تم حساب معاملات الثبات للاختبار باستخدام التجزئه النصفية عن طريق معادله ألفا كرونباخ وقد بلغت 0، مما يدل على ان الاختبار التحصيلي يتمتع بدرجة ثبات مقبولة.

ثانيا - بناء خرائط المفاهيم

قامت الباحثة بالإطلاع على موضوعات ماده التعلم الحركي المقرر على المرحلة الثالثه بكلية التربية الاساسية في قسم التربية الرياضييه وقد تم اختيار موضوع (التغذية الراجعة) وموضوع (جدولة التمرين) فقد تم تحديد وتحليل محتوى الموضوعين لتحديد المفاهيم الرئيسيه والفرعية لكل جزء من ماده وبناء خرائط مفاهيم لكل مفرده وتبدأ من الاكثر شموليه الى الاقل شموليه وتم عرض الخرائط المتبعه والمعدة من قبل الباحثة على مجموعه من الخبراء في مجال طرائق التدريس والتعلم وقد تم تعديل وأعاده بنائها في ضوء آرائهم ومقترحاتهم الى ان اصبحت في صورتها النهائيه.

3- التجربة الاستطلاعية

اجريت التجربة الاستطلاعية على عينه ومن خارج افراد العينه الرئيسة وكان عددهم (8) طالب وطالبه وذلك معرفه صلاحية فقرات الاختبار التحصيلي ولمعرفه الصعوبات التي سوف تواجهها الباحثة وتلافي الأخطاء.

3-5 خطوات اجراء البحث الرئيسي

قامت الباحثة بإعطاء خرائط المفاهيم الى مدرس المادة بعد اجراء محاضرة تعريفية للمجموعة التجريبية وقد راعت الباحثة ان يتم تدريس طلبه المجموعتين في نفس الظروف من حيث فرض التدريس وعدد المحاضرات وقد استغرق التدريس للمجموعتين (9)محاضرات للمنهاج الدراسي بواقع وحدتين اسبوعيا وبعدها تم تهيئتهم لاختبارهم عن طريق الامتحان ومعرفه التحصيل النهائي.

3-6 الاختبارات البعديه

بعد الانتهاء من تدريس مواضيع التعلم الحركي باستخدام استراتيجيه خرائط المفاهيم تم اختيار المجموعه الضابطه والتجريبية عن طريق الاختبار التحصيلي في يوم(الخميس) المصادف (2019/3/28).

3-7 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج نتائج البحث.

4- عرض وتحليل ومناقشه النتائج

4-1 عرض وتحليل ومناقشه دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطه في جميع ابعاد الاختبار التحصيلي.

جدول(4)

يبين دلالة الفروق لأوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وللمجموعتين الضابطه والتجريبية في الاختبار التحصيلي

الأبعاد	العينه	مج الضابطه		مج التجريبية		قيمة T المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
الأول	الضابطه (30)	0.91	0.114	0.95	0.053	2.39	معنوي
الثاني		0.75	0.120	0.84	0.132	2.93	معنوي
الثالث		0.80	0.093	0.91	0.044	6.43	معنوي
الرابع		0.63	0.111	0.84	0.088	8.11	معنوي
الخامس		1.94	1.988	10.200	2.009	16.20	معنوي

قيمة t الجدوليه (2.021) عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (4) ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في البعد الاول كان (0,91) بانحراف معياري (0,114) اما البعد الثاني فقد كان (0,75) بانحراف معياري (0,120) والبعد الثالث (0,80) بانحراف معياري (93%) والبعد الرابع كان الوسط الحسابي (0,63) بانحراف معياري (0,111) وأخيرا البعد الخامس كان الوسط الحسابي (1,94) بانحراف (1,988) في ان المجموعه التجريبية كان الوسط الحسابي لها بنفس الابعاد على التوالي بانحرافاتهما هي البعد الاول (0,95)(0,053) والبعد الثاني (0,84)(0,132) اما الثالث (0,91)(0,44) والرابع (0,84) والخامس (10,200) تحت مستوى دلالة (0,05) وبما ان قيمه ت المحسوبة كانت اعلى من الجدوليه مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائيه ولصالح اختبار التحصيل الدراسي وللمجموعة التجريبية وتعزو الباحثان سبب ذلك الى ان استراتيجيه خرائط المفاهيم تتميز بأنها تسهم اسهاما كبيرا في زيادة كم المعلومات والمعارف التي تم تحصيلها من قبل الطلبة حيث تم تنظيم المعلومات بصورة متسلسلة من العام الى الخاص مما ادى الى زيادة استيعابهم وتحصيلهم في كل جزء من اجزاء المحاضرة للدرس منهاج التعلم الحركي كما ان الخروج عن التقليد والمألوف في تنظيم محتوى المادة في اسلوب التدريس وذلك من خلال النماذج التوضيحية والخرائط المفاهيميه سهلت على الطلبة توضيح معناها واستيعابها مما ادى الى ارتفاع مستوى تحصيلهم ((فان خريطة المفاهيم هي عنقود او نسيج من المعلومات يساعد التلاميذ على فهمهم للمفاهيم والعلاقات بين الافكار)) (عبد الحميد، 2002، 95).

كما ان سبب تفوق المجموعه التجريبية على المجموعه الضابطة في الاختبار التحصيلي يرجع الى ان طبيعة خرائط المفاهيم تساهم في عمليات التذكر والاحتفاظ بالتعلم لمدى طويل ((فان استراتيجيه خرائط المفاهيم تجعل المتعلم يحتفظ بالتعلم لمدى طويل كما تساهم في تسهيل عمليات التعلم والتذكر حيث توضح الاستراتيجيه الافكار الرئيسيه للتعلم وان هذه الاستراتيجيه يمكن ان تستخدم لمراجعه المادة الدراسية (عفت، 2002، 57).

الاستنتاجات والتوصيات

5- الاستنتاجات

- 1- يوجد تقدم في التحصيل المعرفي لدى الطلاب باستخدام استراتيجيه خرائط المفاهيم لمنهاج مادة التعلم الحركي.
- 2- توجد فروق في مستوى التحصيل المعرفي بين طلبة المجموعه التجريبية التي درست باستراتيجيه خرائط المفاهيم وطلبة المجموعه الضابطة التي درست بالطريقة التقليديه عند مستويات (التذكر، الفهم، التطبيق) ولصالح المجموعه التجريبية.

5- التوصيات

- 1- ضرورة استخدام استراتيجيه خرائط المفاهيم في تعلم المواد النظرية الاخرى من قبل اعضاء هيئه التدريس بالكلية كأحد الاساليب الفعاله للتعلم.
- 2- اعاده النظر في طريقه تقديم المادة من قبل المدرس وذلك من خلال تزويد الطلبة لخرائط مفاهيم تساعدهم على فهم محتوى المادة وأدراك العلاقة بين المفردات.
- 3- اجراءات دراسات متشابهة على بقيه المواد العلميه والنظرية.
- 4- تدريب المدرسين من خلال اجراء دورات على كيفية استخدام خرائط المفاهيم لمحتويات المواد الدراسية.

المصادر

- 1- محسن علي عطية، الاستراتيجيات الحديثه في التدريس الفعال، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2008.

- 2- صالح محمد علي ابو جادو، علم النفس التربوي، ط7، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان الاردن، 2009.
- 3- باسم الصرايصة وآخرون، استراتيجيات التعلم والتعليم النظرية والتطبيق، ط1، عالم الكتب الحديث، اريد، 2009.
- 4- جوزيف د. نوفاك وبوب جووين، تعلم كيف نتعلم ترجمه (احمد عصام الصفدي وإبراهيم محمد الشافعي)، جامعه الملك سعود، عمادة شؤون المكتبات 1995.
- 5- سماره نواف احمد، العدلي، عبد السلام موسى، مفاهيم ومصطلحات في العلوم التربويه، عمان، دار الميسرة للتوزيع والنشر والطباعة، 2008.
- 6- طالب، عبدالله عبد احمد، اثر استخدام استراتيجيه خرائط المفاهيم على تحصيل تلاميذ المرحله الاساسيه للعلوم وتنميه اتجاهاتهم نحوها، مجله القراءة والمعرفية، عدد35، القاهرة، 2004
- 7- عبد العزيز سعود العمر، اثر استخدام خرائط المفاهيم في تحصيل طلاب كليه المعلمين بالرياض لبعض محتوى منهاج الفيزياء، مجله العلوم التربوي والنفسية، جامعه البحرين، مجلد (10) عدد(2)، 2009
- 8- جابر عبد الحميد جار، اتجاهات وتجارب معاصرة في تقويم اداء التلميذ والمدرس، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002
- 9- عفت مصطفى الطاوي، اساليب التعلم والتعليم وتطبيقاتها في البحوث التربويه، وكتبه الانجلو المصريه، القاهرة، 2002.

تحليل ومقارنة مؤشر التعب بتأثير جهد لاهوائي وفق نظام الطاقة الثاني للاعبي كرة اليد والكرة العابرة

م. د. اسامة صبيح مصطفى

جامعة البصرة

ملخص البحث باللغة العربية

تعد الألعاب الفرقيّة ومنها العاب كرة اليد والكرة العابرة من الألعاب التي تتميز بان اغلب الحركات البدنية والمهارية التي يؤديها اللاعبون هي حركات ذات قدرات لاهوائية قصوى أو شبه قصوى تعتمد على النظام الفوسفاجيني أو قدرات تتطلب سعة لاهوائية تستغرق أزمنة يسهم فيها النظام اللاكتاتي ، فقد هدفت الدراسة الى مايلي :

1 - التعرف على القدرة اللاهوائية لبعض لاعبي كرة اليد والكرة العابرة لدى عينة البحث .

2 - التعرف على مؤشر التعب لبعض لاعبي كرة اليد والكرة العابرة لدى عينة البحث .

تضمنت عينة البحث وهم بعض لاعبو نادي بلدية البصرة بكرة اليد والكرة العابرة والبالغ عددهم 12 لاعباً وتم تطبيق اختبار ثم تم إجراء اختبار الجهد اللاهوائي الذي يحتوي على (6) ركضات سريعة لقطع مسافة (60) ياردة تتخللها راحة أمدها (10) ثوان وبعد الانتهاء من الاختبار تم استخراج النتائج عن طريق تطبيق المعادلة الآتية:

القدرة اللاهوائية (واط) = الوزن × المسافة ÷ الزمن ٣

ثم تم استخراج مؤشر التعب على وفق المعادلة الآتية :

مؤشر التعب (واط / ثانية) = (أعلى قدرة - أدنى قدرة) ÷ الزمن الكلي وتوصل الباحث بعد التحليل الإحصائي للبيانات ومن ثم عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها الى ان هناك في مؤشر التعب بين اللاعبين وحسب الألعاب الكرة العابرة تليها لاعبي كرة اليد .

Abstract

Analyze and compare the impact of fatigue index anaerobic effort according to the energy system Second handball players and the ball cross

The difference games such as handball games and the ball cross of games that feature that most of the physical and skill movements performed by the players are the movements of the capacity of maximum anaerobic or near maximum rely on Phosphagen system or capabilities require a capacity for anaerobic take the times of the lactate system contributes, the study aimed to the following: 1 - To identify the

anaerobic power of some handball players and the ball cross the sample with, 2 – To identify the fatigue index for some handball players and the ball cross the sample with. The sample included players exert municipality Basra Club Reel hand and the ball cross totaling 12 players were applied test was then a test anaerobic effort that contains (6) Quick runes to cut the distance (60) yards interspersed with rest of standing (10) seconds after the completion of the test results were extracted by applying the following equation: Anaerobic power (watts) = weight × distance time 2 ÷ 3. Then was extracted on the fatigue index according to the following equation: Fatigue index (W / sec) = (higher capacity – the lowest ability) ÷ total time and the researcher after statistical data analysis and then present the results of analysis and discussion that there is fatigue among players pointer by gaming the ball cross followed by handball players.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد الألعاب الفرعية ومنها ألعاب كرة اليد والكرة العابرة من الألعاب التي تتميز بان اغلب الحركات البدنية والمهارية التي يؤديها اللاعبون هي حركات ذات قدرات لاهوائية قصوى أو شبه قصوى تعتمد على النظام الفوسفاجيني أو قدرات تتطلب سعة لاهوائية تستغرق أزمنة يسهم فيها النظام اللاكتاتي، وهذه الحركات تتطلب بذل جهد متفاوت في الشدة، إذ يقفز اللاعبون إلى ارتفاعات مختلفة ويركضون بسرعة قصوى لمسافات قصيرة ويقومون بحركات بدنية ومهارية ذات مدى قصير، وتتكرر هذه الحركات عشرات المرات في أثناء اللعب في المباراة، وتتم تحت ظروف لاهوائية في حين تعوض هذه الطاقة في ظروف هوائية في أثناء الراحة، ولكن فترات الراحة هذه قد تطول أو تقصر حسب إيقاع اللعب، فإذا كانت هذه الفترات قصيرة يتطلب من اللاعب تدريباً استثنائياً يستطيع من خلاله المحافظة على الأداء البدني والمهاري لأطول فترة ممكنة وهو يعتمد على السعة اللاهوائية القصوى. تعد القدرات الوظيفية اللاأوكسجينية واحدة من أهم القدرات التي يحتاج إليها لاعبي الألعاب الجماعية لأداء الحركات القوية والسريعة التي تنجز بأقل مدة زمنية ممكنة والعائدة لإنتاج الطاقة اللاأوكسجينية وذلك من خلال الاعتماد على المركبات الفوسفاجينية (ATP-PC) فضلاً عن ذلك " يتميز هذا النظام بسرعة تحويل الطاقة يعتبر أسرع نظام من أنظمة الطاقة العامة، لأنه يعتمد على بناء (ATP) عن طريق مادة كيميائية أخرى مخزونة بالعضلة تسمى فوسفات الكرياتين (PC) (1). إن استمرار الحفاظ على الأداء البدني والمهاري بكفاءة عالية إلى أطول فترة ممكنة في المباراة يعتمد على مطاولة النظام اللاهوائي اللاكتاتي وعلى سرعة الاستشفاء، وهي المطاولة التي تعد من العوامل المهمة والجوهرية في الحفاظ على المستوى البدني والمهاري والخططي ومن ثم تلعب دوراً مهماً في الحصول على نتيجة إيجابية في المباريات، الأمر الذي دفع الباحث في هذا البحث إلى إجراء مقارنة بين الألعاب المذكورة آنفاً في مؤشر التعب للكشف عن نقاط القوة والضعف من أجل وضع الحلول

¹ - أبو العلاء عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص281

التدريبية المناسبة عند إعداد المناهج التدريبية الأمر الذي من شأنه العمل على تطوير القدرة اللاهوائية الفوسفاتية واللاكتاتية وتأخير ظهور التعب لأطول فترة ممكنة.

1 - 2 مشكلة البحث

هل هناك اختلاف في مؤشر التعب بين لاعبي كرة اليد والكرة العابرة ؟

1 - 3 هدف البحث

1 - التعرف على القدرة اللاهوائية لبعض لاعبي كرة اليد والكرة العابرة لدى عينة البحث .

2 - التعرف على مؤشر التعب لبعض لاعبي كرة اليد والكرة العابرة لدى عينة البحث .

1 . 5 مجالات البحث

1 . 5 . 1 المجال البشري : بعض لاعبي نادي بلدية البصرة لكرة اليد والكرة العابرة للموسم الرياضي 2014 . 2015 م .

1 . 5 . 2 المجال أزماني : من 16 / 12 / 2014 م ولغاية 31 / 12 / 2014 م .

1 . 5 . 3 المجال المكاني : قاعة نادي نفط الجنوب الرياضي في محافظة البصرة ،

القاعة التربية الرياضية في محافظة البصرة .

2 - الدراسات النظرية

2 - 1 أنظمة الطاقة (1)

يعد ثلاثي فوسفات الادنوسين "ATP" المصدر الأساسي لإنتاج الطاقة في جميع خلايا الجسم وهو مركب كيميائي قلق له قابلية خاصة في الدخول بالعديد من تفاعلات تجهيز الطاقة العضلية ولهذا يسمى عملة الطاقة "Energy Currency".

إن الصيغة الأساسية لثلاثي فوسفات الادنوسين هي $PO_3 \sim PO_3 \sim PO_3 +$: أدنو سين" والرابطتان اللتان توصلان الجزيين الأخيرين للفوسفات بالجزئي والمعلمتان بالرمز (~) هما رابطتان فوسفاتيتان عاليتا الطاقة وتحرر كل واحدة من هاتين الرابطتين كمية من الطاقة مقدارها (7300 سعرة) في كل مول من "ATP" في الظروف الاعتيادية ، وعند إزالة أحد جذور الفوسفات من الجزيء في ظل الظروف القياسية أو المجهودات البدنية العالية تتحرر {12000 سعرة} ليتحول "ATP" إلى ثنائي فوسفات الادنوسين "ATP" وبعد إزالة جذور الفوسفات الثانية تتحرر { 12000 سعرة } أخرى ليتحول "ATP" إلى أحادي فوسفات الادنوسين "AMP"

وهناك ثلاثة أنظمة للطاقة تتفق جميعها على إمداد العضلات بثلاثي فوسفات الادنوسين "ATP" وتختلف فيما بينها في كيفية وكمية إنتاج هذا الأنزيم وهذه الأنظمة هي :

1. النظام اللاهوائي (الفوسفاجيني)

2. النظام اللاكتيكي (الكلايوجين وحامض اللاكتيك)

3. النظام الهوائي (الأوكسجين) .

1. النظام اللاهوائي (الفوسفاجيني) :

¹ - <http://www.tbceb.net/ask/showthread.php>

يعد هذا النظام أساسيا في تدريب الفعاليات الرياضية التي تعتمد على إنتاج الطاقة اللاهوائية فهو بذلك ضروري لتدريبات السرعة وخاصة فعالية ركض 100 متر.

"يعتمد هذا النظام على ثلاثي فوسفات الادنوسين " ATP " والفوسفو كرياتين " CP " بدون تدخل للأوكسجين ويذكران كمية "ATP" الموجودة في العضلة وحتى في عضلات الرياضيين المدربين جيدا لا تكفي لإدامة القدرة العضلية القصوى أكثر من ثلاثة ثوان بينما هناك الكثير من الأنشطة الرياضية تعتمد بالدرجة الأساس على المطاولة اللاهوائية كسباقات العدو السريع لذلك من الضروري أن يتولد " ATP " جديدا باستمرار ويبدأ تحرير الطاقة بعد نفاذ مخزون " ATP " من العضلة عن طريق الفوسفو كرياتين ". "CP" وهو مركب كيميائي آخر ذو رابطة فوسفاتية عالية

الطاقة وله الصيغة " $PO_3 \sim Cretin$ " ويتحلل هذا المركب عند الجهد إلى أيونات الفوسفات وكرياتين ويؤدي تحلل الآصرة الفوسفاتية المرتبطة بالكرياتين والمعلمة بالرمز (~) إلى إنتاج طاقة عالية تصل إلى { 10300 سعره } للمول الواحد وهي أكثر من الطاقة المحررة نتيجة تحلل آصرة الفوسفات من " ATP " في الظروف الاعتيادية ، وعلى هذا الأساس يستطيع " CP " من تجهيز كمية كافية من الطاقة لإنتاج " ATP " سواء مباشرة أو عن طريق اتحاد أيونات الفوسفات المتحللة من " CP " مع " ADP " أو " AMP " ، فضلا على إن وجود " CP " في العضلات أكثر بضعفين إلى أربعة أضعاف كمية " ATP " والاهم من ذلك إن الطاقة المخزونة في الفوسفو كرياتين العضلة تكون مستعدة بصورة فورية للتقلص العضلي وتتم خلال جزء صغير من الثانية وتسمى الكميات المتحدة من , " CP " " ATP " الخلايا بنظام الفوسفاجين للطاقة والذي يولد قدرة عضلية ومطاولة لاهوائية تمتد إلى حدود 10 { ثانية } وهي كافية تقريبا لإنهاء ركض 100 متر بأقصى سرعة .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح نظراً لملاءمته لطبيعة البحث.

3-2 عينة البحث:

شملت عينة البحث بعض لاعبي نادي بلدية البصرة بكرة اليد و الكرة العابرة 2014-2015 م فئة المتقدمين والبالغ عددهم (12) لاعب وبواقع (6) لاعبين من كل لعبة . و لغرض التأكد من تجانس العينة في المتغيرات التي قد تؤثر على سير التجربة قام الباحث بإجراء المعالجة الإحصائية باستخدام معامل الاختلاف وظهر أن جميع قيم معامل الاختلاف كانت أقل من 30% مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات أدناه وكما موضح بالجدول (1)

جدول (1)

يبين بعض القياسات الأنثروبومترية وقيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف

3-3 الوسائل والأدوات المستخدمة:

- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية
- ساعة توقيت
- أشرطة ملونة
- شريط قياس معدني .
- ميزان طبي .

معامل الاختلاف	الكرة العابرة		معامل الاختلاف	كرة اليد		المتغيرات
	ع	س		ع	س	
4.637	8.093	174.500	4.455	7.991	179.333	الطول
7.426	5.706	76.833	6.548	5.468	83.500	الوزن
11.543	2.732	23.666	11.201	2.483	22.166	العمر

3 - 4 الاختبار المستخدم في البحث

3 - 4 - 1 اختبار الجهد اللاهوائي (العدو 60 ياردة) (1) :

تم استخدام الاختبار لقياس القدرة اللاهوائية ومن ثم التعرف على مؤشر التعب وهو اختبار تبدأ التحضيرات فيه بقياس وزن الجسم ثم يتم إجراء (6) ركضات سريعة لمسافة (60) ياردة وتعطى فترة راحة بين تكرار وآخر لمدة (10) ثوان ويتم تسجيل زمن كل تكرار لأقرب جزء من المائة من الثانية وذلك لحساب القدرة اللاهوائية لكل تكرار وكما يأتي : الوزن X المسافة ÷ الزمن 3

يتم حساب القدرة اللاهوائية للتكرارات الست كلا على حدة ثم يتم تحديد ما يأتي :

- أعلى قدرة (واط) وهي عبارة عن أعلى قيمة مسجلة

- أدنى قدرة (واط) وهي عبارة عن أدنى قيمة مسجلة

- معدل القدرة اللاهوائية مقاسه بالواط وهي عبارة عن مجموع القيم مقسمة على عدد التكرارات

أما مؤشر التعب فيستخرج ب (الواط/ ثانية) وهو حاصل طرح أعلى قدرة لاهوائية من أدنى قدرة لاهوائية مقسمة كلها على الزمن الكلي للتكرارات الستة.

3 - 5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية يوم الأحد المصادف 21 / 12 / 2014 م على أربعة لاعبين يمثلون نادي نفط الجنوب بكرة اليد من خارج عينة البحث وكان الهدف منها التعرف على أهم المعوقات التي تواجه الباحث وهي التوقيت الصحيح أثناء الاختبار .

¹ - احمد عبد الغني وأخران : اثر تراكم جهد لا هوائي في بعض متغيرات الدم وبعض المتغيرات ، بحث منشور في مجلة كلية التربية الأساسية ، المجلد 3 ، العدد 3 ، 2006 ، ص 304

3 - 6 التجربة الرئيسية

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية الأولى على لاعبي كرة اليد والبالغ عددهم ستة لاعبين على ملعب البصرة في محافظة البصرة بتاريخ 2014/12/28 م الموافق يوم الأحد في حين أجريت التجربة الثانية على لاعبي الكرة العابرة والبالغ عددهم

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	كرة العابرة		كرة اليد	
		ع+	س-	ع+	س-
معنوي	4.865	0.6988	6.9163	0.9613	4.5557

ستة لاعبين يوم الأربعاء المصادف 31 / 12 / 2014 م .

3 - 7 الوسائل الإحصائية

تم تحليل البيانات إحصائياً بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) الإصدار (10) لاستخراج

1 - الوسط الحسابي

2 - الانحراف المعياري

3 - معامل الاختلاف (1)

4 - قانون (T-Test) للعينات المستقلة .

4 - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

يتناول الباب الرابع النتائج التي تم التوصل إليها بعد تطبيق الاختبارات على عينة البحث وحصول الباحث على نتائج الاختبارات تم معالجتها وعرضها في جداول كما مبين من الجدول أدناه

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمؤشر التعب وقيمة (ت) المحتسبة لدى عينة البحث

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05) = 2.228

من خلال الجدول (2) تبين أن قيمة الوسط الحسابي لمؤشر التعب للاعبي كرة اليد قد بلغ (4.5557) في حين بلغ الانحراف المعياري (0.9613) ، في حين بلغ أن قيمة الوسط الحسابي لمؤشر التعب للاعبي كرة العابرة (6.9163) في حين بلغ الانحراف المعياري (0.6988) ومن أجل التعرف على الفرق في مؤشر التعب استخدم الباحث قانون (T-TEST) للعينات المستقلة حيث ظهرت قيمة (T) المحتسبة أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (4.865) مما يشير الى أن هناك فروقات بين لاعبي كرة اليد والكرة العابرة في مؤشر التعب و لصالح لاعبي كرة اليد .

يعزو الباحث سبب ذلك الى زيادة زمن الاداء للاعبي كرة اليد نتيجة للتحركات السريعة وما يلاحقها من تحركات القطع وتغيير الاتجاه للتخلص من الخصم بالاضافة الى إلية أداء الهجوم السريع تجعل من أداء الحركات بشكل أسرع (فالعمل العضلي

¹ - محمد عبد العال أنعمي و حسين مردان ألبياتي : الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية مع تطبيقات spss .

ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2006 ، ص101

اللاهوائي ، يؤدي إلى زيادة تجمع حامض اللاكتيك في العضلة نتيجة الجلزمة اللاهوائية مما يؤدي إلى سرعة التعب وبطء أداء اللاعب وانخفاض قدراته⁽¹⁾. بالإضافة الى المساحة الكبيرة نسبياً تجعل من اللاعبين التحرك بالسرعة الممكنة للوصول الى ساحة الفريق الخصم محاولاً الاقتصاد بالوقت من أجل أصابة مرمى فريق الخصم بدون أي عرقلة دفاعية ويرى " هانز جريت اشتاين و إدجار فيدهوف " أنها الحركات الأساسية الهادفة والاقتصادية سواء كانت بالجهد أو الزمن هي التي تسمح باستمرار اللعب في مواقفه المتعددة بطريقة قانونية سواء كانت مهارات هجومية أو دفاعية⁽²⁾ .

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات

- 1 - ظهر أن القدرة اللاهوائية للاعبي كرة اليد كانت أفضل من لاعبي الكرة العابرة .
- 2 - ظهور مؤشر التعب لدى لاعبي الكرة العابرة بوقت مبكر في حين يليها لاعبي كرة اليد .
- 3 - وجود فروق معنوية في مؤشر التعب بين لاعبي كرة اليد والكرة العابرة ولصالح اليد .

5 - 2 التوصيات

- 1 - ضرورة التأكيد على تمارين السرعة خلال الوحدات التدريبية وخاصة للاعبي الكرة العابرة .
- 2 - التأكيد على استخدام وسائل تدريبية تؤخر من ظهور أعراض التعب .
- 3 - إجراء أختبارات دورية للتأكد من قدرة اللاعبين من أداء أختبارات القدرة اللاهوائية للتعرف على مؤشر التعب .
- 4 - إجراء الاختبار لألعاب رياضية أخرى ومتشابهة نوعاً ما في الأداء .

المصادر

- ❖ أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- ❖ احمد عبد الغني وآخران : اثر تراكم جهد لا هوائي في بعض متغيرات الدم وبعض المتغيرات ، بحث منشور في مجلة كلية التربية الأساسية ، المجلد 3 ، العدد 3 ، 2006 .
- ❖ محمد عبد العال أنعمي و حسين مردان ألبياتي : الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية مع تطبيقات spss . ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2006 .
- ❖ هانز جريت شتاين ، إدجار فيدهوف : كرة اليد ، ترجمة كمال عبد الحميد ، ط5 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1986 .

❖ <http://www.tbceb.net/ask/showthread.php>

1 - أبو العلا عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره ، ص281

2 - هانز جريت شتاين ، إدجار فيدهوف : كرة اليد ، ترجمة كمال عبد الحميد ، ط5 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1986 ، ص 9

**اثر منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية والاستجابة الحركية والانجاز لرامي القرص لمنتخب
الجامعة المستنصرية**

أ.م.د. عبد علي عبيد الفرطوسي

قسم النشاطات الطلابية / الجامعة المستنصرية

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى إعداد اثر منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية والاستجابة الحركية والانجاز لرامي القرص لمنتخب الجامعة المستنصرية، والتعرف على اثر المنهج التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية والاستجابة الحركية والانجاز لرامي القرص لمنتخب الجامعة المستنصرية. أستخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته وطبيعة المشكلة في البحث. تمثل مجتمع البحث بلاعبين منتخب الجامعة المستنصرية في فعالية رمي القرص حيث تجلت المشكلة الدراسة في هذه العينة البالغ عددهم (12) لاعباً. واستنتج الباحث ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث في جميع القدرات البدنية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية، ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث في زمن الاستجابة الحركية البدنية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

Abstract

The Effect of a training curriculum in developing some capabilities preparations and response and achievement of the disc thrower for the team of Al–Mustansiriyah University

Prof. Dr. Abd Ali Obaid Al–Fartousi

Student Activities Department / Al–Mustansiriyah University

The aim of the research is to prepare the effect of a training curriculum in developing some physical abilities, motor response and achievement of the discus thrower for the team of Al–Mustansiriyah University, and to identify the effect of the training curriculum in developing some physical abilities and the movement response and achievement of

the disc shooter for the team of Al–Mustansiriyah University. The researcher used the experimental method and the design of the equivalent groups for its suitability and the nature of the problem in the research. The research community represented the players of the Al–Mustansiriya University team in the discus throwing event. The study problem was evident in this sample of (12) players. The researcher concluded the emergence of significant differences between the results of the pre and post tests for the research group in all physical abilities and in favor of the post tests of the experimental group, the emergence of significant differences between the results of the pre and post tests for the research group in the time of the physical movement response and in favor of the post tests of the experimental group.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد فعالية رمي القرص واحدة من فعاليات الساحة والميدان المتميزة من ناحية الاداء والتدريب فهي تعتمد على كثير من المتغيرات البدنية بهدف تحقيق الانجاز مما يحتم البحث وبشكل مستمر في الكشف عن هذه المتغيرات ودراستها نظرياً وعملياً لتشخيص الضعف في الاداء وبالتالي أتاحت إمكانية تطبيق الأداء الصحيح بمستوى فني عال يتناسب وطبيعة الحركة لهذه الفعالية الصعبة. و تطورت فعالية رمي القرص بشكل ملموس في السنوات الأخيرة وذلك لما طرأ من تعديلات وإضافات عديدة على قانون هذه اللعبة. فضلاً عن إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتطلب أعداداً متكاملة للجوانب (البدنية، والمهارية، والنفسية، والوظيفية) التي حققتها كثير من الدول المتقدمة وأسهمت بالفوز في البطولات و تحقيق انجازات رياضية عالية اعتماداً على التطور العلمي في المجال الرياضي، فالتطور الكبير الذي يشهده المجال الرياضي وما يحصل عنه من تسجيل الارقام القياسية التي يحققها الرياضيون لم تكن وليدة الصدفة بل جاء من التطبيق السليم للأسس العلمية في بناء مناهج التدريب الرياضي لمختلف الفعاليات الرياضية. وتعد فعالية رمي القرص واحدة من فعاليات الساحة والميدان المتميزة في الصعوبة من ناحية الاداء والتدريب فهي تعتمد على كثير من المتغيرات والبدنية بهدف تحقيق الانجاز مما يحتم البحث وبشكل مستمر في الكشف عن هذه المتغيرات ودراستها نظرياً وعملياً لتشخيص الضعف في الاداء وبالتالي أتاحت إمكانية تطبيق الأداء الصحيح بمستوى فني عال يتناسب وطبيعة الحركة لهذه الفعالية الصعبة. وبالتالي وضع المناهج التدريبية الملائمة والمبنية على القياس العلمي الموضوعي الذي من شأنه إن يرفع من شأن هذه الفعالية، ولاسيما عندما نلاحظ مقدار التنبؤ الذي تحظى به هذه المناهج للمتخصصين والباحثين الذين يحاولون استخدام افضل الطرق لرفع مستوى الأداء الرياضي وكانت نتيجة التطور الحاصل في المجال الرياضي الإسهام الكبير في عملية توظيف الأفكار في خدمة الفعاليات الرياضية، و يسعى الباحث الى إيجاد أساليب وتمارين خاصة جديدة تتلاءم مع متطلبات فعالية رمي القرص وتطويرها من اجل تحسين أداء وإحداث طفرة نوعية في المستوى المهاري لتحقيق نتائج يكون تأثيرها أكثر في دقة وسرعة الاستجابة في تطوير الاداء بصوره عامة.

وهنا يجتهد الباحث في دراسة مثل هذه المشكلة خدمة للمجتمع الرياضي في وطننا العزيز. الذي يسعى إلى تحقيق أفضل الإنجازات مما يكسب هذه الدراسة أهمية وحاجة ملحة لتجاوز حالة تدني المستوى الرقمي لفعالية رمي القرص وما هذه الدراسة الى لبنة في صرح الكيان المتطور في الميدان الرياضي.

1-2 مشكلة البحث:-

إن المتتبع لمستوى الإنجاز الرقمي لفعالية رمي القرص في القطر العراقي يلاحظ التدني الواضح في ذلك المستوى إذا ما وزن بغيره على المستوى العربي والآسيوي والعالمي

ويرى الباحث ان هذا التباين الرقمي بين الرقم العراقي والارقام الدولية قد جاء من عدم اعتماد اساليب تدريبية تهدف في طبيعتها الى تطوير القدرات البدنية الخاصة ذات العلاقة بتطبيق مراحل الاداء الفني والذي يستند اصلا على تطبيق الشروط التدريبية الصحيحة المصاحبة لهذا الاداء خصوصا ان فعالية رمي القرص تعد من الفعاليات ذات الاداء الفني المعقد والذي يتطلب من اللاعب والمدرب الامام الدقيق بنواحي هذا الاداء في جميع النواحي خصوصا الميكانيكية والتي تتطلب منا بناء اساليب للتدريب

على الرغم من كل المحاولات الجادة والمبدولة في تطوير وتنمية القدرات اثناء التدريب الصحيح إلا انه لا تزال هناك مشكلات عديدة تتطلب حلول مبنية على أسس علمية تبغي الى تحقيق أفضل مستوى للرماة لتحقيق الانجاز. ومن خلال خبرة الباحث كونه احد مدربي هذه الفعالية وجد أن هناك تدنياً في المستوى من ناحية الدقة وسرعة الاستجابة الحركية للرماة وعدم اعتماد بعض المدربين الى المناهج التدريبية التي تساعد في تطوير مستوى الاداء بالصورة الصحيحة ، من هنا تكمن مشكلة البحث أن هناك ضعفاً في مستوى الاستجابة الحركية والانجاز.

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تمرينات خاصة لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعب منتخب الجامعة المستنصرية في فعالية رمي القرص وتطوير مستوى الاداء المهاري التي من خلالها يحصل الرامي على افضل انجاز، وتكمن المشكلة في ايجاد الحل للسؤال التالي هل للتمرينات الخاصة دور ايجابي في تطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية ودفاعاتها ؟

1-3 أهداف البحث:

1- إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية والانجاز للاعب منتخب الجامعة المستنصرية في فعالية رمي القرص

2- التعرف على تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية والانجاز للاعب منتخب الجامعة المستنصرية في فعالية رمي القرص

1-4 فروض البحث:

1- هناك فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في دقة وسرعة الاستجابة الحركية والانجاز للاعب منتخب الجامعة المستنصرية في فعالية رمي القرص

2- هناك فروق بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في دقة وسرعة الاستجابة الحركية والانجاز للاعب منتخب الجامعة المستنصرية في فعالية رمي القرص

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: للاعب منتخب الجامعة المستنصرية في فعالية رمي القرص

1-5-2 المجال الزمني: 10 / 10 / 2015 الى 1 / 2 / 2016
1-5-3 المجال المكاني: ملعب الساحة والميدان في الجامعة المستنصرية

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التمارين البدنية Physical Exercises

ان تعدد الآراء حول مفهوم التمرينات البدنية كان بسبب تعدد الاغراض التي تحققها هذه التمرينات بوصفها أساس جميع الحركات الرياضية، وقد عرف (علي الديري) التمارين البدنية "بأنها بعض الحركات البدنية التي توضع وفق قواعد خاصة فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية والفسيولوجية والتشريحية والطبيعية وتؤدي هذه الحركات اما مرة واحدة أو مرات متلاحقة". (1) وقد اختلفت الآراء ووجهات نظر الباحثين والمختصين في المجال الرياضي حول تقسيم التمارين البدنية، فقسّمها معيوف ذنون خنتوش وآخرون 1985 على: (2)

- التمارين البدنية من حيث أهميتها.
- التمارين البدنية من حيث تأثيرها.
- التمارين البدنية من حيث مادتها.

1-1-1-2 أهمية التمرينات: (3)

للتمرينات أهمية كبرى في الاعداد البدني العام والخاص والاعداد المهاري ان كان للمبتدئين او المستويات العليا، اذ تكمن اهمية التمرين في أنه:

- يسهم بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية.
- قيمته التربوية لتعويد اللاعب على النظام والدقة بالعمل.
- الاحتفاظ بصحة القوام اصلاح العيوب والتشوهات.
- يعد التمرين أساساً في اعداد اللاعبين للموسم الرياضي.
- يمكن ممارسته لجميع مراحل النمو سواء من ناحيتي الجنس والسن.
- تكمن اهمية التمرين في الاعداد البدني العام والخاص لجميع انواع الانشطة الحركية.
- يعد من أكثر الانشطة الحركية والأقل تعرضاً للإصابة من الألعاب الأخرى.

1-1-2 أهداف التمرينات الرياضية وفوائدها: (4)

- للتمرينات الرياضية اهداف عديدة على النحو الآتي:-
- تثبيت أسس شكل الحركة.
- توسعة عناصر الإدراك الحس - حركي للفرد.

(1) علي الديري، اصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها، جامعة اليرموك، دار الامل للنشر 1987، ص21.

(2) معيوف ذنون وآخرون، المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمرينات البدنية، الموصل مطابع جامعة الموصل، 1985، ص335-353.

(3) وجيه محبوب: التعلم وجدولة التدريب، بغداد، وزارة التربية، 2000، ص168.

(4) ليلي زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982، ص256.

- ربط أجزاء الحركة للوصول إلى الأداء المهاري الكلي.
- ثبات الأداء والوصول إلى الأوتوماتيكية.
- نقل اثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة للمهارة الأصلية.
- تساهم في بناء الجسم ورفع الكفاية الإنتاجية عن طريق تطوير اللياقة البدنية.

2-1-2- مفهوم الاستجابة الحركية:

"من المعروف أن أي نشاط حركي يؤديه الفرد يكون نتيجة لمؤثرات حسية مختلفة يتم ادراكها عن طريق المستقبلات المطابقة لها، إذ يقوم الفرد بالإجابة على هذه المؤثرات الاداء الحركي، وتختلف الفترة الزمنية للإجابة على المؤثر باختلاف سرعة رد الفعل لدى الفرد، أي أن سرعة رد الفعل الحركي هي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين بأقصر زمن ممكن".(1)

ويرى (محمد حسن علاوي وحمد نصر الدين رضوان) ، أن سرعة الاستجابة تتأثر بالعوامل الآتية:(2)

- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة كذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.
- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف.
- السرعة الحركية ، ولاسيما بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

2-1-2-1 أقسام الاستجابة الحركية:

يذكر عادل عبد البصير (1999) ان هناك نوعين من الاستجابة الحركية هما:(3)

1- الاستجابة البسيطة: وهي الاستجابة التي يعرف بها اللاعب سلفا نوع المثير المتوقع كما في البدء في مسابقات العدو والسباحة وهي عملية إرسال مثير شرطي معروف الاستجابة لذلك المثير. ويمكن تقسيم عملية الاستجابة إلى الفترات الآتية:

الفترة الإعدادية: هي الفترة الزمنية من لحظة أثاره الاستعداد (خذ مكانك) حتى إجراء إشارة البدء (طلقة البداية) أي الفترة التي تسبق المثير.

الفترة الرئيسية: هي الفترة الزمنية من أدراك الإثارة حتى بداية الاستجابة الحركية وتتضمن العمليات العصبية. الفترة الختامية:هي الفترة من بداية الاستجابة حتى نهايتها والتي تحقق فيه حركة الاستجابة المرئية التي تتأسس على الفترتين السابقتين.

2-الاستجابة المركبة: في هذا النوع من الاستجابة لا يعرف اللاعب نوع المثير الذي يحدث سلفا وكذلك نوع الاستجابة الحركية، حيث تمتاز الاستجابة الحركية بوجود كثير من المثيرات بالإضافة إلى تعدد الاستجابة ويظهر ذلك بوجود معظم الألعاب والنازلات، وتؤدي اللحظة الحية دورا مهما لهذا النوع من الاستجابات،ففي اللحظة التي يظهر فيها المثير أو عقب ظهوره مباشرة يؤدي تأخير أدراك المثير إلى زيادة زمن الرجوع مما يؤثر بالتالي على سرعة زمن الاستجابة.

أما أقسام الاستجابة الحركية من حيث زمن مراحلها فتقسم إلى:(1)

(5) عبد الحميد احمد :الملاكمة لطلبة كليات التربية الرياضية والعاملين في مجال الملاكمة، ط5، القاهرة، دار الفكر العربي، 1978، ص68.

(6)محمد حسن علاوي وحمد نصر الدين رضوان:اختبارات الأداء الحركي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982، ص84.

(7)عادل عبد البصير:التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ،القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص155.

- زمن رد الفعل.

- زمن الحركة.

يلعب رد الفعل دوراً مهماً في مختلف الفعاليات الرياضية ويعد عاملاً حاسماً في قسم من تلك الفعاليات ويتأثر رد الفعل بنوع المثير سواء كان صوتياً أو بصرياً ، وان الفرق بين المثير الصوتي والمثير البصري في وصوله إلى الدماغ يقدر بـ(0.011) من الثانية لصالح المثير الصوتي.

وان زمن الحركة هو الزمن منذ بدايتها ونهايتها ،لذا فلا يحسب زمن دخول المثير إلى زمن الحركة، أما زمن رد الفعل فهو الزمن المحسوب منذ دخول المثير حتى أول انقباض عضلي ، بينما زمن الاستجابة الحركية هو الزمن المحسوب منذ دخول المثير حتى انتهاء الحركة.

2-1-2-3 الشروط الأساسية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية:(1)

لكي تتم عملية تطوير سرعة الاستجابة الحركية بصورة علمية وفعالة يجب ان تتأزر مجموعة من العوامل الأساسية منها النفسية والبدنية والعقلية وكذلك كفاءة المستقبلات الأساسية كالحسية والبصرية والسمعية، وان الاستجابات الصحيحة تتوقف على ما يأتي:

- سلامة الجهاز العصبي.

- الخبرة الشخصية: إذ تمارس الخبرة الشخصية في هذا المجال دوراً هاماً في إمكان تطوير وترقية الاستجابة بشأن الفرد الرياضي.

- كفاءة الملاحظة والمراقبة (كفاءة الجانب البصري والسمعي).

- تحديد الاتجاه.

- الخبرة الكافية والقدرة على الإبداع والابتكار، وتعتمد على قدرة التفكير وكذلك كفاءة التوقع والتبصر وتعني القدرة على التنبؤ بما سيحدث.

2-1-2-4 أشكال الاستجابات:(2)

إن استجابات الفرد تتولد نتيجة تفاعله مع المحيط بظروفه المختلفة، وهذه الاستجابات تظهر بصورة مختلفة تعكس الحالة المرتبطة بنوع المثير، فهناك الكثير من الاستجابات سواء أكانت خوفاً أم فرحاً وتظهر تلك الاستجابات على الوجه من خلال تعابير الوجه أو النطق من خلال الكلام لذلك تظهر الاستجابات بالصور الآتية:

- انطباعات تظهر على الوجه.

- لفظية على شكل كلام.

- حركية تستخدم مجاميع لغرض تنفيذ الاستجابة.

وان الاستجابة الحركية تكون مختلفة وتتبع نوع الهدف، فقد هناك مدى كبير في الاستجابات الحركية يبدأ في الاستجابات الدقيقة والتي تعمل فيها عضلات قليلة مثل (الرماية) وتنتهي باستجابات حركية كبيرة باستخدام مجاميع عضلية

(1) محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص76.

(1) قاسم المندلاوي ومحمود عبد الله: (مصدر سبق ذكره)، 1987، ص81.

(2) كمال جلال ناصر: تأثير بعض التمرينات المقترحة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري في الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، 1999، ص16.

كبيرة مثل (رفع الأثقال)، إنَّ مثل هذا المدى من الاستجابات الحركية في المجال الرياضي يعطي مرونة كبيرة لمفهوم الاستجابة الحركية.

2-1-3 المراحل الفنية لرمي القرص :-

1- حمل القرص (مسك القرص) :-

يمسك اللاعب القرص باليد بحيث تنتشر أصابع اليد على سطح القرص وتكون في حالة أسترخاء .

2- وقفة الاستعداد :-

يقف الرامي قرب الحافة الخلفية لدائرة الرمي وظهره باتجاه قطاع الرمي وتكون الرجلان متباعدين بمسافة اكثر بقليل من عرض الصدر بحيث يحصل اللاعب على أفضل قاعدة للاستناد .

3- مرحلة التمهيدية :-

يقوم الرياضي بالمرحلة التمهيدية وذلك بمرجحة الذراع الحاملة للقرص كما يجب أن تكون المرجحة مع حركات مستقيمة واسعة كي تساعد على شدة وقوة الدوران .

4- مرحلة الدوران :-

تبدأ حركة الدوران بخفض مركز ثقل الجسم وانثناء الرجلان مع رفع كعب القدم اليسرى من الارض (على المشط) وبذلك يتم نقل وزن الجسم تدريجياً نحو الرجل اليسرى التي تلف ركبتهما للخارج مع المحافظة على ابقاء الذراع الحاملة للقرص للخلف. وبعد انتقال وزن الجسم على الرجل اليسرى ترفع الرجل اليمنى من الارض وتبدأ عملية اللف في الجسم كلياً مع المحافظة على ابقاء الجذع والرأس معتدلين .والرجل اليسرى مثنية بزوايا قدرها (90) تقريباً. والرجل اليمنى تستمر بالدوران بشكل سريع حول الرجل اليسرى حيث تكون حركة الجذع سابقة لحركة الرجل وقبل وصول الرجل اليمنى الارض يكون نظر الرامي باتجاه قطاع الرمي وفي اللحظة تبدأ الرجل اليسرى بالدفع القوي للقيام بالدوران حيث يكون الجسم فيها تاركاً الارض بشكل كامل وعندما تستقر الرجل اليمنى في منتصف الدائرة تقريباً وتستمر الرجل اليسرى بالدوران لتستقر خلف الحافة الداخلية للدائرة قرب قطاع الرمي مع المحافظة على ابقاء ذراع الرمي للخلف.⁽¹⁾

5-مرحلة التهيؤ للرمي :-

عند الانتهاء من مرحلة الدوران يصل الرياضي الى هذا الوضع الذي يستطيع فيه استخدام قوته التي حصل عليها أحسن استخدام والذي تكون فيه الرجل اليمنى مثنية في مركز الدائرة ومنفرجة للخارج بزوايا مقدرها (130) مع خط الرمي. أما الرجل اليسرى فتكون خلف الحافة الداخلية للدائرة وبأثناء قليل في الركبة والجذع عمودياً على الركبة للرجل اليمنى والذراع الرامية ممتدة الى اقصى الخلف.

6- مرحلة الرمي :-

(1) عامر فاخر شغاتي وآخرون؛ تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية لالعاب الساحة والميدان : (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2006) ص

تعتبر هذه المرحلة الأساسية التي يعتمد عليها اللاعب في سير الحركات التي أستخدم فيها القوة والسرعة والتي يحصل من خلالها الدوران . فتقوم بتدوير الركبة ودفع الحوض للامام . وتأخذ مفاصل الجسم الامتداد من مفصل القدم الى مفصل الركبة والورك للاعلى، ولف الجذع بحيث يكون الصدر باتجاه قطاع الرمي ثم تطوح الذراع الرامي بسرعة للامام بعد ان يصل اليها النقل الحركي . وعندما يصل الى مستوى الكتف الايمن .

يخرج القرص من اليد نتيجة القوة الطاردة المركزية بحيث يقوم الرامي بتدوير القرص عند خروجه اثناء طيرانه كي لا تؤثر فيه العوامل الخارجية . أما الذراع اليسرى فتساعد على توازن الجسم للامام .
7- التغطية والمحافظة على التوازن:-

وعند الانتهاء من الرمي ونتيجة للسرعة العالية لدوران ذراع الرامي والجذع خلال الرمي لا بد ان يقوم اللاعب بتبديل الرجلين للتوازن بحيث تكون الرجل الخلفية للامام وارجاع الرجل الامامية للخلف مع ثني بسيط للرجلين من اجل عدم الخروج من الدائرة وتكون المحاولة فاشلة ويفقد ثمره جهداً وتدريبه لأيام طويلة . (1)

3 إجراءات البحث الميدانية:

3-1 منهج البحث:-

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث من أجل الوصول الى الحقيقة والكشف عنها، وذلك من خلال الاستقصاء الشامل للظواهر والأدلة المتعلقة بمشكلة البحث. والمنهج التجريبي "يتضمن محاولة الضبط للعوامل الأساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة من التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بصدد تحديد تأثيره وقياسه في المتغير أو المتغيرات التابعة وقياسه". (1) لذا فقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين لملائمته وطبيعة المشكلة في البحث.
3-2 مجتمع البحث وعينته:-

تمثل مجتمع البحث بلاعبين منتخب الجامعة المستنصرية في فعالية رمي القرص حيث تجلت المشكلة الدراسة في هذه العينة البالغ عددهم (12) لاعباً، وبما يحقق أغراض الدراسة ولتوافر الامكانيات المادية والبشرية تم اختيارهم عمدياً ليكونوا عينة الدراسة بعد أستبعاد (2) لاعب للعينة الإستطلاعية ليصبح عدد العينة الرئيسية (10) ملاكماً بنسبة (85%) من المجتمع الأصل، وتم تقسيمهم عشوائياً بطريقة القرعة إلى مجموعتين متساوية العدد ليكونوا مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة على وفق الأوزان القانونية بطريقة الأزواج المتكافئة. كما قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات الاتية (العمر الزمني، الوزن ، الطول) كما موضح في الجدول رقم(1).

جدول (1)

¹ مجلة الاتحاد الدولي لاعاب القوى للهواة (دراسات حديثة في العاب القوى)، عدد سبتمبر 1994، بقلم جونتر تيدو رئيس قسم العاب القوى جامعة بوخوم (المانيا).

⁽¹⁾ وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002، ص297.

يبين نتائج القياسات الانثرومترية لافراد عينة البحث وتجانسها باستخدام معامل الالتواء

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل
الطول	176.4/سم	2.026	176	0.277
الوزن	77.9/كغم	2.877	75.5	1.296
العمر	21.9/سنة	1.437	20,9	1.007

ومن أجل معرفة تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات الطول والعمر والوزن استخدم الباحثان معامل الالتواء الذي أظهر التجانس للعينة بحسب ما موضح في الجدول (1) وكان المعامل بين (0.277 ، 1.296 ، 1.007) وهي قيم محصورة بين (+ 3) مما يشير الى التجانس في عينة البحث .
من أجل أيجاد التكافؤ بين افراد عينة البحث للاختبارات القبلية استخدم الباحثان اختبار (T.Test) في الاختبارات الاتية ((اختبارات القوة الانفجارية والذي يمثل اختبار الذراعين واختبار الرجلين واختبار القوة المميزة بالسرعة والتي شملت اختبار الذراعين والرجلين واختبار تحمل القوة والتي شملت اختبار الذراعين والرجلين اضافة الى اختبار الاداء في فعالية رمي القرص .
والجدول (2) يوضح نتائج اختبار (T.Test) بين افراد عينة البحث ويوضح فيها عشوائية الفروق في الاختبارات المذكورة سلفا مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين افراد عينة البحث الامر الذي يدل بدوره على تكافؤهما .

جدول (2)

يبين تكافؤ العينة في متغيرات الدراسة في الاختبار القبلي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحت سبة	الدالة
			س	ع ±	س	ع ±		
1	القوة للانفجارية للذراعين	م	5.24	1,98	5.333	1,98	1.465	غير معنوي
2	القوة للانفجارية للرجلين	م	1.78	1,07	1.55	1,17	1.143	غير معنوي
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	ثانية	5.50	1,07	5.345	1,98	1.223	غير معنوي
4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	تكرار	13,9	1,34	13,07	1,98	1.322	غير معنوي
5	تحمل القوة للذراعين	تكرار	26,0	1,54	25.98	1,84	1.732	غير معنوي

6	تحمل القوة للرجلين	تكرار	21.3	1,98	20.87	1,09	1.04	غير معنوي
			1	4	5	3	3	
7	مستوى الاداء	م	20.8	1,54	20.62	1,98	1.43	غير معنوي
			6	3	2	7	3	

قيمة ت الجدولية تحت درجة حرية 8 ومستوى دلالة 0.05 = 3,76

جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغير الاستجابة الحركية نتائج الاختبارات القبلية

الدلالة	درجة (Sig)	ن	متج ضابطة			متج تجريبية			وحدة القياس	الاختبارات
			ع +	س	ن	ع +	س	ن		
غيردال	0.204	1.975	2.505	31.5	5	3.664	32.1 9	5	الثانية	الاستجابة الحركية

درجة الحرية 8 تحت مستوى الدلالة (0.05)

يبين الجدول (2) ، أن مجموعتي البحث متكافئة في الاختبارات القبلية جميعها وهما على خط شروع واحد إذ كانت قيم (Sig) جميعها أكبر من (0.05) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05).

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة بالبحث :-

اقراص cd عدد/ 2.

ساعة توقيت إلكترونية يابانية الصنع عدد /1.

قرص رجالي قانوني دولي عدد/ 4 بوزن 2كغم.

حاسوب إلكتروني نوع كاسبر.

مقياس رسم بطول (1) م.

المصادر العربية والاجنبية.

المقابلات الشخصية.

جهاز لقياس الطول والوزن (طبي) .

ساعة توقيت نوع (CASIO) عدد (7).

كرات طبية ذات اوزان مختلفة عدد (5) .

اقراص رمي زنة 2 كغم عدد(5) .

اقراص حديدية مختلفة الاوزان .

دوائر رمي قانونية عدد (3) .

كرات حديدية مختلفة الاوزان عدد (5).

فريق عمل مساعد*.

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة:

لكي يتمكن الباحث من إنجاز تجريبته لا بد من استخدام بعض الوسائل والأدوات التي تساعده على إنجاز تجريبته وإكمال البحث وإتمامه على أفضل وجه، ويقصد بأدوات البحث الوسائل التي يستطيع من خلالها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته وتحقيق أهداف البحث (1) وقد استخدم الوسائل والأدوات البحثية الآتية:

3-4 تحديد الاختبارات المستخدمة :-

من أجل تحديد أهم الاختبارات الخاصة بفعالية رمي القرص وما يخص القوة وأشكالها (الانفجارية - المميزة بالسرعة - تحمل القوة). قام الباحث بعملية جمع ومسح للعديد من المراجع العلمية من أجل التعرف على بعض الاختبارات الخاصة التي يحتاجها رياضيو فعالية رمي القرص. وكذلك تم تصميم أستمارة (أستبانة) وعرضها على عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي والبايو والاختبارات والقياس 2 إضافة الى خبراء ألعاب القوى. وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات اعتمدت الاختبارات التي حصلت على نسبة (75%) فاكثرت والتركيز عليها من قبل الخبراء والمتخصصين

3-5 خطوات إجراء البحث :-

3-5-1 التجربة الاستطلاعية :-

(1) محمد زيدان حمدان. البحث العلمي كنظام، عمان: دار التربية الحديث، 1989، ص80.

ثم اخذ هذه الاختبار من الاتحاد العراقي المركزي لاعاب القوى. اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية...

* اشتمل فريق العمل المساعد على كل من:

1- فانزكريم صالح. طالب دكتوراه. كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

2- مهند عبد كيظان. طالب دكتوراه. كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية.

3- باسم عودة. طالب ماجستير. كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية.

2 *أسماء الخبراء والمختصين وألقابهم العلمية

1. أ.د. عامر فاخر شغاتي، علم التدريب الرياضي، ألعاب قوى، كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية.

2. أ.د. علي سلمان الطرفي، اختبار وقياس، كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية.

1. أ.م.د. زينب حسن الجبوري/ ألعاب قوى، كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية..

1. أ.م.د. فائزة عبد الجبار، بايو / ألعاب قوى، كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية.

1. أ.م.د. احمد وليد / ألعاب قوى، وحدة النشاط الرياضي / الجامعة المستنصرية.

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات واليجابيات التي تواجهه أثناء إجراء الاختبار لتفاديها. (1) ولأجله أجرى الباحث تجربة استطلاعية أولية وعلى ساحة الملعب الخارجي في الجامعة المستنصرية يوم الأحد المصادف 8 / 3 / 2015 على لاعبين من الممارسين لفعالية رمي القرص ممن هم خارج عينة البحث والهدف منها :

- 1- تفهم عينة التجربة لمفردات الاختبار.
 - 2- تعرف فريق العمل بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته.
 - 3- التعرف على مدى صلاحية ادوات الاختبارات.
 - 4- تلافى السلبيات التي من المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات.
- 3-4 تحديد متغيرات البحث:-

بغية الضبط العلمي المُحكم للتصميم التجريبي الذي يتناول متغيرات البحث جميعها واستكمال متطلبات الدراسة بشكل يضمن تحديد وحصر المتغيرات لا بد من تحديد متغيرات البحث المستقلة والتابعة، وقد قام الباحث بالاستدلال على طريقة تحليل المحتوى لبعض المصادر العلمية المتوافرة، وتم تضمينها وعرضها على مجموعة من مالخبراء والبالغ عددهم ثلاث تدريسيين من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة المستنصرية باتفاقهم بنسبة (100%)، وبهذا أكتسبت متغيرات الدراسة صدق المُحكّمين،

3-5 تحديد اختبارات البحث:-

يرى الباحث أن من الأسس العلمية اللازمة في البحث العلمي هي تجنب أخطاء القياس من إجراءات القياس المتبعة من جهة الاختبار المستخدم ونوعه أخرى، وعليه لا بد أن يتم تحديد الاختبارات ومناسبتها للعينة المدروسة وفق الأساليب العلمية في اعتمادها، وقد حرص على موضوعيتها، فضلاً عن إجراء المعاملات والأسس العلمية لبعض منها، وبعد الإنتهاء من تحديد متغيرات البحث التابعة وفق الإتفاق المذكور، لجأ الباحث إلى مراجعة بعض المصادر والدراسات العلمية المتوافرة في مجالات اختبار فعالية رمي القرص وأتفقوا عليها بنسبة (100%) لغرض الشروع بإجراءات الدراسة فيما بعد، وكانت الاختبارات التي استخدمها الباحث هي:-

3-5-1 اختبار الاستجابة الحركية: (1)

اسم الاختبار: اختبار الاستجابة الحركية للذراعين.

الغرض من الاختبار: قياس الاستجابة الحركية للذراعين.

الأدوات المستخدمة: جهاز (BATAK MICRO) (جهاز قياس الاستجابة الحركية للذراعين).

(1) قاسم المنديلاوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1989) ص 187

(2¹) رافد خليل اسماعيل: (مصدر سبق ذكره)، 2014، ص 59-60.

مواصفات الاداء: يقف المختبر مواجهاً للجهاز الذي يكون على هيئة لوح فيه ازرار عددها (12) والتي تضيئ بالتتابع العشوائي ويحاول المختبر اطفاء الزر عندما يضيئ بالضغط على الزر، ويستمر المختبر بإطفاء الازرار المضاعة لمدة (30) ثا.

طريقة التسجيل: يحسب عدد المرات التي اطفأ فيها المختبر الزر المضئي الصحيح خلال 30 ثانية، والافضل هو الذي يطفى اكثر عدد من الازرار خلال مدة الاختبار. وتعطى ثلاث محاولات لكل مختبر الاولى تجريبية وتسجل له المحاولة الافضل من المحاولة الثانية والثالثة، ويسمح للمختبر باستعمال كلتا يديه.



صورة (1)

توضيح جهاز (BATAK MICRO) لقياس زمن الاستجابة الحركية للذراعين

3-6- الاختبارات البدنية (الاختبار القبلي):-

3-6-1 اختبارات القوة الانفجارية:-

* اسم الاختبار:- قياس القوة الانفجارية

* الهدف:- قياس القوة الانفجارية للذراعين والجذع (بطن وظهر) والرجلين.

اولا: الذراعان :- دفع كرة طبية زنة (3 كغم) من امام الصدر ولابعد مسافة

* الهدف:- قياس القوة الانفجارية للذراعين.

* الادوات المستخدمة:- كرة طبية زنة (3) كغم شريط قياس او علامة دالة لتحديد المسافة.

* وصف الاداء :- من وضع الوقوف مسك الكرة امام الصدر ثم وضع الكرة بالذراعين ودفعها الى ابعد مسافة ولمرة واحدة.

* اختبار الرجلين (الوثب الطويل من الثبات).(1)

- * اسم الاختبار: - الوثب الطويل من الثبات
- * الهدف: - قياس القوة الانفجارية للرجلين
- * الادوات المستخدمة: - شريط قياس ، خط بداية عرض (5 سم) ، حفرة الوثب الطويل ، استمارة.
- * وصف الاداء: - يقف اللاعب في بداية الخط المرسوم ويقوم بثني ومد الرجلين والقفز الى الامام اقصى ما يمكن الى ابعد مسافة ممكنة ويكون القياس من خط البداية الى اخر جزء من اجزاء الجسم الذي يلمس الارض ثم تسجيل القياس في استمارة التسجيل الخاصة بالاداء.
- 3-6-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعان:-
- 3-6-2-1 اسم الاختبار:- من وضع الانبطاح المائل (عدد مرات ثني ومد الذراعين في (10) ثواني.
- * الهدف: - قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- * الادوات المستخدمة: - ساعة توقيت، استمارة تسجيل.
- * وصف الاداء: - يستلقي اللاعب على الارض ويكون وضع الانبطاح المائل ويكون الجسم مستند على الذراعين من الامام ورؤس اصابع القدمين ويكون الجسم في حالة استقامة كاملة وعدم انثناء الركبتين وعند سماع اليعاز الخاص بالاداء يقوم اللاعب بثني ومد الذراعين وللأسفل وباسرع وقت ممكن خلال (10) ثواني وبعد الانتهاء من الاختبار تسجيل التكرارات في استمارة التسجيل.
- 3-6-2-1 قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين اختبار الرجلين:-
- * اسم الاختبار:- اختبار من الوقوف (عدد مرات رفع وخفض الركبتين، اعلى تردد ممكن بمدة (20 ثانية). (2)
- * الهدف:- قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- * وصف الاداء: - يقف اللاعب ويضع يده خلف الرقبة وعند سماع اليعاز يقوم اللاعب بالنزول والصعود للاعلى والاسفل وعلى الرجلين ولمدة (10 ثواني) وبعد الانتهاء من الاختبار تسجيل التكرارات في استمارة التسجيل.
- 3-6-2-2 اختبارات تحمل القوة:-
- اولا: اختبار تحمل القوة للذراعين : من وضع الانبطاح المائل (عدد مرات ثني ومد الذراعين لحين استنفاد الجهد). (1)
- * الهدف: - قياس تحمل القوة للذراعين.

1 محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي ، ط3: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994) ص95

2 قيس ناجي ، وبسطويسي احمد ؛ الاختبار ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، التعليم العالي، 1987) ص329

- * الادوات المستخدمة :- استمارة تسجيل ، ساعة توقيت.
- * وصف الاداء :- يستلقي اللاعب على الارض وتكون الذراعان ممدودتين والرجلان والجذع في حالة استقامة واحدة وتكون الرجلان على المشط وعدم ثني الركبتين وعند سماع الايعاز الخاص يقوم اللاعب بثني ومد الذراعين للاعلى والاسفل ولحين استنفاد الجهد.
- 3-2-6-3-اختبار تحمل القوة للرجلين:-
- * اسم الاختبار:- حمل لابعد مسافة (يمين، يسار). (1)
- * الهدف من الاختبار:- قياس تحمل القوة للرجلين.
- * الادوات المستخدمة:- شريط قياس، ساحة واسعة، استمارة تسجيل، خط بداية.
- * وصف الاداء:- الوقوف على قدم واحدة والحمل الى اقصى مسافة على خط مرسوم على الارض مع عدم التوقف او ملامسة الارض بأي جزء من الجسم لغير قدم الحجل ثم يعاود على القدم الثانية ويقاس المستوى ويسجل في استمارة التسجيل.
- 3-8-اختبارقياس مستوى الاداء في فعالية رمي القرص:-
- * الهدف من الاختبار:- قياس مستوى الاداء في فعالية رمي القرص ولأبعد مسافة.
- * الادوات المستخدمة :- ملعب الساحة والميدان /دوائر رمي قانونية، اقراص رمي زنة (2) كغم عدد(7) استمارة تسجيل ، شريط قياس.
- * وصف الاداء :- يبدأ الاختبار عند سماع اللاعب الايعاز بالنداء على اسمه باخذ القرص ويدخل دائرة الرمي من الجهة الخلفية والوقوف، ويكون ظهره مواجه لقطاع الرمي وعند التهيؤ للرمي يمرجح اللاعب ذراعه الحاملة للقرص وبعد ذلك يدور على الرجل اليسار وتكتملة الدوران للرمي والاتزان بحيث تكون قدماه داخل دائرة الرمي ويكون اتجاة القرص داخل قطاع الرمي ويعطى اللاعب ثلاث محاولات ثم يسجل افضل انجاز في رمي القرص في استمارة التسجيل بعد قياس المسافة المقطوعة بواسطة شريط القياس لهذه الفعالية .
- 3-6-3 الأسس والمعاملات العلمية لبعض اختبارات الدراسة:-
- إن لشروط اعتماد الاختبارات أهمية كبيرة، وتعد الشروط العامة لأدوات القياس أمراً ضرورياً في إنجاح عملية القياس وأهم تلك الشروط صدق أداة القياس وثباتها وموضوعيتها.(1) لذا عمد الباحث إلى إجراءها لاختبارات الدراسة وكالاتي:
- 3-6-3-1صدق الاختبار:-

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص255.

يقصد بصدق الاختبار هو "أن يقيس الاختبار الخاصية التي وضع من أجلها". (1) وللتأكد من صدق الاختبارات أعتد الباحث الصدق الظاهري إذ يذكر (أيبل) نقلاً عن ليلي السيد أن "الصدق الظاهري هو صدق منطقي لا بد من وجوده وبذلك فهو يضمن تعريفاً محدداً للقدرة الخاضعة للقياس مع وصف واضح لمجال التقييم وعند توافر هذين الشرطين سوف يتمكن المتخصصون والخبراء الذين يعرض عليهم الاختبار في تحديد صدقه لاعتماد هذا الصدق على تقدير الخبراء والمتخصصون". (2) وكانت نتائج هذا الإجراء كما هو مبين في الجدول رقم (3).

3-6-3-2 ثبات الاختبار:-

يتصف الاختبار الجيد بالثبات، والاختبار الثابت يعني "إذا ما أعيد الاختبار على عينة كانت نتائج الاختبارين متشابهة" (3)، لكي يتحقق الباحث من ثبات اختباره دقة الأداء المكانية للملاكم وتقويم الأداء الخطي، وكون اختبار الاستجابة الحركية فيفعالية رمي القرص فيه أجهزة مقننة فهو ليس بذي حاجة للثبات والموضوعية، وقد قام باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار بعد (7) أيام على العينة الاستطلاعية البالغة (6) لاعبين من ناشئيفعالية رمي القرص من خارج عينة البحث الرئيسية كما تمت الإشارة إليه، ومن ثمّ تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات تطبيق الاختبار الأول ودرجات تطبيق الاختبار الثاني لكل من الاختبارين، وقد حصلنا على قيم ثبات عالية ومقبولة بلغت (88,9) (3-7-7- التجربة الميدانية:-

هي تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن ان تلاحظ فيها ظاهرة معينة سعياً لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة او المحدثات او المسببة فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجربة الميدانية وكما يأتي: (4)

3-7-1 الاختبارات القبليّة:-

تم اجراء الاختبارات القبليّة على افراد عينة البحث في فعالية رمي (3) في يوم الاحد المصادف 2015/3/15 وقبل إجراء التجربة استخدم الباحث آلة تصوير فيديو واحدة ثبتت بجانب دائرة الرمي من جهة اليد الراحية على حامل ثلاثي تبعد عن منتصف الدائرة بمسافة (11.30م) وارتفاع عدستها البؤرية عن الأرض (1.15م) إذ تكون عمودية على منتصف دائرة الرمي (الدائرة) وتسجل هذه الحركة كاملة من البداية الى النهاية.

(2) عبد القادر كراجة: القياس والتقويم في علم النفس رؤية جديدة، ط2، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2004، ص 143.

(3) ليلي السيد فرحات: القياس المعرفي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص 68.

(4) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج2، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص 124.

(4) فؤاد ابو حطب ومحمد سيف الدين فهمي. معجم علم النفس والتدريب، ج1، القاهرة: مطابع الاميرة، 1984، ص58.

واعطاء افراد عينة البحث (3) ثلاثة محاولات قانونية لكل لاعب. لقد اجريت هذه الاختبارات جميعها على ملعب الساحة والميان في الجامعة المستنصرية
3-8 المنهج التدريبي:-

ان تحديد المبادئ والأسس الميكانيكية المرتبطة بالأداء المهاري اذ تعد الخطوة الأولى في الكشف عن اسباب اخطاء الاداء.

أعد الباحث منهاجا خاصا بفعالية رمي القرص معتمداً في ذلك على تجربته وخبرته التدريبية والميدانية ومستعيناً بأراء المتخصصين بمجال علم التدريب الرياضي والعباق القوي وبال مصادر العلمية التدريبية ..

- مدة منهج التدريب المقترح بلغت (6) اسابيع وقد وبلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة من 50-60 دقيقة ما عدا الاحماء.

- عدد الوحدات التدريبية الكلية (18) وحدة تدريبية.

تم تطبيق المنهج التدريبي المقترح على عينة البحث في يوم الاحد المصادف 22/11/2015 ولغاية 2015/5/3 وقد استغرق تنفيذ المنهاج التدريبي (6) اسابيع كما اسلفنا بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع موزعة على ثلاثة ايام (الاحد الثلاثاء. الخميس)، صباحا بحسب الجدول التدريبي للفرق الرياضية واستخدم فيها الباحث اشكال القوة العضلية (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) وكانت الشدة المستخدمة من (50-90%)

استخدم الاسلوب التدريبي عملية التدرج والتموج في الاحمال التدريبية لجميع اشكال القوة العضلية وقد اعتمد الباحث على خبرته وتجربته والمصادر وأراء الخبراء بتحديد اختبارات خاصة لهذا التمرينات المستخدمة لغرض تحديد الشدة بحسب اشكال القوى المستخدمة ولجميع افراد عينة البحث.

أما فيما يخص فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث استخدام (الزمن) ومن اراء الخبراء والمصادر تم العمل من خلال ذلك لفترة تنفيذ المنهج واستخدم الباحث المعادلة التالية في استخراج الشدة المطلوبة خلال تنفيذ المنهاج ولجميع افراد عينة البحث:-

$$\text{الحد الاقصى} \times \text{الشدة المطلوبة} = \text{بالنسبة للتمرينات الخاصة (1)}$$

100

وتم صياغة فقرات المنهج التدريبي والاختبارات البدنية لعينة البحث بالإستناد على المصادر العلمية المتخصصة مراعيماً ما يلي:

1- مراعاة الفروق الفردية لعينة البحث البدنية

2- استخدام مبدأ التدريب المنتظم في حمل التدريب

3- 12 الاختبارات البعدية:-

(2) الاتحاد العربي لألعاب القوى ، مركز التنمية الإقليمي (القاهرة، العدد السادس عشر، 2004) ص38.

وبعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي وضمن المدة الزمنية المحددة له أجرى الباحث الاختبارات البعدية في الساعة العاشرة من صباح يوم السبت الموافق 10-5-2015 بالاسلوب والظروف التي اجريت بها الاختبارات القبليّة وأعطيت أيضاً (3) ثلاث محاولات قانونية لكل لاعب 3-13 الوسائل الاحصائية :-

تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss واستخدمت القوانين التالية :

الوسط الحسابي:

الانحراف المعياري:

اختبار (t) للعينة واحدة:

معامل الالتواء

معامل الارتباط البسيط (بيرسون):

4- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:-

4-1 عرض نتائج اختبارات الصفات البدنية لعينة البحث

فيما يلي عرضاً للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبار البعدي لأفراد عينة البحث للمتغيرات قيد الدراسة كما يوضحها جدول (3)

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق وقيمة T للاختبارات البدنية في الاختبار البعدي لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	الدلالة
			ع ±	س		
1	القوة الانفجارية للذراعين	تكرار	0.955	9.22	4.769	معنوي
2	القوة الانفجارية للرجلين	متر	0.873	2.60	4.283	معنوي
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	ثانية	0.979	7.00	4.083	معنوي
4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	تكرار	0,953	19,65	4.002	معنوي
5	تحمل القوة للذراعين	تكرار	1.809	31,09	4.798	معنوي
6	تحمل القوة للرجلين	تكرار	1.099	25,99	4.871	معنوي
7	مستوى الاداء	متر	1.543	28.09	4.731	معنوي

قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (8) ومستوى دلالة 0.05 = 3,76

يبين الجدول (4) نتائج الاختبارات البدنية للذراعين والرجلين لعينة البحث في الاختبار البعدي وقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في الاختبارات.

فبالنسبة لمجموعة اختبارات القوة الانفجارية للذراعين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للذراعين (9.22) وبانحراف معياري مقداره (0.955) اما قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (3,233) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.099) عند درجة حرية (8) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.

وفي اختبارا القوة الانفجارية للرجلين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (9.22) وبانحراف معياري مقداره (0.955) اما قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (3,099) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.099) عند درجة حرية (8) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.

اما في اختبارا القوة المميزة بالسرعة للذراعين فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (7.00) وبانحراف معياري مقداره (0.979) اما قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (3,033) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.099) عند درجة حرية (8) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.

وعند العودة الى الجدول (4) وفي اختبارا القوة المميزة بالسرعة للرجلين فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (19,65) وبانحراف معياري مقداره (0,953) اما قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (2.232) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.099) عند درجة حرية (8) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.

وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار تحمل القوة للذراعين في الاختبار البعدي (13.09) وبانحراف معياري مقداره (1.809) اما قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (3.777) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.099) عند درجة حرية (6) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.

وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار تحمل القوة للرجلين في الاختبار البعدي (25,99) وبانحراف معياري مقداره (1.099) اما قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (1.099) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.099) عند درجة حرية (8) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.

ومن خلال الجدول (4) نجد ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار مستوى الاداء في الاختبار البعدي (28,09) وبانحراف معياري مقداره (1.543) اما قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (2.771) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.099) عند درجة حرية (6) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.

1-1-4 عرض نتائج اختبار الانجاز لفعالية رمي القرص البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:-

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار الانجاز البعدي لفعالية رمي القرص

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
	س	ع +	س	ع +			
اختبار الانجاز لفعالية رمي القرص	26,87	0.674	23,98	1.595	6,876	0.000	دال

درجة الحرية = 8 ومستوى الدلالة (0.05) وحدة القياس (عدد مرات)

يُبين الجدول (5) أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في نتائج اختبار الانجاز لفعالية رمي القرص البعدي كان (13.5) بإنحراف معياري (0.674)، أما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي في نتائج هذا الاختبار (11) بإنحراف معياري (1.595)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للعينات غير المترابطة (5)، وهي دالة إحصائياً بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22) وباللغة (0.000) والتي هي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً فيما بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2-2 عرض نتائج اختبارات زمن الاستجابة الحركية البعدية بين مجموعتي البحث وتحليلها: -
جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات زمن الاستجابة الحركية في الاختبار البعدي

الاختبار	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
	ن	س	ع +	ن	س	ع +			
زمن الاستجابة الحركية	12	54.33	2.146	12	42.58	3.315	10.306	0.000	دال

درجة الحرية 8 ومستوى الدلالة (0.05) وحدة القياس (تكرار)

يُبين الجدول (6) أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في نتائج اختبار زمن الاستجابة الحركية البعدي كان (54.33) بإنحراف معياري (2.146)، أما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي في نتائج هذا الاختبار (42.58) بإنحراف معياري (3.315)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للعينات غير المترابطة (10.306)، وهي دالة إحصائياً بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة

(0.05) ودرجة حرية (22) والبالغة (0.000) والتي هي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً فيما بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2-3 مناقشة نتائج اختبارات زمن الاستجابة الحركية القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث والبعديّة فيما بينهما:-

من مراجعة الجدول (6) يتبين أن مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قد تحسنت لديهم قدرة الاستجابة الحركية ونجد تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في هذا المتغير على لاعبي ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج إلى استخدامه للمنهج التدريبي الذي عمل على تقليل زمن الإستجابة الحركية من خلال التكرارات المناسبة الذي يتطلب من اللاعبين أن يستجيبوا بأسرع ما يمكن لهذا التغيير المحسوب لهم بالسرعة العالية التي تمثل تغير زمن ومكان وبصورة صحيحة، وهذا التكرار بالتدريبات التي تكون مشابهة لظروف اللعب التي يكون فيها المنافس في حالة تغير في الإثارة والمكان والزمان وعليه كانت التمرينات موجهة على أكبر قدر ممكن نحو توفير بيئة المنافسة والتشابه مع ظروف اللعب، وفي التفسير العلمي لذلك فإن سرعة الاستجابة الحركية لا يمكن تطويرها بل تحسينها كونها إحدى أنواع السرعة التي تتحدد وراثياً بحسب أملاك الرامي للألياف السريعة والبطيئة وإنما تحسين العمل العصبي العضلي وتقليل العمليات الوقائية للانقباض فضلاً عن تقليل المقاومة الداخلية للعضلات ولزوجتها.

و يرى كل من أبو العلا أحمد ومحمد نصر الدين في التدريب والتأثيرات العصبية أن السيطرة العصبية تتحسن على العضلة.(1)

ويرى السيد عبد المقصود "عند إداء حركات ذات مستوى توافق عالٍ يسلك الجهاز العصبي طريق الاستدعاء غير المتزامن للوحدات الحركية جنباً إلى جنب مع أحداث تغير في درجة التردد ، إذ يؤدي ذلك إلى متابعة دقيقة للغاية للإنقباض العضلي (عن طريق الجهاز العصبي المركزي)".(2)

ويذكر غايتون وهول "أن الوظيفة المحتملة الأخرى لمنعكس غولجي الوتري هي لمساواة القوى التقلصية للألياف المنفصلة، أي تثبيط الألياف التي تبذل توتراً مفراطاً بواسطة المنعكس، في حين تصبح تلك الألياف التي تبذل توتراً قليلاً أكثر استثارة بسبب غياب تثبيط المنعكس عنها، ومن الواضح أن مثل ذلك ينشر حمل العضلة على كل الألياف".(1)

ومن مراجعة الجدول (4) يتبين أن لاعبو فعالية رمي القرصي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قد تطور لديهم الأداء والانجاز ، ونجد تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في ذلك

(1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص93.

(2) السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص 78.

(1) آرثر سي غايتون وجون هول: المرجع في الفسيولوجيا الطبية ، ط9، (ترجمة) صادق الهلالي، بيروت، المكتب الاقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، 1997، ص824.

التطور بالأداء ، ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج إلى اعتماد لاعبي رمي القرص على القدرتين اللتين تحسننا في هذه الدراسة في تحسن دقة وسرعة الاستجابة الحركية بفعل المنهج المعد من قبل الباحث وكان لتقنياتها وعدد الوحدات التدريبية دور في ظهور هذه النتائج كما ساهم دور المدرب في توجيه تلك التمرينات بتجاوز الأخطاء والإستخدام السليم لها بشكل يخدم الجانب المهاري من جهة وتطوير القدرات البدنية من جهة أخرى والتي ساعدت اللاعبين وتحسين أدائهم بما يتناسب مع الواجب الحركي. إذ يؤكد طلحة حسام الدين وآخرون " ارتباط مفهوم الخصوصية بالحقيقة القائلة إنَّ أفضل طريقة لتنمية الإداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها ". (1) ويرى بسطويسي أحمد من المتطلبات والظروف التي ينبغي أن تتوافر لحصول عملية التكيف أن يناسب حجم مثير التدريب مع كل من الشدة والتكرار والراحة، أي التناسب المقنن بين مكونات التدريب ومقدرة اللاعب. (2)

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون "أنَّ القدرة على تنظيم الشد أو التوتر في أي عضلة من عضلات الجسم تعد القاعدة الأساسية في تنمية كفاءة الأداء لأي نمط حركي". (3) إنَّ الأدوات التدريبية المساعدة تمكن كلاً من اللاعب والمدرب في اختزال كثير من الجهود المبذولة في التعلم والتدريب على أن تكون مناسبة للعبة أو الفعالية التخصصية وأن تكون مناسبة لعمر اللاعبين وتأريخهم التدريبي. (2) "وتؤدي دقة الاداء الفني للمهارات الحركية الى اتخاذ اقصر الطرائق لتحقيق الازواضع الملائمة لهذه المهارات لمحاولة تحقيقها في اقل زمن ممكن". (3) "

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث في جميع القدرات البدنية ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية .
- 2- ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث في زمن الاستجابة الحركية البدنية ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية 2
- 3- ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث في مستوى الانجاز البدنية ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية

(1) طلحة حسين حسام الدين (وأخرون): الموسوعة العلمية للتدريب، مدينة نصر، مطابع أمون، 1997، ص 48 .

(2) بسطويسي أحمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 99-100.

(3) طلحة حسين حسام الدين (وأخرون) (مصدر سبق ذكره)، 1997، ص 276.

(2) Duane Knudson: Fundamentals of Biomechanics, 2end, Edition, USA, Springer Science Business Medial, 2007, p.109.

(3) السعيد علي الندى ومحمد الكيلاني: (مصدر سبق ذكره)، 1970، ص 70.

5-2 التوصيات

ضرورة إجراء المزيد من البحوث في العلاقة بين بعض النواحي البدنية والمهارية في ألعاب القوى ولعينات وفئات عمرية مختلفة.

ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة لإعداد مناهج تعمل على تتيح تطوير القدرات البدنية لتحقيق نتائج أفضل .

3- الاعتماد بشكل فاعل على المؤشرات والقدرات البدنية في التدريب .

ملحق (1)

توزيع الشدة على الاسبوع والاشهر ولمدة (6) اسابيع

الاسبوع	الايام	الصفة المراد تطبيقها	الشدة %
الاسبوع الاول	الاحد	قوة انفجارية/تحمل قوة	50%-70%
	الثلاثاء	قوة مميزة بالسرعة/تحمل القوة	60%-70%
	الخميس	قوة انفجارية/ قوة مميزة بالسرعة	70%-75%
الاسبوع الثاني	الاحد	قوة انفجارية/تحمل قوة	60%-70%
	الثلاثاء	قوة مميزة بالسرعة/تحمل قوة	70%-80%
	الخميس	قوة انفجارية/قوة مميزة بالسرعة	75%-75%
الاسبوع الثالث	الاحد	قوة انفجارية/ تحمل قوة	60%-70%
	الثلاثاء	قوة مميزة بالسرعة/تحمل قوة	65%-75%
	الخميس	قوة انفجارية/ قوة مميزه بالسرعة	80%-85%
الاسبوع الرابع	الاحد	قوة انفجارية/ تحمل قوة	65%-75%
	الثلاثاء	قوة مميزة بالسرعة/ تحمل القوة	75%-85%
	الخميس	قوة انفجارية/ قوة مميزه بالسرعة	80%-55%
الاسبوع الخامس	الاحد	قوة انفجارية / تحمل قوة	60%-75%
	الثلاثاء	قوة مميزة بالسرعة/ تحمل قوة	70%-80%
	الخميس	قوة انفجارية / قوة مميزة بالسرعة	80%-90%
الاسبوع السادس	الاحد	تحمل القوة /قوة المميزة بالسرعة	70%-80%
	الثلاثاء	قوة الانفجارية/تحمل القوة	80%-85%
	الخميس	قوة مميزة بالسرعة/ قوة الانفجارية	80%-90%

تأثير استخدام جهاز مصمم لتطوير الاداء الفني لمهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال

م.د سناء خميس حميد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة بغداد

أ.م.د أياد صالح سلمان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة بغداد
ayadsalehsalman@gmail.com

ملخص البحث باللغة العربية

تضمن البحث خمس أبواب احتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته وتم التطرق إلى أهمية لعبة الجمناستك وماهرة فعالية المتوازي وإلى أهمية التعلم اما مشكلة البحث أن هناك تباين في تعلم هذه المهارة وصعوبة في تعلمها وقد يكون احد اهم الاسباب هي الرهبة والخوف من السقوط والاصابة الذي له تأثيراً سلبياً على الأداء وعدم الاحساس بمسار الحركة وهو أحد المعوقات في أنجاز الواجب المهاري وهدف البحث الى تصميم جهاز يساعد في تعلم مهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة وفق المسار الحركي النموذجي على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال تم اختيار عينة البحث عشوائياً. وعددها (27) طالب ايضاً وقام المدرس المكلف بتنفيذ المنهج التعليمي واستنتج الباحثان أن هناك تأثير ايجابي باستخدام الجهاز المساعد المقترح في تطوير الاداء الفني لدى متعلمي مهارة التكور والدوران على جهاز المتوازي

Abstract

The effect of using a designed device to develop the technical performance of the descending landing skill facing with half a cycle on the parallel device of the technical men's

By

Ayad Salih Salman, PhD.

Sanaa Khamees Hameed, Msc.

College of Physical Education and Sports Science

The research included five sections containing the first section on the introduction of the research and its importance and was addressed to the importance of the game of gymnastic and skilled parallel effectiveness and the importance of learning, but the problem of research that there is a difference in learning this skill and difficulty in learning may be one of the most important reasons are fear and fear of falling and injury, And a lack of sense of the movement of the movement is one of the obstacles in the completion of the skill and the goal of research to design a device that helps in learning the skill of descending Almtor facing with half a cycle according to the typical locomotor track on the parallel device of the technical men's technical selection of random search . And the number of (27) students also and the teacher in charge of the implementation of the educational curriculum and concluded the researchers there is a positive impact using the auxiliary device proposed in the development of technical performance among learners of the skill of takur and rotation on the parallel device

1- التعرف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث واهميته:

إنَّ التقدّم الحاصل في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية في معظم دول العالم لم يكن بالصدفة بل هو نتيجة التخطيط لاستخدام الوسائل والطرائق العلمية الحديثة في تعلم المهارات والحركات الرياضية، ونتيجة لاهتمام أغلب العلماء والباحثين بتطور مستوى هذه الألعاب والفعاليات بصورة عامة ومستوى أداء بعض المهارات الحركية الصعبة بصورة خاصة، لذا اهتم الباحثين في استخدام أفضل الطرق التي تساعد المتعلم في تعلم المهارات وخاصة المهارات المعقدة وصعبة الأداء وتسهيل عملية التعلم والاختصار بالوقت. أن أجهزة الجمناستك المختلفة تتطلب معظم مهاراتها تركيباً معقداً كالدورات والمرجحات والقفزات، وان جهاز المتوازي هو احد اجهزة الجمناستك للرجال، وهناك العديد من المهارات الصعبة التي تؤدي على هذا الجهاز. لذا يتحتم على المدربين استخدام اجهزة مساعدة تسهل عملية التعلم والتعرف على المسار الصحيح للحركة وتشجيع المتعلم في تعلم المهارة وتقليل الخوف من الاصابة للتغلب على الصعوبة والتعقيد في تعلم مهارات الجمناستك وبلوغ المستوى الجيد في الأداء ولتحقيق مستوى مرضي في الأداء للإسهام في اكتشاف الأخطاء الفنية التي يقع بها لاعب الجمناستك للارتقاء بمستواه، وتعد مهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة على جهاز المتوازي من الحركات الاساسية صعبة الاداء في الجمناستك الفني بالنسبة للطلاب وتكمن اهمية البحث في تصميم جهاز يساعد في تعلم مهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة وفق المسار الحركي النموذجي على جهاز المتوازي ، والذي يحقق بعض الفوائد المرجوة ومنها تعلم المهارة وفق المسار الحركي ومنع الطالب من السقوط وتوفير الامان له لمنع الاصابات واعطائه مزيداً من الثقة والاطمئنان اثناء الاداء.

1-2 مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحثان وجمع المعلومات وجدا أن هناك تباين في تعلم هذه المهارة وصعوبة في تعلمها وقد يكون احد اهم الاسباب هي الرهبة والخوف من السقوط والاصابة الذي له تأثيراً سلبياً على الأداء وعدم الاحساس بمسار الحركة وهو أحد المعوقات في أنجاز الواجب المهاري، وكذلك تتطلب جهد ووقت كبيرين من قبل المتعلم والمدرس اثناء المساعدة، إذ ان المدرس يبلغ جهدا كبيرا عند مساعدة الطلاب مما يشكل عبئاً على عضلات الظهر ناهيك عن احتمالية إصابة المدرس عند المساعدة لطالب لا يعرف الأداء الصحيح للمهارة ؛ لذا ارتأى الباحثان القيام بتصميم جهاز يساعد على تعلم مهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة وفق المسار الحركي النموذجي على جهاز المتوازي والذي يوفر عامل الأمن والسلامة للطالب والمدرس ، وقد يختصر الجهد والوقت في تعلم المهارة وفق المسار الصحيح للحركة وبتكنيك صحيح.

1-3 هدف البحث :

1- تصميم جهاز يساعد في تعلم مهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة وفق المسار الحركي النموذجي على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال.

2- التعرف على تأثير استخدام الجهاز المصمم في تعلم مهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة و المسار الحركي النموذجي على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال.

1-4 فرض البحث:

1. وجود فروق دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في تعلم مهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة و المسار الحركي النموذجي على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال للمجموعة التجريبية

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية الاساسية/ جامعة المستنصرية.

1-5-2 المجال أزماني: المدة من 2017/10/24 ولغاية 2018 /1/25.

1-5-3 المجال المكاني :قاعة الجمناستك الفني للرجال في كلية التربية الاساسية / جامعة المستنصرية.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث للمجموعة الواحدة

3-2 عينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمديا المتمثل بطلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية المرحلة الثالثة في كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2016 - 2017 والبالغ عددهم (68) طالب وقد تم اختيار عينة البحث عمدياً من المجتمع الأصلي والمتمثلة بشعبة (2) وكانت أعمارهم تتراوح بين (21-22) سنة . وعددها (27) طالب ايضاً وقام المدرس المكلف بتنفيذ المنهج التعليمي بتدريس الطلاب وحدتين تدريسييتين لمهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة على جهاز المتوازي قبل الاختبارات القبلية وذلك لان الطلاب لم يسبق لهم تعلم تلك المهارة.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

لقد تم الاستعانة بما يأتي

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الملاحظة التقنية (باستخدام أجهزة تقنية) والتجريب
- المقابلات الشخصية
- الاختبار والقياس
- شبكة المعلومات الدولية

3-3-2 أدوات البحث

- شريط قياس
- مقياس رسم
- أقراص ليزيرية
- كامرة + رام كأميرة فيديو 8 ميكيا عدد 3
- ميزان طبي
- مقياس طول
- حامل ثلاثي
- حبال
- مسطرة
- صناديق
- بساط

3-3-3 أجهزة البحث

- جهاز مصمم من قبل الباحثين لتعلم مهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال.
- جهاز المتوازي
- كاميرات تصوير فيديو نوع (كاسيو) عدد 2
- لآب توب نوع (lenovo).
- كاميرا فيديو نوع (Sony) للتوثيق.

3-4 فريق العمل المساعد

تم الاستعانة بفريق عمل مساعد للاختبارات القبلية والبعديّة.

3-5 إجراءات البحث الميدانية

3-5-1 تحديد القياسات والاختبار الخاص بالبحث

- مهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة على جهاز المتوازي⁽¹⁾.

ان هذه الحركة والتي تتطلب مرجحة خلفية جيدة ومرتفعة مع سرعة في ثني مفصلي الورك والركبتين (تكور الجسم) من الحركات التي تتطلب توافقا بين المرجحة وتكور الجسم. في المرجحة الخلفية وقبل الوصول الى نهايتها نعمل على رفع الورك عاليا ثم تكور الجسم والدفع بيد اليسار للعارضة ونقل مركز ثقل الجسم على اليد الاخرى (اليمين) نتيجة لدفع ذراع اليسار للعارضة وتدوير الرأس باتجاه الهبوط يتم الدوران ونصف دورة على الذراع الثانية (اليمين) بعد اكمال الدوران نبدأ بمد الجسم استعدادا للهبوط.



الشكل (1)

مهارة الهبوط المتكور المواجه مع نصف دورة

3-5-2 التجربة الاستطلاعية

اجرى الباحثان تجربتهما الاستطلاعية في يوم الثلاثاء الموافق (2017/10/24) على عينة مكونة من (9) طلاب من غير عينة البحث الرئيسية ، واجريت الاختبارات في الساعة (10,30) وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية هو للتأكد من صلاحية الجهاز التعليمي المقترح. ومعرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثان. وتم تنفيذ التجربة الاستطلاعية قبل بداية العمل الرئيسي بثمانية ايام في الظروف نفسها وفي المكان نفسه التي تم فيها تطبيق إجراءات البحث .

3-6-3 وصف الاختبار والتصوير القبلي:

3-6-1 الاختبار القبلي

¹- صائب عطية احمد: الجمناستك، (بغداد، مطبعة دار الفكر، 1989)، ص 467-468.

بعد المعطيات التي خرج بها الباحثان من التجربة الاستطلاعية قاما بتوزيع فريق العمل وأماكن وضع الكاميرات وإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الخميس المصادف / 2017 وفي تمام الساعة - صباحاً في قاعة الجمناستيك لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية . على مجموعة البحث التجريبية باداء المهارة

3-6-2 التصوير الفديوي

تم نصب الكاميرات الفديوية و وضعها على حامل ثلاثي لكل كأميرة آذ تم تحديد الإبعاد المناسبة لاماكن الكاميرات على أماكن تقع عموديا على منتصف المستوى الفراغي لحركة الطالب في كل مرحلة وكما يلي:

- الكاميرة الثانية تصور حركة المتعلم لكامل الأداء وتقع في امام المتوازي وعلى بعد (4.60) متر. بارتفاع (1.50) متر لغرض عرض الفلم على الخبراء من اجل التحليل النوعي. و التحليل الكمي لاستخراج المتغيرات البيو ميكانيكية. 3-7 تقويم الخبراء.

