

## الرياضة والصحة النفسية

### أ.م.د. عامر حسين علي

تعد الأنشطة الرياضية من أهم الطرق التي يتبعها العديد من الأشخاص للحفاظ على صحتهم الجسدية والنفسية، ومن أهم فوائد رياضة على الصحة النفسية ما يلي.

1. تعمل الرياضة على تحسين مزاجك : في حال كنت تريد الشعور بالسعادة والاسترخاء عليك بممارسة النشاط البدني المختلف، من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو حتى المشي السريع. يعمل النشاط البدني على تحفيز المواد الكيميائية المتواجدة في الدماغ، والتي تجعلك تشعر بالسعادة والاسترخاء. ممارسة الرياضة مع مجموعة على وجه الخصوص، يوفر لك فرصة للاسترخاء والاندماج من أجل تحسين لياقتك، كما أن لها فوائد اجتماعية من خلال السماح لك بالتواصل مع الزملاء والأصدقاء في بيئة ترفيهية.
2. الرياضة تعمل على زيادة التركيز: النشاط البدني المنتظم يساعد في الحفاظ على المهارات العقلية الرئيسية، خاصة مع التقدم في العمر، وهذا يشمل التفكير النقدي، والتعلم، واستخدام الحكمة. إن الانخراط في الرياضات المختلفة 3 إلى 5 مرات أسبوعياً، لمدة 30 دقيقة على الأقل، يمكن أن يوفر الفوائد الصحية للعقل.
3. الرياضة تقلل من الإجهاد والاكتئاب : عندما تكون نشطاً جسدياً، فإن عقلك يكون خالي من الضغوطات اليومية. وهذا يمكن أن يساعدك على تجنب الأفكار السلبية. ممارسة الرياضة تقلل من مستوى هرمونات التوتر في الجسم، وفي الوقت نفسه تحفز إنتاج مادة تسمى الاندورفين، وهي مادة كيميائية يتم إفرازها من الدماغ عند ممارسة الرياضة. يساهم الاندورفين بالسيطرة على الحالة النفسية، ويساعد في محاربة القلق، الاكتئاب، والخوف والألم ويؤدي إلى الشعور بالمتعة.
4. الرياضة تحسن من عادات النوم : الرياضة وغيرها من أشكال النشاط البدني تعمل على تحسين نوعية وجودة النوم، وذلك من خلال مساعدتك على النوم بشكل أسرع وتعميق فترة نومك. النوم بشكل أفضل يمكن أن يحسن من التوقعات العقلية الخاصة بك في اليوم التالي، وكذلك في تحسين مزاجك. ولكن عليك عدم ممارسة الرياضة في وقت متأخر جداً قبل النوم، لأن الرياضة عادة تعمل على تنشيط الجسم وبالتالي قد لا تتمكن من النوم.
5. الرياضة تعزز الثقة بالنفس : ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تعزز الثقة بالنفس وترفع من تقديرك لذاتك، وقدرتك على تحمل الضغط الزائد، كما أنها تساهم في تحسين المظهر الخارجي. مع القوة المتجددة والطاقة التي تأتي من النشاط البدني، قد تكون أكثر عرضة للنجاح في المهام خارج الملعب.

## البطاقة الخضراء بالكرة الطائرة

م.م غيث محمد عريعر

### جامعة الكوفة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

يعلم الجميع سواء من متابعي الكرة الطائرة أو غيرهم، أن حكم المباراة يمتلك لونين من البطاقات، حمراء وصفراء، تُشهر في وجه اللاعبين المخالفين تحت ظروف معينة لكل بطاقة. لكن مؤخراً، تم استحداث لون ثالث من البطاقات بحوزة الحكم، وهي البطاقة الخضراء. فهل سمعت بها من قبل أو تعلم الظروف التي تُستعمل فيها؟ تجربة فريدة من نوعها في عالم الكرة الطائرة حيث تم استخدامها مؤخراً في إحدى مباريات الدوري الإيطالي التي يعتبر من أفضل الدوريات في عالم الكرة الطائرة .

متى تُستعمل البطاقة الخضراء في الكرة الطائرة؟

استُعملت أول بطاقة خضراء في تاريخ الكرة الطائرة من قبل الحكم خلال مباراة في الدوري الإيطالي في الموسم ( 2018-2019 ) حيث يشهر الحكم هذه البطاقة الى اللاعب التي يعترف بالخطأ الذي ارتكبه او مسه للكرة باطراف الاصابع او انه شاهد الكرة داخل حدود الملعب او انه لمس الحافة العليا للشبكة بمس لا يمكن ان يراه الحكم فيرفع الحكم البطاقة الخضراء للاعب تعبيراً منه على اخلاق اللاعب العالية ومصادقته وكسب النقاط بصورة صحيحة بعيداً عن التحايل على الحكم ، وهذه الطريقة التي تم تجربتها في الدوري الإيطالي الهدف منها هو نشر مبادئ الصدق والمنافسة الشريفة والحصول على النقاط بالطريقة الصحيحة ولتقليل الاعتراضات والمشادات الكلامية التي تحدث اثناء المباراة بين اللاعب والحكم واللعب المنافس.

## أثر تمرينات خاصة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات للطلّابات

م.د. أنيس حسين السعدي

جامعة بابل \_ كلية التربية الرياضية

### مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات للطلّابات ، حدد الباحث مجتمع بحثه من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل من المرحلة الاولى والبالغ عددهن ( 28 ) طالبة للعام الدراسي ( 2010 - 2011 ) اما عينة البحث فاشتملت على ( 26 ) طالبة ، وقد استخدم المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة .وقد تم اجراء الاختبارات القبلية وبعدها تم تنفيذ التمرينات الخاصة بالمهارات الاساسية وبعدها تم اجراء الاختبارات البعدية وكان عدد الوحدات التعليمية ( 16 ) وحدة بواقع ( 2 ) وحدة اسبوعيا زمن الوجد ( 2 ) ساعة وبعد الحصول على النتائج والتعامل معها احصائيا من خلال استخدام القوانين الملائمة بواسطة الحقيبة الاحصائية (SPSS) ظهرت النتائج وعلى ضوء هذه النتائج استنتج الباحث ان هنالك تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة المستخدمة في تعلم بعض المهارات الاساسية ( المدروسة ) وقد ساهمت برفع مستوى الاداء لعينة البحث . وكذلك حققت مهارة المناولة افضل نتائج في تعلم الاداء وجاءت نتائج التعلم على التوالي ( المناولة - الاخمد - التهديد ) وقد اوصى الباحث بزيادة الاهتمام بالرياضة النسوية وكذلك زيادة مقرررات المادة الدراسية لكرة قدم الصالات للطلّابات ولمراحل اخرى من اجل تطوير مستوى اللعبة لدى الطالّابات .

### Abstract

The effect of special exercises on learning some basic futsal skills for female student

By

Anees Hussain Al Saadi, PhD.

University of Babylon – College of Physical Education and sport Sciences

The aim of the research is to identify The effect of special exercises on learning some basic futsal skills for female student. However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Twenty eight female students have been chosen randomly as a main subjects for this research. Ten student in each group.

The pre tests were conducted and after that the basic skills exercises were performed and then the post-tests were conducted . The number of intervention units was (16) units by (2) units per week, while the unit time was (2) hours and after obtaining the results and dealing with them statistically through the use of (SPSS) Package.

The researcher concluded that: the experimental group achieved significant differences in the level of performance of learning some basic futsal skills for female student.

#### 1- التعريف بالبحث

##### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

من المعروف أن لعبة كرة القدم هي واحدة من الالعاب الشعبية في العالم واصبح ممارسوا هذه اللعبة ليس من الذكور فقط ، اذ أن الاناث لهن تجربتهن.

وبدأت المؤسسات الرياضية والتربوية بالاهتمام وبصورة واضحة في تشكيل فرق نسوية خاصة في لعبة كرة القدم سواء أكانت على الساحات المكشوفة أو كرة قدم الصالات (الصالات) او حتى الشاطئية.

ومن الجدير بالذكر أن لعبة كرة قدم الصالات للنساء قد دخلت البطولات الاساسية على مستوى الجامعات والأندية والمؤسسات ، وأصبح هنالك تنافس وتزاحم وسباق من أجل الظفر في البطولة المقامة.

ولم تكن المناهج العلمية في كليات التربية الرياضية غائبة عن هذه الاحداث انما كانت على تواصل تام اذ أدخلت العديد من كليات التربية الرياضية هذه اللعبة من ضمن المقررات الدراسية لها ومنها كلية التربية الرياضية في جامعة بابل كي تساهم في دعم وتطور هذه اللعبة .

وبما أن هذه اللعبة كمثيلاتها من الالعاب تعتمد على المهارات الاساسية لاتقانها، والتعلم الحركي واحد من العلوم الاساسية في تطوير وصقل المواهب الرياضية و هو الاساس في عملية اكساب المهارة للطلبة خصوصاً اذا كانت وفق اسس علمية صحيحة.

هذا وتعد مهارات الاخمد والتهديف والمناولة هي جزء مهم من المهارات الاساسية في هذه اللعبة، لانه من خلالها يمكن ان يتطور مستوى الاداء للطلبة وبالتالي تعزيز القدرات المهارية .

وعليه سيحاول الباحثون اتباع الاساليب العلمية في تعلمها وتحسين مستوى الاداء بمراعاة الاسس الصحيحة والسليمة في المنهج التعليمي ومن هنا تتجلى أهمية البحث.

##### 1-2 مشكلة البحث :

تهتم المناهج الخاصة بالتربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات بجميع الالعاب ومنها لعبة كرة قدم الصالات والتي أخذت اهتماماً واسعاً خصوصاً لدى الطالبات كونها أصبحت تدرس كمادة اساسية في المقررات الدراسية .

وتضم هذه اللعبة العديد من المهارات الاساسية والتي ينبغي على الطلبة تعلمها وإتقانها لكي تكون متمكنة من الاداء الجيد .

ومن خلال المتابعة لتدريس هذه المادة لوحظ ان هناك ضعف في اداء الطالبات لهذه المهارات الاساسية ، وبما أن الموضوع حديث العهد وفي بدايته اذن لابد للتدريسيين الذين يقومون بتدريس هذه المادة من الاعتماد على اسس علمية صحيحة في تعليم المهارات الاساسية في لعبة كرة قدم الصالات.

ومن هنا تكمن مشكلة البحث في ان البداية هي الاساس في كل عملية تعلم وبناء ، وعليه لابد من ان تكون صحيحة وسليمة وفق المعايير الحقيقية التي تمكن المتعلمة من الاستفادة من المنهج التعليمي وبالتالي تطور مستوى الاداء.

##### 1-3 هدف البحث :

1. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات.

#### 1-4-4 فرضا البحث :

1. هناك اثر ايجابي للتمرينات الخاصة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات ولصالح المجموعة التجريبية .

#### 1-5-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي 2010 - 2011 كونها المرحلة الوحيدة التي تدرس فيها المادة .

1-5-2 المجال المكاني : ملاعب وقاعات كلية التربية الرياضية في جامعة بابل.

1-5-3 المجال الزمني : من 2010/2/1 ولغاية 2011/5/1.

#### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

##### 1-2-1 منهج البحث :-

يعد البحث احد اهم الوسائل التي تستخدم لتحقيق التقدم العلمي عن طريق الاستخدام الامثل للوصول الى حقائق معينة، فان اختيار المنهج اعلاه لبحث المشكلة العلمية من الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث، والوصول الى الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القوانين التي تؤثر على سير العمل وتحدد عملياته حتى يصل الباحثان الى نتيجة معلومة (1) . وانطلاقا من ذلك ارتأى الباحثان الى استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة الذي يعد اكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها، وذلك عندما يمكن استخدامها في حل المشكلات (2).

##### 2-2-2 مجتمع البحث:-

اختار الباحثون مجتمع بحثهم من طالبات كلية التربية الرياضية /جامعة بابل من المرحلة الاولى والبالغ عددهن 28 طالبة . للموسم الدراسي(2010-2011) .

##### 2-2-1-1 عينة البحث:-

من الامور الواجب مراعاتها في البحث العلمي هي عينة البحث لكونها تعد الجزء الذي يمثل مجتمع البحث، والجزء الذي يجري عليه الباحثون عمله فقد اخذت عينة من طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية جامعة بابل العام الدراسي 2010-2011 والبالغ عددهن 26 طالبة من اصل 28 طالبة كلية التربية الرياضية وتم اختيارهن بالطريقة العمدية وذلك لتضمن منهجهن لمادة كرة قدم الصالات اذ تم استبعاد طالبتين بسبب رسوب طالبة واحدة في السنة السابقة واخرى قامت بتأجيل دراستها لنفس العام الدراسي كما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين عينة ومجتمع البحث

(1) احمد بدر ، اصول البحث العلمي ومنهجه ، الطبعة الخامسة ، الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1979، ص21.

(2) درويولد، فان دالين ، ترجمة محمد نبيل نوفل (واخرون)، مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، القاهرة ، مطبعة

مجتمع البحث	عينة البحث	النسبة المئوية
28	26	%92

## 2-3-3-الأدوات والاجهزة والوسائل المساعدة :-

### 2-3-1 الأدوات

- 1- المصادر العربية والأجنبية
- 2- المقابلات الشخصية
- 3- استمارات استبانة
- 4- الاختبارات والمقاييس

### 2-3-2 الأجهزة

- 1- آلة تصوير
- 2- جهاز كمبيوتر
- 3- حاسبة الكترونية نوع كاشيو
- 4- ساعة توقيت
- 5- جهاز ميزان طبي

### 2-3-3 الوسائل :

- 1- كرات قدم عدد(15)
- 2- بورك للتخطيط
- 3- اهداف قانونية
- 4- اقراص CD
- 5- شريط قياس
- 6- صفارة

## 2-4-2 الاجراءات الميدانية للبحث:

### 2-4-1 اختيار المهارات:-

عمد الباحثان الى ان يستخدم البعض من المهارات الاساسية وادخالها ضمن المنهج التعليمي والتي كانت (الاحماء،التهديف،المناولة).

### 2-4-2 تحديد صلاحية الاختبارات:-

بعد الاطلاع على البحوث والمصادر التي تتعلق بشكل مباشر بالبحث الحالي قام الباحثان باعداد استمارة استبانة وكما في الملحق(2) لتحديد صلاحية الاختبارات التي ستستخدم في البحث لقياس الاداء المهاري للمهارات موضوع البحث وعرضها على مجموعة من الخبراء كما في الملحق(1) وكان عددهم (10) خبراء.

ولمعرفة حقيقة موافقة الخبراء على الاختبارات تم استخدام (كا2) والذي كانت نتائجه حسب الجدول (2) التالي.

## جدول (2)

يبين اراء الخبراء حول صلاحية الاختبارات تحت درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05).

اسم الاختبار	الموافقين	غير الموافقين	المحسوبة	الجدولية	الدلالة
اختبار اخماد الكرة داخل مربع مساحته 2 م وترمى الكرة من مسافة 6 م	10	صفر	10	3,84	معنوي
اختبار ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط	10	صفر			
استلام الكرة من الزميل من مسافة 15 م وضربها نحو هدف صغير يبعد مسافة 15 م	10	صفر			

## 2-4-3 وصف الاختبارات المستخدمة:-

### الاختبار الاول:- اختبار الاخماد

الهدف من الاختبار :- قياس دقة إيقاف الكرة واستلامها والتحكم فيها .

الأدوات :- كرات قدم قانونية / شريط قياس .

طريقة الأداء :- يتم تخطيط المنطقة الخاصة بالاختبار ب (2 م) مربع وهي منطقة خاصة بالمكان الذي يخمد به

الكرة ،وعلى بعد (6 م ) عن هذا المربع يقف المدرب والذي يرمي الكرة إلى الطالبة عند إعطائه الإشارة

تسجيل الدرجات :-

1- يعطى (2) درجة لكل محاولة صحيحة .

2- تعطى الطالبة (صفرأ ) للمحاولة الخاطئة .

3- إذا أخطأ المدرب بالرمية فتعاد المحاولة .

4- تعطى (3)محاولات لكل طالبة .

5- إذا أخطأت الطالبة الكرة على الخط فيعتبر من ضمن المربع .

### الاختبار الثاني :- اختبار التهديف .

الهدف من الاختبار:- قياس دقة التهديف .

الأدوات المستخدمة :-\_كرات قدم /شاخص /شريط لعمل 3 مربعات متداخلة كل مربع (1) م

طريقة الأداء :- تثبت الكرة قرب الشاخص من مسافة 8 م ويبدأ التهديف على واحد من المربعات.

تسجيل الدرجات :

- 1- تعطى الطالبة (3) درجات اذا اصاب المربع الاول
- 2- تعطى الطالبة 2 درجة إذا أصاب المربع الوسط .
- 3- تعطى الطالبة درجة واحدة إذا أصاب المربع الثالث.
- 4- تعطى الطالبة (صفرًا ) إذا خرجت الكرة خارج المربعات .

الاختبار الثالث :- اختبار المناولة .

الهدف من الاختبار :- قياس دقة المناولة.

الأدوات :- (2) شاخص، هدف صغير بعرض (1 م) وارتفاع 2/1م ،كرات قانونية ،شريط قياس  
طريقة الأداء :-تقف الطالبة المختبرة في وسط المنطقة وعلى بعد 15 م عن الطالبة المسلمة للكرة وعلى بعد 15 م عن الهدف.وعند سماع الإشارة للبدء تقوم الطالبة المختبرة بتسلم الكرة من الطالبة المسلمة ثم الدوران السريع ضمن المسافة المحددة ب (2م) الواقعة في وسط المسافة.

تسجيل الدرجات :-

- 1-إذا أصيب الهدف فيعطى درجة واحدة وإذا لم يصب فلا يعطى درجة .
  - 2-4-4 تجانس عينة البحث:-
- تم اجراء عملية التجانس لعينة البحث في المتغيرات الانثروبومترية للسيطرة على الامور التي من شأنها قد تؤثر في نتائج البحث وكما يلي في الجدول (3)

جدول (3)يبين تجانس عينة البحث

المعاملات العلمية الصفات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول /م	163	5.02	3.07
العمر/سنة	20	1.59	7.9
الوزن /كغم	62	6.06	9.7

2-4-5 التجربة الاستطلاعية :-

- قام الباحثان باجراء تجربتهما الاستطلاعية بتاريخ 2011/2/5 على عينة مكونة من طالبات من المرحلة الثانية واللواتي ليس لهن علاقة بعينة البحث وذلك للتعرف على:-
- 1-امكانية فريق العمل اذ كان متمكنا ومتفاعلا وعارفا بواجباته .
  - 2-معرفة الوقت الكافي لاجراء الاختبارات والذي استغرق 120 دقيقة .
  - 3-تلافي بعض الاخطاء التي قد تحدث.
  - 4-التأكد من كفاءة الاختبارات المستخدمة وطرق التنظيم .
  - 5-اطلاع الباحثون على اهم الامور اللازمة لاجراء بحثهما وكيفية الترتيب .

#### 2-4-6 الاختبارات القبلية

قام الباحثان بإجراء اختباراتها القبلية بتاريخ (2011/2/11) على أفراد مجتمع البحث والبالغ عددهم (26) طالبة من طالبات المرحلة الأولى وبمساعدة فريق العمل وذلك لتحديد مستوياتها المهارية والخاصة بموضوع البحث (التهديف، المناولة، الاخمد)،

وعمل الباحثان على تهيئة كافة المتطلبات الأساسية لإجراء الاختبارات الخاصة بمهارات خماسي كرة القدم من موضوع البحث الحالي .

وبعد إجراء الاختبارات ثم ادخال المنهج التعليمي بتاريخ 2011/2/16 المصادف يوم الاربعاء وكان عدد الوحدات التعليمية ( 16 ) وحدة ويواقع (4) ساعات اسبوعيا كل وحدة 2 ساعة في ايام ( الاربعاء، الاحد ) وانتهى المنهج يوم 2011/4/17 وكما في الملحق (4).

#### 2-4-7 الاسس العلمية :-

##### 2-4-7-1 الصدق :-

يعرف بأنه (قدرة الاختبار على قياس دقة الغرض الذي وضع من اجله) <sup>(1)</sup>. وتختلف الاختبارات في مستويات صدقها تبعاً لاقترابها أو ابتعادها من تقدير تلك الصفة التي تهدف إلى قياسها ، و يختلف من اختبار لآخر ، وان معامل الصدق لأي اختبار بين مدى صلاحيته لقياس الصفة أو القدرة، أو المهارة المراد قياسها. وتحقيق صدق أداة القياس أكثر أهمية ولا شك من تحقيق الثبات لأنه من المحتمل أن تكون أداة معينة ثابتة ، ولكنها غير صادقة <sup>(2)</sup> .

وعلى هذا الأساس أراد الباحث أن يتأكد من صدق الاختبارات، فقام بعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين كما في الملحق (1) ليتم في ضوء آرائهم وعن طريق الصدق المنطقي انتقاء الاختبارات الصالحة للدراسة. والذين اجمعوا اغلبهم على صدق الاختبارات في قياس الأداء المهاري.

##### 2-4-7-2 الثبات :-

يقصد به مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من اجلها والثبات يعزى غالباً اتساق المقياس <sup>(1)</sup> .

ويقصد به أيضاً أن الاختبار يحقق النتائج نفسها ، أو مقارنة لها إذا أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم وتحت الظروف نفسها لأكثر من مرة ويتم التعرف على الثبات باستخدام وسائل إحصائية مختلفة . وهنا استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة إجراءه إذ طبقت الاختبارات (2011/2/5) ، وتم إعادةتها بعد (5) أيام للاختبارات المهارية على مجموعة من خارج عينة البحث الأساسية وعددهن (8) طالبة ومن خلال استخدام ارتباط بيرسون بين درجات كلا الاختبارين والحصول على نسبة تطابق فكانت لمهارة الاخمد (0,89 ) ولمهارة التهديف (0,91) ولمهارة المناولة (0,86) . وهي نسب جيدة ومقبولة في البحث العلمي.

(1) زكريا محمد الظاهر (وآخرون) مبادئ علم النفس والتقويم في التربية ، عمان، مطابع الأرز، 1999، ص133

(2) مصطفى حسين باهي . المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط1، 1999 . ص24-

(1) مصطفى حسين باهي . مصدر سبق ذكره ، ص352 .

## 2-4-3 الموضوعية:-

ويقصد بها " عدم تأثر نتائج الاختبارات أو القياس بالعوامل الذاتية للمصحح كالحالة المزاجية والنفسية والتقدير النسبي " (2).

وان ابتعاد الاختبارات المعتمدة في هذا البحث عن التقويم الذاتي ووضوحها، ساهم ذلك كثيراً في جعل الاختبارات تتمتع بالموضوعية إذ أن استمارة التحليل صممت من الباحث لا تقبل الشك، إما محاولة خاطئة أو ناجحة ولا يوجد بينهما وليس فيها أي اجتهاد من قبل القائم على الاختبار أو المقياس ، وكذلك الحال بالنسبة للاختبارات المهارية فواضحة جداً ويمكن لأي خبير آخر أن يعطي الدرجة نفسها للاعب المؤدي لوضوحها وتفصيلها

## 2-4-8 الاختبارات البعدية:-

بعد ان اتم الباحثان تطبيق المنهج التعليمي في يوم (2011/4/17) كما في الملحق (2) قاما باجراء اختباراتهما البعدية على عينة البحث وكان قد عملا على توفير نفس الظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبليّة ففي يوم (2011/4/18) تم اجراء الاختبارات المهارية للمهارات المذكورة وتسجيل النتائج التي حصلت عليها كل طالبة من اجل معالجتها احصائيا .

## 2-5 الوسائل الاحصائية:-

استخدم الباحث الوسيلة الاحصائية ( SPSS ) في تحليل بيانات البحث وقد استخدم القوانين الاتية :

( الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار t للعينات المتناظرة )

## 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-

### 3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المهارات للطالبات لكرة قدم الصالات :-

بعد ان تم تحقيق هدفي البحث الاول والثاني وتم اعداد تمارينات خاصة لبعض المهارات الاساسية لكرة قدم الصالات (المناولّة ،التهديف،الاخماد) قام الباحثان لتحقيق هدف البحث الثالث في التعرف على تأثير المنهج التعليمي للمهارات قيد الدراسة في البحث الحالي وكما في الجدول (4). الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لعينة البحث تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرجة (25) جدول (4) يبين نتائج الاختبارات للمهارات في الاختبارين القبلي والبدي

المهارة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
		س	ع +	س	ع +			
الاخماد	درجة	0.76	0.69	1.53	1.84	3.28	1.070	معنوي
التهديف	درجة	0.53	1.49	1.11	2.96	2.711	1.070	معنوي

(2) إبراهيم عبد ربه خليفة و حبيب حسين العدوي . الانتقاء النفسي وتطبيقاته ، العراق، مطبعة العراق ، 1991 ، ص 97

المناقلة	درجة	0.61	0.65	1.69	1.27	3.65	
----------	------	------	------	------	------	------	--

### 3-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مهارة الاخمد للطالبات لكرة قدم الصالات :-

من خلال الجدول (4) وبياناته من حيث الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وللاختبارين القبلي والبدي وجدنا ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان (0.76) وبانحراف معياري (0.69) اما نتيجة الوسط الحسابي فكانت (1.84) والانحراف المعياري (3.28) في الاختبار البدي اذ ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (3.28) وهي اعلى من الجدولية (1.70) وهذا يدل على معنوية الفرق.

وهو ما يمكن ان يعزى الى المنهج التعليمي المستخدم الذي كان يزيد امكانية التحكم بالكرة واقتصاد زمنها اذ ان التمارين المستخدمة في المنهج التعليمي قد ساهمت في تطور مستوى الاداء لهذه المهارة وزادت من امكانية التعامل الدقيق والصحيح مع الكرة من حيث وضعية الجسم وطريقة الاستقبال للكرة واللذان لهما الدور الكبير في نجاح الاداء للمهارة .

وتتطلب هذه المهارة حساسية بالغة من اجزاء الجسم التي تقوم بهذا الاداء وان أي خلل يؤدي الى فقدان الكرة وعدم التحكم بها بالشكل المطلوب ومن هنا يمكننا ان نعزي التطور الذي حصل للطالبة التي تؤدي المهارة الحركية باتقانها بالية تمكنها من السيطرة على اعضاءها العاملة لأداء تلك المهارة بأفضل صورة .<sup>(1)</sup>

### 3-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مهارة التهديف للطالبات بكرة قدم الصالات :-

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها في الجدول (4) الخاص بعينة البحث ولمهارة التهديف كان الوسط الحسابي للعينة في الاختبار القبلي (0.53) وانحرافا معياريا (1.49) وفي الاختبار البدي جاء الوسط الحسابي بقيمة (1.11) وبانحراف معياري (2.96) وعند حساب قيمة الاختبار الثاني جاءت قيمته (2.77) وهي اعلى من الجدولية البالغة (1.70) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرجة (25) وهو ما يوشر معنوية الفرق لصالح الاختبار البدي .

وهنا توضح لنا ان المنهج التعليمي الذي تعرضت له الطالبات من المرحلة الاولى كان قد ساهم برفع مستوى الاداء لمهارة التهديف بكرة قدم الصالات .

اذ ان كثرة التمرين على اداء هذه المهارة وكيفية توزيع النظر والتركيز على الهدف وعدم الارتباك اثناء عملية التهديف واتباع الاسلوب الصحيح لضرب الكرة اثناء عملية التهديف هذه الجوانب شكلت طابعا ايجابيا لتطور مهارة التهديف لعينة البحث .

وان الطالبة أي اللاعبة التي تؤدي مهارة معينة وتوافقت حركاتها مع الكرة وخصائصها والتحكم بقوة الكرة واتجاهها اعتمد ذلك في السيطرة على النفس عدم التوتر.<sup>(2)</sup>

والشد الزائد الذي يساهم في جعل اجزاء الجسم غير قادرة على اداء أي مهارة بصورة صحيحة وسليمة

### 3-1-3 عرض ومناقشة وتحليل نتائج مهارة المناولة للطالبات بكرة قدم الصالات :-

<sup>(1)</sup> محمد حسن علاوي ،مدخل في علم النفس الرياضي ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة 2004،ص413

<sup>(2)</sup> عبد الستار جبار ضمد،الحمل النفسي،دار الخليج ،عمان ،2009،ص36.

بعدها بين الجدول (4) الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (0.61) والانحراف المعياري (0.65) جاءت نتائجهم على التوالي في الاختبار البعدي بالقيم (1.69) (1.271) وعند معاملة القيم احصائياً وفق الاختبار الثاني ظهرت القيمة المحسوبة (3.65) وهي قيمة ذات دلالة معنوية مقارنة بالجدولية البالغة (1.70) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرجة (25) ويؤشر هذا الفرق لصالح الاختبار البعدي لمهارة المناولة للطالبات لكرة قدم الصالات (عينة البحث) وهو ما يدل على أن المنهج التعليمي المستخدم ومتضمناً التمرينات الخاصة بمهارة المناولة كان قد ساهم في تطوير دقة التعامل مع الكرة وكيفية أداء المناولة الى الزميل بصورة صحيحة إذ إن مهارة المناولة تعد من الأسس الهامة لتفاهم أي فريق أو أي مجموعة تمارس لعب كرة قدم الصالات وهي لغة الاتصال ما بينهم وكذلك فإن التنوع في التمرينات المستخدمة ساعد عينة البحث على تطور مستوى الإداء لهم فعملية لعب المناولة بصورها المتعددة (الأرضية والعالية والمناولة العرضية والخلفية وغيرها) كان له أثره في تطوير هذه المهارة وبصورة واضحة جداً وزاد من عملية اكتساب مهارة التحكم في أجهزة الجسم العاملة الى الدرجة المثلى وبالتالي يطور ويساعد كفاءة الإداء<sup>1</sup>

#### 4 - الاستنتاجات والتوصيات :-

##### 1-4 الاستنتاجات :- استنتج الباحثون مايلي

- 1- هناك رغبة شديدة من الطالبات لزيادة الاهتمام بكرة قدم الصالات وتعلم المهارات
- 2- هنالك تأثير للمنهج المستخدم على تعلم بعض المهارات الاساسية (المدرسة) وقد ساهم برفع مستوى الاداء لهن .
- 3- حققت مهارة المناولة افضل نتائج في التطور بالاداء وداعت نتائج التطور على التوالي (المناولة ،الاخمد ،التهديف).

##### 2-4 التوصيات : يوصي الباحثون ممايلي :

- 1-زيادة الاهتمام بالرياضة النسوية .
- 2-زيادة مقررات المادة الدراسية (كرة قدم الصالات ) ولمرحلة اخرى من اجل تطوير مستوى اللعبة .
- 3- استخدام المناهج التعليمية والتدريبية العلمية في تطوير مستوى الاداء لدى الطالبات .
- 4- استخدام المناهج التعليمية في تعلم المهارات الاخرى غير المبحوثة في هذا البحث الحالي

#### المراجع والمصادر

- إبراهيم عبد ربه خليفة و حبيب حسين العدوي . الانتقاء النفسي وتطبيقاته ، العراق ، مطبعة العراق ، 1991
- احمد بدر ، اصول البحث العلمي ومنهجه ، الطبعة الخامسة ، الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1979.
- دروبولد، فان دالين ،ترجمة محمد نبيل نوفل (واخرون)، مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، القاهرة ، مطبعة ،
- زكريا محمد الظاهر (وأخرون) مبادئ علم النفس والتقويم في التربية ، عمان ، مطابع الأرز ، 1999.

(1)نجلاء فتحي مهدي .تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير الايقاع الحركي ومستوى الاداء للتمرينات الفنية .رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة حلوان .كلية التربية الرياضية. 1997. ص94.

- عبد الستار جبار ضمد، الحمل النفسي، دار الخليج، عمان، 2009.
- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2004.
- مصطفى حسين باهي . المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط1، 1999 .
- نجلاء فتحي مهدي . تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير الإيقاع الحركي ومستوى الاداء للتمرينات الفنية . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة حلوان . كلية التربية الرياضية . 1997 .

#### الملاحق

##### ملحق (1)

اسماء الجزاء الذين تم اخذ ارائهم حول صلاحية الاختبارات المستخدمة

ت	الاسم	مكان العمل	التخصص
1	1.د عبدالله حسين اللامي	جامعة القادسية /كلية التربية الرياضية	تدريب / كرة القدم
2	أ.د عامر سعيد الخيكاني	جامعة بابل /كلية التربية الرياضية	علم النفس / كرة قدم
3	أ.م. د. ضياء جابر محمد	جامعة بابل كلية التربية الرياضية	تعلم / كرة القدم
4	أ.م. د. مؤيد عبدعلي	جامعة بابل كلية التربية الرياضية	تدريب / كرة القدم
5	أ.م. د. سلام جبار	جامعة القادسية كلية التربية الرياضية	تدريب / كرة القدم
6	أ.م. د. حسام سعيد المؤمن	الجامعة المستنصرية كلية التربية الرياضية	تدريب / كرة القدم
7	أ.م. د. احمد عبدالامير	جامعة بابل كلية التربية الرياضية	تدريب / كرة القدم
8	أ.م. د. رافد عبدالامير ناجي	جامعة بابل كلية التربية الرياضية	تدريب / كرة القدم
9	م. د. عزيز كريم	جامعة كربلاء كلية التربية الرياضية	علم النفس / كرة القدم
10	م. د. عايد كريم	جامعة بابل كلية التربية الرياضية	علم النفس / كرة القدم

##### ملحق (2)

الاختبارات المهارية التي تم توزيعها على الجزاء

اسم الاختبار	يصلح	لا يصلح
1- اختبار ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط لقياس دقة التهديف		
2- اختبار اخماد الكرة داخل مربع (2)م من مساحة لقياس دقة الاخماد		
3- استلام الكرة من الزميل الذي يبعد 15م وضربها نحو هدف صغير (1م) يبعد مساحة 15م لقياس دقة المناولة		

##### ملحق (3)

كادر العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
---	-------	------------

1-	د. وسام رياض	جامعة بابل مديرية التربية الرياضية والفنية
2-	م.م. سجاد حسين	جامعة بابل كلية التربية الرياضية
3-	السيد رافد عبد الامير مهدي	جامعة بابل مديرية التربية الرياضية والفنية
4-	السيد اشرف جعفر	بكالوريوس تربية رياضية محاضر في كلية التربية الرياضية جامعة بابل

#### ملحق (4)

التمرينات الخاصة في نموذج الوحدة التعليمية الخاصة بالافراد (الصدر، الفخذ، القدم)

مجموعة تمرينات خاصة لتطوير مهارة الاخمد انواع الجسم

الوقت	نوع النشاط	الملاحظات
15 دقيقة	القسم التحضيري مقدمة واحماء	السير والهرولة والاحماء الخاص بالجسم وانطلاقات وسحب
65 دقيقة	القسم الرئيسي	مهارة الاخمد
20 دقيقة	الجانب التعليمي يرمي اللاعب في مجموعة (أ) الكرة بيديه الى الزميل في مجموعة (ب) ومن ثم يتبادلون المراكز بالتتابع.	1- الوقفة الاساسية الصحيحة لاستقبال الكرة والتركيز على الوضعية الصحيحة للقدمين وعملية الانثناء وابعاد اليدين للجانب للموازنة ؟ 2- اثناء عملية التقاء الكرة بأي جزء مستقبل للكرة و العمل على امتصاص زخم الكرة لكي تبقى تحت السيطرة والتأكيد على عدم اشراك اليدين . 3- عدم دفع الجزء المستقبل للكرة الى الامام اثناء استقبال الكرة كي لا تبعد عن سيطرة الطالبة . 4- التأكيد على ارجاع الجزء المستقبل للكرة الى الخلف قليلا لامتصاص زخمها.
(20) د 5 د راحة	الجانب التدريبي	1- ادراك المكان قبل استلام الكرة وتهيئة الجزء الذي سيتم اخمد الكرة به. 2- مراقبة المنافس الاقرب وتوزيع النظر 3- اخمد الكرة السيطرة عليها. 4- جعل احدى الطالبات امام الطالبة التي ستستلم الكرة وعلى مسافة 1.5م - 2م ويكون دورها سلبي (أي عدم قطع الكرة )
20 دقيقة	الجانب التنافسي	1- هنا ستقوم الطالبة التي كان دورها سلبيا بمحاولة الضغط على الطالبة بعد استلامها الكرة وقطع الكرة اذا

ابتعدت مسافة 1.5م عن الطالبة التي تقوم بالاخماد		
اشادة بالتمرين وحضور وتهيئة الموضوع القادم	الختامي	10 د

نموذج لوحدة تعليمية خاصة بمهارة التهديف (بالقدم،الرأس)


الوحدة التعليمية (7،8،9،10،11،12)

المرحلة الاولى ،كرات، شواخص ،شباحات.شواخص

الوقت 90دقيقة

عددالطالبات 26طالبة

الوقت	نوع النشاط	الملاحظات
15 دقيقة	المقدمة والاحماء	التحية وشرح الهدف ،هرولة،تمرينات وانطلاقات واحساس بالكرة
65 د	القسم الرئيس	مهارة التهديف
20 د	التعليمي	<p>1-ادراك ومراعاة رفع الرأس خلال اللعب ورؤية الهدف وتمركزحارس المرمى قبل استقبال الكرة .</p> <p>2-مع اللمسة الاولى جهز الكرة بوضع مريح وسليم للتهديف و الاهتمام بالاتجاه والمسافة والقوة</p> <p>3-التأكيد على الدقة بالتهديف قبل القوة واذا تم الجمع بين الاثنين يكون افضل</p> <p>4-متابعة الكرة عند ارتدادها بعد التهديف</p> <p>5-رجل الارتكاز تكون بمسافة جيدة لعلاقتها بارتفاع الكرة</p> <p>6-ضرب الكرة من وسطها اذا كان تمرکزحارس المرمى جيدا واذا كان متقدما ضربها من الاسفل</p>
20 دقيقة 5+ راحة	التدريبي	<p>1- نفس النقاط الاساسية لكن مع وجود منافس يكون دوره سلبي .</p> <p>2- التنوع في الجهات التي توصل الكرة للطالبة مرة من اليمين واخرى من اليسار مع التأكيد على تعديل وضع القدمين بعد استلام الكرة ومراعاة تمرکز حارس المرمى</p>

<p>وكذلك تجهيز</p> <p>3- الكرة بعكس الاتجاه التي مررت منه الكرة .</p>		
<p>1-الانتشار في منطقة التهديف على المرمى مع وجود منافس.</p> <p>2-اللمسة الاولى للكرة يجب ان تجهزها في موضع مناسب للتهديف.</p> <p>3-مشاهدة ورؤية موقع حارس المرمى</p> <p>التهديف</p> <p>أ-بصورة</p> <p>ب-بصورة قطرية</p> <p>ج- استعمال العقلية الصحيحة والتهديف.</p> <p>د-متابعة الكرات المرتدة</p> <p>عندما يفقد ايضا المهاجم الكرة يقوم بالدفاع لمنع التهديف .</p>	<p>التنافسي</p> 	<p>20 د</p>
<p>مراجعة سريعة حضور والتحية</p>	<p>الختامي</p>	<p>10 د</p>

### نموذج لوحدة تعليمية لمهارة المناولة

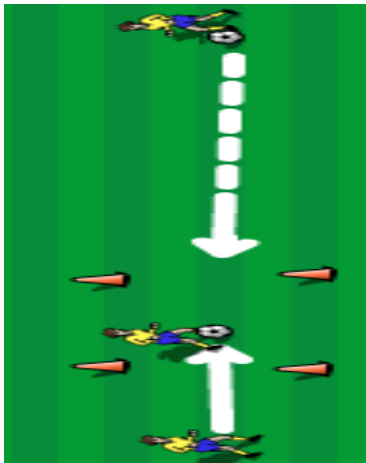
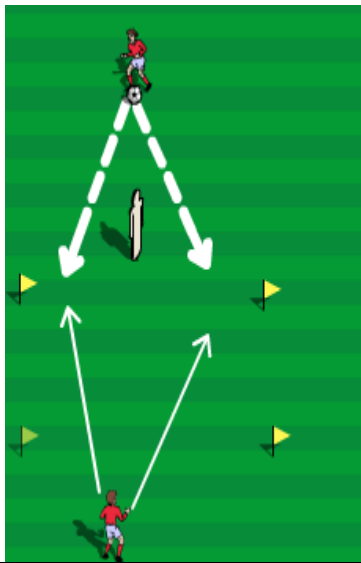
المرحلة الاولى ،

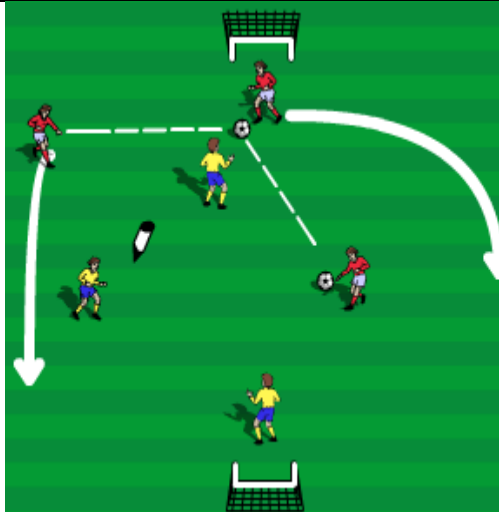
كرات،شباكات،اقماع،صافرة

الوقت 90دقيقة

عدد الطالبات26طالبة

الملاحظات	النشاط	الوقت
سير وهرولة وتهيئة المفاصل وانطلاقات وسحب للعضلات	الاحماء والتهيئة	15 د

المناولة	الرئيس	65 د
<p>1- التأكيد على ادراك المكان في منطقة الاستلام</p> <p>2- اتخاذ قرار باي جزء من الجسم سيتم استلام الكرة</p> <p>3- تحريك الجزء الذي سيستلم الكرة باتجاه الكرة عندوصولها</p> <p>4- سحب الجزء المستقبل للكرة لتقليل سرعة الكرة</p> <p>5- تغيير اتجاه مسار الكرة الى المكان الذي يختاره المستقبل</p> <p>6- رفع الرأس وتوزيع النظر</p> <p>7- المناولة الى الزميل</p> <p>8- التأكيد على وضعية رجل الارتكاز</p>	<p>التعليمي</p> 	20 د
<p>1- التأكيد على ادراك الوضع عند استلام الكرة كن قبل اللاعبين</p> <p>2-الاتصال بالكرة</p> <p>أ- بالاتجاه الامامي</p> <p>ب- بعيدا عن اللاعب الضاغط</p> <p>ج- الى الفراغ المتوفر</p> <p>3- يمكن للاعب المستقبل للكرة ان يترك الكرة تتحرك في الفراغ اذا لم يوجد المدافع</p> <p>4- اشراك المدافعين بصورة سلبية</p>	<p>التدريبي</p> 	20 د +5 راحة
<p>1- التأكيد على استلام الكرة بالوضعية الصحيحة</p> <p>2- تهيئة الكرة بالاتجاه المغاير لوجود المدافع</p> <p>3- التأكيد على انتشار اللاعبين وفتح المجال لزميله للمناولة</p> <p>4- رفع الرأس عاليا وتوزيع النظر</p> <p>5- في حال قطع الكرة من قبل المدافع فانه يبدأ بالهجوم</p>	تنافسي	20 د

		
<p>ابداء الرأي ،جمع المستلزمات ،الحضور،التحية</p>	<p>ختامي</p>	<p>10د</p>

## بناء مقياس التخطيط الاستراتيجي لإدارة الانجاز العالي للاتحادات الرياضية في العراق

أ.د. نصير قاسم خلف

حيدر حسن الاسدي

جامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### مستخلص البحث باللغة العربية

يعد قياس العمل الإداري لإدارة الانجاز العالي عمل اساس وقاعدة للاتحادات الرياضية ذو اهمية كبيرة ومتجددة لدى ادارات الاتحادات الرياضية كافة بما فيها الالعاب الفرعية والفردية لكي ترجو من تحقيق اهدافها، ولابد من تطبيقه بالصورة المثلى ، وان استمرار ابقاء هذه الادارات باعتماد النهج نفسه دون تغيير من دون مواكبة هذا التغيير ولد ضعف الرضا لدى العاملين والشارع العراقي والوسط الاعلامي تحت انظار المنتمين تحت إدارتهم، لذا تحتاج الاتحادات في اللجنة الأولمبية بصورة عامة الى ممارسات استراتيجية حاسمة لمواجهة تحديات اليوم في قضايا تحقيق الانجاز العالي، وقد هدف البحث الى بناء مقياس التخطيط الاستراتيجي لأداره الانجاز العالي للتعرف على نقاط القوة والضعف لبعض الاتحادات من حيث اداء ادارة الانجاز العالي، استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من اعضاء الاتحادات في اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية، وقام بأعداد مقياس التخطيط الاستراتيجي وبناءه وبعد تطبيقه على العينة. وتوصل الى بعض الاستنتاجات منها بناء مقياس التخطيط الاستراتيجي للتميز في اداره الانجاز العالي للاتحادات الرياضية الأولمبية بالعراق وكانت الاجابات بشكل عام مقبولة في المستوى وهذا دليل على قبولية التخطيط الاستراتيجي في اداره الانجاز العالي للاتحادات الرياضية الأولمبية بالعراق.

### Abstract

**Building a scale of strategic planning to manage the high achievement of sports federations in Iraq**

**By**

**Naseer Qasim Khalaf, PhD**

**Haider Hassan Al-Asadi, PhD**

**College of Physical Education and Sports Science**

**Al-Mustansiriyah University**

Measuring the administrative work of the Department of Higher Achievement is a basic and base work of sports federations of great and renewed importance to all departments of sports federations, including individual and individual games, in order to hope to achieve their goals, and it must be applied in the optimal way, and that the continuation of these departments by adopting the same approach without changing without Keeping pace with this change and creating weak satisfaction among the workers, the Iraqi street, and the media amid the attention of the affiliates under their administration. Therefore, the federations in the Olympic Committee in general need critical strategic

practices to face today's challenges in issues of high achievement. Therefore, the research aimed to build a measure of strategic planning for managing high achievement to identify the strengths and weaknesses of some unions in terms of performance of managing high achievement. The researcher used the descriptive approach on a sample of members of federations in the Iraqi National Olympic Committee, and prepared the scale of strategic planning and building it, after applying it to the sample. The researchers concluded that building a strategic planning scale for excellence in managing the high achievement of Olympic sports federations in Iraq, and the answers were generally acceptable at the level, and this is evidence of the acceptability of strategic planning in managing the high achievement of the Olympic sports federations in Iraq.

#### 1- التعريف بالبحث

##### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

تتأثر المؤسسات الرياضية والعمل الإداري بصورة عامة او خاصة والاتحادات الرياضية بصورة خاصة بعامل البيئة سواء كانت سياسية أم اقتصادية أم اجتماعية عند وضع السياسات واتخاذ القرارات والتخطيط المناسب لعمل وتطبيق البرامج الإدارية، إنَّ الفائدة من مواكبة العمل الإداري وتطبيق معايير الإدارة الحديثة يكون من خلال المعرفة الصحيحة لمفاهيمها والتي من الواجب توافرها في الإداري المسؤول كي تكون له عوناً في إيجاد طرائق جديدة ومما تقدم تتجلى أهمية البحث في وضع مقياس يمثل التميز في العمل الإداري لإداره الانجاز العالي الرياضي الذي يسعى إلى الارتقاء بمستوى الاداء الاداري للاتحادات الرياضية الاولمبية العراقية والتركيز العام على الاساليب العلمية للإدارة الرياضية.

##### 1-2 مشكله البحث

يعد قياس العمل الإداري لإداره لانجاز العالي عمل اساس وقاعدة للاتحادات الرياضية ذو أهمية كبيرة ومتجددة لدى إدارات الاتحادات الرياضية كافة بما فيها الالعب الفرقيّة و الفرديه لكي ترجو من تحقيق اهدافها، ولا بدّ من تطبيقه بالصورة المثلى لاسيما وإن هناك أمور كثيرة استجدت في البيئة العراقية والمجتمع العراقي ومنها الجانب المالي والاقتصادي، الذي اصبح المشكله والقاعدة الذي يصبون شعرهم اغلب الاتحادات وإن توفرت دون نتيجة وإن استمرار ابقاء هذه الإدارات باعتماد النهج نفسه دون تغيير من دون مواكبة هذا التغيير على الرغم من قلة التخصيصات المالية أثر ذلك في تنمية وتطوير مهاراتهم، وهذا الأثر ولدّ ضعف الرضا لدى العاملين والشارع العراقي والوسط الاعلامي تحت انظار المنظورين تحت إدارتهم لذا تحتاج الاتحادات في اللجنة الاولمبية بصورة عامة الى ممارسات استراتيجية حاسمة لمواجهة تحديات اليوم في قضايا تحقيق الانجاز العالي.

##### 1-3 أهداف البحث :

- بناء مقياس التخطيط الاستراتيجي لإداره الانجاز العالي للتعرف على نقاط القوة والضعف لبعض الاتحادات السلبية والاتحادات الإيجابية من حيث اداء اداره الانجاز العالي.

##### 1-4 مجالات البحث

- المجال البشري: بعض اعضاء الاتحادات في اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية
- المجال الزمني:
- المجال المكاني: مقرات الاتحادات الرياضية في بغداد - العراق

## 2-الدراسات النظرية

### 2-1 التخطيط في التربية الرياضية

تعد التربية الرياضية من اهم مقومات جسم الانسان فهي ليست كرة قدم او كرة الطائرة او غيرها من الالعاب الرياضية الاخرى وانما هي العديد من الممارسات والالعاب والاساليب التي يقدم الانسان على ممارستها يوميا او حسب وقت فراغة والتي يسعى من ورائها الى تحقيق مجموعة من الاهداف الاجتماعية والصحية والثقافية<sup>(1)</sup>

#### 2-1-1 مفهوم التخطيط في التربية الرياضية

تعتبر وظيفة التخطيط اهم الوظائف الادارية ويجب ان تسبق اي وظيفة ادارية اخرى لانها الاطار الذي بموجبه تنفذ الوظائف الاخرى فالخطة عمل يحدد مسبقا الاهداف الفرعية للدوائر المختلفة ومحاولة تحقيقها لا افراد التنظيم بالإضافة الى ذلك فان التخطيط له اولوية على الوظائف الادارية الاخرى من تنظيم وتشكيل وتوجيه ورقابة فهو ينطوي على الاختيار بين البدائل من سبل العمل والتصرف وذلك للمنشأة ككل وايضا لكل ادارة وكل قسم وكل شخص بها فالتخطيط هو اساس الادارة وتقف عليه الاعمدة الحيوية للتنظيم والتشكيل والتوجيه والرقابة والتي تعمل على مساندة الادارة ومنحها المعنى والمغزى<sup>(2)</sup>

#### 2-1-2 اهمية التخطيط في التربية الرياضية

لاشك أن التخطيط يعتبر جسرا للوصول الى تحقيق الاهداف المرجوة من المشروع القائم او المراد القيام به ولكن من الاسراف في القول الحديث عن اهمية التخطيط في اي مستوى واي منظمة ولكن ولهدف الشرح والتبسيط والتبصير يمكن القول بان اهمية التخطيط تتبع من فوائد ومزايا التي تعود على المنظمة ومنها<sup>(3)</sup>

- 1- يحدد التخطيط الاهداف التي تسعى المنظمة لتحقيقها تحديدا دقيقا واضحا يتمشى مع امكانيات وموارد المنظمة المتاحة والمتوقعة.
- 2- يوضح التخطيط المشكلات ووضع المتوقع حدوثها ومحاولة التنبؤ بما سيكون عليه حجم وخطورة هذه المشكلات ووضع تصور لحلها واتخاذ قرار بشأنها.
- 3- تحديد الاهداف من خلال التخطيط يساعد المنظمة على تحديد الموارد البشرية والمادية (من حيث الكم والنوع والتوقيت) المطلوبة لتحقيق هذه الاهداف.
- 4- يرتبط بما سبق ان التخطيط يساعد على تخفيض التكاليف والجهد والوقت نظرا لأنه يساعد الاستغلال الامثل للموارد المتاحة.

<sup>(1)</sup> حسن ناجي الربيعي ، عبد الرزاق جبر الماجدي ، الإدارة المعاصرة في التربية البدنية والرياضة، ط1، 2013، ص80

<sup>(2)</sup> فائق حسني ابو حليلة؛ الحديث في الإدارة الرياضية ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، 2004، ص40

<sup>(3)</sup> فائق حسني ابو حليلة ؛ مصدر سبق ذكره ، ص42، 41

- 5- يساعد التخطيط على التنسيق بين مختلف أنشطة المنظمة بما يمنع التداخل والازدواج بينها وبما يؤدي الى سرعة ودقة الانجاز.
- 6- تستطيع الادارة من خلال التخطيط العلمي السليم ان ترى الصورة المتكاملة لنشاط المنظمة وللبيئة التي تتعامل معها بما يؤدي الى احداث التوازن الداخلي بين أنشطة المنظمة والتوازن الخارجي بين المنظمة والبيئة المحلية بما يضمن استمرار وازدهار المنظمة .
- 7- من الاهداف والفوائد الاساسية للتخطيط ان الاهداف التي يحددها تعتبر بمثابة معايير او مؤشرات للاداء يتم من خلالها الرقابة على اداء مختلف الأنشطة ومدى قربها او بعدها عن هذه الاهداف.
- 8- بصفة عامة يؤدي التخطيط الى زيادة كفاءة وفعالية المنظمات وهو مطلب جوهري لكي تستمر المنظمة في اداء مهامها بنجاح كما يساعد التخطيط الفعال على احداث نوع من التقارب بين المصالح المتعارضة لكل اصحاب المنظمة والعاملين بها ويبينها التي تتعامل معها

### 2-1-3 اهداف التخطيط في التربية الرياضية

يسعى التخطيط في مجال التربية الرياضية والبدنية الى تحقيق الاهداف التالية<sup>(1)</sup>

- 1- رفع مستوى التربية والرياضة بين مختلف افراد المجتمع من مدارس ومعاهد ومصانع وغيرها.
- 2- يهدف التخطيط في هذا المجال الى رفع مستوى الكفاءة البدنية والصحية والثقافية والاجتماعية للمواطنين.
- 3- من خلال رفع صحة المواطنين عن طريق ممارسة التمارين البدنية والفعاليات والنشاطات الرياضية يمكن رفع مستوى الانتاج وتحسين الاقتصاد.
- 4- ان رفع مستوى وكفاءة الرياضيين في مختلف الالعاب يساعد في تحطيم الارقام القياسية على المستوى المحلي والدولي.
- 5- ان التخطيط الرياضي يرفع المستوى الخلقي والتربوي ويساهم في خلق الانسان الجديد السليم المؤمن بتربيته ووطنه واخلاصه له.
- 4- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 3-1: منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة الدراسة .

### 3-2: مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع هذه الدراسة رئيس واعضاء الاتحاد في الاتحادات الرياضية المختلفة في المنطقة الوسطى والجنوبية من العراق المستمرين بعملهم في اللجنة الأولمبية العراقية للعام (2018) البالغ عددهم (206) بين رئيس اتحاد وعضواً، والجدول (1) يبين توزيع افراد مجتمع البحث على الاتحادات الأولمبية الرياضية .

### الجدول (1)

(<sup>1</sup>) حسن ناجي الربيعي ؛ عبد الرزاق جبر الماجدي: ط 1 ، مصدر سبق ذكره ، 2013، ص 86

يُبين توزيع افراد مجتمع البحث في الاتحادات الرياضية العاملين في اللجنة الاولمبية العراقية على عينات البحث الثلاث ونسبها المئوية من مجتمع البحث

رئيس وأعضاء الاتحادات الرياضية	ن	عينة البناء	العينة الاستطلاعية	العينة الرئيسية
اتحاد السلة	7	3	1	3
اتحاد المبارزة	8	4		4
اتحاد الملاكمة	8	4		4
اتحاد الطائرة	8	4		4
اتحاد القوس والسهم	8	4		4
اتحاد الألعاب المائية	8	4		4
اتحاد التجديف	7	3	1	3
اتحاد السباحة	7	3	1	3
اتحاد الجودو	7	3	1	3
اتحاد الكانوي	8	4		4
اتحاد كرة القدم	13	6	1	6
اتحاد الدراجات	8	4		4
اتحاد البيسبول	8	4		4
اتحاد الكاراتيه	8	4		4
اتحاد ألعاب القوى	8	4		4
اتحاد الثلاثي	8	4		4
اتحاد كرة اليد	8	4		4
اتحاد الفروسية	8	4		4
اتحاد المصارعة	5	2	1	2
اتحاد الطاولة	8	4		4
اتحاد الاثقال	8	4		4
اتحاد الرماية	8	4		4
اتحاد تنس الريشة	8	4		4
اتحاد التنس	8	4		4
اتحاد الجمناستك	8	4		4
اتحاد التايكواندو	8	4		4
المجموع	206	100	6	100

نسبتهم من المجتمع	%100	%48.5436	%2.9126	%48.5436
-------------------	------	----------	---------	----------

تم اختيار عينة البحث الكلية منهم بالطريقة العمدية بنسبة (100%)، لتلبية متطلبات الدراسة وتم تقسيم العينة الكلية عشوائياً إلى ثلاث عينات وذلك على النحو الآتي :-

1- عينة البناء : تكونت عينة بناء مقياس التميز في ادارته الانجاز العالي للاتحادات الرياضية الأولمبية بالعراق من (100) فرد تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث الأصل، إذ مثلت هذه العينة المختارة لهذا الغرض ما نسبته (%48.5436) منهم.

2- العينة الاستطلاعية : تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصل (6) افراد، إذ مثلت هذه العينة المختارة لهذا الغرض ما نسبته (%2.9126) منهم.

3- العينة الرئيسة (عينة التطبيق) : ، إذ بلغ عددهم (100) فرد يمثلون ما نسبته (%48.5436) من مجتمع البحث الأصل.

3-3: أدوات البحث العلمي ووسائله والأجهزة المستعملة فيه :

- ❖ المصادر العربية والأجنبية.
- ❖ شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت) .
- ❖ المقابلات الشخصية الفردية المباشرة.
- ❖ استبانة ورقية لاستطلاع آراء الخبراء والمتخصصين.
- ❖ أداة قياس الدراسة الرئيسة (مقياس التميز في ادارته الانجاز العالي للاتحادات الرياضية الأولمبية بالعراق).
- ❖ استمارات ورقية لجمع البيانات وتفرغها.
- ❖ كمبيوتر محمول (لا بتوب) نوع (LENOVO) صيني الصنع عدد (1) .

#### 4-3: خطوات بناء مقياس التخطيط الاستراتيجي :

يذكر سبع محمد " تحتاج عملية إعداد المقاييس إلى تخطيط منهجي متسلسل على وفق الأسس العلمية ليكون مقبولاً وصالحاً ومعتمداً في البحث العلمي يراعى فيه سهولة التطبيق وسهولة التصحيح والاقتصادية أو الكلفة المادية " (1).

إذ عمد الباحث إلى بناء مقياس جديد للتميز في ادارته الانجاز العالي للاتحادات الرياضية الأولمبية بالعراق ، يراعي المستوى الثقافي وخبرة وتحصيل الفئة المستهدفة وخصوصية الدراسة ، وذلك بانتهاج إجراءات علمية تستند إلى مبادئ القياس والتقويم التي تتبنى بناء المقاييس من نوع الورقة والقلم ، تبدأ من عملية تقسيم مجتمع الدراسة وإعداد المجالات الخاصة بالمقياس وصياغة الفقرات مروراً بالتحليل الإحصائي الخاص بها ليكتسب هذا المقياس الأسس والمعاملات العلمية فضلاً عن ملائمة العينة المستهدفة ، ومن ثم اشتقاق مستويات معيارية له لإتمام عملية التقويم وتم عرضها على المتخصصين الأكاديميين ، واستخراج النسبة المؤوية لاتفاق ارائهم واعتماد ما يزيد عن (85 %) من هذه المعاملات بعد معالجة الآراء إحصائياً. (2)

#### الجدول (2)

يبين اتفاق الخبراء والمتخصصين على مجالات التميز لادارة الانجاز العالي

(1) سبع محمد أبو لبده : (2008)، مبادئ القياس النفسي والتقويم التربوي، دار الفكر ناشرون وموزعون ، عمان، ص 206-207.

\*ملحق (1)

(2) صفوت فرج : (2012) ، القياس النفسي : مكتبة الإنجلو المصرية ، القاهرة ، ص 288 .

ت	المجالات المرشحة بصورتها الأولية	عدد المتفقون	النسبة المئوية للاتفاق	الملاحظات
1	التخطيط الاستراتيجي للتميز لإدارة الإنجاز العالي	17	100	مقبول

### 3-5 اعداد فقرات المقياس

عمد إلى مراجعة الإطار المرجعي لمفهوم التميز في ادراة الإنجاز العالي لوضع عبارات تقريرية تغطي هذه المجالات بدون الرجوع لعينة البناء بهذا الإجراء لكون المقياس وفقراته لا تسعى للكشف عن الحاجات أو الميول أو القدرات الخاصة بالعينة وإنما قياسهم بما يتلاءم مع متطلبات الدراسة الحالية.

### 3-6 القدرة التمييزية للمقياس

#### الجدول (3)

يبين نتائج القدرة التمييزية لفقرات المقياس

التميز	الدلالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	± ع	س	المجموعة	ن	الفقرات	أجل
مميزة	دال	0.000	-8.433	1.2551 9	2.963 0	الدنيا	27	1	التخطيط الاستراتيجي للتميز لإدارة الإنجاز العالي
				.00000	5.000 0	العليا	27		
مميزة	دال	0.000	24.722	.44658	1.259 3	الدنيا	27	2	
				.50918	4.481 5	العليا	27		
مميزة	دال	0.000	18.346	.64051	1.777 8	الدنيا	27	3	
				.49210	4.629 6	العليا	27		
مميزة	دال	0.000	20.962	.50637	1.555 6	الدنيا	27	4	
				.50637	4.444 4	العليا	27		
مميزة	دال	0.000	15.962	.49210	1.370 4	الدنيا	27	5	
				.59437	3.740 7	العليا	27		

مميزة	دال	0.000	23.535	.57239	2.407 4	الدنيا	27	6
				.00000	5.000 0	العليا	27	
مميزة	دال	0.000	23.049	.47442	2.074 1	الدنيا	27	7
				.39585	4.814 8	العليا	27	
مميزة	دال	0.000	15.506	.67516	1.925 9	الدنيا	27	8
				.50637	4.444 4	العليا	27	
مميزة	دال	0.000	19.751	.59437	2.740 7	الدنيا	27	9
				.00000	5.000 0	العليا	27	
مميزة	دال	0.000	20.061	.64273	2.518 5	الدنيا	27	10
				.00000	5.000 0	العليا	27	
مميزة	دال	0.000	23.497	.62247	2.185 2	الدنيا	27	11
				.00000	5.000 0	العليا	27	
مميزة	دال	0.000	24.353	.44658	1.259 3	الدنيا	27	12
				.48038	4.333 3	العليا	27	
مميزة	دال	0.000	18.120	.77533	2.296 3	الدنيا	27	13
				.00000	5.000 0	العليا	27	
مميزة	دال	0.000	20.802	.75862	1.963	الدنيا	27	14

				0			
				5.000 0	العليا	27	
				5.000 0	العليا	27	
				5.000 0	العليا	27	

### 7-3 إيجاد الاتساق الداخلي لمجالات وفقرات المقياس :

يُعد الاتساق الداخلي من أهم ما يؤكد الصدق التكويني للمقياس ، وللتحقق من إيجاد الاتساق الداخلي عمد الباحث إلى اعتماد درجات تطبيق صورة المقياس في الإجراء السابق على عينة البناء البالغة (100) فرد ولتوكيد انتماء المجالات المستقلة عن بعضها إلى المقياس عمد الباحث إلى التحقق من الاتساق الداخلي بثلاث طرائق بمعالجة النتائج باستعمال معامل الارتباط البسيط (Person) وكالاتي

أولاً : إيجاد معاملات الارتباط البسيط بين إتساق الدرجة الكلية للمجال مع الدرجة الكلية للمقياس ، وكما مبين في الجدول (4) :

#### الجدول (4)

يبين معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مجال بالدرجة الكلية للمقياس

ت	مجالات المقياس	عدد الفقرات	اعلى درجة المجال	(ر) مع الدرجة الكلية للمقياس	درجة (Sig)	الإتساق
1	التخطيط الاستراتيجي للتميز لإدارة الإنجاز العالي	14	70	0.833	0.000	مقبول

#### جدول (5)

يبين معاملات الارتباط بين درجات وزن الفقرات والدرجة الكلية للمجالات وبين درجات وزن الفقرات والدرجة الكلية للمقياس

المجال	ت	(ر) بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال	درجة (Sig)	الدالة	(ر) بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	درجة (Sig)	الدالة
التميز التخطيط الاستراتيجي للتميز لإدارة الإنجاز	1	0.811	0.000	مقبولة	0.763	0.000	مقبولة
	2	0.782	0.000	مقبولة	0.741	0.000	مقبولة
	3	0.804	0.000	مقبولة	0.767	0.000	مقبولة
	4	0.008	0.935	غير مقبولة	0.009	0.912	غير مقبولة
	5	0.732	0.000	مقبولة	0.774	0.000	مقبولة
	6	0.784	0.000	مقبولة	0.747	0.000	مقبولة
	7	0.881	0.000	مقبولة	0.827	0.000	مقبولة
	8	0.034	0.734	غير مقبولة	0.012	0.418	غير مقبولة

9	0.732	0.000	مقبولة	0.679	0.000	مقبولة
10	0.724	0.000	مقبولة	0.702	0.000	مقبولة
11	0.791	0.000	مقبولة	0.737	0.000	مقبولة
12	0.067	0.506	غير مقبولة	0.034	0.734	غير مقبولة
13	0.705	0.000	مقبولة	0.702	0.000	مقبولة
14	0.774	0.000	مقبولة	0.715	0.000	مقبولة

معنوي إذا كانت درجة > (Sig) (0.05) عند درجة الحرية ن = 2 = (98) مستوى الدلالة (0.05) .

8-3 إيجاد التوزيع الطبيعي لمجالات وفقرات المقياس :

### الجدول (6)

يبين معاملات الإلتواء لمجالات المقياس

ت	مجالات المقياس	عدد الفقرات	أعلى درجة المجال	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
1	التخطيط الاستراتيجي للتميز لإدارة الإنجاز العالي	11	55	40.300 0	39.00 00	8.8608 8	-.083

ن = 100 التوزيع الطبيعي لمنحنى كاوس الإعتدالي إذا كانت قيمة معامل الإلتواء محددة بين (3 +) للعينات الكبيرة

8-3 ثبات المقياس

أ-طريقة التجزئة النصفية (Split Half Method): قام الباحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية عبارات فردية بعدد (27) عبارة وأخرى زوجية بعدد (27) عبارة، وعند تطبيق هذه الطريقة ظهر ان قيمة معامل الارتباط (0.824) ولكون هذا الارتباط يشير الى نصف العدد من العبارات فلا بد من ايجاد قيمة معامل الثبات لعبارات المقياس جميعها لذا تم استخدام معامل الارتباط (سبيرمان - براون)<sup>(1)</sup> والذي تبين ان قيمته (0.861) وهي قيمة ثبات عالية.

(Al - phacronbach - ألفا - كرونباخ: لذا عمد الباحث إلى معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معادلة ألفا - كرونباخ ) وإيجاد التباين المُفسر للتحقق من ثبات المقياس إذ فسر ما نسبته أكثر من (50 %) ، إذ كانت درجة معامل ألفا (0.867) وهو معامل عالي ويدل على ثبات جيد جداً

### الجدول (7)

يبين معاملات ثبات المقياس وأخطائها المعيارية

ت	طرائق حساب الثبات	معاملات الثبات	درجة (Sig)	التباين المُفسر	الأخطاء المعيارية	الملاحظات
1	التجزئة النصفية	0.824	0.000	-	0.025	مقبول
2	ألفا - كرونباخ	0.867	0.000	83.43 %	0.027	مقبول

(1) ابراهيم احمد سلامة؛ المدخل التطبيقي للمقياس في اللياقة البدنية، (الاسكندرية، دار المعارف، 2000)، ص 61.

3	سبيرمان براون	0.861	0.000	-	0.043	مقبول
4	كوتمن	0.860	0.000	-	0.074	مقبول

### 3-9 الوصف الاحصائي للمقياس:

ت	المعالم الإحصائية	القيم
1	حجم العينة	100
2	الوسط الحسابي	203.8700
3	الوسيط	189.0000
4	المنوال	168.00
5	الأنحراف المعياري	40.04307
6	التباين	1603.448
7	أقل درجة	100.00
8	أعلى درجة	270.00
9	الالتواء	0.072
10	التفلطح	-1.042
11	المدى	170.00

### 3-10: الوسائل الاحصائية :

بحسب أهداف الدراسة : تم استخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss) الإصدار (24) ( statistical package for social sciences) ولمعالجة البيانات لكل من قيم النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (t-test) للعينات غير المترابطة، والوسيط، ومعامل الالتواء (person)، والمنوال، ومعامل الارتباط البسيط (person)، ومعادلة (Alpha Crunbach)، والخطأ المعياري لمعامل الارتباط، والتباين، ومعامل التفلطح، والمدى، ومعادلة الدرجة المعيارية (الزائفة)، ومعادلة الدرجة المعيارية المعدلة.

- الدرجة الكلية للمقياس = عدد الفقرات في المقياس × أعلى وزن في بدائل الفقرات
- الدرجة الكلية للمجال = عدد الفقرات في المجال المحدد × أعلى وزن في بدائل الفقرات

#### مجموع أوزان البدائل

$$\text{الوسط الفرضي} = \frac{\text{مجموع أوزان البدائل}}{\text{عدد البدائل}} \times \text{عدد الفقرات}^{(1)}$$

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج مستوى التخطيط الاستراتيجي لاداره الانجاز العالي للاتحادات الرياضية الأولمبية بالعراق

#### جدول (8)

(1) وهيب مجيد الكبيسي : (2010)، المصدر السابق، ص 100.

يبين المعالم الإحصائية لعينة التطبيق في نتائج مجال التخطيط الاستراتيجي بالمقارنة مع الوسط الفرضي لكل مجال

أسماء مجالات المقياس	عدد الفقرات	للمجال	الدرجة الكلية	الحسابي	الوسط	المعياري	الاحراف	الفرص	الوسط	الأنتواء	معامـل	ت المحسوبة	الحقيقية	المعنوية	الفرق
التخطيط الاستراتيجي للتميز لإدارة الإنجاز العالي	11	55		40.3 000	8.8608 8		33	-.083	8.238	.000	معنوي				

معنوی  $(0.05) >$  عند درجة حرية (99) وتحت مستوى دلالة (0.05).

**جدول (9)**

**يُبين وصف للتكرارات والنسب المئوية والوسط الحسابي المرجح والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجال التخطيط الاستراتيجي للتميز لإدارة الانجاز العالي**

الأهمية النسبية	الوسط الحسابي المرجح	لا اتفق مطلقا		لا اتفق		غير متأكد		اتفق		اتفق تماما		الفرق
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
3.618182	1.99000	0	0	19	19	2	2	38	38	41	41	
3.690909	2.03000	0	0	14	14	0	0	61	61	25	25	
3.581818	1.97000	0	0	7	7	20	20	36	36	37	37	
4.545455	2.50000	2	2	23	23	19	19	35	35	21	21	
3.563636	1.96000	0	0	5	5	15	15	51	51	29	29	
2.963636	1.63000	0	0	2	2	11	11	35	35	52	52	
4.254545	2.34000	2	2	22	22	12	12	36	36	28	28	
3.381818	1.86000	0	0	6	6	10	10	48	48	36	36	
4.927273	2.71000	14	14	15	15	22	22	26	26	23	23	
3.709091	2.04000	0	0	12	12	14	14	40	40	34	34	
4.309091	2.37000	1	1	27	27	11	11	30	30	31	31	

**100 = ن**

**الأهمية النسبية = (الوسط الحسابي المرجح / الدرجة القصوى) X 100**

من ملاحظة نتائج الجدول (24) يتبين أن الفقرة التاسعة في هذا المجال حققت أعلى تكرار من انجذاب استجابات = التطبيق عند البديل (تطبق علي بدرجة كبيرة جداً) وأكبر وسط حسابي مرجح وأهمية نسبية ليكون ترتيبها أولاً الاستجابات.

إذ يعزو الباحث ظهور هذه النتيجة إلى أن المنهج والتخطيط العلمي للاتحادات الرياضية ونطاق عملها من حيث وضع الأهداف المرغوبة على أساس البعد التنظيمي والزمني ودراسة جميع العوامل المحيطة والمؤثرة بالاتحادات الرياضية بشكل مباشر وغير مباشر عند قيامها بممارسة أنشطتها والتي تؤثر بشكل إيجابي في تحقيق الأهداف

ان الاخذ بعين الاعتبار الامكانات المادية والبشرية في وضع الاستراتيجية من حيث تحديد الميزانية المالية للبطولات المحلية والدولية والمعسكرات التدريبية وما تحتاجه من تجهيزات وادوات بمختلف انواعها والمكافآت واجور الحكام والهدايا والجوائز والاهتمام باللاعبين من حيث تاهيلهم للمشاركة في البطولات المحلية والدولية والعالمية وزيادة عددهم وتنمية العلاقات الاجتماعية من خلال المعسكرات التدريبية والبطولات والاهتمام بالعناصر الموهوبة تعد من الامور المهمة التي تجعل التخطيط الاستراتيجي متميز للاتحاد الرياضي.

كما ان محور الحداثة والتجديد يعد من العوامل التي تعمل على تميز ادارة الاندية والانجاز العالي لذا فان كل العاملين في الاندية الرياضية من حكام ولاعبين ومدربين يكونوا متمتعين باتجاهات الحداثة وامتلاكهم الفكر الذي يتسم بالتغير والتجديد وكذلك الدور الفاعل الذي يلعبه عنصر الحداثة والتجديد من نجاح وتميز ادارة الاندية الرياضية.

ان توفر قنوات الاتصال احد محاور نجاح التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية وتميزها مما توفره من فرصة تبادل الافكار والخدمات المعلوماتية مع الاخذ بعين الاعتبار عند وضع الاخطط الاستراتيجية مسالة الموازنة المالية ا يجب ان تنسجم مع الظروف الراهنة التي تتعلق بالبطولات وعمل الاتحادات الرياضية، اذ ان التخطيط الاستراتيجي منظومة من العمليات المتكاملة ذات العلاقة بتحليل البيئة الداخلية والخارجية وصياغة استراتيجية مناسبة وتطبيق وتقييمها في ضوء تحليل تاثير المتغيرات المهمة عليها وذلك بما يضمن تحقيق ميزة تنافسية للمنظمة وتعظيم انجازها انشطة الاعمال المختلفة".<sup>(1)</sup>

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

1. تم التوصل إلى بناء مقياس التميز في ادارته الانجاز العالي للاتحادات الرياضية الأولمبية بالعراق.
1. كانت الاجابات بشكل عام مقبولة في المستوى وهذا دليل على قبولية التخطيط الاستراتيجي في ادارته الانجاز العالي للاتحادات الرياضية الأولمبية بالعراق
2. تتاثر ادارة الانجاز العالي في كل اتحاد بادارة الانجاز لراس الاتحاد.
3. التميز في ادارته الانجاز العالي للاتحادات الرياضية الأولمبية بالعراق تتباين من اتحاد لآخر.

### 5-2 التوصيات:

في ضوء الإستنتاجات يوصي الباحث بعدة توصيات يأمل من خلالها زيادة علمية لمعالجة الثقافة الرياضية في الاندية، واوصى بما يأتي :-

1. يوصي الباحث باستخدام هذا المقياس من قبل ادارته الانجاز العالي للاتحادات الرياضية الأولمبية بالعراق.
2. يوصي الباحث بإجراء دراسات مشابهة تختص بكافة مرافق الاتحادات وتفصيلاتها.
3. تشجيع راس الاتحادات الرياضية بالتنافس للحصول على المزيد من المعارف الادارية لخدمة ادارة الانجاز العالي .

(1) علي كاظم الشريفي؛ تصميم وبناء نظام جيد لمساندة عملية التخطيط الاستراتيجي في الشركات الصناعية ، رسالة ماجستير، علوم ادارة الاعمال، كلية الادارة والاقتصاد، جامعة الكوفة، 2004، ص96.

## المصادر العربية:

- 1- ابراهيم احمد سلامة؛ المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، (الاسكندرية، دار المعارف)، 2000.
- 2- حسن ناجي الربيعي، عبد الرزاق جبر الماجدي؛ الإدارة المعاصرة في التربية البدنية والرياضة، ط1، 2013.
- 3- سبيع محمد أبو لبده؛ مبادئ القياس النفسي والتقييم التربوي، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان 2008 .
- 4- صفوت فرج؛ القياس النفسي : مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة، 2012.
- 5- علي كاظم الشريفي؛ تصميم وبناء نظام جيد لمساندة عملية التخطيط الاستراتيجي في الشركات الصناعية، رسالة ماجستير، علوم ادارة الاعمال، كلية الادارة والاقتصاد، جامعة الكوفة، 2004.
- 6- فائق حسني ابو حليلة؛ الحديث في الادارة الرياضية ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، 2004.

## ملحق رقم (1)

### المختصين الاكاديميين

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د.	ايمان حسين	اختبارات وقياس	جامعة بغداد _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.م.د.	سلام حنتوش	إدارة وتنظيم	جامعة المستنصرية _ كلية التربية الاساسية _ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د.	عمار	اختبار وقياس	جامعة بغداد _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د.	صالح راضي	اختبار وقياس	جامعة بغداد _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.م.د.	حردان عزيز	اختبار وقياس /يد	جامعة المستنصرية _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.م. د	غادة محمد جاسم	اختبار وقياس /تنس	جامعة المستنصرية _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	م.د.	نور حاتم	اختبار وقياس /مبارزة	جامعة بغداد _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية بنات

## بناء مقياس الكفايات الادارية لرؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم

م.م محمد جابر كاظم

أ.م. د خليل حميد محمد

أ.د حيدر سلمان محسن

### مستخلص البحث باللغة العربية

تعد الكفايات الادارية خاصية ايجابية للفرد والتي تبين قدرته وكفاءته بإنجاز الاعمال المناطة اليه بصورة جيدة و متكاملة لتعود بالنفع والنجاح للمؤسسة الرياضية واداراتها، فهي الوسيلة الفعالة لتحقيق الاهداف المرسومة وغيابها قد يؤدي الى التلكؤ و العشوائية بالعمل، لذا توصف بانها فن القيادة و التوجيه للأفراد بهدف انجاز الاعمال وتحقيق النتائج التي تطمح اليها المؤسسة الرياضية ، اذ كانت مشكلة البحث للأندية التي تعاني من ضعف وتخبط في اداراتها والكثير يعرف ان ادارات الاندية والمتمثلة برؤسائها لديهم ضعف كبير في هذه المهارات او الكفايات الادارية لذلك ارتأى الباحثون بناء مقياس للكفايات الادارية لرؤساء اندية الدرجة بكرة القدم. وهدف البحث بناء مقياس الكفايات الادارية لرؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد اشتملت على (100) رئيس نادي من اندية الدرجة الاولى بكرة القدم لاندية العراق ماعدا اندية اقليم كردستان للموسم الكروي 2018-2019 وكانت استنتاجات البحث فاعلية مقياس الكفايات الادارية في قياس الغرض الذي تم بناءه من اجله

### Abstract

**Building an administrative competency scale for the heads of first-class clubs in football**

**By**

**Prof. Hayder Salman, PhD**

**Khalil Hameed, PhD**

**Mohammed Jaber Kazem, Msc**

**College of Physical Education and Sports Science**

**University of Kerbala**

Administrative competencies are a positive characteristic of the individual, which shows his ability and efficiency to accomplish the tasks entrusted to him in a good and integrated way to benefit and succeed the sports institution and its departments, it is the effective means to achieve the goals set and its absence may lead to lag and randomness in the work, so it is described as the art of leadership and guidance for individuals with a view to accomplishing Business and achieving the results that the sports establishment aspires to, as the research problem that suffering of football clubs from weakness and confusion in their departments, and many know that the club departments and represented by their heads have a great weakness in these skills or administrative competencies, so the researchers decided to build a measure of the administrative competencies of the heads of the clubs of football clubs. Therefore, this

study aimed to building a scale of administrative competencies for the heads of first-class clubs in football, and the researcher used the descriptive approach to its suitability to the nature of the research. The research sample was chosen randomly. It included (100) club leaders from the first-class clubs of football for Iraq clubs except for the Kurdistan region clubs for the football season 2018-2019. The researchers concluded that, the effectiveness of the administrative competency scale in measuring the purpose for which it was built.

### المقدمة وأهمية البحث:

تشهد المؤسسات الرياضية في وقتنا الحاضر تطور كبير وهائل في مختلف الميادين والمجالات، ومنها الجانب الإداري والذي اضاف عبئ وصعوبة للعاملين فيها من اجل خلق اجواء للتنافس الشريف و البقاء في مستويات تأهلهم الى نتائج جيدة وتضعهم في مقدمة الترتيب. لذا سعت هذه المؤسسات الى الجد والمثابرة و التطلع الى التجديد ومواكبة التطور من خلال تحديث النظم الادارية في تعاملاتها الرسمية واختيار الافضل و الاكفأ من عناصرها لتنظيم عمل انديتها الرياضية. فعملية أيجاد كوادر ادارية رياضية تمتلك معرفة وخبرة ومهارات تقوم بتنميتها للقيام بالأعمال الادارية بكفاءة عالية لتتلاءم مع التطورات السريعة في مجال الادارة الرياضية.

وتعد الكفايات الادارية خاصية ايجابية للفرد و التي تبين قدرته وكفاءته بإنجاز الاعمال المناطة اليه بصورة جيدة و متكاملة لتعود بالنفع والنجاح للمؤسسة الرياضية واداراتها، فهي الوسيلة الفعالة لتحقيق الاهداف المرسومة وغيابها قد يؤدي الى التلكؤ و العشوائية بالعمل، لذا توصف بانها فن القيادة و التوجيه للأفراد بهدف انجاز الاعمال وتحقيق النتائج التي تطمح اليها المؤسسة الرياضية.

### 1-2 مشكلة البحث

ان نجاح اي مؤسسة رياضية يكون من خلال الادوار الايجابية الفاعلة للقائمين عليها فهم يلعبون دورا اساسيا في ادارة الاندية لذلك نجد رؤساء الاندية هم من يتحمل الحمل الاكبر في ادارة وديمومة النادي لما له من سلطات وصلاحيات واسعة من حيث التخطيط والتنفيذ و الرقابة واتخاذ القرار والامور المالية وكيفية صرفها في المكان المناسب وهذه الامور كلها تندرج ضمن مصطلح الكفايات الادارية وكثيرا ماتشاهد ان هذه الاندية تعاني من ضعف وتخطي في اداراتها والكثير يعرف ان ادارات الاندية والمتمثلة برؤساءها لديهم ضعف كبير في هذه المهارات او الكفايات الادارية لذلك ارتأى الباحث بناء مقياس للكفايات الادارية لرؤساء اندية الدرجة بكرة القدم

### 1-3 هدف البحث

. بناء مقياس الكفايات الادارية لرؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم

### 3-منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث

3- عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد اشتملت على (100) رئيس نادي من اندية الدرجة الاولى بكرة القدم لاندية العراق ماعدا اندية اقليم كردستان للموسم الكروي 2018-2019

#### 1- الاستنتاجات

- 1- فاعلية مقياس الكفايات الادارية في قياس الغرض الذي تم بناءه من اجله وهو التعرف على الكفايات الادارية لرؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم
- 2- امتلاك رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم كفايات ادارية تؤهلهم لقيادة انديتهم ومن ثم الوصول الى تحقيق الاهداف المخطط لها سابقا

#### التوصيات

- 1- الاستفادة من مقياس الكفايات الادارية التي تم بنائه من قبل الباحث لقياس مدى امتلاك رؤساء الاندية الرياضية للكفايات الادارية
- 2- توجيه رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم الى ضرورة الالمام بالجوانب العملية والعلمية والادارية والقانونية ليكونوا قادرين على الادارة الجيدة وبمستوى من المهنية في المؤسسات الرياضية

#### 1- التعريف بالبحث

##### 1-1 المقدمة واهمية البحث:

تشهد المؤسسات الرياضية في وقتنا الحاضر تطور كبير وهائل في مختلف الميادين والمجالات، ومنها الجانب الاداري والذي اضاف عبئاً وصعوبة للعاملين فيها من اجل خلق اجواء للتنافس الشريف و البقاء في مستويات تأهلهم الى نتائج جيدة وتضعهم في مقدمة الترتيب. لذا سعت هذه المؤسسات الى الجد والمثابرة و التطلع الى التجديد ومواكبة التطور من خلال تحديث النظم الادارية في تعاملاتها الرسمية واختيار الافضل و الاكفاً من عناصرها لتنظيم عمل انديتها الرياضية. فعملية ايجاد كوادر ادارية رياضية تمتلك معرفة وخبرة ومهارات تقوم بتنميتها للقيام بالأعمال الادارية بكفاءة عالية لتتلاءم مع التطورات السريعة في مجال الادارة الرياضية.

وتعد الكفايات الادارية خاصية ايجابية للفرد و التي تبين قدرته وكفاءته بإنجاز الاعمال المناطة اليه بصورة جيدة و متكاملة لتعود بالنفع والنجاح للمؤسسة الرياضية واداراتها، فهي الوسيلة الفعالة لتحقيق الاهداف المرسومة وغيابها قد يؤدي الى التلكؤ و العشوائية بالعمل، لذا توصف بانها فن القيادة و التوجيه للأفراد بهدف انجاز الاعمال وتحقيق النتائج التي تطمح اليها المؤسسة الرياضية.

ويرى الكثير من المتخصصين، بان نجاح العملية الادارية يقترن بنجاح مديرها ونجاحه يتطلب منه ان يتمتع بقدر كبير من المهارات المكتسبة و الخبرات السابقة و القدرات والتأهيل العلمي و الاكاديمي و السمات الشخصية الخاصة بالقيادة وهذا ما نطلق عليه بالكفايات الادارية التي تمنحه القدرة على تشخيص وتصنيف وتوصيف المشكلات فضلاً عن ايجاد الحلول المناسبة لها وتذليل جميع الصعوبات و العقبات التي تواجهه وتقف امام تطور المؤسسة الرياضية وتخدم التواصل في النتائج المتقدمة.

وموضوع الكفايات الادارية ليس بالعمل العشوائي ولكن له ارتباطات متشعبة تتعلق ما يتمتع به الفرد من مستوى سواء كان ذلك من الناحية العلمية و الاكاديمية او الثقافية وغيرها بمستوى الفرد العلمي، الاكاديمي، والثقافي وغيرها، اي بمعنى ان تكون وحدة متكاملة لتحقيق هذه الكفايات.

و يتبين لنا ان رئيس النادي هو الركيزة الاساسية في ادارة النادي ويقف في اعلى السلم الاداري للنادي ويقوم بوضع الاهداف و التخطيط و التنسيق واتخاذ القرارات ومتابعة تنفيذها والاشراف على جميع اللجان الفنية والادارية وعليه فان ما يمتلكه رئيس النادي من كفايات ادارية تؤثر بشكل مباشر على عملية النهوض بالنادي والارتقاء بمستواه. لذا تكمن وتنطلق اهمية الدراسة بأنها تحمل رسالة هادفة تسعى الى بناء مقياس للكفايات الادارية لرؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم والاستفادة منه لتقييمهم وجعل توصيات خاصة في اختيار الرؤساء الملائمين لتمثيل هذه الاندية الرياضية لكي يستطيعوا النهوض بها وتطويرها وجعلها اندية قادرة على المنافسة وتوجيههم للأماكن المادية والبشرية بالشكل الصحيح

## 1-2 مشكلة البحث

ان نجاح اي مؤسسة رياضية يكون من خلال الادوار الايجابية الفاعلة للقائمين عليها فهم يلعبون دورا اساسيا في ادارة الاندية لذلك نجد رؤساء الاندية هم من يتحمل الحمل الاكبر في ادارة وديمومة النادي لما له من سلطات وصلاحيات واسعة من حيث التخطيط والتنفيذ و الرقابة واتخاذ القرار والامور المالية وكيفية صرفها في المكان المناسب وهذه الامور كلها تندرج ضمن مصطلح الكفايات الادارية وكثيرا مانشاهد ان هذه الاندية تعاني من ضعف وتخبط في اداراتها والكثير يعرف ان ادارات الاندية والمتمثلة برؤساءها لديهم ضعف كبير في هذه المهارات او الكفايات الادارية لذلك ارتأى الباحث بناء مقياس للكفايات الادارية لرؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم

## 1-3 هدف البحث

. بناء مقياس الكفايات الادارية لرؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم

## 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال المكاني : مقرات وملاعب اندية الدرجة الاولى بكرة القدم

2-5-1 المجال الزمني : 2018\5\15- 2019\1\20

3-5-1 المجال البشري : رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم

## 2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث .

### 2-2 مجتمع البحث وعينة:

حدد مجتمع البحث برؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في العراق ماعدا اقليم كردستان للموسم الكروي 2018- 2019

### 2-3 عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد اشتملت على (100) رئيس نادي من اندية الدرجة الاولى بكرة القدم لاندية العراق ماعدا اندية اقليم كردستان للموسم الكروي 2018-2019

2-4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

#### 1- ادوات البحث

- الاستبانة: من اجل الحصول على البيانات التي تخص اجراءات البحث صمم الباحث استمارة الاستبيان وفقا لمتطلبات المقاييس
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- 2- الأجهزة المستعملة في البحث:
- حاسبة شخصية نوع (DELL) عدد (1).
- ساعة توقيت عدد ( 1 )
- قرطاسية

#### 2-5 إجراءات البحث الميدانية:

##### 2-5-1 إجراءات بناء مقياس الكفايات الإدارية :

لتحقيق هدف البحث الأول في بناء مقياس الكفايات الادارية تم اتباع الخطوات العلمية التي تلخصت بما يأتي

2-5-1-1 تحديد مجالات مقياس الكفايات الادارية :

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة والادبيات التي تخص هذه الدراسة تم تحديد (9) مجالات لمقياس الكفايات الادارية من قبل الباحث ، بعد ذلك تم إعداد استمارة استبانته لتحديد صلاحية مجالات المقياس ينظر الملحق ( 2 ) ، لاستطلاع آراء (15) خبير ومختص في الادارة العامة والادارة الرياضية والاختبار والقياس وكرة القدم ينظر الملحق ( 1 ) ، وذلك بوضع علامة (√) في المربع الذي يراه مناسباً للمجال الذي يخص الدراسة ، على أن يراعي إبداء أي ملاحظة يجدها المختص مهمة ولم ترد في الاستمارة .

وبعد جمع البيانات وتفريغها تم استخدام اختبار (كا)<sup>2</sup> وتم قبول المجالات التي حصلت على قيمة (كا)<sup>2</sup> اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (3.84) وكما في جدول (1)

#### جدول ( 1 )

نتائج اختبار (كا)<sup>2</sup> لآراء الخبراء حول صلاحية المجالات لمقياس الكفايات الادارية

ت	المجالات	عدد الخبراء	الموافقين	غير الموافقين	قيمة (كا) <sup>2</sup> المحسوبة	الدالة
1	كفاية ادارة الموارد المالية	15	12	3	5.4	معنوي
2	كفاية صنع القرار	15	13	2	8.06	معنوي
3	الكفايات القيادية	15	14	1	11.26	معنوي
4	الكفايات الشخصية	15	13	2	8.06	معنوي

5	الكفايات التكنولوجية	15	7	8	0.06	غير معنوي
6	الكفايات الرقابية	15	9	6	0,6	غير معنوي
7	كفايات التنظيم	15	7	8	0.06	غير معنوي
8	كفايات التخطيط	15	10	5	1,66	غير معنوي
9	كفايات التقويم	15	9	6	0,6	غير معنوي

#### 2-1-5-2 جمع وأعداد فقرات مقياس الكفايات الادارية :

تم جمع الفقرات لمقياس الكفايات الادارية بعد الاطلاع على المصادر العلمية ومراجعة المقاييس السابقة حيث قام الباحث بإعداد الفقرات بصيغتها الاولى فأصبح عددها الكلي (55) فقرة لمقياس الكفايات الادارية .

#### 2-1-5-3 تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات مقياس الكفايات الادارية :-

تم تحديد فقرات المقياس على شكل عبارات تقريرية لتوحيد نمط الفقرات تم مراعاة جملة من الأمور المهمة عند صياغة فقرات المقياس وهي:

- تكون للفقرة معنى واحد.
- تكون كل فقرة مستقلة عن غيرها.
- الابتعاد عن استخدام أسلوب نفى النفي.
- مراعاة الفقرات المعقدة والمركبة.
- وضع فقرات قصيرة نسبيا.
- يجب أن تكون الفقرات واضحة غير غامضة.

#### 2-1-5-4 اختيار بدائل الإجابة:

تم اختيار بدائل الإجابة للمقياس، إذ تضمن صيغة الاختيار من خمسة بدائل (اتفق تماما ، اتفق، محايد ، لاتفق ، لاتفق تماما)

#### 2-1-5-5 تحديد صلاحية فقرات مقياس الكفايات الادارية :

بعد جمع وأعداد الفقرات وتحديد بدائل الإجابة تم عرض المقياس ينظر ملحق (3) على السادة الخبراء ينظر الملحق (1) لبيان صلاحية الفقرات وتأشير إمكانية تعديلها أو نقل بعض الفقرات إلى مجال آخر، وبعد عرض فقرات المقياس على السادة الخبراء لتصبح أكثر ملائمة تم استخدام اختبار(كا)<sup>2</sup> لقبول فقرات المقياس، علما أن قيمة (كا)<sup>2</sup> الجدولية هي (3.84)، كما في جدول (2) .

#### جدول (2)

يبين عدد فقرات مقياس الكفايات الادارية بعد استخدام اختبار (كا)<sup>2</sup>

ت	المجالات	أرقام الفقرات	الموافقون	غير الموافقون	قيمة (كا) <sup>2</sup>	الدالة
---	----------	---------------	-----------	------------------	---------------------------	--------

					المحسوبة	
1	كفايات ادارة الموارد المالية	1,2,3,5,6,8,9,10,11,12,13	15	15	صفر	معنوي
		4,7	13	2	8,06	معنوي
2	كفايات صنع القرار	14,16,17,18,19,20,22,23,24,25,26,27	15	15	صفر	معنوي
		15,21	12	3	5,4	معنوي
3	الكفايات القيادية	28,29,30,33,35,36,38,39,40	15	15	صفر	معنوي
		31,34,37	13	2	8,06	معنوي
		32,41	12	3	5,4	معنوي
4	الكفايات الشخصية	43,44,46,48,49,52,54	15	15	صفر	معنوي
		42,45,50,53,55	13	2	8,6	معنوي
		47,51	12	3	5,4	معنوي

وبعد استخدام اختبار (كا)<sup>2</sup> تم تم قبول جميع فقرات مقياس الكفايات الادارية والتي بلغت (55) فقرة لان قيمة (كا)<sup>2</sup>

المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05)

2-5-2 التجربة الاستطلاعية لمقياس الكفايات الادارية :

1- تم اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء المصادف (2018/7/3).

2- عدد العينة (10) رئيس نادي

3- أهداف التجربة:

- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياس.
- التعرف على مدى وضوح وفهم فقرات المقياس للمدربين .
- التعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافقها من صعوبات.

2-5-3 تطبيق مقياس الكفايات الادارية على عينة البناء :

تم تطبيق المقياس على عينة البحث والبالغ عددها (100) رئيس نادي من اندية الدرجة الاولى بكرة القدم للفترة من 2018/7/18 ولغاية 2018/8/10.

#### 4-5-2 مفتاح تصحيح مقياس الكفايات الادارية:

بعد تطبيق المقياس وجمع استمارات الإجابة تم استخراج الدرجات الكلية للمقياس باستخدام مفتاح التصحيح المعد من قبل الباحث لهذا الغرض إذ أعطيت البدائل (اتفق تماما 5 درجات ، اتفق 4 درجات، محايد 3 درجات، لاتفق 2 درجات، لاتفق تماما 1 درجة).

#### 5-5-2 تحليل فقرات مقياس الكفايات الادارية :

##### 2-5-5-1 المجموعتان الطرفيتان (القدرة التمييزية):

يعد أسلوب المجموعتين الطرفيتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس إجراءين مناسبين في عملية تحليل الفقرات لتحديد الفقرات ذات التميز العالي وتم التحقق من ذلك من خلال نتائج استمارات عينة البناء البالغة (100) رئيس نادي من اندية دوري الدرجة الاولى بكرة القدم ،ولغرض حساب القوة التمييزية للفقرات اتبع الباحث الخطوات الآتية :

- 1- ترتيب درجات المدربين على فقرات المقياس من أدنى درجة إلى أعلى درجة .
- 2- تعيين ما نسبته 27 % من الدرجات العليا و 27 % من الدرجات الدنيا للاستمارات، لان هذه النسبة تحقق مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز إذ بلغت العينة عند كل مجموعة (27) رئيس نادي من اندية دوري الدرجة الاولى بكرة القدم.

3- التعرف على القدرة التمييزية لكل فقرة من مقياس الكفايات الادارية باستخدام الاختبار التائي (t) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لاختبار الفروق بين درجات المجموعة العليا والدنيا لكل فقرة لمقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعتين الطرفيتين عند كل فقرة ، وكما في جدول ( 3 )

#### جدول ( 3 )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة والدلالة الإحصائية لمقياس الكفايات الادارية

الفرقة	الحدود العليا % 27		الحدود الدنيا % 27		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	قوة الفقرة التمييزية
	ع	س-	ع	س-			
1	4,660	0,456	1,259	0,446	28,244	0.000	مميزة
2	4,732	0,346	1,223	0,433	28,632	0.000	مميزة
3	4,540	0,406	1,134	0,456	28,064	0.000	مميزة
4	4,554	0,356	1,185	0,395	30,959	0.000	مميزة
5	4,740	0,496	1	0	43,526	0.000	مميزة
6	4,531	0,477	1,148	0,362	32,472	0.000	مميزه

مميزة	0.000	29,701	0,423	1,222	0,441	4,730	7
مميزة	0.000	28,664	0,416	1,259	0,423	4,740	8
مميزة	0.000	27,751	0,472	1,289	0,465	4,703	9
مميزة	0.000	30,959	0,395	1,185	0,438	4,512	10
مميزة	0.000	28,747	0,423	1,222	0,465	4,703	11
مميزة	0.000	26,994	0,446	1,245	0,480	4,666	12
مميزة	0.000	27,416	0,477	1,074	0,564	4,370	13
مميزة	0.000	25,369	0,409	1,159	0,506	4,555	14
مميزة	0.000	24,327	0,417	1,201	0,492	4,730	15
مميزة	0.000	26,354	0,400	1,259	0,392	4,629	16
مميزة	0.000	27,739	0,395	1,285	0,500	4,592	17
مميزة	0.000	29,872	0,320	1,121	0,506	4,555	18
مميزة	0.000	26,354	0,446	1,139	0,492	4,629	19
مميزة	0.000	25,006	0,431	1,259	0,519	4,518	20
مميزة	0.000	24,722	0,439	1,205	0,506	4,481	21
مميزة	0.000	24,327	0,456	1,109	0,492	4,370	22
مميزة	0.000	28,644	0,387	1,300	0,546	4,740	23
مميزة	0.000	24,722	0,408	1,234	0,511	4,481	24
مميزة	0.000	27,751	0,436	1,089	0,465	4,703	25
مميزة	0.000	25,369	0,442	1,199	0,509	4,555	26
مميزة	0.000	28,128	0,470	1,255	0,446	4,643	27
مميزة	0.000	24,722	0,488	1,299	0,500	4,481	28
مميزة	0.000	26,994	0,439	1,210	0,480	4,666	29
مميزة	0.000	24,514	0,475	1,009	0,516	4,444	30
مميزة	0.000	24,469	0,467	1,271	0,465	4,296	31
مميزة	0.000	25,816	0,446	1,288	0,503	4,592	32
مميزة	0.000	25,006	0,441	1,223	0,509	4,518	33
مميزة	0.000	24,353	0,390	1,276	0,487	4,333	34

مميزة	0.000	24,549	0,446	1,259	0,432	4,585	35
مميزة	0.000	24,514	0,406	1,255	0,521	4,404	36
مميزة	0.000	24,009	0,434	1,159	0,540	4,414	37
مميزة	0.000	25,369	0,400	1,259	0,502	4,555	38
مميزة	0.000	25,011	0,452	1,201	0,423	4,256	39
مميزة	0.000	24,514	0,441	1,259	0,506	4,441	40
مميزة	0.000	24,553	0,499	1,123	0,450	4,373	41
مميزة	0.000	24,514	0,458	1,289	0,506	4,477	42
مميزة	0.000	24,553	0,445	1,211	0,480	4,433	43
مميزة	0.000	25,369	0,413	1,299	0,406	4,505	44
مميزة	0.000	25,477	0,484	1,285	0,395	4,185	45
مميزة	0.000	24,469	0,446	1,134	0,465	4,296	46
مميزة	0.000	24,514	0,422	1,089	0,426	4,531	47
مميزة	0.000	24,722	0,413	1,290	0,509	4,481	48
مميزة	0.000	24,683	0,446	1,258	0,446	4,259	49
مميزة	0.000	25,816	0,398	1,277	0,400	4,592	50
مميزة	0.000	21,948	0,446	1,259	0,506	4,111	51
مميزة	0.000	24,382	0,402	1,112	0,499	4,407	52
مميزة	0.000	24,543	0,446	1,244	0,520	4,467	53
مميزة	0.000	24,683	0,390	1,284	0,476	4,259	54
مميزة	0.000	24,377	0,416	1,259	0,454	4,407	55

من خلال الجدول اعلاه يتبين أن جميع فقرات مقياس الكفايات الادارية مميزة لان قيم نسبة الخطا كانت اقل من (0,05) مما يؤكد تمييز جميع فقرات مقياس الكفايات الادارية والبالغة (55) فقرة .

2-5-5-2 معامل الاتساق الداخلي:

2-5-5-2-1 علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال:

نظر لتنوع مجالات مقياس الكفايات الادارية فيما بينها تم استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، والتي أظهرت معنوية معاملات الارتباط جميعها، وذلك لكون قيمة نسبة الخطا اقل من (0.05) وقد اتضح أن جميع الفقرات دالة إحصائيا، وكما في جدول ( 4 ) .

جدول ( 4 )

يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة في كل مجال بالدرجة الكلية للمجال لمقياس الكفايات الادارية

تسلسل الفقرات	قيمة معامل الارتباط	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة	تسلسل فقرات المقياس	قيمة معامل الارتباط	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
المجال الاول : كفايات ادارة الموارد المالية				المجال الثالث: الكفايات القيادية			
1	0,465	0,000	معنوي	1	0,295	0,003	معنوي
2	0,063	0,535	غير معنوي	2	0,388	0,000	معنوي
3	0,030	0,767	غير معنوي	3	0,245	0,014	معنوي
4	0,067	0,506	غير معنوي	4	0,200	0,046	معنوي
5	0,007	0,943	غير معنوي	5	0,261	0,009	معنوي
6	0,408	0,000	معنوي	6	0,382	0,000	معنوي
7	0,413	0,000	معنوي	7	0,038	0,705	غير معنوي
8	0,11	0,274	غير معنوي	8	0,295	0,003	معنوي
9	0,450	0,000	معنوي	9	0,11	0,277	غير معنوي
10	0,280	0,005	معنوي	10	0,243	0,015	معنوي
11	0,316	0,001	معنوي	11	0,279	0,005	معنوي
12	0,374	0,000	معنوي	12	0,247	0,013	معنوي
13	0,359	0,000	معنوي	13	0,121	0,23	غير معنوي
				14	0,401	0,000	معنوي
المجال الثاني : كفايات صنع القرار				المجال الرابع : الكفايات الشخصية			
1	0,286	0,007	معنوي	1	0,501	0,000	معنوي
2	0,291	0,003	معنوي	2	0,165	0,101	غير معنوي
3	0,425	0,000	معنوي	3	0,344	0,000	معنوي
4	0,244	0,014	معنوي	4	0,127	0,209	غير معنوي
5	0,227	0,23	معنوي	5	0,027	0,209	غير معنوي
6	0,281	0,005	معنوي	6	0,374	0,000	معنوي
7	0,290	0,003	معنوي	7	0,267	0,007	معنوي
8	0,343	0,000	معنوي	8	0,003	0,979	غير معنوي

معنوي	0,017	0,238	9	غير معنوي	0,236	0,12	9
غير معنوي	0,173	0,137	10	معنوي	0,004	0,286	10
معنوي	0,000	0,407	11	معنوي	0,001	0,325	11
معنوي	0,000	0,589	12	معنوي	0,004	0,205	12
غير معنوي	0,12	0,156	13	معنوي	0,002	0,306	13
معنوي	0,000	0,589	14	غير معنوي	0,099	0,166	14

من خلال جدول ( 4 ) يتبين ان عدد الفقرات الغير معنوية هي (2، 3، 4، 5، 8) وهي تقع ضمن المجال الاول و الفقرات (9، 14) تقع ضمن المجال الثاني و (7، 9، 14) تقع ضمن المجال الثالث و الفقرات (2، 4، 5، 8، 10، 13) تقع ضمن المجال الرابع وبذلك اصبحت عدد فقرات مقياس الكفايات الادارية (39) فقرة موزعين على اربعة محاور 2-2-5-5-2 علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

لإيجاد هذا المؤشر تم استخدام معامل الارتباط ( بيرسون ) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للاختبار لمقياس الكفايات الادارية ولإفراد عينة البناء البالغ عددهم (100) رئيس نادي من رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم ، والتي أظهرت معنوية جميع معاملات الارتباط ولجميع المقاييس، لكون قيمة مستوى الخطأ اقل من (0.05) وكما في جدول ( 5 ) .

الجدول ( 5 )

يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة بالمجموع الكلي لمقياس الكفايات الادارية

رقم الفقرة	قيمة ر	نسبة الخطأ	رقم الفقرة	قيمة ر	نسبة الخطأ
1	0.591	0.000	21	0.572	0.009
2	0.445	0.001	22	0.454	0.013
3	0.603	0.011	23	0.625	0.004
4	0.631	0.008	24	0.591	0.009
5	0.586	0.007	25	0.627	0.011
6	0.516	0.012	26	0.570	0.000
7	0.355	0.009	27	0.553	0.002
8	0.483	0.006	28	0.572	0.008
9	0.494	0.000	29	0.469	0.009
10	0.561	0.009	30	0.501	0.000
11	0.363	0.012	31	0.604	0.010
12	0.357	0.008	32	0.522	0.005
13	0.685	0.010	33	0.622	0.008

0,003	0.524	34	0,000	0.690	14
0,007	0.477	35	0,007	0.575	15
0,006	0.601	36	0,000	0.582	16
0,000	0.633	37	0,006	0.466	17
0,010	0.560	38	0,000	0.554	18
0,005	0.619	39	0,012	0.471	19
			0,009	0.653	20

## 2-5-5-3 علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية

تم إيجاد هذا النوع باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات المقياس ضمن كل مجال والدرجة الكلية لمقياس الكفايات الادارية واستخدم الباحث معادلة (ر) ، التي أظهرت معنوية معاملات الارتباط جميعها، وذلك لكون قيمة نسبة الخطأ اقل من (0.05) ، وكما في جدول ( 6 ) .

### الجدول ( 6 )

يبين معاملات الارتباط بين مجموع فقرات كل مجال والمجموع الكلي لمقياس الكفايات الادارية

ت	المجال	قيمة ر	نسبة الخطأ
1	كفايات ادارة الموارد المالية	0.550	0.000
2	كفايات صنع القرار	0.501	000.0
3	الكفايات القيادية	0.491	000.0
4	الكفايات الشخصية	0.613	000.0

وبذلك تبقى (39) فقرة بالصورة النهائية موزعة على مجالات مقياس الكفايات الادارية ، كما مبين في جدول ( 7 ) .

### الجدول ( 7 )

يبين توزيع الفقرات بالصورة النهائية لمقياس الكفايات الادارية

ت	المجالات	العدد الكلي للفقرات
1	كفايات ادارة الموارد المالية	8
2	كفايات صنع القرار	12
3	الكفايات القيادية	11
4	الكفايات الشخصية	8
	المجموع	39

## 2-5-6 الخصائص السايكومترية لمقياس الكفايات الادارية

## 2-5-6-1 الصدق :

من أجل تحقيق صدق مقياس الكفايات الادارية تم تطبيق :

## 2-5-6-1-1 صدق المحتوى :

يعتمد هذا النوع من الصدق على ما إذا كنا نقيس الشيء الذي أردنا قياسه فعلاً إذ يعرف " بأنه الدرجة التي يقيس بها الإختبار ما صمم من أجل قياسه في المجتمع"

وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرض فقراته على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين ينظر ملحق ( 1 ) وذلك للتأكد من صلاحية فقراته وملائمته للقياس وكما تم عرضه آنفا في موضوع تحديد صلاحية فقرات المقياس .

## 2-5-6-1-2 : الصدق التكويني أو البنائي :

" ويقصد بذلك النوع من الصدق الذي يبين مدى العلاقة بين الأساس النظري للاختبار أو الخلفية النظرية التي أنطلق منها الاختبار وبين فقرات الاختبار أو بكلمة أخرى إلى أي مدى يقيس الاختبار الفرضيات النظرية التي يبنى عليها . ولا يمكن التحقق من دلالات الصدق التكويني الفرضي إلا باتباع طريقتين إحصائيتين هما القوة التمييزية (المجموعتان الطرفيتان) ومعامل الاتساق الداخلي وقد تم اعتماد كلا الطريقتين في التحقق من صدق المقياس إذ تم حساب القوة التمييزية للفقرات ، وكذلك تم حساب معامل الاتساق الداخلي.

## 3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة بعد تطبيق المقاييس على عينة التطبيق و البالغة (100) رئيساً من رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم وهي على النحو التالي : جدول (8)

يبين الوصف الإحصائي لنتائج مقياس الكفايات الادارية

المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
الكفايات الادارية	100	66,987	6.113	63	5,833	0,000	معنوي

يبين الجدول ( 8 ) درجات مقياس الكفايات الادارية ، إذ بلغ الوسط الحسابي (66,987) ، وانحراف معياري (6.113) ، وعند مقارنة الوسط الحسابي لدرجات المقياس بالوسط الفرضي البالغ (63) ، تبين إن الوسط الحسابي لدرجات المقياس هو اكبر من الوسط الفرضي ، وهذا يعني أن رؤساء الاندية يتمتعون بالكفايات الادارية ، ولغرض الوقوف على الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطين، تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، وقيمة نسبة الخطأ ( sig ) البالغة (0,000) هي اقل (0.05) مما يدل وجود دلالة معنوية لمقياس الكفايات الادارية

من اجل معرفة درجة تحلي افراد العينة بالكفايات الادارية اتبع الباحث الاجراءات الاتية في التطبيق النهائي للمقياس

1- اعتمد الباحث الوزن الفرضي المرجح ( 3 ) والوزن المنوي معيارا لاستجابات افراد العينة

2- تم احتساب الوزن المنوي بقسمة الوسط الفرضي على اعلى درجة في وزن المقياس وضرب الناتج في (100)

3- اعتمد الباحث الوسط المرجح الفرضي والوزن المنوي لوصف استجابات افراد العينة للتعرف على الكفايات الادارية

4- تم استخراج الاوساط الفرضية والاوزان المنوية بناء على تكرارات استجابات افراد العينة لكل الفقرات والمجالات

جدول ( 9 )

الوسط الفرضي والاوزان المئوية الفقرات لمقياس الكفايات الادارية

ت	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المئوي	مجال الفقرة	الفقرة حسب الوزن المئوي
1	يخصص الاموال حسب اولويات الانشطة الرياضية	3,25	%65	الاول	5
2	يكافئ للاعبين الجيدين عند تحقيق نتائج ايجابية	3,312	%66,24	الاول	1
3	يستعين بخبراء واستشاريين في رسم الموازنة سنويا للنادي	3,2	%64	الاول	7
4	يتمتع بمرونة بمناقلة الاموال حسب الاهمية و المستجدات	3,062	%61,24	الاول	13
5	يحدد رواتب المدربين و اللاعبين حسب الكفاءة و الاداء	3,15	%63	الاول	10
6	يؤمن الاموال للانشطة الرياضية المستجدة و القائمة	3,187	%63,74	الاول	8
7	يشكل لجان مختصة لصرف الأموال	3,25	%65	الاول	5
8	يساعد للاعبين عند احتياجهم للاموال	3,3	%66	الاول	2
9	اتخاذ القرارات التي تصب في خدمة ومصلحة النادي	3,262	%65,24	الثاني	4
10	اتخاذ القرار المناسب عند حدوث المشاكل الطارئة	3,075	%61,5	الثاني	14
11	يتابع تنفيذ القرارات المتخذة	3,162	%63,24	الثاني	4
12	يضع بدائل مناسبة للقرارات التي يتخذها	3,312	%66,24	الثاني	1
13	يقوم باتخاذ القرار بعد دراسة مستفيضة ومتأنية	3,225	%64,5	الثاني	9
14	اتخاذ القرارات الارتجالية و الشخصية بعيدا عن اللوائح والقوانين	3,262	%65,24	الثاني	4
15	اشراك اعضاء النادي بصنع واتخاذ القرارات	3,162	%63,24	الثاني	9
16	اتخاذ القرارات وفقا للقوانين واللوائح المعمول بها	3,25	%60,5	الثاني	15
17	لدية القدرة والقوة في صنع قرار مصيري لتصحيح	3,25	%65	الثاني	5

				المسارات	
14	الثاني	%61,5	3,075	يستشير كثيرا قبل اتخاذ القرار	18
13	الثاني	%61,24	3,062	لدية سياسة ثابتة في اتخاذ القرار	19
6	الثاني	%64	3,2	اتخاذ القرار وفقا لما يمتلكه من خبرة ودراية بأمور النادي	20
13	الثالث	%61,24	3,062	تنمية روح القيادة الديمقراطية الايجابية مع الاعضاء والعاملين بالنادي	21
7	الثالث	%62,74	3,137	منح الصلاحيات بما يتلائم حجم المسؤوليات	22
13	الثالث	%61,24	3,062	لدية القدرة بفرض سيطرته وقيادته على الجميع	23
11	الثالث	%62,5	3,125	يظهر المرونة بالتعامل مع الجميع	24
12	الثالث	%63,74	3,05	ينبه العاملين بأخطائهم	25
8	الثالث	%63,64	3,187	الاستماع لآراء اللاعبين والمدربين وبيادلهم بالرأى	26
2	الثالث	%66	3,3	ادارته للاجتماع بشكل فاعل	27
6	الثالث	%64,5	3,225	استخدام سلطة القانون و اللوائح الرسمية	28
12	الثالث	%61	3,05	دراسة جميع المقترحات التي تقدم له	29
7	الثالث	%62,74	3,137	لدية القدرة على الموازنة بين الخطط الموضوعية والامكانات البشرية و المادية المتاحة	30
12	الثالث	%61	3,05	تنمية مهارات وقدرات الادارية باستمرار	31
2	الرابع	%66	3,3	باتزان نفسي وعاطفي بدرجة كبيرة	32
15	الرابع	%66,24	3,312	بقدرته الاستماع لجميع الآراء و المقترحات	33
2	الرابع	%63,74	3,187	قدرته على اثاره الدافعية للعاملين من اجل تحقيق الفوز	34
1	الرابع	%64,5	3,225	متفائل دائما ويسعى الى النجاح بعمله	35
8	الرابع	%63	3,15	يحرص على مشاركة الاعضاء بدورات تطويرية ادارية وفنية	36
6	الرابع	%63	3,15	بمراعاة للجوانب النفسية و الاجتماعية للعاملين في النادي	37
6	الرابع	%64,5	3,225	لدية شخصية تمكنه من مراعاة الفروق الفردية في	38

				التعامل مع جميع العاملين	
39	يحرص على مشاركة الاعضاء بدورات تطويرية ادارية وفنية	3,15	%63	الرابع	10

#### 4-2 مناقشة النتائج

من خلال الجدول ( 9 ) تبين لنا ان درجة تمتع افراد عينة البحث وحسب فقرات مقياس الكفايات الادارية جاءت جميعها مقبولة كون وسطها الحسابي اكبر من الوسط الفرضي (3) الذي اعتمدته الباحث كمعيار للحكم على مدى تحلي افراد العينة بالكفايات الادارية وقد تراوح الوزن المئوي لفقرات مقياس الكفايات الادارية من (66% الى 60%) وهو تقدير متوسط من خلال ما مبين بالجدول (8) و (9) والخاصة بنتائج متغير الكفايات الادارية ان هناك دلالة احصائية لصالح الوسط الحسابي مما يدل تمتع وامتلاك رؤساء اندية الدرجة الاولى للكفايات الادارية .

ويعزو الباحث ذلك دور الكفايات لما لها من اهمية كبيرة في صناعة البطل الرياضي ورعاية المواهب وصقلها لكي يستفاد منها النادي في المنافسات الرياضية وتحقيق نتائج تلبى طموحات الادارة والجمهور لذلك يتوجب عليهم من مضاعفة الجهود لتطوير كفاياتهم ومهاراتهم لمواجهة كافة ما يواجههم من صعوبات ومعوقات . و المتغيرات التي يتعاملون معها ومنها اللاعبين والمدربين والاعضاء الهيئة العامة و المكتب التنفيذي و والازمات الانية التي تواجهه الاندية بالاضافة الى الجمهور الذي ينظر الى نتائج الفريق بغض النظر عن مدى توفر الامكانات المادية والبشرية المتوفرة بالنادي بالاضافة الى ارتباط الكثير من الاندية بالوزارات الاخرى والتي لاتتعامل بالقوانين و الانظمة الرياضية النافذة تؤدي الى الكثير من التقاطعات بين رؤساء الاندية و المسؤول الاعلى في الوزارة او المؤسسة الحكومية مما يتطلب من رئيس النادي ان يتمتع بقدر كبير من الكفايات الادارية. ان المعرفة والدراية الكبيرة بالكفايات الادارية لرؤساء الاندية تترجم الى ممارسات فعلية في ادارته للانشطة المختلفة

#### 5- الاستنتاجات و التوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

من خلال اجراءات البحث ومعالجتها احصائيا وتحليلها ومناقشتها استنتج الباحث

1- فاعلية مقياس الكفايات الادارية في قياس الغرض الذي تم بناءه من اجله وهو التعرف على الكفايات الادارية لرؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم

3- امتلاك رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم كفايات ادارية تؤهلهم لقيادة انديتهم ومن ثم الوصول الى تحقيق

الاهداف المخطط لها سابقا

##### 4-2 التوصيات

من خلال النتائج التي حصل عليها البحث يوصي الباحث

1- اشراك رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم بدورات تطويرية داخل وخارج البلاد لتطوير قدراتهم الادارية واطلاعهم على كل ما هو جديد في علم الادارة الرياضية

2- تطوير القدرات الذاتية و الاهتمام بجوانب الكفايات الادارية لما لها دور كبير في رفع مستوى الاندية من الناحية الادارية و الفنية

- 3- الاستفادة من مقياس الكفايات الادارية التي تم بنائه من قبل الباحث لقياس مدى امتلاك رؤساء الاندية الرياضية للكفايات الادارية
- 4- توجيه رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم الى ضرورة الالمام بالجوانب العملية والعلمية والادارية والقانونية ليكونوا قادرين على الادارة الجيدة وبمستوى من المهنية في المؤسسات الرياضية
- 5- التاكيد على تطوير الكفايات الادارية لرؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم والعاملين في الهيئات الادارية لما لها اهمية كبيرة في الاداء الاداري
- 6- ضرورة العمل على اجراء دراسات مماثلة للاتحادات الرياضية المختلفة .

## **تدريب المقاومة والكرة الذكية وتأثيره في تطوير القوة والقدرة ودقة التهديف للركلة الحرة المباشرة للاعبين كرة القدم الشباب**

**حميد مجيد حميد الزركاني**

**أ.م.د. فاضل دحام منصور المياحي**

**جامعة واسط \_ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

### **مستخلص البحث باللغة العربية**

تتم أهمية البحث في التأكيد على تحديد مكونات الاداء الحركي الاساسي للركلة الحرة المباشرة من خلال تحليل نتائج هذا الاداء مباشرة بواسطة الكرة الذكية واستخدام هذه المؤشرات في اعداد التدريبات الخاصة للعضلات العاملة باستخدام المقاومات الديناميكية، لأجل تطوير القوة والقدرة ودقة الاداء الفني للاعبين كرة القدم الشباب. وتبلورت مشكلة البحث في عدم استخدام التكنولوجيا الحديثة الميكانيكية كالكرة الذكية في تفسير وتعليم مهارة الركلة من الثبات، وأعد الباحث تدريبات بمقاومات خاصة وبالتزامن مع استخدام بالكرة الذكية. طبق البحث على عينة من لاعبي نادي النهرين بالكوت ولمدة (8) اسابيع وتم استخدام التحليل الحركي لاستخراج المتغيرات البيو ميكانيكية. وتوصل الباحثان الى ان التجربة المستخدمة اثرت في حدوث تطور في القوة والقدرة ودقة الاداء.

### **Abstract**

**Resistance and Smart ball training and its effect on developing strength, ability and scoring accuracy for a direct free kick for young soccer players**

**By**

**Fadel Dahham Mansour, PhD**

**Hameed Majeed Al-Zarkani**

**College of Physical Education and Sports Science**

**University of Wasit**

The importance of the research lies in emphasizing the determination of the basic motor performance components of the direct free-kick by analyzing the results of this performance directly by the smart ball and the use of these indicators in preparing special exercises for working muscles using dynamic resistors, in order to develop strength, ability and accuracy of the technical performance of young football players.

However, The research problem crystallized in the non-use of modern mechanical technology, such as the smart ball, in interpreting and teaching the skill of the kick from steadiness, and the researcher prepared special resistance exercises in conjunction with the use of the smart ball. The research was applied to a sample of Al-Nahrain club players in Al-Kut for a period of (8) weeks, and the kinetic analysis was used to extract the bio-mechanical variables. The researchers concluded that the experience used influenced the development of strength, ability and accuracy of performance.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي شهدت تطوراً كبيراً في مستوى الأداء المهاري وذلك بسبب استخدام الوسائل والطرائق التدريبية الحديثة التي تعتمد الأسس العلمية والتي كان لها الأثر الكبير في تطور مستويات الأداء البدني والمهاري على مستوى الفرد والفريق مما يحقق التميز في الملعب وتحقيق الأهداف والفوز بالمباريات.

وتدريبات المقاومة بأنواعها لها دورٌ كبيرٌ في تطوير المجاميع العضلية التي تؤدي واجب الحركات المهارية للاعب كرة القدم إذ إن تدريب هذه المقاومة يجب أن ينصب على تطوير الكفاءة العضلية والعصبية والقوة المطلوبة لأداء جميع مهارات كرة القدم ومنها الركلة الحرة المباشرة التي قد تحقق دوراً هاماً في تسجيل الأهداف وتشير بعض الإحصائيات "أن 40% من هذه الحالات تسجل فيها أهداف" (1).

أن طريقة أداء مهارة التهديف من الثبات يتم وفقاً للقراءة السريعة من قبل اللاعب للحالة الآتية أثناء اللعب وغيرها من المعطيات التي يلاحظها اللاعب خلال مدة وجيزة ليتم بعدها تحديد طريقة التهديف، وأن هناك تكتيك جديد في مهارة التهديف وجد من خلال التحليل البيوميكانيكي المباشر باستخدام الكرة الذكية لبعض الركلات الحرة المباشرة من الثبات إلا وهو مهارة التهديف من الثبات التي أصبحت لها أهمية كبيرة في المباريات إذ يصعب على حراس المرمى صد هذه الركلة وذلك لصعوبة التنبؤ بمسارها. وكرة القدم الذكية (miCoach Smart Ball) التي تتيح للاعبين التدريب على القيام بالركلات الحرة وركلات الجزاء وركلات زاوية على نحو أفضل. (2)

وتتمكن أهمية البحث في التأكيد على تحديد مكونات الاداء الحركي الاساسي للركلة الحرة المباشرة من خلال تحليل نتائج هذا الاداء مباشرة بواسطة الكرة الذكية واستخدام هذه المؤشرات في اعدادات التدريبات الخاصة للعضلات العاملة باستخدام المقاومات الديناميكية لأجل تطوير دقة الاداء الفني للاعب كرة القدم الشباب.

وتبلورت مشكلة البحث في عدم استخدام التكنولوجيا الحديثة الميكانيكية كالكرة الذكية في تفسير وتعليم مهارة الركلة من الثبات، إذ إن استخدام الكرة الذكية يساعد في تعليم وإتقان مهارة الركلة واعداد تدريبات لتطوير القوة والقدرة العضلية للاعب كرة القدم الشباب.

### 1-2 أهداف البحث

- 1- أعداد تدريبات بمقاومات خاصة وبالتزامن مع استخدام بالكرة الذكية.
- 2- التعرف على أثر التدريبات الخاصة باستخدام الكرة الذكية والقوة والقدرة العضلية ودقة أداء مهارة التهديف من الثبات.

### 1-3 فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الكرة الذكية والقوة والقدرة العضلية ودقة التهديف لمهارة التهديف من الثبات.

(1) عبد الله حسين اللامي؛ كرة القدم: تعلم وتدريب، خطط وتخطيط، مطبعة العراق، الديوانية، 2012، ص 118.

(2) <https://digitalsports-adidas.force.com/en/s/topic/0TO2000tIfGAI/smart-ball?t=1484596303780>

#### 1-4 مجالات البحث

- 1- المجال البشري: مجموعة من لاعبي نادي النهرين للشباب بكرة القدم في الكوت.
- 2- المجال الزمني: المدة الزمنية ابتداءً من يوم (9 / 3 / 2018) إلى يوم (5 / 6 / 2018)
- 3- المجال المكاني: ملعب نادي النهرين الرياضي.

#### 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

- 1-2 منهج البحث: استخدم منهج البحث التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة.
- 2-2 مجتمع وعينة البحث: اختار الباحث عينة بحثه من لاعبي كرة القدم الشباب لنادي النهرين الرياضي بمحافظة واسط ويعدد (12 لاعب) بأعمار (16 - 18) سنة وعمد الباحث الى ايجاد التجانس لأفراد عينة البحث من خلال معامل الاختلاف، واختار الباحث (6 لاعباً) ممن يجيدون اداء الركلات الثابتة المباشرة، والجدول 1 يبين تجانس العينة.

#### جدول رقم (1)

##### تجانس العينة

المتغير	س	ع	وسيط	الت	م اختلاف
الطول (سم)	1.75	0.15	1.75	0.00	8.24
الوزن (كغم)	74.2	2.14	74	0.28	2.73
العمر (سنة)	18.3	1.4	18	0.64	7.65
العمر التدريبي (سنة)	5	0.5	4.5	0.30	10

نلاحظ من الجدول (1) ان قيم الالتواء كانت بين  $\pm 1$  وقيم معامل الاختلاف كانت اقل بكثير من 30% لذا فان ذلك دل على ان افراد العينة موزعين توزيعاً طبيعياً ومتجانسين في القيم المورفولوجية.

#### 2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

##### 1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

وهي الوسائل التي سوف يقوم الباحث باستخدامها والتي من خلالها يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات ومن ثم حل المشكلة لتحقيق أهداف وفروض البحث التي تم اعتمادها من قبل الباحث في حدود بحثه هذا، وهي:

- الملاحظة والاختبار والقياس.
- المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص.
- شبكة المعلومات الدولية
- التجربة الاستطلاعية.
- المصادر العربية والأجنبية

##### 2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- جهاز حاسوب محمول نوع دل (Dell Inspiron 15)
- شواخص عدد (30)
- كاميرات تصوير فيديو بسرعة لا تقل عن 240 ص / ث

- أربطة مطاطية
- مقياس رسم.
- برنامج تحليل حركي (كونيفيا)
- كرة القدم الذكية (Adidas Micoach Smart Ball) عدد (2).
- كرات قدم نوع (Adidas Beau jeu) عدد (10).
- جهاز حاسوب (laptop) نوع (DELL).
- كاميرا فيديو سريعة نوع (Casio) عدد (5) ذات سرعة (25-1000) صورة/ثانية.
- جدار صد عدد (4) دمي بارتفاع (1.80م) وعرض (60سم).
- كرات قدم عدد (20)
- ميزان اليكتروني لقياس الكتلة نوع ketecto الماني المنشأ
- شريط قياس معدني .
- 1-2-3-2 الكرة الذكية:
- أطلقت شركة "أديداس" (Adidas) كرة القدم الذكية "مي كوتش سمارت بول" (miCoach Smart Ball) التي تتيح للاعبين التدريب على القيام ببركلات حرة وبركلات جزاء وبركلات زاوية، على نحو أفضل.
- وتحوي الكرة الذكية الجديدة داخلها مجموعة من المستشعرات التي تقوم بتحليل متغيرات انطلاق الكرة كلما طارت في الهواء، ومن ثم تقوم بجمع هذه البيانات مع بعض الخوارزميات لتحديد مكان ركل الكرة، فضلاً عن سرعتها وانعطافها ومسارها.
- وتقوم هذه التقنية بإرسال المعلومات إلى تطبيق مرافق يجري تثبيته على هواتف آيفون الذكية عبر تقنية البلوتوث منخفض الطاقة (BLE)، وذلك ليتمكن اللاعب من الاطلاع على جميع البيانات التي قد تساعده على تحسين لعبه.
- وتعمل هذه الشركة على تطوير هذه الكرة منذ عام 2009، وإن هذه الكرة الأكثر تطوراً تقنياً في العالم. ويتيح التطبيق على هواتف آيفون بعض موارد التدريب وسلسلة من الدروس التعليمية لكيفية القيام ببركلات صعبة، فضلاً عن "وضع التقدم" الذي يتحدى اللاعب لركل الكرة بسرعات محددة أو انحناءة كافية لاختراق حائط الدفاع.
- وهنالك واجبين للكرة الذكية وهما:
- الأول: المعلومات التي تقدمها الكرة للاعب والتي يعمل اللاعب بموجبها على تصحيح الأداء.
- الثاني: المعلومات التي يأخذ بها المدرب ليقوم من خلالها بإعداد التدريبات اللازمة في تطوير دقة الأداء

## الشكل 1

### الكرة الذكية



## - 2-4 إجراءات البحث الميدانية

### - 3-4-1 تحديد القياسات البايوميكانيكية:

- قام الباحث بالاطلاع على المصادر والمراجع العلمية المختصة بعلم التدريب وكرة القدم و اجراء مقابلات شخصية مع السادة الخبراء والمختصين في مجال علم البايوميكانيك وكرة القدم من اجل قياس القوة المبذولة في كل من عضلات الفخذ والساق للرجل والكاحل للرجل الراكلة بالاعتماد على نتائج التحليل الحركي وكما يأتي:
- تم قياس السرعة للرجل الراكل من خلال قياس السرعة الخطية لكل جزء من اجزاء الرجل، اي (السرعة الخطية للورك، السرعة الخطية للركبة، السرعة الخطية للكاحل) من خلال قياس السرعة الزاوية للرجل الراكلة لكل من الفخذ والساق خلال مراحل الركلة باعتماد اطوال كل من الفخذ والساق والكاحل كأصاف اقطار لها. و اعتماد المدى الزاوي لكل من الفخذ والساق والكاحل لاستخراج السرعة الزاوية لكل منهما (بالقطاع /ث) وبعد ذلك قياس السرعة الخطية لمفاصل الرجل الراكلة خلال كل مرحلة من مراحل الاداء بعد اجراء التصوير لهذه المهارة واستخدام برنامج التحليل الحركي مباشرة وفق القانون الاتي:
- السرعة المحيطية للمفصل الحر ( الخطية) = السرعة الزاوية لجزء الجسم في طوله (نصف قطره)
- وبعد استخراج سرعة كل جزء من اجزاء الرجل يتم استخراج القوة المبذولة في عضلات ذلك الجزء وكما ياتي:
- القوة المبذولة = كتلة الجزء × سرعة ÷ الزمن اللحظي

### - 2-4-1-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على اربعة لاعبين من عينة البحث من أجل التأكد من اجراءات تنفيذ الاختبارات والقياسات المطلوب اجراءها في التجربة الرئيسية في يوم الجمعة لمصادف 9 / 3 / 2018 في الساعة الرابعة عصراً على ملعب نادي النهرين الرياضي، من أجل التغلب على الصعوبات التي قد تواجه الباحث في اثناء تطبيق التجربة الرئيسية وتتلخص بما يأتي:

1. التعرف على الزاوية المناسبة للتصوير ومجال حركة اللاعب المنفذ وابعاد الكاميرات.
  2. التعرف على المسافة والارتفاع المناسبين لآلة التصوير.
  3. معرفة السبلبيات والأخطاء التي قد تواجه الباحث وفريق العمل المساعد.
  4. التعرف على الفترة التي تستغرقها الاختبارات.
  5. مدى تفهم كادر العمل المساعد للاختبارات والوقت المطلوب لها.
  6. عمل وكفاءة الأجهزة والأدوات المستعملة.
- وقد تم من خلال التجربة ايضا تحديد اماكن وضع الكاميرات وكما ياتي.:
1. وضع الكاميرا الأولى عمودية على المحور الافقي اي على جانب اللاعب ، وتبعد عن الكرة بمسافة (7) متر وكان إرتفاع البؤرة عن الارض هو (1.20) متر عن الارض.

2. أما الكاميرا الثانية على المحور العميق ، وضعت خلف اللاعب وكانت تبعد عن الكرة بمسافة (9) متر وكان ارتفاع البؤرة هو (1.20) متر عن الارض.

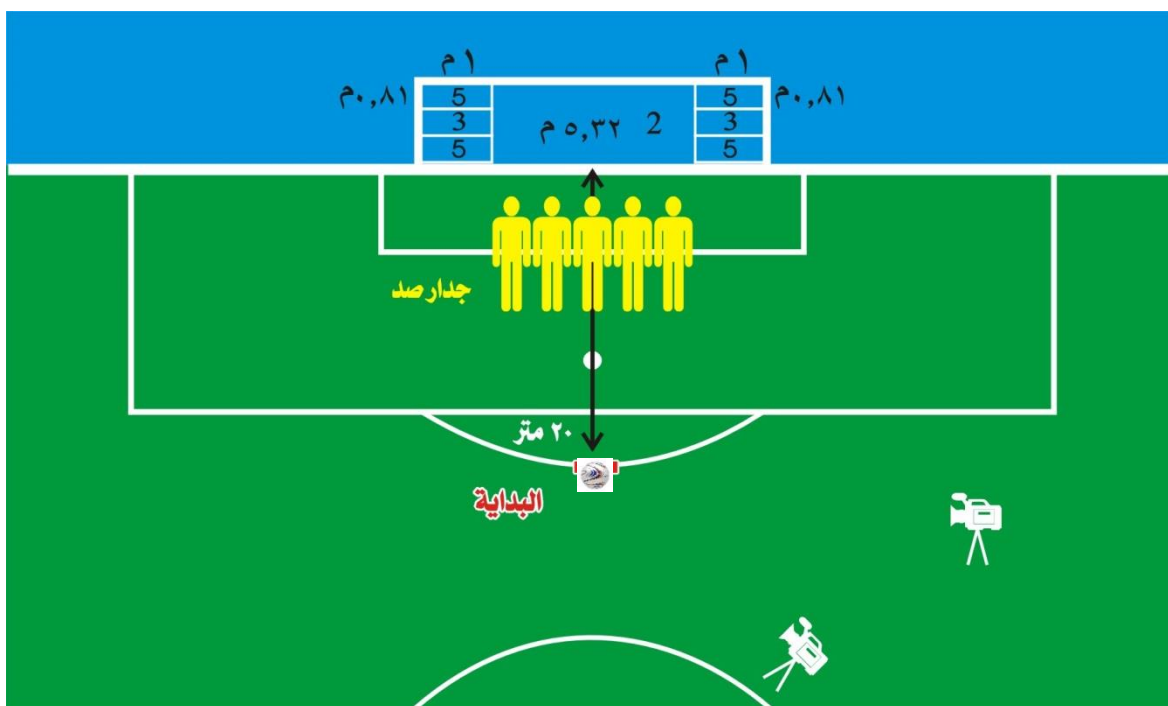
## 5-2 الاختبارات والقياسات البايوميكانيكية الخاصة بالكرة الذكية:

اختبار دقة التهديف والتصوير الفيديوي

- اسم الاختبار: التهديف من الثبات بالكرة الذكية
- الغرض من الاختبار: قياس مستوى أداء التهديف من الثبات والدقة والمتغيرات البيوميكانيكية.
- الأدوات المستخدمة: كرة القدم ، ملعب كرة قدم قانوني، شريط قياس معدني، جدار صد. كاميرتين فيديوتين بسرعة 120 ص / ث .

طريقة الأداء: يتم وضع الكرة في نقطة تبعد عن الهدف بمسافة (20 متر) من المنتصف وبمواجهة المرمى ويوضع جدار الصد على بعد (9.15م) وبارتفاع (1.80م). ويتم وضع الكاميرات حسب مواقعها التي تم تحديدها سلفا بالتجربة الاستطلاعية. وبعدها يقوم كل لاعب بأداء ركل الكرة والتهديف عبر حائط الصد بعد ان يتم تقسيم هدف كرة القدم بشريط إلى (3) أقسام طولية اذ يبعد القسم الأول عن احد عمودي الهدف مسافة (1م) وكذلك القسم الثاني، ويتم تقسيم هذه الأقسام إلى أقسام (علوي ووسط وسفلي) ويكون قياس كل قسم (81 سم) بينما يكون القسم الثالث في وسط المرمى وبمسافة (5،32 م). ويعطي لكل لاعب 5 محاولات.

\* طريقة التسجيل:- يمنح اللاعب (5) درجات إذا قام بالتصويب على الجزء الأيمن والأيسر في الزوايا العليا والسفلى بجانب العمود، ويمنح (3) درجات إذا قام بالتصويب على المنطقة الوسطى بجانب العمودين، ويمنح (2) درجتان عند التصويب في الجزء الأوسط (الأكبر) من المرمى، وسيتم اعتماد سرعة مسار الكرة (المحددة بقياسات الكرة الذكية) ودرجة الدقة في حساب دقة مهارة التصويب. وفق المعادلة الآتية: الدقة = مجموع الدرجات / مجموع الازمان



الشكل رقم (2)

اختبار التهديف من الثبات على الهدف

## 2-5-2 كيفية استخراج القياسات البايوميكانيكية:

- القوة اللحظية للساق ويتم قياس بقانون : القوة = كتلة الساق  $\times$  السرعة المحيطية / الزمن اللحظي بعد استخراج السرعة الزاوية لساق الرجل الراكلة من حساب عدد الدرجات لساق الرجل الراكلة من نهاية المرجحة الخلفية الى لحظة الاتصال بالكرة خلال زمن الاداء (قطاع/ثانية). ونستخرج السرعة المحيطية للكاحل بالاستفادة من السرعة الزاوية للساق ووفق ما تم ذكره في مبحث القياسات البيوميكانيكية. وكذلك نطبق نفس الخطوات لقياس القوة بالنسبة للفخذ والجذع .
- القدرة : تم استخراج القدرة لكل من عضلات الساق والفخذ والجذع بالاعتماد على قيمة القوة اللحظية المستخرجة وزمنها والمسافة الخطية التي يقطعها كل مفصل (الكاحل والركبة والورك) للرجل الراكلة واستخدام المعادلة الآتية:
- القدرة لجزء الجسم = القوة  $\times$  المسافة الخطية ( القوس )  $\div$  الزمن

## 3-5-1 الاختبار القبلي:

- تم إجراء الاختبار القبلي على عينة البحث في (12 / 3 / 2018) على ملعب نادي النهدين الرياضي بعد ان وضعت الكاميرات في الاماكن المحددة وتهيئة الاستمارات الخاصة لتدوين اسماء افراد العينة وتسلسلاتهم ونتائج الاختبارات.

## 3-6 تنفيذ التمرينات الخاصة اعداد المنهج التدريبي

استخدم الباحث الاشرطة المطاطية وبعض المثقلات التي اضيفت للرجلين كمقاومات ديناميكية تنسجم مع حركة اجزاء الجسم واجزائه اثناء اداء تدريبات الركلة بالكرة الذكية ، اذ كانت المعطيات المقاسة من الكرة تستخدم لتعديل الاداء وتعديل استخدام القوة المطلوب لزيادة سرعة الكرة وفق الهدف من الاداء لتحقيق الدقة المناسبة لتلك السرعة فضلا عن تعريض العضلات العاملة لمقاومات اثناء اداء المهارة وتأثيره هذه المقاومات في تحشيد اكبر عدد من الوحدات الحركية التي لم يسبق ان دربت فعليا لتطويع القوة العضلية المبذولة فيها وتحسين الاداء الفني والحركي والمهاري، طبقت التدريبات بواقع 3 مرات اسبوعياً ضمن تدريبات الاداء الفني والخططي، ولمدة 8 اسابيع، بواقع تنفيذ 24 وحدة تدريبية، وقد حدد الباحث الشدة التدريبية وفقاً للتكرار القصوي لكل تمرين فضلاً عن ان تحديد الشدة بالحبال المطاطية كان وفقاً لاقصى طول يصله الحبل المطاط. بدء تطبيق التدريبات بتاريخ 2018/3/14 ولغاية 2018/6/2.

## 2-7 الاختبار البعدي

- تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ 5 / 6 / 2018 وفق نفس السياقات والظروف التي تمت بها الاختبارات القبلية وعلى نفس ملعب نادي النهدين الرياضي.

## 2-8 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث

- استخدم الباحث برنامج التحليل الاحصائي (ssps)

## 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

### 3-1 عرض وتحليل نتائج الفروق القبلية والبعدية لمتغيرات القوة اللحظية ومناقشتها:

جدول (2) الوسط والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدى للقوة اللحظية لمجموعتي البحث

المتغيرات	مج	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف <sub>د</sub>	قيمة ت محسوبة	المعنوية	دلالة
		ع	س	ع	س				
قوة لحظية فخذ نت	ت	41.51	146.68	26.84	177.75	0.273	3.661	0.000	دال
قوة لحظية ساق نت	ت	30.51	72.56	23.87	85.27	4.371	2.985	0.041	دال
مج القوة نت	ت	64.21	219.34	51.3	263.02	12.21	3.575	0.000	دال

معنوي  $0.05 \geq$  عند درجة حرية (5)

من خلال الجدول (2) نجد أن قيمة (ت) لمتغير (القوة اللحظية للفخذ) ظهرت بقيمة (3.661) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.000) وهي (أصغر) من مستوى الخطأ (0.05) عند درجة حرية (5) وهذا يدل على أن الفرق (معنوي) لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في هذا المتغير.

نجد أن قيمة (ت) لمتغير (القوة اللحظية للساق) ظهرت بقيمة (2.985) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.041) وهي (أصغر) من مستوى الخطأ (0.05) عند درجة حرية (5) وهذا يدل على أن الفرق (معنوي) لصالح الاختبار البعدي كذلك. أما بالنسبة لمتغير مجموع القوة الكلية نجد أن قيمة (ت) ظهرت بقيمة (3.575) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.000) وهي (أصغر) من مستوى الخطأ (0.05) عند درجة حرية (5) وهذا يدل على أن الفرق (معنوي) لصالح الاختبار البعدي.

يرى الباحث أن سبب تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في القوة اللحظية المبذولة في الفخذ والساق لحظة التهديف يرجع إلى التدريبات الخاصة بالمقاومات والتي ركزت على رفع كفاء العضلات القائمة بالجهد البدني الخاص والتي عملت على زيادة تعبئة أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية للمساهمة في إنتاج أقصى مستوى ممكن للقوة اللحظية السريعة، إذ "تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المثارة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية"<sup>(1)</sup>. ويلاحظ أنَّ المجموع الكلي للقوة اللحظية يمثل العلاقة الفعلية بين أجزاء الجسم كسلسلة حركية بعضها مع بعضها الآخر وعلاقتها مع الفعل المتبادل بين الجسم والارتكاز لحظة ركل الكرة، وإن الثبات في تنفيذ الأداء الفني يعد شرطاً مهماً أثناء اللعب للوصول إلى التفوق وتخطي العوائق والصعوبات أثناء أداء العمل العضلي الحركي ولا سيما في المرحلة الأساسية في مهارة ركل الكرة<sup>(2)</sup>. يلجأ اللاعب إلى ركل الكرة في المكان المناسب لاتصال القدم بالكرة ومساحة اتصالها بالكرة وزمن اتصالها ووضع جسم اللاعب وبالتالي زيادة سرعة الرجل وفق القوة المبذولة بعضلات هذه الرجل، ويلجأ اللاعب إلى وضع رجل الاستناد في مكانها إلى جانب الكرة أماما أو خلفاً بحيث تكون على مسافة مناسبة لغرض زيادة نصف قطر

(1) مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره 2001، ص 177.

(2) محمد عبد الرحيم إسماعيل: الأساسيات المهارية والخططية والهجومية في كرة السلة، منشأة المعارف للنشر، الإسكندرية، 2003، ص 78.

القصور الذاتي لأجزائها حول هذا محور الفخذ وفي مرحلة ركل الكرة يحدث تصادم بين قدم اللاعب والكرة بعد إن تسبقه سرعة كبيرة للرجل الراكلة في مفصل القدم والركبة والفخذ في القسم التحضيري للحركة، لغاية لحظة ركل الكرة إذ ترجع قوة ركل الكرة إلى ما تتميز به الرجل الراكلة من قوة عضلية وسرعة حركية زاوية عالية، وأما المسار الذي تتميز فيعتمد على قوة الضربة فكلما كانت القوة كبيرة كلما أزداد تغير حجم الكرة وشكلها وزاوية طيرانها<sup>(1)</sup>. إن تنمية القوة يؤدي إلى تنمية مختلف المكونات المرتبطة بالقوة حيث يؤدي تنمية القوة إلى تنمية مختلف الصفات البدنية الأخرى وبشكل متوازٍ مثل السرعة والتوافق<sup>(2)</sup>.

### 2-3 عرض وتحليل نتائج الفروق القبلية والبعدي لمتغيرات القدرة ومناقشتها:

#### جدول 3

الوسط والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرة لعينة البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة ت محسوبة	معنوية	دلالة
	س	ع	س	ع					
قدرة فخذ واط	206.43	35.60	284.4	31.58	77.97	25.07	3.11	0.000	دال
قدرة ساق واط	161.24	28.32	213.18	26.85	51.94	16.18	3.21	0.041	دال
مج القدرة واط	367.67	21.74	497.57	33.54	129.9	30.35	4.28	0.000	دال

معنوي  $0.05 \geq$  عند درجة حرية (5)

ان الزيادة الحاصلة في القدرة العضلية بالمجاميع العضلية العاملة تدل علة كفاءة العضلات العاملة و السيطرة و التحكم و توجيه القدم الضاربة للكرة بصورة دقيقة لتحقيق ما هو مطلوب مما ادى في ان تكون سرعة الكرة ودقتها بشكل افضل في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية التي تعرض للتدريبات الخاصة بالمقاومات.

وقد اشارت بعض الدراسات في وجود علاقة عالية جداً بين قدرة العضلات والسرعة المتحققة بالرجل الراكلة ودقة التهديد بسبب ان لاعب كرة القدم يقوم بإرجاع القدم الضاربة إلى الخلف بفعل الاستطالة العضلية لعضلات الفخذ والذي يولد رد فعل معاكس له ومساوٍ له في المقدار تبعاً لقانون نيوتن الثالث فالقدم الضاربة بعد ان تصل إلى أقصى مد لها من مفصل الفخذ ترجع إلى الأمام بسبب الانقباض المركزي لهذه العضلات مما ينتج عنها سرعة وقوة لحظية كبيرة تعمل على زيادة سرعة الرجل المحيطية مما يوفر الزاوية المناسبة لانطلاق الكرة ووصولها بالدقة المطلوبة، ويشير (Bull and Droge)<sup>(3)</sup> إلى انه يمكن تفسير الزيادة في زاوية مفصل الورك سببها استطالة إضافية للعضلات حول المفصل وبالتالي قدرة عضلات الرجل الضاربة بأداء شغل أكبر وحركة الركل بكرة القدم توصف بالسلسلة المفتوحة فإنها تحتوي على سلسلة من حركات العضلة التقصير والإطالة حول مفصل الورك، مما يؤدي إلى تأثيرها على السرعة الخطية وعلى قوة ركل الكرة وهذا له دور مهم في زيادة سرعة الكرة ووصولها إلى الهدف بالدقة المطلوبة إذ يشير

(1) مفتي ابراهيم: مصدر سبق ذكره، 1994، ص 99.

(2) أبو العلا احمد عبد الفتاح: مصدر سبق ذكره، 1997، ص 97.

2) Bull Andersen . T, Dorge . H. , Thomsen . F. Collisions in Soccer Kicking . sport Eng . 1999, p. 120 .

(Lees and Nalon , 1998) <sup>(1)</sup> إلى أن سرعة الكرة تعتمد على سرعة القدم إذ أثبتت الدراسات أن معامل الارتباط بين سرعة القدم وسرعة الكرة عكسي وان لاعب كرة القدم يجب أن يزيد من سرعة القدم (السرعة الزاوية) للرجل الضاربة من أجل زيادة سرعة الكرة أثناء ركلها إلى الهدف .

### 3-3 عرض وتحليل نتائج الفروق القبلية والبعدية لاختبار دقة التهديف ومناقشتها:

#### جدول 4

الوسط والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدى لدقة التهديف لعينة البحث

معنوي  $0.05 \geq$  عند درجة حرية (5)

من خلال الجدول (9) نجد أن قيمة (ت) لمتغير (دقة التهديف) ظهر بقيمة (2.991) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.021)

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف ح	قيمة ت محسوبة	المعنوية	دلالة
	س	ع	س	ع					
دقة التهديف د/ث	2.85	0.65	4.3	0.25	1.45	0.484	2.991	0.021	دال

وهي (أصغر) من مستوى الخطأ (0.05) عند درجة حرية (5) وهذا يدل على أن الفرق (معنوي) لصالح الاختبار البعدي في هذا المتغير.

إن التحسن الذي حصل في القوة اللحظية لأجزاء طرف الرجل الراكلة هو بالتأكيد عزز التوافق العصبي العضلي بهذه العضلات والذي أدى إلى زيادة قدرة التحكم بالكرة إذ إن التوافق العصبي العضلي يؤدي إلى زيادة التوافق بين عمل العضلات في المجاميع العضلية وبين الإيعازات الدماغية الصادرة من الجهاز العصبي وإمكانية السيطرة والتحكم في هذه المجموعات للعمل على إنتاج أعلى قوة ممكنة وحسب الدقة المطلوبة "حيث يقوم الجهاز العصبي بالتنسيق بين هذه المجموعات العضلية لإنتاج القوة المطلوبة في التوقيات المناسبة وفقاً لمتطلبات الأداء المهاري"<sup>(2)</sup>، هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن زيادة القوة القصوى يؤدي إلى زيادة قوة المجاميع العضلية للعضلة أو للقدم الضاربة وهذه الزيادة تتطلب نوع من التنسيق والتوافق المطلوب.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

1. هناك تطور في مستوى دقة أداء المهارة التهديف من الثابت.
2. حدث تطور في تطور القوة لعضلات الفخذ والساق باستخدام المقاومات والأربطة المطاطية.

<sup>(1)</sup> Lees , A. and Nolne , v., The Biomechanics of soccer skills . in science and soccer . Reilly , T. ed . London : E and FN spon press , 1996 . , p. 212 .

<sup>(2)</sup> مفتي ابراهيم حماد: مصدر سبق ذكره، 2001، ص180.

3. كان لاستخدام الكرة الذكية والمقاومات أثر واضح في تحسين زاوية وسرعة انطلاق الكرة لمهارة التهديف من الثبات.
  4. ان تدريب المقاومات عزز من تحشيد قوة انقباض الالياف العضلية للعضلات العاملة بالفخذ والساق والقدم وتحسن مستوى القوة فيها.
  5. كان لإدخال التكنولوجيا في التدريب الخاص دور كبير في الاقتصاد بالجهد والتدريب والتصحيح للمسارات الحركية.
- 2-4 التوصيات
1. ضرورة استخدام الكرة الذكية في تعليم وتدريب المهارات الاساسية لكرة القدم وخصوصا الركلات بمختلف انواعها.
  2. الاستمرار بتطبيق التدريبات الخاصة بالمقاومات لأهميتها في تحسين القوة الخاصة بالأداء المهاري.
  3. من المهم جدا الاهتمام بالتحليل الحركي للكشف عن الخلل والضعف بالأداء وبشكل دوري خصوصا للاعبي كرة القدم التي تفتقر الى مثل هذا الاجراء.

#### المصادر والمراجع

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، جامعة حلوان ، مصر ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1997.
2. إسماعيل ، محمد عبد الرحيم ( 2003 ) : الأساسيات المهارية والخطئية والهجومية في كرة السلة ، منشأة المعارف للنشر ، الإسكندرية.
3. عبد الله حسين اللامي؛ كرة القدم: تعلم وتدريب، خطط وتخطيط، مطبعة العراق، الديوانية، 2012، ص 118.
4. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة، ط2، مصر، دار الفكر العربي 2001، ص177.
5. مفتي ابراهيم: الجديد في الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، مصر، دار الفكر العربي، 1994.
6. Bull Andersen . T, Dorge . H. , Thomsen . F. Collisions in Soccer Kicking . sport Eng . 1999,
7. Lees , A. and Nolne , v., The Biomechanics of soccer skills . in science and soccer . Reilly , T. ed . London : E and FN spon press , 1996 .
8. <https://digitalsportsadidas.force.com/en/s/topic/0TO2000tllfGAI/smart-ball?t=1484596303780>

# تأثير تمارينات تعليمية خاصة وفق أنماط نظرية كولب في دقة أداء مهارة الارسال في التنس الأرضي للطلاب

حسين كريم محمد

أ. د. حسناء ستار جبر

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## مستخلص البحث باللغة العربية

نلاحظ أهمية التعلم الحركي في تعلم حركات الإنسان كافة بما فيها حركات العمل والرياضة، فضلاً عن أن تعلم بعض المهارات الخاصة بلعبة التنس وفق نظريات ومراعاة أنماط المتعلمين. اعتمد الباحث المنهج التجريبي وبتصميم تجريبي باستخدام الباحث مجموعتين تجريبيتين و مجموعة ضابطة ذات اختبارين قبلي وبعدي. تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد للعام الدراسي (2017- 2018) والبالغ عددهم (147) طالب موزعين على (7) شعب دراسية اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية من مجتمع البحث الى 4 شعب بأربع مجاميع كل مجموعة تمثل نمط وفق أنماط نظرية كولب وهذه المجاميع تمثل المجموعة التجريبية الاولى والشعبة الخامسة ستتعلم التمارينات التعليمية الخاصة وهي المجموعة التجريبية الثانية. تم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء ما حصل عليه الباحثان من درجات في التجربة الرئيسية. من اهم الاستنتاجات ان تقسيم العينة وبحسب أنموذج كولب للتعلم يراعي الفروق الفردية للطلاب من حيث طريقة الشرح التي تتلاءم مع كل نمط من الأنماط الأربعة.

## Abstract

The effect of special learning exercises according to Culp's theory patterns on the accuracy of the serve skill performance in tennis for students

By

Hasnaa Satar Gabr, PhD

Hussain Karim Mohamed

Dina Abdul Hussein Baden

College of Physical Education and Sports Science

University of Baghdad

We note the importance of kinetic learning in learning all human movements, including work and sports, as well as learning some skills related to playing tennis according to theories and taking into account the patterns of learners. However, the researchers used the experimental approach (Two groups design) with pre and post-tests. One hundred forty seven students of the college of physical education and sports sciences – university of Baghdad have been chosen randomly as a main subjects for this research. Thirty four students in each group. Each group represents a pattern according to the patterns of Culp's theory patterns, these groups represent the first experimental group and the fifth one will follow the special learning exercises, which is the second

experimental group. The results were presented and discussed in light of what the two researchers obtained in the main experiment. However, the researchers concluded that the division of the sample according to Culp's model of learning takes into account the individual differences of students in terms of the method of explanation that fits with each of the four patterns.

#### 1-المبحث الاول: التعريف بالبحث.

##### 1-1مقدمة البحث وأهميته:

ان التعلم الحركي هو تعلم حركات الإنسان كافة بما فيها حركات العمل والرياضة، وقد أخذت طبيعة هذه الحركات منذ الخليفة مفهومها من الحياة التي عاشها الإنسان، ويعتبر العصر الحالي عصر التطور والتكنولوجيا والدراسات والابحاث اي عصر استخدام اساليب التعلم حديثة، ونجاح التعليم يعتمد على إعداد المدرس القادر على تنفيذ خطته وأهدافه وتعد عمليات الإعداد الشامل والمتكامل للطلاب المتخصصين في مجال التربية الرياضية الدعامة الأساسية في العملية التعليمية اذ تهدف كافة طرائق التدريس الشائعة إلى تحقيق أهداف واحدة تتمثل في إكساب الطلاب الخبرات التعليمية المرغوبة تبعا للمنهج الدراسي، على الرغم من تعدد الطرائق والاساليب المستخدمة لتحقيق هذه الأهداف، وعند اختيار المدرس لأسلوب معين لابد من أن تكون ملائمة لخصائص الطالب وأن تعتمد كلما أمكن على المتعلم في ضوء نشاطه ويجب ان تحقق الثقة المتبادلة بين الطالب والمدرس وكذلك ان تعمل على إثارة رغبته في اكتساب الخبرة، وتكمن أهمية البحث في تطوير بعض المهارات الاساسية بالتنس الأرضي من خلال تقسيم العينة حسب النمط الذي يفضله كل فرد من افراد العينة حسب نظرية كولب لأنماط التعلم والدور الذي يؤديه في العمل على تحديد أسلوب التفكير المفضل في تطوير هذه المهارات.

##### مشكلة البحث:-

من خلال ملاحظة الباحث للمناهج التعليمية المتبعة في التنس الأرضي والدروس العملية للمرحلة الثالثة يتبادر

في ذهن الباحث عدة أسئلة ويود الإجابة عليها من خلال الدراسة وهي:-

- هل ان مراعاة الفروق الفردية وفق نظرية كولب تساعد في تطور تعلم مهارة الارسال بالتنس الارضي؟
- هل ان مراعاة الفروق الفردية وفق نظرية كولب والتمرينات التعليمية الخاصة تأثر في دقة أداء مهارة الارسال بالتنس الأرضي.

##### 3-1 أهداف البحث:-

1- التعرف على الفروق بين كل من المجاميع التجريبية والضابطة في دقة أداء المهارات الأساسية في التنس الأرضي للطلاب.

##### 4-1 فروض البحث:-

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي بين كل من المجاميع التجريبية والضابطة في دقة أداء المهارات الأساسية في التنس الأرضي.

#### 5-1 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري: عينة من طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2018/2/1 الى 2019/1/15.

3-5-1 المجال المكاني: ملاعب التنس المفتوحة في جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-المبحث الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

#### 1-2 الدراسات النظرية:

##### 1-1-2 التعلم الحركي:

هو نشاط ذاتي يقوم به الطلاب بإشراف هيئة التدريس أو بدونها، بهدف اكتساب معرفة أو مهارة أو تغيير سلوك والتعلم هو كل ما يكتسبه الانسان عن طريق الممارسة والخبرة، وهو الوجه الآخر لعملية التعليم ونتاج لها، ويقترن بها بحيث لا يمكن فصل أحدهما عن الآخر وعند الحديث عن التعليم لابد من تسليط الضوء على التعلم لتكوين صورة واضحة ومكتملة حول الموضوع<sup>(13:1)</sup>.

##### 2-1-2 مفهوم التمرين:

تعددت الآراء حول مفهوم التمرين وذلك بسبب تعدد اغراضه فقد عرف التمرين بأنه أصغر وحدة تدريبية في المنهج التدريبي ومجموع التمارين تكون الوحدة التدريبية والتمرين ايضا" اداء معلوم الزمن والتكرار ولا يحدث التعلم الا عن طريق التمرين وهو الذي يؤدي الى تطوير المهارة وبدونه لا يوجد تعلم. <sup>(10:2)</sup>

##### 3-1-2 أنماط التعليم:

ان الهدف الاساسي من التعليم هو توجيه سلوك الفرد في الاتجاه الصحيح وذلك من خلال توفير المناخ المناسب المؤثرة في المتعلمين سواء اكان هذا التأثير في ثقافتهم وفكرهم ومساعدتهم ليصبحوا اكثر وعيا للمعطيات التربوية. <sup>(30:3)</sup>

##### 4-1-2 فئات التعلم عند كولب:

ومن خلال هذه الانماط وضع كولب اربع فئات للتعليم وصفها على النحو الاتي<sup>(90:4)</sup>:

أولاً: (العمليون): ويهتم هؤلاء الأشخاص بالسؤال ماذا سيحدث لو قمت بهذا؟ وهم يخبرون أنفسهم بـ(أنا مصمم على القيام بأي شيء) أي أنهم متفقدون في التكيف مع ظروف حالية معينة ويبحثون عن معنى للتجربة التعليمية ويفكرون فيما يستطيعون القيام به تماماً كما قام به أشخاص سابقون، ويعد هؤلاء المتعلمون جيدين في الأمور المعقدة وقادرين على ملاحظة العلاقات بين مظاهر النظام المتعددة وهم يميلون لحل المشكلات بديهيًا بالاعتماد على معلومات الآخرين وهناك من الطرق التي تناسب هذا الأسلوب التعليمي ولكن من المحتمل يكون أي شيء يعزز الاكتشاف المستقل هو الأكثر تفصيلاً والشخص العملي سهل التعامل مع الأشخاص الآخرين إلا أنه قليل الصبر.

ثانياً: (النظريون): ويهتم هؤلاء الأشخاص بالإجابة عن السؤال ماذا هنا لنعرفه؟ وهم يحبون الإلقاء الدقيق والمنظم للمعلومات ويميلون لاحترام معرفة الخبير وتتركز نقاط قوتهم على خلق النماذج النظرية وتتضمن الطرق التعليمية التي تناسب النظريين المحاضرة (أو العروض البصرية والسعمية).

ثالثاً: (الذرائعيون): ويهتم هؤلاء الأشخاص باكتشاف حدوث الحالة وهم يسألون كيف يمكنني تطبيق هذا عملياً؟ ويتزايد التطبيق والاستفادة من المعلومات عن طريق فهم معلومات تفصيلية حول عمل النظام وتكمن قوة الذرائعيين بالتطبيق العلمي للفكرة وتتضمن الطرق التعليمية للذرائعيين وهي التعلم التفاعلي واستعمال الحاسوب.

رابعاً: (المتأملون): ويهتم هؤلاء الأشخاص باكتشاف ما يمكن أن يقدمه النظام ويفضلون أن تأخذ المعلومات التي تقدم إليهم بطريقة تفصيلية تنظيمية وبأسلوب منطقي فهم بحاجة للوقت من أجل التفكير بالموضوع، وتكمن قوة المتأملين بالقدرة على التخيل وتتضمن الطرق التعليمية التفكير لاكتشاف النظام يدويًا.

## 2-1-5 دقة الاداء:

تعد الدقة عاملاً أساسياً ومهما في أغلب المهارات الحركية المكونة للفعاليات الرياضية المختلفة، إذ إن عدداً كبيراً من مهارات الألعاب الرياضية تعتمد على الدقة في إحراز نقطة أو إصابة الهدف ومن ثم تحقيق الفوز. ويرى يعرب خيون (2010) تعريفاً آخر بوصفه الدقة على أنها "المسارات الحركية المطلوبة للأداء الحركي، ويرى الباحث إلى أن الدقة هي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين إذ تعد المعيار الأساس للإنجاز في بعض الألعاب وتعد من أهم عوامل تطوير هذه الألعاب، إذ تعتمد الدقة الحركية على ثلاثة عوامل أولها عدد الوحدات الحركية المستثارة وثانيها درجة الاستثارة، هل هي استثارة عالية أم واطئة، وثالثها هو زمن هذه الاستثارة" (23:5)

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

### 3-1 منهج البحث المستخدم:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة المشكلة، وتصميم تجريبي باستخدام الباحث مجموعتين تجريبيتين و مجموعة ضابطة ذات اختبارين قبلي وبعدي.

### 3-2 مجتمع البحث وعينته:-

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد للعام الدراسي (2017- 2018) والبالغ عددهم (147) طالب موزعين على (7) شعب طلاب دراسية اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية من مجتمع البحث البالغ 4 شعب وستقسم الى 4 مجاميع كل مجموعة تمثل نمط وفق انماط نظرية كولب وهذه المجاميع تمثل المجموعة التجريبية الاولى والشعبة الخامسة ستتبع التمرينات التعليمية الخاصة وهي المجموعة التجريبية الثانية و الشعبتين السادسة والسابعة ستكون ضابطة وستكون ضامة لجميع الأنماط.

### 3-3 وسائل جمع المعلومات:-

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية.
- المقابلة الشخصية.\*
- الملاحظة الذاتية.
- استمارة تصنيف الطلاب.

### 4-3 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:-

- حاسوب.
- كاميرا فيديو.
- كاميرا سريعة.
- Data show.
- مضارب تنس.
- كرات تنس.
- ملعب تنس.
- اشربة ملونة.
- شريط قياس.
- طباشير.
- شواخص.

### 5-3 إجراءات البحث الميدانية:-

### 1-5-3 استمارة تصنيف الطلاب:-

تم اعتماد استمارة\* تحوي على ثماني عشرة فقرة كل فقرة مكونة من سؤالين الغرض منها تصنيف الطلاب الى اربعة مجاميع لكي يتم تعليمهم وفقا لنظرية كولب للتعلم.

---

\* أ.د جنان سلمان / تعلم- سباحة أ.د يعرب خيون/تعلم- جمناستك أ.د طارق نزار/تعلم- جمناستك

ويتم حساب الاستمارة حسب المجاميع كالتالي:

اولاً: المتأملون (المفكر) (التجربة المادية / الملاحظة المتأمله):

فكرة مجردة + ملاحظة انعكاسية

$$= \text{ف م} + \text{م أ}$$

• تعتمد هذه المجموعة عندما تكون الإجابة ( أ ) على الفقرات من 1-9 .

• من 1-9 ( أ ) = ملاحظة انعكاسية (م أ).