- تم استخدام جهاز الحاسوب وتلفزيون (LCD) حجم (42) بوصة لعرض القرص المدمج أمام الحكام ملحق(3) لتقويم فن الأداء الحركي لإفراد العينة. كما تم إعداد استمارة تقويم خاصة كما في الملحق (2)
- تم احتساب الدرجة من (10) درجة في الأداء الفني.
- وبعد جمع النتائج وفرزها تم الغاء اعلى نتيجة واقل نتيجة
- اعتماد الوسط الحسابي للنتيجتين المتبقيتين

2-8 وصف الجهاز المقترح ومكوناته :-

يتكون الجهاز المقترح الذي قام الباحثان بتصميمه من المكونات الآتية :-

1. الجهاز مصنوع من الحديد (بوري شخاطه) (3×1.5) ويتكون من :-
2. قوائم عدد(4) طول القوائم الواحد (3.5 متر).
3. قمة الجهاز متكونة من مستطيل قياس (2متر) × (1.5متر) مركب على القوائم (الارجل) الاربعة، وهذا المستطيل يحمل سكة مقوسة على شكل حرف (L) مقوس وهذا السكة مركبة داخلها عجلة مركبة متكونة من بولبرن عدد(4) مربوط بالطرف الاول منها حبل في نهايته حزام من ثلاث حلقات يرتديه الطالب بالفخذين والخصر، اما الطرف الاخر من العجلة مربوط به حبل يمسه المساعد ليقوم بسحبه بالوقت المطلوب للمساعدة.

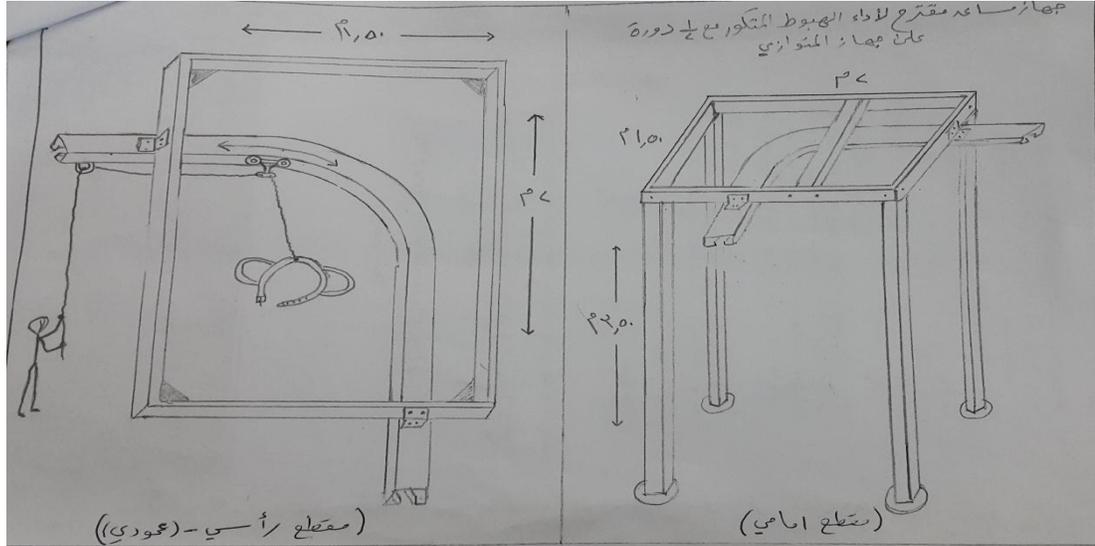
3-9 كيفية الأداء على الجهاز المقترح :

تم تصميم الجهاز من اجل مساعدة الطالب على اداء المهارة المطلوبة بعد ارتداء الحزام يرتكز الطالب على المتوازي ويقوم بالمرجحة للأمام والخلف وفي نفس الوقت يكون المساعد في حالة الاستعداد ماسكا الطرف الاخر من الحبل وعند وصول الطالب بالمرجحة الخلفية الى نقطة السكون (بعد الاتفاق على التوقيت بأداء المهارة بين المساعدة والمدرّب) يثني الطالب الركبتين على الصدر وبنفس الوقت يقوم بدفع العارضة بذراعه المعاكسة لجهة الهبوط لينقل مركز ثقله من اليمين لليساار للارتكاز على ذراع اليسار والتي تكون بمثابة محور الدوران عندها يسحب المساعد الحبل لينقل الطالب الى خارج المتوازي

للهبوط، وهذا بفعل السكة النصف دائرية والتي يكون دورها هنا بقيادة وتحديد المسار الحركي لجسم الطالب وبما يتناسب واداء المهارة.

وهذا الجهاز يساهم:

- 1- مساعدة الطالب بالإحساس بمسار الحركة.
- 2- الابتعاد عن الاصابات والسقوط على ومن الجهاز.
- 3- الاختصار بالفترة الزمنية للتعلم.
- 4- يخفف عبئ المساعدة على المساعدة.



الشكل (2) لمخطط الجهاز

طريقة التعلم:

تقسم مرحلة التعلم الى ثلاث مراحل :

1. في نهاية المتوازي من المرجحة الخلفية تعمل على تكور الجسم والدفع بيد اليسار (اليمين) والهبوط.
2. بعد اتقان المرجحة وعملية التكور نربط حبل في نهاية العارضة الذي يتم عليها الدوران وعلى اللاعب ان يؤدي الحركة ويكون الهبوط خلف الحبل.
3. بعد اتقان الحركة الثانية يؤدي اللاعب التمرين في وسط المتوازي. المساعد يقف جانباً وإذا كان الدوران على ذراع اليمين يمسك المساعد بذراعه اليمنى فوق مرفق اللاعب (العضد) وباليدين اليسرى يساعد اللاعب على الدوران من الورك عن طريق دفعه وبذراع اليمين سحب اللاعب الى جهة الهبوط.

10-3 التجربة الرئيسية:

بعد اجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبليّة ، تم تطبيق برنامج البحث باستخدام الجهاز التدريبي المقترح وتم تنفيذ التجربة بإشراف الباحثان ، اذ تم استخدام الجهاز المقترح للمجموعة التجريبية وترك اسلوب المدرس للمجموعة الضابطة. تم تنفيذ تجربة البحث الرئيسية في يوم الثلاثاء الموافق (2017/11/21) وتنتهي يوم الخميس 2018/1/18 ولمدة (9) أسابيع بواقع وحدتين اسبوعياً وبذلك بلغ عدد الوحدات التعليمية الكلية (18) ويزمن مقداره (90) دقيقة للوحدة الواحدة ، حيث تم استخدام (30) دقيقة من الجزء التطبيقي في القسم الرئيسي

للوحدة التعليمية ، اما زمن باقي الوحدة فهو خاص بمدرس التربية البدنية وعلوم الرياضة ويدرّس الجمناستيك ، حيث تم تطبيق وحدة تدريبية تعليمية تعريفية كاملة لأجل تدريب وتعويد على المهارة المستخدمة في البحث ، وتم اعطاء معلومات عن كيفية تطوير المهارة المستخدمة في البحث عن طريق عرض أنموذج من خلال قيام بالأداء مع ذكر الاخطاء الشائعة ،

تنفيذ الوحدات التعليمية

تم البدء بتنفيذ الوحدات التعليمية على مجموعة البحث التجريبية التي تتكون من (18) وحدة تعليمية أي لمدة (9) اسبوع بواقع (2) وحدة في الاسبوع ليومين الثلاثاء والخميس من كل اسبوع وابتداءً من تاريخ (2017/11/21) حيث استخدم الجهاز لمدة (7) اسابيع اما في اخر اسبوعين فكان بدون استخدام الجهاز ، وتم الانتهاء من تنفيذ المنهاج التعليمي في يوم الخميس الموافق(2018/1/18). المنهاج التعليمي ملحق رقم (1).

3-10 الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي بعد الانتهاء من المنهج التعليمي الموضوع في يوم الثلاثاء الموافق 2018/1/25 واتبع الباحثان نفس الإجراءات والأساليب في إجراءات الاختبار و التصوير والقياس .

3-11 المعالجات الإحصائية

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS) الرزم الإحصائية للنظم الاجتماعية وباستخدام القوانين الإحصائية ذات العلاقة.

القوانين الإحصائية :

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المرتبطة

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1: عرض وتحليل النتائج العينة التجريبية التي استخدمت البرنامج المعد

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعلومات الإحصائية
ع	س	ع	س		المتغيرات
0.225	1.714	0.148	0.924	درجة	المرجحة

0.240	1.750	0.132	0.614	درجة	التكور
0.237	1.213	0.139	0.511	درجة	الدوران
0.321	1.433	0.191	0.827	درجة	الهبوط
0.414	6.111	0.408	2.877	درجة	الأداء الفني الكلي

الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

وعند المعالجة الاحصائية للحصول نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المرجحة و التكور و الدوران والهبوط والاداء الفني يظهر الجدول (2) النتائج

الجدول (2)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T)

المعطيات الإحصائية	وحدة القياس	ف	ع ف	ع س ف	قيمة (T) * المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
المرجحة	درجة	0.790	0.237	0.052	15.041	0.000	معنوي
التكور	درجة	1.135	0.263	0.050	22.362	0.000	معنوي
الدوران	درجة	0.701	0.257	0.049	14.169	0.000	معنوي
الهبوط	درجة	0.605	0.300	0.057	10.485	0.000	معنوي
الأداء الفني الكلي	درجة	3.233	0.454	0.087	36.969	0.000	معنوي

• - عند درجة حرية (26) ومستوى دلالة معنوية (0.05)

بعد المعالجة الإحصائية إذ كانت قيم (t) دال احصائيا ، عند مستوى خطأ بلغ (0,000) وأمام درجة حرية (26)، ولما كان قيمة مستوى الخطأ اقل من (0,005) ، فهذا يعني اننا نرفض فرضية العدم ونقبل بالفرضية البديلة التي ترى ان الجهاز المعد من قبل الباحثان له أثره الواضح على الاداء الفني .

4-2 مناقشة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

أظهرت نتائج تحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها باستخدام اختبار (T) العينات غير المستقلة لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي وجود فروق دالة احصائياً في تطوير مستوى القياسات البيوميكانيكية للمسار الحركي و الأداء الفني لصالح الاختبار البعدي ويرى الباحثان ان السبب يعود الى اعتماد الجهاز التدريبي المقترح لخفض مستوى الخوف من الاداء وتجنب أخطاء الأداء الحركي وزيادة عدد تكرارات اذ يقوم المتعلم بالتردد اثناء القيام بالحركات نتيجة الخوف من الاصابة او من الوقوع او الفشل او عدم الاداء وبذلك يقلل من عدد التكرارات نتيجة عدم استخدام الوسائل التعليمية في الحركات الصعبة لذلك يصار الى استخدام الوسائل والاجهزة التعليمية. وهنا يشير (حيدر نوار حسين) " إن الوسيلة التعليمية او الجهاز التعليمي يساهم في اكتساب المهارة الحركية بسرعة عند ممارسة الأداء ويتمكن المتعلمون من متابعة مكونات المهارة وتقليدها ويلمس نواحي القوة والضعف فيها مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة و تدعيم الصحيح فيها" (69:1) لذلك يعمل هذا الجهاز على التخلص من هذه السلبيات ورفع مستوى الاندفاع نحو الاداء مما انعكس ايجابياً على تغير زمن مهارة التكور والهبوط نتيجة العمل على اداء المرجحة بصورة سريعة من خلال الوصول الى اعلى ارتفاع بالمرجحة من اجل اكتساب الزخم الحركي والوصول الى اعلى نقطة ارتفاع للورك باستثمار المد الكامل لمفصل الورك والركبة خلال الهبوط من المرجحة والعودة إذ فيها يتم تحويل الطاقة الحركية المكتسبة بفعل الجاذبية الأرضية إلى طاقة كامنة بدون خوف او تردد. وبالعكس إذ أن المتعلم عندما يقوم بعملية الثني والمد بمفصل الركبة أثناء المرجحة لزيادة الطاقة الحركية القادمة من المرجحة وفي نفس الوقت إكتساب طاقة كامنة من خلال الوصول الى اعلى مسافة ثم تتحول بفعل خطف الرجلين الى الداخل والثني في زاوية الورك بسرعة عالية من اجل التقليل في عزم الحركة و اكتساب طاقة حركية تساعد في التغلب على الجاذبية الأرضية. و يستخدم مفصل الورك في زاويته مع الخط الأفقي ليولد زخم زاوي مناسب وصحيح وكافي لأداء متطلب المرحلة التي يؤديها وهكذا بالنسبة لبقية المراحل. بحيث يحصل زيادة في السرعة التي يقطعها المتعلم والتي من شأنها أن تكون مساعدة للحصول على إرتفاع مناسب لاداء عملية التكور للوصول الى ابعد مسافة عندما يكون مركز ثقل الجسم بعيدا على نقطة الارتكاز بزاوية مناسبة تسمح بحصول الجسم على مسافة اداء مناسب لأداء الحركة. أي " لايقابل خط عمل القوة مركز ثقل الجسم بل يمر أمامه أو خلفه" (59:5). أي أن الوصل الى اعلى نقطة خلال التكور لا يحدث من حركة المرجحة البندولية للرجلين فقط ولكن هناك مشاركة مقابلة خلال عملية الثني السريع لمفصلي الورك والركبة. ويشير الى ذلك (قانون الحفاظ على دفعات القوة والذي يركز هذا القانون على تزامن حركات التطوير والمرجحة للرجلين والذراعين مع حركات الجذع التي تساعد على اكتساب تعجيل اكبر للحركة المؤدى) (3:108) وهذا يوفر زاوية هبوط مثالية إذ لابد من أن تنخفض قيم المسافة الأفقية لهبوط الجسم إذا ما أردنا من الحصول على زوايا للهبوط بشكل أفضل. من مكان المتوازي الى نقطة التماس " إذ أن كبر المسافة الأفقية يفسر درجة ميلان الجسم الكبيرة وانخفاض المسافة العمودية التي يحققها الجسم" (6:141)، وهذا ما حصل مع افراد هذه المجموعة وانعكس على تقويم الاداء الفني. وهذا يتفق مع ما اشار اليه (ماهر عبدالاله) لفوائد الاجهزة التدريبية " إن هذه الأجهزة عند تدريب اللاعبين عليها أن تحدث التطورات المرغوبة لضمان الوصول إلى تحقيق أهداف التدريب المطلوبة وتساعد على تنمية وتطوير القوة العضلية وغيرها من الصفات البدنية الأساسية" (2: 39) لذلك كانت النتائج منطقية.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1- هناك تأثير ايجابي باستخدام الجهاز المساعد المقترح في تطوير الأداء الفني لدى متعلمي مهارة التكور والدوران على جهاز المتوازي

2- إن اعتماد الجهاز المساعد المقترح يعمل على تطور الأداء الفني إن اعتماد الجهاز المساعد المقترح يعمل على تطور مستوى الاداء المهاري(المرجحة و التكور والدوران و الهبوط) لدى متعلمي مهارة التكور والدوران على جهاز المتوازي.

2-5 التوصيات والمقترحات

1- ضرورة اعتماد الاجهزة والادوات المساعدة لتعلم مهارات الجمناستك لطلاب التربية الرياضية

2- اعتماد الجهاز المصنع في تعليم مهارة التكور والدوران لجهاز المتوازي

3- يقترح الباحثان إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة باستخدام الجهاز وتطويره في فعالية العقلة للرجال او متوازي النساء.

المصادر

1. حيدر نوار حسين ؛ تأثير بعض البرامج التعليمية لتطوير بعض المظاهر الحركية والأداء الفني لفعالية الوثب الطويل

للمبتدئين بأعمار(15-16) سنة. أطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد. 2012.

2. صائب عطية احمد: الجمناستك، بغداد، مطبعة دار الفكر، 1989،

3. ماهر عبد الاله؛ أثر جهاز تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة الإرسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة الشباب. رسالة

ماجستير كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد. 2007

4. محمد ابراهيم شحاتة : التحليل المهاري في الجمباز ، الاسكندرية ، دار المعارف ، 1992 ،

5. نجاح مهدي شلش وأكرم محمد: التعلم الحركي ن ط1، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000،

6. نزار الطالب : المدخل الى علم البيوميكانيك في تحليل الحركات الأرضية ، (بغداد ، مطبعة اوفسيت الوراق ، 1996)،

تأثير تمارينات البليومترک في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين ودقة اداء الضربة الامامية بالريشة الطائرة
للاعبين الشباب باعمار 16- 18 سنة

م. د شيماء علي ناصر

وزارة التربية - مديرية تربية الكرخ الاولى

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث التعرف على تأثير تمارينات البليومترک في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات للرجلين ودقة الضربة الامامية بالريشة الطائرة للاعبين الشباب باعمار 16- 18 سنة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة البحث. تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين نادي المحاويل الرياضي باعمار (16- 18) سنة للموسم التدريبي 2018- 2019 والبالغ عددهم 14 لاعب. اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع سبعة لاعبين لكل مجموعة ومن اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث هيظهور تأثير ايجابي في تطور القوة الانفجارية للرجلين باستخدام تمارين البليومترک للمجموعة التجريبية وكافة الاختبارات وان سبب التطور الحاصل للمجموعة التجريبية جاء نتيجة استخدام المتغير المستقل لتمرين البليومترک الخاصة بتطوير القوة الانفجارية للرجلين مما أثر بصورة فعالة على تطوير القدرات المهارية لدقة الضربة الامامية بالريشة الطائرة.

Abstract

The effect of plyometric exercises in developing the explosive ability of the two legs and the accuracy of performing the frontal shuttlecock in badminton for young players aged 16-18

Shaima Ali Nasser, PhD

The Ministry of Education - Al-Karkh Directorate

The research aims to identify The effect of plyometric exercises in developing the explosive ability of the two legs and the accuracy of performing the frontal shuttlecock in badminton for young players aged 16-18.

The researcher used the experimental approach with the experimental design of a pre and post-test for the two equivalent groups (experimental and control). The research sample was determined by Al Mahawil Sports Club players ages (16-18) for the 2018-2019 training

season, which totaled 14 players. As the research sample was chosen by the method of comprehensive inventory and the sample was divided into two groups (experimental and control) by seven players for each group, and among the most important conclusions reached by the researcher is the emergence of a positive effect on the development of the explosive force of the two men using plyometric exercises for the experimental group and for all the tests and that the reason for the development of the experimental group came as a result of using the independent variable for explosive ability of the two legs and the accuracy of performing the frontal shuttlecock in badminton for young players aged 16-18.

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الفردية او الجماعية واحداها (لعبة الريشة الطائرة) ، وهذا لم يعد وليد الصدفة بل جاء نتيجة التخطيط السليم والمبرمج المبني على اسس علمية واضحة حيث ابدى المدربون اهتمامهم في اعداد اللاعبين والفرق الرياضية ، والاهتمام بالنواحي كافة التي تساهم في الارتقاء بمستوى الاداء وتحقيق أفضل النتائج
إن التقدم في مستويات الإنجاز للفعاليات الرياضية عموما و رياضة الريشة الطائرة خصوصا سببه عمليات التكيف العالية لأجهزة الجسم الوظيفية خلال استخدام اساليب مختلفة لتدريب القوة العضلية لأنها تعد احد عوامل الأداء الرئيسة لأغلب الألعاب والفعاليات الرياضية، حيث يتطلب التدريب عليها في جميع الأنشطة الرياضية إلا أنها تختلف بمقادير وتفاصيل متباينة من نشاط رياضي الى اخر و قد يكون لها اسبقية في نشاط معين دون اخر لان القوة هي الصفة المهمة التي لا يمكن الجسم اداء الحركات دون وجودها في العضلات.

من المعروف بأن القدرات البدنية ومنها القوة العضلية لها دور مهم في رفع مستوى الكفاءة البدنية للاعب كرة الريشة الطائرة ولاسيما فئة الشباب فمن خلالها يستطيع اللاعب إجادة جميع المهارات الفنية بشكلها الأمثل مع التطبيق الصحيح لإرشادات المدرب وخطته داخل الملعب ، وتعد القدرة الانفجارية من أهم القدرات البدنية للرياضيين ولاسيما مهمه جدا ومرتبطة ارتباط مباشر بمهارة الضربة الامامية لما لها من الاهمية في اداء هذه المهارة بقوة وبسرعة معينة للوصول الى تحقيق افضل اداء مهاري " القوة العضلية الخاصة للعضلات التي تعمل بشكل أساس في الرياضة التخصصية للفرد وتؤهل العضلات بشكل رئيس في الأداء الحركي للرياضة الممارسة "(1) .

ومن هذا المنطلق تظهر أهمية البحث في تحقيق هدف تطوير عنصر القوة الانفجارية للرجلين من خلال إتباع أسلوب لتمارين البليومترية المستخدمة في تطوير عضلات للرجلين العاملة في مهارة الضربة الامامية التي تعتمد على القوة والسرعة لعضلات والذراع المنفذة للمهارة .

1-2 مشكلة البحث :

1- مفتي ابراهيم؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتدريب قيادة: ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991) ص150.

تعد القوة العضلية هي الأساس للعملية التدريبية وفي كل الالعاب الرياضية لما لها من الاهمية الكبيرة في تحسيت الاداء من خلال ملاحظة الباحث ومتابعته الى تدريبات رياضة الريشة الطائرة كونه من العاملين بها تركزت مشكلة الدراسة بان اغلب اللاعبين الشباب بلعبة الريشة الطائرة ليس لديهم القوة العضلية الكافية لعضلات للرجلين وان وجدت فليس بالشكل المطلوب ولان اغلب المدربين يعملون على التطوير المهاري بشكل بعيد عن دخول اللاعبين في مجال تدريبات القوة وهذا ما لاحظه الباحث في اغلب الوحدات التدريبية وعند توجيه السؤال لهم تبين انهم يعتمدون على تدريبات الجانب المهاري والخططي بأسلوب اللعب اكثر من التدريب البدني ومن خلال ايمان الباحث بالبحث العلمي كونه الخطوة العلمية الصحيحة لحل المشكلات تم اعداد تمارينات البليومتر ك لتطوير القدرة الانفجارية لعضلات للرجلين واثرا على تحسين دقة الضربة الامامية بالريشة الطائرة للاعبين الشباب باعمار 16- 18 سنة.

3-1 اهداف البحث :

- 1- اعداد تمارينات البليومتر ك لتطوير القدرة الانفجارية لعضلات للرجلين ودقة الضربة الامامية بالريشة الطائرة للاعبين الشباب باعمار 16- 18 سنة.
- 2- التعرف على تاثير تمارينات البليومتر ك في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات للرجلين ودقة الضربة الامامية بالريشة الطائرة للاعبين الشباب باعمار 16- 18 سنة.
- 3- التعرف على افضلية الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القدرة الانفجارية لعضلات للرجلين ودقة الضربة الامامية بالريشة الطائرة للاعبين الشباب باعمار 16- 18 سنة.

4-1 فرض البحث :

- 1- هناك تاثير ايجابي لتمرينات البليومتر ك في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات للرجلين ودقة الضربة الامامية بالريشة الطائرة للاعبين الشباب باعمار 16- 18 سنة.
- 2- هناك افضلية للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القدرة الانفجارية لعضلات للرجلين ودقة الضربة الامامية بالريشة الطائرة للاعبين الشباب باعمار 16- 18 سنة.

5-1 مجالات البحث :

- المجال البشري : اللاعبين الشباب باعمار (16- 18) سنة المنتمين لنادي المحاويل الرياضي بلعبة الريشة الطائرة للموسم بالتدريبي 2018- 2019.
- المجال الزمني : للفترة من 1 / 11 / 2018 الى 5 / 1 / 2019 .
- المجال المكاني : الصالة الرياضية المغطاه في نادي المحاويل الرياضي.

2-منهج البحث واجرائته الميدانية

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدى للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) لملائته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين نادي المحاويل الرياضي بأعمار (16- 18) سنة للموسم التدريبي 2018- 2019 والبالغ عددهم 17 لاعب. اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع سبعة لاعبين لكل مجموعة وثلاث لاعبين للتجربة الاستطلاعية.

3-2 تجانس وتكافؤ العينة :

لأجل ان يسير عمل الباحثون بالاتجاه الصحيح ولتوكيد موضوعية العمل، قام الباحثون بإيجاد التجانس والتكافؤ ما بين مجموعتي البحث من حيث القياسات الجسمية (الطول ، الكتلة ، والعمر التدريبي) باستخدام المعالجات الاحصائية المناسبة لذلك بغية معرفة حقيقة الفروق بين مجموعتي البحث وكما مبين بالجدول (1 ، 2) .

الجدول (1)

يبين تجانس العينة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	قيمة اختبار (Leven)		مستوى الدلالة
			المحسوبة	الخطأ المعياري	
1	العمر التدريبي	سنة	0,765	0,898	غير معنوي
2	الكتلة	كغم	0,056	0,555	غير معنوي
3	الطول	سم	1,131	0,554	غير معنوي

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارات المبحوثة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
القدرة الانفجارية للرجلين	متر	1.876	0.434	1.794	0.784	0.444	0.088	عشوائي
الضربة الامامية	درجة	2.685	0.595	2.545	0.873	0.341	0.231	عشوائي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

من الجدولين السابقين (1,2) تتضح عشوائية الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث كلها البدنية والمهارية عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة حرية (12)، إذ ظهرت مستويات الخطأ كلها أكبر من (0.05)، مما يدل على تجانس و تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث كلها .

4-2 وسائل جمع المعلومات

- 1- الملاحظة.
- 2- الاختبارات والقياسات.
- 3- استمارة تسجيل وتفريغ نتائج الاختبارات الخاصة بالبحث.

5-2 الاجهزة الأدوات المستخدمة في البحث:

- 1- جهاز لقياس الطول والوزن
- 2- ملعب الريشة الطائرة عدد 1.
- 3- ريش قانونية عدد 30.
- 4- شريط قياس جلدي 20 متر.
- 5- شواخص عدد 7.
- 6- ساعات توقيت الكترونية نوع Caslo عدد 3.
- 7- كرات طبية عدد 7 وزن 2 كغم .

6-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

اولاً: اختبار الوثب الطويل من الثبات (1)

- الغرض من الاختبار :: قياس القوة الانفجارية لعضلات المادة للجذع والرجلين.
- الأدوات ::

مكان مناسب للوثبة وذلك بمراعاة أن يكون مستويًا وخاليًا من العوائق وغير أملس وعلى أرض ترابية إن أمكن يحدد بخطين متوازيين ومتعامدين على خط الوثب وشريط قياس وقطع طباشير للتأشير .

- وصف الأداء::

يقف المختبر خلف خط الوثب مباشرة ، بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج وبمسافة مناسبة بين القدمين ، والذراعان مرفوعتان عاليا ويبدأ المختبر بمرجحة للرجلين إلى الأمام والأسفل مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع إلى الأمام قليلاً ثم مد الركبتين لنقل ثقل الجسم بقوة انفجارية وذلك بعد وصول للرجلين إلى أقصى الخلف من المرجحة ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب إلى الأمام مسافة يتم الارتقاء بالقدمين معاً كما يتم الهبوط عليها معاً أيضاً ويعكسه تعد المحاولة فاشلة .

وتقاس مسافة الوثب من الحافة الداخلية لخط البدء حتى آخر أثر تركه المختبر بالقدم والقريب من خط البدء .

- التسجيل ::

1 . أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب : التربية الحركية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ،

يعطى المختبر محاولتين وتسجل أفضل محاولة بشرط قياس ، المسافة التي وثبها على أن يكون الشريط متعامداً مع خط الوثب وبآستقامة عالية وذلك من الحافة الداخلية لخط الوثب ولغاية الحافة الداخلية لأقرب أثر لجسم القافز .

2/ اختبار الضربة الامامية¹

- عرض الاختبار : قياس الاداء في مهارة الضربة الامامية .
- تطبيق الاختبار : طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات وللجنسين.
- الأدوات المطلوبة : مضارب ريشة ، ريشة طائرة ، مساعد الإرسال ، الملعب مخطط بخطوط الاختبار كما هو موضح في الرسم الآتي :
- طريقة تنفيذ الاختبار :
- في الضربة الامامية يقف اللاعب في مقدمة الجهة اليمنى على المربع (A) ومضربه بوضع الضرب الامامية ، ويقوم بضرب الريشة المرسله اليه من الملعب المقابل (B) لتعبر من فوق الشبكة ومن ثم مضرب المرسل الخصم محاولا اسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الاعلى والتي هي مدرجة من (1،2،3،4،5).
- حساب النقاط :
- يقوم اللاعب باداء (12) محاولة وبحسب مجموع افضل (10) محاولات.
- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة.
- اذا لم تعبر الريشة من فوق الحبل او سقطت خارج احدى المناطق تعطى صفرا.
- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الاعلى.

2-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (3) لاعبين من خارج عينة البحث الرئيسة في يوم 27/10/2018 الساعة الثالثة عصرا في صالة نادي المحاويل الرياضي وقد افادت التجربة الاستطلاعية للباحثون في التعرف على:

1. مدى صلاحية الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
2. الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات .
3. الوقوف على الصعوبات التي قد يتعرض اليها الباحث عند اجرائه الاختبارات الرئيسية.

2-7 الاختبارات القبليّة :

¹ (وسام صلاح عبد الحسين : الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، مؤسسة دار الصادق الثقافية ، ط1، عمان ، 2013. ص176.

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة في يوم 2018/10/29 في تمام الساعة الثالثة عصراً وبعد إعطاء الباحث شرحاً موجزاً عن كيفية أداء الاختبارات والهدف من إجرائها ثم أخذ القياسات الخاصة بالطول والوزن والعمر التدريبي وبعدها اجريت الاختبارات المهاريّة والبدنيّة على عينة البحث .

2-8 التمرينات الخاصة المقترحة (التجربة الرئيسيّة)

تم تطبيق التمرينات في فترة اخر اسبوع من الاعداد العام وفترة الاعداد الخاص وهي كالآتي:

- بدأ تنفيذ التمرينات المقترحة بتاريخ 1 / 11 / 2018 .
- مدة التمرينات الموضوعّة بالاسبوع : (8) اسابيع.
- عدد الوحدات التدريبيّة الكلي : (24) وحدة تدريبيّة.
- عدد الوحدات التدريبيّة الاسبوعيّة : (3) وحدات .
- أيام التدريب الاسبوعيّة : (الأحد - الثلاثاء - الخميس) .
- زمن الوحدة التدريبيّة الكلي : (90) دقيقة.
- زمن القسم الرئيسي في الوحدة التدريبيّة : (30 - 45) دقيقة.
- زمن التمرينات في القسم الرئيسي ما بين (20 - 30) دقيقة.
- الطريقتان التدريبيّة المستخدمة: التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري .
- الشدة التدريبيّة المستخدمة: (85 - 95 %). من الشدة القصويّة لاداء اللاعب.

2-9 الاختبارات البعديّة:

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات التمارين الموضوعّة ضمن المدة المقررة تم إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث وذلك في يوم 2019 / 1 / 5 الساعة الثالثة عصراً في ملعب نادي المحاويل الرياضي ، وقد راعى الباحث توفير الظروف المشابهة للاختبارات القبليّة من حيث (الزمان و المكان و الادوات المستخدمة وطريقة إجراء تنفيذ الاختبارات).

2-10 الوسائل الاحصائيّة المستخدمة في البحث:

استعان الباحثان بالحقيبة الاحصائيّة (SPSS) لايجاد المعالجات الاحصائيّة المناسبة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة وتحليلها.

الجدول (3)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

الإختبارات	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			

اختبار الوثب الطويل	متر	ضابطة	1.876	0.434	1.989	0.564	7.873	0.000	معنوي
		تجريبية	1.794	0.784	2.673	0.874	4.897	0.000	معنوي
الضربة الامامية	درجة	ضابطة	2.685	0.595	3.092	0.918	4.897	0.001	معنوي
		تجريبية	2.545	0.873	4.301	0.897	5.882	0.002	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05)

يتبين من الجدول (3) ان مستوى الخطأ تراوحت ما بين (0.00 الى 0.002) لكافة متغيرات البحث وهي اصغر من (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى خطأ (0.05) أمام درجة حرية (6) ولصالح الإختبار البعدى.

3-3 عرض نتائج الفروق بين الإختبارين البعدى للمجموعتي الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة.

الجدول (5)

وقيمة (t) ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الإختبار البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد

البحث

الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
اختبار الوثب الطويل	متر	0.564	1.989	0.874	2.673	12.763	0.000	معنوي
الضربة الامامية	درجة	0.918	3.092	0.897	4.301	7.982	0.003	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

يتبين من الجدول (5) ان مستوى الخطأ تراوحت ما بين (0.00 الى 0.003) لكافة متغيرات البحث وهي اصغر من (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الإختبارات البعدية عند مستوى خطأ (0.05) أمام درجة حرية (12) ولصالح المجموعة التجريبية.

4-3 مناقشة النتائج :

يتضح من النتائج في الجدول (3، 4، 5) هناك فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدى ويتضح ايضا هناك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات البليومترى ويعزو الباحث هذا التفوق على إن التدريبات المعدة من قبل الباحث (تدريبات البليومترى) ، قد أثرت ايجابياً على متغيرات البحث (القوة الانفجارية ، ودقة الاداء لمهارة الضربة الامامية) لعينه البحث. ويعزو الباحث هذا التحسن إلى أن تمارين التي اعدتها الباحثة الخاصة بتنمية القدرة الانفجارية

لعضلات للرجلين ، والتي أعدت بشكل دقيق اعتماداً على الدراسات والبحوث والمصادر ، فضلاً عن آراء المدربين العاملين في مجال التدريب الرياضي ، إذ ساهمت تلك التمارين بصورة فاعلة في تطوير القدرة الانفجارية ، مما يؤكد أهميتها ، كونها تؤدي غالباً بأسلوب انفجاري . مما تقدم نستنتج أن التمارين التي استعملت في هذه الدراسة كان لها الأثر الكبير في دقة اداء مهارة الضربة الامامية ، وتتفق كلاً من خيرية السكري ومحمد بريقع (2010) ، أن تدريبات البليومتر ك تعد أحد الأساليب التدريبية الفعالة حيث أنها تدريبات تجمع بين السرعة والقوة لإنتاج حركات تتميز بالقدرة العضلية وتعتمد على أساس فسيولوجي وتشريحي ، هو الأسلوب الأمثل في تطوير القدرة العضلية بفعالية كما يؤدي إلى قوة وسرعة الأداء.⁽¹⁾ ويعزو الباحث هذا التطور في المتغيرات المبحوثة الى التمرينات البليومتر ك التي اعددها الباحث وطبقت على المجموعة التجريبية مما اثرت تأثير واضح على القدرة الانفجارية للرجلين وانعكس هذا التطور الملحوظ على الاداء الفني لمهارة الضربة الامامية وهذا ما اكده طلحة حسام الدين (2001) ان لتطوير القدرة الانفجارية لعضلات للرجلين دور كبير في الاداء المهاري وفضلاً عن مقدار القوة المكتسبة لليدين والرسغين وللرجلين والكتفين يجب أن يتمتع اللاعب برجلين على درجة كبيرة من القدرة والقوة على سهولة الحركة واتساع مداها ويجب استغلال معظم القوة الانفجارية في القفز لأعلى⁽³⁾. وهنا لا بد من الإشارة الى أن التوصل لتطوير قدرة الاداء يمكن أن نحصل عليه من خلال إنتاج قوة عالية ممكنة بأقل زمن ممكن وهذه الحالة تتصف بها تمارين القوة الارتدادية المتميزة بالشدة العالية والحجم القليل نسبياً مما ينتج حلقة وصل بين القوة والسرعة ويضيف (Kerry and Kurt 2001) " أن تدريبات السرعة والقوة تنتج رد فعل انفجاري وأن تطوير القوة الانفجارية سيكون من خلال تنفيذ تدريبات البليومتر ك"²⁾

4- الاستنتاجات و التوصيات

1-4 الاستنتاجات:

1. ظهور تأثير إيجابي في تطور القوة الانفجارية للرجلين باستخدام تمارين البليومتر ك للمجموعة التجريبية ولكافة الاختبارات .
2. ظهور تأثير إيجابي في دقة الضربة الامامية بالريشة الطائرة من جراء تطور القوة الانفجارية للرجلين باستخدام تمارين البليومتر ك للمجموعة التجريبية ولكافة الاختبارات
3. أن سبب التطور الحاصل للمجموعة التجريبية جاء نتيجة استخدام المتغير المستقل لتمرين البليومتر ك الخاصة بتطوير القوة الانفجارية للرجلين مما أثر بصورة فعالة على تطوير القدرات المهارية لدقة الضربة الامامية بالريشة الطائرة.

¹ خيرية ابراهيم السكري: التدريب البليومتري للجهاز الحركي لجسم الرياضي، ج4، منشأة المعارف ، الاسكندرية، 2010، ص13
⁽³⁾ طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في لتدريب الرياضي- القوة- القدرة- تحمل القوة- المرونة، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر 2001، ص80

2-4 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث تم وضع التوصيات الآتية :-

1. ضرورة التأكيد على استخدام تمارين البليومتر ك لتطوير القوة الانفجارية للرجلين للإسهام في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعب الريشة الطائرة وينسب مختلفة .
2. اختيار تمارين البليومتر بحيث تكون مشابهة للأداء المهاري من حيث المسار الحركي وتسليط القوة والعضلات العاملة لتلك المهارات الخاصة بلعبة الريشة الطائرة.
3. إجراء دراسات مشابهة على ألعاب وعينات أخرى لمعالجة مدى تأثير تمارين البليومتر على الجانب البدني والمهاري للاعبين .

المصادر :

- أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب : التربية الحركية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ،
- خيرية ابراهيم السكري: التدريب البليومتري للجهاز الحركي لجسم الرياضي، ج4، منشأة المعارف ، الاسكندرية، 2010.
- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في لتدريب الرياضي- القوة- القدرة- تحمل القوة- المرونة، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر 2001.
- كمال حسن الجبالي : القوة والقدرة العضلية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2011.
- مفتي ابراهيم : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتدريب قيادة: ط1 القاهرة، دار الفكر العربي، 1991.
- وسام صلاح عبد الحسين : الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، مؤسسة دار الصادق الثقافية ، ط1، عمان ، 2013. ص176.

الملحق (1)

التمرينات المستخدمة في البحث:

- 1- الوثب الجانبي :من وضع البداية القفز للاعلى من فوق المخروط إلى الجانب الاخر ثم القفز إلى الجهة الأخرى وهكذا مع سحب الركبتين للاعلى.
- 2- تمرين المدرجات (اقفز بكلتا القدمين من درجة الى الاخرى لغاية 10 درجات والتاكيد على سحب الركبتين نحو الصدر وفتح الساقين بعرض الكتف).
- 3- القفز امام فوق المخاريط (30- 40) سم بشكل مستمر بكلتا القدمين والتاكيد على القفز للاعلى عدد المخاريط 10.
- 4- القفز من على مصاطب سويدية 40- 50 سم والهبوط للارض بكلتا القدمين وبشكل مستمر.
- 5- القفز امام فوق الموانع (50) سم بكلتا القدمين ويبقى الجسم عموديا مع مرجحة للرجلين للحصول على الارتفاع.
- 6- الركض بالقفز للامام بخطوات واسعة لمسافة 20 م .
- 7- اداء المهارة بمضرب التنس .
- 8- الوثب الامامي البعيد من نصف القرفصاء لابعد مسافة 5 وثبات .

- 9- الوثب الطويل من الثبات 10 وثبات.
10- اداء المهارة بمضرب الاسكواش .

الملحق (2)

يبين نموذج للتمرينات البليومترية المستخدمة في الوحدة التدريبية

الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الحجم التدريبي ت*م	زمن الاداء	الشدة	التمارين المستخدمة	أقسام الوحدة
90 ثا	45 ثا	2*5	15 ثا	85%	القفز امام فوق الموانع (50 سم بكلتا القدمين ويبقى الجسم عموديا مع مرجحة للرجلين للحصول على الارتفاع	القسم الرئيسي
2 د	60 ثا	1*6	25 ثا	85%	الحجل للامام بالرجل اليمين وبالرجل اليسار لمسافة 20م	
2 د	90 ثا	1*3	15 ثا	90%	القفز امام فوق المخاريط (30-40 سم بشكل مستمر بكلتا القدمين والتاكيد على القفز للاعلى عدد المخاريط 10	
2 د	60 ثا	1×3	15 ثا	90%	القفز بالقدمين عاليا لمس كرة معلقة بالراس من الركض .	
90 د	45 ثا	2*3	20 ثا	85%	الوثب الطويل من الثبات 10 وثبات.	

mahmood AL- hasan

born 19 . 2 . 2001 , male , 18 : 9 years , Education level 4

Attitude towards Work (AHA)

Short test battery for investigating the cognitive style "Impulsivity/reflexivity" and the motivation-psychology constructs of "Aspiration level", "Performance motivation" and "Frustration tolerance".

Test administration: 17.4.2019 - 9:45 - 10:00 15 min.

Test results - Comparison sample, representative:

Test variable	Raw score	PR	T
Comparing surfaces			
Exactitude ¹	0.35	8	36
Decisiveness ² <i>دقة العمل</i>	20	96	68
Impulsiveness vs. Reflexivity ³ <i>السرعة / الانفعال</i>	070700	0	20
Coding symbols			
Performance level ⁴			
Aspiration level ⁵			
Frustration tolerance ⁶			
Time of maximum performance (run no.)			
Target discrepancy ⁷			
Differentiating between figures			
Performance motivation ⁸			
Working time			07:21 ⁹

Comment(s): Percentile rank (PR) and T-score (T) result from a comparison with the entire comparative sample 'Comparison sample, representative'.

¹ = "Number of correct answers" / "Number of items solved"

² = "Number of correct answers" + "Number of incorrect answers"

³ = $10000 * (20 - \text{"Number of incorrect answers"}) + 100 * \text{"Number of correct answers"} + \text{"Number-cannot decide"}$

⁴ = Number of correct answers in run 2

⁵ = $(1\text{st prognosis} - \text{"Number of correct answers in run 2"}) / \text{"Number of correct answers in run 2"}$

⁶ = $(5\text{th prognosis} - 2\text{nd prognosis}) / 2\text{nd prognosis}$

⁷ = $|1\text{st prognosis} - \text{"Number of correct answers in run 2"}| + |2\text{nd prognosis} - \text{"Number of correct answers in run 3"}| + |3\text{rd prognosis} - \text{"Number of correct answers in run 4"}| + |4\text{th prognosis} - \text{"Number of correct answers in run 5"}|$ (|...|=Absolute value)

⁸ = "Number of correct answers"

⁹ Working time in minutes:seconds

Comments and explanations on the test variables:**Exactitude:**

A high percentile rank indicates an above-average level of exactness. The respondent therefore displays a high level of precision in his/her working behaviour.

Decisiveness:

A high percentile rank indicates an above-average level of decisiveness. The respondent is therefore able to make decisions even in unclear situations.

Impulsiveness vs. Reflexivity:

الاندفاعية الانعكاسية والحسم وعلاقتها بدقة أداء الضربة النصف دائرية للرجلين لدى لاعبي الكاراتيه
لفئتي الشباب والمتقدمين

أ.د عبد الكاظم جليل حسان

م.د علي مهدي علي

جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وزارة التربية/مديرية تربية محافظة البصرة

abdukadim@yahoo.com

Aliali69aaa@gmail.com

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى قياس الاندفاعية الانعكاسية والحسم وايجاد العلاقة بدقة اداء الضربة النصف دائرية للرجلين، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائته البحث. وشملت عينة البحث (15) لاعباً لفئة الشباب و(15) لاعباً لفئة المتقدمين من اندية محافظة البصرة، واستخدام الباحثان اختبار الاتجاه نحو العمل Attitude towards work (AHA) الموجود ضمن منظومة اختبارات فيينا المصنعة من قبل شركة (shoufred) النمساوية، وكانت أهم الاستنتاجات: أن العلاقة بين الاندفاعية الانعكاسية ودقة أداء الضربة النصف دائرية للرجلين علاقة طردية اي كلما زادت الاندفاعية العكسية زادت دقة اداء الضربة النصف دائرية للرجلين وللفئتين الشباب والمتقدمين، وأن العلاقة بين الحسم ودقة أداء الضربة النصف دائرية للرجلين علاقة طردية اي كلما زاد الحسم زادت دقة اداء الضربة النصف دائرية للرجلين وللفئتين الشباب والمتقدمين.

Abstract

Reflexive impulsivity and decisiveness and its relationship to the accuracy of the performance of the semicircular legs kick among karate players of both youth and advanced categories

By

Ali Mahdi Ali Prof. Prof., PhD

Abdul Kadhim Jalil Hassan, PhD

Ministry of Education / Basra Governorate Education Directorate

Basra University / College of Physical Education and Sports Sciences

The aim of the research is to reflexive impulsivity and decisiveness and its relationship to the accuracy of the performance of the semicircular legs kick among karate players of both youth and advanced categories.

The research sample included (15) players for the youth category and (15) players for the advance category from the clubs of Basra Governorate, and the researchers used the Attitude towards work test (AHA) within the (Vienna) tests system manufactured by the Austrian company (shoufred). However, The most important conclusions were: that the relationship between the reflexive impulsivity and the accuracy of performance of the semicircular legs kick is a direct relationship, that is, the greater the impulsivity of the opposite, the more accurate the performance of the semicircular legs kick and for the young and advanced groups, and that the relationship between the decisiveness and the accuracy of the performance of the semicircular legs kick is a direct relationship, that is, the greater the discount, the more accuracy of the performance of the semicircular legs kick and for the young and advanced groups.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

هناك مصطلحات متعددة لوصف سلوك الإنسان ونمطه المعرفي وأحدها هي (الاندفاعية الانعكاسية)، إذ يتم استعمال مصطلح انعكاس Reflection لوصف تفكير الإنسان قبل تنفيذ فعله استجابة لحدث أو عاطفة أو أفكار تداهمه، ومقابل الانعكاس هناك الاندفاع أو بالأحرى السلوك التهورى الذي لا يأخذ بنظر الاعتبار الاختيارات البديلة وربما المفضلة وإنما الاستجابة السريعة لأحاسيس وعاطفة معينة يشعر بها اللاعب وقت الحدث.

وفي علم النفس، يعتبر اتخاذ القرار (الحسم) من العمليات المعرفية الناتجة عن اختيار المعتقد أو إجراء بين العديد من الاحتمالات الممكنة وتقدم كل عملية من عمليات اتخاذ القرار خياراً نهائياً، قد يفضي الى اتخاذ إجراء أو قد لا تحت على اتخاذ أي تصرف، ويمكن اعتبار (الحسم) نشاطاً لحل المشكلات ينتهي بحل مثالي أو مرضي على الأقل.

ويعد التأثير النفسي مباشراً في جميع الفعاليات الرياضية الفردية والجماعية دون استثناء واعتماداً على قدرات اللاعب وقابلياته الفردية، وبالتأكيد العبء الأكبر يقع على لاعبي الالعاب الفردية، لذا نشاهده أكثر توتراً وقلقاً وانفعالاً، وان رياضة الكاراتيه تتطلب قدرات عقلية خاصة، وان دقة اصابة الهدف في المكان والزمن المحدد هي من اولويات هذه اللعبة لما لها من اثر بالغ في حسم النتيجة لصالحه.

وبرزت اهمية البحث من خلال ادخال عوامل نفسية غاية في الاهمية تزيد من سرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب، مما يؤدي الى استفادة المدربين والقائمين على العملية التدريبية من الوقوف على مستوى لاعبيهم في متغيرات (الاندفاعية الانعكاسية والحسم للرجلين)، كما أن تناول هذه المتغيرات من وجهة نظر علمية دقيقة وتحصيل نتائجها من منظومة عالمية متطورة (منظومة اختبارات فينا)، الامر الذي يعطي القيم الموضوعية الدقيقة للدراسة، وبالتالي فهو يصب في خدمة الرياضة بصورة عامة ورياضة الكاراتيه بصورة خاصة.

1-2 مشكلة البحث :

أن ظروف رياضة الكاراتيه تتطلب من اللاعب أن يبذل أقصى ما يمكنه من مهارات بدنية وحركية لأنه يواجه منافسة عالية، الأمر الذي يتطلب منه تقييماً وتنظيماً لأفكاره وانفعالاته تنظيمياً ذاتياً، لأنها تؤثر بشكل كبير على تحقيق أي أداء حركي وتؤثر على مستوى أدائه وسلوكه خلال التدريب والمنافسة.

وقد لاحظ الباحثان أن نتائج لاعبي اندية البصرة لا تتناسب ومستوى تدريباتهم وحضورهم المستمر ومعسكراتهم التدريبية على طول الموسم الرياضي، كذلك لاحظ أن هناك تذبذباً في مستوى الاداء لمهارات فعالية القتال بين لاعبي العراق وبقية لاعبي الدول، من حيث طبيعة الأداء المهاري، وخاصة لمهارات الرجلين التي يعتمد عليها اللاعب بتجميع اكبر عدد من النقاط لان نقاط تسجيل الرجل تعادل ثلاثة مرات تسجيل اليد، وتبين ان المشكلة هي ذهنية أكثر منها بدنية، ناتجة من ضغوط المنافسة وعدم قدرة اللاعبين على التركيز في تسديد الضربات المؤثرة بالرجلين في الوقت المحدد وحسم القرار بالتسديد في الوقت المناسب وبالتالي تذبذب السلسلة الحركية اثناء الاداء المهاري، ويعتقد الباحثان ان لعاملي الاندفاعية الانعكاسية والحسم اثر بالغ في زيادة مستوى دقة الاداء المهاري للضربة النصف دائرية للرجلين للاعبي الكاراتيه، لذا فان دراسة عوامل نفسية محددة بالتسجيل سوف يساهم في تطوير مستوى اللاعبين، الامر الذي يساهم في زيادة قدرات اللاعبين في الوصول لمستوى أداء افضل.

3-1 أهداف البحث :

1- التعرف على العلاقة بين الاندفاعية الانعكاسية ودقة أداء الضربة النصف دائرية للرجلين للاعبي الكاراتيه الشباب والمتقدمين.

2- التعرف على العلاقة بين قدرة الحسم ودقة أداء الضربة النصف دائرية للرجلين للاعبي الكاراتيه الشباب والمتقدمين.

3- التعرف على دقة تصويب مهارة الضربة النصف دائرية للرجلين لدى لاعبي الكاراتيه الشباب والمتقدمين.

4-1 فروض البحث :

1- وجود علاقة ارتباطية بين الاندفاعية الانعكاسية ودقة أداء الضربة النصف دائرية للرجلين للاعبي الكاراتيه الشباب والمتقدمين.

2- وجود علاقة ارتباطية بين قدرة الحسم ودقة أداء الضربة النصف دائرية للرجلين للاعبي الكاراتيه الشباب والمتقدمين.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو اندية محافظة البصرة بلعبة الكاراتيه (فعالية القتال) لفئتي الشباب والمتقدمين.

2-5-1 المجال الزمني : من 1 / 3 / 2019 ولغاية 10 / 6 / 2019.

3-5-1 المجال المكاني : مختبر كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة / والقاعة الرياضية المغلقة لنادي الميناء الرياضي.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته مجريات البحث الحالي.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بـ (50) لاعباً من فئة الشباب، و(45) لاعباً من فئة المتقدمين، اما عينة البحث فقد تكونت من (15) لاعباً لفئة الشباب و(15) لاعباً لفئة المتقدمين، من لاعبي اندية (شط العرب - الميناء - نبط الجنوب) في محافظة البصرة

ومن المعتمدين لدى الاتحاد الفرعي والمركزي للكراتيه للموسم 2019، وشكلت العينة نسبة مئوية لفئة الشباب مقدارها (30%) ونسبة (33.3%) لفئة المتقدمين من مجتمع البحث الأصلي، واختيروا عينة البحث بالطريقة العمدية، علماً أن فئة الشباب اعمار (16-18) سنة والمتقدمين (19-21) سنة، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) يوضح عينة البحث وانديتهم والنسبة المئوية

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	النادي	الفئة
12%	6	شط العرب	الشباب
10%	5	الميناء	
8%	4	نقط الجنوب	
8.8%	4	شط العرب	المتقدمين
13.3%	6	الميناء	
11.1%	5	نقط الجنوب	
100%	30	المجموع	

3-3 تجانس العينة :

من أجل تجنب المؤثرات التي تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى لاعبي الكراتيه لعينة فئة الشباب وعينة فئة المتقدمين، والتوصل الى مستوى واحد للفئة الواحدة، فقد حددت بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة لغرض التأكد من تجانسها في تلك المتغيرات التي تعد مؤثرة في التجربة التي لا بد أن تضبط، ولهذا أجريت معالجة إحصائية باستخدام معامل الالتواء، كما في جدول (2).

جدول (2) يبين تجانس عينة البحث لفئة الشباب وفئة المتقدمين

الفئة	عدد العينة	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الشباب	15	الطول	سم	165.7	2.7	160	0.58
		الوزن	كغم	60.6	1.5	53	0.63
		العمر	سنة	17	0.23	15	0.12
المتقدمين	15	الطول	سم	180.28	2.03	190	0.24
		الوزن	كغم	70.71	1.67	66	0.32
		العمر	سنة	20.57	0.30	13	0.22

2-4 ادوات البحث والأجهزة المستخدمة :

2-4-1 أدوات البحث :

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- 2- أستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري.
- 3- أستمارة تفريغ البيانات.
- 4- حاسبة لابتوب.

3-4-2 الأجهزة المستخدمة : منظومة اختبارات فيينا Vienna Test System

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

2-5-1 منظومة اختبارات فيينا: للفحص والتشخيص النفسي بمساعدة الحاسوب⁽¹⁾

Vienna Test System: Computerized Psychological Diagnostics

تعد منظومة اختبارات فيينا للفحص والتقييم النفسي Vienna Test System إحدى المنظومات التي تنتجها شركة شوفريد Schuhfried GmbH النمساوية الأصل المعدة على الحاسوب، إحدى أهم منظومات المختبر النفسي المعاصر، والمختبر المحمول (الجوال) التي يطلق عليها اختصاراً منظومة VTS، وتعد أيضاً إحدى الشركات العالمية الرائدة في مجال الفحص والتقييم والتشخيص الطبي النفسي المدعم بالحاسوب Computerized Psychological Assessment، ويمكن عن طريقها تطبيق مختلف أنواع الفحوص والاختبارات والمقاييس عن طريق تطوير أحدث ما توصلت إليها التكنولوجيا وتوظيفها ضمن هذه المنظومة، إذ يعطينا ويوفر لنا أعلى النسب الممكنة من الدقة والموضوعية، ويوفر لنا تقييماً لنتائج اختبار خال من الأخطاء، كما يمكنه قياس قيم لا يمكن قياسها بطريقة اختبار الورقة والقلم التقليدية، وأعدت هذه المنظومة بطريقة تجعل من استعمال الاختبارات النفسية المعقدة والمعقدة بسيطاً ومريحاً وذلك عن طريق تطوير أحدث ما توصلت إليها التكنولوجيا وتوظيفها، والنواة الأساسية لهذه الحزمة هي مجموعة اختبارات قياسية مجربة يمكن بها قياس جميع عوامل الصلاحية المنصوص عليها في التعليمات الدولية الرياضية.

• خطوات العمل على المنظومة :

أولاً : ادخال بيانات المفحوص الكاملة مع بيانات الحالة.

ثانياً : اختيار نوع الاختبار.

ثالثاً : تطبيق الاختبار : ويتم ذلك وجهاً لوجه مع شاشة الحاسوب.

رابعاً : تقييم الاختبار : تظهر قيم الاختبار على شكل جداول يمكن للمفحوص والفاحص مشاهدتها وطباعتها.

• مراحل الاختبار:

أن كل اختبار يطبق ضمن منظومة اختبارات فيينا VTS يمر بثلاث مراحل رئيسية يمكن إيجازها بما يأتي:

- مرحلة التعليمات (Instructions Phase): يعطى هنا المفحوص تعليمات ومعلومات ضرورية خطوة خطوة عن الاختبار، واما سوف يواجهه من مثيرات أو أسئلة وغير ذلك، وعن كيفية استعمال ادوات الاختبار.

- مرحلة التمرين (Practice Phase): وهي المرحلة التي تتبع مرحلة التعليمات، ويمرن فيها المفحوص على كيفية الاستجابة للاختبار عن طريق بعض الأمثلة التوضيحية الفعلية، فإذا قام المفحوص بارتكاب ثلاثة أخطاء أو إذا لم يقم بأي استجابة نهائياً ضمن مدة (5) دقائق، فإن مرحلة التمرين ستتوقف ويقوم البرنامج بالطلب من المفحوص بالرجوع الى الفاحص لتلقي مزيد من التعليمات، عندها يمكن لمطبق الاختبار (الفاحص) أن يتخذ الإجراءات المناسبة، أي بإعادة

1 - عادل عبدالرحمن صديق وآخرون : المختبر النفسي أسسه - مكوناته - تطبيقاته العلمية والعملية ، ط1 ، مركز الدراسات التربوية والابحاث النفسية ، بغداد، 2012، ص 9-10.

المرحلة بكاملها من جديد، أو العودة الى مرحلة التعليمات وهكذا، وبذلك نتأكد من أنه لا يقام بالاختبار الفعلي إلا بعد أن يتبين أن المفحوص قد فهم واستوعب التعليمات بدقة.

- مرحلة الفحص أو الاختبار (Test Phase): وهي المرحلة التي تتبع مرحلة التمرين مباشرة، وينبغي فيها استعمال أداة الاختبار المصممة له ويقوم فيها المفحوص بأجراء الاختبار الفعلي، وبعد الانتهاء من الاختبار تظهر شاشة مساعدة تطلب منا إظهار نتائج الفحص على شاشة الحاسوب مباشرة، أو طباعتها على الطابعة، كما في الشكل (1).



2-5-1-1 اختبار الاتجاه نحو العمل (AHA) Attitude towards work⁽¹⁾

اختبار موضوعية لتقييم مختلف أبعاد الشخصية عن طريق تقديم مهام بسيطة، وكذلك لتقييم السمات الاندفاعية الانعكاسية فضلاً عن مستوى الطموح، والحسم، والدافع للأداء، وهو بطارية اختبار توفر اختبار موضوعي، والتي تدرس انعكاسية ودافعية الجانب المعرفي أو الإدراكي وكذلك بناء تحفيز نفسي لمستوى الطموح وحافز الأداء و دوافع الاحباط والتسامح، وتقييم دافع الأداء، كما في الشكل (2).



شكل (2) يبين اختبار Attitude towards work (AHA)

¹ - عادل عبدالرحمن صديق وآخرون : مصدر سبق ذكره، 2012، ص 121-122.

- تطبيق الاختبار:

مقارنة الأسطح : يقيم هذا الاختبار الدافعية والفعل المنعكس، بحيث يختار المستجيب بين ثلاثة احتمالات (يمين/ يسار/ القرار) لاتخاذ قرار حول أي واحد من السطحين هو الأكبر، وذلك بواسطة كيبورت اعد لهذا الغرض من خلال الضغط على مفاتيح مخصصة لاختيار الاتجاه الصحيح للإجابة.

- أشكال الاختبار: هناك شكل واحد للاختبار.

- تصحيح واحتساب الدرجات: تحسب ثلاث قيم مميزة في (مقارنة الأسطح) هي (الدقة، الحسم والدافعية/ الانعكاسية)،

ملحق (1)

- الثبات:

تحديد خطأ التقييم الموحد لقيم الاختبار يبدو معقولاً لموقف الاختبار نحو العمل، وأثبتت العديد من الدراسات أن الاختبار يكون مقاوم للتلاعب مثل (Kubinger، 1995 - هوفمان و Kubinger، 2001 - Benesch، 2003 - Greifes، 2003).

- الصدق:

نظراً لاشتقاق الأساس النظري من القيم المميزة، يمكن افتراض صدق المحتوى، إذ أظهرت (Ebenhoh، 1994 - Kubinger، 1995 - Frebort، 2003) أن القيم الفردية المميزة متباينة بشكل كبير بين الناجحة والأقل نجاحاً لزملاء العمل أو المتدربين، وعلى أساس النظرية تم إثبات فائدة قيم مميزة مختلفة، وعلاوة على ذلك، أظهرت (Kubinger، 1998) في دراسة تحليلية عاملية، أن (الدافعية/ الانعكاسية) ترتبط بالانبساط، في حين أن (الإحباط والتسامح) يرتبط مع الضمير، ومن ناحية أخرى يبدو دافع الأداء والحسم عاملاً مستقلاً بحد ذاته.

- مدة الاختبار: يكون إدارة الوقت للاختبار في (مقارنة السطوح) يبلغ نحو (15) دقيقة تماماً.

2-5-2 استمارة تقييم الاداء المهاري للضربة النصف دائرية للرجلين:

استخدم الباحثان استمارة التقييم التي اعدھا الباحث (علي مهدي علي، 2017)⁽¹⁾، وبالاعتماد على معايير احتساب التسجيل للنقاط الموجودة في القانون الدولي للعبة الكاراتيه، لتقييم (حركة الجذع- حركة الساقين والقدمين- حركة الرجلين ودقة الاصابة- الشكل الجيد للمهارة- التوافق الحركي للمهارة- سرعة الاداء)، بواسطة اربعة حكام دوليين، إذ يضعون درجة تقييم من (1- 10) لكل فقرة من فقرات الاستمارة، بحيث تصبح الدرجة العليا (60) درجة والدرجة الدنيا (10) درجات لتقييم كل اجزاء الضربة ودقة أدائها (حركة الجذع،.....)، تم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال لعبة الكاراتيه²، إذ أكدوا أن هذه الاستمارة تقيس هذه الصفة، بالاضافة الى أنها تحمل معايير احتساب النقطة نفسها في القانون الدولي للعبة الكاراتيه.

1 - علي مهدي علي : تأثير التدريب العقلي في الاجهاد الذهني والقدرات الحركية للذراعين ومستوى اداء الضربة المستقيمة الامامية والمعاكسة للاعب الكاراتيه، اطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة، ص 171، 2018.

2 • أ.د. عباس مهدي صالح / تدريب رياضي كاراتيه / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة.

أ.م.د. علي جاسم كريم / تدريب رياضي فنون قتالية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة البصرة.

م.د. عادل عيدان غيلان / تدريب رياضي- كاراتيه / رئيس الاتحاد العراقي المركزي للكاراتيه.

2-5-2-1 صدق أستمارة تقييم مستوى الاداء المهاري للضربة النصف دائرية للرجلين :
يعد صدق المضمون رئيساً وجوهرياً، لذا قام الباحث بعرض أستمارة تقييم الاداء المهاري لمهارة (الضربة النصف دائرية للرجلين) والمستخدم في تجربة البحث على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال لعبة الكاراتيه، إذ أكدوا أن هذه الاستمارة تقيس هذه الصفة.

2-5-2-2 ثبات أستمارة تقييم مستوى الاداء المهاري للضربة النصف دائرية للرجلين:
تم ايجاد معامل الثبات عن طريق معامل ارتباط الرتب لحكمين عن طريق إعادة الاختبارات لمهارة (الضربة النصف دائرية للرجلين) على عينة من لاعبي نادي الجنوب الرياضي ومن خارج عينة البحث بلغ عددهم (3) لاعبين، وعلى قاعة نادي الجنوب الرياضي وأعيد الاختبار بعد مرور سبعة أيام، مع توفير كافة الظروف المناسبة، إذ أثبتت نتائج ارتباط الرتب ان ثبات الضربة النصف دائرية للرجل اليمنى (88.0) وثبات الضربة النصف دائرية للرجل اليسرى (89.0) وهذه معاملات ثبات عالية.

2-7-7 التجربة الرئيسة :

2-7-1 التجربة الرئيسة لاختبار الاتجاه نحو العمل : Attitude towards work (AHA)
اجرى الباحثون تجربتهم الرئيسة يومي الثلاثاء والاربعاء المصادف 16-17 / 4 / 2019 داخل مختبر علم النفس الرياضي التابع لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة، لاختبار (15) لاعباً من فئة الشباب و(15) لاعباً من فئة المتقدمين في اختباري الدافعية الانعكاسية (Impulsiveness vs. Reflexivity) والحسم (Decisiveness)، واستمر الاختبار مدة يومين .

2-7-2 التجربة الرئيسة لاختبار الاداء المهاري ودقة الاصابة للضربة النصف دائرية للرجلين :
اجرى الباحثون التجربة الرئيسة لاختبار الاداء المهاري ودقة الاصابة للضربة النصف دائرية للرجلين يوم الجمعة المصادف 19/ 4 / 2019 وعلى قاعة نادي الميناء الرياضي المغلقة بواسطة اربعة محكمين دوليين^(*)، لتقييم الاداء المهاري ودقة أداء الضربة النصف دائرية للرجلين، لعينة البحث المتكونة من (15) لاعباً لفئة الشباب و (15) لاعباً لفئة المتقدمين من خلال نزال بين لاعبين لمدة دقيقتين، يتم من خلالها تقييم اداء اللاعب المهاري ودقة اصابة الهدف للوجه او الجذع.

د. تيرس عوديشو / تدريبي رياضي- فسلجة كاراتيه / خبير عراقي برياضة الكاراتيه.

* المقيمين :

- 1- وليد حمدان قاسم .
 - 2- نبراس حميد محمد.
 - 3- هادي جبار حسن.
 - 4- تحسين عبد الهادي شكر.
- حكم دولي بفعالية قتال.

2-8 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات.
3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار Attitude towards work (AHA) واختبار الضربة النصف دائرية للرجلين لفتى الشباب والمتقدمين.

3-1 عرض وتحليل الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث لفتى الشباب والمتقدمين:

جدول (3)

يبين الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث لفتى الشباب والمتقدمين

أقل قيمة	أعلى قيمة	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	متغيرات البحث	عدد العينة	الفئة
71	82	0.549	2.9	76.9	درجة	الاندفاعية الانعكاسية	15	الشباب
62	73	0.572	2.7	67.3	درجة	الحسم		
40	52	0.620	3.4	45.4	درجة	دقة أداء الضربة النصف دائرية للرجل اليمنى		
39	48	0.505	2.7	43.3	درجة	دقة أداء الضربة النصف دائرية للرجل اليسرى		
68	80	0.423	1.97	75.1	درجة	الاندفاعية الانعكاسية	15	المتقدمين
65	75	0.584	2.1	69.2	درجة	الحسم		
47	54	0.495	2.5	47.3	درجة	دقة أداء الضربة النصف دائرية للرجل اليمنى		
43	50	0.611	2.2	44.4	درجة	دقة أداء الضربة النصف دائرية للرجل اليسرى		

يبين الجدول (3) الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث حيث كان الوسط الحسابي لمتغير الاندفاعية الانعكاسية لفئة الشباب (76.9) بانحراف معياري (2.9) وبخطأ معياري (0.549) وكانت أعلى قيمة (82) وأقل قيمة (71)، فيما بلغ الوسط الحسابي لمتغير الحسم (67.3) بانحراف معياري (2.7) وبخطأ معياري (0.572) وبلغت أعلى قيمة (73) وأقل قيمة (62)، أما الوسط الحسابي للضربة النصف دائرية للرجل اليمنى بلغ (45.4) بانحراف معياري (3.4) وخطأ معياري (0.620) وبلغت أعلى قيمة (52) وأقل قيمة (40)، وبلغ الوسط الحسابي للضربة النصف دائرية للرجل اليسرى (43.3) بانحراف معياري (2.7) وخطأ معياري (0.505) وبلغت أعلى قيمة (48) وأقل قيمة (39).

أما فئة المتقدمين فقد بلغ الوسط الحسابي لمتغير الاندفاعية الانعكاسية (75.1) بانحراف معياري (1.97) وبخطأ معياري (0.423) وكانت أعلى قيمة (80) وأقل قيمة (68)، فيما بلغ الوسط الحسابي لمتغير الحسم (69.2) بانحراف معياري (2.1) وبخطأ معياري (0.584) وبلغت أعلى قيمة (75) وأقل قيمة (65)، أما الوسط الحسابي للضربة النصف دائرية للرجل اليمنى بلغ (47.3) بانحراف معياري (2.5) وخطأ معياري (0.495) وبلغت أعلى قيمة (54) وأقل قيمة (47)، وبلغ الوسط الحسابي للضربة النصف دائرية للرجل اليسرى (44.4) بانحراف معياري (2.2) وخطأ معياري (0.611) وبلغت أعلى قيمة (50) وأقل قيمة (43).

ولغرض معرفة العلاقة بين متغيري الاندفاعية الانعكاسية والحسم والضربة النصف دائرية للرجلين أستخدم الباحثون قانون الارتباط بيرسون وكما في الجدول (3).

2-3 عرض وتحليل ومناقشة قيمة العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث لفئة الشباب :

جدول (4)

يبين معاملات الارتباط بين الاندفاعية الانعكاسية والحسم ودقة أداء الضربة النصف دائرية للرجلين لفئة الشباب

المتغيرات	عدد العينة	الاندفاعية الانعكاسية	الحسم	Sig.(2-tailed)
دقة أداء الضربة النصف دائرية للرجل اليمنى	15	0.830**	0.705**	0.00
دقة أداء الضربة النصف دائرية للرجل اليسرى		0.740**	0.620**	0.00

يتضح من الجدول (4) ان معامل الارتباط بين متغير الاندفاعية الانعكاسية والضربة النصف دائرية للرجل اليمنى (0.830**)، ومعامل ارتباط متغير الحسم (0.705**) وهو ارتباط طردي قوي بدلالة Sig.(2-tailed) حيث بلغت (0.00) في جدول الارتباط للحقبة الاحصائية (spss)، فيما بلغ معامل ارتباط متغير الاندفاعية الانعكاسية مع الضربة النصف دائرية للرجل اليسرى (0.740**) ، أما متغير الحسم فقد بلغ ارتباطه (0.620**)، وهو ارتباط طردي قوي بدلالة Sig.(2-tailed) حيث بلغت (0.00) في جدول الارتباط للحقبة الاحصائية (spss).

2-3 عرض وتحليل ومناقشة قيمة العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث لفئة المتقدمين :

جدول (5)

يبين معاملات الارتباط بين الاندفاعية الانعكاسية والحسم ودقة أداء الضربة النصف دائرية للرجلين لفئة المتقدمين

المتغيرات	عدد العينة	الاندفاعية الانعكاسية	الحسم	Sig.(2-tailed)
دقة أداء الضربة النصف دائرية للرجل اليمنى	15	0.879**	0.787**	0.00
دقة أداء الضربة النصف دائرية للرجل اليسرى		0.763**	0.721**	0.00

يتضح من الجدول (5) ان معامل الارتباط بين متغير الاندفاعية الانعكاسية والضربة النصف دائرية للرجل اليمنى (0.879**)، ومعامل ارتباط متغير الحسم (0.787**) وهو ارتباط طردي قوي بدلالة Sig.(2-tailed) حيث بلغت (0.00) في جدول الارتباط للحقبة الاحصائية (spss)، فيما بلغ معامل ارتباط متغير الاندفاعية الانعكاسية مع الضربة النصف دائرية للرجل اليسرى (0.763**) ، أما متغير الحسم فقد بلغ ارتباطه (0.721**)، وهو ارتباط طردي قوي بدلالة Sig.(2-tailed) حيث بلغت (0.00) في جدول الارتباط للحقبة الاحصائية (spss).

يظهر لنا من خلال الجدولين (3 و4) وجود علاقة طردية بين الاندفاعية الانعكاسية والضربة النصف دائرية للرجل اليمنى واليسرى لفئتي الشباب والمتقدمين، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى ان الاندفاعية الانعكاسية تعتبر عنصراً رئيساً في الاداء

الرياضي والتي تعكس قدرة اللاعب على ضبط التنظيم الذاتي من خلال، تنظيم الافكار، والانفعالات، وضبط الاندفاعية السلبية، ومتابعة السلوك خلال التفاعل مع المهام التي تتطلبها المنافسة، فاللاعب يحدد مجموعة من الاهداف في سياق الوضع الراهن، والبيئة المتغيرة، والتحديات والصعوبات التي يواجهها، فاللاعب المندفع بسلوكه السلبي يظهر نقصاً في تنظيمه الذاتي، ونزعة للقيام بأفعال تكون سريعة وبدون سبب واضح ويصعب السيطرة عليها وكبحها، وعدم الاخذ بالنتائج قبل القيام بالفعل، وضعف القدرة على التخطيط، كما أنه يميل الى البحث عن الرضا والاشباع الفوري بدلا من تحقيق الاهداف بعيدة المدى، وهي خصائص مغايرة للاعب الذي يمتلك اندفاعية معاكسة تزيد من تصميمه لتحقيق الهدف والتخطيط لها، وهذا ما أشار اليه كلا من (Campbell&Werry) المشار لهما في (Zirpoli,2007) "الانسان المندفع لديه ضعف في السيطرة السلوكية، وعدم التفكير قبل القيام بالفعل، ومحاولة انجاز المهام قبل الفهم الكامل للتعليمات، مع أظهار الندم عندما تفقد هذه الافعال الى أخطأ ونتائج سلبية، وبالتالي الفشل في مقاومة الدافع والاعراض والذي يكون مؤذياً للشخص نفسه أو للآخرين"⁽¹⁾.

وعلى الرغم من أن الاندفاعية الانعكاسية سلوك غير وظيفي الا أنها تؤدي دوراً تكيفياً فالدرجة البسيطة من الاندفاعية الانعكاسية تسمح باكتشاف عفوي وتلقائي، والانتفاع من فرص غير متوقعة، ويظهر التفسير البيولوجي للاندفاعية المعاكسة أن هناك مناطق في الدماغ مسؤولة عن التفكير، والتخطيط، والسلوك وتنظيمه، وعدم أداء هذه المناطق لوظائفها يترتب عليه الاندفاعية السلبية او اللاسلوكية، وبرزت تلك المناطق منطقة ما قبل المقدمة وهي جزء الدماغ الذي يراقب ويشرف ويوجه ويرشد وينظم السلوك فيعمل على ادارة الوقت واصدار الاحكام وضبط الاندفاع والتخطيط والتفكير السليم، والوظيفة الرئيسية لمنطقة ما قبل المقدمة في القشرة الدماغية، تظهر من خلال تحديد الاهداف ودقة تنفيذها، ووضع الخطط وتنفيذها وتغيير الخطط لمواجهة التحديات او الفشل، وهذا ما اشار اليه كلا من (Barnes & Daruna) المشار لهما في (Schmidt,2003)"الى ان الاندفاعية نتاج خلل في القدرات والعمليات المعرفية ناشئ عن ضعف في وظيفة الدماغ من معالجة للإشارة العصبية المرتبطة بالتكامل والتنسيق واثارة عتبة الانظمة الحركية والتقاء الإشارة العصبية التي تنظم المخرجات الحركية، فقد تظهر على السطح اشارات عصبية بشكل عشوائي في الوقت نفسه مما يؤدي الى صعوبات في الانتباه والدقة خلال عملية معالجة المعلومات، حيث ترسل الخلايا العصبية الاوامر المحركة للعضلات التي تحدد درجة الاندفاعية، واتي تأخذ في الاعتبار توقيت الإشارة وعلاقتها بضبط الافعال الحركية"⁽²⁾، ويرى الباحثون ان الاندفاعية الانعكاسية تؤثر بشكل طردي على دقة اداء الضربة النصف دائرية للرجلين وخاصة في اوقات المنازلة التي تحتاج الى التفكير والتخطيط لأداء هذه الضربة وفي وقتها ومكانها المناسب.

ومن ملاحظة الجدول (3 و4) نلاحظ وجود علاقة طردية بين الضربة النصف دائرية للرجلين وبين متغير الحسم، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى ان قرار الحسم مهم للاعب الكاراتيه ليخرج من مشكلة او موقف يواجهها اثناء التمرين او المنافسة وخاصة في اوقات يتطلب من اللاعب حسم القرار الصائب لصالحه وهذه عادة ما تأتي في لحظات النزال الاخيرة، اذ يتطلب من اللاعب حسم قرار الفوز لصالحه بطريقة سريعة وصحيحة من خلال اختيار من عدة بدائل، فبعض اللاعبين يقومون

¹⁻ Zirpoli : Behavior management applications for teachers (5ndEd) .New Jersey : Prentice Hall,2007,p 223.

²⁻ Schmid : Impulsivity. In E. Coccraro (Ed.) Aggression: psychiatric assessment and treatment, New york: Marcel Dekker ,2003, p 75- 87.

بالفعل بدون تفكير كاف والبعض يأخذ بالاعتبار عناصر ومعطيات الموقف قبل الفعل، وهذا يرتبط بقدرة اللاعب على تنظيم افكاره وسلوكه الحركي وانفعالاته وتحمل مسؤولية تلك الافعال، ويرى الباحثان ان لعبة الكاراتيه من الالعاب القتالية التي تحتاج الى سرعة عالية بالأداء وذلك يتطلب اتخاذ قرار فوري وسريع ولكن بدقة في الاداء، اذ ان القرار مرتبط ايضا بالعمليات العقلية واساسها الجهاز العصبي المركزي الذي يوجه ويعطي الامر للعضلات لتنفيذ الامر وبالتالي فان هناك ارتباط طردي بين سرعة الحسم ودقة اداء المهارة وخاصة مهارة الرجلين التي تتطلب دقة بالأداء لطول الاطراف عند مقارنة سرعتها بالذراعين، وهذا ما أكدته (سميعة خليل: 2008) "أن الاداء الحركي من الوظائف المهمة في نشاط الجهاز العصبي المركزي ففي قشرة الدماغ وخاصة في الجزء المسؤول عن تطور المستقبلات المشاركة في اداء الحركات (الفص الامامي ومنطقة الاجهزة الحسية) ورغم التعقيدات في عمل هذه الاجهزة فان التوافق في العمل الحركي يكون بدرجة عالية من الدقة، وان المرونة في عمل الجهاز العصبي تتم من خلال مرونة الاداء الوظيفي في اجهزته واستمرارها بالعمل وفي حالة اصابة اي جزء سيؤثر ذلك على الاداء الحركي الصحيح"⁽¹⁾.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- أن العلاقة بين الاندفاعية الانعكاسية ودقة أداء الضربة النصف دائرية للرجلين علاقة طردية اي كلما زادت الاندفاعية العكسية زادت دقة اداء الضربة النصف دائرية للرجلين وللفئتين الشباب والمتقدمين.
- 2- أن العلاقة بين الحسم ودقة أداء الضربة النصف دائرية للرجلين علاقة طردية اي كلما زاد الحسم زادت دقة اداء الضربة النصف دائرية للرجلين وللفئتين الشباب والمتقدمين.
- 3- هناك تفوق للاندفاعية الانعكاسية والحسم في دقة أداء الضربة النصف دائرية للرجلين لفئة المتقدمين على فئة الشباب.

4-2 التوصيات :

- 1- استخدام منظومة اختبارات فيينا لاختبار متغيرات نفسية أخرى تؤثر على لاعبي الكاراتيه في فعالية القتال.
- 2- التأكيد على تدريب المهارات النفسية المصاحب للتدريب البدني والمهاري والخططي لما له من تأثير بزيادة الاندفاعية والحسم وبالتالي دقة اداء الضربة النصف دائرية للرجلين.
- 1- إجراء بحوث ودراسات مشابهة على مهارات قتالية أخرى لرياضة الكاراتيه لم يتطرق لها الباحثان.

المصادر العربية والاجنبية

المصادر العربية

- عادل عبدالرحمن صديق واخرون : المختبر النفسي اسسه - مكوناته - تطبيقاته العلمية والعملية ، ط1 ، مركز الدراسات التربوية والابحاث النفسية ، بغداد.

¹ - سميعة خليل محمد : مبادئ الفسيولوجيا الرياضية، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 2008، ص 60.

- علي مهدي علي : تأثير التدريب العقلي في الاجهاد الذهني والقدرات الحركية للذراعين ومستوى اداء الضربة المستقيمة الامامية والمعاكسة للاعبين الكاراتيه، اطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة، 2018.

- سميرة خليل محمد : مبادئ الفسيولوجيا الرياضية، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 2008.
المصادر الاجنبية

- Kahneman, Daniel: Tversky, Amos, eds. Choices, values, and frames. New York; Cambridge, UK: Russell Sage Foundation; Cambridge University Press, 2000.
- Patton, J, Stan, M. and Barratt, E : Factor structure of the Barrett Impulsiveness scale, Journal of Clinical Psychology, 1995.
- Schmid : Impulsivity. In E. Coccraro (Ed.) Aggression: psychiatric assessment and treatment, New York: Marcel Dekker , 2003.
- Zirpoli : Behavior management applications for teachers (5ndEd) .New Jersey : Prentice Hall, 2007.

على احد لاعبي الكاراتيه

ملحق (1) Attitude towards work (AHA)

يبين نموذج لاختبار

تأثير تمارين التوازن العضلي بجهاز مقترح في القوة القصوى لعضلات الرجلين وبعض مسكات الخطف من فوق الصدر لناشئي المصارعة

أ.د. ولاء فاضل ابراهيم أ.م.د. حسين حسون عباس امير رعد سعدون

جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى تصميم جهاز مقترح للتأثير في القوة القصوى لعضلات الرجلين وبعض مسكات الخطف من فوق الصدر لناشئي المصارعة، اعداد تمارين التوازن العضلي بجهاز مقترح للتأثير في القوة القصوى لعضلات الرجلين وبعض مسكات الخطف من فوق الصدر لناشئي المصارعة، والتعرف على تأثير تمارين التوازن العضلي بجهاز مقترح في القوة القصوى لعضلات الرجلين لناشئي المصارعة، والتعرف على تأثير تمارين التوازن العضلي بجهاز مقترح في بعض مسكات الخطف من فوق الصدر لناشئي المصارعة.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبار (القبلي - البعدي) على عينة مكونة من (7) مصارعين منتخب كربلاء للمصارعة الرومانية فئة الناشئين، وقد وضع الباحثون عدة استنتاجات منها ان لتمرينات التوازن العضلي بجهاز مقترح تأثير ايجابي في تنمية القوة القصوى لعضلات الرجلين لناشئين المصارعة، وان لتمرينات التوازن العضلي بجهاز مقترح تأثير ايجابي في تطوير بعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) وهي (مسكة الرمي من فوق الصدر الامامي ، مسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليمين، ومسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليسار).

Abstract

The effect of muscle balance exercises with a proposed device on the maximum strength of the leg muscles and some snatching handles from above the chest for wrestling beginners

By

Walaa Fadel Ibrahim Prof. PhD Hussein Hassoun Abba PhD,
Amir Raad Saadoun

College of Physical Education and Sports Science

University of Kerbala

The aim of the research is to design a proposed device to affect the maximum strength of the leg muscles and some grabbing handles from above the chest for the beginners of wrestling, preparing muscular balance exercises with a proposed device to affect the maximum strength of the leg muscles and some abduction handles from above the chest for the beginners of wrestling, and to identify the effect of muscle balance exercises with a proposed device In the maximum strength of the muscles of the legs for the beginners of wrestling, and to identify the effect of muscle balance exercises with a proposed device in some grabs from above the chest for the beginners of wrestling. The researchers used the experimental approach to with a one group design (pre – post) tests on a sample consisting of (7) wrestlers from Karbala team for Romanian wrestling. However, the researchers put several conclusions in light of the results, including: that the exercises of muscular balance with a proposed device have a positive effect on the development of the maximum strength of the muscles of the legs for young wrestlers, and that exercises of muscle balance exercises with a proposed device have a positive effect on the development of some throwing handles from above the chest, which is (grip Throwing grip from above the front chest, the throwing grip from above the right side chest, and the throwing grip from above the left side chest).

اهداف البحث:

- 1- تصميم جهاز مقترح للتأثير في القوة القصوى لعضلات الرجلين وبعض مسكات الخطف من فوق للصدر لناشئي المصارعة.
- 2- اعداد تمارينات التوازن العضلي بجهاز مقترح للتأثير في القوة القصوى لعضلات الرجلين وبعض مسكات الخطف من فوق الصدر لناشئي المصارعة.
- 3- التعرف على تأثير تمارينات التوازن العضلي بجهاز مقترح في القوة القصوى لعضلات الرجلين لناشئي المصارعة.

4- التعرف على تأثير تمرينات التوازن العضلي بجهاز مقترح في بعض مسكات الخطف من فوق الصدر لناشئي المصارعة.
واما فرضا البحث:

1- هناك تأثير لتمرينات التوازن العضلي بجهاز مقترح في القوة القصوى لعضلات الرجلين لناشئي المصارعة.
2- هناك تأثير لتمرينات التوازن العضلي بجهاز مقترح في بعض مسكات الخطف من فوق الصدر لناشئي المصارعة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبار (القبلي - البعدي) على عينة مكونة من (7) مصارعين منتخب كربلاء للمصارعة الرومانية فئة الناشئين، وقام الباحث باجراء الاختبارات والقياسات القبلية الالية:

1- اختبار القوة القصوى لعضلات الرجلين وهو اختبار دفع الساقين (Legpress) .
2- الاختبار المهاري للاداء الفني لبعض مسكات الخطف من فوق الصدر.
ومن ثم تم تنفيذ تمرينات التوازن العضلي بجهاز مقترح ولمدة (6) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد وباستخدام طريقة التدريب التكراري وكانت شدة التمرينات بين (85 - 95%)، وقد وضع الباحث عدة استنتاجات في ضوء النتائج منها:

1- ان لتمرينات التوازن العضلي بجهاز مقترح تأثير ايجابي في تنمية القوة القصوى لعضلات الرجلين لناشئين المصارعة.
2- ان لتمرينات التوازن العضلي بجهاز مقترح تأثير ايجابي في تطوير بعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) وهي (مسكة الرمي من فوق الصدر الامامي ، مسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليمين، ومسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليسار).
وتم وضع عدة توصيات منها:

1- يوصي الباحث باستخدام تمرينات التوازن العضلي بجهاز مقترح في تنمية القوة القصوى لعضلات الرجلين في فترة الاعداد الخاص لفئة الناشئين وايضا الفئات العمرية الاخرى.
2- يوصي باستخدام تمرينات التوازن العضلي بجهاز مقترح في تطوير(مسكة الرمي من فوق الصدر الامامي ، مسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليمين، ومسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليسار) لفئة الناشئين والفئات العمرية الاخرى.

التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

ان العالم في تقدم مستمر بشكل ملحوظ في كافة مجالات الحياة وذلك من خلال استخدام البحث العلمي، كونه من اهم الضروريات في المجتمع من اجل تحقيق الاهداف المرجوة وذلك من خلال الاستفادة من النظريات العلمية وطبيعتها لخدمة المجتمع وتطويره، والتربية البدنية واحده من هذه المجالات التي شهدت تطورا كبيرا في مختلف المستويات ومعظم الالعاب الرياضية نتيجة ماقدمته العلوم المختلفة وصولا الى المستويات العليا بتازرها جنبا الى جنب مع علم التدريب والبحث العلمي

الذي يبحث في المشاكل الحقيقية التي تواجه الرياضيين والمدربين في عالم الرياضة، وبمختلف الالعاب بما في ذلك لعبة المصارعة، حيث ان هذه اللعبة من الالعاب المعقدة والتي تمتاز بوجود الكثير من الحركات والمسكات ومواقف لعب عديدة ومتنوعة، بالاضافة الى التعديلات الحديثة لقانون اللعبة الذي اضاف الى اللعبة جمالية بالنسبة للمشاهد وصعوبة بالنسبة الى المصارع وهذا ما يميز المصارعة بصورة عامة والمصارعة الرومانية على وجه الخصوص حيث يجب على المدرب ان يعمل جاهدا من اجل اعداد المصارع وجعله يتحمل اعباء النزال فيها حيث ان القانون فيها يمنع مسك واستخدام الرجلين، بالاضافة الى ان معظم مسكاتها تؤدي من وضع الوقوف وخاصة مسكات الخطف من فوق الصدر، فان هذه المسكة تؤدي من الوضع العالي ويكون فيها وزن اللاعب المنافس والمصارع نفسه ملقى بالكامل على الرجلين لذلك يجب ان يمتلك المصارع قوة قصوى تؤهله من تحمل عبء هذه المسكة وخاصة هي من المسكات الحاسمة التي يكمن ان تنهي النزال وتحقق الفوز، من هذا يجب التركيز لانجاز هذه المسكة على اتم وجه، وبعد تاييد الخبراء في المصارعة والتدريب الرياضي تم التاكيد على ان الاعداد لهذه المسكة يجب ان يبدأ في مرحلة الناشئين وكذلك استخدام الاجهزة والادوات المساعدة في التدريب لتجنب الملل ولتحقيق الدقة اثناء التدريب ولتجنب الاصابة كون هذه المسكة من المسكات الصعبة وكذلك يجب ان تكون التمرينات مراعية لعنصر التوازن العضلي بين العضلات العاملة والمعاكسة لتمكن المصارع من اداء هذه المسكة في جميع الاتجاهات وحسب مواقف اللعب والظروف المتاحة.

من هنا تكمن اهمية البحث في تصميم جهاز مقترح واعداد تمرينات التوازن العضلي التي تنفذ على الجهاز المقترح والتي تكون مشابهة لمواقف النزال في لعبة المصارعة حيث ان الجهاز والتمرينات مصممة على اساس مراعاة خصوصية لعبة المصارعة للتأثير في القوة القصوى لعضلات الرجلين وبعض مسكات الخطف من فوق الصدر لناشي المصارعة.

1-2 مشكلة البحث:

شهدت لعبة المصارعة تطورا كبيرا على مر التاريخ من حيث الاهتمام بالتدريب وتطوير طرائق واساليب التدريب ودعم علم التدريب الرياضي بالعلوم الاخرى، الا انه وبالرغم من ذلك لازالت هناك مشاكل وظواهر تشكل عبء على المدرب واللاعب نتيجة لصعوبة اللعبة بصورة عامة والمصارعة الرومانية بصورة خاصة كونها تحجم اللاعب على مناطق محددة من الجسم بالاضافة الى مسكاتها التي تمتاز بالصعوبة والتكنيك العالي وبالاخص مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) حيث تؤدي من الوقوف ومن الوضع العالي ويكون فيها وزن المنافس واللاعب في لحظة معينة مركز بشكل كامل على الرجلين وهي من المسكات المهمة حيث يمكن ان تحسم النزال وتحقق الفوز، الا انه وبعد الاطلاع وسؤال مدربي المصارعة وكون الباحث احد لاعبي المصارعة وجد مشكلة وهي قلة تنفيذ مسكات الخطف من فوق الصدر وخصوصا فئة الناشئين على الرغم من اهميتها لضعفهم في تطبيقها وذلك لعدم او لقلّة استخدام الاجهزة المساعدة في تدريب واعداد المصارعون بدنيا فبالاضافة الى الجانب المهاري التي تحتاجه المسكة يعتبر الجانب البدني اساس لكل مسكات المصارعة وخاصة مسكات الخطف حيث تحتاج الى قوة قصوى لعضلات الرجلين بما يخص المسكة فعند تنفيذها يكون وزن المنافس ووزن اللاعب على عضلات الرجلين بالاضافة الى مقاومة المنافس، وكون مسكات الرمي من المسكات الخطرة التي قد تسبب اصابة اثناء التدريب عليها مع الزميل فان اغلب مدربي المصارعة يبتعدون عنها للحفاظ على سلامة المصارعون على الرغم من اهميتها وامكانية حسم النزال بها بالاضافة الى ان قلة او انعدام التوازن العضلي للعضلات العاملة والمعاكسة للرجلين وكذلك بين جانبي الجذع يعتبر احد اسباب تلك المصارع في تطبيق هذه المسكات ولجميع الاتجاهات وحسب مواقف اللعب والظروف المتاحة.

لذا عمد الباحث الى تصميم جهاز مقترح واعداد تمرينات التوازن العضلي التي تنفذ على الجهاز المقترح والتي تكون مشابهة لمواقف النزال في لعبة المصارعة للتأثير في القوة القصوى لعضلات الرجلين وبعض مسكات الرمي من فوق الصدر(الخطف) لناشئي المصارعة.

3-1 اهداف البحث:

- 1- تصميم جهاز مقترح للتأثير في القوة القصوى لعضلات الرجلين وبعض مسكات الخطف من فوق للصدر لناشئي المصارعة.
- 2- اعداد تمرينات التوازن العضلي بجهاز مقترح للتأثير في القوة القصوى لعضلات الرجلين وبعض مسكات الخطف من فوق الصدر لناشئي المصارعة.
- 3- التعرف على تأثير تمرينات التوازن العضلي بجهاز مقترح في القوة القصوى لعضلات الرجلين لناشئي المصارعة.
- 4- التعرف على تأثير تمرينات التوازن العضلي بجهاز مقترح في بعض مسكات الخطف من فوق الصدر لناشئي المصارعة.

4-1 فرضا البحث:

- 1- هناك تأثير لتمرينات التوازن العضلي بجهاز مقترح في القوة القصوى لعضلات الرجلين لناشئي المصارعة.
- 2- هناك تأثير لتمرينات التوازن العضلي بجهاز مقترح في بعض مسكات الخطف من فوق الصدر لناشئي المصارعة.

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو الناشئين لمنتخب محافظة كربلاء المقدسة في المصارعة الرومانية لعام (2018 - 2019).
- 1-5-2 المجال الزمني: المدة من (2018 /2/5) ولغاية (2019 /2/3).
- 1-5-3 المجال المكاني: نادي الجماهير الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة، وقاعة التتدين لبناء الاجسام .

2 منهجية البحث واجراءاته أليدانية

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ويتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وبأسلوب القياس القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة.

شكل (1) يبين التصميم التجريبي المستخدم

المجاميع	القياس القبلي	التجربة الاساسية	القياس البعدي
مجموعة	استخدم الباحث القياسات الاتية :	استخدم الباحث	استخدم الباحث نفس
تجريبية	1-الاختبار المهاري لبعض مسكات	تمرينات التوازن	قياسات القبلي وكان
واحدة	الخطف.	العضلي بجهاز مقترح	بنفس الظروف المكانية

الزمانية	.	2- اختبار القوة القصوى للرجلين.	
----------	---	---------------------------------	--

3- 2 مجتمع وعينة البحث :

ان مجتمع البحث هو مصارعو منتخب كربلاء للمصارعة الرومانية لفئة الناشئين لعام (2018_2019) والمتكون من (7) مصارعين وقد تم اختيار المجتمع باكملة كعينة للبحث فقد تكونت العينة من (7) مصارعين.
3- 2- 1 تجانس عينة البحث: تم التحقق من التجانس وذلك باستخدام قانون معامل الالتواء الثاني (بيرسون) وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات الكتلة والطول والعمر التدريبي

الاحصائيات				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسيط		
-0,21	8,12	56,42	57	كغم	الكتلة
-0,08	4,79	165,14	165	سم	الطول
0,19	2,19	5,14	5	سنة	العمر التدريبي

ويظهر الجدول (2) ان عينة البحث متجانسة في جميع المتغيرات حيث ان قيمة معامل الالتواء ولجميع المتغيرات محصورة بين (1-) و (1) وهذا يدل على تجانس افراد البحث .