ثانياً:- "الذرائعون (المتحمس) (المفاهيم المجردة/ التجربة العملي)

فكرة مجردة+ تجربة عملية فعالة

$$= \text{ف م} + \text{ت ف}$$

• تعتمد هذه المجموعة عندما تكون الاجابة (ب) على الفقرات من 1-9.

• من 1-9 (ب) = تجربة عملية فعالة (ت ف).

ثالثاً: العمليون (العامل) (التجربة المادية/التجريب العملي):

تجربة ملموسة + تجربة عملية فعالة

$$= \text{ت م} + \text{ت ف}$$

• تعتمد هذه المجموعة عندما تكون الاجابة ( أ ) على الفقرات من 10-18 .

• من 10-18 ( أ ) = تجربة ملموسة (ت م).

رابعاً:- "النظريون (المراقب) (المفاهيم المجردة /الملاحظة المتأمله) :

ملاحظة انعكاسية + تجربة ملموسة

$$= \text{م أ} + \text{ت م}$$

• تعتمد هذا المجموعة عندما تكون الاجابة ( ب ) على الفقرات من 10-18.

• من 10-18 ( ب ) = فكرة مجردة (ف م).

3-5-2 تحديد الاختبارات المعنية بقياس مهارات التنس الأرضي:-

1- اختبار تقييم الارسال:-

اسم الاختبار:- اختبار شافيز ونايدر للأرسال(163:6).

2-اختبار الضربات:

اسم الاختبار: اختبار داير لضربات التنس(155:7).

3-5-2تمرينات وفق نظرية كولب:-

قام الباحث بإعطاء تمرينات خاصة فيما يخص مهارة الارسال والضربة الامامية الأرضية والضربة الخلفية الأرضية هذا فيما يخص الجانب التطبيقي والتي كانت من ضمن (50)\* وحدة تعليمية، اذ أستغرق زمن التمرينات من 25-30 دقيقة والمتبقي من الوقت يأخذ الطلاب بها التحكيم واللعب وبحسب منهج الكلية المتبع وبدأ المنهج في تاريخ 2018\2\25 وانتهى في 2018\5\3.

3-6 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة للدراسة من خلال اللجوء الى الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية

.(Spss)

4-المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-4 عرض ومناقشة النتائج

الجدول (1) يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة للاختبارات المهارية القبلية والبعدي لنمط

(النظريون) للمجاميع الثلاثة (الضابطة والتجريبيتين) للمتغيرات قيد الدراسة

النتيجة	Sig	قيمة ت المحسوبة	ع ف	س- ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحده القياس	المتغيرات
					ع	س-	ع	س-		
معنوي	0.03	2.90	0.98	1.16	1.50	2.33	0.98	1.16	درجة	الارسال ضابطة
معنوي	0.00	10.43	3.52	15.00	2.73	16.66	1.50	1.66	درجة	الارسال تجريبية 1
معنوي	0.01	3.92	3.32	5.33	3.20	7.33	1.26	2.00	درجة	الارسال تجريبية 2

الجدول (2) يبين نتائج اختبار (F) لتحليل التباين للاختبارات المهارية للمجاميع الثلاث لنمط النظريون

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الارسال	بين المجاميع	635.11	2	317.55	47.73	0.00	معنوي
	داخل المجاميع	100.00	15	6.66			

\* ملحق (2).

الجدول (3) يبين نتائج قيمة اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) بين المجاميع الثلاثة لنمط النظريون

المتغيرات	المجموعات	الايوساط الحسابية	فرق الأوساط	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الارسال	ض-ت1	16.66-2.33	14.33	0.00	معنوي
	ض-ت2	7.33-2.33	5.00	0.00	معنوي
	ت1-ت2	7.33-16.66	9.33	0.00	معنوي

من خلال الجداول (1) التي تبين نتائج نمط النظريون وللمجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبيتين) في الاختبارات القبليّة والبعدية واختبار (f) لتحليل التباين واختبار اقل فرق معنوي، اظهرت النتائج ان هناك فروق معنوية بين المجاميع الثلاث وكانت المجموعة التجريبية الأولى الافضل تعلم ويعود سبب ذلك الى الطريقة المناسبة للشرح واللقاء الدقيق والمنظم للمعلومات والذي اعتمد أيضا على التصور الذهني والذي جاء مناسباً مع هذا النمط للمجموعة الأولى ولكافة المهارات المدروسة، والذي كان هدفه اكساب الطلاب القدرة على استخدام المعلومات المعرفية لحل مشاكل ادائهم العملي اذ ان " الناحية المعرفية هي احدى الشروط الاساسية لتنفيذ أي مهارة حركية ومن دونها تغيب احدى المقومات الرئيسة للتعلم (51:8).

الجدول (4) يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة للمجاميع الثلاثة

المتغيرات	وحده القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س-ف	ع-ف	قيمة ت المحسوبة	Sig	النتيجة
		ع	س-	ع	س-					
الارسال ضابطة	درجة	1.66	0.81	5.00	1.67	3.33	1.63	5.00	0.00	معنوي
الارسال تجريبية 1	درجة	2.00	1.26	10.00	2.19	8.00	1.26	15.49	0.00	معنوي
الارسال تجريبية 2	درجة	2.00	1.78	7.00	2.75	5.00	3.03	4.03	0.00	معنوي

الجدول (5) يبين نتائج اختبار (F) لتحليل التباين للاختبارات المهارية للمجاميع الثلاث لنمط العمليون

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
-----------	--------------	----------------	-------------	----------------	-------------------	-------------	--------------

بين المجاميع	76.00	2	38.00	7.50	0.00	معنوي
الارسال						
داخل المجاميع	76.00	15	5.06			

الجدول (6) يبين نتائج قيمة اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) بين المجاميع الثلاثة لنمط العملين.

المتغيرات	المجموعات	الايوساط الحسابية	فرق الأوساط	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
	ض-ت 1	10.00-5.00	5.00	0.00	معنوي
الارسال	ض-ت 2	7.00-5.00	2.00	0.04	معنوي
	ت 1-ت 2	7.00-10.00	3.00	0.03	معنوي

من خلال الجداول (4) التي تبين نتائج نمط العملين وللمجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبيتين) في الاختبارات القبلي والبعدية واختبار (f) لتحليل التباين واختبار اقل فرق معنوي.

اظهرت النتائج ان هناك فروق معنوية بين المجاميع الثلاث وكانت المجموعة التجريبية الأولى الافضل تعلم ويعود سبب ذلك الى الطريقة المناسبة في الشرح المعدة من قبل الباحث والتي تلائم هذا النمط اذ يتم شرح المهارة بالتفصيل ثم عرض المهارة والتدرج من السهل الى الصعب في طريقة الشرح للمهارة ويعتمد هذا النمط بشكل كبير على التغذية الراجعة واستخدام التغذية الراجعة التي حصلت عليها هذه المجموعة دور كبير في التطور اثناء عملية التعلم، من خلال المعلومات التي يحصل عليها المتعلم من المدرس عند ادائه أو تعلمه للحركة أو المهارة في الجانب المعرفي، وهذا ما اكده وجية محبوب "حيث زادت المعلومات التي يحصل عليها المتعلم زادت فاعلية التعلم"<sup>(9:50)</sup> والذي جاء مناسباً مع هذا النمط للمجموعة الأولى ولكافة المهارات المدروسة، ان تطبيق نموذج كولب على هذه المجموعة كان له دور كبير في تنظيم عمليات التفكير لدى الطلاب وهذا بالتالي له اهمية كبيرة في تعلم الفعاليات الرياضية ، اذ يذكر شلش ان التفكير هو قدرة الفرد او المتعلم على جعل المعلومات العامة الثقافية او النظرية المجردة ذات العلاقة بالمهارة المراد تعلمها لخدمة البناء الحركي التكنيكي، والتفكير الصحيح يعني سرعة اتخاذ القرارات الجيدة والخالية من الاخطاء ، فالتفكير له علاقة بنوعية وكيفية اكتساب الخبرات والاستفادة منها في ايجاد الحلول للمشكلات والمواقف المختلفة التي تواجه الفرد ،لذلك فان التفكير والتعليم بينهما علاقة وثيقة ، فكلما كان مستوى التعليم جيداً نتجت عنه عمليات تفكير جيدة وعالية المستوى تخدم الجانب المهارى والحركي اثناء اداء الفعاليات الرياضية المختلفة<sup>(9:50)</sup>

يبين الجدول (7)المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة للمجاميع الثلاثة

المتغيرات	وحده القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س <sup>-</sup> ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	sig	النتيجة
		س <sup>-</sup>	ع	س <sup>-</sup>	ع					
الارسل(ض)	درجة	2.00	1.26	4.33	2.33	2.33	0.80	2.90	0.03	معنوي
الارسل(ت1)	درجة	2.66	1.03	15.16	2.04	12.50	1.96	14.12	0.00	معنوي
الارسل(ت2)	درجة	2.33	1.50	8.00	1.09	5.66	2.06	6.72	0.00	معنوي

الجدول (8) يبين نتائج اختبار (F) لتحليل التباين للاختبارات المهارية للمجاميع الثلاث لنمط المتأملون

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الارسل	بين المجاميع	364.33	2	182.16	50.44	0.00	معنوي
	داخل المجاميع	54.16	15	3.61			

الجدول (9) يبين نتائج قيمة اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) بين المجاميع الثلاثة لنمط المتأملون.

المتغيرات	المجموعات	الاوراسل الحسابية	فرق الأوساط	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الارسل	ض-ت1	15.16-4.33	10.83	0.00	معنوي
	ض-ت2	8.00-4.33	3.66	0.00	معنوي
	ت1-ت2	8.00-15.16	7.16	0.00	معنوي

اما بالنسبة لنمط المتأملون فقد أظهرت الجداول السابقة النتائج ولكل من المجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبيتين) في الاختبارات القبلية والبعديّة واختبار (f) لتحليل التباين واختبار اقل فرق معنوي، اظهرت النتائج ان هناك فروق معنوية بين المجاميع الثلاث وكانت المجموعة التجريبية الأولى الافضل تعلم ويعود سبب ذلك الى الطريقة المناسبة للشرح اذ تم استخدام العصف الذهني مع هذه المجموعة وتم شرح المهارات الخاصة بالتنس واثارة التساؤلات التي تركز على نقاط القوة والضعف وبعدها يتم إعطاء جو مناسب وفرصة للتأمل قبل الخوض في الجانب التطبيقي. اذ ان من مميزات هذا النمط يعتمد على الملاحظة التأملية والمفاهيم المجردة، "ويمتاز بانه يراعي القدرات العقلية للمتعلمين، ويقدم لهم المفاهيم التي يستطيع من خلالها ان يتعلم، وتدفع المتعلم للتفكير من خلال استخدام الملاحظات والمفاهيم، والتي تعتبر بمثابة الدافع الرئيس نحو البحث عن مزيد من المعرفة العلمية، واستثارة مهارات التفكير لدى المتعلمين" (220:10).

الجدول (10) يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة لنمط (الذرائعون) للمجاميع الثلاثة

المتغيرات	وحده القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س <sup>-</sup> ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	sig	النتيجة
		س <sup>-</sup>	ع	س <sup>-</sup>	ع					
الارسال (ض)	درجة	2.33	1.50	6.33	1.50	4.00	1.78	5.47	0.00	معنوي
الارسال (ت1)	درجة	2.66	1.03	15.00	2.09	12.33	2.94	10.26	0.00	معنوي
الارسال (ت2)	درجة	2.33	0.81	8.50	1.04	6.16	1.47	10.26	0.00	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) درجة حرية = 5

يبين نتائج اختبار (F) لتحليل التباين للاختبارات المهارية للمجاميع الثلاث لنمط الذرائعون

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الارسال	بين المجاميع	244.11	2	122.05	47.14	0.00	معنوي
	داخل المجاميع	38.83	15	2.58			

يبين نتائج قيمة اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) بين المجاميع الثلاثة لنمط الذرائعون.

المتغيرات	المجموعات	الايوساط الحسابية	فرق الأوساط	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الارسال	ض-ت1	15.00-6.33	8.66	0.00	معنوي
	ض-ت2	8.50-6.33	2.16	0.03	معنوي
	ت1-ت2	8.50-15.00	6.50	0.00	معنوي

وبالنسبة لنمط الذرائعون فقد أظهرت الجداول السابقة النتائج ولكل من المجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبيتين) في الاختبارات القبلية والبعدية واختبار (f) لتحليل التباين واختبار اقل فرق معنوي ، اظهرت النتائج ان هناك فروق معنوية بين المجاميع الثلاث وكانت المجموعة التجريبية الأولى الافضل تعلم ويعود سبب ذلك الى الطريقة المناسبة للشرح اذ تم عرض المهارة عن طريق شرائح توضح كيفية أداء المهارات مع شرح مفصل باستخدام جهاز عرض ( data show )

حيث يساعد المتعلم على فهم واستيعاب المهارة بشكل دقيق من خلال العرض البطيء للحركة، اذ يعتمد هذا النمط على المشاهدة في عملية فهم وإدراك المعلومات وبأستخدام أكثر من حاسة واحدة و هذا ما أكدته محمد لبيب "ان التعليم الحديث يعتمد على استغلال جميع الحواس وذلك باستخدام الوسائل التعليمية المختلفة التي تخاطب أكثر من حاسة واحدة لما لها من دور فعال في تنشيط العملية التربوية وتعميق اثار عملية التعلم" (11:265).

#### 5-المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

##### 1-5 الاستنتاجات:

1. ان تقسيم العينة وبحسب أنموذج كولب للتعلم يراعي الفروق الفردية للطلاب من حيث طريقة الشرح التي تتلأَم مع كل نمط من الأنماط الأربعة.
2. ان الجزء التعليمي من القسم الرئيسي من حيث طريقة الشرح كان له اثر في تحسين دقة أداء بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي للطلاب.

##### 2-5 التوصيات :

- 1- ضرورة مراعاة نمط تعلم الطالب اثناء الدرس وتوزيع زمن الدرس بحيث يراعي كل جزء منها نمط تعلم معين.
  - 2- ضرورة الاهتمام بالجانب المعرفي النظري مع العملي من أجل تسهيل عملية التعلم.
- المصادر
- 1-فاطمة بنت محمد العبودي: استراتيجيات التعلم والتعليم والتقويم، مشروع التأسيس للجودة والتأهيل، جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن ، الرياض،2013.
  - 2-يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، بغداد، الكلمة الطيبة، 2010.
  - 3- وجيه محبوب: التمرين، محاضرات مادة التعلم الحركي على طلبة الدكتوراه في كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
  - 4- ماجد زكي، الجلال: تعلم القيم وتعلمها - تطور نظري وتطبيقي لطرائق واستراتيجيات تدريس القيم ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2007.
  - 5-عبد الحميد حسن عبد الحميد شاهين: ستراتيجيات التدريس المتقدمة وإستراتيجيات التعلم وأنماط التعلم، بحث منشور، (كلية التربية، دمنهور، جامعة الإسكندرية)، 2010.
  - 6-أيلين وديع فرج: التنس-تعلم-تدريب-تقييم-تحكيم، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية،2000، ص163.
  - 7- أيلين وديع فرج: التنس-تعلم-تدريب-تقييم-تحكيم، ط2، منشأة المعارف، الاسكندرية،2002.
  - 8- فرات جبار سعد الله . تأثير استخدام اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية المهارية والخطية بكرة القدم، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001.
  - 9- وجيه محبوب: التعلم الحركي والبرامج الحركية ، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002.
  - 10- نجاح مهدي شلش: التحليل الحركي البيوميكانيكي، مطبعة الايك للتصميم والطبعة 2011م.
  - 11- يوسف قطامي: استراتيجيات التعلم والتعليم المعرفية، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2013.

الملاحق

الوحدة التعليمية المطبقة على المجموعة التجريبية الاولى  
(العمليون)

عدد الطلاب/6  
التاريخ 2018/2/25

الاسبوع/الاول  
الوحدة/الاولى  
الهدف التعليمي / تعليم الطلاب مهارة الارسال

نوع النشاط			الوقت	التنظيم	الأدوات	الملاحظات
القسم التحضيري ● الإحماء			20د	***** * *****	صافرة	● الدقة في اخذ الحضور ● يعمل أفراد العينة معاً
القسم الرئيسي  الجزء التعليمي			60د  15د	***** * * * *****		شرح مهارة الارسال حيث تم شرح المهارة بالتفصيل وكذلك التدرج من السهل الى الصعب واعطاء تغذية راجعة جعلت الاداء اقل صعوبة وساعدت كثيراً في عملية التعلم
الجزء التطبيقي  التمارين (23,48د)			زمن الاداء	التكرارات	زمن الراحة	المجاميع
الارسال (1)			12ثا	5	24ثا	2
الارسال (2)			12ثا	5	24ثا	2
الارسال (3)			24ثا	5	48ثا	2
القسم الختامي			10د	***** ***** *		الانصراف بالإيعاز الرياضي

## **تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال المتموج للاعبين الكرة الطائرة للشباب**

**دينا عبد الحسين بدن**

**أ.د حسين سبهان صخي**

**أ.د عبد الهادي حميد مهدي**

### **مستخلص البحث باللغة العربية**

هدفت الدراسة: أعداد تمارين مهارية خاصة لتطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال المتموج للاعبين الكرة الطائرة للشباب والتعرف الى تأثير التمارين الخاصة لتطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال المتموج للاعبين الكرة الطائرة للشباب. اما فرض البحث: هنالك تأثير إيجابي للتمارين المهارية الخاصة لتطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال المتموج للاعبين الكرة الطائرة للشباب. قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالكرة الطائرة \_ بغداد البالغ عددهم (70) لاعب، وتم اختيار عينة البحث البالغ عددهم (15) لاعباً وبأعمار (15-16) سنة . وقد استنتج الباحثون ان التمارين المهارية الخاصة أثرت إيجابيا في تطوير مهارة الارسال المتموج لعينة البحث. وان التمارين المهارية الخاصة التي احتوت على تدريبات خطوية أثرت إيجابيا في تطوير الجانب الخططي لدى عينة البحث.

### **Abstract**

**The effect of special skill exercises to develop accuracy of skill performance and tactical thinking for the wavy serve of volleyball youth players**

**By**

**Abdul Hadi Hamid Mahdi, PhD**

**Hussain Sabhan, PhD**

**Dina Abdul Hussein Baden**

**College of Physical Education and Sports Science**

**University of Baghdad**

The aim of the research is to preparing a special skill exercises to develop accuracy of skill performance and tactical thinking for the wavy serve of volleyball youth players, and to identify the effect of special skill exercises to develop accuracy of skill performance and tactical thinking for the wavy serve of volleyball youth players. The researchers hypothesis that there is a positive effect of special skill exercises to develop accuracy of skill performance and tactical thinking for the wavy serve of volleyball youth players. However, the researchers used the experimental approach (One groups design) with pre and post-tests. Seventy players (15-16) years of the National Center for Sports Talent Volleyball \_ Baghdad have been chosen randomly as a main subjects for this

research. The researcher concluded that: There were significant differences between the pre and post- tests in the experimental groups of the develop accuracy of skill performance and tactical thinking for the wavy serve of volleyball youth players.

#### 1-المبحث الاول:التعريف بالبحث:

1-1مقدمة البحث: أن رياضة الكرة الطائرة تشتمل على العديد من المهارات الاساسية والفنية التي يتم تعليم اللاعب عليها من خلال مجموعة من التمرينات والتدريبات الخاصة التي تتمشى مع قدراتهم الخططية التي تساعد اللاعب على القيام بالاداء الجيد والتي تكون من دور المدرب معرفة وتحديد العمر المناسب لبداية الاستقادة من مراحل الاعداد المهاري لهذا المهارات لتحقيق الهدف منها. ان الوصول باللاعب الى مرحلة الدقة في الاداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة يتوقف على اساليب التمرينات المستخدمة والتي تتناسب مع نوع المهارة ومرحلة الاعداد المهاري الخاص باللاعب وطبيعة المنافسة. وإن مهارة الإرسال هي مفتاح الفوز لأن الفريق الذي يقوم بأداء الإرسال قد يسجل نقطة مباشرة وسريعة، فضلاً عن أنه يمكن للاعب المرسل أن يجعل الفريق المنافس في حالة دفاع دائم ، وتشكيل صعوبة على الفريق المستقبل في إيصال الكرة إلى المعد بصورة صحيحة مما يشكل صعوبة في تطبيق الخطط الهجومية للفريق المستقبل ، حيث أن التدريبات الخططية لها تأثير مباشر على دقة أداء اللاعبين وسرعة الإستجابة الحركية للمهارات الفنية. وبهذا تكمن أهمية البحث وضع تمرينات مهارية خاصة لتطوير دقة الاداء المهاري و التفكير الخططي لمهارة الارسال المتموج للاعبين الكرة الطائرة للشباب. لما لمهارة الارسال من اهمية كبيرة للاعبين عند أداء مهارات الكرة الطائرة، فضلاً عن تصحيح وتعزيز الاستجابات المهارية والخططية التي لها دور رئيسي في فوز الفريق في المباريات، للوصول باللاعبين الى أعلى مستوى من الأداء، الذي يمكنهم من الحصول على النقطة بصورة مباشرة.

#### 1-2مشكلة البحث:

أن نجاح العملية التدريبية يعتمد على تطوير المناهج التدريبية المتكاملة التي تسعى الى الاعداد الشامل والتي تأثرت بشكل إيجابياً بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وحدثة طرق وأساليب التدريب والطرق العلمية الحديثة في وسائل القياس وتحليل الأخطاء الفنية التي تحدث للاعبين خلال فترات التدريب لوضع تمرينات مهارية خاصة لتصحيح هذه الاخطاء. الأمر الذي يساعد في رفع مستوى أداء اللاعبين في كافة الجوانب المهارية والخططية التي تسهم في الوصول الى أداء متكامل ومستوى أفضل وصولاً الى مرحلة الإتقان. وتزداد هذه الاهمية كلما كان هنالك وعي ومعرفة لدى المدربين المسؤولين عن العملية التدريبية بأهمية تدريب مهارة الارسال المتموج، حيث يعد المدرب هو حلقة الاتصال بين اللاعب ومفردات المنهاج التدريبي وتنفيذه، وعليه يجب أن يمتلك المدرب مناهج علمي دقيق مبني وفق أسس تدريبية علمية صحيحة تنسجم مع الفئات العمرية والمهارات المراد تطويره.

ومن خلال خبرتنا في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالكرة الطائرة لاحظ الباحث ضرورة أيجاد تمرينات مهارية خاصة يكون هدفها الاساسي تطوير مهارة الارسال المتموج.

لذا يرى الباحثون ضرورة الاهتمام والتركيز على تدريب مهارة الارسال المتموج والعمل على تطويرها حيث أن المراكز التخصصية هي قاعدة أساسية لرفد الاندية والمنتخبات للاعبين في كافة الاعمار لتمثيلهم في البطولات المحلية والدولية.

#### 1-3 أهداف البحث:

2- التعرف الى تأثير التمرينات الخاصة خاصة لتطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال المتموج للاعبين الكرة الطائرة للشباب.

-هناك تأثير إيجابي للتمرينات المهارية الخاصة لتطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال المتموج للاعبين الكرة الطائرة للشباب.

1-5-3 المجال المكاني: قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالكرة الطائرة - وزارة الشباب والرياضة - بغداد.

### 1-3 منهج البحث :

### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث تم تحديده بالطريقة العمدية، وهم لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالكرة الطائرة \_ بغداد البالغ عددهم (70) لاعب، وتم اختيار عينة البحث البالغ عددهم (15) لاعباً وبأعمار (15-16) سنة ، وبلغت نسبتهم 21% من مجتمع البحث.

### 3-3 الوسائل والادوات المساعدة:

<sup>1</sup> "وهي الوسيلة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات"

### 1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

## 1- المصادر العلمية العربية والاجنبية.

## 2- المقالات الشخصية\* .

<sup>1</sup> وجيه محبوب . أصول البحث العلمي ومناهجه . ط 1. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، 2002 ، ص 161.

\*-حسين سبهان      مدبر      دكتوراه تربيه رياضيه/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.

- علاء محسن                  مدرب                  دكتوراه تربية رياضية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.

- علاء شاكر                  مدير المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية /وزارة الشباب والرياضة /بغداد.

- 3- البرامجيات والتطبيقات المستخدمة في الحاسوب.
- 4- الشبكة المعلوماتية العالمية (الانترنت).
- 5- الاختبارات والقياس المستخدمة.
- 6- البرنامج الاحصائي SPSS.

### 3-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة:

- 1- كرات طائرة قانونية عدد(20) نوع ميكاسا MIKASA.
  - 2- شريط قياس معدني عدد(2)
  - 3- شريط لاصق وأدوات مكتبية.
  - 4- ساعة توقيت نوع Casio ، عدد (4).
  - 5- صافرات فوكس عدد (2).
  - 6- ملعب كرة الطائرة قانوني عدد (3).
  - 7- شواخص مختلف الاحجام عدد(30)
  - 8- بساط ملون عدد(4).
  - 9- مسطرة بارتفاعات مختلفة عدد(3).
  - 10- اقراص ليزرية (CD) عدد(10) نوع (Imation).
  - 11- جهاز الميزان الطبي عدد(1).
  - 12- آلة تصوير فيدوي (يابانية الصنع) نوع Sony عدد(1).
  - 13- جهاز عرض المعلومات (Data Show).
  - 14- جهاز حاسوب لاب توب نوع (HP) (ياباني الصنع) عدد (2).
- 3-4 إجراءات البحث الميدانية:

من أجل أتمام إجراءات البحث تم اتباع الخطوات التالية:

- 1- أعداد تمرينات خاصة لتطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال المتموج بالكرة الطائرة للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية
- 2- اختيار الاختبارات المتعلقة بمتغيرات البحث
- 3- اجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات للتأكد من ملائمتها لعينة البحث.
- 4- اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث.
- 5- تطبيق التمرينات الخاصة على عينة البحث.
- 6- اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث.
- 7- تحليل النتائج عبر استخدام الوسائل الاحصائية لمعرفة تأثير التمرينات الخاصة.

### 3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :

## ❖ اختبار دقة الارسال 1

## ❖ اختبار التفكير الخططي<sup>2</sup>

### 3-5. التجارب الاستطلاعية :

" ان التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً"<sup>3</sup>، وتعد من أهم التجارب المستخدمة من قبل الباحث لغرض التعرف الى أفضل الوسائل التي يجب ان يتبعها عند اجراء التجربة الرئيسية والتدريب على اجراء الاختبارات بصورة علمية ودقيقة للحصول على نتائج صادقة ودقيقة تعبر عن مستوى المجتمع الذي اجريت حوله التجارب ولتدريب فريق العمل المساعد ملحق (5) ، وتم أخذ (10) لاعبين من مجموع عدد العينة البالغ عددهم الكلي (30) لاعب لغرض اجراء التجارب الاستطلاعية.

#### • الغرض من التجربة:

- 1- التأكد من سلامة الادوات والاجهزة المستخدمة .
- 2- تدريب فريق العمل المساعد
- 3- التأكد من الوقت المستغرق لكل اختبار بعد ترتيبها وتسلسلها لمراعاة ذلك في التجربة الرئيسية.
- 4- تشخيص المعوقات والسلبيات التي تصادف الباحث عند اجراء التجربة الرئيسية.

### 3-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

- التاريخ: يوم السبت الموافق 2018/2/3.
- المكان: قاعة المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية، بغداد.
- العينة: اللاعبون الشباب بأعمار 15-16 سنة، والبالغ عددهم (10).
- وقت التجربة: الساعة الثانية عشرة ظهراً.
- الغرض من التجربة:

1. تدريب فريق العمل المساعد
2. التأكد من سلامة الادوات والاجهزة المستخدمة.
3. تحديد الوقت المستغرق للاختبارات وتسلسلها.

### 3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

- التاريخ: يوم السبت الموافق 2018/2/10
- المكان: قاعة المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية، بغداد.
- العينة: الشباب بأعمار 15-16 سنة، والبالغ عددهم (20).

---

<sup>1</sup> محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم . ط1 . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1997 . ، ص163-165.

حسين سريح:برنامج تدريبي بأستخدام التدريبات البصرية و أثره على التفكير الخططي للضرب الساق للالعاب الكرة الطائرة ،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية،2018،ص 29. <sup>2</sup>

<sup>3</sup> المندلاوي، قاسم (وأخرون) . الاختبارات والقياس في التربية الرياضية . بغداد : بيت الحكمة للطباعة ، 1989 ، ص 10

- وقت التجربة: الساعة الثانية عشرة ظهراً.
- الغرض من التجربة:
- زيادة زمن الاختبار الخططي الى (10) ثانية بدلاً من (4) ثانية .
- استخدام الباحث شاشة العرض (data show) في الاختبار الخططي وذلك لتوضيح فقرات الاختبار ولأختصار في الوقت والجهد وبمساعدة فريق العمل المساعد .
- معرفة مدة العمل والراحة لكل تمرين .
- معرفة المعوقات التي قد تظهر عند تطبيق التمرينات المركبة .

### 6-3 الأختبارات القبلية والبعدية:

بعد الوقوف على جميع الظروف ، والمتغيرات الخاصة بالبحث ، واستخراج المعاملات، والاسس العلمية للاختبار الخططي، ومن اجل تحقيق الاهداف الموضوعية، قام الباحث بتحديد أيام ومواعيد الاختبارات القبلية لعينة البحث.

#### 6-3-1 الاختبارات القبلية:

جرت الاختبارات القبلية على عينة البحث والبالغ عددها (20) لاعباً لعينة البحث بأعمار (15-16).

- 1- جرت الاختبارات القبلية لمهارة الارسال المتموج لعينة البحث في يوم السبت الموافق 2018/2/17 الساعة الثانية عشر ظهراً.
- 2- جرت الاختبارات القبلية للتفكير الخططي لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 2018/2/19 الساعة الرابعة عصراً.
- 3- قام الباحث قبل تنفيذ الاختبارات بشرح وتطبيق كيفية اداء الاختبارات وعرض اختبار التفكير الخططي على شاشة العرض (data show).

#### 6-3-2 تطبيق التمرينات الخاصة:

-تم البدء بالتمرينات الخاصة في يوم السبت الموافق 2018/2/24 الساعة الثانية عشر ظهراً.

- استمرت التمرينات الخاصة لمدة (10) اسبوع وأشتمل على (30) وحدة تدريبية لعينة وبواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً في ايام ( السبت - الاثنين - الاربعاء).
- تم تطبيق التمرينات الخاصة في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.
- ❖ اشتملت ارشادات تنفيذ التمرينات الخاصة على ما يلي :
- تبدأ الوحدة التدريبية باستخدام تمرينات الاحماء.
- تم التدرج في تمرينات اجراء الاحماء للعضلات الصغيرة حتى الوصول للقدرة علي الاحماء لعضلات الجسم كله.
- استخدام طرق التدريب بنوعيه (الفتري منخفض الشدة -الفتري مرتفع الشدة) والتدريب التكراري .
- تكون بداية تموجات الحمل 2:1 .
- حجم التمرينات (5-8) تكرارات في الوحدة التدريبية الواحدة للتمارين المركبة.
- شدة الحمل تتراوح بين (65-75%) للتدريب الفتري المنخفض و ( 80 : 95 % ) من اقصى مستوى للاعب للتدريب الفتري المرتفع ، وشدة الحمل للتدريب التكراري تتراوح بين (90-100%).
- التكرار للتمرينات ما بين ( 10 : 20 ) تكرار ، ومن بين ( 2 : 4 ) مجموعات مع مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى اللاعب اثناء اداء التمرينات .

- زمن الاداء يتراوح بين (50-60) دقيقة .
- فترات الراحة البيئية ( 90 : 240 ) ث راحة ايجابية.
- مراعاة عوامل الامن والسلامة اثناء التدريب .

### 3-6-2 الاختبارات البعدية:

- جرت الاختبارات البعدية للمهارة الارسال المتموج لعينة البحث يوم السبت الموافق 2018/5/5 الساعة الثانية عشر ظهراً .
  - جرت الاختبارات البعدية للتفكير الخططي لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 2018/5/7 الساعة الرابعة عصراً .
- وحرص الباحث بالالتزام وتهيئة كافة الظروف، والامكانات التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية و تطبيق التمرينات الخاصة والاختبارات البعدية من حيث فريق العمل المساعد، والزمان والمكان والادوات والاجهزة اللازمة المستخدم.
- 7-3 الوسائل الاحصائية: تم استخدام استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS).

1. الوسط الحسابي

2. الانحراف المعياري

3. معامل الالتواء

4. T tes

4- عرض النتائج ومناقشتها

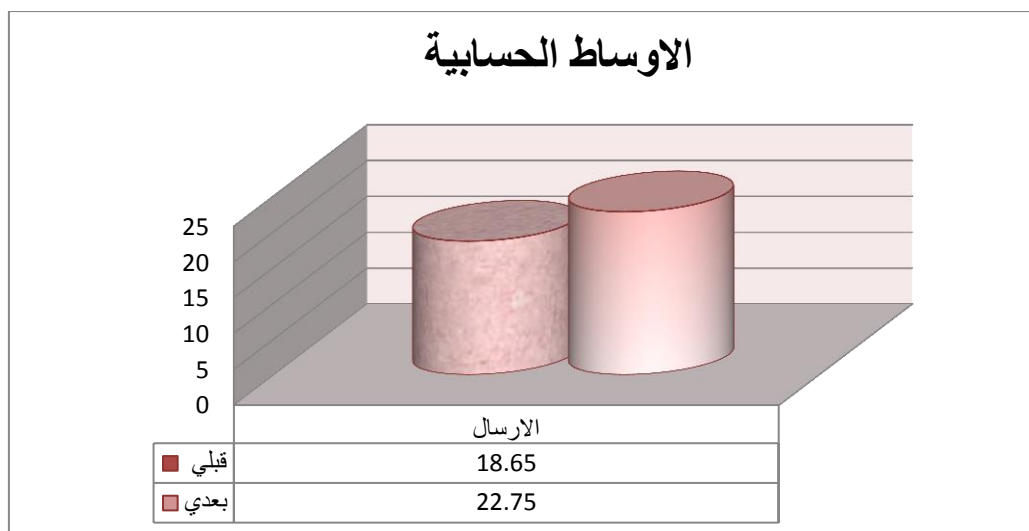
4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ونسبة التطور لمهارة الارسال المتموج:

الجدول رقم (1)

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة لاختبار الارسال المتموج القبلي والبعدى لأفراد العينة

المتغير	قبلي		بعدي		س- ف	ف هـ	T	sig	النتيجة
	س-	ع	س-	ع					
الارسال المتموج	18.65	2.345	22.75	3.024	4.10	.652	6.28	.00	معنوي

تحت درجة حرية = 19 ومستوى دلالة = (0.05)



الشكل (1)

يبين الاوساط الحسابية القبليّة والبعديّة الارسال المتموج

جدول رقم (2)

يبين نسبة التطور للاختبار الارسال المتموج لأفراد العينة

المتغيرات	قبلي س <sup>-</sup>	بعدي س <sup>-</sup>	س <sup>-</sup> ف	نسبة التطور
الارسال	18.65	22.75	4.10	%21.98

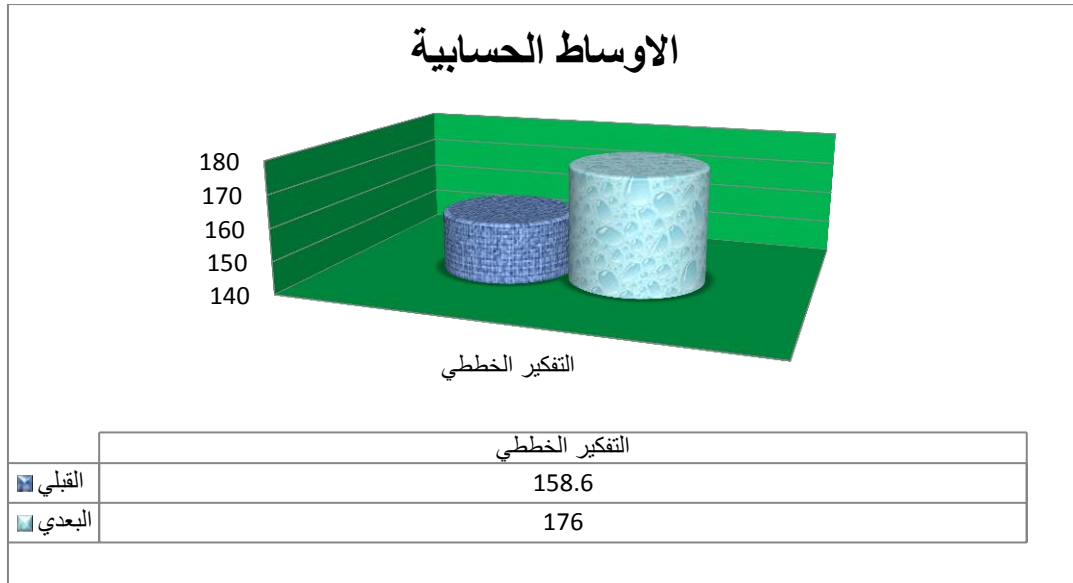
2-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي ونسبة التطور للتفكير الخططي:

الجدول رقم (3)

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة للتفكير الخططي القبليّة والبعديّة لأفراد العينة

المتغيرات	قبلي		بعدي		س <sup>-</sup> ف	ف هـ	t	sig	نسبة التحسن
	س <sup>-</sup>	ع	س <sup>-</sup>	ع					
التفكير الخططي	158.60	6.58	176	6.06	18.15	1.67	10.84	0.00	%11.44

تحت درجة حرية = 19 ومستوى دلالة (0.05)



الشكل (2)

يبين الوسط الحسابي القبلي والبعدي للتفكير الخططي

#### 4\_1\_3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ونسبة التطور الاداء المهاري و التفكير الخططي لمهارة الارسال المتموج:

يبين الجدول (1-2-3) والشكل (1-2)، نتائج اختبار الاداء المهاري لمهارة الارسال المتموج والتفكير الخططي والتي أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة ولصالح الاختبار البعدي مما يدل على وجود تطور وتقدم في المستوى.

ويرى الباحث ان مهارة الإرسال هي مفتاح الفوز في المباريات، لأن الفريق الذي يقوم بأداء الإرسال قد يسجل نقطة مباشرة وسريعة، فضلاً عن أنه يمكن للاعب المرسل أن يجعل الفريق المنافس في حالة دفاع دائم.

ويرى الباحث أن أداء التمرينات المهارية والخططية المتنوعة بصورة صحيحة أدى إلى ارتفاع المستوى المهاري لدى اللاعبين والتي راعت كل المتغيرات المحيطة بالمهارة مما ساهم في دقة الاداء المهاري.

وأن الإرسال يعد مفتاح لعبة الكرة الطائرة حيث يبدأ به اللعب في أول المباراة، وفي بداية كل شوط وعقب كل خطأ يحتسبه الحكم، ويرى (حسين سبهان 2011)<sup>1</sup>، إلا أنه قد حدث تقدم ملموس في مفهوم الإرسال فتطور من مجرد وسيلة تستخدم بصورة رئيسية لبدء اللعب إلى وسيلة هجوم يشكل تهديداً للفريق المنافس لتمييزه عن بقيه المهارات الهجومية بأن ناتج أدائه الناجح يؤدي للحصول على نقطة"، أي أن الفريق المرسل تكون له اليد العليا في المباراة عند إجادته لمهارة الإرسال بشكل يضمن له الحصول على نقطة مباشرة دون تداول الكرة أو على الأقل يصعب من مهمة الفريق الآخر في عملية استقباله للإرسال.

يرى الباحث بأن الأرسال الصحيح هو الذي يكون في اللحظة التي لا يخطئ فيها اللاعب المرسل حيث أنه يملك كل المقومات والفرص لتسجيل النقاط، لذا يجب عليه من خلال مهاراته الشخصية وقابلياته الفنية أن يختار لحظه ضرب

<sup>1</sup> حسين سبهان وطارق حسن. الكرة الطائرة تعليم، تدريب، بناء وقيادة الفريق، التغذية، انواع الكرة الطائرة، قواعد اللعبة. ط1، الكلمة الطيبة، النجف، 2011. ص22.

الإرسال المناسبة وأسلوب الأداء من الثبات أو القفز، فلكل أسلوب مميزات مختلفة ويتطلب عدة عوامل يجب مراعاتها عند استخدامها وعليه أن يقرر أي من الأسلوبين سيؤديه في المباراة.

ويعزو الباحثون ذلك إلى فاعلية مفردات التمرينات المهارية الخاصة في تطوير مستوى الاداء المهاري للاعبين في دقة الإرسال والقدرة على توجيه الكرات إلى المكان المناسب والخالي من التغطية الدفاعية للحصول على النقاط والتفوق على الفريق المنافس، حيث ان اللاعب المهاجم يجب ان يلتزم بالتوجيهات التي يعطيها المدرب والزملاء اثناء اللعب واداء الضربة الهجومية الساحقة لانه عندما يرتقي في الهواء من الصعب عليه ملاحظة نقاط الضعف في حائط الصد والتغطية الدفاعية للفريق المنافس لان تركيزه يكون على اللاعب المعد وطريقة الهجوم واتجاه الكرة وطيرانها، وجاءت التمارين المتنوعة وتغيير اماكن الدقة اثناء التدريب لترفع من مستوى اللاعبين الهجومية والقدرة على التوجيه والاستجابة الصحيحة والدقيقة . ويذكر ( مازن هادي كزار 2001 ) " ان التدريب على اداء المهارات غير كاف لاتقان المهارات بصورة كاملة ولهذا لابد من الاهتمام باساليب متنوعة في التدرّيات من خلال استخدام مثيرات متنوعة انية ومباشرة لتطوير دقة وسرعة الاستجابة في المهارات".<sup>1</sup>

ان التنوع في دقة المهارة ساعد على قدرة اللاعبين في تهيئة برامج حركية في الدماغ لاداء المهارة في مختلف الازواضع والظروف واتخاذ القرارات الصحيحة والسريعة وتفسيرها والاستجابة السريعة لها، ويؤكد (مازن هادي 2001) "ان التدريب المستمر في مواقع وتوقيتات مختلفة للاستجابة الحركية سوف نتوصل إلى دقة في الاستجابة الحركية المفاجئة"<sup>2</sup>. ان التنوع في الاماكن المحددة للدقة وتنوع الارسالات وعلى طول خط الارسال عملت على بناء برنامج حركي للمهارة داخل الدماغ مما ساعد اللاعبين على الاداء الجيد والاستجابة السريعة والدقيقة مهما كان نوع الارسال المرسل وسرعته وبمختلف الظروف .

-المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

#### 1-5 الاستنتاجات:

- 1- ان التمرينات المهارية الخاصة أثرت ايجابياً في تطوير (مهارة الارسال المتموج) في لعينة البحث.
  - 2- ان التمرينات المهارية الخاصة التي احتوت على تدريبات خطية اثرت ايجابيا في تطوير الجانب الخطي لدى عينة البحث.
  - 3- اظهرت نسب التطور تطوراً كبيراً في مهارة الارسال المتموج.
  - 4- اظهرت نسب التطور تطوراً كبيراً في التفكير الخطي لدى عينة البحث.
- 5-2 التوصيات:
- في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بما يأتي:
- 1- استخدام التمارين المهارية الخاصة بتطوير التفكير الخطي من قبل المهتمين لتطوير قدرات الجانب الخطي لدى اللاعبين .

---

<sup>1</sup> مازن هادي كزار :أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2002. ص 3.

<sup>2</sup> مازن هادي كزار . نفس المصدر ، 2002 ، ص 28.

2- ضرورة أهتمام المدربين بالتدريبات الخططية لما لها من دور كبير في تطوير المهارات الفنية والاساسية بالكرة الطائرة.

3- مراعاة تنفيذ الخطط في الكرة الطائرة عند اعطاء وأختيار التدريبات الخططية المناسبة في اثناء الوحدات التدريبية.

4- أجراء دراسات مشابهه على مهارة الاعداد في الكرة الطائرة.

5- ضرورة أجراء دراسات مشابهة على أعمار مختلفة .

❖ المصادر العربية.

1- المندلوي، قاسم (وأخرون) . الاختبارات والقياس في التربية الرياضية . بغداد ، بيت الحكمة للطباعة.

2- حسين سريح:برنامج تدريبي بأستخدام التدريبات البصرية و أثره على التفكير الخططي للضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة ،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية،2018.

3- طارق حسن، حسين سبهان؛ الكرة الطائرة تعليم ،تدريب ،بناء وقيادة الفريق، التغذية، انواع الكرة الطائرة، قواعداللعبة.ط1، الكلمة الطيبة، النجف،2011.

4- مازن هادي كزار. أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2002.

5- محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم . ط1 . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1997.

6- وجيه محجوب . أصول البحث العلمي ومناهجه . ط1. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، 2002.

#### ملحق رقم (1) التمرينات الخاصة

7- تمرين يتحرك اللاعب من مركز (1) ليقوم بالاستقبال ثم يتحرك إلى مركز (6) ثم إلى مركز (5) ويوجه الكرات إلى تمرکز اللاعب المعد ثم يأتي اللاعب الاخر ويقوم بالارسال من الملعب الاخر موزع على خط الارسال ويتقدم الى التغطية.

8- تمرين يتحرك اللاعب من مركز(1) ليقوم بالاستقبال ثم يتحرك إلى مركز(6) ثم إلى مركز(5) يستقبل الكرة ثم سماع المكان المحدد للاستقبال واللاعب يقوم بالارسالات من الملعب الاخر ويتقدم الى خط 3م لتغطية المهاجم.

9- تمرين يقف اللاعب في مركز(6) واللاعبين الباقين في الملعب الاخر يقومون بالارسالات إلى مركزي (1-5) وعلى اللاعب التحرك بسرعة إلى احد المركزين وتوقع مكان الارسال قبل قيام اللاعب بالارسال وتوجيه الكرات إلى اماكن محددة في الملعب.

10- تمرين يقف اللاعب في مركز (6) واللاعبين الباقين في الملعب الاخر يقومون بالارسالات إلى مركزي (1-5) وعلى اللاعب التحرك بسرعة إلى احد المركزين وتوقع مكان الارسال قبل قيام اللاعب بالارسال وعليه الاستقبال نحو مركزي 2-3.

11- تمرين تمرکز اللاعب في مركز (6) واللاعبين الباقين في الملعب الاخر يقومون بالارسالات إلى مركزي (1-5) وعلى اللاعب التحرك بسرعة إلى احد المركزين وتوقع مكان الارسال قبل قيام اللاعب بالارسال ومن ثم التحرك والانتقال للهجوم.

- 12- يتم وضع شاخص في ملعب المنافس خلف خط الهجوم ويقوم اللاعب بأداء الارسال من خلف خط الارسال و يطلب منه توجيه الارسال نحو شاخص، ويتم بعد ذلك تحريك اللاعب بطول منطقة الارسال ويطلب منه توجيه الارسال نحو شاخص.
- 13- يكرر التمرين السابق ولكن يتم تقسيم ملعب المنافس في المنطقة الخلفية الى تسع مربعات و ترقيم تلك المربعات من 1:9 ويطلب من اللاعب المرسل توجيه الارسال المموج نحو تلك المربعات.
- 14- يتم أداء الارسال نحو أحد اللاعبين المتواجدين بمركز 5-6، ويطلب من اللاعبين أثناء استقبال الارسال توجيه الكرة نحو منطقة الاعداد في مركز 2-3.
- 15- يتم تكرار الارسال ولكن على لاعب واحد فقط داخل الملعب ويكون متمركز في مركز 6 ويقوم هذا اللاعب بتوجيه الكرة نحو مكان الاعداد ويكرر التمرين من تحرك هذا اللاعب المستقبل للارسال في مراكز مختلفة داخل الملعب ولكن مع ثبات توجيه الارسال.
- 16- يقف اللاعب خلف منطقة الارسال مع وجود ثلاثة لاعبين داخل الملعب الاخر ويطلب من اللاعب أثناء سماع الإشارة أن يوجه الارسال نحو احد اللاعبين ليقوموا باستقبال الارسال نحو المعد ليقوم بالاعداد ويقوم اللاعب الاخر بأداء مهارة الضرب الساحق مع تحرك اللاعب القائم باستقبال الارسال خلف الضارب للتغطية الدفاعية

## ملحق (2)

### نموذج لوحدة تدريبية

الهدف التدريبي: تطوير الاداء المهاري والتفكير

الاسبوع: الاول

الخططي لمهارة الارسال المتموج

التاريخ: 2018/3/18-16-14-12

زمن الوحدة: 120 دقيقة

الوحدة التدريبية: 1 - 2 - 3 - 4

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	زمن التمرين	التكررات عدد المرات	الراحة بين التكررات د.ثا	المجموع	الراحة بين المجموع د.ثا	مجموع الوقت الكلي للعمل د.ثا	مجموع الوقت الكلي للراحة د.ثا	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة د.ثا	ملاحظات
1	التحضيرى	15 د	أحماء	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		5 د	عام	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		10 د	خاص	-	-	-	-	-	-	-	-	-

	5.3	1.30	4د	1د	1د	30ث	2	2د	1-تمارين مهارية وتطبيقات خططية تمرين رقم (1) (2) (3) (4) (5)	90 د	2 الرئيسي	
	5.3	1.30	4د	1د	1د	30ث	2	2د				
	5.3	1.30	4د	1د	1د	30ث	2	2د				
	5.3	1.30	4د	1د	1د	30ث	2	2د				
	5.3	1.30	4د	1د	1د	30ث	2	2د				
	5.3	1.30										
	5.3	1.30										
	5.3	1.30										
	5.3	1.30										
	1د	1.30	1د	1د	1د	30ث	4	15ث	تمرين رقم (6) (7) (8) (9) (10)			
	10د	د	8د	1د	2د	30ث	2	2د				
	10د	2د	8د	1د	2د	30ث	2	2د				
	10د	2د	8د	1د	2د	30ث	2	2د				
	7.3	2د	6د	1د	2د	30ث	2	1.30 ث				
	10د	1.30 ث										
									تمارين			
	-	-	-	-	-	-	-	تهدة	3د			
	-	-	-	-	-	-	-	استرخاء	2د			

## تأثير تمارين خاصة مع تناول المكمل الغذائي ( 90 ) لتطوير كثافة العضلات والانجاز للرباعين الشباب

محمد جبران عبد الصاحب

أ.م.د بهاء محمد تقي الموسوي

جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### مستخلص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى إعداد تمارين خاصة مع استخدام المكمل الغذائي (90) لتطوير كثافة العضلات، والإنجاز للرباعين الشباب، فضلاً عن التعرف على تأثير تلك التمارين. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث، وأهدافه، ذات المجموعة الواحدة (التجريبية) إذ أن مجتمع الأصل تكون من (26) رافع، وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية، وهما نادي (الكوت) لرفع الأثقال فئة الشباب، إذ كان عدد رافعين الأثقال نادي الكوت عددهم (11)، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية (8) رافع، إذ شكلت العينة نسبة (72.72%) من مجتمع البحث، ومن خلال استخراج النتائج عن طريق الحقيبة الاحصائية وعرضها وتحليلها ومناقشتها في الفصل الرابع فقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات التي تمثلت بأن للتمارين الخاصة الاثر الايجابي في زيادة الانجاز للرباعين ، وللمكمل الغذائي ( 90 ) الأثر الايجابي في زيادة القوة العضلية والكثافة العضلية لدى لاعبي رفع الاثقال، كما له أهمية كبيرة في مد العضلات بالقوة، وإضافة إلى الكثافة العضلية دون وجود زيادة في الوزن، وهذا بالضبط ما يحتاجه لاعبي رفع الأثقال اكتساب قوة دون زيادة في الوزن.

### Abstract

The effect of special exercises with a dietary supplement (90) to develop muscle density and achievement for young lifters

By

Bahaa Mohamed Taqi, PhD

Mohamed Gibran Abdel-Sahib

College of Physical Education and Sports Science

University of Wasit

The aim of the research is to preparing a special exercises with a dietary supplement (90) to develop muscle density and achievement for young lifters, and to identify the effect of the special exercises with a dietary supplement (90) to develop muscle density and achievement for young lifters. However, the researcher used the experimental approach (Two groups design) with pre and post-tests. The research population consisted of (26) lifter, and the research community was determined by the intentional method, namely Al- Kut weightlifting club for the youth category, as the number of the lifters of Al- Kut club was (11), and the sample was randomly chosen (8) lifters, as it formed the sample (72.7%) of the research population. The researcher concluded that:

There were significant differences between the pre and post- tests in the experimental groups of to develop muscle density and achievement for young lifters for the post- tests. The special exercises with a dietary supplement (90) has a positive impact on the development muscle density and achievement for young lifters.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

تشير الدراسات والدلائل العلمية إلى مدى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية بالنسبة للصحة البدنية، والنفسية للإنسان، وإن الرياضة تلعب دور كبير في تطوير قدرات أجهزة الجسم، وتعزيز وظائف تلك الأجهزة، وإن العملية التدريبية مهمة جداً في أحداث التغير وتطوير الانجاز لدى الرياضيين ، وإن التدريب ليس بالأمر السهل نتيجة لما وصلت اليه الرياضة من انجازات قريبة من الخيال لذلك يجب الاهتمام بعملية التدريب والتغذية وبأدق التفاصيل من أجل الوصول الى القمة والانجاز، فالتمريعات و كيفية تطبيقها في الوحدات التدريبية للوصول الى هدف معين باتت الشغل الشاغل للمدربين خاصة والقائمين على التدريب بصورة عامة ، وإن هناك أنواع عديدة من التمرينات تتناسب مع حاجة أو اتجاه الرياضة التي يمارسها الرياضي سواء كانت تمرينات قوة، أو سرعة، أو تحمل، لكن أي من هذه التمرينات افضل وتكون ذات تأثير مباشر في الرياضة التخصصية، ومن بين هذه التمرينات تمرينات خاصة بالقوة لكن تم ترتيبها بشكل جديد يتناسب مع رياضة رفع الأثقال التي تحتاج عنصر القوة بكل اشكالها بصورة اساسية في تمريناتها، فضلاً عن الغذاء ، و المكملات الغذائية التي يستخدمها الرياضيون لها دور فعال في تحقيق الإنجاز، لأنها تشترك في تقوية الجسم بكامله لما تحتويه من عناصر غذائية قادرة على إنتاج الطاقة، وبناء العضلات، والعظام التي تجعل من الرياضي قادراً على مجابهة الاحمال التدريبية، والتغلب عليها.

وتحتوي المكملات الغذائية على العديد من العناصر الغذائية بعضها يمد الجسم بالطاقة، وهي المواد الكربوهيدراتية، والدهنية، وبعضها يدخل في بناء الأنسجة مثل البروتين، والمعادن، والبعض الآخر يساعد على التفاعلات الحيوية في الجسم كالفيتامينات، والأملاح المعدنية، وأن جميع تلك العناصر الغذائية تساعد الرياضي على تطور وبناء الجهاز العضلي، والهيكل العظمي، وهذا بالتالي يؤدي إلى تقوية الجسم، والوصول إلى أفضل إنجاز. إذ أن القوة القصوى تعبر عن قدرة عضلات الرياضي في إنتاج أقصى قوة ممكنة ولمرة واحدة، ولا يمكن له أن يستغني عنها لأنها تعد من الصفات الضرورية لكل رياضي وخاصة رياضيو رفع الأثقال، وإن زيادة إنتاج القوة القصوى تأتي من خلال استخدام تمرينات خاصة والمكمل الغذائي حيث يعمل على زيادة قوة العضلات إذا ما تم تناول المكمل الغذائي مع تدريبات القوة لما يحتوي من مواد غذائية مهمة للبناء العضلي، مثل (بروتين الصويا، والكازين بروتين الجبن، وبروتين البيض، وغيرها من الاغذية المهمة للبناء العضلي و الكالسيوم ) من خلال زيادة حجم خيوط الأكتين، والمايوسين المسؤولة عن الانزلاق العضلي الذي يقوم بدوره بإنتاج القوة، وبالتالي تطوير الانجاز للرياضيين.

وهنا تأتي أهمية البحث في وضع تمرينات خاصة، واستخدام المكمل الغذائي (90) لتطوير كثافة العضلات، والانجاز لرافعي الأثقال الشباب.

### 2-1 مشكلة البحث:

تعد رياضة رفع الأثقال من الرياضات التي تحتاج إلى تكامل في جميع النواحي التدريب التي تؤدي إلى رفع مستوى رافعي الأثقال، وهذه النواحي تتمثل بالقدرات البدنية و التمرينات المستخدمة من جانب، والتغذية الصحية الصحيحة من جانب آخر، إذ تكون التمرينات المستخدمة من قبل المدرب ذات أهمية كبيرة في تطوير القوة القصوى والانجاز للاعب، وإن تناول الغذاء، والمكملات الغذائية هي عبارة عن عامل مساعد على بناء العضلات، وتضخمها، وبالتالي زيادة القوة. ولكون الباحث لاعب سابق، ومدرب، ومن خلال المقابلة الشخصية مع الكثير من اللاعبين، والمدربين في المحافظة، والتي تعتبر الرافد الأساسي لتغذية المنتخبات الوطنية بهذه اللعبة وجد إنهم يتجهون إلى تمرينات كلاسيكية في التدريب، وعدم الاهتمام بنوعية التغذية لذلك لجأ الباحث الى استخدام التمرينات الخاصة مع تناول المكمل الغذائي 90 كخطوة اساسية في تطوير قابليات اللاعبين من خلال زيادة كثافة العضلات ، وبالتالي زيادة القوة القصوى والانجاز للظهور بأفضل حالة بدنية تخدم اللعبة .

وإن المكملات الغذائية التي يستخدمونها دون معرفة في الكمية، والكيفية، والأوقات، ومن دون معرفة الملاحظات المرفقة للمكمل الغذائي مما يسبب آثار جانبية منها الفشل الكلوي، وسوء الهضم، واضطرابات في الأمعاء، والأرق.

### 3-1 هدف البحث

1- إعداد تمرينات خاصة مع استخدام المكمل الغذائي (90) لتطوير كثافة العضلات للرباعين الشباب.

### 4-1 فرضا البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة، والبعدية لتطوير كثافة العضلات للرباعين الشباب .

### 5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: لاعبو نادي الكوت لرفع الأثقال الشباب .
- 2- المجال الزمني: للمدة من 2018/3/15 إلى 2018/9/10
- 3- المجال المكاني: قاعة نادي الكوت لرفع الأثقال و مركز العراقي لبناء الاجسام .

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

#### 1-3 منهج البحث.

المناهج التي تستخدم في البحوث العلمية تختلف تبعا لنوع الدراسة والهدف منها لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث، وأهدافه، ذات المجموعة ( التجريبية الواحدة ).

### 2-3 مجتمع البحث وعينته.

إن من الأمور الأساسية، والمهمة التي يجب على الباحث أن يقوم بها هو اختيار العينة المناسبة التي تعطي نتائج حقيقية، ودقيقة لحل مشكلة البحث، إذ تكون من رافعي الأثقال الشباب في محافظة واسط، وعددهم (26) رافعا، وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية، وهم نادي ( الكوت) لرفع الأثقال فئة الشباب، إذ كان عدد رافعي الأثقال نادي الكوت عددهم (11)، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من نادي الكوت (8) رافعا، إذ كانت المجموعة التجريبية تمثل رافعي الأثقال لنادي الكوت للشباب (8) .

### 3-3 مواصفات العينة

الجدول (1) يوضح مواصفات العينة

اسم اللاعب	الوزن	الطول	العمر
1	105	178	19
2	56	164	19
3	84	174	20
4	77	172	19
5	63	160	20
6	69	169	19
7	95	167	19
8	90	180	19

### 4-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة.

#### 1-4-3 الأجهزة المستخدمة:

- 1- جهاز حاسوب محمول نوع (Samsung).
- 2- كاميرا تصوير فيديو.
- 3- جهاز قياس الوزن والطول ياباني (remix).
- 4- جهاز (السونار) لقياس كثافة العضلة.

#### 2-4-3 الأدوات المستخدمة.

- 1- قاعة بناء أجسام.
- 2- قاعة رفع أثقال.
- 3- اقراص حديد وزن (20\_15\_10\_5\_2\_1)
- 4- بار حديد وزن 20 كغم عدد 6 وبار حديد وزن 10 عدد 3.

#### 3-4-3 وسائل جمع المعلومات:

- 1- المصادر العربية والأجنبية.
- 2- الشبكة الدولية للمعلومات (الأنترنت).
- 3- الاختبارات والقياسات.
- 4- الاستبانة
- 5- المقابلات الشخصية.

#### 5-3 إجراءات البحث الميدانية:

- 1-5-3 تحديد متغيرات البحث.

تم تحديد متغيرات البحث من خلال إطلاع الباحث على الكثير من المصادر العلمية، والدراسات السابقة، ومن خلال خبرته في مجال الأثقال وكمال الأجسام، وتبادل الآراء مع السيد المشرف تم تحديد متغيرات البحث وهي كالآتي:

1- كثافة العضلات.

2- الانجاز

3-5-2 تحديد اختبارات البحث.

3-5-2-2 الاختبارات الفسيولوجية:

1- جهاز لقياس كثافة العضلات Ge logic 5 wx .

كيفية عمل الجهاز: (1) يتألف الجهاز من مجس يقوم بتوليد الموجات فوق الصوتية بتردد عالي جداً يقوم الطبيب باستخدام مادة لزجة على المنطقة المراد فحصها، إذ تساعد هذه المادة على سهولة انتقال الموجات إلى الجسم، ثم يتم استخدام المجس عن طريق تحريكه على الجسم في أثناء عملية الفحص، يقوم مجس الجهاز بإصدار كمية من الموجات فوق الصوتية على صورة نبضات تنفذ إلى داخل الجسم من خلال الجلد. خلال إجراء الفحص يقوم الطبيب بتحريك المجس فوق الجلد منتقلاً من منطقة إلى أخرى، إذ يتم الحصول على الموجات الصوتية المرتدة للمنطقة المراد تصويرها، يقوم المجس باستقبال الموجات المرتدة، و يحولها إلى إشارات يمكن للجهاز تحليلها وتحويلها إلى صورة تظهر على الشاشة تمكن الطبيب من طباعتها لأغراض التقييم، والفحص.

طريقة القياس: يكون المختبر في وضع الجلوس، أو الرقود، يتم قياس العضلة الوحشية في الجزء القريب من الركبة، أي في الثلث الأول من العضلة .

شكل (3)

يوضح جهاز السونر لقياس كثافة العضلات



### 3-5-3 التجريبتين الاستطلاعتين.

#### 3-5-3-1 التجربة الاستطلاعية الأولى.

سيتم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على رافعين اثنين من عينة البحث وذلك للتأكد من سهولة استخدام الاختبارات المحددة وأنها تتناسب وقدراتهم وإمكاناتهم، وتحديد الوقت والزمن المناسب لأداء الاختبارات وتوضيح طريقة الاختبار لفريق العمل المساعد.

#### 3-5-3-2 التجربة الاستطلاعية الثانية.

سيتم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية مع الفريق العمل المساعد وعلى لاعبين اثنين من عينة البحث للتأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات والتمرينات المستخدمة في البحث.

### 3-6 الاختبارات القبلية.

قام الباحث الاختبارات القبلية مع فريق العمل المساعد على عينة البحث في يوم السبت المصادف 17\_3\_2018 على قاعة نادي الكوت الرياضي لرافعي الأثقال، وتضمنت الاختبار البدني ( الانجاز ) وأيضاً تم إجراء الاختبار الفيسيولوجي في يوم الخميس المصادف 15\_3\_2018 ( GE Logic 5 Wx جهاز لقياس كثافة العضلات ) ، والتي تهدف إلى قياس متغيرات البحث.

#### 3-7 التمرينات المستخدمة في التجربة الرئيسية.

قام الباحث بإعداد تمرينات خاصة لتطوير متغيرات البحث المختلفة التي تمثلت في كثافة العضلات والانجاز لرافعي الأثقال الشباب، وتوزعت التمرينات الخاصة على 36 وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع واستمرت ثلاثة أشهر، تم تطبيق التمرينات على المجموعة التي تمثلت رافعي الأثقال الشباب لنادي الكوت الرياضي. إذ أن التمرينات المستخدمة هي تمرينات استخدمت للاعبين بناء الأجسام وتم تقويمها وتوظيفها لتطوير العضلات الأساسية لرافعي الأثقال وذلك لأن رافعي الأثقال يهملون بعض العضلات في أثناء التدريب لذلك تطرق الباحث إلى تلك العضلات لأنها تحسن من الإنجاز الرياضي مثل (العضلة الخياطية الخلفية، والعضلات الباسطة لمفصل الكاحل، وغيرها) وراعى الباحث تناول المكمل الغذائي (90)، وطريقة استخدامه هي إضافة (25غم) من مسحوق المكمل الغذائي إلى (250 مليلتر) ماء بقتية، وترج القنينة لمدة (20 ثا)، يعطى لكل لاعب أربعة أكياس حافظة تحتوي على مسحوق المكمل الغذائي، كل كيس يحتوي على (25غم)، ولذلك للحفاظ على ترتيب توقيت تناول المكمل الغذائي، إذ يتناول أفراد المجموعة التدريبية هذا المكمل يومياً 4 مرات يومياً طوال ثلاثة أشهر (التجربة الرئيسية) بعد الإفطار مباشرة، وقبل، وبعد الوحدة التدريبية مباشرة، وقبل النوم أيضاً، وكانت الشدة التدريبية المستخدمة في التدريبات من 70-100%، وتم إعطاء التمرينات حسب التسلسل الحركي لرافعي الأثقال من الأطراف السفلى وصولاً بالجذع، والورك، والذراعين. تم إجراء التمرينات على عينة البحث بعد أن تم إعدادها وتقنينها من قبل الخبراء والمختصين.

### 3-8 الاختبارات البعدية.

بعد إتمام التجربة الرئيسية من البحث أجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث (الاختبار الفيسيولوجي) في يوم الاحد المصادف 17\_6\_2018 اما الاختبار البدني في يوم السبت المصادف 18\_6\_2018 مراعيًا الظروف والأدوات نفسها التي استخدمها في الاختبارات القبلية، وكذلك يجب أن يراعي تسلسل الاختبارات وأفراد العينة الذي أجراه في الاختبارات القبلية

### 3-9 الوسائل الإحصائية.

سيستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية Spss لمعالجة واستخراج البيانات.

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، بعد ان استكمل الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة التي وضعت بجدول ، لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية ؛ ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكن من تحقيق فرضيات البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التي قام بها الباحث .

#### 4-1- عرض نتائج قيم كثافة العضلات للرباعين الشباب وتحليلها ومناقشتها :

الجدول(3)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	قيمة t الجدول
			س	ع	س	ع			
1	كثافة عضلات	سم	3.861	0.550	4.104	0.572	4.977	0.002	3.861

\*قيمة t الجدولية (1.895) عند مستوى خطأ (0.05)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في قيم كثافة العضلات للرباعين الشباب

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (3) الفروق في قيم كثافة العضلات في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي وباستخدام اختبار ( ت ) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق اظهرت فروقاً معنوية ، إذ بلغت قيمتها المحسوبة (4.977 ) عند مستوى دلالة (0.002 ) ودرجة حرية ( 7 ) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للرباعين الشباب ولصالح الاختبار البعدي .

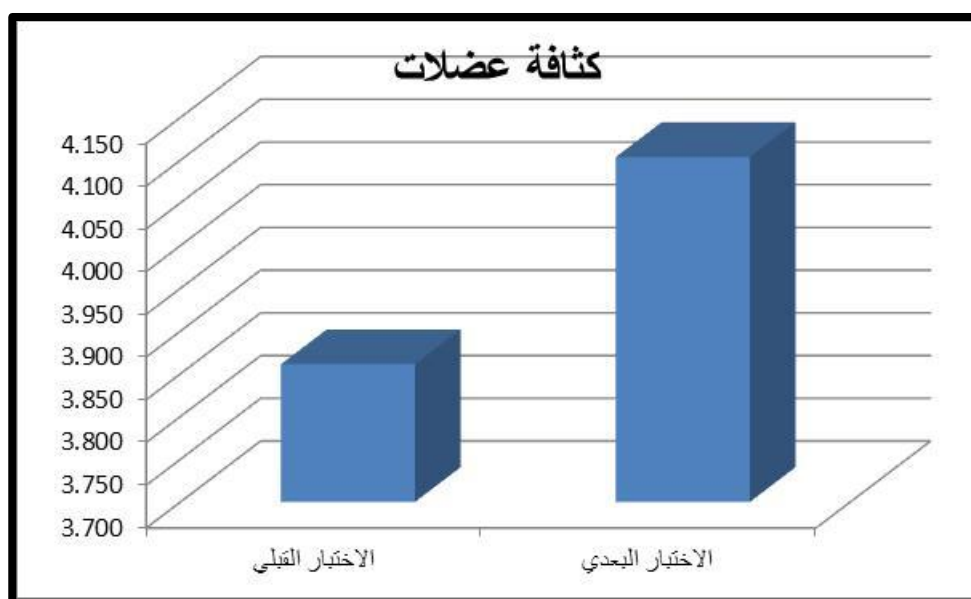
#### 4-1-1 مناقشة نتائج كثافة العضلات للرباعين الشباب للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بعدي

من خلال الجدول (3) يتضح هنالك فروق معنوية بين كلا الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك يعود الى تأثير التمرينات الخاصة وكذلك الى المكمل الغذائي(90) الذي يتناوله للاعبين المجموعة ومن خلال العمل المشترك بين تأثير التمرينات الخاصة وتأثير المكمل الغذائي الذي يساعد على سرعة بناء الانسجة العضلية الجديدة فضلاً عن تعويض ما تم تلفه من انسجة عضلية جراء التدريب ، فالحصول على كميات اضافية من المكملات الغذائية سوف تساعد في بناء الخلايا العضلية وبالتالي الى زيادة المقطع الفسيولوجي للعضلة الذي ينتج عنه زيادة في القوة العضلية .

"ان تضخم العضلة يعد احد العوامل الاساسية المرتبطة بالقوة العضلية ومن المعروف ان تدريب القوة يزيد من حجم العضلات ونسبة النسيج العضلي" (1) . حيث ان "التضخم العضلي المستمر يحدث زيادة في حجم العضلة نتيجة تدريبات الارتفاع لفترات طويلة وهذا التضخم ينتج عن تغيرات بنائية حقيقية داخل الليفة العضلية" (2) .

وكذلك يعزو الباحث الى تأثير المقاومات بالارتفاع المستخدمة في التمرينات الخاصة مما ادى الى تضخم سمك الالياف العضلية أي ان الزيادة الحاصلة لسمك الليفة العضلية جاء نتيجة استخدام الارتفاع وبالتالي فان التدريب في الارتفاع سوف يساهم باشتراك اكبر عدد من الالياف العضلية وهو مما يؤدي بدوره الى زيادة كفاءة الجهاز العصبي في ارسال الايعازات العصبية عن طريق الوحدات الحركية الموجودة في كل ليفة عضلية وبالتالي زيادة القوة العضلية المنتجة اذ ان "التضخم العضلي هو تضخم الالياف العضلية مع زيادة في الحجم وعدد الالياف العضلية أي جهاز الالياف العضلية الذي يتقلص تلقائيا وعندها يحدث تضاعف في سمك الالياف العضلية ويقود مثل هذا التضخم القائم في الالياف العضلية الى نمو كبير في القوة القصوى للعضلة" (3)

وقد اتفق كل من (محمد حازم ابو يوسف 2005) "على ان الزيادة في الكتلة العضلية وكذلك قوتها يصاحبه تغيرات واضحة في الجهاز العضلي وهو ما يشير الى سيادة الكتلة في الاجزاء المستهدفة وهذه ما اتضح للباحث من خلال ملاحظة العينة حيث كان هنالك تغيرات في الاجزاء التي تم العمل على تطويرها خلال المنهج التدريبي" (4) .



يوضح الفروق في الاختبارات القلبية والبعدية في قيم كثافة العضلات للرباعين الشباب

<sup>1</sup> - احمد عبد الزهرة : تاثير تمارين المقاومة والاحماض الامينية في التضخم الفسيولوجي لبعض العضلات الهيكلية وتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب من القفز عاليا في لعبة كرة اليد ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، 2005 ، ص 110

<sup>2</sup> - ابو العلا احمد عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره ، 1997 ، ص 103 .

<sup>3</sup> - ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد مكتب نون ، 1995 ، ص 520-521

<sup>4</sup> - محمد حازم ابو يوسف : المواصفات الانثروبومترية للمبتدئين في كرة اليد في ضوء اختيار النضج الحركي ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد 9 ، جامعة طنطة ، 2006

## -الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات:

- 1- للتمرينات الخاصة الاثر الايجابي في زيادة القوة العضلية والانجاز للرباعين .
- 2- للمكمل الغذائي ( 90 ) الأثر الايجابي في زيادة الكثافة العضلية لدى لاعبي رفع الاثقال .
- 3- للمكمل الغذائي (90) اهمية كبيرة في مد العضلات بالقوة وازدادة الى الكثافة العضلية دون وجود زيادة في الوزن وهذا بالضبط ما يحتاجه لاعبي رفع الاثقال اكتساب قوة دون زيادة في الوزن
- 5-2 التوصيات :

- 1- الاستفادة من البرنامج التدريبي وتطبيقه على لاعبي بناء الاجسام ولاعبين القوة البدنية .
- 2- التأكيد على تناول المكمل الغذائي( 90 ) في الوقت المناسب والكمية المناسبة وهذا بطبيعة الحال موجود على غلاف اللعبة او الكيس .
- 3- ينصح الباحث بإعطاء المكمل الغذائي في فترة الاعداد الخاص وذلك بسبب التدريب بشدة عالية يعمل على الاستفادة كبيرة من المكمل الغذائي لما يحتويه من عناصر استشفائية وبنائية .
- 4- العمر التدريبي مهم في تطبيق المنهج التدريبي وتناول المكمل الغذائي لذلك يجب ان يكون الاعبين ذو مستوى عالي .
- 5- الاستفادة من المكمل الغذائي ( 90 ) والبرنامج التدريبي المقترح في تدريب او تأهيل الاعبين الذين يصابون بهشاشة العظام نتيجة تعاطي المنشطات ( الستيرويدات ) لفترات طويلة .

### المصادر والمراجع

- 1- احمد عبد الزهرة : تاثير تمارين المقاومة والاحماض الامينية في التضخم الفسيولوجي لبعض العضلات الهيكلية وتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب من القفز عاليا في لعبة كرة اليد ، اطروحة دكتوراء غير منشورة ، 2005 ، ص110 .
- 2- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد مكتب نون ، 1995 ، ص520-521
- 3- محمد حازم ابو يوسف : المواصفات الانثروبومترية للمبتدئين في كرة اليد في ضوء اختيار النضج الحركي ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد 9 ، جامعة طنطة ، 2006
- 4- <http://www.drraedkhalifa.com>

### نموذج للوحدة التدريبية

شدة الوحدة التدريبية: 80 - 85

فترة الوحدة التدريبية ( 45\_60 ) دقيقة

فترة الراحة بين التكرارات (60\_90) ثانية \_ فترة الراحة بين المجموعات ( 3 - 5 ) دقيقة

الأسبوع : الثاني		اليوم : الخميس		التاريخ : 2018/3/28	
ت	التمرين	الشدة	التكرار	المجموع	
1.	سحب بار خلفي واسع (هز أكتاف)	70	8	4	
2.	فلاي فراشة خلفي	75	6	3	
3.	دبني خلفي الأمشاط للخارج	90	4	3	

4	1	100	هاك باك على الماكنة	4.
3	5	80	دفع ماكنة للأعلى بالأرجل من وضع النوم	5.
4	10-6	-	كولف واقف	6.

## اثر تمرينات لاهوائية ومستخلص الجينسنج في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبي كرة اليد

أحمد سلمان جاسم

أ.م.د. حاسم عبد الجبار صالح

أ.د. ولاء ابراهيم فاضل

### مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات اللاهوائية ومستخلص الجينسنج في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبي كرة اليد، وكذلك التعرف على افضلية التأثير للمجموعتين في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبي كرة اليد، واستعمل الباحثون المنهج التجريبي وتصميم (المجموعتين الضابطة والتجريبية)، وحدد الباحثون مجتمع بحثهم مجموعة من لاعبين نادي كربلاء لكرة اليد فئة المتقدمين البالغ عددهم (15) للاعب، وتم اختيار (10) لاعبا من المتطوعين كعينة للبحث، وتم تقسيمهم بالتساوي عشوائيا الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (5) للاعبين لكل مجموعة، واستنجد الباحثون إن التدريبات اللاهوائية وكذلك المرفقة مع مستخلص الجينسنج قد أثرت ايجابياً في تطوير بعض متغيرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبي كرة اليد، وكذلك كانت للتدريبات اللاهوائية مع تناول كبسولات الجينسنج أفضلية التأثير في المجموعة التجريبية موازنة بالمجموعة الضابطة (التي نفذت تدريبات اللاهوائية) في تطوير بعض متغيرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبي كرة اليد .

### Abstract

The effect of anaerobic exercises and Ginseng extract on some indicators of oxidative stress and endurance performance for handball players

By

Walaa Ibrahim Fadel, PhD

Hasim Abdul Jabbar Saleh, PhD

Ahmed Salman Jasim, Msc.

College of Physical Education and Sports Science

University of Kerbala

The aim of the research is to identify the effect of anaerobic exercises and Ginseng extract on some indicators of oxidative stress and endurance performance for handball players, and to identify the differences in the level of some indicators of oxidative stress and endurance performance for handball players between the two groups (control – experimental). However, the researchers used the experimental approach (Two groups design) with pre and post–tests. Fifteen players of Karbala handball club have been chosen randomly as a main subjects for this research. The researcher concluded that: There were significant differences between the pre and post– tests in the experimental groups of the development of on some indicators of oxidative stress and endurance

performance for handball players in the post-tests. The anaerobic exercises and Ginseng extract has a positive impact on the development of some indicators of oxidative stress and endurance performance for handball players.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يعتمد اداء مهاراتها اثناء المباريات بشكل كبير على تحمل الاداء، والتي لها اهمية كبيرة من اجل اكمال المتطلبات المهارية لهذه اللعبة والوصول بها الى المستويات العليا، وهذا يتطلب منا استخدام النظام اللاهوائي في التدريب والاعتماد عليه كون ان هذه اللعبة تعد من الفعاليات اللاهوائية (1)، وكذلك ان استخدام الشدد الفعالة في هذه اللعبة مرتبط بالعديد من مؤشرات الاجهاد التأكسدي، اذا ان فعاليات الشدد العالية ينتج منها العديد من التغيرات الابضية في الجسم، اذ تزيد من استهلاك الاوكسجين 10-20 مرة والتي من الممكن ان تساعد على تكوين الجذور الحرة التي تهاجم مكونات الخلايا اذ تعمل على تحطيم الدهون والبروتينات والكاربوهيدرات والاحماض النووية(2).

ولتخلص من تكوين الجذور الحرة يجب ان نعتني بالنظام الغذائي للرياضي وتناول المواد الغنية بمضادات الاكسدة، ومن بين هذه المواد هو مستخلص الجينسنج اذ يعد من المواد الفعالة، اذ يستخدم لتحسين التفكير وزيادة القدرة على التركيز، وتعزيز الذاكرة وباعتباره منشط ذو تفعيل قوي، ومساهم في ازالة الاجهاد والتعب المزمن، وينصح به الرياضيون لزيادة قدرتهم على التحمل والاداء البدني، كما ووجد بأن للجينسنج دور في تعزيز المناعة وتقويتها (3).

فمن هنا تكمن اهمية البحث في اثر تمارينات لاهوائية ومستخلص الجينسنج في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبي كرة اليد.

### 1-2 مشكلة البحث

من خلال مشاهدة الوحدات التدريبية كون الباحثون كانوا لاعبين سابقين للعبة كرة اليد لاحظوا بأن هناك ضعف واضح بتحمل الاداء لديهم، اذ تظهر علامات الضعف وفقدان التركيز وهبوط مستوى تنفيذ الواجبات المكلفين بها بالملعب لاسيما في الدقائق الاخيرة من المباراة، بالاضافة الى ان لعبة كرة اليد تعتمد بشكل كبير على الاداء القوي والسريع مع الاستمرار عليه لمدة طويلة نسبيا، وهذا الاداء ذو الشدة العالية من الممكن ان تكون له تأثيرات على إنتاج الجذور الحرة. لذا ارتأى الباحثون تطبيق تمارينات لاهوائية ومستخلص الجينسنج ومعرفة تأثيرها في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبي كرة اليد.

### 2-1 اهداف البحث

يهدف البحث الى:

- التعرف على تأثير التمارينات اللاهوائية ومستخلص الجينسنج في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبي كرة اليد.

- التعرف على افضلية التأثير للمجموعتين في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبي كرة اليد.

#### 1-4- فروض البحث

- هناك تأثير ايجابي للتمرينات اللاهوائية ومستخلص الجينسنج في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبي كرة اليد .
- افضلية المجموعة التي استخدمت التمرينات اللاهوائية ومستخلص الجينسنج عن المجموعة التي استخدمت التمرينات اللاهوائية فقط في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبي كرة اليد .

#### 1-5 مجالات البحث

- 5-1-1 المجال البشري: للاعبي نادي كربلاء لكرة اليد فئة المتقدمين .
- 5-1-2 المجال الزمني: من ( 10 \ 5 \ 2018 ) الى ( 25 \ 3 \ 2019 )
- 5-1-3 المجال المكاني : قاعة الشهيد - في محافظة كربلاء، مختبر ومستشفى الحجة (عجل) .

#### 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

##### 1-2 منهج البحث

استعمل الباحثون المنهج التجريبي ويتصميم (المجموعتين الضابطة والتجريبية) وبأسلوب الاختبارات القبلية والبعدية لملائمته طبيعة المشكلة.

##### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحثون مجتمع بحثهم بمجموعة من لاعبين نادي كربلاء لكرة اليد فئة المتقدمين البالغ عددهم (15) للاعب، وتم اختيار (10) لاعبا من المتطوعين كعينة للبحث، وتم تقسيمهم بالتساوي عشوائيا الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (5) للاعبين لكل مجموعة، وقد تم استخراج التجانس والتكافؤ لكلا المجموعتين في المتغيرات المبحوثة.

#### 2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

##### 2-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث

- الاختبارات والقياس .
- الملاحظة.
- الاستبانة.
- الملاحظة

##### 2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث

- 1- كرة يد عدد (12) .
- 2- ملعب كرة يد
- 3- شريط لاصق.
- 4- شريط قياس.

- 5- صافرات عدد ( 2 ) .
- 6- حقن طبية عدد ( 36 ) سعة ( 5 مل).
- 7- قطن طبي و مواد معقمة .
- 8- أنابيب حفظ الدم عادي عدد ( 36 ).
- 9- صندوق تبريد .
- 10- ساعة توقيت عدد ( 2 ) .
- 11- كاميرا فيديو نوع سوني عدد ( 1 ) .
- 12- حاسوب محمول نوع DELL عدد ( 1 ) .

## 4-2 إجراءات البحث الميدانية

### 2-4-1 توصيف الاختبارات

اولا: متغيرات الاجهاد التأكسدي :

تم سحب الدم من افراد العينة بوساطة فريق عمل طبي متخصص وبمقدار ( 5 سي سي ) عند اداء الاختبار قبل الجهد بعد ان يجلس المختبر على كرسي مريح يتم سحب الدم من اللاعب المراد تحليل نسبة انزيم كلوتثاينون بيروكسيداز (Gpx) وسوبر اوكسيد داي ميوتيز (SOD) في الدم، بعد وضعه في حافظة مبردة خاصة لهذا الغرض، وارساله الى المختبر ليتم استخراج نتائج الانزيمات من قبل طبيب مختص.

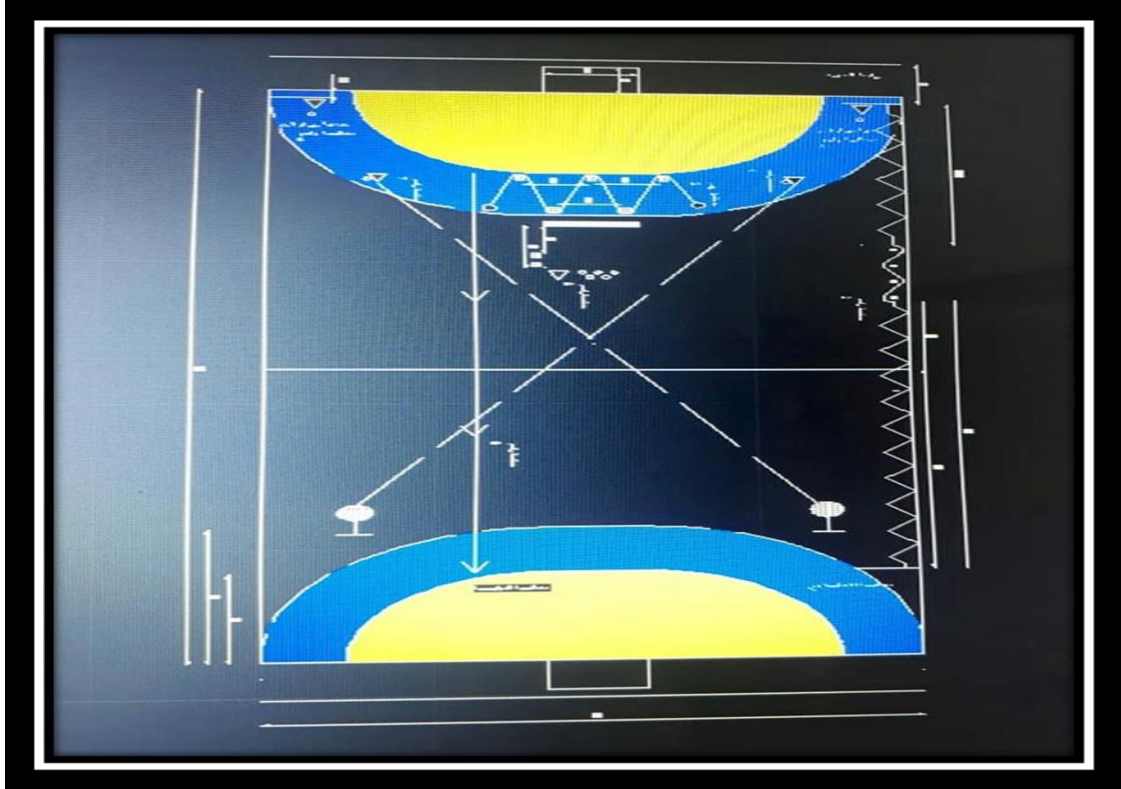
ثانيا: اختبار تحمل الاداء:

اسم الاختبار : اختبار تحمل الاداء للاعبين كرة اليد

- الغرض من الاختبار : قياس قدرة تحمل الاداء للاعبين كرة اليد
- توصيف الاختبارات : يبدأ الاختبار من المربع (الاول) الذي يبعد عن خط نهاية الملعب (6م) وعن خط الجانب (1م)، وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بطبقة الكرة بخط مستقيم لمسافة (19م) بأعلى سرعة، ومن ثم يقوم اللاعب بطبقة الكرة بشكل متعرج (زكزاك) بين (5) شواخص، يبعد الشاخص الاول عن خط نصف الملعب (5م) والمسافة بين الشواخص (1م)، ثم ينطلق المختبر مسافة (10.5 م) الى مربع يبعد عن جدار مستوي بمسافة (3م) ويقوم بمناولة واستلام (5) كرات، وبعد الانتهاء ينتقل الى مربع يبعد نفس قياسات المربع الاول الذي يكون موضوع فيه كرة يعمل المختبر على التقاطها ثم عمل مناولة طويلة باتجاه شبكة عمودية تبعد مسافة (30م) بشكل قطري، ومن ثم يقوم اللاعب بعمل التحركات الدفاعية بالتقدم والرجوع بشكل مائل حول (5) شواخص موضوعة قرب خطي (6 م، 9 م) والمسافة بين الشواخص بشكل جانبي (2م) وللامام والخلف (3م)، ثم ينتقل اللاعب الى مربع يبعد عن جدار مستوي بمسافة (3م) ايضا ولكن من الجانب الاخر من الهدف ويقوم بالتقاط الكرة وعمل مناولة واستلام (5) كرات، ثم ينتقل الى مربع يبعد نفس قياسات المربع الاول الذي يكون موضوع فيه كرة يعمل المختبر على التقاطها ثم عمل مناولة طويلة باتجاه شبكة عمودية تبعد مسافة (30م) بشكل قطري، وبعد الانتهاء من هذه المحطة يقوم اللاعب بعملية خمس تصويبات من فوق حاجز بارتفاع (20سم) موضوع قرب خط (9م) بعد التقاها من الارض، وبعد انتهاء من ذلك ينطلق اللاعب بأسرع ما يمكن الى خط النهاية الذي يبعد مسافة 25 م عن منطقة التصويب.

ملاحظة :

- يؤدي الاختبار في جو لعب كرة يد.
- يجب ان يؤدي التصويب والمناولة بدقة وتركيز عالي
- يجب تنفيذ الاختبار بأقصى سرعة
- التسجيل : تعطي محاولة واحدة لكل مختبر ويحسب الزمن الكلي للاداء بالثواني واجزاءه، وفي حالة سقوط الكرة او تحريك اي شاخص من الشواخص الموضوعه للاختبار فانه يتم اضافة (5ثا) الى وقت ا للاعب الكلي .



شكل (1) يوضح اختبارات تحمل الاداء

#### 4-4-2 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق (١6 ١9 2018) على مجموعة من لاعبي نادي كربلاء بكرة اليد فئة المتقدمين في قاعة الشهيد بنادي كربلاء.

#### 5-4-2 الاختبارات القلبية

قام الباحثون بتنفيذ الاختبار القلبي يوم الخميس الموافق (13 ١9 2018) لعينة البحث في قاعة الشهيد - في محافظة كربلاء.

#### 6-4-2 التجربة الرئيسية

بعد اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث تم تنفيذ التجربة يوم الاحد الموافق (2019\9\16)، وكانت نهاية التجربة يوم الخميس (2018\11\8)، وخلال هذه المدة تم اعطاء تمرينات لاهوائية ومستخلص الجينسنج، وحددت كمية ومقدار الجرعة ومدته، اذ تم اعطاء مستخلص الجينسنج، وتم تحديد الجرعة بواقع 600ملغم كغم من الجينسنج لكل للاعب يوميا وطريقة الاعطاء فمويا لمدة شهرين، وتم العمل بما يأتي:

- 1- تم تطبيق التمرينات في مرحلة الأعداد الخاص .
- 2- بلغت مدة التجربة (8) أسابيع موزعة على (24) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع.
- 3- تم تحديد مدرب خاص للمجموعة التجريبية بعد اعطاءهم مادة (الجينسنج)
- 4- وتم التدريب في القاعة المغلقة (قاعة الشهيد الرياضية - كربلاء) في ايام الاحد والثلاثاء والخميس.
- 5- حدد الباحثون شدة التمرينات ما بين (80 - 95%) .
- 6- بلغ الحجم التدريبي للتمرينات (30-40) دقيقة من حجم الوحدة التدريبية.
- 7- استعمل الباحثون طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري.

#### 2-4-7 الاختبارات البعدية

قام الباحثون بتنفيذ الاختبار البعدي يوم الاحد (2018\11\11) على أفراد عينة البحث وقد حرص الباحثون في الاختبارات البعدي على توفير نفس الظروف الزمانية والمكانية في الاختبار القبلي .

#### 3-5- الواسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (spss).

#### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

يحتوي هذا الباب على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي تم الحصول عليها من عينة البحث، بعد ان تم معالجة البيانات إحصائيا .

#### 3-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ومناقشتها

##### 3-1-1 عرض نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث وتحليلها

لغرض اختبار الفرضية الاولى استخدم الباحثون اختبار (T) للعينات المتناظرة لاستخراج معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث، وكما مبين في الجدولين (1، 2) .

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
SOD	UI	233	8.80	630.4	14.69	44.166	0.000	معنوي

معنوي	0.000	64.204	5.70	478	6.73	236.4	UI	GXP
معنوي	0.004	2.994	2.59	68.20	2.95	74.8	ثا	تحمل الاداء

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4)

أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لمتغيري (GXP، SOD) كانت اعلى في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل. اما بالنسبة لمتغير (تحمل الاداء) فقد كانت قيمة الوسط الحسابي اصغر في الاختبار البعدي عن القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي، كون أن هذه المتغيرات تكون قيمتها عكسية أي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة اذ كانت اقل من مستوى دلالة (0.05) ولجميع متغيرات البحث، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعديّة

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
SOD	UI	244	8.15	822.8	84.71	15.656	0.000	معنوي
GXP	UI	244.6	17.36	617.8	78.26	11.471	0.000	معنوي
تحمل الاداء	ثا	74.6	5.18	59.4	2.07	5.770	0.004	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4)

يبين الجدول (2) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية.

أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لمتغيري (GXP، SOD) كانت اعلى في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل. اما بالنسبة لمتغيري (تحمل الاداء) فقد كانت قيمة الوسط الحسابي اصغر في الاختبار البعدي عن القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي، كون أن هذه المتغيرات تكون قيمتها عكسية أي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة اذ كانت اقل من مستوى دلالة (0.05) ولجميع متغيرات البحث، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

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

يعزو الباحث سبب التطور الذي حصل للمجموعتين الى استخدام التمرينات اللاهوائية ضمن المنهج التدريبي لهم والتي تعد من التمرينات التي تعمل على تطوير الصفات البدنية المهمة للاعب كرة اليد وخاصة تحمل الاداء، اذ إن "لاعب كرة اليد يحتاج إلى قدرات بدنية تؤهله للقيام بواجباته مهارية والخطية إثناء المباريات، وما يتطلبه الأداء الفني للعبة كقوة القفز للدفاع ضد التصويبات فضلا عن تكرار عمليتي الهجوم والدفاع الأمر الذي يتطلب تحملا للأداء"(4).

كما ان تأثير التمرينات اللاهوائية التي تدرب عليها أفراد مجتمع البحث، طورت قدراتهم على مقاومة التعب من خلال تحسن انتاج الطاقة لاهوانيا" وبالاخص نظام حامض اللاكتيك مع تحسن مقاومتهم لزيادة تركيز حامض اللاكتيك في الألياف العضلية بالإضافة إلى تطور الية التخلص من تراكم حامض اللاكتيك من الألياف العضلية إلى مجرى الدم مما يقلل من تأثيره السلبي في إعاقة استمرار الأداء الحركي وتأخر ظهور أعراض حاله التعب(6).

كما ويعزو الباحث سبب التحسن في مؤشرات الاكسدة الى استخدام التمرينات اللاهوائية ومستخلص الجينسنج الذي يحتوي على عنصر الحديد وجنسوسيدات التي تعمل على تعزيز عمل الأوعية الدموية وزيادة الهيموجلوبين بالدم، كما تدعم عمل الجهاز العصبي المركزي. مما تزيد من نسبة الأكسجين بالعضلات أثناء الجهد البدني . (7)

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

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

##### جدول (3)

معنوية الفروق بين نتائج قياس الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة	معنوية الفروق
		ع	س-	ع	س-			
SOD	U١	14.69	640.4	84.71	822.8	16.656	0.000	معنوي
GXP	U١	5.70	478	78.26	617.8	12.471	0.0000	معنوي
تحمل الاداء	ثا	2.59	68.28	2.07	59.4	6.770	0.002	معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (8)

عند مراجعة نتائج الاختبارات التي تم التوصل إليها يتضح لنا أن هناك فروقا معنوية بين قياس الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية كون ان قيم مستوى الدلالة كانت اقل من مستوى خطأ (0.05) وهذا يتفق مع ما جاء في الفرض الثاني للبحث.

#### 4-2-2 مناقشة نتائج قياس الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

يعزو الباحثون سبب التحسن في قيم مؤشرات الاكسدة الى استخدام مستخلص الجينسنج المرفقة مع التمرينات اللاهوائية التي عملت على التقليل من تأثيرات الاستمرار بحمل مستمر، نظراً لآثر هذا الجزء كدليل للأكسدة مما يدل على عدم تهديد الجسم بحمل مستمر ولكنه وقتي وربما يكون الجسم مهياً لاستقبال مثل هذا الجهد ولكننا نرى زيادة التركيز لهذا المتغير واضحة بعد تطبيق المنهج التدريبي.

اذ ان لاعب كرة اليد معرض بشكل كبير لظهور الجذور الحرة والتي يمكن أن تسهم بالإضافة للأمراض الخطرة في تعب وتلف العضلات أثناء ممارسة الرياضة لفترات طويلة(7)، وعليه ومن أجل تقليل هذه الأضرار يجب على الرياضي تناول المواد التي تحتوي على مضادات الأكسدة، وهذا ما توفره مادة الجينسنج في تخلص الجسم من الجذور الحرة وكذلك يعمل الجينسنج على زيادة انزيمات التأكسد اذ اثبت التجارب ان كلما يزداد تركيزه تزداد فعالية انزيم (SOD) . (8)

اذ ان مضادات الاكسدة ومنها مستخلص الجينسنج تعد نظام دفاعي ضد الاكسدة التي تسببه ذرات الاوكسجين الشاردة لحماية الخلايا من اضرار سيادة هذه الذرات، وتتكون مضادات الاكسدة من بعض الانزيمات التي يصنعها الجسم بالإضافة الى بعض العناصر الغذائية التي يتناولها الانسان ضمن وجبته اليومية وتعمل مضادات الأكسدة في عدة جهات فقد تقلل الطاقة من الاوكسجين النشط او توقف الشوارد الحرة من الاكسدة او سلسلة احداث متأكسدة للحد من ضرر الشقوق الحرة (9).

## 5 الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات :

- 1- إن التدريبات اللاهوائية قد أثرت تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض متغيرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبي كرة اليد
- 2- إن التدريبات اللاهوائية مع تناول كبسولات الجينسنج قد أثرت تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض متغيرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبي كرة اليد
- 3- كانت للتدريبات اللاهوائية مع تناول كبسولات الجينسنج أفضلية التأثير في المجموعة التجريبية موازنة بالمجموعة الضابطة (التي نفذت تدريبات اللاهوائية) في تطوير بعض متغيرات الاجهاد التأكسدي تحمل الاداء للاعبي كرة اليد

### 2-5 التوصيات :

- 1- اعتماد التدريبات اللاهوائية بتناول مستخلص الجينسنج بالجرعات والنسب المعتمدة في تدريبات لاعبي كرة اليد.
- 2- يفضل استخدام المواد الفعالة مع التدريب والمنافسة وذلك للمحافظة على طاقة اللاعب.
- 3- ضرورة توضيح اهمية (المواد الفعالة والمكملات الغذائية) وأنواعها وطرائق استخدامها للمدربين والعاملين في المجال الرياضي وعلى وفق الاسس العلمية.
- 4- إجراء دراسات مشابهة تستخدم أنواعاً أخرى من المواد الفعالة على فعاليات أخرى فردية أو جماعية وعلى فئات عمرية مختلفة.

## المصادر

- 1- كمال درويش ( وآخرون ) : الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ( نظريات – تطبيقات )، ط1، مصر، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص37

2- Clarkson, P. M.: Antioxidants and physical performance. *Clin. Rev. Food Sci. Nutr.*, 1995, 35: 131-141.

- 3- Davis, J.M.; Murphy, E.A.; Carmichael, M.D.; Zielinski, M.R.; Groschwitz, C.M.; Brown, A.S.; Gangemi, J.D.; Ghaffar, A.; Mayer, E.P. Curcumin effects on inflammation and performance recovery following eccentric exercise-induced muscle damage. *Am. J. Physiol. Regul. Integr. Comp. Physiol.* 2007, *292*, 2168–2173.
- 4- احمد عريبي : كرة اليد وعناصرها الأساسية ، طرابلس ، منشورات جامعة الفتح ، ط 1 ، 1998، ص38.
- 5- احمد يوسف متعب وسامر يوسف متعب : أثرتمرينات لاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثامن، المجلد الأول ، 2008، ص169.
- 6- حسين مناتي : تأثير برنامج تدريبي بأستخدام الجينسنج في بعض متغيرات الأداء التحكيمي بكرة السلة، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات -مصر ، 2015، ص 125.
- 7- Powers SK & Jackson MJ. Exercise-induced oxidative stress: cellular mechanisms and impact on muscle force production. *Physiol Rev*, 2008, *88*, 1243–1276.
- 8- Chang-Eui Hong<sup>1</sup> and Su-Yun Lyu .Anti-inflammatory and Anti-oxidative Effects of Korean Red Ginseng Extract in Human Keratinocytes. 2011 Feb; *11*(1): 42–49.
- 9- بهاء محمد تقي : تأثير تمرينات خاصة مع تناول كوندزيم 10 والكارنتين في تحمل الأداء وبعض المتغيرات البايوكيميائية لدى لاعبي كرة اليد الشباب ، اطروحة دكتوراه ، جامعة القادسية ، كلية التربية وعلوم الرياضية ، 2014، ص 29.

## **تأثير تدريبات بتداخل مقاومتين في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين والخطوات الإيقاعية بين الحواجز وانجاز ركض 110م حواجز دون 20 سنة**

**أ.م.د. علاء فليح جواد      أ.د. نادية شاكر جواد      مثنى عبد الأمير عبد الحسين**

### **مستخلص البحث باللغة العربية**

هدفت الدراسة إلى إعداد تدريبات بتداخل مقاومتين لعدائي (110م) حواجز دون 20 سنة، والتعرف على تأثير تدريبات تداخل المقاومتين في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين والخطوات الإيقاعية بين الحواجز وانجاز ركض 110م حواجز دون 20 سنة، والتعرف على أفضلية المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث قيد الدراسة. استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات القياسين القبلي والبعدي وقد حدد الباحثون مجتمع بحثهم وهم عدائي 110م حواجز من أندية محافظة كربلاء، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية جميعاً ليمثلوا عينة البحث بنسبة ( 100%) وقسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالطريقة العشوائية واستخدم الباحثون الوسائل والأجهزة والأدوات اللازمة للبحث. واستنتج الباحثون بأن التدريبات المعدة لإفراد المجموعة التجريبية كان لها الأثر الكبير في تحسين القدرة الانفجارية للرجلين والخطوات الإيقاعية بين الحواجز ونجاز 110م حواجز دون 20 سنة وهذا ما أثبتته النتائج التي تم الحصول عليها.

### **Abstract**

**The effect of two overlapping resistance exercises on developing the explosive power of the legs and the rhythmic steps between the hurdles and the achievement of running 110 m hurdles under 20 years**

**By**

**Alaa Flaih Jawad, PhD**

**Nadia Shaker Jawad, PhD**

**Muthanna Abdul Amir Abdul Hussain, Msc.**

**College of Physical Education and Sports Science**

**University of Kerbala**

The aim of the research is to identify the effect of two overlapping resistance exercises on developing the explosive power of the legs and the rhythmic steps between the hurdles and the achievement of running 110 m hurdles under 20 years, and to identify the differences in the level of the explosive power of the legs and the rhythmic steps between the hurdles and the achievement of running 110 m hurdles under 20 years between the two groups (control – experimental). However, the researchers used the experimental approach (Two groups design) with pre and post-tests. 110 m hurdles runners from Karbala club have been chosen randomly as a main subjects for this

research. The researchers concluded that: There were significant differences between the pre and post- tests in the experimental groups of the development of the explosive power of the legs and the rhythmic steps between the hurdles and the achievement of running 110 m hurdles under 20 years in the post-tests. The two overlapping resistance exercises has a positive impact on the development of the explosive power of the legs and the rhythmic steps between the hurdles and the achievement of running 110 m hurdles under 20 years.

#### 1- التعريف بالبحث :-

##### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

تعد مسابقة (110م) واحدة من سباقات ألعاب القوى المهمة والتي تتميز بالإثارة والتشويق والتنافس الشديد بين العدائين، وهي ثاني اقصر مسافة سباق تجري ضمن ألعاب المضمار في الهواء الطلق بعد سباق عدو (100م)، وإن هذه المسابقة تتعامل مع أقصى جهد للمتسابقين مع دقة الأداء الحركي منذ اللحظة الأولى لانطلاق السباق وإلى نهايته، وتعتمد هذه المسابقة في أداؤها على مراحل مهمة وعلى القدرات البدنية الخاصة ومن أهمها القدرة الانفجارية للرجلين فضلاً عن الإيقاع الحركي بين الحواجز لما له من تأثير في مستوى الأداء الحركي لهذه المرحلة، وإن ضبط هذه المتغيرات أثناء الأداء يعد من الأمور المهمة لتحقيق التكنيك المثالي للمتسابق خلال الركض بين الحواجز وبما يسهم في تقليل زمن أداؤها، لذا فعند إعداد البرامج التدريبية للعدائين يجب أن يهدف التدريب إلى تطوير مكونات هذه المرحلة وإن يراعي فيها التدرج بالأحمال المستخدمة وعمليات الاستشفاء وطرائق وأساليب التدريب الملائمة لتكون عملية التدريب فعالة ومؤثرة وتحقق الهدف الذي بنيت لأجله.

وتعد التدريبات بتداخل مقاومتين من أساليب التدريبات الحديثة والمتطورة والتي تعني استخدام مقاومتين (الثقل، المطاط) معاً وبنفس الوقت خلال أداء الجهد البدني وبذلك تكون هذه التدريبات ذات مردودات عالية وفعالة في تطوير القدرات البدنية القصوى، وإن لهذه التدريبات خصوصية ترتبط بخصوصية الأداء الحركي لمراحل سباق 110م حواجز، وتعمل تدريبات الأثقال ( إضافة أوزان إضافية إلى وزن الجسم وأجزائه المختلفة ) على تطوير القدرة الانفجارية للرجلين بما يسهم في تقليل أزمان الارتكاز خلال الخطوات الثلاثة وبالتالي تقليل زمن هذه المرحلة خلال السباق، أما تدريبات المطاط فهي تعمل على تغيير حركة الأداء الجسم من خلال إضافة مقاومة وبذلك يعمل على تطوير سرعة الجسم وبالتالي تطوير سرعة الأداء الحركي.

ومن هنا جاءت أهمية البحث بإعداد تدريبات فيها تداخل مقاومتين مختلفتين ( أثقال - مطاط ) وأدائها معاً وبنفس الوقت أثناء تنفيذ التمرين لتطوير القدرة الانفجارية للرجلين والخطوات الإيقاعية بين الحواجز وانجاز ركض 110م حواجز دون 20 سنة والمعرفة الحقيقية والمثالية لتأثير هذه التدريبات في المتغيرات قيد الدراسة .

##### 1-2 مشكلة البحث :-

نظراً لصعوبة الأداء الحركي لهذه المسابقة، ومن خلال متابعة الباحثين لتدريبات عدائي هذه المسابقة ومقابلتهم لعدد من المختصين وخبرتهم المتواضعة وإجراءهم لتجارب استطلاعية لعدد من عدائي هذه المسابقة توضح للباحثون إن

هناك ضعفاً في زمن الخطوات الإيقاعية نتيجة لضعف القدرة الانفجارية للرجلين والتي تسهم في ضبط التكنيك المثالي وتقليل زمن هذه المرحلة والتي بدورها تساهم في تحسين الانجاز لعدائي هذه المسابقة، وكذلك قلة اهتمام المدربين والمختصين باستخدام أسلوب تداخل المقاومات الأثقال والمطاط معاً

لذا تبلورت مشكلة البحث من إعداد تدريبات بالأثقال والمطاط معاً وأدائها بنفس الوقت ويشدد وأحمال تدريبية مقننة لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة والتي تسهم بشكل مباشر في تطوير الانجاز لعدائي 110م حواجز، ودراسة هذه المشكلة لتوفير معلومات ميدانية وعلمية وتقديم هذه الدراسة للمدربين والرياضيين لزيادة معرفتهم.

### 1-3 أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى :-

- 1- إعداد تدريبات بتداخل مقاومتين لعدائي (110م) حواجز دون 20 سنة.
- 2- التعرف على تأثير تدريبات تداخل المقاومتين في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين والخطوات الإيقاعية بين الحواجز وانجاز ركض 110م حواجز دون 20 سنة.
- 3- التعرف على أفضلية المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث قيد الدراسة لمرحلة الخطوات الإيقاعية وانجاز ركض 110م حواجز دون 20 سنة.

### 1-4 فرضا البحث :-

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية والبعديّة للقدرة الانفجارية للرجلين ومرحلة الخطوات الإيقاعية بين الحواجز وانجاز ركض 110م حواجز دون 20 سنة ولصالح القياسات البعديّة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

### 1-5 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري: عداؤو 110م حواجز دون 20 سنة لأندية محافظة كربلاء
- 1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2018/5/15 ولغاية 2019/3/15.
- 1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي الشباب، ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء.
- 2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-
- 2-1 منهج البحث :-

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ( الضابطة والتجريبية ) وذلك لملائمة طبيعة المشكلة وأهداف البحث وفرضياته .

### 2-2 مجتمع البحث وعينته :-

تكون مجتمع البحث من العدائين دون 20 سنة لأندية محافظة كربلاء لمسابقة (110م) حواجز وعددها ( ثمانية أندية ) الذين شاركوا رسمياً في البطولات التي يقيمها الاتحاد المركزي لألعاب القوى والبالغ عددهم ( 10 عدايين)، وتم

اختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل، وبهذا تكون العينة قد شكلت نسبة ( 100%) ، وقسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالطريقة العشوائية البسيطة من خلال إجراء القرعة.

## 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات التي سيستخدمها الباحث في البحث :-

استخدم الباحثون الوسائل والأجهزة والأدوات الآتية :-

- الملاحظة
- الاختبار والقياس
- المقابلة الشخصية
- الاستبانة
- حاسبة الكترونية يدوية ( SHARP ) عدد (1)
- كاميرا تصوير فيديو ذات سرعة 500 ص/ثا نكورية الصنع عدد 3 مع ملحقاتها
- مقياس رسم عدد(3)
- برنامج تحليل حركي
- جهاز قياس الوزن عدد (1) كوري المنشأ.
- جهاز لابتوب أيسر عدد (1) كوري المنشأ.
- ساعات توقيت يدوية عدد (3) نوع (Kislo 610) صينية المنشأ.
- أثقال بأوزان مختلفة + الكات تثقيل + حبال مطاط
- مساند بداية عدد (6) + حواجز عدد (20)
- شريط قياس + بورك
- صافرات عدد (3)
- أعلام حمراء وبيضاء

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية :-

### 2-4-1 تحديد الأوزان النسبية لأجزاء الجسم :-

بعد اخذ كتلة أفراد عينة البحث من خلال التجربة الاستطلاعية، قام الباحثون بتحديد الكتل النسبية لأجزاء الجسم لكل فرد من أفراد العينة، وذلك لتحديد كتلة الأثقال المستخدمة لأجزاء الجسم خلال التدريبات والتي تراوحت ما بين (15- 20) % من وزن الجسم من خلال معرفة التكرار القصوى الواحد لكل فرد، "معتمداً على المعادلة الآتية لاستخراجها " (1)

$$\text{كتلة الجزء} = \frac{\text{الكتلة النسبية للجزء} \times \text{كتلة العداء الكلية}}{100}$$

2-4-2 تحديد الشدة للحبال المطاطية حدد الباحثون شدة الحبال الما وذلك من خلال التجربة الاستطلاعية، وبهذا استخدام الباحث حبال بأطوال (1م - 4م) وإن شدة هذه الحبال عند (100%) تكون 3 أضعاف طولها الاعتيادي.

(1) حسين مردان ، أياد عبد الرحمن: البيوميكانيك في الحركات الرياضية ، ط1، مطبعة النجف الاشرف ، 2011، ص126.

## 2-4-4 تحديد قياس القدرة الانفجارية للرجلين :-

أعد الباحثون استمارة استبيان عرضت على بعض الخبراء والمختصين في التدريب الرياضي لتحديد أي من القياسات أكثر صلاحية، وبعد جمع الاستمارات قام الباحثون بتحليل إجابات الخبراء من خلال استخدام القانون الإحصائي (كا<sup>2</sup>) للموافقة وعدمها، والجدول (1) يبين ذلك.

### الجدول (1)

يبين التعامل الإحصائي ( كا<sup>2</sup> ) للموافقة وعدمها لأراء الخبراء والمختصين في تحديد الاختبارات

الدالة الإحصائية	قيمة كا <sup>2</sup>		موافقة الخبراء والمختصين				الاختبار	القدرات البدنية
	الجدولية	المحسوبة	%	غير موافقون	%	موافقون		
غير معنوي	3.84	1.333	33.333	4	66.667	8	اختبار الوثب الطويل من الثبات	القدرة الانفجارية للرجلين
معنوي		80.333	8.333	1	91.667	11	اختبار القفز العمودي من الثبات	

عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05)

يتبين من الجدول (1) إن اختبار ( القفز العمودي من الثبات ) قد حصل على أكبر عدد من الموافقين وبلغت القيمة المحسوبة لـ (كا<sup>2</sup>) ( 80.333 ) وهي أكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها مما يدل على قبول الاختبار، أما الاختبار الآخر فقد كانت قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة لها أقل من القيمة الجدولية والبالغة ( 3.84 ) مما يدل على عدم الموافقة لها.

## 2-4-4-1 توصيف الاختبارات لمتغيرات البحث قيد الدراسة:-

أ- اختبار القفز العمودي من الثبات (1):

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين.

- متطلبات الاختبار: حائط، كاميرا، شريط قياس، مسجل، حكم، صافرة، بورك.

- وصف الاختبار: يقف المختبر بجانب الحائط ويمد ذراعه عاليًا لأقصى ما يمكن ويتم تسجيل الارتفاع الذي يصل إليه مع ملاحظة عدم رفع العقبين من الأرض. وبعد إعطاء إشارة البدء من قبل الحكم يقوم المختبر من وضع الوقوف بجانب الحائط بمرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام وإلى الأسفل مع ثني الركبتين نصفًا وبعدها يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للقفز نحو الأعلى مع مرجحة الذراعين للأمام أعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ومن ثم وضع علامة أخرى عند أعلى نقطة يصل إليها كما موضح في الشكل (2) ، وقد قام الباحث بتصوير الاختبار لاستخراج الزمن لاستخدامه في استخراج القدرة الانفجارية.

- التسجيل: يكون التسجيل إلى اقرب (1سم) بين الخط الذي يصل إليه المختبر من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها من القفز للأعلى، وتعطى للمختبر محاولتين ويتم احتساب أفضلهما بواسطة الحكم، ويتم استخراج القدرة الانفجارية للرجلين حسب المعادلة الآتية

:-

(2)

(1) علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : العراق ، مطبعة جامعة القادسية، 2004، ص 88-89.

(2) صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ، عمان ، دار دجلة ، 2010، ص 112-

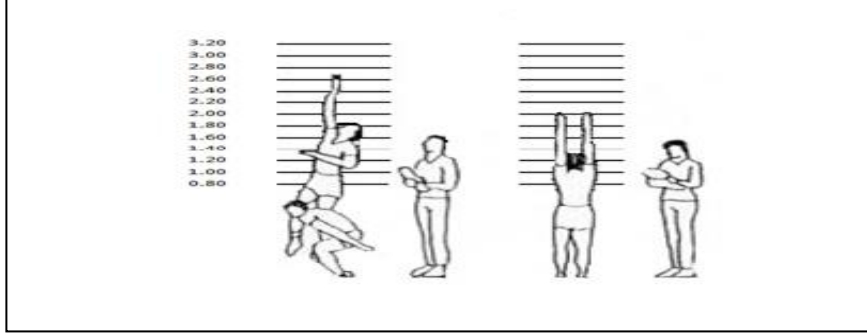
كتلة الجسم × التعجيل الأرضي × المسافة

= القدرة الانفجارية

، (Tracker) \*

زمن الدفع

يتم احتساب القدرة الانفجارية بالواط، ويتم اس



يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات

ب - اختبار عدو 110م حواجز من البدء المنخفض .

- الغرض من الاختبار : قياس الإيقاع الحركي للخطوات بين الحواجز والانجاز

- متطلبات الاختبار: مضمار عدو، مساند بداية، حواجز عدد (10) بارتفاع (1م)، كاميرات تصوير فيديو ذات سرعة (500 ص/ثا ) عدد (3) مع ملحقاتها، مقياس رسم عدد (3) بطول (120سم)، مطلق ، صافرة، ميقاتي، ساعة توقيت، حكم خط .

- وصف الاختبار: يبدأ الاختبار بأن يتخذ المختبر وضع الجلوس على مساند البداية خلف خط البداية بعد تثبيت كاميرات التصوير الفيديوية بجانب الحواجز الأول والخامس والعاشر وعلى بعد مسافة (15م ) وعلى ارتفاع ( 120 سم)، وتثبيت مقياس الرسم بالجانب المقابل لكاميرات التصوير وعلى ارتفاع (120سم) وكما موضح في الشكل (12) ، لتصوير الاختبار لكل مختبر، وبعد سماع إشارة المطلق، وعند سماعه يقول كلمة تحضر، إذ تكون باقي الإجراءات بالنسبة لهذا الاختبار نفسها لاختبار ركض (120م) حواجز من بدأ الجلوس في مكعبات البداية ماعدا اختلاف المسافة والبالغة (110م) حواجز ويكون الاختبار على مضمار قانوني لألعاب القوى.

- التسجيل:

1- يتم استخراج الإيقاع الحركي للخطوات الإيقاعية بعد الحواجز الأول والخامس والعاشر من خلال استخدام القانون

الآتي:-

مجموع أزمان الارتكاز

مجموع أزمان الطيران

= الإيقاع الحركي

\* Tracker :- هو برنامج تحليل تخصصي يستخدم لتحليل الحركات الرياضية ويتم عن طريقة استخراج قيم الزوايا والأبعاد والأزمنة والمسافات والإزاحات ومسارات الجسم .

2- يتم قياس الانجاز للمختبرين من خلال احتساب الزمن الذي يقطعه المختبرين لمسافة 110م حواجز إلى اقرب ( 0,01 ثا ) .

#### 2-4-5 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثون تجربة استطلاعية أولى على خمسة من عدائي (110م) حواجز من عينة البحث وذلك يومي ( الجمعة والاثنين ) الموافقان ( 17 ، 20 / 8 / 2018 ) لتطبيق القياسات عليهم. وقد كان الغرض منها:-

- 1- تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ القياسات.
- 2- التعرف على الوقت المناسب لأجراء القياسات وكم يستغرق الأجراء.
- 3- التعرف على قابلية أفراد العينة لتنفيذ القياسات ومدى ملائمتها لهم.
- 4- التعرف على الأجهزة والأدوات اللازمة توفرها واختبار صلاحيتها وتحديد أماكن وضع كامرات التصوير وارتفاعها.
- 5- التعرف على أطوال الحبال المطاطية وشددها وعلى الأوزان النسبية التي ستستخدم.
- 6- تحديد زمن وشدد التمارين التدريبية لتنفيذها في التجربة الرئيسية.
- 7- تدريب فريق العمل المساعد.
- 8- استخراج الأسس العلمية للاختبارات.

#### 2-4-5-1 الأسس العلمية للاختبارات:-

##### 2-4-5-1-1 صدق الاختبارات:-

استخدم الباحثون صدق المحتوى من خلال عرضها على مجموعة من خبراء التدريب الرياضي وقد ثبت صدقها بعد أن اتفق الخبراء على أنها تحقق الغرض الذي وضعت لأجله، وكما مبين في الجدول (2).

##### 2-4-5-1-2 ثبات الاختبارات :-

استخدم الباحثون لإيجاد معامل ثبات الاختبارات طريقة ( الاختبار وإعادة الاختبار ) وبفاصل زمني قدره ( 7 أيام ) بين الاختبارين الأول والثاني ، واستخرج الباحثون معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط ( بيرسون ) بين نتائج الاختبارين الأول والثاني، وكانت قيمة معامل الثبات المحسوبة لاختبار ( القفز العمودي من الثبات ) اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط ( بيرسون ) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية ( ن = 3 )، والبالغة (0.878) مما يدل على أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات كما مبين في الجدول (2) .

##### 2-4-5-1-3 موضوعية الاختبارات:-

لايجاد موضوعية الاختبار استخدم الباحثون معامل الارتباط ( بيرسون ) بين درجات حكمين\* عند إعادة الاختبار، وكانت قيمة معامل الموضوعية المحسوبة لاختبار (القفز العمودي من الثبات ) اكبر من القيمة الجدولية ( الحرجة ) لمعامل الارتباط (بيرسون) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية ( ن = 3 )، والبالغة (0.878) مما يدل على أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الموضوعية، وكما مبين في الجدول(2) .

#### جدول (2)

\* الحكمان / 1- صابر حسين مطلق ، 2- كاظم مصطفى سلوم

يبين معامل الثبات والموضوعية لاختبار القدرة الانفجارية للرجلين

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية	القيمة الجدولية	علاقة الارتباط
القفز العمودي من الثبات	0,894	0,915	0,878	قوية

2-4-6 القياسات القبلية :-

قام الباحثون بقياس المتغيرات المؤثرة على متغيرات البحث قيد الدراسة وهي ( كتلة الجسم ، العمر التدريبي ، الطول ، وأطوال الأطراف السفلى ، طول الجذع ) ، وقد أجرى الباحثون القياسات القبلية لمتغير القدرة الانفجارية والإيقاع الحركي بين الحواجز والانجاز يوم الأربعاء الموافق (2018/8/29) .

2-4-7 إجراءات التجانس والتكافؤ :-

2-4-7-1 إجراءات التجانس :

بعد إجراء القياسات القبلية أجرى الباحثون عملية التجانس لأفراد عينة البحث للمتغيرات الدخيلة لما لها من تأثير في متغيرات البحث وذلك من خلال استخدام قانون معامل الالتواء ومعامل الاختلاف، وكما مبين في الجدول (3) .

جدول (3)

يبين تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الدخيلة

المتغيرات الدخيلة	وحدات القياس	أفراد عينة البحث			قيمة معامل الالتواء	قيمة معامل الاختلاف
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط		
كتلة الجسم	كغم	70.200	2.098	70.000	0.285	2.989
العمر التدريبي	شهر	33.100	8.006	33.00	0.012	24.188
الطول	سم	175.800	4.756	175.500	0.189	2.705
أطوال الأطراف السفلى	سم	108.800	2.936	109.000	0.204	2.699
طول الجذع	سم	45.400	2.914	45.000	0.411	6.419

يتبين من الجدول (3) إن قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات تتراوح ما بين  $(1 \pm)$  ، فضلا عن إن قيم معامل الاختلاف أقل من (30%) مما يدل على تجانسهم في هذه المتغيرات.

2-4-7-2 إجراءات التكافؤ :-

بعد إجراء القياسات القبلية أجرى الباحثون عملية التكافؤ لأفراد عينة البحث للمتغيرات التابعة قيد الدراسة ، وذلك من خلال استخدام اختبار T للعينات المستقلة، وكما مبين في الجدول (4).

جدول (4)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بالقياسات والمتغيرات قيد الدراسة

متغيرات البحث	الوحدات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
القدرة الانفجارية للرجلين	واط	الضابطة	2119.98	190.28	0.167	0.872	غير معنوي
		التجريبية	2102.62	133.56			

غير معنوي	0.969	0.040	0.048	0.796	الضابطة	ثا	الإيقاع الحركي للخطوات بين الحاجزين الأول والثاني
			0.046	0.795	التجريبية		
غير معنوي	0.973	0.035	0.047	0.745	الضابطة	ثا	الإيقاع الحركي للخطوات بين الحاجزين الخامس والسادس
			0.044	0.744	التجريبية		
غير معنوي	0.836	0.213	0.037	0.765	الضابطة	ثا	الإيقاع الحركي للخطوات بين الحاجزين التاسع والعاشر
			0.045	0.771	التجريبية		
غير معنوي	0.557	0.613	0.171	15.87	الضابطة	ثا	انجاز ركض 110م حواجز
			0.110	15.81	التجريبية		

القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ، وحجم عينة (8)

يتبين من الجدول (4) أن جميع مستويات الدلالة كانت اكبر من (0,05) لجميع المتغيرات، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات والمتغيرات مما يدل على تكافؤهما .

#### 2-4-8 التجربة الرئيسة :-

أعد الباحثون تدريبات بتداخل مقاومتين ( الأثقال - المطاط ) \* وأدرجت ضمن البرنامج التدريبي لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعة التجريبية معتمدين في ذلك على تحليل ومراجعة عدد كبير من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة، وقد راعى الباحثون المستوى التدريبي والمرحلة العمرية والقابلية البدنية لعينة البحث. وكذلك راعا تدريب أفراد العينة لباقي أيام الأسبوع بان يكون هدف التدريب هو واحد لكل أفراد عينة البحث وذلك من خلال التنسيق مع المدربين ومن اجل ضبط المتغير التجريبي، وقد امتازت التدريبات بمايلي :-

- 1- تم تنفيذ التدريبات في مرحلة الأعداد الخاص .
  - 2- تم البدء بتنفيذ التدريبات يوم السبت الموافق (2018/9/1) .
  - 3- استمر تنفيذ التدريبات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي لمدة (8 أسابيع) .
  - 4- كان عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (3 وحدات تدريبية) وبذلك كان العدد الكلي للوحدات التدريبية بالتمرينات المعدة (24 وحدة تدريبية).
  - 5- كانت أيام وحدات التدريب : السبت ، الاثنين ، الأربعاء .
  - 6- اختلف زمن أداء التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبي بحسب أهداف ومتطلبات كل منها، وتراوح ما بين (25-36 د) .
  - 7- تراوحت الشدة المستخدمة في تنفيذ التدريبات ما بين (90% - 100%) من الحد الأقصى لقابلية العداء وعلى ضوء الاختبارات القبلية التي طبقت على عينة البحث.
  - 8- تراوحت فترات الراحة بين التكرارات من (1-4) دقيقة وبين التمارين من (2-6) دقيقة.
  - 9- أستخدم الباحثون طريقة التدريب التكراري .
  - 10- انتهى تطبيق تنفيذ التدريبات المعدة في البرنامج التدريبي يوم الاثنين الموافق (2018/10/23).
- 2-4-9 القياسات البعدية :-

\* ينظر ملحق (1) .

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات التي أعدها الباحثون والتي أدرجت ضمن البرنامج التدريبي، عمل الباحثون على إعادة تطبيق القياسات التي أجريت في القياسات القبلية وبنفس المكان والخطوات قدر الإمكان، وذلك يومي الجمعة والاثنين الموافق (26، 29/10/2018).

## 2-5 الوسائل الإحصائية :-

لجأ الباحثون إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج القياسات القبلية والبعديّة، وقد استعان بنظام الرزم الإحصائية **spss** ، وبما يأتي:-

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الاختلاف
- مربع كاي (كا<sup>2</sup>)
- معامل الارتباط البسيط بيرسون
- اختبار T للعينات المتناظرة
- اختبار T للعينات المستقلة
- تحليل التباين (F)
- L. S .D

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

3-1 عرض وتحليل نتائج القياسات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها .

3-1-1 عرض وتحليل نتائج القياسات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعة الضابطة ومناقشتها .

### الجدول (5)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق و T المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للقياسات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

متغيرات البحث البدنية	وحدة اقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ع ف <sup>-</sup>	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س <sup>-</sup>	ع	س <sup>-</sup>				
القدرة الانفجارية للرجلين	واط	190.28	2119.98	156.95	2296.56	176.58 <sup>-</sup>	44.03	4.011 <sup>-</sup>	0.016 معنوي
الإيقاع الحركي للخطوات بين الحاجز 1 و 2	ثا	0.048	0.796	0.034	0.760	0.036	0.007	4.715	0.009 معنوي
الإيقاع الحركي	ثا	0.047	0.745	0.044	0.714	0.031	0.002	14.868	0.000 معنوي

للخطوات بين الحاجز 5 و 6										
الإيقاع الحركي للخطوات بين الحاجز 9 و 10	ثا	0.765	0.037	0.736	0.037	0.028	0.000	144.00	0.000	معنوي
انجاز ركض 110م حواجز	ثا	15.87	0.171	15.59	0.082	0.280	0.058	4.802	0.009	معنوي

بحجم عينة (5) ومستوى دلالة (0,05) .

يبين الجدول (5) المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعديّة التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة .  
 إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغير القدرة الانفجارية للرجلين كان أكبر في القياس البعدي عن  
 القياس القبلي، وبيّنت النتائج أن قيم الوسط الحسابي للإيقاع الحركي للخطوات بين الحواجز وزمن انجاز 110م حواجز أقل  
 في القياس البعدي من القياس القبلي، وحدثت تغيرات معنوية بين القياسيين ولصالح القياس البعدي كون قيمة هذه  
 المتغيرات تكون عكسية لأنها تتعامل مع عامل الزمن بالقياس ، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام  
 القانون الإحصائي T للعينات المتناظرة إذ كانت جميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق  
 معنوية بين القياسيين ولصالح القياس البعدي .

- المناقشة :-

من خلال ما تقدم من العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثون والمبينة في الجدول (5) يتضح إن أفراد  
 المجموعة الضابطة حققوا تطوراً معنوياً لجميع المتغيرات قيد الدراسة.  
 ويعزو الباحثون سبب هذا التطور إلى إن هناك تأثيراً للمنهج التدريبي المتبع من قبل أفراد هذه المجموعة وما  
 يحتويه من تمارين وتكرارات لتطوير القدرة الانفجارية للرجلين والإيقاع الحركي للخطوات بين الحواجز ، والتي أثبتت أثرها  
 الإيجابي في تحسين الانجاز لدى عدائي 110م حواجز، ويشير ( عادل تركي ، 2009 ) " إن مجموعة التمرينات أو  
 المجهودات البدنية التي تستخدم في الوحدات التدريبية تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم  
 الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي " <sup>(1)</sup> ، وهذا ما يؤكد تطور أفراد المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات  
 المبجوة.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج القياسات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعة التجريبية ومناقشتها .

#### الجدول (6)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق و T المحسوبة ودلالاتها الإحصائية  
 للقياسات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعة التجريبية

متغيرات البحث البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ف <sup>-</sup>	ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س <sup>-</sup>	ع	س <sup>-</sup>	ع					
القوة الانفجارية للرجلين	واط	2102.6	133.54	2620.3	108.58	517.7	38.45	13.46	0.000	معنوي
الإيقاع الحركي	ثا	0.795	0.046	0.684	0.014	0.110	0.014	7.454	0.002	معنوي

<sup>(1)</sup> عادل تركي حسن الدلوي : مبادئ التدريب الرياضي ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009 ، ص2.

										للخطوات بين الحاجز الأول والثاني
معنوي	0.007	5.155	0.019	0.101	0.017	0.643	0.044	0.744	ثا	الإيقاع الحركي للخطوات بين الحاجز الخامس والسادس
معنوي	0.003	6.521	0.013	0.086	0.019	0.684	0.045	0.771	ثا	الإيقاع الحركي للخطوات بين الحاجز التاسع والعاشر
معنوي	0.001	9.582	0.055	0.534	0.103	15.28	0.110	15.81	ثا	انجاز ركض 110م حواجز

بحجم عينة (5) ومستوى دلالة (0,05) .

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعديّة التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغير ( القدرة الانفجارية للرجلين ) كانت أكبر في القياس البعدي من القياس القبلي، وحدث تغير معنوي بين القياسين ولصالح القياس البعدي ، وبانت النتائج أيضا إن قيم الوسط الحسابي للإيقاع الحركي للخطوات بين الحواجز ( 1 و 2 ، 5 و 6 ، 9 و 10 ) وزمن انجاز 110م حواجز، أقل في القياس البعدي من القياس القبلي، وحدثت تغيرات معنوية بين نتائج القياسين ولصالح القياس البعدي كون قيمة هذه المتغيرات تكون عكسية لأنها تتعامل مع عامل الزمن بالقياس، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي T للعينات المتناظرة إذ كانت جميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي .

- المناقشة :-

من خلال العرض والتحليل لنتائج قياسات أفراد المجموعة التجريبية التي حصل عليها الباحثون لمتغير القدرة الانفجارية للرجلين ظهر أن هناك فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، ويعزو الباحثون هذا التطور في نتائج القياسات البعديّة إلى تدريبات تداخل المقاومتين والتي أعدوها الباحثون وأدرجوها ضمن المنهج التدريبي للعدائين، والتي تضمنت استخدام الأثقال والمطاط معاً وبنفس الوقت في التمرينات التي أداها العداءون والتي مكنتهم من أحداث تكيفات جيدة للعضلات العاملة والمعاكسة، وهذا ما أكدته المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي في الجدول (6)، وإن هذا التحسن مكن العدائين من أداء الحركات بزمن اقل من خلال تحسين القوة والسرعة مما أدى إلى تحسين القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والجذع، وهذا يتفق مع ما ذكره ( عبد علي نصيف وصباح عدي ، 1988 ) " أن الحصول على القدرة الانفجارية المقرونة بالسرعة في تدريبات المقاومة وبأوزان إضافية لوزن الجسم في حدود إمكانياتها تحقق أفضل إنجاز لهذا نجد أن مدربي ألعاب القوى مولعون بإنتاج أكبر كمية من القوة في اقصر مدة زمنية ( القدرة الانفجارية ) من خلال تمرينات المقاومات، لأن الرياضي يبذل في تدريبات الأثقال والمطاط أقصى قوة انفجارية لتخليص الجسم من عامل الجاذبية والارتفاع بمستوى القفز والوثب لأداء الإنجاز الأفضل " (1).

(1) عبد علي نصيف، صباح عدي: المهارات والتدريب في رفع الأثقال، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص 45.

كما يشير ( مفتي إبراهيم حماد ، 1998 ) " إن هكذا تمارين التي تدمج بين السرعة الحركية العالية جدا والإنتاج العالي للقوة العضلية يفرض مطالب اكبر على المجموعات العضلية المستهدفة ، إذ إن هناك علاقة متبادلة بين حركات السرعة وإنتاج القوة العضلية تؤدي إلى توتر قصوى في العضلات المستعملة لان إشراك اكبر عدد من الوحدات الحركية وإثارته والترابط العالي الحاصل بين الجهازين العصبي والعضلي وكذلك النقصان في زمن الانقباض يزيد من القدرة العضلية المنتجة ويكون معدل سرعة الانقباض أسرع " <sup>(1)</sup> ، وهذا ما يحتاج له متسابق الحواجز ، وقد ركز الباحثون على أن يكون أداء التدريبات بالأثقال والمطاط بردود أفعال انفجارية مع التأكيد على تنفيذ التمارين بقوة وبأسرع ما يمكن وبالتكنيك الصحيح ، وبشدة عالية تتراوح من (90% - 100%) وبطريقة التدريب التكراري ، وهذا قد مكن من إعطاء مردودات ايجابية عالية للعدائين لتحقيق أفضل مستوى في القدرة الانفجارية للعضلات المادة للرجلين والجذع من خلال تحشيد اكبر للوحدات الحركية المشاركة بالعمل العضلي المطلوب.

إن تطور القدرة الانفجارية للرجلين ساهم في تحسين المراحل الفنية لعدو (110م) حواجز وعلى وجه الخصوص في مرحلة الركض بين الحواجز فان القدرة الانفجارية لها الدور الكبير إذ ساهمت بجعل العضلات قادرة على عمل انقباضات قوية وبأسرع ما يمكن لذا زادت قدرتها الانقباضية مما ساعد بتطور كفاءتها لتحقيق القوة والسرعة المطلوبة للإيقاع الحركي بين الحواجز بكفاءة عالية إذ أن مقدار القوة العضلية المبذولة كبيرة للتغلب على قوة جذب الأرض لحظة الدفع وما رافقها من سرعة خطية لمركز ثقل الجسم وقوة رد فعل الأرض والتي أعطت في محصلتها النهائية أكبر قدرة ممكنة يبذلها العداء للحصول على المسافة الأفقية المطلوبة ، وهذا ما حسن من سرعة الخطوة وتكرارها والنتيجة هي تحسين الركض بين الحواجز ( الإيقاع الحركي ) من خلال تقليل أزمان الارتكاز خلال الخطوات الثلاثة وكذلك حسن من أزمان الطيران للخطوات نفسها وبالتالي كسب السرعة اللازمة والإعداد للارتقاء الجيد نحو اجتياز الحاجز التالي ، وهذا ما يؤكده (صريح الفضلي، 2010) " بأن كل الحركات الرياضية لها إيقاع زمني يدل عليها ، وان الحركات الإيقاعية لعداء الحواجز عند الركض بين الحواجز هي عبارة عن النسبة بين أزمان الارتكاز على الأرض وأزمان الطيران ، وان من المنطقي أزمان الارتكاز على الأرض هي اقل من أزمان الطيران " <sup>(2)</sup>.

إن تطور القدرة الانفجارية للرجلين ساهم في تحسين زمن مرحلة الركض بين الحواجز وهذا ما اثر إيجابا في تحسين زمن انجاز 110م حواجز بفعل التدريبات المعدة من قبل الباحثين حيث مكنت هذه التدريبات من تطوير العضلات العاملة والمعاكسة لها وهذا مامكن من تحسين عمل الجهازين العصبي والعضلي وهذا ما أكده كلا من ( محمد حسن ومحمد نصر الدين، 2007 ) " إلى إن تطوير المجاميع العضلية العاملة والمعاكسة تؤدي إلى زيادة طول الخطوة وتردها من خلال تقليل زمن تماس القدم مع الأرض الذي يعني إن العداء يبذل قوة كبيرة في زمن قصير جعله يحسن من زمن انجاز ركض 110م حواجز في القياس البعدي ، وان تطور القوة العضلية يعمل على تطوير السرعة حتميا " <sup>(3)</sup>. وهذا يؤكد بأن تدريبات المقاومات تساهم بشكل كبير في تحسين سرعة الخطوات وتردها وهو ما يحسن من زمن الخطوات الإيقاعية بين الحواجز والتي لها دوراً كبيراً في تحسين الانجاز ، وهذا ما أعطى تطور أفراد المجموعة التجريبية في تحقيق الانجاز الأفضل لركض 110م حواجز بفعل القدرة الانفجارية للرجلين و تطور مرحلة ركض بين الحواجز.

3-2 عرض وتحليل نتائج القياسات البعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها .

(1) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط - تطبيق - قيادة ) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 138.

(2) صريح عبد الكريم الفضلي: مصدر سبق ذكره، 2010، ص361.

(3) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، القاهرة و دار الفكر العربي 2007، ص 231.

3-2-1 عرض وتحليل نتائج القياسات البعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها.

#### جدول (7)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

متغيرات البحث قيد الدراسة	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة الإحصائية
القدرة الانفجارية للرجلين	واط	الضابطة	2296.56	156.95	3.793_	0.005	معنوي
		التجريبية	2620.31	108.58			
الإيقاع الحركي للخطوات بين الحاجز الأول والثاني	ثا	الضابطة	0.760	0.034	4.530	0.002	معنوي
		التجريبية	0.684	0.014			
الإيقاع الحركي للخطوات بين الحاجز 5 و6	ثا	الضابطة	0.714	0.044	3.283	0.011	معنوي
		التجريبية	0.643	0.017			
الإيقاع الحركي للخطوات بين الحاجز 9 و10	ثا	الضابطة	0.736	0.037	2.757	0.025	معنوي
		التجريبية	0.684	0.019			
انجاز ركض 110م حواجز	ثا	الضابطة	15.59	0.082	5.240	0.001	معنوي
		التجريبية	15.28	0.103			

بحجم عينة (10) ومستوى دلالة (0,05) .

يبين الجدول (7) المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والتي تمثل طبيعة أداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية .

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغير القدرة الانفجارية للرجلين للقياس البعدي للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة، وحدث تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ، وبنات النتائج إن متغير الإيقاع الحركي بين الحواجز ( الأول - الثاني ، الخامس - السادس ، التاسع - العاشر ) وانجاز ركض 110م حواجز للقياسات البعدية للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة، وحدث تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي T للعينات المستقلة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

- المناقشة :

من خلال العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثون يتضح وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في نتائج القياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ولجميع المتغيرات قيد الدراسة، ويعزو الباحثون سبب أفضلية المجموعة التجريبية على الضابطة إلى استخدام تدريبات تداخل المقاومتين، والتي أعدت بأسلوب مقنن من حيث مكونات حمل التدريب في المنهج التدريبي والتي نفذت بأسلوب التثقيل والمطاط معاً وبنفس الوقت في أداء التمرينات مما اثر وبفعالية كبيرة في تطور القدرة الانفجارية للرجلين نتيجة تكيف العضلات العاملة والمعاكسة لها ، وان هذا التطور بسبب الأوزان المضافة والمقرونة بمقاومة المطاط أيضاً أدى إلى تجنيد اكبر للوحدات الحركية المشاركة في العمل الحركي وبالتالي زيادة قدرة العضلات على الإنتاج الأعلى للقوة وبأسرع ما يكون ويتوافق عالي للجهازين العصبي والعضلي، وهذا يتفق مع ما جاء به (

صريح عبد الكريم ، 2003) " إن الألياف العضلية لديها القدرة على إنتاج قوة كبيرة من خلال تغيير نوع المقاومة وبذلك فإن عدد الوحدات الحركية العاملة سوف يزداد وتزداد تبعاً لذلك قدرتها على إنتاج الطاقة"<sup>(1)</sup>، وقد راعى الباحثون في تمريناتهم التدرج في زيادة الحمل والخصوصية والاستشفاء مع مراعاة مبدأ التغيير (التغيير في نوع التمارين وكذلك التكرارات ) " إذ أظهرت البحوث إن النظام العصبي- العضلي يستجيب بشكل أفضل حينما يستثار بشكل متغير طوال الوقت ويحتاج هذا النظام إلى أن يفاجئ لكي يجبر للتكيف مع الأثقال والمطاط معاً"<sup>(2)</sup>، وهذا يعني أداء أنواع مختلفة من التمارين لبضع أيام وتغيير عدد التكرارات والشدة عن الأيام الأخرى وهذا ما راعاه الباحثين في التدريبات المعدة والمدرجة ضمن المنهج التدريبي.

ويتفق الباحثون مع ما جاء به (جمال صبري ، 2012) بأن من خصائص وفوائد التدريب بالمقاومات هو زيادة التحفيز العضلي إذ تجبر هذه التدريبات العضلات بإنتاج المقدار الأكبر من القوة وبأقل مقدار من الزمن ، كما إن هذه التدريبات تمنح السرعة في الأداء خلال المدى الكامل للحركة وهذا يضمن التحفيز الكامل للألياف العضلية "، ويتفق هذا مع (William J. Kraemer, 2006) " بأن السرعة الكبيرة في إنتاج القوة أثناء الأداء ناتج عن التجنيد السريع للألياف العضلية السريعة التقلص، إضافة إلى التناسق السريع بين العضلات الرئيسية العاملة والعضلات المعاكسة "<sup>(3)</sup>، وهذا ما ماحسن من زمن الإيقاع الحركي للخطوات بين الحواجز وكذلك حسن من انجاز 110م حواجز، وهذا ما أعطى أفضلية المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

#### 4 الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

- 1- إن التدريبات التي أعدها الباحثون كان لها الأثر الكبير في تحسين مستوى القدرة الانفجارية للرجلين والإيقاع الحركي للخطوات بين الحواجز وبالتالي تحسين انجاز 110م حواجز وهذا ما أثبتته النتائج التي تم الحصول عليها.
- 4- أن تطور القدرة الانفجارية اظهر لدينا تحسن في زمن مرحلة الركض بين الحواجز.
- 5- إن للتدريبات المعدة من قبل الباحث ساهمت بشكل كبير وفعال في تحسين مستوى انجاز 110م حواجز لدى العدائين أفراد المجموعة التجريبية وهذا ما أثبتته نتائج القياسات والمقارنات فيما بينها.

##### 4-2 التوصيات

- 1- يوصي الباحثون المدربين بالاعتماد على هذه التدريبات التي أعدها والتي تضمنت تماريناً بالأثقال والتثقل مع المطاط معاً في أداء التمارين البدنية الخاصة بمسابقة 110م حواجز.
- 2- ضرورة الاهتمام بتطوير القدرة الانفجارية لأنها تعد من القدرات البدنية الحاسمة في مراحل سباق 110م حواجز.
- 3- إجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة وتطبيق هذه التدريبات على مراحل فنية أخرى من مراحل سباق 110م حواجز غير مرحلة اجتياز الحواجز والركض بين الحواجز. وكذلك على فئات عمرية أخرى غير فئة دون 20 عام.

##### المصادر العربية والاجنبية

(1) صرح عبد الكريم الفضلي : تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشكل والقدرة لعضلات الرجلين ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ، بغداد، مجلد (12) ، عدد (1) ، 2003 ، ص 175

(2) جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، عمان ، دار دجلة ، 2012 ، ص 541

(1) William J. Kraemer & Keijo Hakkinen ,Hakkinen, Handbook of Sports Medicine and Science Strength Training for Sport,2ed,Blackweell Scisnce, 2006, p83.

- جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، عمان ، دار دجلة ، 2012 .
- حسين مردان ، أياد عبد الرحمن : البايوميكانيك في الحركات الرياضية ، ط1، مطبعة النجف الاشرف ، 2011.
- صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ، عمان ، دار دجلة ، 2010.
- \_\_\_\_\_ : تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشكل والقدرة لعضلات الرجلين ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ، بغداد، مجلد (12) ، عدد (1) ، 2003.
- عادل تركي حسن الدلوي : مبادئ التدريب الرياضي ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009.
- عبد علي نصيف ، صباح عدي: المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988.
- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : العراق ، مطبعة جامعة القادسية، 2004.
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، القاهرة و دار الفكر العربي 2007.
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط – تطبيق – قيادة ) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
- William J. Kraemer & Keijo Hakkinen , Hakkinen, Handbook of Sports Medicine and Science Strength Training for Sport, 2ed, Blackweell Sclnce, 2006.

### ملحق ( 1 )

يبين نماذج من الوحدات التدريبية التي أعدها الباحث والتي تضمنت تمرينات

( بالأثقال والتثقيل مع مقاومة المطاط )

الأسبوع / الأول  
 اليوم والتاريخ / السبت 2018/9/1  
 هدف الوحدة التدريبية / 1  
 رقم الوحدة التدريبية / 1  
 زمن الإحماء / 30 د  
 زمن القسم الرئيسي / 36 د  
 زمن التهدئة / 10 د

الزمن الكلي	زمن التمرين	زمن التكرار	الراحة بين		التكرار	الشدة %	اسم التمرين
			التمارين	التكرارات			
13 د	9 د	12 ثا	4 د	2 د	5	90	نصف دبني مع مقاومة المطاط ( 10 عدات )
13 د	9 د	12 ثا	4 د	2 د	5	90	دفع ماكينة بكلا الرجلين مع مقاومة المطاط ( 10 عدات )
10 د	10 د	24 ثا	4 د	2 د	5	90	تثقيل الساقين مع مقاومة المطاط وأداء رفع سيقان للأعلى ( 10 عدات ) لكل رجل
36 د	المجموع						

الأسبوع / الثالث  
 اليوم والتاريخ / السبت 2018/9/15  
 هدف الوحدة التدريبية / 7  
 رقم الوحدة التدريبية / 7  
 زمن الإحماء / 30 د  
 زمن القسم الرئيسي / 30.09 د  
 زمن التهدئة / 10 د

الزمن الكلي	زمن التمرين	زمن التكرار	الراحة بين		التكرار	الشدة %	اسم التمرين
			التمارين	التكرارات			

د 11.48	د 6.48	12 ثا	د 5	د 3	4	95	نصف دبني بالقفز مع مقاومة المطاط ( 10 عدات )
د 11.36	د 6.36	12 ثا	د 5	د 3	3	95	تيك أوف مع مقاومة المطاط ( 10 عدات )
د 6.45	د 6.45	15 ثا	د 5	د 3	3	95	تثقيل الرجلين مع مقاومة المطاط وأداء حركة الهجوم والتغطية للحاجز ( 8 مرات )
د 30.09	المجموع						

\*\*\*\*\*

الأسبوع / السادس  
اليوم والتاريخ / السبت 2018/10/5  
رقم الوحدة التدريبية / 16  
هدف الوحدة التدريبية / تطوير القدرة الانفجارية  
زمن الإحماء / 30 د  
زمن القسم الرئيسي / 25.18 د  
زمن التهيئة / 10 د

الزمن الكلي	زمن التمرين	زمن التكرار	الراحة بين		التكرار	الشدة %	اسم التمرين
			التمارين	التكرارات			
د 10.24	د 4.24	12 ثا	د 6	د 4	2	100	نصف دبني خلفي مع مقاومة المطاط ( 10 عدات )
د 10.24	د 4.24	12 ثا	د 6	د 4	2	100	دفع ماكينة بكلا الرجلين مع مقاومة المطاط ( 10 عدات )
د 4.30	4.30	15 ثا	د 6	د 4	2	100	تثقيل الرجلين مع مقاومة المطاط وأداء حركة الهجوم والتغطية للحاجز ( 8 مرات )
د 25.18	المجموع						

## اثر تمارينات مهارية في خفض التلوث النفسي وبعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة للمعاقين حركيا"

م.د. ميادة تحسين عبد الكريم القيسي

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

### مستخلص البحث باللغة العربية

ويهدف البحث إلى إعداد تمارين مهارية مناسبة لعينة البحث وأيضاً التعرف على تأثير التمارين المهارية في التلوث النفسي بعض القدرات العقلية والمهارية لعينة البحث . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريق العمدية وهم لاعبي الكرة الطائرة معاقين للشباب . وتم ذكر الأدوات والوسائل المستعملة بالبحث وكذلك الاختبارات المستخدمة وتم استخراج الشروط العلمية للاختبارات بعدها أجريت التجربة الاستطلاعية والقبلية ثم التمارين تم إجراء الاختبارات البعدية وتمت معالجة النتائج إحصائياً. استنتج الباحث بأن للتمارين المقترحة دور مهم وفعال على أداء المهارات الأساسية المختارة بكرة الطائرة للاعبين المعاقين وإن اعتماد التنوع والتشعب في هذه التمارينات أدى إلى تحسين الأداء . وأوصت الباحثة إلى الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين المعاقين حركياً لما لهذا الجانب من اثر كبير عليهم .

### Abstract

The effect of skillful exercises in reducing psychological pollution and some mental capabilities and basic skills in volleyball for the physically disabled

By

Mayada Tahseen Abdul Karim, PhD

College of Basic Education – Department of Physical Education and Sports Science

Al-Mustansiriyah University

The aim of the research is to identify the effect of skillful exercises in reducing psychological pollution and some mental capabilities and basic skills in volleyball for the physically disabled. However, the researchers used the experimental approach (Two groups design) with pre and post-tests. Physically disabled volleyball players have been chosen randomly as a main subjects for this research. The tools and methods used in the research, as well as the tests used, were mentioned. The scientific conditions for the tests were extracted. The researcher concluded that: There were significant differences between the pre and post- tests in the experimental groups in reducing psychological pollution and some mental capabilities and basic skills in volleyball for the physically disabled in the post-tests. The skillful exercises has a positive impact in reducing

## psychological pollution and some mental capabilities and basic skills in volleyball for the physically disabled.

### 1-1-1-1 التعريف بالبحث :-

### 1-1-1-2 المقدمة وأهمية البحث :-

أكدت الكثير من الدراسات والأبحاث النفسية والاجتماعية على ضرورة الاهتمام بالاتجاهات النفسية والتعلم المعرفي لذوي الاحتياجات الخاصة فأهميتهم لاتقل عن أهمية الرياضيين الأسوياء فمنهم يشاركون في المحافل والبطولات الدولية إذ إنهم يسهمون في رفع علم بلدانهم وعزف نشيد وطنهم وذلك من خلال الحصول على الميداليات وتحقيق الانجازات الرياضية. فالشعوب اليوم أصبحت تتنافس وتتفاخر بانباءها من الرياضيين المعاقين مثلما تتنافس وتتفاخر بانباءها من الرياضيين الأسوياء .

فالتلوث بكل أنواعه له مردوداته السلبية على الحالة النفسية للفرد وخاصة الرياضيين منهم وأصبح للباحثين والعلماء اهتمامات واسعة النطاق لدراسة العلاقة بين الإنجاز الرياضي والتلوث البيئي وهذه ظاهرة حديثة لم تكن موجودة سابقاً وبدأت تؤخذ بنظر الاعتبار إذ يعد التلوث واحداً من المواضيع المثيرة التي غالباً ما تتعرض للنقاش والجدل ويتطلب الأمر في كثير من الأحيان مراجعة لإيجاد المقاييس لقياس هذه الملوثات ، فكان اهتمام الباحثين في قياس تلوث الهواء ومكوناته وأثره في الجانب الصحي والفسلجي للرياضيين دون النظر والاهتمام لدراسة الأثر النفسي لهذه الملوثات على الحالة النفسية للرياضيين خلال التدريب أو المنافسة ومن هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على مدى تأثير التمرينات المهارية في التلوث النفسي وبعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة للمعاقين ليتسنى للمدربين واللاعبين السيطرة على هذه الملوثات والتقليل منها للوصول إلى أفضل النتائج .

### 2-1-2 مشكلة البحث :-

تعد مشكلة الإعاقة البدنية مشكلة إنسانية واجتماعية في معظم المجتمعات ويزيد التركيز على هذه المشكلة في المجتمعات الأكثر تقدماً ، إن الرياضيين المعاقين مثل أي فرد في المجتمع يتأثر بالعوامل والمؤثرات الخارجية والتي تؤثر في أدائه وانجازاته وهو يتأثر بالبيئة الخارجية أكثر من غيره من الأفراد أما سلباً أو إيجاباً فكلما كانت البيئة المحيطة به صحية وخالية من الملوثات كلما زاد النشاط وبرزت المواهب وارتقى الأداء الرياضي وظهرت الانجازات ويحدث العكس عندما تكون هذه البيئة ملوثة تجد إن الأداء الرياضي يقل وتظهر آثار سلبية على صحة الرياضي وسلوكه خلال فترات التدريب أو أثناء المنافسات ، وإن على حد علم الباحثة إنه لا توجد دراسة سابقة اهتمت بدراسة التلوث النفسي لدى اللاعبين في لعبة الكرة الطائرة للمعاقين ، إذ يعد التلوث بأنواعه مشكلة يعاني منها الكثير من اللاعبين وتنعكس سلباً على أدائهم داخل الملاعب وخارجها لذا قامت الباحثة بهذه الدراسة .

### 3-1-3 أهداف البحث :-

- 1- التعرف على تأثير التمرينات المهارية في التلوث النفسي لعينة البحث .
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المهارية في بعض القدرات العقلية لعينة البحث .
- 3- التعرف على تأثير التمرينات المهارية في بعض المهارات الأساسية لعينة البحث .

### 4-1-4 فرضيات البحث :-

- 1- هناك فروق ذات دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في التلوث النفسي وبعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية لعينة البحث.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية في التلوث النفسي وبعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية لعينة البحث .

#### 5-1 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري :- فريق الكرة الطائرة للمعاقين حركيا / ديالى .

1-5-2 المجال الزمني :- المدة من 2017 /10/5 ولغاية 2019/5/22

1-5-3 المجال المكاني :- القاعة الرياضية المغلقة في منتدى شباب الكاطون في بعقوبة .

#### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

1-2 منهج البحث :- إن طبيعة المشكلة تلزم الباحث اختيار المنهج الملائم ، لذلك فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

2-2 مجتمع البحث وعينته :- تضمنت عينة البحث لاعبي الكرة الطائرة معاقين للشباب وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (10 لاعبين) ، إذ تم توزيعهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وكان عدد كل مجموعة (5 لاعبين) واجري التجانس لعينة البحث للمتغيرات التالية ( العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الوزن ، طول الجذع ، طول الذراع )

#### جدول (1)

يبين تجانس العينة في المتغيرات الانثروبومترية

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	22,57	4,22	22	0,90
العمر التدريبي	سنة	4,116	4,0	0,871	0,95
الوزن	كغم	57,10	4,723	56	0,110
طول الجذع	سم	50,33	3,742	51	1,164
طول الذراع	سم	73,89	4,226	74	0,361

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات:- يتضمن البحث مجموعة من الوسائل والأدوات وهي كالآتي:-

- المصادر العربية .
- مقياس التلوث النفسي .
- ميزان .
- ساعة توقيت .
- شريط قياس .
- صافرة .
- كرات طائرة .
- جهاز لابتوب نوع hp .

4-2 مقياس التلوث النفسي :- تم اعتماد هذا المقياس الذي تم بناؤه من قبل علي عبد الهادي صالح الزبيدي (الزبيدي ، ص 64- 67<sup>2015</sup>)، إذ يتكون من مجموعة من المجالات ولكل مجال مجموعة من الأسئلة وأمام كل سؤال ثلاث بدائل وهي (دائما ، أحيانا ، أبدا ) وكان مفتاح التصحيح للمقياس باحتساب الأوزان باتجاه ايجابي من (3-1) على وفق البدائل الثلاث وبالاتجاه السلبي من (1-3) على وفق البدائل الثلاث وكما مبين بالجدول (2) .

اتجاه الفقرات		دائما	أحيانا	أبدا
الأوزان	الايجابي	3	2	1
	السلبي	1	2	3

## 5-2 اختبارات القدرات العقلية :-

1-5-2 اختبار شبكة تركيز الانتباه :- (علاوي ، ص 530 - 532 ، 1998 )

هذا الاختبار قدمته دورثي هاريس Harris ( 1984 ) وقام بتعريبه محمد حسن علاوي . إذ يساعد هذا الاختبار في حسن اختيار اللاعبين الذين يتمكنون من تركيز انتباههم بدرجة أفضل . مدة الاختبار دقيقة واحدة إذ يطلب من اللاعب أن يضع علامة ( / ) على أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب الرياضي أو الأخصائي النفسي الرياضي ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم 65 مع مراعاة أن تتابع الأرقام بطريقة متتالية . فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم 17 فينبغي على اللاعب أن يعتمد إلى وضع علامة ( / ) على الرقم 18 ثم الرقم 19 ثم الرقم 20 وهكذا وعدم محاولة وضع علامة ( / ) على الرقم 19 أولاً ثم الرقم 18 ثانياً . ومما لا شك فيه أن اللاعب الذي يسجل عدداً أكبر من الأرقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز أفضل .

ويمكن استخدام هذه الاختبار عدة مرات مع تغيير الرقم الابتدائي المحدد في كل مره تالية . كما يمكن تغيير أرقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغيير أرقامها حتى لا يتعود اللاعبون على حفظ وتذكر مكان الأرقام . ويراعى أن تكون الأرقام جميعها مكونه من عددين مثل ( 01 ) ، ( 02 ) ، وهكذا . كما يمكن إجراء الاختبار في العديد من المواقف التدريبية مثل الأداء أمام الزملاء أو بإضافة بعض المتغيرات المشتتة للانتباه .

التصحيح :- يتم إحصاء الأرقام التي عمد اللاعب الرياضي إلى شطبها بطريقة صحيحة في غضون مدة الدقيقة المحددة لإجراء الاختبار ، ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة وكلما ارتفعت درجات اللاعب الرياضي كلما دل ذلك على قدرته العالية على تركيز الانتباه .

2-5-2 اختبار (فتكن) لإدراك الأشكال المتضمنة . ( حسن ، ص 48 - 49 ، 2010 )

تم اختيار هذا الاختبار لتوفره وسهولة تطبيقه إذ إن من أهم مميزات هذا الاختبار كونه سهل في أدواته وتطبيقه ويتطلب قليلاً من الزمن في إجراءاته ولا يكلف جهداً أو مالاً . فضلاً عن انه سهل وواضح وموضوعي في تفسير نتائجه.

## أقسام الاختبار :-

القسم الأول : وهو للتدريب ولا تدخل درجته في حساب الدرجة النهائية للاختبار .

القسم الثاني : ويتكون من تسع فقرات متدرجة في الصعوبة .

القسم الثالث : ويتكون من تسع فقرات متدرجة في الصعوبة أيضاً وهو مكافئ للقسم الثاني من الاختبار .

إن كل فقرة في الأقسام الثلاث هي شكل هندسي معقد يتضمن في داخله شكلاً بسيطاً معيناً ، إذ يطلب من المختبر أن يوضح ( يحدد ) الشكل البسيط بالقلم وقد روعي في تنظيم الاختبار عدم تمكن المختبر من رؤية الشكل البسيط والشكل المعقد الذي يتضمنه في وقت واحد إذ وضعت الأشكال البسيطة المطلوب اكتشافها وتعيين حدودها في الصفحة الأخيرة من الاختبار ، واحتوى هذا الاختبار على تعليمات بسيطة مع بعض الأسئلة لتوضيح طريقة الإجابة .

زمن الاختبار :- يعد اختبار الإشكال المتضمنة من اختبارات السرعة ، إذ يستغرق إجراء الاختبار كله مع شرح طريقة الإجابة وقراءة التعليمات حوالي نصف ساعة ، أما زمن الإجابة على أقسام الاختبار فكان على النحو الآتي :-  
القسم الأول : خصصت له دقيقتان .

القسم الثاني : خصصت له خمس دقائق .

القسم الثالث : خصصت له خمس دقائق .

حساب درجة الاختبار :- تعد إجابة المختبر عن كل فقرة صحيحة إذا أستطاع إن يوضح جميع حدود الشكل البسيط المطلوب ، أما الشكل الذي لم يحدد جميع أبعاده فلا يعد صحيحاً . ولا تعد الإجابة صحيحة إذا وضعت حدود شكل آخر غير مطلوب وللحصول على درجة المفحوص في الاختبار تعطى درجة واحدة عن كل فقرة إجابتها صحيحة وتجمع درجات المفحوص عن القسمين الثاني والثالث ، أما القسم الأول فلا تعطى له أية درجة من الدرجات ، وبذلك تكون الدرجة النهائية للاختبار (18) درجة يحصل عليها المفحوص إذا أجاب إجابات صحيحة عن جميع فقرات القسمين الثاني والثالث وكلما زادت درجة الفرد في الاختبار كان ذلك دليلاً على زيادة ميله إلى الاستقلال عن المجال الإدراكي والعكس صحيح .

## 2-6 الاختبارات المهارية :-

### 2-6-1 اختبار قياس دقة مهارة الإرسال :

- اسم الاختبار :- الإرسال من أعلى المواجهة ( التنس )

- الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة (الإرسال) .

- الأدوات المستخدمة : ملعب الكرة الطائرة قانوني ، وشريط لتحديد الأهداف ، وشريط قياس عشرة كرات طائرة .

- مواصفات الأداء : يقوم المختبر بأداء الإرسال موجهاً الكرة نحو المناطق (أ ، ب ، ج ، د) .

- شروط التسجيل : للمختبر ثلاث محاولات .

(4) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة ( أ ) .

(3) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة ( ب ) .

(2) نقطة لكل محاولة داخل المنطقة ( ج ) .

(1) نقطة لكل محاولة داخل المنطقة ( د ) .

(صفر) عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق .

عند سقوط الكرة على خط مشترك بين نقطتين تحسب درجة المنطقة الأعلى ، تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني .

### 2-6-2 اختبار الدفاع عن الملعب:

اسم الاختبار:- الدفاع عن الملعب رقم (5) . (الخشالي ، 2012)

الغرض من الاختبار :- دقة مهارة الدفاع عن الملعب .

الأدوات :- ملعب الكرة الطائرة - جلوس ، شبكة ، كرات عدد 5 ، شريط قياس ، شريط لتحديد الأهداف

مواصفات الأداء :- يرسم خط موازي للخط الجانب من المنطقة الأمامية جهة اليمين عن بعد 1م ، تسمى المنطقة ب ويرسم خط آخر أيضا موازي للخط الجانب عن بعد 3م لتكون منطقة مساحتها 2\*2 وتسمى أ ويرسم أيضا خط موازي للخط الأخير وعن بعد 1م وتسمى ب لتكون ثلاثة مناطق للدقة في المنطقة الأمامية ثم يقوم المعد بالإعداد إلى اللاعب المهاجم ليقوم الآخر بعملية الضرب الساحق على المنطقة المحددة لجلوس المختبر وبعدها يقوم المختبر بالدفاع عن الملعب وتوجه الكرة على المناطق المشار إليها .

التسجيل :- للمختبر 5 محاولات :-

- 3 درجات إذا دافع الكرة وسقطت في المنطقة أ .
- 2 درجتين إذا دافع الكرة وسقطت في المنطقة ب .
- 1 درجة واحدة إذا دافع الكرة وسقطت في أرجاء الملعب .
- صفر للمحاولة الفاشلة أو مخالفة قواعد اللعبة .
- الدرجة العظمى 15 درجة .

7-2 الأسس العلمية للاختبارات :-

1- الصدق :- " هو أن يقيس الاختبار أو المقياس ما اعد لقياسه " ( عودة ، ص 335 ، 1999 ) لذا استخدمت الباحثة طريقة الصدق الذاتي لاستخراج قيمة معامل الصدق لكل اختبار على النحو المبين في الجدول ( 3 ) وعلى حسب القانون الآتي :-

معامل الصدق الذاتي = معامل ثبات الاختبار

2- الثبات :- يعني " الحصول على النتائج نفسها عند تطبيق الأداة أكثر من مرة على الأفراد أنفسهم " . ( الرشيد ، ص 164 ، 2000 )

جدول (3)

يبين نتائج الثبات والصدق

الصدق	معامل الثبات	اسم الاختبار
0.80	1.19	التلوث النفسي
0.880	0.872	تركيز الانتباه
0.858	0.828	الإدراك
0.71	0.700	مهارة الإرسال
0.612	0.62	مهارة الدفاع عن الملعب

8-2 الاختبارات القبلية :- تم إجراء الاختبارات القبلية للعينة اليومية الثلاثاء والخميس الموافق 26-28 / 12 / 2017 في القاعة

الرياضية الخاصة بالفريق في بقوينة في الساعة 2.00 ظهرا وكالاتي :-

- في اليوم الأول تم توزيع استمارة مقياس التلوث النفسي وبعد الانتهاء من ملؤها وزعت استمارات القدرات العقلية الخاصة بالبحث

- في اليوم الثاني تم تنفيذ الاختبارات المهارية الخاصة بالبحث .

9-2 التمارين المستخدمة :- بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية لعينة البحث تم البدء بتطبيق التمارين التي تم إعدادها من قبل الباحثة وما يناسب عينة البحث بالقسم الرئيسي وتم استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة والتنوع بالتمارين المستخدمة ، إذ تم تطبيقها لمدة (12) أسبوع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع وللايام (السبت ، الثلاثاء، الخميس) وكان وقت الوحدة التدريبية (2،30) ظهرا وكان زمن كل وحدة (90) دقيقة وبدء تنفيذ المنهج يوم السبت الموافق 2018/1/6 ولغاية يوم السبت الموافق 2018/3/31 .