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

1- الملاحظة والتجريب.

2- المقابلة الشخصية. (*1)

3- الاختبار المهاري لاداء بعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف).

4- استمارة تقييم الأداء المهاري. (**)

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

1- الجهاز المقترح لاداء التمرينات عليه.

2- حامل للموبايل من اجل التصوير.

3- موبايل نوع كلاكسي (J6).

4- شريط لقياس الطول بطول (3 متر).

5- ميزان الكتروني لقياس الكتلة عدد (1).

(* ملحق (1)).

(**) ملحق (2).

6- احذية خاصة بلعبة المصارعة عدد (8) أزواج.

7- جهاز لابتوب نوع (acer) عدد(1).

3-4 اجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 الجهاز المقترح:

3-4-1-1 تصميم الجهاز المقترح:

بعد ان تكونت واكتملت الفكرة لدى الباحث والمشرفان تم تصميم الجهاز المقترح وذلك برسمه على الورق ووضع القياسات الصحيحة ووضع الوسائل التي تجعل من الجهاز مناسب لجميع المصارعين وبعد الوصول الى الصورة النهائية تم تصميم الجهاز بالواقع وكما موضح في الاشكال (2) و(3).

شكل (2) الجهاز كاملا من الامام



شكل (3) الجهاز كاملا من الخلف

3-4-1-2 مكونات الجهاز المقترح:

1- دمية الجهاز:

كما موضح في الشكل (4)

شكل (4) دمية الجهاز من الجانب



-2 الحبال المطاطية: وهي متعددة الشدد والالوان كما في الشكل(5).

شكل (5)

يبين الوان الحبال المطاطية وشدتها

ت	اللون	شدة مقاومتها (%)
1	الاصفر	(% 30-25)
2	الاخضر	(% 50-30)
3	الاحمر	(% 70-50)
4	الازرق	(% 80-70)
5	الاسود	(% 90-80)
6	البنفسجي	(% 100-90)

-3 قاعدة الجهاز: كما موضحة في الشكل (6)

شكل (6) قاعدة الجهاز المستطيلة



-4 بساط الجهاز: كما موضح في الشكل (7).

شكل (7) بساط الجهاز



-5 قائمان الجهاز: كما موضح في الشكل (8)

شكل (8) احد قائمي الجهاز



-6 ذراعا الجهاز: كما موضح في الشكل (9)

شكل (9) يبين احد ذراعا الجهاز



-7 العارضة العليا: كما موضح في الشكل (10)

شكل (10) العارضة العليا مع ذراعا الجهاز من الامام



3-4-2 اعداد تمارين التوازن العضلي:

قام الباحث باعداد تمارين التوازن العضلي (المتغير المستقل) بما يلائم مشكلة البحث ويضمن تحقيق الفروض، حيث تم اعداد (40) تمرين يمكن تنفيذه على الجهاز المقترح، وبعد عرض التمارين المعدة من قبل الباحث على مشرفان البحث وبعض المختصين في علم التدريب الرياضي تم اختيار (24) تمرين يتم تنفيذهم اثناء الوحدات التدريبية وبمعدل (4) تمارين لكل اسبوع من الاسبوع الستة وهذه التمارين تكون مراعية لمبدأ التوازن العضلي بين العضلات العاملة والمعاكسة وايضا بين جانبي الجسم، وايضا تم اعدادها بحيث تكون مشابهة لمواقف النزول في لعبة المصارعة، وكانت تخص عضلات الرجلين لتنمية القوة القصوى (المتغير التابع الاول)، وان جميع هذه التمارين كان ينفذ فيها بعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) لتطوير (المتغير التابع الثاني).

3-4-3 تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

ان نجاح البحث العلمي يعتمد بالدرجة الاولى على الاختبارات والقياسات المناسبة لقياس متغيرات البحث، لهذا قام الباحث وبشكل دقيق باختيار الاختبارات والقياسات المناسبة وهي:

- 1- اختبار دفع الساقين (Leg press) لقياس القوة القصوى لعضلات الرجلين (1).
- 2- الاختبار المهاري لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) (2) التقييم عن طريق السادة المقيمين (*).

1- عمر خالد ياسر: أثر التمارين في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى لرباعي القوة البدنية، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، مجلد 26، عدد 4، 2014، ص 144.

2- عامر موسى عباس حسن: أثر منهج التدريب ألتبايني في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد 4، عدد 3، 2011، ص 105. (*السادة المقيمين:

1- رعد سعدون حمزة - لاعب سابق في مصارعة - مدرب دولي سابق في المصارعة - مدرب سابق لمنتخب كربلاء في المصارعة - مدرب سابق لمنتخب الحلة في المصارعة - مدرب سابق لمنتخب ديالى في المصارعة - حكم درجة اولى مرشح الى الدولية في لعبة المصارعة.

2- عباس مكسر _ لاعب سابق في مصارعة - مدرب دولي في المصارعة الرومانية - مدرب سابق للمنتخب الوطني في المصارعة الرومانية - مدرب حالي لمنتخب كربلاء في المصارعة الرومانية.

3- احمد هاشم طاوور _ لاعب سابق في المصارعة - حكم دولي في المصارعة.

- 3-4-4 التجربة الاستطلاعية: وكانت بخصوص الجهاز المقترح والتمرنات المعدة من قبل الباحث واجريت في يوم السبت المصادف (2018/3/10) في الساعة (5:30م)، وتم فيها التأكد من الاهداف الاتية :
- 1- التعرف على جاهزية الجهاز المقترح وامكانية تطبيق التمرينات عليه.
 - 2- التأكد من ملائمة الجهاز المقترح للعينة وقياساتهم الجسمية.
 - 3- التأكد من ضمان مبدأ السلامة والامان التي يجب ان يوفرها الجهاز المقترح.
 - 4- التعرف على الوقت اللازم لتجهيز الجهاز وحسب التمرين المطلوب ادائه.
 - 5- التعرف على اهم الصعوبات التي قد تواجه الباحث اثناء سير التجربة الرئيسية.
 - 6- التعرف على وقت كل تمرين وكذلك وقت التمرينات كاملة مع فترات الراحة اثناء الوحدة التدريبية.
 - 7- التأكد من جاهزية فريق العمل المساعد(*)

3-4-5 الاختبارات والقياسات القبلية :

- تم اجراء الاختبار المهاري لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) في يوم الخميس المصادف (2018/11/15) في قاعة المصارعة التابعة لنادي الجماهير الرياضي الكائن في حي العباس كربلاء المقدسة، وتم اجراء الاختبار البدني للقوة القصوى لعضلات الرجلين في يوم السبت المصادف (2018/11/17) في قاعة لبناء الاجسام (قاعة التنين) بادارة الكابتن (علي عبدالرضا) والكابتن (حيدر الغرابي) الكائنة في حي العباس كربلاء المقدسة.
- 3-4-6 تنفيذ التمرينات: بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات والقياسات القبلية تم تنفيذ التمرينات وادخالها ضمن المهنج التدريبي لافراد العينة وذلك في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وقد تم تنفيذ التمرينات وفقا لما يلي:
- 1- تم البدء بتنفيذ التمرينات في يوم الاحد المصادف (2018/11/26).
 - 2- يتم تطبيق التمرينات ضمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية.
 - 3- استمر تطبيق التمرينات لمدة (6) اسابيع من (2018/11/26) ولغاية (2019/1/3) وبمعدل (3) وحدات تدريبية في كل اسبوع اي كان عدد الوحدات التدريبية هو (16) وحدة تدريبية، وتم تنفيذ (4) تمرينات في كل وحدة تدريبية من كل اسبوع ويتم تغيير هذه التمرينات في الاسبوع الذي يليه وهكذا بالنسبة لبقية الاسبوع اي (4) تمرينات مخصصة لكل اسبوع وبالتالي يكون مجموع التمرينات (24) تمرين مختلف انظر الى الجدول (2).
 - 4- تم تنفيذ التمرينات في فترة الاعداد الخاص للمصارعين، وبطريقة التدريب التكراري.
 - 5- شدة التمرينات تراوحت بين (85 - 95 %) من الشدة القصوى للاعب، مع مراعاة مبدأ التمرجية في الوحدة نفسها وكذلك مبدأ التدرج في زيادة الشدة بين الاسبوع ولكن لم يكن بشكل واضح جدا للتقيد بالشدة التي لايمكن ان تكون اقل من (85%).
 - 6- زمن كل تمرين مع فترات الراحة بين السيات من (6,48 - 7,32) دقائق، حيث كان كل تمرين ذو ال(6) عدات يتم تنفيذه في (12- 23 ثا) وكانت الراحة بين السيات (2 د)، وهناك تمرينات كان تنفيذها يتم في زمن اطول فمثلا في الاسبوع الخامس تمرين (1) يتم تنفيذه في (4) عدات الا ان الوقت الذي يستغرقه (20ثا) ايضا.

(*) ملحق (3).

7- زمن التمرينات مع فترات الراحة نسبة متفاوتة وحسب الظروف اما في حساب زمن التكرارات وزمن الراحة بين السيات وزمن الراحة بين التمرينات فأن زمن الوحدة التدريبية يتراوح بين (39,56 - 42) دقيقة وكما موضح في الجدول (2).

8- تم انتهاء تنفيذ اخر تمرين في اخر اسبوع في يوم الخميس المصادف (2019/1/3).

جدول (2) يبين التمرينات والشدد وفترات الراحة وتوزيعهن على الاسبوع

زمن الوحدة التدريبية	الراحة بين التمرينات	التمرينات والحمل التدريبي				عدد الوحدات في الاسبوع	الاسبوع
		الراحة بين السيات	الحجم	شدة كل تمرين	رقم التمرين		
40	(4) دقائق	(2) دقيقة	4×6	%85	1	3	الاول
		(2) دقيقة	4×6	%90	2		
		(2) دقيقة	4×6	%90	3		
		(2) دقيقة	4×6	%90	4		
42,20	(4) دقائق	(2) دقيقة	4×6	%90	1	3	الثاني
		(2) دقيقة	4×6	%90	2		
		(2) دقيقة	4×6	%85	3		
		(2) دقيقة	4×6	%85	4		
42	(4) دقائق	(2) دقيقة	4×5	%95	1	3	الثالث
		(2) دقيقة	4×5	%95	2		
		(2) دقيقة	4×6	%90	3		
		(2) دقيقة	4×6	%90	4		
40	(4) دقائق	(2) دقيقة	4×6	%90	1	3	الرابع
		(2) دقيقة	4×6	%90	2		
		(2) دقيقة	4×6	%95	3		
		(2) دقيقة	4×6	%95	4		
40,40	(4) دقائق	(2) دقيقة	4×4	%90	1	3	الخامس
		(2) دقيقة	4×4	%90	2		
		(2) دقيقة	4×5	%95	3		
		(2) دقيقة	4×5	%95	4		
		(2) دقيقة	4×6	%90	1		السادس

40,40	(4) دقائق	(2) دقيقة	4×6	%90	2	3	
		(2) دقيقة	4×5	%95	3		
		(2) دقيقة	4×5	%95	4		

3-4-7 الاختبارات والقياسات البعدية:

تم اجراء الاختبار المهاري لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) في يوم السبت المصادف (2019/1/5) في قاعة المصارعة التابعة لنادي الجماهير الرياضي الكائن في حي العباس كربلاء المقدسة، وتم اجراء الاختبار البدني للقوة القصوى لعضلات الرجلين في يوم الاحد المصادف (2019/1/6) في قاعة لبناء الاجسام (قاعة التنين) بإدارة الكابتن (علي عبدالرضا) والكابتن (حيدر الغرابي) الكائنة في حي العباس كربلاء المقدسة.

3-5 الوسائل الاحصائية: لجأ الباحث إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج القياسات القبلية و البعدية وكما يأتي:

- 1- الوسيط.
- 2- الوسط الحسابي.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- معامل الالتواء (الثاني).
- 5- اختبار (T) للعينات المترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج اختبار القوة القصوى لعضلات الرجلين وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لاختبارات القوة القصوى لعضلات الرجلين وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3) يبين فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار القوة القصوى لعضلات الرجلين

وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ودلالة الفروق

الاختبار	وحدة القياس	فرق الاوساط الحسابية	الانحراف المعياري للفرق	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
(Leg) (press القوة القصوى	كغم	138,571-	26,881	13,609	2,447	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6=1-7)

- مناقشة النتائج: يبين جدول (3) على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وهذا يدل على تنمية القوة القصوى لعضلات الرجلين لأفراد عينة البحث وبشكل واضح، والباحث يعزو هذا التطور الى الجهاز المقترح الذي مكن من تنفيذ ترمينات التوازن العضلي التي تم اعدادها لتنمية القوة القصوى للرجلين والسبب في ذلك ان هذه الترمينات لايمكن تنفيذها الا باستخدام الجهاز المقترح من قبل الباحث فهي ترمينات مشابهة لمواقف النزال في لعبة المصارعة ويتم التركيز فيها على المهارة المراد تطويرها وهذا ايضا من الاسباب التي ادت الى تطور القوة القصوى حيث " ان استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج أفضل في اكتساب القوة ⁽¹⁾، وكذلك امكانية زيادة الشدة في الجهاز المقترح (عن طريق الحبال المطاطية بتغيير عددها واللوانها) جعل من الترمينات تمتاز بالشدة المتصاعدة اذ ان (الزيادة المتدرجة في شدة التدريب المستخدم تؤدي الى حدوث التكيف مع الشدة الجديدة مما يتيح الى زيادة قدرة العضلة على مواجهة الشدة الاعلى وبالتالي زيادة القوة للعضلة المستهدفة)⁽²⁾، كما ان زمن اداء التكرار الواحد في التمرين يتراوح بين (3-4 ثا) أي ان زمن السيت الواحد يكون حوالي(20ثا) وهذا يدل على بطئ الاداء تقريبا وبهذا يكون قد راعى ميزة من مميزات القوة القصوى وهو ان "سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطئ الشديد او الثبات وان زمن الانقباض العضلي يتراوح ما بين (1-15ثا)⁽³⁾، كما ان الحبال المطاطية الموجودة في الجهاز المقترح كانت حافزا لاشتراك اكبر عدد من الوحدات الحركية نتيجة لمقاومة الحبال في المد والثني للعدة الواحدة وكذلك فان ثبات امتداد الرجلين عند اداء المسكة يؤدي ايضا الى تحفيز الجهاز العصبي، كل هذا أدى إلى تكيف الجهاز العصبي لتوظيف اكبر عدد من الوحدات الحركية وان هذا التكيف يعتمد عليه في اختبارات القوة القصوى، "إذ إن القوة القصوى تعتمد بصورة رئيسة على توظيف اكبر عدد من الوحدات الحركية، حيث إن القوة القصوى ترتبط مباشرة مع عدد الألياف العضلية الموظفة لأداء التقلص العضلي والحجم الكلي لتلك الألياف و "أن أعلى شد في العضلة يمكن إنتاجه من خلال توظيف اكبر عدد من الوحدات الحركية في الانقباض العضلي"⁽⁴⁾.

4-2 عرض نتائج الاختبار المهاري لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) وتحليلها ومناقشتها:

4-2-1 عرض فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهامية لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية وتحليلها ومناقشتها:

¹- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص٩٨ .

²- علاء محمد ظاهر : مصدر سبق ذكره، ص117.

³- غيداء سالم، مكي محمد: اثر تدريبات القوة بالانثقال والبلبومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، بحث منشور في مجلة ابحات التربية الاساسية، مجلد8، عدد1، 2008، ص266.

⁴- إيمان نجم الدين عباس (واخرون): أثر ترمينات مقترحه باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد6، العدد4، ٢٠١٣، ص٣٧٤.

جدول (5) يبين فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر(الخطف) وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ودلالة الفروق

الاختبارات	وحدة القياس	فرق الاوساط الحسابية	الانحراف المعياري للفرق	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
الاختبار المهاري لمسكة الرمي من فوق الصدر(الامامي)	درجة	1,857 -	0,907	5,384	2,447	معنوي
الاختبار المهاري لمسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي(اليمين)	درجة	1,128 -	0,976	3,051	2,447	معنوي
الاختبار المهاري لمسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي(اليسار)	درجة	1,657 -	1,102	3,969	2,447	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6=1-7)

• مناقشة النتائج:

في الاختبارات المهارية لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) (اختبار مسكة الرمي من فوق الصدر الامامي، اختبار مسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليمين، واختبار مسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليسار) يتبين من الجدول (8) بان هنالك فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحث ذلك نتيجة فاعلية التمرينات بالجهاز المقترح والتي تم اعدادها بطريقة بحيث تكون مشابهة للاداء المهاري الخاص بمسكات الرمي من فوق الصدر(الخطف) واستمرار تكرارها في جميع التمرينات المعدة وخلال جميع الاسابيع وذلك بمساعدة الجهاز المقترح الذي صمم بحيث يمكن من تنفيذ هذه التمرينات التي لايمكن تنفيذها الا باستخدام هذا الجهاز وكذلك يوفر مقاومة مشابهة لمقاومة المنافس وذلك عن طريق الحبال المطاطية، ولان هذه التمرينات مشابهة للاداء الفني ادى ذلك الى تطوير وتنمية الصفات والقدرات البدنية التي تخدم هذه المسكات حيث (ان فائدة تمرينات التوازن العضلي بالجهاز المقترح تكمن في كونها تعمل على المجموعات العضلية بالطريقة نفسها أو بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها في أثناء أداء مسكات الرمي من

فوق الصدر (الخطف) وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أداؤها⁽¹⁾، ومن هذه الصفات التي تم تمييزها هي القوة القصوى لعضلات الرجلين وبالتالي زيادة الكفاءة البدنية اللازمة للمصارع لاداء المسكات الفنية وخاصة مسكات الرمي من فوق الصدر "إذ انه كلما كان الإعداد البدني الخاص للمصارع عالياً ساعد ذلك وبشكل ايجابي على تطوير مستوى الأداء المهاري (الفني)، فالمصارع لا يستطيع إتقان الأداء المهاري لمسكات الرمي في حالة عدم توافر الصفات البدنية الخاصة اللازمة في العضلات الرئيسية العاملة في الأداء وبذلك يجب على المدرب مراعاة الارتباط الوثيق بين عملية الإعداد البدني والمهاري في العملية التدريبية"⁽²⁾، وتأكيدا على ان تنمية القوة القصوى لعضلات الرجلين تؤدي الى تطوير مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) هي دراسة وصفية حيث جاء في ملخصها "تعد القوة بشكل عام من أهم الصفات البدنية في لعبة المصارعة ، والعامل الرئيس فيها فاللاعبون يحتاجون عند تطبيقهم للمهارات (المسكات) إلى قوة تمكنهم من أداء المسكات بالشكل الصحيح ، وتعد القوة القصوى واحدة من الصفات البدنية التي تلعب الدور البارز في مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر، عليه فإن تطوير هذا العنصر يعد مطلباً ضرورياً بالنسبة للمصارعين للوصول إلى أفضل الانجازات"⁽³⁾، وهذا ما تم تحقيقه نتيجة التأثير الايجابي لتمرينات التوازن العضلي بالجهاز المقترح .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء ما اظهرته نتائج الدراسة و في ضوء أهداف البحث وفرضياته وفي حدود عينة البحث المستخدمة وطبيعة الأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1- ان لتمرينات التوازن العضلي بجهاز مقترح تأثير ايجابي في تنمية القوة القصوى لعضلات الرجلين لناشئين المصارعة.

ان لتمرينات التوازن العضلي بجهاز مقترح تأثير ايجابي في تطوير بعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) وهي (مسكة الرمي من فوق الصدر الامامي ، مسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليمين، ومسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليسار).

2- ان التمرينات المنفذة اذا كانت مشابهة للاداء الفني للمسكات فان ذلك يؤدي الى تطوير تلك المسكات، وان مثل هذه التمرينات لايمكن ادائها باستخدام الاثقال التقليدية او اجهزة بناء الاجسام حيث يتم تنفيذها بحرية ودون تقييد وبشكل يشابه مواقف النزال في لعبة المصارعة وهذا لايمكن تحقيقه الا باستخدام الجهاز المقترح او جهاز مشابه له.

3- يمكن استخدام الجهاز المقترح في تطوير مسكات اخرى مثل (مسكة التطويق والدوران (الرول)، مسكات رمي الورك، وغيرها) وكذلك صفات وقدرات اخرى مثل(القدرة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، سرعة الاداء... الخ)، وكذلك يمكن استخدامة على اجزاء الجسم الاخرى كالذراعين والجذع ولا يقتصر فقط على الرجلين.

4- يمكن استخدام الجهاز المقترح في العاب ورياضات اخرى مثل (الجودو، السامبو، الجوجتسو وغيرها).

¹ - عدي طارق، حسنين باسم: تأثير التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف لمصارعي الجودو الشباب، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية ، مجلد 27، العدد1، 2015، ص250.

² - عامر موسى : مصدر سبق ذكره ، ص115.

¹ - حسين مناتي ساجت: مصدر سبق ذكره، ص307.

5-2 التوصيات:

في ضوء ماتوصل اليه الباحث من استنتاجات يوصي بالاتي:

- 1- يوصي الباحث باستخدام ترمينات التوازن العضلي بجهاز مقترح في تنمية القوة القصوى لعضلات الرجلين في فترة الاعداد الخاص لفئة الناشئين وايضا الفئات العمرية الاخرى.
- 2- يوصي باستخدام ترمينات التوازن العضلي بجهاز مقترح في تطوير (مسكة الرمي من فوق الصدر الامامي ، مسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليمين، ومسكة الرمي من فوق الصدر الجانبي اليسار) لفئة الناشئين والفئات العمرية الاخرى.
- 3- عند اعداد الترمينات لتطوير مهارة معينة يجب ان تعد بحيث تكون مشابهة للاداء الفني لتلك المهارة، وفي لعبة المصارعة يوصي الباحث باستخدام الاجهزة والادوات المساعدة في تنفيذ مثل هذه الترمينات (كالجهاز المقترح) لضمان تنفيذها بالشكل الصحيح ولتجنب الاصابة التي ممكن ان تحدث اذا تم استخدام الاثقال التقليدية لاداء مثل هذه الترمينات.
- 4- يوصي الباحث باستخدام الجهاز المقترح في تطوير مسكات اخرى مثل (مسكة التطويق والدوران (الرول)، مسكات رمي الورك، وغيرها) وكذلك صفات وقدرات اخرى مثل(القدرة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، سرعة الاداء... الخ)، وكذلك يوصي باستخدامه مع اجزاء الجسم الاخرى كالذراعين والجزع.
- 5- يوصي الباحث باستخدام الجهاز المقترح في العاب ورياضات اخرى مثل (الجودو، السامبو، الجوجتسو وغيرها) لانها مشابهة للعبة المصارعة

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣.
- إيمان نجم الدين عباس (واخرون): أثر تمارين مقترحة باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 6، العدد 4، 2013.
- حسين مناتي ساجت: القوة القصوى وعلاقتها بأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الرومانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 4، العدد 4، 2011.
- عامر موسى عباس حسن: أثر منهج التدريب ألتباني في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية ، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية ، مجلد 4، عدد 3، 2011.
- علاء محمد ظاهر: تأثير تمارين بالاثقال الحرة على وفق نسب مساهمة اعم العضلات العاملة في النشاط الكهربائي والقوة(الانفجارية، المميزة بالسرعة) للاعبين المتقدمين بسلاح الشيش، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، 2016.
- عمر خالد ياسر: أثر التمارين في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى لرباعي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، مجلد 26، عدد 4، 2014.
- غيداء سالم، مكي محمد: اثر تدريبات القوة بالاثقال والبيومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، بحث منشور في مجلة ابحاث التربية الاساسية، مجلد 8، عدد 1، 2008.

الملاحق

ملحق (1)

اجرى الباحث والمشرف مقابلة شخصية مع السادة المتخصصين وهم كل من:

ت	اسم المختص	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. عباس حسين عبيد	تاهيل اصابات، اثقال	كلية التربية وعلوم الرياضة/ جامعة بابل
2	أ.م.د. غسان اديب عبدالحسين	تدريب، اثقال	كلية التربية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
3	أ.م.د. حاسم عبد الجبار	تدريب، كرة اليد	كلية التربية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء
4	أ.م.د. علاء فليح	تدريب، العاب القوى	كلية التربية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء
5	أ.م.د. حسن علي حسين	اختبار وقياس، كرة	كلية التربية وعلوم

الرياضة/جامعة كربلاء	القدم		
المعهد التقني الفني كربلاء	فسيولوجيا التدريب، مبارزة	م.د علاء محمد ظاهر	6
كلية التربية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء	فسيولوجيا التدريب، كرة السلة	م.د حسين مناتي ساجت	7

ملحق (2)

استمارة تقييم الاداء الفني لبعض مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف)

مسكات الرمي من فوق الصدر (الخطف) المختارة، التقييم من (10 - 0)			اسم المصارع	ت
الخطف الجانبي اليسار	الخطف الجانبي اليمن	الخطف الامامي		
			ذو الفقار عباس	1
			صادق صباح	2
			علي احمد عطية	3
			مهدي جاسم	4
			علي عباس	5
			سجاد علي	6
			زيد محمد	7

اسم المقيم:

التوقيع:

التاريخ:

ملحق (3)

فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاسم	ت
المعهد التقني الفني كربلاء	م.دعلاء محمد ظاهر	1
جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	م.م علي صبحي	2
مصمم نماذج ثلاثية الابعاد	مصطفى رعد سعدون	3
لاعب مصارعة سابق - حكم درجة اولى في المصارعة	عامر مكلف	4
لاعب مصارعة - خريج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	حيدر صباح	5
لاعب مصارعة في نادي الجماهير الرياضي	علي ثائر	6

الضغوط المدرسية وعلاقتها بالثقافة الرياضية لدى طلاب المدارس المتوسطة

م. د نوفل علي طعمة

مديرية تربية بابل

ملخص البحث باللغة العربية

ان أهمية الثقافة الرياضية وما تحملها من معان وأفكار لها علاقة بالمجتمع وتأثيرها في المظاهر السلوكية والانفعالات النفسية وأن الثقافة الرياضية من الأمور المهمة التي توضع في اعتبار المسؤولين عند تخطيطهم للمشروعات والبرامج الخاصة برعاية الشباب ويرجع ذلك إلى أن الثقافة الرياضية تهدف إلى الاهتمام بصحة الفرد ولياقته البدنية والنفسية والتربوية والخلقية والسلوكية ؛ ولكون الضغوط المدرسية تعد مشكلة تربوية ونفسية واجتماعية مهمة في مجتمعنا ، وبما ان مرحلة الدراسة المتوسطة تعد من اهم المراحل العمرية في حياة المراهق ، فالطالب اذاً مثل كل الافراد الاخرين تسوء صحته النفسية نتيجة لمواجهة الضغوط المختلفة ولاسيما الضغوط المدرسية ، ويهدف البحث الى التعرف على واقع الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية والتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بينهم لدى طلاب الصف الثالث للمدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل .

واستعمل الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة مشكلة البحث. وشملت عينة البحث على طلاب الثالث المتوسط في المدارس المتوسطة بمركز محافظة بابل وعددهم (406) طالب يمثلون (8) مدارس ، ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم اعداد مقياسا الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية باتباع خطوات وإجراءات بناء وإعداد المقاييس النفسية ومعالجة بياناتها باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) ، وخرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات اهمها ان الضغوط المدرسية هي حالة من عدم التوازن بين المتطلبات التي يحتاجها الطالب وتختلف في أسبابها باختلاف العوامل المؤثرة .

Abstract

School pressure and its relationship to sports culture among middle school students

Nofal Ali Tohme, PhD

Babil Education Directorate

The importance of sports culture and its meanings and ideas related to society and its effect on behavioral manifestations and psychological emotions, and that sports culture is one of the important things that are taken into consideration by officials when planning projects and programs for youth welfare. This is due to the fact that sports culture aims to pay attention to the health and physical and psychological fitness of the individual. Educational, ethical and behavioral; And because school pressures are an important educational, psychological and social problem in our society, and since the middle school stage is one of the most important age stages in the life of a teenager, then the student, like all other individuals, worsens his mental health as a result of facing various pressures, especially school pressures, and the research aims to identify the reality of pressures school education, sports culture, and learning about the nature of the relational relationship between them among students of the third grade of middle schools in Babil Governorate.

However, the researcher used the descriptive approach (survey) and the correlational relations for its suitability with the nature of the research problem. The research sample included (406) students representing (8) schools in the middle schools of Babil Governorate, and in order to achieve the objectives of the research, a scale of school stress and sports culture was prepared by following the steps and procedures for building and preparing psychological measures and processing its data using the statistical bag of social sciences (SPSS), and the research concluded that, the most important of which is that school pressure is a state of imbalance between the requirements that the student needs and the causes differ according to the different influencing factors.

1 التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد الضغوط المدرسية من المواضيع التي أثارها العديد من الباحثين للقيام بدراسات متنوعة عنها وذلك نظراً لتأثيرها البالغ في الصحة النفسية والجسمية والعقلية والبدنية لا سيما وان الانسان في العصر الحديث معرض للكثير من الاحداث والمواقف التي اصبح من الصعب التوافق معها ، وفي البيئة المدرسية قد تتفاقم الضغوط المدرسية ويشد خطرها عندما تعاني المدرسة من قصور في امكاناتها المادية والمعنوية فتؤدي تلقائياً الى هبوط في مستوى خدماتها التعليمية والتربوية فتؤثر في نفسية الطلاب (السلطاني، 1994 ، 2) ، وتزداد تلك الضغوط عند طلبة المرحلة المتوسطة، نظراً لطبيعة المرحلة العمرية التي تقابل هذه المرحلة الدراسية، الا وهي مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية ، وتمثل الضغوط المدرسية بالجوانب الاكاديمية في المدرسة وتشمل (المنهج الدراسي) ، علاقة الطالب بالمدرس ، علاقة الطالب مع زملائه ، علاقة الطالب بالادارة...الخ) وقد يكون للعنف والمعاملة السيئة والقاسية للطالب والمراهق بخاصة علاقة بتعرضه للضغوط النفسية ، ونجد أن الثقافة الرياضية لها تأثيراً كبيراً في تقليل ومعالجة الضغوط المدرسية التي تقع على الطلاب نتيجة كون الرياضة احدى الامور التي يتجه اليها الطلاب للتنفيس عن ضغوطات الحياة .

وتعد الثقافة الرياضية نمطاً من أنماط الثقافة العامة وجزءاً مكملاً لها واحد الركائز المهمة للتربية البدنية والرياضية وتعتبر عن الوجه الثقافي والحضاري المميز للمجتمع ، والثقافة الرياضية من المفاهيم الحديثة التي بدأ تناولها وألقي الضوء عليها في بداية هذا القرن لما لها من أهمية في خلق فهم وتصور مشترك عن الرياضة بوصفها نشاطاً بديناً واجتماعياً وصحياً إلى جانب مساهمة الثقافة الرياضية في خلق جيل رياضي من كلا الجنسين لتحقيق انجازات رياضية كبيرة ، وأن الثقافة الرياضية تهدف إلى الاهتمام بصحة الفرد ولياقته البدنية والنفسية والتربوية والخلقية والسلوكية وخصوصاً في مرحلة المراهقة ، إذ أن الثقافة الرياضية من العوامل المهمة لحل جميع المشكلات التي تواجه الطلاب ، وهي تهتم بشغل أوقات فراغ الشباب بطريقة وأسلوب يعود بالنفع عليه وينعكس صدها على المجتمع أيضاً .

مما تقدم يمكن أن نؤشر أهمية الثقافة الرياضية وما تحملها من معانٍ وأفكار لها علاقة بالمجتمع عامة وتأثيرها في الضغوط المدرسية والانفعالات النفسية للطلاب خصوصاً ؛ ولكون الضغوط المدرسية تعد مشكلة تربوية ونفسية واجتماعية مهمة في مجتمعنا ، وبما ان مرحلة الدراسة المتوسطة تعد من اهم المراحل العمرية في حياة المراهق فالطالب اذا مثل كل الأفراد الاخرين تسوء صحته النفسية نتيجة لمواجهة الضغوط المختلفة ولاسيما الضغوط المدرسية.

1-2 مشكلة البحث :

تعد المشاكل الدراسية من العوامل والضغوط المهمة التي يتعرض لها الكثير من الطلاب ، وان مصادر الضغوط داخل الصف الدراسي متمثلة في التفاعل مع المدرس والتفاعل مع الاقران والضغوط الدراسية ، كما ان لتلك الضغوط مظاهر انفعالية وسلوكية وفسولوجية ، ويكون فيه الطالب واقعا تحت اجهاد انفعالي او جسمي ، فاذا استمرت هذه الضغوط شعر الفرد بالنفور وعدم التقبل ، وقد تؤدي لاضطرابات نفسية وجسمية بظاهرة الضغط النفسي والوقوف على الاثار السلوكية والاجتماعية والانفعالية والعقلية المترتبة عليه فضلا عن ما ينتج منه من قلق واكتئاب ، وتعد ممارسة التربية الرياضية محببة إلى نفوس الناس جميعا باختلاف مستوياتهم الثقافية والاجتماعية والعمرية لكونها تساهم في إيجاد طالب لائق من الناحية النفسية والصحية والسلوكية ويتسم بروح الإيثار والتضحية والتعاون ، ولكون الباحث مدرساً في المدارس المتوسطة لاحظ تفاقم ظاهرة الضغوط المدرسية في المدارس وهذه المشكلة بحاجة إلى أن تُواجه من قبل المؤسسات كافة وخصوصاً التربوية ، إذ تؤثر هذه الضغوط تؤثر بصورة كبيرة في نفوس الطلاب ، ووجود ضعف كبير في الثقافة الرياضية لدى الطلاب وزيادة على ذلك قلة وجود برامج إرشادية حقيقية تساهم فيها الرياضة لنشر الوعي الثقافي الرياضي مع قلة البرامج لممارسة أنشطة رياضية واضحة وتطبق بشكل فعلي ، ومما تقدم تكمن مشكلة البحث في التعرف على العلاقة ما بين الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية لدى طلاب المدارس المتوسطة .

1-3 اهداف البحث :

1. اعداد مقياسي الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية لطلاب المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل .
2. التعرف على واقع الضغوط المدرسية لطلاب المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل .

3. التعرف على واقع الثقافة الرياضية لطلاب المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل .
4. التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية لطلاب المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل .

4-1 فرض البحث :

- توجد علاقة ارتباط عكسية بين الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية لدى طلاب المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل .

5-1 مجالات البحث :

1. المجال البشري: طلاب الصف الثالث متوسط في المدارس المتوسطة مركز محافظة بابل للعام الدراسي 2018-2019 .
2. المجال الزمني: المدة من (2019/2/1) لغاية (2019/4/10).
3. المجال المكاني: الفاعات الدراسية في المدارس المتوسطة مركز محافظة بابل .

6-1 تحديد المصطلحات :

1- الضغوط المدرسية :

" مجمل الاحداث والظروف التي تواجه الفرد في حياته الدراسية وتسبب له ضيقا وعدم الراحة " (الاميري، 2001 ، 230).

2-الثقافة الرياضية :

" مجموعة من القيم الاجتماعية والتربوية والصحية المرتبطة بالمفاهيم الرياضية التي تنصب في خلق الأفضل والأحسن في السلوك والأعراف الثقافية يستند إليها الفرد في المجالات المختلفة أو في المجتمعات المختلفة " . (علاوي ، 1988 ، 120) .

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهجية البحث :

استعمل المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية نظراً لملاءمتها وطبيعة الدراسة الحالية .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث على طلاب الثالث المتوسط المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل للعام الدراسي (2018-2019) والبالغ عددهم (1664) طالب ، واختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العشوائية (الفرعة) ، وبلغ عدد العينة (406) طالب يمثلون (8) مدراس وبنسبة (24.39 %) من مجتمع البحث ، كما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين مجتمع وعينة البحث

ت	اسم المدرسة	عدد مجتمع البحث	عدد عينة البحث
1	متوسطة الظفر للبنين	175	49
2	متوسطة الرياض للبنين	221	53
3	متوسطة 14 تموز للبنين	176	51
4	متوسطة البحتري للبنين	180	49
5	المتوسطة المركزية للبنين	265	50
6	متوسطة حمورابي للبنين	255	54
7	متوسطة طريق الايمان	165	48
8	متوسطة صفي الدين	227	52
	المجموع	1664	406

2-3 الوسائل والأدوات المستعملة في البحث :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- مقياسا (الضغوط المدرسية ، الثقافة الرياضية) .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 إجراءات اعداد مقياسا الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية :

تم اعداد مقياسا الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية وفق الخطوات العلمية لأعداد المقاييس المتبعة

وهي :

2-4-1-1 تحديد الهدف من اعداد مقياسا الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية:

الهدف هو التعرف على مستوى الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية لدى طلاب الثالث المتوسطة.

2-4-1-2 اختيار مقياسا الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية :

- مقياس الضغوط المدرسية : تم اختيار المقياس المعد من قبل (القيسي ، 2004) ، المكون من (55) فقرة ، لكل فقرة ثلاث بدائل وهي (دائماً ، احياناً ، نادراً) وكانت أوزان بدائل الإجابة هي (3، 2، 1) توزعت فقرات المقياس على (6) مجالات وهي (المنهج والموضوعات الدراسية ، المدرسين ، الادارة والنظام ، العلاقة مع الزملاء ، التقويم والامتحانات ، المناخ المدرسي) .
- مقياس الثقافة الرياضية : تم اختيار المقياس المعد من قبل (موسى، 2014) ، المكون من (50) فقرة ، وكانت بدائل الإجابة مختلفة (الصواب والخطأ ، الاختيار من متعدد ، اكمل الجمل ، اختيار من العمود المناظر) ومفتاح الإجابة هو إعطاء درجة واحدة للإجابات الصحيحة لكل فقرة أو عبارة ، و (صفر) لكل فقرة أو عبارة خاطئة ، وتوزعت فقرات المقياس على تسعة مجالات وهي :
- ثقافة القواعد والقوانين .
- ثقافة تاريخ بعض الأنشطة الرياضية وسيرة الأبطال والمشاهير .
- ثقافة عناصر اللياقة البدنية .
- ثقافة الصحة الرياضية وإصابات الملاعب .
- ثقافة الإمكانيات والأجهزة والأدوات الرياضية .

- ثقافة أهداف الثقافة الرياضية والقيم الخلقية والروحية .
- ثقافة المصطلحات واللغة الرياضية .
- ثقافة مصادر المعرفة الرياضية للطلاب .
- ثقافة النواحي الفنية والمهارية للرياضة .

2-4-1-3 تحديد صلاحية فقرات مقياس الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية :

عرضت فقرات المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (7) ، وحلت استجابات المتخصصين والخبراء من خلال استخدام قانون (كا²) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين للقيمة الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) تبين أن جميع الفقرات للمقياس حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس ما اعد لهما ، لكون القيمة المحسوبة لـ (كا²) اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لهما ، والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2) يبين عدد الموافقين وقيم(كا²) المحسوبة والدلالة المعنوية لفقرات مقياس الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية

المقياس	عدد الخبراء الموافقين	النسبة المئوية	عدد الخبراء غير الموافقين	النسبة المئوية	قيمة (كا ²) المحسوبة	الدلالة
الضغوط المدرسية	7	100%	صفر	صفر	7	معنوي
الثقافة الرياضية	7	100%	صفر	صفر	7	معنوي

2-4-1-4 اعداد تعليمات مقياس الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية :

إن الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المستجيبين الجواب الصحيح ، إذ تم التأكيد على البساطة بالكلمات ووضوح المعاني والتأكيد على الدقة والصدق بالإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس وأعلام المستجيبين بأن إجاباتهم سرية ولغرض البحث العلمي فقط. وتم وضع أمثلة من للمقياس تبين كيفية الإجابة على الفقرات ، وإعطاء فرصة للمستجيبين للاستفسار إن كان هناك ضرورة لذلك وعدم ترك أي أمر غامض أمامهم، وإعطاءهم الوقت الكافي لقراءة التعليمات.

2-4-1-5 التجربة الاستطلاعية لمقياس الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية :

طبق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (20) طالب من الصف الثالث متوسط في متوسطة الرياض للبنين في يوم الاحد المصادف 2019/2/10 ، وقد اتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياس وفقراتها واضحة ، إذ كان متوسط زمن الاجابة مقدارها (27) دقيقة ، وبهذا اصبح المقياس جاهزان للتطبيق على العينة لغرض التحليل الإحصائي .

2-4-1-6 التجربة الرئيسية لمقياس الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية :

تم تطبيق المقياس على العينة والبالغة عددها (406) طالب في يوم الاحد 2019/2/17 ولغاية يوم الاحد 2019/3/24 في القاعات الدراسية لمدارس عينة البحث.

2-4-1-7 تصحيح مقياس الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية :

تم تحديد مفتاح تصحيح مقياس الضغوط المدرسية وفقاً لميزان التقدير ثلاثي (دائماً - أحياناً - نادراً) وقد أعطيت الأوزان التالية للبدائل وهي (3 ، 2 ، 1) درجة ، حيث بلغت الدرجة العظمى (165) درجة والدرجة الصغرى (55) درجة .

وبالنسبة لمقياس الثقافة الرياضية ، إذ كانت بدائل الإجابة مختلفة (الصواب والخطأ ، الاختيار من متعدد ، اكمل الجمل ، اختيار من العمود المناظر) ومفتاح الإجابة هو إعطاء درجة واحدة للإجابات الصحيحة لكل فقرة أو عبارة ، و (صفر) لكل فقرة أو عبارة خاطئة ، وبلغت الدرجة العظمى للمقياس (50) درجة والدرجة الصغرى (صفر) .

2-4-1-8 معامل الاتساق الداخلي :

تم استخراج قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لجميع أفراد العينة البالغ عددهم (406) طالب بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

2-4-1-9 الخصائص السايكومترية لمقياس الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية:

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

2. ثبات المقياس : تم استعمال طريقة التجزئة النصفية إذ تم تجزئة فقرات المقياسان إلى فقرات فردية وأخرى زوجية ، إذ تم حساب تباين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية وإخضاعها لمعامل (f) ، ونجد ان الفرق غير دال إحصائياً وهذا يعني تجانس الفقرات الفردية والزوجية ، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس وكالاتي :

- مقياس الضغوط المدرسية : بلغت القيمة المحسوبة (0.84) وهذه الدرجة تعني الثبات لنصف الاختبار ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار تم تطبيق معادلة (سبيرمان - براون) وظهرت مقدارها (0.85) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.
- مقياس الثقافة الرياضية : بلغت القيمة المحسوبة (0.75) وهذه الدرجة تعني الثبات لنصف الاختبار ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار تم تطبيق معادلة (سبيرمان - براون) وظهرت مقدارها (0.84) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

2-5 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

اعتمد على نظام (spss) في استعمال القوانين الإحصائية لغرض انجاز مشروع البحث.

3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض واقع الضغوط المدرسية لطلاب المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل :

تحقيقاً لهدف الدراسة الثاني في التعرف على واقع الضغوط المدرسية لطلاب الثالث متوسط للمدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل ، وتم استخراج اقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والجدول (3) يبين ذلك .

الجدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الضغوط المدرسية

المتغيرات	المؤشرات الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
	الضغوط المدرسية	137.6	4.29	110

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ إن العينة قد حققت وسطاً حسابياً مقداره (137.6) وانحرافاً معيارياً مقداره (4.29) ، وبعد مقارنة الاوساط الحسابية بالوسط الفرضي تبين الفرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بوصفها مؤشراً من المؤشرات غير الاعتيادية التي يمر بها الطلبة في المجتمع العراقي من جراء العمليات الارهابية والحروب المتكررة والاحتلال ، مما اثر على مشاعر الطلاب ولاسيما طلبة المرحلة المتوسطة بكل ما تمثله هذه المرحلة من احساس ومشاعر وانفعالات. اذ تم اختيار عينة الدراسة الصف الثالث المتوسط ، وهذا يعني انهم في مرحلة المراهقة اضافة الى انها مرحلة دراسية منتهية للمدارس المتوسطة ، حيث ان هذه المرحلة لها تغيراتها وخصائصها ومتطلباتها التي تزيد من الضغوط المدرسية للطلاب بصورة عامة وطلاب الثالث متوسط منهم على وجه التحديد.

وان هذه النتيجة تؤكد ان الضغوط المدرسية لدى الطلاب تؤثر وبشكل سلبي على العلاقات الانسانية بينهم وبين بيئتهم المدرسية.

واتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (السلطاني،1994) و (القيار، 2002) التي اظهرت

ان طلبة المرحلة الثانوية (المراهقين) يعانون من ضغوط دراسية .

3-2 عرض واقع الثقافة الرياضية لطلاب المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل :

تحقيقاً لهدف الدراسة الثالث في التعرف على واقع الثقافة الرياضية لطلاب الثالث متوسط للمدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل ، وتم استخراج اقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والجدول (4) يبين ذلك .

الجدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الثقافة الرياضية

المتغيرات	المؤشرات الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
	الثقافة الرياضية	20.03	5.35	25

في الجدول (4) يبين نتائج مقياس الثقافة الرياضية قد حققت وسطاً حسابياً مقداره (20.03) وانحرافاً معيارياً مقداره (5.35) وبعد مقارنة الاوساط الحسابية بالوسط الفرضي تبين الفرق لصالح الوسط الفرضي .

وتشير هذه النتيجة إلى أن مستوى الثقافة الرياضية لدى طلاب المدارس المتوسطة كان بدرجة اقل من المتوسط ، وتعد هذه النتيجة غير مقبولة ، لأنه كان منخفضاً لد عينة البحث ؛ وربما يعود سبب ذلك إلى أن هناك قلة في تطبيق الجانب النظري من درس التربية الرياضية وقلة حصص درس التربية الرياضية ؛ إذ تبلغ حصة واحدة أسبوعياً لكل صف .

ويعزو هذه النتيجة إلى طبيعة المجتمع والعينة المختارة كونها تمر في مرحلة المراهقة وطريقة ترتيب هذه الشريحة من حيث اختلاطها وتقارب المستوى العمري والثقافي لها وتتم عملية نقل الأفكار والآراء بشكل مباشر بين الطلاب بسبب الاختلاط في المجتمع مما يولد اتجاهات وأراء متقاربة لديهم ، ولا شك أن الثقافة الرياضية ضرورية في المجتمع وهي أمر مرغوب وإيجابي وإن ذلك يعني أن المجتمع في عملية تقدم حضاري وإن أي توقف أو تلوؤ ليس هو في الواقع ألا تخلفاً ؛ لأن عملية التقدم الحضاري تسير إلى الأمام باستمرار ولا تقف فتزداد الفجوة بمضي الوقت .

3-3 عرض طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية لطلاب المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل:

تحقيقاً لهدف الدراسة الرابع في التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية لطلاب الثالث متوسط للمدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل ، سيتم تسليط الضوء على ما جاء به الجدول (5) .

الجدول (5) قيمة معامل الارتباط لمتغيرات البحث

الدالة الاحصائية	معامل الارتباط (ر)	المؤشرات الاحصائية المتغيرات
معنوي	-0.443	الضغوط المدرسية - الثقافة الرياضية

من خلال الجدول (5) انه توجد علاقة ارتباط (عكسية) بين الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية لدى عينة الدراسة إذ بلغ معامل الارتباط (-0.443) ، وتدل العلاقة الارتباطية العكسية بين متغيرين على أن الزيادة في قيمة أحد المتغيرين يتبعها نقص في قيمة المتغير الثاني والعكس بالعكس .
وأن ارتفاع مستوى الضغوط المدرسية يؤدي الى انخفاض مستوى الثقافة الرياضية والعكس صحيح ، إذ تشير النتائج أن العلاقة الارتباطية بينهم علاقة عكسية إذ كلما تمتع عينة البحث بالثقافة الرياضية كان اقدر على التأثير في الضغوط المدرسية والعكس صحيح ، إذ تعد ممارسة الأنشطة الرياضية الأداة المهمة في تكوين الثقافات الصحية لدى الطلاب ، وتحسين القيم الاخلاقية وتحقيق اهداف اجتماعية تساعدهم على التكيف مع محيطهم الاجتماعي وتخفيف التوتر الناتج من الاعباء الدراسية والحد من الضغوط الناتجة عن البيئة المحيطة .

والثقافة الرياضية تؤثر في تشكيل نفوس الطلاب عن طريق المواقف الثقافية العديدة من خلال التفاعل الاجتماعي المستمر، وهكذا نجد الثقافة الرياضية تكمن في السلوك الاجتماعي والحركي والرياضي للفرد والجماعة عن طريق التنشئة الاجتماعية وفي هذه المواقف الاجتماعية يمارس الفرد عناصر الثقافة وهذه تسمى بعملية التعليم الاجتماعي أو بعملية التنشئة الاجتماعية فالثقافة تزود الفرد بنظرة مطابقة للحياة

الاجتماعية ، أي أنها تميز الفرد بالحقيقة الاجتماعية وذلك من خلال المؤسسات الاجتماعية مثل الأسرة .
(علي والهالي ، 2005 ، 160)

4 الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1. وضع اداة قياس بحث علمي لمقياس الضغوط المدرسية لدى طلاب المدارس المتوسطة في محافظة بابل .
2. وضع اداة قياس بحث علمي لمقياس الثقافة الرياضية لدى طلاب المدارس المتوسطة في محافظة بابل .
3. اظهرت النتائج ان واقع الوسط الحسابي المتوقع للضغوط المدرسية هي اعلى من الوسط الحسابي الفرضي لطلاب المدارس المتوسطة في محافظة بابل .
4. اظهرت النتائج ان واقع الوسط الحسابي المتوقع للثقافة الرياضية هي ادنى من الوسط الحسابي الفرضي لطلاب المدارس المتوسطة في محافظة بابل .
5. اظهرت النتائج ان هناك علاقة ارتباط عكسية بين الضغوط المدرسية والثقافة الرياضية لطلاب المدارس المتوسطة في محافظة بابل .

4-2 التوصيات :

1. توعية الاسرة والمدرسة والمجتمع حول تخفيف الضغوط المدرسية على الطلبة في بيئة المدرسة والاسرة ايضا من خلال مجالس الاباء والامهات ووسائل الاعلام المدرسية.
2. توعية العاملين في الحقل التربوي بأهمية مرحلة المراهقة ، ومراعاة الخصائص السيكولوجية للمراهق وعدم الضغط عليه واكراهه على اطاعة الانظمة واللوائح المدرسية دون وعي او ادراك.
3. التأكيد على اهمية دور المرشد التربوي في مساعدة الطلبة على حل مشكلاتهم ومواجهة الضغوط المدرسية التي يتعرضون لها من خلال اعطاء المرشد دوراً هاماً لممارسة هذا النشاط.
4. اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على مراحل دراسية اخرى مثل (المرحلة الابتدائية، المرحلة الاعدادية).
5. ينبغي على وزارة التربية زيادة الاهتمام بدرس التربية الرياضية والبرامج الرياضية الموجهة ونشر الثقافة الرياضية لما لها من أثر في التفاعل الاجتماعي والتعاوني بين الطلاب .
6. دراسة مقارنة في الثقافة الرياضية بين طلاب الريف والمدينة .
7. إجراء دراسات وبحوث تتعلق بالتعرف على علاقة الثقافة الرياضية ومتغيرات أخرى .
8. الاهتمام بالأنشطة المدرسية المتنوعة لكي تصبح مجالاً يساعد على نمو العلاقات الاجتماعية واكتساب المهارات الاجتماعية والتنفيس عن الضغوط الدراسية لدى الطلاب.
9. الاهتمام بدروس التربية الرياضية والفنية والنشاطات اللاصفية من قبل إدارات المدارس ، لأنها تشغل الطلاب وتلبي اهتماماتهم وتطلعاتهم ، وتساعد على نمو قدراتهم العقلية وإشغالهم والتخفيف عن الضغوط الدراسية .

المصادر :

1. الاميري ، احمد علي محمد : الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي ، رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، 1998 .
2. السلطاني ، ناجح كريم خضير: الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقته بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية التربية-ابن رشد ، 1994 .
3. علاوي ، محمد حسن: علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 120 .
4. علي ، خير الدين و الهلالي ، عصام : الاجتماع الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2005 .
5. الفيار، عادل محمد عبد الرحمن : الضغوط النفسية للطلبة المسرعين واقرانهم من غير المسرعين بحسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية(دراسة مقارنة) ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية-ابن رشد ، 2002 .
6. القيسي ، سهى شفيق توفيق : الضغوط المدرسية عند طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنف المدرسي ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية - ابن رشد ، 2004 .
7. موسى ، وائل صباح : الثقافة الرياضية لطلاب المرحلة المتوسطة في محافظة بابل - جمهورية العراق ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 2014 .

الملحق (1) مقياس الضغوط المدرسية

ت	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا
1.	ترهقني كثرة الواجبات المدرسية			
2.	اشعر بصعوبة في فهم بعض المواد الدراسية			
3.	اشعر بالتشتت بسبب ضعف الترابط بين المواد الدراسية			
4.	كثافة محتوى المنهج الدراسي للمواد الدراسية تشكل لي معاناة			
5.	انسى المعلومات التي ادرسها بسرعة			
6.	لا يوجد في عائلتي من يساعدني في الدراسة			
7.	يزعجني استغلال دروس التربية الفنية والرياضية لمواد دراسية اخرى			
8.	اتحاشى الجلوس امام الصف خشية ان يوجه اليّ سؤال لا اعرف اجابته			
9.	تساعدني اسرتي في فهم بعض الموضوعات الصعبة عليّ			
10.	يزعجني تفرقة المدرسين في معاملة الطلاب			
11.	يحملني المدرسين واجبات تفوق طاقتي في الدراسة			
12.	ان ضعف كفاءة بعض المدرسين في التدريس يسبب لي صعوبة فهم المادة			
13.	يفرحني طلب المدرس التحدث امام الطلاب			
14.	يطلب المدرس بعض الحاجات التي لا استطيع تلبيتها			
15.	اشعر ان المدرسين لا يراعون الظروف الخاصة بالطلاب			
16.	اشعر ان تقدير بعض المدرسين لجهودي الدراسية غير عادل			
17.	يصر بعض المدرسين على انجاز الواجبات بسرعة			
18.	يقلقتني عدم تطابق اقوال المدرسين مع افعالهم			
19.	اشعر اني مهمل من قبل بعض المدرسين			
20.	اشعر بضيق بسبب حرمانني من اللعب داخل المدرسة			
21.	احصل على انذارات بالفصل بسبب الغياب الاضطراري			
22.	يجري استدعاء اولياء امورنا لاسباب بسيطة			
23.	لا نتمتع بفعاليات وانشطة ترويحية			
24.	يزعجني عدم توافر اماكن مناسبة لاستراحة الطلاب في المدرسة			
25.	يغضبني عدم توافر الاشياء الاساسية في المدرسة			
26.	يضايقتني الالتزام بالزي الموحد			
27.	ان التعليمات المدرسية تقيد حرية الطلاب			
28.	اشعر ان زملائي في الصف والمدرسة يبتعدون عني			
29.	اخشى ان تسبب المنافسة الدراسية توترا في علاقتي مع زملائي			
30.	اشعر بقلّة الاصدقاء الاوفياء في المدرسة			
31.	اخشى ان يشعر زملائي بعدم الثقة بي			

			يزعجني كثرة مزاح الطلاب ومضايقاتهم	32
			اتردد في المشاركة باللعب مع الزملاء	33
			يغضبني تفوه بعض الطلاب بكلمات نابية (غير لائقة)	34
			اتضايق من طلب بعض الزملاء في القيام باعمال لا ارغبها	35
			اخاف من الرسوب	36
			لا احصل على الدرجة التي استحقها خلال التصحيح	37
			اعاني من صعوبة الاسئلة الامتحانية	38
			يقلقتي الحصول على درجات ضعيفة في الامتحان	39
			اخاف ان ينخفض مستوى تحصيلي الدراسي	40
			اشعر بارهاق من كثرة الامتحانات وتقارب مواعيدها	41
			تزعجني ظاهرة الغش في الامتحانات	42
			يضايقتني حصول بعض الطلاب على درجات اعلى مني	43
			اخاف الوقوع باخطاء في الامتحانات	44
			اشعر بقدرتي على الحصول على معدل عالٍ	45
			تفشي ظاهرة الدروس الخصوصية تؤثر في اعطاء الدرجات في الامتحانات	46
			اشعر ان الجو المدرسي خائق	47
			لا يوجد في المدرسة ما يثير الفرح في نفسي	48
			اود ان استمر في نمومي صباحا لكي لا اذهب الى المدرسة	49
			اشعر ان كابوسا ينزاح عني حين اغادر المدرسة الى البيت	50
			اكثر النظر الى ساعتني طيلة جلوسني في الصف متضايقا من طول الدرس	51
			اشعر بملل طيلة وجودني في المدرسة	52
			يزعجني قلة تنوع الانشطة والفعاليات المدرسية	53
			اشعر ان الجو المدرسي يقيد حريتي	54
			تنوع الانشطة والفعاليات المدرسية ينسينني طول الوقت فيها.	55

الملحق (2) مقياس الثقافة الرياضية

المجموعة الأولى : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة مع مراعاة عدم ترك أي عبارة دون الإجابة عليها :

الجواب	الأسئلة	ت
	مساحة ملعب الكرة الطائرة (9متر × 18متر)	1
	تبلغ المسافة بين قائمي مرمى كرة اليد (3متر)	2
	شارك العراق في نهائيات كأس العالم في المكسيك عام 1986ميلادي	3
	يطلق اسم أم الألعاب على رياضة العاب القوى	4

5	يطلق على الاداء العضلي لأطول فترة ممكنة بالتحمل العضلي
6	يفضل إجراء الإحماء قبل إجراء درس التربية الرياضية
7	إن من أهداف درس التربية الرياضية أن نتعلم حب الآخرين والابتعاد عن الأنانية
8	إن للإناث الحق في ممارسة النشاط الرياضي
9	الاووف سايد يعني وقوع اللاعب في مصيدة التسلل
10	الكارت الأحمر في كرة القدم يعني طرد اللاعب من المباراة وحرمانه المباراة القادمة
11	ممارسة النشاط الرياضي في الأندية الرياضية تعطينا زخم في المعلومات الرياضية
12	إن الإحماء قبل ممارسة النشاط الرياضي قد يؤدي إلى تمزق في العضلات

المجموعة الثانية : ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة :

ت	الأسئلة
13	يطرد لاعب كرة القدم إذا حصل على (1 ، 2 ، 3 ، 4) بطاقة صفراء
14	نشأت لعبة كرة السلة في : (1-اسبانيا 2-الاتحاد السوفيتي 3-امريكا 4-فرنسا)
15	يمكن ممارسة النشاط الرياضي لتنمية عناصر اللياقة البدنية في: (1-المنزل 2-الشارع 3-المقهى 4-النادي الرياضي)
16	وهو قدرة الرياضي على قطع أطول مسافة بأقل فترة ممكنة : (1-المطاولة 2-القوة 3- المرونة 4-السرعة)
17	عند إصابة الفرد بكسر في قدمه فيجب عمل التالي: (1-تثبيت القدم 2-ربط الكسر برباط 3-نقله إلى المستشفى 4-جميع ما سبق)
18	من أهم العوامل التي تؤثر على انقاص الوزن هو: (1-الأكل 2-النوم 3-مشاهدة التلفاز 4-ممارسة النشاط الرياضي)
19	واقى الرأس من ضمن متطلبات لعبة:(1-المصارعة 2-كرة اليد 3-الجمناستيك 4-الملاكمة)
20	من الأمور التي يكتسبها الطلاب عند ممارسة النشاط الرياضي : (1- الكذب 2-النفاق 3-ضبط النفس 4-جميع ما سبق)
21	من مهارات الكرة الطائرة:(1-الدرجة 2-التهدف 3-النتر 4-حائط الصد)
22	من مهارات كرة السلة الرئيسية:(1-الخطف 2-الاحماد 3-الضربة المستقيمة 4-الطبطبة)
23	تعتبر مصدر هام للتزود بالمعرفة الرياضية: (1-البرامج العلمية 2-برامج الأطفال 3-البرامج الفنية 4-البرامج الرياضية)
24	يعتبر حائط الصد من أهم المهارات الدفاعية في الكرة: (1-القدم 2-اليد 3-الطائرة 4-السلة)

المجموعة الثالثة : اكمل الفراغات التالية بما يناسبها :

- 25- عدد لاعبو الفريق الواحد في لعبة كرة السلة هو لاعبين .
26- تبعد نقطة الجزاء في كرة القدم عن خط المرمى مسافة ياردة .
27- ترجع أصول اللاعب الفرنسي ولاعب نادي ريال مدريد زين الدين زيدان إلى

- 28- عناصر اللياقة البدنية الأساسية هي السرعة والمطاولة و.....
- 29- إن أكبر عضلة موجودة في جسم الإنسان هي عضلة
- 30- يجب إخضاع اللاعبين للفحص الطبي ممارسة النشاط الرياضي .
- 31- لتجنب الإصابات عند ممارسة النشاط الرياضي يجب أن نقوم ب.....قبل الممارسة .
- 32- شكل ميدان اللعب في لعبة كرة القدم
- 33- أوصى الإسلام بتعليم أبنائهم الرماية وركوب الخيل و.....
- 34- من الظواهر السلبية والغير محببة لدى الجمهور في الملاعب هو
- 35- هو الاتحاد الدولي لكرة القدم .
- 36- الاستقبال من الأسفل من مهارات الدفاع في الكرة
- 37- من المناولات المستخدمة في كرة السلة المناولة
- المجموعة الرابعة : ضع مقابل عبارات العمود الأول (الأسئلة) الرقم الدال على ما يناسبها من عبارات العمود الثاني (الأجوبة) .

ت	عبارات العمود الأول (الأسئلة)	رقم الإجابة	عبارات العمود الثاني(الأجوبة)
38	في ألعاب الساحة والميدان سباق التتابع بالعصا مسافته		1- (600) متر
39	من أشهر لاعبي كرة القدم العراقية وكان رئيس الاتحاد العراقي السابق		2- (400) متر 3- هدف واحد 4- الكاراتية
40	من أشهر حراس المرمى العراقية فاز مع المنتخب العراق بكأس اسيا 2007		5- السلة 6- الطائرة
41	يفضل ممارسة الرياضة في الأماكن		7- التخمين
42	يفضل عند ممارسة النشاط الرياضي لبس الملابس		8- احمد راضي 9- فلاح حسن
43	يبلغ عدد أهداف ميدان اللعب في كرة القدم		10- نور صبري
44	من العوامل التي تؤثر على صحة الإنسان		11- حسين سعيد
45	تعني سلاح اليد المجردة من كل سلاح		12- المغلقة
46	تعني السير بالكرة بدون طبطبة وبأكثر من ثلاث خطوات في كرة السلة		13- المفتوحة 14- الرياضية
47	تعلمنا القوانين والأنظمة الخاصة بالألعاب		15- الواسعة
48	مصدر من مصادر المعرفة الرياضية		16- المباراة 17- هدفان
49	رمي الرمح يؤدي بيد		18- الضرب الساحق
50	الضرب الساحق احدى مهارات كرة		19- اللعب بالأندية 20- اللعب بالشوارع 21- النشرة الجوية

22- النشرة الرياضية			
23- واحدة			
24- يدين اثنين			
25- خطأ السير بالكرة			

مفتاح تصحيح مقياس الثقافة الرياضية

رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال	الإجابة
1	√	26	11 ياردة	38	400 متر	2	2
2	√	27	جزائرية	39	حسين سعيد	3	أمريكا
3	√	28	القوة	40	نور صبري	4	النادي الرياضي
4	√	29	الفخذ	41	المفتوحة	5	السرعة
5	√	30	قبل	42	الرياضية	6	جميع ما سبق
6	√	31	الإحماء	43	هدفان	7	ممارسة النشاط الرياضي
7	√	32	مستطيل	44	التدخين	8	الملاكمة
8	√	33	السباحة	45	الكاراتية	9	ضبط النفس
9	√	34	الشغب	46	خطأ السير بالكرة	10	حائط الصد
10	√	35	الفيفا	47	اللعبة بالأندية	11	الطبطة
11	√	36	الطائرة	48	النشرة الرياضية	12	البرامج الرياضية
12	×	37	الصدرية	49	واحدة		الطائرة
				50	الطائرة		5 لاعبين

واقع المناخ النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كركوك

م.م علي برهان هاوار

كلية القلم الجامعة

مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث إلى التعرف على المناخ النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والتعرف على الفروق في مستوى المناخ النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حسب المراحل الدراسية. و استخدم الباحث المنهج الوصفي وبطريقة الأسلوب المسحي، وتم اختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل العمدية، حيث اشتمل البحث على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن (108) وموزعين على اربعة مراحل دراسية واستخدم الباحث استبيان المناخ النفسي والمعد من قبل (علاوي، 1998)، حيث تكون الاستبيان من (20) فقرة، وتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) في تحليل البيانات وتوصل الباحث إلى ما يأتي:

- 1- يسود طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مستوى ايجابيا من المناخ النفسي.
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناخ النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حسب المراحل الدراسية.

Abstract

The reality of the psychological climate among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Kirkuk

M. Ali Burhan Hawar

AlKalam University College

The aim of the research is to identify the psychological climate of the students of the College of Physical Education and Sports Sciences, and to identify the differences in the level of the psychological climate of the students of the College of Physical Education and Sports Sciences according to the academic stages. The researcher used the descriptive approach (survey). However, the research sample was chosen by means of an intentional comprehensive inventory, where the questionnaire consisted of (20) items, and the data were processed statistically

using the statistical program (SPSS) in analyzing the data, and the researcher concluded that: Female students of the College of Physical Education and Sports Sciences prevail at a positive level of psychological climate and the absence of statistically significant differences in the level of psychological climate among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences according to the academic stages.

1-1 المقدمة وأهمية البحث

نظرا للدناميكية العالية للانفعالات والتي تؤثر مباشرة على مستوى أداء الرياضيين نجد إن عملية التهيئة النفسية يجب أن توظف ليكون الرياضي مستعدا وقادرا على فرز الأشياء التي يواجهها والتي بدورها تفوقه إلى حسن التفسير الذاتي للمواقف وتؤهله للقيام بالواجب على خير وجه. إن التفكير يتأثر بالخبرات التي يكتسبها الرياضي والمواقف التي يواجهها خلال التدريب أو فروق المنافسة والتي قد تعمل على ظهور بعض الاضطرابات وعدم الثبات الانفعالي مما يؤثر في التوقع أو إصدار القرار. ويرجع دقة إصدار القرار من قبل الرياضي وحسن تصرفه وثبات انفعالاته إلى مدى الاهتمام بعملية الإعداد النفسي والتربوي. ونجد إن المناخ النفسي من الظواهر النفسية التي يدرسها علم النفس الرياضي. التي تبيّن الإعداد النفسي خلال مرحلة التدريب ومحاولة الاستفادة من العوامل الإيجابية المساهمة بالفوز وتلافي العوامل السلبية المسببة للهزيمة (حسين، 2010، 2).

ويعد المناخ النفسي الحيز الذي يعيش فيه الرياضيين نفسيا، كما يدركه ويشمل الأشياء والأشخاص والأفكار التي تتصل بالرياضيين كما يعتبر عامل مهما في الصحة النفسية، وقد أكدت الاتجاهات الحديثة أن المناخ النفسي الذي يعيش فيه الرياضيين ويشارك فيه مجموعة منهم ويحقق انتاجات أوفر وأفضل ويشعر الأفراد بالطمأنينة والثقة وبالتالي يمنحهم القدرة على التكيف والرضا عن الأداء وكل هذا مرتبط بمؤشرات تتضمن الكثير من العوامل غير المادية كالمشاعر والأحاسيس (علي، 2006، 46) نقلا عن (الحيالي، 2011، 9).

وتعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الهامة في حياة الفرد (19-22 سنة)، خصوصا أن معظم الطلبة أثناء العمر التقليدي في الجامعة، يمرون بمرحلة تطور من حيث الاستقلالية والهوية الشخصية، التي تعد أمرا هاما في المساهمة في الإحساس بالانتماء لجماعة ما مما يدفع إلى خلق مناخ نفسي مثالي (Bandura, 1986, 43).

من هنا تبرز أهمية البحث في محاولة معرفة المناخ النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ومدى تأثيره على عطائهن الدراسي وفقا للعديد من المعطيات ومنها السنة الدراسية التي تمر بها طالبات التربية الرياضية.

2-1 مشكلة البحث

بسبب خصوصية المناخ النفسي الذي تعيش فيه طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة من كثرة المواقف وتنوعها ما بين الدراسة النظرية والعملية واختلاف ذلك جذريا عن الحياة الجامعية لبقية الطالبات في الكليات

ومن وجهة نظر الباحث ان طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يعيشون في مناخ نفسي متنوع ما بين الايجابي والسلبي قد يؤثر على المستوى الدراسي التطبيقي والنظري للطالبات وقد يكون متباين وفق سنوات الدراسية الأربع، من هذا المنطلق يطرح الباحث بعض التساؤلات حول الدراسة ومحاولة الاجابة عنها ومن هذه التساؤلات:

- 1- هل يسود طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مستوى من المناخ النفسي .؟
- 2- هل يوجد تباين في مستوى المناخ النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حسب المراحل الدراسية .؟

3-1 هدفا البحث

يهدف البحث إلى التعرف على :

- 1- المناخ النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- الفروق في مستوى المناخ النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حسب المراحل الدراسية.

4-1 فرضا البحث

- 1- يسود طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مستوى ايجابيا من المناخ النفسي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناخ النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حسب المراحل الدراسية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كركوك.

2-5-1 المجال المكاني : القاعات الدراسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3-5-1 المجال الزمني : للفترة من 2017/11/7 لغاية 2018/12/5.

6-1 تحديد المصطلحات

1-6-1 المناخ النفسي: ظاهرة إدراكية حسية يشارك فيها الفرد بشكل واسع كوحدة تنظيمية مفترضة وظيفتها الأساسية تشكيل السلوك الفردي وفقاً لمتطلبات المنظمة.

(Koyas and Decotiis, 1991,265)

1-2 مفهوم المناخ النفسي

يعتبر المناخ أحد المفاهيم الواسعة التي تناولتها العلوم النفسية المهمة بدراسة الإنسان في تفاعله مع البيئة كعلم النفس الإداري ، وعلم النفس الصناعي، وعلم النفس البيئي ، علم النفس الحربي بالبحث ويتضح ذلك من خلال تعدد المصطلحات والمسميات التي استخدمت للإشارة إليه ومن تلك المصطلحات الشعور هو الثقة ،السياق ،الشخصية ، كما استخدمت مصطلحات أخرى مثل البيئة ،الوسط ،والموقف ،والميدان ،والموقع ،و موقع السلوك والحالات وكان لكثرة تلك المسميات وما أثير من خلط بين المفاهيم أثر في ظهور الجدل نحوها مما دفع هالين و كروفنت إلى البحث عن مصطلح يشير إلى العلاقات التي يمارسها الأفراد في المواقف المختلفة بطريقة فعالة وتوصلا إلى مصطلح المناخ النفسي، وأستخدم ليكرت وكلمة المناخ

ليشير إلى مجموعة من الخصائص تصف طبيعة التنظيم (علي، 1991، 56-74) نقلا عن (عودة، 2012، 12).

وقد وصف كاهن وكاتس المناخات على أنها نماذج متميزة للمعتقدات التي يتم توصيلها لأفراد المجموعة من خلال عملية التنشئة ، ويتم تطويرها من خلال تفاعل الأفراد مع البيئات ، وينبثق المناخ أنواع الأفراد وطرق الاتصال و القيم والمعايير المشتركة للأفراد ، وعلى الرغم من وجود آراء بديلة فان معظم الباحثين يتبعون تعريف كاهن وكاتس للمناخ على أنه معتقدات اجتماعية تكمن ضمن أعضاء المنظمة ، كما توصلا (كاهن وكاتس) إلى أن تباين مدركات الأفراد للمناخ يشير إلى الإجماع على المناخ (براندت وليندل) (عودة، 2012، 12).

يمكن استخدام وصف المناخ النفسي بشأن طبيعة التفاعل بين الفرد والفريق أو الجماعة التي ينتمي إليها وتشير شعورهم بالانتماء والتجاوب على وفق النشاط الذي ينخرطون به . ويؤكد الباحثون إن الجماعة عبارة عن نسق اجتماعي بينهم تفاعلات متبادلة ومعايير تحدد سلوك أفرادها وتعمل على الإشباع حاجاتهم النفسية والبدنية ، وان لكل جماعة نظام خاص بها يعتمد على تفاعلات أعضائها وما يتوقعون من بعضهم بعض ومن أنفسهم ولكي تضيق جماعة من اللاعبين فريقا فعلا فان ذلك يتطلب سمات تنظيمية(حسين، 2010، 251).

2-1-1 العوامل التي تؤثر على المناخ النفسي

وهناك العديد من العوامل التي تؤثر على المناخ النفسي أهمها !!

- 1- التناغم الوجداني : هو إدراك المدرب والفريق للميول والحاجات ودوافع اللاعبين إلى جانب المساندة في المواقف التي يواجهها خلال منافساتهم من محاولات النجاح والفشل .
- 2- العدالة : عدم التمييز بين اللاعبين وخلق جو من المساواة وإعطاء الاهتمام بشكل متساوي بعيدا عن التحيز الذي يخلق جو من عدم الثقة بحكم المدرب .
- 3- الالتزام : الفريق يعتبر جماعة رسمية منظمة تحكمها قواعد تسعى من خلال أداؤها إلى الارتقاء نحو مستوى التفوق في الأداء وعكس صورة مميزة عن الفريق المنتمي إليه .
- 4- الاستقلالية للاعبين : إن إعطاء دور للاعب يتيح له بناء شخصية مستقلة قادرة على القيادة وفق قوانين الفريق معززة إيمانيته في اتخاذ القرارات المستقلة .
- 5- الضغط لتحقيق الفوز : إن المنافسة تخلق أجواء مشحونة بالقلق والخوف من الفشل الذي بدوره قد يؤثر على مستوى الفريق المهاري ويخلق جو من عدم الثقة وهذا بدوره يؤثر على نفسية اللاعب في كيفية تغلبه على الفريق .
- 6- الاعتراف بالجهد الفردي : إن تنفيذ الواجب المنوط باللاعب بالشكل المتكامل يتطلب تقديرا كبيرا من قبل المدرب والفريق ما يعكس حالة الثقة المتبادلة ويعزز من نفسية اللاعب والتزامه تجاه فريقه(حسين، 2010، 251).

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة (حسين، 2010)

" دراسة ظاهرة المناخ النفسي بفرق النساء بالكرة الطائرة وعلاقتها بإنجازهن في الدوري العراقي " هدفت الدراسة إلى التعرف على المناخ النفسي لفرق النساء بالكرة الطائرة وعلاقتها بإنجازهن في الدوري العراقي تبعاً للمتغيرات الآتية " مركز اللعب " واليد المستخدمة " ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (75) لاعبة من لاعبات أندية العراق أي ما نسبته (52%) من مجتمع الدراسة الأصلي والبالغ (95) لاعبة. ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي. ومقياس المناخ النفسي للفرق الرياضية في تصميم علاوي (1998) خضعت المعامل الصدق والثبات وأظهرت نتائج الدراسة إن المناخ النفسي لفرق النساء يمتاز بمناخ ايجابي بدرجة كبيرة حتى حصلت النسبية المنوية للاستجابة لديهم إلى (77,26%) كما أظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناخ النفسي لفرق النساء بالكرة الطائرة وعلاقتها بإنجازهن في دوري العراق تبعاً لمتغير المركز واليد الضاربة.

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكونه يتلاءم نوع الدراسة وأهدافها

3-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل العمدية، حيث اشتمل البحث على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن (108) وموزعين على اربعة مراحل دراسية وكما موضح في الجدول (1).

الجدول (1)

يوضح عينة البحث لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المراحل الدراسية	عينة البحث
الأولى	30
الثانية	26
الثالثة	18
الرابعة	34
المجموع	108

3-3 أداة البحث

لتحقيق هدف البحث استخدم الباحث مقياس المناخ النفسي والمعد من قبل (علاوي، 1998)، حيث تكون المقياس من (20) فقرة، وتتم الإجابة على فقرات المقياس وفق سبعة بدائل هي (درجة كبيرة، درجة متوسطة، درجة قليلة، لا هذا ولا ذاك، درجة قليلة، درجة متوسطة، درجة كبيرة)، وبما أن الاستبيان معد لغير طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تم إجراء بعض التعديلات الطفيفة عليه بما يناسب ظاهرة المناخ النفسي ومن ثم التحقق من صدقه الظاهري وثباته وكالاتي:

3-3-1 الصدق الظاهري

وهو احد أنواع الصدق، ويعني "مدى تمثيل الاختبار للمحتوى المراد قياسه" (العساف، 1995، 43-44)، ويعد اتفاق المحكمين نوعا من أنواع الصدق الظاهري حيث يشير (عويس) إلى انه "يمكن أن نعد الاختبار صادقا بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء" (عويس، 1999، 55)، ويعد هذا الإجراء مناسباً للتأكد من صدق المقياس ويعد من أفضل وأهم الأساليب التي يجب أن تتوفر في الأداة الصادقة والتي تقيس ما وضعت من أجله (داؤد وعبد الرحمن، 1990، 118). ويعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس، لذا قام الباحث بعرض الاستبيان على عدد من الخبراء المختصين في علم النفس الرياضي * للحكم على فقرات المقياس وطلب من كل واحد منهم إبداء ملاحظاته في كل فقرة من فقرات المقياس كونها صالحة أو غير صالحة في قياس المناخ النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كما طلب منهم إبداء آرائهم حول وضوح الفقرات ومناسبتها للعينة، فضلاً عن مدى صلاحية البدائل، وقد حصل الباحث على نسبة (100%) لاتفاق الخبراء والبالغ عددهم (5) خبراء، ويشير بلوم إلى انه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق (بلوم وآخرون، 1986، 126) وبذلك تشكلت الصيغة النهائية للمقياس والتي سيعتمدها الباحث في تكملة إجراءات بحثه .

3-3-2 ثبات المقياس

للحصول على ثبات الاستبيان تم استخدام طريقة معامل ألفا (Alpha)، ومن الجدير بالذكر أن طريقة (ألفا) تتمتع بأهمية خاصة كونها تستخدم في حساب معامل ثبات الاختبارات المقالية والموضوعية (النبهان، 2004، 248)، وفقرات الاستبيانات التي تتطلب إجابتها الاختيار من بين بدائل متعددة، وتكون درجاتها متدرجة من (1 إلى 4) مثلاً " (علام، 2006، 100)، إذ بلغت قيمة معامل الثبات ألفا (0.90)، وبهذا تعد معاملات الثبات جيدة.

3-3-3 وصف المقياس بصورته النهائية

تكون مقياس المناخ النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من (20) فقرة، وضع أمام كل فقرة سبعة بدائل هي (درجة كبيرة، درجة متوسطة، درجة قليلة، لا هذا ولا ذاك، درجة قليلة، درجة متوسطة، درجة كبيرة) تحمل الأوزان (7، 6، 5، 4، 3، 2، 1) على التوالي وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (80)

3-4 الوسائل الإحصائية

* أسماء السادة الخبراء		
أ.د. ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
أ.م.د. مؤيد عبد الرزاق	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
أ.م.د. زهير يحيى محمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
أ.م.د. عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
أ.م.د. نغم خالد العبيدي	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل

تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS في تحليل البيانات ومنها النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الفا ، تحليل التباين باتجاه واحد، المتوسط الفرضي .

1-4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج ومناقشتها على وفق فرضا البحث وكالاتي :
الفرضية الأولى: يسود طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كركوك مستوى ايجابي من المناخ النفسي.

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي لظاهرة المناخ النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الوصف الإحصائي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	130,333	7,88	80

وللتحقق من الفرضية الأولى تم إيجاد المتوسط الفرضي* لظاهرة المناخ النفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بوصفه معياراً يمكن المقارنة به وإصدار الحكم.

يتبين من الجدول (2) يسود طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مستوى ايجابي من المناخ النفسي، إذ كان المتوسط الفعلي لظاهرة المناخ النفسي (130,333) وانحراف معياري قدره (7,88) وهو أكبر من المتوسط الفرضي المقابل لها والبالغ (80)، ويرى الباحث أن ارتفاع المناخ الايجابي جاء نتيجة نوعية طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والمناخ النفسي والاجتماعي السائد والتواصل المستمر يدفعهم إلى خلق علاقات قوية تدفعهم نحو المشاركة الفعلية بهدف اجتماعي وانتمائي.

وتشير الين وديع فرج " إلى إن الإشباع الحاجة إلى الانتماء من العوامل الهامة في تماسك الجماعة إذ يتطلب قبول الفرد جماعته وبالعكس، وطالبات التربية الرياضية يحاولن دائماً أن يسايرن المعايير السائدة في جماعتهن ويحترمن قوانينها وتنظيماتها، وشعورهن بالانتماء يكسب قوة تزيد من تأكيد الذات، وعادة ما تلجأ الطالبات في حالة التهديد إلى الفريق ليلتمسن فيه الأمن والطمأنينة مما يزيد من ارتباطهن والمحافظة على هذا الرابط (حسين، 2010، 259).

إن نجاح الفريق وتحقيقه للهدف من قيامه كوحدة مترابطة تجمع أفراده ميول متقاربة يتوقف على مدى تعاون هؤلاء الأفراد داخل نطاق الخطة الموضوعية حيث يتم هذا التعاون على أكمل وبحيث على كل فرد من أفراد هذا الفريق أن يقوم بتنفيذ المسؤوليات الملقاة على عاتقه بتنفيذ سليم وفي الوقت المناسب (جابر، 2010، 1698).

* المتوسط الفرضي = مجموع أوزان البدائل × عدد الفقرات / عدد البدائل (علاوي ، 1998 ، 146) .

الفرضية الثانية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناخ النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حسب المراحل الدراسية.

الجدول (3)

يبين نتائج تحليل التباين لمستويات متغير السنة الدراسية بين مجاميع طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على وفق مقياس ظاهرة المناخ النفسي

المتغيرات	مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة Sig
مجاميع طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بين المجموعات	236,758	3	78,919	1,279	0,286
	داخل المجموعات	6417,242	104	61,704		
	المجموع	6654	107	140,623		

* معنوي عند نسبة خطأ $> (0.05)$.

يتبين من الجدول رقم (3) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مستويات المناخ النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حسب المراحل الدراسية على وفق مقياس ظاهرة المناخ النفسي إذ كانت قيمة (Sig) (0,286)، ومقارنة بمستوى الدلالة (0,05) عليه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد العينة في ظاهرة المناخ النفسي على وفق متغير السنة الدراسية مما يدفعنا لرفض الفرضية البديلة وقبول الفرضية الصفرية.

1-5 الاستنتاجات :

- 1- يسود طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مستوى ايجابيا من المناخ النفسي.
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناخ النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حسب المراحل الدراسية.

2-5 التوصيات :

- 1- الاهتمام بالرياضية النسوية كونها أكثر الرياضات تأثراً بالأجواء الخارجية المحيطة بطبيعة المشاركات المختلفة.
 - 2- التركيز على المظاهر والجوانب الإيجابية التي تتميز بها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
 - 3- العمل على إبراز أهمية الانتماءات الجماعية ولما لها من جوانب ايجابية على أنشطة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
 - 4- تجنب وجود الجماعات الفرعية المضادة لتماسك أو جاذبية الجماعة لنشاط الطالبات.
 - 5- إجراء دراسات لمعرفة المناخ النفسي لعينات رياضية أخرى.
- المصادر العربية والأجنبية :

- 1- بلوم ، بنيامين وآخرون (1986): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون، مطابع المكتب المصري الحديث، القاهرة.
- 2- جابر، رمزي (2010): دراسة ظاهرة المناخ النفسي لفرق كرة اليد وعلاقتها بانجازهم في الدوري الممتاز في فلسطين، كلية التربية الرياضية، فلسطين.
- 3- حسين، شهباء أحمد (2010): دراسة ظاهرة المناخ النفسي بفرق النساء بالكرة الطائرة وعلاقتها بانجازهن في الدوري العراقي، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الثالث، العراق.
- 4- الحياي، علي عبد الاله يونس (2011): دافعية الكفاءة المدركة وعلاقتها بالمناخ النفسي والاجتماعي لدى لاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 5- داؤد، عزيز حنا وعبد الرحمن، انور حسين (1990): مناهج البحث التربوي، دار الحكمة، بغداد، العراق.
- 6- العساف، صالح بن حمد (1995): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط، مطبعة شركة العبيكان.
- 7- علام، صلاح الدين محمود (2006): الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- 8- علاوي، محمد حسن (1998): سيكولوجية القيادة الرياضية، ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 9- علاوي، محمد حسن (1998): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 10- عودة، فاطمة يوسف ابراهيم (2012): المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 11- عويس، خير الدين علي احمد (1999): دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- 12- علي، حسن بشري (2006): متغيرات البيئة الصفية وعلاقتها بالضغط النفسية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، العراق.
- 13- علي، علي (1991): المناخ التنظيمي في المدارس الثانوية العامة والمعاهد الثانوية الأزهرية وعلاقته ببعض المشكلات التربوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- 14- النبهان، موسى (2004): أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن.
- 15- Bandura, A.(1989): n agency in social cognitive Processes Theory
American Psychologist, 44.
- 16- Koys, D. J. and Decotiis, T. A. (1991). Inductive Measures of
Psychological Climate .Human Relations, 44.

مقياس المناخ النفسي لطالبات قسم التربية الرياضية

الفقرة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا هذا ولا ذاك	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	الفقرة
عدم تماسك								تماسك
عدم تعاون								تعاون
عدم رضا								رضا
عدم فاعلية								فاعلية
ملل								حماس
شعور بالفشل								شعور بالنجاح
اعتراض								موافقة
عدم استقرار								استقرار
تباعد								تقارب
عدم انتماء								انتماء
عدم جاذبية العلاقات								جاذبية العلاقات
قيادة غير ناجحة								قيادة ناجحة
عدم اتصال متبادل								اتصال متبادل
تقاليد مختلفة								تقاليد مشتركة
أداء فردي								أداء جماعي
عدم انسجام								انسجام
غموض الأدوار								وضوح الأدوار
سلبية								إيجابية
أهداف غير واضحة								أهداف واضحة
عدم وجود حوافز								وجود حوافز

تأثير استراتيجية الامواج المتداخلة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب

عمار خالد صغير أ. د آياد ناصر حسين أ.م. د خليل حميد محمد علي

جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف التدريس في التربية البدنية وعلوم الرياضة الى تهيئة الطلبة وصولا بقدراتهم البسيطة الى أعلى ما يمكن، وهناك العديد من الطرائق والاساليب التعليمية التي تعمل في تكامل لنجاح المنهج التعليمي وإثراء العملية التعليمية واثارة عقل المتعلم، فضلا عن زيادة مستوى الاستيعاب والتذكر والاسترجاع، واستراتيجية الامواج المتداخلة احدى هذه الاستراتيجيات الفعالة في التدريس، وتكمن اهمية استراتيجية الامواج المتداخلة في تعلم المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم للطلاب ، لتكن وسيلة فعالة يستفيد منها المدرسين لحرصها على توجيه الطالب بطريقة منظمة تساهم في توفير الوقت والجهد المبذول من قبل المدرس وخاصة في المواقف الصعبة أو الجوانب التي تتطلب دقة في تنفيذها.

لذا قام الباحثين باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (التجريبية و الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدى لملاءمته طبيعة الدراسة، اختيار المرحلة الاولى الدراسة الصباحية ذكور فقط البالغ عددهم (116) طالب لتمثيل مجتمع البحث وقد اشتملت عينة البحث على (56) طالب لدى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للمرحلة الرابعة.

وأظهرت نتائج البحث ان لأستراتيجية الامواج المتداخلة تأثير واضح في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم بدلالة معنوية الفروق ذات الدلالة الإحصائية في نتائج الاختبارات البعدية التي أجريت للمجموعة التجريبية.

Abstract

The effect of interfering waves strategy in learning some basic football skills for students

Ammar Khaled Sagheer Ayad Nasser Hussein, PhD Khalil Hamid, PhD

University of Kerbala - College of Physical Education and Sports Sciences

Teaching in physical education and sports science aims to prepare students to reach their simple abilities to the highest possible level, and there are many methods and educational methods that work in integration for the success of the

educational curriculum and to enrich the educational process and stimulate the mind of the learner, as well as increasing the level of comprehension, remembering and retrieval, and the overlapping waves strategy is one of These effective teaching strategies, and the importance of the interlocking wave strategy in learning basic skills in the football game for students, to be an effective way for teachers to benefit from their keenness to guide the student in an organized manner that contributes to saving time and effort by the teacher, especially in difficult situations or aspects that require Accuracy in its implementation. Therefore, the researchers used the experimental design with two equal groups (experimental and control) with pre and post- test for its suitability to the nature of the study. The first stage of the morning study was chosen by only (116) males students to represent the research community. The research sample included (56) students at the College of Education Physical and Sport Sciences University of Karbala for the fourth stage. The results of the research showed that the interlocking wave strategy has a clear effect on teaching some basic football skills in terms of the significant differences in statistical significance in the results of the post tests conducted for the experimental group.

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعد التدريس من اهم العمليات التي تؤدي دورا مهما في تقدم معظم الشعوب اذ انه يؤثر تأثيرا ايجابيا وشاملا في تنشئة جيل جديد على اسس علمية متطورة وحديثة ، ويقاس هذا التقدم او التطور بمدى كفاءة استراتيجيات التدريس وطرائق التدريس واساليبها الحديثة ، وقد اضاف التطور العلمي الكثير من الوسائل الجديدة التي تمكن المدرس الافادة منها في تهيئة مجالات واكتساب الخبرة للمتعلمين حتى يتم اعدادهم افضل اعداد ، اذ ان مهمة المدرس لم تعد تقتصر على الاساليب المتبعة في العملية التعليمية وانما اصبحت مهمته الاولى والرئيسية هي رسم مخطط لاستراتيجيات العملية التعليمية وتعمل فيها الطرائق والاساليب التعليمية والوسائل لتحقيق أهداف محددة ، وهنالك العديد من الطرائق والاساليب التعليمية التي تعمل في تكامل لنجاح المنهج التعليمي ولإثراء العملية التعليمية واثارة عقل المتعلم مما يساعد على جذ انتباهه لعملية الشرح والتركيز عليها ، فضلا عن زيادة مستوى الاستيعاب والتذكر والاسترجاع .

ويهدف التدريس في التربية البدنية وعلوم الرياضة الى تهيئة الطلبة وصولا بقدراتهم البسيطة الى أعلى ما يمكن ، والعمل على اعدادهم وجعلهم أكاديميين ناجحين ، ولأجل تحقيق تلك الاهداف لابد من ايجاد مفردات المناهج التدريسية الى المتعلم وفق أسس واستراتيجيات علمية تتناسب مع قدرات الطلبة ، واستراتيجية الامواج المتداخلة احدى الاستراتيجيات الفعالة في التدريس لحرصها على توفير وتوجيه الطالب عند دراسة مشكلة معينة والتوصل الى الحلول المناسبة بطريقة منظمة تساهم في توفير الوقت والجهد المبذول من قبل المدرس وخاصة في المواقف الصعبة أو الجوانب التي تتطلب دقة في تنفيذها .

وتعد لعبة كرة القدم واحدة من أكثر الالعاب شعبية في العالم وأن القابلية على استمرارية اللعب بشكل جيد يعتمد على أسس رئيسية هي الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني ، ولكل من هذه الاسس لها طرائقها الخاصة في الاعداد والتدريب اذ تعتمد على الفهم المتكامل والمترايط لتلك الاسس لكونها لا تنفصل الواحدة عن الاخرى ، وتتميز لعبة كرة القدم بتنوع ادائها ومهاراتها وتكراراتها الحركية الاساسية المتنوعة (الدفاعية والهجومية) وتعتمد على ما يبذله الطالب من قدرات لتحقيق أفضل المستويات .

وان اهمية البحث في المتغيرات التي يدرسها وهي استراتيجية الامواج المتداخلة وما لها من دور في تعلم المهارات اللازمة لإنجاح لعبة كرة القدم ، للطلاب لتكن وسيلة فعالة يستفيد منها المدرسين ، وكذلك اهمية عينة البحث والتي تتمثل بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الذين يمثلون مدرسي المستقبل، حيث تكمن أهمية البحث في اعداد وحدات تعليمي وفق استراتيجية الامواج المتداخلة بأن يعتمد على ما يملك المتعلم من معلومات او تصورات سابقة عن المهارة (المادة المراد تعلمها) وتوظيفها في عملية التعلم للمهارة الجديدة وذلك وفقاً لإمكانياته وقدراته الذاتية ، ويتم من خلال وحدات تعليمية وبشكل مجاميع متعاونة تمتلك كل منها واجبات ومهام متعددة مما يتيح فرصة كبيرة في التعلم .

1-2 مشكلة البحث :

ان الاستراتيجية الشائعة في تدريس المهارات الاساسية في مادة كرة القدم هي الاستراتيجية التي تتبع الاسلوب الامري الذي يجعل من المدرس صانعا للقرار فارضا اياه على الطالب ليس تجنيا منا على هذه الاستراتيجية والاقبال من مزاياها ولكن عصرنا الحالي هو عصر الازدهار المعرفي والعمل التربوي، وهذا ما لاحظته الباحث (كونه لاعبا ومدريا ومدرسا) لمحاضرات مادة كرة القدم ومشاهدته لأغلب دروس التربية الرياضية العملية في الكلية والمقابلات الشخصية مع بعض المدرسين والعاملين في حقل التربية البدنية وعلوم الرياضة وسؤال ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريس، اذ لابد لاستراتيجيات التدريس ان تواكب هذا التطور ، فالعمل وفق استراتيجية متبعة من قبل المدرس يحدد ما يتمتع به المتعلم من قدرات وامكانيات ابداعية وبالنتيجة قلة او انخفاض التفاعل الايجابي ، وقد كشفت الدراسات ان هناك استراتيجيات تدريس عديدة تنفرد كل منها بمكانة خاصة من الاهداف والخصائص ولها دور فعال في التعلم للمهارات الاساسية فضلاً عن الاسراع في تعلمها الا ان هذه الاستراتيجيات لا تلاقي الاهتمام الكافي من معظم العاملين في حقل التدريس لمادة التربية الرياضية ، حيث أن عدم الاعتماد على الاستراتيجيات والطرائق والأساليب التعليمية الحديثة تمثل مشكلة البحث ، لذا أرتأى الباحث استخدام استراتيجية الامواج المتداخلة من خلال اعداد وحدات تعليمية وفقاً لاستراتيجية الامواج المتداخلة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، من اجل اضافة جديدة لمدرسي التربية الرياضية تسهم في حل المشكلة والخروج بمخرجات ونتائج فعالة لتطوير العملية التعليمية .

1-3 أهداف البحث :

- 1- اعداد وحدات تعليمية لتعلم بعض المهارات (المناولة ، الاخمد ، الدحرجة) الاساسية بكرة القدم باستخدام استراتيجية الامواج المتداخلة لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء .

2- التعرف على تأثير استراتيجية الامواج المتداخلة في تعلم بعض المهارات (المناولة ، الاخمد ،الدرجة) الاساسية بكرة القدم للطلاب .

3- التعرف على أفضلية التأثير في الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تعلم بعض المهارات (المناولة ، الاخمد ،الدرجة) الاساسية بكرة القدم للطلاب .

1-4 فرضا البحث : 1- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تعلم بعض المهارات (المناولة ، الاخمد ،الدرجة) الاساسية بكرة القدم للطلاب ولصالح الاختبارات البعدية .

2- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات (المناولة ، الاخمد ،الدرجة) الاساسية بكرة القدم للطلاب ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الاولى (الدراسة الصباحية ذكور فقط) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء للعام الدراسي 2018-2019.

1-5-2 المجال الزمني : 2018/ 12/ 20 - 2019/7/ 30.

1-5-3 المجال المكاني : ملعب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث: اختيار المنهج الملائم لبحث أي مشكلة يعد من الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث، أي انه (الأساليب والإجراءات التي تستخدم في البحث لجمع البيانات والوصول من خلالها الى نتائج وتفسيرات تتعلق بموضوع البحث)⁽¹⁾.

لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته ومتطلبات البحث ولكونه الوسيلة المناسبة لإثبات فروضه.

2-1-1 التصميم التجريبي:

توجد نماذج متعددة من التصاميم التجريبية وعلى الباحث اختيار التصميم التجريبي المناسب لاختبار صحة النتائج المستنبطة من الفروض ويتوقف اختيار التصميم التجريبي على طبيعة الدراسة والشروط والظروف التي تجري فيها⁽¹⁾

لذا قام الباحث باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (التجريبية و الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبدي، وذلك لمعرفة تأثير المتغير المستقل على المتغيرات التابعة من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البدي، إذ تم تطبيق المتغير المستقل (استراتيجية الامواج المتداخلة) على المجموعة التجريبية في حين تترك المجموعة الضابطة تعتمد على المنهج المطبق من قبل المدرس .

(1) يوسف أفندي (وآخرون) : مناهج البحث التربوي والتطبيق ، ط1 ،مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999، ص74.

(1) إخلص محمد عبد ومصطفى حسين : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000، ص112.

2-2 مجتمع البحث : حدد الباحث مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى للدراسة الصباحية ذكور فقط في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي (2018 - 2019) والبالغ عددهم (116 طالباً) موزعين على أربع شعب دراسية هي (A-B-C-D) .

عينة البحث :

هي "الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو هي النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله" (51) .
ثم اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة وبواقع (56) طالبا مقسمين إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) لكل مجموعة (28) طالبا إذ تدرس المجموعة التجريبية باستراتيجية الامواج المتداخلة المتمثلة بشعبة (D) ، بينما ستدرس المجموعة الضابطة بالاستراتيجية المتبعة من قبل المدرس المتمثلة بشعبة (C) ، بعد استبعاد الطلاب الممارسين للعبة كرة القدم ولبالغ عددهم (3طالب) وبذلك شكلت العينة نسبة مئوية مقدارها (48.275%) وكذلك تم اختيار طلاب التجربة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث.

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والأدوات المستخدمة : المصادر والمراجع العربية والأجنبية و شبكة الانترنت الدولية ، الملاحظة ، المقابلات الشخصية ، استمارة الاستبانة ، استمارة تحديد الاختبارات الموضوعة، استمارة تسجيل نتائج الاختبارات للمهارات المبحوثة، ملعب كرة قدم (ملعب كرة القدم التابع للكلية)، كرات قدم عدد (10) كرات ، صفارة عدد (2)، ساعة توقيت الكترونية نوع (CASIO) عدد (2)، كامرة تصوير نوع (Sony) عدد (1)، أقراص ليزرية (DVD)، لا بتوب نوع (hp) عدد (1)، حاسبة علمية يدوية نوع (CASIO) عدد (1)، شريط قياس كتان بطول (20م) عدد (1)، كيس بورك عدد (1) لتخطيط الملعب، شواخص من البلاستيك مختلفة الاحجام عدد (15)، قرطاسية (اقلام ، اوراق ،.....).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد صلاحية المهارات الأساسية واختباراتها بكرة القدم للطلاب:

لغرض تحديد المهارات الأساسية واختباراتها بكرة القدم في البحث اعتمد الباحث على المنهج الدراسي المخصص لطلاب المرحلة الأولى من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء لعام الدراسي 2018-2019 وهي مهارة (المناولة ، الدحرجة ، الاحماد) بعدها قام الباحث بتحديد ثلاثة اختبارات لكل مهارة وذلك من خلال المسح للمصادر والمراجع والمقابلات الشخصية حيث تم تحديدها ووضعها في استمارة استبيان وتم عرضها على الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم ملحق (1) ، ويعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ، تم قبول اختبار واحد لكل مهارة أي قبول ثلاث اختبارات من اصل (9) اختبارات من خلال استخراج قيمة (كا2) المحسوبة لاتفاق الخبراء، إذ تم قبول الاختبار الذي نال نسبة اتفاق (100%) من الخبراء والذي تكون فيه قيمة (كا2) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,84) عند درجة حرية (1) وتحت مستوى دلالة (0,05) والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

(2) ظافر هاشم الخطيب: التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية، دار الكتب والوثائق،

يبين نسبة اتفاق الخبراء حول صلاحية الاختبارات لقياس بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب

قبول الترشيح	قيمة كا2		النسبة	غير الموفقي ن	النسبة	الموافقين	عدد الخبراء	اسم الاختبار	ت	المهارة	ت
	نعم	لا									
	√		10	صفر	100%	10	10	مناولة الكرة نحو ثلاثة دوائر متداخلة مرسومة على الارض من مسافة 15 م	1	المناولة	1
√			3,6	20%	80%	8	10	مناولة الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط من مسافة 10م.	2		
√		3.84	1,6	30%	70%	3	7	المناولة المرتدة على جدار لمدة (30 ثانية) ولمسافة(5م).	3		
√			1,6	30%	70%	3	7	الدرجة بين (3)شواخص ذهاباً وإياباً	1		
√			3,6	20%	80%	2	8	الدرجة من خط المرمى إلى خط (18) ياردة ثم العودة.	2	الدرجة	2
	√		10	صفر	100%	10	10	الدرجة بالكرة بين(5) شواخص بتغير الاتجاه ذهاباً وإياباً لمسافة 20م ويحسب الوقت.	3	الدرجة	
√			3,6	20%	80%	2	8	إخماد الكرة داخل مربع (2م) ومن مسافة (20م).	1		
	√		10	صفر	100%	10	10	إخماد الكرة داخل مربع(2م×2م)مرمية من مسافة(6م) بكل أجزاء الجسم عدا الذراعين	2	الاخماد	3
√			1,6	30%	70%	3	7	إخماد الكرة بالفخذ داخل مربع (2م) ومن مسافة 5م.	3		

القيمة الجدولية لـ كا2 عند درجة حرية(1) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (3.84) .

2-4-2 الاختبارات المهارية :

- الاختبار الأول : اختبار الدرجة بالكرة بين الشواخص بتغيير الاتجاه (زكزاك) لمسافة 20م⁽⁵²⁾ .
- الاختبار الثاني: اختبار مناولة الكرة نحو ثلاثة دوائر متداخلة مرسومة على الأرض من مسافة 15 م⁽⁵³⁾.
- الاختبار الثالث: إخماد الكرة داخل مربع بقياسات (2م×2م)⁽⁵⁴⁾.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس المصادف (2018/ 12/27) في الساعة التاسعة صباحاً على (10) طلاب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الأولى (مجتمع البحث) في جامعة كربلاء وتم إعادة هذه التجربة بعد مرور (7) أيام أي في يوم الخميس الموافق (2019/ 1/3) مراعيًا نفس الظروف التي جرت بها للمرة الأولى وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية (التأكد من ملائمة الأجهزة والأدوات، التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات الكلية ، مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث ، لاستخراج الأسس العلمية (الثبات والموضوعية) للاختبارات ، التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ملحق(2).

2-5-5 الأسس العلمية للاختبارات:

2-5-1 الصدق : صدق الاختبار هو " قياس الاختبار لما وضع لقياسه بشكل دقيق وعدم قياسه لشيء آخر⁽⁴⁾ . إذ قام الباحث باستخدام صدق المحتوى (المضمون) وذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين ، والجدول (1) يبين ذلك .

2-5-2 الثبات:

يقصد بثبات الاختبار : "مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الأفراد"⁽⁵⁾. ولغرض استخراج معامل الثبات قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، ومن ثم استخراج قيم معامل الارتباط البسيط(بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والثاني بعد سبعة أيام ، وقد تم هذا الإجراء خلال التجربة الاستطلاعية ، والجدول (2) يبين ذلك.

2-5-3 الموضوعية:

(52) - ثامر محسن وآخرون: الاختبارات والتحليل بكرة القدم، مطبعة جامعة الموصل، 1991م ص44.

(53) - فرات جبار سعد الله و هه فال خورشيد الزهاوي: التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، ط1، دار دجلة، عمان، 2011 ص216 .

(3) زهير قاسم الخشاب ،(وآخرون): زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم، ط ٢ ، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.

(4) محمد سامي ملحم:- القياس والتقييم في التربية وعلم النفس، ط1، عمان، دار الميس للنشر، 2000، ص273.

(5) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد:- القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2003، ص78.

تعرف الموضوعية بأنها "تطابق الآراء لأكثر من حكم عند تقويمهم للاختبار" (1). ولغرض التعرف على موضوعية الاختبار استعان الباحث بدرجات محكمين اثنين لنتائج الاختبارات أثناء إعادة الاختبار، إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الحكم الأول والحكم الثاني ملحق (3)، وقد ظهر أن جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية علما ان القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) تساوي (2.262) أي ان الاختبارات جميعها معنوية، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين الأسس العلمية (معامل الثبات ، معامل الموضوعية) للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات	(ت ر) المحسوبة	معامل الموضوعية	(ت ر) المحسوبة
1	مناولة الكرة نحو ثلاثة دوائر متداخلة مرسومة على الارض من مسافة 15 م	0.88	3.70	0.90	4.12
2	الدرجة بالكرة بين(5) شواخص بتغير الاتجاه ذهاباً وإياباً لمسافة 20م ويحسب الوقت.	0.86	3.37	0.89	3.98
3	إخماد الكرة داخل مربع (2م×2م) مرمية من مسافة(6م) بكل أجزاء الجسم عدا الذرا	0.83	2.97	0.92	4.45

2-8 تجانس عينة البحث:

قبل البدء بتنفيذ الوحدات التعليمي، لجأ الباحث للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات وهي(الطول والكتلة والعمر)، والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول والكتلة والعمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	متر	1.758	1.76	0.0623	0.096-
الكتلة	كغم	65.785	65	5.565	0.423
العمر	سنة	21.36	21	1.19	0.907

(1) مروان عبد المجيد:- أسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1، عمان ، دار الفكر العربي، 1999، ص155.

يظهر الجدول (3) أن قيم معامل الالتواء تنحصر بين ($1 \pm$) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي التوزيع طبيعي لإفراد العينة .

2-9 التجربة الأساسية: بعد استكمال إجراءات تحديد المتغيرات التابعة من خلال تحديد بعض من المهارات الأساسية بكرة القدم واعتماد مجموعة الاختبارات لقياس الاداء المهاري للمهارات قيد البحث ، قام الباحث بتنفيذ تجربته الأساسية وكالاتي :

2-9-1 الاختبارات القبليّة:

لأجل البدء بعملية التجريب وإدخال المتغير المستقل على المجموعة التجريبية ، قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث والمتمثلة بشعبة (C ,D) (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) وذلك لغرض تكافؤ العينة (بين المجموعتين) وكما يأتي :

- في تمام الساعة التاسعة من يوم الاربعاء المصادف 2019/2/27 : تم تطبيق اختبارات مهارات بكرة القدم من قبل مدرس المادة وبمساعدة فريق العمل المساعد في ملعب كرة القدم بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة كربلاء ، بعد تهيئة كافة مستلزمات الاختبار وأدواتها وبإشراف الباحث.

2-9-2 تكافؤ عينة البحث :

ومن أجل التعرف على تكافؤ العينة في المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب بين المجموعتين، وكما هو مبين في الجدول (4).

جدول(4)

تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في متغيرات البحث

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
غير معنوي	0.5	1.02	4.321	1.123	4.178	درجة	المناوله
غير معنوي	0.781	1.208	5.142	1.196	5.392	درجة	الاخماد
غير معنوي	0.093	0.815	13.574	0.988	13.55	ثانية	الدرججه

علما" ان قيمة (t) الجدولية بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (54) كانت (2.02)

2-10-4 تنفيذ المنهج:

بعد الاطلاع على مفردات منهج كرة القدم المخصص لطلاب المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء تم تطبيق المنهج التعليمي الذي استخدمه الباحث على أفراد المجموعة التجريبية بشكل وحدات تعليمية وبإشراف بتطبيقها على عينة البحث في يوم الاحد المصادف

3/ 3 / 2019 على ملعب كرة القدم في كلية التربية البنية وعلوم الرياضية - جامعة كربلاء ، وبواقع وحدتين تعليميتين ملحق (4) في الأسبوع*، حيث ان مدة الوحدة التعليمية (90) دقيقة ولكل مجموعة (تجريبية وضابطة)، وقد استمر المنهج لغاية انتهاء مدة التجربة في 2019/ 4/29 ، وقد تضمنت الوحدات التعليمية التمرينات المناسبة لتعلم المهارات الأساسية بكرة القدم، وقد حرص الباحث على ان تنسجم التمرينات مع قابليات وقدرات الطلاب ، مع مراعاة ان لا يكون هناك اختلاف بين المجموعتين في جميع أجزاء الوحدة التعليمية فيما عدا القسم الرئيسي الذي يتم فيه التطبيق والممارسة.

2-10-5 الاختبارات البعدية:

قام الباحث بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية المعدة بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) لاختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم في تمام الساعة التاسعة من يوم الاثنين المصادف 5 / 5 / 2019 اذ تم تهيئة الظروف نفسها التي جرت بها الاختبارات القبلية من حيث الوقت وتسلسل الاداء وباستخدام نفس الادوات المساعدة ونفس فريق العمل للاختبارين.

2-11 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) ومنها (55)، الوسط الحسابي. الوسيط ، المنوال، معامل الالتواء، الانحراف المعياري، اختبار T للعينات المتناظرة، اختبار T للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد ، كا²، ت ر معنوية معامل الارتباط ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، معادلة (سيبرمان براون) لتصحيح الثبات.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب .

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في مهارة المناولة بكرة القدم لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

جدول (5)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمتا (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة المناولة

المجموعات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة t		دلالة الفروق
		س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
الضابطة	28	4.321	1.020	5.321	0.904	7.343	2.052	معنوي
التجريبية	28	4.178	1.123	6.571	1.451	16.061		معنوي

* ملاحظة : تم تعويض ايام العطل التي صادف وقوعها في يوم الوحدة التعليمية في يوم آخر من الاسبوع وحسب ما مقرر (احد - اثنين) امانة للبحث العلمي.

¹ - عايد كريم : مقدمة في الإحصاء وتطبيقات spss، ط 1 ، 2009

قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن-1=28-1=27).

في المجموعة الضابطة: كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.321) والانحراف المعياري (1.020) أما في الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (5.321) والانحراف المعياري (0.904) وبعد حساب قيمة (T) المحسوبة بلغت (7.343) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.052) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27) وهذا يعني وجود فرق معنوي دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة المناولة ولصالح الاختبار البعدي .

في المجموعة التجريبية: كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.178) والانحراف المعياري (1.123) أما في الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (6.571) والانحراف المعياري (1.451)، وبعد حساب قيمة (T) المحسوبة بلغت (16.061) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.052) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27) وهذا يعني وجود فرق معنوي دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة المناولة ولصالح الاختبار البعدي .

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في مهارة الاخمد بكرة القدم لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

جدول (6)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمتا (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة الاخمد

المجموعا ت	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t		دلالة الفروق
		س	ع	س	ع	الجدولية	المحسوبة	
الضابطة	28	5.142	1.208	6.25	1.075	7.449	2.052	معنوي
التجريبية	28	5.392	1.196	7.785	1.524	16.058		معنوي

* قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن-1=28-1=27).

في المجموعة الضابطة: كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5.142) والانحراف المعياري (1.208) أما في الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (6.25) والانحراف المعياري (1.075) في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.449) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.052) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27) وهذا يعني وجود فرق معنوي دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الاخمد ولصالح الاختبار البعدي .

في المجموعة التجريبية: كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5.392) والانحراف المعياري (1.196) أما في الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (7.785) والانحراف المعياري (1.524)، في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة (16.058) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.052) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27) وهذا يعني وجود فرق معنوي دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الاخمد ولصالح الاختبار البعدي .

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في مهارة الدرجة بكرة القدم لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

جدول (7)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمتا (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة الدرجة

المجموعات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة t	
		ع	س	ع	س	الجدولية	المحسوبة
الضابطة	28	0.815	12.966	0.760	8.507	2.052	
التجريبية	28	0.988	12.028	1.086	20.423		

* قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن-1=28-1=27).

في المجموعة الضابطة: كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13.574) والانحراف المعياري (0.815) أما في الاختبار البعدى أصبح الوسط الحسابي (12.966) والانحراف المعياري (0.760)، وبعد حساب قيمة (T) المحسوبة بلغت (8.507) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.052) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27) وهذا يعني وجود فرق معنوي دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدى في مهارة الإخماد ولصالح الاختبار البعدى .

في المجموعة التجريبية: كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13.55) والانحراف المعياري (0.988) أما في الاختبار البعدى أصبح الوسط الحسابي (12.028) والانحراف المعياري (1.086)، وبعد حساب قيمة (T) المحسوبة بلغت (20.423) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.52) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27) وهذا يعني وجود فرق معنوي دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدى في مهارة الدرجة ولصالح الاختبار البعدى .

3-1-5 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب: ظهر من خلال عرض وتحليل النتائج في الجداول (5,6,7) أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تعلم بعض المهارات الأساسية (الدرجة، المناولة، الإخماد) بكرة القدم للطلاب ولصالح الاختبارات البعدية .

المجموعة التجريبية: يعزو الباحث هذا التحسن في الاختبارات البعدية إلى استخدام استراتيجية الامواج المتداخلة والتطبيق الجيد لهذه الاستراتيجية ، ومن خلال الربط بين المعلومات السابقة والجديدة وكذلك الاسئلة التي تطرح في مقدمة الدرس لكشف عن ما يمتلكه الطالب من مفاهيم ذات علاقة بالمهارة الجديدة وبذلك كانت تثير الطلاب وتحفزهم للمشاركة الفعالة في الدرس مما يؤدي الى ترسيخ المعلومات ، وإن ترك الحرية للطلاب في الاعتماد على انفسهم في ممارسته للتمارين وخطوات تعلمه حسب قدراته وإمكانياته

البدينية واعطائه الحرية الكاملة في ابداء رأيه في كيفية الأداء واخذ المعلومات المفيدة وكسب الثقة بالنفس وروح التعاون والمساعدة بين الاخرين في فهم المعلومات وما يتناقش به الطلاب داخل المجموعات المتعاونة ، اذ يؤكد(جونسون، ديفيد) على ان " التعلم ضمن مجموعات صغيره من الطلاب يسمح لهم بالعمل سوية بفعالية ومساعدة بعضهم البعض الاخر لدفع مستوى كل فرد منهم، وتحقيق الهدف المشترك"⁽⁵⁶⁾.

التي هي مكونات أساسية من ضمن استراتيجية الامواج المتداخلة حيث ان كثرة التكرار والملاحظات المباشرة والتصحيح للأداء يسمح للطلاب بعملية التعلم من مهارة إلى أخرى بصورة جيدة واداء جيد لمتطلبات تطبيق المهارات التي هو بصدد تعلمها اي يؤدي الى رفع مستوى التعلم، وان التدريس وفق استراتيجية الامواج المتداخلة جعل من التعلم اكثر عمقاً في اذهان الطلاب من خلال ما تتضمنه اوراق العمل التي توزع على المجموعات اذ تتضمن موجات يتدرج الطالب من الموجة الاسهل الى الاصعب مما يؤدي الى جعل التعلم ابقي واعمق .

وكذلك زيادة التفاعل الايجابي والفعال بين المدرس والطالب من خلال الاسئلة التي يطرحها في نهاية الدرس لأفراد المجاميع جميعها ومناقشتهم لها جعل الطلاب يرغبون بالمشاركة مما ادى الى رفع مستواهم ، ومن خلال هذه المكونات التي أسهمت في تحسن نتائج الاختبار قياساً بالاختبارات القبلية التي أجريت لهم . وفي هذا المجال تذكر (لمياء) " انه عندما نتاح الفرصة للمتعلم أن يتعلم بحسب سرعته الخاصة فإنها تعتبر وسيلة للقضاء على الفروق الفردية بين المتعلمين"⁽⁵⁷⁾.

ويرى الباحث أن تعرف الطالب على الخطوات الفنية للأداء المهاري لأي مهارة والاطلاع عليها سواء كان ذلك عن طريق النصوص المكتوبة أو الصور التوضيحية أو التطبيق المباشر للمهارة امامهم من قبل المدرس إضافة إلى التعليم المتكرر على كيفية أداء تلك المهارة سوف تزيد من فرص إتقان تلك المهارة وتأديتها بشكل افضل ، لذا ينبغي عدم الاعتماد على التمارين التعليمية فقط وإنما يجب أن يقترن هذا التعليم بالمعرفة العلمية التي تتعلق بهذه المهارة.

وكذلك يقول (يوسف وصالح) " إن عملية التعليم للحركات والمهارات الرياضية الجديدة تتم بسرعة أفضل إذا كان المتعلم يملك معلومات نظرية عن الحركة أو المهارة المراد تعلمها"⁽⁵⁸⁾.

ويرى (محمد خيرى) "أن الفرد لا يستطيع تعلم لعبة من الألعاب او مهارة من المهارات إلا بممارستها، فأن المتعلم لا تزداد كفاءته وينمو إتقانه للمهارة إلا بالممارسة والمعانات ، فالجهد الذاتي هو وحده المسؤول عن التنمية المعرفية للطلاب، إذ بمقدار الجهد المبذول في التعلم يكون مقدار إجادته و الاحتفاظ بها والإفادة منها معرفتاً وتطبيقاً"⁽⁵⁹⁾.

كما إن استخدام التغذية الراجعة لها الأثر الايجابي في الإسراع في عملية التعلم وتصحيح الأخطاء إن وجدت ، أو تعريف المتعلم بما حققه من نتائج، وهذا يعتبر تعزيزاً وإثابة وتثبيتاً للاستجابة الصحيحة ،

(1) جونسون وديفيد: التعلم التعاوني الجمعي، (ترجمه) رفعه محمود ، القاهرة ، عالم الكتب، ص23، 1998.

(57) لمياء حسن الديوان: أساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، مطبعة النخيل، البصرة، ص22، 2009.

(58) يوسف لازم كماش وصالح بشير أبو خيط: اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته بكرة القدم، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، ص 42، 2010.

(59) محمد خيرى و(آخرون) : علم النفس التجريبي ، الرياض، المطابع الأهلية للاوفسيت، ص157، 1978.

والتغذية الراجعة التي يزود بها المتعلم من جهة أخرى يعد تعزيزاً يساعده في التعرف على مستوى الأداء ودرجة التعلم التي وصل إليها مما يدفعه لبذل المزيد من الجهد والوقت للتعلم، وهنا يذكر (محمد يوسف) "إن التغذية الراجعة تعمل فعلاً على تقوية الاستجابات بنوعها الداخلي والخارجي وهي تعمل أيضاً عاملاً مساعداً وقوياً في عملية التعلم"⁽⁶⁰⁾.

المجموعة الضابطة: يعزو الباحث هذا التحسن في الاختبارات البعدية إلى الطريقة والأسلوب أو الأساليب الجيدة التي يستخدمها مدرس المادة من حيث الشرح وطريقة عرض المادة التعليمية بصورة مناسبة لقابليات الطلاب وإمكانياتهم البدنية والذهنية وحرصه في التدريس للوصول الى نتائج مقبولة من التعلم ، كذلك حرص الطلاب والتزامهم والرغبة في التعلم التي أباها الطلبة وانتظامهم في الحضور في الوقت المحدد عدم التغيب ساهما بارتفاع نسبة التعلم وتحسن القدرة على الأداء المهاري والحصول على المعلومة المعرفية الدقيقة التي بدورها ساهمت في تحسن نتائج الاختبارات وتطورها بالنسبة للمجموعة الضابطة .

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب .

1-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية في مهارة المناولة بكرة القدم لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

جدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية في اختبار مهارة المناولة للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

الدالة الإحصائية	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	الضابطة		التجريبية	
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
معنوي	2.021	4.194	0.907	5.321	1.452	6.571

عند درجة الحرية (54) ومستوى دلالة (0.05).

كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية (6.571) والانحراف المعياري (1.452) أما في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي (5.321) والانحراف المعياري (0.907)، وبعد حساب قيمة (T) باستخدام قانون (T) لعينتين مستقلتين والتي بلغت (4.194) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.021) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (54) وهذا يعني وجود فرق معنوي دال إحصائياً بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة المناولة ولصالح المجموعة التجريبية.

2-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية في مهارة الاخمد بكرة القدم لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة :

(60) محمد يوسف الشيخ : التعلم الحركي، القاهرة، دار المعارف، ص159، 1984.

جدول(9)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحتسبة والجدولية في اختبار مهارة الاخمد للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

الدالة الإحصائية	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحتسبة	الضابطة		التجريبية	
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
معنوي	2.021	4.346	1.075	6.25	1.527	7.785

عند درجة الحرية (54) ومستوى دلالة (0.05).

كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية (7.785) والانحراف المعياري (1.527) أما في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي (6.25) والانحراف المعياري (1.075)، وبعد حساب قيمة (T) باستخدام قانون (T) لعينتين مستقلتين والتي بلغت (4.346) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.021) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (54) وهذا يعني وجود فرق معنوي دال إحصائياً بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة الاخمد ولصالح المجموعة التجريبية.

3-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية في مهارة الدرجة بكرة القدم لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة : جدول(10)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية في اختبار مهارة الدرجة للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

الدالة الإحصائية	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحتسبة	الضابطة		التجريبية	
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
معنوي	2.021	3.782	0.76	12.966	1.088	12.028

كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية (12.028) والانحراف المعياري (1.088) أما في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي (12.966) والانحراف المعياري (0.76)، وبعد حساب قيمة (T) باستخدام قانون (T) لعينتين مستقلتين والتي بلغت (3.782) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.021) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (54) وهذا يعني وجود فرق معنوي دال إحصائياً بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة الدرجة ولصالح المجموعة التجريبية.

3-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب : ظهر من خلال عرض وتحليل النتائج في الجداول (10,9,8) ان هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية (الدرجة، المناولة، الاخمد) بكرة القدم للطلاب ولصالح المجموعة التجريبية.

المجموعة التجريبية: ويعزو الباحث هذا التفوق في الأداء إلى الاستراتيجية التي استخدمت في التطبيق إذ استخدم الباحث استراتيجية الامواج المتداخلة في التعليم كون إن هذه الاستراتيجية تتمتع بمزايا يمكن أن تشكل إضافة كبيرة في عملية التعلم والتعليم تتمثل في تحويل المادة التعليمية إلى مراحل متعددة ، كذلك إن هذه الاستراتيجية توجب على المتعلم استخدام أكثر من حاسة واحدة في تعلمه، وكذلك استثمار المعلومات السابقة بصورة تخدم وتطور عملية التعلم، وهذا ما يزيد فرص التعلم والقدرة الكبيرة على الفهم والاستيعاب وبالتالي إمكانية تطبيق الطالب لما تعلمه على أكمل وجه.

وفي هذا ذكرت (فريدة ابراهيم) "إن أحسن نموذج للتعلم هو أن يكون عن طريق الرؤية، ومع هذا فإن تنشيط التعلم وتسريعه سوف يحدث إذا ما تم عرض المعلومات ومعالجتها عن طريق أكثر من حاسة واحدة" (61).

إن استراتيجية الامواج المتداخلة تراعي الهدف الذي وضع البرنامج من اجله، إذ أن الطالب يتعلم أكثر عندما يكون هناك هدف واضح يصبو لتحقيقه ، لذا تعد المهارات قيد الدراسة من المهارات الأساسية بكرة القدم لان هذه اللعبة تمتاز بروحية اللعب الجماعي، إذ أن التعاون بين المجموعة الواحدة من اجل التعلم الجيد يتم من خلال تطبيق أداء المهارات بشكل سليم.

هذا ما اكده (محمود داود الربيعي) "ان العمل الجماعي يولد حافز لدى الجماعات سواء صح هذا العمل ام لا فان يعمل على تنمية التعاون داخل الجماعة " (62).

وكما يؤكد (منير جرجيس) "ان الموقف التعاوني ييسر الاستجابة الصريحة كالاستجابات الحركية واللغوية" (63).

كما إن للتغذية الراجعة التي هي من المكونات الأساسية لاستراتيجية الامواج المتداخلة ولأنها تمكن الطالب من التعرف على نتيجة أداءه أما لتصحيح الأخطاء التي يقع فيها أثناء الأداء لتكون حافزا له لتصحيح هذا الخطأ أو كإثابة على الأداء الجيد للطالب مما يعتبر تعزيزا سوف يؤثر تأثيرا ايجابيا في أداء المهارة أو الفعالية القادمة .

وفي هذا يرى (محمود وسعيد) "أن التغذية الراجعة محور ضروري لكل عملية تعلم وهي عامل شديد الأهمية في السيطرة على تعديل مسار الحركة والسلوك الحركي للمتعلم ، كما أن معرفة المتعلم بنتائج تعلمه تعينه على نجاحه في التعلم وزيادة إنتاجه من حيث مقداره ونوعه" (64).

بهذا تكون قد تحققت أهداف البحث في تأثير استراتيجية الامواج المتداخلة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب ، والتعرف على أفضلية مجموعتي البحث التي تمثلت بتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

كذلك تحقق فروض البحث من إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية والاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما سعى الباحث لإثباته.

(61) فريدة ابراهيم: التربية الحركية لمرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، ط1، الكويت ، دار القلم، 1987، ص 92

(62) محمود داود الربيعي: نظريات وطرائق التربية الرياضية، بغداد، دار الكتب والطباعة والنشر، 2000.

(63) منير جرجيس: كرة اليد للجميع، القاهرة، دار الفكر ، ص 103، 1990.

(3) محمود داود الربيعي، سعيد صالح: طرائق تدريس التربية الرياضية واساليبها ، ط1، ص 22، 2011 .

4- الاستنتاجات والتوصيات

- 4-1 الاستنتاجات : من خلال ما تم عرضه من نتائج للاختبارات وتحليلها ومناقشتها تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:
- 1- ظهور تحسن واضح في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (الدرجة ، المناولة ،الإخماد) وللمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة ولصالح الاختبار البعدي .
 - 2- تفوق المجموعة التجريبية التي تعلمت وفق استراتيجية الامواج المتداخلة على المجموعة الضابطة التي استخدمت الاستراتيجية المتبعة في الاختبار البعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب .
 - 3- تنوع طرائق التدريس وأساليبها له الأثر الكبير في زيادة دافعية الطلاب وفاعليتهم في التعلم.
- 4-2 التوصيات : في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج وضع الباحث عدد من التوصيات منها:
- 1- التأكيد على استخدام استراتيجية الامواج المتداخلة في تعليم المهارات الأساسية بكرة القدم.
 - 2- اعتماد التعلم التعاوني بجميع أشكاله في مجال العملية التعليمية كونه يعمل على إزالة الفروق الفردية بين المتعلمين من جهة، ويوفر للمتعلمين الوقت اللازم للتعلم من جهة أخرى.
 - 3- اعتماد التعدد في الوسائل الحديثة للتعلم بجميع أشكالها ، كونها تبعث على التشويق وتزيد الدافعية لدى المتعلمين باتجاه العملية التعليمية.
 - 4- إعطاء الحرية الكاملة للمتعلمين في عملية الأداء للمهارات الحركية والألعاب الرياضية بحسب قدراتهم وإمكانياتهم الذاتية ، وكذلك حرية في التنقل من مرحلة بسيطة في التعلم إلى مرحلة أكثر تعقيدا وهكذا.
 - 5- إجراء دراسة مقارنة بين استراتيجية الامواج المتداخلة واستراتيجيات تعليمية أخرى.
 - 6- إجراء دراسة باستراتيجية الامواج المتداخلة في تطوير صفات اخرى .

المصادر :

- إخلص محمد عبد ومصطفى حسين : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،2000.
- ثامر محسن وآخرون: الاختبارات والتحليل بكرة القدم، مطبعة جامعة الموصل،1991.
- جونسون وديفيد: التعلم التعاوني الجمعي، (ترجمه) رفعة محمود ، القاهرة ، عالم الكتب، 1998.
- زهير قاسم الخشاب ،(آخرون): زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم، ط ٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر،1999.
- ظافر هاشم الخطيب: التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل و الاطاريح التربوية والنفسية، دار الكتب والوثائق، بغداد ،2012 .
- عايد كريم : مقدمة في الإحصاء وتطبيقات spss ، ط1 ، 2009
- فرات جبار سعد الله و هه فال خورشيد الزهاوي: التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم، ط1، دار دجلة، عمان، 2011 .

- فريده إبراهيم: التربية الحركية لمرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، ط1، الكويت ، دار القلم،ص،1987.
- لمياء حسن الديوان: أساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، مطبعة النخيل، البصرة ،2009.
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد:- القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2003.
- محمد خيرى و(آخرون) : علم النفس التجريبي ، الرياض، المطابع الأهلية للا وفسيت، ،1978.
- محمد سامي ملحم:- القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، عمان، دار الميس للنشر،2000.
- محمد يوسف الشيخ : التعلم الحركي، القاهرة، دار المعارف،1984.
- محمود داود الربيعي، سعيد صالح: طرائق تدريس التربية الرياضية واساليبها ، ط1، 2011 .
- محمود داوود الربيعي: نظريات وطرائق التربية الرياضية، بغداد، دار الكتب والطباعة والنشر،2000.
- مروان عبد المجيد:- أساس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1، عمان ، دار الفكر العربي، 1999.
- منير جرجيس: كرة اليد للجميع، القاهرة، دار الفكر ،1990.
- يوسف أفندي (وآخرون) : مناهج البحث التربوي والتطبيق ، ط1 ،مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999.
- يوسف لازم كماش وصالح بشير أبو خيط: اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته بكرة القدم، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان،2010.

الملاحق :

ملحق(1)

أسماء الخبراء والمختصين في تحديد اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب

ت	اللقب العلمي	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د	محمد جاسم الياسري	القياس والتقويم	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ. د	عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي/ كرة القدم	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د	احمد مرتضى عبد الحسين	تدريب/ كرة القدم	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	ا.د	عزيز كريم وناس	علم النفس الرياضي/ كرة القدم	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

5	أ.م.د.	رافد عبد الأمير ناجي	تدريب كرة القدم	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.م.د.	حسن علي حسين	قياس وتقويم/كرة القدم	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.م.د.	عادل عودة كاطع	طرائق تدريس /كرة قدم	جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.م.د.	سلام جبار صاحب	اختبارات/ كرة قدم	جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.م.د.	خالد محمد	فلسفه/ كرة القدم	جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	أ.م.د.	هيثم محمد كاظم	علم النفس / كرة القدم	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

فريق العمل المساعد

ت	اللقب العلمي	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	م.م	محمد جابر عبيد	تدريسي - كرة القدم	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2		ايهاب حسن محمد	طالب دراسات عليا - ماجستير مرحلة ثانية	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3		بهاء جاسب احمد	طالب دراسات عليا - ماجستير مرحلة ثانية	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4		محمد حسين عبد	طالب دراسات عليا - ماجستير مرحلة ثانية	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5		حسنين جبار راهي	طالب دراسات عليا - ماجستير مرحلة ثانية	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6		محمد فؤاد علي	طالب دراسات اولية - بكالوريوس مرحلة اولي	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7		منتظر محمد عبد طارش	طالب دراسات اولية - بكالوريوس مرحلة اولي	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

اسماء المحكمين للاختبارات المهارية الاساسية بكرة القدم للطلاب

ت	اللقب العلمي	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	ا.م.د.	احمد مرتضى عبد الحسين	تدريب /كرة قدم	جامعة كربلاء- كلية التربية وعلوم الرياضة
2	م.د.	زمان صاحب عبد الهادي	تدريب /كرة قدم	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (4)

أنموذج وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية على وفق استراتيجية الامواج المتداخلة
الوحدة التعليمية :

المرحلة: الاولى

زمن الوحدة : 90 دقيقة عدد الطلاب : 28 طالب

الادوات المستخدمة : ملعب كرة القدم - كرات قدم - شواخص بلاستيكية - صافرة - سبورة واقلام - اوراق .

الهدف التربوي : بث روح التعاون والعمل الجماعي بين الطلاب .

الهدف التعليمي : تعلم مهارة الدرجة بكرة القدم .

اولاً : القسم التحضيري (20 دقيقة) :

المقدمة :

تهيئة مستلزمات الوحدة التعليمية واخذ الحضور ووقوف الطلاب في صف واحد واداء تحية الدرس ، ثم البدء بتوضيح ماهية المهارات الاساسية بكرة القدم من خلال تعريف المهارات (ان المهارات الاساسية بكرة القدم هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي غرض معين في اطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بكرة او بدون كرة) ، وسنتناول بعض من المهارات الاساسية بكرة القدم :1- الدرجة 2- المناولة 3- الاخمد .

اولا: مهارة الدرجة :

ولجذب انتباه الطلاب لموضوع الدرس يطرح المدرس بعض الاسئلة وتحديد العمليات والمعالجات الذهنية التي يراد تنميتها (تحديد مستوى الطالب) من خلال القدرة على الاجابة عن الاسئلة الاتية:

س1- كيف تتم الدرجة .

س2- الغرض من الدرجة .

س3- اين نستفاد من الدرجة في الملعب .

يقوم المدرس بفسح المجال لإجابات الطلاب ويقوم بكتابة الموضوع على السبورة (الدرجة)على شكل مخطط .

الاحماء العام : السير والهرولة المتنوعة لتهيئة اجهزة الجسم والمجاميع العضلية والعصبية والمفاصل من اجل اداء المهارة .

الاحماء الخاص : ويتضمن تمارين التنطية والمرونة والتركيز على الاجزاء الخاصة بالأداء المهاري للمهارة .

ثانياً : القسم الرئيسي (60 دقيقة):

النشاط التعليمي : يجمع الطلاب بشكل مربع ناقص ضلع امام السبورة .
العرض : في هذه الخطوة يقوم الطلاب بألقاء نظرة عامة على الموضوع من خلال النظر الى العنوان
والافكار الرئيسية التي يتضمنها ما مكتوب على السبورة ويحاولون التنبؤ بما يمكن ان يتناوله الموضوع
(الكشف عن الاستعداد المدخلي للمفاهيم) .

الاداء المهاري لأنواع الدرجة بكرة القدم:

1- الدرجة بالجزء الخارجي من القدم .

2- الدرجة بالجزء الداخلي من القدم .

3- الدرجة بوجه القدم .

- يطبق الاداء المهاري لأنواع الدرجة من قبل المدرس وبعدها تطبق من بعض الطلاب من اجل اعطاء
فكرة واضحة عن الاداء المهاري .

- تقسيم الطلاب الى اربع مجموعات تتألف كل مجموعة من سبعة طلاب ، تختار كل مجموعة طالباً
مقرراً عنها لجمع وتبويب الاجابات ، ومن ثم كتابة الاسئلة على السبورة ويتم توزيعها على المجموعات
كأوراق عمل تتضمن معلومات بمادة الدرس بحيث تتضمن مجموعة الاسئلة موجات متداخلة من خلال
طرح المشكلة ومناقشتها من قبل كل مجموعة ، ومن ثم تحديد الاسئلة لكل مجموعة على شكل اوراق
عمل من خلالها تحدد المهام المطلوبة من كل مجموعة وتوزع على المجاميع .

اسئلة المجموعة الاولى :

س1: لماذا نستخدم مهارة الدرجة؟

س2: ما الذي يجعل الدرجة متنوعة ؟

اسئلة المجموعة الثانية:

س1: ماذا يحصل اذا كانت المسافة غير مناسبة بينك وبين الكرة ؟

س2: على ماذا يعتمد الاداء الصحيح لمهارة الدرجة ؟

اسئلة المجموعة الثالثة:

س1: ماهي الخطوات لتأدية مهارة الدرجة ؟

س2: متى تستخدم الجري المتعرج ؟

اسئلة المجموعة الرابعة:

س1: هل لجذعك دور في اداء مهارة الدرجة؟

س2: ما الاخطاء الشائعة في اداء مهارة الدرجة؟

النشاط التطبيقي :

التمرين الاول: درجة الكرة بداخل وخارج القدم والسير للأمام وبقدم واحدة بين شاخصين على ان تكون
المسافة بينهما (10متر) ذهاباً وأياباً مع التكرار لكل طالب في المجموعة .

التمرين الثاني : درجة الكرة بوجه القدم والرأس للأمام والقدم ملاصقة للكرة بين شاخصين على ان
تكون المسافة بينهما (10متر) ذهاباً وأياباً مع التكرار لكل طالب في المجموعة .

التمرين الثالث : درجة الكرة بوجه القدم والرأس للأمام والقدم ملاصقة للكرة بين (6شواخص) موضوعة بشكل متعرج ذهاباً وأياباً على ان تكون المسافة بين شاخص واخر (3متر) مع التكرار لكل طالب في المجموعة.

التمرين الرابع: درجة الكرة بكلا القدمين داخل وخارج القدم وبين (10 شواخص) توضع بخط مستقيم وبين شاخص واخر (2متر) ذهاباً وأياباً مع التكرار لكل طالب في المجموعة.

وتتخلل هذه التمارين تحفيزاً للتخلص من عوامل الملل والرتابة في الاداء مثلاً: (صافرة... اترك الكرات الذهاب للمس الخط الجانبي والعودة لنفس المكان بأقصى سرعة) ، وايضاً مع الصافرة يمكن تبادل المجموعات بأماكنها لزيادة التشويق .

بعدها يقوم المدرس باستلام الاجوبة من المجاميع ويكتبها على السبورة ويكون (الطالب المقرر) لكل مجموعة مستعداً للإجابة او الإيضاح لكل سؤال من المجاميع الاخرى .

ومن ثم يقوم المدرس بطرح أسئلة ادق ومناقشتها مع المجاميع :

أ- ما المقصود بمهارة الدرجة ؟

يتوقع ان تكون الاجابة: هي عملية الانتقال مع الكرة من مكان الى مكان اخر داخل الملعب وتعد الدرجة ضرورة اساسية بكرة القدم لأهميتها في التقدم بالكرة والتحكم بها ، وهذا يتطلب ان يتمتع المتعلم بإمكانية جيدة لأداء مهارة الدرجة بالكرة والسيطرة عليها .

ب- ما هو الغرض من استخدام مهارة الدرجة؟

يتوقع ان تكون الاجابة:1- تستخدم لاجتياز اللعب المنافس والتخلص منه.

2- اختراق صفوف الفريق المنافس والقيام بالمانولة او التهديف .

3- الاحتفاظ بالكرة لتأخير العب وكسب الوقت.

4- لتنظيم لعب الفريق وإبقاء الكرة مع الفريق.

ج- ماهي اسس اداء مهارة الدرجة بكرة القدم ؟

يتوقع ان تكون الاجابة: 1- المحافظة على قرب اللاعب من الكرة لمسافة مناسبة تمكنه من السيطرة والمحافظة عليها.

2- المحافظة على التوازن لأجل التحرك لكل الاتجاهات بسهولة .

3- توزيع نظر اللاعب بين الكرة ورؤية المنافسين .

د- ماهي خطوات مهارة اداء مهارة الدرجة ؟

يتوقع ان تكون الاجابة: 1- توضع الكرة امام اللاعب ويتخذ الوضع الصحيح للدرجة بالكرة وينطلق ببطيء للأمام برجل واحدة.

2- الدرجة بالكرة للأمام بالقدمين بالتبادل وبسرعة مناسبة .

3- استخدام الجري المتعرج اثناء الدرجة بالكرة .

الملخص السبوري

الدرجة : هي عملية الانتقال مع الكرة من مكان الى مكان اخر داخل الملعب وتعد الدرجة ضرورة اساسية بكرة القدم لأهميتها في التقدم بالكرة والتحكم بها ، وهذا يتطلب ان يتمتع المتعلم بإمكانية جيدة لأداء مهارة الدرجة بالكرة والسيطرة عليها .

الغرض من استخدام مهارة الدرجة:

1- تستخدم لاجتياز اللعب المنافس والتخلص منه. 2- اختراق صفوف الفريق المنافس والقيام بالمناولة او التهديف .

3- الاحتفاظ بالكرة لتأخير العب وكسب الوقت. 4- لتنظيم لعب الفريق وإبقاء الكرة مع الفريق.

اسس اداء مهارة الدرجة بكرة القدم :

1- المحافظة على قرب اللاعب من الكرة لمسافة مناسبة تمكنه من السيطرة والمحافظة عليها. 2- المحافظة على التوازن لأجل التحرك لكل الاتجاهات بسهولة. 3- توزيع نظر اللاعب بين الكرة ورؤية المنافسين

خطوات مهارة اداء مهارة الدرجة :

1- توضع الكرة امام اللاعب ويتخذ الوضع الصحيح للدرجة بالكرة وينطلق ببطيء للأمام برجل واحدة. 2- الدرجة بالكرة للأمام بالقدمين بالتبادل وبسرعة مناسبة. 3- استخدام الجري المتعرج اثناء الدرجة بالكرة .

التقويم

تطبيق عملي للمجاميع :

- 1- الدرجة بالجزء الخارجي من القدم .
- 2- الدرجة بالجزء الداخلي من القدم .
- 3- الدرجة بوجه القدم .

ثالثاً: القسم الختامي (10 دقيقة) :

- تمارينات تهدئة واسترخاء بدنية .
- فسح المجال لطرح الاسئلة .
- الواجب البيتي : مثلاً(مهارة المناولة ، طريقة الاداء ، انواعها) .
- تحية نهاية الدرس والانصراف .

تأثير تمارين مهاريه وفقا للتدريب الفترى فى تطوير العتبة اللاكتيكية وسرعة الاداء المهارى للاعبى كرة القدم الشباب

م.م محمد بجاي عطيه

كلية الصفوة الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

تعتبر لعبة كرة القدم من الرياضات التي تتطلب مواصفات خاصة للأداء حيث يجري اللاعب مسافات متنوعة الأمر الذي يتطلب توافر مواصفات ومستويات عالية من الكفاءة البدنية والتي ترتبط بتحسين المهارات الأساسية والبدنية والعمليات العقلية عند اللاعب حيث كانت مشكلة البحث هو ضعف اللياقة البدنية عند اللاعبين الشباب مما ينعكس بصورة سلبية على سرعة الاداء المهارى وكذلك المستوى العام للاعبين مما دفع الباحث الى اعداد تمارين مهارية وفقا للتدريب الفترى لحل هذه المشكلة وهدف البحث الى التعرف على تأثير التمارين المهارية وفقا للتدريب الفترى فى تطوير العتبة اللاكتيكية وسرعة الاداء المهارى للاعبى كرة القدم الشباب، وكان فرض البحث هناك تأثير للتمارين المهارية وفقا للتدريب الفترى فى تطوير العتبة اللاكتيكية وسرعة الاداء المهارى للاعبى كرة القدم الشباب ، باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين وحدد الباحث مجتمع البحث باندية محافظة كربلاء بكرة القدم الشباب واختار عينة البحث بالطريقة العشوائية وهم نادي الغاضرية فئة الشباب وكذلك استخدم الوسائل الاحصائية لعمليتي التجانس والتكافؤ للبدء بخط شروع واحد واستنتج الباحث ان للتمارين المهارية وفقا للتدريب الفترى تأثير ايجابى فى تطوير العتبة اللاكتيكية وسرعة الاداء المهارى للاعبى كرة القدم الشباب .

Abstract

The effect of skill exercises according to interval training on developing the lactic threshold and speed of skill performance of young football players

By

M. Mohamed Bachai Attia

Al-Safwa University College / Department of Physical Education and Sports Sciences

Football is one of the sports that require special specifications for performance, where the player runs various distances. Commander requires the availability of specifications and high levels of physical competence, which is related to the

improvement of basic and physical skills and mental processes of the player where the research problem was the weakness of the physical fitness of young players, which is reflected in a way Negative on the speed of skill performance as well as the general level of the players, which prompted the researcher to prepare skill exercises according to interval training to solve this problem and the aim of the research is to identify the effect of skill exercises according to interval training in developing the lactic threshold and the speed of the skill performance of young soccer players, and the imposition of research there was an effect For skill exercises according to interval training in the development of the tactical threshold and the speed of the skill performance of young soccer players, using the experimental method of two equal groups, the researcher identified the research community in the Karbala governorate of youth football clubs and chose the research sample in a random way, which is the Ghadrya club, the youth category, as well as using statistical methods for the processes of homogeneity and parity. To start with one initiation line, the researcher concluded Skill training according to interval training has a positive effect on the development of the lactic threshold and the speed of the skillful performance of young soccer players.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

نظراً لما تحظى به لعبة كرة القدم من مكانة لدى الجميع وان تطور هذه اللعبة أتى عن طريق تطور العلوم الرياضية الاخرى التي تساعد على رفع المستوى الرياضي بشكل علمي ومتميز اذ أجريت بحوث كثيرة في مجال كرة القدم وكان لهذه البحوث دور مهم واساسي في تطوير مستوى اللاعبين وخصوصاً فئة الشباب فضلاً على الفئات العمرية الاخرى وكذلك فقد اكدت البحوث العلمية دور اللياقة البدنية بالنسبة للعبة كرة القدم الحديثة ، فاللياقة البدنية وما تشمل من صفات وقدرات بدنية وقدرات حركية تلعب دوراً مهماً في اللعبة ، ويتفق العلماء والمختصون بالتدريب ان كل شيء يحدث في اللعبة يعتمد على العناصر التي تبنى عليها اللياقة البدنية ومن غير الممكن اللعب بمستوى عالٍ دون مكونات هذه اللياقة اذ تشكل الداعم الاساسي والمهم للارتقاء بالجانب المهاري .

وتعتبر لعبة كرة القدم من الرياضات التي تتطلب مواصفات خاصة للأداء حيث يجري اللاعب مسافات متنوعة الأمر الذي يتطلب توافر مواصفات ومستويات عالية من الكفاءة البدنية والتي ترتبط بتحسين المهارات الأساسية والبدنية والعمليات العقلية عند اللاعب ، وهذا يتفق مع كافة المصادر المراجع العلمية التي تشير على إن اللياقة البدنية لها دور فعال في أداء النواحي الهجومية اثناء المباراة ويجب تنميتها لتأثيرها في تنفيذ الواجبات الخطئية . ان التمرينات المهارية وفقاً للتدريب الفترتي تهدف الى تطوير العتبة اللاكتيكية من خلال

ضمان خلق تكيفات وظيفية في أجهزة واعضاء الجسم المختلفة كون العتبة اللاكتيكية تعتبر الحد الفاصل بين الانتقال من التدريب الاوكسجيني الى التدريب اللاواكسجيني وهي بمقدار (4) ملي مول من حامض اللاكتيك واذا زاد مستوى حامض اللاكتيك الى اكثر من (4) ملي مول يعني الرياضي انتقل من العمل الاوكسجيني الى الاوكسجيني. وكذلك تعمل التمرينات المهارية وفا للتدريب الفكري إلى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة التي لها الدور المهم في لعبة كرة القدم لما تتطلبه اللعبة من قدرات بدنية خاصة وخصوصا مع التطور الحاص في لعبة كرة القدم، وبما ان لعبة النظام اللاهوائي هو السائد تعمل التمرينات المهارية وفقا للتدريب الفكري التي تعتمد على النظام اللاهوائي اللاكتيكي على تطوير المتغيرات البيوكيميائية لما لهذه المتغيرات اهمية وظيفية للاعب كرة القدم والتي بدورها ترفع مستوى الاداء المهاري للاعبين ومن خلال هذه التمرينات الارتقاء بالحالة التدريبية للاعبين الشباب وفق أسس علمية. ومن هنا تكمن أهمية البحث الى إعداد تمرينات مهارية وفقا للتدريب الفكري من خلال توفير الاسس العلمية طيلة فترة التدريب ويعود استعمالها الفائدة على مستويات اللاعبين البدنية والمهارية ورفع كفاءتهم البيوكيميائية والتي من خلالها تفتح بابا لاستعمال تمارين جديدة للمدربين والعاملين في تدريب كرة القدم لأجل الارتقاء بمستوى اللاعبين وخصوصا الشباب وإعدادهم ليكونوا مؤهلين للوصول للمستويات العليا.

1-2 مشكلة البحث:

ان لعبة كرة القدم من الالعاب التي تتعدد فيها الافكار والاساليب التدريبية وخصوصا في العلوم الرياضية الحديثة التي تساعد على حدوث التطور بصورة علمية دقيقة. ونتيجة لملاحظة الباحث ومتابعته لمستجدات اللعبة فضلا عن كونه لاعب سابق ومدرب حاليا وجد عدم فهم اغلب المدربين لطبيعة التمرينات المهارية وكذلك كيفية اعطاء التمرينات وزمن ادائها والشدة والراحة المطلوبة التي تخدم العملية التدريبية وتصل بها الى اعلى المستويات وكذلك لا يخفى علينا ان وجود ضعف واضح باداء المهارات لدى اغلب اللاعبين الشباب مما يؤثر سلبا على المستوى العام للفريق لهذا استثار الباحث لوضع حل لهذه المشكلة الموجودة على ارض الواقع وهو اعداد تمرينات مهارية مقننه تعمل بالنظام الفكري التي تكون ذات شدة مرتفعة بعض الشيء وتتخللها اوقات راحة للربط بين الجانب المهاري والبدني بوقت واحد والتي تعالج الكثير من المشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبين اثناء اللعب والتي يمكن من خلالها الوصول الى الهدف وهو الارتقاء بالعتبة اللاكتيكية ومستوى الاداء المهاري الذي يساعد اللاعبين بالوصول الى الهدف بمخزون اكبر للياقة البدنية الذي يوصل اللاعب لتحقيق اهدافه. وكلما زادت قيمة تلك التمرينات واقتربت من واقع ومستوى المنافسة كانت ذات تأثير فعال وحيويا.

1-3 أهداف البحث :

- 1- اعداد تمرينات مهارية وفقا للتدريب الفكري في تطوير العتبة اللاكتيكية وسرعة الاداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب .
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المهارية وفقا للتدريب الفكري في تطوير العتبة اللاكتيكية وسرعة الاداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب .

1-4 فرض البحث :

1- هنالك تأثير للتمرينات المهارية وفقا للتدريب الفترتي في تطوير العتبة اللاكتيكية وسرعة الاداء المهاري للاعبين كرة القدم الشباب .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي الغاضرية فئة الشباب .
1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 1 / 11 / 2018م ولغاية 1 / 2 / 2019م .
1-5-3 المجال المكاني : مختبر الفسلجة الرياضية في جامعة كربلاء وملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء وملعب الشباب .

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين بالاختبار القبلي والاختبار البعدي لملائمته لحل مشكلة البحث المطروحة "لان البحث التجريبي يتضمن محاولة ضبط كل العوامل الاساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث وتغييره نحو معين تحديد وقياس تأثيره في المتغير والمتغيرات التابعة"⁽⁶⁵⁾ وأدناه التصميم التجريبي المعتمد في البحث

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبليّة	المجموعة
اختبارات العتبة اللاكتيكية واختبارات سرعة الاداء المهاري	التمرينات المهارية وفقا للتدريب الفترتي + منهج المدرب	اختبارات العتبة اللاكتيكية واختبارات سرعة الاداء المهاري	المجموعة التجريبية
	منهج المدرب فقط		المجموعة الضابطة

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم لأندية محافظة كربلاء فئة الشباب للموسم الرياضي 2018 - 2019 وعددها (9) اندية وواقع (203) لاعب مسجل رسميا فيها وكما مبين في الجدول (2) .
وبعدها اختار الباحث عينة بحثة بالطريقة العشوائية (القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة بشباب نادي الغاضرية الرياضي بكرة القدم . والبالغ عددهم (23) لاعبا تم استبعاد ثلاثة لاعبين وهم حراس المرمى عن التدريب ليتبقى (20) لاعبا في عينة البحث اي بنسبة (11.33%) من المجتمع المبحوث . وبعدها تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة ايضا الى مجموعتين تجريبية (10) لاعبين ومجموعه

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

ضابطة (10) لاعبين. تأخذ المجموعة التجريبية المنهج المعد من قبل الباحث مع منهج المدرب اما المجموعة الضابطة تأخذ منهج المدرب فقط وفي ضل وجود ملعبين تدريبي وتعليمي.

جدول (2)

يبين تقسيم العينة على الاندية

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	عدد افراد العينة	النسبة المئوية	العينة الاستطلاعية
1	كربلاء	22 لاعب	-	-	7
2	الحر	21 لاعب	-	-	
3	الجماهير	22 لاعب	-	-	
4	الغاضرية	23 لاعب	20 استبعاد حراس المرمى	43.478% ت	
				43.478% ض	
5	امام المتقين	23 لاعب	-	-	
6	الهدية	23 لاعب	-	-	
7	الروضتين	23 لاعب	-	-	
8	شباب الحسين	23 لاعب	-	-	
9	الخيرات	23 لاعب	-	-	
مج	9 أندية	203 لاعب	23	11.33	

3-2 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

1-3-2 الوسائل المستخدمة في البحث:

- الملاحظة
- الاستبانة
- المقابلة الشخصية
- الاختبار والقياس

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز حاسوب نوع (Samsung)
- كاميرا نوع (Sony) يابانية الصنع
- شريط قياس قطني
- ميزان طبي نوع (buerer) صيني الصنع
- كتات امريكية الصنع للكشف عن تركيز حامض اللاكتيك
- جهاز السير المتحرك (treadmill) صيني الصنع

- اقماع بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد (20)
- شواخص بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد (20)
- ساعة توقيت يدوية عدد (2) نوع (kisio610) صينية الصنع
- صافرة عدد (2)

4-2 اجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 تحديد الاختبارات للمتغيرات المبحوثة:

1-1-4-2 تحديد قياس العتبة اللاكتيكية :

يتم تحديد العتبة اللاكتيكية لكل فرد من افراد عينة البحث بعد اجراء الجهد العالي لقياس عتبة اللاكتيك والذي يتضمن اربعة مراحل حيث يقوم اللاعب بالركض على جهاز السير المتحرك (tradmill) زمن كل مرحلة (4) دقيقة ولا يوجد توقف بين المراحل.

2-1-4-2 تحديد قياس سرعة الاداء المهاري :

حدد الباحث سرعة الاداء المهاري في عنوان البحث بما ينسجم وطبيعة المتغيرات المبحوثة الاخرى .

4-2 - 3 توصيف الاختبارات والقياسات للمتغيرات المبحوثة:

1-3-4-2 توصيف قياس العتبة اللاكتيكية :

يتم تحديد العتبة اللاكتيكية لكل فرد من افراد عينة البحث بعد اجراء الجهد العالي لقياس عتبة اللاكتيك والذي يتضمن اربعة مراحل حيث يقوم اللاعب بالركض على جهاز السير المتحرك (tradmill) زمن كل مرحلة (4) دقيقة ولا يوجد توقف بين المراحل ويتم اخذ عينة من الدم بعد نهاية كل مرحلة اثناء الجهد العالي بواسطة جهاز اركراي (lactate pro2) الجيل الثاني ويتم تزايد السرعة بالتعاقب وكالاتي:

- المرحلة الاولى 8 كم / ساعة

- المرحلة الثانية 9,6 كم / ساعة

- المرحلة الثالثة 11,2 كم / ساعه

- المرحلة الرابعة 13 كم / ساعة⁽⁶⁾

ويتم حساب العتبة اللاكتيكية من خلال حساب الوسط الحسابي للمراحل الاربعة.

(1). - سعد علاوي جواد : تأثير تمارينات مركبة في تطوير سرعة الاداء المهاري و التصرف الخططي الهجومي للاعبي فئة الشباب بكرة القدم ، ص 49 .



الشكل (1)

يوضح عملية فحص مستوى العتبة اللاكتيكية على جهاز السير المتحرك

2-3-4-2 توصيف اختبار سرعة الاداء المهاري⁽¹⁾:

أسم الاختبار : سعد علاوي

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الأداء المهاري

الأدوات المستخدمة: ميدان لعب كرة قدم، كرات قدم قانونية عدد (2)، شريط قياس، بورك، حائط صد، ساعة توقيت، صافرة، شريط تحديد، شاخص عدد(5).

الإجراءات :

- توضع الكرة في بداية المسافة التي ينطلق منها اللاعب والتي تبعد (3،7) متر عن دائرة المنتصف.
- يرسم خط مستقيم من بداية مسافة الدرجة إلى نهايتها بعد (10) متر بمادة الجبس.
- توضع (5) شواخص يبعد كل شاخص عن الآخر مسافة (1م).
- يقسم الهدف على ثلاثة أقسام الأول يبعد 1 متر عن العمود وكذلك الثالث والمسافة بين القسم الأول والثالث تمثل القسم الثاني.
- يعطى لكل لعبين محاولتان وتحسب له افضل محاولة .

مواصفات الأداء: يقف اللاعب عند بداية المسافة المؤشرة بعد دائرة المنتصف ب (3.7) متر ومعه الكرة وعندما تعطى الإشارة بالبداية يقوم اللاعب بالدرجة بالكرة نحو نهاية مسافة الدرجة وهي (10) متر، بعدها يقوم اللاعب بالمرور بين الشواخص وعند وصوله إلى الشاخص الأخير الذي يبعد (4) متر عن أول شاخص يمرر الكرة على حائط الصد بمساحة متر مربع والذي يبعد (3) متر عن آخر شاخص ثم استلامها والتهديف من مربع مرسوم على الارض (2*1) متر عند قوس الجزاء ومن مسافة تبعد (20.15) متر عن الهدف.

التسجيل: يتم احتساب الزمن المستغرق من بداية الاختبار حتى تسديد الكرة على المرمى.

ملاحظة: يتم زيادة وقت المختبر (0.5) ثانية على الزمن الكلي للاختبار على كل خطأ يقوم به في حالات عدم السيطرة على الكرة وخروجها من منطقة الاختبار وعند سقوط أحد الشواخص وفي حال سقوط الكرة في القسم الثاني و زيادة (1) ثانية في حال خروج الكرة خارج الهدف.

الشكل (2)

يوضح اختبار سرعة الاداء المهاري

2-4-4 التجربة الاستطلاعية :

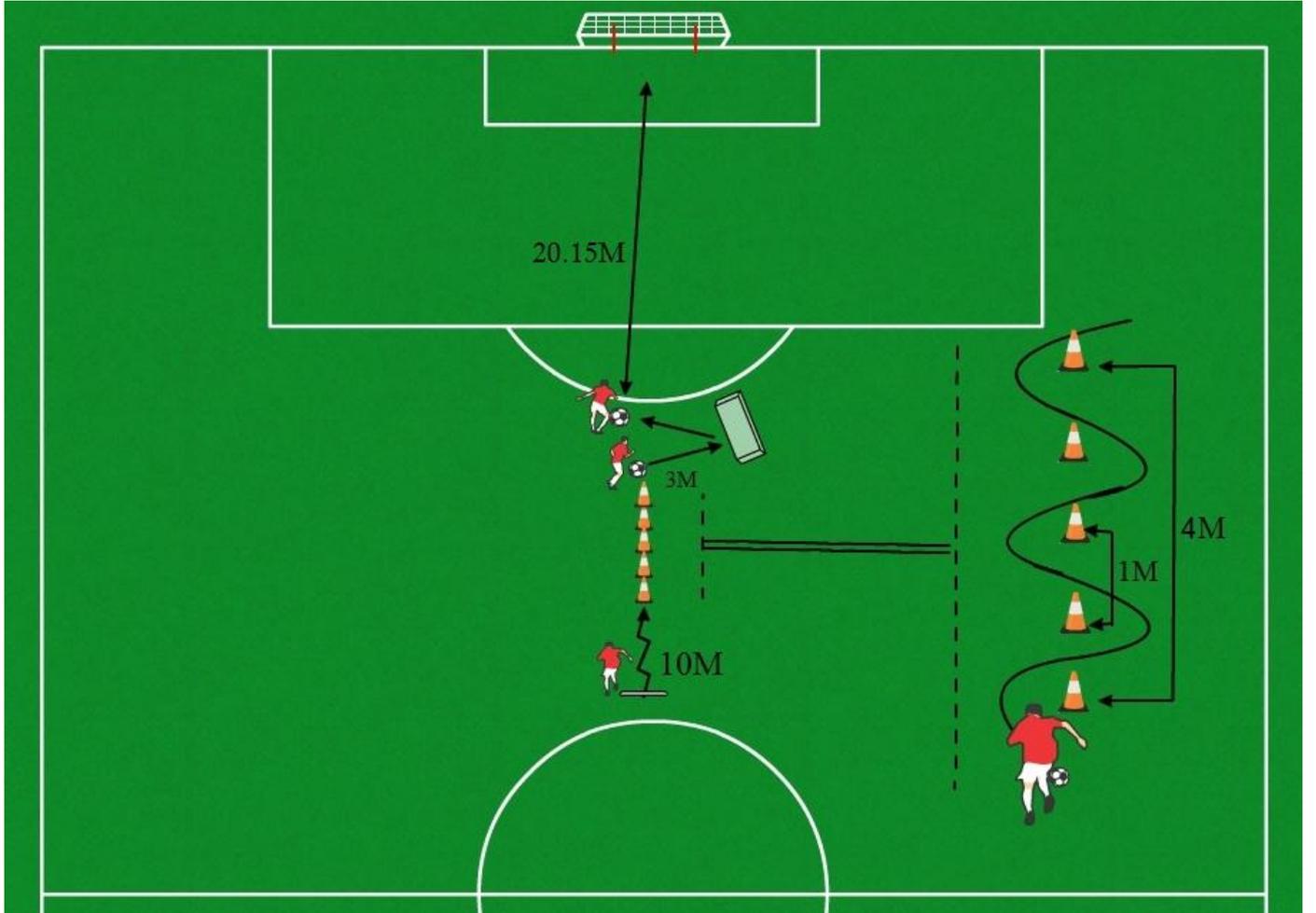
لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحيته ولتلافي المعوقات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية ومعرفة مدى كفاءتها والوقوف على عمل الاجهزة واختباراتها . قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد* على مجموعة لاعبين (7) من مجتمع البحث تمثلت بشباب نادي كربلاء .وقد اجريت خلال يومين .

اليوم الاول: اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/11/1م تمام الرابعة عصرا في ملعب الشباب .

اليوم الثاني: اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/11/2م تمام الرابعة عصرا في ملعب الشباب .

وقد اظهرت التجربة ما يلي :

- 1- ملائمة الاجهزة والادوات لمستخدمها في البحث.
- 2- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات
- 3- مدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات .
- 4- تحديد الاخطاء التي قد تحصل اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية والاختبارات القبلية والبعديّة.



* أ.م.د حسين مكي محمود كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
ا.م.د احمد مرتضى عبد الحسين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
م.د خالد محمد الياسري كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء

5- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .

6- معرفة الشدد بالنسبة للتمارين وزمنها.

7- استخراج الاسس العلمية للاختبارات

2-4-5 الأسس العلمية للاختبارات :

ان الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية اداة مهمة من ادوات التقويم وهي بهذا تكون الاداة التي تستخدم بجمع البيانات بغية التقويم

2-4-5-1 صدق الاختبارات :

يعد الصدق واحداً من أهم معايير جودة الإختبار إذ يشير الى الحقيقة أو مدى الدقة التي تقيس بها اداة القياس أو الظاهرة التي وضع لقياسه، وقد كسبت الاختبارات المعنية بقياس القدرات البدنية أحد أنواع الصدق الظاهري وهو صدق المحتوى أو المضمون عندما تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين

2-4-5-2 ثبات الاختبار:

ويعني ثبات الاختبار " ان الاختبار يعطي نتائج متقاربة أو نتائج نفسها إذ طبقت اكثر من مرة في ظروف مماثلة"⁽⁶⁷⁾. لأجل معرفة ثبات قيم معامل الارتباط بين تطبيق الإختبارين في المرحلة الاولى من التجربة الاستطلاعية وبعد سبعة أيام تم اعادة تطبيق الاختبار على العينة نفسها، وتعد هذه الطريقة (الاختبار واعدة الاختبار) وهي واحدة من الطرائق المهمة لإيجاد الثبات في البحوث التربوية والرياضية ، وقد اظهرت النتائج حيث بلغت معامل الثبات المحسوبة لجميع الاختبارات اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط بيرسون عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (ن-2) وبالغلة (0,754) مما يدل على إن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات وكما مبين في الجدول (6).

2-4-5-3 موضوعية الاختبارات :

يقصد بموضوعية الاختبار " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شئ ، ما أو موضوع معين "⁽⁶⁸⁾. ومن اجل استخراج موضوعية الاختبار المعنية بقياس القدرات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم اعتمد الباحث على تقييم محكمين اثنين عندما تم اعادة تطبيق الاختبار في التجربة الاستطلاعية. وبعدها سعى الباحث الى استخراج قيم معامل ارتباط بيرسون بين نتائج الحكمين وقد اظهرت النتائج لجميع الاختبارات حيث كانت جميع قيم معامل الموضوعية المحسوبة لجميع الاختبارات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (ن-2) وبالغلة (0,754) مما يدل على ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة .

2-4-6 الاختبارات والقياسات القبليّة:

- قياسات العتبة اللاكتيكية :

(3) نادر فهمي وهشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم، ط3، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005، ص 145.

(1) مصطفى باهي و صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مكتبة انجلوا المصرية ، 2007 ، ص 91.

قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي المتضمن التمرينات المعدة من قبل الباحث أجرى الباحث الاختبارات القبلية للعتبة اللاكتيكية لإفراد عينة البحث والبالغ عددهم (20) لاعبا المقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة ؛ وذلك لتثبيت الاختبارات والتعرف على مستوى العتبة اللاكتيكية والعمل على ضوء هذه المستويات عند تنفيذ البرنامج التدريبي وقد اجريت الاختبارات على مدار الايام 17-18-19/11/2018م في تمام الساعة التاسعة صباحا في مختبر الفسلجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وتم تحديد مستوى العتبة اللاكتيكية كما اسلفنا بعد اجراء الجهد العالي لقياس عتبة اللاكتيك وبأربعة مراحل زمن كل مرحلة 4 دقيقة ولا يوجد توقف بين المراحل بواسطة جهاز اركراي (lactate pro2) .

- قياس سرعة الاداء المهاري:

(اختبار سعد علاوي) في ملعب الشباب في تمام الساعة الرابعة عصرا .

2-4-7 إجراءات التجانس والتكافؤ :

قبل البدء بتطبيق الاختبارات القبلية اجريت قياسات الطول والوزن والعمر التدريبي لما لها من اهمية بالمتغيرات البدنية (قيد الدراسة) .وكذلك اجري قياس مستوى العتبة اللاكتيكية و اختبار سرعة الاداء الهجومي . واجري التجانس والتكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة كما مبين في الجداول الاتية .

جدول (3)

يتضح من خلال الجدول (3) تجانس عينة البحث

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

الجدول (4)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة الاحصائية
		س-	ع	س-	ع			
1	العتبة اللاكتيكية	4,75	0,636	4,8	0,806	0,146-		عشوائي
2	سرعة الاداء المهاري	13,050	0,956	12,095	0,970	2,122	2,101	عشوائي

من خلال الجدول (4) أعلاه يتضح بان جميع قيم t المحسوبة اقل من قيمة الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) والبالغة (2,101) وهذا يدل على ان المجموعتين التجريبيه والضابطة متكافئة في جميع المتغيرات.

8-4-2 التجربة الرئيسية :

عمل الباحث على اعداد تمارين مهارية وفقا للتدريب الفترى * تدرج ضمن المنهج التدريبي لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعة التجريبية معتمداً على تحليل ومراجعة عدد من المصادر العلمية اضافة الى الخبرة المتواضعة للباحث التي اكتسبها من ممارسة للعبة كرة القدم وكذلك مدربين حالياً. قد امتازت التمارين بالاتي:

- 1- تم تنفيذ التمارين في نهاية فترة الاعداد العام (اسبوعين) وأستمرت الى نهاية فترة الاعداد الخاص والتي كانت (6) أسابيع ليكون المجموع الكلي (8) أسابيع
- 2- تم البدء بتنفيذ التمارين المدرجة ضمن البرنامج التدريبي يوم 2018 /11/21م.
- 3- عدد الوحدات التدريبية (3) وحدات تدريبية اسبوعياً (السبت - الاثنين - الاربعاء)
- 4- العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحده تدريبية.
- 5- تراوحت الشدة التدريبية 75 % الى 90% من الحد الاقصى لقابلية الرياضي على ضوء الاختبارات القبلية التي طبقت على عينة البحث طبقت التمارين ضمن القسم الرئيسي زمن التمارين(40-50 د) بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية التي زمنها (90 د)
- 6- بالنسبة لطرائق التدريب المستخدمة استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة .
- 7- اشرف الباحث على عمليات الاحماء للوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية ووقت وزمن التدريب.
- 8- في حال انشغال الملعب بتطبيق تمارين تؤدي باستخدام الملعب بالكامل يوجد ملعب ثاني تعليمي مجاور للملعب الاول للاستفادة منه.
- 9- انتهى تطبيق تنفيذ التمارين ضمن البرنامج التدريبي يوم 2019 /1/21م

9-4-2 الاختبارات والقياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي عمل الباحث على اعادة تطبيق قياس العتبة اللاكتيكية واختبار واختبار سرعة الاداء المهاري التي جريت في الاختبارات القبلية (قبل التجربة الرئيسية) (22-23-24 /1 /2019م). وبنفس الزمان والمكان وبنفس الخطوات للاختبارات والقياسات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة.

2 - 5 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss :

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل لها الباحث من اجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ التمارين المعدة في البرنامج التدريبي ثم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجموعة

* ينظر الملحق (1)

التجريبية والمجموعة الضابطة) وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية و تم معالجتها احصائيا للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق اهداف وفروض البحث.

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها:

1-1-4 عرض وتحليل نتائج القياسات (القبليّة والبعدية) لمتغير العتبة اللاكتيكية لمجموعتي البحث ومناقشتها.

الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج القياسات القبليّة والبعدية للعتبة اللاكتيكية في المجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ف ⁻	ع ف	t المحسوبة	دلالة الفروق
			س ⁻	ع	س ⁻	ع				
العتبة اللاكتيكية	ت	ملي مول/لتر	4.75	0.636	4.15	0.412	0.60	0.447	1.342	معنوي
	ض	ملي مول/لتر	4.8	0.806	4.55	0.320	0.25	0.125	2.00	معنوي

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

يبين الجدول (5) المؤشرات الاحصائية لنتائج القياسات القبليّة والبعدية لمتغير العتبة اللاكتيكية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (2,529) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2,262) مما يعني ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي كانت دالة احصائيا ولصالح القياسات البعدي. بينما بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية (4.811) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2,262) مما يعني ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي كانت دالة احصائيا ولصالح القياسات البعدية.

المناقشة :-

-العتبة اللاكتيكية :

من خلال العرض والتحليل لنتائج القياسات (القبليّة - البعدية) الخاص بالعتبة اللاكتيكية في اختبار السير المتحرك على جهاز (treadmill) باربعة مراحل متفاوتة السرعة زمن كل مرحلة اربعة دقائق . ظهرت فروق معنوية بين القياسات القبليّة والبعدية ولصالح البعدية ولكلا المجموعتين مما يدل على حدوث تطور ويعزو الباحث هذا التطور المنهج المعد من قبل المدرب بالنسبة للمجموعة الضابطة والذي استخدم في منهجه تمارينات بشدة قصوى الامر الذي ادى الى تطور مستوى العتبة اللاكتيكية وهذا ما اكده مؤيد الطائي "عند استخدام الرياضي تدريبات بسرعة عالية قصوية او اقل من القصوية اذ يصل تركيز حامض اللاكتيك الى (4) ملي مول لكل لتر دم حيث يعمل التمثيل الغذائي بطاقتة القصوى"⁽⁶⁹⁾ اما بالنسبة للمجموعة التجريبية يعود

(1) مؤيد عبد علي الطائي : مصدر سبق ذكره ، 2013 ، ص 184 .

التطور الى استخدام الشدة العالية الاقل من القصوي في التدريبات المهارية وعند عدم كفاية الاوكسجين الامر الذي يؤدي الى زيادة انتاج حامض اللاكتيك بالدم وكذلك خصوصية التمرينات التي اعدّها الباحث من حيث التدرج بمكونات الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم والراحة النشطة . وهذا ما اكده جمال صبري " تتوقف زيادة انتاج حامض اللاكتيك بالدم على نوع العمل العضلي الذي يؤديه الرياضي وشدته ، فعندما يكون العمل متوسط الشدة وتم في ضل استخدام الاوكسجين لا يزداد انتاج حامض اللاكتيك في الدم اما اذا كان العمل العضلي مرتفع الشدة وتم في ظروف عدم كفاية الاوكسجين فيزداد تجمع تراكم حامض اللاكتيك في الدم"⁽⁷⁰⁾.

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات سرعة الاداء المهاري لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها :

جدول (6)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبار القبلي والبدي ولكلا المجموعتين

نوع الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	ف -	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		المجموعة	المتغير
				ع	س-	ع	س-		
معنوي	3.340	0.494	1.065	0.775	11.400	0.956	13.050	التجريبية	الاداء المهاري
معنوي	2.941	0.238	0.7000	0.791	12.250	0.970	12.950	الضابطة	

*قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرية (9) عند مستوى دلالة (0.05) = 2.262

يبين الجدول (6) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغير الاداء المهاري والذي خضع له افراد البحث في المجموعتين الضابطة والتجريبية ، اذ اظهرت النتائج بان قيم الوسط الحسابي كانت اقل في الاختبار البدي حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (11.400) وبانحراف (0.775) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (12.250) وبانحراف (0.791) عن الاختبار القبلي والتي كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (13.050) بانحراف (0.956) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (12.950) بانحراف (0.970)، أذ هناك تغيير معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البدي كون ان هذا المتغير تكون قيمته عكسية بمعنى انه كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى افضل لأنه يتعامل مع عامل الزمن كوحدة للقياس وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الاحصائي t للعينات المترابطة اذ كانت اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبدي.

(2) جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، الاردن ، دار دجلة ، 2012 ، ص 298.

أن إتقان اللاعب للمهارات الأساسية تدفعه الى التمرين والى اللعب بحماس اكبر وتوصله لأعلى المستويات الفنية ويكون ورقة رابحة بيد مدربه لتنفيذ أفكاره وخطته أثناء المنافسات الرسمية ويشير الى ذلك(علاوي،1992) "ولإتقان التام للمهارات-الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهارى يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية ، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة مالم يرتبط ذلك كله بالإتقان في المهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي الذي يتخصص فيه"⁽⁷¹⁾.

4 - 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.
4-2-1 عرض وتحليل نتائج القياسات البعدية لمتغير العتبة اللاكتيكية لمجموعتي البحث ومناقشتها:

الجدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج القياسات البعدية للعتبة اللاكتيكية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	القياس البعدي		دلالة الفروق
			س-	ع	
العتبة اللاكتيكية	ت	ملي مول / لتر	4.15	0.412	معنوي
	ض	ملي مول / لتر	4.55	0.320	

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 18 وبالبالغة (2،101)

يبين الجدول(7) المؤشرات الاحصائية لنتائج القياسات البعدية لمتغير العتبة اللاكتيكية التي خضع لها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة (2،303) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) وبالبالغة (2،101) مما يعني ان الفروق بين القياسات البعدية كانت دالة احصائيا ولصالح المجموعة التجريبية .
- مناقشة العتبة اللاكتيكية :

من خلال العرض والتحليل لنتائج القياسات البعدية الخاص بالعتبة اللاكتيكية في اختبار السير المتحرك على جهاز (treadmill) بأربعة مراحل متفاوتة السرعة زمن كل مرحلة اربعة دقائق . ظهرت فروق معنوية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على حدوث تطور بسبب التمرينات ذات الشدد العالية الأقل من الأقصى التي تدخل ضمن النظام اللاكتيكي في حالة انخفاض الاوكسجين وكذلك التدريب بالنظام اللاهوائي الذي استخدمه الباحث في منهجه التدريبي ساهم بشكل كبير برفع مستوى العتبة اللاكتيكية لدى لاعبي المجموعتين من خلال استخدام تمرينات بشدد عالية وخصوصا المجموعة التجريبية التي خضعت للمنهج التدريبي الذي راعى الباحث به مكونات الحمل التدريبي

(71) ريسان خريبط ، ابو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2016 ،ص241.

والتدرج في الحمل وكذلك راعى الباحث زمن الراحة بين التكرارات وبين المجموعات، ونقلنا عن فلاح حسن عبدالله عن (barin) " ان العمل بالشدة العالية قادر على زيادة حامض اللاكتيك في الدم بسبب عملية تحلل السكر لاهوائيا الذي يقوم به الجسم لإعادة مركب ATP داخل الخلية العضلية مع عدم كفاية الاوكسجين الوارد الى العضلات العاملة الامر الذي ودي الى عدم مقدرة المايوتوكونديريا على ادخال ايون الهيدروجين المتحرر الى السلسلة التنفسية وبذلك يتحد حامض البايروفك مع ايون الهيدروجين مكونا حامض اللاكتيك⁽⁷²⁾. اما (Mcardle & katch2000) فيؤكدان " ان خلال الجهد البدني الواطئ والجهد الثابت فان نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم لا تزيد خارج النطاق البيولوجي خلال وقت الراحة ، وعندما تزداد شدة الجهد فان نسبة الحامض ترتفع عن الحد الطبيعي"⁽⁷³⁾.

3-2-1 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات سرعة الاداء المهاري لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (8)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) (المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبار البعدي ولكلا المجموعتين.

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغير
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0.026	2.429	0.791	12.250	0.775	11.400	الاداء المهاري

*قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرية (18) عند مستوى دلالة (0.05) = 2.101

يتبين من الجدول (8) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لمتغير الاداء المهاري لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والتي تمثل طبيعة اداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية اذ اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي لمتغير الاداء المهاري للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (11.400) بانحراف (0.775) كان افضل من المجموعة الضابطة والتي بلغ الوسط الحسابي فيها (12.250) وبانحراف (0.791)، اذ حدث هناك تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما شارته اليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي (t) للعينات المستقلة اذ كانت اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين. ويعزو الباحث ذلك الى فاعلية التمرينات المقترحة التي نفذتها المجموعة التجريبية باستخدام التدريب بالتمرينات المركبة لما فيها من أسس ومميزات وخصائص ومراعاته للأسس العلمية في التدريب حيث تم وضع التمارين التي تمتاز بمستوى شدة من 80% - 95%.

(1) فلاح حسن عبدالله: مصدر سبق ذكره ، 2008 ، ص 118.

(2) MCardle w.d , kathch f . 1 2000 individual defferences in anaerobic enegy transfer capacity , in essentials of exercise physiology , lippncott Williams and willking , usa . p 256.

ويرى الباحث أن التطور الفعال في نتائج اختبار الاداء المهاري الذي حدث للمجموعة التجريبية، يعود الى فاعلية التمرينات وما تضمنته من تمارين مهارية في الوحدات التدريبية وفق أسلوب علمي دقيق أن من مميزات لاعب كرة القدم الاداء المهاري الاقتصادي والمتميز الذي يمكن ملاحظته من خلال المظاهر الحركية مثل جودة النقل الحركي والايقاع الحركي والانسايبية⁽⁷⁴⁾، والتمارين التي اختارها الباحث في التدريبات المقترحة مشابهة لما يحدث في المباراة حيث يذكر (مفتي إبراهيم) انه "كلما اقتربت ظروف التمرين من ظرف المنافسة (المباراة) كان التمرين أكثر فائدة للاعب ويحقق أهداف الوصول لمستوى أداء المباراة"⁽⁷⁵⁾ وهذا ما ساعد فعلا في تطوير المتغيرات قيد البحث، اذ تكسب الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والأحساس السليم لأداء الاتجاهات والمسافات وكلها عوامل ضرورية للأداء الرياضي مهما كان نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الرياضي⁽⁷⁶⁾.

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

4 - 1 الاستنتاجات :

من خلال ما توصل اليه الباحث من نتائج يستنتج الآتي:-

- 1- هنالك تأثير ايجابي للتمرينات المهارية وفقا للتدريب الفترتي في تطوير العتبة اللاكتيكية.
- 2- هناك تأثير ايجابي للتمرينات للتمرينات المهارية وفقا للتدريب الفترتي في تطور سرعة الاداء المهاري.
- 3- كان لإتقان الربط بين المهارات الفنية لأداء المهاري من خلال التمرينات المهارية وفقا للتدريب تطبيقا واضحا لاختبارات البحث على أفراد المجموعة التجريبية.
- 4- ان التمرينات المهارية المستخدمة كانت ذا نوعية جيدة وموجهة وتصاعديّة انعكست على نتائج اختبارات العتبة اللاكتيكية وسرعة الاداء المهاري للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعيدة.
- 5- ان للتمرينات المهارية وفقا للتدريب الفترتي تأثير واضح في تطوير مستوى اللاعبين .

4 - 2 التوصيات :

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحثون بما يأتي :-

- 1- يوصي الباحث مدربي الفئات العمرية (فئة الشباب) الاخذ بمنهج الذي اعده الباحث .
- 2- ضرورة الاهتمام بالتمرينات المهارية وفقا للتدريب الفترتي من قبل مدربي كرة القدم لما لها من اهمية في تطوير العتبة اللاكتيكية وسرعة الاداء المهاري الذي يساعد على تطوير مستوى اللاعبين .
- 3- اجراء دراسة للتعرف على مدى تأثير التمرينات المهارية وفقا للتدريب الفترتي في تطوير العتبة اللاكتيكية وسرعة الاداء المهاري في فعاليات رياضية اخرى.
- 4- ضرورة استخدام الاجهزة الحديثة في قياس مستوى العتبة اللاكتيكية عند اجراء البحوث مع ضرورة توفيرها في مختبرات الفلسجة الرياضية

(74) أحمد يوسف متعب: مهارات التدريب الرياضي ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2014 ، ص118 .

(75) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : القاهرة ، دار الفكر العربي، 1998 ، ص200.

(76) عصام عبدالخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط9، الإسكندرية ، دار الفكر العربي، 1999، ص193.

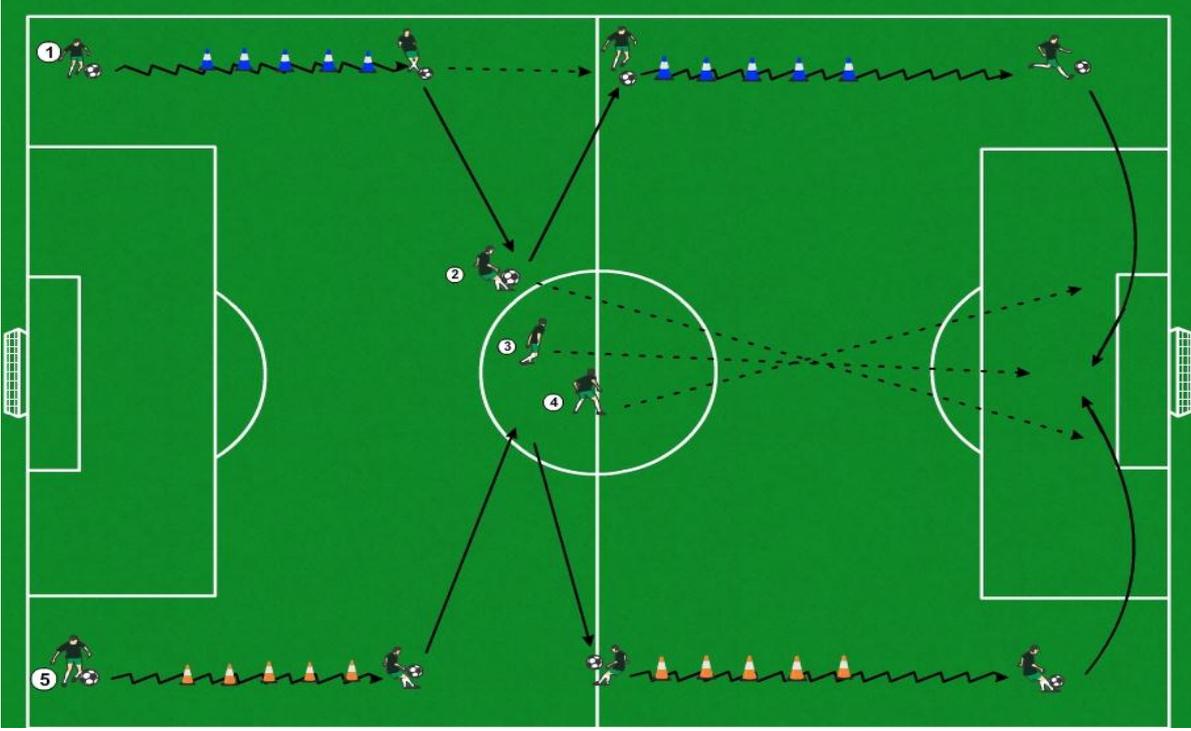
المصادر

- أحمد يوسف متعب: مهارات التدريب الرياضي ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2014 ، ص118 .
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي،1998 ، ص200.
- عصام عبدالخالق : التدريب الرياضي نظريات -تطبيقات ،ط9 ،الأسكندرية ،دار الفكر العربي،1999،ص193.
- ريسان خريبط ، ابو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2016 ،ص241
- جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، الاردن ، دار دجلة ، 2012 ، ص298.
- مصطفى باهي و صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مكتبة انجلوا المصرية ، 2007 ، ص 91.
- نادر فهمي وهشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقييم، ط3، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005، ص 145.
- هزاع بن محمد الهزاع : فسيولوجيا الجهد البدني ، الرياض ، 2009 ، ص100.
- وجية محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 ، ص 321.
- سعد علاوي جواد : تأثير تمارينات مركبة في تطوير سرعة الاداء المهاري و التصرف الخططي الهجومي للاعبين فئة الشباب بكرة القدم ، ص 49 .

MCardle w.d , kathch f . 1 2000 individual defferences in anaerobic enegy (2) transfer capacity , in essentials of exercise physiology , lippncott Williams and .willking , usa . p 256

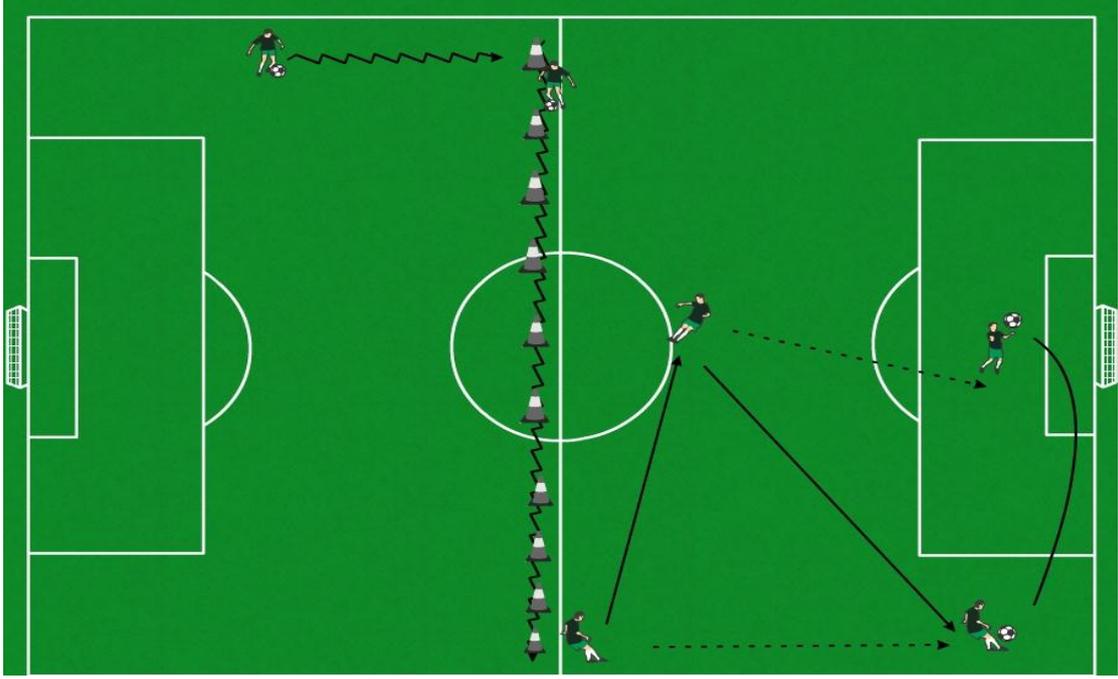
الملحق (1)
التمرينات المعدة من قبل الباحثون

التمرين الاول :



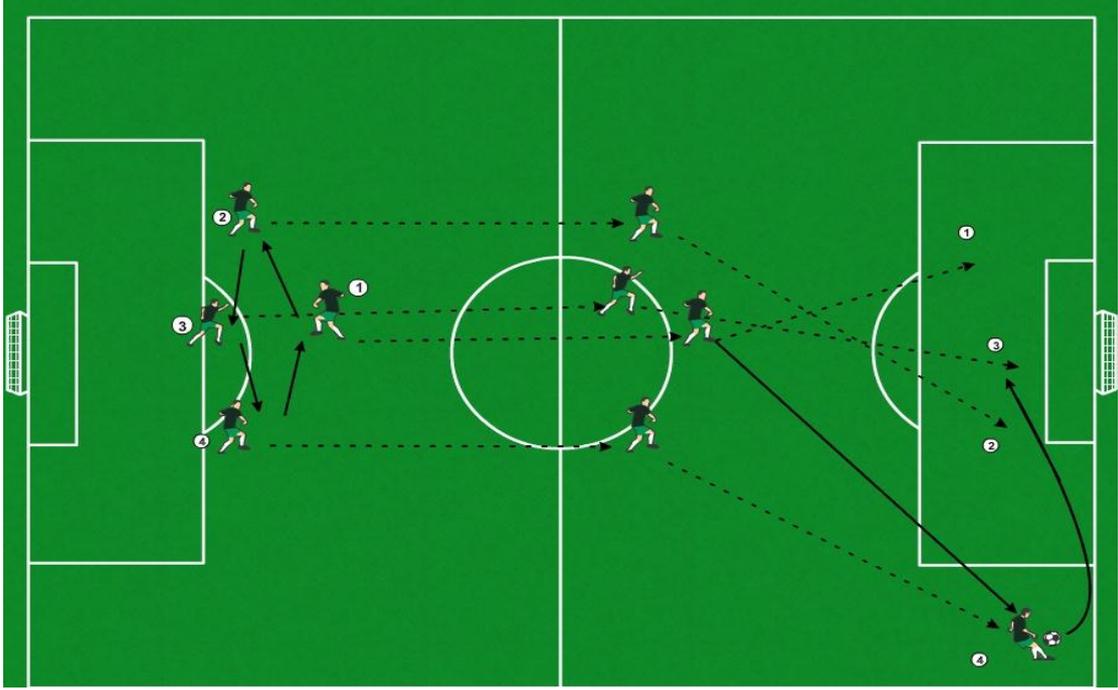
يقف اللاعب رقم 1 عند الخط المواجهة لمنطقة الجزاء وقرب الخط الجانبي ليجري بالكرة لمسافة 10 متر ثم يعمل زكزاك بالكرة بين 5 اقماع بلاستيكية وبعده يسلم الكرة الى اللاعب رقم 2 او اللاعب رقم 3 او اللاعب رقم 4 الواقفين في منتصف الملعب في دائرة الملعب . ثم يجري اللاعب رقم 1 مرة اخرى بدون كرة سريعا ليعبر منتصف الملعب ويستلم الكرة مرة اخرى من زميلة بعد ذلك يعمل زكزاك بالكرة حول 5 اقماع بلاستيكية ثم يجري بعد بالكرة ليصل الى منطقة الجزاء من الجانب تقريبا موازيا لعلامة الجزاء ليلعب كرة عرضية عاليه ويقومون اللاعبون 2-3-4 الركض السريع قبل لعب العرضية لتنتهي الهجمة بالتهديف بعد ذلك العودة للاماكن ويؤدى التمرين من الجهتين وحسب ما موضح بالشكل أعلاه .