10-2 الاختبارات البعدية :- بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2018/4/3 وبالظروف نفسها التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها .  
11-2 الوسائل الإحصائية :- تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

#### 1- عرض النتائج ومناقشتها :-

1-3 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة ومناقشتها.  
لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات البحث قامت الباحثة باستخدام اختبار (t-test) وكما مبين في الجدول (1) للمجموعة الضابطة .

#### جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار البحث القبلية والبعدي والفروق بينهما ودلالاتهما للمجموعة الضابطة

المتغيرات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	عدد العينة	الصدق	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة(ت) المحسوبة	sig	الدالة
				س	ع	س	ع					
التلوث النفسي	درجة	5	0.80	22.33	21.0	25.4	24	3.14	4.00	2.90	2.26	غير معنوي
الانتباه	درجة		0.88	25.27	2.3	28.7	1.50	2.0	1.44	1.45	0.08	غير معنوي
الإدراك	درجة		0.85	3	1.07	5.50	1.04	2.1	1.13	4.00	0.08	غير معنوي
الإرسال	درجة		0.71	14.8	3.16	14.7	3.17	2.8	3.24	1.80	2.25	غير معنوي
الدفاع عن الملعب	درجة		0.61	14.5	2.57	14.0	2.50	3.2	4.13	1.66	2.25	غير معنوي

قيمة ت المحسوبة تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (4) .

من خلال مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والموضحة في جدول(1) إذ أظهرت هذه النتائج فروق غير معنوية لذلك تعزو الباحثة هذا إلى ان التلوث النفسي مردوداته على الحالة النفسية للفرد وخاصة الرياضيين منهم وأصبح للباحثين والعلماء اهتمامات واسعة النطاق لدراسة العلاقة بين الإنجاز الرياضي والتلوث البيئي وهذه ظاهرة حديثة لم تكن موجودة

سابقاً وبدأت تؤخذ بنظر الاعتبار إذ يعد التلوث واحداً من المواضيع المثيرة التي غالباً ما تتعرض للنقاش والجدل ويتطلب الأمر في كثير من الأحيان مراجعة لإيجاد المقاييس لقياس هذه الملوثات ، فكان اهتمام الباحثين في قياس تلوث الهواء ومكوناته وأثره في الجانب الصحي والفلسفي للرياضيين دون النظر والاهتمام لدراسة الأثر النفسي لهذه الملوثات على الحالة النفسية للرياضيين خلال التدريب أو المنافسة.

من خلال مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والموضحة في جدول(1) إذ أظهرت هذه النتائج فروق غير معنوية لذلك تعزو الباحثة هذا إلى إن تركيز الانتباه من المظاهر المهمة التي لها تأثير واضح على مستوى وقدرة أداء اللاعب في النشاط الرياضي ولها تأثير واضح على دقة وإتقان النواحي الفنية المتعددة للمهارة فضلاً عن ذلك وأن الانتباه هو الذي يحسم النتيجة النهائية بعد الجهد والعناء ولأن طول مدة المنافسة التي يقتضيها اللاعب مركزاً انتباهه في حالة التهيو والاستعداد لمواجهة المواقف ، وكلما كان التركيز كافياً كان دقته وقدرته على الأداء جيدة فإذا لم يكن مركزاً لما يجري حوله فإن أداء لا يكون بشكله الأمثل. وفيما يخص الإدراك فقد أظهرت لنا النتائج وجود فروقاً غيرمعنوية " فمن دون الإدراك لا يحدث سلوك لان اللاعب يتصرف تبعاً لمتطلبات الموقف الذي يدركه " . ( عبد الستار جبار الضمد ، 2000، ص109 ) إذ يوضح ذلك إلى عدم اهتمام المدربين للجانب النفسي الذي له دور مهم لا يقل عن البدني والمهاري للاعبين إذ مهما كان إعدادهم البدني والمهاري جيد يكون هناك إحباط واضح بالمستوى إذا لم يكن هناك إعداد نفسي .

أما فيما يخص مهارة الإرسال والدفاع عن الملعب فقد أظهرت النتائج وجود فروق غير معنوية بين النتائج ويدل ذلك على ضعف تأثير التمرينات المستخدمة وبالتالي لم تؤد فاعليتها في اكتساب المهارات الأساسية المختارة في البحث وهذا ما بينته نتائج الاختبارات إذ ظهر تطور نسبي مما يؤكد احتياج المنهج المعتمد على تمرينات أكثر فاعلية لرفع مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين " إن اختيار التمرين له أهمية كبرى إذ انه الوسيلة الأساسية للارتقاء أو تطوير القدرات والمهارات الحركية " . ( سليمان علي حسن ، 1983، ص28 )

وترى الباحثة إلى ظهور النتائج السلبية هي ضعف التمارين المستخدمة من قبل العينة وعدم المبالاة به وبالوقت المحدد للحضور والانتهاه منه وهذا يؤدي إلى ضعف في الأداء للمهارات وكذلك عدم الانتباه مما أدى إلى ظهور النتائج الغير معنوية .

2-3 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات البحث قامت الباحثة باستخدام اختبار (t-test) وكما مبين في الجدول (2) للمجموعة التجريبية .

## جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار البحث القبلي والبعدي والفروق بينهما ودلالتهما للمجموعة التجريبية

المتغيرات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	عدد العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	Sig	الدالة
			س	ع	س	ع					
التلوث النفسي	درجة	5	23.32	28.14	24.0	28	3.50	4.88	2.46	0.57	غيرمعنوي
الانتباه	درجة		28.57	3.85	31.80	1.62	3.00	2.03	1.61	0.011	معنوي
الإدراك	درجة		3.00	1.50	6.51	1.55	2.44	2.78	5.07	0.011	معنوي
الإرسال	درجة		5.24	2.04	26.37	1.28	2.70	3.98	25.71	2.88	غيرمعنوي
الدفاع عن الملعب	درجة		2.37	0.81	9.4	1.51	3.65	4.03	11.49	2.88	غيرمعنوي

من خلال عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والموضحة في جدول (2) إذ أظهرت النتائج بأن هناك فروق غير معنوية وتغزو الباحثة هذه الفروق إلى إن التلوث النفسي وكذلك التفاعل مع أجواء أداء التمارين المكررة خلال الوحدة التدريبية والبعيدة عن التشويق وحصول الملل في أثناء الأداء. " إن الحركة تتطور بالتدريب الرياضي المنتظم نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتطور الصفات البدنية والحركية فضلا عن زيادة ما خزن في الدماغ من تجارب حركية". (محبوب، 2000، ص161)

ويؤكد علم النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في ظروف التدريب وظروف اللعب ، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب على تركيز الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل ذلك على تنمية وتطوير القدرة على تحمل الانتباه في ظروف المباراة الصعبة.

والإدراك يتضمن تفاعل المعلومات المتعارف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة في الذاكرة ، ومن الممكن أن يتعرف اللاعب على بعض العناصر التي لم تكن له بها خبرة سابقة في موقف خططي معين ، إذا ما كانت متشابهة لتلك التي خزنت في ذاكرته سابقاً ، وهذا يفيد في المرحل المختلفة للإعداد الخططي . كما أن الخبرة الإدراكية الواسعة للاعبين تسهم في انتقاء نماذج من الخبرات الخططية السابقة التي اكتسبها لاستخدامها في المواقف الخططية التي يمرون بها . ( عبد علي ، 2009 ، ص 52 )

وتغزو الباحثة سبب الاهتمام الكبير بمهارة الإرسال لأن عن طريقها سوف يحصل الفريق على نقطة مباشرة "إن مهارة الإرسال من المهارات الهجومية التي لها تأثير فعال وإيجابي للفريق المرسل وسلبى ومؤثر للفريق الخصم إذا تم تنفيذه بالطريقة الصحيحة للحصول على نقطة من دون إرهاق فريقه " ( الجميلي ، 2006 ، ص73). أما فيما يخص مهارة الدفاع عن الملعب فإنها احد العوامل الرئيسية لبناء هجمة مرتدة والحصول على نقطة وهذا ما تم التركيز فيه من خلال التمرينات التي تم تطبيقها والتي تم توزيعها بشكل علمي ، " إن التدريب المستمر والمنتظم ساعد كثيرا على تطوير قدرة اللاعبين المعاقين بدنيا من أفراد عينة البحث في الدفاع عن الملعب الذي ساعد كثيرا على تطوير التوافق لدى أفراد عينة البحث فمقدرة التوافق الجيد بين عمل الوحدات الحركية والأيعازات العصبية فضلا عن قدرة العضلة على الارتخاء والمطاطية التي تعد عاملا مهما لتحقيق السرعة العالية لأداء المهاري الجيد " . ( احمد ، 2003 ، ص188) إن عدم الالتزام بأداء التمارين بشكل جيد ومناسب خلال الوحدات التدريبية وعدم الاهتمام بوقتها أدى ذلك إلى ضعف بالأداء للمهارات.

### 3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمهارات قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

لغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمعرفة أيهما الأفضل في اكتساب المهارات فقد تم استخدام اختبار (t-test) وكما موضح في جدول (3) .

### جدول (3)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية ودلالاتهما الإحصائية للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

اسم الاختبار	وحدة القياس	العينة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدالة
			س	ع±	س-	ع±			
التلوث النفسي	درجة	10	199.93	10.56	2.00	10.77	4.40	1.90	غير معنوي
الانتباه	درجة		29.60	4.90	31.31	2.01	2.13	0.00	معنوي
الإدراك	درجة		4.00	1.76	7.06	1.88	5.67	0.00	معنوي
الإرسال	درجة		5.00	1.04	26.27	1.82	5.90	2.88	غير معنوي
الدفاع عن الملعب	درجة		2.96	0.90	9.4	1.50	5.44	2.88	غير معنوي

قيمة ت المحسوبة تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) .

من مراجعة الجدول (3) تبين دلالة الفروق فيما بين مجموعات البحث بنتائج الاختبارات البعدية وتعزو الباحثة ظهور هذه النتيجة إلى المجموعة التمرينات المستخدمة التي تم توظيفها أثرت وبشكل سليم في القدرات العقلية فقط ولكنها كانت سلبية على مهارات اللاعبين وعدم تحسين مستوى أدائهم " إن الحركة تتطور بالتدريب الرياضي المنتظم نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتطور الصفات البدنية والحركية فضلا عن زيادة ما خزن في الدماغ من تجارب حركية " (مصدر سبق ذكره، 2000، ص161)، " يجب أن يكون اكتساب وإتقان المهارات الحركية في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية حيث يكون الرياضي في حالة بدنية ونفسية جيدة وغير متعب لكي يستطيع أن يركز انتباهه وقدراته لتحسين الأداء " (عبد الخالق، 2003، ص234) وإن التنوع والتكرار في أداء المهارة يلعب دورا فعالا في اكتساب هذه المهارة لأنه يعطي للاعب التدرج والإتقان في اكتساب التوافق العضلي العصبي خلال عدد المحاولات التكرارية " يجب أن تنظم عمليات التدريب بحيث تضمن للاعب اكتساب أفضل أداء للمهارات لتحقيق أفضل انجاز ويتم ذلك من خلال التدريبات التي تنظم تكرار المهارات أو الحركات بصورة محددة بغرض امتلاك المهارات الخاصة وتوصيلها للشعور بالحركة " (ديور، 1997، ص 13)

ان ظهور هذه النتيجة كان لعدم ملائمة التمارين المستخدمة لمستوى اللاعبين والضعف الواضح بالأداء لدى اللاعبين وعدم الالتزام بها ووجود بعض المخاوف والضغوط النفسية لديهم .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :-

4-1 الاستنتاجات :- بعد معالجة النتائج المستخلصة إحصائيا ، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :-

1- ظهور فروق غير معنوية في التلوث النفسي والقدرات العقلية والمهارات الأساسية للمجموعة الضابطة .

2- ظهور فروق معنوية في القدرات العقلية للمجموعة التجريبية .

3- ظهور فروق غير معنوية في التلوث النفسي والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية .

4- عدم نجاح التمارين المستخدمة في البحث لعينة البحث .

#### 4-2 التوصيات :-

1- الاهتمام بالجانب المهاري والبدني صاحباً للنفسى للاعبين المعاقين حركيا لما لهذه الجوانب من اثر كبير عليهم إذ لا

يمكن الاهتمام بجانب على حساب الآخر إذ أنهم مرتبطين مع بعض ومكملين لبعض .

2- اعتماد التنوع والتشويق بالبرامج التدريبية المعدة للاعبين المعاقين وفقا لنوع الإعاقة ودرجتها ودمج خبرة المدرب بالمصادر

العلمية عند وضع البرامج التدريبية .

- 3- إجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام تمارين تدريبية مقترحة في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية لمعرفة فائدتها في عملية الاكتساب والتعلم .
- 5- إجراء دراسات مشابهة على الأسوياء ولكلا الجنسين .

#### المصادر

- 1- أبو العلا احمد . فسيولوجيا التدريب والرياضة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 .
- 2- احمد عودة . القياس والتقويم في العملية التدريبية ، ط1 ، الأردن : دار الأمل للنشر والتوزيع ، 1999 .
- 3- بشير صالح الرشيد . مناهج البحث التربوي رؤية تطبيقية مبسطة ، عمان : دار الكتاب الحديث ، 2000
- 4- بيان علي عبد علي وآخرون . أسس رياضة المصارعة ، بغداد : دار الكتب ، 2009.
- 5- سعد حماد الجميلي . الكرة الطائرة ، مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ، ط1 ، عمان : دار دجلة ، 2006 .
- 6- سليمان علي حسن . المدخل إلى التدريب الرياضي ، الموصل : مديرية مطبعة الجامعة ، 1983.
- 7- سناء فليح حسن . تأثير أسلوب الاكتشاف الموجه في الخبرة الإدراكية وتعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعه ديالى : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2010 .
- 8- عبد الستار جبار الضمد . فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، الاردن : عمان ، 2000 .
- 9- عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي ( نظريات وتطبيقات ) ، ط2 ، بغداد: منشأة المعارف ، 2003 .
- 10- علي عبد الهادي صالح الزبيدي . بناء وتقنين مقياس التلوث النفسي لمتحدي الإعاقة الفيزيائية ، أطروحة دكتوراه ، الجامعة المستنصرية : كلية التربية الأساسية ، 2015.
- 11- محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، القاهرة : مصر الجديدة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998
- 12- محمد وليد شهاب الخشالي . بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس دقة المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة جلوس المتقدمين ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2012 .
- 13- محمد ياسر دبور . كرة اليد الحديثة ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، 1997 .
- 13- وجيه محبوب . موسوعة علم الحركة – التعلم وجدولة التدريب ، بغداد : مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2000 .

#### ملحق (1)

نماذج من التمارين المهارية الخاصة بالمنهج :-

- 1- من وضع الجلوس يقوم احد اللاعبين بالإرسال والآخر بالاستقبال إلى اللاعب المعد ليقوم بالمناولة الطويلة من الأعلى .
- 2- من وضع الجلوس إرسال الكرة للزميل الذي يجلس في الساحة المقابلة وفي منتصف الساحة الخلفية وبعدها يرجع الزميل الكرة بالرمي أيضا .
- 3- من وضع الجلوس يجلس لاعبان الواحد أمام الآخر وعلى بعد 3-6م يحاول اللاعب الذي بحوزته الكرة ضربها إلى الأرض بقوة واللاعب الآخر يمسك الكرة ويعمل الشيء نفسه .
- 4- يقف المدرب خلف الشبكة من نصف الملعب الآخر يجلس اللاعب المدافع في منتصف المنطقة الخلفية يرمي المدرب الكرات إلى الجانبين ويحاول اللاعب الدرجة والزحف لها لإنقاذ الكرة من الجانب الآخر (كل لاعب من اللاعبين له 10 كرات ناجحة) .
- 5- يقف المدرب قرب الشبكة ويجلس اللاعبون قريبا من منطقة الإرسال ويؤدون الإرسال من منطقة الإرسال الواحد بعد الآخر ويستقبلها ثلاثة لاعبين بالساعدين .

نموذج لوحدة تدريبية

الهدف المهاري :- التدريب على الإرسال والدفاع عن الملعب

الأسبوع :- السادس

القسم	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	حجم التمرين		الراحة بين التكرارات	الراحة بين تمرين وآخر	الراحة بين المجاميع
		المجاميع	زمن الأداء			
الرئيس	1- تقسم الساحة إلى ثلاثة أقسام بالطول ويجلس ثلاثة لاعبين خلف الخط النهائي لضرب الإرسال إلى اللاعبين الذين يجلسون في منتصف الساحة الخلفية من الجانب الآخر إلا إن المدرب هو الذي يحدد اتجاه الإرسال في كل مرة قبل ضرب الإرسال وبعد الإرسال يمسكون الكرة ويعيدون التمرين نفسه .	4	5×1	4×3	3د	3×3د
	2- التمرين السابق نفسه ولكن توضع سلال للتصويب عليها ويكون التمرين على شكل سباق والفريق الخاسر يقوم بعمل إضافي .	4	5×1	4×3	3د	3×3د
	3- يقف المدرب قرب الشبكة ويجلس اللاعبون قريبا من منطقة الإرسال ويؤدون الإرسال من منطقة الإرسال الواحد بعد الآخر ويستقبلها لاعب واحد بالساعدين .	4	5×1	4×3	3د	3×3د
	4- التمرين السابق نفسه ولكن الاستقبال بلاعبين .	4	5×1	4×3	3د	3×3د
	5- التمرين السابق نفسه ولكن الاستقبال بثلاثة لاعبين	4	5×1	4×3	3د	3×3د

## بناء مقياس الثقافة التنظيمية لرؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم

م.م محمد جابر كاظم

أ.م. د خليل حميد محمد

أ. د حيدر سلمان محسن

### ملخص البحث باللغة العربية

تشهد المؤسسات الرياضية في وقتنا الحاضر تطوراً كبيراً وهائلاً في مختلف الميادين والمجالات، ومنها الجانب الإداري والذي اضاف عبء وصعوبة للعاملين فيها من اجل خلق اجواء للتنافس الشريف و البقاء في مستويات تأهلهم الى نتائج جيدة وتضعهم في مقدمة الترتيب. لذا سعت هذه المؤسسات الى الجد والمثابرة و التطلع الى التجديد ومواكبة التطور من خلال تحديث النظم الادارية في تعاملاتها الرسمية واختيار الأفضل و الأكفأ من عناصرها لتنظيم عمل انديتها الرياضية. فعملية أيجاد كوادر ادارية رياضية تمتلك معرفة وخبرة ومهارات تقوم بتنميتها للقيام بالأعمال الادارية بكفاءة عالية لتتلاءم مع التطورات السريعة في مجال الادارة الرياضية . تعد الثقافة التنظيمية عنصراً أساسياً يجب ان يتوفر في النظام العام للمؤسسات و المنظمات المختلفة والذي ينبغي على قادة المؤسسات و المدراء فهم ابعادها وعناصرها لكونها الوسط البيئي الذي يتعامل به، والذي يؤدي دوراً مهماً في التأثير في سلوك العاملين وذلك من خلال العادات و القيم المرغوبة والتي ترغب الادارة في ترسيخها في اذهان وسلوك العاملين فيها وتكمن اهمية البحث في بناء مقياس للثقافة التنظيمية لقياس مدى امتلاك رؤساء الاندية لها .

وهدف البحث بناء مقياس الثقافة التنظيمية لرؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد اشتملت على (100) رئيس نادي من اندية الدرجة الاولى بكرة القدم لاندية العراق ماعدا اندية اقليم كردستان للموسم الكروي 2018-2019 اهم ما استنتجه البحث فاعلية مقياس الثقافة التنظيمية للغرض الذي اعد من اجله وامتلاك رؤساء الاندية للثقافة التنظيمية

### Abstract

Building an organizational culture scale for the heads of first-class clubs in football

By

Prof. Hayder Salman, PhD

Khalil Hameed, PhD

Mohammed Jaber Kazem, Msc

College of Physical Education and Sports Science

University of Kerbala

Administrative competencies are a positive characteristic of the individual, which shows his ability and efficiency to accomplish the tasks entrusted to him in a good and integrated way to benefit and succeed the sports institution and its departments, it is the effective means to achieve the goals set and its absence may lead to lag and randomness in the work, so it is described as the art of leadership and guidance for individuals with a view to accomplishing Business and achieving the results that the sports establishment aspires to, as the research problem that suffering of football clubs

from weakness and confusion in their departments, and many know that the club departments and represented by their heads have a great weakness in these skills or administrative competencies, so the researchers decided to build a measure of the administrative competencies of the heads of the clubs of football clubs. Therefore, this study aimed to building an organizational culture scale for the heads of first-class clubs in football, and the researcher used the descriptive approach to its suitability to the nature of the research. The research sample was chosen randomly. It included (100) club leaders from the first-class clubs of football for Iraq clubs except for the Kurdistan region clubs for the football season 2018-2019. The researchers concluded that, the effectiveness of the organizational culture scale in measuring the purpose for which it was built.

#### 1- التعريف بالبحث

##### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تشهد المؤسسات الرياضية في وقتنا الحاضر تطوراً كبيراً وهائلاً في مختلف الميادين والمجالات، ومنها الجانب الإداري والذي اُضيف عبء وصعوبة للعاملين فيها من أجل خلق أجواء للتنافس الشريف و البقاء في مستويات تأهلهم الى نتائج جيدة وتضعهم في مقدمة الترتيب. لذا سعت هذه المؤسسات الى الجد والمثابرة و التطلع الى التجديد ومواكبة التطور من خلال تحديث النظم الادارية في تعاملاتها الرسمية واختيار الأفضل و الأكفأ من عناصرها لتنظيم عمل انديتها الرياضية. فعلمية أيجاد كوادر ادارية رياضية تمتلك معرفة وخبرة ومهارات تقوم بتنميتها للقيام بالأعمال الادارية بكفاءة عالية لتتلاءم مع التطورات السريعة في مجال الادارة الرياضية . تعد الثقافة التنظيمية عنصراً أساسياً يجب ان يتوفر في النظام العام للمؤسسات و المنظمات المختلفة والذي ينبغي على قادة المؤسسات و المدراء فهم ابعادها وعناصرها كونها الوسط البيئي الذي يتعامل به، والذي يؤدي دوراً مهماً في التأثير في سلوك العاملين وذلك من خلال العادات و القيم المرغوبة والتي ترغب الادارة في ترسيخها في اذهان وسلوك العاملين فيها، فثقافة المؤسسة تشكل اطاراً مرجعياً يقوم الافراد بتفسير الاحداث و الانشطة في ضوءه.

وقد تختلف النظرة للثقافة التنظيمية اذ يتعامل معها البعض بوصفها عاملاً مستقلاً و النظر للقيم و العادات كأحد نواتج التنظيم المتمثلة بالقيم و الرموز والطقوس المختلفة التي تتطور مع الوقت.

يعد رئيس النادي الركيزة الأساسية في البناء التنظيمي للنادي الرياضي و المسؤول عن ضبطها ادارياً وفنياً في جميع الاوقات سواء اثناء المنافسات او في فترة الاعداد والوحدات التدريبية اذ تقع على عاتقه مسؤوليات وواجبات كثيرة وكبيرة لكونه يتعامل مع متغيرات متعددة ومختلفة في كل شيء منها اللاعب سواء محلي او محترف واعضاء الهيئات الادارية والمدربين الجمهور و الحكام والاتحادات الرياضية اضافة الى الضغوط و نتائج المباريات وكل عنصر من هؤلاء له ثقافة وعادات وتقاليد ومستوى علمي واكاديمي مختلف عن الآخر مما يترتب على رئيس النادي اعباء جسيمة في التعامل معهم بأسلوب واحد وثقافة

وتكمن أهمية البحث في بناء مقياس للثقافة التنظيمية لقياس مدى امتلاك رؤساء الاندية لها

##### 1-2 مشكلة البحث

ان نجاح اي مؤسسة رياضية يكون من خلال تفاعل للأدوار الايجابية للقائمين عليها واصحاب القرار فيها والتي تعتمد بشكل كبير ومباشر على ما يمتلكون من مؤهلات اكااديمية وفنية وثقافات وقراءات واسعة ومعرفة ادارية تؤهلهم وترشدهم الى تقديم ما يمتلكون من معارف وافكار تصب في مصلحة مؤسساتهم وانديتهم الرياضية وبدورها تؤدي بهم الى اتخاذ قرار ذو جودة وصواب وايضا على فهم ادوارهم الحقيقية التي يجب ان يتمتعون فيها من خلال قيادة انديتهم الرياضية وهناك خصائص ومقومات تساعد في الوصول الى قمة العمل الاداري وتحقيق الانجازات للمؤسسات والاندية الرياضية ومن هذه الخصائص والمقومات المهمة الثقافة التنظيمية التي يرى الباحث بانها مفتاح تقدم الاندية الرياضية لما فيها من مجالات وخصائص لو طبقها رئيس النادي بالشكل الامثل لشاهدنا هناك تطورا كبيرا على الجانب الاداري و الفني في اندية الدرجة الاولى بكرة القدم لان من خلالها يتسلح بمهارات ومفاهيم وثقافات وطقوس خاصة يستطيع التعامل مع الجميع كل حسب مفهومه وثقافته .

ومن خلال عمل الباحث كحكم اتحادي وقربه من رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم لاحظ هناك ضعف في التعامل مع الثقافات المختلفة سواء كانت مع المدربين او اللاعبين والاعلام وكذلك بعض اعضاء الادارة وعليه ارتاي الباحث اجراء دراسته ببناء مقياس للثقافة التنظيمية لرؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم

### 1-3 هدف البحث

1- بناء مقياس الثقافة التنظيمية لرؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم

### 1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال المكاني : مقرات اندية الدرجة الاولى بكرة القدم

1-4-2 المجال الزمني : 2018\5\15- 2019\1\20

1-4-3 المجال البشري : رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث برؤساء اندية الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق ماعدا اقليم كردستان للموسم الكروي 2018- 2019

2-3 عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد اشتملت على (100) رئيس نادي من اندية الدرجة الاولى بكرة القدم لاندية العراق ماعدا اندية اقليم كردستان للموسم الكروي 2018- 2019

2-4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

4- ادوات البحث

- الاستبانة: من اجل الحصول على البيانات التي تخص اجراءات البحث صمم الباحث استبانة الاستبيان وفقا

لمتطلبات المقاييس

## 5- المصادر والمراجع

### 6- الأجهزة المستعملة في البحث:

- حاسبة شخصية نوع (DELL) عدد (1).
- ساعة توقيت عدد (1)
- قرطاسية

## 2-5 إجراءات بناء مقياس الثقافة التنظيمية:

### 2-5-1 تحديد مجالات مقياس الثقافة التنظيمية:

تم تحديد (7) مجالات لقياس الثقافة التنظيمية من قبل الباحث، وبعدها قام بعد ذلك بإعداد استمارات استبانة لتحديد صلاحيتها لاستطلاع آراء (15) خبير ومختص في الإدارة العامة و الإدارة الرياضية والاختبارات وكرة القدم وذلك بوضع علامة (√) في المربع، على أن يراعي إبداء أي ملاحظة يجدها المختص مهمة ولم ترد في الاستمارة . وبعد جمع البيانات وتفرغها تم استخدام اختبار (كا)<sup>2</sup> لقبول مجالات المقياس تم قبول المجالات التي حصلت على قيمة (كا)<sup>2</sup> اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (3.84) ، ماعدا المجالات (جماعية العمل ،قواعد واجراءات العمل ،القيم التنظيمية ) في مقياس الثقافة التنظيمية وكما هو مبين في الجدول ( 1 )

### جدول ( 1 )

نتائج اختبار (كا)<sup>2</sup> لآراء الخبراء حول صلاحية المجالات لمقياس الثقافة التنظيمية

ت	المجالات	عدد الخبراء	الموافقين	غير الموافقين	قيمة (كا) <sup>2</sup> المحسوبة	الدالة
1	التعاون التنظيمي	15	15	صفر	15	معنوي
2	الابتكار التنظيمي	15	13	2	8.06	معنوي
3	الفاعلية التنظيمية	15	14	1	11.26	معنوي
4	الكفاءة التنظيمية	15	15	صفر	15	معنوي
5	جماعية العمل	15	10	5	1.66	غير معنوي
6	القيم التنظيمية	15	7	8	0,06	غير معنوي
7	قواعد واجراءات العمل التنظيمي	15	9	6	1,06	غير معنوي

## 2-5-2 جمع و أعداد فقرات مقياس الثقافة التنظيمية:

تم جمع فقرات مقياس الثقافة التنظيمية، إذ قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة و المقاييس المشابهة حيث تم إعداد الفقرات فأصبح عددها الكلي (50)فقرة موزعة على اربعة مجالات لمقياس الثقافة التنظيمية .

## 2-5-3 تحديد أسلوب وأسس صياغة المقياس الأولية:

تم تحديد فقرات المقياس على شكل عبارات تقريرية راعى الباحث جملة من الأمور عند صياغة فقرات المقاييس وهي:

- أن تكون للفقرة معنى واحد.
  - أن تكون كل فقرة مستقلة عن غيرها.
  - الابتعاد عن استخدام أسلوب نفي النفي.
  - استبعاد الفقرات المعقدة والمركبة.
  - وضع عبارات أو فقرات قصيرة نسبيا.
- 2-5-4 اختيار بدائل الإجابة: تم اختيار بدائل الإجابة للمقياس، إذ تضمن صيغة الاختيار من خمسة بدائل (اتفق تماما ، اتفق، محايد ، لاتفق ، لاتفق تماما)
- 2-5-5 تحديد صلاحية فقرات مقياس الثقافة التنظيمية:
- بعد جمع وأعداد الفقرات وتحديد بدائل الإجابة تم عرض المقياس على السادة الخبراء ليقوموا ببيان مدى صلاحية الفقرات وحذف غير الصالحة والتأشير على الفقرات التي يجب تعديلها أو نقل بعض الفقرات إلى مجال آخر.

#### الجدول ( 2 )

يبين عدد الفقرات المقترحة لمقياس الثقافة التنظيمية بعد استخدام اختبار (كا)<sup>2</sup>

ت	المجالات	أرقام الفقرات	الموافقون	غير الموافقون	قيمة (كا) <sup>2</sup> المحسوبة	الدلالة
1	التعاون التنظيمي	1، 2، 3، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12	15	صفر	15	معنوي
		4	13	2	8,06	معنوي
2	الابتكار التنظيمي	13، 14، 15، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24	15	صفر	15	معنوي
		16، 25	12	3	5,4	معنوي
3	الفاعلية التنظيمية	26، 27، 29، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36	15	صفر	15	معنوي
		28، 37	14	1	11,26	معنوي
4	الكفاءة التنظيمية	38، 40، 41، 42، 43، 44، 45، 46، 47، 49، 50	14	1	11,26	معنوي
		39، 48	12	3	5,4	معنوي

وبعد استخدام اختبار (كا)<sup>2</sup> تم قبول جميع فقرات مقياس الثقافة التنظيمية والتي بلغت (50) فقرة لان قيمة (كا)<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,84) عند درجة حرية ( 1 ) ومستوى دلالة (0,05).

2-6 التجربة الاستطلاعية لمقياس الثقافة التنظيمية :

1- تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) من رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم و ذلك في يوم الثلاثاء المصادف (2018/7/3).

2- أهداف التجربة:

- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياس.
- التعرف على مدى وضوح وفهم فقرات المقياس للمدربين .
- التعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافقها من صعوبات.

2-7 التجربة الرئيسية لمقياس الثقافة التنظيمية :

تم تطبيق المقياس على عينة البناء والبالغ عددها (100) رئيس من رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم للفترة من 2018/7/18 ولغاية 2018/8/10.

2-8 تصحيح مقياس الثقافة التنظيمية:

بعد تطبيق المقياس وجمع استمارات الإجابة تم استخراج الدرجات الكلية للمقياس باستخدام مفتاح التصحيح المعد من قبل الباحث لهذا الغرض إذ أعطيت البدائل (اتفق تماما 5 درجات ، اتفق 4 درجات، محايد 3 درجات، لاتفق 2 درجتان، لا اتفق تماما 1 درجة).

2-9 تحليل فقرات مقياس الثقافة التنظيمية:

2-9-1 المجموعتان الطرفيتان (القدرة التمييزية):

تم التحقق من قدرة الفقرة على التميز باستخدام المجموعتين الطرفيتين و ذلك من خلال نتائج استمارات عينة البناء البالغة (100) رئيس من رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم ، ولغرض حساب القوة التمييزية للفقرات اتبع الباحث الخطوات الآتية :

1- ترتيب درجات المدربين على المقياس من أدنى درجة إلى أعلى درجة .

2- تعيين ما نسبته 27 % من الدرجات العليا و 27 % من الدرجات الدنيا للاستمارات، لان هذه النسبة تحقق مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز إذ بلغت العينة عند كل مجموعة (27) رئيس نادي.

3- التعرف على القدرة التمييزية لكل فقرة من مقياس الثقافة التنظيمية باستخدام الاختبار التائي (t) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لاختبار الفروق بين درجات المجموعة العليا والدنيا لكل فقرة لمقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعتين الطرفيتين عند كل فقرة ، والجدول ( 3 ) يبين ذلك.

جدول ( 3 )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة والدلالة الإحصائية لمقياس الثقافة التنظيمية

رقم ملاحظة	الحدود العليا % 27		الحدود الدنيا % 27		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	قوة الفقرة التميزية
	ع	س-	س-	ع			
1	4,740	0,566	1,200	0,445	28,644	0,000	مميزة
2	4,481	0,519	1,259	0,488	24,722	0,000	مميزة
3	4,518	0,520	1,074	0,266	31,133	0,000	مميزة
4	4,601	0,488	1	0	35,529	0,000	مميزة
5	4,629	0,492	1,037	1,192	35,329	0,000	مميزة
6	4,481	0,509	1,111	0,320	29,115	0,000	مميزة
7	4,518	0,529	1,259	0,400	25,006	0,000	مميزة
8	4,444	0,506	1,222	0,423	25,360	0,000	مميزة
9	4,629	0,492	1,074	0,266	33,002	0,000	مميزة
10	4,422	0,499	1,211	0,320	28,909	0,000	مميزة
11	4,407	0,530	1,222	0,473	25,234	0,000	مميزة
12	4	0,554	1	0	28,102	0,000	مميزة
13	4,296	0,465	1,259	0,366	24,469	0,000	مميزة
14	4,111	0,320	1,300	0,476	26,966	0,000	مميزة
15	4,370	0,392	1,299	0,408	24,327	0,000	مميزة
16	4,333	0,480	1,074	0,266	30,818	0,000	مميزة
17	4,296	0,465	1	0	36,809	0,000	مميزة
18	4,370	0,492	1,189	0,394	24,327	0,000	مميزة
19	4,259	0,446	1,259	0,446	24,683	0,000	مميزة
20	4,222	0,423	1,276	0,498	25,011	0,000	مميزة
21	4,111	0,320	1,244	0,403	26,966	0,000	مميزة
22	4,481	0,509	1,260	0,476	24,722	0,000	مميزة
23	4,121	0,423	1,259	0,422	25,011	0,000	مميزة

مميزة	0.000	24,514	0,446	1,289	0,506	4,487	24
مميزة	0.000	24,469	0,471	1,159	0,465	4,296	25
مميزة	0.000	26,722	0,405	1,209	0,509	4,418	26
مميزة	0.000	25,011	0,481	1,254	0,423	4,222	27
مميزة	0.000	24,181	0,477	1,277	0,500	4,407	28
مميزة	0.000	23,518	0,501	1,249	0,456	4,148	29
مميزة	0.000	29,682	0,487	1,259	0,192	4,037	30
مميزة	0.000	24,300	0,430	1,219	0,513	4,407	31
مميزة	0.000	24,682	0,446	1,233	0,446	4,259	32
مميزة	0.000	28,118	0,429	1,290	0,266	4,074	33
مميزة	0.000	25,477	0,466	1,080	0,495	4,185	34
مميزة	0.000	25,477	0,400	1,259	0,389	4,009	35
مميزة	0.000	25,477	0,446	1,259	0,395	4,185	36
مميزة	0.000	24,469	0,416	1,277	0,465	4,296	37
مميزة	0.000	26,634	0,422	1,298	0,266	3,925	38
مميزة	0.000	25,477	0,438	1,199	0,395	4,185	39
مميزة	0.000	28,114	0,402	1,259	0,266	4,074	40
مميزة	0.000	25,477	0,446	1,250	0,395	4,085	41
مميزة	0.000	28,114	0,377	1,211	0,366	4,074	42
مميزة	0.000	24,469	0,491	1,276	0,455	4,296	43
مميزة	0.000	35,329	0,192	1,037	0,492	4,629	44
مميزة	0.000	24,469	0,380	1,111	0,405	4,296	45
مميزة	0.000	26,966	0,446	1,234	0,320	4,111	46
مميزة	0.000	31,890	0,496	1,259	0	4	47
مميزة	0.000	28,114	0,407	1,288	0,401	4,074	48
مميزة	0.000	24,353	0,446	1,209	0,480	4,333	49
مميزة	0.000	35,335	0,418	1,540	0,192	4,037	50

من خلال الجدول ( 3 ) يبين أن جميع فقرات مقياس الثقافة التنظيمية مميزة لأن قيم نسبة الخطأ كانت أقل من (0,05) مما يؤكد تمييز جميع فقرات مقياس الثقافة التنظيمية والبالغة (50) فقرة

2-9-2 معامل الاتساق الداخلي:

2-9-2-1 علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال:

نظر لتنوع مجالات مقياس الثقافة التنظيمية فيما بينها تم استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه ولكل مقياس، إذ تم حساب الدرجة الكلية لكل مجال من مجالات المقياس باستخدام معامل الارتباط بيرسون، التي أظهرت معنوية معاملات الارتباط جميعها، وذلك لكون قيمة مستوى الدلالة أقل من (0,05)، والجدول ( 4 ) يبين ذلك.

جدول ( 4 )

يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة في كل مجال بالدرجة الكلية للمجال لمقياس الثقافة التنظيمية

تسلسل فقرات المقياس	قيمة معامل الارتباط	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة	تسلسل فقرات المقياس	قيمة معامل الارتباط	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
المجال الاول : التعاون التنظيمي				المجال الثالث: الفاعلية التنظيمية			
1	0,262	0,00	معنوي	26	0,341	0,001	معنوي
2	0,162	0,107	غير معنوي	27	0,269	0,007	معنوي
3	0,211	0,035	معنوي	28	0,371	0,000	معنوي
4	0,027	0,79	غير معنوي	29	0,228	0,023	معنوي
5	0,547	0,000	معنوي	30	0,254	0,011	معنوي
6	0,249	0,013	معنوي	31	0,303	0,002	معنوي
7	0,264	0,008	معنوي	32	0,304	0,002	معنوي
8	0,328	0,001	معنوي	33	0,157	0,119	غير معنوي
9	0,16	0,101	غير معنوي	34	0,323	0,001	معنوي
10	0,165	0,101	غير معنوي	35	0,176	0,81	معنوي
11	0,291	0,003	معنوي	36	0,239	0,016	معنوي
12	0,363	0,000	معنوي	37	0,278	0,005	معنوي
المجال الثاني : الابتكار التنظيمي				المجال الرابع : الكفاءة التنظيمية			
13	0,264	0,	معنوي	38	0,175	0,081	غير معنوي
14	0,341	0,	معنوي	39	0,397	0,000	معنوي
15	0,406	0,	معنوي	40	0,307	0,000	معنوي

غير معنوي	0,304	0,104	41	معنوي	0,	0,291	16
معنوي	0,000	0,648	42	معنوي	0,	0,226	17
معنوي	0,000	0,406	43	معنوي	0,	0,313	18
معنوي	0,027	0,221	44	معنوي	0,	0,278	19
معنوي	0,018	0,235	45	معنوي	0,	0,362	20
غير معنوي	0,102	0,164	46	غير معنوي	0,	0,126	21
معنوي	0,000	0,285	47	معنوي	0,	0,303	22
معنوي	0,000	0,648	48	معنوي	0,	0,304	23
غير معنوي	0,105	0,163	49	غير معنوي	0,	0,171	24
معنوي	0,002	0,302	50	معنوي	0,	0,345	25

من خلال الجدول ( 4 ) يتبين ان عدد الفقرات الغير معنوية هي ( 2، 4، 9، 10) وهي تقع ضمن المجال الاول و الفقرات ( 21، 24) تقع ضمن المجال الثاني و الفقرة(33) تقع ضمن المجال الثالث و الفقرات ( 38، 41، 46، 49) تقع ضمن المجال الرابع وبذلك اصبحت عدد فقرات مقياس الثقافة التنظيمية ( 39 ) فقرة موزعين على اربعة مجالات 2-9-2-2 علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

لإيجاد هذا المؤشر تم استخدام معامل الارتباط ( بيرسون ) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الثقافة التنظيمية لإفراد عينة البناء البالغ عددها (100) رئيس نادي ، والتي أظهرت معنوية جميع معاملات الارتباط، لكون قيمة نسبة الخطأ أقل من (0.05)، وبهذا يصبح عدد الفقرات (39) فقرة لمقياس الثقافة التنظيمية..

الجدول ( 5 )

يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة بالمجموع الكلي لمقياس الثقافة التنظيمية

رقم الفقرة	قيمة ر	نسبة الخطأ	رقم الفقرة	قيمة ر	نسبة الخطأ
1	0.36	0,009	21	0.52	0,000
2	0.57	0,000	22	0.55	0,008
3	0.60	0,001	23	0.51	0,002
4	0.61	0,011	24	0.57	0,012
5	0.65	0,008	25	0.64	0,003
6	0.67	0,001	26	0.70	0,000
7	0.60	0,002	27	0.61	0,001
8	0.64	0,000	28	0.52	0,006
9	0.60	0,005	29	0.75	0,006

0,003	0.47	30	0,000	0.61	10
0,000	0.52	31	0,003	0.42	11
0,009	0.70	32	0,011	0.55	12
0,003	0.65	33	0,004	0.57	13
0,000	0.58	34	0,000	0.63	14
0,012	0.65	35	0,009	0.61	15
0,000	0.62	36	0,000	0.62	16
0,0010	0.51	37	0,004	0.57	17
0,007	0.54	38	0,012	0.60	18
0,009	0.48	39	0,000	0.51	19
			0,009	0.48	20

### 2-9-3 علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية :

تم إيجاد هذا النوع باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات رؤساء الاندية ضمن كل مجال والدرجة الكلية لمقياس الثقافة التنظيمية واستخدم الباحث معادلة (ر) ، التي أظهرت معنوية معاملات الارتباط جميعها، وذلك لكون قيمة نسبة الخطأ اقل من (0.05) والجدول ( 6 ) يبين ذلك.

### جدول ( 6 )

يبين معاملات الارتباط بين مجموع فقرات كل مجال والمجموع الكلي لمقياس الثقافة التنظيمية

ت	المجال	قيمة ر	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
1	التعاون التنظيمي	0.558	0,000	معنوي
2	الابتكار التنظيمي	0,532	0,000	معنوي
3	الفاعلية التنظيمية	0.326	0,000	معنوي
4	الكفاءة التنظيمية	0.510	0,00	معنوي

وبذلك تبقى (39) فقرة بالصورة النهائية لمقياس الثقافة التنظيمية موزعه على اربع مجالات ،كما مبين في الجدول ( 7 ) .

جدول رقم ( 7 )

يبين توزيع الفقرات لكل مجال من مجالات مقياس الثقافة التنظيمية

ت	المجالات	عدد الفقرات
1	التعاون التنظيمي	8
2	الابتكار التنظيمي	11
3	الفاعلية التنظيمية	11
4	الكفاءة التنظيمية	9
	المجموع	39

10-2 الخصائص السابق مترية لمقياس الثقافة التنظيمية

1-10-2 الصدق :

1-1-10-2 صدق المحتوى :

وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرض فقراته على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين وذلك للتأكد من صلاحية فقراته وملائمته للمقياس وكما تم عرضه آنفا في موضوع تحديد صلاحية فقرات المقياس .

2-1-10-2 الصدق التكويني أو البنائي :

" ويقصد بذلك النوع من الصدق الذي يبين مدى العلاقة بين الأساس النظري للاختبار أو الخلفية النظرية التي أنطلق منها الاختبار وبين فقرات الاختبار أو بكلمة أخرى إلى أي مدى يقيس الاختبار الفرضيات النظرية التي يبنى عليها . ولا يمكن التحقق من دلالات الصدق التكويني الفرضي إلا باتباع طريقتين إحصائيتين هما القوة التمييزية (المجموعتان الطرفيتان) ومعامل الإتساق الداخلي وقد تم اعتماد كلا الطريقتين في التحقق من صدق المقياس إذ تم حساب القوة التمييزية للفقرات ، وكذلك تم حساب معامل الإتساق الداخلي

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول ( 8 )

يبين الوصف الإحصائي لنتائج مقياس الثقافة التنظيمية

المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
الثقافة التنظيمية	100	78,962	5.926	75	5,980	0,000	معنوي

يبين الجدول (8) درجات مقياس الثقافة التنظيمية، إذ بلغ الوسط الحسابي (78,962)، وانحراف معياري (5.926)، وعند مقارنة الوسط الحسابي لدرجات المقياس بالوسط الفرضي البالغ (75)، تبين إن الوسط الحسابي لدرجات المقياس هو أكبر من الوسط الفرضي، وهذا يدل على رؤساء الاندية يتمتعون بالثقافة التنظيمية، ولغرض الوقوف على الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطين، تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، وقيمة نسبة الخطأ (sig) البالغة (0,000) هي أقل (0.05) مما يدل وجود دلالة معنوية لمقياس الثقافة التنظيمية من أجل معرفة درجة تحلي أفراد العينة بالثقافة التنظيمية اتبع الباحث الاجراءات الاتية في التطبيق النهائي للمقياس

- 1- اعتمد الباحث الوزن الفرضي المرجح (3) والوزن المئوي معيارا لاستجابات افراد العينة
- 2- تم احتساب الوزن المئوي بقسمة الوسط الفرضي على اعلی درجة في وزن المقياس وضرب الناتج في (100)
- 3- اعتمد الباحث الوسط المرجح الفرضي والوزن المئوي لوصف استجابات افراد العينة للتعرف على الثقافة التنظيمية
- 4- تم استخراج الاوساط الفرضية والاوزان المئوية بناء على تكرارات استجابات افراد العينة لكل الفقرات والمجالات

#### جدول ( 9 )

الوزن الفرضي المرجح و الوزن المئوي لفقرات مقياس الثقافة التنظيمية

ت	الفقرة	الوسط المرجح	الوزن المئوي	مجال الفقرة	ترتيب الفقرة حسب الوزن المئوي
1	يوجد انسجام كبير بين الاعضاء ورئيس النادي في العمل	3	60%	الاول	18
2	يسعى لجذب اللاعبين القدامى لخدمة النادي و ادارته	3,2	65%	الاول	3
3	يحرص على توحيد جهود وكلمة جميع العاملين	3,2	64%	الاول	6
4	يلتزم بتطبيق تعليمات الجهات العليا	3,237	64,74%	الاول	4
5	يساعد في تكوين فرق عمل ذو كفاءة عالية	3,062	61,24%	الاول	15
6	يشرك الجميع في حل المشاكل التي تواجهه	3	60%	الاول	18
7	يتقبل النقد من أجل مصلحة النادي وتطويره	3,25	65%	الاول	3
8	يتم انجاز الاعمال حسب الاهداف المرسومة	3,15	63%	الاول	9
9	يولي اهتماما كبيرا للرياضي المتميز	3,187	63,74%	الثاني	7
10	يشجع الرياضيين و العاملين بالنادي على الابتكار و التجديد	3,087	61,74%	الثاني	14
11	الابتكار والخبرات المتراكمة من اهم اسباب نجاحة في ادارة النادي	3,237	64,74%	الثاني	4

11	الثاني	%62,24	3,112	12	ينوع اساليب التعامل مع العاملين
16	الثاني	%61,5	3,075	13	يصطدم الابتكار مع اللوائح و القوانين القديمة
17	الثاني	%61	3,05	14	يستمتع الى جميع الافكار و المقترحات
6	الثاني	%64	3,2	15	يعمل بمبدأ الثواب و العقاب مع الجميع
11	الثاني	%62,24	3,112	16	يعتمد على النواحي العلمية من اجل الابتكار
4	الثاني	%64,74	3,237	17	المعايير الموجودة تساعد على الابداع و الابتكار
1	الثاني	%68,74	3,437	18	يخصص الاموال للابتكارات و الافكار الجديدة من اجل تطبيقها
5	الثاني	%64,24	3,212	19	ينزعج كثيرا عن طرح ابتكارات وافكار بعيدة عن الواقع
3	الثالث	%65	3,25	20	ينجز رئيس النادي الاعمال الموكلة الية بكفاءة وفاعلية
10	الثالث	%62,74	3,137	21	يتنافس مع اقرانه لتحقيق انجازات تميزه عن الاخرين
6	الثالث	%64	3,2	22	يتفاعل مع النتائج المميزة للنادي ويوفر جميع الاحتياجات
16	الثالث	%61,5	3,075	23	تدخله في جزئيات العمل تكون لصالح النادي
2	الثالث	%66,24	3,312	24	يحدد الاهداف المطلوب تحقيقها بوضوح
16	الثالث	%61,5	3,075	25	يكلف العاملين كل حسب تخصصه وقابليته في العمل
10	الثالث	%62,74	3,137	26	يوفر الظروف المناسبة للكوادر التدريبية لكي يؤدي عمله بسهولة ويسر
6	الثالث	%64	3,2	27	يشعر بالفخر والاعتزاز عندما يتحث عن النادي
12	الثالث	%62,5	3,125	28	لديه طموح بجعل النادي محط انظار جميع الرياضيين
11	الثالث	%62,24	3,112	29	يبذل اقصى الجهود من اجل تحقيق الاهداف و المكاسب للنادي
9	الثالث	%63	3,15	30	يلتزم بالحضور اليومي للنادي
18	الرابع	%60	3	31	يمتلك المؤهل العلمي والاكاديمي لادارة النادي

32	يوفر كافة الظروف المناسبة والتسهيلات للعاملين لنجاح عملهم	3,175	63,5%	الرابع	8
33	ينجز الاعمال الموكلة الية بسرعة عالية	3,1	62%	الرابع	13
34	يتعامل مع العاملين حسب كفاءتهم في انجاز الاعمال الموكلة لهم	3,25	65%	الرابع	3
35	يميز بين العاملين كل حسب مستواه العلمي و الثقافي	3,2	64%	الرابع	6
36	ملم بجميع الكفايات التنظيمية والادارية	3,05	61%	الرابع	17
37	يختار اعضاء اللجان حسب اختصاصاتهم الفنية والادارية	3,312	66,24%	الرابع	2
38	يركز على اصحاب الخبرة في اعمال النادي	3,062	61,24%	الرابع	15
39	ادارة للنادي مميزة جدا	3,05	61	الرابع	17

من خلال الجدول ( 9 ) تبين لنا ان درجة تحلي افراد عينة البحث وحسب فقرات مقياس الكفايات الادارية جاءت جميعها مقبولة كون وسطها الحسابي اكبر من الوسط الفرضي (3) الذي اعتمده الباحث كمعيار للحكم على مدى تحلي افراد العينة بالثقافة التنظيمية وقد تراوح الوزن المئوي لفقرات مقياس الكفايات الادارية من (68% الى 60%) وهو تقدير متوسط

يتبين من الجدول ( 8 ) و ( 9 ) توجد دلالة معنوية لصالح الوسط الحسابي لمقياس الثقافة التنظيمية مما يدل امتلاك رؤساء اندية الدرجة الاولى للثقافة التنظيمية ويعزو الباحث ذلك الى ان رؤساء اندية الدرجة الاولى لديهم فهم وتفسير وادراك لأهمية الثقافة التنظيمية ودورها في التعامل مع الآخرين ولأنها سلوك ومعتقد يتبعه الانسان ويكسبه من المحيط الذي يعيش فيه وايضا هي قيم وعادات واتجاهات يجب ان يتحلى بها كل حسب وظيفته ومركزه والتي تدل على مدى مستوى المؤسسة التي يعمل بها من رقي و التزام للنظام الداخلي لها لكي ترتقي بتعاملها مع الآخرين وظهور المؤسسة بأحسن ما يكون وتحقيق هوية خاصة بكل مؤسسة وكذلك ادراك رئيس النادي بالمسؤولية التي انيطت به من خلال ترأسه مؤسسة لها جمهور كبير ينتظر نتائج ايجابية في المنافسات الرياضية . ان تمتع رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم بالثقافة التنظيمية تولد الفه واضحه في التعامل مع جميع العاملين في النادي سواء الكوادر الادارية و الكوادر الفنية واللاعبين وهذه الالفه تنعكس على العلاقات الاجتماعية و القواعد المهمة للنادي وهو الجمهور ويظهر ذلك من خلال التماسك في العلاقات بين الجميع والذي يؤدي الى الانسجام وتضافر الجهود لزيادة الانتاجية والعمل والنتائج والانجازات المتميزة وتغليب المصالح الشخصية على المصلحة العامة (مصلحة النادي) والذي ينعكس بالفائدة على الجميع

#### 4- الاستنتاجات و التوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

من خلال اجراءات البحث ومعالجتها احصائيا وتحليلها ومناقشتها استنتج الباحث

1-فاعلية مقياس الثقافة التنظيمية في قياس الغرض الذي تم بناءه من اجله وهو دراسة الثقافة التنظيمية لرؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم

2- امتلاك رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم للثقافة التنظيمية تؤهلهم لقيادة انديتهم ومن ثم الوصول الى تحقيق الاهداف المخطط لها سابقا

#### 4-2 التوصيات

من خلال النتائج التي حصل عليها البحث يوصي الباحث

1- اشراك رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم بدورات تطويرية داخل وخارج البلاد لتطوير قدراتهم الادارية واطلاعهم على كل ماهو جديد في علم الادارة الرياضية

2- تطوير القدرات الذاتية و الاهتمام بجوانب الثقافة التنظيمية لما لها دور كبير في رفع مستوى الاندية من الناحية الادارية و الفنية

3-الاستفادة من مقياس الثقافة التنظيمية التي تم بنائه من قبل الباحث لقياس مدى امتلاك رؤساء الاندية الرياضية للثقافة التنظيمية

4-ضرورة العمل على اجراء دراسات مماثلة للاتحادات الرياضية المختلفة .

## تقييم التهديد من مسافات ومناطق مختلفة للاعبين خماسي كرة القدم وعلاقتها بترتيب فرق الجامعات العراقية

م.م محمد بجاي عطية

م.م ميثم محمد علي

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مديرية تربية كربلاء المقدسة

### مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى تقييم التهديد للاعبين فرق خماسي كرة القدم المشاركين في بطولة جامعات وسط وجنوب العراق والتعرف على العلاقة بين مسافات ومناطق التهديد وترتيب الفرق المشاركة في بطولة جامعات وسط وجنوب العراق، وقد فرض الباحثان وجود علاقة ايجابية بين نسبة التهديد من مسافة (10) م من منطقة الوسط وترتيب الفرق المشاركة في بطولة جامعات وسط وجنوب العراق. استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث، وتمثلت عينة البحث من لاعبي فرق خماسي كرة القدم المشاركين في بطولة جامعات وسط وجنوب العراق والتي أقيمت في محافظة ميسان، تم اعتماد الملاحظة العلمية كأسلوب لتحليل المباريات عن طريق استمارة تسجيل أعدت لهذا الغرض، يسجل فيها عدد مرات التهديد الناجح والفاشل على المرمى من مسافات (10م، 20م، 30م) من مناطق اليمين اليسار الوسط، استخدم الباحث النسبة المئوية وقانون (سبيرمان) للتوصل إلى النتائج. وبعد عرض وتحليل النتائج ومناقشتها استنتج الباحث إن نسبة التهديد الناجح كانت اقل من نسبة التهديد الفاشل، واعلى نسبة للتهديد الناجح كانت من مسافة (10) م من منطقة الوسط، وجود علاقة ايجابية بين التهديد من مسافة (10) م من منطقة الوسط ونتائج ترتيب الفرق.

### Abstract

Evaluating the shooting skill from different distances and regions for futsal players and the relationship with the ranking of Iraqi university teams

By

Mohamed Bajay Attia, Msc.

Muthanna Mohamed Abdel Amir, Msc

Al-Safwa University College / Physical Education and Sports Science Department

Karbala Education Directorate

The aim of the research is evaluating the shooting skill from different distances and regions for futsal players and the relationship with the ranking of Iraqi university teams, and to identify the relationship with the ranking of Iraqi university teams. Therefore, the researchers hypothesises a positive relationship between the shooting skill percentage from a distance of 10 m from the middle regions. However, the researchers used the he researcher used the descriptive method in the survey method to suit the nature of the research. Players of futsal teams participating in the championship of universities in

middle and southern Iraq, which was held in Maysan Governorate, the scientific observation was adopted as a method for analyzing the matches through a registration form prepared for this purpose, in which the number of successful and failed shooting on the goal from distances (10m, 20m, 30m) is recorded. The researchers concluded that: The percentage of successful shooting was less than the percentage of failed shooting, and the highest percentage of successful shooting was from a distance (10) meters from the middle reign, and a positive relationship between shooting skill from a distance of 10 meters from the middle area and the results of the difference arrangement.

#### 1- التعريف بالبحث:

##### 1-1 المقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة خماسي كرة القدم من الألعاب التي لاقت شعبيةً واسعة في السنوات الأخيرة في العراق بشكل عام ، وقد حظيت باهتمام الكثيرين من المختصين بهذه اللعبة سعياً منهم لتطويرها والوصول بها إلى مستويات متقدمة. وهناك مكونات أساسية تعتمد عليها هذه اللعبة وهي اللياقة البدنية والمهارات الأساسية والناحية الخططية والنفسية، ومهارة اللاعب هي العامل الحاسم إذ امتلك المكونات الأخرى، وتعد مهارة التهديف من أهم المهارات التي يسعى اللاعبون إلى إتقانها لان تسجيل الأهداف هي متعة المباريات وغاية يسعى إليها كل من اللاعبين والمدربين والجمهور. والتقييم والوسيلة التي عن طريقها يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة والسلبيات والاييجابيات لدى اللاعبين عن طريق تحليل المباريات باستخدام استمارة ملاحظة علمية تدون فيها نسبة التهديف الناجح والفاشل لدى عينة البحث، والتقييم " يعني اصدار حكم لغرض ما على قيمة الأفكار، الأعمال، الحلول، الطرق، المواد وأنه يتضمن استخدام المحكان لتقدير مدى كفاية ودقة وفعالية الأشياء ويكون التقييم كمياً وكيفياً" (الخطيب والطراونة، 2002، 27). وبدأت هذه اللعبة تمارس في الجامعات وتقام لها لبطولات السنوية إذ أصبحت الرياضة الجامعية عنصراً فعالاً في نشر الثقافة الرياضية بين الطلبة ، ويسعى كل فريق إلى الفوز وتحقيق نتيجة ايجابية تعكس مستوى اللعبة في الجامعة، وتكمن أهمية البحث عن طريق التعرف على مهارة التهديف لدى لاعبي الفرق المشاركة في بطولة جامعات وسط وجنوب العراق.

##### 1-2 مشكلة البحث:

إن مهارة التهديف من المهارات المهمة التي عن طريقها تحسم نتيجة المباريات وهي غاية كل مدرب و لاعب ، ولكوننا مشرفين على فريق جامعة كربلاء المشارك في بطولة جامعات وسط وجنوب العراق. وعن طريق مشاهدتي لجميع المباريات لاحظت إن بعض الفرق خسرت المباراة بسبب ضعف مهارة التهديف من مسافات ومناطق مختلفة لدى لاعبيها وهناك فرق أجادا لاعبوه التهديف ونجحوا في تحقيق الفوز، ومن هنا تكمن مشكلة البحث، إذ ان التعرف على نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين اثناء التهديف من حيث المسافة والمنطقة سوف يساعد المدربين في تعزيز نقاط القوة وتحسين وتطوير نقاط الضعف لدى اللاعبين من اجل تحقيق النتائج الايجابية في المباريات.

##### 1-3 هدف البحث :يهدف البحث إلى:

- تقييم التهديف من مسافات ومناطق مختلفة للاعبي خماسي كرة القدم وعلاقتها بترتيب الفرق.

- التعرف على العلاقة بين مسافات ومناطق التهديد وترتيب الفرق المشاركة في بطولة الجامعات العراقية للوسط والجنوب .

1-4 فرض البحث: يفترض الباحث إلى:

- وجود علاقة ايجابية بين نسبة التهديد من مسافة (10) م من منطقة الوسط وترتيب الفرق المشاركة في بطولة جامعات وسط وجنوب العراق .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو الفرق المشاركة في بطولة جامعات وسط وجنوب العراق .

1-5-2 المجال الزمني: من المدة 2015/4/1 إلى 2015/ 5/1 .

1-5-3 المجال المكاني: قاعة ميسان للألعاب الرياضية /جامعة ميسان.

2- الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة:

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 التقييم:

"ينكر المتخصصون في اللغة كلمة تقييم ويذكرون كلمة تقويم إذ جذر الكلمة ق-و-م وليوجد في المعاجم اللغوية المعتمدة: ق-ي-م وعليه كلمة تقييم أدخل إلى لغتنا العربية ونظراً لشيوع الكلمة وكثرة استعمالها أقرت في المجمع اللغوي، فجعل التقويم للتعديل، والتقييم للقيمة، أي التقييم: إعطاء قيمة ثم التقويم: بعد إعطاء قيمة البحث عن الخطأ ونقاط الضعف ووضع علاج مناسب للخطأ" (الكبيسي، 2007، 42).

والتقييم" يجب أن يقتصر على التطبيقات المتعلقة بالأفراد دون البرامج، فهو يشمل أنشطة متضمنة في وضع التقديرات الرسمية وغير الرسمية، والفحص، والتأهيل وغير ذلك. إذ يمكن تقييم تحصيل طالب في مقرر معين" (علام، 2007، 22). ويعتمد التقييم أساساً على نوعين من التحليل كما وصفها (هاي).

1- التحليل الكمي: ويعتمد على تسجيل الأداء بصورة فنية أولاً على أساس المقاييس التي تم الحصول عليها من

التسجيل أو تدوين المعلومات ثانياً وهذا يتطلب التدوين الرقمي لجوانب الأداء.

2- التحليل النوعي: يعتمد على التقويم الشخصي الذاتي على أساس مباشر بالملاحظة البصرية (الرئية) نتيجة

الأداء والعوامل المختلفة المتنوعة التي ساهمت ، وهذا يعتمد على الملاحظة الرئية من المدرب أو المدرس أو

الباحث ، ولتسهيل عملية الملاحظة ودقتها يفضل استخدام الفيديو أو الكاميرات السريعة وغيرها" (هاي، 1982).

التهديد في خماسي كرة القدم :

يعد التهديد من اهم مهارات اللعب الهجومي الذي يتحدد من خلالها الفوز أو الخسارة وان اللاعب الجيد هو الذي يكون فعال في داخل الجزاء للفريق المنافس اي استغلال اية فرصة يستطيع اللاعب فيها من التهديد على المرمى لغرض تسجيل هدف واللاعب الجيد هو الذي يمتلك القابلية على التهديد بكلا القدمين ومن جميع المناطق والمسافات لان اللاعب الذي لا يجيد التهديد على هذا النحو يفقد الكثير من الفرص السهلة ،وان مقومات نجاح الفريق اثناء اللعب وجود لاعب او لاعبين على الاقل يجيدان التهديد على المرمى من مسافات ومناطق مختلفة حيث يعد التهديد الوسيلة الاساسية لتقرير النتيجة لمنافسين متكافئين .

## 2-1-3 خماسي كرة القدم:

"هي لعبة كرة قدم مصغرة تلعب في القاعات الداخلية أو في ساحات مكشوفة بقياس (38-42) م الطول و(18-25) م العرض، وخمسة لاعبين لكل فريق ولها قوانينها الخاصة بها. واكتسبت اللعبة شعبية في دول أمريكا الجنوبية ولاسيما البرازيل إذ تعد مركزاً الاستقطاب الرئيس لهذه اللعبة. (احمد، 2005، 9). إن أصل اللعبة هي مدينة مونتيفيديو في الاورغواي عام 1930 عندما صمم خوان كارلوس سيرياني شكلاً مكون من خمسة لاعبين لكل فريق من كرة القدم لمنافسات الشباب (YMCA)، وبعدها اكتسبت اللعبة شعبية كبيرة في أمريكا الجنوبية وخاصة البرازيل، وتلعب اللعبة الآن تحت رعاية أل FIFA حول العالم من أوروبا إلى أمريكا الوسطى والشمالية ودول الكاريبي وأمريكا الجنوبية وإفريقيا واسيا (المؤمن، 2001، 9).

## 2-2 الدراسات المشابهة:

### 2-2-1 (دراسة عثمان، 1989):

تحليل اللعب الهجومي لفرق أندية الدرجة الأولى بكرة القدم:

هدفت الدراسة إلى:

• تحليل اللعب الهجومي لفرق أندية بغداد للدرجة الأولى.

• معرفة الأخطاء المهارية - الخططية التي ترتكبها فرق أندية بغداد للدرجة الأولى في وسائل اللعب الهجومي.

• التعرف على العلاقة بين حجم حركات اللعب الهجومية ونسبة الحركات الخاطئة بالترتيب النهائي لنتائج الفرق في الدوري.

وقد فرض الباحث:

• وجود نسبة عالية من الأخطاء المهارية - الخططية في بعض وسائل اللعب الهجومي.

• هناك علاقة ارتباط معنوية بين حركات اللعب الهجومي ونسبة الحركات الخاطئة بالترتيب النهائي لنتائج الفرق في الدوري. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، إما عينة البحث تمثلت في فرق بغداد للدرجة الأولى أو اعتمد على استمارة الملاحظة لتحليل وسائل اللعب الهجومي الفردي والجماعي في المباراة، أما الوسائل الإحصائية المستخدمة فكانت (النسبة المئوية، معامل ارتباط الرتب سبيرمان، وبيرسن)، وبعد عرض وتحليل النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى عدة استنتاجات منها: وجود نسبة كبيرة من الأخطاء في أداء المناولات الطويلة بلغت 59.8% لدى عينة البحث وهبوط في المناولات المتوسطة، وأوصى: توجيه اللاعبين إلى اللعب المباشر واستخدام الدرجة والإخماد في الوقت المناسب والمواقف الضرورية في ثلث الساحة الهجومية لان كثرتها تؤدي إلى إضاعة وقت الهجمة أحياناً.

## 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة البحث، وكأسلوب "يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً" (عبيدات وعدس وعبد الحق، 1988، 15).

3-2 مجتمع البحث وعينة: تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية لجميع فرق خماسي كرة القدم المشاركين في بطولة جامعات وسط وجنوب العراق والبالغ عددهم (5) فرق وهم (جامعة كربلاء، جامعة ميسان، جامعة الكوفة، جامعة القادسية، جامعة البصرة)، ولعبت هذه الفرق بنظام التسقيط الزوجي.

### 3-3 وسائل جمع البيانات:

لغرض الحصول على البيانات الخاصة بالبحث تم استخدام عدد من أدوات البحث هي:

• الملاحظة العلمية المنظمة.

• استمارة تحليل المباريات : تم تقنين استمارة تحليل المباراة عن طريق تصميمها وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين باللعبة.

• المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

• شبكة المعلومات (الانترنت).

3-3-1 استمارة تحليل المباريات: قام الباحث بتصميم استمارة تحليل المباراة، إذ قام الباحث برسم جدول مقسم إلى (20) دقيقة وهو الوقت القانوني لكل شوط وفي أعلى الجدول مسافات واتجاهات اللعب، إذ يقوم القائم بالتحليل بوضع إشارة (✓) أمام كل تهديف نحو المرمى من المناطق والمسافات المبينة في الاستمارة، وقد قام الباحث بعرض الاستمارة على عدد من الخبراء والمختصين<sup>1</sup> ومن ثم التحقق من الموضوعية والتي تعني "درجة الاتفاق بين ممتحنين مختلفين قاموا باختبار نفس العينة في أداء مهارة معينة" (الطالب والسامرائي، 1981، 139)، والتي تم التحقق منها عن طريق تقويم مباراة ودية بين التدريسيين في لعبة خماسي كرة القدم، عن طريق مقومين<sup>2</sup>. وتم احتساب الارتباط البسيط بين التقويمين وظهر (0.95) وهو ارتباط عالي، وبذلك أصبحت الاستمارة جاهزة للتطبيق.

3-4 التجربة الرئيسة: بعد تصوير المباريات باستخدام فيديو نوع سوني ومن ثم وضعها على أقراص (DVD) وبعده تم عرضه على التلفزيون والقيام بالتحليل.

### 3-5 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية sbss .

### 4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج تقييم التهديف للاعبي فرق خماسي كرة القدم المشاركة في بطولة جامعات وسط وجنوب العراق.

<sup>1</sup> أ.د. محمد جاسم الياسري/ اختبارات قياس/ كلية التربية الرياضية / جامعة بابل.

أ.د. مازن عبد الهادي/ تعلم حركي/ كلية التربية الرياضية /جامعة بابل.

أ.د. عامر سعيد الخيكاني/ كرة القدم / كلية التربية الرياضية /جامعة بابل.

أ.م.د. عزيز كريم وناس / اختبارات وقياس كرة القدم/ كلية التربية الرياضية /جامعة كربلاء.

<sup>2</sup> أ.م.د. حسن علي حسين/ اختبارات كرة القدم/ كلية التربية الرياضية/جامعة كربلاء.

م.م. خالد محمد /تدريب كرة القدم/ كلية التربية الرياضية/جامعة كربلاء.

### جدول(1)

ترتيب الفرق المشاركة وعدد المحاولات الفاشلة والناجحة ونسبتها المئوية لدى عينة البحث

ت	ترتيب الفرق	عدد المباريات	المحاولات الفاشلة والناجحة	المحاولات الفاشلة	النسبة المئوية	المحاولات الناجحة	النسبة المئوية
1	البصرة	5	155	137	88.39	18	11.61
2	ميسان	5	153	136	88.89	17	11.11
3	القادسية	4	124	112	90.32	12	9.68
4	الكوفة	4	76	70	92.11	6	7.89
5	كربلاء	2	46	43	93.48	3	6.52
	المجموع	20	554	498	89.89	56	10.11

يبين الجدول (1) ترتيب الفرق المشاركة وعدد المحاولات الفاشلة والناجحة للتهديف ونسبتها المئوية لدى عينة البحث ، إذ حصل فريق البصرة على المركز الأول وكان عدد المحاولات الفاشلة والناجحة للتهديف (155) منها (137) محاولة فاشلة وبلغت نسبتها (88.39) و (18) محاولة ناجحة وبلغت نسبتها (11.61)، أما فريق ميسان الحاصل على المركز الثاني فقد بلغت المحاولات الفاشلة والناجحة (153) منها (136) محاولة فاشلة وبلغت نسبتها (88.89) في حين بلغت المحاولات الناجحة (17) ونسبة (11.11) أما فريق القادسية فقد حصل على المركز الثالث وبلغت محاولاته الفاشلة والناجحة (124) منها (112) محاولة فاشلة بنسبة (90.32) وعدد المحاولات الناجحة (12) محاولة بنسبة (9.68)، في حين حصل فريق الكوفة على المرتبة الرابعة على (76) محاولة منها (70) محاولة فاشلة بلغت نسبتها (92.11)، أما المحاولات الناجحة فقد بلغت (6) محاولات بنسبة (6.52)، أما فريق كربلاء فقد حل بالمركز الخامس وكانت عدد المحاولات الفاشلة والناجحة (46) محاولة الفاشلة منها (43) محاولة بنسبة (93.48) أما المحاولات الناجحة فقد بلغت (3) محاولة بنسبة (6.52) وبناء على ما تقدم يرى الباحث إن نتيجة المباريات لتحسم بكثرة التهديدات الفاشلة على مرمى الفريق المنافس ولكن تحسم بتهديف ناجح يسجل عن طريقها اللاعب هدف وهنا يحتاج اللاعب إلى المهارة العالية في التعامل مع الكرة والموقف وإلى الدقة والسرعة والقوة ويؤكد رجب "إن لاعب كرة القدم يحتاج إلى الدقة والقوة في التهديف كما يحتاج إلى سرعة التهديف إذ إن اللاعب بحاجة إلى السرعة في عملية التنفيذ وخاصة في تلك اللحظة التي تسنح له الفرصة بالتنفيذ قبل أن يحرجه الخصم أو يضيق عليه زاوية التسديد (رجب، 1999، 59).

### 2-4 عرض وتحليل نتائج التهديف الناجح من مسافات ومناطق مختلفة:

### جدول(2)

المسافات والمناطق التي سجل منها فريق جامعة البصرة الأهداف ونسبتها المئوية

الفرق	النسب المئوية للعدد الكلي للأهداف	عدد الأهداف	المنطقة	المسافة
	25.00	3	يسار	10م
	66.67	8	وسط	
	8.33	1	يمين	

المجموع		12	%100	جامعة البصرة
20م	يسار	2	33.00	
	وسط	4	67.00	
	يمين	0	0	
المجموع		6	%100	
30م	يسار	0	0	
	وسط	0	0	
	يمين	0	0	
العدد الكلي للأهداف		18		

يبين الجدول (2) المسافات والمناطق التي سجلت منها الأهداف ونسبها المئوية لدى عينة البحث، إذ بلغ مجموع الأهداف التي سجلها فريق جامعة البصرة الحائز على المرتبة الأولى (18) هدفاً، فمن مسافة (10م) سجل منها (3) أهداف من منطقة اليسار وبنسبة (25%) ومن منطقة الوسط سجل (8) أهداف وبنسبة (66.67%) ومن منطقة اليمين سجل (1) هدف واحد فقط وبنسبة (8.33) أما من مسافة (20) م فتم تسجيل (6) أهداف منها هدفان من منطقة اليسار (4) أهداف من منطقة الوسط في حين لم يسجل أي هدف من منطقة اليمين، ومن مسافة (30) م لم يسجل أي هدف من جميع المناطق.

### جدول (3)

المسافات والمناطق التي سجل منها فريق جامعة ميسان الأهداف ونسبها المئوية

الفرق	النسب المئوية للعدد الكلي للأهداف	عدد الأهداف	المنطقة	المسافة
جامعة ميسان	%10	1	يسار	10م
	%80	8	وسط	
	%10	1	يمين	
	%100	10		المجموع
	28.57	2	يسار	20م
	57.14	4	وسط	
	14.29	1	يمين	
	%100	7		المجموع
	0	0	يسار	30م
	0	0	وسط	
	0	0	يمين	
		17		العدد الكلي للأهداف

يبين الجدول(3) المسافات والمناطق التي سجلت منها الأهداف ونسبها المئوية لدى عينة البحث، إذ بلغ مجموع الأهداف التي سجلها فريق جامعة ميسان الحائز على المرتبة الثانية(17) هدفاً، فمن مسافة(10م) سجل منها(1) أهداف من جهة اليسار وبنسبة(10%) ومن منطقة الوسط سجل(8) أهداف وبنسبة(80%) ومن جهة اليمين سجل (1) هدف واحد فقط وبنسبة (10)، أما من مسافة (20) م فتم تسجيل (7) أهداف منها هدفان من جهة اليسار(4) أهداف من جهة الوسط في حين سجل(1) هدف من جهة اليمين، ومن مسافة(30) م لم يسج أي هدف من جميع الاتجاهات.

#### جدول(4)

المسافات والاتجاهات التي سجل منها فريق جامعة القادسية الأهداف ونسبها المئوية

الفرق	النسب المئوية للعدد الكلي للأهداف	عدد الأهداف	المنطقة	المسافة
جامعة القادسية	12.5	1	يسار	10م
	62.5	5	وسط	
	25	2	يمين	
	%100	8		المجموع
	25	1	يسار	20م
	50	2	وسط	
	25	1	يمين	
	%100	4		المجموع
	0	0	يسار	30م
	0	0	وسط	
	0	0	يمين	
		12		العدد الكلي للأهداف

يبين الجدول(4) المسافات والمناطق التي سجلت منها الأهداف ونسبها المئوية لدى عينة البحث، إذ بلغ مجموع الأهداف التي سجلها فريق جامعة القادسية الحائز على المرتبة الثالثة (12) هدفاً، فمن مسافة (10م) سجل منها(1) هدف من منطقة اليسار وبنسبة(12.5%) ومن منطقة الوسط سجل(5) أهداف وبنسبة(62.5%) ومن منطقة اليمين سجل(2) هدف واحد فقط وبنسبة(25%)، أما من مسافة(20) م فتم تسجيل(4) أهداف منها هدف من منطقة اليسار(1) وهدفان من منطقة الوسط في حين سجل(1)هدف من منطقة اليمين، ومن مسافة(30) م لم يسجل أي هدف من جميع المناطق.

جدول(5)

المسافات والاتجاهات التي سجل منها فريق جامعة الكوفة الأهداف ونسبها المئوية

المسافة	المنطقة	عدد الأهداف	النسب المئوية للعهد الكلي للأهداف	الفرق
10م	يسار	1	25	جامعة الكوفة
	وسط	2	50	
	يمين	1	25	
المجموع		4	%100	
20م	يسار	1	50	
	وسط	1	50	
	يمين	0	0	
المجموع		2	%100	
30م	يسار	0	0	
	وسط	0	0	
	يمين	0	0	
العدد الكلي للأهداف		6		

يبين الجدول(4) المسافات والمناطق التي سجلت منها الأهداف ونسبها المئوية لدى عينة البحث، إذ بلغ مجموع الأهداف التي سجلها فريق جامعة الكوفة الحائز على المرتبة الرابعة (6) هدفاً، فمن مسافة (10م) سجل منها (1) هدف من منطقة اليسار وبنسبة(25%) ومن منطقة الوسط سجل(2)هدفاً وبنسبة(50%) ومن منطقة اليمين سجل(1) هدف واحد فقط وبنسبة(25%)، أما من مسافة(20) م فتم تسجيل (2) هدفاً منها هدف من منطقة اليسار(1) وهدف من منطقة الوسط في حين لم يسجل هدف من منطقة اليمين، ومن مسافة(30) م لم يسجل أي هدف من جميع المناطق.

جدول(6)

المسافات والمناطق التي سجل منها فريق جامعة كربلاء الأهداف ونسبها المئوية

المسافة	المنطقة	عدد الأهداف	النسب المئوية للعدد الكلي للأهداف	الفرق
10م	يسار	1	25	جامعة كربلاء
	وسط	2	75	
	يمين	0	0	
المجموع		3	%100	
20م	يسار	0	0	
	وسط	0	0	
	يمين	0	0	

المجموع			100%	
30م	يسار	0	0	
	وسط	0	0	
	يمين	0	0	
العدد الكلي للأهداف		3		

يبين الجدول (3) المسافات والمناطق التي سجلت منها الأهداف ونسبها المئوية لدى عينة البحث، إذ بلغ مجموع الأهداف التي سجلها فريق جامعة كربلاء الحائز على المرتبة الأخيرة (3) أهداف، فمن مسافة (10م) سجل منها (1) هدف من منطقة اليسار ونسبة (25%) ومن منطقة الوسط سجل (2) هدفان ونسبة (75%) ومن جهة اليمين لم يسجل هدف، أما من مسافة (20) م فلم يسجل هدف، ومن مسافة (30) م لم يسجل أي هدف ومن جميع المناطق.

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين مسافات ومناطق التهديد وترتيب الفرق المشاركة في بطولة جامعات وسط وجنوب العراق.

#### جدول (7)

ترتيب الفرق وقيم التهديد من مسافة (10) م والمناطق التي سجلت منها الأهداف ومعنوية الارتباط

ت	ترتيب الفرق	عدد الأهداف من 10م اليسار	قيمة معامل الارتباط المحتسبة	مستوى الدلالة	عدد الأهداف من 10م الوسط	قيمة معامل الارتباط المحتسبة	مستوى الدلالة	عدد الأهداف من 10م اليمين	قيمة معامل الارتباط المحتسبة	مستوى الدلالة
1	البصرة	3			8			1		
2	ميسان	1			8			1		
3	القادسية	1			5			2		
4	الكوفة	1			2			0		
5	كربلاء	1			2			0		

القيمة الجدولية (0.396) عند مستوى دلالة (0.05).

ولإيجاد العلاقة بين ترتيب الفرق وعدد الأهداف المسجلة من مسافة (10) م ومن مناطق اليسار والوسط واليمين استخدم الباحث معامل ارتباط سبيرمان والجدول (7) يبين ذلك، إذ ظهرت لدينا قيمة (ر) المحتسبة (-0.70) في حين كانت الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) (0.396) وهذا يعني عدم وجود علاقة بين ترتيب الفرق والتهديد من (10) م من منطقة اليسار، ويعزو الباحث السبب إلى عوامل عديدة منها مسافة وارتفاع الهدف وبراعة حارس المرمى للتصدي للتهديد وإغلاق الزاوية أمام اللاعب الضارب وكذلك ضعف في مهارة التهديد والتغطية الناجحة من قبل الدفاع، أما من منطقة الوسط فظهرت لدينا قيمة (ر) المحتسبة (0.95) في حين كانت الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) (0.396) وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية بين ترتيب الفرق والتهديد من مسافة (10) م ومن منطقة الوسط، إذ يتيح للمهاجم التهديد

إلى زاوية متعددة وله حلول عديدة ويؤكد عثمان " بأن التهديد من اهم المهارات الفنية التي يجب إن يتقنها لاعب(خماسي) كرة القدم واحد الوسائل المهمة في اللعب الهجومي الفردي فهي تترجم جميع الحركات الهجومية التي يقوم بها اللاعبون في مرمى الخصم فأجاداته ودقته يكون العامل الأساسي في إحراز الأهداف وتحديد نتيجة المباراة"(عثمان،1989،24). أما من منطقة اليمين فقد بلغت قيمة(ر) المحتسبة(-0.44) عند مستوى دلالة(0.05) (0.396) وهذا يعني عدم وجود علاقة ارتباط بين ترتيب الفرق والتهديد من مسافة(10) م ومن منطقة اليمين ويعزو الباحث السبب إلى ضعف التهديد بالقدم اليسرى، ويؤكد (لزام والمولى) "أن قلة الأهداف هي نتيجة طبيعية لقلّة فرص التهديد أو محاولات التهديد"(لزام والمولى،2007،160). "وهناك نسبة عالية من الضربات تفشل في إصابة الهدف بل بعضها لا يحتاج لصدها من قبل حامي الهدف لسبب عدم إتقان الضربة لتأكيد اللاعب على القوة فقط، وهذه القوة خارج والسيطرة والقوة خارج السيطرة تعني عدم الإتقان"(هيوز،1974،65). ويرى الباحث إن التهديد هي النهاية الطبيعية لكل هجمة منظمة ضد الفريق المنافس ويسعى كل لاعب من كلا الفريقين لتسجيل هدف وتحقيق نتيجة المباراة، ويرى محمود "أن التهديد من المهارات الأساسية وعن طريقه يمكن حسم نتائج المباريات، وكل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد، وهو خلق فرصة مناسبة للتهديد...والفريق الذي يحقق أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر فائزاً"(محمود،2007،113)، أما الخشاب وآخرون يؤكدون على إن "التهديد هو المحاولة الفعلية للاعب المهاجم لإدخال الكرة في مرمى المنافس وهو من أهم أجزاء اللعب الهجومي"(الخشاب وذنون،205،1999)، ويرى الباحث إن أغلب لاعبي الفرق سجلوا أكبر عدد من الأهداف من منطقة الوسط ومن مسافة 10م وذلك لوجود فرص للتسجيل أكبر من منطقة اليمين واليسار لأن الحارس لا يستطيع إن يسد جميع زاوية المرمى وهو يعتمد على مهارته في توقع الزاوية

#### جدول(8)

ترتيب الفرق وقيم التهديد من(20) م من منطقة اليسار الوسط اليمن ومعنوية الارتباط

ت	ترتيب الفرق	الترتيب ب من 20م منطقة اليسار	قيمة معامل الارتباط المحتسبة	مستوى دلالة	من 20م منطقة الوسط	قيمة معامل الارتباط المحتسبة	مستوى دلالة	من 20م جهة اليمين	قيمة معامل الارتباط المحتسبة	مستوى دلالة
1	البصرة	2	-0.94	غير معنوي	4	-0.97	غير معنوي	0	-0.22	معنوي غير
2	ميسان	2			4			1		
3	القادسية	0			2			1		
4	الكوفة	2			1			2		
5	كربلاء	0			0			0		

القيمة الجدولية (0.396) عند مستوى دلالة(0.05).

يبين الجدول(8) ترتيب الفرق وقيم التهديد من(20) م من منطقة اليسار - الوسط - اليمن ومعنوية الارتباط، إذ ظهرت لدينا قيمة(ر) المحتسبة للتهديد من مسافة 20م ومن منطقة اليسار(-0.94) في حين كانت الجدلية عند مستوى

دلالة (0.05)(0.396) وهي اكبر من المحتسبة وهذا يعني عدم وجود علاقة ارتباط بين ترتيب الفرق والتهديف من هذه المنطقة والمسافة، أما قيمة (ر) المحتسبة للتهديف من مسافة 20م من منطقة الوسط فبلغت (-0.97) وهي اصغر من الجدلية وهذا يعني عدم وجود علاقة ارتباط بين ترتيب الفرق والتهديف من هذه المنطقة والمسافة، وظهرت قيمة (ر) المحتسبة للتهديف من مسافة 20م من منطقة اليمين فبلغت (-0.22) وهي اصغر من الجدلية وهذا يعني عدم وجود علاقة ارتباط بين ترتيب الفرق والتهديف من هذه المسافة والمنطقة، ويعزو الباحث السبب إلى بعد المسافة وصغر المرمى وبراعة حارس المرمى على إبعاد الكرة أو ضعف دقة التهديف لدى بعض اللاعبين أدى إلى عدم تسجيل الأهداف ويرى الصغار وآخرون "مسألة المسافة تلعب دوراً بارزاً في تحديد الصعوبة لأن المسافة الطويلة تعطي فرصة أكثر لحامي الهدف لصد الكرة" (الصغار وآخرون، 1987، 10).

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-5 الاستنتاجات: عن طريق النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحث الآتي:

- 1- كثرة محاولات التهديف من مسافات ومناطق مختلفة يؤدي إلى تسجيل الأهداف وحسم المباريات.
- 2- قلة الأهداف المسجلة من منطقتي اليسار واليمين من جميع المسافات.
- 3- أعلى نسبة من الأهداف تم تسجيلها من مسافة (10) م ومن منطقة الوسط.
- 4- عدم استطاعة اللاعبين من تسجيل الأهداف من مسافة (30) م ومن أي منطقة.
- 5- لنتائج الفرق في البطولة علاقة ارتباط عالية بالتهديف الناجح من مسافة (10) م ومن منطقة الوسط.

#### 5-2 التوصيات:

- 1- ضرورة اعتماد المدربين في أثناء الوحدات التدريبية على تمارين لتطوير التهديف من مسافات مختلفة.
- 2- التأكيد على المدربين بتدريب لاعبيهم على التهديف في ظروف المباراة ومن جميع المناطق.
- 3- التأكيد على المدربين بتدريب لاعبيهم على التهديف بالقدمين.
- 4- التأكيد على المدربين بتطوير القوة الانفجارية للسائقين ومطاوله القوة لأنها من متطلبات التهديف عند اللاعبين.
- 5- العمل على رفع وتطوير التهديف البعيد لمعظم لاعبي الفريق من ناحية الدقة والاداء الفني.

#### المصادر

- 1- احمد، عماد زبير (2005): التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط1، شركة لسندباد للطباعة، بغداد.
- 2- أسد، مجيد خدا يخش (2008): بناء بطاريتي اختبارات بدنية ومهارية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية بأعمار (9-12) سنة في مدينة السليمانية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة السليمانية.
- 3- التكريتي، وديع والبيدي، حسن محمد (1999): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 4- الخشاب، زهير قاسم والبياني، ماهر احمد واسمر، محمد خضر (1999) كرة القدم، مطابع جامعة الموصل، جامعة الموصل.

- 5- الخطيب، أحمد حامد والطراونة، حسين مد الله، (2002): القياس والتشخيص في التربية الخاصة، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 6- رجب، وليد خالد (1999): العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 7- رضوان، محمد نصر الدين (2002): الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8- رضوان، محمد نصر الدين (2003): الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 9- الشخيلي، سعد منعم (2004): مجموعة بحوث منشورة، مكتب الكوثر للطباعة والنشر، بغداد.
- 10- الصفار، سامي وآخرون (1987): كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 11- الطالب، نزار والسامرائي، محمود (1981): مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية، مطبعة دار الكتب، جامعة الموصل.
- 12- عبيدات، ذوقان وعدس، كايد وعبد الحق، كايد (1988): البحث العلمي مفهومه - أدواته - أساليبه، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 13- عثمان، معتز يونس ذنون (1989): تحليل اللعب الهجومي لفرق أندية الدرجة الأولى بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
- 14- علام، صلاح الدين محمود (2007): القياس والتقويم التربوي في العملية التدريسية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- 15- الكبيسي عبد الواحد (2007): القياس والتقويم - تجديدات ومناقشات، ط1، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان.
- 16- كريم، شاخوان مجيد (1998): تحليل أنواع الفعاليات الهجومية لأندية الدرجة الأولى بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين.
- 17- لزام، قاسم والمولى، موفق مجيد (2007): تدريب التكتيك بكرة القدم بين النظرية والتطبيق، الدار الجامعية للطباعة والنشر، بغداد.
- 18- ملحم، سامي محمد (2005): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط3، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- 19- هاي وآخرون (1982): اقتبسه عبدا لله اللامي، تقويم السلوك التدريسي لمدرسي أندية الدوري الممتاز والدرجة الأولى لكرة القدم في العراق للموسم 1995-1996.
- 20- هيوز، جارلس (1974): التكتيك وعمل فريق كرة القدم، (ترجمة) طارق الناصري، بغداد.

## التنبؤ بالتفكير الخططي بدلالة الذكاء الجسمي-الحركي والمواجهة الإيجابية للاعبين كرة القدم الشباب

احمد يحيى حسن

ا.م صاحب عبد الحسين

ا.د حسين عبد الزهرة

### مستخلص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس المواجهة الايجابية، و التعرف على واقع التفكير الخططي والذكاء الجسمي-الحركي والمواجهة الايجابية، التعرف على علاقة التفكير الخططي بدلالة الذكاء الجسمي-الحركي والمواجهة الايجابية، و معرفة نسب المساهمة بين الذكاء الجسمي-الحركي والمواجهة الايجابية، والتنبؤ بالتفكير الخططي بدلالة الذكاء الجسمي-الحركي والمواجهة الايجابية.

فقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات المتبادلة ( الارتباطين والمقارنة ) والدراسات التنبؤية لملائمتها لطبيعة الدراسة وتحقيق أهدافها ، وتحدد مجتمع البحث باللاعبين الشباب بكرة القدم ضمن أندية محافظة كربلاء المقدسة والبالغ عددهم (160) لاعباً وجاء اختيار العينة الاستطلاعية بواقع (20) لاعباً وعينة بناء المقياس بواقع (140) لاعبا بينما بلغت عينة التطبيق الرئيسية (60) لاعبا من عينة البناء وهم يمثلون المراكز الأربعة الأولى لدوري فئة الشباب. وتضمن الباب الرابع عرض النتائج باستخدام وسائل العرض المتمثلة بالجدول والإشكال ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق مدعوم بالمصادر العلمية .

### Abstract

Predicting of tactical thinking in terms of physical-motor intelligence and the positive confrontation of young football players

By

Hussein Abdul-Zahraa, PhD

Sahib Abdul-Hussain, Msc.

Ahmed Yahya Hassan

College of Physical Education and Sports Science

University of Kerbala

Building a scale of positive confrontation, and identifying the reality of tactical thinking and physical-motor intelligence and positive confrontation, identifying the relationship of tactical thinking in terms of physical-motor intelligence and positive confrontation, and identifying the contribution ratios between physical-motor intelligence and positive confrontation, and Predicting of tactical thinking in terms of physical-motor intelligence and the positive confrontation of young football players. However, the researchers used the descriptive approach ( survey and mutual studies " correlation and comparison") and predictive studies of their suitability to the nature of the study. The research sample was chosen randomly. 160 young football players in Karbala clubs have been chosen as a sample for this study. (20) players and the sample building scale and ( 140) players, while the main sample reached (60) players from the construction sample, and they

represent the first four middle of the youth reign league. The fourth chapter included displaying the results using the means of presentation represented in tables and figures, then analyzing and discussing them in an accurate scientific method supported by scientific sources.

## 1\_ التعريف بالبحث

### 1\_1 مقدمة البحث وأهميته :

إن النهوض بالمستوى الرياضي في الأنشطة الرياضية كافة إنما يتوقف على رفع مستوى اللاعب في الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والاجتماعية ، ومن ثم الوصول إلى مرحلة التكامل في الأداء خلال المنافسة والذي يتجسد بقيام اللاعب بواجباته الخططية الفردية والجماعية وفي مواقف اللعب المختلفة .وباعتبار كرة القدم من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتطلب الترابط بين مكوناتها ومنها المهارات العقلية لاستخدامها في الأداء الخططي المناسب لمواقف اللعب المختلفة تتطلب من اللاعب إن يكون على مستوى من التفكير الخططي من حيث السرعة في اتخاذ القرار السليم وبما يتناسب وروئيته للموقف إذ يشكل التفكير جزءا من نشاط الرياضيين فاتخاذ القرار التكتيكي يتم أثناء اللعب ويتطلب بذل مجهودات بدنية عالية إثناء الحركة المتغيرة أو الركض بأقصى سرعة وتغيير واجبات اللاعب الخططية فان اللاعب يستخدم مهاراته التي ينفذها بسرعة فالتفكير الخططي يحتل جانبا مهما في المباراة ويعد من اهم الأمور التي يجب إن يهتم بها المدرب واللاعبين لما له من تأثير على مستوى الفريق وكذلك على نتيجة المباراة .

إن المهارات النفسية لها دور كبير في أداء الرياضيين بصورة عامة ،حيث إن المواجهة الايجابية للمتغيرات النفسية والضغط مهم جدا للاعب كرة القدم ومن أوائل العلماء الذين تناولوا مفهوم المواجهة الايجابية العالمية (مورفي) التي بينت إن المواجهة تعني أساليب التعامل مع التهديد او تنظيم القدرات والمهارات للتعامل مع مثيرات البيئة ، ومن ثم تطور هذا المفهوم على يد لازار وسوفولكمان (Lusaruos&Folkman) اللذان عرفا أساليب مواجهة الضغوط بأنها جهود معرفية وسلوكية متغيرة لتنظيم متطلبات داخلية وخارجية والتي تقيم على انها مرهقة وتتجاوز مصادر المواجهة التي يستخدمها الفرد (العنزي، 2005) وبذلك فان إستراتيجية مواجهة الضغوط عملية نفسية تقوم على استعمال الإمكانيات المتاحة بطريقة مثلى لتحقيق الأهداف المرجوة (ماهر، 1991)

ومن ذلك يستوضح الباحث الأهمية النظرية فيما يتجهه البحث من الإضافة المعرفية والنظرية حول متغيرات البحث الحالي والعمل وفق الصيغ العلمية في بناء المواجهة الايجابية والكشف عن التنبؤ بالتفكير الخططي بدلالة الذكاء الجسمي-الحركي والمواجهة الايجابية للاعب كرة القدم الشباب وبهذا تكسب هذه الدراسة أهميتها والحاجة إليها .

### 1\_2 مشكلة البحث :

إن التطور الحاصل في مختلف مجالات التربية الرياضية سواء كانت التعليمية منها او التدريبية ورغم ما كتب من بحوث ودراسات في هذا المجال إلا إن إعداد اللاعبين (الإعداد البدني والمهاري الخططي) غير كاملا إلا إذا كان الإعداد النفسي ملازما وفي مراحل إعداد اللاعب كافة وتعد تدريبات المهارات النفسية من أهم الوسائل التي تعمل على تطوير الإمكانيات المهارية والخططية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم فعليها يركز ويتأسس تحقيق المستوى الرياضي العالي بهدف خلق القدرة على العمل بما يتناسب مع ظروف المباريات والتنافس وينبغي العمل على تطوير هذه المهارات بشكل يعمل على تحقيق متطلبات التطور لدى لاعبي كرة القدم من خلال تنمية قدرات اللاعبين بشكل علمي مدروس ، إلا إن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح الأخطاء التي يقع بها اللاعبون ومعالجة التقصير الحاصل في الأداء إذ يطلب من

اللاعبين المزيد من التمرين سواء كان ذلك بزيادة عدد الوحدات التدريبية أو زيادة زمن الوحدة ولا يعطن أهمية أكبر للجانب النفسي أو المهارات النفسية التي تلعب دوراً فاعلاً على تأسيس تطور اللاعب وقد تكون المشكلة ليس نتيجة النقص في الصفات البدنية أو المهارية فقط وإنما هي نتيجة نقص المهارات النفسية وإنجاح أو فشل اللاعب في أي رياضة هو نتيجة مزيج من الصفات البدنية والنهارية والنفسية . إلا إن الحالات النفسية حالة مكملة لعملية التدريب كما يراها الباحث لهذا قرر إن يخوض في هذا الموضوع في التنبؤ بالتفكير الخططي وعلاقته بالذكاء الجسمي-الحركي والمواجهة الإيجابية للاعبين الشباب بكرة القدم واستخدامه بشكل يتلاءم ويتناسب مع حجم إعداد اللاعب (بدنياً و مهارياً و خططياً) وما لهذه المناهج النفسية من تأثير على إعداد اللاعب . ونظراً إلى ضعف تشخيصها وقلة معرفة المدربين بأهمية أثر التفكير الخططي وعلاقته بمستوى الذكاء الجسمي-الحركي و بالمواجهة الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم الشباب بالشكل الموضوعي ، مما يستدعي معرفة مدى تأثير هذه السمة في المجال الرياضي أيضاً ..

### 1\_3 أهداف البحث : يهدف البحث إلى مجموعة من الأهداف وهي كالآتي :-

- 1- بناء مقياس المواجهة الإيجابية للاعبين الشباب بكرة القدم .
  - 2- التعرف على واقع التفكير الخططي والذكاء الجسمي-الحركي والمواجهة الإيجابية للاعبين الشباب بكرة القدم .
  - 3- علاقة التفكير الخططي بدلالة الذكاء الجسمي-الحركي والمواجهة الإيجابية للاعبين الشباب بكرة القدم .
  - 4- معرفة نسب المساهمة بين الذكاء الجسمي-الحركي والمواجهة الإيجابية للاعبين الشباب بكرة القدم
  - 5- التنبؤ بالتفكير الخططي بدلالة الذكاء الجسمي-الحركي والمواجهة الإيجابية للاعبين الشباب بكرة القدم .
- 1\_4 فرض البحث :.

- 1- هناك علاقة بين التفكير الخططي والذكاء الجسمي - الحركي والمواجهة الإيجابية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم .

### 1\_5 مجالات البحث :.

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي أندية محافظة كربلاء المقدسة بكرة القدم الشباب .
- 1-5-2 المجال الزمني : 2018/1/3 \_ 2019/3/10 .
- 1-5-3 المجال المكاني : ملاعب الأندية المشاركة بالبحث .
- 1\_6 تحديد المصطلحات :-

- 1-6-1 التفكير الخططي: "نوع من التفكير الذي يقوم به الفرد الرياضي خلال مرحلة التعلم الخططي وفي إنشاء المنافسات الرياضية، والذي تتأسس في ضوئه الاستجابات المتعددة للرياضي.
- 1-6-2 الذكاء الجسمي - الحركي :- إمكانية الفرد في استخدامه حواسه الطبيعية لتحريك جسمه بشكل فاعل في الظروف الصعبة .

- 1-6-3 المواجهة الإيجابية :- تلك الطريقة المرنة التي يتعامل بها الفرد في مواجهة الضغوط النفسية من خلال توظيف افكاره وانفعالاته الإيجابية أو طلب الدعم الاجتماعي أو البحث عن المعلومات والتي تفقد شخصيته إلى التوافق والنمو في البيئة

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 1-3 منهج البحث :

إن المشكلة التي يسعى الباحث إلى حلها هي التي تحدد المنهج الذي يتم اختياره لغرض التوصل إلى النتائج المطلوبة ، لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي والدراسات الارتباطية والدراسات التنبؤية وهذا ما يراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات دراسته وتحقيق أهدافه.

#### 2-3 مجتمع وعينات البحث:

إن عملية اختيار العينة هي لأجل "دراسة حالة جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعميم النتائج على المجتمع كله". أشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية كربلاء الدرجة الأولى الشباب المشاركين في الدوري التاهيلي لدوري الممتاز العراقي للموسم الرياضي (2017-2018) وقد بلغ عددهم (160) لاعبا إما عينة البحث " فهي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو تعد الأنموذج الذي يجري عليها الباحث محور عمله " حيث قام الباحث باختيار عينات بحثه بأسلوب الطبقة العشوائية البسيطة من عناصر المجتمع المبحوث بأسلوب الحصر الشامل وقد قسمت إلى :

#### 1-2-3 العينة الاستطلاعية :

تمثلت باللاعبين الشباب في أندية محافظة كربلاء المقدسة ، إذ اشتملت على (20) لاعبا شكلت نسبة مئوية مقدارها (12.5%) من المجتمع الأصلي .

#### 2-2-3 عينة البناء :

تمثلت باللاعبين الشباب في أندية محافظة كربلاء المقدسة ، حيث اشتملت على (140) لاعبا شكلت نسبة مئوية (87.5%) من المجتمع الأصلي .

#### 3-2-3 عينة البحث الأساسية :

تمثلت باللاعبين الشباب في أندية محافظة كربلاء المقدسة الحاصلين على المراكز الأربعة الأولى واشتملت على (60) لاعبا شكلت نسبة مئوية (42.857) من عينة البناء والجدول (1) يبين ذلك .

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

#### 1-3-3 وسائل البحث:

من أجل الحصول على الحقائق المتكاملة التي تعد ضرورية لغرض الحصول على حل للمشكلة ، فقد لجأ الباحث إلى الاستعانة بوسائل عديدة إذ انه "من المتعذر أن تكون هناك وسيلة واحدة جامعة مانعة يمكن بها دراسة سلوك ومن هذه الوسائل:

- المصادر العربية والأجنبية .
- المقاييس والاختبارات \*
- الاستبيانات \*\*
- المقابلات الشخصية \*\*\*.

### 3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

\_ جهاز حاسوب (لابتوب)

\_ ملاعب كرة القدم

\_ ساعة توقيت عدد 2

### 3-4 خطوات البحث وإجراءات الميدانية :

#### 3-4-1 إجراءات مقياس المواجهة الايجابية :

تحقيقا للهدف الأول وهو بناء مقياس المواجهة الايجابية للاعبين الشباب بكرة القدم اتبع الباحث الخطوات الآتية:

#### 3-4-1-1 تحديد مجالات المقياس :

في ضوء التعريف النظري للمواجهة الايجابية والاطلاع على الأدبيات والدراسات ذات العلاقة حدد الباحث عشرة مجالات للمقياس بصورته الأولية والمجالات هي

- (1- المرونة الايجابية 2- مواجهة الضغوط النفسية 3- التفاعل الاجتماعي 4- الذات الايجابية 5- السيطرة النفسية 6- حل المشكلات 7- التوافق النفسي 8- الانفعالات الايجابية 9- التحمل النفسي 10- الطاقة النفسية) ولغرض التأكد من صلاحية هذه المجالات أعدت استمارة استبيان تتضمن التعريف النظري للمواجهة الايجابية الذي اعدده الباحث فضلا عن المجالات العشرة التي اعتمدها ، وقد عرض الاستبيان (الملحق 1) على مجموعة من الخبراء والمختصين (الملحق 4) في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذه المجالات. وفي ضوء آراء الخبراء والمختصين اتضح ان سبعة مجالات حازت على تأييد أكثرية الخبراء والمختصين في صلاحيتها. وقد استخدم مربع كاي لتحديد النسبة المئوية التي اتفق عليها والبالغة (87.5%) مع بيان معنوية الفروق بين الأكثرية والأقلية من الخبراء والمختصين ، إذ كانت الفروق بينهما دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) كما مبين في الجدول (2) .

#### 3-4-1-2 أعداد الصيغة الأولية للمقياس :

تطلب أعداد الصيغة الأولية للمقياس عدة إجراءات بدأت بعملية أعداد فقرات المقياس وتحديد أسلوب وأسس صياغة الفقرات والشروع بصياغة الفقرات ثم دراسة صدقها وأخيرا أعداد تعليمات المقياس . وفيما يلي وصف لتلك الإجراءات: اولاً: أعداد فقرات المقياس: لغرض إعداد فقرات المقياس الملائمة لقياس مفهوم المواجهة الايجابية على وفق ما يعكسه التعريف النظري للمواجهة الايجابية، قام الباحث بمراجعة شاملة للمقاييس السابقة ذات العلاقة ، فضلا عن الاستبيان الاستطلاعي وكالاتي:

- أ - المقاييس ذات العلاقة: تم الاطلاع على جميع المقاييس المتوفرة ذات العلاقة وذلك من خلال بعض المقاييس التي تخص مجالات المواجهة الايجابية حيث قام الباحث بالاطلاع على الفقرات التي تخص المواجهة الايجابية
- ب - الاستبيان الاستطلاعي: بعد الاطلاع على المقاييس السابقة ذات العلاقة وفي ضوء التعريف النظري للمواجهة الايجابية ومجالاته ، ولأجل الحصول على مفردات ميدانية يمكن الاستفادة منها في بناء المقياس . فقد تم إعداد استبانة تحتوي على أمثلة للمجالات السبعة المقترحة، وزعت على (20) لاعبا من لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم الشباب وكما مبين في الجدول (3)، وقد تم اختيار اللاعبين عشوائيا وطلب منهم إعطاء عبارات مماثلة تنطبق عليهم وفق الأمثلة

الموضوعة لها وللمجالات المعتمدة. وتم تطبيق الاستبيان من قبل الباحث شخصيا للإجابة عن إي استفسار يطرحه المفحوص من أجل الحصول على أفضل الاستجابات وأصدقها. وقد طبقت الدراسة في المدة من ( 5 / 1 و لغاية 20 / 1 / 2018 ). وبذلك حصل الباحث على عدد كبير من الفقرات التي ساعدت في وضع الصيغة الأولية للمقياس .

ثانيا : تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات المقياس : تم الاعتماد على أسلوب ليكرت المطور في صياغة فقرات المقياس. وهو اشبه بأسلوب الاختيار من متعدد (Multiple Choice) الذي يعد من الأساليب الشائعة في القياس والبحوث التربوية والنفسية ، اذ يقدم للمستجيب موقف ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من بين عدة بدائل لها أوزان مختلفة. ولعل ما يبرز استخدام أسلوب ليكرت المطور

ثالثا: صياغة فقرات المقياس:

من خلال تحليل استجابات أفراد العينة الاستطلاعية على الاستبانة، وفي ضوء التعريف النظري للمواجهة الايجابية و مجالاته، والاطلاع على المقاييس والأدبيات ذات العلاقة بالبحث تمت صياغة (45) فقرة تمثل كل منها موقفا من المواقف التي يحتمل ان يواجهها اللاعبون في التدريب أو المنافسات. ويتضمن كل موقف أربعة بدائل للإجابة متدرجة من أعلى مستوى للمواجهة الايجابية إلى أوطى مستوى. وأعطيت لها الدرجات من (4-1). توزعت هذه الفقرات على مجالات المواجهة الايجابية المقترحة على شكل عبارات ايجابية وحسب ما مبين في الجدول (4). وقد اعتمد الباحث أسلوب المواقف اللفظية في بناء فقرات المقياس لكونه يقترب من مواقف الحياة الرياضية التي مرت بخبرة اللاعب، مما يجعل المجيب في تفاعل مع المواقف في إثناء الإجابة ، ولأبعاده عن الملل والرتابة فضلا عن أنها تقلل من التخمين والإجابة العشوائية.

رابعا : تحديد صلاحية فقرات المقياس:

بهدف التأكد من صلاحية الفقرات في قياس ما أعدت لقياسه ومدى ملائمة بدائل الإجابة لها، عرض المقياس بصورته الأولية (الملحق 3 ) المكون من (45) فقرة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي وكرة القدم البالغ عددهم (15) خبيراً ومختصاً وطلب منهم بيان مدى صلاحية كل فقرة من فقراته في قياس مجالات المواجهة الايجابية ، وكذلك إن كانت تحتاج إلى تعديل أو نقل إلى مجال آخر. وفي ضوء آراء الخبراء والمختصين تم تعديل بعض الفقرات واختصارها ، كما تم نقل بعض الفقرات إلى مجالات أخرى أكثر ملائمة، واتضح من عملية التحكيم هذه ان (40) فقرة حازت على تأييد أكثرية الخبراء والمختصين على صلاحيتها في قياس المواجهة الايجابية. موزعة على المجالات السبعة للمقياس فقد أصبحت ( 6 ) فقرة لمجال مواجهة الضغوط النفسية،

و (6) فقرة لمجال التفاعل الاجتماعي و( 6 ) فقرة لمجال الذات الايجابية، و(6) فقرة لمجال السيطرة النفسية ،و( 5 ) فقرة لمجال حل المشكلات، و(6) فقرة لمجال الانفعالات الايجابية ، و(5) فقرة لمجال الطاقة النفسية ، فضلا عن ثلاث فقرات لموضوعية الاستجابة للمفحوصين. وقد استخدم مربع كاي لتحديد حقيقة الفروق بين الأكثرية والأقلية من الخبراء. إذ كانت الفروق بينهما دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) كما موضح في الجدول (5). إما الفقرات التي لم تحصل على تأييد أكثرية الخبراء والمختصين والبالغ عددها (5) فقرة فقد تم استبعادها من المقياس لأنها لم تحقق نسبة الاتفاق المقبولة والتي مقدارها (81.81%) . ولأجل التأكد من صلاحية التعديلات التي أجراها الباحث بعد الأخذ بآراء الخبراء والمختصين وملحوظاتهم تم عرض المقياس المعدل مرة أخرى على بعض الخبراء والمختصين لإقرار صلاحية التعديلات، وقد حصل على نسبة اتفاق 100% .

خامسا : صلاحية الفقرات من الناحية اللغوية :

بعد إن تم الانتهاء من صياغة فقرات المقياس قام الباحث بعرض جميع الفقرات على تخصص في اللغة العربية من أجل إن تكون سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية. وقد تم الأخذ بالملاحظات والتعديلات التي أبداه، وبهذا يكون المقياس خاليا من الأخطاء اللغوية .

سادسا: إعداد تعليمات المقياس :

تم إعداد التعليمات الخاصة بالمقياس التي توضح للاعب كيفية الإجابة عن فقراته وقد روعي في إعداد هذه التعليمات إن تكون واضحة وسهلة الفهم ولزيادة الوضوح فقد تضمنت التعليمات نموذجا خاصا عن كيفية الإجابة عن فقرات المقياس وأشار في التعليمات إلى انه ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة بل المهم هو اختيار الاستجابة التي تنطبق على اللاعب أكثر من غيرها

### 3-4-1-3 التجربة الاستطلاعية :

من أجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته للاعبين، والتعرف على الوقت المستغرق لإجاباتهم ، وكذلك التعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافق ذلك من صعوبات أو معوقات ، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (20) لاعبا من لاعبي أندية شباب كربلاء و الجماهير و الحسين والهندية بواقع (5) لاعبين من كل نادي اختيروا عشوائيا في المدة من 14 / 2 ولغاية 17 / 2 / 2018 .

وقد اتضح من هذه التجربة إن تعليمات المقياس وفقراته واضحة وإن الوقت الذي استغرقته الإجابة عن فقرات المقياس تراوح بين (18-30) دقيقة، بمتوسط مقداره (24) دقيقة . وبذلك أصبح المقياس بتعليماته وفقراته الـ (40) جاهزا للتطبيق على عينة البناء.

### 3-4-1-4 تطبيق المقياس على أفراد عينة البناء :

تم تطبيق المقياس على عينة البناء بهدف إجراء عملية تحليل إحصائي لفقراته وذلك لاختيار الفقرات الصالحة واستبعاد الفقرات غير الصالحة استنادا إلى قوتها التمييزية . وكذلك لاستخراج مؤشرات الصدق والثبات للمقياس. فقد طبق المقياس على عينة البناء البالغ عددها (140) لاعبا والمتمثلة بلاعبي أندية الدرجة الأولى الشباب بكرة القدم (والمشار إليها سابقا) من قبل الباحث شخصيا في المدة من 20/2 ولغاية 30/3/2018

### 3-4-1-4-1 موضوعية الاستجابة :

إن الهدف الرئيس من حساب درجة موضوعية الاستجابة (الجدية في الإجابة) في مقياس المواجهة الإيجابية هو التعرف على اللاعبين الذين يعطون صورة غير واقعية عن أنفسهم من خلال عدم الدقة في الاستجابة على فقرات المقياس، ولأجل استخراج درجة الدقة تمت صياغة (3) فقرات بأسلوب مختلف مع بقاء الفكرة نفسها. ثم عرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين للتأكد من ملائمة الصياغة مع الفقرات الأصلية، .

### 3-4-1-4-2 تصحيح المقياس :

صححت إجابات اللاعبين على مقياس المواجهة الإيجابية باستخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض. فقد حسبت الدرجة الكلية على أساس مجموع أوزان الإجابات على فقرات المقياس البالغة (40) فقرة أهملت الفقرات المكررة التي

تقيس الدقة وعددها (3 فقرات) . وقد حددت الأوزان من (1-4) درجات لكل فقرة وحسب البدائل التي يختارها اللاعب كما تم إعطاء الدرجات الايجابية

### 3-4-1-4-3 تحليل الفقرات :

يهدف التحليل الإحصائي إلى حساب القوة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياس. إذ تشير القوة التمييزية إلى القدرة على التفريق أو التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية والإفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه. في حين يشير الاتساق الداخلي إلى مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة، أي إن تحليل الفقرات يعني الإبقاء على الفقرات الجيدة في الاختبار. وقد اتبع الباحث أسلوبين في تحليل فقرات المقياس هما:

اولا: المجموعتان الطرفيتان:

للكشف عن القوة التمييزية لفقرات مقياس المواجهة الايجابية تم استخدام أسلوب المجموعتان الطرفيتان، إذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة لتمييز الفقرات. فقد رتبنا الدرجات الكلية التي حصل عليها اللاعبون بعد تصحيح المقياس تنازليا، ثم اختيرت نسبة (27%) العليا والدنيا من الدرجات لتمثلا للمجموعتين المتطرفتين واستبعاد نسبة (46%) الوسطى، إذ أكدت أبحاث كيلي (1939) وميهرنز وليهمان (1973) على إن اعتماد نسبة (27%) تعطي اكبر حجم وتمايز. وعلى هذا الأساس ضمت كل مجموعة طرفية (31) لاعبا ولغرض حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (40) فقرات استخدم الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وعدت القيمة التائية الدالة إحصائيا مؤشرا لتمييز الفقرات . والجدول (8) يبين نتائج الاختبار التائي لجميع الفقرات.

ثانيا: معامل الاتساق الداخلي:

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

يستخدم معامل الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية ألمقاسه وقد استخدم الباحث هذه الطريقة لتمييزها بالاتي:

- تقدم لنا مقياسا متجانسا في فقراته بحيث تقيس كل فقره البعد السلوكي نفسه الذي يقيس المقياس ككل.
- القوة التمييزية للفقرة تكون مشابهة لقوة المقياس التمييزية .
- القدرة على أبراز الترابط بين فقرات المقياس.

وقد تم استخراج قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لجميع افراد العينة البالغ عددهم (115) لاعبا بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss). والجدول (9) يبين نتائج معاملات الارتباط .

### 3-4-1-5 الخصائص السيكومترية للمقياس :

يتطلب بناء المقياس توفر شروط أساسية ومهمة لضمان سلامة وعلميه بناء المقياس. ومن أهم تلك الشروط امتيازه بالصدق والثبات. وهذا ما تؤكده (دافيد وف)، إذ تشير إلى " انه يجب إن يقيم مصممو الاختبارات الدليل على ثبات وصدق أدواتهم"

### 3-4-1-5-1 صدق نتائج المقياس :

3-4-1-5-1 صدق المحتوى :

3-4-1-5-2 صدق التكوين الفرضي :

اولا: المجموعتان الطرفيتان:

ثانيا: الاتساق الداخلي:

3-4-1-5-2 ثبات نتائج المقياس :

اولا: طريقة التجزئة النصفية :

ثانيا: طريقة الاتساق الداخلي (الفكرونباخ) :

3-4-1-6 الخطأ المعياري للمقياس :

يعد الخطأ المعياري للمقياس مؤشر من مؤشرات دقة المقياس ، ويستخدم في تفسير نتائج القياس ، لأنه يبين مدى اقتراب درجة الفرد في المقياس من الدرجة الحقيقية ، كما يعد من المؤشرات الاحصائية الهامة التي تستخدم لوصف ثبات الاختبار واقرار مدى كفاية او صلاحية هذا الثبات، اذ ان العلاقة بين الثبات والخطأ المعياري علاقة عكسية، فكلما زاد معامل ثبات الاختبار كلما نقص الخطأ المعياري والعكس صحيح. لهذا فان معاملات الثبات العالية لها اخطاء صغيرة في درجات الاختبار، كما تتميز معاملات الثبات المنخفضة بالأخطاء الكبيرة. ويتطبيق المعادلة بلغت درجة الخطأ المعياري (3.44) باستخدام معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية. في حين بلغت درجة الخطأ المعياري (4.21) باستخدام معامل الثبات بطريقة الفكرونباخ. وتعد هذه القيم منخفضة ومقبولة. وبناء على ذلك فان الدرجة الحقيقية للاعب على مقياس المواجهة الايجابية هي الدرجة التي يحصل عليها + درجة الخطأ المعياري. وبانتهاء الاجراءات السابقة التي اتبعت لبناء المقياس يكون الباحث قد حقق هدف بحثه الاول وهو بناء مقياس المواجهة الايجابية لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى الشباب بكرة القدم.

3-4-2 مقياس التفكير الخططي:

3-4-2-1 وصف اختبار التفكير الخططي :

استعان الباحث بمقياس التفكير الخططي الذي بناه (بلال عوض الضمور) والمعد من قبل علي حسين علي على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين / اربيل للعام الدراسي 2011-2012 في مادة كرة القدم . والمقياس معد للتعرف على مستوى التفكير الخططي للاعبين الشباب عن طريق استمارات توضيحية تمثل (16) حالة خططية وتحتوي على (48) سؤالا أو موقفا موضحة بالرسم وتم شرح الحالة لكل شكل بمواقفه الثلاثة ، يختار فيها اللاعب الجواب الصحيح بوضع علامة (√) تحت الموقف الصحيح حسب اعتقاده ، والمقياس يصحح بمنح اللاعب (3) درجات حدا اعلى ودرجة واحدة حدا أدنى عن الجواب الصحيح وبهذا سوف يكون الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب (48) درجة اما الحد الأدنى فيكون (16) درجة ، وبذلك تكون درجة الحياد (32) حيث قام الباحث بعرض مواقف التفكير الخططي ملحق ( 6 ) على مجموعة من السادة والخبراء المختصين في مادة علم النفس الرياضي وكرة القدم ملحق (9) وتم الموافقة على جميع المواقف .

3-4-2-2 تحليل المواقف :

يهدف التحليل الإحصائي إلى حساب القوة التمييزية والاتساق الداخلي لمواقف المقياس. إذ تشير القوة التمييزية إلى القدرة على التفریق أو التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية والأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه. في حين يشير الاتساق الداخلي إلى مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة، أي إن تحليل الفقرات يعني الإبقاء على الفقرات الجيدة في الاختبار. وقد اتبع الباحث أسلوبين في تحليل فقرات المقياس هما:

أولاً: المجموعتان الطرفيتان:

لغرض استخراج قدرة مواقف التفكير الخططي هناك عدة خطوات لا بد من اتباعها :

- 1- ترتيب الدرجات التي حصل عليها المختبرين على كل موقف ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة .
- 2- نأخذ مجموعتين من الدرجات تمثل الأولى الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات والثانية تمثل الذين حصلوا على أدنى الدرجات في كل موقف .
- 3- نأخذ نسبة (27%) من المجموعة العليا والدنيا وهذه النسبة تمثل أفضل نسبة يمكن أخذها لأنها تقدم لنا مجموعتين باقصى ما يمكن من حجم التمايز إذ بلغ عدد افراد كل مجموعة (26) لاعباً . وبعد اتباع الخطوات تم تحليل مواقف التفكير الخططي عن طريق استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد لاختبار الفروق بين وسطي المجموعتين الطرفيتين لكل موقف على حدة إذ تمثل قيمة (T) المحسوبة القوة التمييزية للموقف بين المجموعتين العليا والدنيا وهكذا جاءت نتائج التحليل ان جميع مواقف الاختبار ذات قوة تمييزية دالة بين الافراد.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

4 - 1 عرض واقع المتغيرات المبحوثة:

بعد إجراء عملية قياس المتغيرات عبر تطبيق المقاييس المعنية بقياسها والحصول على البيانات وتحقيقاً لهدف الدراسة الثالث المتضمن (التعرف على واقع التفكير الخططي والذكاء الجسمي الحركي والمواجهة الايجابية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى للشباب بكرة القدم) ، بعدها سعى الباحث إلى استخراج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة التجربة الأساسية للبحث والبالغ عددهم (60) لاعباً من لاعبي أندية الدرجة الأولى للشباب بكرة القدم على المقاييس المبحوثة، ومن ثم تم حساب قيمة الوسط الفرضي للمقاييس الثلاثة .

4-1-1 عرض واقع التفكير الخططي وتحليلها ومناقشتها :

وبعد استكمال إعداد مقياس التفكير الخططي وتطبيقه على أفراد عينة البحث الأساسية البالغ عددهم (60) لاعباً من لاعبي أندية الدرجة الأولى للشباب بكرة القدم الحاصلين على المراكز الأربعة، بعدها سعى الباحث إلى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات لاعبي كرة القدم على المقياس ومن ثم حساب قيمة الوسط الفرضي للمقياس والبالغ (32) درجة ، وبعد الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين (الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي للمقياس) من خلال استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض والتعرف على واقع مستوى لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى للشباب بكرة القدم للموسم (2017-2018) ، وقد أوضحت النتائج المتعلقة بتحليل البيانات إن الوسط الحسابي المتحقق لدرجات أفراد عينة البحث قد بلغ (32.66) درجة وبانحراف معياري قدره (8.173) درجة وعند إجراء المقارنة بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي للمقياس البالغ (32) تبين إن هناك فرقاً غير دال إحصائياً بين الوسطين ، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.0628) وهي أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.21) عند درجة حرية (59) وتحت مستوى دلالة (0.05) والجدول (18) يبين ذلك :

### جدول (18)

يبين دلالة الفروق بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي لمقياس التفكير الخططي للاعبين أندية الدرجة الأولى الشباب بكرة القدم.

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
60	32.66	8.173	32	59	0.0628	2.021	غير دال

من خلال الجدول (18) يتبين أن الفرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق وهذا يدل على أن مستوى التفكير الخططي للاعبين أندية الدرجة الأولى الشباب بكرة القدم هو مستوى فوق الوسط ويرى الباحث أن ضبط السلوك والاسترخاء العقلي والنفسي المصاحب لأداء أفراد عينة الدراسة تلعب دوراً هاماً في مواقفهم واستجاباتهم إذ إن (الاسترخاء والتهديئة النفسية للاعب وإثارة جهازه العصبي داخل البيئة يعمل على إكسابه السلوك الايجابي وتنمية عمليات التصور وتحسينها المتمثلة بالا دارك والتذكر والتخيل )

كذلك يعزو الباحث إن «التفكير الخططي نوع من أنواع التفكير الذي يتسم بالطابع الايجابي وهو نوع من المتغيرات النفسية المؤثرة في الأداء إذ انه مؤشراً للتفكير الايجابي والسلوك الذي يقوم عليه اللاعب إثناء موقفاً معين سواء كان ذلك الموقف تعليمي أو تدريبي والمرتبط بالطابع الايجابي وبصورة مباشرة بسلوكه أو أدائه والذي يحدث إثناء الحركة من خلال سرعة ترجمة التفكير الخططي إلى حركات واستجابات وسلوكيات مختلفة».

ومن جهة أخرى «فإن كفاءة التفكير وأنواعه واستبدال الأفكار السلبية إلى أفكار ايجابية وحسن التصرف من أولويات الأداء المتميز لدى لاعبي كرة القدم من خلال امتلاكه التفكير الصحيح والتعديل نحو المسار الايجابي للسلوك ، ومن اجل إن يستطيع الرياضي حل الواجبات التكتيكية ومن اجل إن يكون تفكيره الخططي على مستوى عالي من التطور يجب العمل على تطوير مختلف جوانب التفكير لديه مثل قابلية النقد الصحيح وسرعة الخاطرة والتفكير المرن والقدرة على التصور وسرعة رد الفعل والإدراك وتنمية تفكير اللاعب يجب أن تأخذ مكانها البارز والمؤثر من خلال إتقان المهارات التكتيكية والتكتيكية التي تعدان من الشروط الأساسية للتطوير ورفع مستوى التفكير الخططي للاعب وهذا ما يظهره السلوك الايجابي للاعب وتحقيق أهدافه»

#### 4-1-3 عرض واقع المواجهة الايجابية وتحليلها ومناقشتها :

وبعد استكمال إجراءات بناء مقياس المواجهة الايجابية وتطبيقه على أفراد عينة البحث الأساسية البالغ عددهم (60) لاعباً من لاعبي أندية الدرجة الأولى للشباب بكرة القدم للموسم (2017-2018) والمتضمن (7) مجالات و(40) فقرة وتوزعت بواقع (6) فقرات لمجال مواجهة الضغوط النفسية ، (6) فقرة لمجال التفاعل الاجتماعي ، (6) فقرة لمجال الذات الايجابية ، (6) فقرة لمجال السيطرة النفسية ، (5) فقرة لمجال حل المشكلات و(6) فقرة لمجال الانفعالات الايجابية و(6) فقرة لمجال الطاقة النفسية ، بعدها سعى الباحث إلى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات اللاعبين على المقياس ومن ثم حساب قيمة الوسط الفرضي للمقياس والبالغ (60) درجة ، وبعد الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين (الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي للمقياس) من خلال استخدام اختبار (t) لعينة واحدة كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض والتعرف على واقع مستوى لاعبي أندية الدرجة الأولى الشباب بكرة القدم للموسم (2017-2018) ، وقد أوضحت النتائج المتعلقة بتحليل البيانات إن الوسط الحسابي المتحقق لدرجات أفراد عينة البحث

قد بلغ (113.250) درجة وبانحراف معياري قدره (16.28) درجة وعند إجراء المقارنة بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي للمقياس البالغ (92.5) تبين إن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين الوسطين ، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.99) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.021) عند درجة حرية (59) وتحت مستوى دلالة (0.05) والجدول (20) يبين ذلك :

#### جدول (20)

يبين دلالة الفروق بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي لمقياس المواجهة الايجابية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى للشباب بكرة القدم للموسم (2017-2018)

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
60	113.250	16.28	92.5	59	9.99	2.021	معنوي

من خلال الجدول (20) يتبين أن الفرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق وهذا يدل على أن مستوى المواجهة الايجابية للاعبي أندية الدرجة الأولى للشباب بكرة القدم هو مستوى فوق الوسط وهذا يدل على ارتفاع مستوى الطموح لديهم على ان اللاعبين يمتلكون مستوىً عالياً من الطموح في تحقيق أهدافهم، وتغل الكثير من الدراسات بان الإنسان يسعى دائما للحصول على وظيفة تحقق له الاستحسان والمركز الاجتماعي المحترم وان كان الدافع لهذه الوظيفة لا يرتبط بالحاجات الاقتصادية. فاللاعب يسعى للاحترام وهو بحاجة إلى التقدير. فيفخر بمؤهلاته وتحقيق طموحه المهني وبإشباع هذه الحاجة تتحقق للاعب الصحة النفسية والقدرة على مواجه ضغوط الحياة " ، وهذا يؤكد تمتعهم باتجاه ايجابي نحو لعبة كرة القدم ويعزو الباحث هذا إلى امتلاكهم الثقة العالية بأنفسهم ولديهم القدرة والقابلية في التفوق بالأداء وبما ينسجم وتطور الرياضة بصورة عامة لان ما تلقاه اللاعبين من معرفة وتعلم لمهارات اللعب الرياضية وقوانينها المختلفة وطرق لعبها وتعليمها المتنوعة وكيفية إدارة البطولات والمنافسات أعطته خلفية علمية وتكونت لديه الثقافة الرياضية يبرز دورها في خدمة المجتمع. ويرى الباحث ان المواجهة الايجابية مهمة للاعبين حيث ان مواجهة الضغوط النفسية وكيفية استقبال المثيرات المهمة التي تصادف اللاعب اثناء مجريات اللعب لها الاثر الاهم على تصرفات اللاعبين ؛ لان المعرفة هي "مجموعة متباينة من الاستعدادات والقدرات العقلية مثل الدراسة والفهم والإدراك والتخيل والتذكر والتذكير لذلك فإن الناتج تعد المحصلة النهائية للاكتساب والتحصيل وتكوين المفاهيم النفسية، والتكوينات الذهنية كما تمثل المعرفة الجانب العقلي في الشخصية الإنسانية "، إذ إن " للجانب النفسي انعكاساً مباشراً على شخصية اللاعب وأن يكون الفرد على دراية بنمط تفكيره عند أداء مهمات نفسية، ومن ثم استعمال تلك الدراية في التحكم بما يؤديه " .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-5 الاستنتاجات:-

- 1\_ وضع أداة بحث علمية معنية بقياس المواجهة الايجابية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى للشباب بكرة القدم.
- 2\_ أظهرت النتائج إن هناك فروق في مقياس التفكير الخططي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى للشباب بكرة القدم .

4\_ أظهرت النتائج إن هناك فروق في مقياس المواجهة الايجابية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى الشباب بكرة القدم.

## 2-5 التوصيات

على ضوء ما أفرزته نتائج البحث خلص الباحث إلى عدة توصيات وهي :

- 1\_ اعتماد المقاييس المبنية والمعدة كأدوات بحث علمية في تحديد المواجهة الايجابية لدى عينة البحث
- 3\_ ضرورة إجراء دراسات تتضمن متغيرات نفسية وعقلية وحركية بمتغيرات مشابهة للدراسة الحالية
- 4\_ ضرورة إجراء دراسات تتضمن متغيرات الدراسة الحالية على فئات مختلفة للاعبين كرة القدم لمعرفة الفروق بينها .
- 5\_ التركيز على تنمية وتطوير القابليات والمهارات العقلية والنفسية لدى عينة البحث

## المصادر

- أحمد عريبي عودة :المدرّب وعملية الإعداد النفسي، بغداد، دار الفكر العربي لنشر، ط2007، ص1، ص118.
- احمد عوده القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2، عمان ، دار الأمل للنشر والتوزيع، 1998، ص407.
- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم – التطبيقات) ، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1997، ص317.
- أميرة حنا مرقس . بناء وتقنين مقياس للاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2001، ص 58.
- أمين الخولي و محمود عنان : المعرفة الرياضية – الإطار المفاهيمي – المعرفة الرياضية (أسس بناءها ونماذج كاملة منها ، ط1، ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر 1999، ص88.
- انشراح إبراهيم : فاعلية برنامج مقترح لتنمية كفايات تعليم التفكير الإبداعي ، أطروحة دكتوراه ، مصر ، 2005، ص33) .
- حازم علوان . بناء مقياس لمفهوم الذات وتقنيته لدى لاعبي كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001، ص 71-72.
- حسين حسون، حبيب ظاهر، محاضرات الدراسة الأولية في التدريب، جامعة كربلاء، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015.
- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، الكويت، دار الكتاب الحديث للطباعة والنشر والتوزيع ، 1977، ص316
- خوله احمد حسن: بناء وتقنين مقياس للذكاء – الجسمي الحركي، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2006، ص23.
- خير الدين عويس. دليل البحث العلمي، القاهرة ، دار الفكر العلمي العربي، 1999، ص67.
- ديترش هاره : أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف ، ط2، مطابع التعليم العالي ، جامعة الموصل، 1990، ص277.

## تدريبات خاصة بجهاز قوة المجال المغناطيسي وتأثيرها في تطوير بعض القابليات البدنية لواثبي العالي المتقدمين

مهيمن فليح عبد

ا.م.د. زهير صالح مجهول

ا.م.د. حسن علي حسين

### مستخلص البحث باللغة العربية

من خلال التطورات التي توالفت في الدول المتقدمة وخاصة في السنوات الأخيرة في عالم التدريب اوجبت الاهتمام في تطوير مستوى الانجاز الرياضي معتمدة على استخدام الأساليب والوسائل التدريبية الحديثة والادوات البحثية حيث ان التطور المستمر في المجال الرياضي جاء نتيجة استخدام الاساليب والوسائل التدريبية المبتكرة وفق الاسس والمبادئ البحث العلمي لتطوير مستوى اداء الاعبين وتحقيق الانجازات ومن هنا برزت اهمية الدراسة بوضع الحلول العلمية لتطوير بعض القابليات البدنية والمهارية من خلال استخدام جهاز (قوة المجال المغناطيسي).

حيث كانت مشكلة البحث في اعداد تمرينات وتصميم جهاز ( قوة المجال المغناطيسي ) التي يرى فيها الباحث اختصار للوقت والجهد والارتقاء بالمستوى الرياضي والانجاز من خلال هذه التمرينات المستخدمة مع جهاز المجال المغناطيسي كوسيلة مساعدة في اختزال الوقت لتطوير بعض القابليات البدنية لواثبي العالي من خلال المقاومات التي يسلطها الجهاز على اللاعب ويعد هذا الجهاز اضافة كبير لعملية التدريب يمكن من خلاله الارتقاء بالقابليات البدنية. لذا قام الباحثون باعداد تدريبات خاصة باستخدام جهاز قوة المجال المغناطيسي لتطوير القابليات البدنية.

### Abstract

Special training throughout magnetic field strength device and its effect on developing some physical capabilities for advanced high jumper

By

Hassan Ali Hussein, PhD

Zuhair Saleh, PhD

Muhaimen Falih

College of Physical Education and Sports Science

University of Kerbala

Through the developments that have taken place in the developed countries, especially in recent years in the world of training, I have paid attention to developing the level of sports achievement based on the use of modern training methods and means and research tools as the continuous development in the sports field came as a result of the use of innovative training methods and means in accordance with the foundations and principles of scientific research To develop the level of player performance and achieve achievements, hence the importance of the study emerged by developing scientific solutions to develop some physical and skill capabilities through the use of a device (the strength of the magnetic field). The research problem was in preparing special training throughout magnetic field strength device in which the researcher to decrees

the effort and upgrading the athletic level and achievement through these exercises used with the magnetic field device as an aid in reducing time to develop some physical capabilities for advanced high jumper through the resistors that he controls. The device is on the player, and this device is a great addition to the training process, through which it can developing some physical capabilities for advanced high jumper. Therefore, the aim of the study was to preparing a special training throughout magnetic field strength device, and to identify the effect of special training throughout magnetic field strength device on developing some physical capabilities for advanced high jumper

#### 1-التعريف بالبحث:

##### 1-1مقدمة البحث وأهميته:

أن التطور الذي حصل في المجال الرياضي وتوالي تحطيم الأرقام القياسية لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بناء على دراسات علمية وعملية دقيقة ، وفق الأسلوب العلمي الحديث الذي طرق مجالات الحياة ومنها مجال الرياضي فبدأت الدراسات العلمية تأخذ حيزاً واسعاً لخلق عالم رياضي متطور ومتجدد ومستثمر بذلك جميع السبل والوسائل العلمية الحديثة للوصول الى الإنجاز الرياضي العالي ،ونلاحظ في مجال التدريب الرياضي ان الباحثين والمدرّبين يعيرون أهمية كبيرة واهتماماً خاصاً بالتغيرات والتطورات التي تحدث لا نجاح العملية التدريبية والتي تؤدي الى ايجاد افضل الحلول للكثير من المشكلات بهدف الارتقاء الى مستوى عال من الاداء باستخدام الوسائل والاساليب العلمية والتكنولوجيا الحديثة والدراسات الميدانية والمختبرية في مراكز البحث العلمي.

يعد علم البايوميكانيك من علوم التربية البدنية الذي يحلل حركات الرياضي من خلال القوانين الميكانيكية لكشف الاخطاء، اذ ان الاستفادة والتعامل مع القوانين الميكانيكية يعد من الواجبات الاساسية للمدرّبين في الاستفادة منها خلال التدريب ومنها تلك التي ترتبط بمتغيرات السرعة والقوة والقدرة لتطوير الانجازات الرياضية، سواء في مسابقات العدو القصيرة او مسابقات الوثب. وتعد ألعاب القوى إحدى الفعاليات الرياضية التي اعتمدت الأسلوب العلمي المتطور في تحسين مستوى الأداء اعتماداً على العلوم المرتبطة بألعاب القوى ولما لها من أهمية في تحسين مستوى الأداء كالتدريب الرياضي والبايوميكانيك والفلسفة والتشريح وعلم النفس والإحصاء والاختبارات والقياس والتعلم الحركي.

ومن خلال ما تقدم نجد إن التطور السريع الذي حدث في فعاليات ألعاب الساحة والميدان وعلى وجه الخصوص فعالية الوثب العالي من أكثر المسابقات التي تحتاج الى التحليل والتدقيق في مجمل مراحلها وهي من الفعاليات الصعبة من ناحية الاداء الفني حيث تعتمد على الكثير من المتغيرات البايوميكانيكية والقدرات والقابليات البدنية بهدف تحقيق الاداء الامثل (التكنيك المثالي) لتحقيق افضل انجاز ليتسنى للمدرّب ابداء الملاحظات الدقيقة على اداء الرياضي ، اذ ان تطوير مراحل ميكانيكية الاداء تسهم مساهمة فعالة في تحقيق التكنيك الامثل والذي من شأنه يتحقق الانجاز الرياضي الافضل، وان السرعة والقوة السريعة والقدرة الانفجارية لحظة الارتقاء من الامور المهمة التي تلعب دوراً فعالاً في انجاز الوثب العالي ، وهما من العوامل المؤثرة على الارتقاء المتحققة وذلك من خلال الربط بين السرعة والارتقاء المناسب وبدون أي انكسارات في المسارات الهندسية لمراكز أجزاء الجسم والجسم ذاته وكذلك بعض المتغيرات البايوميكانيكية التي لها دور كبير في تحقيق افضل انجاز ، ويلاحظ هذا في بطولات العالم وفي الدورات الاولمبية من خلال التنافس العالي والابداع المميز للواتيين لتحقيق افضل الارتفاعات ، الان في بلدنا يوجد فارق كبير بين الرقم العالمي الذي هو (2.45) والرقم العراقي (2.18) ،

وهذا مادفع الباحثين الى البحث في عالم الوسائل تدريبه والاجهزة المساعدة الخاصة في التدريب التي تصل بالواثب الى اعلى المستويات وبأوقات قصيرة، فقد استحدثت الكثير من الاجهزة في عالم التدريب ولكل جزء من اجزاء الفعالية وتتميز فعالية الوثب العاليي بانها تحتاج الى متطلبات بدنية عالية جدا حيث تحتاج الى قوة والسرعة عالية للتغلب على مقاومة الجذب الارضي وتجميع كافة قواه لعبور العارضة.

وهنا تتجلى اهمية البحث في تصميم جهاز قوة المجال المغناطيسي هذا الجهاز الذي يعمل على اساس التثقيل مقاومة الجذب المغناطيسي وبمقاومات مختلفة حيث تكون مقاومة هذا الجهاز فقط لحظة مس سطح الجهاز وبعد التغلب على المقاومة يكون اللاعب حر في رسم المسار الحركي والمحافظة على شكل الاداء المطلوب وهنا يرى الباحث بانه قد يكون هذا الجهاز مساعد للمدربين والواثبين وايضا للعملية التدريبية والوصول للانجاز بأقل وقت واقل جهد قدر الامكان.

## 1-2 مشكلة البحث

تعد فعالية الوثب العاليي من فعاليات العاب القوى التي تحتاج الى القابليات بدنية خاصة بها للوصول الى المستويات العليا لتحقيق الإنجاز وهذا ما دفع المدربين يستخدمون العديد من الوسائل التدريبية التي من شأنها تطوير هذه القابليات (البدينية) ومن هذا الأنواع التدريبات هي التدريب باستخدام المقاومات مثل (التثقيل والانتقال والحبال المطاطية) وحقت هذا التدريبات نتائج جيدة في العديد من الفعاليات وخاصة في تطوير القابليات البدنية ان لاعب الواثب العاليي يحتاج الى جميع انواع القابليات البدنية لكي يستطيع كسر اتصاله مع الارض والتغلب على الجاذبية الارضية والوثب الى اعلى نقطه ممكنة ومن منطلق وهدف هذه الأنواع التدريبية اعطت للباحث الدافع للبحث في هذا المجال حتى ان توصل الباحث الى تصميم جهاز (قوة المجال المغناطيسي) الذي يعمل هذا الجهاز على تسليط مقاومات اضافية على الواثب مشابهة الى مقاومة الجذب الارضي من حيث المبدأ وبشدد متغيرة حسب الشدة التدريبية المطلوبة في التدريب وان هذا المقاومة تنتهي بعد كسر اتصال اللاعب مع الجهاز بحيث يستطيع الواثب رسم المسار الحركي المطلوب بعد التغلب على مقاومة جذب الجهاز والذي يرى الباحث بانه إضافة جديدة لعملية التدريب و نستطيع من خلاله تطوير القابليات البدنية في ان واحد وبشكل فعال ومثابه لشكل الاداء إضافة الى انه يعطي حرية لاداء التدريبات كما وتكون مقاومة هذا الجهاز فقط في لحظة دخول المجال المغناطيسي ولمس الجهاز قوة أي انه المقاومة تكون في لحظة زمن التماس مع الجهاز وفي جميع التدريبات .

## 1-3 اهداف البحث

- 1- تصميم جهاز قوة المجال المغناطيسي لواثبي العاليي المتقدمين.
- 2- اعداد تدريبات خاصة بجهاز قوة المجال المغناطيسي لتطوير القابليات البدنية لواثبي العاليي المتقدمين.
- 3- التعرف على تاثير التدريبات الخاصة بجهاز المجال المغناطيسي وتأثيرها في تطوير بعض القابليات البدنية لواثبي العاليي متقدمين.

## 1-4 فرض البحث

- 1- هنالك تأثير إيجابي باستخدام التدريبات الخاصة بجهاز قوة المجال المغناطيسي وتأثيرها في تطوير بعض القابليات البدنية لواثبي القفز العاليي متقدمين بين القياسات الثلاث (القبلي والوسطى والبعدي) ولصالح القياس البعدي

## 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: وإثبي العاليي لمحافظة النجف الاشرف (2018-2019)

1-5-2 المجال الزمني (2018/12/27) الى (2019/7/12)

1-5-3 المجال المكاني: ملعب الخورنق الرياضي النجف الاشرف وملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة

3-منهجية البحث واجراءات الميدانية:

3-1 منهجية البحث

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد منهج البحث المتبع ، والمنهج هو الطريق الذي يتبعه الباحث في دراسته لحل مشكلة البحث <sup>(1)</sup>. استخدم الباحث المنهج (التجريبي) بتصميم المجموعة الوحدة ذات القياسات التتبعية الاختبار القبلي والوسطي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة البحث كما مبين في شكل .

الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار الوسطي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
-معرفة مستوى القابليات البدنية	التدريبات باستخدام جهاز قوة المجال المغناطيسي	معرفة مستوى القابليات البدنية	التدريبات باستخدام جهاز قوة المجال المغناطيسي	- معرفة مستوى القابليات البدنية

شكل (5)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم بالبحث.

3-2 مجتمع البحث وعينه

حدد مجتمع البحث محاولات واثب العالي لمحافظة النجف الرياضي (2018-2019)

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

1-الاختبارات والقياس

2-المقابلات الشخصية

3-الملاحظة والتجريب

4-المقابلات الشخصية \*

5-المراجع والمصادر العلمية

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

1- جهاز قوة المجال المغناطيسي (صنع محلي)

2- حذاء مخصص للجهاز (صنع محلي)

3- شريط قياس نسيجي بطول (40م)

4- ساعة توقيت

5- برنامج تحليل (kenova)

6- جهاز حاسوب نوع (hb)

7- كامرة تصوير (casio) بسرعة (300 صورة/ بالثانية) عدد(2)

<sup>(1)</sup> وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1993، ص188.1  
\* ينظر ملحق (1)

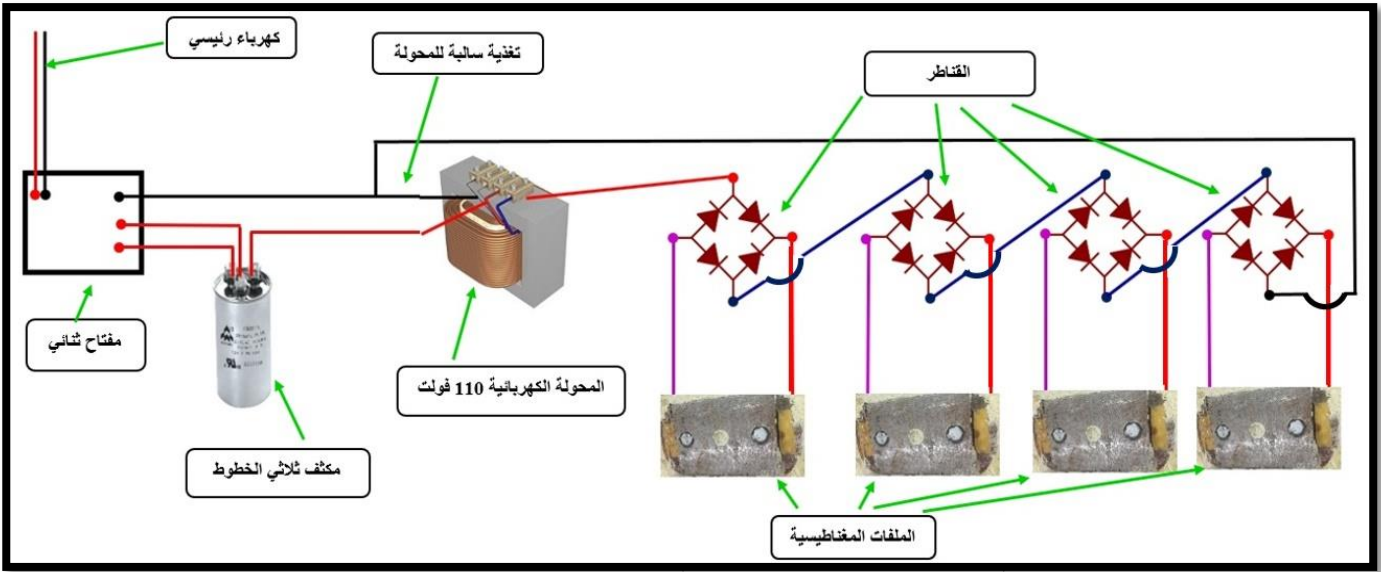
## 8- حاملات كامره عدد (2)

### 3-2-1 الجهاز المصمم (قوة المجال المغناطيسي):

يعمل الجهاز بمبدأ التثقل بطريقة مقاومة المجال المغناطيسي وذلك لما يحتاجه الواثب في فعالية الوثب العالي حيث يكون الأداء بواسطة قدم واحدة وللأعلى عموديا وبعدها يعبر العارضة الى الارتفاع المحدد وان هذا هو احد الاسباب التي دفعت الباحث الى القيام بتصميم هذا الجهاز الذي يعتمد على تكوين مجال مغناطيسي ذو تيار متغير حسب شدة الوزن المراد تسليطها لجذب قدم اللاعب من خلال الحذاء الرياضي استخدم الباحث (الترانسوز) الرياضي حيث تم نحت الحذاء من الأسفل بشكل دقيق و بأكثر من مكان بالأماكن المؤثرة في الوثب ووضع قطع مغناطيسية نوع النيوديميوم بسهولة ورفعها بسهولة ذو القطب الجاذب وليس النافر من خلال رفع دبان الحذاء ووضع او رفع القطع المغناطيسية و بحسب الكمية المطلوبة وحسب الشدة المستخدمة حيث تعطي كل قطعه مغناطيسية قوه جذب مع الجهاز (200) غرام للقطعة وذا زدنا من قوة الجذب للجهاز يعطينا قوة جذب (300) غرام للقطعة المغناطيسية الواحدة حيث تم احتساب قوة الجذب للقطعة الواحدة عن طريق وضعها في الترانسوز وعلى الجهاز ورفعها بميزان (تعليق) للتعرف على الوزن كل قطعة مع كل سرعه للجهاز كما تم وضع قطعة حديدية خفيفة جدا ومثبتة اسفل الحذاء بشكل محكم تلتصق بها القطع المغناطيسية لتحمي القطع المغناطيسية من الوقوع او الالتصاق بالجهاز يقوم المدرب بتشغيل المنصة التي تكون مقسمة على اربع اقسام وكل قسم يحتوي على مغناطيس كهربائي يعمل بتيار (V110) كحد اقصى ويمكن التحكم بها من خلال رفع وخفض هذا التيار بزر تحكم كهربائي وبدرجتنا قوي وضعيف تصلها الطاقة الكريبلانية عن طريق سلك كهربائي الرئيسي يتصل هذا السلك بنقطة التحكم التي بدورها تصل نقوم بالتحكم بشده التيار وقطع وتوصيل التيار الى محول كهربائي يقوم بتخفيض الفولتية من (V220) الى (V110) ومنها يصل التيار الى مجموعة من (القناطر) مريوطة ع التوالي ومنها يصل التيار الى الملفات المغناطيسية كما يحتوي هذا الجهاز على مبدا عالي من السلامة والأمان ، فعند التدريب بهذا الجهاز يقوم المتسابق بوضع قدمه باي مكان على المنصة فتلتصق الحذاء بفعل المجال المغناطيسي وعندها يكون المتسابق في مرحلة الارتفاع وكسر اتصاله مع المنصة فعندها تبدأ المقاومة فيحتاج المتسابق قوة يسلطها بعضلات الرجل لمقاومة المجال المغناطيسي فيحقق بذلك مقاومة على الواثب التي تزيد مع مقدار الشدة التدريبية وبلااستمرار قام الباحث بتصميم ثلاث اجهز مشابه ليتمكن تنفيذ اكبر قدر من التدريبات لذا قام الباحث بأعداد تدريبات خاصة مع الجهاز وبشد مختلفة سوف يحقق بذلك تطور في مستوى الوثب العمودي للرجل المميزة للواثب ولكلتا الرجلين عند تطبيق تدريبات مختلفة تخدم قوة العضلات المشاركة في الوثب وتخدم الأداء المهاري للفعالية. كما في الشكل (6) (7)



شكل(6) يوضح الجهاز من الخارج



تم تحديد القابليات البدنية الأكثر تأثير لدى لاعبي الوثب العالي من خلال طروحات واقتراحات للجنة العلمية اقرار الدراسة فضلا عن المقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء والمختصين بألعاب القوى وبمساعدة المشرفين وهي القابليات البدنية المؤثر في انجاز واثبي العالي وكما يأتي.

1- السرعة الخاصة

2- القدرة الانفجارية

3- القوة السريعة

### 3-4-2 توصيف اختبارات القابليات البدنية

اولا: سرعة الخاصة:

وهي السرعة المرتبطة بنوع انشاط الرياضي حيث يمكن قياسها في الوثب العالي من طريق قياس اخر (3-4) خطوات الاخيرة مقسومة على زمنها وتم قياس المسافة عن طريق وضع مادة البورك على الارض وتقاس المسافة عن طريق شريط قياس بواسطة الاثر الذي يتركه الوثاب في الارض ، \* لقد تم تصوير الاختبار كما في شكل (8) وتحليله باستعمال برنامج التحليل بالحاسوب (kenovea) .

\* حسين مردان : مقابلة شخصية .



الشكل (8)

يوضح السرعة الخاصة

ثانيا: الوثب الطويل من الثبات بقدم واحدة (قدم الارتقاء) <sup>(1)</sup>

• الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين.

• مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية وقدم الرجل الدافعة للأمام والآخرى للخلف ، تمرجح الذراعين أماماً وخلفاً مع ثني الركبة وميل الجذع أماماً، وثم تمرجح الذراعين أماماً وبقوة مع مد الرجل الدافعة على امتداد الجذع ، ودفع الأرض بقوة في الأرض محاولة للوثب أماماً ابعاد مسافة ممكنة.

• الأدوات والأجهزة المستعملة في القياس: أرض مستوية ، شريط قياس .

• التسجيل: تسجل المسافة بالمتر من خط البدء للمختبر حتى نهاية الوثبة.

لقد تم تصوير الاختبار كما في شكل (9) وتحليله باستعمال برنامج التحليل بالحاسوب (kenovea) وتم اخراج

القيم من الحاسوب ومن ثم استخراج قيمة القدرة الانفجارية للرجل الدافعة بوحدة قياس نيوتن وحسب القانون التالي:

الكتلة (المسافة)<sup>2</sup>

= القدرة الانفجارية (المطبقة لمرة واحدة) \*

(زمن الدفع)<sup>3</sup>

وكانت ابعاد الكامره كما يلي :

ارتفاع الكامرة (1.10) متر والمسافة الافقيه الى مكان الوثب (5.10) متر، الشكل (6) يوضع طريقة الاختبار .

<sup>(1)</sup> عبد الجبار كريم علو: تأثير برنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية ونسبة مساهمتها في انجاز الوثب الطويل للناشئين ، اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ، 2015 .  
\* صريح عبد الكريم : مقابلة شخصية



الشكل (9)

يوضح اختبار القدرة الانفجارية

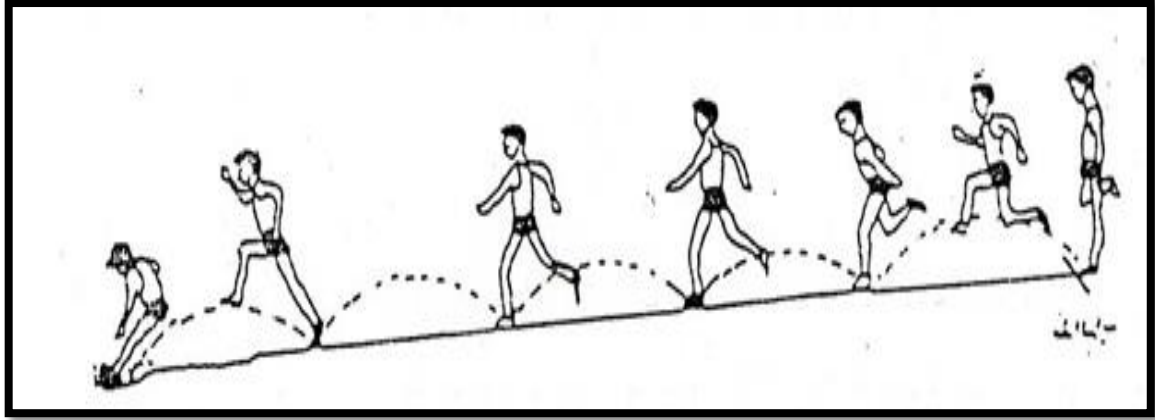
ثالثا : خمس حجلات من الركض لكل رجل (يمين - يسار) <sup>(1)</sup>

• الهدف من الاختبار : قياس القوة السريعة للرجلين .

• وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ويقوم خمس حجلات بالرجل اليمنى ثم خمس بالرجل اليسرى إلى أبعد

مسافة ممكنة . كما موضح في شكل (10)

• الأدوات والأجهزة المستعملة في القياس : ارض مستوية ، شريط قياس



• التسجيل : تقاس مسافة بشريط قياس من خط البداية الى نهاية الحجلة العاشرة .

شكل (10)

يوضح اختبار ( القوة السريعة ) خمس حجلات من الركض لكل رجل (يمين - يسار)

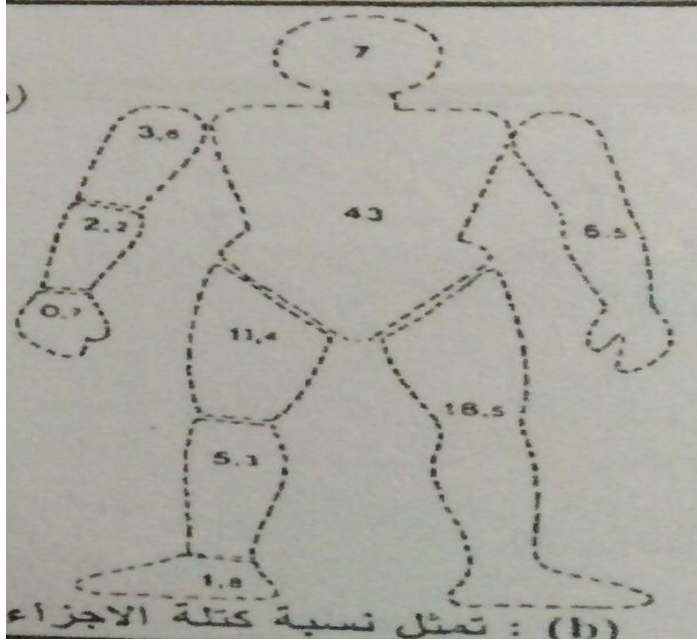
3-4-3 طريقة تحديد الوزن النسبي لأجزاء الجسم:

بعد أن تم تحديد الوزن النسبي لوزن الأجزاء المثقلة بالاعتماد على شكل (7) تم إيجاد الأوزان المضافة للجسم كما حدد

(Rolf Wirh) نقلا عن عماد كاظم أحمد. <sup>(1)</sup> اختيار الأوزان المضافة إلى الرجلين على وفق الأجزاء النسبية الثابتة في

<sup>(1)</sup> كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1987 ص 103

المصادر إذ بلغ الوزن النسبي والوزن النسبي للرجل (18,5%) وبعد قياس الوزن الكلي (كغم) لكتلة الجسم تم استخراج الأوزان النسبية لهذا الأجزاء وفقا لوزن العينة وباستخدام المعادلة الآتية: -  
 الكتلة الكلية لجسم العداء  $\times$  النسبة المئوية للجزء = كتلة الجزء  
 كتلة الجزء  $\times$  النسبة (5% - 7%) = كتلة المقاومة للجزء.



شكل (15)  
 يوضح نسبة كتلة  
 وطول الأجزاء نسبة  
 إلى كتلة و طول  
 الجسم

- وعند تقنين الشدة حسب الشدة المطلوبة يكون ك الآتي: (2)

اعلى شدة 100% هي 0.598 كغم

لتدريب بشدة 85%

$$100 / 85 \times 0.598 = 0.508 \text{ كغم لكل رجل}$$

3-5 التجارب الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل قيامه بتجربته الرئيسية بهدف اختبار اساليب البحث وادواته وتأثير متطلبات العمل الدقيق والصحيح الخالي من الصعوبات والاختفاء حيث تعد التجربة الاستطلاعية ضرورية لتجنب الوقوع بالأخطاء في التجربة الرئيسية:

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات البدنية والتأكد من وضع الجهاز :

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم السبت (2019/1/26) الساعة (الرابعة) عصرا في ملعب الخورنق

وكان عدد افراد عينة التجربة الاستطلاعية (1 واثب).

وكان الغرض من التجربتين الاستطلاعتين:

1- توزيع فريق العمل المساعد على مهامهم.

2- التأكد من مكان وضع كاميرات التصوير

(<sup>1</sup>) عماد كاظم احمد الطائي: تأثير استخدام أداة مقترحة مضافة إلى وزن الجسم لتنمية تحمل القوة على إنجاز عدو 100م حرة للشباب) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2006.

(<sup>2</sup>) جبار رحيمة الكعبي: الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي ، الدوحة ، مطابع قطر الوطنية، 2007، ص257

- 3- التعرف على الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبار البدنية.
- 4- معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث لغرض تلافيها .
- 5- التأكد من وضع الجهاز وتوصيل الطاقة الكهربائية .

### 3-5-3 الاسس العلمية للاختبارات ( صدق الاختيار )

قام الباحث بأكساب الاختبارات المعنية بقياس المتغيرات البدنية باحد انواع الصدق وهو صدق المحتوى عندما قام الباحث بجمع الاختبارات ووضعهم في استمارة استبيان وعرضهم على مجموعة من الخبراء في العاب القوى ومجال التدريب الرياضي.

### 3-6 اعداد التدريبات:

قام الباحث بإعداد مجموعة من التدريبات التي تتلاءم مع جهاز قوة المجال المغناطيسي ومع طبيعة المسابقة وان الاسس التي سوف يعتمد عليها الباحث في اداء التدريبات تكون كما يأتي:

- 1-إعداد مجموعة تمرينات خاصة تتناسب الجهاز ومع طبيعة المسابقة.
- 2-يكون تطبيق التدريبات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص بواقع اربعة وحدات تدريبية بالأسبوع لمدة 10 أسابيع وبلغت عدد الوحدات التدريبية (40) وحدة مقسمة الى (20) وحدة تدريبية وتم اجراء الاختبار الوسطي وبعدها تم اكمال (20) المتبقية واجراء الاختبار البعدي.
- 3-شدة التدريب تتراوح بين 90 - 100 %.
- 4-تم استخدام تموجيه الحمل (1:2).
- 5-استخدم طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة والتكراري في اعطاء التدريبات مع الجهاز.
- 6-تم تحديد الشدة القصوى للأوزان المستخدمة بجهاز قوة المجال المغناطيسي للوحدات التدريبية حسب نسب مساهمة اجزاء الجسم وعلى اساسه يتم تحديد الشدة حسب الشدة المطلوبة للوحدة التدريبية.
- 7-تم تحديد الازمان القصوى للتدريبات من خلال اختبار 100% لكل التمرينات المعدة في التدريبات
- 6-3 التجربة الأساسية:

### 3-7-1 القياس القبلي:

قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي أجرى الباحث القياس القبلي للمتغيرات القابليات البدنية والقابليات ( للواثب ) ، وذلك لتثبيت درجة الاختبارات والتعرف على مستوى الواثب والعمل على ضوئه عند تنفيذ البرنامج التدريبي ، وقد أجريت تلك الاختبارات والقياسات يوم الاثنين الموافق (2019/1/28) في تمام الساعة الخامسة عصراً على ملعب الخورنق الرياضي في النجف الاشرف .

### 3-7-2 تنفيذ التمرينات باستخدام الجهاز

تم استخدام الجهاز في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية حيث تم استخدام تمارين القابليات البدنية

- 1- تدريبات السرعة الخاصة باستخدام الجهاز
- 2- استخدام تدريبات القدرة الانفجارية باستخدام الجهاز
- 3- تدريبات القوة السريعة باستخدام الجهاز

### 3-7-3 الاختبار الوسطي:

قام الباحث بتنفيذ القياس الوسطي لعينة البحث بعد اجراء (20) وحدة تدريبية من اصل (40) وحدة تدريبية في تاريخ (3/3/2019) والمصادف يوم الاحد في الساعة الخامسة عصرا على ملعب الخورنق الرياضي في النجف الاشرف.

### 3-7-4 تنفيذ التمرينات باستخدام الجهاز\*

- تم استخدام الجهاز في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية حيث تم استخدام تمارين مركبة من القابليات البدنية والمهارية
- 1-تدريبات السرعة الخاصة باستخدام الجهاز
  - 2-استخدام تدريبات القدرة الانفجارية باستخدام الجهاز
  - 3-تدريبات القوة السريعة باستخدام الجهاز

### 3-7-5 الاختبار البعدي

بعد ما قام الباحث بأجراء (40) وحدة تدريبية على عينة البحث قام بقياس البعدي لعينة بحثة وذلك تاريخ (4/8/2019) وفي يوم (الاثنين) في البطولة التي اقامتها جامعة الكوفة لجامعات المحافظات الوسطى على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

### 3-8 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) في معالجة واستخراج النتائج الخاصة بالبحث. والقوانين المستخدمة:

1-الوسيط: القيمة التي يقع ترتيبها وسط قيم المجموعة عند ترتيبها تصاعديا او تنازليا (1)

2-الانحراف الربيعي: (2)

الانحراف الربيعي = قيمة الربع الاعلى - قيمة الربع الادنى / 2

3-اختبار (فريدمان)

4-الاهمية النسبية

- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والوسطي والبعدي للقابليات البدنية.

تحقيقا لهدف الدراسة الثالث المتضمن (التعرف على تأثير التدريبات الخاصة بجهاز المجال المغناطيسي في تطوير بعض القابليات البدنية والمهارية وإنجاز واثبي العالي متقدمين) ولغرض التعرف على نتائج الفرق بين الاختبار ( القبلي الوسطي البعدي ) سعى الباحث الى استخدام اختبار (فريدمان ) كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض وكما مبين في الجدول.

\* ينظر ملحق (6)

(1) مروان عبد المجيد ابراهيم ومحمد جاسم الياسري القياس والتقويم في التربية الرياضية والرياضية ، ط1، عمان، مؤسسة الوراق، 2003، ص144

(2) وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدام البحوث في التربية الرياضية ،الموصل، دار الكتاب ،1999، ص218

## جدول (2)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة (فريدمان) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبار القبلي والوسطي والبعدى للقابليات البدنية .