التمرين الثاني:



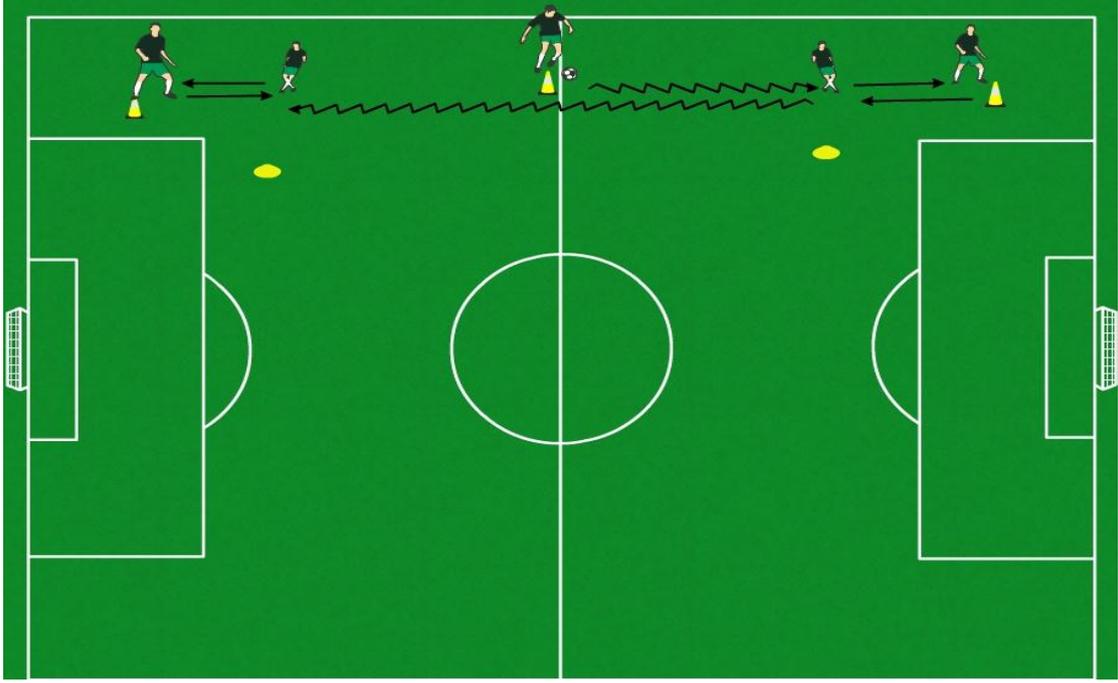
يقف اللاعب الذي سينفذ التمرين عند الخط الجانبي وموازي لخط منطقة الجزاء وتوضع 10 اقمام بلاستيكية بامتداد خط الوسط للملعب وكما مبينة بالشكل أعلاه يقوم اللاعب بعمل بالجري بالكرة مسرعا ليصل الى المنتف عن اول قمع لي عمل زكراك حول كل الاقمام العشرة الموضوعة بامتداد خط المنتصف وبعد ذلك يلعب مناوول الى زميل واقف في منطقة ما بين المنتصف ومنطقة الجزاء ثم ينطلق اللاعب بدون كرة الى ركن الملعب ليستلم كرة من زميلة وبدورة يلعب كرة عرضية تنتهي بالتهديف.

التمرين الثالث



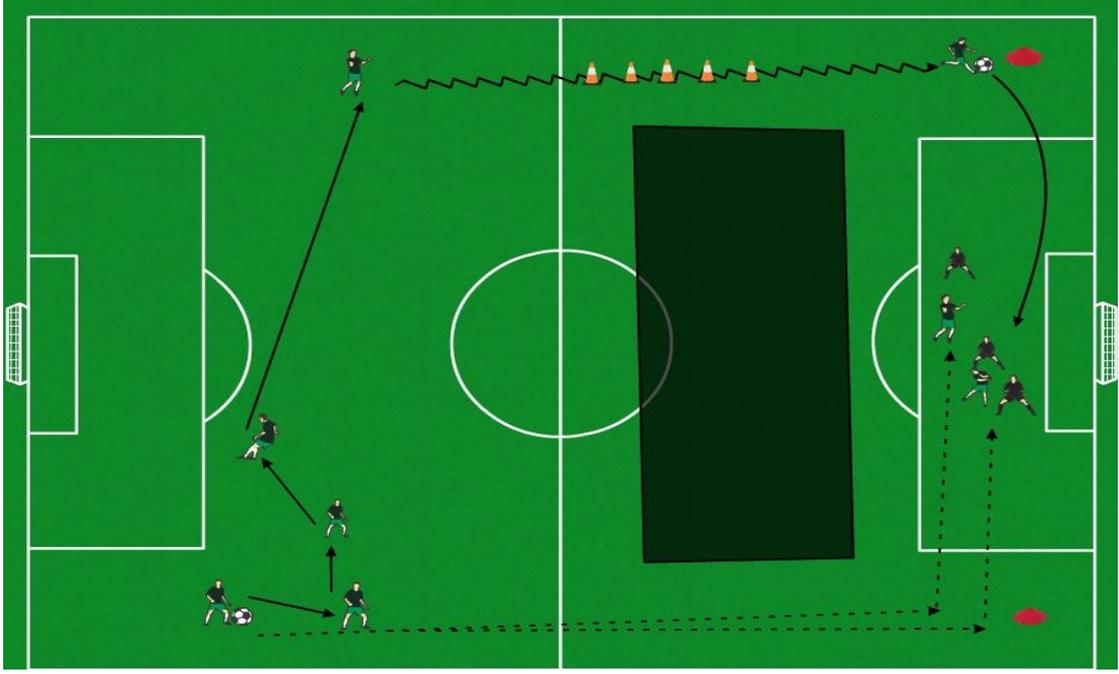
يقف اربعة لاعبين رقم 2 و رقم 3 ورقم 4 على خط منطقة الجزاء وبمستوى واحد تقريبا اما اللاعب رقم 1 فيقف امامهم مواجها لهم وبمسافة 3 متر تقريبا يقوم اللاعبون بتبادل المناولات القصيرة والسريعة مع الركض اماما بالنسبة للاعب رقم 1 فيجري بالظهر . وعند وصولهم لدائرة المنتصف وتحديدا عبورها يقوم اللاعب رقم 4 بالركض السريع الى ركن الملعب المقابل لة ليستلم الكرة من احد زملائه ويستحسن اللاعب رقم 1 ويقوم اللاعبون 1-3-2 بالانطلاق الى منطقة الجزاء ليقوموا بالتهديف الكرة العرضية العالية او الواطئة التي سيقوم بلعبها اللاعب رقم 4 من ركن الملعب .

التمرين الرابع:



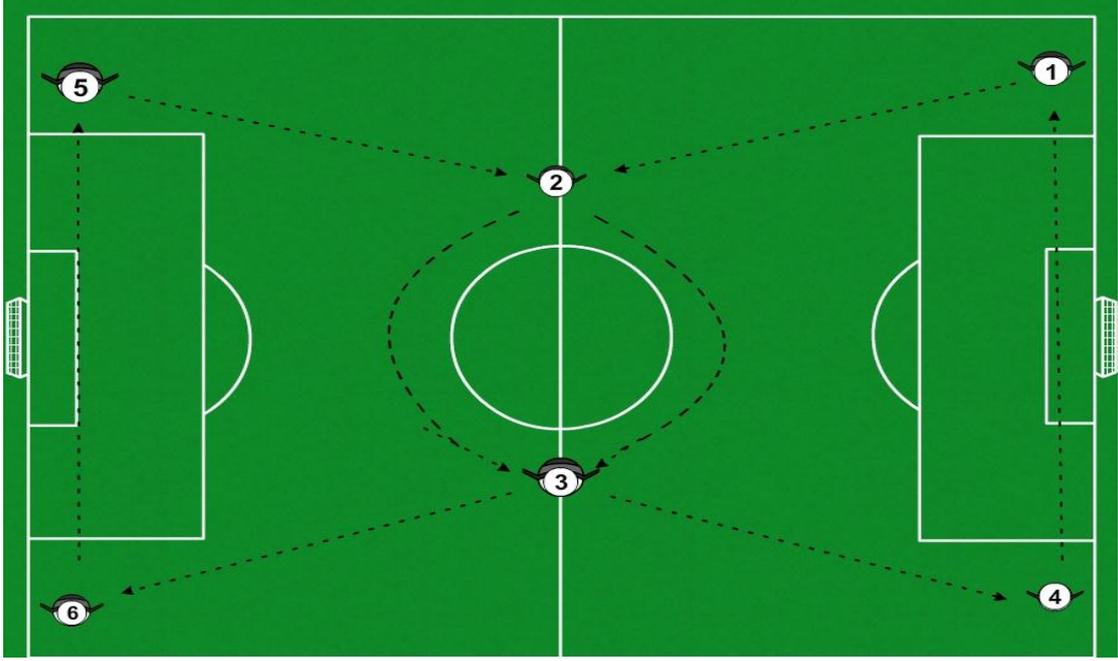
توضع ثلاثة اقماع بلاستيكية بين قمع واخر مسافة 40 متر وكما موضح في الشكل أعلاه وعلى خط مستقيم يقف لاعب واحد عند كل قمع اللاعب الذي سيقوم بأداء التمرين الواقف عند القمع الذي في المنتصف وبحوزته الكرة يجري اللاعب بالكرة سريعا متجها الى احد الاقماع عندما يقطع ثلاثة ارباع المسافة بين القمع بالوسط والقمع الثاني يسلم الكرة تحديدا عند وصوله للشاخص الموضوع ليسلم مناولة قصيرة وسريعة ويذهب للاستلام الكرة مرة اخرى ويتجه بعد ذلك للقمع البعيد الاخر وهكذا زمن التمرين 45 ثانية لكل لاعب.

التمرين الخامس :



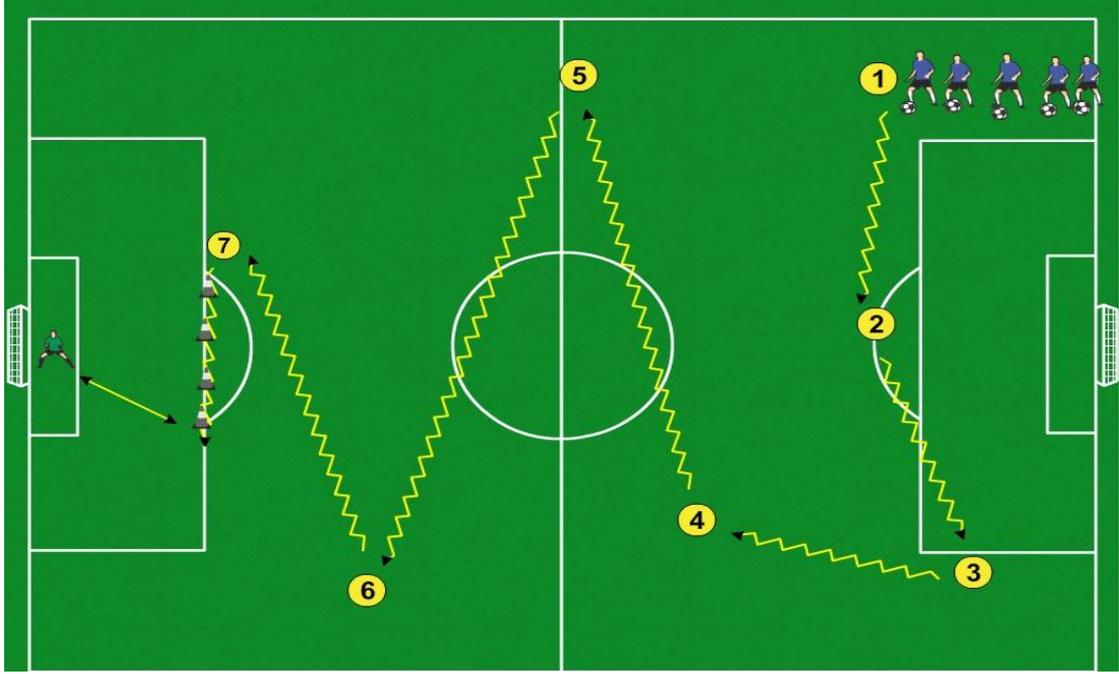
يقف اربعة لاعبين قرب منطقة الجزاء وكما مبين في الشكل وتوضع 5 اقمام بلاستيكية في الجانب الاخر وكما موضح في الشكل أعلاه يتبادل اللاعبون مناوبات قصيرة وسريعة ثن تلعب الكرة الى اللاعب الواقف بالقرب من الاقمام البلاستيكية ليقوم بعمل زكراك حول الاقمام البلاستيكية وبعد ذلك يتجه نحو الشاخص الموضوع بركن الملعب القريب من الاقمام ليلعب كرة عرضية ويقوم اثنان من اللاعبين بالركض السريع والتوجه الى منطقة الجزاء مع مراعاة عدم دخول المنطقة المضللة ومرورا بالشاخص باركن الاخر ليدخلوا منطقة الجزاء لتهديف الكرة العرضية ومع وجود مدافعين سلبيين في الدفاع.

التمرين السادس:



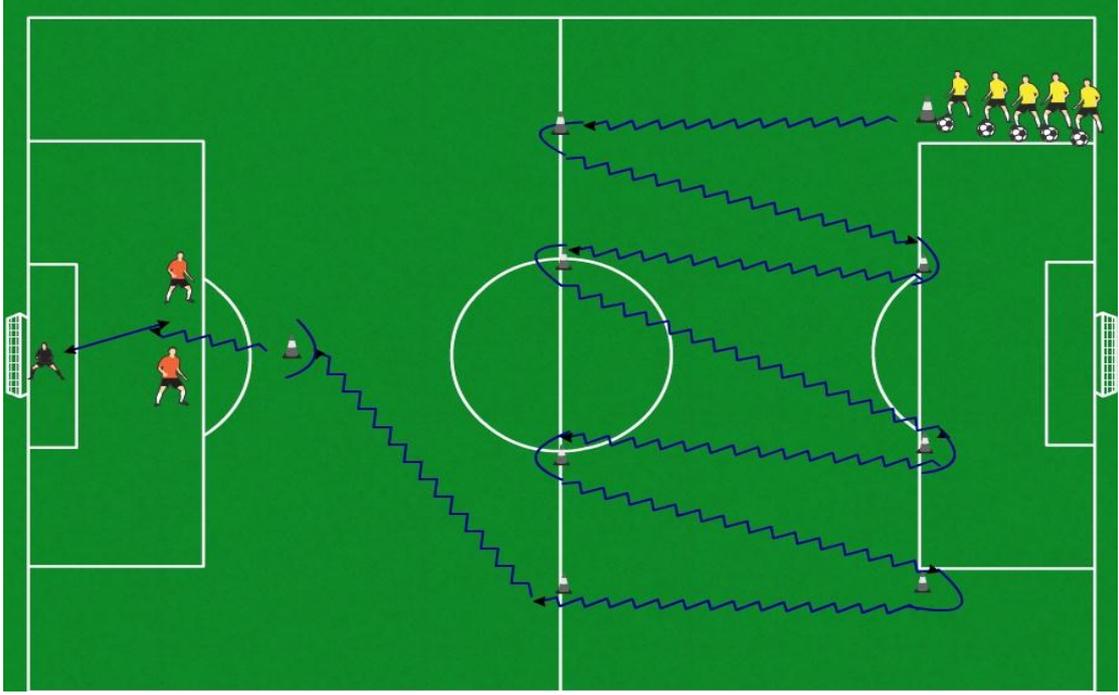
توضع 6 شواخص بلاستيكية وحسب الكل أعلاه. يجري اللاعب بالكرة سريعا من الشاخص 1 الى الشاخص 2 ثم يجري خفيفا بالكرة حول نصف قطر الدائرة ليصل الشاخص 3 وبنفس الوقت يؤدي لاعبا اخر التمرين من الشاخص 6 الجري مسرعا بالكرة الى الشاخص 3 وكذلك يجري بالكرة خفيفا من الشاخص 3 الى الشاخص 2 ثم يجري اللاعب الاول بالكرة سريعا من الشاخص 3 الى الشاخص 4 ثم يجري خفيفا من 4 الى الشاخص 1 وما اللاعب الثاني الذي وصل الى الشاخص 2 يجري بالكرة سريعا الى الشاخص 5 ثم خفيفا الى الشاخص 6 وهكذا.

التمرين السابع:



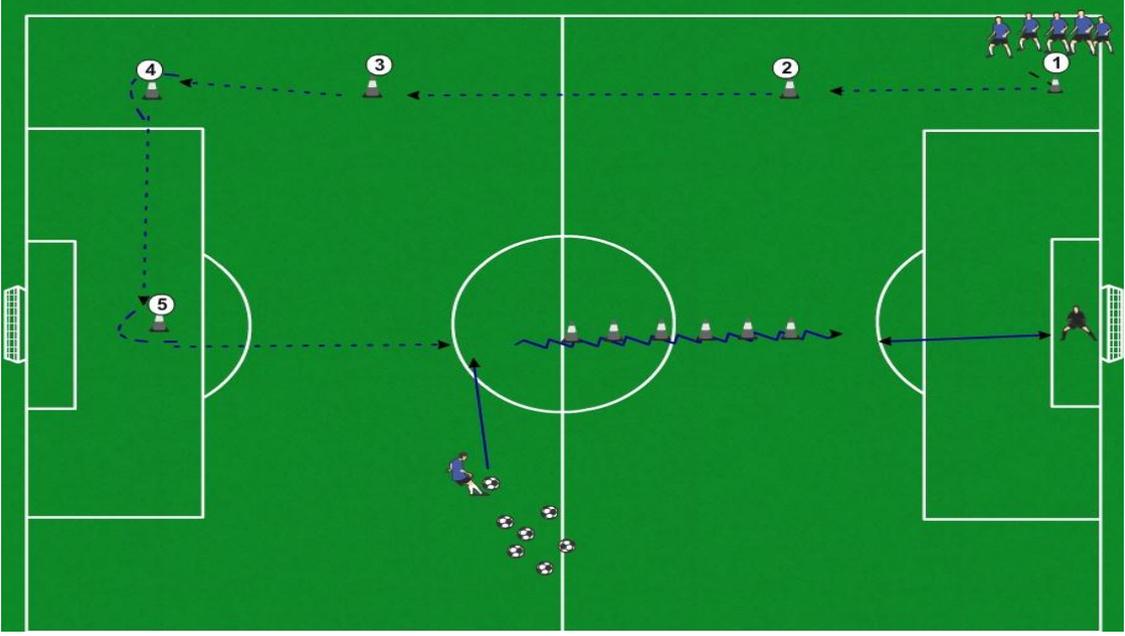
توضع الاقمام البلاستيكية كما مبينة بالأرقام في الشكل أعلاه ويقف اللاعبون عند القمع 1 يجري اللاعب بالكرة من القمع 1 الى القمع 2 سريعا ثم من القمع 2 الى القمع 3 سريعا ايضا ثم من القمع 3 الى القمع 4 خفيفا ثم من القمع 4 الى القمع 5 سريعا ثم من القمع 5 الى القمع 6 سريعا ايضا ثم من القمع 6 الى القمع 7 خفيفا ثم يعمل زكراك مع الكرة حول اربعة اقمام بلاستيكية موضوعة على قوس الجزاء ثم التهديف.

التمرين الثامن:



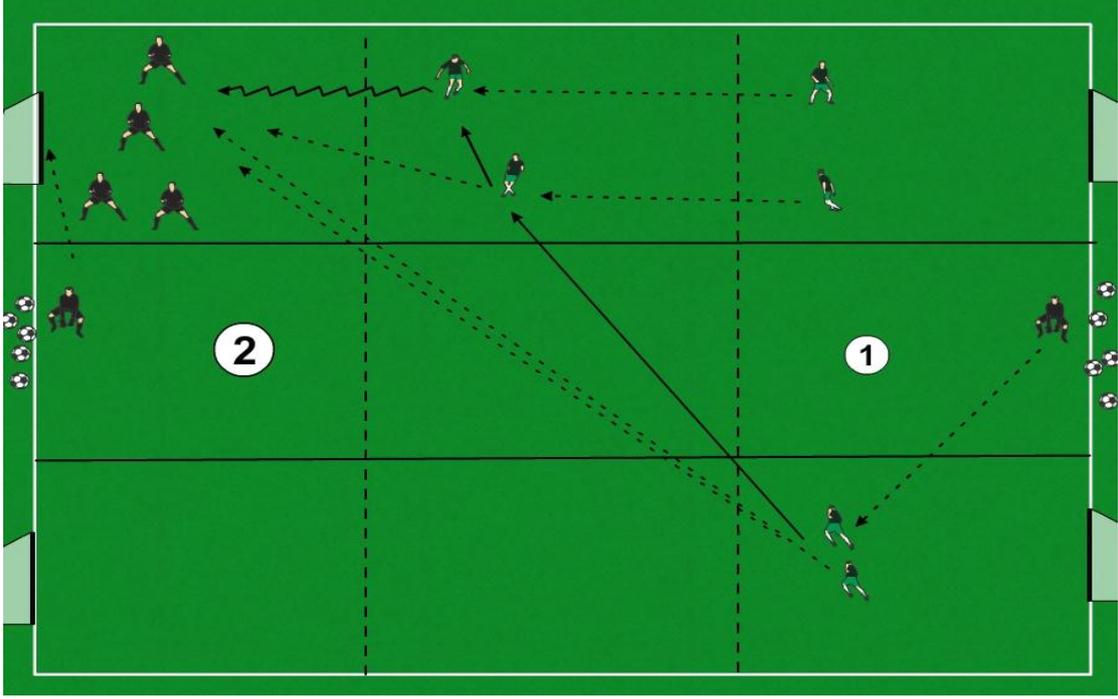
توضع 9 اقمام بلاستيكية كما في الشكل أعلاه ويقف اللاعبون الـ 11 سينفذون التمرين عند القمع الموضوع عند ركن منطقة الجزاء وكل لاعب معه كرة يجري اللاعب بالكرة سريعا والدوران حول القمع لينتهي كل الشواخص الموضوعة في نصف الملعب ثم يتجهوا الى الشاخص الموضوع عند منطقة الجزاء الاخرى ليعمل دوران حوله ثم التوجه للمرمى وانهاء الهجمة بالتهديف ومع وجود اثنان مدافعين سلبيين وهكذا لبقية اللاعبين.

التمرين التاسع:



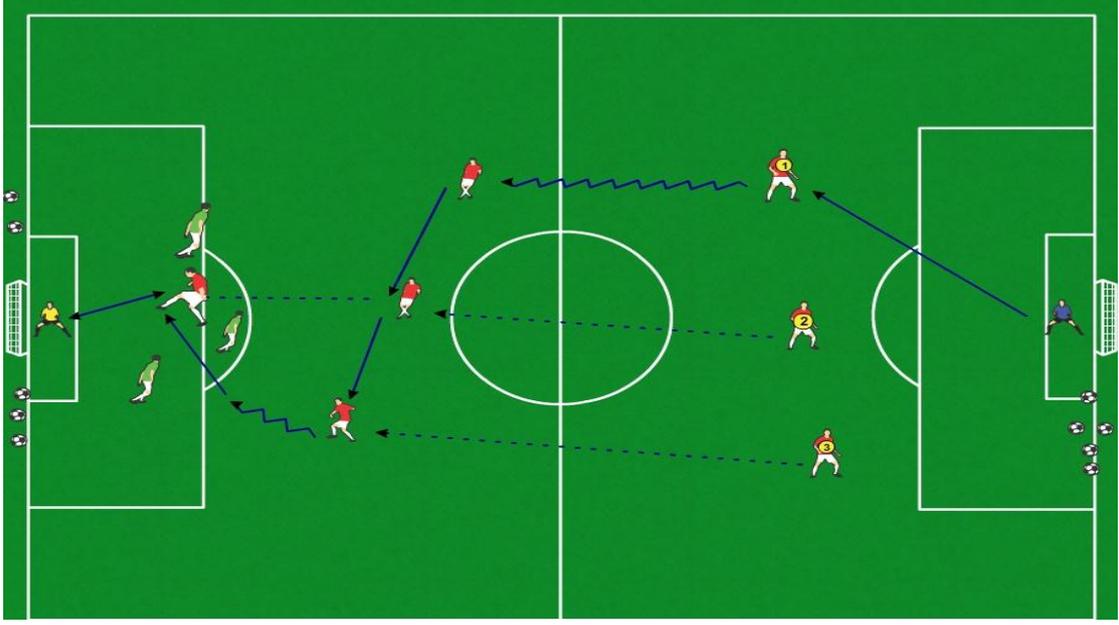
يقف اللاعبون كما موضح بالشكل أعلاه عند القمع 1 بيد اللاعب الجري بالظهر من القمع 1 الى القمع 2 ثم من القمع 2 الى القمع 3 معتدلا وسريعا ثم يغير الجري من معتدلا الى الجري بالظهر من القمع 3 الى القمع 4 ليعمل دوران حول القمع 4 ليعمل دوران حول القمع 4 ليجري سريعا من القمع 4 الى القمع 5 ويعمل كذلك دوران حول القمع 5 ثم يجري سريعا نحو دائرة المنتصف ليستلم كرة من زميلة في منتصف الملعب بعدها يعمل زكزاك على 6 اقناع بلاستيكية ثم التهديف على المرمى.

التمرين العاشر:



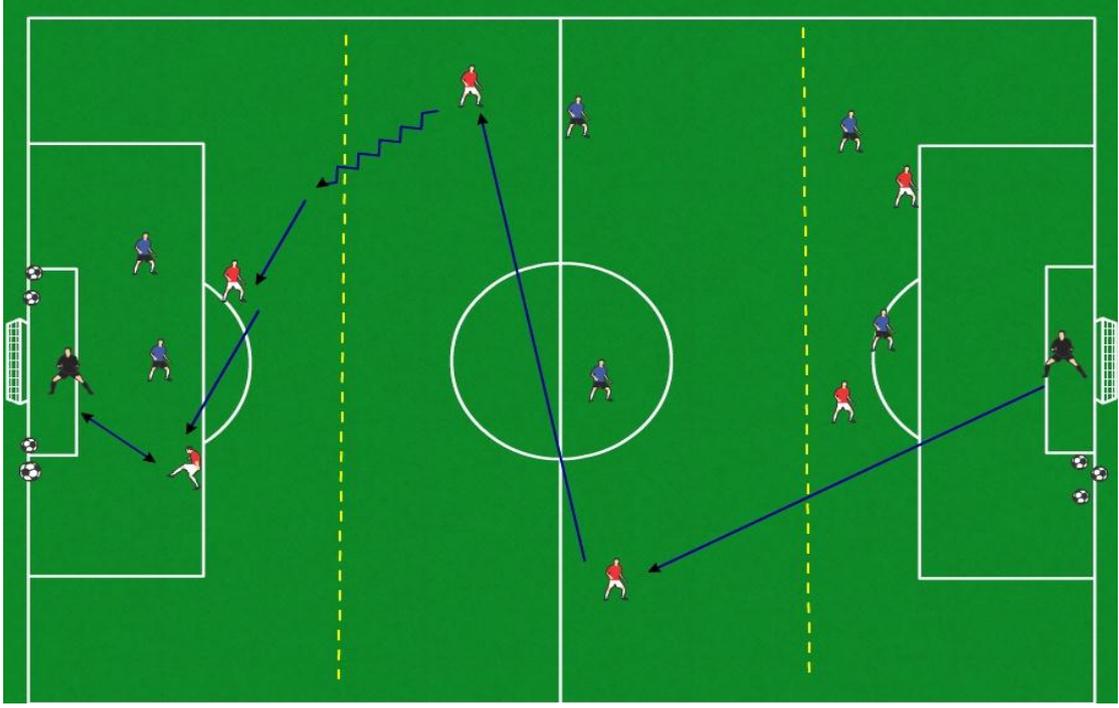
يقسم الملعب الى 9 مربعات واربعة اهداف وكما مبين في الشكل أعلاه .ويطبق التمرين بفريقيين يتضمن كل فريق 4 لاعبين وحارس مرمى وتوضع عدة كرات عند حراس المرمى . يقوم حارس المرمى برمي الكرة الى زميل يقوم اللاعب الذي استلم الكرة بلعب مناولة طويلة الى احد الزملاء في المربع الوسطي بعد انتقالهم اليه ويقوم بالانتقال الى المربع المتواجدين فيه اللاعبيين ليجمعوا كل لاعبين في هذا المربع واللعب 4 ضد 4 لتنتهي الهجمة بالتهديف والاستحواذ ومع بدء هجمة عكسية بعد رجوع لاعبين لمربعاتهم وهكذا.

التمرين الحادي عشر:



يؤدي هذا التمرين بفريقيين كل فريق يتكون من 3 لاعبين وحارس مرمى وكما مبين في الشكل أعلاه . كل فريق يقف في ملعبه وخارج منطقه الجزاء . يلعب حارس المرمى الكرة الى اللاعب رقم 1 الذي بدوره يدحرج بالكرة مسرعا واللاعبون 2-3 يركضون بسرعة بموازية زميلهم حامل الكرة وعند عبورهم خط المنتصف يلعبون مناوالات سريعة وقصيرة في ما بينهم للوصول الى منطقة الجزاء ليلعبوا كرة بينية الى اي لاعب يخترق الدفاع والذي بدوره ينهي الهجمة بالتهديف حسب الحالة والمدافعين هنا ايجابيين. وهكذا بالتناوب للفريق الاخر بعد الرجوع بيد الفريق الاخر هجمة مماثلة.

التمرين الثاني عشر:



يقسم الملعب الى ثلاثة اثلث وكما موضح في الشكل أعلاه ويقسم اللاعبين الى فريقين كل فريق يتكون من 6 لاعبين وحارس مرمى يقف اثنين من كل فريق في كل ثلث معين في الملعب وعد تجاوز الثلث الخاص بهم يبدأ التمرين من حارس المرمى الى احد اللاعبين في الثلث الاوسط ويقوم اللاعب الذي استلم الكرة لعب مناولة طويلة الى زميلة الواقف في الجانب الاخر من نفس الثلث الاوسط والذي يدحرج الكرة ويلعب مناوولي الى زميلة في الثلث الهجومي ويقوم اللاعب الاثنين في الثلث الهجومي بإنهاء الهجمة بالتهديف وحسب الحالة وهكذا تبدأ الهجمة للفريق المضاد.

اثر تمارين بشدة سرعة المنافسة على وفق التكنولوجيا الافتراضية في تطوير سرعة ودقة
الضربة المستقيمة للاعبين كرة الطاولة ناشئين

هيفاء داود حمود

أ.م.د. ليزا رستم يعقوب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد والتعرف على تمارين بشدة سرعة المنافسة على وفق التكنولوجيا الافتراضية في تطوير سرعة ودقة الضربة المستقيمة للاعبين كرة الطاولة ناشئين. استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بالمجموعات المتكافئة وتحدد مجتمع البحث بلاعبين كرة الطاولة وبقواع (10) لاعبين بأعمار 16 سنة ، وتم تطبيق التمارين بشدة سرعة المنافسة على المجموعة التجريبية ولمدة ثمانية أسابيع وبقواع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، واستخدمت الباحثتان الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات. كانت أهم الاستنتاجات أن التمارين بشدة سرعة المنافسة على وفق التكنولوجيا الافتراضية قد أثرت ايجابياً في تطوير سرعة ودقة الضربة المستقيمة للاعبين كرة الطاولة ناشئين ويوصي الباحثان التأكيد على الفئات العمرية كعامل مهم ينبغي اخذه بعين الاعتبار في مسالة تطوير هذه الفئات على المدى البعيد لتكون قاعدة ركيزة للمستقبل اللعبة.

Abstract

The impact of highly competitive speed exercises according to virtual technology in developing the speed and accuracy of the straight kick for emerging Ping-Pong players

Lisa Rustum Yaqoub, PhD

Haifa Dawood Hammoud

College of Physical Education and Sports Sciences for Women / University of Baghdad

The aim of the research is to prepare and using a highly competitive exercises based on virtual technology in developing the speed and accuracy of the straight kick for emerging table tennis players. The two researchers used the experimental approach with equal groups, and the research community was determined by table tennis players and by (10) players at the age of 16 years, and the exercises were applied strongly, the speed of competition on the experimental group for a period of eight weeks and by three training units per week, and the two researchers used the statistical bag (SPSS) to process the data. The most important conclusions were that the exercises with a high speed of competition according to virtual technology have positively affected the development of the

speed and accuracy of the straight kick for emerging table tennis players, and the researchers recommend emphasizing age groups as an important factor that should be taken into account in the issue of developing these groups in the long run to be a pillar of the future of the game .

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

شهد العالم اليوم تطوراً كبيراً في كافة المجالات وحتى المجال الرياضي الذي لم يكن وليد الصدفة وإنما نتيجة لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب وبالاعتماد على التطور والتقدم العلمي في كل العلوم الأخرى التي تسهم في تطوير أداء الرياضي، ومن الأسس المهمة لنجاح عملية التدريب اعتمادها على الأسلوب العلمي المبني على الأعداد المهاري والبدني والخططي فضلاً عن اختيار الطرق والوسائل التدريبية الصحيحة حسب متطلبات اللعبة.

وإن لعبة كرة الطاولة من الألعاب التي انتشرت انتشاراً واسعاً في أنحاء العالم. فهي لعبة سهلة الأداء غير مكلفة فهي لا تتطلب مساحات شاسعة لممارستها للتطوير والتنظيم بالأسلوب العلمي في معالجة مشكلاته التدريبية الرياضية (كرة الطاولة) ، وتحتاج إلى سرعة ودقة استجابة عالية وإنها وصلت إلى مستوى من النضج والتقدم نتيجة لتطور الخبراء والمهتمين بها لدراسة ومعالجة مشاكلها المختلفة بالطرق العلمية من أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين والوصول بهم إلى المستويات الرياضية العالمية لذا كان من الضروري الاستعانة بأحدث ما وصلت إليه التكنولوجيا ومنها تكنولوجيا الواقع المختلط وهو تجربة تفاعلية كبيئة العالم الحقيقي حيث يتم ببعض البيانات أو الكائنات الغير موجودة فعلياً إلى واقعنا ومن خلال النظارات المدعومة بهذه الخاصية وهي تقنية تفاعلية مترابطة تدمج خصائص العالم الحقيقي مع العالم الافتراضي بشكل ثنائي وثلاثي الأبعاد وذلك في السنوات الأخيرة شهدت انطلاقة فعالية بتقنية الواقع المختلط ويتميز باستخدام علامات (markers) بحيث تستطيع الكاميرا التقاطه عن طريق خدمة (Gps) أو برامج تميز الصورة لغرض المعلومات (image Recogniion) وادخال هذه التقنية بالتدريب وإيجاد حلول تدمج التقنية بالتدريب بفاعلية وكفاءة عالية بهدف إصلاح وتطوير التدريب ومن خلال وسيط معلوماتي المحدودة تعد طريقة لدعم البرامج التدريبية والارتقاء بمستوى التدريب لرفع مستوى الأداء والإنجاز وهو أحد الاتجاهات الحديثة للتدريب حيث يتضمن وسائط وأساليب تدريب حديثة منها تقنية الواقع المختلط والتي ظهرت مع الثورة اللاسلكية والصناعية والتطور التقني الحديث .

من هذا تتجلى أهمية هذا البحث بدراسة اثر تمارين بشدة سرعة المنافسة على وفق التكنولوجيا الافتراضية في تطوير سرعة ودقة الضربة المستقيمة للاعب كرة الطاولة ناشئين وفق برنامج تدريبي متطور وحديث يواكب العصر والثورة التكنولوجية .

1-2مشكلة البحث :

برغم من الإنجازات الجيدة للناشئين للعبة كرة الطاولة على المستوى العربي و الاسيوي وهي من الألعاب التي تحتاج إلى لياقة بدنية عالية تبعاً لمتطلبات اللعبة وما تحتاجها من صفات بدنية خاصة في هذا المجال كونها تلعب دوراً بارزاً في الارتقاء في المستوى البدني والمهاري للاعب والمحافظة على مستوى سرعة الأداء ودقة الضربة لما تمتاز بها اللعبة كونها لا تتحدد بوقت بل عن طريق حساب النقاط، ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية في مجال اللعبة (لاعباً ومدرباً) لأحظو وجود ضعف في الإعداد البدني الذي له علاقة بدقة

الأداء في بعض المهارات الأساسية والتي أظهرت من خلال المتابعة الميدانية للاعبين الناشئين، لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة واقتراح إحدى الوسائل التدريبية المهمة ومعرفة تأثيرها على دقة الأداء المهاري والذي يسهم في التالي في تطوير اللعبة لتزويدهم بمعلومات عن الواقع المختلط و ما له من أهمية في تطوير التدريب لذا نجد استخدام تكنولوجيا الواقع المختلط ضروري بالتدريب لمواكبة العالم المتطور وخلق روح الإبداع وتحقيق مستويات عالية و إنجازات أفضل لفرق الناشئين.

3-1 أهداف البحث

- إعداد تمارين بشدة سرعة المنافسة على وفق التكنولوجيا الافتراضية في تطوير سرعة ودقة الضربة المستقيمة للاعبين كرة الطاولة ناشئين.
- التعرف على اثر تمارين بشدة سرعة المنافسة على وفق التكنولوجيا الافتراضية في تطوير سرعة ودقة الضربة المستقيمة للاعبين كرة الطاولة ناشئين.

4-1 فرض البحث

- أن لتمرينات بشدة سرعة المنافسة على وفق التكنولوجيا الافتراضية اثرا ايجابيا في تطوير سرعة ودقة الضربة المستقيمة للاعبين كرة الطاولة ناشئين.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : للاعبين مركز رعاية الموهبة الرياضية لكرة الطاولة ناشئين للموسم الرياضي 2019.

2-5-1 المجال الزمني : المدة من 4 / 10 / 2019 ولغاية 14 / 12 / 2019.

3-5-1 المجال المكاني : مركز رعاية الموهبة الرياضية التابع لوزارة الشباب والرياضة / محافظة بغداد .

3. منهجية البحث وجراسته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

إستخدم الباحثان منهج البحث التجريبي وبتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية

2-3 مجتمع البحث

حدد الباحثان مجتمع البحث للاعبين مركز رعاية الموهبة الرياضية لكرة الطاولة ناشئين والذين شاركوا رسمياً في البطولات التي أقامها الاتحاد المركزي العراقي لكرة الطاولة للموسم 2019 والبالغ عددهم (10) لاعب، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية عدد (5) والمجموعة الضابطة عدد(5)، وقسموا بطريقة الأعداد الفردية والزوجية وفقاً لتسلسل إنجازاتهم.

3-2 تجانس وتكافؤ العينة :

قام الباحثان بإيجاد التجانس والتكافؤ ما بين مجموعتي البحث من حيث القياسات الجسمية (الطول ، الكتلة ، والعمر التدريبي والزمني فضلا الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي ، الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي باستخدام المعالجات الاحصائية المناسبة لذلك وكما مبين بالجدول (1 ، 2) .

الجدول (1)

يبين تجانس العينة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	قيمة اختبار (Leven)	
			المحسوبة	الخطأ المعياري
1	العمر	سنة	1,223	0,396
2	العمر التدريبي	سنة	0,422	0,432
3	الكتلة	كغم	0,101	0,794
4	الطول	سم	1,603	0,512

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الخطأ للاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى المعنوية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	ات
		ع	س	ع	س		
0.222	0.426	0.89 4	14.4 00	0. 5 4 7	14.6 00	ثانية	سرعة
0.861	0.000	1.14 0	11.6 01	1. 3 4 1	11.6 00	درجة	دقة
0.887	0.299	0.58 7	0.80 5	0. 3 9 9	0.79 4	درجة / ثانية	مستوى ي الاداء لمهار ي
0.224	0.099	0.70 7	14.0 00	1. 0	14.0 01	ثانية	سرعة

				0 0			
0.489	1.089-	1.00 0	12.2 00	1. 3 0 3	11.2 00	درجة	دقة
0.338	0.221	0.22 3	0.87 1	0. 4 4 3	0.79 9	درجة /ثانيد ة	مستوى ي الاداء مهار ي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

من الجدولين السابقين (2,1) تتضح عشوائية الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في المتغيرات قيد البحث عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة حرية (10)، إذ ظهرت مستويات الخطأ كلها أكبر من (0.05)، مما يدل على تجانس و تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات قيد البحث جميعها .

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

- الملاحظة. المقابلات الشخصية. الاختبارات والقياسات.

- طاولة قانونية عدد (5) صنع صيني
- كرات كرة طاولة عدد 100 كرة (برو) صنع صيني
- شريط لاصق (أسود ، أصفر ، أحمر ، أخضر) .
- مضارب تنس طاولة قانونية (مطاط ، حبيات) عدد (15) صنع الماني
- ورق مقوى كارتون عدد (2) .
- أقلام (Magic) (أحمر ، أسود + أقلام حبر) .
- سلة لجمع الكرات عدد (4)
- استاندات كاميرات عدد (4)
- كارتات .
- نظارات (HTC) نظارات افتراضية عدد (2) صنع امريكي
- جهاز TbcS جهاز واير ليس صنع بريطاني
- لاب توب حاسبة (HP) الجيل الثامن عالية الجودة صنع صيني
- ركت إلكتروني معزز بجهاز استشعار عدد (2) صنع بريطاني
- مستشعرات حرارية .
- جهاز نانو خاص بالجهاز صنع
- راوتر متنقل عالمي يستعمل للشبكات (الإنترنت) .

- جوستك عدد (2) صنع امريكي
 - كاميرا عدد اثنين (Sony) صنع ياباني
 - كيس الحاسبة صنع صيني
 - لاب توب Lenove صنع امريكي
- 4-3 إجراءات البحث الميدانية :
- 1-4-3 القياسات الخاصة بالمتغيرات البدنية
- اولا: اختبار قياس سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي لرد ضربة المضرب الخلفي لرد ضربة مستقيمة .
- الغرض من الاختبار : قياس اختبار سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه طاولة تنس تقسم كما بالرسم - عدد 15 كرة تنس الطاولة .
- طريقة الأداء : يقف المختبر في وضع الاستعداد ، يتم ضبط ماكينة نظر الكرات على قذف عدد 15 كرة تنس الطاولة (ضربات مستقيمة) خلال 15 ثانية إلى جانب الطاولة الأيمن .
- يقوم المختبر برد الكرات بالضربة مستقيمة بوجه المضرب الخلفي موجهاً الكرة على النحو التالي على التوالي .
- (5) كرات إلى المنطقة (1) .
 - (5) كرات إلى المنطقة (2) .
 - (5) كرات إلى المنطقة (3) .
- التسجيل : يسجل للمختبر درجتين عند سقوط الكرة في المنطقة المقصودة بالترتيب على التوالي (1-2-3) .
- درجة واحدة عند سقوط الكرة في أي مكان آخر على الطاولة .
 - لا تسجل أي درجات عند خروج الكرة خارج الطاولة .
 - يسجل للمختبر مجموع الدرجات الحاصل عليها من اجمالي 15 كرة
- ثانيا : اختبار قياس سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي لرد ضربة مستقيمة الغرض من الاختبار : قياس اختبار سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لرد ضربة مستقيمة .
- الأدوات المستخدمة : ماكينة نظر الكرات - شريط قياس - شريط لاصق - طاولة تنس تقسم كما بالرسم - عدد 15 كرة تنس الطاولة .
- طريقة الأداء : يقف المختبر في وضع الاستعداد ، يتم ضبط ماكينة نظر الكرات على قذف عدد 15 كرة تنس الطاولة (ضربات مستقيمة) خلال 15 ثانية إلى جانب الطاولة الأيمن .
- يقوم المختبر برد الكرات بالضربة مستقيمة بوجه المضرب الأمامي موجهاً الكرة على النحو التالي على التوالي .
- (5) كرات إلى المنطقة (1) .
 - (5) كرات إلى المنطقة (2) .
 - (5) كرات إلى المنطقة (3) .
- التسجيل : يسجل للمختبر درجتين عند سقوط الكرة في المنطقة المقصودة بالترتيب على التوالي (1-2-3) .

- درجة واحدة عند سقوط الكرة في أي مكان آخر على الطاولة .
 - لا تسجل أي درجات عند خروج الكرة خارج الطاولة .
- يسجل للمختبر مجموع الدرجات الحاصل عليها من إجمالي 15 كرة

3-4-5 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان تجربة استطلاعية يوم الجمعة الموافق 4 / 10 / 2019 على أربعة من لاعبي كرة الطاولة من مجتمع البحث، لتطبيق الاختبارات عليهم ، وتدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات وتطبيق البرنامج التجريبي.

1. تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها .
2. التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء .
3. قابلية أفراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم
4. التعرف على الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات .
5. الاطلاع على البرنامج التدريبي بشدة سرعة المنافسة .
6. تحديد الشدة التدريبية من خلال الاختبارات لتنفيذها على المجاميع التجريبية.

3-4-6 الاختبارات القبليّة :

أجريت الاختبارات القبليّة في مركز رعاية الموهبة الرياضية لكرة الطاولة تابع لوزارة الشباب والرياضة في محافظة بغداد من يوم الجمعة الموافق 7 / 10 / 2019.

3-4-7 التجربة الرئيسيّة :

- اعد الباحثان تمارين خاصة على وفق الزمن الحقيقي المتحقق في الاختبارات القبليّة للاعبين كرة الطاولة وتحديد الشدة التي قطع بها أفراد العينة مسافة السباق .
- بدأ تنفيذ التمارين بتاريخ 20/10/2019 لغاية 12/12/2019 .
- مدة التمارين الموضوعية بالأسابيع (8) أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية الكلي (24) وحدة تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3) وحدات .
- أيام التدريب الأسبوعية (الأحد - الثلاثاء - الخميس) .
- الطريقة التدريبية المستخدمة : التدريب الفكري المرتفع الشدة .
- الشدة التدريبية المستخدمة : (80-90%) . من الشدة القصوى لأداء اللاعب .

3-4-8 الاختبارات البعديّة :

أجرى الباحثان الاختبارات البعديّة في مركز رعاية الموهبة الرياضية لكرة الطاولة تابع لوزارة الشباب والرياضة في محافظة بغداد من يوم السبت الموافق 14 / 12 / 2019 (بعد الانتهاء من التدريبات المقترحة وبالخطوات نفسها والظروف التي جرت بها الاختبارات).

5-3 الوسائل الإحصائية: استعان الباحثان بالحقيبة الإحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الإحصائية المناسبة .

4-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق للمجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث (سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية الدفاعية) في لعبة تنس الطاولة

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة بين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى المعنوية (sig)	الدلالة المعنوية
		ع	س	ع	س					
الضربة المستقيمة	سرعة	0.54	14.6	0.54	11.40	3.20	1.83	3.902	0.001	معنوي
بوجه المضرب الخلفي	دقة	1.34	11.6	1.78	21.80	-	2.70	-	0.008	معنوي
الضربة المستقيمة	سرعة	1.00	14.0	0.83	11.80	2.20	1.48	3.317	0.029	معنوي
بوجه المضرب الامامي	دقة	1.30	11.2	1.48	21.80	-	2.40	-	0.001	معنوي

* حجم عينة (5) ومستوى معنوية (0.05)

4-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (دقة وسرعة بعض المهارات الهجومية والدفاعية) في لعبة كرة الطاولة

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى المعنوية (sig)	الدلالة المعنوية
		ع	س	ع	س					

معنوي	0.04 1	2.962	1.01 1	1.6	0.64 3	12.80 0	0.89 4	14.4 00	ثانيد ة	سرعة	الضربة المستقيم
معنوي	0.00 0	- 14.96	1.09 5	- 7.20	0.44 7	18.80 0	1.14 0	11.6 00	درجة	دقة	ة بوجه المضرب الخلفي
معنوي	0.03 7	2.828	1.58	2.00	0.09 9	12.00 1	0.70 7	14.0 00	ثانيد ة	سرعة	الضربة المستقيم
معنوي	0.02 4	3.53-	3.16	- 5.00	2.44 9	17.00 0	1.00 0	12.0 01	درجة	دقة	ة بوجه المضرب الامامي

* حجم عينة (4) ومستوى معنوية (0.05)

3-1-4 عرض وتحليل ومناقشة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة وللاختبارات البعدية للمتغيرات
قيد البحث

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبار البعدي
للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البحث

الدلالة المعنوية	مستوى المعنوية (sig)	قيمة المحسو بة t	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحد ة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	6.428	0.64 3	12.80 0	0.54 7	11.00 0	سرعة	الضربة المستقيمة بوجه
معنوي	0.007	3.638	0.44 7	18.80 0	1.78 8	21.80 0	دقة	المضرب الخلفي
معنوي	0.000	11.77 9	0.09 9	12.00 1	0.17 9	11.20 0	سرعة	الضربة المستقيمة بوجه
معنوي	0.000	3.748	2.44 9	17.00 0	1.48 3	21.80 1	دقة	المضرب الامامي

* حجم عينة (10) ومستوى معنوية (0.05)

4-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق للاختبارات القبلية والبعدي لمستوى الاداء المهاري للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث .

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المد سوية	مستوى المعنوية (sig)	الدلالة المعنوية
		ع	س	ع	س					
مستوى الاداء المهاري للمستقيمة المضرب الخلفي	درجة/ثا	0.10	0.79	0.09	1.91	-	0.77	-	0.00	معنوي
		1	4	8	2	1.11	7	3.264	0	
مستوى الاداء المهاري للمستقيمة المضرب الامامي	درجة/ثا	0.22	0.80	0.27	1.84	-	0.76	-	0.00	معنوي
		1	0	9	7	1.047	6	3.079	5	

* حجم عينة (5) ومستوى معنوية (0.05)

4-1-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق للاختبارات القبلية والبعدي لمستوى الاداء المهاري للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المد سوية	مستوى المعنوية (sig)	الدلالة المعنوية
		ع	س	ع	س					
مستوى الاداء المهاري للمستقيمة المضرب الخلفي	درجة/ثا	0.21	0.80	0.07	1.59	-	0.59	-	0.02	معنوي
		0	5	8	3	0.788	5	3.030	2	

معنوي	0.00 1	- 3.519	0.22 9	- 0.359	0.17 8	1.21 6	0.01 2	0.85 7	درجة/ ثا	مستوى المهاري المستقيمة بوجه المضرب الامامي
-------	-----------	------------	-----------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------------	---

* حجم عينة (5) ومستوى معنوية (0.05)

1-4-6 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث.

جدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبار البعدي في مستوى الاداء المهاري للمجموعتين التجريبية الضابطة لمتغيرات البحث

الدالة المعنوية	مستوى المعنوية (sig)	قيمة t المحسو بة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.002	7.975	0.07 8	1.59 3	0.09 8	1.91 2	درجة/ ثا	مستوى الاداء المهاري للضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي
معنوي	0.000	5.788	0.17 8	1.21 6	0.27 9	1.84 7	درجة/ ثا	مستوى الاداء المهاري للضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي

* حجم عينة (10) ومستوى معنوية (0.05)

المناقشة :

تبين من النتائج الإحصائية التي توصل اليها الباحثان أليها من خلال عرض نتائج اختبار الدقة وسرعة الاداء المهاري للضربة للضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي والامامي نحو الهدف وثم بيان معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي أنها لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية إذ يعزو الباحثان ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي الذي نفذ من قبل المجموعة باستخدام التمرينات بشدة سرعة المنافسة قد أعطت تأثيرها لتحقيق افضل النتائج في زيادة دقة وسرعة في الأداء

وكذلك يعزو الباحثان التقدم الحاصل للمجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج الذي نفذ من قبل المجموعة التجريبية الذي اسهم في تطوير مهارة الضربة الأمامية والضربة الخلفية كون البرنامج التدريبي اعتمد على التنوع بالتمارين واستخدام النظارات الافتراضية بالمصاحبة بالتمارين خلال التدريب لأداء الضربات الأمامية والخلفية وذلك بتصعب متطلبات التمرين بزيادة صعوبة التوافق الحركي عن طريق تنفيذ الضربات من مناطق مختلفة في الملعب من خلال التدريب الفردي والزوجي وكذلك اعتمد المنهج على أسلوب وتنظيم فترات التدريب واستعمال الشدة المناسبة والراحة الملائمة والتكرارات التي تتلاءم مع تطور دقة الأداء

للضربتين الأمامية والخلفية لدى أفراد العينة التجريبية إذ ان الدقة في أداء الضربة هي من أهم ما يميز لعبة كرة الطاولة ومدى النجاح يقاس في القدرة على إيصال الكرة في المكان المناسب. (راتب احمد قبع واحمد الكردي: 1996:ص100)

وعلى هذا الأساس التقدم الحاصل للمجموعة التجريبية احتوى على مجموعة تمارين متنوعة خاصة بتطوير دقة أداء الضربتين إذ ان العنصر الرئيسي في تطوير الدقة الحركية وضبط المهارات الحركية الجديدة والاستمرار بإضافة بعض التمرينات والمهارات الحركية إثناء عملية التدريب الرياضي لضمان زيادة الرصيد الحركي. (قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: 1980: ص238).

اذ ان السرعة في لعبة كرة الطاولة لا تتضمن الحركات السريعة للعضلات فقط فهي تتضمن سرعة جميع القدرات من كيفية قراءة أسلوب لعب الخصم والتوقع ورد الفعل (Lan macknzi 1994:P.81) وان هذه النتيجة الى نوعية التمرينات البدنية والمهارية التي تضمنها البرنامج باستخدام تمارين بشدة سرعة المنافسة على الذراع العاملة والتي تعمل على تنمية وتطوير المجاميع العضلية العاملة في أداء الضربتين (الأمامية والخلفية) للذراع وكذلك تمرينات بدنية خاصة مشابهة لحركات اللعبة اذ يرتبط مستوى الحالة المهارية في أي نشاط رياضي على مدى تطور المتطلبات البدنية لهذا النشاط وكذلك تمرينات التدريب الفردي والزوجي للضربتين الأمامية والخلفية وخاصة في المنطقة الخلفية من الملعب وهي من التمرينات المهمة والفعالة جداً في تطوير المهارة ان مستوى تطور الأداء المهاري في النشاط الرياضي يعتمد على المهارات الفردية او الحركية التي تضمنها النشاط التخصصي سواء في الألعاب الجماعية والفردية (امر الله احمد البساطي: 1990: ص26)

ان التدريب المنتظم وتكرار التمرينات من خلال التلاعب في شدة التمرينات والراحة المناسبة التي يؤديها اللاعبون من خلال الحركات المشابهة ولعبة كرة الطاولة داخل الملعب مما يزيد من قدرة العضلات العاملة للذراعين وهذا يؤكد الباحثان ان استخدام التدريب التخصصي وعلى وفق النشاط الممارس (خصوصية التدريب) الذي ينتج عنه الارتقاء بالقدرات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي وبالتالي يعكس على الارتقاء بالجوانب الخاصة بدقة أداء المهارة. (وجيه محجوب (واخرون): 2000: ص79)

5. الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- 1- ان تدريب بشدة سرعة المنافسة اثر ايجابيا في المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة
- 2- ان تمرينات بشدة سرعة المنافسة على وفق التكنولوجيا تطور ملحوظ الافتراضية في تطوير سرعة ودقة الضربة المستقيمة للاعب كرة الطاولة لدى افراد عينة البحث في الاختبارات القبليّة والبعدية
- 3- هناك تطور لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية البعدية قياسا بأفراد المجموعة الضابطة مما يدل على تأثير البرنامج المقنن بالشكل العلمي.

5-2 التوصيات :

- 1- التأكيد على الفئات العمرية كعامل مهم ينبغي اخذه بعين الاعتبار في مسالة تطوير هذه الفئات على المدى البعيد باعتبار الركيزة الاساسية للمستقبل للعبة .

2- الاهتمام بتطوير قدرات التحمل الخاص التي لها اثر مباشر في تطوير الانجاز في مسابقة كرة الطاولة .

المصادر

- راتب احمد قبع واحمد الكردي: الاسكواش رياضة الفن والحركة، بيروت، دار الراتب الجامعية، 1996.
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف، علم التدريب الرياضي. ط1 ، بغداد: مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر 1990.
- امر الله احمد البساطي: قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية، مطبعة المعارف، 1990.
- وجيه محجوب (واخرون): نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2000.
- Ian Mckenzie, Beyond the Bassics Excelling at Squash, London: hedder and stouahton, 1994.

أنموذج لوحدة تدريبية في الاسبوع الاول

الملاحظات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الحجم التدريبي	الشدة	التمارين المستخدمة	القسم
	د 2	ثا 90	120 ثا × 2×8	%80	تمرين اداء مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي مع الخصم الافتراضي	القسم الرئيسي
	د 2	ثا 90	120 ثا × 2×8	%80	تمرين اداء مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي مع الخصم الافتراضي	
	د 3	د 2	120 ثا × 2×8	%80	تمرين القاذف الافتراضي متعدد السرعات	
	د 3	ثا 2	120 ثا × 2×8	%80	تمرين التهديد على الطاولة الافتراضية المتداخلة (مربعات متداخلة افتراضية)	

مستوى السمات الشخصية لمدربي اندية دوري الدرجة الاولى لكرة القدم في بغداد من وجهة نظر اللاعبين

م.م. فريق عبد الله هزاع الشافعي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث التعرف على مستوى السمات الشخصية لمدربي اندية دوري الدرجة الاولى لكرة القدم في بغداد وعلى اهم السمات التي يتصف بها المدربون من وجهة نظر لاعبيهم . وتمثل مجتمع لاعبي اندية بغداد المشاركة في بطولة دوري الدرجة الاولى للموسم الرياضي 2017-2018 وعددها (35) نادياً تم اختيار لاعبي (12) نادياً لعينة البحث بصورة عشوائية بعدد (290) لاعب . واستخدم الباحث (مقياس السمات الشخصية للمدرب الرياضي) الذي صممه محمد حسن علاوي . ومن اهم الاستنتاجات التي توصلت اليها الدراسة : ان المستوى متوسط جاء بالترتيب الاول والمستوى جيد جاء بالترتيب ثانياً وجيد جداً ثالثاً . وان اهم السمات الشخصية التي يتصف بها المدربون (الطموح، قيادي، يتحمل المسؤولية، واثق من نفسه واجتماعي) على التوالي.

Abstract

The level of personality traits of coaches of the first division football clubs in Baghdad from the players' point of view

Fareeq Abdullah Hazza Al Shafei, Msc.

College of Physical Education and Sports Sciences

University of Baghdad

The aim of the research is to identify the level of personality traits of first-class football club coaches in Baghdad and the most important features that trainers characterize from the viewpoint of their players. The community of players represented the Baghdad clubs participating in the first division championship for the 2017-2018 sports season, which number (35) clubs. (12) clubs were chosen for the research sample randomly with (290) players. And the researcher used the (Personal Traits Scale for the Sports Coach) designed by Muhammad Hassan Allawi. Among the most important

conclusions reached by the study: The level is average, it came in the first order, the level is good, it came in second order and very good third. And the most important personal traits that characterize the trainers (ambition, leadership, responsibility, self-confidence and social) respectively.

1- التعريف بالبحث:

1-2 مقدمة البحث وأهميته:

تحتل الدراسات الخاصة بمفهوم السمات أهمية كبيرة في مجال علم النفس وذلك لأرتباطها في موضوع الشخصية إذ تعد نظرية السمات إحدى النظريات الرائدة في هذا المجال والتي تناولها العديد من الباحثين والدارسين كما تطرق إليها الكثير من المؤلفين في كتبهم فمن خلال السمات التي توطن الشخصية يمكن التعرف على ما يميز به الأفراد عن بعضهم وبالتالي التعرف على خصائصهم المتفردة التي تحدد سلوكهم العام وتعاملهم مع الآخرين وعلاقاتهم الاجتماعية وأهدافهم وطموحاتهم ودورهم في الحياة. وفي المجال الرياضي تؤدي السمات الشخصية للمدرب وفي مختلف الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة القدم دوراً رئيساً في تحقيق أهداف الفريق وذلك بسبب تأثيراتها الفاعلة على علاقة المدرب بلاعبيه وإشاعة أجواء من الإلهام والمحبة في هذه العلاقة والتأثيرات التي تتركها هذه السمات على شخصية المدرب من حيث تقبلها والتفاعل معها من قبل اللاعبين ، فالمدرب الذي يتصف بسمات شخصية إيجابية سيكون بدون شك محل قبول ورضا وتفاعل من لاعبيه والعكس يحدث في حال اتصافه بسمات سلبية، ففي الحالة الأولى يكون مؤثراً وفاعلاً في نفوس اللاعبين فيقبلون على التدريب برغبة وحماس ودافعية مما يسهم بتطوير قدراتهم ومهاراتهم المختلفة التي تحتاجها المنافسة.

وعلى وفق ما تقدم.. فالسمات الشخصية لمدربي اندية دوري الدرجة الأولى بكرة القدم لها من الأهمية ما يستوجب إجراء هذه الدراسة كونها تسلط الضوء على أحد المفاهيم النفسية المهمة ذات الصلة بشخصية المدرب التي تعد الواجهة المباشرة التي تلقي بظلالها على اللاعبين، فمن المدرب يستلهم اللاعب جزء كبير من الصفات الإيجابية في التدريب والمنافسة والتي تنعكس إيجابياً على مستوى أداء الفريق

1-2- مشكلة البحث:

لقد وجد الباحث في حدود اطلاعه على الدراسات الخاصة بالسمات الشخصية لمدربي اندية دوري الدرجة الأولى العراقي بكرة القدم وجود قصور في مثل هذه الدراسات التي تركز على اندية الدوري الممتاز مع ان عدد اندية الدرجة الأولى اضعاف عدد اندية الدرجة الممتازة ولها دور كبير في تطوير كرة القدم مما يعني وجود عائق مهم ومشكلة امام الطموح الذي ننشده لكرة القدم في بلدنا الحبيب ومن هذا المنطلق قام الباحث بهذه الدراسة .

1-3- أهداف البحث :

1- التعرف على مستوى السمات الشخصية لمدربي اندية دوري الدرجة الأولى لكرة القدم في بغداد .

2- التعرف على اهم السمات الشخصية التي يتصف بها مدربي اندية دوري الدرجة الاولى لكرة القدم في بغداد.

1-4-4- مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري : لاعبو دوري الدرجة الاولى لكرة القدم في بغداد الدرجة الاولى.

1-4-2 المجال المكاني : الملاعب الرياضية التي يتدرب عليها لاعبو اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في بغداد.

1-4-3 المجال الزمني : المدة من 2018/1/12 ولغاية 2018/4/21

1-5- التعريف بالمصطلحات :

- السمة : يعرفها حلمي المليجي "اي خاصية يختلف فيها الناس او تتباين من فرد الى اخر . مثال ذلك نقول فلاناً مسيطراً واخر مستكين او هذا جبان وذلك شجاع او جريء (3:36).

- الشخصية : هي " ما يمكن التنبؤ بما يفعله الانسان عندما يوضع في موقف معين " (9:50)
2- الدراسات النظرية:

2-1- انواع السمات :

من ابرز العلماء الذين درسوا السمات هما (cattell) والبورت (Allport) ولكل منهما وجهة نظر بتصنيف السمات الانسانية فقد ذكر قاسم حسين 1988 ان كاتل صنفها الى ثلاثة انواع وهي:
اولاً:التصنيف الذي يعتمد على التمييز بين القدرة والمزاج والدافعية فسمات القدرة تعتمد على كفاية الاداء اتجاه هدف محدد ومثال ذلك الذكاء وفيما يختص بسمات المزاج يعتمد على اسلوب السلوك او التصرف الذي يقدم به الفرد ومثال ذلك عند وصف زيد ان مزاجه برتقالي فتعني بذلك انه سريع النرفزة وعند وصفنا عمر انه هاديء فأننا نقصد ان عمر مستقر وثابت نفسياً، اما السمات الدافعية فهي التي ترتبط بمحركات السلوك، فقسم من الاشخاص يدفعهم الطموح الى التحصيل الدراسي واخرون يحركهم الجانب المادي.

ثانياً: تصنيف السمات القائم على اساس عدد الاشخاص الذين يتصفون بها او يمتلكونها وهي على نوعين:

1- السمات العامة او المشتركة: ويقصد بها السمات الموجودة لدى كل انسان ولكن بدرجة معينة

وليست بدرجة او مستوى واحد مثل الذكاء او ان تكون منتشرة لدى مجتمع او شعب دون اخر ومن امثلتها نوم القيلولة او الكرم .

2- السمات المنفردة : وهي السمات التي يتفرد بها شخص دون غيره اي التي تكون خاصة به

ومن امثلتها اهتمام الفرد بتربية نوع من الطيور .

ثالثاً:السمات القائمة على اساس مستوى عمقها من السطح وتتمثل بالسمات المصدرية وهي التي تشكل كل سمه منها مصدراً وحيداً لاحد جوانب الشخصية وتتصف بالثبات والاستقرار وهي نوعين :

أ- السمات البنائية او التكوينية : وهذه السمات ترتبط بالبناء او التكوين الجسدي للانسان

ومصدرها الرئيس هو الوراثة .

ب- السمات المصدرية البيئية : ويكون مصدرها التنشئة الاجتماعية اذ تؤدي البيئة الدور الاساس بأصاف الشخص بها كالعوانية والتعامل مع الاخرين .
ومقابل السمات المصدرية توجد سمات سطحية وتتصف بعدم الاستقرار وامكانية تغيرها وتبديلها وهي اقل اهمية من السمات المصدرية في فهم الانسان ومن امثلتها (القلق - الكأبة - ومعظم الامراض النفسية والعقلية)(7:31-32).
اما البورت فقد صنفها كالآتي:

اولاً:التصنيف حسب اهمية السمات وهي:

- 1- السمات العظمى : وهي التي تتمحور حولها الشخصية وتتمثل بالسمات البارزة والتميزة التي يعرف بها الفرد وتغلب على شخصيته ومن امثلة ذلك الشجاعة عند عنترة والكرم عند حاتم الطائي .
- 2- السمات المركزية: وتكون سيطرتها على سلوك الفرد اقل ومن امثلتها سمات الطموح والعاطفه والمنافسة.
- 3- السمات الثانوية: وهي التي ليس لها تأثير واضح في السلوك وتظهر بين مدة واخرى ومن امثلتها التفضيل(8:360).

ثانياً: التصنيف على اساس عموميتها وفرديتها وهي:

- 1- سمات عامة مشتركة : وهي التي توجد لدى مجموعه كبيره من الافراد في مجتمع معين وذلك بسبب او تأثير القيم والعادات الاجتماعية وليست لها اهمية في دراسة الشخصية لأنها تتغير بصورة مستمرة .
- 2- السمات الفردية : وهي السمات التي يتميز بها الفرد ولايشاركة فيها احد ويتفرد بها عن الاخرين (11:358).

3-1 منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية.

3-2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث لاعبوا اندية بغداد المشاركة في بطولة دوري اندية الدرجة الاولى بكرة القدم للموسم الرياضي 2017-2018م وعددها (35) نادياً تم اختيار (12) نادياً منهم عشوائياً لعينة البحث بنسبة مئوية مقدارها (34,285%) وتوزع لاعبوا هذه الاندية المنتظمين بالتدريب وعددهم (290) كالاتي بصورة عشوائية: 24 لاعب للتجربة الاستطلاعية و96 لاعب للاسس العلمية و(170) لاعب للتطبيق ، وكما مبين بالجدول (1).

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وتفاصيل عينته

ت	مجتمع البحث		التجربة الاستطلاعية	الاسس العلمية	عينة التطبيق	المجموع
	اسم النادي	ت				
	النسبة المئوية	اسم النادي				

23	13	8	2	%34.285	المحمودية	1	المحمودية	1
22	12	8	2		الحرية	2	ابو غريب	2
25	15	8	2		الجيش	3	الديوان	3
24	14	8	2		السكك	4	العدالة	4
26	16	8	2		مصافي النفط	5	الحرية	5
23	13	8	2		الشعلة	6	الاثير	6
26	16	8	2		الصناعة	7	الجيش	7
24	14	8	2		حيفا	8	العربي	8
25	15	8	2		الاتصالات	9	شباب العدل	9
24	14	8	2		الشباب	10	السكك	10
22	12	8	2		الاسكان	11	مصافي النفط	11
26	16	8	2		الخطوط	12	الشعلة	12
							شباب المشاهدة	13
						الصليخ	14	
290	170	96	24	المجموع		المهندسين	15	
						النصر والسلام	16	
						الصناعة	17	
						حيفا	18	
						اليات الشرطة	19	
						المدائن	20	
						شباب العمل	21	
						الجنسية	22	
						الاتصالات	23	
						الشباب	24	
						بلادي	25	
						الدفاع المدني	26	
						الطامية	27	
						المصلحه	28	
						التاجي	29	
						الاسكان	30	
						الخطوط	31	
						الرصافه	32	

33	الكاظمية
34	السياحة
35	جسر ديالى

3-3 وسائل البحث وادواته

- المصادر العربية والاجنبية
- الاستبيان
- ساعة توقيت
- فريق العمل المساعد*

3-4 اجراءات البحث الميدانية

ان تحقيق اهداف الدراسة يتطلب عدد من الاجراءات ومن اعمها استخدام مقياس يتلائم وعينة البحث وقد استخدم الباحث مقياس السمات الشخصية للمدرب الرياضي الذي صممه محمد حسن علاوي من جمهورية مصر العربية (5:64-68) .

3-4-1 وصف القياس :

يتكون المقياس من (15) سمة وعكسها اذ توجد على يمين الصفحة (15) سمة وعلى يسارها الصفات نفسها ولكن بصوره عكسية وامام كل سمة وعكسها (7) تدرجات (الملحق 1) ويقوم اللاعب بالاجابة على كل سمة طبقاً لدرجة انطباقها على مدربه وذلك بأختيار اجابة واحدة من التدرجات السبعة ويتمتع المقياس بدرجة ثبات عالية بلغت (0,73) بطريقة اعادة الاختيار و(0,79) بطريقة الفا كرونباخ وتم ايجاد صدق المقياس من خلال صدق التكوين الفرضي وذلك بتطبيقه على (10) مدربين دوليين و (10) مدربين لفرق ذات مستويات اقل من فرق الدرجة الثانية والناشئين من جمهورية مصر العربية وبينت النتائج وجود فروق معنوية دالة احصائياً ولصالح المدربين الدوليين ويصلح المقياس للتطبيق على اللاعبين والمدربين.

3-4-2 تصحيح المقياس :

يتم اعطاء الدرجات بموجب مفتاح التصحيح المعد من قبل مصمم المقياس فأعلى درجة هي (105) واقل درجة هي (15) وكلما اقتربت الدرجة من الدرجة العليا (105) اشار ذلك الى اتصاف المدرب بسمات شخصية ايجابية وذلك من خلال استخدام التقديرات الاتية :

*.م.د.احمد ذاري هاني /م.مصقر غني .(كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بغداد

من 15-30 درجة (ضعيف)

من 31-45 درجة (اقل من المتوسط)

من 46-60 درجة (متوسط)

من 61-75 درجة (جيد)

من 76-90 درجة (جيد جداً)

من 91 - فأكثر درجة (ممتاز) . والملحق (2) يبين مفتاح التصحيح بشكل مفصل.

3-4-3 صلاحية المقياس:

من اجل التعرف على مدى صلاحية المقياس لهذه الدراسة فقد قام الباحث بالاجراءات الاتية :
اولاً: تم عرض المقياس على (7) من الخبراء في مجال كرة القدم والاختبار والمقياس (الملحق 3) لأبداء الرأي حول صلاحيته لعينة الدراسة وقد ابدى الخبراء موافقتهم على جميع الفقرات باستثناء السمة (11) وهي (غير ذكي اجتماعياً) اذ اقترح الخبراء تعديلها لتصبح (غير مستقر اجتماعياً) وعكسها (مستقر اجتماعياً)

3-4-4 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (24) لاعب يمثلون (12) نادياً بمعدل (2) لاعب من كل نادي(الجدول -1-) اختبروا عشوائياً للتعرف على وضوح المقياس وتعليماته وطريقة الاجابة وايه صعوبة وكفاية فريق العمل المساعد والوقت المستغرق للاجابة وتبين وضوح المقياس وسهولة الاجابة عليه ووقت الاجابة بين (12-13) دقيقة.

3-4-5 الاسس العلمية للمقياس:

للتحقق من مدى توافر صدق المقياس وثباته لعينة هذه الدراسة فقد قام الباحث بالاتي :

اولاً: الصدق validity

هو "قدرة المقياس على قياس السمة التي اعد لقياسها" . (12:29) وتم ايجاد الصدق وكالاتي :

1- الصدق الظاهري : وذلك من خلال عرض المقياس على الخبراء كما تم ذكره.

2- صدق البناء: وتم ايجاده باستخدام معمل الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس وذلك باستخدام معمل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجة كل فقره والدرجة الكلية للمقياس والذي يعطينا صورة واضحة عن مدى اتساقها في قياس مفهوم السمات الشخصية وتبين ان جميع الفقرات ال(15) دالة احصائياً عند مستوى الخطأ (0,05) وبمستوى دلالة (0,05) والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2)

يبين معامل ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له (الاتساق الداخلي)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الخطأ	الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الخطأ	الدلالة
1	0,715	0,000	معنوي	8	0,825	0,000	معنوي
2	0,811	0,000	معنوي	9	0,601	0,005	معنوي
3	0,755	0,000	معنوي	10	0,774	0,000	معنوي
4	0,719	0,000	معنوي	11	0,761	0,000	معنوي
5	0,888	0,000	معنوي	12	0,857	0,000	معنوي
6	0,749	0,000	معنوي	13	0,818	0,002	معنوي

معنوي	0,000	0,791	14	معنوي	0,003	0,619	7
معنوي	0,001	0,799	15	معنوي $\leq (0,05)$ عند مستوى الخطأ $(0,05)$			

ثانياً : الثبات Ability

يقصد بثبات المقياس ان النتائج التي نحصل عليها من المقياس تكون نفسها او مقاربة في كل مرة يتم تطبيقه على العينة نفسها (6:126) وتم ايجاد الثبات بطريقتين هما :

1- اعادة الاختبار : تم تطبيق الاختبار على عينة الاسس العلمية البالغة (96) لاعب للمدة من 2018/1/18 ولغاية 2018/2/8 ثم اعيد تطبيقه على العينة نفسها للمدة من 2018/2/20 ولغاية 2018/3/15 وبأستخدام معامل ارتباط بيرسون تبين ان قيمة العلاقة بين التطبيقين بلغت (0,877) وهو معامل ثبات عالي .

2- معامل الفاكرونباخ Alpha Gronbach:

استخدم الباحث طريقة الفاكرونباخ للتحقق من ثبات المقياس والتي تعتمد على ايجاد مدى اتصاف اجابات الافراد على الفقرات بالاتساق اي هل ان جميع الفقرات التي يتالف منها المقياس تقيس السمة نفسها وهذه الطريقة تسمى بالتجانس الداخلي (161:1) ومن خلال تحليل اجابات عينة التحليل الاحصائي البالغه (96) استمارة تبين ان قيمة معامل الفاكرونباخ (0,856) وهي قيمة ثبات عالية .

3-5 تطبيق المقياس .

بعد الاجراءات التي تم ذكرها يكون الباحث قد تحقق من صلاحية المقياس لعينة هذه الدراسة المتمثلة بلاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في بغداد وبمساعدة فريق العمل المساعد قام الباحث بتطبيق المقياس (الملحق 1) على عينة التطبيق (170) لاعب يمثلون (12) نادياً للمدة من 2018/3/20 ولغاية 2018/4/21

3-6 الوسائل الاحصائية :

عن طريق الحقيب الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss وتم استخدام النسبة المئوية ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون ومعامل الفاكرونباخ وسائل احصائية لهذه الدراسة .

4- عرض النتائج ومناقشتها .

4-1 عرض مستويات السمات الشخصية للمدربين ومناقشتها .

الجدول (3)

يبين مستويات السمات الشخصية للمدربين ومناقشتها

ت	الدرجات	المستويات	التكرارات	النسبة المئوية	الترتيب
1	30-15	ضعيف	صفر	صفر	-
2	45-31	اقل المتوسط	9	5,294%	الرابع
3	60-46	متوسط	64	37,647%	الاول
4	75-61	جيد	61	35,882%	الثاني

5	90-76	جيد جداً	36	21,176%	الثالث
6	105-91	ممتاز	صفر	صفر	-
	المجموع		170	99,999%	-

بعد تطبيق المقياس قام الباحث بأعطاء الدرجات لكل استمارة وعددها (170) وذلك على وفق مفتاح التصحيح الخاص بالمقياس وتم توزيع الدرجات في الجدول اعلاه وكالاتي :

عدم وجود اية استمارة حصلت على الدرجة المحصورة بين (15-30) ضمن المستوى (ضعيف) وكذلك الحال للدرجة بين (91-105) ضمن المستوى ممتاز.

وجود (9) استمارات تراوحت درجاتها بين (31-45) ضمن المستوى (اقل من المتوسط) ونسبة مئوية بلغت (5,294%) وبالترتيب الرابع لمستويات المقياس الستة وبالنسبة للدرجات بين (46-60) ضمن المستوى (متوسط) تبين وجود (64) استمارة بنسبة مئوية مقدارها (37,647%) وبالترتيب الاول للسمات الشخصية للمدرين وللدرجات بين (61-75) الخاصة بالمستوى (جيد) فقد تبين وجود (61) استمارة بنسبة مئوية (21,176%) وبالترتيب الثالث .

وعلى وفق النتائج اعلاه فأن اللاعبين الذين يمثلون عينة هذه الدراسة يرون ان اكثر مدربيهم يقعون ضمن المستوى (متوسط) ويأتي بعده ونسبة مقارنة المستوى (جيد) من حيث ان السمات الشخصية التي يتصف بها مدربوهم فيما لم يذكر اي لاعب وجود مدرب ضمن المستوى ضعيف او المستوى ممتاز . وان كان شئ ايجابي بعدم وجود مدربين ضمن المستوى ضعيف فان الجانب السلبي هو عدم وجود مدربين يتصفون بسمات اشخصية ممتازة ووجود عع منهم ضمن المستوى اقل من المتوسط وهاتين النتيجتين مؤشر سلبي لمدربي هذه الدراسة فيما يجب ذكره هنا ايضاً ان اكثر من نصف اللاعبين ذكروا في اجاباتهم ان اكثر من نصف مدربيهم يقعون ضمن المستويات (جيد وجيد جداً) بنسب مئوية (35,882%) و (21,176%) على التوالي وهي حالة ايجابية الا انها بعيدة عن مستوى الطموح الذي نريده لمدربينا اذ اننا نرجو ان يكونوا مدربين على مستوى عالي من مستوى السمات الشخصية كونهم النموذج للاعبينهم ومنهم يستمدون العديد من عوامل تطور الاداء وتحقيق النتائج المطلوبة منها الثقة بالنفس والدافعية والاصرار وروح التحدي وتحمل الضغوطات والالتزام والروح المعنوية .

2-4 عرض التكرارات والدرجات لكل سمة

الجدول (4)

ت	السمات	بدرجة كبيرة		بدرجة متوسطة		بدرجة قليلة		لاهذا ولاذاك		بدرجة قليلة		بدرجة متوسطة		بدرجة كبيرة		السمات
		تكرار	درجة	تكرار	درجة	تكرار	درجة	تكرار	درجة	تكرار	درجة	تكرار	درجة	تكرار		
			درج		درج		درج		درج		درج		درج		درج	

	ة	ر	ة	ر	ة	ر	ة	ر	ة	ر	ة	ر				
1	قادر على اتخاذ القرار						18 4	46	20 0	40	24 6	44	280	40		
2	غير واثق من نفسه						13 6	34	20 0	40	27 0	45	357	51		
3	لا يتحمل المسؤولية	36 4	52	25 2	42	19 0	38	15 2	38							
4	اجتماعي	35 0	50	24 0	40	22 5	45	14 0	35							
5	غير حازم							17 6	44	19 0	38	28 8	48	280	40	
6	طموح غير	53 2	76	22 2	37	17 5	35	88	22							
7	غير متفائل							13 6	34	22 0	44	27 0	45	329	47	
8	غير ثابت انفعالياً							17 6	44	19 0	38	30 0	50	266	38	
9	مرن غير	26 6	38	31 2	52	19 0	38	16 8	42							
10	لا يتحمل الضغوط النفسية							17 6	44	18 0	36	27 6	46	308	44	
11	مستقر اجتماعياً	34 3	49	25 8	43	22 5	45	13 2	33							
12	غير متعاطف							13 6	34	22 0	44	26 4	44	336	48	
13	غير مبدع ومبتكر							35 6	89	22 5	45	21 6	36	صفر	صفر	مبدع ومبتكر

14	وعي منخفض بالذات	26	38	21	36	14	28	27	68										
15	قيادي	6		6		0		2											
	غير قيادي							13	34	19	38	24	41	399	57				
								6		0		6							

يبين الجدول اعلاه ان اجابات اللاعبين البالغ عددهم (170) توزعت على النحو الاتي :

ضمن المستوى (بدرجة كبيرة جداً) تراوحت الاجابات بين (76) تكرار ب(532) درجة لسمة الطموح كأعلى الاختيارات وان اقل تكرارات للمستوى نفسه كان للسمة (مبدع ومبتكر) ب(صفر) من الدرجات والتكرارات فيما تراوحت الاجابات للتدرج (بدرجة متوسطة) بين (52) تكرار وبدرجة بلغت (312) للسمة (مرن) كأعلى التكرارات وب(36) تكرار و(312) درجة كأدنى تكرارات ودرجة، وبالنسبة للمستوى (بدرجة قليلة) فقد كان اعلى تكرار (72) وبدرجة (360) للسمة (مبدع ومبتكر) وان ادنى التكرارات للمستوى نفسه وكان للسمة (طموح) ب(35) تكرار وب(175) درجة اما المستوى (لاهذا ولذاك) فأعلى التكرارات كانت للسمة (وعي عالي بالذات) ب(68) تكرار و(272) درجة وادنى التكرارات كانت للسمة (طموح) ب(22) تكرار و(88) درجة.

وعلى وفق ماتقدم فإن السمة الشخصية الاولى التي يتصف بها مدريو اندية البحث هي سمة (الطموح) اي ان هذه السمة هي اكثر السمات الشخصية التي تؤثر شخصية المدرب من وجهة نظر لاعبيه وهو مؤشر ايجابي مهم وحالة صحية ان يكون الطموح على رأس السمات الشخصية للمدرب اذ يعد الطموح من اهم السمات التي يتصف بها الانسان الناجح وفي الجانب الرياضي عامة فإن الطموح يعبر عن تطلعات المدرب وسعيه للارتقاء بمستوى لاعبيه ورغبته في تحقيق النتائج التي يسعى اليها ويخطط لها والمدرب الرياضي بدون طموح فعله هو اضعافه للوقت وهدر للاموال وقتل للطاقت واضعاف للنفوس وتهديم للذات وكبت للدوافع وبهذا الصدد تذكر (اليزابيث هورلوك) ان للطموح تأثيراً كبيراً في مفهوم الذات وانه يؤدي دوراً كبيراً في الارتقاء بها كما انه يعد مصدراً مهماً واساسياً للدوافع . (9:273).

وجاءت سمة (قيادي) بالمرتبة الثانية للسمات الشخصية التي يتصف بها مدريو عينة البحث ب(57) تكرار و(399) درجة وهذه النتيجة تعني ان المديرين يتصفون بالقيادة والتي تعد من السمات التي يجب توافرها لدى الفرد لأداء دوره الايجابي في مختلف جوانب الحياة وانشطتها المتعددة ومنها النشاطات الرياضية الذي تعد فيه كرة القدم من الالعاب الاكثر ممارسة في مجتمعنا والاكثر متابعة كما تعد هذه السمة منسجمة مع سمة (يتحمل المسؤولية) التي جاء ترتيبها ثالثاً ب(52) تكرار و(364) درجة ومع السمة الاولى (طموح) لان من السمات الشخصية التي يجب ان يتصف بها المدرب الرياضي الناجح ان يكون طموحاً وقادراً على تحمل المسؤولية وهذا ماذكرته العديد من المصادر منها ماذكره حسام سامر . (4-124) وجاءت سمة (واثق من نفسه) بالمرتبة الرابعة ب(51) تكرار و(357) درجة.

والثقة بالنفس من السمات الرئيسية للمدرب الرياضي الناجح وان المدرب الواثق بنفسه يكون مؤمناً بقدراته وامكانياته وطاقتاته الامر الذي يؤدي الى التأثير الايجابي في ثقة اللاعبين بأنفسهم مما ينعكس على مستوى ادائهم ومن جانب اخر فإن زرع الثقة بالنفس لدى لاعبي الفريق الرياضي هي احدى الواجبات المهمة التي تقع على عاتق مدرب الفريق بحيث تكون جزء لا يتجزأ من شخصياتهم (3-129).

وجاءت السمة (اجتماعي) بالترتيب الخامس ب(49) تكرار ذكروا ان مدربيهم يتصفوا بالاجتماعية وبدرجة بلغت (343) وهذه النتيجة من وجه نظر الباحث المتواضعة لاتبلي التطلعات للسمات الشخصية التي يجب توافرها لدى مدربيننا في المجال الاجتماعي اذ ان المدرب بوصفه المسؤول الاول عن الفريق والنموذج للاعبه فأنه يؤدي دوراً كبيراً في اشاعة المحبة والتعاون والالفة والانسجام وكل القيم الاجتماعية التي تسهم بتماسك الفريق وتطوير مستواه وتحقيق النتائج المطلوبه.

ويذكر احسان الحسن 2005 ان مدرب الفريق (الجماعة الرياضية) يتميز بجملة صفات اجتماعية وشخصية تجعل منه ناجحاً ومقتدرراً في مهماته واعماله فهو الذي يقودهم الى الاستقرار والتأزر والتعاون (2-119).

وبالنسبة لاقبل السمات التي يتصف بها المدربون يبين الجدول (4) ان سمة (مبدع ومبتكر) هي اقل سمة شخصية يتصف بها مدربوا عينة الدراسة فعند النظر الى نتائج اجابات اللاعبين في الجدول علاه نلاحظ ان اغلي اللاعبين ذكروا ان مدربيهم يتصفون بدرجة قليلة من الابداع والابتكار اذ اشار (89) لاعب من مجموع العينة البالغة (170) لاعب وبدرجة (356) وتحت التدرج (بدرجة قليلة) الى هذه النتيجة اي اغلب اللاعبين ذكروا ان توافر سمه (مبدع ومبتكر) وهي بدرجة قليلة لدى مدربيهم .

ان النتيجة اعلاه تبين وجود ضعف في احدى اهم السمات الشخصية لمدربي دوري الدرجة الاولى بكرة القدم وهي بدون شك حالة سلبية تلقي بظلالها على عطاء المدرب وخططه وبرنامجه التدريبي وبالتالي على مستوى اداء اللاعبين لاسيما ان سمة الابداع والابتكار من اهم سمات الشخصية للمدرب الكفوء المتميز والتي تسهم بتطوير اداء فريقه فالمدرب المبدع والمبتكر يمتلك القدرة على تنويع الخطط ومفردات الوحدة التدريسية والايتمان بالجديد المفيد بعيداً عن طرائق التدريب وخطط اللعب الروتينية مما يولد روح الحماس والدافعية بعيداً عن الملل وهي عوامل تؤدي الى الارتقاء بمستوى المهارات الفردية وخططة اللعب مما يسهم بتحقيق النتائج المطلوبة .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

- ان معظم مدربي اندية الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم يتصفون بسمات شخصية جيدة ولايوجد مدرب يقع ضمن المستويات(ضعيف او اقل من المتوسط او ممتاز)
- ان السمات (طموح- قيادي- تحمل المسؤولية-واثق من نفسه-اجتماعي) على التوالي احتلت المراتب الاولى للسمات الشخصية للمدربين.
- ان سمة الابداع والابتكار هي اقل السمات توافراً لدى المدربين.

5-2 التوصيات:

- اهتمام ادارة الاندية بالسمات الشخصية للمدربين عند اختيارهم لتدريب انديتهم بحيث يكون هذا المفهوم من اهم معايير الاختيار.
- اجراء دراسات دورية وبحوث من قبل مختصين في مجال علم النفس الرياضي لمدربي اندية كرة القدم تتعلق بمختلف الجوانب الشخصية.

- تطبيق مقياس هذه الدراسة هلى مدربي اندية الدرجة الاولى ومقارنة سماتهم الشخصية مع مدربي اندية الدوري الممتاز
- اجراء دراسات مشابهة على مدربي الالعاب الاخرى ولمختلف المستويات (الدوري الممتاز -الدرجة الاولى-الشباب-وغيرها) للرجال والنساء.

الملحق (1)

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فرع الالعاب الفرقيه

م/ استبيان

عزيزي اللاعب المحترم

تحية طيبة.....

في الصفحة اللاحقة بعض الصفات التي يتصف بها المدرب الرياضي المطلوب التعرف على مدى انطباق هذه الصفات على مدرب ناديك الذي يدريك والمثال الاتي يوضح :

	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لاهذا ولاذاك	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	
عنيف	1	2	3	0	1	2	3	غير عنيف

- اذا كنت ترى ان مدريك (عنيفاً) بدرجة كبيرة او متوسطة او قليلة ارسم دائره جول الرقم (3) او (2) او (1) القريب من الصفه عنيف بما يتناسب مع وصفك ورأيك في مدريك.
- اذا كنت ترى ان مدريك (غير عنيف) بدرجة كبيرة او متوسطة او قليلة ارسم دائره جول الرقم (3) او (2) او (1) القريب من الصفه (غير عنيف) على اليسار بما يتناسب مع وصفك ورأيك في مدريك .
- اذا كنت ترى ان مدريك ليس (عنيفاً) وليس (غير عنيف) اي (لاهذا ولاذاك) ارسم دائره حول (0) .
- الرجاء وضع دائره واحدة فقط امام كل صفة وعكسها في السطر الواحد.
- ضع تقديراتك واراءك التي تؤمن بها لكل صفه بأسرع ماتستطيع لاننا نريد انطباعاتك الاولى بالنسبة للصفات المذكوره.
- لاتوجد اجابات صحيحة واخرى خاطئة والمهم هو صدق اجابتك مع نفسك وضميرك الذي نثق به بلا حدود وان صدق اجابتك تسهم بتطوير مستوى كرة القدم لبلدنا الحبيب .
- ملاحظة : لاجابة لذكر الاسم او اسم النادي .

مع الشكر الجزيل لحضرتك

الباحث

فريق عبد الله هزاع الشافعي

السمات	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا هذا ولاذاك	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	السمات
غير قادر على اتخاذ القرار								قادر على اتخاذ القرار
غير واثق من نفسه								واثق من نفسه
يتحمل المسؤولية								لا يتحمل المسؤولية
اجتماعي								منطوي
غير حازم								حازم
طموح								غير طموح
متشائم								متفائل
غير ثابت انفعالياً								ثابت انفعالياً
مرن								غير مرن
لا يتحمل الضغوط النفسية								يتحمل الضغوط النفسية
مستقر اجتماعياً								غير مستقر اجتماعياً
غير متعاطف								متعاطف
غير مبدع او مبتكر								مبدع ومبتكر
وعي عالي بالذات								وعي منخفض بالذات
غير قيادي								قيادي

الملحق (2)

يبين مفتاح وتصحيح المقياس

السمات	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا هذا ولاذاك	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	السمات
غير قادر على اتخاذ القرار	1	2	3	4	5	6	7	قادر على اتخاذ القرار
غير واثق من	1	2	3	4	5	6	7	واثق من

نفسه									نفسه
لايتحمل المسؤولية	7	6	5	4	3	2	1		لايتحمل المسؤولية
منطوي	7	6	5	4	3	2	1		منطوي
حازم	1	2	3	4	5	6	7		حازم
غير طموح	7	6	5	4	3	2	1		غير طموح
متفائل	1	2	3	4	5	6	7		متفائل
ثابت انفعالياً	1	2	3	4	5	6	7		ثابت انفعالياً
غير مرن	7	6	5	4	3	2	1		غير مرن
لايتحمل الضغوط النفسية	1	2	3	4	5	6	7		لايتحمل الضغوط النفسية
غير مستقر اجتماعياً	7	6	5	4	3	2	1		غير مستقر اجتماعياً
غير متعاطف	1	2	3	4	5	6	7		غير متعاطف
غير مبدع او مبتكر	1	2	3	4	5	6	7		غير مبدع ومبتكر
وعي عالي بالذات	7	6	5	4	3	2	1		وعي منخفض بالذات
غير قيادي	1	2	3	4	5	6	7		قيادي

الملحق (3)

مكان العمل	التخصص	اللقب العلمي والاسم	ت
الاتحاد العراقي لكرة القدم	كرة قدم/ خبير في الاتحاد العراقي لكرة القدم	أ.د. قاسم لزام	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد	علم النفس الرياضي	أ.د. علي يوسف حسين	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد	اختبار وقياس	أ.د. زهره شهاب	3
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد	اختبار وقياس كرة قدم ومدرب دولي	أ.د. صالح راضي	4
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد	كرة قدم /خبير دولي	أم.د. ضياء ناجي	5

6	م.د. يحيى علوان منهل	كرة قدم /مدرّب دولي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد
7	م.نزار اشرف	كرة قدم /مدرّب دولي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد

المصادر العربية والاجنبية

- 1- احمد سليمان عودة وفتحي حسن ملكاوي. اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، عمان، مكتبة المنار للطباعة، 1987م.
- 2- احسان محمد الحسن. علم الاجتماع الرياضي، ط1، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع.
- 3- حلمي المليجي. علم النفس الاكلينيكي، ط1، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 2000.
- 4- حسام سامر عبدة. الادارة الرياضية الحديثة، ط1، عمان، دار اسامة للنشر والتوزيع 2011م.
- 5- محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1988.
- 6- فاروق مجذوب. طرائق منهجية البحث في علم النفس، ط2، بيروت، شركة المطبوعات، للتوزيع والنشر 2010.
- 7- قاسم حسين صالح. الشخصية بين التنظير والقياس، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص31-32.
- 8 - AIPORT, A. Pattern and Growth in personality, New York, Holt, Rinchart and Winston, Inc , 1961.
- 9 - Cattell , R . B. The Assment of teaching Ability , Ed Phych , 1987 , P50.
- 10 - Elizabeth , H . B . Development Psychology , Alife – Span Approach , 5 th Edition, New York ,Magraw– Hill book company , 1980.
- 11 - Ryckman , R. M theories of Personality , D – V an Nostrand , 1978.
- 12 - Tyler , L. E and Walsh , B. Test and Measurement , 3rd , New Jersey , Englewood , Gliffs , Prentice – Hall , 1979.

التنبؤ بدقة التصويب من الثبات بدلالة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة السلة

م.م وسام شاکر رزیج

ملخص البحث باللغة العربية

يعد تركيز الانتباه من اهم المؤهلات والمتطلبات الفردية التي يحتاجها لاعب كرة السلة لأداء التصويب ودقته والتي من خلالها تؤهل اللاعب وتجعله قادرا على تسجيل الاهداف واداء التصويب بالكرة بدقة متناهيه سواء من الثبات او الحركة ولها الاثر في حسم نتائج المباراة . ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كلاعب ومدرب لاحظ هناك علاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب وكذلك عدم معرفة نسبة مساهمه تركيز الانتباه وتأثيرها على دقة التصويب من الثبات ولذلك أراد الباحث التنبؤ بدقة التصويب للاعبين كرة السلة بدلالة تركيز الانتباه ولذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي لدراسة العلاقات الارتباطية كأجراء بحثي يتناسب مع اهداف البحث. تكون مجتمع وعينه البحث من لاعبي منتخب جامعة المثني بكرة السلة والبالغ عددهم (30 لاعبا). كانت اهم الاستنتاجات ان هنالك دالة معنوية بين دقة التصويب مع ثبات الانتباه وكذلك استنباط معادلة تنبؤية يمكن من خلالها التكهّن بـ (دقة التصويب) ، بدلالة (ثبات الانتباه) وهنالك نسبة كبيرة من دقة التصويب للاعبين منتخب جامعة المثني بكرة السلة .

Predicting the accuracy of shooting from stability in terms of concentration of attention for basketball players

Wissam Shaker, Msc.

Attention concentricity is one of the most important qualifications and individual requirements that a basketball player needs to perform the correction and its accuracy, through which it qualifies the player and makes him able to score goals and perform the correction with the ball with extreme accuracy, whether from stability or movement and has the effect of determining the outcome of the match.

Through the researcher's field experience as a player and coach, he noticed there is a relationship between concentration of attention and accuracy of correction, as well as the lack of knowledge of the contribution of attention concentration and its impact on the accuracy of correction from stability. Therefore, the researcher wanted to predict the accuracy of correction for basketball players in terms of concentration of attention. It fits with the

research objectives. The population and the research sample consisted of (30) players from the Al-Muthanna University basketball team. The most important conclusions were that there is a moral function between the accuracy of shooting with concentration of attention, as well as devising a predictive equation through which (the accuracy of the shot) can be predicted, in terms of (the stability of attention).

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إن الغاية الأساسية للعبة كرة السلة هي إحراز الأهداف للفوز في المباريات ، والذي يرجح فريق على فريق آخر ، هو إمكانية لاعبيه على التصويب المنتج ، فهو الفيصل في حسم نتائج المباريات . . عليه فإنها من أهم الأساسيات التي يجب أن يتقنها لاعب كرة السلة ، فمن دونها لا يتحقق الفوز في المباريات . . لذا يعول عليها المدربين لحسم النتائج ، وهذا يتطلب حسن إتقانها وأدائها بدقة عالية . لذا فهم يخصصون الوقت الكافي للتدريب عليها في الوحدات التدريبية .

والسؤال الذي يطرح هنا ، ما هي تلك المؤهلات التي تؤهل اللاعب وتجعله قادراً على تصويب الكرة بدقة ؟ . . ويأتي الجواب ، بأن المتطلبات (البدنية ، والمهارية ، والخطية ، والنفسية) ، غير كافية لأداء تلك المهمة بنجاح ، فالإعداد النفسي الذي يتعلق بالعمليات العقلية العليا (كالتفكير ، والتذكر ، والتخيل ، والتصور ، والانتباه) ، من المتطلبات الضرورية ، بل الحتمية .

وتركيز الانتباه من الوظائف العقلية التي تحتاج دقة التصويب إلى استعمالها لأقصى مدى ممكن . لذا يجب البحث في هذه المتغيرات ومعرفة العلاقة بين دقة التصويب من الثبات وبين تركيز الانتباه ونظراً للدور الذي يلعبه تركيز الانتباه ، في الأداء المهاري أصبح من الضروري أن تتوافر لدى اللاعب الذي يقوم بالتصويب المتطلبات الضرورية ، التي تؤهله للقيام بهذه المهمة بنجاح ، وقد يكون من أهم تلك المتطلبات هو الانتباه والتركيز بمظاهره المختلفة ، عليه فإن التعرف على نسب مساهمة تركيز الانتباه في دقة التصويب من الثبات ، وكذا التكهن بدقتها ، يعد مطلباً ضرورياً ، ومن هنا تبرز أهمية هذه الدراسة .

2-2 مشكلة البحث :

يعد التصويب من أهم المهارات التي يحتاجها لاعب كرة السلة والذي بدوره يحتاج الى قدرة عالية من التركيز لغرض التسجيل بطريقة سهلة ومضمونة ودقيقة ولهذا أثره دقة التصويب في حسم نتائج المباراة ومن خلال خبرة الباحث الميدانية لاحظ وجود علاقة عالية الارتباط بين تركيز الانتباه ودقة التصويب و اراد الخوض فيها ولأجابة على التساؤلات التالية :-

1- ما هي العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة ؟

2- ما هي نسبة مساهمة ثبات الانتباه قيد البحث في دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة ؟

3- هل يمكن التنبؤ بدقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة ، بدلالة تركيز الانتباه ؟

3-1 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- 1- معرفة مستوى دقة التصويب من الثبات وتركيز الانتباه للاعبي منتخب جامعة المثنى بكرة السلة .
- 2- معرفة نسبة مساهمة تركيز الانتباه ، في دقة التصويب من الثبات لدى لاعبي منتخب جامعة المثنى بكرة السلة ..
- 3- التنبؤ بدقة التصويب بدلالة مستوى تركيز الانتباه للاعبي منتخب جامعة المثنى بكرة السلة .

4-1 فرض البحث :

- 1- وجود نسبة عالية من الدقة بالتصويب وتركيز الانتباه لدى لاعبي منتخب جامعة المثنى بكرة السلة .
- 2- التنبؤ بوجود علاقة ذات دلالة معنوية بين دقة التصويب من الثبات وبين تركيز الانتباه للاعبي منتخب جامعة المثنى بكرة السلة .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو منتخب جامعة المثنى بكرة السلة .
- 2-5-1 المجال الزمني : المدة من (2019/10/1) إلى (2019/12/25) .
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى .

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التصويب بكرة السلة

2-1-2 دقة التصويب

3-1-2 تركيز الانتباه

4-1-2 علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب

2-2 الدراسات المشابهة :

2-2-1 دراسة (حسن علي حسين ، 2007)⁽⁷⁷⁾ ، بعنوان : [القيمة التنبؤية للقدرة الحركية بدلالة بعض السمات الشخصية للاعبي كرة القدم بأعمار (10-12) سنة] ، هدفت الدراسة إلى استنباط معادلة تنبؤية لتوجيه وانتقاء المتميزين وفق بعض السمات الشخصية للاعبي كرة القدم المنتمين إلى أكاديمية الفرانين الكروية في محافظات (بابل ، القادسية ، النجف) ، ممن هم بأعمار (10-12) سنة ، والبالغ عددهم (174) ، لاعباً ، تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية . أستعمل الباحث المنهج الوصفي ، وأعتمد قائمة (فرايبورج) ، لقياس الشخصية وبعض الاختبارات الخاصة بالقدرة الحركية ، كوسيلة أساسية لجمع البيانات

⁷⁷ حسن علي حسين ؛ القيمة التنبؤية للقدرة الحركية بدلالة بعض السمات الشخصية للاعبي كرة القدم بأعمار (10-12) سنة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2007)

، وتوصل إلى استنباط معادلة تنبؤية ، يمكن من خلالها التكهّن بالقدرة الحركية بدلالة بعض السمات الشخصية .

2-2-2 دراسة (وردة علي عباس ، 2003)⁽⁷⁸⁾ ، بعنوان : [القيمة التنبؤية للقدرة الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمية لناشئ التنس الأرضي] ، هدفت الدراسة إلى استنباط معادلة تنبؤية لاختيار الموهوبين المتميزين في لعبة التنس الأرضي ، على وفق القياسات الجسمية ، استعملت الباحثة المنهج الوصفي ، أجريت الدراسة على مجتمع البحث المتمثل باللاعبين المشاركين في بطولة التنس الأرضي للناشئين ، للموسم الرياضي (2002) ، والبالغ مجمل مفرداته (72) ، لاعباً ، يمثلون (10) ، أندية رياضية . واعتمدت الباحثة القياسات الجسمية وبعض أختبارات القدرات الحركية ، كوسيلة أساسية لجمع البيانات ، وتمكنت من استنباط معادلة تنبؤية ، يمكن من خلالها التكهّن بالقدرة الحركية بدلالة القياسات الجسمية

3- منهجية البحث وأجراء أته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

أستعمل الباحث المنهج الوصفي - دراسة العلاقات الارتباطية - لملائمته طبيعة هذه الدراسة .

3-2 مجتمع الحث :

تمثل مجتمع البحث بلاعبين منتخب جامعة المثنى بكرة السلة ، والبالغ مجمل مفرداته (30) لاعباً .

3-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات .

3-3-1 3- الاجهزة والادوات (العدد) ، المساعدة :

أستعمل الباحث العديد من الأجهزة والادوات المساعدة في عملية الحصول على البيانات المطلوبة منها :

- شريط قياس
- كرات سلة
- جبس
- ساحة كرة سلة
- ساعة يدوية
- حاسبة يدوية
- حاسوب شخصي (Lab Tob)
- أدوات مكتبية (أوراق وأقلام)
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات

3-3-2 وسائل جمع المعلومات او البيانات :

استلزم هذا البحث العديد من الوسائل اللازمة لجمع البيانات ، وهي :

⁷⁸ وردة علي عباس ؛ القيمة التنبؤية للقدرة الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمية لناشئ التنس الأرضي : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002)

1- الملاحظة :

من خلال المتابعة والملاحظة المجردة لمباريات كرة السلة ، وكذا الاستعانة بالتقنيات الحديثة (الانترنت) ، حدد الباحث مشكلة الدراسة .

2- الاختبار والقياس :

استعان الباحث بالاختبارات والمقاييس المناسبة لجمع البيانات ، الضرورية لتحقيق أهداف البحث

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

لتحقيق أهداف البحث التي يبغى الباحث الوصول إليها ، كان عليه أتباع خطوات أساسية محددة للوصول إلى الغاية المنشودة ، فضلاً عن بعض الخطوات التفصيلية ، وهذه الخطوات هي :

3 - 4 - 1 تحديد الاختبارات المستخدمة بالبحث :

لقد رسم الباحث حدود دراسته بـ (دقة التصويب) ، و (تركيز الانتباه) .

ومن أجل تحديد الاختبارات التي تعنى بقياس تلکم المؤشرات ، أجري مسحاً للمصادر والمراجع العلمية ذات العلاقة ، تمخضت عن ترشيح اختبار واحد لقياس كل من المؤشرات أعلاه . . قام الباحث بتوزيع استمارة استبانة لاستطلاع آراء (8) ، من الخبراء والمختصين في هذا المجال لتحديد صلاحيتها . . وبعد جمع البيانات وتفريغها أستعمل الباحث اختبار (كا2) ، فأظهرت النتائج قبول ترشيح الاختبارات لتحقيقها قيمة أكبر من قيمة (كا2) الجدولية البالغة (3.84) ، عند درجة حرية (1) ، ومستوى دلالة (0.05) .

جدول (1)

بين قيمة (كا²) الدلالة الاحصائية

الاختبار	القبول للترشيح		قيمة (كا ²)	الدلالة الاحصائية
	لا	نعم		
تركيز الانتباه	8	-	8	معنوي
دقة التصويب	8	-	8	معنوي

3-4-3 التجربة الاستطلاعية :

أن التحقق من سلامة السياقات المتبعة لإجراء الاختبارات ، ومعرفة مدى توافر الشروط الخاصة بها ، وتنفيذ تلك الشروط ، والتحقق من المعاملات العلمية للاختبارات ، تعد مطلباً أساسياً ، وتحقيقه استلزم إجراء دراسة استطلاعية بتاريخ (15 / 11 / 2019) ، على عينة مقدارها (10) ، لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، من مجتمع البحث :

لقد أفرزت النتائج التي خرجت بها هذه التجربة أن جميع الأغراض المذكورة آنفاً قد تحققت ، مما يؤشر حسن استجابة اللاعبين واندفاعهم لتنفيذ الاختبارات ، ومناسبة الوقت المحدد لها وحسن أخراجها وتنظيمها ، كيفية أجراءها وتطبيقها وتسجيل نتائجها ، فضلاً عن صحتها في قياس مؤشرات (تركيز الانتباه ودقة التصويب) .

3-4-3-1 المعاملات العلمية لمتغيرات البحث :

أولاً - الصدق :

تم التحقق من الصدق (الظاهري) ، عن طريق تقويم المختصين الذين أشروا صلاحية الاختبارين من خلال : (علاقة الاختبارين ظاهرياً بدقة التصويب وتركيز الانتباه) ، طبيعة الاختبارات ، تعليمات الاختبارات وسياقات تطبيقها ، الزمن المخصص لكل اختبار) .

ثانياً - الثبات :

لقد سعى الباحث لايجاد معامل الثبات للاختبارين (التصويب من الثبات ، تركيز الانتباه) ، من خلال اعادة تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية بتاريخ (20/2/2018) . . . وهذا يعني ان الباحث قد استخدم طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه لايجاد معامل الثبات. " وهذه الطريقة تقوم على اساس تطبيق الاختبار او القياس على مجموعة واحدة من الافراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين . ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الاول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار (ثبات) الاختبار ، ويعد حساب معامل ارتباط (سبيرمان) بين درجات التطبيق الاول والثاني ، استخرجت أقيام معنوية الارتباط عن طريق الاختبار التائي ، فظهر الارتباطين معنويين عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) ، اذ جاءت اقيام (ت) ، المحسوبة عندها اكبر من الجدولية البالغة (1,860) . ينظر جدول (1) .

لقد سعى الباحث الى اعادة تطبيق الاختبار خلال فترة اقصاها (7) أيام وبالتحديد بعد مرور (4) أيام من التطبيق الاول ، كما حرص على اجرائها تحت ظروف مشابهة لما كانت عليه في التطبيق الاول .

الجدول (2)

يبين معامل الثبات لاختبار (التصويب على مستطيلات متداخلة مرسومة على الحائط) ، المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)		معامل الثبات	لاختبارات التصويب من الثبات
	الجدولية	المحسوبة		
معنوي	1.860	4,209	0.83	
معنوي		5,240	0,88	ثبات الانتباه

ثالثاً . معامل الموضوعية :

ويما ان الاختبارات المستعملة في هذه الدراسة سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل ، ويعبده عن التقويم الذاتي حيث ان التسجيل يتم باستعمال وحدات تمثل (درجة ، عدد الاهداف) ، لذلك تعد الاختبارات المستعملة ذا موضوعية عالية .

التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الاستطلاعية ، والحصول على نتائجها ، والتي أتضح من خلالها أن الاختبارات صالحة للتطبيق على مجتمع البحث ، باشر الباحث بتطبيق الاختبارين على ما تبقى من مفردات مجتمع البحث ، بتاريخ (27 / 2 / 2018) .

الوسائل الإحصائية :

استعان الباحث بالحقيبة الإحصائية (spss) ، لمعالجة البيانات وإظهار النتائج ، وفيما يلي عرض للوسائل الإحصائية المستعملة :

1- الاختبار التائي لمعنوية الارتباط 2- اختبار (كا) 3- معامل الارتباط (سبيرمان) 4- الانحدار الخطي البسيط ، ومنه تم إيجاد ما يلي :

معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

تقدير معاملات أنموذج الانحدار الخطي البسيط (أ ، ب)

معامل التفسير (نسبة المساهمة)

الخطأ المعياري للتقدير

اختبار(ف) لمعنوية أنموذج الانحدار الخطي البسيط

اختبار (ت) لمعنوية معامل التقاطع ، ومعنوية معامل الانحدار

4 - النتائج - عرض ، تحليل :

4 - 1 عرض نتائج اختبار التصويب من الثبات واختبار ثبات الانتباه

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار التصويب من الثبات واختبار ثبات الانتباه

الاختبار	وحدة القياس	س	ع
التصويب من الثبات	عدد	3.833	0.986
ثبات الانتباه	ثانية	5.174	0.844

لقد اظهرت نتائج الجدول () ، بان الوسط الحسابي لاختبار (التصويب من الثبات) ، جاء بمقدار (3.833) ، وبانحراف معياري مقداره (0.986) ، والوسط الحسابي لاختبار (ثبات الانتباه) جاء بمقدار (0,174) ، وبانحراف معياري مقداره (0,844) .

4-2 استنباط معادلة التنبؤ بدقة التصويب ، بدلالة تركيز الانتباه :

4-2-1 إيجاد علاقات الارتباط بين ثبات تركيز ودقة التصويب :

الجدول (4)

يبين معاملات الارتباط بين دقة التصويب ، و ثبات الانتباه

الاختبارات	معامل الارتباط	طبيعة الارتباط	قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
			المحسوبة	الجدولية	
ثبات الانتباه	0.71	بسيط	6.336	2,042	معنوي

عند استعراض نتائج الجدول أعلاه ، نجد أن قيمة معامل الارتباط بين متغيري البحث (دقة التصويب ، وثبات الانتباه) ، قد بلغت على التوالي (0,71) . وللتحقق من معنوية الارتباط ، أستعمل القانون التالي ، فجاءت قيمة (ت) ، المحسوبة بمقدار (6.336) ، رأيت قيمة مستوى الدالة المرئية لها صارت بمقدار (0,000) ، ومستوى دلالة (0.05) ، مما يؤكد معنوية الارتباط وحقيقته بين المتغيرين قيد البحث .

وبهذا قد تحقق هدف البحث الأول وتحقق معه الفرض الذي يقول بأن : (هناك علاقة ارتباط دالة معنوياً بين ثبات الانتباه ودقة التصويب لاعبي منتخب جامعة المثني بكرة اليد) .

4-1-2 استخراج مؤشرات جودة أنموذج معادلة الانحدار الخطي :

الجدول (5)

يبين مؤشرات جودة أنموذج معادلة الانحدار الخطي

الدلالة الإحصائية	قيمة (ف)		نسبة المساهمة (معامل التفسير)	المتغيرات	
	مستوى الدلالة	المحسوبة		التابع	المستقل
معنوي	0.000	35.440	0,504	ثبات الانتباه	دقة التصويب

عند استعراض نتائج الجدول أعلاه ، نجد أن قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) ، قد بلغت (0.792) ، وهذا القيمة تشير إلى أن مظاهر الانتباه (وثبات الانتباه) ، قد ساهمت بنسبة (79.2 %) ، في متغير (دقة التصويب) ، كما أنها تفسر التباين بينهما - ويرى الباحثون أن هذه النسبة كبيرة نسبياً وهذا يدل على جودة توفيق النموذج - أما النسبة المتبقية ومقدارها (20.8%) ، فترجع إلى عوامل أخرى لم تضمن في النموذج كما يشير ذات الجدول إلى أن قيمة (ف) ، المحسوبة البالغة (35.440) ، دالة عند مستوى دلالة (0.000) ، وهذا يدل على معنوية أنموذج الانحدار الخطي البسيط ، وبالتالي فإن الأنموذج يمثل العلاقة بين المتغيرين قيد البحث أفضل تمثيل .

4-1-3 استخراج أقيام معاملات معادلة الانحدار :

الجدول (6)

يبين الأقيام الخاصة بمعاملات معادلة الانحدار ومعنوية معلمات النموذج

الدالة الإحصائية	قيمة (ت)		المعاملات	
	مستوى الدلالة	المحسوبة	قيمة المعامل	طبيعة المعامل
معنوي	0.002	3.500	3,294	المقدار الثابت (أ)
معنوي	0.000	0,32	0.064	المقدار الثابت (ب)

الجدول (8) ، يشير إلى معنوية معلمة ميل الانحدار (أ) ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لها بمقدار (3.500) ، وهي دالة مستوى دلالة (0,002) ، كما تشير نتائج ذات الجدول الى معنوية معاملات التقاطع (ب) ، والتي تم اختبارها بقيمة (ت) والتي جاءت على التوالي بمقدار (0,064) ، وهذه القيم دالة عند مستويات دلالة (0,000) .

أن ظهور معلمة الميل (أ) معنوية يعكس أهمية متغيرات الانتباه

4-1-4 استنباط معادلات التنبؤ بدقة التصويب بدلالة تركيز الانتباه :

مما جاء آنفاً أمكن وضع المعادلة التنبؤية (دقة التصويب لدى لاعبي منتخب جامعة المثني بكرة السلة) ، بدلالة ثبات الانتباه) ، باستعمال معادلة الانحدار الخطي البسيط ، كما يلي :

$$\text{قيمة دقة التصويب} = \text{معلمة ميل الخط} + \text{معلمة الحد الثابت} \times \text{قيمة (تركيز الانتباه)}$$

$$ص = أ + ب \times س$$

$$ص = 3.294 + 0,064 \times س$$

وبهذا يكون الهدف الرئيس للبحث (الثالث) ، قد تحقق من خلال وضع معادلة تنبؤية لـ (دقة التصويب) ، بدلالة (تركيز الانتباه) ، للاعبي منتخب جامعة المثني بكرة السلة .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج وواقع البيانات التي تجمعت لدى الباحث وفي إطار المعالجات الإحصائية ، أمكن التوصل للاستنتاجات الآتية :

1. استنباط معادلة تنبؤية يمكن من خلالها التكهّن بـ (دقة التصويب) ، بدلالة (ثبات الانتباه) .
2. أن دقة التصويب ترتبط بعلاقات دالة مع ثبات الانتباه .
3. ثبات الانتباه يفسر نسبة كبيرة من دقة التصويب لاعبي منتخب جامعة المثني بكرة السلة .

2-5 التوصيات :

يوصي الباحث بالآتي :

1. دراسة العلاقة بين دقة التصويب ومتغيرات أخرى (بدنية ، مهارية ، نفسية . . الخ) ، للتعرف على نسبة مساهمتها ، واستنباط معادلات تنبؤية ، للتكهن بها من خلال تكلم المتغيرات .
2. إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى لاستنباط المعادلات التنبؤية للتكهن بها ، بدلالة مظاهر الانتباه ، و بدلالة متغيرات أخرى .
3. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة ، وبشكل خاص المعادلة التنبؤية ، من خلال تعميمها على الأندية الرياضية
4. التقييم الدوري والمستمر لمهارة دقة التصويب ، وكذا مظاهر الانتباه للاعبي كرة السلة.

المصادر :

- حسن علي حسين ؛ القيمة التنبؤية للقدرة الحركية بدلالة بعض السمات الشخصية للاعبي كرة القدم بأعمار (10-12) سنة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2007)
- وردة علي عباس ؛ القيمة التنبؤية للقدرة الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمية لناشئي التنس الأرضي : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002)

السلوك التوافقي وعلاقته بدافعية الانجاز الدراسي وجودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانية
بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة صلاح الدين / اربيل

أ.د. مها صبري

أ.م.د. سعيد نزار سعيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة كركوك

Drmaha571@yahoo.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة صلاح الدين

Saed.nzar@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت البحث الى قياس السلوك التوافقي وعلاقته بدافعية الانجاز الدراسي وجودة الحياة لطلاب و طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين – اربيل. وقد تم استخدام المنهج الوصفي من خلال استخدام كل من مقياس السلوك التوافقي و مقياس الدافعية للإنجاز الدراسي ومقياس جودة الحياة من خلال التطبيق على عينة البحث من الطلاب و الطالبات فقد قام الباحثان باختيار(117) طالباً و (37) طالبة وبطريقة عمدية و(10) طلاب للتجربة الاستطلاعية، وبهذا فقد بلغ العدد الكلي لعينة البحث (164) طالبا وطالبة. واستخدم الباحثان عدد من الوسائل الاحصائية لمعالجة النتائج. وبعد عرض النتائج ومناقشتها، توصل الباحثان الى ان العلاقة بين (السلوك التوافقي و جودة الحياة) للطالبات علاقة غير معنوية، اما العلاقة بين (السلوك التوافقي و دافعية الانجاز الدراسي) و (السلوك التوافقي و جودة الحياة) للطلاب علاقة غير معنوية. وقد اوصى الباحثان بالتأكيد على الاهتمام بالجانب النفسي من قبل الكادر التدريسي وخاصة السلوك التوافقي و دافعية الانجاز الدراسي و جودة الحياة للطلاب.

Abstract

Consensual behavior and its relationship to academic achievement motivation
and quality of life among students of the second stage of the College of
Physical Education and Sports Sciences – Salah al-Din University / Erbil

Said Nizar Saeed, PhD Maha Sabry, PhD
College of Physical Education and Sports Sciences
Salah Aldden University
Kirkuk University

The research aimed to measure the consensual behavior and its relationship to academic achievement motivation and quality of life for students of the second stage of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Salah al-Din University – Erbil. The descriptive approach was used through the use of the harmonic behavior scale, the motivation measure for academic achievement and the quality of life scale through application to the research sample of male and female students. The two researchers selected (117) male and (37) female students in a deliberate manner and (10) Students for the exploratory experience, and thus the total number of the research sample reached (164) male and female students. The researchers used a number of statistical methods to treat the results. After presenting and discussing the results, the two researchers concluded that the relationship between (harmonic behavior and quality of life) for students is a non-moral relationship, while the relationship between (harmonic behavior and academic achievement motivation) and (harmonic behavior and quality of life) for students is not immoral. The two researchers recommended emphasizing the interest in the psychological aspect of the teaching staff, especially the consensual behavior, motivation for academic achievement and the quality of life for students.

1-1 المقدمة واهمية البحث:-

برز مفهوم السلوك التوافقي في قياس و تشخيص الحالات و القدرات الفعلية و كذلك برز في الدور الاجتماعي في مرحلة عمرية سواء كان أطفال أو الشباب أو الكهولة ومدى فاعليتهم في التكيف مع البيئة. فعرف السلوك التوافقي بأنه (مدى قدرة الفرد على التفاعل مع البيئة الطبيعية و الاجتماعية والاستجابة للمتطلبات الاجتماعية المتوقعة منه بنجاح مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتهي اليها وخاصة متطلبات تحمل المسؤولية الشخصية و الاجتماعية بأستقلالية)⁷⁹.

فالطلبة كغيرهم من افراد المجتمع لهم دوافعهم و حاجاتهم النفسية التي يسعون الى اشباعها ويتوقف مدى توافقهم على درجة هذا الاشباع لذلك يجب على الكلية أو الجامعة أن تأخذ دورها في الوصول الى مستوى من التوافق تؤدي الى نتائج ايجابية وتزيد دافعيتهم للانجاز في جميع مراحلهم الدراسية فالخبرات التربوية التي يكتسبها الطلاب تعد من أحد المصادر ذات الاثر في توافقهم. فالسلوك التوافقي هدف انساني

⁷⁹ وليد خالد ، احمد حازم ، محمود مطر: بناء مقياس السلوك التوافقي لطلاب السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية / الموصل ، مجلة (19) 2013 ، ص 339.

وغايته الحياة ويجب أن يتكيف فيه الناس مع البيئة وأن ينجح ويحقق التكيف الشخصي وتحقيق الذات و يحتاج السلوك التوافقي ثلاثة أنماط هي الاستقلالية و المسؤولية الشخصية و المسؤولية الاجتماعية⁸⁰. هنالك تغييرات كثيرة في سلوك الطلبة و تغيرات مستوى دافعية انجازهم لدى طلبة المرحلة الرابعة فالتعليم الجامعي له دوراً مهم في حياة المجتمع. خاصة المرحلة الجامعية في المراحل الاخيرة التي يشعر فيها الطلبة تحديد الهوية وتحمل المسؤولية و الرغبة في رفع مستوى كفاءته لذا يعد الاهتمام دافعية الانجاز لدى طلبة الجامعة.

إن جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفق المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومطالبها، والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار، والقدرة على التحكم، وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية، والمعتقدات الدينية، والقيم الثقافية والحضارية، التي يحدد من خلالها الأفراد الأشيخ المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة. وطلبة الجامعة يمثلون شريحة مهمة في أي مجتمع، ويتوقف القياس الجيد لجودة الحياة على وصف الدقيق للحياة الجيدة، ومرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مهارات الطلبة لجودة حياتهم، وطلبة الجامعة يمرون بمرحلة الحياة تؤثر في ادائهم الدراسي ، وفي دافعتهم للانجاز وتحقيق الاهداف الذاتية و الموضوعية

لذا تعد الدراسة الحالية هي دراسة الجوانب النفسية المهمة لدى الطلبة و التعرف على علاقة السلوك التوافقي و دافعية الانجاز وجودة الحياة لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية والذين يساهمون في تقويم المؤسسات التربوية والتحصيل و العلاقات الاجتماعية خاصة في النشاطات و الفعاليات الرياضية وبالتالي خدمة المجتمع.

1-2 مشكلة البحث:

ان سلوك التوافقي مهم جدا للانسان حيث من خلالها يمكن ان يعرف كيف يتعامل مع المواقف التي يواجهها حيث نرى بان الطلبة لديهم مشكلة في التعامل مع التدريسي وكذلك مع زملائهم ونرى ضعف الدافعية الانجاز لديهم بشكل عام، وكذلك يختلف مستوى جودة الحياة و الصحة النفسية باختلاف شرائح المجتمع ، فطلبة الجامعة يمثلون شريحة مهمة في أي مجتمع، ومرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل في تنمية مهارات الطلبة لسلوكهم و كذلك ضعف الدافعية الانجاز الدراسي لديهم و لجودة حياتهم، وطلبة الجامعة يمرون بمرحلة التعليمية التي تؤثر في حياتهم، حيث يستعدون للاتحاق بالمهن المختلفة، والزواج و الاستقرارأسري، وهنا يمكن ان نعرض المشكلة على شكل سؤال:-

(هل هنالك علاقة بين السلوك التوافقي ودافعية الانجاز الدراسي وجودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين / اربيل).

1-3 اهداف البحث:-

⁸⁰ ناصر راماني محمد: التوافق المدرسي عند المتفوقين و المتأخرين تحصيلاً في مادة اللغة الفرنسية وعلاقته بالتحصيل الدراسي في هذه المادة/رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، سوريا.

- 1- التعرف على مستوى السلوك التوافقي و دافعية الانجاز و جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية- جامعة صلاح الدين / اربيل-
- 2- التعرف على العلاقة بين السلوك التوافقي و دافعية الانجاز لدى طلبة المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية.
- 3- التعرف على العلاقة بين السلوك التوافقي و جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية.

4-1 فرضي البحث :-

- 1- وجود علاقة ذات دلالة أحصائية بين السلوك التوافقي و دافعية الانجاز لدى طلبة المرحلة لثانية كلية التربية الرياضية.
- 2- وجود علاقة ذات دلالة أحصائية بين السلوك التوافقي و جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية.

5-1 مجالات البحث :

- المجال البشري: طلبة المرحلة الثانية للسنة الدراسية (2015-2016) كلية التربية الرياضية- جامعة صلاح الدين / اربيل-
- المجال الزمني : 10/28 - 11 / 28 / 2015.
- المجال المكاني : القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين محافظة اربيل

3- إجراءات البحث:-

3-1 منهج البحث:-

تم استخدام منهج الوصفي بالاسلوب المسحي و الدراسات الارتباطية نظراً لملائمته و طبيعة الدراسات الحالية.

3-2 عينة البحث:-

تكونت عينة البحث من طلاب و طالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين/ اربيل - للموسم الدراسي 2015-2016 وبلغ عددهم (154) طالب و طالبة من المجموع الكلي ، وبلغ عدد العينة الرئيسية (144) طالب وطالبة. إما العينة الاستطلاعية فقد بلغ عددهم (10) طلاب وطالبة من خارج العينة الرئيسية.

3-3 ادوات البحث

3-3-1 مقياس السلوك التوافقي:-

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة مثل دراسة (بيكر و سيرين 1984) و دراسة (الاديب 2000) و دراسة (وليد خالد و إحمد حازم و محمود مطر 2013) وهي دراسة السلوك التوافقي و هي كانت الملائمة لكونها من المقاييس الحديثة و المبني على طلبة الجامعة في بيئة رياضية و كليات التربية الرياضية، تم

عرض المقياس على الخبراء و المختصين⁸¹، ويتكون المقياس من (23) فقرة، وتكونت من (13) فقرة باتجاه المقياس و (10) فقرة بعكس اتجاه المقياس و أعطي أوزان الدرجات المقياس (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) لل فقرات الايجابية و العكس بالنسبة لل فقرات السلبية. وبلغ الدرجة الكلية (115) أما أقل درجة للمقياس فهي (23) علماً إن المقياس مقنن بدرجة عالية و ملحق رقم (1) يوضح فقرات مقياس السلوك التوافقي.

3-3-2 مقياس الدافعية الانجاز الدراسي:-

تم استخدام مقياس دافعية الانجاز الدراسي⁸² ويتكون المقياس من (39) فقرة ، ويتم الاجابة عن الفقرات ب (تنطبق، تنطبق نوعاً ما، لا تنطبق) ، ويتم اعطاء الدرجة (3-2-1) للفقرات الايجابية و (1-2-3) للفقرات السلبية، و ادنى درجة هو (39) و اعلى درجة هو (117).
3-3-3 مقياس جودة الحياة:-

مقياس جودة الحياة⁸³ يتالف المقياس المذكور من (42) فقرة، على المستجيب الاجابة عن فقرات المقياس باختيار البديل المناسب من البدائل الخمسة (ينطبق على كثير جداً- ينطبق على كثيراً- ينطبق على بدرجة متوسطة- ينطبق على بدرجة قليلة- لا ينطبق) وكان تصحيح لفقرات المقياس باعطاء اوزان موزعة على مدرج خماسي للبدائل بمعنى ان اذا كانت الفقرات ايجابية تاخذ الدرجات، الاتية (5,4,3,2,1) على التوالي، ويعكس التصحيح ويكون، (1,2,3,4,5) على التوالي للفقرات السلبية.

3-3-4 الاسس العلمية للمقياس:-

3-3-4-1 الصدق:-

تم عرض المقياس الثلاثة على الخبراء والمختصين* في مجال التربية الرياضية و علم النفس الرياضي و القياس النفسي وقد اتفق الخبراء بنسبة (85%) و بذلك أصبح المقياس صادقاً .

81 الخبراء و المختصين:

- أ.د. عامر سعيد - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة -جامعة بابل.
 - أ.د. عظيمة عباس - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة -جامعة صلاح الدين.
 - أ.م.د. نالان قادر - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة -جامعة صلاح الدين.
 - أ.م.د. علي حسين - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة -جامعة صلاح الدين.
- ⁸² سيماء رافع حميد: (2011)، التفكير المنظومي وعلاقتها بدافع الإنجاز الدراسي لدى طلبة جامعة تكريت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية-جامعة تكريت.

⁸³ نادية جودت حسن: (2008)، جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.

* الخبراء و المختصين:

- أ.د. عامر سعيد جاسم (علم النفس الرياضي)(كلية التربية الرياضية-جامعة البابل).
- أ.د. ثيلام يونس علاوي (القياس و التقويم)(كلية التربية الرياضية -جامعة الموصل).
- أ.د. فاهم الطريحي (علم النفس التربوي)(كلية التربية -جامعة البابل).
- أ.د. ياسين علوان اسماعيل (علم النفس الرياضي)(كلية التربية الرياضية-جامعة البابل).

3-4-2 الثبات :-

يعد الثبات مؤشراً ضرورياً للمقياس الموضوعي وقد تم إجراء ثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة من طلبة الكلية التربوية الرياضية على عينة عددهم (10) طلاب أختيرت عشوائياً وكانت مدة التطبيق الأول و التطبيق الثاني أسبوعين ثم حسب معامل الارتباط بين الدرجات على الاختبارين بأستخدام معامل الارتباط بيرسون فكان (0,80) لمقياس (السلوك التوافقي) و (0,84) لمقياس (دافعية الانجاز الدراسي) و (0,87) لمقياس جودة الحياة) ، حيث تعد هذه القيمة مقبولة لأغراض البحث العلمي ويمكن الاعتماد عليها.

3-3-5 التجربة الاستطلاعية :-

هي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل أن يقوم ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته⁸⁴ وعلى هذا الاساس تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (11-10-2015) على عينة من طلبة المرحلة الرابعة و عددهم (5) من مجتمع البحث وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على:-
1-الوقت المستغرق للإجابة على المقياس الثلاثة.
2-مدى استجابة عينة البحث لمحتوى فقرات المقياس.
3-الصعوبات التي تواجه الباحث في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية.

3-6 التجربة النهائية:

تم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 10-19 / 11 / 2015 في قاعات كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين في محافظة أربيل. على الطلبة من (الطلاب و الطالبات) حيث تم شرح الاستبيانين بان يستجيبوا على جميع الفقرات بدون ترك اي من الفقرات ، وقد تم ما اراد الباحثان للحصول على الجواب لكل الفقرات للمقياس الثلاثة .

4-عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-

4-1 عرض وتحليل الاوساط الحسابية والمتوسط الفرضي لمقياس السلوك التوافقي ودافعية الانجاز الدراسي وجودة الحياة لدى الطالبات

جدول رقم (1)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	المتوسط الفرضي
1	السلوك التوافقي	71,243	69
2	دافعية الانجاز الدراسي	79,189	78

أ.د.فداء اكرم سليم (طرق التدريس)(كلية التربية الرياضية -جامعة صلاح الدين).

أ.د. عزيمة عباس علي (علم النفس الرياضي)(كلية التربية الرياضية-جامعة صلاح الدين).

أ.م.د. نالان قادر رسول (علم النفس الرياضي)(كلية التربية الرياضية-جامعة صلاح الدين).

⁸⁴ معجم اللغة العربية:معجم علم النفس و التربية، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع ، 1984، ص71.

3	جودة الحياة	119,243	126
---	-------------	---------	-----

في جدول (1) يوضح الاوساط الحسابية و المتوسط الفرضي و الذي يوضح المقارنة بينهم ، حيث ان الوسط الحسابي (للسلوك التوافقي) كان 71,243 و المتوسط الفرضي هو 69 اذا ان السلوك التوافقي للطلبات اكبر من المتوسط الفرضي ولكن بدرجة قليلة اذا لديهم مستوى الى حدما جيد. ويعزو الباحثان بان هذه الدرجة توضح بان طلاب يمتلكون درجة من السلوك التوافقي و الذي هو اعلى من المتوسط الفرضي بقليل وهذا يدل على انهم لديهم درجة من النضج العقلي و الانفعالي. وهذا ما يتفق مع دراسة(نهاية عبدالرحيم 2015)⁸⁵.

حيث ان الوسط الحسابي (دافعية الانجاز الدراسي) كان 79,189 و المتوسط الفرضي هو 78 اذا ان السلوك التوافقي للطلبات اكبر من المتوسط الفرضي ولكن بدرجة قليلة ايضاً اذا لديهم مستوى الى حدما جيد. ويمكن تفسير النتيجة ان التغيرات الاجتماعية التي حدثت في المجتمع فقد أعطيت للمرأة حقها في التعلم والحصول على المعرفة ودخول الجامعات اسوة بالرجال، كما ان المؤسسات التربوية الحكومية وغير الحكومية في الاقليم بحاجة الى كوادر نسائية تسد كثيراً من الشواغر وهذا ما دفع بالمرأة الى الاهتمام بالتعليم وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الزبيدي 2001)،(وسعد،الاء2003).

حيث ان الوسط الحسابي (جودة الحياة) كان 119,243 و المتوسط الفرضي هو 126 اذا ان السلوك التوافقي للطلبات اصغر من المتوسط الفرضي وهذا يدل على ان جودة الحياة لديهم متدنية. وهذا يدل على ان جودة الحياة لدى الطالبات ضعيفة وذلك لانه في هذه الاوقات هنالك ظروف اقتصادية وحتى اجتماعياً صعبة وهذا له مردود سلبي على الطالبات و على تفكيرهم.

2-4 عرض وتحليل الاوساط الحسابية والمتوسط الفرضي لمقياس السلوك التوافقي ودافعية الانجاز الدراسي وجودة الحياة لدى الطلاب

جدول رقم(2)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	المتوسط الفرضي
1	السلوك التوافقي	68,850	69
2	دافعية الانجاز الدراسي	77,275	78
3	جودة الحياة	115,937	126

في جدول (2) يوضح الاوساط الحسابية و المتوسط الفرضي و الذي يوضح المقارنة بينهم ، حيث ان الوسط الحسابي (للسلوك التوافقي) كان 68,850 و المتوسط الفرضي هو 69 اذا ان السلوك التوافقي للطلبات اكبر من المتوسط الفرضي وهذا يدل على ان السلوك التوافقي لديهم غير جيدة..

حيث ان الوسط الحسابي (دافعية الانجاز الدراسي) كان 77,275 و المتوسط الفرضي هو 78 اذا ان السلوك التوافقي للطلبات اكبر من المتوسط الفرضي وهذا يدل على ان دافعية الانجاز الدراسي لديهم غير جيدة..

حيث ان الوسط الحسابي (جودة الحياة) كان 115,937 و المتوسط الفرضي هو 126 اذا ان السلوك التوافقي للطلبات اصغر من المتوسط الفرضي وهذا يدل على ان جودة الحياة لديهم متدنية. وهذا يدل على ان

⁸⁵ نهاية عبدالرحيم حسن(رسالة ماجستير)العلاقة بين السلوك التوافقي و الذكاء الانفعالي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية. نابلس، 2015 ص 99.

جودة الحياة لدى الطلاب ايضاً ضعيفة وذلك لانه في هذه الاوقات هنالك ظروف اقتصادية وحتى اجتماعية صعبة وهذا له مردود سلبي على تفكيرهم و نظرتهم للمستقبل نظرة تشايمية اكثر من الطالبات .

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الالوساط الحسابية و الانحراف المعيارية و معامل الارتباط لمقياس دافعية الانجاز الدراسي و السلوك التوافقي لدى الطالبات

جدول رقم(3)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	R	P.V	الدلالة
1	السلوك التوافقي	71,243	6,554	0,408	0.012	معنوي
2	دافعية الانجاز الدراسي	79,189	5,425			

من خلال الجدول رقم (3) الذي يوضح فيه الوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الارتباط للدافعية الانجاز الدراسي و السلوك التوافقي لدى طالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية حيث بلغ الوسط الحسابي (151,3514) و بانحراف معياري (6,78322) لدى الطالبات في مقياس دافعية الانجاز الدراسي أما المقياس السلوك التوافقي فقد بلغ قيمة الوسط الحسابي(81,8649) و بانحراف معياري (6,88461) حيث من خلال عرض النتائج يتضح إن مستوى دافعية الانجاز الدراسي للطالبات كانت بمستوى متوسط- أما السلوك التوافقي للطالبات فكان بمستوى متوسط- وحسب المتوسط الفرطي للمقياسين ولكن لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين دافعية الانجاز الدراسي و السلوك التوافقي لدى طالبات المرحلة الثانية.

فالطالبات يسعون دائماً الى إشباع توافقهم السلوكي وقد أكدت دراسة (رفعت خليفة)⁸⁶، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الانجاز الدراسي لدى طالبات عجلون الجامعية. ويعزو ذلك الى إن الطالبات من الصعب عليهن ايجاد أماكن مناسبة تساعد في تحسين السلوك التوافقي لديهن ولا يستطيعن أن يؤثر في انجازهن ونجاحهن بسبب الظروف المعيشية أو الظروف النفسية أو الاجتماعية.

و يتفق الباحثان على أن التوافق عملية تفاعل بين الفرد بما لديه من إمكانيات وما يستشعره من حاجات و بين البيئة لما لها من خصائص و متطلبات ، فقد أكد(الهابط)⁸⁷. إن التوافق هو عملية تفاعل متبادلة بين البيئة و الفرد وهو ما يصل إليه الفرد من حالة نفسية نتيجة قيامه بالاستجابات التوافقية المختلفة، لدى فالسلوك التوافقي الجيد يصبح مصدر للاطمئنان و الراحة النفسية بينما يكون التوافق السلبي مصدر للقلق(ناصر)⁸⁸.

⁸⁶ رفعت خليفة سالم:علاقة فاعلية الذات و الفرع الاكاديمي بدافع الانجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية ، جامعة البلقاء، كلية عجلون ، مجلة البحوث النفسية 22، 2008، ص20-

⁸⁷ محمد السيد الهابط: التوافق و الصحة النفسية-مكتب الجامعي الحديث، ط1 ، الاسكندرية، مصر، 2004، ص25-

⁸⁸ أماني محمد ناصر: التوافق المدرسي عند المتفوقين و المتأخرين و علاقته بالتحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية دمشق، سوريا ، 2006،ص85-

4-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الالوساط الحسابية و الانحراف المعيارية و معامل الارتباط لمقياس دافعية الانجاز الدراسي و السلوك التوافقي لدى الطلاب

جدول رقم(4)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	R	P.V	الدلالة
1	السلوك التوافقي	68,850	10,467	0.006	0.943	غير معنوي
2	دافعية الانجاز الدراسي	77,275	6,143			

من خلال الجدول رقم (4) الذي يوضح فيه الوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الارتباط لمقياس دافعية الانجاز الدراسي و السلوك التوافقي لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية حيث بلغ الوسط الحسابي لدافعية الانجاز الدراسي (151,6535) و بانحراف معياري (5,89105) ، أما السلوك التوافقي فقد بلغ قيمة الوسط الحسابي(84,9449) و بانحراف معياري (8,16721) أما معامل الارتباط لكلا المتغيرين فقد بلغ(0,127) ومن خلال عرض النتائج يتضح لنا مستوى العينة تمييز بالمتوسط لدى دافعية الانجاز الدراسي و السلوك التوافقي للطلاب وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية للمتغيرات. حيث تعتبر دافعية الانجاز الدراسي في كونها هدف لاستثارة دافعية الطلاب وهي دافع اساس يحرك الافراد نحو العمل ويساعد على فهم السلوك في مجالات الحياة المختلفة⁸⁹.

5-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الالوساط الحسابية و الانحراف المعيارية و معامل الارتباط لمقياس السلوك التوافقي و جودة الحياة لدى الطالبات

جدول رقم(5)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	P	P.V	الدلالة
1	السلوك التوافقي	71,243	6,554	0.066	0.700	غير معنوية
2	جودة الحياة	119,243	8,603			

من خلال الجدول رقم (5) الذي يوضح فيه الوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الارتباط لمقياس السلوك التوافقي وجودة الحياة لدى طالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية حيث بلغ الوسط الحسابي السلوك التوافقي (71,243) و بانحراف معياري (6,554) ، أما جودة الحياة فقد بلغ قيمة الوسط الحساب(119,243) و بانحراف معياري (8,603) أما معامل الارتباط لكلا المتغيرين فقد بلغ(0.700) ومن خلال عرض النتائج يتضح لنا مستوى العينة تمييز بالمتوسط لدى السلوك التوافقي وجودة الحياة للطلاب وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية للمتغيرات. وجود علاقة غير معنوية وهذا بسبب درجة جودة الحياة للطالبات متدنية مما ادى الى هذه النتيجة ، ومفهوم مرتبط بعلم النفس الايجابي، والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الايجابية إلى حياة الافراد كبديل

⁸⁹ علي صبحي: الحاجات الارشادية وعلاقتها بدافع الانجاز الدراسي لدى الطلبة في درس الجمناستك، مجلة العلوم الرياضية ، العدد الاول، 2011، ص30

للتركيز الكبير الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية من حياة الأفراد (جبر، 2005، 87-93)، بما ان جودة الحياة له مفاهيم الايجابية او السلبية يكونها الفرد عن حياته من خلال مصادر مختلفة لخبراته الشخصية في مواقف تفاعلية مع ذاته و مع الاخرين في ظل ثقافة المجتمع و متغيراته وتعكس هذه المفاهيم توجه الفرد نحو الحياة و اسلوب حياته المعاش كما تظهر في صورة اساليب و اهداف في مجالات شتى يعمل الفرد على تحقيقها، اي اذا ان جودة الحياة هو شعور الفرد بالسعادة و الرضا عن الحياة. بما ان جودة الحياة لدى الطالبات ضعيف فبالتالي له تاثير سلبي على الحالات النفسية الاخرى وخصوصاً بسبب ما يمرون بها من الظروف المعيشية أو الظروف النفسية أو الاجتماعية⁹⁰.

4-6 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الازوساط الحسابية و الانحراف المعيارية و معامل الارتباط لمقياس دافعية الانجاز الدراسي و السلوك التوافقي لدى الطلاب

جدول رقم(6)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	P	P.V	الدلالة
1	السلوك التوافقي	68,850	10,467	0.023	0.799	غير
2	جودة الحياة	115.937	9,590			معنوية

من خلال الجدول رقم (6) الذي يوضح فيه الوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الارتباط لمقياس السلوك التوافقي وجودة الحياة لدى طالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية حيث بلغ الوسط الحسابي السلوك التوافقي (68,850) و بانحراف معياري (10,467) ، أما جودة الحياة فقد بلغ قيمة الوسط الحساب (115.937) و بانحراف معياري (9,590) أما معامل الارتباط لكلا المتغيرين فقد بلغ (0.799) ومن خلال عرض النتائج يتضح لنا مستوى العينة تمييز بالمتوسط لدى السلوك التوافقي وجودة الحياة للطلاب وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية للمتغيرات.

وجود علاقة غير معنوية وهذا بسبب درجة جودة الحياة للطالب المتدنية مما ادى الى هذه النتيجة ، للظروف الحالية المحيطة بالطلبة في البيئة ، ويرجع الباحثان عدم وجود فروق إلى أساليب التنشئة الاجتماعية ، و بالاضافة إلى الادوار والمسؤوليات التي يقومان بها، وهذا يناقض دراسة (فور 2005 Furr) ، نرى بان جودة الحياة تعتمد على عدة ابعاد منها الصحة و العقلية و النفسية وهي مقدار ما يتمتع به الفرد من صحة خالية من الامراض ، والشعور بالرضا عن قدراته و امكانياته. و مقدار ما يتمتع به الفرد من قدرة على حل المشكلات و سلامة التركيز و القدرة على مواجهة الصراعات النفسية و ثبات الاستجابات الانفعالية.

ويمكن تفسيرها بانها يوجد ايضاً المعايير الخارجية كالانتماء وهو الارتباط بالمجتمع او الولاء للجماعة، المهارات الاجتماعية هي ادراك الفرد لوجود اشخاص مقربين له، وهي قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي، و المكانة الاجتماعية هي شعور الفرد بقيمته ومكانته و قدراته. ايضاً القدرة على الحب و التدفق و حب الاستطلاع و الامل و سعادة و الرضا عن الحياة، كما انه وجود التفاؤل و تقبل الايجابي للآخرين و البحث

⁹⁰ نجلاء شعبان محمد: برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة، اطروحة دكتوراه، منشور، مجلة البحث العلمي في التربية، القاهرة، العدد السابع عشر لسنة 2016، ص 579.

عن معنى الحياة له دور على جودة الحياة، حيث ان هذه الدرجة ليس نتيجة حتمية للظاهرة النفسية بشكل عام وإنما نتيجة البيئة و ارتباطه بمواقف الحياة ومتطلباتها المتمثلة بدافع الإنجاز الدراسي⁹¹.

5-1 الاستنتاج :

1. من النتائج اتضح بان السلوك التوافقي و دافعية الانجاز الدراسي للطالبات كان الوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي ولكن بدرجة قليلة جدا في حين ان جودة الحياة اقل من المتوسط الفرضي اذاً الطالبات امتازوا بمستوى جيد، في حين اظهر الدرجة عند الطلاب حيث كان للسلوك التوافقي و دافعية الانجاز الدراسي و جودة الحياة اقل من المتوسط الفرضي المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية -جامعة صلاح الدين/اربيل.
2. اتضح بان فقط ظهر علاقة معنوية بين (السلوك التوافقي و دافعية الانجاز الدراسي) للطالبات ، اما العلاقة بين (السلوك التوافقي و جودة الحياة) للطالبات علاقة غير معنوية، اما العلاقة بين (السلوك التوافقي و دافعية الانجاز الدراسي) و (السلوك التوافقي و جودة الحياة) للطلاب علاقة غير معنوية .

5-2 وقد اوصى الباحثان بما ياتي :

1. التاكيد على اهمية الاهتمام بالجانب النفسي من قبل الكادر التدريسي وخصوصاً السلوك التوافقي و دافعية الانجاز الدراسي وجودة الحياة لطلاب و طالبات المراحل الاربعة لكلية التربية الرياضية -جامعة صلاح الدين/اربيل.
2. الاهتمام بطلبة الجامعة، حيث إن الاساس هو الاعداد النفسي عام للطلاب و الطالبات لتطوير مصادر العملية التدريسية و التدريبية لديهم.
3. توفير البيئة الجامعية المناسبة خلال العمل على تطوير برامج تسهم في تعليم الطلبة حل المشكلات التي تواجههم يومياً والمتعلقة بالنواحي الاكاديمية والاجتماعية والنفسية أو المادية .

المصادر و المراجع

- 1-أماني محمد ناصر: التوافق المدرسي عند المتفوقين و المتأخرين و علاقته بالتحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية دمشق، سوريا ، 2006.
- 2- جبر، جبر محمد: علم النفس الإيجابي. ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث لإلنماء النفسي التربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر، 2005.
- 3-رفعت خليفة سالم:علاقة فاعلية الذات و الفرع الاكاديمي بدافع الانجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية ، جامعة البلقاء، كلية عجلون ، مجلة البحوث النفسية ، 2008.
- 4-علي صبحي: الحاجات الارشادية وعلاقتها بدافع الانجاز الدراسي لدى الطلبة في درس الجمناستك، مجلة العلوم الرياضية ، العدد الاول، 2011.
- 5-محمد السيد الهابط: التوافق و الصحة النفسية-مكتب الجامعي الحديث، ط1 ، الاسكندرية، مصر، 2004.
- 6-معجم اللغة العربية:معجم علم النفس و التربية، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع ، 1984.

⁹¹ نجلاء شعبان محمد: المصدر السابق، ص 579.

- 7- ناصر راماني محمد: التوافق المدرسي عند المتفوقين و المتأخرين تحصيلاً في مادة اللغة الفرنسية وعلاقته بالتحصيل الدراسي في هذه المادة/رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، سوريا.
- 8- وليد خالد ، احمد حازم ، محمود مطر: بناء مقياس السلوك التوافقي لطلاب السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية / الموصل ، مجلة (19) 2013-
- 9- سيماء رافع حميد: (2011)،التفكير المنظومي وعلاقتة بدافع الإنجاز الدراسي لدى طلبة جامعة تكريت،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية-جامعة تكريت.
- 10- نادية جودت حسن:(2008)،جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة،اطروحة دكتوراه،كلية التربية للبنات،جامعة بغداد.

11- Furr, R. M. Differentiating Happiness and self- esteem Journal. Individual Differences. Research, vol (3) (2), (2005), (105-133).

ملحق (1)

مقياس السلوك التوافقي

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
1	اتعاون مع اصدقائي في حل مشاكلهم					
2	تزداد ثقتي بنفسي عندما أكون مع أصدقائي					
3	ادعي المرض لابتعد عن المشاركة بأمر ما					
4	أفرح عند نجاح زملائي حتى اذا كنت راسباً					
5	اشعر بالتوتر والاحباط عند الفشل في أمر ما					
6	أحزن عندما يتوفى أحد أقاربي					
7	أتضايق عند حصول مشكلة في منطقتي					
8	أخجل عند التحدث مع زملائي					
9	أفرح بزواج زميلي					
10	أتذمر عند طلب أصدقائي حاجة مني					
11	أتضايق إذا تحدث أحد عن زميلي					
12	أخفي مشاعري عن زملائي					
13	أخذ حقي بالقوة مهما كلفني ذلك					
14	أركز انتباهي وجميع حواسي نحو الدرس					
15	أتحدث مع زملائي داخل الصف					
16	أكون مهيناً ذهنياً وفكرياً للجابة عن أي سؤال					
17	أعتمد على زملائي في الامتحانات					
18	أأخذ موقف المتلقي السلبي داخل الصف					
19	أبدأ بإثارة الشغب داخل الصف					

					20	اتعاجز عن إحضار الكتب و اللوازم الدراسية
					21	اهتم بالدراسة بشكل كبير لصلتها بمستقبلي في الحياة
					22	أشعر برهبة من المدرس حتى وان كان متسامحاً
					23	أتعامل مع إخوتي بكل احترام وحب

ملحق (2)

مقياس دافعية الانجاز الدراسي

ت	الفقرات	تنطبق	تنطبق نوعاً ما	لا تنطبق
1	دراستي في الكلية تحقق لي وظيفة مناسبة			
2	أميل الى الموضوعات الدراسية التي تحتاج الى التفكير			
3	أحب الدراسة عندما لا يكون فيها أمحانات وواجبات بيتية			
4	أبذل الجهد في دروسي			
5	أحب الاطلاع على ما يجري من تطور علمي وثقافي في مجال اختصاصي			
6	جو الكلية لا يشجعني على الدراسة			
7	تعودت على تنظيم وقتي بين العمل والدراسة			
8	رغم مشكلاتي العديدة فأني أستمر في الدراسة			
9	يصيبني الملل من قراءة الكتب المنهجية			
10	أرغب في معرفة المزيد من المعلومات عن الفرع الذي أدرسه			
11	أعتمد على أساتذتي في فهم الموضوعات الصعبة			
12	أشعر أن حصولي على شهادة اعلى سيوفر لي أمتيازات مادية ومعنوية			
13	لا أجد في دروسي ما يدفعني الى الدراسة			
14	يضايقني الدوام الطويل في الكلية			
15	أقوم باعداد الابحاث العملية والتقارير على أتم وجه			
16	أستمتع بالافكار التي أتعلمها بالكلية			

			أحب الدراسة لأنها ترضي طموحي	1 7
			أشعر أنني لا أستطيع النجاح في الكثير من الدروس	1 8
			لا أهتم بمقارنة درجاتي الامتحانية بدرجات الطلبة الاخرين	1 9
			يشجعني أهلي على الدراسة	2 0
			أبذل قصارى جهدي لآكون أفضل من الاخرين	2 1
			أستمتع بوجودي في الكلية	2 2
			إنشغالي بأمر خارج الدراسة يضعف تحصيلي الدراسي	2 3
			أجد صعوبة في فهم المواد الدراسية	2 4
			أستمتع ببعض الموضوعات الدراسية	2 5
			أسعى دائماً أن يتوفر لدي ما أحتاجه من مال دون الاعتماد على أحد	2 6
			لا أرغب في التخصص الذي أدرسه	2 7
			الدراسة في الكلية لا تعود علي بفائدة كبيرة	2 8
			لا يهمني ما أبذله من وقت وجهد ان كان ذلك يساعدني على النجاح	2 9
			لدي العزم لترك الكلية	3 0
			أفضل العلم والدراسة على الاشياء الاخرى	3 1
			يستخدم بعض الاساتذة طرق تدريس غير مناسبة	3 2
			شعوري بأهمية تطوير ذاتي وتنمية امكانياتي يدفعني الى الجهد والمثابرة	3 3

			يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي	3 4
			أسعى الى التفوق في دروسي من خلال بذل الجهد	3 5
			أركز بأهتمام على شرح الاستاذ خلال المحاضرة	3 6
			تفسح لي الكلية مجال إظهار مواهبي الخاصة	3 7
			ألجأ الى الغش في الامتحانات عندما لا أتمكن من الاجابة على الاسئلة	3 8
			أشعر بالراحة عندما تتعطل الدراسة لامر ما	3 9

ملحق (3)

مقياس جودة الحياة

ت	الفقرات	تنطبق علي كثيرا جداً	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق
1	اشعر ان حياتي العائلية سعيدة					
2	اشعر بالفخر لانتمائي لعائلي					
3	اتمنى لوكنت في عائلة اخرى					
4	اعتقد ان حياتي العائلية مقبلة على كوارث					
5	اشعر بالخجل من فقر عائلي					
6	اشعر اني غير مرغوب عند عائلي					
7	اشعر ان والدي لايفهماني					
8	اشعر بالذنب لسوء علاقتي بعائلي					
9	افكر ببناء اسرة سعيدة مستقبلا					
10	تعجبني نظافة بيتي					
11	اشعر ان حياتي الدراسية مهددة بالفشل					
12	استطيع ان احدث تغييرا ايجابيا في دراستي					

				اعتقد ان العدالة مفقودة في كليتي	13
				يعاملني زملائي بلطف	14
				اشعر بالرضا لماحققته في حياتي الدراسية	15
				احترم الطالب الذي يدرس بجد	16
				اعتقد ان المستقبل سيجلب لي نجاح في دراستي	17
				احب الاختلاط مع زملائي	18
				يلومني زملائي لكثرة انفعالاتي	19
				اشعر ان اساتذتي وزملائي يحترموني	20
				اجد صعوبة في مشاركة زملائي افراحي واحزاني	21
				اساهم في عمل يصب في مصلحة زملائي	22
				اعتقد ان النجاح مضمون لكل من يريد ذلك	23
				اشعر ان علاقتي طيبة مع زملائي	24
				اتمنى ان ادرس اختصاصا غير اختصاصي	25
				اشعر ان اختياري لاصدقائي اختيار ناجح	26
				اجد صعوبة في كسب الاصدقاء	27
				اشعر بمعنى حياتي حين احقق شيئا جيد	28
				اعتقد ان الناس وجهين	29
				وضعت لحياتي اهدافا اسعى لتحقيقها	30
				اشعر بالسعادة حينما يوجد شئ يدعوني للتحدي	31
				اشعر ان حياتي مليئة بالحزن	32
				اوؤمن بحياة ما بعد الموت	33
				اشعر ان الحياة غير منصفة معي	34
				اشعر ان الحياة ممتعة ولايوجد مايدعو للالم	35
				اشعر ان اختياري لاصدقائي اختيار	36

					ناجح	
					اجد الصعوبة في كسب الاصدقاء	37
					اعتقد ان حياتي خالية من اشياء تستحق التضحية	38
					اعتقد ان جودة حياتي تابعة من تقبلي للآخرين	39
					اشعر بالانسجام مع قيم مجتمعي	40
					يصفني الآخرون بالسعيد	41
					اشعر بالياس في حياتي	42

فاعلية تمارين الاسترخاء لخفض (تغيرات حرارة اطراف الأصابع ، ونشاط غدد التعرق)
كمؤشر للقلق والتوتر في السباحة

عامر موسى عباس

م.د ولاء طارق حميد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة
القادسية

معهد الادارة /الرصافة/الجامعة التقنية
الوسطى

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى إعداد تمارين استرخاء وتطبيقها مع الوحدات التعليمية للتقليل من القلق والتوتر لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، والتعرف على مستوى القلق والتوتر من خلال مؤشرات فسيولوجية (تغيرات حرارة اطراف الأصابع ، ونشاط غدد التعرق) وفعاليتها على السباحة، وهل لتمرينات الاسترخاء فاعلية واضحة وملموسة في تغير هذا الجانب النفسي والأداء الفني وما ينتج عن هذا الأثر بالجانب الإيجابي أو السلبي من حيث التطور والفروق التي تظهر للمجموعتين (التجريبية ، الضابطة) والتعرف على الأفضلية. وأشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية للعام الدراسي 2018-2019 ، والعينة اشتملت على (30) طالبة قُسمت الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) (15) طالبة. وتم تنفيذ جميع الإجراءات الميدانية من القياسات لمؤشرات القلق والتوتر من خلال جهاز (Bio meter) ومن ثم إجراء الاحصائيات المناسبة وتبويبها على شكل جداول وتحليلها ومناقشتها ووضع الاستنتاجات المناسبة والتوصيات من النتائج المتحققة.

Abstract

The effectiveness of relaxation exercises to reduce (changes in fingertip temperature, and activity of the sweat glands) as an indicator of anxiety and tension in swimming

By

Walaa Tariq Hamid, PhD.

Amer Musa Abbas

Institute of Administration / Rusafa / Technical University
College of Physical Education and Sports Sciences / University of Al Qadisiya

The aim of the research is to prepare relaxation exercises and apply them with educational units to reduce anxiety and tension among students of the Faculties of Physical Education and Sports Sciences, and to identify the level of anxiety

and tension through physiological indicators (temperature changes in the fingertips, and the activity of the sweat glands) and their effectiveness on swimming, and whether relaxation exercises have clear effectiveness And tangible in the change of this psychological aspect and artistic performance and what results from this effect in the positive or negative side in terms of development and the differences that appear for the two groups (experimental, control) and the identification of preference. The research community included female students of the College of Physical Education and Sports Sciences - Al-Qadisiyah University for the academic year 2018-2019, and the sample consisted of (30) female students, which were divided into two groups (experimental and control) (15) female students. All field procedures were carried out from measurements of anxiety and tension indicators through a Bio meter, and then appropriate statistics were made and tabulated in the form of tables, analyzing and discussing them, and developing appropriate conclusions and recommendations from the results achieved.

1- المقدمة وأهمية البحث :

أن الاعداد النفسي قبل الأداء من الأمور المهمة لانه يؤثر في النواحي البدنية والذهنية والانفعالية ، ويتوقع ان يكون هناك مستوى أمثل من التعبنة أو طاقة الفرد حتى تحقيق أفضل مستوى لادائه وهي تشمل الطاقة البدنية والعقلية (النفسية) وان أي خلل في نوعي الطاقة يؤثر سلبياً في مستوى الأداء .

ومع أن القلق في الدرجة الأولى خبرة إنفعالية غير سارة ، بل ومؤلمة من الناحية الوجدانية يعانيتها الفرد في الموقف الذي يتعرض فيه لمثيرات تثير القلق فكثيراً ما يصاحب هذه الحال الإنفعالية الشعورية بعض المظاهر الفسيولوجية ، خاصةً عندما تكون نوعية القلق حادة ، مثل إزدياد التنفس وإرتفاع ضغط الدم وفقدان الشهية وزيادة إفراز العرق والإرتعاش في الأيدي والأرجل .

وتعد رياضة السباحة بصورة عامة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بالصعوبة بالنسبة للمبتدئين بتعلمها وذلك تبعاً لأختلاف المحيط المتمثل بالوسط المائي الذي يسبب الخوف والتردد للمبتدئين فضلاً عن بعض المهارات التي قد تكون صعبة التعلم للمبتدئات من الطالبات لطبيعة اللعبة وصعوبتها وكذلك جانب المجتمع وعدم تقبله لمثل هكذا لعبات بالنسبة اليهن وهذه اللعبة بصورة عامة لما تحتاجه من ثقة بالنفس وشجاعة وقوة إرادة .

وأن التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية في مجال لعبة السباحة يجب أن تشمل جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية التي تعتبر من أهم أسس التي تبنى عليها للوصول إلى درجة التكامل المطلوب ومن أجل السعي لتحقيق المستويات العليا

إذ تجلت أهمية البحث في وضع تمارينات استرخاء بيد المدرسين والمدربين والعاملين في مجال التعلم والتدريب للسباحة والاتحادات المركزية والفرعية عند تعلم بعض أنواع السباحة لطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ومعرفة فاعليتها في خفض القلق والتوتر لرفع مستوى الأداء للطالبات أو اللاتعات المبتدئات

1-2 مشكلة البحث :

أن المبتدأ عند الأداء بأي فعالية يعيش بعض الحالات النفسية ومنها القلق والتوتر وتكون مظاهر هذا القلق والتردد واضحة على متعلمي هذه المهارات من المبتدئين سواء (ذكور أو أناث) أو رياضي السباحة وانطلاقاً من صعوبة هذا المشكلة وتعدد أسبابها ، ولعبة السباحة من الألعاب التي تحتاج الى الصفات البدنية والحركية والنفسية في كافة أنواعها ، وعند البدء في عملية تعلم بعض أنواع السباحة للطالبات تكون هناك نظرة قلق كبيرة جداً واضحة ومحسوسة لديهن وذلك لطبيعة الماء وعمقه مما يسبب القلق والخوف والتردد لديهن ، لذلك أجرى الباحثان في هذه العام استفتاء لهن ليعبرن عن شعورهن فأجبن بالقلق والتوتر حيال السباحة ، لذا أرتأى الباحثان الخوض في هذه الدراسة لمعرفة مستوى القلق والتوتر لدى الطالبات من خلال مؤشرات (تغيرات حرارة اطراف الاصابع ، ونشاط غدد التعرق) ومن ثم وضع تمارين استرخاء ضمن المنهاج التعليمي المعد من قبل المدرسة لتقليل القلق والتوتر ومن خلال هذه المؤشرات الفسيولوجية لتأثيرها الكبير عليهن ووضعها تحت تصرف المدرسات والعاملين والمختصين من المدربين في هذه اللعبة للاستفادة منها لرفع مستواهن في عملية التعلم والوصول الى أفضل الأداء لديهن.

1-3 الغرض من الدراسة :

إعداد تمارين استرخاء وتطبيقها مع الوحدات التعليمية لتقليل من القلق والتوتر لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، والتعرف على مستوى القلق والتوتر من خلال مؤشرات فسيولوجية (تغيرات حرارة اطراف الاصابع ، ونشاط غدد التعرق) وأثره على السباحة ، وهل لتمرينات الاسترخاء فاعلية واضحة وملموسة في تغير هذا الجانب النفسي والأداء وما ينتج عن هذا الأثر بالجانب الإيجابي أو السلبي من حيث التطور والفروق التي تظهر للمجموعتين (التجريبية ، الضابطة) والتعرف على الأفضل لآيهما .

2- الطريقة والإجراءات :

1-2 مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية للعام الدراسي 2018-2019 المرحلة الأولى والبالغ عددهن (39) طالبة ، حيث تم اختيار عينة البحث وهن طالبات هذه المرحلة لان فيها يتم تطبيق الجانب العملي وهي مادة دراسية إجبارية في هذا المستوى الدراسي ، وأن الطالبات التتن تم إجراء تمارين الاسترخاء عليهن فعلياً بلغ عددهن (30) طالبة (الطالبات الأكثر دواماً وحضوراً في الدرس) واستبعاد الطالبات الاخرى لعدم حضورهن لأسباب قد تكون الغياب أو مرض أو أسباب أخرى ، حيث يمثلن نسبة مئوية (78.923%) من المجتمع .

وقسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية ، وضابطة) حيث كان عدد الطالبات (15) طالبة لكل مجموعة ، أجرى الباحثان التجانس للمجموعتين ككل والتكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر ، زمن رد الفعل ، قياس مسافة قفزة البداية) تم أخذهما لانهما يعتبران مؤشران عن القلق والتوتر) ، مؤشرات فسيولوجية (تغيرات حرارة اطراف الاصابع ، ونشاط غدد التعرق) .

جدول (1)

يبين التجانس للمجموعتين ككل

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	165,9 77	5,714	3,442%
2	الوزن	كغم	62,20 8	6,215	9,832%
3	العمر	سنة	18,59 9	0,438	2,354%
4	زمن رد الفعل	ثانية	2.263	0.401	17.719 %
5	مسافة قفزة البداية	متر	2.699	0.402	14,894 %

وكما مبين في الجدول (1) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (30%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعتين ككل " فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (30%) يعني إن العينة غير متجانسة" (9: 161).

جدول (2)

يبين التكافؤ بين المجموعتين

ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) * المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±		
1	الطول	165,71 1	5,442	166,30 1	6,005	0,824	عشوائي
2	الوزن	62,038	6,119	62.141	5,992	0.372	عشوائي
3	العمر	18,833	0,603	18,452	0,525	0,503	عشوائي
4	زمن رد الفعل	2.301	0.519	2.289	0.492	0.917	عشوائي
5	مسافة قفزة البداية	2,682	0,466	2,71	0,517	0,625	عشوائي

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (28) = 1.701

جدول (3)

يبين التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) في الحالة الطبيعية وما قبل الأداء لعينة البحث

القياس	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق
			س	ع ±	س	ع ±		
في الحالة الطبيعية	نشاط غدد التعرق	فولت	1.488	0.092	1.501	0.095	0.493	عشوائيه
	درجة حرارة اطراف الاصابع	درجة	32.19	1.518	32.39	1.629	0.729	عشوائيه
ما قبل الأداء	نشاط غدد التعرق	فولت	1.233	0.042	1.245	0.039	0.271	عشوائيه
	درجة حرارة اطراف الاصابع	درجة	29.33	1.692	30.20	1.722	0.844	عشوائيه

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (28) = 1.701

2-2 تصميم الدراسة :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائته لطبيعة مشكلة البحث ، حيث تم توزيع عينة البحث الى مجموعتين (التجريبية) التي تستخدم التمرينات النفسية ، والمجموعة (الضابطة) التي استخدمت المنهج المعد من قبل مدرسة المادة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وتمت القياسات للمؤشرات (درجة حرارة أطراف الأصابع ، نشاط غدد التعرق) وقياس (زمن رد الفعل ، ومسافة قفزة البداية) للطالبات في القياسات القبليه ، وكذلك إعادة هذه القياسات قيد الدراسة في القياسات البعدية بعد البرنامج المعد (لتمرينات الاسترخاء) من قبل الباحثان ومن ثم تبويب البيانات في استمارات خاصة ووضعها في الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج والمقارنة بين هذه المجموعتين لمعرفة الأثر لهذه التمرينات والأفضل بينها بين المجموعتين .

3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- المصادر والمراجع العربية .
- الملاحظة والتجريب ، القياس .
- استمارة جمع البيانات .
- استمارة تفرغ البيانات .
- شريط قياس (سنتمترى ، كتان) .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- مسبح قانوني ، صافرة ، ساعة توقيت عدد/2 .
- كاميرا فيديو نوع (SONY) يابانية الصنع .

- جهاز (Bio meter) لقياس (درجة حرارة أطراف الأصابع ، نشاط غدد التعرق).

4-2 الإجراءات :

1-4-2 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة من (5) طالبات وهم من ضمن عينة البحث ، والغرض من التجربة الاستطلاعية هو :

- الوقت اللازم لأداء التمرينات والوقت اللازم لتكرارها (الاستفادة منه في وضع الأوقات المناسبة لكل تمرين).
- جاهزية الفريق المساعد وتنظيم الاستمارات الخاصة بتسجيل الدرجات المخصصة للقياسات .
- صلاحية الأدوات المستخدمة بالبحث لجهاز (Bio meter) والتمرينات وما هي إمكانية تلف هذه المواد والبطارية والزمن الذي يستغرق لمعالجة ذلك .

2-4-2 قياسات مؤشرات (درجة حرارة أطراف الأصابع ، نشاط غدد التعرق) :

استخدم الباحثان جهاز (Bio meter) الذي تم تصميمه من قبل الباحثة (سهاد عبد علكم(2007)⁽⁹²⁾ لقياس (نشاط غدد التعرق ، ودرجة حرارة أطراف الأصابع) بأعتبارهما مؤشراً للقلق والتوتر بالحصول على البيانات مباشرة من الجهاز ، حيث تجلس الطالبة في مكان مريح بعيد عن الضوضاء ووضع اليد العاملة على منطقة الفخذ بشكل مريح ويتم تثبيت الأقطاب وسط الأصابع (الوسطى والسبابة) لقياس مقاومة توصيلية الجلد أو البشرة للتيار الكهربائي وتثبيت وسط أصبع (الخنصر) لقياس درجة حرارة الجلد أو البشرة وعندها الضغط على مفتاح التشغيل للدائرتين (التوصيلية ودرجة الحرارة) لقياس المتغيرين وتظهر على شكل ارقام على شاشة جهاز (Bio meter) في الحالة الطبيعية ، أما قبل الأداء للقفز بعد التهيئة للقفز وقبل الأيعاز بالقفز من خلال الصافرة يتم القياس مرة أخرى بدون علم الطالبات انه سيتم القياس مرة أخرى أي أن عينة البحث تصل الى مرحلة القفز والتهيئ له من خلال الصافرة وهن متحفزات لأعلى مستوى لأخذ هذا القياس وهن في حالة القلق والتوتر أن وجد لديهن وقياسه .

" علماً ان الانسان في حالته الطبيعية تتراوح درجة حرارته (36.5-37) درجة ، أما مقاومة الجلد للتوصيلية

فتبلغ (1-2)



أوم" (2 : 100) .

⁹²-سهاد عبد علكم : قياس بعض المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق الحالة وأثر برنامج التهيئة النفسية في

التخفيف منه ، أطروحة دكتوراه ، 2007

شكل (1) يوضح جهاز (Bio meter)

3-4-2 قياس زمن رد الفعل ومسافة قفزة البداية :

أستخدم الباحثان هذان القياسان والذي من خلالهما يتم معرفة حالة القلق والتوتر للطلبات من حيث الأداء أو كمهارة ويعتبران كمؤشر آخر كقياس غير مباشر لهذه الحالة فضلاً استخدام جهاز (Bio meter) لقياس المؤشرات الفسيولوجية كقياس مباشر ، وبعد وضع الطالبات في تسلسل وحسب الاستثمارات المعدة للبيانات ، تقوم الطالبات بالاداء بعد سماع الصافرة حيث يتم تشغيل ساعة التوقيت وعند القفز والتماس مع الماء يتم إيقاف ساعة التوقيت ، وأما قياس مسلفة قفزة البداية فعندما تبدأ الطالبة بالقفز نحو الماء وحساب مسافة هذه القفزة بالمر ، ويتم إجراء قياسين (قبلي ، وبعدي) وللمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) .

4-4-2 القياسات القبلية :

اجرى الباحثان القياسات القبلية على جهاز (Bio meter) للمؤشرات الفسيولوجية بعد تهيئة الطالبات ومن ثم القياس القبلي للأداء (زمن رد الفعل وميافة قفزة البداية) في يوم الأحد المصادف 2019/2/17 بعد التأكيد على تهيئتهن من ناحية الاحماء وتهيئة المفاصل والعضلات ، وتفريغ البيانات باستمارات خاصة معدة لذلك وتشبيت الظروف التي جرت فيها هذه القياسات لاعتمادها بالقياسات البعدية .

5-4-2 التجربة الرئيسية :

أن أغلب الطلبة وفي المرحلة الدراسية الأولى سواء كانوا ذكوراً أو أنثاً وفي الأغلب الأناث لطبيعتهن اتجاه بعض الفعاليات التي لم يمارسهن في حياتهن اليومية عكس الطلاب الذين يستطيعون الذهاب للسباحة في المسابح او في البحيرات وغيرها فأنهن لا يستطيع ممارسة السباحة لصعوبة هذا الأمر لديهن ولكن الطالبات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة تكون هناك مادة إجبارية وهي (السباحة) فيتطلب منهن النزول الى المسبح والسباحة بأي نوع من أنواع السباحة هذا يتطلب منهن عدم القلق والتوتر والقفز الى المسبح المخصص لذلك وبالتالي هذا سوف يسبب لديهن القلق والتوتر لذلك أرتأى الباحثان وضع تمارينات نفسية لتقليل القلق والتوتر لديهن ، وبعد إن قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية والقياسات القبلية على عينة البحث في المتغيرات الخاصة في البحث حيث اشتملت التجربة الرئيسية على :

- استخدم الباحثان تمارينات الاسترخاء على عينة البحث (المجموعة التجريبية) لفترة (8) أسابيع بواقع وحدة في الأسبوع وحسب المنهاج المعد ، حيث أشتملت التمارينات على (الاسترخاء البدني، والتنفس) وزمن التمارينات الاسترخاء الخاصة يتراوح (10-15) دقيقة مع إعطاء مدة للراحة وفق كل تمرين نفسي وصعوبته حيث راعى الباحثان التدرج بالتمارين من السهل الى الصعب .

- قام الباحثان بوحدة أسبوعية وحسب المحاضرات لـ (عينة البحث) سواء كانت المجموعة (تجريبية) وفق تمارينات الاسترخاء والمجموعة (الضابطة) التي تعمل وفق الخطة التدريسية لمدرسة المادة .

- الفترة التي أستخدمت فيها هذه التمرينات : (8) وحدات وبواقع (1) وحدة في الأسبوع و(8) أسابيع .
- مدة الوحدة التعليمية : (90) دقيقة ككل .
- استخدام تمرينات الاسترخاء للمجموعة (التجريبية) حيث تقوم الطالبات مع بعضهن بأداء التمرينات بعد تعريفهن بكيفية أدائها بصورتها الصحيحة والتأكيد على ذلك وبإشراف الباحثان حتى يتم إحراز الغرض منها بأفضل ما يمكن وحصر المتغيرات الدخيلة وتشذيبها بحيث يظهر لتمرينات الاسترخاء الأثر سواء كان إيجابى أو سلبى والأخذ به .

2-4-6 القياسات البعدية :

اجرى الباحثان القياسات البعدية للطالبات في يوم الأربعاء المصادف 2019/4/11 لاخذ القياسات متغيرات (نشاط غدد التعرق ، ودرجة حرارة أطراف الاصابع) قبل البدء بالاداء وزمن رد الفعل وأداء قفزة البداية قيد الدراسة بعد التأكد على تهيئتهن من ناحية الاحماء وتهيئة المفاصل والعضلات ومن ثم الايعاز بالمباشرة بالأداء وتفريغ البيانات باستمرار خاصة معدة لذلك وبعد انتهائهن من فترة استخدام تمرينات الاسترخاء وتثبيت الظروف التي جرت فيها هذه القياسات بالظروف نفسها للقياسات القبلية .

2-5 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

- استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية المجهزة بالحاسوب (Version) SPSS 22 .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- معامل الاختلاف .
- قانون(ت) للعينات المترابطة والمستقلة .
- حجم الأثر .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج مؤشرات القلق والتوتر والأداء (زمن رد الفعل ومسافة قفزة البداية قيد الدراسة للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) وتحليلها :

جدول (4)

يبين المقارنة بين الحالة الطبيعية وقبل الأداء لمؤشرات القلق والتوتر قيد الدراسة للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

المجموعة	المتغيرات	الحالة الطبيعية		قبل الأداء		قيمة (ت) المحسوبة *	دلالة الفرق
		س	ع ±	س	ع ±		
التجريبية	نشاط غدد التعرق	1.488	0.09 2	1.233	0.042	5.107	معنوي
	درجة حرارة اطراف الأصابع	32.19 9	1.51 8	29.33 1	1.692	6.009	معنوي
الضابطة	نشاط غدد التعرق	1.501	0.09 5	1.245	0.039	4.918	معنوي
	درجة حرارة اطراف الأصابع	32.39 2	1.62 9	30.20 7	1.722	3.995	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14) = 1.761

من خلال الجدول (4) أظهرت النتائج للمقارنة بين الحالة الطبيعية وما قبل الأداء للمجموعتين (التجريبية والضابطة) معنوية الفرق في مؤشرات القلق والتوتر ولكلنا المجموعتين ، أي ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) ، وهذا يدل على ان للقلق والتوتر دور كبير في هذه الفروق ، أي ان له تأثير سلبي من خلال المؤشرات الفسيولوجية (تغيرات حرارة اطراف الأصابع ، ونشاط غدد التعرق) ، أي هناك استثارة فسيولوجية طرأت على هذه المتغيرات للطلاب قبل الأداء للسباحة وهذا يشير الى حدوث القليل من القلق والتوتر لديهم ومن ثم خفض مستوى المؤشرات لديهم

جدول (5)

يبين المقارنة بين قبل وبعد تطبيق تمارين الاسترخاء في المؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

المجموعه	المتغيرات	قبل تطبيق التمارين		بعد تطبيق التمارين		قيمة (ت) المحسوبة *	دلالة الفرق
		س	ع ±	س	ع ±		
التجريبية	نشاط غدد التعرق	1.233	0.04 2	1.379	0.06 1	7.227	معنوي
	درجة حرارة اطراف الأصابع	29.331	1.69 2	33.67 1	1.72 9	9.502	معنوي
	زمن رد الفعل	2.301	0.51 9	1.629	0.73 8	6.831	معنوي

عشوا ئي	1.771	0.89 1	2.991	0,46 6	2,682	مسافة قفزة البداية	الضابطة
عشوا ئي	1.699	0.05 3	1.294	0.03 9	1.245	نشاط غدد التعرق	
معنوي	1.922	1.81 1	31.71 8	1.72 2	30.207	درجة حرارة اطراف الأصابع	
معنوي	3.008	0.61 6	1.927	0.49 2	2.289	زمن رد الفعل	
عشوا ئي	1.409	0.66 2	2.814	0,51 7	2,71	مسافة قفزة البداية	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11) = 1.796

ومن الجدول (5) أظهرت النتائج للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق تمارين الاسترخاء وجود فروق بينها ولصالح ما بعد تطبيق هذه التمارين في أغلب المتغيرات ما عدى متغير (مسافة قفز البداية) بالرغم من ان هناك تحسن بسيط ولكنه غير محسوس احصائياً ، أي ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) ، أي ان لها تأثير إيجابي في انخفاض القلق والتوتر لدى الطالبات ، بينما المجموعة الضابطة التي لم تستخدم تمارين الاسترخاء ظهرت كذلك معنوية الفروق ولصالح ما بعد تطبيق التمارين للمؤشرات في بعضها مثل متغيري (درجة حرارة اطراف الأصابع ، وزمن رد الفعل) وعشوائيتها في المتغيرين الاخرين ، والجدول (6) سيبين الفروق بين المجموعتين من حيث التحسن بانخفاض القلق والتوتر من خلال المؤشرات التي تم قياسها وحجم الأثر لها ، وهذا يحقق الغرض من الدراسة

جدول (6)

يبين المقارنة في مؤشرات القلق والتوتر وحجم الأثر بينها بعد تطبيق تمارين الاسترخاء بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)

ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة *	دلالة الفروق	حجم الأثر ⁹³	الدلالة
		ع ±	س	ع ±	س				

⁹³ حجم الأثر : (8 : 209)

- (0.10 - 0.29) = صغير .

- (0.30 - 0.49) = متوسط .

- (0.50 - فما فوق) = كبير .

1	نشاط غدد التعرق	1.379	0.061	1.294	0.053	1.779	معنوي	0.31 8	متوسط
2	درجة حرارة أطراف الأصابع	33.671	1.729	31.71 8	1.811	2.044	معنوي	0.36 0	متوسط
3	زمن رد الفعل	1.629	0.738	1.927	0.616	4.107	معنوي	0.61 3	كبير
4	مسافة قفزة البداية	2.991	0.891	2.814	0.662	1.396	عشوائي	0.25 5	صغير

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) = 1.701

وقد أظهر الجدول (6) عند المقارنة بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة) في القياسات البعدية لمؤشرات القلق والتوتر أن القيمة المحسوبة لـ(ت) أكبر في مؤشرات (نشاط غدد التعرق ، درجة حرارة أطراف الأصابع ، زمن رد الفعل) وعند المقارنة مع القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) وعشوائيتها في مؤشر (مسافة قفزة البداية) ولكن هناك فروق محسوسة من خلال الأوساط الحسابية ولصالح المجموعة التجريبية ، وقد أظهر ذلك حجم الأثر لهذه المؤشرات وهي (متوسط ، ومتوسط ، كبير ، صغير) ولصالح المجموعة التجريبية ، أي أن لتمريبات الاسترخاء فاعلية إيجابية في خفض مستوى القلق والتوتر لدى الطالبات وهذا يحقق الغرض من الدراسة .

2-3 مناقشة نتائج مؤشرات القلق والتوتر للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) :

من خلال عرض وتحليل الجدول(4) أظهرت النتائج بين الحالة الطبيعية وقبل أداء السباحة قبل بداية استخدام تمرينات الاسترخاء عليهن تغير في مؤشرات (تغيرات درجة حرارة أطراف الأصابع ، نشاط غدد التعرق) بشكل سلبي لرؤيتهن حوض السباحة والمياه وأثر ذلك على نشاط غدد التعرق (مقاومة الجلد للتيار الكهربائي) ، ودرجة حرارة اطراف الأصابع ، أي هناك استثارة فسيولوجية طرأت على هذه المتغيرات للطالبات قبل الأداء وقد يشير الى حدوث للطالبات القليل من التوتر والقلق في قدرتهم ومن ثم خفض مستوى المؤشرات لديهن .

" أن إدراك المواقف التنافسية تهديد والاستجابة لهذه المواقف عن طريق استثارة الجهاز العصبي الذي بدوره يعمل على تنشيط المتغيرات الفسيولوجية لدى اللاعب بوصف المنافسة الرياضية في الظروف التي تتميز بالضغط النفسي وتسبب زيادة في النشاط الفسيولوجي لدى اللاعب"(3:4)

وفي الجدول (5) أظهرت النتائج تحسن ملحوظ في المؤشرات الفسيولوجية فضلاً عن متغيري (زمن رد الفعل ، ومسافة قفزة البداية) في القياسات القبلية (قبل التطبيق التمرينات) والبعدية(بعد تطبيق التمرينات) وللمجموعتين بوجود فروق معنوية ولصالح القياسات البعدية ، حيث كان التطور فيها بنسبة أكبر للمجموعة التجريبية في أغلب المتغيرات عندما قلت نسبة القلق والتوتر لدى الطالبات وكذلك زمن رد الفعل لديهن وبالتالي زادت مسافة قفز البداية والذان يعتبران مؤشران عن الأداء نحو حوض السباحة وهذا ما أظهره الجدول (6) حيث " إن التدريب المنظم يؤدي إلى زيادة كفاءة عمل الجهاز العضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات سواء كانت حركية أو ثابتة" (2 : 15)

والجدول (6) أظهر النتائج للمؤشرات قبل التطبيق للتمرينات ويعد تطبيق لها بالنسبة للمجموعة التجريبية كان هناك تطوراً ملحوظاً وتحسناً كبيراً ويشكل إيجابياً إذ تحتوي هذه التمرينات على معالجة اضطرابات القلق والتوتر الذي يتضمن التقنيات الحديثة والوسائل المتقدمة للالتفاف حول النواحي غير الطبيعية لردود الفعل عن القلق والتوتر ، وإن الضعف الناتج عن الاعداد النفسي للطلبات يسبب له (الضيق ، الخوف ، التوتر ، القلق الخ ، وإن استخدام تقنيات حديثة مثل (الاسترخاء البدني) التعاقبي عن طريق محاولة الطالبة قبض عضلاتها ثم انبساطها بطريقة تعاقبية ، إذ إن الانقباض لثواني معدودة ثم الانبساط العضلي لثواني مضاعفة يجعل العضلات في حالة الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض .

" إذ إن تعاقب الانقباض والانبساط يؤدي الى امداد العضلات بالدم الذي يؤدي بدوره الى تغذيتها وتصبح

قادرة على الاستجابة الحركية الصحيحة والدقيقة بدون أي توتر " (181:5)

" أن تدريبات الاسترخاء لها تأثير إيجابي ودور في تطوير مستوى الأداء المهاري والعضلي " (37:6) وكذلك ظهر تحسن ملحوظ في هذه المؤشرات للمجموعة الضابطة ولكن ليس بقدر المجموعة التجريبية التي تستخدم التمرينات النفسية الذي أظهر ذلك بصورة جلية من خلال الفروق المعنوية في مؤشر (درجة حرارة اطراف الأصابع ، وزمن رد الفعل) والفرق الصغير والبسيط بين المجموعتين في جدول (6) وذلك من خلال تمثيلها بـ(حجم الأثر) (متوسط ، متوسط ، كبير ، والصغير) ولصالح المجموعة التجريبية واستخدامها تمرينات الاسترخاء التي تضمنت تقنية(الاسترخاء العضلي) وايضاً تقنية التنفس العميق هو الذي ينشط الدورة الدموية وينقي الدم من جميع الشوائب ويساعد الى حد كبير الى التحكم في وظائف الجسم والتخلص من التوتر والقلق كما انه يعد الية للنشاط الحيوي ، والتنفس العميق يخفف من حدة التوتر والقلق وبذلك تصبح المشاعر السلبية أضعف مما كانت عليه ويعد مفتاح انجاز أو أداء الاسترخاء الفاعل في التحكم في التوتر العضلي ويساعد الأداء عن طريق زيادة كمية الاوكسجين في الدم مما يزيد من الطاقة في العضلات .

" عندما يكون اللاعب تحت ضغط أو توتر ما فأن تنفسه يصبح قصير وغير منتظم ، اما عندما يكون

اللاعب هادئاً وواثقاً بنفسه وقادراً على التحكم في ذاته فأن تنفسه يكون عميقاً " (3:7)

ان استخدام تمرينات الاسترخاء وما أشتمل عليه من تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق الذان ساهما في تحسين نوعية وكمية الأداء ومن ثم أثراً ايجابياً في المتغيرات قيد الدراسة عن طريق التحكم في الجهاز العصبي والاحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء العقلي والعضلي .

وقد أكد (محمد حسن علاوي) " ان التدريب الاسترخائي يعد من الوسائل الناجحة لضبط الحالة البدنية والنفسية لدى اللاعبين" (18:7)

والجدول (6) أظهر الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الأداء(زمن رد الفعل ، مسافة قفزة البداية) ولصالح المجموعة التجريبية في ذلك التحسن من خلال (حجم الأثر) الذي تراوح ما بين (كبير، صغير) وجميعها لصالح المجموعة التي استخدمت تمرينات الاسترخاء بالرغم من ان هناك تحسن ملحوظ وواضح احصائياً للمجموعة الضابطة ، وإن النتائج لصالح المجموعة التجريبية من خلال التمرينات واستخدام أجهزة متطورة لقياس المتغيرات ونتائجها دقيقة وفاعلة وأنها أجهزة تواكب العملية التعليمية والتدريبية لما لها من أهمية في استعمال البرامج التعليمية والتدريبية المقننة طبقاً لقدرات الطالبات البدنية والعقلية والمهارية والخطبية .

" أن المتغيرات الفسيولوجية تؤثر في أداء اللاعب فيظهر إنجازه مخيب للأمل ولا يتناسب مع مستوى الأداء الذي يؤديه في اثناء التدريب وان حدوث هذه الأخطاء في التنفيذ المهاري والتكنيكي ناتجة عن حالة القلق للاعب"(5:130)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

- لتمرينات الاسترخاء فاعلية ايجابية في خفض نشاط غد التعرق قبل أداء السباحة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- لتمرينات الاسترخاء الفاعلية الإيجابية في زيادة مقاومة الجلد للتيار الكهربائي (نشاط غد التعرق) قبل أداء السباحة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- كان هناك تحسن وتطور في زمن رد الفعل ومسافة قفزة البداية من خلال استخدام تمرينات الاسترخاء .
- هناك دور فاعل وايجابي لتمرينات الاسترخاء للحد من القلق والتوتر قبل أداء السباحة وبالتالي زيادة رغبة الطالبات في السباحة وحث الاخرين عليها لما فيها الكثير من جوانب الترويح للنفس .

4-2 التوصيات :

ومن الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يلي:

- استخدام تمرينات الاسترخاء في المناهج التدريبية والتعليمية التي تعدها مدرسات السباحة في جميع كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ضرورة استخدام وبشكل كبير لتمرينات الاسترخاء ضمن الوحدة التعليمية التي تعدها مدرسة المادة لما لها من دور كبير بتحسين الجانب النفسي وانخفاض القلق والتوتر بأفضل ما يمكن .
- إجراء بحوث مماثلة على فعاليات أخرى وكذلك تمرينات أخرى نفسية .

- المصادر :

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 .
- 2- أبو العلا احمد ومحمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985 .
- 3- أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- 4- الشبكة المعلوماتية ، الانترنت الدولية : القلق التنافسي ، 2007 .
- 5- سهاد عبد علكم : قياس بعض المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق الحالة وأثر برنامج التهذئة النفسية في التخفيف منه ، أطروحة دكتوراه ، 2007 .
- 6- عزيز محمد عفيفي : أثر استخدام التدريب البلومتيك والتدريب العضبي على الإحساس بالأمان النفسي وبعض القدرات الحركية الخاصة بسباق (400م)حواجز ، أطروحة دكتوراه ، جامعة الزقازيق ، 2001 .

- 7- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
- 8- محمد جاسم الياسري وأخران: الإحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف، 2011.
- 9- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .

ملحق(1)

نموذج لبعض تمارين الاسترخاء

بعد تمطية وتحريك أجزاء الجسم كاملاً من الأسفل الى الأعلى أو بالعكس مع مراعاة الأجزاء التي يتم استخدامها وتهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والعصبية والمفاصل والقيام بعملية - المشي - الهرولة - الهرولة مع تدوير الذراعين - الهرولة مع مس الأرض - الهرولة اعتيادية - المشي - التوقف .

- التمرين الأول : (العينان مغلقتان ، تحريك بؤرة العين للأعلى لمشاهدة شيء مرتفع) زمنه (10 ثانية) .

1- الاحتفاظ بالتوتر لـ(5) ثواني وبقوة مرتين ، أتركي نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (5) ثواني أخرى تخلصي من النصف الاخر .

2- الاسترخاء الكامل للعينين .

3- ركزي على انتشار الاسترخاء في العينين ، وركزي كذلك على عضلات الوجه الأخرى .

- التمرين الثاني : (أضغطي على أسنانك ، ولاحظي التوتر في عضلات الفكين) زمنه (25 ثانية) ، عدد التكرارات مرتان .

1- أحتفظي بالتوتر لـ(5) ثواني ، أتركي نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (5) ثواني أخرى تخلصي من النصف الاخر .

2- استرخاء الفم كاملاً ، تباعد الشفتين قليلاً ، التركيز على الاسترخاء الكلي لهذه العضلات حواي (15 ثانية).

- التمرين الثالث : (توتر اللسان ، بدفعه نحو سقف الفم بقوة كلما أمكن ذلك) زمنه (10 ثانية) ، عدد التكرارات مرتان .

1- أحتفظي بالتوتر لـ(5) ثواني ، أتركي نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (5) ثواني أخرى تخلصي من النصف الأخر ، ثم الاسترخاء الكامل لللسان .

2- الان ركزي على الاسترخاء الكامل لعضلات الرقبة ، الفكين ، اللسان .

- التمرين الرابع : (تجعيد جبهة الرأس ، كلما أمكن ذلك) زمنه (75 ثانية) ، عدد التكرارات مرتان .

1- أحتفظي بالتوتر لـ(5) ثواني ، أتركي نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (5) ثواني أخرى تخلصي من النصف الأخر .

2- ركزي على تطور الشعور بالاسترخاء ، ومقارنة ذلك بالتوتر الذي كان موجوداً (5 ثانية) .

3- ركزي الان حوالي دقيقة على استرخاء جميع عضلات جسمك .

- التمرين الخامس : (انقباض الذراعين) زمنه (25 ثانية) ، عدد التكرارات مرتان .
- 1- الاحتفاظ بالتوتر لـ(5) ثواني وبقاوع مرتين ، أتركي نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (5) ثواني أخرى تخلصي من النصف الآخر.
- 2- لاحظي نقص التوتر ، وركزي على التوتر المتبقي .
- 3- أتركي اليدين في حالة استرخاء كامل ، والتركيز على الاسترخاء التام ليديكي من (10-15) ثانية .
- التمرين السادس : (التنفس العميق) زمنه (10 ثانية) ، عدد التكرارات (10) مرات .
- 1- تنفسي (شهيق) ببطء وعمق دافعتاً معدتكى الى الخارج ، بحيث يوضع حجابك الحاجز في أقصى وضع له .
- 2- أوقفي تنفسك مدة قصيرة (5 ثانية) .
- 3- زفير ببطء ، وانتي تفكرين بالاسترخاء (5 ثانية) .
- التمرين السابع : (التحكم في التنفس) زمنه (4 دقائق).
- 1- اجلسي أو قفي في مكان تستطيعين منه رؤية الساعة بوضوح ، وضعي يديك بالجزء الأسفل من ضلوعك ، ثم عدي مرات التنفس (الشهيق والزفير) في دقيقة كاملة (العد المعتاد يصل ما بين(14-16) مرة) .
- 2- تنفسي بطريقة أسرع عن المعتاد في دقيقة كاملة ، والمعروف ان الانسان يستطيع ان يزيد سرعة تنفسه من دون صعوبة .
- 3- الاستراحة قليلاً مدة دقيقة واحدة حتى يهدأ سرعة التنفس ، ثم تكرر التمرين ، بسرعة أكثر بطناً من التنفس العادي في الدقيقة كاملة ، بالتمرين سوف تجدي انه من الممكن الاعتياد على التنفس البطيء ، بحيث تصل مرات تنفسكي في الدقيقة الى (6 مرات) فقط وهو المعدل العادي في أثناء تمارينات التأمل .
- التمرين الثامن : (تمرين تنفسي مركز) زمنه (20 ثانية) ، عدد التكرارات (4) مرات .
- وهو أسلوب سهل وطريقة سريعة لاسترخاء الجسم كله ، ويتضمن :
- 1- ابحثي عن مكان تستطيعين فيه الجلوس بهدون وبلا حركة .
- 2- شهيق عميق من الأنف وزفير من الفم وكا يأتي :
- شهيق من الأنف بالعدد حتى (4) ، ثم .
- زفير من الفم حتى (4) ، وتم .
- قومي بالتركيز على استرخاء أطراف أصابع اليد .
- 3- أداء الخطوة الثانية نفسها ، ولكن التركيز يكون على استرخاء أصابع القدمين .
- 4- قفي وكرري في صمت (أنا أشعر بأني جاهزة - أنا أشعر بأني على مايرام) .

دراسة ميدانية مقارنة في مستوى الطمأنينة الانفعالية بين الطالبات الممارسات و الغير
ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك

م.د سمير صبري حسن

رئاسة جامعة ديالى/قسم النشاطات الطلابية

ملخص البحث باللغة العربية

تعد الطمأنينة الانفعالية من المتغيرات النفسية المهمة ومن ابرز الصفات الايجابية لشخصية الفرد اذ تمكن الفرد من التعامل مع الضغوطات المختلفة واهميتها برزت في دراسة مستوى قياس الطالبات الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في كليات جامعة كركوك حيث برزت المشكلة في انخفاض مستوى الطمأنينة الانفعالية لدى الطالبات وهدف البحث الى التعرف على مستوى الطمأنينة الانفعالية وتم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة وبلغ عدد العينة من كليات جامعة كركوك(كلية الهندسة ، كلية العلوم ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) (105) طالبة وقد استخدم مقياس ماسلو(لطمأنينة الانفعالية) وتم تطبيق المقياس على عينة البحث الرئيسية واستخدام المعاملات العلمية لمقياس الطمأنينة الانفعالية و كانت اهم نتائج البحث ان هناك فروق معنوية بين الطالبات الممارسات والغير الممارسات للنشاط الرياضي لصالح الممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك. واستنتجت الباحثة بالتالي: تميزت الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بمستوى عالي في مقياس الطمأنينة الانفعالية، وتميزت الطالبات الغير ممارسات بمستوى اقل وحسب درجة المقياس الطمأنينة الانفعالية لدى طالبات جامعة كركوك.

Abstract

A comparative field study on the level of emotional reassurance among female students which practicing and not practicing sports activity at the University of Kirkuk

By

Samir Sabry Hassan, PhD

University of Diyala / Student Activities Department

Emotional reassurance is considered one of the important psychological variables and one of the most prominent positive qualities of the individual's personality as it enables the individual to deal with various pressures and their importance emerged in the study of the level of measurement of female students 'practices and non-practices of sports activity in the colleges of the University of

Kirkuk. Identifying the level of emotional reassurance, and the descriptive approach was used in this study. The sample number from the colleges of the University of Kirkuk (College of Engineering, College of Science, College of Physical Education and Sports Sciences) was (105) students, and the Maslow scale was used (for emotional reassurance) and the scale was applied to the research sample. The main and scientific transactions used for the emotional reassurance scale, and the most important results of the research were that there are significant differences between female students who practice and not practice sports activity in favor of practices for sports activity at the University of Kirkuk. The researcher concluded the following: The students who practices sports activity were distinguished by a high level in the emotional reassurance scale, and the non-practicing students were distinguished by a lower level and according to the degree of the emotional reassurance scale among the students of the University of Kirkuk.

1. التعريف بالبحث :

1.1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد الطمأنينة الانفعالية من أبرز الصفات الإيجابية لشخصية الفرد إذ تمكنه من التعامل مع الضغوط المختلفة و في المواقف المختلفة للحفاظ على توازنه النفسي ونظراً لما تزخر به حياة الفرد لاسيما في العصر الحديث من ضغوط شتى تتفاوت في أنواعها وشدتها على وفق المواقف التي تتعرض لها الطالبات وإدراكهم لها لذا تتفاوت قابلية الطالبات في مواجهة هذه الضغوط وقد تكون البيئة مصدر تهديد الفرد نتيجة للضغوط الكثيرة التي تتعرض لها في حياتها لذلك تظهر في بعض الأحيان حالة من عدم الأمان لدى الطالبات إذ انه يتأثر بصحتهم النفسية إذ الفرد الأمن نفسياً هو الفرد الواثق من نفسه ومن ثم القادر على تجاوز الازمات أن الانفعالات في علم النفس الرياضي هو محور الدراسة التي أعدها الباحثون والمربون و التي تعتبر المفتاح إلى فهم السلوك البشري لذا يعتبر من أشهر الموضوعات التصاقاً بدراسة الشخصية الإنسانية. والتي هي محور سلوك الفرد و تكيفه وانطباعه للبيئة الخارجية وهي الحالة الداخلية أو القوى الداخلية التي تنتج من الفرد والتي تنشط وتحرك الفرد وتدفع سلوكه تجاه أهداف محددة.

ولعل احد اهم الدوافع وراء اقدام العديد من الباحثين للاهتمام بدراسة موضوع الطمأنينة الانفعالية بصورة عامة لانها تعتبر من اهم وابرز الحاجات التي تقف وراء السلوك وكذلك ان فقدان الشعور بالطمأنينة الانفعالية يسبب العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية. ولذا اهتم الباحث بدراسة اهمية المتغير النفسي لدى طالبات الجامعات الممارسات وغير الممارسات للنشاطات الرياضية و من اجل الإسهام في حل المعوقات التي تؤثر على عملية مزاوله الأنشطة وكذلك من اجل خلق جيل قوي يساهم مساهمة فعالة في خدمة الوطن.

2.1 مشكلة البحث :

تعد الطمأنينة الانفعالية احد محركات السلوك والتي توجهه توجيهاً صحيحاً ويظهر له تأثيراً واضحاً على سلوك الرياضيين وغير الرياضيين وان عملية التحرر من الخوف هي من اهم المشكلات النفسية التي يمكن ان يواجهها الفرد في حياته لكي يتمكن من تحقيق ذاته والوصول الى اهدافه وبما ان الطمأنينة الانفعالية هي شعور مركب كما ذكره كل من (كامينج وشاتز ،2012) فان النجاح في تنميتها وتعزيزها يمكن ان يساهم الة

حد كبير في تباين السلوك بين الأفراد ونظراً لارتباطها ايضاً بعملية اشباع الحاجات والامن المعنوي معاً فان الدراسة العلمية في مجال التربية الرياضية مازالت بحاجة الى المزيد من التفصي عن هذا الموضوع والتعمق في البحث عنه اذ ان الطمأنينة الذاتية بحد ذاتها تعتبر حاجة سيكولوجية هامة يتم من خلالها اشباع حاجات اخرى منها نفسية وفلسفية واجتماعية وانسانية ولها ارتأى الباحث في دراسة المشكلة الحالية للاجابة عن التساؤلات البحثية التالية وهي:

1- ما هو مستوى الطمأنينة الانفعالية للطالبات الممارسات للانشطة الرياضية التي تجعل الطلبة يمارسون النشاط الرياضي.

2- ما هو مستوى الطمأنينة الانفعالية للطالبات الغير ممارسات للانشطة الرياضية

3- مقارنة مستوى الطمأنينة الانفعالية للطالبات الممارسات وغير الممارسات للانشطة الرياضية
اذ ان دراسة هذه الصفة في المجال الرياضي يمكن ان يعزز الصحة النفسية للرياضيين وغير الرياضيين
ويبعد الشعور بالخوف والقلق بالتهديد ويحقق الثبات النسبي في شخصية الطالبات .

3.1 أهداف البحث :

1- التعرف على مستوى الطمأنينة الانفعالية لدى الطالبات الممارسات للانشطة الرياضية

2- التعرف على مستوى الطمأنينة الانفعالية لدى الطالبات الغير ممارسات وغير الممارسات للانشطة الرياضية

3- مقارنة مستوى الطمأنينة الانفعالية للطالبات الممارسات وغير الممارسات للانشطة الرياضية

4.1 مجالات البحث :

1. 1.4 المجال البشري: الطالبات الممارسات و الغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك

1. 2.4 المجال زمني: لفترة من 15-3-2019 ولغاية 1. 2019.4.

1. 3.4 المجال المكاني: قاعة النشاطات الرياضية في/ كركوك .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 مقياس ماسلو (الطمأنينة الانفعالية)

الامن لغة يعني الاطمئنان إذ جاء في لسان العرب (الامن):الأمان، قد أمنت فانا أمن، والأمن هو ضد الخوف، وأمنته ضد أخفته.

أذا رجعنا إلى أصل كلمة الأمن في اللغة العربية سوف نجد أن امن تعني جعله في الأمان وامن تعني اطمئن فهو امن، والأمن هو الطمأنينة. ويشير التعريف اللغوي للأمن إلى مسألة التداخل بين مفهوم الأمن والإحساس بعدم الخوف والشعور بالرضا والراحة النفسية فالشخص الآمن نفسياً هو الذي يشعر إن حاجاته مشبعة وإن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر والإنسان الآمن يكون في حالة توازن وتوافق نفسي. الأمن النفسي شعور المرء، بقيمته ، واطمئنانه وثقته بنفسه.وهو يعني تحرر الفرد من الخوف

والوصول إلى حالة الاطمئنان على صحته. ومستقبله ، والشعور بالثقة تجاه الآخرين ومركزه الاجتماعي. ويشير (عبد الرحمن عدس) إن المقصود بالأمن النفسي وجود علاقات متوازنة بين الفرد وذاته من ناحية، وبينه وبين الأفراد الآخرين المحيطين به من ناحية أخرى، فإذا توفرت هذه العلاقات المتوازنة فإن سلوك الفرد يميل إلى الاستقرار، ومن ثم فإنه يصبح أكثر قابلية للعمل والإنتاج بعيداً عن أنواع القلق والاضطراب. إن مفهوم الأمن النفسي للإنسان لا يقتصر على جانب واحد من جوانب الشخصية فحسب، وإنما يتضمن الأمن في لنواحي (الجسمية ، والاجتماعية ، والوجدانية ، والعقلية)، ويرتبط الأمن النفسي والأمن الاجتماعي والصحة النفسية ارتباطاً موجباً فالأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية والانفعالية.

أما (Ryff) فقد وضع نموذجاً نظرياً شامل ومتعدد الجوانب لمفهوم الأمن النفسي يتكون هذا المفهوم النظري من ستة عناصر أساسية تشكل مفهوم الأمن النفسي وهي:

- 1- تقبل الذات. ويتمثل في نظرة الفرد لذاته نظرة ايجابية والشعور بقيمة وأهمية الحياة.
- 2- العلاقة الايجابية مع الآخرين وتتمثل في قدرة الفرد على إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين.
- 3- الاستقلالية وتتمثل في اعتماد الفرد على نفسه وتنظيم سلوكه وتقييم ذاته من خلال معايير محدهه يضعها لنفسه.

4- السيطرة على البيئة الذاتية. وتتمثل في قدرة الفرد على إدارة بيئته واستغلال الغرض الجيد الموجود في بيئة للاستفادة منها.

5- الحياة ذات أهداف. وتتمثل في إن يضع الفرد لنفسه أهدافاً محددة وواضحة يبني إلى تحقيقها.

6- التطور الذاتي. وتتمثل في إدراك الفرد لقدراته وإمكانياته السعي نحو تطويرها مع تطور الزمن.

إن عدم وجود هذه العناصر يعد مؤشراً على عدم الشعور بالأمن.

"أما عن المصطلحات المرادفة لمفهوم الأمن النفسي والتي تستعمل في الدراسات النفسية فمنها الطمأنينة الانفعالية ، الأمن الذاتي ، التكيف النفسي ، الرضا عن الذات مفهوم الذات الايجابي.

ويمكن التعرف على مفهوم الأمن النفسي من خلال ما تناولته المصادر العلمية من تعاريف في مجال علم النفس.

عرفه (زهران 1989) بأنه "الطمأنينة النفسية أو الانفعالية لدى الفرد، وحالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر ومحرك للفرد في تحقيق أمنه".

وتعرفه (التنجي 1997) "حاجة من حاجات الفرد، إشباعها يجعله يشعر بالارتياح والاطمئنان ومن خلال شعوره بالانتماء أو تقبل الآخرين له والتحرر من الخوف والألم".

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث إن الأمن النفسي حالة الإشباع المتوازن للحاجات له نتائج الايجابية المؤدية إلى تكيف متوازن يجعل حياة اللاعب النفسية خالية من التوترات والصراعات مما تجعله يعيش في طمأنينة .

و توصل ماسلو الى وضع هذا الاستفتاء سنة 1952م عن طريق ابحاث نظرية كينيكية كمفهوم رئيسي من مفاهيم علم النفس هو الطمأنينة الانفعالية .

وقتنه على البيئة العربية وهو مكون من (75) عبارة موزعة على ثلاثة ابعاد اساسية ينبثق عنها (11) بعد ثانوي والابعاد الاساسية تعكس:

- شعور الفرد بتقبل الآخرين له .وبأنهم ينظرون اليه ويعاملونه بمودة ودفء.
- الشعور بالانتماء واحساس الفرد بأمله مكانا في الجماعة .
- الشعور بالسلامة وندرة الشعور بالخطر والتهديد والقلق .

2-1-2 مفهوم الحاجة للطمأنينة النفسية

الحاجة هي "متطلب بيولوجي أو نفسي، فهي حالة من الحرمان تدفع الشخص إلى القيام بنشاط نحو هدف ما ولا يستطيع الإنسان تحقيق حاجات أخرى" وتعد الحاجات بإشكالها المتعددة من أبرز العوامل الموجهة للسلوك الإنساني، يعرف (موراي) الحاجة بأنها مفهوم افتراضي يعبر عن قوة تؤثر في أدراك وسلوك الأفراد ليحاولوا تغيير مواقف غير مرضية وإنها توتر يقود الفرد إلى متابعة هدف، فعندما يتم إدراك هذا الهدف فان التوتر يقل.

الحاجة إلى الأمن من أهم الحاجات النفسية، ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة، وهي من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد، وهي محرك الفرد لتحقيق أمنه، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بغريزة المحافظة، وتتضمن شعور الفرد انه يعيش في بيئة صديقة، مشبعة للحاجات وان الآخرين يحبونه ويحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة، وانه مستقر وامن اسرياً ومتوافق اجتماعياً، وانه مستقر في سكن مناسب وله مورد رزق مستمر، وانه امن وصحيح جسمياً ونفسياً، وانه يجتنب الخطر ويلتزم الحذر ويتعامل مع الأزمات بحكمة ويؤمن الكوارث الطبيعية، ويشعر بالثقة والاطمئنان والأمن والأمان.

"إن العلاقة بين الدافع والحاجة متلازمة المعنى حيث إن حاجة الرياضي تنتج أحيانا من جلاء نقص في لياقة البدنية أو النفسية والدافع هو الرغبة في إعادة التوازن وسد النقص لهذا الرياضي من خلال تكثيف الوحدات التدريبية واستخدام الطرق النفسية لإزالة القلق والخوف". إن الاهتمام بالأمن النفسي للفرد سواء كان لاعبا أو شخصا عادياً يعني الاهتمام بالصحة النفسية له ،وذلك لان الصحة النفسية عبارة عن حالة دائمية يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه والآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة ،وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه منضبط بحيث يعيش بسلام". والأمن النفسي من ضروريات الحياة التي لا يمكن الاستمرار فيها بدونه ويحتاج إليه الإنسان كحاجاته للطعام والشراب.

وبهذا "فان إشباع الحاجات لدى الإنسان شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الذي يحقق معه الاستقرار النفسي".

وحدد (ماسلو Maslow) الحاجات الإنسانية في سبع مستويات مرتبة على شكل تنظيم هرمي وهي:-
المستوى الأول: الحاجات الفسيولوجية (physiological need). التي تتمثل في السعي للحصول على الهواء والماء والطعام والدفء وكذلك فان الفرد في حالة الجوع يكون أكثر انتباها لمناظر الطعام وروائحها.
المستوى الثاني: حاجات الأمن (softy needs). وهي الحاجات التي تجنب الإخطار الخارجية والشعور بالاطمئنان.

المستوى الثالث: حاجات الحب والانتماء (love and belonging needs). التي تتمثل في الحاجة على الحصول على الحب والعطف والاهتمام.

المستوى الرابع: حاجات التقدير والاحترام (Esteem needs)

التي تتمثل بالحاجة إلى التقدير والتقبل واحترام الذات وتجنب النبذ.

المستوى الخامس: حاجات المعرفة والفهم (TO know and understand needs). وهي حاجات الرغبة في اكتساب المعلومات وحب الاستطلاع.

المستوى السادس: الحاجات الجمالية (Aesthetic needs).

وهي الحاجات التي تتمثل في البحث عن طبع الجمال والارتياح للأشياء الجميلة

المستوى السابع: حاجات تحقيق الذات (self -Actualization needs). وهي حاجات الانجاز والإبداع والتعبير عن الذات.

يفترض ماسلو إن الفرد مدفوع من خلال سلسلة من الحاجات المرتبة هرميا من الأعلى إلى الأدنى حسب توقيت ظهورها وأهمية إشباعها، فبعد إشباع الحاجات البيولوجية للفرد يصبح الفرد مهتما بأمنه الشخصي وإذا حصل الفرد على الإحساس بالأمن يبحث عن الحب، أن يحب الآخرين ثم وصولا إلى إن يحب ذاته ويقدرها بعد إشباع هذه الحاجات يتفرغ الفرد للحاجة التي تشعره بالرضى والسعادة الحقيقية ألا وهي تحقيق الذات، أي إن يستغل طاقاته إلى أقصى مدى ممكن وان يكون ما يريد إن يكونه" .

ورأى ماسلو أن للإنسان حاجات متنوعة ، وان هذه الحاجات تتوزع بصورة هرمية كالآتي.

1- المستوى الأدنى: ويضم الحاجات الفسيولوجية والحاجة إلى الأمن والسلامة، وهذه الحاجات على درجة عالية من الأهمية فإذا كان الفرد مرتاحا ومشبع حاجاته الجسمية ويشعر بالأمان فانه سيحاول إشباع المستوى الأعلى من الحاجات التي يطلق عليها الحاجات الاجتماعية.

2- المستوى الأعلى: ويضم حاجة الصداقة والعطف والحنان والانتماء.

وبعد إشباع هذه الحاجات يسعى الفرد إلى إشباع دوافع التحصيل والتقدير، ثم دافع تحقيق الذات الذي يعد الغاية العظمى في هرم ماسلو وتتحقق الصحة النفسية من وجهة نظر ماسلو عندما يتمكن الفرد من إشباع هذه الحاجات بطريقة سوية، ويحقق إنسانيته الكاملة.

3 . منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1.3 منهج البحث :

استخدمت الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المقارنة كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث. إذ أن اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث يُعدّ من الأمور المهمة التي يجب على الباحث مراعاتها. إذ يهدف المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن إلى (إجراء مقارنات بين الظواهر المختلفة لاكتشاف العوامل التي تصاحب حدثاً معيناً) أي أنها مقارنة الظواهر مع بعضها لكشف العوامل والظروف وهذا النوع يدرس وضعية العلاقات ومشاكلها والتعقيدات وطبيعة الظواهر^(17: 57).

2.3 مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بطالبات بالطلبات الممارسات و الغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك من طالبات كلية التربية البدنية ويمثلن الطالبات الممارسات بواقع (35)

طالبة وأيضاً طالبات كلية العلوم وكلية الهندسة ويمثلن الطالبات الغير ممارسات للانشطة الرياضية بواقع (35) طالبة أيضاً للعام الدراسي (2018-2019)

3 . 3 وسائل وأدوات جمع المعلومات :

استعانت الباحث بما يأتي:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

المقابلات الشخصية (ملحق 1).

4-3 إجراءات البحث :-

3-4-1 المقاييس المستخدمة في البحث:-

3-4-1-1 مقياس (ماسلو) للأمن (الطمأنينة الانفعالية):

استخدمت الباحث الصورة النهائية لمقياس ماسلو للشعور- عدم الشعور بالأمن النفسي (Maslws security-insecurity ineventory) المعرب (دواني و ديرانى ، 1983) لأهميته التي تبرز في تغطيته للأبعاد التي تمثل الإحساس بالأمن النفسي أو انعدامه ، فضلاً عن كون المقياس محكماً فقد استطاع ماسلو ومعاونوه إن يخلصوه من مختلف صور التحيز الثقافي ويجعلوه صالحاً لمستويات عمرية متباينة ولكلا الجنسين كما أثبتت الدراسات التي أجراها ماسلو Masllow وغيره من الباحثين دلالات صدق هذا المقياس وثباته بطرائق مختلفة

اعد ماسلو Mallow مقياس الشعور بالأمن - عدم الشعور بالأمن (1945 - 1952) ، وقد جاء هذا المقياس حصيلة البحث الحيادي والنظري في المفهوم السايكلوجي أو الانفعالي للأمن النفسي . ونتج عن هذا البحث الشكل النهائي لتصنيف التقارب الفرعي الذي يبين المقارنة بين حالات الشعور بالأمن وعدم الشعور بالأمن . لقد أكد ماسلو في هذا المقياس على مشاعر الأمن وأبعاده لتكون من أهم محددات الصحة النفسية . خضع المقياس لمراجعات عدة ، وكان في صورته الأولى مكوناً من (349) (ثلاثمائة وتسع وأربعين فقرة)

يتكون المقياس في صيغته النهائية من (75) فقرة تمثل وتغطي مجموعة الأعراض الأربعة عشر التي تشكل أبعاد الشعور. وعدم الشعور بالأمن ، وتكون الإجابة عن كل فقرة بـ (نعم ، لا ، احياناً) حسب انطباق مضمون الفقرة على المستجيب .

3-4-1-2 طريقة تصحيح المقياس

يتم تصحيح المقياس تبعاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك ، إذ يقدر مستوى الفرد في الأمن النفسي بعدد الاستجابات الكلية على المقياس وتحسب درجة واحدة لكل فقرة من فقراته وذلك إذا أجاب المفحوص بإحدى الإجابات المدونة قرين كل سؤال في مفتاح التصحيح(01).

وقد تم استخدام هذا المقياس في البيئة العراقية ، قام (الخالدي ، 1990) بتكييف المقياس عند تطبيقه على عينة بلغت (531) معلماً ومعلمة . وقامت (الرحو ، 1994) بإعادة تكييف المقياس لتطبيقه على طلبة المرحلة المتوسطة وذلك على عينة بلغت (575) طالبا وطالبة وقام(علي حسين الروثبياني،2006) بتطبيقه في المجال الرياضي واستخراج صدقه وثباته على عينة بلغت(150)لاعب في ألعاب الساحة والميدان وكرة القدم في البيئة العراقية وقد استخدمه الباحث في هذه الدراسة باستخراج صدقه وثباته.

3-5 التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية لغرض معرفة وضوح تعليمات المقياس واختبار صلاحية استمارات جمع البيانات والفقرات وبدائل الإجابة وتحديد الوقت اللازم والتعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه عملية التطبيق ومن ثم تلافيها عند تطبيق المقياس والتعرف على صلاحية الاختبارات وملائمتها لعينة البحث وكذلك التأكيد على جاهزية الأجهزة والأدوات التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات الكلية والتعرف على كفاءة فريق العمل المساعد.

حيث تم عرض المقياس وتطبيق الاختبارات على (10) طالبات بواقع (5) طالبات من الممارسات و(5) طالبات من الغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك وذلك في الساعة العاشرة صباحاً من يوم الأربعاء المصادف 2019/3/15 في القاعة الرياضية الداخلية في جامعة كركوك حيث قامت الباحثة بشرح مفصل عن فقرات المقياس للعينة وماذا تعني للمفحوص وكيفية الإجابة عن كل فقرة وإعطاء أهمية للاختبارات النفسية وما تؤول إليه النتائج للمعالجة من قبل المدربين والمتخصصين ثم بعد ذلك تم إرفاق استمارة تسجيل المقياس لكل طالبة وذلك لمعرفة إجابات كل طالبة على حده وقد تبين من التجربة الاستطلاعية بان التعليمات كانت واضحة من قبل العينة وان الوقت المستغرق للتطبيق كان لمقياس الأمن النفسي بين (20-15) دقيقة أما بدائل الإجابة فقد كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة وكذلك فقراته وبذلك أصبح المقياس جاهز للتطبيق وكذلك إيجاد الأسس العلمية للمقياس والأسس العلمية للاختبارات على أفراد التجربة الاستطلاعية .

3-6 الأسس العلمية للمقياس

"أهم الخصائص السيكمترية التي ينبغي إن تتوفر في المقياس هو ثبات درجاته وصدقه". وكان التأكيد من هذه الخصائص كما يأتي:-

3-6-1 صدق المقياس

"يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله". وتم التحقق من صدق المقياس من خلال إيجاد الصدق الظاهري ويتأسس الصدق الظاهري على نقطتين مهمتين هما:

(1) مدى مناسبة الاختبار لما يقيسه.

(2) مدى مناسبة الاختبار لمن يطبق عليهم.

أذ تم عرض مقياس الأمن النفسي على مجموعة من الأساتذة الخبراء والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والتربية الرياضية لبيان مدى صلاحية المقياس لاستخدامها على عينة البحث. وبعد الاطلاع على إجابات السادة المتخصصين عن فقرات المقياس لتطبيقه على العينة، وتبين إن هناك اتفاقاً تاماً وبنسبة 90% حول صلاحية المقياس .

3-6-2 ثبات المقياس :

"يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقياس ويتعين توافره في المقياس أو الاختبار لكي يكون صالح للاستخدام" ويقصد به "أن يعطينا الاختبار النتائج نفسها عند إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم". ولغرض التأكيد من ثبات المقياس تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test and retest) واستخدم الباحث عينة التجربة الاستطلاعية نفسها وذلك من خلال توزيع المقياسين

على (10) طالبة وواقع(5) من الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي (5) من الغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك تم اختيارهم عشوائيا وأعيد توزيع المقياس على المجموعة نفسها بعد خمسة عشر يوما من تطبيقه عليها لأول مرة، أذ تشير ليلى إلى أن "طريقة إعادة الاختبار تعد من أكثر الطرائق الإحصائية استخداماً في حساب معامل الثبات وخاصة في مجال التربية الرياضية فهي عبارة عن تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد ويعاد اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه وبظروف الاختبار الأول نفسها ويجب أن لا تقل المدة بين الاختبارين عن أسبوع" وبعد جمع استجابات المختبرين تم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط(بيرسون)آذ ظهرت قيمة معامل الارتباط في مقياس الأمن النفسي (0.89) وهذا يدل على وجود ارتباط عال أي أن هناك معامل ثبات جيد للمقياس

3.6.3 الموضوعية :

تشير الموضوعية إلى مدى إمكانية الحصول على درجة صحيحة عندما يقوم فردان أو أكثر بتطبيق الاختبار على الطلبة أنفسهم.

والموضوعية تشبه الثبات لكنها تستلزم قيام اثنين أو أكثر بتطبيق الاختبار نفسه وتقدير درجات. وتعرف الموضوعية على أنها "درجة الإتقان فيما بين مقدري الدرجة (1) (13: 167-168)، وترتبط الموضوعية بطريقة تصحيح الاختبار أكثر من ارتباطها من الارتباط نفسه ومن هنا فإن الاختبار الموضوعي هو الذي يحصل في المختبر على الدرجات ذاتها مهما اختلف المصححون (2) وقامت الباحث بعرض (5) استمارات من اجابات العينة التجربة الاستطلاعية لمقياس الطمأنينة الانفعالية على مقومين لغرض تقويمها لمعرفة مدى موضوعية المقياس.

7.3 التطبيق النهائي لأداة البحث :

بعد التأكد من صدق أداة البحث وثباتها وموضوعيتها (مقياس الطمأنينة الانفعالية

) تم توزيع الاستمارات للمقياس على عينة البحث لطالبات الممارسات و الغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك وقد تم توزيعها بتاريخ (2019.2.18) مع مراعاة الشروط كافة وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم الحصول على الدرجات الخام لأفراد العينة لغرض إجراء المعالجات الإحصائية الضرورية للحصول على النتائج المطلوبة

3 . 8 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام نظام (spss) في تحليل النتائج باعتماد ما يأتي:

1. النسبة المئوية.
2. الوسط الحسابي.
3. الانحراف المعياري.
4. اختبار t. test لعينتين متناظرتين.
5. معامل الاختلاف.
6. معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

4- عرض النتائج :

4. 1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1.4- عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للطالبات

الممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك وتحليلها:

من اجل الوصول الى اهداف البحث وفروضه قامت الباحثة بعرض نتائج البحث في مستوى الطمأنينة

الانفعالية للطالبات الممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك في جدول (1).

الجدول (1)

" يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للطالبات الممارسات للنشاط الرياضي

في جامعة كركوك في مقياس الطمأنينة الانفعالية

المتغيرات	الطالبات الممارسات			قيمة (T) المحتسبة	دلالة الفروق
	س	ع	الفرضي		
مستوى الطمأنينة الانفعالية	150,31	11,30	120	4,75	معنوي

درجة الحرية (ن+2_2) تحت مستوى دلالة (5%) هي (1,88)

من الجدول (1) يتضح أن الوسط الحسابي للطالبات الممارسات و الغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك في مقياس الطمأنينة الانفعالية قد بلغ (150,312) أما الانحراف المعياري لهم بلغ (11,30) وبلغ المتوسط الرضي (120) كما بلغت قيمة (T) المحتسبة (4,75) وهي اكبر من الجدولية وهذا يدل على ان هناك فروق معنوية لصالح الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك

1-4-2 عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للطالبات الغير

الممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك في مقياس الطمأنينة الانفعالية :

من اجل الوصول الى اهداف البحث وفروضه قامت الباحثة بعرض نتائج البحث في مستوى الطمأنينة

الانفعالية للطالبات الممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك في مقياس الطمأنينة الانفعالية في جدول

(2).

الجدول (2)

" يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك في مقياس الطمأنينة الانفعالية

المتغيرات	الطالبات الغير الممارسات			دلالة الفروق
	س	ع	الفرضي	
مستوى الطمأنينة الانفعالية	79,33	6,38	120	معنوي
				قيمة المحتسبة (T) 1,05

درجة الحرية (ن-1+2_2) تحت مستوى دلالة (5%) هي (1,88) من الجدول (2) يتضح أن الوسط الحسابي للطالبات الممارسات و الغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك في مقياس الطمأنينة الانفعالية قد بلغ (79,33) أما الانحراف المعياري لهم بلغ (6,38) والمتوسط الفرضي (120) كما بلغت قيمة (T) المحتسبة (1,05) وهي اصغر من الجدولية وهذا يدل على ان الفروق التي ظهرت فروق عشوائية لصالح الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك

الجدول رقم (3)

" يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف للطالبات الممارسات و الغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك في مقياس الطمأنينة الانفعالية

الأندية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الممارسات	150,31	11,30	29.69
الغير ممارسات	79,33	6,38	40.37-

ن = 70

ومن خلال الجدول (3) نلاحظ أن نتائج الفروق بين الطالبات الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك في مقياس الطمأنينة الانفعالية إذ بلغ معامل الاختلاف للطالبات الممارسات (29.69) في حين بلغ الوسط الحسابي له (150.31) وبانحراف معياري بلغ مقداره (11.69) علماً أن معامل الاختلاف للطالبات الغير ممارسات بلغ (29.69) بوسط حسابي (79.33) وانحراف معياري (6.38) ومعامل الاختلاف ف(40.37-)

4-2 مناقشة النتائج :

من خلال ملاحظة الباحث للنتائج ظهر ان هناك فروق معنوية بين الطالبات الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك في مقياس الطمأنينة الانفعالية وتعزو الباحث سبب التفوق الحاصل لطالبات الممارسات للانشطة الرياضية الى اعدادهم اعدادا جيدا من النواحي البدنية اذا ان الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الأداء الرياضي وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية إذ يهدف الإعداد البدني إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسن مستوى قدراته البدنية والحركية

لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية وحتى يعد الفرد للتحميل العالي باستغلال قدراته وإمكانياته عند التدريب أو التنافس ، إذا يرى (عصام محمد عبد الرضا ، 2004) " إن إعداد اللاعب بدنياً بشكل جيد يؤثر في الطاقة النفسية باعتبار أن لياقة الجسم تُعدّ جزءاً مهماً من الصحة النفسية فضلاً عن تأثير الطاقة النفسية في إعداد اللاعب بدنياً من خلال الاتزان والاستقرار النفسي للاعب.) وكذلك ان استخدام أسلوب علمي ومدروس ومنظم لرفع الطمأنينة الانفعالية ساهم بشكل كبير في تفوق الطالبات الممارسات اذا ان استخدام افضل اساليب الارشاد والتوجيه يساعد بشكل كبير في معالجة الضغوط النفسية إذ يشير (كامل طه الويس، 1981) " إلى أن تحقيق أعلى مستوى رياضي يتحتم بالضرورة وضع برنامج منظم للتحمل النفسي في التدريب الرياضي لإيصال الرياضي إلى وضع نفسي وبدني جيد يحقق الهدف المرسوم له في أثناء مشاركته في السباقات " (7: 56)

5 . الاستنتاجات والتوصيات

1.5 الاستنتاجات :

من خلال المعالجات الإحصائية والنتائج التي حصلت عليها الباحث وتم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- تميزت الطالبات الممارسات بمستوى عالي في مقياس الطمأنينة الانفعالية
- 2- تميزت الطالبات الغير ممارسات بمستوى اقل في مقياس الطمأنينة الانفعالية

5 . 2 التوصيات :

على وفق النتائج التي توصلت إليها الباحث توصي بما يأتي:

1. الاهتمام بالإعداد النفسي العام لطالبات كافة وخاصة المتقدمة منها من خلال وضع برامج تدريبية مناسبة مع الإعداد البدني والمهاري والخططي.
2. الاهتمام النفسي من قبل للمدربين للطالبات الجامعة والوقوف على المشاكل والضغوط التي تواجه اللاعب في التدريب والمنافسات من أجل تنمية الطمأنينة النفسية

المصادر

- 1- جمال الدين ابن منظور . لسان العرب ، المجلد (1)، جزء (1) ، القاهرة ، دار الحديث للطباعة، 2003، ص234.
- 2- معن يحيى الحمداني . الأمن والسلامة الصناعية ، ط1، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2009، ص20.
- 3- علي سعد ، مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي، دراسة مقارنة بين طلبة جامعة دمشق - كويت - إندبرة، مجلة جامعة دمشق للآداب ، مجلد(15)، العدد(3)، 1990، ص15.
- 4- اسعد رزق . موسوعة علم النفس ، ط2، بيروت ، الموسوعة العربية للدراسات والنشر، 1979 ، ص62.

- 5- جمال حسين الألوسي . الأسس النفسية لآراء الماوردي التربوية، بغداد، مطبعة بغداد، 1988 ، ص85.
- 6- عبد الرحمن عدس ، الإسلام والأمن النفسي للإفراد، مجلة الأمن والحياة ، العدد(169) ، 1997، ص40-41 .
- 7- حامد عبد السلام زهران ، الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي والعالمي ، ندوة الأمن القومي العربي ، اتحاد التربويين العرب، بغداد، (نوفمبر 1988) .
- 8- زهور عبد الله باشماخ . الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المرضى المرفوضين اسريا والمقبولين اسريا بمنطقة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى ، السعودية ، 2001، ص11-12.
- 9- حامد عبد السلام زهران . الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي ، دراسات تربوية، المجلد(4) ، جزء(19) ، 1989، ص296.
- 10- تغريد خليل التتجي . بناء برنامج إرشادي جمعي للأمن النفسي وأثره في التفكير الابتكاري لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997، ص19.
- 11- محمد عبد الله البيلي (وآخرون). علم النفس التربوي وتطبيقاته ، جامعة الإمارات، مكتبة فلاح للنشر والتوزيع، 1997، ص275
- 12- محمد صفوت الأخرس ، السلوك الجمعي اتجاهات نظرية ودروس تطبيقية، دمشق ، مجلة جامعة دمشق، مجلد(11)، العددان(43-44)، 1995، ص15.
- 13- محمد محمود بني يونس . سيكولوجيا الدافعية والانفعالات ، ط2 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2009، ص112.
- 14- هشام إبراهيم عبد الله ، الاتجاه نحو التطرف وعلاقته بالحاجة للأمن النفسي لدى عينة من العاملين وغير العاملين، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (عدد5)، 1996، ص21.
- 15- محمد جسام عرب وحسين علي كاظم . علم النفس الرياضي ، ط1، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009، ص57.
- 16- حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية لطلاب الجامعي دعامة أساسية في مواجهة الشائعات، بغداد، المؤتمر السنوي لكلية التربية، الجامعة المستنصرية، 1988، ص9.
- 17- محمد أزميلي ، الإدارة العامة للعلاقات والتوجيه بوزارة الداخلية ، المملكة العربية السعودية ، مجلة الأمن العدد(5)، جماد الثاني، 2002، ص22.
- 18- فاطمة عباس مطلق . بناء مقياس مقنن للأمن النفسي لطلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية /ابن رشد ، 1994 ، ص12.
- 19- أحمد محمد عامر. أصول علم النفس العام في ضوء الإسلام، لبنان، دار ومكتبة الهلال للطباعة والنشر، 2007، ص181.
- 20- احمد يحيى الزق . علم النفس ، ط1، بيروت ، دار وائل للنشر، 2009، ص261.
- 21- حنان عبد الحميد العناني . الصحة النفسية ، ط2 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2003، ص14.

- 22- عباس نوح سليمان الموسوي ، السلوك الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالذات والأمن النفسي لدى طلبة جامعة الموصل ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية ، 2002، ص73
- 23- كمال دواني وعيد ديراني . اختبار ماسلو للشعور - عدم الشعور بالأمن النفسي - دراسة صدق للبيئة الأردنية ، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية ، المجلد(10)، العدد(2)، 1983، ص53
- 24- محمد صبحي حسنين . التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ج1، ط3، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1995، ص183.
- 25- محمد نصر الدين رضوان . المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان، مركز الكتاب للنشر، 2006، ص215.
- 26- مصطفى محمود أمام . التقويم والقياس ، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990، ص143.
- 27- عبد الجليل الزوبعي (وآخرون) . الاختبارات والمقاييس النفسية، الموصل ، منشورات جامعة الموصل، 1987، ص30.
- 28- ليلى السيد فرحات . القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص153.

محلقة الخبراء رقم (1)

الخبراء

ت	الاسم	اللقب	مكان العمل
1	ناظم شاكر الوتار	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل
2	عظيمة عباس	استاذ	كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين
3	عبد الودود احمد	استاذ	كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
4	سعد عباس الجنابي	استاذ مساعد	كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
5	علي حسين	استاذ مساعد	كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة / جامعة اربيل

ملحق رقم (2)

مقياس الطمأنينة الانفعالية

مقياس مقترح للطمأنينة الانفعالية

الرقم	العبارة	نعم	أحياناً لا
١.	أسعى دائماً للحصول على الراحة.		
٢.	تظهر في ذهني الأوهام والأفكار السوداء إذا ما واجهتني مشكلة.		
٣.	أشعر بالملل ولا أرغب بعمل شيء.		
٤.	أثق في نفسي وأقدرها.		
٥.	تقّتي بالله تعالى كبيرة.		
٦.	دائماً أشعر بأنني محترم من الآخرين.		
٧.	أشعر بالخوف من المستقبل.		
٨.	أستطيع أن أتغلب على كل مشكلاتي.		
٩.	أسخط على الحياة لا لسبب غير عدم الرضا عما أنا عليه.		
١٠.	أعتقد أنني شخص متردد غالباً.		
١١.	أؤمن بالقضاء والقدر.		
١٢.	كثيراً ما أنقطع عن الاتصال بالآخرين.		
١٣.	لا أستطيع النوم عندما تراودني أفكار مزعجة.		
١٤.	أشعر دائماً أنني مهدد.		
١٥.	ينتابني شعور بالوحدة والعزلة.		
١٦.	أبحث عن حل لمشكلاتي وأبذل الجهد فإذا شعرت بالصعوبة فررت إلى الله.		
١٧.	أشعر بالألم إذا انتقدني أحد.		
١٨.	أثقن فن الحديث.		
١٩.	ألتزم بالأوامر الدينية فهي تنظم حياتي.		
٢٠.	أشعر معظم الوقت أن وجودي مع الآخرين غير مرغوب فيه.		
٢١.	أشعر بالقلق إزاء الواقع الغامضة.		
٢٢.	أخضع للأمر الواقع وأرضى بالحالة الراهنة.		

الرقم	العبارة	نعم	أحياناً لا
٢٣	تسيطر علي فكرة الموت وتشل كل أفعالي.		
٢٤	معظم الوقت ينتابني شعور بالنقص.		
٢٥	من وجهة نظري كل المتاعب تتلاشى أمام قوة الايمان.		
٢٦	أتمتع بمركز اجتماعي لائق.		
٢٧	أشعر بالإجهاد عندما أعجز عن مواجهة مشكلة.		
٢٨	كثيراً ما يحالفني الحظ.		
٢٩	لدي إرادة سليمة قادرة على التنفيذ.		
٣٠	أعتقد أنه بالإيمان وحده يستطيع المرء حل مشكلاته.		
٣١	أعرف كيف أدافع عن نفسي.		
٣٢	أخضع لإرادة الله وأشعر بالراحة.		
٣٣	لدي المقدره على الإقناع والتأثير في الآخرين.		
٣٤	أشعر بالانسجام مع زميلاتي في الدراسة.		
٣٥	دائماً أشكو من الصداع.		
٣٦	أشعر بأنني أسير لفكرة واحدة.		
٣٧	أعتقد دائماً أن أفضل شيء هو الذي سيحدث.		
٣٨	أشعر أنني فاشل.		
٣٩	أعمل ما يجب عمله ثم أتوكل على الله.		
٤٠	أدرك نفسي من خلال الآخرين.		
٤١	أحياناً تكون لدي رغبة في التحدث في حين أرغب بالكتمان.		
٤٢	أعيش دائماً على الأمل.		
٤٣	أشعر بالحب نحو والدي وأخوتي.		
٤٤	أشعر أن الآخرين يراقبونني دائماً.		
٤٥	يسيطر علي الحزن أحياناً والفرح أحياناً أخرى.		
٤٦	أرى أن الخير سوف يهزم الشر دائماً.		
٤٧	أعير عن نفسي بشكل جيد وبدون انفعال.		

الرقم	العبارة	نعم	أحياناً لا
٤٨	أشكر الله في كل أحوالي.		
٤٩	بالتأكيد علي أن أحترم أفراد أسرتي .		
٥٠	لا أستطيع ضبط انفعالاتي.		
٥١	أفكر دائماً أنه ليس الإمكان تغيير الواقع.		
٥٢	أواجه الصعوبات في الحياة دون انزعاج.		
٥٣	أصبر على البلاء.		
٥٤	كثيراً ما ينتابني شعور بأن الآخرين يضمرون لي الشر.		
٥٥	أشارك باتخاذ القرارات الخاصة بالأسرة.		
٥٦	أغضب سريعاً إذا سخر مني أحد.		
٥٧	أعتقد دائماً أن أسوأ شيء هو الذي سيحدث.		
٥٨	أستطيع مواجهة المواقف مهما كانت صعوبتها.		
٥٩	ألجأ إلى الله تعالى طالباً المغفرة حين ينتابني شعور بالذنب.		
٦٠	لا أشعر بالحقد أو الحسد نحو الآخرين.		
٦١	أشعر بالغيرة حتى وأنا بين من أحب.		
٦٢	معظم الأوقات أفقد شهيتي للطعام عند مواجهة المشاكل.		
٦٣	أعاني من تقلبات في مزاجي.		
٦٤	تسيطر علي فكرة أن الإنسان وجد للشقاء.		
٦٥	لدي شعور بالرضا عن نفسي.		
٦٦	أنظر إلى الحياة على أنها رائعة وتستحق الكفاح.		
٦٧	أؤمن بمقولة اعقلها وتوكل.		
٦٨	أستطيع أن أتغلب على كثير من المشكلات القائمة على الصعاب المادية.		
٦٩	العمل مع الآخرين يولد لدي المتعة والراحة.		
٧٠	غالباً ما ينتابني التعب والكدر لأقل مجهود.		

تأثير تمارينات خاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

م.م قيصر محمد مهدي

م.م إسماعيل أسد مهنا

م.م صدام فخري برتو

ملخص البحث باللغة العربية

كرة القدم لعبة شعبية يمارسها الكبار والصغار على حد سواء وان هذه الممارسة العفوية هدفها الترويح عن النفس أولاً وتطوير القابليات البدنية ثانياً .

ولكن عندما يتعلق الرياضة الانجاز فإن الأمر يختلف كثيراً ، لان الهدف آنذاك يختلف جوهرياً وهو تحقيق الفوز على الفرق المنافسة ، وهذا الهدف لا يمكن تحقيقه إلا باتباع الأساليب العلمية الحديثة وطرق و وسائل تعليمية مختلفة مرتبطة الواحدة بالأخرى .

ورياضة كرة القدم لعبة شأنها شأن الألعاب الأخرى ولها مقوماتها الأساسية التي تركز عليها وتحقق لها سبل النجاح فهي بحاجة إلى لياقة بدنية عالية وأداء مهاري ممتاز وأساليب خطية وأعداد نفسي عالٍ ، ولكن تبقى المهارات الأساسية وكيفية أدائها هي الفيصل الأول في الملعب فبدونها لا يستطيع اللاعبون من تنفيذ خطط اللعب المختلفة

هنا تكمن أهمية البحث في تتبع سرعة ودقة تنفيذ بعض المهارات الأساسية والأداء الحركي لها من خلال استخدام الوسائل المساعدة أثناء أداء تلك المهارات ومعرفة أداء المتعلم ومدى اتقانه لتلك المهارات من خلال المشاهدة ، وكذلك العمل على تشخيص الأخطاء والأداء الغير صحيح والحركات الزائدة من خلال المعلم (المدرس) وبالتالي الحصول على الأداء الأمثل والجيد حسب إمكانياتهم العقلية والبدنية .

أن المتعلم يواجه العديد من المشاكل التي تعوق أداءه وإبداعه وتفكيره مما يؤدي إلى كبح الوصول لأهدافه وبلوغها ، مما يتطلب حلولاً صحيحة ووسائل مساعدة لعملية التعليمية بعداً ايجابياً من أجل تحقيق الأهداف المنشودة ، وتعلم المهارات الأساسية لهكذا أعمار من الطلبة تحتاج إلى جهد و وقت كبير لان الفعالية العظمى لا يمتلكون المعرفة حول كيفية أداء تلك المهارات، لذلك ارتى الباحث من خلال تدريسية لهؤلاء الطلبة استخدام بعض الوسائل المساعدة والمشوقة في نفس الوقت من اجل تنمية وتعلم المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم .

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهمية

كرة القدم لعبة شعبية يمارسها الكبار والصغار على حد سواء وان هذه الممارسة العفوية هدفها الترويح عن النفس أولاً وتطوير القابليات البدنية ثانياً .

ولكن عندما يتعلق الرياضة الانجاز فإن الأمر يختلف كثيراً ، لان الهدف آنذاك يختلف جوهرياً وهو تحقيق الفوز على الفرق المنافسة ، وهذا الهدف لا يمكن تحقيقه لاتباع الأساليب العلمية الحديثة وطرق و وسائل تعليمية مختلفة مرتبطة الواحدة بالأخرى .

ورياضة كرة القدم لعبة شأنها شأن الألعاب الأخرى ولها مقوماتها الأساسية التي تركز عليها وتحقق لها سبل النجاح فهي بحاجة إلى لياقة بدنية عالية وأداء مهاري ممتاز وأساليب خطية وأعداد نفسي عالٍ ، ولكن تبقى المهارات الأساسية وكيفية أدائها هي الفيصل الأول في الملعب فبدونها لا يستطيع اللاعبون من تنفيذ خطط اللعب المختلفة .

لذلك اتجه العديد من العلماء والباحثون لاستخدام تمارينات خاصة من شأنها مساعدة المتعلمين في تطوير قابليتهم الحركية والبدنية وكذلك توجيه العملية التعليمية بالاتجاه الذي يتناسب حاجة المتعلم وتشخيص النقص الذي يعاني منه المتعلم من خلال الوسائل المساعدة مع بيان مسببات الخطأ بشكل ميداني لغرض المعالجة الانبئية حتى يستفيد المتعلم من أخطائه بشكل مباشر .

هنا تكمن أهمية البحث في تتبع سرعة ودقة تنفيذ بعض المهارات الأساسية والأداء الحركي لها أثناء أداء تلك المهارات ومعرفة أداء المتعلم ومدى اتقانه لتلك المهارات من خلال المشاهدة ، وكذلك العمل على تشخيص الأخطاء والأداء الغير صحيح والحركات الزائدة من خلال المعلم (المدرس) وبالتالي الحصول على الأداء الأمثل والجيد حسب إمكانياتهم العقلية والبدنية .

1 - 2 مشكلة البحث

أن المتعلم يواجه العديد من المشاكل التي تعوق أداءه وإبداعه وتفكيره مما يؤدي إلى كبح الوصول لأهدافه وبلوغها ، مما يتطلب حلولاً صحيحة وتمارين خاصة لعملية التعليمية بعداً ايجابياً من أجل تحقيق الأهداف المنشودة ، وتعلم المهارات الأساسية لهكذا أعمار من الطلبة تحتاج إلى جهد و وقت كبير لان الفعالية العظمى لا يمتلكون المعرفة حول كيفية أداء تلك المهارات ، لذلك ارتى الباحث من خلال تدريسية لهؤلاء الطلبة استخدام بعض الوسائل المساعدة والمشوقة في نفس الوقت من اجل تنمية وتعلم المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم .

1 - 3 هدف البحث

- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية باللعبة كرة القدم .
- إعداد تمارينات خاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

1 - 4 فرض البحث

- هناك تأثير ايجابي للتمارين الخاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم .
- التعرف على أفضليه الفروق بين المجموعتين التجريبيه والضابطة في الاختبار البعدي

1 - 5 مجالات البحث

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : طلاب ثانوية المصابيح المختلطة : الصف الخامس الإعدادي.
- 1 - 5 - 2 المجال أزماني : من يوم الاحد الموافق 2019/2/17 لغاية يوم الأربعاء 2019 /4/17.
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني : ساحة مدرسة ثانوية المصابيح المختلطة

3 - منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

2- 1 منهج البحث .

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها ، إذ يعد المنهج التجريبي "منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار لتحقيق الفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر فضلاً عن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية ، فضلاً في اسهاماته في تقدم البحث العلمي عي العلوم الإنسانية" (1) .

3 - 2 مجتمع البحث

تم تحديد مجتمع البحث طلبية إعدادية المصاييح في محافظة بابل - قضاء المحاويل البالغ عددهم (105 طالب) للعام الدراسي 2018 - 2019 م .

3- 3 - عينة البحث .

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطرية العشوائية المكونة من (25) طالب يمثلون طلبية الصف الخامس الإعدادي للموسم الدراسي (2018-2019) تم استبعاد (3) طلاب لعدم السماح لهم بالدوام بسبب العمر ، وظالبيين أيضاً تم استبعادهم لعدم قدرتهم على ممارسة الرياضة لوجود إصابة في الظهر ، حيث تكونت العينة من (20) طالب قسمت إلى مجموعتين تجربيه وأخرى ضابطة ، حيث بلغت كل مجموعة من (10) طلاب ، شكلت العينة نسبة مئوية قدرها (23%) من مجتمع البحث ، وبذلك تكون العينة مثلت المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً.

(1) محمد حسن علاوي ، واسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م ، ص216.

3 - 4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث .

3 - 4 - 1 وسائل جمع البيانات

- المصادر والمراجع العربية
- الاختبارات
- الملاحظة
- المقابلة

3 - 4 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ساعة توقيت الالكترونية عدد (2) (STOP WATEH) صينية الصنع .
- صارفة
- شواخص عدد (10) ارتفاع (30) سم بلاستيكية .

- طباشير ملون .
- كرات قدم عدد(4)
- أدوات مكتبية (أوراق ، أقلام ، أشرطة)
- بورك
- شريط قياس

3 - 5 إجراءات البحث الميدانية .

عمل الباحثين على توزيع استمارات استبانته لاستطلاع (9)* من مدرء النشاط الرياضي ومشرفين الاختصاص في التربية الرياضية لبيان أي من المهارات الأكثر استخداماً أثناء اللعب كرة القدم ، وكما مبين في الجدول الآتي .

(* انظر ملحق (1)

جدول (1)

يبين نتائج تحديد المهارات الأساسية الخاصة بالبحث

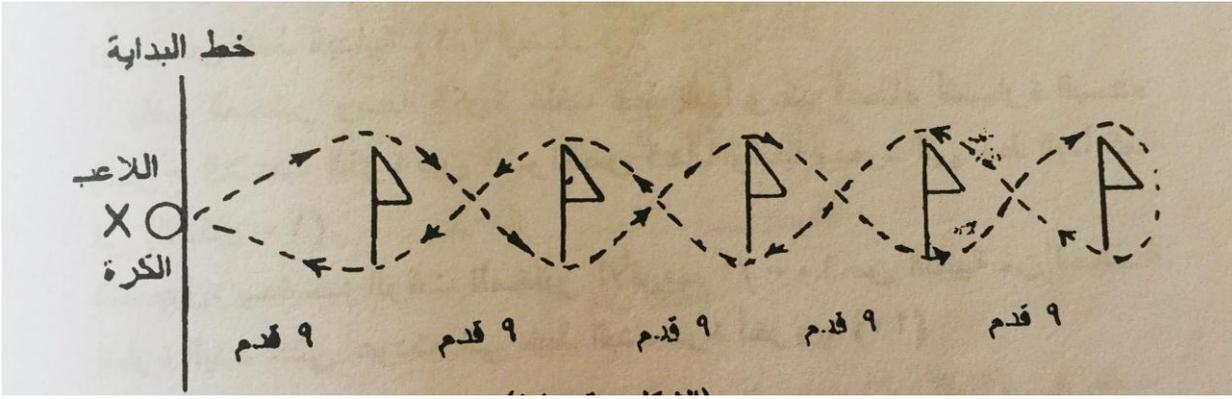
ت	المهارات	الموافقون	غير الموافقون	مربع كاي	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
1	الدرجة	9	صفر	9	0,001	معنوي
2	المراوغة	3	6	1	0,411	غير معنوي
3	التهديف	8	1	5,44	0,000	معنوي
4	الإحماد	8	1	5,44	0,000	معنوي
5	الخداع	4	5	0,05	0,283	غير معنوي

3 - 5 - 2 توصيف الاختبارات المستخدمة بالبحث .

أولاً - اختبار الدرجة .

(اختبار درجة الكرة في خط متعرج) (1) .

- الهدف من الاختبار : قياس سرعة الدرجة والسيطرة على الكرة .
- الأدوات : خمس شواخص ، كرة قدم ، ساعة إيقاف .

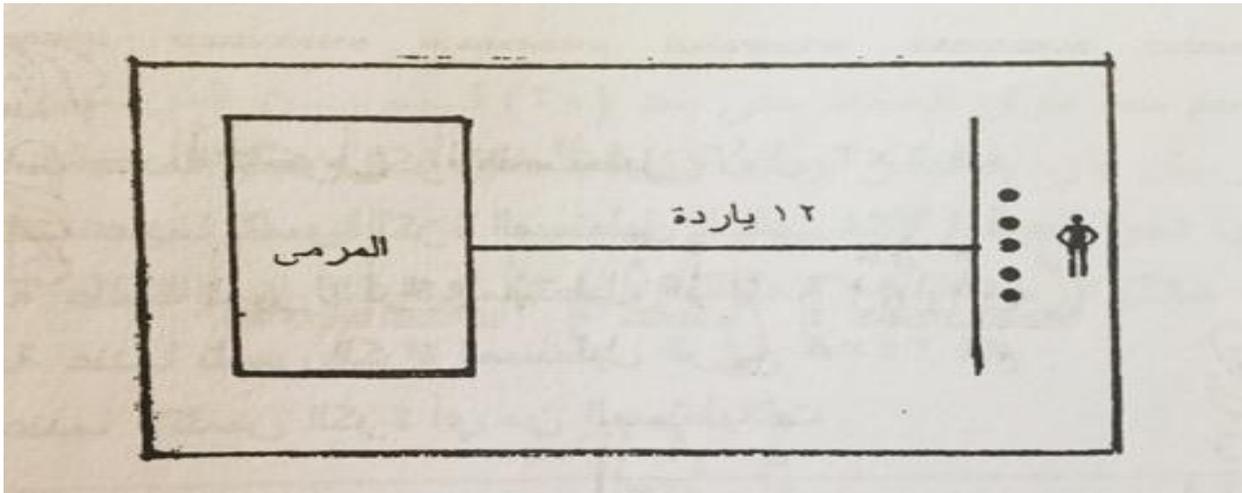


شكل (1) يوضح اختبار الدرجة

(1) زهير قاسم ومعتز يوسف : كرة القدم مهارات، اختبارات، قانون، ط 1، المؤسسة اللبنانية، 2014م، ص22.

_ طريقة الأداء : تحديد منطقة الاختبار بوضوح بوضع ست شواخص بخط مستقيم يبعد أحدهم عن الآخر بمسافة (9) قدم ويبعد الشاخص الأول عن خط البداية (9) قدم أيضا .
يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية ، وعند إعطاء الإشارة البدء يقوم المختبر بدرجة الكرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً بشكل متعرج بين الشواخص بأسرع وقت ممكن ويعود الى خط البداية ، ويعطي لكل طالب محاولتين كما موضح في الشكل (1) أعلاه .
. التسجيل : يحتسب الزمن لأقرب 1/100 من الثانية ، ودرجة المختبر هي الزمن الكلي الذي يستغرقه المختبر في أداء المحاولتين .
ثانياً : اختبار التهديف .

- الغرض من الاختبار : (قياس دقة التهديف على المرمى) (1).
- الأدوات : ملعب كرة قدم ، كرات عدد (4) ، بورك .
- طريقة الأداء : يرسم خط موازي لخط المرمى علي بعد (12) ياردة منه توضع الكرة على نقطة الجزء في اتجاه المرمى ، ويقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم وبقوة لإدخالها إلى المرمى ، تعطي للاعب خمس محاولات كما في الشكل (2)

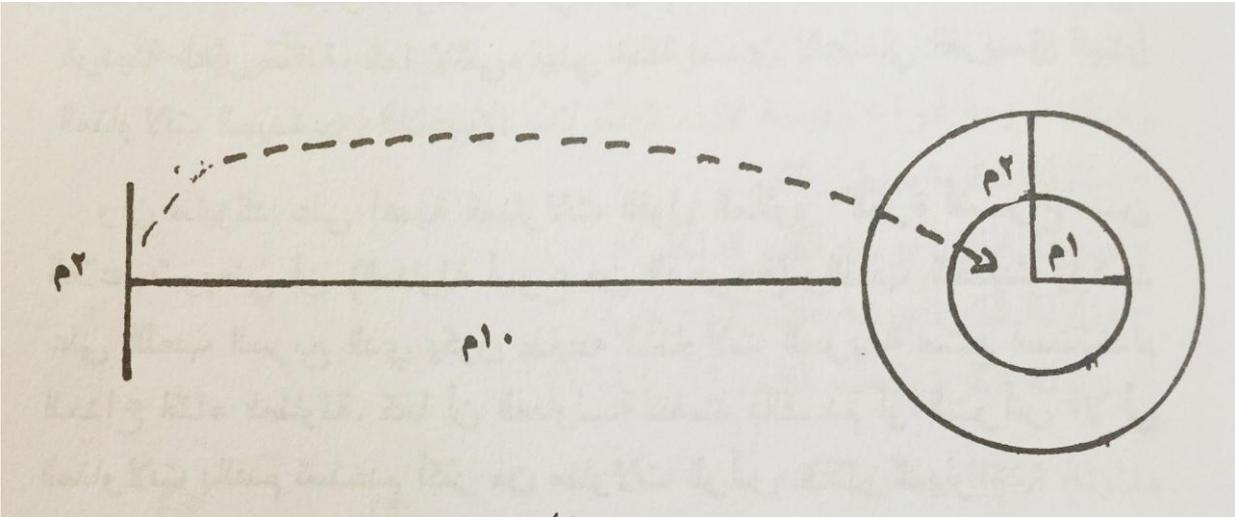


شكل (2) يوضح اختبار التهديف على المرمى

زهير قاسم ومعتز يوسف : مصدر سبق ذكره ، ص 151-152 .

- التسجيل
 - - إذا دخلت الكرة المرمى من وضع الطيران يمنح اللاعب 3 درجات .
 - - إذا دخلت الكرة المرمى بعد لمسها الأرض مرة واحدة يمنح اللاعب درجتين .
 - - إذا دخلت الكرة من وضع الدرججة على الأرض يمنح اللاعب درجة واحدة .
 - - إذا لم تدخل الكرة المرمى يمنح اللاعب صفراً .
- ثالثاً - اختبار التهديف .
- - الهدف من الاختبار : (قياس قدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق الامتصاص أو الكتم) (1).
 - - الأدوات : كرات قدم 3 ، شريط قياس .
 - - طريقة الأداء : دائرتان متحدتا المركز نصف قطر الصغرى (1) م ، ونصف قطر الكبرى (2) م ، وهو خط رمي الكرة يبدأ الاختبار بأن يقف المختبر في منتصف الدائرة الصغرى ويقف المدرب على خط الرمي ويبيده الكرة ، وعند إعطاء الإشارة بالبداية يقوم المدرب برمي بمسار قوس للاعب المختبر داخل الدائرة الذي يحاول السيطرة عليها بأي جزء من الجسم ، ويعطي لكل مختبر ثلاث محاولات كما في الشكل (3) .

زهير قاسم ومعتز يوسف : مصدر سبق ذكره ، ص 56-57 .



شكل (3) يوضح طريقة الإخماد

- طريقة التسجيل :
 - إذا نجح اللاعب بالسيطرة على الكرة بالدائرة الصغرى ينال 30 درجة .
 - إذا نجح اللاعب بالسيطرة على الكرة بالدائرة الكبرى ينال 20 درجة .
 - إذا خرجت الكرة من الدائرتين أثناء السيطرة ينال صفرًا .
 - يكون مجموع الدرجات للمحاولات الثلاثة .
- 3 - 5 - 3 التجربة الاستطلاعية .
- عمل الباحثون على إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الأربعاء الموافق 2019/2/20 على مجموعة من عينة البحث تم إجراءها على (5) طلاب من مجتمع البحث الذين تم استبعادهم لغرض معرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار وما هي المعوقات والصعوبات التي قد تظهر والعمل على تجاوزها لاحقاً .
- 3 - 5 - 4 الاختبارات القبليّة .
- عمل الباحثون على إجراء الاختبارات القبليّة في يوم الخميس الموافق 2019/2/21 في الساحة الثانية والنصف عصرا في ساحة المدرسة وقد تم تدوين النتائج في استمارات خاصة بالاختبارات .
- 3 - 5 - 5 التجربة الرئيسيّة .
- باشر الباحثون بالشروع بالتجربة الرئيسيّة لعينة البحث في يوم الأحد الموافق 2019/2/24 ، ولغاية يوم الأربعاء الموافق 2019/4/10 حيث شملت التمرينات^(*) على (18) وحدة تدريبية وعلى مدى (6) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع (الأحد ، الثلاثاء ، ، الخميس) ، حيث كان وقت الوحدة التعليمية (40) دقيقة عند الساعة العاشرة صباحاً .
- 3 - 5 - 6 الاختبارات البعديّة .
- أجري الباحثون الاختبارات البعديّة كما هو الحال في الاختبارات القبليّة وبنفس الشروط والضروف قدر الإمكان في يوم الأحد الموافق 2019/4/14 ، في ساعة المدرسة .
- 3 - 5 - 7 الوسائل الإحصائية .
- لغرض أتمام مشروع البحث استخدم الباحثين الحقيبة الإحصائية (SPSS) للحصول على نتائج البحث .
- الوسيط
 - الانحراف الربيعي
 - اختبار مان وتني
 - اختبار ولكوكسن
 - اختبار مربع كاي
 - النسبة المئوية

(*) أنتظر ملحق 2

4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4 - 1 - عرض وتحليل النتائج

4 - 1 - 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات لقبلية والبعدية لمجموعة التجريبيه.

من البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبار (القبلي - البعدي) ولإثبات فرض البحث وتحقيق أهدافه ولمعرفة تأثير التمرينات الخاصة أستخدم الباحث الوسيلة الاحصائية الامعلميه (ولكوكسن) كما مبين في الجدول (2)

جدول (2)

يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة ولكوكسن والدلالة الاحصائية لاختبار المهارات الاساسية المبحوثة لمجموعة التجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة ولكوكسن		البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
	مستوى الدلالة	المحسوبة	ع ربعي	وسيط	ع ربعي	وسيط			
معنوي	0,001	3,209	0,419	6	0,53	4	درجة	الدرجة	1
معنوي	0,003	2,971	0,715	5,5	0,77	3	درجة	التهدف	2
معنوي	0,001	3,22	0,451	6	0,48	5	درجة	الاحماد	3

مجموعة العينة (10) ومستوى الدلالة (0,05)

يبين الجدول (2) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الدرجة ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (3,209) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,001) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

يبين الجدول نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير التهدف ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,971) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,003) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

يبين الجدول (2) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الاحماد ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (3,22) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,001) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

4 - 1 - 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

من البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبار (القبلي - البعدي) لإثبات فرض البحث وتحقيق أهدافه ولمعرفة تأثير التمرينات الخاصة أستخدم الباحث الوسيلة الإحصائية اللامعلمية (ولكوكسن) كما مبين بالجدول (3) .

جدول (3)

يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة ولكوكسن والدلالة الإحصائية لاختبار المهارات الأساسية
المبحوثة للمجموعة الظابطة

الدلالة الإحصائية	قيمة ولكوكسن		البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
	مستوى الدلالة	المحسوبة	ع ربيعي	وسيط	ع ربيعي	وسيط			
معنوي	0,041	2,040	0,248	5	0,57	3	درجة	الدرججة	1
معنوي	0,004	2,921	0,372	5	0,69	5	درجة	التهديف	2
معنوي	0,031	2,652	0,342	6	0,43	4	درجة	الاخمداد	3

حجم العينة (10) ومستوى الدلالة (0,5)

يبين الجدول (3) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الدرجة ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,040) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,041) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

يبين الجدول نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير التهديف ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,921) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,004) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

يبين الجدول (3) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الاخمداد ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,652) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,031) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

جدول (4)

يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة مان وتني والدلالة الإحصائية لاختبار المهارات الأساسية
المبحوثة لمجموعتي البحث

الدلالة الإحصائية	قيمة مان وتني		التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	ت
	مستوى الدلالة	المحسوبة	ع ربيعي	وسيط	ع ربيعي	وسيط			
معنوي	0.000	14.778	0.419	6	0.248	5	درجة	الدرججة	1
معنوي	0.000	12.987	0,715	5,5	0,372	5	درجة	التهديف	2
معنوي	0.000	11.979	0,451	6	0,342	6	درجة	الاخمداد	3

مجموعة العينة (20) ومستوى الدلالة (0,05)

يبين الجدول (3) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الدرجة ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,040) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,041) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

يبين الجدول نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير التهديف ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,921) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,004) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

يبين الجدول (3) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير الاخمد ، وقد أظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2,652) بحجم عينة (10) ومستوى الدلالة (0,031) وهو أقل من (0,05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

4 - 1 - 3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

من الجدولين (2-3) والذين أظهر فروقاً معنوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع الاختبارات المبحوثة .

يعزو الباحثون هذا التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية لكونها تناولت أو اعتمدت في تدريباتها على التمرينات المعدة من قبل الباحث (تمرينات خاصة) والتي ساهمت بشكل ملحوظ وكبير في تطوير مستوياتهم المهارية والحركية ويسرعه كبيره جدا ، كما أنها تعبر عن مدى الاستجابة العصبية وتوافقها مع الاستجابة العقلية محددة بذلك الزمن اللازم ، وهذا يتفق ما ذكره (على فهمي البيك) ، " أن تكرار العدو لمسافات قصيرة يعد من متطلبات الالعاب الجماعية ، ومنها لعبة كرة القدم وكرة السلة وبالطبع فإن مثل هذا العمل سوف يكون من متطلبات لاعبين هذه الألعاب" (1) .

وكذلك يعزو الباحثون التطور إلى تنظيم في التمرينات المعدة لان عملية التنظيم للتدريب تعطي تأثيراً أساسياً في تطوير المهارات والقدرات الحركية والبدنية وهذا ينسجم مع قابليات الطلاب من خلال الإعداد الجيد لمكان التدريب والمستلزمات الضرورية مما يؤدي على الحصول على نتائج ايجابية وهذا يتفق ما ذكره (قاسم حسن) ، أن " أن التنظيم في التدريبات تكسب الرياضي معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكار لازمه لأداء معين أو بلوغ هدف محدد" (2) .

علي فهمي البيك . اسس برامج التدريب الرياضي للحكام ، ط1، الاسكندرية، منشأ المعارف ، 1997، ص85.
قاسم حسن حسين . الموسوعه الرياضيه والبدنيه الشاملة ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة ، 1998، ص178.

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات

من خلال النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية :

- للتمرينات الخاصة بتأثير واضح في تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم .
- إن استخدام التمرينات الخاصة لها تأثير واضح في تطوير المهارات الأساسية لكرة القدم .

5 - التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثون .

- استخدام التمرينات المنظمة بشكل متسلسل وبالتدرج حسب إمكانيات الطلاب.
- العمل على توفير قدر المستطاع وسائل مساعدة التي من شأنها تؤدي إلى تشويق الطلبة للممارسة الرياضية من جهة وتطوير المهارات الأساسية للعبة كرة القدم من جهة أخرى .

المصادر :

- (1) محمد حسن علاوي ، واسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م
- (2) زهير قاسم ومعتز يوسف : كرة القدم مهارات ، اختبارات، قانون ، ط1 ، المؤسسة اللبنانية ، 2014م.
- (3) علي فهمي البيك . اسس برامج التدريب الرياضي للحكام ، ط1، الاسكندرية، منشأ المعارف ، 1997..
- (4) قاسم حسن حسين . الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة ، 1998.

الملاحق

ملحق (1)

أسماء المشرفين ومدراء النشاط الرياضي

ت	الاسم	التحصيل الدراسي	مكان العمل
1	حيدر نوري	بكالوريوس رياضيه	مدير النشاط الرياضي المركز / الحله
2	محمد عبد الخضر	ماجستير / رياضيه	مدير النشاط الرياضي / تربية المحاويل
3	صفاء محمد	بكالوريوس / رياضيه	مديرة النشاط الرياضي / تربية المسيب
4	سوادي حسين عبيس	ماجستير / رياضيه	مدير النشاط الرياضي / تربية الهاشميه
5	صالح عبد علي حسين	بكالوريوس / رياضيه	مديرية تربية بابل / مشرف اختصاص
6	عباس عبد حسين	بكالوريوس / رياضيه	مديرية تربية بابل / مشرف اختصاص
7	طالب عبيس	بكالوريوس / رياضيه	مديرية تربية بابل / مشرف اختصاص

8	قيس عباس	بكالوريوس / رياضيه	مديرية تربية بابل / مشرف اختصاص
9	رافع عباس	بكالوريوس / رياضيه	مديرية تربية بابل / مشرف اختصاص

ملحق 2

نموذج لوحدة تدريبية

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	زمن الأداء	الراحة بين		ت	مج	الشدة %100	التمرين
			مج	ت				
مسافة الجري (8) ثا زمن	5,4دق	8ثا	2د	75ثا	2	2	%95	جري مسافة 25م بعدها أستلام الكرة ودرجتها لمسافة 10م بداخل وخارج القدم
(8) ثا زمن أداء الجري بين الشواخص	3,30دق	10ثا	-	90ثا	--	3	%100	جري بين شواخص عدد (5) ثم التسديد على المرمى بداخل القدم وخارجة
(8) ثا زمن أداء الجري بين الشواخص	5,18دق	12ثا	2	75ثا	2	2	%90	جري بين الشواخص عدد(10) ثم إخماد الكرة في دائرة قطرها 2م بحيث قدر الإمكان الكرة لأتخرج من الدائرة

تأثير أنموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي في الأداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة للطلاب.

مثنى نايف سرحان

أ.م.د رافد سعد هادي

أ.د حيدر سلمان محسن

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الحالية الى اعداد وحدات تعليمية وفق أنموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي في الاداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة للطلاب، وكذلك تصميم اختبار للاداء الخططي الهجومي بالخطوة (2-4) بالكرة الطائرة، والتعرف على تأثير أنموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي في الاداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة للطلاب، وكذلك التعرف على افضلية التأثير بين انموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي والية التدريس المتبعة من مدرس المادة في الاداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة للطلاب.

وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة)، وتمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء حيث بلغ (85) طالباً، اما عينة البحث فقد بلغت (24) طالبا اذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم تقسيمهم الى مجموعتين وواقع (12) طالب في كل مجموعة وتم معالجة البيانات احصائياً للمتغيرات المبحوثة باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS). وقد استنتج الباحثون ان انموذج Barman قد اثر ايجابياً في رفع وتطوير مستوى طلاب المرحلة الرابعة اكثر من الية التدريس المتبعة في الاداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة مقارنة بالمجموعة الضابطة والتي درست وفق الاسلوب المتبع. وقد اوصى الباحثون بضرورة الاستفادة من انموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي في تدريس الكرة الطائرة للمراحل الدراسية المختلفة لما يتميز به هذا الانموذج من خلق بيئة ايجابية للتعلم وافساح المجال لتكوين الافكار والمعلومات.

Abstract

The effect of Barman model accompanying with the visual display on the offensive volleyball tactical performance of students.

By

Prof. Haider Salman Mohsen, PhD Rafid Saad Hadi Muthanna, PhD

Muthana Nayef Sarhan
College of Physical Education and Sports Sciences
University of Kerbala

The current research aim to: Preparation of educational units according to the Barman model to improving volleyball skill and offensive tactics performance' for students, Identify the effect of using Barman model associated with the visual presentation in volleyball skill and offensive tactics performance' for students ,and Identify the preference of the effect of using Barman model associated with the visual presentation and followed model strategy volleyball skill and offensive tactics performance' for students. However, the researcher used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. The research population involved the students of the fourth stage in the college of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kerbala for the academic year (2018-2019), totaling (85) students, and the main sample of the research was (24) students, as (12) students represented the experimental group and (12) students represented the control group. Nevertheless, the research results Showed: The research groups (control and experimental) have achieved a development in the variables of the study (volleyball skill and offensive tactics performance' for students), but at different rates, with preponderance of the experimental group, which used the Barman model associated with the visual presentation, compared with the control group that used the traditional method adopted by the teacher.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان نموذج Barman احد نماذج التدريس التي تعتمد على المعرفة ويستند إلى النظرية البنائية القائمة على تفسير المتعلم للظواهر ومدى استيعابه في ضوء الخبرة السابقة ، اذ نادت ضرورة استعمال افكار بنائية في التدريس وذلك باعادة المتعلم الى نقطة البداية لقياس مقدرته الفردية على تفسير جملة من الخبرات وكيفية تنمية هذه المقدرة ومحاولة ربطها بالخبرة التي سبق ان تعرف عليها المتعلم في المرحلة السابقة ولذلك يتم تجاوز مشكلات تغير الموضوعات عبر الخبرة السابقة للمتعلم.

كما وتعد الوسائل التعليمية لغة عالمية تتحدث بالشكل والصورة والصوت واللون والحركة وتتوقف فائدتها في المجالات المختلفة على حسن اختيارها وطرق استخدامها، لذا يعد استخدامها في العملية التعليمية فناً وعلماً في آن واحد ، والأصل في عملها إنها وسائل توضيح فكرة او معنى او نقل خبرة من شخص إلى اخر ، ولذلك

أطلق عليها تسميات عديدة كالوسائل المعينة او وسائل الإيضاح او الوسائل السمعية والبصرية او تكنولوجيا التعليم ، وفي النهاية هي كل ما يسمع او يشاهد او يقرأ في اثناء الدرس ويساعد الطلاب على التعلم. ولعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية التي تتميز بتغيير المواقف واللعب المنظم وأصبحت من الألعاب الجماهيرية المشوقة والممتعة والتي يمكن ممارستها من قبل الجميع ذكوراً وإناثاً وفي أماكن ومواسم مختلفة وبما أنها من الألعاب التي تتطلب سرعة عالية في الأداء المهاري الهجومي والتغيير والتنوع في الاداء الخططي والإيقاع ، من هنا، تأتي أهمية البحث في كونه محاولة علمية لإستعمال انموذج متجدد من نماذج النظرية البنائية وهو أنموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي في الاداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة للطلاب.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث للوحدات التعليمية في مادة الكرة الطائرة لطلاب السنة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء، لاحظ إن هناك تذبذباً في الأداء الخططي الهجومي لدى الطلاب، إذ يرى الباحث إن اغلب طرائق التدريس واستراتيجياتها المستعملة في كليتنا تركز وبصورة كبيرة على دور المدرس اكثر من دور الطالب في تصميم وتنفيذ درس الكرة الطائرة ، مما يجعل عملية تدريس ورفع الجانب الخططي الهجومي للطلاب متذبذباً ولا يلبي الاهداف المرجوة، وهو ليس قصوراً في مدرسين المادة ولكن سعياً من الباحث لإيجاد نماذج تعليمية حديثة تؤدي الى تفعيل دور الطالب وجهده الذاتي الايجابي في مواجهة ومعالجة المشكلات التي قد تواجهه، لذا إرتأى الباحث الى تجريب انموذج (Barman) المصاحب لوسائل العرض المرئي لكونه احد النماذج التعليمية الحديثة.

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

1- إعداد وحدات تعليمية وفق انموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي في الأداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة للطلاب و تصميم اختبار الاداء الخططي الهجومي بالخطة (4-2) بالكرة الطائرة .

3- التعرف على تأثير انموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي في الأداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة للطلاب.

4- التعرف على افضلية التأثير بين استخدام انموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي وآلية التدريس المتبعة في الأداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة للطلاب.

1-4 فرضا البحث :

1- هناك تأثير ايجابي لانموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي في الأداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة للطلاب .

2- هناك أفضلية ايجابية لانموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي على الية التدريس المتبعة في الأداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة للطلاب .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الرابعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء للعام

الدراسي 2018 - 2019

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 17 /12/ 2018 ولغاية 15/5/ 2019 .

1-5-3 المجال المكاني : ملعب الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء .

1-6 تحديد المصطلحات :

انموذج (Barman) : عرفه Barman بأنه انموذج عملي يحتوي على مجموعة من الخطوات والاجراءات المنظمة والمنطقية والمرتجة والتي يتم اتباعها عند تنفيذ العملية التعليمية في غرفة الصف فهو بمثابة دليل ومرشد للتطبيق

(Barman, 2004, 30).

التعريف الاجرائي لانموذج Barman: هو احد نماذج التدريس الحديثة الذي يستند الى النظرية البنائية القائم على جعل المتعلم محور العملية التعليمية وهو يشمل عدد من المراحل المترابطة (التحديد ، الاستقصاء ، الحوار ، التطبيق) وكل مرحلة تتكون من مجموعة من الخطوات والاجراءات ويتم تطبيقه على طلاب المجموعة التجريبية من خلال وحدات تعليمية خاصة معدة من قبل الباحث لتطوير ادائهم الخططي الهجومي بالكرة الطائرة (الملحق 1).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ويتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار البعدي والقبلي "إذ يعد المنهج التجريبي اكثر مناهج البحث العلمي دقة وكفاءة في الوصول الى نتائج موثوق بها" (عبد الحفيظ ومصطفى، 2000: 125).

2-2 مجتمع البحث وعينته :- تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي (2018 - 2019) والبالغ عددهم (92) طالبًا ، وقام الباحث باستبعاد الطلاب المشاركون في الفرق الرياضية والممارسون للعبة والراسبون وذلك لإبعاد جميع العوامل التي قد تؤثر في الحصول على نتائج دقيقة وعددهم (10) طلاب وبذلك اصبح العدد النهائي لمجتمع البحث (82) طالبًا، وجاء اختيار جميع العينات بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وتكونت عينات البحث من عينة التجربة الاستطلاعية : تكونت هذه العينة من (10) طلاب من عدد الطلاب المتبقي من مجتمع البحث وعينة تصميم اختبار الأداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة وبواقع (30) طالبًا، والعينة البحث الرئيسية فتكونت من (24) طالبًا وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) ، وتوزعت على شعبتين (12) طالب من شعبة (A) يمثلون المجموعة التجريبية و (12) طالب من شعبة (B) يمثلون المجموعة الضابطة .

3-3 تجانس عينة البحث :

من أجل ضبط المتغيرات التي قد تؤثر في دقة نتائج البحث ، لجأ الباحث إلى التحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات الجسمية وهي (الطول ، الكتلة، والعمر الزمني) من خلال ايجاد معامل الالتواء وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات الجسمية (الطول،الكتلة ، العمر الزمني)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات

الطول	سم	175.000	176.100	5.357	- 0.616
الكتلة	كغم	74.208	74.500	4.180	- 0.210
العمر الزمني	شهر	267.083	265.500	8.108	0.586

يظهر الجدول (2) ان قيم معامل الالتواء تنحصر بين (+ - 1) مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في

هذه المتغيرات اي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم .

3-4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

3-4-1 وسائل جمع المعلومات :

- الوسائل البحثية :

لغرض جمع المعلومات التي تخص البحث استعان الباحث بالوسائل البحثية الآتية:

- المصادر العربية والاجنبية .

- الإختبارات والقياس .

- الملاحظة .

- الاستبانة .

- المقابلات الشخصية (الملحق 2) .

3-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :-

• جهاز حاسوب محمول نوع (DELL) عدد (1) .

• جهاز قياس الطول والوزن عدد (1) و حاسبة الكترونية يدوية نوع (Kenko) عدد (1) .

• ملعب الكرة الطائرة قانوني مع مستلزماته مع كرات طائرة عدد (10) صينية الصنع .

• سبورة واقلام ملونة ومقاعد خشبية عدد (4) مع أشرطة لاصقة ملونة عرض (5) سم ، و

شريط قياس كتان (5 م) عدد (1) ، وصافرة عدد (1) مع بوسترات (ملصقات) تعليمية

حجم (2*2 م) عدد (4) ، مع شاشة العرض نوع (LG) حجم (42) عدد (1) .

3-5 إجراءات البحث الميدانية :

3-5-1 إجراءات تصميم إختبار الأداء الخططي الهجومي بالخطة (2-4) بالكرة الطائرة :

بعد اطلاع الباحثون على عدد من المصادر المتخصصة بالاختبارات والقياس والكرة الطائرة حيث وجد

عدم توافر اختبار خاص لقياس الأداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة بخطة (2-4)، لذا ارتأوا تصميم اختبار

الأداء الخططي الهجومي بالخطة (2-4) بالكرة الطائرة ومن خلال المقابلات مع عدد من الخبراء

والمختصين في مجال الكرة الطائرة (الملحق 2) ولمعرفة صلاحية الاختبار المصمم قدم الباحثون استبانة

خاصة وتم عرضها على مجموعة من السادة المختصين لبيان صلاحيته، وبعد جمع استمارات الاستبانة

الخاصة بذلك، قام الباحث باستخراج النتائج، إذ تبين إن الاختبار حصل على نسبة اتفاق مئوية مقدارها

(100%)، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمختصين حول صلاحية اختبار الاداء الخططي الهجومي بالخطة

(2-4) بالكرة الطائرة

ت	الاختبار	عدد الخبراء	الموافقون	الغير موافقين	النسبة المئوية %
1	الاداء الخططي الهجومي (2-4) بالكرة الطائرة	11	11	0	100%

ولحساب القدرة التمييزية للاختبار، طبق الباحث هذا الاختبار على عينة من مجتمع البحث (عينة التصميم) بلغ عددها (30) طالبًا ، ثم قام الباحث بترتيب درجات هذه العينة ترتيبًا تصاعديًا من أدنى درجة إلى أعلى درجة، بعد ذلك اخذ الباحث نسبة (33%) من الدرجات العليا ونسبة (33%) من الدرجات الدنيا، وبذلك أصبح عدد الطلاب (20) طالبًا للمجموعتين العليا والدنيا معًا، أي (10) طلاب للمجموعة العليا و(10) طلاب للمجموعة الدنيا، ثم بعد ذلك قام الباحث باستخراج المؤشرات الإحصائية لكلا المجموعتين (الوسط الحسابي والانحراف المعياري) وعولجت إحصائيًا باختبار (t) للعينات المستقلة، إذ أكدت هذه النتائج ان للاختبار قدرة تمييزية عالية مما يكسبه صلاحية الاستعمال، فضلاً عن ذلك استخرج الباحث سهولة وصعوبة الاختبار من خلال استخراج المؤشرات الإحصائية لعينة التصميم (الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط) ومن ثم استخراج معامل الالتواء الذي من خلاله تبين ان الاختبار المصمم يتميز بالاعتدال وكما مبين في الجدول(3).

الجدول (3)

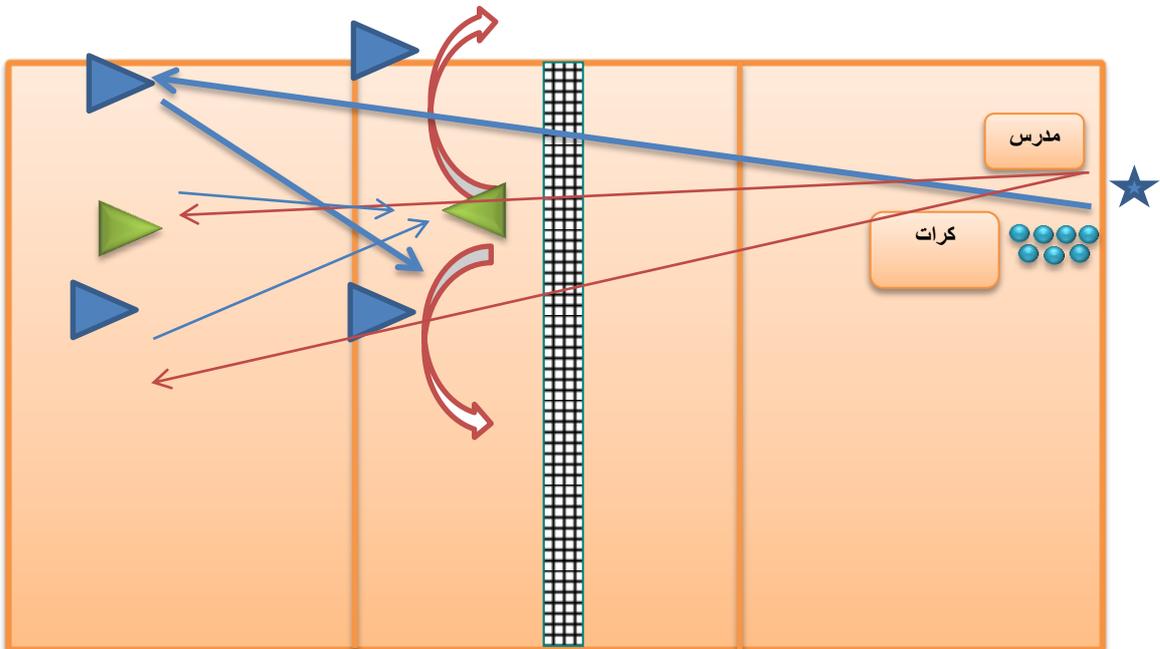
يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاستخراج القدرة التمييزية لاختبار الأداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة

القدرة التمييزية						
ت	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا	
			ع	س-	ع	س-
1	الاداء الخططي الهجومي	درجة	1.135	27.800	1.075	22.600
قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.101) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)						
مستوى سهولة وصعوبة الاختبار						
		و	ع	س	معامل الالتواء	طبيعة التوزيع
		24.500	2.397	25.100	0.751	اعتدالي

تبين نتائج الجدول(4) إن قيمة (t) المحسوبة بين الدرجات الدنيا والدرجات العليا لعينة تصميم اختبار الأداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة هي (-10.518) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.101) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(18)، مما يدل على إن للاختبار المصمم قدرة تمييزية بين افراد العينة ، أما ما يخص سهولة و صعوبة الاختبار فتبين النتائج في الجدول(4) إن قيمة معامل الالتواء قد بلغت(0.751) وهي لا تتجاوز ($1 \pm$) وهذا يدل على أن الاختبار المصمم يتميز بالاعتدال.

3-2-5-2 توصيف إختبار الأداء الخططي الهجومي (المصمم) بالخططة(4-2) بالكرة الطائرة :

- * الغرض من الاختبار : تقييم الأداء الخططي الهجومي (4-2) .
- * الأدوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة ، كرات طائرة عدد (10) ، استمارة تقييم الأداء .
- * مواصفات الأداء : يقوم المدرس بإرسال الكرة من النصف الاخر من الملعب، ويقوم الطالب باستقبال الارسال وإيصال الكرة إلى الطالب المعد في المركز(3) ليقوم بإعدادها اما للطالب في المركز (2) او للطالب في المركز (4) الذي يقوم بالضرب الساحق ، كما موضح بالشكل (1) .
- * شروط الأداء :
- يعطى كل طالب (10) محاولات للضرب الساحق (5) محاولات من المركز (2) و (5) محاولات اخرى من المركز (4) ليتم من خلالها تقييم الأداء الخططي الهجومي .
- يتم دوران الفريق بعد الانتهاء من أداء كل (5) إرسالات متتالية .
- الدرجة الكلية لكل مركز من مركزي الهجوم (2 ، 4) هي (25) درجة والدرجة العظمى للاختبار هي (50) درجة .
- يتم الضرب الساحق من مركزي (2 ، 4) .
- * التسجيل :
- يقوم ثلاثة مقومين بتقييم الأداء لكل طالب في المحاولات الـ (10) ويتم احتساب الدرجة النهائية لكل طالب من خلال استخراج المتوسط الحسابي لمجموع درجات المقومين الثلاثة ويكون تسجيل الدرجات كالتالي :
- (5) درجات لكل اداء خططي هجومي من (دفاع عن الارسال جيد وإعداد جيد وضرب ساحق مؤثر) يحقق نقطة مباشرة .
- (3) درجات لكل أداء خططي هجومي من (دفاع عن الارسال غير جيد وإعداد جيد وضرب ساحق مؤثر في دفاع الفريق الاخر) .
- (2) درجتان لكل أداء خططي هجومي من (دفاع عن الارسال غير جيد وإعداد غير جيد وضرب ساحق مؤثر) .
- (1) درجة لكل اداء خططي هجومي من (دفاع عن الارسال غير جيد وإعداد غير جيد وضرب ساحق غير مؤثر) .
- (0) لكل اداء خططي هجومي من (دفاع عن الارسال غير جيد وإعداد غير جيد وضرب ساحق فاشل





الشكل (1)

يوضح اختبار الأداء الخططي الهجومي(المصمم) بالخطة (2-4)

3-6 التجربة الإستطلاعية الخاصة بالاختبار :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس الموافق 2019/1/3 ، في تمام الساعة العاشرة صباحًا على ملعب الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء ، وأجريت هذه التجربة على طلاب عينة التجربة الاستطلاعية ، وكان الهدف منها :

- 1- معرفة مدى ملائمة الاختبار لعينة البحث .
- 2- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبار وتنفيذه .
- 3- معرفة الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث في أثناء تطبيق هذا الاختبار.
- 6- إيجاد الاسس العلمية لهذا الاختبار .

2-6-1 الأسس العلمية :

2-6-1-1 معامل الصدق :

للتأكد من صدق الاختبار اعتمد الباحث صدق المحتوى (المضمون)، من خلال عرض الاختبار المصمم على مجموعة من المختصين في لعبة الكرة الطائرة ، باستبانات خاصة تم توزيعها عليهم لتحديد اتفاق آراءهم حول ملائمة هذا الاختبار لعينة البحث، وتم استخراج نتائج هذا النوع من الصدق وكما مبين في الجدول(2)، فضلا عن ذلك اعتمد الباحث الصدق التمييزي (القدرة التمييزية) لبيان صلاحية اختبار الاداء الخططي الهجومي بالخطة (2-4) بالكرة الطائرة ، وتم استخراج نتائج هذا النوع من الصدق وكما مبين في الجدول(3).

2-6-1-2 معامل الثبات :

تم إيجاد معامل الثبات للاختبار من خلال إستعمال طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار، وعليه قام الباحث وبعد مرور سبعة ايام من اجراء التجربة الاستطلاعية بإعادة تطبيق هذا الاختبار على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (10) طلاب وذلك في يوم الخميس الموافق 2019/1/10 في تمام الساعة العاشرة صباحا، ثم قام الباحث باستخراج النتائج باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ولقد أظهرت النتائج بان هذا الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وكما هو مبين في الجدول (4) .

2-6-1-3 معامل الموضوعية :

لغرض التعرف على موضوعية الاختبار استعان الباحث بدرجات اثنين من السادة المقومين* وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجتهما ، وقد ظهر إن هذا الاختبار يتمتع بموضوعية عالية، وكما هو مبين في الجدول(4).

*اسماء السادة المقومين واختصاصهم ومكان عملهم:

- 1- أ.د حبيب علي طاهر/ تدريب- الكرة الطائرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء.
- 2- أ.د حسين عبد الزهرة عبد اليمية / علم النفس _ الكرة الطائرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة كربلاء.
- 3- أ.د اياد ناصر حسين / علم النفس _ الكرة الطائرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة كربلاء.

الجدول (4)

يبين قيم معامل الثبات والموضوعية لاختبار الاداء الخططي الهجومي المصمم

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الثبات	الموضوعية	نوع العلاقة
1	الاداء الخططي الهجومي	درجة	0.89	0.93	معنوي

2-6-2 التجربة الاستطلاعية الخاصة بوحدة تعليمية وفق انموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي:

أجريت التجربة في يوم الأحد الموافق 2019/1/13 على عينة التجربة الإستطلاعية في ملعب الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية جامعة كربلاء، وقد اختار الباحث نموذجًا من الوحدات التعليمية التي قام بإعدادها . وكان الهدف من إجراء هذه التجربة الإستطلاعية هو الآتي : 1- تعريف الطلاب على الية العمل الجديدة المتمثلة بانموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي. 2- التعرف على المعوقات التي من الممكن أن تواجه الباحث عند تنفيذ الوحدات التعليمية المعدة .

3- التعرف على مدى ملاءمة الوحدات التعليمية المعدة لمستوى العينة . 4- التعرف على مدى تفهم واستجابة أفراد العينة لمحتويات الوحدة التعليمية المعدة وفق انموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي . 5- التعرف على الوقت الملائم والمخصص لأقسام الوحدة التعليمية وإمكانية تنفيذه. 6- التعرف على الوقت المستغرق الذي يحتاجه تطبيق مراحل انموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي (التحديد او التخمين - الاستقصاء - الحوار - التطبيق) والوقت الخاص لكل مرحلة. 7- تحديد عدد تمارينات القسم الرئيس التي يمكن تأديتها في الوحدة التعليمية الواحدة .

3-7 الاختبار القبلي :

قام الباحثون بإجراء الاختبار القبلي الخاص بالأداء الخططي الهجومي للمجموعة الضابطة في يوم الأثنين الموافق 2019/2/25 ، أما المجموعة التجريبية فقد تم اجراء اختبارها في يوم الثلاثاء الموافق

2019/2/26 ، وقد تم اجراء اختبار المجموعتين في تمام الساعة العاشرة صباحًا وعلى ملعب الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء وبمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من الباحث .

3-7-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحثون بإجراء التكافؤ للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في اختبار الأداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة حيث تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد المجموعتين، وبينت نتائج التحليل الإحصائي ان قيم (t) المحسوبة كانت اقل من قيمتها الجدولية عند درجة حرية(22) ومستوى دلالة (0,05) وبالغلة (2.074) اي أن الفروق غير معنوية بين المجموعتين، مما يؤكد تكافؤ المجموعتين في الاختبارات القبلية وكما هو مبين في الجدول(5).

الجدول (5)

يبين عملية التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار القبلي للأداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة .

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
غير معنوي	0.205	1.307 -	1.379	23.083	2.000	24.000	اختبار الاداء الخططي الهجومي
قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.074) مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (22) .							

3-8 إعداد الوحدات التعليمية وفق نموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي:

بعد اطلاع الباحثين على عدد من المصادر العلمية والدراسات السابقة والمشورة العلمية والمقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس والكرة الطائرة (الملحق 2) ، باثروا بإعداد الوحدات التعليمية الخاصة بالمجموعة التجريبية وفق نموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي لتحسين وتطوير الأداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة، إذ ان هذا الانموذج يتكون من اربعة مراحل مترابطة ومتسلسلة ومكاملة احدها لأخرى وهي (مرحلة التحديد او التخمين - مرحلة الاستقصاء - مرحلة الحوار - مرحلة التطبيق) وكل مرحلة من هذه المراحل تضم مجموعة من الاجراءات والخطوات التي يقوم بها المدرس او الطالب وصولاً الى الاهداف المرجوة منها .

وتم اختيار القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية ليتم من خلاله تطبيق مراحل الانموذج الاربعة وتم تحديد الوقت اللازم لهذا القسم وكان قدره (70) دقيقة وتم توزيع التوقيتات المناسبة لكل مرحلة من مراحل الانموذج كالتالي :

القسم الرئيسي : 70 دقيقة، الجانب التعليمي : 15 دقيقة / وقد شمل هذا الجانب على المرحلة الاولى من الانموذج وهي:

- (مرحلة التحديد او التخمين) . الجانب التطبيقي : 55 دقيقة / وقد شمل هذا الجانب على المراحل الثلاثة الاخرى من الانموذج وهي : - مرحلة الاستقصاء . 15 دقيقة، - مرحلة الحوار . 15 دقيقة ، - مرحلة التطبيق . 25 دقيقة).

وتم اعتماد الوسائل التعليمية (وسائل العرض المرئي) لأفراد المجموعة التجريبية حيث تمثلت هذه الوسائل بـ (بوسترات تعليمية - لابتوب وشاشة عرض (عرض صور وأفلام تعليمية)) ، وتم تحديد المراحل التي تستعمل فيها هذه الوسائل وهي مرحلتي التحديد او التخمين والحوار من مراحل الانموذج ، وكذلك تم تحديد المراحل التي تعطى فيها التمارين المخصصة لتطوير وتحسين الأداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة وهي مرحلتي الإستقصاء ومرحلة التطبيق من مراحل الانموذج وسنتطرق لذلك بالتفصيل كما هو مذكور في(الملحق 7) .

3-8-1 مراحل تطبيق انموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي في الوحدات التعليمية المعدة:
اولاً : مرحلة التحديد او التخمين : (15 دقيقة)

ويتم في هذه المرحلة تنفيذ الاجراءات والخطوات الآتية:

- تحديد المهارة او الموضوع الحالي للدرس، - يبدأ المدرس باستعادة المعلومات والخبرات السابقة مع الطلاب عن المهارة او الموضوع الحالي، - إثارة الأسئلة من قبل المدرس حول المهارة او الموضوع، - يعطي المدرس المعلومات والخطوات العامة عن كيفية الأداء الخططي الهجومي بالشكل الصحيح مؤكداً على اهم شروط ومواصفات هذا الاداء الصحيح، - يقوم المدرس بشرح وعرض المهارة او الموضوع الحالي والشكل الصحيح للأداء من خلال البوستر (الملصق) التعليمي وشاشة العرض، - يتم عرض المهارة او الموضوع باستخدام النموذج من قبل المدرس مؤكداً على اهم الاخطاء الشائعة اثناء الاداء لتجنبها، - تحديد المهام والواجبات والتمارين التي ستعطى في المرحلة التالية .

ثانياً : مرحلة الإستقصاء :

ويتم فيها تنفيذ الإجراءات والخطوات الآتية :

- يقسم الطلاب إلى مجاميع من أجل تطبيق المهارة التي شاهدها في المرحلة السابقة، - يقوم المدرس بتشجيع الطلاب على العمل الجماعي من أجل الوصول للأداء الأفضل، - يقوم المدرس بملاحظة الأداء والاستماع للطلاب وتسجيل ملاحظاته حول المستوى الذي توصلوا اليه في الأداء، - إعطاء الطلاب الحرية في اختيار تحركاتهم التي تكون بدائل للوصول الى الاداء الافضل بحسب فهمهم الذي وصلوا اليه، - يطلب المدرس من الطلاب بتسجيل وصف كامل عن المهارة التي ادوها في ورقة الواجب الخاصة بكل طالب، - تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الاخطاء .

ثالثاً : مرحلة الحوار :

ويتم فيها تنفيذ الإجراءات والخطوات الآتية :

- يقوم المدرس بجمع الطلاب مرة اخرى امام البوستر التعليمي او شاشة العرض لتكون جلسة حوارية بينه وبين الطلاب، - طرح وتوضيح ومناقشة المشكلات التي واجهت الطلاب اثناء تطبيق الاداء في المرحلة السابقة، - شرح المفاهيم والافكار التي توصل اليها الطلاب خلال تطبيقهم الاداء في المرحلة السابقة، - اعادة عرض المهارة او الموضوع مرة اخرى بكل تفاصيله من خلال البوستر التعليمي او شاشة العرض التي يتم من خلالها عرض صوراً وأفلاماً تعليمية خاصة بالمهارة او الموضوع ليقوم الطالب بالمقارنة ما بين ادائه والاداء المثالي وصولاً الى الفهم الصحيح للأداء، - يقوم المدرس بوضع التفسيرات المناسبة لحل المشاكل والاطفاء التي وقع فيه الطلاب اثناء الاداء .

رابعاً : مرحلة التطبيق :

ويتم فيها تنفيذ الإجراءات والخطوات الآتية :

- يقسم الطلاب إلى مجاميع من أجل إعادة تطبيق المهارة التي تم توضيحها في المراحل السابقة، - يقوم الطلاب بإعادة تطبيق المهام والمهارات التي توصلوا لها في المراحل السابقة، - يقوم المدرس بتشجيع الطلاب على تطبيق المفاهيم والمهارات الجديدة، - يقوم المدرس بتوجيه الطلاب نحو الحلول بشكل غير مباشر ويساعدهم على تنظيم افكارهم، يقوم المدرس بتوجيه الطلاب الى الاستفادة من الخبرات السابقة وربطها بالخبرات الحالية لتنفيذ المهام، - يقوم المدرس بتصحيح الاخطاء من خلال اعطاء التغذية الراجعة للطلاب اثناء الاداء، - وفي نهاية كل وحدة تعليمية يقوم المدرس بفسح المجال لطرح الاسئلة ، ومن ثم تمارين التهيئة والاسترخاء واعطاء واجب للطلاب عن موضوع الوحدة القادمة ومن ثم الانصراف.

2-9 تنفيذ الوحدات التعليمية المعدة وفق انموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي :

بدأ الباحثون بتنفيذ الوحدات التعليمية المعدة وفق انموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي على طلاب المجموعة التجريبية في يوم الأحد الموافق (10-3-2019) في تمام الساعة العاشرة صباحاً، حيث كانت اخر وحدة تعليمية في يوم الاحد الموافق (28-4-2019) ، وبلغ زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة موزعة على ثلاثة اقسام وهي(القسم الاعدادي وزمنه 15 دقيقة ويشمل المقدمة والاحماء العام والخاص)، (والقسم الرئيسي وزمنه 70 دقيقة ويشمل الجانب التعليمي وزمنه 15 دقيقة والجانب التطبيقي وزمنه 55 دقيقة) ويتم فيه تطبيق مراحل انموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي ، (والقسم الختامي وزمنه 5 دقائق ويشمل التهيئة وطرح الاسئلة والتكليف بالواجبات والانصراف) ، وقد بلغ عدد الوحدات التعليمية المعدة وفق انموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي (8) وحدات وبيانات وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع .

3-10 الاختبار البعدي :

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية المعدة وفق انموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي على المجموعة التجريبية ، قام الباحثون وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة للمتغير قيد الدراسة في يوم الأحد الموافق 5 / 5 / 2019 ، أما الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد تم إجرائه يوم الاثنين الموافق 6/5/2019 وكان وقت إجراء الاختبارات الساعة العاشرة صباحاً وكلتا المجموعتين وعلى ملعب الكرة الطائرة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء .

2-11 الوسائل الإحصائية المستخدمة : استخدم الباحثون نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث :

لغرض تحقيق هدف الدراسة (الثالث) المتضمن التعرف على تأثير انموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي في الأداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة للطلاب ، لذا لجأ الباحث إلى المعالجات الإحصائية المناسبة للتعرف على مدى تحقيق هذا الهدف وكما يأتي:

3-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	القبليّة		البعدية		ف - ع	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-				
الاداء الخططي الهجومي	درجة	1.379	23.083	1.460	35.972	0.730	- 17.662	0.000	معنوي
قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.201) مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11).									

تبين نتائج الجدول (6) اختلافات وتباينات في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغير المبحوث لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى، وعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين الحسابيين اظهرت النتائج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (-17.662) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.201) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) وهذا يدل على معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى في اختبار الأداء الخططي الهجومي (4-2) .

3-1-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	القبليّة		البعدية		ف - ع	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-				
الاداء الخططي الهجومي	درجة	2.000	24.000	1.794	28.111	0.808	- 5.091	0.000	معنوي
قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.201) مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11).									

تبين نتائج الجدول (7) اختلافات وتباينات في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى طلاب المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدى، وعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين الحسابيين اظهرت نتائج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (-5.091) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.201) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) وهذا يدل على معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى في اختبار الأداء الخططي الهجومي (4-2) .

3-1-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
الاداء الخططي الهجومي	درجة	1.460	35.972	1.794	28.111	11.774	0.000	معنوي
قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.074) مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22).								

تبين نتائج الجدول (8) اختلافات وتباينات في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية بين طلاب المجموعة التجريبية التي استخدمت نموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي والمجموعة الضابطة والتي استخدمت الآلية المتبعة من قبل المدرس، وعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين الحسابيين من خلال استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة والبالغة (11.774) هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.074) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22) وهذا يدل على ان هناك فرقا معنويا في الاختبارات البعدية بين طلاب المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار الاداء الخططي الهجومي.

أظهرت النتائج من خلال الجدول (8) ان هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في المتغير المبحوث (الاداء الخططي الهجومي) ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية إلى تأثير الوحدات التعليمية المعدة وفق نموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي ، إذ كانت افضل واكثر ايجابية من الآلية المتبعة من قبل مدرس المادة ، وذلك لشمولية النموذج واتباعه التسلسل المنطقي في عرض الموضوعات وما يعتمد عليه من أنشطة وفعاليات تتناسب ومادة الكرة الطائرة ومستوى ادراك الطلاب مع مراعاة الفروق الفردية بينهم، فضلاً عن التخطيط لإجراءاته والتطبيق العملي لخطواته واتساع دائرة النشاطات وتنظيم محتوى المادة وانتقاء الطرائق والاساليب التدريسية والوسائل التي قام باستخدامها المدرس التي جعلت الطلاب اكثر اندفاعاً وانسجاماً واستعداداً لتلقي المعلومات بدافعية اكثر ، وهذا يتفق مع ما اكدت عليه (الدليمي، 2008 : 96) " إن اختلاف خصائص وسمات وقدرات المتعلمين يزيد من الحاجة الى اساليب مختلفة لتعليم كل منهم على وفق قدراته المحدودة، فمنهم من يتعلم بصورة افضل من خلال المناقشات الفكرية والافلام الحركية وعمليات الفحص والفك والتركيب"، حيث اعتمد الباحث عرض المادة بطريقة منظمة ومتسلسلة ومتنوعة واستخدام وسائل العرض المرئي في ايضاح المادة التعليمية من (بوسترات تعليمية ، حاسوب ، شاشة عرض ، لعرض الصور والافلام التعليمية الخاصة بالأداء الخططي الهجومي بالكرة الطائرة).

حيث تم تطبيق مراحل الانموذج الاربعة من خلال القسم الرئيسي للوحدة التعليمية وتم اعطائه القسم الاكبر من وقت الوحدة وذلك لاحتواء كل مرحلة من مراحل الانموذج على عدد من الاجراءات والخطوات التي

يتبعها الطالب او المدرس لتحقيق الأهداف المرجوة منها ، حيث تم استخدام وسائل العرض المرئي خلال مرحلتي (التحديد او التخمين، والحوار)، وتم استخدام التمارين التطويرية خلال مرحلتي (الاستقصاء، والتطبيق) من الانموذج ، حيث أدى إحتواء الوحدات التعليمية المعدة على الوسائل التعليمية الحديثة وكذلك التنوع في التمرينات الخطية جعل الطلاب في المجموعة التجريبية اكثر تشويقاً وانجذاباً واندفاعاً تجاه العملية التعليمية لما وفرته لهم هذه الوحدات التعليمية من بيئة ايجابية لم تكن مألوفة لهم من قبل بما يتناسب مع حاجاتهم وقدراتهم ، فقد اسهمت في تطوير مستوى طلاب المجموعة التجريبية في الاداء الخطي الهجومي بالكرة الطائرة وتفوقهم على طلاب المجموعة الضابطة .

وكذلك إحتواء هذه الوحدات التعليمية المعدة على اعطاء التغذية الراجعة وتصحيح الاخطاء بصورة مستمرة من خلال مراحل الانموذج اذ يرى (الربيعي وامين، 2010: 303) انها تعد احدى الوسائل التي تستخدم من اجل ضمان تحقيق افضل ما يمكن تحقيقه من الغايات والاهداف ، والتي تسعى العملية التعليمية الى بلوغها ويشكل مستمر لمساعدة المتعلم على تثبيت الاداء اذا كان يسير في الاتجاه الصحيح او تعديله اذا كان يحتاج الى تعديل وهذا له مردود ايجابي في تصفية وتهذيب وتشذيب الاداء .

كما إن هناك خاصية تحسب لانموذج (Barman) المصاحب لوسائل العرض المرئي أدت إلى هذا التطور في مستوى الاداء الخطي الهجومي في الكرة الطائرة لطلاب المجموعة التجريبية، هو الاستعمال الامثل للتغذية الراجعة خلال الاداء وذلك في مرحلتي (الاستقصاء ، والتطبيق) فقد ساعدت الطلاب على معرفة نتائج ادائهم بصورة مستمرة وانية لتصحيح اخطائهم ومعالجتها وتحفيزهم على مواصلة تطويرها، وهذا ما اكده (Schmidt، 2000 : 282) "من ان التغذية الراجعة تزيد من طاقة الافراد(الطلاب) ودافعيتهم وتعزز الاداء الصحيح وتجنب الاداء الخاطيء وتزيد من استقلالية المتعلم في الاعتماد على نفسه لتحديد الاخطاء ومعالجتها واخيراً تزود المتعلم بطبيعة اخطائه واقتراح طرائق تصحيحية لذلك".

وهناك نقطة ايجابية ايضاً تفوق بها طلاب المجموعة التجريبية وهي ان التدريس بانموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي ساعدهم على الربط بين الموضوعات الرئيسية والفرعية مما يجعل تعليم الطلاب مستمر ومنظم وفق خطوات الانموذج الاربعة وهذا ما اكده كل من (العفون ومكاون، 2012: 87) "في ان نماذج التعليم البنائي تقوم على مبدا هام هو تصميم استراتيجيات وممارسات تدريسية وتعليمية تركز على المتعلم وتشخيص خبرات الطالب السابقة وربطها بالمتعلم الجديد لبناء المعرفة المطلوبة" ، حيث اسهم هذا الانموذج في اخراج الطلاب عن النمط التقليدي المتبع في العملية التعليمية ، بالإضافة إلى إنتظام والتزام المدرس والطلاب بتنفيذ الوحدات التعليمية ، وكذلك انتظام الطلاب في الحضور إلى الوحدات وتفاعلهم الكبير مع مفرداتها وممارستهم أساليب جديدة بوسائل تعليمية متنوعة لم تكن مألوفة لديهم في الوحدات التعليمية الاخرى مما عزز دافعيتهم نحو إتقان وتطوير ادائهم الخطي الهجومي بالكرة الطائرة بهذا الشكل بسبب البيئة الايجابية التي وفرتها لهم هذه الوحدات التعليمية ، وبذلك يتحقق الهدف الرابع للدراسة .

4- الإستنتاجات والتوصيات.

1-4 الإستنتاجات :

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها فقد توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

1- إن انموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي قد اثر ايجاباً في رفع وتطوير مستوى طلاب المرحلة الرابعة اكثر من آلية التدريس المتبعة في الأداء الخطي الهجومي بالكرة الطائرة.

2- إن استعمال نموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي في تدريس الكرة الطائرة يضيف طابع الاثارة والتشويق والتركيز عبر ربط الأفكار والمفاهيم وكذلك يزيد من مستوى تفاعل الطلاب وزيادة دافعيتهم نحو الدرس، فقد ساهم في إزالة الملل والجمود لدى الطلاب وهذا من خلال استخدامهم طرق واساليب ووسائل تعليمية متنوعة لم تكن مألوفة لهم من قبل.

4-2 التوصيات :

بناءً على الاستنتاجات التي اظهرتها الدراسة الحالية، فقد خلص الباحث الى التوصيات الآتية:

1- الاستفادة من انموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي في تدريس الكرة الطائرة للمراحل الدراسية كافة لما يتميز به هذا الانموذج من خلق بيئة ايجابية للتعلم وافساح المجال لتكوين الافكار والمعلومات.

2- إجراء دراسات مشابهة باستخدام انموذج Barman المصاحب لوسائل العرض المرئي على عينات أخرى والعباب اخرى لما له من مميزات وخصائص جيدة في العملية التعليمية.

المصادر:

- حسانين ، محمد صبحي ؛ عبد المنعم ، حمدي (1997): الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم بدني - مهاري - معرفي - نفسي - تحليلي ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- الدليمي ، ناهدة عبد زيد (2008) : اساسيات التعلم الحركي ، ط 1 ، العراق ، دار الضياء للطباعة .
- الربيعي ، محمود؛ وامين ، سعيد (2010) : الاتجاهات الحديثة في التربية الرياضية ، اربيل ، مطبعة منارة.
- عبد الحفيظ ، اخلاص ؛ مصطفى ، حسن (2000) : طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
- العفون ، ناديا حسين ؛ مكاون ، حسين سالم (2012) : تدريب معلم العلوم وفقاً للنظرية البنائية ، ط 1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان .
- Schmidt, R. I Wrisberg, CA (2000). Motor learning and performance, 86, 3.
- Barman,R,C,cohen .(2004): Bridging the Gap between the old and the new .

الملحق (1)

اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين استعان بهم الباحث وجوانب الاستعانة

الملحق (3)

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص الدقيق	مكان العمل	جوانب الاستعانة			
					المقابلات الشخصية	اختيار الاختبارات	صلاحية الاختبار المصمم	صلاحية الوحدات
1	محمد جاسم الياسري	استاذ	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل	✓		✓	
2	ناهدة عبد زيد الدليمي	استاذ	تعلم حركي - الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل	✓	✓	✓	✓
3	لمى سمير حمودي	استاذ	تعلم حركي - الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد		✓	✓	
4	صدام محمد فريد	استاذ	طرائق تدريس - الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء	✓	✓	✓	✓
5	حسين سبهان صخي	استاذ	تعلم حركي - الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد		✓	✓	
6	فراس سهيل ابراهيم	استاذ	طرائق تدريس - الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بابل	✓	✓	✓	✓
7	حبيب علي طاهر	استاذ	تدريب - الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - كربلاء		✓	✓	✓
8	حسين عبد الزهرة	استاذ	علم النفس - الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء		✓	✓	
9	حاتم فليح الكرعاوي	استاذ مساعد	تعلم حركي - الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة		✓	✓	
10	حسن علي حسين	استاذ مساعد	اختبارات - قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء		✓		
11	عامر حسين علي	استاذ مساعد	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء	✓			
12	حيدر محمود عبود	استاذ مساعد	طرائق تدريس - الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل	✓	✓	✓	

استمارة تقييم الاداء الخططي الهجومي بالخطة(4-2)بالكرة الطائرة

الملعب:

المجموعة:

التاريخ:

اسم المقوم:

ت	اسم الطالب	المركز الهجومي (4)					المركز الهجومي (2)					
		مج	0	1	2	3	5	مج	0	1	2	3
1												
2												
3												
4												
5												

الملحق(4)

انموذج لوحددة تعليمية معدة وفق انموذج (Barman)المصاحب لوسائل العرض المرئي

التاريخ:14

اليوم : الاحد

2019/4/

المجموعة : التجريبية

المرحلة :

الرابعة

عدد الطلاب :12 طالب

زمن الوحدة : 90 دقيقة

الهدف التعليمي :تنفيذ الاداء الخططي الهجومي بالخطة (4-2)

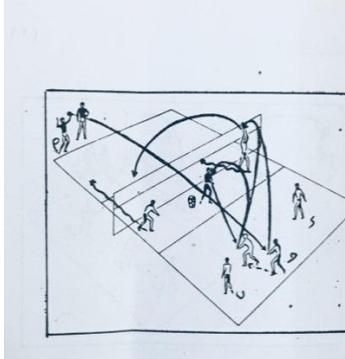
الهدف التربوي : بث روح

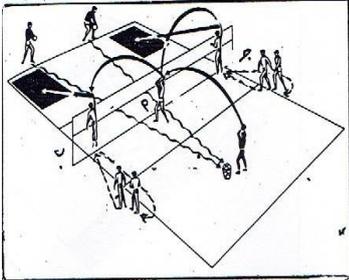
التعاون والعمل الجماعي بين الطلاب ، زيادة الثقة بالنفس .

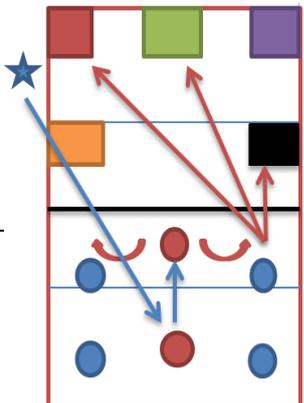
الاجهزة والادوات : كرات طائرة ، بوستر تعليمي(2*2 م)،شاشة عرض ،لابتوب ، ابسطة اسفنجية ملونة ،

سبورة واقلام .

الملاحظات	التنظيم والاعراج	التفاصيل	الوقت	النشاط
			70 د	القسم الرئيسي
				- الجانب التعليمي
				- مرحلة التحديد او التخمين
- امثلة للاسئلة :	*****	- يجمع الطلاب امام البوستر التعليمي وشاشة العرض .	15 د	
- ماهي العناصر المؤثرة في الاداء	* *	- تحديد الموضوع الجديد وكتابته على السبورة(تنفيذ وتطوير الاداء		

<p>الخططي الهجومي ؟</p> <p>- كيفية التحرك بصورة صحيحة عند استقبال الارسال ؟</p> <p>- وقفة اللاعبين الضاربين من مناطق 2، 4 .</p> <p>- كيفية حركة اللاعب المعد عند استقبال الارسال بصورة صحيحة وغير صحيحة .</p> <p>- اهم الاخطاء الشائعة في تنفيذ الاداء الخططي الهجومي .</p>	<p style="text-align: center;">* * *</p>	<p>الخططي الهجومي بالخططة 4-2) .</p> <p>- يبدأ المدرس باستعادة المعلومات السابقة عن الموضوع مع الطلاب .</p> <p>- يقوم المدرس بشرح الموضوع بشكل مفصل بالاستعانة بالبوستر التعليمي الموضح عليها ذلك وكذلك شاشة العرض من خلال عرض صور وافلام تعليمية خاصة عن الاداء الخططي الهجومي .</p> <p>- يقوم المدرس بعرض الموضوع باستخدام النموذج مؤكدا على اهم الاخطاء الشائعة لتجنبها .</p> <p>- يقوم المدرس بطرح عدة تساؤلات عن تحركات الطلاب في المنطقة الامامية والخلفية وكذلك حركة الطالب المعد والطالب الضارب من مركزي (2، 4) ، لغرض تحفيزهم على التفكير المستمر وربط الخبرات السابقة بالخبرات الجديدة .</p> <p>- ومن خلال اجابات الطلاب يتمكن المدرس من تحديد المستوى الحقيقي للطلاب ومدى فهمهم لموضوع الاداء الخططي الهجومي</p>		
			55 د	- الجانب التطبيقي
<p>- التاكيد على السرعة لاخذ وضع التهيؤ لعملية الاقتراب من الكرة بالنسبة للاعب المعد .</p>		<p>- يطلب من مجموعة من الطلاب باداء لعب هجومي من خلال تنفيذ ارسال موجه مع تطبيق الخططة (4-2) وملاحظة تحرك الطلاب في المنطقتين الامامية والخلفية .</p> <p>- يطلب المدرس من الطلاب بتسجيل وصف كامل عن الاداء</p>	20 د	مرحلة الاستقصاء

<p>- التأكيد على تطبيق كل خطوات الضرب الساحق من قبل الطلاب في مركزي (2،4) ضمن الخطة والاداء الهجومي . -التأكيد على تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الاخطاء .</p>		<p>الخططي الهجومي بالخطة (2-4) في ورقة الواجب الخاصة بكل طالب</p> <p>2- يقوم المدرس برمي الكرة الى الطالب (أ) في المركز (3) والذي يقوم باعداد الكرة وبارتفاعات مختلفة مرة الى الطالب (ب) في المركز (4) او الى الخلف الى الطالب (ج) في المركز (2) وكل منهم يحاول ضرب الكرة الى المربع الذي امامه بعدها يرجع الى الخلف .</p>		
<p>- التأكيد على الانتباه والاصغاء لكل الملاحظات والتفسيرات .</p>	<p>***** * * * * *م</p>	<p>- يجمع الطلاب مرة اخرى امام البوستر التعليمي وشاشة العرض وتبدأ جلسة حوارية بين الطلاب والمدرس للتعرف على الاخطاء والوصول الى الفهم الصحيح للموضوع .</p> <p>- يطرح الطلاب اهم المشاكل التي واجهتهم في اثناء تنفيذ الاداء في المرحلة السابقة والنتائج التي توصلوا اليها والاطفاء التي وقعوا فيها .</p> <p>- يقوم المدرس بمناقشة هذه المشكلات مع الطلاب ووضع التفسيرات المناسبة لها .</p> <p>- يقوم المدرس باعادة عرض تفاصيل الاداء الخططي الهجومي من خلال البوستر وشاشة العرض التي يتم من خلالها عرض فلم تعليمي عن اداء الخطة (2-4)</p>	<p>5 د</p>	<p>مرحلة الحوار</p>

		<p>ويتم التركيز على الاداء الجماعي من لحظة استقبال الكرة واعدادها وصولا الى الضرب الساحق في المنطقتين 4،2.</p> <p>- يقوم الطلاب بالمقارنة بين ادائهم في المرحلة السابقة وبين الاداء المثالي الذي يشاهدوه فيتعرفوا على اهم الاخطاء التي وقعوا فيها .</p> <p>- يقوم المدرس بتصحيح الاخطاء التي وقع فيها الطلاب واعطاء تفسيرات مناسبة لذلك .</p>		
<p>- الانتباه والاصغاء لكل المعلومات والملاحظات .</p> <p>- التاكيد على ربط الخبرات السابقة بالخبرات الجديدة.</p> <p>- التاكيد على التكنيك الكامل للضرب الساحق .</p>	<p>* * *</p> <p>* * * م *</p> <p>* * *</p> 	<p>- يقسم الطلاب الى مجاميع لاداء التمرينات الخاصة بهذه المرحلة .</p> <p>- يقوم المدرس بمساعدة الطلاب على تطبيق المفاهيم والمهارات التي حصلوا عليها في المراحل السابقة .</p> <p>- يساعد المدرس الطلاب على تنظيم افكارهم وتوجيههم لربط خبراتهم السابقة بالخبرات الجديدة لتنفيذ المهام المطلوبة .</p> <p>- تتميز هذه المرحلة باعطاء الوقت الكافي للطلاب لتطبيق ما تعلموه في مواقف مختلفة .</p> <p>- تطبيق التمرين الاتي في هذه المرحلة :</p> <p>- يقوم المدرس بارسال الكرة من الجهة المقابلة ويتم استقبالها من قبل لاعبي الخط الخلفي ليقوموا</p>	<p>30 د</p>	<p>مرحلة التطبيق</p>

<p>- اعطاء التغذية الراجعة وتصحيح الاطاء .</p>		<p>بايصال الكرة الى الطالب في المركز (3) ليقوم باعدادها اما الى الطالب في المركز (4) او الى الخلف للطالب في المركز (2) ليقوم الطالب بالضرب الساق نحو مناطق محددة (بسطة ملونة) في الجهة المقابلة .</p>		
--	--	---	--	--

القدرة القيادية لرؤساء الفروع وعلاقتها في الولاء التنظيمي لتدريسي

م.د. ثامر حماد رجه

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على المستوى والعلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة ومدى الفروق بين إمكانات القدرة القيادية لرؤساء الفروع العلمية. إذ تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية من خلال استبانة محددة لقياس متغيرات البحث، على عينة قوامها (178) تدريسي وتدرسية قسمت وفق الإجراءات البحثية إلى ثلاث عينات (استطلاعية، معاملات علمية، تجربة رئيسة. أظهرت النتائج درجة الوسط الفرضي مقارنة بالوسط الحسابي بوجود دلالة ومعنوية ولصالح الوسط الحسابي لمقياسي البحث، فضلاً عن معنوية العلاقات الارتباطية بين المقياسين في إجابات العينة، وكانت أهم الاستنتاجات وجود مستوى جيد من القدرة القيادية لرؤساء الفروع والولاء التنظيمي لتدريسي الكلية بوصفه المحرك الرئيس نحو الأداء المميز لهم، وأوصت الدراسة بالاستمرارية في مساندة الكلية عبر الاندماج الوظيفي بين رؤساء الفروع والتدريسيين، ووضع معايير محددة للقدرة القيادية كجانب من جوانب تبني رئاسة الفروع عند الترشيح مستقبلاً.

Abstract

The leadership ability of branch heads and their relationship to the organizational loyalty of my teaching staff

By

Thamer Hammad Raja, PhD

College of Physical Education and Sports Sciences

University of Baghdad

The aim of the research is to identifying the level and correlative relationship between study variables and the extent of the differences between capabilities of leadership of the scientific branches' heads, it has been used the descriptive method with the correlation method via a specific questionnaire to

measure the variables of the research, on a sample of (178) teaching staff based on the research procedures that have been divided into three samples (exploratory, scientific, and main experiment). The results have shown the degree of mean, as compared to the arithmetic mean by existing significance and indication and in favor of the arithmetic mean of the research scale, as well as the significance of the correlation between the two scales in the sample responses. Most important conclusions lie in the presence of a good level of leadership capability of branch heads and organizational loyalty for the branches' heads and teaching board staff's organizational locality for being described as the main drive towards their outstanding performance. The study has recommended continuity in supporting the college via functional integration between the heads of branches and teaching staff and placing specific standards of leadership as an aspect of the adoption of the head of branches when nominating in future and reinforcing the management capacity of the branches' heads to attract the teaching staff around them to stir their creative ideas and acquiring their loyalty, Creative and win their loyalty.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة:

يتطلع الجميع للوصول إلى المستقبل بأفضل مستوى ممكن والبحث عن الوسائل والأدوات والإمكانات الملائمة لتحسين القدرة نحو التفكير والإدارة الصحيحة من أجل تطوير والارتقاء بالميادين التعليمية ومنها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بوصفها المنبع الرئيس في نشر العلوم الرياضية ورفد الجهات المستفيدة بمخرجاتها البشرية والبحثية من خلال استثمار الكوادر التدريسية وجهودهم الحثيثة في تنمية القدرات العقلية والبدنية للطلبة المتعلمين والإسهام الفعال في بناء وتطوير المجتمع، ما يتطلب وجود إدارة قادرة على التعامل والاستيعاب لتدريسي هذه الكليات وتوفير الإمكانيات اللازمة لتسيير العمل وفق الأصول العلمية والإدارية متكاملة المعنى في قيادة فروعها العلمية بوصفها حلقة الوصل بين التدريسيين والإدارة العليا المتمثلة بعمادة الكلية، ما يفرض القدرة على إدارة الفروع بقيادة فعالة تتصف بالمرونة والتفاعل الاجتماعي والإنساني مع التدريسيين والتأثير الإيجابي في سلوكهم نحو الولاء المنظم والمتفاني في تحقيق أهداف الكلية عبر التنظيم الممنهج لعملهم وتنسيق جهودهم ونشاطاتهم التعليمية والبحثية ومتطلبات العمل اليومي من خلال السلوك الإداري الذي تمارسه رئاسات الفرع لمساعدتهم في تحقيق رغباتهم واحتياجاتهم وزرع الألفة والتعاون والحفاظ على تماسكهم لتسيير العمل بما يضمن تحقيق الأهداف المرجوة، ومنها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد والتي كانت بيئة الدراسة الحالية .

إذ إن القدرة على قيادة التدريسيين نحو النجاح أساس في تحقيق أهداف الكلية، كونها اليد العاملة على المبادرة والتوجيه وتنظيم السلوك وحيوية إدارتها ومدى تفاعلها الإيجابي لجذب التدريسيين نحو الاستعداد في

انجاز المهام المكلفين بها في ضوء طبيعة قياداتها الإدارية وطرائق التعامل في تنسيق الجهود والواجبات وفق الموارد البشرية والمادية لمواجهة الصعوبات وتحقيق الانجاز، إذ إن السعي نحو الاختيار الأنسب لرؤساء الفروع ذات المواصفات والمؤهلات العلمية والإدارية على حدّ سواء عامل حاسم ودافع حقيقي في إبراز طابع رضا التدريسيين عن قيادتهم الإدارية وكسب ولائهم عبر التعامل البناء للعلاقات الاجتماعية والإنسانية وتوظيفها في تحديد مساراتهم ضمن الأهداف العامة والخاصة والعمل بروح الفريق.

ومن هنا تبرز أهمية البحث من خلال العينة المستهدفة وما يقع على عاتقها من المشاركة الفعالة في بناء المجتمع الرياضي، فضلاً عن توجيه الأنظار نحو المفاهيم الإدارية لتدريسي كليات التخصص الرياضي وتوظيفها بشكل مستمر لتطوير القدرة القيادية لرؤساء الفروع العلمية كونها من الأركان الرئيسة في شخصية القائد، ومدى إمكاناتهم الإدارية في توفير الأجواء المناسبة لعمل تدريسي الكلية في ظروف ميسرة بشكل متساوي، وتحقيق رغباتهم بما يتلاءم والأهداف العامة للكلية والسيطرة على موضوعية العمل والقدرة على استخدام السلطة بمرونة الأداء الجيد وفهم الأوضاع والخطط والتنسيق للمتطلبات الإدارية والاحتياجات اللازمة لدعم عمل التدريسيين والتأثير في سلوكهم وكسب تفاعلهم نحو العملية التعليمية وانعكاسها على الرغبة في الانتماء والمثابرة في بذل الجهود لإنجاح عمل الفروع العلمية وتقديمهم الولاء الكامل لتحقيق الأهداف وزيادة مستوى الأداء لعملهم في الكلية.

1-2 مشكلة البحث:

بما إن القيادة صفة رئيسة بالعمل الإداري تقع على عاتق شاغلها وما لها من تأثير في عمل المؤسسات التعليمية والأساس في إناطة أعمالها إلى جهة قادرة على توظيف مفاهيمها ومهاراتها في خدمة التدريسيين العاملين في هذه المؤسسات، والتي تعد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جزءاً رئيساً من هذه المنظومة العلمية، إذ إن القدرة القيادية لرؤساء الفروع في هذه كلية دور كبير في تنفيذ السياسة العامة لإدارتها وتحقيق نجاحها، ما يعطي مجالاً واسعاً إلى التركيز على اختيار من هو كفاً لهذا المنصب وبيان دوره الفعال في الإسهام نحو التحسين والتطوير للعملية التعليمية وتأثيرهم في التدريسيين وكسب ولائهم والتزامهم في بذل الجهود الحثيثة لتقديم كل ما هو جديد وتوظيف السلوك نحو الرغبة في البقاء داخل أروقة الفروع والإيمان بقيادتها في تحقيق الأهداف ودفعهم إلى تقديم الولاء الكامل لنجاح عمل الكلية، ما يطرح تساؤل مهم عن القدرة القيادية لرؤساء الفروع والاختلاف في إدارتهم الفاعلة، ومدى تأثيرها في الولاء التنظيمي للتدريسيين وتباين انتمائهم لتلك الفروع، في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.

1-3 أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على :-

1. مستوى القدرة القيادية لرؤساء الفروع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.
2. مستوى الولاء التنظيمي لتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.
3. العلاقة بين القدرة القيادية لرؤساء الفروع بالولاء التنظيمي لتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.
4. الفروق بين القدرة القيادية لرؤساء الفروع والولاء التنظيمي لتدريسي الفروع بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.

1-4 فرض البحث:

1. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرة القيادية لرؤساء الفروع بالولاء التنظيمي لتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.

2. لا توجد فروق دالة إحصائية للقدرة القيادية لرؤساء الفروع والولاء التنظيمي لتدريسي الفروع بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2019/1/24 ولغاية 2019/5/30.

3-5-1 المجال المكاني: موقع كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد.

6-1 مصطلحات البحث:

• القدرة القيادية: هي المهارات والسلوكيات والأدوات التي يحتاجها الفرد لإدارة الأعمال من أجل أن يكون ناجح في تحفيز وتوجيه الآخرين بأساليب تمتاز بالكفاءة والإتقان⁽⁹⁴⁾.

• التعريف الإجرائي للقدرة القيادية: قدرة رؤساء الفروع العلمية على أداء الأعمال الإدارية بطرائق مميزة

تجذب التدريسيين نحو العمل بجدية ومثابرة ويؤثر عليهم بشكل ايجابي ويحقق غايات الفرع بقيادة ناجحة

• الولاء التنظيمي: الاستعداد الأمثل للاندماج بالمؤسسة التربوية والرغبة القوية للبقاء داخل تشكيلاتها وقبول قيمها ومبادئها التنظيمية والشعور بالانسجام والتفاعل مع رؤسائه والسعي للتفاني بالعمل⁽⁹⁵⁾.

• التعريف الإجرائي للولاء التنظيمي: رغبة التدريسيين في الانتماء المستمر للكلية وبذل الجهود في العمل والتأزر والتعاون مع رؤساء الفروع العلمية والعمل على تحقيق أهدافها متطلبات نجاحها .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهجية البحث:

تم اختيار المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة المشكلة، كونه يعطي وصف

الحالات المراد بحثها وفقاً لمكوناتها بشكل واضح، فالمنهج الوصفي "هو احد أشكال التحليل والتفسير العلمي

المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميّاً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة"⁽⁹⁶⁾.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد

بواقع (178) تدريسي وتدرسية، موزعين على الفروع الثلاثة بشكل غير متساوي. إذ تم اعتماد المجتمع

كافة عينة للبحث ما عدى المكلفين بمناصب إدارية داخل الكلية من عميد ومعاوني عميد ورؤساء الفروع

وبعض المنسبين إلى جهات خارج عمل الكلية، فضلاً عن المجازين مرضياً أو لإغراض الدراسة خارج الكلية،

وتوزيعها بما يلاءم الإجراءات البحث وكما في الجدول(1).

جدول (1) يبين خصائص وتوزيع عينة البحث

(94)Maximum Tolerated Dose (2010), "leadership skills"free books at BookBooN.co,p.11.

⁹⁵ (العزاوي، نجم عبد الله وجواد، عباس حسين(2010)، الوظائف الإستراتيجية في إدارة الموارد البشرية، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ص24.

⁹⁶ محمد السيد علي الكسباني، البحث التربوي بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2012، ص86.

الفروع العلمية	مجتمع البحث	العينة المستبعدة	العينة للبحث	النسبة % العينة من المجتمع	عينة التجربة الاستطلاعية	النسبة %	عينة المعاملات الإحصائية	النسبة %	عينة التجربة الرئيسية	النسبة %
النظرية	46	4	42	91.30	3	7.14	15	35.71	24	57.14
الفرقية	61	3	58	95.08	5	8.62	25	43.10	28	48.27
الفردية	71	4	67	95.36	4	5.97	41	61.19	22	32.83
	178	11	167	93.82	12	7.18	81	48.50	74	44.31

3-3 وسائل جمع المعلومات:

المصادر العربية والأجنبية.

المقابلات الشخصية من ذوي الخبرة والاختصاص.

استبانته جمع المعلومات.

3-4 خطوات إعداد الإستبانة:

من خلال اطلاع الباحث على بعض المصادر العربية والأجنبية المتعلقة بموضوعة البحث للتعرف على الأطر النظرية والأساليب المعتمدة في قياسها وطبيعة الظروف المحيطة بها وما توصلت إليها بحوث القدرة القيادية والولاء التنظيمي، وأراء الخبراء والمختصين، تم تحديد الإبعاد الرئيسية لمصطلح القدرة القيادية وتعريفاتها الاصطلاحية، فضلاً عن متغير الولاء التنظيمي، وعرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في علم النفس والإدارة العامة والإدارة الرياضية بواقع (17) خبير (انظر ملحق 1)، لبيان صلاحية متغيرات البحث والتعريفات الخاصة بها، إذ تمت الموافقة عليها بنسبة (100%).

3-5 صلاحية عبارات المقاييس:

حدد الباحث مجموعة من العبارات لمقياسي (القدرة القيادية) بواقع (43) عبارة، و(الولاء التنظيمي) بواقع (36) عبارة، وقد راعا الباحث في صياغتها الإيفاء بكافة متطلبات قياس الجوانب الخاصة بمتغيرات البحث، وتم عرضها على السادة الخبراء لتحديد صلاحية العبارات بالقبول أو الرفض أو التعديل أو الإضافة، ومدى ارتباطها بالعينة والهدف المطلوب تحقيقه باعتماد معامل (كا2)، إذ تم حذف (6) عبارة من مقياس (القدرة القيادية)، و(4) عبارات من مقياس (الولاء التنظيمي) لعدم لامتتها ومتطلبات المقاييس، فضلاً عن تعديل بعض الألفاظ والعبارات لتكرارها أو تقارب مضمونها بما يتلاءم مع متغيرات البحث والهدف المطلوب، وتم إجراء التعديلات التي أوصى بها الخبراء تمهيداً لعمل الإحصاءات المطلوبة في ترصين عمل أداتي البحث وكما في جدول (2).

جدول (2) يبين أعداد العبارات لمقياسي (القدرة القيادية، والولاء التنظيمي)

متغيرات البحث	ت	المجالات الرئيسية	عدد العبارات الكلي	عدد العبارات المحذوفة	النسبة %	عدد العبارات المتبقية	النسبة %
القدرة القيادية	1	القدرة الوجدانية	12	2	16.66	10	83.33
	2	القدرة الشخصية	10	2	20	8	80
	3	القدرة التنظيمية	11	1	9.09	10	90.90
	4	التفكير الخلاق	10	1	10	9	90
المجموع			43	6		37	
الولاء التنظيمي	1	الولاء التنظيمي	36	4	11.11	32	88.88

3-5 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في تاريخ 2019/1/28، على عينة قوامها (12) تدریس تم اختيارهم بشكل عشوائي من الفروع العلمية الثلاثة خارج العينة الرئيسية، للتعرف على المعوقات والسلبيات والايجابيات وطرق الإجابة ومدى تقبل المقياسين من قبل العينة، وفاعلية فريق العمل المساعد (انظر ملحق 2).

3-6 الشروط العلمية:

بما إن الخبراء أبدوا بعض التعديلات بارئهم للصياغة والحذف والتعديل في صياغة العبارات، لذا تم إجراء الأسس العلمية للمقياسين لترصين العمل وفق شروط البحث العلمي.

3-6-1 صدق الإستبانة:

بعد إجراءات عرض المقياسين على السادة الخبراء لبيان صلاحيتها صدقا ظاهرياً بحسب معامل (كا2)، تم التوزيع الخاص بعينة المعاملات العلمية لأداتي البحث على عينة قوامها (81) تدریسي وتدریسية. وبعد الانتهاء من إجراءات جمع الاستبانات وترتيبها، فضلاً عن إيجاد الخصائص الوصفية لدرجات استجابات العينة وبيان توزيعها الطبيعي للمقياسين وكما في جدول (4).

جدول (3) يبين الخصائص الوصفية لعينة المعاملات العلمية

الخصائص الوصفية	الوسط	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	الالتواء	الخطأ المعياري	أقل درجة	أعلى درجة
القدرة القيادية	83.37	79.02	76.00	4.374	0.420	0.289	62.00	102.00
الولاء التنظيمي	77.45	72.12	69.00	5.327	0.503	0.325	58.00	94.00

3-6-2 القدرة التمييزية:

حددت الدرجات الخاصة بالمقياس وترتيبها تصاعدياً بنسبة (27%)، من الأدنى إلى الأعلى، بمعدل

(21.87)، وتقريبها إلى (22) تدريسي وتدرسية للعليا والدنيا، لعينة قوامها (81) ضمن اختبار (t-test) للعينات المتساوية. إذ يشير (حليم 2011) للتحقق من القدرة التمييزية لفقرات أي مقياس أو أداة فقراتها متعددة البدائل أن تكون قيمة (t) دالة ما بين نتائج المجموعة العليا والدنيا لعينة التحليل الإحصائي على كل فقرة من فقراتها (97). إذ يدل الاختبار الحالي على قدرته في تمييز فقرات المجموعة العليا عن الدنيا في قياس مستوى (القدرة القيادية ، والولاء التنظيمي)، ضمن درجة (sig) كونها اصغر من (0.05) عند درجة حرية (42) وكما في جدول (4).

⁹⁷ حلي فراج أبو زيد: الإحصاء السابكومتري في البحوث التربوية والنفسية، (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع والطباعة، 2011) ص84.

الجدول (4) يبين القدرة التمييزية لمقياسي (القدرة القيادية ، والولاء التنظيمي)

الولاء التنظيمي							القدرة القيادية						
قيمة الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		رقم الفقرة	قيمة الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		رقم الفقرة
		ع	س	ع	س				ع	س			
0.000	12.556	0.284	5474.	0.453	2.346	1	0.000	13.534	0.274	4.267	0.437	2.546	1
0.000	13.852	0.326	4354.	0.245	2.652	2	0.000	14.562	0.316	4.264	0.325	2.602	2
0.000	10648	0.378	4584.	0.562	2.467	3	0.000	13.530	0.340	4.327	0.437	2.482	3
0.000	13.567	0.454	4624.	0.357	2.872	4	0.000	13.432	0.420	4.452	0.446	2.546	4
0.000	11.467	0.376	4354.	0.426	2.115	5	0.000	14.578	0.456	4.365	0.376	2.430	5
0.000	12.537	0.534	5484.	0.425	2.576	6	0.000	13.50	0.231	4.783	0.563	2.502	6
0.000	15.469	0.755	5894.	0.446	2.565	7	0.000	15.542	0.325	4.751	0.527	2.543	7
0.000	10.754	0.346	5324.	0.245	2.762	8	0.000	13.768	0.430	4.658	0.654	2.652	8
0.000	19.876	0.453	4614.	0.753	2.376	9	0.000	19.863	0.452	4.536	0.343	2.426	9
0.000	13.917	0.562	3574.	0.546	2.971	10	0.000	16.971	0.762	4.346	0.553	2.636	10
0.000	14.832	0.368	3464.	0.857	2.469	11	0.000	12.742	0.365	4.341	0.546	2.630	11
0.000	11.952	0.347	424.3	0.683	2.576	12	0.000	14.875	0.347	4.348	0.674	2.703	12
0.000	115.358	0.847	5464.	0.421	2.542	13	0.000	13.572	0.540	4.257	0.421	2.658	13
0.000	11.536	0.358	364.2	0.568	2.582	14	0.000	12.547	0.533	4.204	0.543	2.651	14
0.000	12.587	0.648	674.3	0.653	2.762	15	0.000	13.530	0.438	4.350	0.645	2.613	15
0.000	13.657	0.357	5374.	0.431	2.336	16	0.000	13.653	0.436	4.415	0.442	2.753	16
0.000	13.648	0.523	374.4	0.576	2.630	17	0.000	11.6554	0.433	4.402	0.526	2.641	17
0.000	10.369	0.482	984.3	0.838	2.782	18	0.000	15.547	0.472	4.386	0.538	2.752	18
0.000	14752	0.458	7644.	0.361	2.983	19	0.000	13.630	0.438	4.363	0.541	2.786	19
0.000	13.498	0.453	3744.	0.341	2.662	20	0.000	11.542	0.426	4.371	0.586	2.549	20
0.000	12.548	0.564	794.4	0.326	2.642	21	0.000	10.327	0.237	4.438	0.646	2.636	21
0.000	14.858	0.673	6324.	0.435	2.761	22	0.000	13.830	0.235	4.237	0.458	2.649	22
0.000	11.769	0.427	4634.	0.467	2.462	23	0.000	13.50	0.233	4.564	0.478	2.477	23
0.000	14.439	0.439	5784.	0.356	2.783	24	0.000	12.943	0.438	4.753	0.586	2.746	24
0.000	10.467	0.632	3414.	0.637	2.673	25	0.000	12.489	0.532	4.750	0.626	2.754	25
0.000	13.872	0.347	5464.	0.652	2.462	26	0.000	13.890	0.567	4.375	0.721	2.574	26
0.000	16.893	0.658	4824.	0.635	2.984	27	0.000	15.543	0.657	4.651	0.637	2.543	27
0.000	12.573	0.682	5634.	0.428	2.975	28	0.000	13.359	0.482	4.765	0.736	2.632	28

0.000	17.594	0.473	8464.	0.466	2.976	29	0.000	17.752	0.563	4.578	0.316	2.726	29
0.000	15.547	0.773	2354.	0.572	2.846	30	0.000	13.452	0.683	4.632	0.516	2.636	30
0.000	15.938	0.469	7434.	0.574	2.853	31	0.000	11.983	0.237	4.547	0.516	2.740	31
0.000	16.894	0.478	0424.	0.335	2.743	32	0.000	10.845	0.347	4.630	0.531	2.753	32
							0.000	12.487	0.365	4.430	0.489	2.612	33
							0.000	14.457	0.771	4.712	0.761	2.675	34
							0.000	11.540	0.630	4.435	0.434	2.692	35
							0.000	10.762	0.513	4.342	0.752	2.748	36
							0.000	12.883	0.429	3.236	0.642	2.618	37

معنوي > 0.05 عند درجة حرية (42).

3-6-3 الاتساق الداخلي:

للتأكد من صدق الأدوات من خلال معامل الاتساق الداخلي، إذ تم اعتماد ارتباط العبارة بالأداة ككل لبيان صدق العبارة وتجانسها وقياسها نفس المفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية للأداة. وذلك باستخراج معامل الارتباط البسيط لبيرسون ما بين الدرجات على عينة المعاملات العلمية. وبينت نتائج الإحصاء معنوية الفقرات ومدى تمتعها بالصدق إذ تراوحت قيمة الدلالة بين (0.030 - 0.000) ، وتم التوصل إلى الإبقاء على (29) عبارة من مقياس (القدرة القيادية)، و (26) عبارة من مقياس الولاء التنظيمي، بعد حذف العبارات التي كانت قيمها غير مقبولة. إذ يشير (وهيب 2010) إلى قبول الفقرة يتحدد إذا كان معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس أعلى من (0.20) (98). باعتماد نسبة (sig) بنسبة (0.05) فما دون، وكما في جدول (5).

جدول (5) يبين معامل الارتباط البسيط لبيرسون للعبارات المحذوفة لمقياسي البحث

المجالات	تسلسل العبارات المحذوفة	العبارات المحذوفة من مقياس القدرة القيادية بصيغته الأولية	ارتباط بيرسون	قيمة الدلالة	الدلالة
القدرة	5	يشخص مشاكل التدريسيين داخل الفرع ويتعامل معها بصورة صحيحة	3220.	0.102	غير معنوي
الوجدانية	7	يتعامل بذكاء وعدالة لحل الأزمات الطارئة في الفرع	2630.	0.221	غير معنوي
القدرة	19	يعتمد مبدأ الثقة أساس في توزيع الأعمال	2300.	0.120	غير معنوي

⁹⁸ وهيب مجيد الكبيسي؛ المقياس النفسي بين النظرية والتطبيق، (لبنان، العالمية المتحدة، 2010)، ص35.

معنوي					
غير معنوي	0.065	7240.	يتفاعل بالخير ولا يعرقل عمل التدريسيين	22	الشخصية
غير معنوي	0.359	4330.	يستطيع كسب الموارد المالية لدعم برامج الفرع	29	القدرة
غير معنوي	0.362	3520.	يعمل على إناظة الأعمال بحسب الخبرات الإدارية للتدريسيين	32	التنظيمية
غير معنوي	0.467	5720.	لديه بعد نظر في تفسير المواقف والتعامل معها	36	التفكير
غير معنوي	0.201	3240.	لديه القدرة على المناقشة والحوار لاكتشاف الجديد	37	الخلق
			العبارات المحذوفة من مقياس الولاء التنظيمي بصيغته الأولية		
غير معنوي	0.351	5230.	ابدل قصارى جهدي لتحقيق أهداف الكلية	7	
غير معنوي	0.233	6030.	أرى إن مهنتي في التدريس أفضل مهنة بالنسبة لي	23	الولاء
غير معنوي	0.126	3440.	شعوري بالمسؤولية اتجاه الكلية يحفزني إلى تقديم أفضل أداء	30	التنظيمي
غير معنوي	0.072	6350.	اشعر إن الكلية أفضل من باقي الكليات	34	
غير معنوي	0.240	5120.	أنا سعيد لأنني فضلت أن اعمل بهذه المنظمة دون غيرها	32	
غير معنوي	0.234	4230.	أنا غير نادم لعملي في هذه الكلية	36	

3-7 ثبات الأداة:

تم حساب الثبات من خلال استخدام نتائج عينة المعاملات العلمية والبالغة (81) تدريسي، وفق معادلة الفاكروباخ، إذ أنها تعبر عن مدى الارتباطات بين فقرات الأداة ليزودنا بتقديرات جيدة للثبات (0.99). وتبين من ذلك إن قيمة الثبات بلغت (0.821) لمقياس القدرة القيادية، و(0.862) لمقياس الولاء التنظيمي ما يدل على قيمة عالية من الثبات.

3-8 الموضوعية:

⁹⁹ محمد صالح الإمام؛ المقياس في التربية الخاصة، ط1 (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2011)، ص124.

تحققت الموضوعية من توزيع المقياسين، إذ تبين الفهم الوافي لل فقرات وعدم تقبلها للإجابة المفتوحة والمختلفة كونها ضمن إجابة مغلقة وفي نفس الوقت لا يظهر عليه أي تحيز في الصياغة والإجابات. إذ يشير (محمد 2010) إلى مدى تحرر الفاحص من العوامل الذاتية(100).

3-9 الإعداد النهائي لأداتي البحث:

تم تحديد العبارات بشكلها النهائي في أربع مجالات وبإعداد متفاوتة لكل مجال، إذ بلغت (29) عبارة لمقياس القدرة القيادية، و (26) عبارة لمقياس الولاء التنظيمي (انظر ملحق 3 ، 4)، وتم رفع المجالات الرئيسية وتغيير ارقام العبارات ضمن استبانته المقياس عند التوزيع للعينة لإبعاد تركيزها على مجموعة من العبارات دون الأخرى ضمن الإجابة عليها، وتم إجراء كافة الاستعدادات لتوزيعها على عينة البحث.

جدول (6) يبين المجالات والعبارات التابعة لها لمقياسي (القدرة القيادية، والولاء التنظيمي)

متغيرات البحث	ت	المجالات الرئيسية	عدد العبارات لكل مجال	النسبة %
القدرة القيادية	1	القدرة الوجدانية	8	27.58
	2	القدرة الشخصية	7	24.13
	3	القدرة التنظيمية	7	24.13
	4	التفكير الخلاق	7	24.13
المجموع			29	100%
الولاء التنظيمي	1	الولاء التنظيمي	26	100%

3-10 التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2019/5/3 ، وبمساعدة فريق العمل المساعد، على عبئه قوامها (74) عضو هيئة إدارية، وإعطائهم الوقت الكافي للإجابة وتوضيح الإفادة منها لإغراض علمية فقط. وتم جمع الاستبانات دون إهمال أي واحدة وترتيبها بشكل منضم تمهيداً للمعالجات الإحصائية لبيان نتائج البحث.

3-11 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) للوصول إلى البيانات المطلوبة.

4- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها:

1-4 عرض الوصف الإحصائي للمقاييس:

يبين الباحث الوصف الإحصائي لبيانات العينة المستهدفة لمقاييس (القدرة القيادية، والولاء التنظيمي)، وكما في الجدول رقم (7).

جدول (7) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والوسيط وأعلى قيمة وأقل قيمة لمقاييس القدرة القيادية والولاء التنظيمي

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الوسيط	المنوال	أدنى درجة	أعلى درجة
القدرة القيادية	102.689	10.9130	-0.781	106.000	106.00	75.00	117.00
الولاء التنظيمي	102.810	4.9231	-0.113	102.000	104.00	91.00	114.00

معنوي > من (0,05) درجة حرية (73)

2-4 عرض نتائج مجالات المقياس وتحليلها ومناقشتها:

1-2-4 عرض نتائج مقياس القدرة القيادية والولاء التنظيمي وتحليلهم ومناقشتهم:

يعرض الباحث نتائج عينة العمل في قياس مستوى القدرة القيادية والولاء التنظيمي من خلال القيم الإحصائية لعينة البحث ومقارنة الوسط الحسابي بالوسط الفرضي وكما في جدول (8) و (9).

جدول (8) يبين نتائج العينة من خلال الوسط الحسابي والانحراف

المعياري وقيمة (T) والوسط الفرضي لمقاييس القدرة القيادية والولاء التنظيمي

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الدلالة	نوع الدلالة
القدرة القيادية	102.689	10.913	12.367	0.000	معنوي
الوسط الفرضي	87				
الولاء التنظيمي	112.810	4.9231	43.352	0.000	معنوي
الوسط الفرضي	78				

معنوي عند > (0.05) عند درجة حرية (73).

جدول (9) يبين نتائج العينة من خلال الوسط الحسابي والانحراف

المعياري وقيمة (T) والوسط الفرضي لمجالات مقياس القدرة القيادية

نوع المقياس	المجالات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الدلالة	نوع الدلالة
مقياس القدرة القيادية	القدرة الوجدانية	29.418	3.8106	12.233	0.000	معنوي
	القدرة الشخصية	24.405	3.4637	8.458	0.000	معنوي
24						

21					
معنوي	0.000	13.144	2.7062	25.135	القدرات التنظيمية
21					
معنوي	0.000	9.321	2.5173	23.729	التفكير الخلاق
21					

معنوي عند $> (0.05)$ عند درجة حرية (73).

من تلك الدرجات في جدول (8) و (9) وبالمقارنة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للمقياس يتبين إن هناك فروق معنوية ولصالح الوسط الحسابي في مقياس (القدرة القيادية). إذ يعزى ذلك إلى إن إجابات عينة البحث تدل إلى وجود قدرة قيادية لدى رؤساء الفروع من خلال تمتعهم بعلاقات جيدة مع التدريسيين بشكل عام وتقبلهم إدارتهم للفروع العلمية بحسب محددات وطبيعة الوظيفة المناطة بهم واهتمامهم في تحسين مستوى الأداء وانعكاسه على سير العملية التعليمية نحو الأفضل، فضلاً عن قدرتهم في محاكاة الوضع الراهن وتلبية متطلبات التدريسيين داخل الفروع واستحصال رضاهم في انتمائهم الوظيفي لهذه الكلية بشكل عام، ومدى قدرتهم في توافق العمل ومتابعة الأداء وتقديم كل ما هو جديد لدعم العملية التعليمية، والافتتاح التام بقدرتهم على تلبية الحاجات والرغبات وتعزيز نجاح التدريسي وزيادة نتاجه العلمي.

آذ يشير (Nelson 2007) إلى إن القدرة القيادية تعد العامل الإرشادي نحو توجيه المرؤوسين إلى الإيمان بالأداء المهني للقائد والالتفاف من حوله لتدعيم عمله مما يتيح الفرصة إلى التأثير في سلوك الآخرين وحثهم إلى ضمان الأنشطة المرغوبة لديهم بشكل طوعي دون أكرهه(101). ويؤكد (Source 2009) إن القائد الجيد من يجمع بين الأداء والعلاقات ليؤثر بالمجموعات وطرائق أدائهم وحسن ولائهم وتحفيزهم نحو تحقيق الأهداف، إذ إن القيادة في عصر السرعة تحول قدرة القائد إلى بذل الجهود في تحويل كل مرؤوس إلى قائد ذاتي يتمتع بحسن الإدارة والأسلوب لاكتمال حلقة الأداء المميز والانجاز الدقيق(102). أما (الولاء التنظيمي) وبالمقارنة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للمقياس يتبين إن هناك فروق معنوية ولصالح الوسط الحسابي. ويعزى ذلك إلى إن عينة البحث لديها ولاءً تنظيمياً لهذه الفروع والكلية بشكل عام. ويعزى ذلك إلى إن التدريسيين لديهم الوعي الكامل لمهامهم الوظيفية والتزاماتهم المهنية وإيمانهم بعملهم بوصفهم تدريسيين مسؤولين عن تربية الأجيال يحتم عليهم الأداء بأفضل صورة وتقديم كل ما هو جديد لخدمة العملية التعليمية على تربوياً وبحثياً، فضلاً عن الانسجام المتبادل فيما بينهم من جهة ورئاسات الفروع من جهة أخرى يعطي انطباعاً جيداً لتوافق العمل وسير العملية التعليمية. وهذا يتفق مع (موسى 2003) إذ يدل إن الأشخاص الذين لديهم ولاء لمؤسساتهم تظهر عليهم حالات التفاعل الإيجابي والاتفاق مع متطلباتها الخدمية والرغبة للبقاء فيها وقبول أهدافها وتوجهاتها(103). وأكد (خلف 2010) إن العمل تحت

Nelson, D, L, et al.(2007): Positive Organizational Behavior, Sage Publications')101
London, pp. 10–11.

Source, B, Hirigappa. (2009): Organizational Behavior, New Age International)102
Publishers, New Delhi, pp . 203–204.

(103) موسى محمد آلوزي؛ التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم، ط2(عمان، دار وائل للنشر، 2003)، ص119، 118.

مضلة هذه المؤسسة لفترات طويلة يسببهم علاقات اجتماعية طيبة تحثهم على الانسجام والتآزر بالعمل لأداء واجباتهم وعدم تركها بسبب اختلاف وجهات النظر أو الحرية الوضع الوظيفي والحرية المهنية(104). أما من مراجعة جدول (9) لمجالات القدرة القيادية المعتمدة على الأبعاد الرئيسة لها تبين نتائجها الإحصائية من خلال الوسط الحسابي والوسط الفرضي معنوية النتائج ولصالح الوسط الحسابي. ويعزى ذلك إلى إن مراجعة فقرات (القدرة الوجدانية) يتبين دلالتها على قدرة رؤساء الفروع في توظيف قدراتهم العقلية المتمثلة بالتفكير الإبداعي للسيطرة على أديانهم والتعامل بانضباط نفسي عالي لتحمل أعباء الوظيفة والمواقف الصعبة، فضلاً عن الشعور بالحماس الداخلي مما يحقق دافعية الانجاز وتقديم الأفضل بشكل مستمر مما يوصف بالمتأثر في تحقيق أهداف الكلية. وهذا ما أكدته (2013 Maria) إن القدرة الوجدانية تعد الصفة التي يمتلكها الفرد من توظيف الذكاءات المتعددة واستثمارها حسب المواقف لحل المشكلات العلقة عبر طرائق مبتكرة تحقق غايات المرؤوسين وتكسب رضاهم عن المسؤول ويزيد قناعتهم به مما يدفعهم للتفوق بالعمل(105).

ومن مراجعة مجال (القدرة الشخصية) يتبين معنويته لصالح الوسط الحسابي، ومن مراجعة فقراته يظهر إن الصفات التي يتمتعون بها رؤساء الفروع تعد جانب رئيس في فرض قدراتهم على التدريسيين وهي صفة عامة للقيادة يتمتعون بها للتأثير بشكل ايجابي على المرؤوسين عبر التوجيه والإرشاد وتقارب الأفكار لرسم السياسات الخاصة بنجاح العملية التعليمية وإثارة الدافعية والحماس لديهم لكسب ولائهم والاندماج بالعمل. إذ يشير (2010 Ketan) على إن الفرد الذي يتمتع بقدرات كارزمية استثنائية يستطيع جذب أنظار الآخرين نحوه وتحفزه على خلق أجواء وظيفية تحقق غايات أتباعهم وتحثهم نحو الأداء المميز والتواصل المباشر وغير المباشر لتحقيق أهداف المؤسسة(106).

ومن مراجعة مجال (القدرة التنظيمية) يتبين معنويته لصالح الوسط الحسابي، ومن مراجعة فقراته يظهر إن قدرة رؤساء الفروع في تحديد الرؤيا العامة لهيكلية العمل وتنظيماته المفصلية في توزيع المهام والواجبات بحسب الاحتياج التخصص يعطي انطباعاً ايجابياً في قدرتهم على إدارة الفروع، إذ إن الإمكانيات الإدارية لديه تدفعه نحو ديناميكية الحركة في التحليل والربط للنشاطات والتغييرات الطارئة والخطط البديلة وطرائق انجازها لتلافي معوقات العمل، فضلاً عن معرفته الواسعة بالعلاقات الاجتماعية الإنسانية مع التدريسيين تفرض عليه الاتزان والمساواة بتوزيع الأعمال بشكل دقيق يضمن انسيابية العملية التعليمية داخل الكلية. إذ يؤكد (بشير 2012) على إن التوظيف الصحيح للقدرات والإمكانات يتوقف على الملكة الإدارية والقدرات الذاتية للفرد والأخذ بزمام الأمور لتوظيف الأفكار البناءة في تحديد الصلاحيات والمسؤوليات كي يتصف النظام

104) خلف سليمان الرواشدة؛ صناعة القرار المدرسي والشعور بالأمن والولاء التنظيمي، ط1(عمان، مكتبة الحامد، 2010)، ص427.

105) Maria Platsidou, (2013). " Trait emotional intelligence predicts happiness, but how? An empirical study in adolescents and young adults". International Journal of Wellbeing, 3(2), pp. 197-198.

106) Ketan Palshikar (2010)"Charismatic Leadership "The University of North Carolina, pp,2-3.

بالفعال(107).

ومن مراجعة مجال (التفكير الخلاق) يتبين معنويته لصالح الوسط الحسابي، ومن مراجعة فقراته يظهر إن قدرة رؤساء الفروع في استيعاب المواقف الصعبة والمعقدة وإمكانية حلها وفق إجراءات طرائق جديدة تبتعد عن الروتين والرتابة تساعد في ترسيخ العمل وتأدية الواجبات بشكل أفضل، فضلاً عن الخبرات المتراكمة في الجوانب الإدارية داخل الكلية تعطي فرصة كبيرة لهم في تبني الخطط والأفكار بشكل مغاير عن المؤلف تجذب الأنظار وتحث التدريسيين نحو دافع الانجاز بأفضل حال، فالقدرة على حل المشكلات بصورة مختلفة عن المؤلف تعد مؤشراً جيداً في عملهم، إذ كلما لحظ التدريسيين قدرتهم في الإبداع والجودة بالعمل يعد حافظاً لزيادة الأنشطة العلمية واستئثار الميزة بالتنافس بتقديم كل ما هو جديد.

إذ يشير (King 2002) إن التفكير الخلاق أصبح اللغة السائدة للعصر الحديث لدوره الفعال في خلق التنافس والتقدم بالأداء نحو الانجاز بأفضل صورة سعياً إلى تطوير المؤسسات الخدمية والمجتمع بشكل عام بوصفه المنبع الرئيس للحلول الجديدة في حل المشكلات العالقة وتذليلها في ضوء تصورات خيالية تتصف بالدقة والحذر(108). وهذا ما أكده (سليمان 2007) بصفة الشخص القادر على التفكير المبدع والجديد من خلال سلسلة من النشاطات العقلية بالممارسة والخيال لتغيير أوجه العمل بشكل مختلف ينتج عنه أشياء خلاقة تتصف بالإبداع المميز(109).

3-4 عرض نتائج العلاقة بين مقياسي البحث وتحليلها ومناقشتها:

من خلال نتائج الارتباط بين المقياسين لعينة التطبيق، تظهر هناك العلاقة بين القدرة القيادية والولاء التنظيمي بقيمة دلالة معنوية وكما في جدول (10).

جدول (10) يبين مستوى العلاقة بين المقياسين

المقياس	القدرة القيادية	الولاء التنظيمي	قيمة الدلالة	نوع الدلالة
القدرة القيادية		0.660**	0.000	معنوي
الولاء التنظيمي	0.660**		0.000	

معنوي > 0.05 عند درجة حرية (72).

من خلال ملاحظة الجدول رقم (10) يتبين إن هناك ارتباط معنوي بين (القدرة القيادية) و (الولاء التنظيمي)، ويعزى ذلك إلى إن قدرة رؤساء الفروع بالقيادة الصحيحة في إدارة أعمالهم وتقسيم أوقاتهم بحسب الخطط المرسومة ومتطلبات العمل اليومي يجعل ديناميكية العمل واضحة وذات بصمة فعالة بالأداء المميز، مما يؤثر إيجاباً على فاعلية التدريسيين ويؤثر بهم ويكسب ولائهم بالعمل وإيمانهم بما يقدموه من أعمال تغني إدارة الفرع وتحقق رغباتهم، فضلاً عن ذلك يعد دافعاً إلى تقديم كل ما هو جديد في العملية التعليمية تقديراً إلى ما يبذله رؤساء الفروع من عمل مضني في تحقيق غايات الفرع، ومن جانب آخر الولاء الحقيقي للكلية بوصفها الصرح المعطاء والحاضنة لهم خلال سنوات الخدمة تحت مظلتها الإدارية والعلمية. إذ يشير

(107) بشير احمد العلق؛ الإدارة الحديثة نظريات ومفاهيم، ط4، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، (2012)، ص187-188.

(108) King, Nigel & Anderson, Neil, (2002), Managing Innovation and Change, Thomson learning, pp.243.

(109) صبحي محمد سليمان؛ تغلب على مشكلاتك بطرق إبداعية، ط1 (الجيزة، دار الأمل للنشر والتوزيع، 2007)، ص45-46.

(خلف 2007) بان الولاء التنظيمي يقترن بشكل فعال ما بين الرئيس والمرؤوس إذا ما كان الانسجام بينهم كبير ولديهم الرغبة بالتعاون لخدمة المؤسسة التي يعملون بها(110). وقد أكد (نجم 2012) إلى إن القيادة الفاعلة للمرؤوسين تعد جانب رئيس في تطوير الأداء وتحقيق غايات المؤسسة وتوفير الوقت والجهد من خلال التفاعل البناء للقيادة والمرؤوسين ويؤثر بهم ويكسب ولانهم ويزيد إيمانهم بالعمل معه(111).
4-4 عرض نتائج الفروق لمقياسي القدرة القيادية والولاء التنظيمي بين الفروع العلمية وتحليلها ومناقشتها:

يعرض الباحث نتائج عينة العمل في قياس مستوى الفروق بين مقياسي القدرة القيادية والولاء التنظيمي بين الفروع العلمية من خلال القيم المستحصلة وكما في جدول (11) و (12).

جدول (11) يبين نتائج العينة في الفروق بين مقياسي القدرة القيادية والولاء التنظيمي

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f) المحسوبة	قيمة الدلالة	نوع الدلالة
القدرة القيادية	بين الجامعات	5824.487	2	2912.244	72.061	.000	معنوي
	داخل الجامعات	2869.364	71	40.414			
الولاء التنظيمي	بين الجامعات	567.551	2	283.775	16.765	.000	معنوي
	داخل الجامعات	1201.801	71	16.927			

جدول (12) يبين نتائج العينة في الفروق بين الفروع

المقاييس	المجموعة	المجاميع	فروق الأوساط	نسبة الخطأ	نوع الدلالة
القدرة القيادية	فرع النظرية	فرع الفرعية	-0.04167	0.981	غير معنوي
		فرع الفردية	*19.14674	0.000	معنوي
	فرع الفرعية	*19.18841	0.000	معنوي	
الولاء التنظيمي	فرع النظرية	فرع الفرعية	1.06019	0.361	غير معنوي
		فرع الفردية	*6.46920	0.000	معنوي
	فرع الفرعية	*5.40902	0.000	معنوي	

من تلك الدرجات في جدول (11) و (12) وبالمقارنة بين إجابات العينة يتبين إن هناك فروق بين الفروع العلمية، وهذا يدل على الرغم من القدرة القيادية لرؤساء الفروع والولاء التنظيمي للتدريسيين إلا إن هناك بعض التفاوت في الإمكانيات الإدارية وطرق القيادة لهم ويعزى ذلك مدى تواصلهم في البحث والتقصي

110) خلف سليمان الرواشدة؛ صناعة القرار المدرسي والشعور بالأمن والولاء التنظيمي، ط1(عمان، دار ومكتبة الحامد، 2007)، 87.

111) نجم عبود نجم؛ القيادة وإدارة الابتكار، ط1(عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2012)، ص23-24.

عن كل ما هو جديد لخدمة عمل الفروع العلمية، فضلاً عن الخبرات التي يمتازون بها كونها متفاوتة بحسب سنين الخدمة والتكليف الإداري لمهام العمل. إذ يؤكد (2005 Manion) إلى إن الخبرات المتراكمة للعمل تعطي دافعاً في تبني أساليب جديدة لقيادة المرؤوسين وإقناعهم وكسب ثقتهم نحو العمل(112).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

يوجد مستوى جيد من القدرة القيادية لدى رؤساء الفروع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد.

يتمتع تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد بالولاء التنظيمي نحو عملهم بالكلية. اقتران الولاء التنظيمي للتدريسيين بالقدرة القيادية لرؤساء الفروع بوصفهم المحرك نحو الأداء المميز. تولد الخبرات المتراكمة لدى رؤساء الفروع قيادة إدارية جيدة تحقق أهداف الكلية وحاجات التدريسيين. الحصول التدريسيين على مكاسب مادية يعد حافزاً للتفاني بالعمل وتقديم كل جديد لتطوير الكلية. قناعة التدريسيين بان الفائدة ظاهرة متبادلة مع الكلية تقترب احدهما بالأخرى لتحقيق الأهداف. لدى التدريسيين شعور حقيقي في توازن الجهود المقدمة والمساواة في تقسيم الأعمال المناطة بهم. الولاء التنظيمي صفة مميزة للتدريسيين تعطي فرصة واضحة للمشاركة المستمرة لرفع مستوى الجودة المهنية. لدى التدريسيين الرغبة الفعلية للتوجه نحو الكلية والبقاء فيها تحت مظلتها الإدارية الحالية. الإيمان بقيم ومبادئ العمل الأكاديمي يفرض على رؤساء الفروع والتدريسيين اندفاعهم واقتنائهم بالكلية مما يحقق الأهداف والغايات المرجوة.

5- 2 التوصيات:

الاستمرار بمساندة الكلية دون التخلي عنها عبر الاندماج الوظيفي بين رؤساء الفروع والتدريسيين. وضع معايير محددة للقدرة القيادية كجانب من جوانب تبني رئاسة الفروع عند الترشيح مستقبلاً. قياس مستوى القدرة القيادية لرؤساء الفروع والولاء التنظيمي لتدريسي الكلية بشكل مستمر يدعم العملية التعليمية ويكشف المعوقات لتذليلها ويدفع بعجلة تطويرها إلى الأمام. اعتماد السلوك الإداري الفعال لتوليد القناعة التامة للتدريسيين برؤسائهم وزيادة ولائهم للكلية. تعزيز القدرة الإدارية لدى رؤساء الفروع لجذب التدريسيين حولهم وتحريك أفكارهم الإبداعية. تطوير القدرات القيادية من خلال الدورات التدريبية والاطلاع على التجارب في مجال البحث والتطوير لأنظمة المؤسسات التعليمية. تعزيز الولاء التنظيمي لتدريسي الكلية عبر الثقافة التنظيمية لترسيخ قيم ومبادئ وأخلاقيات المهنة. إجراء دراسات مماثلة أو مقارنة بمجالات وكليات أخرى والإفادة منها بضبط وتطوير العملية التعليمية.

المصادر العربية والأجنبية:

بشير احمد العلق؛ الإدارة الحديثة نظريات ومفاهيم، ط4 (عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2012).
حلي فراج أبو زيد؛ الإحصاء السايكومتري في البحوث التربوية والنفسية، (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع
والطباعة، 2011).

خلف سليمان الرواشدة؛ صناعة القرار المدرسي والشعور بالأمن والولاء التنظيمي، ط1 (عمان، مكتبة
الحامد، 2010).

صبحي محمد سليمان؛ تغلب على مشكلاتك بطرق إبداعية، ط1 (الجيزة، دار الأمل للنشر والتوزيع، 2007).
محمد السيد علي الكسباني، البحث التربوي بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2012.
محمد جاسم الياسري؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط1 (النجف الاشرف، دار الضياء للنشر،
2010).

محمد صالح الإمام؛ القياس في التربية الخاصة، ط1 (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2011).
موسى محمد ألوزي؛ التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم، ط2 (عمان، دار وائل للنشر، 2003).
نجم عبد الله العزاوي وعباس حسين جواد؛ الوظائف الإستراتيجية في إدارة الموارد البشرية، عمان، دار اليازوري
العلمية للنشر والتوزيع، 2010).

نجم عيود نجم؛ القيادة وإدارة الابتكار، ط1 (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2012).

وهيب مجيد الكبيسي؛ القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، (لبنان، العالمية المتحدة، 2010).

Maria Platsidou, (2013). " Trait emotional intelligence predicts happiness, but
how? An empirical study in adolescents and young adults". International
Journal of Wellbeing,

Manion, J, (2005); From Management to Leadership, Jossey–Bass, San
Francisco.

Maximum Tolerated Dose (2010), "leadership skills" free books at BookBooN.co.

Nelson, D, L, et al. (2007): Positive Organizational Behavior, Sage
Publications' London.

Source, B, Hirigappa. (2009): Organizational Behavior, New Age International
Publishers, New Delhi.

Ketan Palshikar (2010) "Charismatic Leadership "The University of North
Carolina.

ملحق رقم (1) قائمة الخبراء لصلاحية المقاييس

ت	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. حسن ناجي	إدارة رياضية	كلية الإسراء الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. صالح راضي اميش	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد

3	أزد. زهرة شهاب احمد	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
4	أ.د. نصير قاسم حسن	إدارة رياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
5	أ.د. عبد الله هزاع علي	إدارة وعلم نفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
6	أ.د. سامح مؤيد محمود	إدارة موارد بشرية	كلية الإدارة والاقتصاد / الجامعة المستنصرية
7	أ.د. اسعد لازم علي	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
8	أ.م.د. صلاح وهاب شاكر	إدارة رياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
9	أ.م.د. سلام حنتوش رشيد	إدارة رياضية	كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية
10	أ.م.د. محمد فاضل محمد	إدارة رياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
11	أ.م.د. قتيبية علي محمد	إدارة أعمال	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط
12	أ.م.د. سندس جواد موسى	إدارة رياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد
13	أ.م.د. مهند عبد الحسين حسن	إدارة رياضية	معهد إدارة رصافة/ قسم الإدارة الرياضية
14	أ.م.د. رنا ناصر صبر	إدارة عامة	كلية الإدارة والاقتصاد/ جامعة بغداد
15	أ.م.د. انتصار عباس علي	إدارة إستراتيجية	كلية الإدارة والاقتصاد/ جامعة بغداد
16	أ.م.د. نهلة محمد احمد	إدارة أعمال	كلية الإدارة والاقتصاد / الجامعة العراقية
17	م.د. احمد محمد علي	إدارة أعمال	كلية الإدارة والاقتصاد/ الجامعة المستنصرية

ملحق رقم (2) قائمة فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	م.م. سامر سعد إبراهيم	إدارة رياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
2	م.م. ليلى عبد الأمير	إدارة رياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
3	ماهر عامر جبار	بكالوريوس تربية رياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد

ملحق (3) يبين الصيغة النهائية لمقياس (القدرة القيادية)

ت	التعريف الإجرائي للقدرة القيادية: قدرة رؤساء الفروع العلمية على أداء الأعمال الإدارية بطرائق مميزة تجذب التدريسيين نحو العمل بجدية ومثابرة ويؤثر عليهم بشكل ايجابي ويحقق غايات الفرع بقيادة ناجحة	أوافق بدرجة			
		كبيرة جداً	كبيرة	إلى حد ما	لا أوافق أبداً
	القدرة الوجدانية				
1	يدرك كيف يستجيب التدريسيين للمقترحات والأفكار الجديدة				
2	يعتبر العلاقات الاجتماعية داخل الفرع أساس في نجاح عمله الإداري				
3	لديه القدرة على الإحساس بمشاعر الآخرين واحترامها				
4	يستطيع الشعور بمشاكل تدريسي الفرع ويعمل على تذليلها				

					يستخدم طاقاته الداخلية والشعورية في تحفيز التدريسيين نحو الأفضل	5
					يحترم آراء التدريسيين ولا يعتبرهم خصوم له	6
					لديه مواقف حازمة في إيجاد الحلول التي تساعد في تحسين عمل الفرع	7
					يستثمر التدريسيين لإجماع آرائهم نحو مواقف تدعم عمل الفرع	8
					القدرة الشخصية	
					يتمتع بقوة الشخصية تساعد في كسب احترام التدريسيين	9
					لديه القدرة للتأثير في التدريسيين	10
					لديه مصداقية عالية في العمل تحقق غايات التدريسيين	11
					يتمتع بانسجام بما يقول وما يفعل لتسيير عمل الفرع	12
					يعتمد مبدأ الثقة بالعمل مع التدريسيين كأساس للنجاح	13
					توجهاته ايجابية نحو العمل مهما كانت الظروف صعبة	14
					يتحكم بمشاعره الداخلية ولا يعكسها على عمله في الفرع	15
					القدرات التنظيمية	
					يتميز رئيس الفرع بالفاعلية الإدارية للإيفاء بمتطلبات العمل	16
					يوظف مهاراته الإدارية في علاقاته مع التدريسيين	17
					ينظم هيكلية الفرع بحسب متطلبات واحتياجات الموسم الدراسي	18
					يدرك إن التعامل بالتفاصيل الدقيقة تحقق غايات أفضل	19
					يتمتع رئيس الفرع بالمرونة الإدارية في إدارة الأشخاص والموارد	20
					يخلق جو من التعاون والانسجام والعمل بروح الفريق الواحد	21
					يحدد الموارد المتاحة بما يوافق اللقب العلمي وخبرة التدريسيين	22
					التفكير الخلاق	
					يتمتع برؤية واسعة لاستيعاب المواقف وظروف العمل	23
					يستطيع صياغة الخطط بصورة فعالة وجديدة تطور عمل الفرع	24
					يتمتع بمرونة التفكير وتحليل الأفكار وعادة صياغتها بشكل مغاير	25
					يعزز الأنشطة المميزة لإثارة التنافس بين التدريسيين	26
					يتمتع بروح المبادرة لاستباق الأحداث والإتيان بعمل مبدع	27
					لديه القدرة على حل المشكلات بطرق غير مألوفة	28
					يقاوم الظروف الطارئة باستثمار الأفكار الجديدة تدعم عمل الفرع	29

ملحق (4) يبين الصيغة النهائية لمقياس (الولاء التنظيمي)

ت	التعريف الإجرائي للولاء التنظيمي: رغبة التدريسيين في الانتماء المستمر للكلية وبذل الجهود في العمل والتآزر والتعاون مع رؤساء	أوافق بدرجة			
		كبيرة	كبيرة	إلى	لا
		لا	لا	لا	

أوافق أبداً	أوافق	حدّ ما	جداً	الفروع العلمية والعمل على تحقيق أهدافها متطلبات نجاحها .	
				أنا فخور لأنني تدريسي في هذه الكلية	1
				لدي شعور إن عملي في الكلية يعد جزءاً رئيساً من حياتي	2
				اشعر بالألفة والانسجام مع بقية تدريسي الكلية	3
				اعتقد إن أهدافي مترابطة مع أهداف الكلية	4
				أسعى دائماً إلى تقديم أفضل ما يمكن لإنجاح عمل	5
				أجد أن قيمي ومبادئ تحفزي للعمل في هذه الكلية	6
				أشعر أن نجاحي كتدريسي مرتبط بنجاح الكلية	7
				أشعر أن رؤسائي يتعاملون معي بأخلاقيات المهنة	8
				اعتقد إن رؤسائي لا يميزون بين وبين زملائي بالتعامل المهني	9
				أشعر إن حالتي نفسية مستقرة لعمل في هذه الكلية	10
				اشعر أن عملي بهذه الكلية يحقق رغباتي واحتياجاتي	11
				لدي الحماس المستمر للمشاركة في برامج التطويرية للكلية	12
				أفتخر عند حصولي على كتاب شكر تثميناً لجهودي في الكلية	13
				آمن إن إدارة الكلية الصحيحة تساعدني في البقاء للعمل فيها	14
				اشعر إن إدارة الكلية عادلة في حصولي على حقوقي	15
				لدي الإيمان الكامل في بقائي داخل الكلية يحقق أهدافي المستقبلية	16
				تكافأني الكلية معنوياً ومادياً عن انجازاتي العملية	17
				الحوافز والمكافآت تزيد من ولائي للعمل بالكلية	18
				لا أفرط في عملي داخل الكلية حتى لو توفرت لي فرصة أفضل بمكان أخرى	19
				اعتقد إن عملي في كليتي أفضل من بقية الكليات	20
				أنا مستعد لتقديم المساعدة حتى وإن كان خارج اختصاصي	21
				أتحدث عن كليتي بأفضل حال في كل مكان التقى به	22
				الامن إن كليتي مكان يستحق التضحية والعناء لتدعيمها	23
				لا أتحسس من تكليفي بأي عمل لتحسين مخرجات الكلية	24
				اعتقد إن الكلية تسعى لتوفير كافة الخدمات الوظيفية لإكساب راحتي	25
				اهتم في مستقبل الكلية بشكل جدي لأنها جزء مني	26