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة فريد مان	البعدى		الوسطى		القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
معنوي	.030	7.000	0.198	7.66	0.0675	7.51	0.193	7.32	م/ثا	السرعة الخاصة
معنوي	.002	12.000	0.956	30.87	1.198	28.75	0.586	27.17	متر	القوة السريعة
معنوي	.002	12.000	525	1671.50	122.37	861.21	144.12	541.00	واط	القدرة الانفجارية

\* قيمة (فريدمان) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2)

يبين الجدول (1) قيم (فريدمان) المحسوبة وكانت جميعها تحت مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (2) في المتغيرات القابليات البدنية (السرعة الخاصة والقوة السريعة والقدرة الانفجارية )

وظهرت نتائج قيم الوسيط للمتغيرات ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات الثلاثة ( القبلى والوسطى والبعدى ) حيث كان التطور واضح في نتائج الوسيط (للسرعة الخاصة) في نتائج الاختبار القبلى اذ بلغ (7.3260) والوسطى (7.5125) وبلغ الوسيط في البعدى (7.6605) حيث اظهر ان هنالك تطور ولصالح الاختبار البعدى، وكما بلغ الوسيط بي الاختبارات الثلاث لمتغير (للقوة السريعة) في الاختبار القبلى (27.1750) والوسطى (28.7500) والبعدى (30.8700) حيث اظهر التطور واضح لصالح الاختبار البعدى اما متغير ( القدرة الانفجارية) فقد بلغت قيمة الوسيط بين الاختبارات الثلاث في القياس القبلى (541.00) وفي القياس الوسيطى (861.2150) وقد بالغ الوسيط في القياس البعدى (1671.500) حيث اظهر قيمة الوسيط التطور الواضح لصالح الاختبار البعدى ، وهذا ما اشار اليه مستوى الدلالة من خلال استخدام الاختبار الاحصائى (فريدمان) للعينات المترابطة اذا كانت اقل من نسبة الخطاء (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة .

## 2- مناقشة النتائج الاختبارات (قبلى وسطى وبعدى)

### اولا السرعة الخاصة

اظهرت نتائج البحث كما مبين في جدول (2) ان هناك فروقات معنوية في متغير (السرعة الخاصة ) بين القياسات (القبلى والوسطى والبعدى ) ولصالح القياس البعدى ويعزو الباحث سبب هذا الفروق الى التدريبات المستخدمة بتثقيف الرجلين (بجهاز قوة المجال المغناطيسى) ويشدد ومسافات مختلفة وصولا الى الشدد القصوى مراعيًا مكونات الحمل التدريبي وبطريقة العلمية وهذا حتما سيؤدي الى تطور كما ويرى (قاسم حسن حسين) ان جميع نتائج الوثب العالي ترتبط بسرعة

ركضة الاقتراب لأجل تحقيق نتائج أفضل ويجب تطوير السرعة بصورة مناسبة، ونجد ان سرعة الركضة الاقتراب في الوثب العالي يجب ان تناسب هذه الفعالية، كما ويرى ان الاداء السريع له تاثير مباشر على سرعة في الاقتراب (قوة الدفع من الارض خلال الاقتراب وطول الخطوات )، يظهر ان السرعة هي العامل المقرر في تنظيم مرحلة الارتقاء<sup>(1)</sup> ، كما ويرى (جمال صبري ) بأنها "القابلية للحفاظ على السرعة المطلقة عندما يصل الجسم الى سرعته القصوى ، فانخفاض السرعة القصوى لا مناص منه يحدث خلال بضع ثوان، وتشير السرعة الخاصة الى القابلية لمقاومة ذلك الانخفاض التدريجي لقابليات السرعة المطلقة ، ولا يحدث الانخفاض السرعة هذا بسبب ضعف لياقة نظام الطاقة ولكن بسبب نواتج الفقدان للتوافق في السرعات العالية، لذا يمكن ان تعد ل سرعة الخاصة كنوع خاص من تدريبات التوافق حينما ننظر لها من وجهة نظر التكنيك<sup>2</sup>، كما ويرى الباحث ان التدريبات المعدة مع الجهاز من خلال وضع الاجهزة في اماكن متفرقة بركضة الاقتراب والتكرار التدريب من خطوات مختلفة وبشدد مختلفة كان له تاثير كبير في تطوير السرعة الخاصة .

#### ثانيا: القوة السريعة:

اظهرت نتائج ان هناك فروقات معنوية في متغير القوة السريعة بين القياسات (القبلية والوسطى والبعدي ) ولصالح القياس البعدي ، ويعز الباحث سبب هذا التطورات الى التدريبات المستخدمة بـتثقيل الرجلين ( بجهاز قوة المجال المغناطيسي ) التي اعددها الباحث وبشدد مختلفة وبطريقة علمية مراعي مكونات الحمل التدريبي من خلال المقاومات الجذب المسلطة على الواصل عن طريق الجهاز ادت الى تطور كبير في متغير القوة السريعة من خلال ما تحتويه من تمارين لتطوير القوة السريعة، اذا تضمن التدريبات مع الجهاز قوة المجال المغناطيسي وبشدد مختلفة مثل الوثب بانواعه كان لها تاثير ايجابي في تطوير القوة السريعة ويرى (قاسم حسن حسين ) ان تحقيق القوة السريعة في الوثب العالي على الارتقاء الانفجاري حيث تزداد اهميتها بزيادة قوة الانجاز ، وتعنى القوة المميزة بالسرعة للواصل القوة نفسها ، اذا ترتبط بصورة وثيقة بقابلية قوة رد الفعل<sup>3</sup> ، وان استعمال (جهاز قوة المجال المغناطيسي ) ان التدريبات المعدة مع الجهاز اعطت للاعب حرية الحركة والسرعة في اداء مان يستطيع الواصل التغلب على مقاومة جذب الجهاز وتترك القدمين الجهاز يصبح اللاعب حر من مقاومة الجذب اذا ان هذا النوع من المقاومة تكون مطورة للقوة السريعة لانه بعدة التغلب على المقاومة تكون سرعة في الاداء وهذا ملائم لتطوير القوة السريعة

#### ثالثا القدرة الانفجارية:

تعد القدرة الانفجارية نوع من انواع القوة العضلية وتعرف على انها " هي عبارة عن اقصى قوة يمكن بذلها في اقل فترة زمنية ممكنة ". وعليه وبناء على التعريف السابق يمكن ان تكون المعادلة الخاصة بالقوة او القدرة الانفجارية هي عبارة عن القوة مضروبة في الزمن ومقسومة على المسافة<sup>(4)</sup>، فهي "تعد من القدرات الهامة في اداء الوثب العالي ، وقد تؤدي

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين: فعاليات الوثب والقفز مصدر سبق ذكره 1999، ص 123

<sup>2</sup> جمال صبري: السرعة والانجاز الرياضي (التخطيط - التدريب - الفسيولوجيا - الإصابات والتأهيل) ط1. بيروت، دار الكتاب العربي، 2017، ص512-513

<sup>3</sup> قاسم حسن حسين: مصدر سبق ذكر ص 14

<sup>4</sup> زكي محمد حسن: من اجل قدرة عضلية افضل تدريب البليومتر والاسلالم الرملية والماء ، مصدر سبق ذكره، ص154

دوراً فعالاً في تحقيق الانجاز" <sup>(1)</sup> ومن خلال ما تبين في الجدول (2) التطورات الواضحة في نتائج الاختبارات ( القبلي والوسطي والبدي ) وجد هناك فروقا معنوية بين الاختبارات ولصالح الاختبار البدي ، ويرى الباحث ان التدريبات التي عدها مع ( جهاز قوة المجال المغناطيسي ) كان لها دور كبير في تطوير القدرة الانفجارية اذ تميزت التمارين المعدة من قبل الباحث مع جهاز قوة المجال المغناطيسي بتطوير وتنمية القدرة الانفجارية اذ حرص الباحث ان تكون هذه التمارين مشابهة لأداء الوثب العالي ، حيث تعطى هذه التمارين بالشدة القصوى او تحت القصوى من الوحدة التدريبية مع راحة ايجابية لضمان عوده اللاعب الى حالة الاستشفاء وذلك لضمان حدوث تكيف ، حيث اكد بسطويسي أحمد "بان يكون التدريب القفز والحجل وكذلك استعمال الموانع مختلف الارتفاعات وان يكون بالأسلوب الفكري المرتفع الشدة والتكراري " <sup>(2)</sup> ، حيث اعتمد الباحث على الاسلوب التكراري للتدريبات مع ( الجهاز قوة المجال المغناطيسي ) اذ ان التدريب القدرة الانفجارية تكون بالشدة العالية لذلك حرص الباحث تجنب التدريب في حالة التعب مما يؤدي الى هبوط في مستوى اداء التمرين ، ايضا يعزو الباحث الى سبب التطور الحاصل في القدرة الانفجارية الى المقاومات المستخدمة في بالجهاز وتكراراتها بشدة عالية وبصوره سريعة ، وايضا "ان القوة تقابلها مقاومة ، وبدون مقاومة لا وجود للقوة يعني لا بد من وجود اوزان او ضغط مسلط على العضلات المطلوبة لأداء المجهود البدني التي تؤدي بقوة قصوى" <sup>(3)</sup> كما ويعزو الباحث ان التطور الحاصل في القدرة الانفجارية للرجلين هو نتيجة استخدام التدريبات مع (جهاز قوة المجال المغناطيسي) هو من الاسباب المهمة في الوصول الى هذا التطور في متغير القدرة الانفجارية اضافة ان التدريبات يكون فيها تسليط المقاومة في لحظة التي تظهر فيها القدرة الانفجارية في الاداء الفعلي اثناء التغلب على كتلة الجسم ورفعها عكس اتجاه الجاذبية الارضية لغرض عبور العارضة وهذا الامر ينتج للعضلات العاملة امكانية التهيؤ الانتاج اكبر قدر ممكن من قدرة انفجارية ممكنة كونها غير محملة بمقاومة اثناء الاداء.

#### -الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-5 الاستنتاجات:

نتيجة لما أفرزته المعالجات الإحصائية للبيانات لخص الباحث بعض الاستنتاجات منها :

- 1- يعد جهاز (قوة المجال المغناطيسي) ذو دور فعال في تطوير القابليات البدنية والمهارية والانجاز واثبي العالي متقدمين.
- 2- وفر جهاز (قوة المجال المغناطيسي) الجهد والوقت بالنسبة للمدرب من جهة وللاعب من جهة اخرى، فضلا عن سهولة اداء في تطوير القابليات البدنية والمهارية .
- 3- اضافة ان هذا الجهاز تكون مقاومة فقط في لحظة المس اثناء الاداء وتنتهي المقاومة بعد ترك قدم الوثب للجهاز وهذا مشابهة لأداء لوثب العالي الذي يتعامل على اساس التغلب على مقاومة الجاذبية الأرضية مما ساهم وفي تطوير القابليات البدنية والمهارية لوثب العالي.
- 4- ان سهولة نقل ووضع الجهاز في اي مكان اعطى حرية في اعداد مجموعة من التمرينات مشابه لطريقة اداء الوثب وفي اي مكان يحتاج الوثب الى وضوح مقاومة

<sup>(1)</sup> محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، مصدر سبق ذكره،، ص21

<sup>(2)</sup> بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، مصدر سبق ذكره ص149

<sup>(3)</sup> صالح شافي العائدي : التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته ، جامعة الانبار ، دار النور ، دار العراب ، 2011، ص19-20

## 5-2 التوصيات

- 1- ضرورة استخدام جهاز (قوة المجال المغناطيسي) في المناهج التدريبية للوثب العالي خاصة ولألعاب القوى بشكل عام عامة.
- 2- ضرورة استخدام الجهاز (قوة المجال المغناطيسي) في تدريب العديد من الفعاليات الالعب الرياضية.
- 3- ضرورة استخدام جهاز (قوة المجال المغناطيسي) مع كل الفئات العمرية لأنه يمكن من خلاله التحكم بشدة المقاومة المطلوبة للأداء.
- 4- ضرورة حث وتوجيه الباحثين إلى ابتكار وتصنيع الأجهزة التدريبية المختلفة التي تطور وتختصر من وقت العملية التدريبية

## المصادر

- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1993 ، ص188.
- عبد الجبار كريم علو: تأثير برنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية ونسبة مساهمتها في انجاز الوثب الطويل للناشئين ، اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ، 2015 .
- صريح عبد الكريم : مقابلة شخصية
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1987 ص 103
- عماد كاظم احمد الطائي: تأثير استخدام أداة مقترحة مضافة الى وزن الجسم لتنمية تحمل القوة على انجاز عدو 100م حرة للشباب) ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ،جامعة ديالى ، 2006.
- جبار رحيمة الكعبي: الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي ، الدوحة ، مطابع قطر الوطنية، 2007، ص257
- \* ينظر ملحق (6)
- مروان عبد المجيد ابراهيم ومحمد جاسم الياسري القياس والتقويم في التربية الرياضية والرياضية ، ط1، عمان، مؤسسة الوراق، 2003، ص144
- وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدام البحوث في التربية الرياضية ،الموصل، دار الكتاب ، 1999، ص218
- قاسم حسن حسين: فعاليات الوثب والقفز مصدر سبق ذكره 1999، ص 123
- جمال صبري: السرعة والانجاز الرياضي (التخطيط - التدريب - الفسيولوجيا - الإصابات والتأهيل) ط1. بيروت، دار الكتاب العربي ، 2017، ص512-513
- قاسم حسن حسين: مصدر سبق ذكر ص 14
- زكي محمد حسن: من اجل قدرة عضلية افضل تدريب البليومتر ك والسلام الرملية والماء ، مصدر سبق ذكره، ص154
- محمد صبحي حسانين و حمدي عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، مصدر سبق ذكره، ص21
- بسطوي سي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، مصدر سبق ذكره ص149
- صالح شافي العائذي : التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته ، جامعة الانبار ، دار النور ، دار العراب ، 2011، ص19-20

**القدرة القيادية لرؤساء الفروع وعلاقتها بالولاء التنظيمي لتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة بغداد**

**م.د. ثامر حماد رجه**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد**  
**thamerhammad237@yahoo.com**

**مستخلص 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 قسمت وفق الإجراءات البحثية إلى ثلاث عينات (استطلاعية، معاملات علمية، تجربة رئيسة)، إذ تم تحديد مجموعة من المجالات والعبارات التابعة لها وعرضها على السادة الخبراء لبيان صلاحيتها، فضلاً عن الإجراءات السيكمترية من القدرة التمييزية والاتساق الداخلي ومعامل الثبات للبقاء على العبارات الصالحة في قياس متغيرات البحث. 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، وتعزيز القدرة الإدارية لدى رؤساء الفروع لجذب التدريسيين حولهم وتحريك أفكارهم الإبداعية وكسب ولائهم لها.

**Abstract**

**The leadership ability for the heads of departments and its relationship to organizational loyalty for lecturers of the college of physical education and sports science, university of Baghdad**

**By**

**Thamer Hammad Rajeh, Msc**

**College of Physical Education and Sports Science**

**University of Baghdad**

The aim of the research is to identify the level and correlation between the variables of the study and the extent of the differences between the capabilities of the leadership ability of the heads of scientific departments. The researcher used the descriptive approach to its suitability to the nature of the research.

(178) lecturers from the teaching staff have been chosen as a sample of this research. according to the research procedures, it was divided into three samples (exploratory, scientific transactions, a main experiment), as a set of fields and expressions related to them were identified and presented to the experts for clarification of their validity, in addition to the psychometric procedures of discriminatory ability internal consistency, and laboratories Persistence to stay on valid terms in measuring search variables. The researchers concluded that, the effectiveness of the organizational culture scale in measuring the purpose for which it was built. The presence of a high level of leadership ability of the departments heads and the organizational loyalty of the faculty teaching as the main driver towards their distinctive performance.

#### 1- التعريف بالبحث:

##### 1-1 المقدمة:

يتطلع الجميع للوصول إلى المستقبل بأفضل مستوى ممكن والبحث عن الوسائل والإمكانات لتحسين القدرة على التفكير والإدارة الصحيحة لتطوير الميادين التعليمية ومنها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد، بوصفها المنبع الرئيس في نشر العلوم الرياضية ورغد الجهات المستفيدة بمخرجاتها البشرية والبحثية للإسهام في بناء وتطوير المجتمع واستثمار الجهود والكوادر التدريسية في تنمية القدرات العقلية والبدنية، ما يتطلب وجود إدارة قادرة على التعامل والاستيعاب لتدريسي الكلية وتوفير الإمكانيات اللازمة لتسيير العمل وفق الأصول العلمية والإدارية متكاملة المعنى في قيادة الفروع العلمية بوصفها حلقة الوصل بين التدريسيين والإدارة العليا، ما يفرض القدرة على قيادة الفروع بطرائق إدارية فعالة تتصف بالمرونة والتفاعل الاجتماعي والإنساني بين رؤساء الفروع والتدريسيين والتأثير الإيجابي في سلوكهم نحو الولاء المنظم في تحقيق أهداف الكلية بوصفهم العامل الرئيس في تنظيم الجماعات وتنسيق الجهود والنشاطات التعليمية والبحثية ومتطلبات العمل اليومي من خلال السلوك الذي يمارسه رئيس الفرع لمساعدتهم في تحقيق رغباتهم واحتياجاتهم وزرع الألفة والتعاون والحفاظ على تماسكهم لتسيير العمل بما يضمن تحقيق الأهداف المرجوة.

إذ إن القدرة على قيادة التدريسيين نحو النجاح أساس في تحقيق أهداف الكلية، كونها اليد عاملة 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.

ومنها تبرز أهمية البحث في القدرة القيادية لرؤساء الفروع للاستيعاب والسيطرة في موضوعية العمل واستخدام السلطة والقدرة على مرونة الأداء الجيد لتفهم الأوضاع بشكل صحيح وتنظيم عملية للتفاعل مع المتطلبات الإدارية والاحتياجات اللازمة لعمل التدريسيين من خلال التأثير على سلوكهم وتفاعلهم نحو العملية التعليمية وانعكاسها على الرغبة في الانتماء إلى الفروع العلمية وتقديم الولاء الكامل لزيادة مستوى الأداء ونجاح عمل الكلية.

## 1-2 مشكلة البحث:

بما إن القيادة صفة رئيسة بالعمل الإداري تقع على عاتق شاغليها 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، ومدى تأثيرها في الولاء التنظيمي لتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.

## 1-3 أهداف البحث:

1. التعرف على مستوى القدرة القيادية لرؤساء الفروع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.
2. التعرف على مستوى الولاء التنظيمي لتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.
3. التعرف على العلاقة بين القدرة القيادية لرؤساء الفروع بالولاء التنظيمي لتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.
4. التعرف على الفروق للقدرة القيادية لرؤساء الفروع بالولاء التنظيمي لتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.

## 1-4 فرض البحث:

1. توجد علاقة ارتباطية بين القدرة القيادية لرؤساء الفروع بالولاء التنظيمي لتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.
5. توجد فروق دالة للقدرة القيادية لرؤساء الفروع بالولاء التنظيمي لتدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.

## 1-5 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.

## 1-6 مصطلحات البحث:

- القدرة القيادية: هي المهارات والسلوكيات والأدوات التي يحتاجها الفرد لإدارة الأعمال من أجل أن يكون ناجح في تحفيز وتوجيه الآخرين بأساليب متمتاز بالكفاءة والإتقان (1).

- الولاء التنظيمي: الاستعداد الأمثل للاندماج بالمؤسسة التربوية والرغبة القوية في البقاء داخل تشكيلاتها وقبول قيمها ومبادئها التنظيمية والشعور بالانسجام والتفاعل مع مرؤوسيه والتفاني في العمل من أجل تحقيق الأهداف المرجوة(1).

## 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 التصور الذي يعتمد على دراسة الواقع والظاهرة الموجودة كما هي ووصفها وصفاً دقيقاً بالتعبير النوعي لتوضيح خصائصها أو كمي للتعبير عنها وصفاً رقمياً لبيان مقدار هذه الظاهرة"(2).

### 2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد بواقع (178) تدريسي، موزعين على الفروع الثالث 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

الفروع العلمية	مجتمع البحث	العينة المستبعدة	العينة للبحث	النسبة % العينة من المجتمع	عينة التجربة الاستطلاعية	النسبة %	عينة المعاملات الإحصائية	النسبة %	عينة التجربة الرئيسة	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

<sup>(1)</sup> العزاوي، نجم عبد الله وجواد، عباس حسين (2010)، الوظائف الإستراتيجية في إدارة الموارد البشرية، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ص 24.

<sup>(2)</sup> محمد خليل وآخرون، مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط3 (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2011)، ص 74.

### 3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية من ذوي الخبرة والاختصاص.
- استبانة جمع المعلومات والبيانات / واستبانة المقياسين المعدة للعمل.

### 3-4 خطوات إعداد الإستبانة:

من خلال الاطلاع على بعض المصادر العربية والأجنبية المتعلقة بموضوعة البحث للتعرف على الأطر النظرية والاستبانة المعتمدة في قياسها وطبيعة الظروف المحيطة بها وما توصلت إليها باتجاه القدرة القيادية والولاء التنظيمي، وأراء الخبراء والمختصين، تم تحديد الإبعاد الرئيسة 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 المقياس:

حدد الباحث مجموعة من العبارات لمقياسي (القدرة القيادية) بواق ( 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)، مع 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 الرئيسة	عدد العبارات الكلي	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات المتبقية
القدرة القيادية	1	القدرة الوجدانية	12	2	10
	2	القدرة الشخصية	10	2	8
	3	القدرة التنظيمية	11	1	10
	4	التفكير الخلاق	10	1	9
المجموع			43	6	37
الولاء التنظيمي	1	الولاء التنظيمي	36	4	32

### 3-5 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في تاريخ 2019/1/28، على عينة قوامها (12) تدريس بشكل عشوائي من الفروع

العلمية الثلاث خارج العينة الرئيسة، للتعرف على المعوقات والسلبيات واليجابيات 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 إجراء عرض المقياسين على السادة الخبراء لبيان صلاحيتها صدقاً ظاهرياً بحسب معامل (كا2)، تم التوزيع الخاص بعينة المعاملات العلمية لأداتي البحث على عينة قوامها (81) تدريسي. وبعد الانتهاء من إجراءات جمع الاستبانات وترتيبها، فضلاً عن إيجاد الخصائص الوصفية لدرجات استجابات العينة وبيان توزيعها الطبيعي للمقاييس 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	83.375	79.020	76.00	4.374	0.420	0.289	62.00	102.00
الولاء التنظيمي	77.452	72.127	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 للعليا والدنيا، لعينة قوامها (81) تدريسي 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 (1). 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).

الجدول (4) يبين القدرة التمييزية مقياسي (القدرة القيادية ، والولاء التنظيمي)

متغيرات البحث	المجموعة الدنيا / 22		المجموعة العليا / 22		قيمة (t) المحسوبة	قيمة الدلالة
	ع	س	ع	س		
القدرة القيادية	2.601	0.532	4.210	0.620	9.325	0.000
الولاء التنظيمي	2.340	0.481	4.231	0.402	8.328	0.000

<sup>1</sup> (حلي فراج أبو زيد؛ الإحصاء السايكومتري في البحوث التربوية والنفسية، (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع والطباعة، 2011)، ص84.

• 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 الفقرة بالأداة ككل لبيان صدق الفقرة 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) (1). 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	0.232	0.102	غير معنوي
	7	يتعامل بذكاء وعدالة لحل الأزمات الطارئة في الفرع	0.263	0.221	غير معنوي
القدرة الشخص	19	يعتمد مبدأ الثقة أساس في توزيع الأعمال	0.302	0.120	غير معنوي
	22	يتفاعل بالخير ولا يعرقل عمل التدريسيين	0.472	0.065	غير معنوي
القدرة التنظيمية	29	يستطيع كسب الموارد المالية لدعم برامج الفرع	0.343	0.359	غير معنوي
	32	يعمل على إناطة الأعمال بحسب الخبرات الإدارية للتدريسيين	0.235	0.362	غير معنوي
التفكير الخلاق	36	لديه بعد نظر في تفسير المواقف والتعامل معها	0.257	0.467	غير معنوي
	38	لديه القدرة على المناقشة والحوار لاكتشاف الجديد	0.432	0.201	غير معنوي
		العبارات المحذوفة من مقياس الولاء التنظيمي بصيغته الأولية			
الولاء التنظيمي	7	ابذل قصارى جهدي لتحقيق أهداف الكلية	0.352	0.351	غير معنوي
	23	أرى إن مهنتي في التدريس أفضل مهنة بالنسبة لي	0.360	0.233	غير معنوي
	30	شعوري بالمسؤولية اتجاه الكلية يحفزني إلى تقديم أفضل أداء	0.434	0.126	غير معنوي
	34	اشعر إن الكلية أفضل من باقي الكليات	0.563	0.072	غير معنوي

<sup>1</sup> (وهيب مجيد الكبيسي؛ المقياس النفسي بين النظرية والتطبيق، (لبنان، العالمية المتحدة، 2010)، ص 35.

غير معنوي	0.240	0.251	أنا سعيد لأنني فضلت أن اعمل بهذه المنظمة دون غيرها	32	
غير معنوي	0.234	0.342	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 (1). 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:

تحققت الموضوعية من توزيع المقياسين، إذ تبين الفهم الوافي للفقرات 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 (2).

### 3-9 الإعداد النهائي لأداتي البحث:

تم تحديد الفقرات بشكلها النهائي في أربع مجالات وبإعداد متفاوتة لكل مجال، إذ بلغت (29) فقرة لمقياس القدرة القيادية، و (26) فقرة لمقياس الولاء التنظيمي (انظر ملحق 3 ، 4 )، وتم رفع المجالات الرئيسية وتفريق الفقرات ضمن استبانة المقياس قبل التوزيع لإبعاد تركيز العينة على مجموعة من الفقرات دون الأخرى ضمن الإجابة عليها، استعداداً لتوزيعها على عينة البحث.

### 3-10 التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2019/5/3 ، وبمساعدة فريق العمل المساعد، على عينة قوامها (74) عضو هيئة إدارية، وإعطائهم الوقت الكافي للإجابة وتوضيح الإفادة منها لإغراض علمية فقط. وتم جمع الاستبانات دون إهمال أي واحدة وترتيبها بشكل منظم تمهيداً للمعالجات الإحصائية لبيان نتائج البحث.

### 3-11 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية ( spss ) للوصول إلى البيانات المطلوبة.

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها:

#### 4-1 عرض الوصف الإحصائي للمقاييس:

يبين الباحث الوصف الإحصائي لبيانات العينة المستهدفة لمقاييس (القدرة القيادية، والولاء التنظيمي)، وكما في الجدول رقم (6).

جدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء

<sup>1</sup> محمد صالح الإمام؛ المقياس في التربية الخاصة، ط1 (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2011)، ص124.

<sup>2</sup> محمد جاسم الياسري؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط1 (النجف الاشرف، دار الضياء للنشر، 2010)، ص77.

والوسيط وأعلى قيمة وأقل قيمة لمقياسي القدرة القيادية والولاء التنظيمي

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الوسيط	المنوال	أدنى درجة	أعلى درجة
القدرة القيادية	102.689	10.9130	- .781	106.000	106.00	75.00	117.00
الولاء التنظيمي	102.810	4.9231	- .113	102.000	104.00	91.00	114.00

• معنوي > من (0,05) درجة حرية (73)

4-2 عرض نتائج مجالات المقياس وتحليلها ومناقشتها:

4-2-1 عرض نتائج مقياسي 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 (7) و (8).

جدول (7) يبين نتائج العينة من خلال الوسط الحسابي والانحراف

المعياري وقيمة (T) والوسط الفرضي لمقياسي 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 (8) 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
	24					
	القدرة الشخصية	24.405	3.4637	8.458	0.000	معنوي
	21					
	القدرة التنظيمية	25.135	2.7062	13.144	0.000	معنوي
	21					
	التفكير الخلاق	23.729	2.5173	9.321	0.000	معنوي
	21					

• معنوي عند  $(0.05) >$  عند درجة حرية (73).

من تلك الدرجات في جدول (7) و (8) 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 قردتهم 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، والافتناع 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 أكره(1). 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(2).

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 ولاء 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 الايجابي والاتفاق مع متطلباتها الخدمية والرغبة للبقاء فيها وقبول أهدافها وتوجهاتها(3). وأكد (خلف 2010) إن العمل تحت مضلة هذه المؤسسة لفترات طويلة يكسبهم علاقات اجتماعية طيبة تحثهم على الانسجام والتآزر بالعمل لأداء واجباتهم وعدم تركها بسبب اختلاف وجهات النظر أو الحرية الوضع الوظيفي والحرية المهنية(4).

أما من مراجعة جدول (8) 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 أدائهم والتعامل بانضباط نفسي عالي لتحمل أعباء الوظيفة والمواقف الصعبة، فضلاً عن الشعور بالحماس الداخلي مما يحقق دافعية الانجاز وتقديم الأفضل بشكل مستمر مما يوصف بالمثابر في تحقيق أهداف الكلية. وهذا ما أكدته (Maria 2013)

<sup>1</sup> ) Nelson, D, L, et al.(2007): Positive Organizational Behavior, Sage Publications' London, pp. 10-11.

<sup>2</sup> ) Source, B, Hirigappa. (2009): Organizational Behavior, New Age International Publishers, New Delhi, pp . 203-204.

<sup>3</sup> ) موسى محمد أللوزي؛ التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم، ط2 (عمان، دار وائل للنشر، 2003)، ص119، 118.

<sup>4</sup> ) خلف سليمان الرواشدة؛ صناعة القرار المدرسي والشعور بالأمن والولاء التنظيمي، ط1 (عمان، مكتبة الحامد، 2010)، ص427.

إن القدرة الوجدانية تعد الصفة التي يمتلكها الفرد من توظيف الذكاءات المتعددة واستثمارها حسب المواقف لحل المشكلات العلة عبر طرائق مبتكرة تحقق غايات المرؤوسين وتكسب رضاهم عن المسؤول ويزيد قناعتهم به مما يدفعهم للتفوق بالعمل(1).

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 (Ketan 2010) 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(2).

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 والإمكانيات يتوقف على الملكة الإدارية والقدرات الذاتية للفرد والأخذ بزمام الأمور لتوظيف الأفكار البناءة في تحديد الصلاحيات والمسؤوليات كي يتصف النظام بالفعال(3).

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 المؤلفات تجذب الأنظار وتحث التدريسيين نحو دافع الانجاز بأفضل حال، فالقدرة على حل المشكلات بصورة مختلفة عن المؤلفات تعد مؤشراً جيداً في عملهم، إذ كلما لحظ التدريسيين قدرتهم في الإبداع والجودة بالعمل يعد حافزاً لزيادة الأنشطة العلمية واستثمار 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 والحد(4). وهذا ما أكدّه (سليمان

<sup>1</sup> ) 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.

<sup>2</sup> ) Ketan Palshikar (2010)"Charismatic Leadership "The University of North Carolina,pp,2–3.

<sup>3</sup> ) بشير احمد العلاق؛ الإدارة الحديثة نظريات ومفاهيم، ط4(عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2012)، ص187–188.

<sup>4</sup> ) King, Nigel& Anderson, Neil,(2002), Managing Innovation and Change, Thomson learning,pp.243.

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(1).

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 (9).

جدول (9) 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 (9) 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 من خلال إيمانهم 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 (خلف 2007) بأن الولاء التنظيمي يقترب بشكل فعال ما بين الرئيس والمروؤوس إذا ما كان الانسجام بينهم كبير ولديهم الرغبة بالتعاون لخدمة المؤسسة التي يعملون بها(2). وقد أكد (نجم 2012) إلى إن القيادة الفاعلة للمروؤوسين تعد جانب رئيس في تطوير الأداء وتحقيق غايات المؤسسة وتوفير الوقت والجهد من خلال التفاعل البناء للقيادة والمروؤوسين ويؤثر بهم ويكسب ولائهم ويزيد إيمانهم بالعمل معه(3).

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 (10) و (11).

جدول (10) 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 المجاميع	5824.487	2	2912.244	72.061	.000	معنوي
	داخل المجاميع	2869.364	71	40.414			
الولاء	بين المجاميع	567.551	2	283.775	16.765	.000	معنوي

<sup>(1)</sup> صبحي محمد سليمان؛ تغلب على مشكلاتك بطرق إبداعية، ط1 (الجيزة، دار الأمل للنشر والتوزيع، 2007)، ص45-46.

<sup>(2)</sup> خلف سليمان الرواشدة؛ صناعة القرار المدرسي والشعور بالأمن والولاء التنظيمي، ط1 (عمان، دار ومكتبة الحامد، 2007)، ص87.

<sup>(3)</sup> نجم عبود نجم؛ القيادة وإدارة الابتكار، ط1 (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2012)، ص23-24.

			16.927	71	1201.801	داخل المجاميع	التنظيمي
--	--	--	--------	----	----------	------------------	----------

جدول (11) يبين نتائج العينة في الفروق بين الفروع

نوع الدلالة	نسبة الخطأ	فرق الأوساط	المجاميع	المجموعة	المقاييس
غير معنوي	.981	0.04167-	فرع الفرعية	فرع النظرية	القدرة
معنوي	.000	19.14674*	فرع الفرعية	فرع الفرعية	القيادية
معنوي	.000	19.18841*	فرع الفرعية	فرع الفرعية	
غير معنوي	.361	1.06019*	فرع الفرعية	فرع النظرية	الولاء
معنوي	.000	6.46920*	فرع الفرعية	فرع الفرعية	التنظيمي
معنوي	.000	5.40902*	فرع الفرعية	فرع الفرعية	

من تلك الدرجات في جدول (10) و (11) 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 عن والتقضي 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(1).

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-5 الاستنتاجات:

- 1) يوجد مستوى جيد من القدرة القيادية لدى رؤساء الفروع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2) يتمتع تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد بالولاء التنظيمي نحو عملهم بالكلية.
- 3) اقتران الولاء التنظيمي للتدريسيين بالقدرة القيادية لرؤساء الفروع بوصفهم المحرك نحو الأداء المميز.
- 4) تولد الخبرات المتراكمة لدى رؤساء الفروع قيادة إدارية جيدة تحقق أهداف الكلية وحاجات التدريسيين.
- 5) الحصول التدريسيين على مكاسب مادية يعد حافزاً للتفاني بالعمل وتقديم كل جديد لتطوير الكلية.
- 6) قناعة التدريسيين بأن الفائدة ظاهرة متبادلة مع الكلية تقتزن احدهما بالأخرى لتحقيق الأهداف.
- 7) لدى التدريسيين شعور حقيقي في توازن الجهود المقدمة والمساواة في تقسيم الأعمال المناطة بهم.
- 8) الولاء التنظيمي صفة مميزة للتدريسيين تعطي فرصة واضحة للمشاركة المستمرة لرفع مستوى الجودة المهنية.
- 9) لدى التدريسيين الرغبة الفعلية للتوجه نحو الكلية والبقاء فيها تحت مظلتها الإدارية الحالية.
- 10) الإيمان بقيم ومبادئ العمل الأكاديمي يفرض على رؤساء الفروع والتدريسيين اندفاعهم واقتنائهم بالكلية مما يحقق الأهداف والغايات المرجوة.

<sup>1</sup> )Manion, J, (2005); From Management to Leadership, Jossey-Bass, San Francisco, pp.6-7.

## 5- 2 التوصيات:

- 1) الاستمرار بمساندة الكلية دون التخلي عنها عبر الاندماج الوظيفي بين رؤساء الفروع والتدريسيين.
- 2) وضع معايير محددة للقدرة القيادية كجانب من جوانب تبني رئاسة الفروع عند الترشيح مستقبلاً.
- 3) قياس مستوى القدرة القيادية لدى رؤساء الفروع والولاء التنظيمي لتدريسي الكلية بشكل مستمر يدعم العملية التعليمية ويكشف المعوقات لتذليلها ويدفع بعجلة تطويرها إلى الأمام.
- 4) اعتماد السلوك الإداري الفعال لتوليد القناة التامة للتدريسيين برؤسائهم وزيادة ولائهم للكلية.
- 5) تعزيز القدرة الإدارية لدى رؤساء الفروع لجذب التدريسيين حولهم وتحريك أفكارهم الإبداعية.
- 6) تطوير القدرات القيادية من خلال الدورات التدريبية والاطلاع على التجارب في مجال البحث والتطوير لأنظمة المؤسسات التعليمية.
- 7) تعزيز الولاء التنظيمي لتدريسي الكلية عبر الثقافة التنظيمية لترسيخ قيم ومبادئ وأخلاقيات المهنة.
- 8) إجراء دراسات مماثلة أو مقارنة بمجالات وكليات أخرى والإفادة منها بضبط وتطوير العملية التعليمية.

## المصادر العربية والأجنبية:

- 1) نجم عبد الله العزاوي وعباس حسين جواد؛ الوظائف الإستراتيجية في إدارة الموارد البشرية، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، (2010).
- 2) بشير احمد العلاق؛ الإدارة الحديثة نظريات ومفاهيم، ط4 (عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2012).
- 3) حلي فراج أبو زيد؛ الإحصاء السايكومتري في البحوث التربوية والنفسية، (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع والطباعة، 2011).
- 4) خلف سليمان الرواشدة؛ صناعة القرار المدرسي والشعور بالأمن والولاء التنظيمي، ط1 (عمان، مكتبة الحامد، 2010).
- 5) صبحي محمد سليمان؛ تغلب على مشكلاتك بطرق إبداعية، ط1 (الجيزة، دار الأمل للنشر والتوزيع، 2007).
- 6) محمد جاسم الياسري؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط1 (النجف الاشرف، دار الضياء للنشر، 2010).
- 7) محمد خليل وآخرون؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط3 (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2011).
- 8) محمد صالح الإمام؛ القياس في التربية الخاصة، ط1 (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2011).
- 9) موسى محمد أللوزي؛ التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم، ط2 (عمان، دار وائل للنشر، 2003).
- 10) نجم عبود نجم؛ القيادة وإدارة الابتكار، ط1 (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2012).
- 11) وهيب مجيد الكبيسي؛ القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، (لبنان، العالمية المتحدة، 2010).
- 12) Maria Platsidou, (2013). " Trait emotional intelligence predicts happiness, but how? An empirical study in adolescents and young adults". International Journal of Wellbeing,
- 13) Manion, J, (2005); From Management to Leadership, Jossey-Bass, San Francisco.
- 14) Maximum Tolerated Dose (2010), "leadership skills" free books at BookBoon.co.
- 15) Nelson, D, L, et al. (2007): Positive Organizational Behavior, Sage Publications' London.

- 16) Source, B, Hirigappa. (2009): Organizational Behavior, New Age International Publishers, New Delhi.
- 17) 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	أ.د. 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. استعد لازم علي	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
8	أ.م.د. صلاح وهابر 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. قتيبة 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 صير	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. ليلي 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	عبارات القدرة القيادية	أوافق بدرجة				
		كبيرة جداً	كبيرة	إلى حد ما	لا أوافق	لا 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					
5	يستخدم طاقاته الداخلية والشعورية في تحفيز التدريسيين نحو الأفضل					
6	يحترم آراء التدريسيين ولا يعتبرهم خصوم له					
7	لديه مواقف حازمة في إيجاد الحلول التي تساعد في تحسين عمل الفرع					
8	يستثمر التدريسيين لإجماع آرائهم نحو مواقف تدعم عمل الفرع					
	القدرة الشخصية					
9	يتمتع بقوة الشخصية تساعد في كسب احترام التدريسيين					
10	لديه القدرة للتأثير في التدريسيين					
11	لديه مصداقية عالية في العمل تحقق غايات التدريسيين					
12	يتمتع بانسجام بما يقول وما يفعل لتسيير عمل الفرع					
13	يعتمد مبدأ الثقة بالعمل مع التدريسيين أساس للنجاح					
14	توجهاته ايجابية نحو العمل مهما كانت الظروف صعبة					
15	يتحكم بمشاعره الداخلية ولا يعكسها على عمله في الفرع					
	القدرات التنظيمية					
16	يتميز رئيس الفرع بالفاعلية الإدارية للإيفاء بمتطلبات العمل					
17	يوظف مهاراته الإدارية في علاقاته مع التدريسيين					
18	ينظم هيكلية الفرع بحسب متطلبات واحتياجات الموسم الدراسي					
19	يدرك إن التعامل بالتفاصيل الدقيقة تحقق غايات أفضل					
20	يتمتع رئيس الفرع بالمرونة الإدارية في إدارة الأشخاص والموارد					
21	يخلق جو من التعاون والانسجام والعمل بروح الفريق الواحد					
22	يحدد الموارد المتاحة بما يوافق اللقب العلمي وخبرة التدريسيين					
	التفكير الخلاق					
23	يتمتع برؤية واسعة لاستيعاب المواقف وظروف العمل					

24	يستطيع صياغة الخطط بصورة فعالة وجديدة تطور عمل الفرع				
25	يتمتع بمرونة التفكير وتحليل الأفكار وعادة صياغتها بشكل مغاير				
26	يعزز الأنشطة المميزة لإثارة التنافس بين التدريسيين				
27	يتمتع بروح المبادرة لاستباق الأحداث والإتيان بعمل مبدع				
28	لديه القدرة على حل المشكلات بطرق غير مألوفة				
29	يقاوم الظروف الطارئة باستثمار الأفكار الجديدة تدعم عمل الفرع				

ملحق (4) يبين الصيغة النهائية لمقياس (الولاء التنظيمي)

ت	عبارات الولاء التنظيمي	أوافق بدرجة				
		كبيرة جداً	كبيرة	إلى حد ما	لا أوافق	لا أوافق أبداً
1	أنا فخور لأنني تدريسي في هذه الكلية					
2	لدي شعور إن عملي في الكلية يعد جزءاً رئيساً من حياتي					
3	اشعر بالألفة والانسجام مع بقية تدريسي الكلية					
4	اعتقد إن أهدافي مترابطة مع أهداف الكلية					
5	أسعى دائماً إلى تقديم أفضل ما يمكن لإنجاح عمل					
6	أجد أن قيمي ومبادئ تحفزي للعمل في هذه الكلية					
7	أشعر أن نجاحي كتدريسي مرتبط بنجاح الكلية					
8	أشعر أن رؤسائي يتعاملون معي بأخلاقيات المهنة					
9	اعتقد إن رؤسائي لا يميزون بين وبين زملائي بالتعامل المهني					
10	أشعر إن حالتي نفسية مستقرة لعملي في هذه الكلية					
11	اشعر أن عملي بهذه الكلية يحقق رغباتي واحتياجاتي					
12	لدي الحماس المستمر للمشاركة في برامج التطويرية للكلية					
13	أفتخر عند حصولي على كتاب شكر ترميناً لجهودي في الكلية					
14	آمن إن إدارة الكلية الصحيحة تساعدني في البقاء للعمل فيها					
15	اشعر إن إدارة الكلية عادلة في حصولي على حقوقي					
16	لدي الإيمان الكامل في بقائي داخل الكلية يحقق أهدافي المستقبلية					
17	تكافأني الكلية معنوياً ومادياً عن انجازاتي العملية					
18	الحوافز والمكافآت تزيد من ولائي للعمل بالكلية					
19	لا أفرط في عملي داخل الكلية حتى لو توفرت لي فرصة أفضل بمكان أخرى					
20	اعتقد إن عملي في كليتي أفضل من بقية الكليات					
21	أنا مستعد لتقديم المساعدة حتى وإن كان خارج اختصاصي					

					أحدث عن كليتي بأفضل حال في كل مكان التقى به	22
					المن إن كليتي مكان يستحق التضحية والعناء لتدعيمها	23
					لا أتحسس من تكلفتي 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

## أثر تمرينات تأهيلية بمصاحبة التحفيز الكهربائي في تحسين متلازمة النفق الرسغي للاعبين الكرة الطائرة المتقدمين

أ.م. د حسين مكي المعمار      أ.م. د رافد سعد المحنا      أروى نجم عبد عون السعدي

جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Arwa.alsadee@gmail.com](mailto:Arwa.alsadee@gmail.com)

### مستخلص البحث باللغة العربية

هدفت الرسالة الى اعداد تمرينات تأهيلية بمصاحبة جهاز التحفيز الكهربائي لتأهيل متلازمة النفق الرسغي والتعرف على تأثيره وافترضت الباحثة أن يكون للبرنامج تأثيرا إيجابيا. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات القياس (القبلي والبعدي) حيث اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكرة الطائرة لأندية الفرات الاوسط وعددهم (13) وبلغت العينة (5) مصابين. وعلى ضوء النتائج التي تم استخراجها توصلت الباحثة الى عدة استنتاجات وتوصيات من أهمها هناك فاعلية للبرنامج التأهيلي حيث أسهم في تقليص مدة التأهيل ووجود تأثير إيجابي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

### The effect of rehabilitative exercises with electrical stimulation in improving carpal tunnel syndrome for advanced volleyball players

By

Hussein Makki Al-Mimar, PhD

Rafid Saad Al-Muhanna, PhD

Arwa Abd Aoun Al-Saadi

College of Physical Education and Sports Science

University of Kerbala

The aim of the research is to preparing a rehabilitative exercises with electrical stimulation, and to identify the effect of rehabilitative exercises with electrical stimulation in improving carpal tunnel syndrome for advanced volleyball players. However, the researchers used the experimental approach (Two groups design) with pre and post-tests. (13) Volleyball players for the Middle Euphrates clubs have been chosen randomly as a main subjects for this research. The researchers concluded that: There were significant differences between the pre and post- tests in the experimental groups in improving carpal tunnel syndrome for advanced volleyball players in the post-tests.

## 1-التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يشهد العالم تطوراً في مختلف ميادين الحياة نتيجة نمو المعرفة العلمية والاعتماد على مختلف العلوم والاستفادة من نتائج الدراسات والأبحاث وخصوصاً في المجال الرياضي الذي يشهد تطوراً وتقدماً في الانجازات المتحققة سواء على مستوى البطولات الدولية او العربية ولمختلف الألعاب، وبعد أن وضعت دول العالم المتقدمة إمكانيات كبيرة لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للاعبين كافة، مما جعلهم يصلون إلى أعلى المستويات وتحقيق الانجازات العالية والحصول على الأوسمة وهذا لم يأت عن طريق الصدفة بل جاء نتيجة لاستخدام الوسائل والأساليب العلمية الحديثة في التدريب بمساعدة العلوم المرتبطة بالنشاط الرياضي ومنها العلوم الطبية والطرائق التأهيلية .

و يعرف الطب الرياضي بأنه "هو أحد الفروع الطبية الحديثة والذي يهدف الى رفع قابلية جسم الرياضي ولياقته البدنية وكذلك يعتني بالرياضي بعد مرضه أو إصابته ليتمكن من العودة إلى ما كان عليه قبل إصابته من مهاره ولياقه بدنيه ويسعى الى إختصار الفترة الزمنية لأعادة الرياضي إلى الملعب ، ويعد علم يدرس في أغلب جامعات العالم، وبداية ظهوره في أستراليا والولايات المتحدة الأمريكية في الستينات من القرن الماضي، وقد ساهم في فتح آفاق المعالجة بالحركة والطاقة كبداية طبيعية من خلال مجموعة من البحوث والدراسات والمعلومات المفيدة، وبشكل عام ينقسم إلى قسمين رئيسيين، هما علوم الطب الرياضي التي تشمل كل العلوم الطبية الفسيولوجية والبيولوجية والمرضية والعلاجية والوقائية الخاصة بطب الرياضة، أما القسم الثاني فيختص بإصابات الملاعب والعلاج الطبيعي التأهيلي ويشمل الجوانب الوقائية والتشخيصية والعلاجية وكل الجوانب التأهيلية فيما بعد الإصابة، تمهيداً لعودة اللاعب إلى نفس مستواه كما كان.

ومفهوم الإصابة هي تعرض الأنسجة الجسمية المختلفة الى تأثيرات عوامل خارجية وداخلية تسبب خللاً تشريحياً ووظيفياً مؤقتاً او دائماً وفقاً لشدة الإصابة، وترتبط الإصابة الرياضية بمسببات تتعلق بالجهد البدني المبذول وخصوصية متطلبات الاداء في النشاطات الرياضية المختلفة .

والتأهيل الرياضي يجمع بين التمرينات ووسائل العلاج الأخرى مثل الابر الصينية والليزر والتحفيز الكهربائي والماساج اليدوي والكهربائي والمائي والأجهزة وحمامات الساونا وغيرهم لإستعادة مستوى الأداء العالي فالتأهيل جانب مهم في العلاج قد يفضله المدرب والرياضي، حيث يستند التأهيل والتمرينات الى مبادئ فسيولوجية وتشريحية وميكانيكية تبعا لتشخيص الحالة والاختبار البدني لكل فرد على حدة.

واستخدمت الباحثة في الرسالة التمرينات و التحفيز الكهربائي في علاج وتأهيل متلازمة النفق الرسغي هو عبارة عن مجموعة من الإجراءات التي تنطوي على تحفيز نقاط معينة في الجسم .

ولعبة الكرة الطائرة هي من هذه الرياضات المهمة والممتعة التي تحدث فيها انواع مختلفة من الاصابات الرياضية وتكون آلية اللعب بها من خلال ضرب الكرة بالأيدي مما يزيد احتماليه الإصابة بإحدى هذه الاصابات والتي يتم علاجها من خلال التأهيل بالتحفيز الكهربائي.

### 1-2 مشكلة البحث :

من خلال ممارسة ومشاهدة ومتابعة الباحثة لمباريات الكرة الطائرة وكذلك الوحدات التدريبية المعدة من قبل المدربين، وجدت ان هنالك مشكلة تحدث بين الحين والآخر الا وهي تعرض بعض اللاعبين الى الاصابة بمختلف أجزاء الجسم ومن ضمن هذه الاصابات هي (متلازمة النفق الرسغي) حيث تعد شائعة لدى لاعبي الكرة الطائرة وتكون نتيجة لعدة أسباب منها ضعف الإعداد البدني أو الأداء المهاري الخاطئ وكذلك لعدم اعطاء أهمية في الإحماء لهذا الجزء من اليد أو نتيجة الجهد العال على الجهاز الحركي وسوء التخطيط

للبرامج التدريبية وغيرها من الأسباب كالخشونة في اللعب وعدم توفر الغذاء المناسب وعدم الاهتمام في اجراء الفحوصات الطبية فضلاً عن الجانب النفسي والاستعداد المهاري واللياقة البدنية ووعي الرياضي وإدراكه لخطورة الحركة المؤدات وإمكانية التسبب في الإصابة، لذلك قررت الباحثة الخوض في هذه التجربة ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة والحديثة لتأهيل متلازمة النفق الرسغي وذلك من خلال وضع برنامج تأهيلي بجهاز التحفيز الكهربائي (EMS).

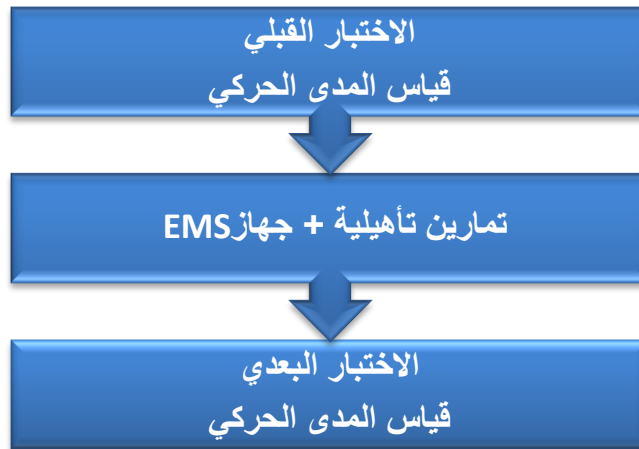
### 3- أهداف البحث :

- (1) اعداد تمارين تأهيلية بجهاز التحفيز الكهربائي لعلاج وتأهيل متلازمة النفق الرسغي .
- (2) التعرف على تأثير التمارين التأهيلية بجهاز التحفيز الكهربائي لعلاج وتأهيل متلازمة النفق الرسغي .
- 1- 4 فروض البحث :
- (1) هناك أثر ايجابي للتمارين التأهيلية بمصاحبة جهاز التحفيز الكهربائي في علاج وتأهيل متلازمة النفق الرسغي .

### 3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث :

"المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لغرض اكتشاف الحقيقة"<sup>(1)</sup> . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات القياس القبلي والبعدي ؛ لتناسبه وطبيعة المشكلة.



شكل (8)

يوضح التصميم التجريبي للعينة

### 3 - 2 مجتمع البحث وعينته:

حددت الباحثة مجتمع بحثها بلاعبي الكرة الطائرة المتقدمين المصابين بالنفق الرسغي لمنطقة الفرات الاوسط للموسم الرياضي 2018-2019 والبالغ عددهم (13) مصاب ، واختارت الباحثة عينتها والبالغة (5) لاعبين بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد وضعت الباحثة في نظر الاعتبار درجة الإصابة لجميع افراد عينة البحث عند اختيارها للمصابين بمتلازمة النفق الرسغي .

3-6 القياس القبلي :

(1) احمد بدر: اصول البحث العلمي ومناهجه، ط4، الكويت، وكالة المطبوعات، 1997، ص33.

اجرت الباحثة الاختبار القبلي في يوم الاثنين الموافق 2019/4/7 في مختبر الفلسجة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء باستخدام اختبار زوايا المدى الحركي لمفصل الرسغ وتم تدوين النتائج لغرض معالجتها إحصائيا.

3-7 التجربة الرئيسية :

من اجل تحقيق اهداف البحث وبعد اطلاع الباحثة على اغلب المصادر العلمية المتوافرة والاستعانة بخبرات المشرفين العلمية وكذلك بعض الخبراء في مجال الطب، وذلك للاستفادة من آرائهم وتوجيهاتهم، قامت الباحثة بأعداد تمارين تأهيلية بجهاز التحفيز الكهربائي بهدف تأهيل وتحسين متلازمة النفق الرسغي ، حيث تم تنفيذ الاجراءات في 2019/4/6 ولغاية 3 / 7 / 2019، حيث تم أخذ تمارين تأهيلية معدة من قبل الباحثة مع التحفيز الكهربائي واستمر تنفيذ الاجراءات حيث تم اعداد (10) جلسات وبمعدل ثلاثة جلسات تأهيلية بالأسبوع الواحد وجلسة واحدة في اليوم ولمدة ( 20 د ) وإن استخدام التمارين التأهيلية يجب أن لا يصاحبها الشعور بالألم عند المصاب اثناء الاداء .

### 3-6-3 القياس البعدي :

قامت الباحثة بأجراء القياسات البعدية على افراد عينة البحث يوم (الاحد) المصادف 9 / 6 / 2019 في مختبر الفلسجة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء مع مراعاة توفير نفس الظروف المكانية والزمانية والاجراءات في القياسات القبليّة .

#### • الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج النتائج .

### 4-1-1 عرض نتائج فرق القياسات القبليّة والبعدية لأفراد مجموعة التحفيز الكهربائي وتحليلها ومناقشتها :

لكي تتمكن الباحثة من التعرف على الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لدى افراد المجموعة والتي أستخدمت التحفيز الكهربائي مع التمرينات سعت الباحثة الى معالجة البيانات إحصائيا وتم استخراج مؤشرات الاحصاء الوصفي المتمثلة بالوسيط والانحراف الربيعي للمتغيرات المبحوثة بعدها قامت باستخدام اختبار (ولكوكسن) للعينات المترابطة كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض والوقوف والاستدلال عن معنوية الفرق بين القياسين والجدول (1) يبين ذلك .

### جدول (1)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيمتي (ولكوكسن) المحسوبة والجدولية والدلالة المعنوية للقياسات القبليّة والبعدية للمجموعة.

الدلالة المعنوية	قيمة ولكوكسن		القياس بعدي		القياس قبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط		
معنوي	صفر	-2.032	5.000 0	85.000 0	6.2500	40.0000	درجة	الساعد وراحة اليد الى الاعلى
معنوي		-2.032	4.000 0	70.000 0	12.5000	40.0000	درجة	الساعد وراحة اليد الى الاسفل
معنوي		-1.841	2.500 0	80.000 0	15.0000	45.0000	درجة	ثني الرسغ
معنوي		-2.032	2.500 0	65.000 0	12.5000	40.0000	درجة	انبساط الرسغ
معنوي		- 2.060 <sup>b</sup>	1.250 0	20.000 0	1.5000	10.0000	درجة	انحناء باتجاه عظم الكعبرة
معنوي		-1.826	2.500 0	27.000 0	4.7500	25.0000	درجة	انحناء باتجاه عظم الزند

من الجدول السابق نلاحظ ان هناك تفاوت في احكام الوسيط والانحراف الربيعي عند المتغيرات المبسوطة اذ جاءت قيمة الوسيط عند المتغير (الساعد وراحة اليد الى الاعلى ) ما مقداره (40.000-85.000) في القياسين القبلي والبعدي على التوالي في حين كان انحرافهما الربيعي ما مقداره (6.25-5.00) في القياسين القبلي والبعدي وعلى التوالي ولبيان تأثير البرنامج المعد (التحفيز الكهربائي والتمرينات) استخدمت الباحثة اختبار ولكوكسن ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة ما مقداره (-2,032) وهو اصغر من القيمة الجدولية البالغة صفر وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج

الاختبار (القبلي والبعدى) ولصالح البعدى اي ان هناك تأثير واضح للبرنامج المستخدم عند المتغير قياس الساعد وراحة اليد الى الاعلى والجدول (3) يبين لنا ايضا ان هناك تفاوت في احكام الوسيط والانحراف الربيعي عند المتغير (قياس الساعد و راحة اليد للأسفل) في الاختبار القبلي والبعدى اذ بلغت قيمه الوسيط في الاختبار القبلي ما مقداره (40,000) في حين بلغت قيمه الانحراف الربيعي (12,500) بينما بلغت قيمه الوسيط لنفس المتغير في الاختبار البعدى ما مقداره (70,000) و بانحراف ربيعي (4,000) ولمعرفة الفروق ما بين الاختبارين (القبلي والبعدى) استخدمت الباحثة اختبار ولكوكسن اذ بلغت قيمه ولكوكسن معنى (-2,032) وهي معنوية لأنها اصغر من القيمة الجدولية البالغة صفر وهو دليل على وجود فروق معنوية الاختبارين القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدى وهو دليل على وجود تأثير للبرنامج المعد على هذا القياس و نحو الافضل ولو تتبعنا الجدول (3) لوجدنا ان هناك فوارق بين الوسيط والانحراف الربيعي في الاختبارات القبلية عند المتغير ثني الرسغ اذ بلغت قيمه الوسيط ما مقداره (45,000-80,000) و على التوالي و بانحراف ربيعي (15,000-2,500) و على التوالي ايضا لبيان دلالة الفروق استخدمت الباحثة اختبار ولكوكسون والتي بلغت ما مقداره (-1,841) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغ الصفر وهذا يدل على وجود تأثير للبرنامج المعد عند هذا المتغير وبالعودة للجدول السابق نلاحظ ايضا ان هناك تفاوت في قيام الوسيط والانحراف الربيعي عند المتغير (انبساط الرسغ) اذ جاءت قيمة الوسيط عند الاختبارين القبلي والبعدى ما مقداره (40,000-65,000) على التوالي و بانحراف ربيعي (12,500-2,500) على التوالي ايضا ولبيان دلالة الفروق استخدمت الباحثة اختبار ولكوكسن والتي جاءت درجته بمقدار (-2,032) وهي معنوية لأنها اصغر من القيمة الجدولية والبالغة صفر ولصالح الاختبار البعدى والذي يدل على التأثير الايجابي للبرنامج على هذا المتغير.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات :

في ضوء ما أفرزته نتائج الدراسة توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- ان التمرينات التأهيلية المعدة من قبل الباحثة أدت إلى تأهيل النفق الرسغي للاعبين الكرة الطائرة.
- 2- هنالك فاعلية للتمرينات التأهيلية باستخدام التحفيز الكهربائي في تحسين المدى الحركي والتقليل من درجات الألم.
- 3- وجود تأثير ايجابي بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح البعدى من جراء استخدام التحفيز الكهربائي والتمارين .

##### 5-2 التوصيات :

- 1- اعتماد التمرينات التأهيلية بمصاحبة التحفيز الكهربائي في تأهيل الإصابات التي تحدث للرياضيين .
- 2- التركيز على الإحماء الجيد قبل البدء بالتمارين الرياضية والمسابقات تجنباً لحدوث الإصابة الرياضية والتركيز على إحماء مفصل الرسغ باعتباره من أكثر المفاصل إصابة لدى لاعبي الكرة الطائرة .
- 3- الاهتمام بالرياضيين المصابين وإجراء الفحوصات الطبية عليهم حتى لا تتدهور الإصابة لديهم.
- 4- اعطاء محاضرات توعوية من قبل المدرب الى اللاعبين عن كيفية تجنب الإصابات الرياضية .
- 5- ضرورة استعمال البرامج التأهيلية المقننة بعد مرور خمسة ايام بعد الإصابة لان هذه المرحلة تكون من أكثر المراحل للوصول الى سرعة الشفاء.
- 6- حث طلبة الدراسات على إجراء بحوث ودراسات للإصابات وبشكل منفرد وفي مراحلها الحادة وذلك من اجل التعمق بخصوصية كل إصابة واعداد البرامج التأهيلية الخاصة بها .

- 7- عدم اشتراك اللاعب وهو مصاب ما لم يتأكد من شفائه نهائيا لان ذلك يعرضه لتكرار الإصابة.
- 8- إجراء دراسات تتضمن البرامج التأهيلية المستخدمة في الدراسة الحالية على رياضات اخرى وكذلك على مفاصل اخرى من الجسم .

#### المصادر

- (1) احمد بدر: اصول البحث العلمي ومناهجه، ط4، الكويت، وكالة المطبوعات، 1997، ص33.
- (2) ذوقان عبيدات (وآخرون): البحث العلمي (مفهومه - أدواته - أساليبه)، عمان، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1988، ص252

## تأثير تمارينات بالأسلوب الدائري المعدل في تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة وإنجاز 1500م متقدمين

حسين علاوي عبد

أ.م. د علاء فليح جواد

أ.م. د امجد مسلم مهدي

### مستخلص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمارينات بالأسلوب الدائري المعدل في تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة وإنجاز ركض 1500م المتقدمين. أستخدم الباحثون التصميم التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية وذا الاختبار القبلي والبعدي، وتكون مجتمع البحث من عدائي محافظات الفرات الاوسط (كربلاء، بابل، النجف، الديوانية) والعاصمة بغداد لمسابقة 1500م فئة المتقدمين والبالغ عددهم 16 عداء، واختار الباحث عينة بحثة البالغ عددهم 10 عداء بالطريقة العشوائية وعليه شكلت العينة نسبة (62.5%) من مجتمع البحث وقسمت العينة بنفس الطريقة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية تضم كل مجموعة خمسة عدائين. واستنتج الباحثون ان التمارينات التي اعدّها الباحثين وتم تنفيذها بالأسلوب الدائري المعدل ساعدت على تطوير كفاءة الجهاز العصبي المركزي في تحشيد اكبر عدد ممكن من الألياف السريعة الانتفاض في ظروف حامضية قوية، والتي ساهمت بشكل فعال في تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة والإنجاز لدى افراد عينة البحث التجريبية.

### Abstract

The effect of exercises throughout modified circular style in developing speed tolerance, endurance strength, and 1500 m achievement for the advanced runners

By

Amjad Muslim Mahdi, PhD

Alaa Flaih Jawad, PhD

Hussain Allawi Abdul

College of Physical Education and Sports Science

University of Kerbala

The aim of the research is to identifying the effect of exercises throughout modified circular style in developing speed tolerance, endurance strength, and 1500 m achievement for the advanced runners. However, the researchers used the experimental approach (Two groups design) with pre and post-tests. (16) runners for (Karbala, Babil, Najaf, Diwaniya) Middle Euphrates clubs have been chosen randomly as a main subjects for this research. The researchers concluded that: There were significant differences between the pre and post- tests in the experimental groups in developing speed tolerance, endurance strength, and 1500 m achievement for the advanced runners in the post-tests. In addition, the exercises prepared by researchers and carried out in a modified circular style helped to develop the efficiency of the central nervous

system in the mobilization of the largest possible number of fast-rising fibers in strong acid conditions, which contributed effectively to the development of speed tolerance and endurance of strength and achievement among members of the experimental research sample.

## 1 التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهمية :-

تعد فعالية ركض 1500م إحدى فعاليات العاب القوى التي تتميز بالإثارة والتشويق والتنافس بين العدائين، وتعتمد هذه الفعالية في ادائها على القدرات البدنية للتحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الاداء)، وعلى انتاج الطاقة بالنظام المختلط (النظام اللاهوائي اللاكتيكي والنظام الهوائي)، ان خصوصية هذه الفعالية تلقي عبئا كبيرا على مختلف الاجهزة الوظيفية للجسم نتيجة زيادة تراكم اللاكتات اثناء المنافسة وخصوصا الجهاز العصبي المركزي الذي يتحكم بجميع اعضاء واجهزة الجسم المختلفة، حيث يقع على عاتقه التحشيد المستمر للألياف العضلية عند تراكم كمية كبيرة من اللاكتات، فضلا عن ان هناك العديد من العمليات الفسيولوجية والمهارية التي تؤثر على مستوى الانجاز وتكون مرتبطة بقدرة الجهاز العصبي على التنظيم والتحكم بنشاط اجهزة واعضاء الجسم.

ان تطوير كفاءة عمل الجهاز العصبي لزيادة تحشيد الالياف العضلية السريعة الانتفاض اثناء التراكم العالي للاكتات داخل العضلات، فضلا عن زيادة قدرة هذه الالياف على توليد الطاقة التي تحتاجها عن طريق ازالة اللاكتات وتحطيمها خلال التدريب العالي والمنافسة يعتبر المفتاح الرئيسي لتطوير قدرة الرياضي لتقبل تراكم اللاكتات والتعامل معا والذي يعد مؤشرا عالي لكفاءة اعضاء واجهزة الجسم الوظيفية.

ان الاسلوب الدائري المعدل يتضمن الدمج بين تمرينات الركض وتمرينات البليومترية وتمرينات تكنيك الركض، ان الهدف من هذا الاسلوب هو تطوير قدرة الجهاز العصبي المركزي بتحشيد الالياف السريعة تحت ظروف حامضية قوية والذي يساهم بتطوير تحمل السرعة وتحمل القوة حيث ينعكس بدوره على تحسين الانجاز.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في اعداد تمرينات تضمن الركض على التلال وعلى ارض مستوية بالإضافة الى تمرينات القفز والتكنيك، وادائها بالأسلوب الدائري المعدل لتطوير تحمل السرعة وتحمل القوة وانجاز 1500م للمتقدمين، حيث يرى الباحثين ان لهذه التمرينات دور كبير في تطوير هذه المتغيرات وبالتالي تحسين الانجاز.

### 2-1 مشكلة البحث:-

خلال متابعة وخبرة الباحث الميدانية كونه مدريا في هذا المجال منذ سنوات عديدة لوحظ ان هناك انخفاض ملحوظ لمستوى الانجاز الذي يعزوه الى قلة التدريبات التي تستهدف تطوير كفاء الجهاز العصبي للعمل تحت ظروف تراكم اللاكتات كون هذه الفعالية تعمل بنسبة كبيرة بنظام حامض اللاكتيك، حيث توصل الباحث الى هذه النتيجة بعد ان أجرى العديد من المقابلات الشخصية مع المدربين وكان على تواصل مستمر مع العديد من العدائين بهذا الاختصاص، فقد لوحظ ان الكثير من مدربين هذه الفعالية يولون اهتمام كبير للتمرينات التي تستهدف جهازي الدوران والتنفس، واستخدام اساليب تدريبية تكون موجه الى صفة او قدرة بدنية معينة دون مراعاة الدمج بين التمرينات التي تكون موجهة بشكل مباشر لتطوير كفاءة الجهاز العصبي تحت ظروف صعبة، لذا ارتأى الباحث اعداد تمرينات وتنفيذها بأسلوب جديد وحديث يستهدف تطوير كفاءة الجهاز العصبي وبالتالي ينعكس على تطوير الصفات والقدرات البدنية المرتبطة بهذه الفعالية.

### 3-1 أهداف البحث: يهدف البحث الى:-

- 1- اعداد تمارينات بالأسلوب الدائري المعدل لعدائي 1500م المتقدمين.
- 2- التعرف على تأثير التمارينات بالأسلوب الدائري المعدل في تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة وانجاز ركض 1500م المتقدمين.
- 3- التعرف على الفروق بين المجموعتين في تطوير متغيرات البحث قيد الدراسة.

### 4-1 فرضا البحث:-

- 1- ان للتمارين بالأسلوب الدائري المعدل تأثير ايجابي في تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة وانجاز ركض 1500م المتقدمين.
- 2- افضلية المجموعة التجريبية عن الضابطة في تطوير متغيرات البحث قيد الدراسة.

### 5-1 مجالات البحث:-

- 1-5-1 المجال البشري: عداؤو المسافات المتوسطة (1500م) المتقدمين في اندية الفرات الاوسط والعاصمة بغداد.
- 2-5-1 المجال الزمني: من 2018/12/1 لغاية 2019/7/20.
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب شباب كربلاء، ملعب قضاء الهاشمية، ملعب النجف، ملعب وزارة الشباب بغداد، منطقة الجبل في محافظة بابل.

### 6-1 تحديد المصطلحات:-

- 1-6-1 الاسلوب الدائري المعدل لعدائي المسافات المتوسطة والطويلة<sup>(1)</sup>:  
وهو اسلوب تدريبي يعمل على الدمج بين سلسلة من تدريبات البليومتر ك وتدرجات تكنيك الركض وربطهما بالركض والعدو بسرعات مختلفة وعلى مسافات مختلفة بأرض مستوية وعلى التلال، اعتمادا على الهدف النهائي للتدريب الدائري.
- ويصنف الى اصناف مختلفة لكل مسابقة، اعتمادا على فترة الاعداد التي لديها اهداف مختلفة:-
  1. قوة عامة تدريب دائري للمقاومة. 2. قوة خاصة تدريب دائري للتحمل.
  - 2 منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

### 1-2 منهج البحث:-

- استخدم الباحثون التصميم التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية وذا الاختبار القبلي والبعدي.
- 2-2 مجتمع البحث وعينته:-  
تكون مجتمع البحث من عدائي محافظات الفرات الاوسط (كربلاء، بابل، النجف، الديوانية) والعاصمة بغداد لمسابقة 1500م فئة المتقدمين والبالغ عددهم 16 عدا، واختار الباحث عينة بحثة البالغ عددهم 10 عدا بالطريقة

---

(1) Canova Renato: Development of Strength Endurance The Key to Improvement in the Middle and Long Distance Events, Uploaded of www.Runner Universe.

العشوائية وعليه شكلت العينة نسبة (62.5%) من مجتمع البحث وقسمت العينة بنفس الطريقة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية تضم كل مجموعة خمسة عدائين.

وأجرى الباحث عملية التجانس على افراد عينة البحث بمتغيرات الطول والكتلة والعمر التدريبي والعمر الزمني وتعامل معها احصائيا باستخدام معامل الالتواء ومعامل الاختلاف باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط للمتغيرات المذكورة اعلاه وكما مبين بالجدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس افراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع	و	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
الطول	سم	175.600	4.222	176.000	-0.284	2.404
الكتلة	كغم	61.600	5.103	60.000	0.941	8.284
العمر الزمني	شهر	270.000	34.525	264.000	0.521	12.787
العمر التدريبي	شهر	87.600	11.207	84.500	0.830	12.800

يتبين من الجدول (1) أن جميع قيم معامل الالتواء كانت أقل (+ 1) ومعامل الاختلاف اقل من (30) مما يدل على تجانس العينة.

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- الملاحظة
- المقابلة الشخصية
- الاستبيان
- الاختبارات والقياس
- ميزان طبي نوع صيني
- آلة تصوير (SONY) نوع ياباني
- حاسبة الكترونية (ACER) عدد (1)
- منصة قياس القوة
- شريط جلدي لقياس الطول يبلغ طوله 2 م.
- شريط قياس مسافة معدني طول 50م.
- ساعة توقيت عدد (4) نوع صيني.
- أقماص بارتفاع 30سم العدد (7).

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد الاختبارات المرشحة للمتغيرات:-

2-4-1-1 تحديد الاختبار الخاص بقياس تحمل السرعة:-

تم تحديد واحد من اختبارات كوسمين (Kosmin)<sup>(1)</sup> لقياس تحمل السرعة وهو اختبار 1 دقيقة × 4 (الراحة 3، 2، 1) وتحسب المسافة المقطوعة بكل 1 د.

#### 2-4-2 توصيف الاختبارات:-

اولا:- اختبار كوسمين (Kosmin).

الهدف من الاختبار/ قياس تحمل السرعة.

متطلبات الاختبار / ملعب - ساعة توقيت - صافرة - شريط قياس مسافة معدني طول 50م - أقماع - استمارة تسجيل - مسجل - مقياتي - مطلق.

وصف الاداء/ الاختبار عبارة عن ركض 1دقيقة × 4 مع اخذ راحة بشكل تنازلي بين التكرارات (3 - 2 - 1) دقيقة، حيث يختبر كل عداء اثنان معا بعد اكمال عملية الاحماء، يبدأ الاختبار من وضع البداية العالية وعند سماع اشارة المطلق ينطلق العداء بالركض لمدة دقيقة كاملة، وعند سماع صافرة المؤقت يقف العداء وتعطى راحة قدرها 3 دقائق، وبنفس الوقت توضع علامة في مكان نهاية كل عداء لحظة اطلاق الصافرة من قبل فريق العمل المساعد وتحسب المسافة التي قطعها كل عداء وتسجل، بعد انتهاء زمن الراحة ينطلق العداء بعد سماع اشارة المطلق يركض العداء مرة اخرى دقيقة كاملة من نفس خط البداية وترفع العلامات، وبعد انتهاء الدقيقة يطلق المؤقت صافرة يتوقف العداء وتعطى راحة قدرها 2 دقيقة وتوضع علامة ايضا في مكان نهاية كل عداء لحظة اطلاق الصافرة، وتحسب المسافة المقطوعة وتسجل، بعد انتهاء الراحة ينطلق العداء لركض التكرار (الدقيقة) الثالثة من نفس خط البداية وترفع العلامات، وعند انتهاء زمن الدقيقة يطلق المؤقت صافرة يتوقف العداء وتوضع علامة عند نهاية كل عداء لحظة اطلاق الصافرة، وتعطى راحة قدرها 1 دقيقة، وتحسب المسافة وتسجل لكل عداء، بعدها ينطلق العداء لركض التكرار الرابع والأخير وكذلك يتوقف العداء لحظة اطلاق الصافرة وتوضع علامة عند نهايتهم وتحسب المسافة وتسجل.

طريقة التسجيل / تسجل كل مسافة يقطعها العداء في كل تكرار في استمارة خاصة معدة من قبل الباحث.

ثانيا: اختبار بوسكو (Bosco) زمن 60 ثانية.

الهدف من الاختبار/ قياس تحمل القوة.

متطلبات الاختبار / منصة قياس القوة - حاسوب - صافرة - ساعة توقيت.

وصف الاختبار/ الاختبار عبارة عن قفز على منصة قياس القوة لمدة 60 ثانية، بعد اكمال متطلبات الاحماء بصورة جيدة، يبدأ الاختبار حيث يقف المختبر على منصة قياس القوة ويضع اليدين على الخصر (وضع التخصر) وعندما يكون مستعد للاختبار يطلق المؤقت صافرة لبدأ الاختبار حيث يقوم المختبر بالقفز للأعلى من وضع القرفصاء النصف والاستمرار بالقفز لحين اكمال ال 60 ثانية بعدها يطلق المؤقت صافرة الايقاف، وبنفس الطريقة يكمل جميع افراد عينة البحث، يوضح طبيعة اداء الاختبار.

التسجيل/ يتم تسجيل البيانات بواسطة جهاز الحاسوب، وتؤخذ البيانات ويتم معالجتها بواسطة برنامج الاكسيل.

#### 2-4-4 التجربة الاستطلاعية:-

اجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الاولى على مدى يومين هما (الاثنين، الاربعاء) الموافق (26 - 28 /11/2018)، حيث كان اجري في الاول اختبار تحمل القوة صباحا، وكذلك اختبار تحمل السرعة مساء، اما اليوم الثاني

(1) Mackenzie Brian: 101 Performance Evaluation Tests, London, British Library, 2005, p. 199 - 200.

صباحا فقد اجري اختبار تحمل السرعة وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية على اربعة عدائين من خارج عينة البحث على ملعب رعاية الموهبة الرياضية/ كربلاء باستثناء اختبار تحمل القوة فقد اجره في جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على جهاز منصة القوة، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:-

- التعرف على مدى استجابة عينة البحث للاختبارات وتفاعلهم معها.
- تحديد الوقت المناسب للاختبارات.
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية.
- معرفة مدى قدرة فريق العمل المساعد في اجراء الاختبارات.
- معرفة المدة الزمنية لكل اختبار.
- استخراج الاسس العلمية للاختبارات.

#### 2-4-4-3 الاسس العلمية للاختبارات:-

##### 2-4-4-3-1 صدق الاختبار:-

اختار الباحث اختبار تحمل السرعة من المصادر والمراجع والرسائل والإطاريح العلمية وجميعها اثبتت انها صادقة في قياس ما وضعت لأجله، اما بالنسبة لاختبار تحمل القوة فقد عرضه على لجنة الخبراء والمختصين على شكل استمارة استبيان، لذلك فأن الباحثين استخدموا الصدق الظاهري وصدق المحتوى لملائمته لطبيعة العمل.

##### 2-4-4-3-2 ثبات الاختبار:-

لغرض التأكد من ثبات الاختبارات قام الباحثين باستعمال طريقة الاختبار واعادة الاختبار اي قاموا بتطبيق الاختبارات على افراد التجربة الاستطلاعية بعد فاصل زمني قدره سبعة ايام، واستخرج معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين الاول والثاني وقد كانت قيم معامل الثبات المحسوبة لجميع الاختبارات (تحمل السرعة، تحمل القوة) اكبر من القيم الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن - 2) والبالغة (4) مما يدل ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما مبين بالجدول(5).

##### 2-4-4-3-3 موضوعية الاختبار:-

وللايجاد موضوعية الاختبارات استخدم الباحثين معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الحكم الاول والثاني، وكانت قيمة معامل الموضوعية المحسوبة لاختبار تحمل السرعة اعلى من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن - 2) والبالغة (4) مما يدل ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية وكما مبين بالجدول (2).

#### جدول (2)

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية	القيمة الجدولية لسبيرمان	علاقة الارتباط
2	تحمل السرعة	0.879	0.912	0.811	قوية
3	تحمل القوة	0.905			قوية

#### 5-4-2 الاختبارات القبلية:-

قبل البدء بتنفيذ التمرينات المعدة من قبل الباحثين، قاموا بأجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث على مدار ثلاثة ايام بفواصل زمني قدره يوم واحد بين اختبار واخر، وهي اختبارات تحمل السرعة وتحمل القوة واختبار انجاز ركض 1500م، واجريت الاختبارات جميعها على ملعب الشباب لرعاية الموهبة في كربلاء باستثناء اختبار تحمل القوة فقد اجريه في جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على منصة القوة، وقد عمل الباحث على تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان، وطريقة تنفيذ الاختبارات، وكذلك فريق العمل المساعد، من اجل العمل على توحيد الظروف نفسها عند اجراء الاختبار البعدي، وكان توزيع الاختبارات في اليوم الاول: الاحد 2018/12/16 اختبار تحمل القوة، وفي اليوم الثاني الثلاثاء 2018/12/18 اختبار تحمل السرعة، وفي اليوم الثالث الخميس 2018/12/20 اختبار انجاز ركض 1500م.

#### 6-4-3 اجراءات التكافؤ:-

قام الباحثون بأجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين بمتغيرات البحث قيد الدراسة، بالإضافة الى الكتلة والعمر الزمني بالشهر والعمر التدريبي بالشهر لما له اهمية في متغيرات البحث والانجاز، بعدها أجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام القانون الإحصائي المعلمي ( t. test ) لعينتين مستقلتين متساويتين بالعدد بنتائج القياسات والاختبارات القبلية، وكما مبين بالجدول (3)

جدول (3)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بالمتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات قيد الدراسة	وحدات القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
تحمل السرعة	متر	18.371	1575.000	11.511	1588.000	-1.341	0.217	غير معنوي
تحمل القوة	نيوتن	24.407	2129.800	85.894	2177.400	-1.192	0.267	غير معنوي
انجاز 1500م	ثانية	2.881	245.400	2.588	243.200	1.270	0.240	غير معنوي

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حريه 8 = 2.306

يتبين من الجدول (3) أن جميع قيم t المحسوبة اقل من القيم الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات ( قيد الدراسة ) مما يدل عل تكافؤهما .

#### 7-4-2 التجربة الرئيسية:-

اعد الباحثين التمرينات بالأسلوب الدائري المعدل، لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة، وقد امتازت التمرينات

بالاتي:-

❖ تم البدء بتنفيذ التمرينات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي لأفراد عينة المجموعة التجريبية يوم الثلاثاء الموافق

2018/12/25، واستمر تنفيذ التمرينات لمدة (12) اسبوع بواقع وحدتين بالأسبوع.

❖ أما بالنسبة لطرائق التدريب فقد استخدم الباحث طريقة التدريب المستمر لتنفيذ تمارين الاسلوب الدائري المعدل داخل الدائرة، وبين الدوائر طريقة التدريب الفكري.

❖ صممت التمارين بالأسلوب الدائري المعدل بثلاث دوائر مختلفة، تضمنت الدائرة الاولى تمارين تدرجات التلال مع تدرجات البلومترك، بالإضافة الى بعض تدرجات تكنيك فن الركض، وكان مكان التدريب على تلة في محافظة بابل، وطبقت الدائرة الاولى في نهاية الفترة الاساسية والاسبوع الاول من فترة الاعداد الخاص، اما دائرة تدريب التلال الثانية فقد طبقت من بداية الاسبوع الثاني حتى نهاية التجربة.

❖ تضمنت الدائرة الثالثة تمارين على مجال الملعب، وبنفس طريقة تصميم الدائرة الاولى حيث كانت الدائرة متكونة من تدرجات الركض، والبلومترك، وتمارين فن الركض، وطبقت هذه الدائرة من بداية التجربة واستمرت حتى نهايتها.

❖ انتهى تطبيق تنفيذ التمارين المعدة في البرنامج التدريبي يوم الثلاثاء الموافق 2019/3/19.

#### 2-4-8 الاختبارات البعيدة:-

بالإجراءات نفسها التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية أجرى الباحث الاختبارات البعيدة الخاصة بعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد الانتهاء من تطبيق التمارين على المجموعة التجريبية للأيام (الاثنين، الاربعاء، الجمعة) الموافق (25- 27 - 2019/ 3/29) والتزم الباحث على توفير الظروف نفسها والمتطلبات من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة في الاختبارات القبلية.

#### 2-5 الوسائل الإحصائية:-

لجأ الباحث إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة ، واستعان بنظام الرزم الإحصائية (spss) ، وبما يأتي:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الاختلاف
- معامل الالتواء
- مربع كاي
- معامل ارتباط الرتب (بيرسون)
- T.Test للعينات المستقلة والمتناظرة.

#### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة لمتغيرات تحمل السرعة وتحمل القوة والانجاز للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:-

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات (تحمل السرعة وتحمل القوة والانجاز) للمجموعة التجريبية:-

#### جدول (4)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة ( T ) المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات تحمل السرعة وتحمل القوة والانجاز للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة قياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف ع	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع				
تحمل السرعة	متر	1588.000	11.511	1626.000	23.022	-38.000	-5.429	0.006	معنوي
تحمل القوة	نيوتن	2177.400	85.894	2334.800	50.919	-157.400	-7.310	0.002	معنوي
الانجاز	ثانية	243.200	2.588	237.000	2.915	6.200	8.437	0.001	معنوي

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) = (2.776)

يبين الجدول (4) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات تحمل السرعة وتحمل القوة والانجاز التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية، اذا اظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لمتغيري تحمل السرعة وتحمل القوة كانت اكبر في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، كون متغير تحمل السرعة يتعامل مع وحدة المسافة فكما زادت المسافة كان المستوى افضل، اما بالنسبة لتحمل القوة فإنه يتعامل مع وحدة نيوتن فكما زادت القيمة كان المستوى افضل، كذلك اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي لمتغير الانجاز كانت اقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، كون ان هذا المتغير تكون قيمته عكسية اي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى افضل لأنه يتعامل مع عامل الزمن بالقياس، وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الاحصائي (T) للعينات المترابطة اذ كانت لجميع المتغيرات اقل من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدية.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات (تحمل السرعة وتحمل القوة والانجاز) للمجموعة الضابطة:-

#### جدول (5)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة ( T ) المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات تحمل السرعة وتحمل القوة والانجاز الضابطة

المتغيرات	وحدة قياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف ع	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع				
تحمل السرعة	متر	1575.000	18.372	1588.000	10.368	-13.000	-3.474	0.025	معنوي
تحمل القوة	نيوتن	2129.800	24.407	2228.400	28.711	-98.600	-6.647	0.003	معنوي
انجاز 1500م	ثانية	245.400	2.881	242.400	2.408	3.000	9.487	0.001	معنوي

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) = (2.776)

يبين الجدول (5) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات تحمل القوة وتحمل السرعة والانجاز التي خضع لها افراد المجموعة الضابطة، اذا اظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لمتغيري تحمل السرعة وتحمل القوة كانت اكبر في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، كون متغير تحمل السرعة يتعامل مع وحدة المسافة فكلما زادت المسافة كان المستوى افضل، اما بالنسبة لتحمل القوة فإنه يتعامل مع وحدة نيوتن فكلما زادت القيمة كان المستوى افضل، كذلك اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي لمتغير الانجاز كانت اقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، كون ان هذا المتغير تكون قيمته عكسية اي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى افضل لأنه يتعامل مع عامل الزمن بالقياس، وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الاحصائي (T) للعينات المترابطة اذ كانت لجميع المتغيرات اقل من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي.

3-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات تحمل السرعة وتحمل القوة والانجاز للمجموعتين التجريبية والضابطة:-

يتبين من الجدولين (4، 5) أن هناك فروقا معنوية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين ( التجريبية والضابطة) ولصالح البعدي، لمتغيرات تحمل السرعة وتحمل القوة والانجاز، حيث يعزو الباحث الفروق المعنوية للمجموعتين إلى فاعلية المنهج التدريبي الذي تم وضعه وتطبيقه من قبل افراد المجموعتين وحسن التخطيط، وهذا ما اشار اليه (احمد يوسف) "يعتبر التخطيط واحد من الاجراءات التنبؤية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع مع الاخذ بنظر الاعتبار الخبرات وما هو متوفر من امكانيات وقدرات وما يمكن تحقيقه لتحقيق هدف معين، الا هو اعداد الرياضيين للوصول الى اعلى مستويات بالإنجاز"<sup>(1)</sup>، ويتفق هذا مع (جمال صبري) "ان تخطيط التدريب الصحيح هو تمكين الرياضي من الوصول الى اعلى مستوى من الاستعداد البدني والحركي والمهاري والنفسي لاستعمالها خلال المنافسة والمحافظة على هذا المستوى لأطول فترة ممكنة من خلال التدريب المنظم"<sup>(2)</sup>، ومن خلال ملاحظات الباحث الميدانية خلال مدة التجربة لأفراد العينة الضابطة وكذلك التواصل المستمر مع مدربيهم، لاحظ خضوعهم إلى تمارين متعددة تهدف الى تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة فضلا عن تطوير الصفات والقدرات البدنية الاخرى الخاصة بالفعالية التي بدورها انعكست على تطوير الانجاز، وكذلك اتسمت التمرينات بالتقنين العلمي الصحيح من حيث الشدة والراحة والحجم فكان لها الاثر الكبير في تطوير هذه المتغيرات، وهذا ما يؤكده (محمد محمود) من "ان البرامج التدريبية المقتنة والمنظمة على وفق الاسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين"<sup>(3)</sup>.

اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد حرص الباحث وبالاتفاق مع المدربين ان تكون ايام التدريب الاخرى موحدة الاهداف لكل افراد العينة ومراعاة مبدأ التموجية خصوصا بعد اداء تمرينات التجربة، لما تتسم به هذه التمرينات من صعوبة التطبيق ودرجة التعب الحاصلة بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات، فقد اتسمت تمرينات الباحث بالتنوع بين فترات التدريب وكذلك التغير بالشدة والحجم والراحة بين دائرة واخرى، حيث اكد (ماجد علي) "لتحقيق واجبات برنامج التدريب او الدائرة التدريبية بما يتلاءم مع اهداف التدريب في كل مرحلة من مراحله، يجب مراعاة العلاقة بين بين درجة الحمل وفترة الراحة عند تشكيل او تسلسل مقادير احمال التدريب في الوحدات التدريبية والدوائر الاسبوعية وصولا الى الشهرية ثم السنوية، حيث ان عملية التكيف تتطلب التدريب بدرجات حمل عالية الا انه لا يمكن الاستمرار باستخدام نفس الحمل العالي كل يوم

(2) احمد يوسف متعب: مهارات التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2014، ص146.

(3) جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار دجلة، عمان 2012، ص103.

(1) محمد محمود عبد الدائم: أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين في كرة السلة ، القاهرة، المجلد الثاني، بحوث المؤتمر الدولي، رياضة المستويات العالية، 1985 ، ص 136.

لان ذلك يؤدي الى هبوط المستوى وظهور اعراض الحمل الزائد<sup>(1)</sup>، كما احتوى التمرينات على تدريبات التلال التي كانت فعالة بدرجة كبيرة لحدوث التطور، اذ ان هذه التمرينات لها خصوصية وقد تم اعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف عديدة منها تحمل السرعة وتحمل القوة، وهذا ما اشار اليه (حسين علي وعامر فاخر) بأن (الركض على التلال يعد من الاساليب المهمة لعدائي المسافات المتوسطة والطويلة حيث يعتمد على تغير السرعات بسبب طبيعة الارض فتقل السرعة ويزداد المجهود عند الصعود الى قمة التل، حيث تعمل العضلات ضد الجاذبية، وعند الهبوط من التل تزداد السرعة ويقل المجهود اذ تعمل العضلات مع الجاذبية)<sup>(2)</sup>.

ويرى الباحث انه من خلال ما تقدم نستطيع القول بأن سبب التطور في الاختبارات البعدية ولكلا المجموعتين هو الاستخدام المنظم والمستمر في المنهج التدريبي لان عملية التدريب الرياضي هي عملية منظمة ومستمرة تهدف الى الارتقاء بمستوى الرياضيين والوصول الى اعلى المستويات، وهذا ما أكدته (Edington and Edgerton) "أن التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قدرة أداء الفرد نتيجة أداء التمارين البدنية لأيام عدة أو أسابيع أو أشهر، وذلك عن طريق تطبع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمرينات"<sup>(3)</sup>.

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات تحمل السرعة وتحمل القوة والانجاز للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:-

#### جدول(6)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات وقيمة (T) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
تحمل السرعة	متر	1588.00 0	10.368	1626.000	23.022	-3.365	0.010	معنوي
تحمل القوة	نيوتن	2228.40 0	28.711	2334.800	50.919	-4.070	0.004	معنوي
انجاز 1500م	ثانية	242.400	2.408	237.000	2.915	3.193	0.013	معنوي

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 8 = 2.306

يبين الجدول (6) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات تحمل السرعة وتحمل القوة والانجاز التي خضع لها افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، اذا اظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لمتغيري تحمل السرعة وتحمل القوة كانت اكبر للمجموعة التجريبية عن الضابطة، كون متغير تحمل السرعة يتعامل مع وحدة المسافة فكلما زادت المسافة كان المستوى افضل، اما بالنسبة لتحمل القوة فإنه يتعامل مع وحدة نيوتن فكلما زادت القيمة كان المستوى افضل، كذلك اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي لمتغير الانجاز كانت اقل للمجموعة التجريبية عن الضابطة، كون ان هذا المتغير تكون قيمته عكسية اي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى افضل لأنه يتعامل مع عامل الزمن بالقياس،

(2) ماجد علي موسى: التدريب الرياضي الحديث، ط1، البصرة، مطبعة النخيل، 2009، ص6.

(3) حسين علي، عامر فاخر: استراتيجيات واساليب التدريب الرياضي، بغداد، مكتبة النور، 2010، ص145.

(1) Edington, D.W. and Edgerton. V.R. The Biology of Physical Activity, Boston, Houghton Mifflin Company, 1976, P.10.

وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الاحصائي (T) للعينات المستقلة اذ كانت لجميع المتغيرات اقل من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح التجريبية.

المناقشة :-

من خلال العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحث يتضح وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، للمتغيرات تحمل السرعة وتحمل القوة والانجاز، يرتبط المستوى العالي لتحمل السرعة وتحمل القوة؛ بقابلية العضلات على تقبل اللاكتات وتحمل التعب، وبكفاءة عمل الجهاز العصبي المركزي، حيث يقع على عاتق الاخير العبء الاكبر للتحكم بالأداء ومقاومة التعب تحت ظروف التدريب والمنافسة، وهذا ما اكده (صالح شافي) "إن التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) لا يتكامل إلا بتطور كفاءة الجهاز العصبي المركزي وجهاز القلب الوعائي والعضلات واستعداد هذه الأجهزة على الأداء بنسب متميزة"<sup>(1)</sup>، تعبر قدرة تحمل السرعة على العلاقة المتبادلة بين صفتي السرعة والتحمل، اما قدرة تحمل القوة تعبر عن العلاقة بين التحمل والقوة، ومن هنا تبرز اهمية هاتين القدرتين بمقدرة العداء على ركض مسافة السباق بسرعة بالرغم من تراكم اللاكتات في عضلاته ودمه الامر الذي يساعد على تطوير زمن الانجاز، وهذا ما اشار له (Renato Canova) "تكون كل فعالية هي فعالية سرعة لأنه دائما الفائز هو الرياضي الأسرع في نهاية السباق، ولكن معظم التدريب هو تدريب القوة - التحمل، حيث القوة هي السرعة التي يستطيع كل رياضي الحفاظ عليها لمدة حوالي 3/4 من المسافة، والتحمل هو التدريب للحفاظ على نفس السرعة مسافة المنافسة الكاملة"<sup>(2)</sup>، ان لتحمل السرعة وتحمل القوة اهمية كبرى لعدائي مسابقة 1500م لانهما يقرران مستوى الانجاز الرياضي وهذا ما أكده (عصام الدين عبدالخالق) "اذ تشكل هاتان القدرتان اهم متطلبات انجاز ركض المسافات المتوسطة"<sup>(3)</sup>.

ان للتمرينات التي اعدّها الباحث الدور الاكبر في تطوير متغيري تحمل السرعة وتحمل القوة الذي بدوره انعكس على تطوير الانجاز وظهور الفروق المعنوية لهذه المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية، لقد تضمنت التمرينات بعض تدريبات الركض على التلال كما اشرنا سابقا، وكما هو معروف فإن تدريبات التلال هي شكل خاص من تدريب القوة العضلية ولها فوائد كثيرة لعدائي مسافات التحمل، حيث تساعد على تطوير التحمل العضلي الموضعي وتقبل اللاكتات داخل الالياف العضلية وبالتالي تساعد على تطور قدرة الرياضي لتحمل تراكم اللاكتات، فضلا عن تحسين تكنيك الركض، حيث ساعدت هذه الامور على تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة، وهذا ما اشار له (Tulloh) ان (لتدريب التلال فوائد متعددة منها؛ تطور تحمل اللاكتات، ترتقي بتحمل القوة، تطور طول وتردد الخطوة وكذلك تطور التوافق وتشجع الاستعمال الصحيح لحركة الذراع والقدم خلال مرحلة القيادة وكذلك مرحلة الارتكاز)<sup>(4)</sup>، كما تساعد تدريبات التلال على تطوير التوافق العصبي - العضلي واقتصادية الركض ومقاومة التعب والتحمل العضلي والقدرة اللاهوائية، وان الركض بالنزول على التلال يساعد على تأخير بدأ الألم العضلي، وهذا ما اكده (جمال صبري) بأن تدريب التلال (هو نوع خاص جدا من تدريبات القوة العضلية، ويزيادة القوة العضلية يمكننا تطوير اقتصادية الركض وهذا يخفف كلفة الطاقة بالركض عند سرعة اقل من القصوى فتفقد الى تطورات في سرعة عتبة اللاكتيك وتزيد من مقاومة التعب في العضلات، كما ان الركض بهبوط التلال يتضمن التحميل اللامركزي خاصة على العضلة الرباعية والتي تنقبض لتقي الركبتين من الالتواء عند الميلان للخلف فإن

(1) صالح شافي العائدي: مصدر سبق ذكره، 2011، ص258.

(2) Canova. Renato: OP. Cit. P,2

(3) عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات التطبيقات، دار المعارف الاسكندرية، 1992، ص102.

(1) Tulloh, B: (1992) The Power of Hills. Peak Performance, 18, p. 10-12.

الاستثارات بثني الركبتين ومد الرباعية يسبب الرض المجهري للألياف العضلية، وهذا الرض يمكن ان يقود وبلا حدود الى تأخير ظهور الألم العضلي (DOMS)<sup>(1)</sup>.

ان الدوائر المعدلة التي اعدھا الباحث احتوت ايضا على بعض ترمينات تكنيك الركض او ما يسمى ب (تمارين البليومترک الايقاعية) حيث ان هذه الترمينات تساهم في تحسين حركات الذراعين والرجلين لأنها مشابهة لحركة الركض مثل رفع الركبتين وضرب الورك بالكعبين فضلا عن ان هذه الترمينات تؤدي تحت ظروف التعب الامر الذي ساعد على تحسين التوافق العصبي - العضلي الذي انعكس بدوره على تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة وبالتالي الانجاز، وهذا ما اكده (Arthur Lydiard) "ان تقنية الركض مهمة جدا فوضع الجسم وعمل الذراعين والساقين أمران مهمان، بمجرد أن تتحقق أساسيات التقنية الصحيحة بما يتناسب مع طبيعة الفعالية، يمكننا تطوير التحمل والقوة للحصول على أفضل النتائج من الرياضي"<sup>(2)</sup>، كما احتوت الدوائر التدريبية المعدلة على ترمينات البليومترک السريعة والانفجارية حيث ساعدت هذه الترمينات تحسين كفاءة الجهاز العصبي المركزي بزيادة تحشيد الوحدات الحركية العاملة، وتحسين كفاءة الالياف العضلية السريعة للعمل اللاهوائي، فضلا عن التحكم بمعدل انتاج القوة، وهذا ما اشار اليه (جمال صبري) تعمل تمارين البليومترک؛ بزيادة عدد الوحدات الحركية العاملة، وزيادة كفاءة الالياف السريعة الانتفاض وبالتالي تحسين العمل اللاوكسجيني والعمل على تحسين كفاءة معدل انتاج القوة<sup>(3)</sup>.

من خلال ما تم ذكره اتضحت اهمية الترمينات التي تكونت منها الدوائر المعدلة ودور كل منها في تطوير متغيرات البحث قيد الدراسة، يبقى المحور الرئيسي والمهم في ظهور الفروق المعنوية لصالح افراد المجموعة التجريبية هو الاسلوب الذي تم تنفيذ الترمينات به، ان الاسلوب الدائري المعدل يعتبر من اساليب التدريب الحديثة، والفريد من نوعه حيث لم يسبق استخدامه في مجال ألعاب القوى على مستوى البلاد، الامر الذي ساعد على تطوير المستوى الرياضي لأفراد المجموعة التجريبية، حيث ان الاساليب الحديثة والجديدة تساعد على تطوير مستوى الانجاز بدرجة كبيرة، وهذا ما اشار اليه (ريسان خريبط) "ان مجموعة الترمينات او المجهودات البدنية الموجهة تؤدي الى احداث تكيف او تغير وظيفي في اجهزة الجسم الداخلية مما تساعد على تحقيق مستوى عالي في الانجاز الرياضي"<sup>(4)</sup>، إن الهدف الرئيسي في هذا النوع من التدريب الدائري كما اشرنا سابقا هو تطوير قدرة الجهاز العصبي المركزي على تحشيد أكبر عدد ممكن من ألياف العضلة، عند زيادة مستويات اللاكتات في العضلات وارتفاع حالة التعب بعد اداء ترمينات الركض سوى بدائرة التلال او بدائرة الملعب، حتى يتمكن العداء من استخدام قوته وسرعته في اصعب واقسى الظروف، وهذا ما اكده (Renato Canova) (يجب الأداء بشدة عالية لكل من تمارين الركض وتمارين القوة، من أجل الوصول بسرعة إلى مستوى عالي من اللاكتات، وهدفنا هو استخدام القوة المتبقية في أسوأ الظروف، مثلما يمكن أن يحدث خلال الجزء الأخير من السباق، ومن خلال هذا النوع من التدريب نريد بناء قدرة الجهاز العصبي على تحشيد عدد كبير من الألياف عندما يكون مستوى تشبع العضلات باللاكتات عالي جدا، ومن واقع تجربتنا فإن هذا التدريب من أهم التدريبات الخاصة لتحسين العدو النهائي في السباق)<sup>(5)</sup>، وعليه فإن الاسلوب الدائري المعدل استهدف الجهاز العصبي على وجه التحديد فكلما تمتع الجهاز العصبي بإمكانية عالي على العمل

(2) جمال صبري فرج: موسوعة المطاولة والتحمل التدريب - الفسيولوجيا - الانجاز، الجزء الاول، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2019، ص 55 - 56.

(1) Lydiard Arthur, Gilmour Garth, Running to the Top, 3rd Edition, Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd, British Library Cataloguing in Publication Data, 2011, p37.

(2) جمال صبري فرج: مصدر سبق ذكره، 2012، ص 519.

(3) ريسان خريبط: التدريب الرياضي، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص 226.

(1) Canova. Renato: OP. Cit. P,11.

في ظل تعب شديد كلما زادت قدرته في مقاومة التعب، الامر الذي يؤثر بدوره على تطوير تحمل القوة وتحمل السرعة لارتباط هاتين القدرتين بشكل مباشر بالجهاز العصبي وبالتالي تحسين الانجاز، حيث اكد (ابو العلا واحمد نصر الدين) ان تحمل القوة "هو قدرة الجهاز العصبي على التغلب على مقاومة معينة أطول مدة ممكنة في مواجهة التعب"<sup>(1)</sup>، اما بالنسبة لتحمل السرعة فيشير (جمال صبري) ان تحمل السرعة "هي القابلية للحفاظ على السرعة وبوجود التعب دون انخفاض تلك السرعة"<sup>(2)</sup>، وكما هو معروف فإن المسؤول عن السرعة هو الجهاز العصبي المركزي، من هذا المنطلق تتضح حقيقة لا يمكن تجاهلها وهي الدور الكبير الذي يلعبه الجهاز العصبي في تطوير فعاليات التحمل ومن ضمنها ركض المسافات المتوسطة، وهذا ما اكده (Philip Maffetone) ان التحمل يعني (مقدرة الجهاز العصبي على اداء العمل والحفاظ عليه مع مرور الوقت، وإن قدرة القلب والأوعية الدموية هي مجرد وسيلة نعزز بها هذه المقدرة للحفاظ على العمل)<sup>(3)</sup>، وهناك الكثير من الدراسات والبحوث التي تشير الى سيطرة الجهاز العصبي المركزي على فعاليات التحمل، ولقد تحقق باحثون من فلندا حيث اكدوا في بحثهم الاستنتاج الاتي: (ان التدريب الطويل المدة في مسابقات التحمل سوف يسبب اثار في الجهاز العصبي المركزي لبرمجة توافق العضلات طبقا لمطالب تلك الرياضة)<sup>(4)</sup>، ويؤكد الباحث ان التمرينات التي اعددها وتم تنفيذها بالأسلوب الدائري المعدل كان لها الاثر الكبير في تطوير كفاءة الجهاز العصبي، الامر الذي انعكس بدوره على تطوير كل متغيرات البحث قيد الدراسة لارتباط هذه المتغيرات بالجهاز العصبي كما اشارت المصادر والدراسات العلمية التي ذكرناها مسبقاً، وهذا ما تميزت به المجموعة التجريبية عن الضابطة، حيث ان المجموعة الضابطة لم تستخدم هذه التمرينات وان استخدمت بعضها يبقى للأسلوب الذي نفذت به المجموعة التجريبية التمرينات التأثير الكبير في تطوير متغيرات البحث وبالاخص متغير الـ (MAX LASS)؛ لأنه يعد من اصعب المتغيرات البحثية.

#### 4 الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات:-

توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :-

- إن التمرينات التي اعددها الباحث وتم تنفيذها بالأسلوب الدائري المعدل ساعدت على تطوير كفاءة الجهاز العصبي المركزي في تحشيد اكبر عدد ممكن من الألياف السريعة الانتفاض في ظروف حامضية قوية، والذي انعكس على تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة الذي انعكس بدوره على تحسين الانجاز لدى افراد عينة البحث التجريبية.
- لقد كان الاسلوب التدريبي جديد على افراد عينة البحث الامر الذي ساهم بشكل ايجابي في تطوير متغيرات البحث.

##### 4-2 التوصيات:-

- يوصي الباحثون الاهتمام في جوانب التدريب من خلال تطبيق الاساليب الحديثة، والتنوع بالتمرينات والاماكن التدريبية، لكسر الرتابة التي تؤثر على مدى استجابة الرياضيين للتدريب.
- الاخذ بنظر الاعتبار البحوث والدراسات التي تؤكد على العلاقة القوية بين الجهاز العصبي المركزي والتحمل.

(2) ابو العلا احمد، احمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص 177.

(3) جمال صبري فرج: مصدر سبق ذكره، 2018، ص 251.

(1) Maffetone, Philip; Allen, Mark: The Big Book of Endurance Training and Racing, New York, Library of Congress, 2010, p.41.

(2) Eloranta, V. Influence of sport background on leg muscle coordination in vertical jumps. Electromyogr Clin Neurophysiol, 43, p141.

## المصادر العربية والاجنبية

- ابو العلا احمد، احمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
- احمد يوسف متعب: مهارات التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2014.
- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار دجلة، عمان، 2012.
- جمال صبري فرج: موسوعة المطاولة والتحمل التدريب - الفسيولوجيا - الانجاز، الجزء الاول، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2019.
- حسين علي، عامر فاخر: استراتيجيات واساليب التدريب الرياضي، بغداد، مكتبة النور، 2010.
- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات التطبيقات، دار المعارف الاسكندرية، 1992.
- ماجد علي موسى: التدريب الرياضي الحديث، ط1، البصرة، مطبعة النخيل، 2009.
- محمد محمود عبد الدايم: أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين في كرة السلة، القاهرة، المجلد الثاني، بحوث المؤتمر الدولي، رياضة المستويات العالية، 1985.
- Canova Renato: Development of Strength Endurance The Key to Improvement in the Middle and Long Distance Events, Uploaded of www.Runner Universe.
- Mackenzie Brian: 101 Performance Evaluation Tests, London, British Library, 2005.
- Edington, D.W. and Edgerton. V.R. The Biology of Physical Activity, Boston, Houghton Mifflin Company, 1976.
- Tulloh, B: (1992) The Power of Hills. Peak Performance.
- Lydiard Arthur, Gilmour Garth, Running to the Top, 3rd Edition, Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd, British Library Cataloguing in Publication Data, 2011.
- Eloranta, V. Influence of sport background on leg muscle coordination in vertical jumps. Electromyogr Clin Neurophysiol.
- Maffetone, Philip; Allen, Mark: The Big Book of Endurance Training and Racing, New York, Library of Congress, 2010.

## ملحق (1)

يبين نماذج من التمرينات المعدة بالأسلوب الدائري المعدل في وحدات تدريبية مختلفة

التاريخ: 2018/12/25

رقم الوحدة التدريبية: (1)

الزمن الكلي: 78 دقيقة ( الاحماء: 35 د / الرئيسي: 33 د / التهدئة: 10 د )

ت	التمرينات	الشدة %	زمن التمرين (ثانية)	زمن الدائرة (دقيقة)	عدد الدوائر	الراحة بين الدوائر
1	ركض 300م صعود	85	61	7		
2	10 قفزات الى الامام قرفصاء نصف	85	20			
3	ركض 60م صعود سريع	100	10			

4	تخطي بخطوات قصيرة مسافة 20م	90	30	3	6
5	ركض 300م نزول	105	50		
6	ضرب الورك بالكعبين لمسافة 30م	90	35		
7	ركض 200م صعود	90	39		
8	20 تكرار طعن يمين / يسار	85	30		
9	ركض 200م صعود	90	39		
10	30 حجلة يمين / يسار	90	30		
11	ركض 500م نزول سريع	115	76		

التاريخ: الخميس 2019/1/3

رقم الوحدة التدريبية: (4)

الزمن الكلي: 70 دقيقة ( الاحماء: 35 د / الرئيسي: 25 د / التهدئة: 10 د )

ت	التمرينات	الشدة %	زمن التمرين (ثانية)	زمن الدائرة (دقيقة)	عدد الدوائر	الراحة بين الدوائر
1	ركض 200م	100	35	5	3	5
2	ركض بالقفز (Bounding) مسافة 50م	80	15			
3	ركض 200م	100	35			
4	10 قفزات للأمام وضع القرفصاء النصفى	90	10			
5	ركض 200م	100	35			
6	تخطي (Skipping) لمسافة 50م	85	20			
7	ركض 200م	100	35			
8	ضرب الكعبين بالورك لمسافة 50م	85	25			
9	ركض 200م	100	35			
10	طعن 20 تكرار يمين / يسار	80	25			
11	ركض 200م سريع	115	30			

التاريخ: السبت 2019/2/23

رقم الوحدة التدريبية: (17)

الزمن الكلي: 103 دقيقة ( الاحماء: 35 د / الرئيسي: 58 د / التهدئة: 10 د )

ت	التمرينات	الشدة %	زمن التمرين (ثانية)	زمن الدائرة (دقيقة)	عدد الدوائر	الراحة بين الدوائر
1	ركض 300م صعود	90	58			
2	ركض بالقفز (Bounding) 80 م صعود	90	25			

7	5	6			40م نزول سريع	
			36	95	ركض 200م صعود سريع	3
			50	80	تخطي (Skipping) بخطوات واسعة لمسافة 100م نزول	4
			16	105	ركض 100م صعود سريع	5
			16	85	10 قفزات من وضع القرفصاء النصفى	6
			33	105	ركض 200م نزول	7
			40	85	تخطي (Skipping) 80 م صعود 40م نزول	8
			16	105	ركض 100م صعود سريع	9
			25	90	ركض بالقفز (Bounding) 80م صعود 40م نزول سريع	10
			45	115	ركض 300م نزول سريع	11

## تأثير تمارينات علاجية على التحدب الظهرى للنساء المصابات بهشاشة العظام بسن (50-55)

شيماء حبيب علي

أ.م.د. شيماء رضا الاعرجي

### مستخلص البحث باللغة العربية

هدفت البحث الى التعرف على تأثير تمارينات علاجية على التحدب الظهرى للنساء المصابات بهشاشة العظام بسن (50-55) ، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من النساء اللاتي يعانين من التحدب الظهرى للمصابات بهشاشة العظام البالغ عددهن (٤٥) أمراه ، اما عينة البحث فكانت تتضمن من مجموعة واحدة المجموعة التجريبية (١٠) تم تطوع من قبل النساء للاجراء البحث، و تم استخدام برنامج الحقيبة الاحصائية Spss لتحليل النتائج وتم عرض النتائج ومناقشتها بصورة علمية دقيقة، اما أهم الاستنتاجات التي توصل اليها البحث عملت تمارينات العلاجية على تقليل من التحدب الظهرى وهشاشة العظام و بناءً عليه توصي الباحثتان وضع البرامج العلاجية الخاصة التحدب الظهرى وهشاشة العظام و بالتعاون مع الطبيب المختص في جميع المستشفيات .

### Abstract

The effect of curative exercises on dorsal convexity for women with osteoporosis (age 50-55)

By

Shaimaa Reda Al-Araji, PhD

Shaima Habib Ali

The aim of the research is to identifying the effect of curative exercises on dorsal convexity for women with osteoporosis (age 50-55). However, the researchers used the experimental approach (one group design) with pre and post-tests. Forty five women who suffer from dorsal convexity for osteoporosis sufferers have been chosen randomly as a main subjects for this research. The researchers concluded that: Therapeutic exercises have worked to reduce dorsal convexity and osteoporosis, and accordingly the researchers recommend the development of special treatment programs for dorsal convexity and osteoporosis, in cooperation with the specialist doctor in all hospitals.

1- التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

لقد أهتمت الكثير من دول العالم بأعداد البرامج العلاجية او التمارينات العلاجية و الرياضية و اكدت بضرورة ممارسة النشاط البدني. كما أكدت أهمية ممارستها و بأشكال شتى لما لها من تأثير ايجابي في النواحي الصحية والنفسية والترفيهية وبالتالي فائدتها في تحسين وتغيير العادات السيئة ، اذا تعد عامل من عوامل التقدم و الرقي وقد أوضحت العديد من الدراسات العلمية أهمية الحفاظ على صحة جسم الانسان في جميع الاعمار عن طريق ممارسة التمارين الرياضية التي تعالج الكثير من العادات السلبية و الامراض التي تصيب الانسان وخاصة امراض قلة الحركة.

وبذلك تعد التمرينات العلاجية إحدى وسائل العلاج الحركي وتقوم بدورها في المحافظة على الصحة ولياقة الفرد المصاب وذلك عن طريق الحد من مضاعفات الأجهزة الحيوية بالجسم .

ويعتقد البعض ان القوام قاصر على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط ولكن هذا الاعتقاد لا يعبر عن كل الحقيقة فضلا عن شكل الجسم ومواصفات حدوده الخارجية فأن القوام الجيد هو العلاقة الميكانيكية بين اجهزة الجسم المختلفة العظمية والعضلية والعصبية والحيوية ، وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليما، وان من التشوهات القوامية التي تصيب الانسان اما وراثية او مرضية ، ومن هذه التشوهات القوامية الشائعة هو تحدب الظهر الذي يصيب الانسان والذي يؤثر على صحته وسلامته وكذلك المظهر الخارجي ، حيث ان التحدب الظهرى الذي يصيب النساء بالأعمار (50-55) سنة ناتج عن هشاشة العظام التي تصيبهم في سن اليأس ويؤثر على مظهرها الخارجي وكذلك يعيقهم من ممارسة الاعمال المنزلية وغيرها بشكل طبيعي ،اذ ان التحدب الظهر يؤثر على العمود الفقري للنساء وكما نعلم ان النساء يهتمون في مظهرهم الخارجي كثيرا ، وان تحدب الظهر واحد من الاسباب التي تؤثر على نفسية النساء ويشعرون بأن الثقة بالنفس ضعيفة.

اذ ان تحدب الظهر هو واحد من الاسباب التي تحدثها هشاشة العظام وان سبب الهشاشة عند النساء في هذه السن (50-55) سنة انقطاع الدورة الشهرية وعدم افراز هرمون الاستروجين ودخولهم في سن اليأس مما يصابون بهشاشة العظام التي تسبب ضعف في الفقرات والى تحدب الظهر ، وان الالام التي تحدث بسبب هشاشة العظام تكون نتيجة ضغط اعصاب المنطقة ويحدث الالم اما بسيط او شديد او نتيجة انحناء الجزء العلوي من الظهر ( الحداب ) مما يسبب ألما في الظهر والرقبة ، وان هذا النوع من هشاشة العظام والتي تحدث نتيجة الانخفاض هرمون الاستروجين عند النساء خلال السنوات الاخيرة لانقطاع الدورة الشهرية او نتيجة التقدم بالعمر وانخفاض نسبة العظام المضغوطة. ومن هنا تكمن اهمية البحث في تناولنا لمثل هذا الموضوع ذو الصلة بحياة النساء و ادائها لمختلف الانشطة الحياتية وتتجلى هذه الاهمية في اعداد تمرينات علاجية للتحجب الظهرى للنساء المصابات بهشاشة العظام بعمر (50-55) سنة قبل ان يزداد التحجب الظهرى ويكون عامل معيق في حياة النساء مما قد يؤدي الى حدوث كسور في بعض مناطق من الجسم منها الرسغ وعظم الحوض وغيرها وقد تؤدي الى تداخل جراحي ، عمدت الباحثة لأعداد تمرينات علاجية تؤدي الى الحد من التحجب وهذه التمرينات هي وسيلة التنفيذ وتعمل على التقليل من المضاعفات المصاحبة للهشاشة بوسيلة طبيعية ليس فيها اثار جانبية ولا تكلفة مادية خدمة لشريحة من النساء في المجتمع .

## 2-1 مشكلة البحث :-

ان الكثير من كبار السن يعانون من هشاشة العظام وهو أكثر شيوعا في النساء عنه في الرجال ، وان هذا المرض اكثر النساء يعانون منه بعد عمر 50 سنة ، وان هشاشة العظام هي واحدة من أهم الاسباب التي تؤدي الى الاصابة بتشوه التحجب الظهرى ، كما انه يقل طول المسنات نتيجة لهشاشة العظام و كذلك انضغاط الفقرات العمود الفقري وهذا مسبب قصر في طول العمود الفقري من جراء الشد على العضلات و الاربطة مما يسبب استداره الظهر وتصلبه وبالتالي قلة مرونته وزيادة انخفاض الاضلاع وبالتالي يؤثر على الكفاءة الوظيفية للجهاز التنفسي ، و ان التحجب الظهرى يعيق من القيام بالأنشطة اليومية للنساء مثل التسوق و الاعمال المنزلية وغيرها من الاعمال وكذلك يمنع من اداء الحركات الرياضية ، لذلك استخدمت الباحثة التمرينات من اجل اعادة الحركة وتقوية العضلات و اعادة المرونة للعمود الفقري وتقوية اربطته وتقليل من الالم الذي تعاني منه النساء بهذا العمر ، وهنا تكمن المشكلة اذن هناك دراسات لتحجب الظهر في اعمار الطفولة و المراهقة اما عند كبار السن لم يتناولها احد وخصوصا في النساء بأعمار 50 - 55 سنة ، ولذلك ارتأت الباحثة بالاهتمام بهذه الفئة و اعداد تمرينات علاجية لتأهيل المصابات بهذا الاصابة عن طريق الكشف للمتغيرات

المصاحبة لها التي تكون استداره او تحذب في أعلى الظهر والتي يؤدي الى ضيق في التنفس مما يؤدي الى قلة كفاءة الجهاز التنفسي والآلام قوية غير محتملة في اسفل الظهر نتيجة هشاشة العظام التي تصيب النساء بعمر (50-55) سنة . وفي محاولتا منها للخروج بنتائج ايجابية يستفيد منها في المستقبل القريب.

#### 3-1 أهداف البحث :-

- اعداد تمارينات علاجية للتحذب الظهرى للنساء المصابات بهشاشة العظام .
- التعرف على تأثير التمارينات العلاجية للتقليل من التحذب الظهرى للنساء المصابات بهشاشة العظام .

#### 4-1 فرضيات البحث :-

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للتحذب الظهرى للمجموعة التجريبية لدى النساء المصابات بهشاشة العظام في السن (50 - 55 ) سنة.

#### 5-1 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشرى: مجموعة من النساء المصابات بهشاشة العظام اللاتي يعانين من التحذب الظهرى اللاتي لم يزولن الرياضة ويراجعن في المستشفى الامامين الكاظمين (ع) التعليمي.

#### 2-5-1 المجال الزماني : من 2019/6/9 الى 2019/8/22 .

#### 3-5-1 المجال المكاني : قاعة العلاج الطبيعى في مستشفى الامامين الكاظمين (ع) التعليمي في بغداد.

#### 6-1 تحديد المصطلحات :-

- 1- هشاشة العظام Osteoporosis : هو مرض يصيب العظام فيؤدي الى انخفاض كميات الألياف العظمية عن معدلها الطبيعي من ناحية الكثافة و تباعد المسافات بين الألياف العظمية و زيادة مساميتها مع انخفاض مستوى الكالسيوم في العظام .<sup>(1)</sup>

- 2- تحذب الظهرى kyphosis: هو زيادة غير عادية في المنطقة الصدرية بالعمود الفقري للخلف مما يتسبب عنه دوران الظهر كما يسحب الرأس للأمام.<sup>(2)</sup>

#### 1- منهج البحث و إجراءاته الميدانية:

#### 2-1 منهج البحث وعينته:

يتكون مجتمع الدراسة من النساء المصابات بالتحذب الظهرى اللاتي يعانين من هشاشة العظام والبالغ عددهم (10) نساء وتم اختيار عينة البحث وبصورة عمدية من وحدة العلاج الطبيعى في مستشفى مدينة الامامين الكاظمين التعليمي و كانت رغبتهم تطوعية لإجراء تجربة البحث وفق الارشادات الطبية واتبعت الباحثة تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي و البعدي .

#### 2-2 وسائل جمع المعلومات و الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

#### 1- المراجع و المصادر العربية و الاجنبية.

#### 2- شريط قياس الطول .

#### 3- كتاب.

<sup>1</sup> -أمال الصادق سكيئة : بعض مكونات الجسم وعلاقتها بكثافة العظام للسيدات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي بعد انقطاع الطمث .

- المجلة العلمية - . التربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة -جامعة حلوان .العدد33 ، ابريل ، 2000 م، ص3.

<sup>2</sup> - حياة روفائيل وصفاء صفاء الدين الخريوطي : اللياقة القوامية والتدليك الرياضي ، الاسكندرية : مركز الدلتا للطباعة ، 1991، ص81.

- 4- بساط.
- 5- ميزان طبي لقياس الوزن.
- 6- حبال مطاطية.
- 7- كرسي.
- 8- الأشعة السينية X-ray.
- 9- جهاز استشعار القوة العضلية (امريكي الصنع) من نوع EK 3-200 الجيل الثالث لقياس القوة العضلية من شركة Mark-10.
- 3-2 اجراءات البحث الميدانية:
- 2-3-1 اجراءات المستخدمة في البحث
- 2-3-1-1 اشعه السينية ( X-ray )<sup>(1)</sup>
- قياس زاوية التحذب الظهري من الأشعة السينية تسمى طريقة كوب (méthode de Cobb) و كذلك يطلق عليها زاوية كوب ، وتقاس من الصورة الإشعاعية بالطريقة التالية :
- تعيين الفقرات التي تحدد الطرف العلوي والطرف السفلي للانحناء . وهذه الفقرات هي أشد فقرات الانحناء ميل تجاه الجهة المقعرة للانحناء.
- بعد تعيين الفقرتين ، يرسم خط مستقيم يمر بالطرف العلوي للفقرة العلوية الانحناء و خط مستقيم آخر يمر بالطرف السفلي للفقرة السفلية للانحناء .
- تحسب الزاوية التي تقع عند تقاطع هذين الخطين وهي زاوية الانحناء .
- 2-3-1-2 اختبارات استشعار القوة ٢٠٠-٣ Ek :- \*\*
- مواصفات الجهاز :
- 1- يقيس القوة العضلية بالاستشعار أثناء توتر العضلة واسترخائها .
- 2- يقيس قوة السحب والرفع للذراع الواحدة والذراعين .
- 3- يقيس قوة الاوتار بالجسم .
- 4- يقيس قوة عمل عضلة منفردة و يقيس المجاميع العضلية اثناء التوتر والاسترخاء .
- 5- يحمل شهادة عالمية.
- 6- يقيس القوة العضلية بالنيوتن والكيلو غرام وغرام والرطل .
- 7- يقوم الجهاز بخزن المعلومات داخل ويتم نقل المعلومات من الجهاز الى الكمبيوتر عن طريق برنامج خاص بالجهاز.
- 8- وقد عمدت الباحثة الى استعمال هذا الجهاز لقياس قوة بعض العضلات كما يتم ذكرها وهذا الجهاز موجود في وحدة العلاج الطبيعي في كلية التربية الاساسية.
- 1 العضلات العاملة على الاصابه :

<sup>1</sup> - لوح هشام و آخرون : دراسة انتشار الانحناء الجانبي البسيط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11) سنة بحث مسحي أجري على تلاميذ التعليم الابتدائي ، الجزائر . - المعارف (مجلة علمية محكمة) - ، المجلد العاشرة ، العدد ١٩ (ديسمبر ٢٠١٥) ، ص ١٧٣ .

\* جهاز صنع USA مقنن عالي الجودة ونسبة الخطأ (0,5) حسب الكتوك المرافق للجهاز .

على الرغم من ان الظهر مغطى بعدد كبير من العضلات ، فإن هناك ثلاث عضلات رئيسية تعمل على العمود الفقري مباشرة وقد قامت الباحثة باستخدامها في الاختبار نسبة لتحديد الطبيب المختص.\*

#### 1- العضلة البطنية المستقيمة: Rectus Abdominis<sup>(1)</sup>

تنشأ العضلة المستقيمة من قمة عظام الصدر ( غضاريف الضلع الخامس والسادس والسابع ) وتدغم في الجزء العلوي من درنة العانة في عظم الحوض . عندما تتقلص هذه العضلة ينحني الجسم باتجاه الامام بين المنطقة القطنية والصدرية . اذا استلقيت على ظهرك كما في الشكل ( 4 ) وسحبت جسمك الى الاعلى الى ابعد ما يمكن بدون دفع الورك باتجاه الامام (عدم تحريك مفصل الورك ) فأنتك تقلص العضلة البطنية المستقيمة وتقصّر من طولها إلى الحد الأقصى.

#### العضلة الظهرية العظيمة ( الواسعة الظهرية ) ( Latissimus Dorsi ) :<sup>(2)</sup>

وهي أوسع عضلة في الظهر وتغطي الألياف السفلى للعضلة المربعة المنحرفة قسمها العلوي ، تكون الجزء اللحمي في المنطقة القطنية من الظهر والقسم الخلفي والجانبى للصدر والجدار الخلفي للأبط تربط الطرف العلوي بالجذع ولا تعود هذه العضلة إلى مجموعة العضلات الرقبية الخلفية .

الأصل : تنشأ من القسم الخلفي لشفة الخارجية للعرف الحرقفي ومن اللقافة القطنية القوية ومن النتوءات الشوكية الصدرية الستة السفلى أمام أصل العضلة المربعة المنحرفة لذا فهذه الأخيرة تغطي أصل العضلة الظهرية العظيمة في هذه المنطقة . وقسم قليل من العضلة أصله من الأضلاع السفلى ومن الزاوية السفلى لعظم الكتف تتجه الألياف للامام وللأعلى نحو المغرز لتغطي الزاوية السفلى ( قمة ) عظم الكتف وتتمر حول الحافة السفلى للعضلة المدورة الكبيرة . المغرز : ينغرز وتر العضلة الطويل نسبياً في قاع اخدود ذات الرأسين بن حذبتى عظم العضد . الصغيرة والكبيرة ، بعد أن يمر امام وتر العضلة المدورة الكبيرة.

التجهيز العصبي : تجهز العضلة بعصب خاص من الحبل الخلفي للشبكة العصبية العضدية في منطقة الإبط من العصب السادس والسابع والثامن .

#### العضلة المربعة القطنية ( Quadratus Lumborum )<sup>(3)</sup>

هي عضلة رباعية الشكل تكون الجدار الخلفي للبطن ما بين الحوض والضلع الثاني عشر .

الأصل : تنشأ من العرف الحرقفي ومن الرباط الحرفي القطني .

المغرز : تنغرز أليافها بالتنوعات المستعرضة للفقرات القطنية الأربع العليا وفي الحافة السفلى للنصف الأنسي ضلع الثاني عشر.

التجهيز العصبي : تجهز من الأعصاب القطنية العليا الثلاث أو الأربع ومن العصب تحت الضلعي الثاني عشر . الفعل : تفعل العضلتان سوياً في كل جهة من جهة العمود الفقري حيث تبسط العمود الفقري في المنطقة القطنية . كما تثبت الأضلاع السفلى في الشهيقي بتثبيت الضلع الثاني عشر وعندما تفعل كل عضلة لوحدها فهي تثني العمود الفقري للجانب عند تثبيت الحوض.

#### 2-4 التجربة الاستطلاعية:

\* - زهير عباس حجيلي (طبيب اختصاص مفاصل ) .

<sup>1</sup> - فالج فرنسيس؛ اصابات العمود الفقري عند الرياضيين ، كيف تحدث! لماذا تحدث؟، بغداد، دار الرافدين للطباعة والنشر ،1992، ص93.

<sup>2</sup> - فالج فرنسيس يوسف (واخرون) ؛ علم التشريح ، ط1 ( بيروت ، دار الكتب العلمية ، 2013 ) ، ص217-218.

<sup>3</sup> - فالج فرنسيس يوسف (واخرون)؛ مصدر سبق ذكره، ص240.

عمدت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية و هي “ عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف الى معرفة اساليب البحث و أدواته<sup>(1)</sup> . و ذلك يوم الاحد الموافق (2019/6/9) في تمام الساعة (9) صباحا عمدت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على(4) مصابات ممن هم خارج عينة البحث في مستشفى مدينة الامامين الكاظمين التعليمي / قسم العلاج الطبيعي .

## 2-5 الاختبارات القبلية:-

تم البدء بأجراء الاختبارات القبلية في الساعة التاسعة صباحاً على عينة البحث في يوم الاثنين الموافق (2019/6/17) قياس اختبار التحذب الظهري بواسطة التصوير الاشعاعي السينية (X-ray) و جهاز استشعار القوة .

## 2-6 التجربة الرئيسية (تطبيق المنهج العلاجي):

قامت الباحثة بأعداد منهج علاجي بالتمارين العلاجية بعد الاطلاع على آراء الخبراء والمختصين في مجال طب العظام والمفاصل و أساتذة التربية البدنية ( اختصاص العلاج والتأهيل ) . و المتضمن للتمارين العلاجية التي تم اختيارها وفق حالة وقدرة عينة البحث و وفق المتغيرات البحثية القوة مع الوسائل المساعدة (كرة - كتاب - احبال مطاطية - كرسي ) تهدف الى علاج التحذب الظهر وهشاشة العظام ضمن الوضع الطبيعي و الارتقاء بالواقع الصحي لعينة البحث وبدأ المنهج بمساعدة كادر العمل المساعد في يوم الخميس الموافق 2019/6/20 و انتهى المنهج يوم الثلاثاء الموافق 2019/8/20 وذلك بسبب التوقف من المنهج العلاجي بمناسبة عطلة العيد الاضحى المبارك لمدة أسبوع والعودة للأسبوع المنهج وكان المنهج يهدف الى :-

- تقليل من درجة التحذب الظهري للنساء اللاتي يعانين من هشاشة العظام.
- المدة الزمنية لتطبيق المنهج العلاجي هو (٨) اسابيع بواقع (٤) وحدات اسبوعياً ( السبت ، الاثنين ، الثلاثاء ، الخميس ) ، حيث ان المدة الزمنية للوحدة العلاجية بدء من (٢٠) دقيقة ثم زاد التدرج بالوقت الى ان وصل الى (٣٠) دقيقة.
- راعت الباحثة ان تكون عدد الوحدات (٤) وحدات في الاسبوع الواحد فيكون المجموع الاجمالي للوحدات في المنهج العلاجي (٣2) وحده .
- تم مراعاة مبدأ التدرج في اعطاء التمرينات من السهل الى الصعب.
- شمل المنهج العلاجي الى تحسين القوة العضلية ومرونة المفاصل والتحدب الظهري.

## 2-7 الاختبارات البعدية:

عمدت الباحثة لأجراء الاختبارات البعدية بعد (٨) اسابيع من بدء تطبيق المنهج ، حيث تم اجراء الاختبارات في ظروف مشابهة الى الاختبارات القبلية في قسم العلاج الطبيعي في مستشفى مدينة الامامين الكاظمين التعليمي ، كما تم مراعاة الفارق الزمني بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج العلاجي . أجريت اختبار قياس التحذب الظهري بواسطة تصوير الاشعاعي السينية (X-ray) و جهاز استشعار القوة في اليوم الاربعاء الموافق (2019/8/21) .

## 3-8 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) التي أعانتها لتحقيق فروض الدراسة .

<sup>1</sup> - احمد حمزة حسن : تأثير التدريب بأرضيات مختلفة في كثافة العظام و بعض المؤشرات الفسيولوجية و قوة مفصلي الركبة والكاحل لناشئي الكرة الطائرة ، جامعة بابل : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، رسالة ماجستير : غير منشورة ، 2019 ، ص 56.

## 2- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### 1-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبار الاختبارات القبلية و البعدية لاختبار استئشعار القوة والتحدب الظهري

#### الجدول (1)

يبين النتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات استئشعار القوة والتحدب الظهري تم استخدام

قانون (t-test) للعينات المتناظرة

الوسائل الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
		س -	ع ±	س -	ع ±			
استئشعار قوة العضلة البطنية المستقيمة	كغم	6.19	2.115	6.9	1.818	3.949	0.03	معنوي
استئشعار قوة العضلة الظهرية الواسعة الايمن	كغم	5.28	2.058	6.05	1.977	5.773	0.00	معنوي
استئشعار قوة العضلة الظهرية الواسعة الايسر	كغم	5.5	1.546	6.21	1.463	6.914	0.00	معنوي
استئشعار قوة العضلة مربعة القطنية الايمن	كغم	4.75	1.778	5.59	1.792	5.547	0.00	معنوي
استئشعار قوة العضلة مربعة القطنية الايسر	كغم	5.26	1.514	5.67	1.714	2.281	0.049	معنوي
تحدب الظهر	درجة	54.76	3.41	47.32	4.926	6.967	0.00	معنوي

تحت مستوى معنوية (0.05) و درجة حرية (9)

### 2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للاختبارات استئشعار القوة والتحدب الظهري:-

من خلال عرض نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية للاختبارات القوة والتي عرضت في الجدول (1) للاختبارات استئشعار القوة ظهور فروق ذات دلالة معنوية في قيمة (ت) عند المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث ، وتعزو الباحثة سبب هذا التحسن بصورة عامة الى التمرينات العلاجية المستخدمة في المنهج العلاجي والتي اعتمدت على مبدأ التدرج في التمارين التي أدت إلى تحسن عنصر القوة عن طريق زيادة تكرار التمارين واستخدام أدوات مساعدة ( كرات طبية وحبال مطاطية) خلال مدة تنفيذ البرنامج حيث أن حصول قدر كاف من القوة يؤدي الى زيادة الألياف العضلية ، وهذا ما أشارت اليه سميرة خليل أن قوة الالياف العضلية يمكن الحصول عليها خلال العمل العضلي<sup>(1)</sup> ، حيث

<sup>1</sup> - سميرة خليل محمد : الرياضة العلاجية ، دار الكتب و الوثائق ، بغداد ، 1990 ، ص 178.

ترى الباحثة أن التحسن القوة العضلية عنصر اساسي ومهم في برنامج العلاجي. وتشير اقبال رسمي أن التمارين البدنية والحركية تزيد من قوة العضلات التي سوف تساعد على سند وثبات العمود الفقري " (1)

ويوضح في الجدول (1) دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي لزاوية التحدب الظهري ولصالح الاختبار البعدي وهذا يدل على تأثير البرنامج العلاجي على تحسن في زاوية تحدب الظهر لهذا الميولة وهذا يدل على قوة البرنامج و تأثيره على هذه الدرجة من التحدب الظهر وهشاشة العظام وعدم ثبات وضع الفقرات الظهرية ويتفق مع ذلك كلا من (pualD و Klford ) ( Rozn) في زيادة نسبة تأثير التمرينات العلاجية على درجة تحدب الظهر و حفظ العمود الفقري في وضعه الطبيعي وكذلك لقوة العضلات في الظهر وصول العمود الفقري و اعادة التوازن العضلي وعدم حدوث الالم بواسطة التدرج في الاحمال البدنية والشدة العضلية واستخدام المقاومات العالية. (2).

### 3- الاستنتاجات و التوصيات :-

#### 1-4 الاستنتاجات

- 1- ان استخدام التمارين العلاجية لها الفاعلية في تحسين صفتي القوة والمرونة.
- 2- أن التمرينات العلاجية المعدة عملت على تحقيق التمرينات على تحقيق تحسن واضح في زاوية التحدب الظهري للعمود الفقري باتجاه قيمة الزوايا الطبيعية وبالتالي تقليل درجة التشوه لدى أفراد العينة.
- 3- أن مفردات البرنامج جميعا طبقت دون أن تحصل أي تأثير جانبي او مشكلات اذا كانت النتائج ايجابية وضمن حدود توفر السلامة .

#### 2-4 التوصيات

- من خلال ما توصلت إليه الباحثة من استنتاجات توصي بما يأتي :
- 1- الكشف المبكر عن التحدب الظهري عن طريق الطبيب المختص بأمراض المفاصل.
  - 2- الاسترشاد بالبرنامج العلاجي المخصص لعلاج التحدب الظهري للنساء المصابات بهشاشة العظام .
  - 3- ضرورة وضع لوحات جدارية ارشادية لتجنب العادات القوامية الخاطئة.
  - 4- وضع البرامج العلاجية الخاصة بالتحديب الظهري للنساء المصابات بهشاشة العظام ويتم التعاون مع الطبيب المختص في جميع المستشفيات .
  - 5- نشر الوعي بين فئات المجتمع وتثقيفهم على ممارسة التمارين العلاجية لما فيها من فائدة كبيرة للقوام السليم والصحة الجسم الانسان.
  - 6- ضرورة اجراء دراسات مشابهه على عينة اخرى مختلفة.

المصادر :-

<sup>1</sup> - اقبال رسمي محمد ; القوام و العناية بأجسامنا ،ط1، ( القاهرة ، دار الفجر للنشر و التوزيع ،2007) ، ص 155.

<sup>2</sup>-Paul D. miller :osteoporosis recognition and treatment. Copyright the Annen berg center for health sciences at Eisenhower. ANEW erain, 2003,p 101.

- 1- احمد حمزة حسن : تأثير التدريب بأرضيات مختلفة في كثافة العظام و بعض المؤشرات الفسيولوجية و قوة مفصلي الركبة والكاحل لناشئي الكرة الطائرة ، جامعة بابل : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، رسالة ماجستير : غير منشورة ، 2019.
- 2- اقبال رسمي محمد ؛ القوام و العناية بأجسامنا ، ط1، ( القاهرة ، دار الفجر للنشر و التوزيع ، 2007) .
- 3- أمال الصادق سكيمة : بعض مكونات الجسم وعلاقتها بكثافة العظام للسيدات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي بعد انقطاع الطمث . - المجلة العلمية- . التربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان . العدد 33، ابريل، 2000 م.
- 4- حياة روفائيل وصفاء صفاء الدين الخربوطلي : اللياقة القوامية و التدليك الرياضي ، الاسكندرية : مركز الدلتا للطباعة ، 1991.
- 5- سميرة خليل محمد : الرياضة العلاجية ، دار الكتب و الوثائق ، بغداد، 1990.
- 6- فالح فرنسيس؛ اصابات العمود الفقري عند الرياضيين ، كيف تحدث! لماذا تحدث؟، بغداد، دار الرافدين للطباعة والنشر ، 1992.
- 7- فالح فرنسيس يوسف (واخرون) ؛ علم التشريح ، ط1 ( بيروت ، دار الكتب العلمية ، 2013) .
- 8- لوح هشام و آخرون : دراسة انتشار الانحناء الجانبي البسيط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11) سنة بحث مسحي أجري على تلاميذ التعليم الابتدائي ، الجزائر . - المعارف (مجلة علمية محكمة) - ، المجلد العاشرة ، العدد ١٩ (ديسمبر ٢٠١٥) .
- 9- Paul D. miller :osteoporosis recognition and treatment. Copyright the Annen berg center for health sciences at Eisenhower. ANEW erain, 2003.

## اثر تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبين سلاح الشيش ناشئين

م. م . منى احسان محمد باقر

الجامعة التقنية الوسطى معهد الادارة التقني

[Mun89a@gmail.com](mailto:Mun89a@gmail.com)

[Muna-ehsan@mtu.edu.iq](mailto:Muna-ehsan@mtu.edu.iq)

### مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث التعرف على تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبين سلاح الشيش ناشئين، واعداد تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبين سلاح الشيش ناشئين، وتبنت الباحثة المنهج التجريبي بالمجموعات المتكافئة وتحدد مجتمع البحث للاعبين سلاح الشيش المبارزة وبواقع (12) لاعب بأعمار تحت 17 سنة ، وتم تطبيق تدريبات القوة السريعة و سرعة الطعن بسلاح الشيش بأحمال تدريبية مقتنة على المجموعة التجريبية ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) وتوصلت الباحثة إلى أهم الاستنتاجات أن لتدريبات بشدة المنافسة اثر ايجابي لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبين سلاح الشيش ناشئين.

### Abstract

The effect of the highly competitive exercises to develop rapid strength and speed of stabbing for young shish players

By

Mona Ihsan Muhammad Baqer ,Msc.

The aim of the research is to preparing highly competitive exercises to develop rapid strength and speed of stabbing for young shish players, and to identifying The effect of the highly competitive exercises to develop rapid strength and speed of stabbing for young shish players. However, the researcher used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Twelve young shish players (under 17) have been chosen randomly as a main subjects for this research. The researchers concluded that: the highly competitive exercises have a positive effects to develop rapid strength and speed of stabbing for young shish players.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتطلب تخطيطاً جيداً وجهوداً كثيرة من قبل العاملين في المجال الرياضي وذلك من خلال الاهتمام بعمليات اعداد اللاعبين وبأسلوب علمي متقن وذلك لتطوير الصفات والقدرات البدنية للاعبين للوصول للإداء في ما يمكن أن ترقى إليه الصفات والقدرات البدنية والحركية ، لعلنا نبغ ما وهبه الله لنا من طاقات كامنة في مستوى هذه الصفات والقدرات مستنديين إلى ما توصلت إليه البشرية من العلوم الحديثة .

وتعد لعبة المباراة واحدة من الألعاب الفردية التي لها شعبية سواء على الصعيد الدولي والمحلي ، فهي من الألعاب الرياضية المشوقة والجميلة التي تحتاج لمتطلبات بدنية ومهارية عالية فضلاً عن الجانب الخططي والتي يعكس على جمالية الأداء أثناء اداء اللعب بوساطة الربط الصحيح بين مستوى أداء اللاعب مهارياً وتطبيقه الخطط الموضوعية من قبل المدرب داخل الملعب مما يولد تناسقاً حركياً يهدف للحصول على الفوز في المسابقة ، ومن المعروف بأن القدرات البدنية ومنها القوة السريعة لها دور مهم في رفع مستوى الكفاءة البدنية للاعبين المباراة بسلاح الشيش ولاسيما فئة ناشئين فمن خلالها يستطيع اللاعب إجادة جميع المهارات الفنية بشكلها الأمثل مع التطبيق الصحيح لإرشادات المدرب وخطته داخل الملعب

ومن هنا يمكن القول إن التطبيق العلمي للتدريب باستخدام الاحمال التدريبية المقتنة تساعد وبشكل كبير على تطوير القدرة السريعة والذي بدوره ينعكس على الاداء المهاري ويساعد بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبين سلاح الشيش للناشئين التدريب المقتن بالشكل الصحيح الذي يضمن لنا الاقتصاد الفعال في الجهد المبذول أثناء العملية التدريبية .

وهنا تكمن أهمية هذا البحث ان تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبين سلاح الشيش ناشئين للوصول الى الانجاز الامثل.

#### 1-2 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثة لبطولات لعبة المباراة التي ينظمها الاتحاد العراقي المركزي للعبة المباراة للناشئين لاحظت الباحثة أن هناك دلالة واضحة ضعف واضح في اداء اللاعبين وعدم القدرة على استمرار في اداء مهارة سرعة الطعن بسلاح الشيش لتحقيق الفوز وتغلب على لاعب المنافس بشكل خاص وهذا يتطلب التقصي والبحث عن أسباب هذا الهبوط في الانجاز ، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة عن طريق البحث والتجريب باستخدام أساليب التدريب الأساسية ان يساهم في رفع مستوى الاداء والحصول على المراكز المتقدمة محلياً ودولياً .

#### 1-3 أهداف البحث

- 1- اعداد تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبين سلاح الشيش ناشئين.
  - 2- التعرف على اثر التدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبين سلاح الشيش ناشئين .
- #### 1-4 فرض البحث
- 1- ان لتدريبات المستخدمة تأثير ايجابي لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبين سلاح الشيش ناشئين.

#### 1-5 مجالات البحث

- 1- المجال البشري : لاعبي المدرسة التخصصية وزارة الشباب والرياضة للمبارزة للناشئين للموسم 2019 .
- 2- المجال الزمني : المدة من 1/ 3 / 2019 ولغاية 4 / 5 / 2019.
- 3- المجال المكاني : قاعات المدرسة التخصصية في وزارة الشباب ورياضة محافظة بغداد.

3. منهجية البحث وجراسته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين ( تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة البحث.

2-3 مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث بلاعبى المدرسة التخصصية وزارة الشباب والرياضة/ محافظة بغداد/ للمبارزة للناشئين والذين شاركوا رسمياً في البطولات التي أقامها الاتحاد المركزي للمبارزة والبالغ عددهم (12 لاعب) ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية (ن=6) والمجموعة الضابطة عدد(ن=6)، وقسموا بطريقة الأعداد الفردية والزوجية وفقاً لتسلسل انجازاتهم

3-3 تجانس العينة

لاستكمال متطلبات التصميم التجريبي المتبع قامت الباحثة بالتحقق من تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالاختبارات قيد البحث، باستخدام اختبار (Levene) الذي ظهرت فيه قيمة معنوية الفروق (Sig) اكبر من (0.05) ولجميع مغيرات البحث ، مما يدل على التجانس بين أفراد عينة البحث . وكما هو مبين في الجدول (1) الآتي :

الجدول (1)

اختبار تجانس الفروق (F) (Levene test)

المعالم الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (F) (Levene)	مستوى الدالة
		س-	ع±	س-2	ع±2		
الطول	سم	171	4.4	174	5.2	0.14	0.61
الوزن	كغم	63.7	2.77	64.01	1.84	1.27	0.21
العمر	شهر	198	1.02	200	0.98	0.35	0.83
العمر التدريبي	شهر	16	0.62	16	0.71	0.02	0.01

\* حجم العينة (12) مستوى الدلالة (0.05)

3-4 تكافؤ مجموعتي البحث :

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	س	ع ±	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
المتغيرات	اختبار القوة	تكرار/	التجريبية	11.02	1.34	0.137	عشوائي

المتغيرات والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	س	$\pm$ ع	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدالة
البدنية والمهارية	السريعة للذراعين (شناو)	الضابطة	11.77	1.28			
اختبار سرعة الطعن	ثانية	التجريبية	11	0.407	1.219	0.313	عشوائي
		الضابطة	10	0.343			

درجة الحرية (ن-2) = 5 ومستوى الدلالة (0.05)

يتبين من الجدول (2) أن قيم (ت) المحسوبة جميعها بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة كانت غير دالة أحصائياً عند مقارنتها بقيم درجة (Sig) التي كانت أكبر من (0.05)، هي مما يدل على تكافؤهما في الاختبارات القبلية وإنهما على خط شروع واحد.

3-5 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

-الملاحظة - الاختبارات والقياسات

- كاميرا فيديو عدد 1/ بسرعة 240 ص/ث.

-أدوات قياس مختلفة (ساعة توقيت يدوية نوع (smartime) عدد (4)، شريط قياس، صافرة عدد (2) نوع (Nike).

-حاسوب محمول HP كوري، حاسبة اليكترونية يدوية نوع (CASIO).

- اسلحة مبارزة سلاح شيش عدد 12.

- كرات طبية عدد 6 باوزان مختلفة (1كغم، 2 كغم، 3 كغم).

-أقماع بلاستيكية مختلفة الأحجام عدد (24). أعلام عدد (2) ألوانها بيضاء وحمراء

3-6 إجراءات البحث الميدانية :

3-6-1 القياسات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية.

▪ أولا اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (10 ثا)<sup>(1)</sup>:

الهدف من الاختبار: قياس القوة السريعة للذراعين.

الأدوات: ساعة توقيت.

مواصفات الاداء: من وضع الانبطاح المائل (عدد مرات ثني ومد الذراعين في 10 ثا).

طريقة التسجيل: تحسب عدد مرات ثني ومد الذراعين خلال الـ 10 ثوان.

ثانيا : اختبار سرعة الطعن<sup>(2)</sup>:

الهدف من الاختبار: قياس سرعة تردد الطعن.

(1) بسطويسي احمد . اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص 115.

(2) James C. Radcliffe, BS & Robert C. Farentions, PhD. Plyometrics Explosive Power Training. Second Edition, Human Kinetics Publisher, USA. 1999, P. 120.

الادوات المستخدمة: سلاح شيش - شاخص يرسم عليه 6 دوائر بقطر 10 سم بأبعاد 5 سم على الحائط كما في الشكل (10). ارتفاع الدائرة (1) تتناسب مع ارتفاع اللاعب. شريط لاصق لتحديد مسافة الطعن. طريقة الاداء: عند سماع الإشارة يقوم المختبر بالطعن على الشاخص المحدد امامه. طريقة التسجيل: تحسب عدد الطغات الصحيحة التي يمكن ادائها في 15 ثانية.

### 3-7 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية يوم الجمعة الموافق 1/ 2019/3 على أربعة من لاعبي المباراة من مجتمع البحث، لتطبيق الاختبارات عليهم ، وتدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات القوة السريعة للذراعين وسرعة الطعن بالشيش وتطبيق البرنامج التجريبي

1. تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.
2. التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وكما يستغرق هذا الإجراء.
3. التعرف على تدريبات شدة المنافسة .
4. قابلية أفراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملائمتها لهم.
5. التعرف على الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
6. تحديد الشدة التدريبية من خلال الاختبارات لتنفيذها على المجاميع التدريبية.

### 3-7-1 الاختبارات القبلية :

أجريت الاختبارات القبلية في قاعة المدرسة التخصصية في وزارة الشباب والرياضة بغداد يوم السبت الموافق 2/ 2019/3 .

### 3-7-2 التجربة الرئيسية :

- أعدت الباحث تدريبات خاصة على وفق الزمن الاداء الحقيقي المتحقق في الاختبارات القبلية للمتغيرات البحث القوة السريعة وسرعة الطعن بسلاح الشيش ، وتحديد الشدة التي ادى بها اللاعبين بقياس معدل ضربات القلب .
  - وأعطيت التدريبات بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد بأيام (السبت والاثنين والأربعاء).
  - بدأت التجربة في يوم الاثنين الموافق 4/ 2019/3 وانتهت يوم الجمعة الموافق 3/ 5/ 2019.
  - طبقت الباحثة التدريبات ضمن مدة الأعداد الخاص وب 8 أسابيع وبذلك تم تطبيق 24 وحدة تدريبية.
- بعد تحديد زمن لأداء الحقيقي من خلال الاختبارات القبلية، تم تحديد الشدة التدريبية الخاصة بالقوة السريعة وسرعة الطعن بسلاح الشيش على وفق هذا وباستخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة من 80- 90 % وطريقة التدريب التكراري من 90- 100% على شكل مجموعات من التكرارات والمجاميع على وفق مكونات الحمل التدريبي .

### 3-7-3 الاختبارات البعدية

أجرت الباحثة الاختبارات البعدية في يوم السبت الموافق 4/ 2019/5 (بعد الانتهاء من التدريبات المقترحة وبالخطوات نفسها والظروف التي جرت بها الاختبارات. الوسائل الإحصائية :

استعانت الباحثة بالحقبة الاحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الاحصائية المناسبة.

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 4-1 عرض نتائج المتغيرات البدني والمهاري وتحليلها ومناقشتها:

##### الجدول ( 3 )

فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي

في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث

\*معنوي تحت مستوى دلالة  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية  $(5=1-6)$ .

المتغيرات	وحدة قياس	المجموعتين	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س			
اختبار القوة السريعة للذراعين (شناو)	تكرار/ زمن	ت	11	1.32	10	0.99	10.62	0.000	معنوي
		ض	11.57	1.27	11	1.311	4.87	0.008	معنوي
اختبار سرعة الطعن	ثانية	ت	12	0.76	13	0.847	6.13	0.002	معنوي
		ض	11	0.750	12	0.598	1.66	0.006	معنوي

##### جدول (5)

فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في

المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة قياس	المجموعتين	الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
			ع	س			
اختبار القوة السريعة للذراعين (شناو)	تكرار/ زمن	ت	9	0.99	1.90	0.011	معنوي
		ض	10	1.311			
اختبار سرعة الطعن	ثانية	ت	14	0.847	5.17	0.001	معنوي
		ض	13	0.598			

\*معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$  و درجة حرية  $(10=2-6+6)$ .

يتبين من الجدول (4) ان قيم (ت) دالة معنوية عند مستوى دلالة  $\geq (0.05)$  لجميع الاختبارات لصالح المجموعة التجريبية  
مناقشة :

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الاختبارات للمجموعة التجريبية التي أستخدمت تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن بسلاح الشيش، نلاحظ حدث تطور إذ كانت قيم الاختبارات البعدية أفضل من القبلية فهذا يعني أن هناك عوامل أدت إلى إحداث هذا التطور ، ومن هذه العوامل خضوع عينة البحث إلى التدريب الرياضي العلمي المبرمج الذي أدى إلى أحداث تغيرات في قابليات اللاعبين البدنية نحو الأحسن لأن التدريب يحدث تغيرات بدنية ومهارية ، ولكن بنسب مئوية معينة من التحسن على وفق نوعية وعلمية التدريب فكلما كان التدريب على نحو علمي كانت نسبة التطور أفضل.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى التدريبات المستخدمة تم وضعة بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية من خلال تشكيل حمل التدريب وتغيير نسبته وأنواعها طبقا لهدف التدريب والطرق والأساليب المستخدمة منهما والوسائل التدريبية المستخدمة ولحل الواجب الرئيس وهو الوصول إلى مستوى عال للتطوير القوة السريعة بوصفهما احدى المكونات الرئيسة للقوة العضلية الخاصة فضلا عن تنفيذ واجبات هذه التدريبات من قبل عينة البحث العينة الرئيسة على طول مدة البرنامج التدريبي والذي اعتمد على عدد التكرارات والشدد والتي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة وأعطاء الراحة المناسبة ما بين التمارين وما بين مجاميع التمارين التطبيقية وهنا يشير (محمد رضا إبراهيم) " ولأجل الزيادة في مستوى الانجاز على المدربين ان يحثوا الرياضيين على رفع سقف حالات التكيف بصورة نظامية وهذا يعني من الناحية العملية ان المدربين يجب عليهم تخطيط مثيرات تدريبية عالية الشدة بصورة متعاقبة لكي تتناوب أيام التدريب عالية الشدة مع أيام التدريب واطنة الشدة (أي تناوب أيام التدريب الصعبة مع أيام التدريب السهلة) . وهنا يذكر (كمال درويش وآخرون)

---

(1) محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2009 ، ص176

(2) كمال درويش وآخرون : الاسس الفسيولوجية لتدريب الرياضي - نظريات- تطبيقات، ط3، مركز الكتاب والنشر، القاهرة 1998 ص32 .

بأن التنوع بالتمرين يجدد النشاط واللعب والدافعية لاستمرارية الأداء كما يمنحه فرص مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث في المنافسة، فالقوة السريعة هي المعدل الذي يمكن أن يتم به تنمية السرعة حيث يرتبط بتنمية القوة والسرعة والقدرة على كمية السرعة التي تتم في وحدة زمنية ، وتستخدم القوة السريعة في مدى الحركة وفي أثناء سرعة حركة الأطراف فهي كمية السرعة المؤدي لكل وحدة زمنية ، وتتميز القوة السريعة بتكرار الجانب القصوي أي أنها تؤثر في سرعة الحركة<sup>(1)</sup> . وتعزو الباحثة ذلك إلى تأثير تدريبات بشدة المنافسة في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار سرعة حركة الطعن بسلاح الشيش نتيجة لتوظيف التدريبات بشكل يخدم الاداء المهاري وحسب نوع المهارة فمثلا في المهارة التي تحتاج إلى السرعة فان اتجاه تدريبات تكون متجها إلى تدريبات السرعة اي تحفيز الالياف السريعة<sup>(2)</sup> ، كما وأشار ريسان خريبط<sup>(3)</sup> إلى اهمية الجهاز العصبي ودوره في تنظيم القوة المحركة عن طريق الاثارة العصبية، إذ يمكن ومن خلال التدريب ان تتقدم الصفات النوعية للإثارة التي تحدد أثر التدريب، وترى الباحثة ذلك الى ان تدريبات بشدة المنافسة العامة والخاصة بفعالية المباراة قد ساهمت في رفع قابلية مستوى اللاعبين في صفتي القوة والسرعة معاً .

(1)Wikipedia , Encyclopedia,Deutsch,Maximalkraft, 2010 ,p244

(2) Rowleron. The fibre type composition of the first branchial arch muscles in carnivore and primates. J Muscles Res Cell Motil, (1999), P 443.

(3) ريسان خريط مجيد: التحليل البايوميكانيكي والفلسفي في التدريب الرياضي. بغداد: مطبعة دار الحكمة، 1991، ص 299.

5. الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

1- ان تدريبات بشدة المنافسة لها اثر ايجابيا في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

2- هناك تطور في اداء سرعة الطعن بسلاح الشيش لأفراد عينة البحث بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية .

5 - 2 التوصيات :

1- يفضل اعتماد تدريبات بشدة المنافسة المقننة حسب مكونات الحمل التدريبي في تطوير القدرات البدنية الخاصة للعبة المباراة.

2- استخدام تدريبات في تقنين الحمل التدريبي، بدلاً من الطرائق والأساليب التقليدية في التدريب التدريبي كونها تعطي مؤشراً حقيقياً لانعكاس التدريب .

3- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى في فعالية المباراة .

المصادر

- بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة والإداء البدني (لاكتات الدم) ، ط1: القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .

- بيتر تومسون : المدخل للتدريب ، القاهرة ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، 2009.

. قاسم المنلاوي ( وآخرون) : الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990.

- محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.

- هزاع محمد هزاع : تجارب معملية في وظائف أعضاء الجهد البدني ، جامعة الملك سعود ، عمادة شؤون المكتبات ، 1992 .

-Mitreikin . V.G. : The bases for using different weight in the plyometric of sprinters , (soviet sports review , n1 , p<sup>26-27</sup> , 1985)

- lauralee Sherwood;Human Physiology from cells to systems , 5th ed :(USA, Intemationl student edition,2004).

يبين نموذج الوحدة التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : الأولى شدة الوحدة التدريبية : 85%

المكان واليوم والتاريخ : ملاعب المباراة في قاعة المدرسة التخصصية بتاريخ يوم الاثنين الموافق 4 / 3 / 2019

التدريبات المستخدمة

الاسبوع : الاول : الوحدة التدريبية الاولى

الهدف الرئيسي القوة المميزة بالسرعة ، وسرعة الطعن بسلاح الشيش

الراحة	التكرار	الشدة	التمرينات	
120ض/د	6	%85	استناد امامي ثم ثني ومد الذراعين 10 ثا	القوة السريعة
	6	%85	رمي الكرة الطبية من فوق الرأس رمي كرة طبية زنة 1كغم من الجلوس على كرسي للذراع المفضلة لأقصى مسافة	
120ض/د	7	%85	- وضع الاستعداد - القدم خطوة ثم الطعن السريع على المناطق الاربعة (شاخص متحرك) - وضع الاستعداد - مد الذراع المسلحة ثم طعن المنطقة 6,7 بالتناوب (شاخص ثابت)	سرعة الطعن بسلاح الشيش

الاسبوع : الاول : الوحدة التدريبية الثانية  
الهدف الرئيسي : القوة السريعة ، وسرعة الطعن بسلاح الشيش.

الراحة	التكرار	الشدة	التمرينات	
120ض/د	8	%85	استناد امامي ثم ثني ومد الذراعين 10 ثا	القوة السريعة
120ض/د	8	%85	رمي كرة طبية زنة 2كغم من الجلوس على كرسي للذراع المفضلة لأقصى مسافة	
120ض/د	8	%85	وضع الاستعداد - التقدم مع اللمس السريع بمد الذراع المسلحة الى الشاخص (شاخص متحرك) - مد الذراع ثم الطعن والعودة للخلف	

الاسبوع : الاول : الوحدة التدريبية الثالثة  
الهدف الرئيسي : القوة السريعة ، وسرعة الطعن بسلاح الشيش.

الراحة	التكرار	الشدة	التمرينات	
120ض/د	8	%85	استناد امامي ثم ثني ومد الذراعين 10 ثا	القوة السريعة
120ض/د	8	%85	رمي كرة طبية زنة 3كغم من الجلوس على كرسي للذراع المفضلة لأقصى مسافة	
120ض/د	10	%85	- وضع الاستعداد - القدم خطوة ثم الطعن السريع على المناطق الاربعة (شاخص متحرك) - الدفاع المستقيم ثم التقدم خطوة والطعن	سرعة الطعن بسلاح الشيش

**تأثير إستراتيجية التعليم المتمايز وفقا للأنشطة المتدرجة في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات  
الاساسية بكرة القدم**

**م. د ربيع حازم سلمان** جامعة الحمدانية/كلية التربية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

**أ.م.د سلوان خالد محمود** جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**أ.د اسماعيل زيد عاشور** جامعة المستنصرية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

**[Rabeslman03@gmail.com](mailto:Rabeslman03@gmail.com)**

**مستخلص البحث باللغة العربية**

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استراتيجية التعليم المتمايز وفقا للأنشطة المتدرجة في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم. واشتملت عينة البحث على(46)طالب من طلاب متوسطة الفتوة للبنين للعام الدراسي(2017-2018)وبطريقة عشوائية وزعوا إلى مجموعتين متكافئتين في متغيرات(العمر والطول والكتلة ومهارات كرة القدم قيد البحث وبعض عناصر اللياقة البدنية).وكل مجموعة تكونت من(23)طالب. توصل الباحثون إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:إن استراتيجية التعليم المتمايز وفقا للأنشطة المتدرجة هو أكثر فاعلية وتأثير من الأسلوب التقليدي في تطور التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلبة المرحلة المتوسطة. اوصى الباحثون بإجراء دراسات مشابهة في تحديد تأثير استراتيجية التعليم المتمايز وفقا للأنشطة المتدرجة في تطوير مهارات اساسية اخرى بكرة القدم.

**Abstract**

**The effect of differentiated education strategy, according to the tiered activities on  
cognitive achievement and learning some basic skills of football**

**By**

**Ismail Zaid Ashour, PhD**

**Al-Mustansiriya University / Department of Physical Education and Sports Science**

**Salwan Khaled Mahmoud, PhD**

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

**Rabie Hazem Salman, PhD**

**Al-Hamdaniya University / College of Education / Department of Physical Education and  
Sports Science**

The aim of the research is to identifying the effect of differentiated education strategy, according to the tiered activities on cognitive achievement and learning some basic skills of football. However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Forty six students from AlFetwa middle school for boys for the academic year (2017-2018) have been chosen randomly as a main subjects for this research, which is r divided the sample into two. The researchers concluded that:

The use of differentiated education strategy, according to the tiered activities has a positive effect on the cognitive achievement and learning some basic skills of football. Therefore, the researchers recommended conducting similar studies in determining the impact of the differentiated education strategy according to the tiered activities in developing other basic skills in football.

## 1-التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

من الأهداف الأساسية لدرس التربية الرياضية في المجال الحركي، هو تعلم وتطوير المهارات الأساسية للألعاب المقررة، ولتحقيق ذلك يجب استخدام أفضل الوسائل والطرائق والأساليب مصحوباً بدراية كافية لخصائص وحاجات وميول المتعلمين للوصول إلى نتائج أفضل. وإن عمليات التطوير مستمرة في طرائق واساليب التدريس الملائمة مع الفعالية المطلوبة للتعلم، بما ينسجم مع المراحل العمرية للمتعلمين وامكانياتهم ومستوياتهم الدراسية.

وترى (كوجك وآخرون، 2008) " أن هناك حاجة إلى تنويع طرق وأساليب واستراتيجيات التدريس في أي موقف تعليمي، وفي أي صف دراسي، وفي أي مرحلة تعليمية؛ لأن التلاميذ أو الطلاب الذين يتم تعليمهم لا يتعلمون بطريقة واحدة، ويوجد بينهم اختلافات متعددة تؤثر في قدرتهم وسرعتهم واستعدادهم نحو التعلم، وتؤثر على ما يفضلونه من طرق تعليم وتعلم، ولمساعدة هؤلاء التلاميذ على تحقيق أهداف المناهج والمقررات المخطط لها، كان ولا بد من تنويع التدريس بما يتفق مع خصائص و سمات الفئات المختلفة من التلاميذ.<sup>1</sup>

حيث أن جميع الأهداف المرجوة من اعطائه الدروس التعليمية يمكن تحقيقها من خلال استخدام طرائق واساليب تدريسية مختلفة. يمكن تطبيقها اثناء الدرس، هذا التنوع في الاساليب سوف يعمل على توسيع فهم وإدراك المتعلم لحالات تعليمية مختلفة في العملية التعليمية.

ويمكن تحقيق ذلك من خلال التعليم المتمايز. إذ يذكر (شواهين، 2014) " التعليم المتمايز هو اطار او فلسفة للتدريس الفعال الذي ينطوي على تزويد الطلبة بطرق مختلفة متنوعة لمساعدتهم في اكتساب المحتوى، وبناء المعاني، وصنع الافكار، وكذلك تطوير مواد تعليمية وطرق مناسبة للتقييم، حتى يتسنى لجميع الطلاب داخل الصف الدراسي ان يتعلموا بشكل فعال، بغض النظر عن الاختلافات في القدرة. ويحتاج المعلمين ان يكونوا على علم بهذه الاختلافات من اجل تخطيط وتصميم دروسهم لكي تستجيب لمختلف مستويات الطلبة.<sup>2</sup> وأن لعبة الكرة القدم هي من الألعاب الجماعية المشوقة التي تتمتع بشعبية وقاعدة كبيرة، وإن تعليم واتقان مهاراتها بمستوى عال من الكفاءة. تحتاج الى استخدام طرائق واساليب متنوعة يكون للمتعلم الدور الايجابي فيها. وبناءاً على ماتقدم تكمن أهمية البحث في محاولة استخدام إستراتيجية التعليم المتمايز وفقاً للأنشطة المتدرجة وبيان أثرها في تطوير الجانب المعرفي والمهاري في كرة القدم. ومدى فاعليتها في تحقيق ذلك.

### 2-1 مشكلة البحث:

<sup>1</sup> كوثر حسين كوجك وآخرون، تنويع التدريس في الفصل ، دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي ، مكتب اليونسكو الاقليمي ، مكتب التربية للدول العربية ، بيروت ، ( 2008 ) .

<sup>2</sup> خير سليمان شواهين، التعليم المتمايز وتصميم المناهج المدرسية، علم الكتب الحديث للنشر والتوزيع، اربد، الاردن، ط1 .

تعد مهارات كرة القدم من المهارات التي تحتاج الى وقت طويل في التعلم والتعليم ليصل الطلاب المستوى المطلوب من التعلم. ومن خلال الخبرة الأكاديمية للباحثين في مجال التدريس والتدريب في كرة القدم. لاحظوا ان كثيرا من الصعوبات تواجه الطلبة أثناء تعليمهم المهارات بسبب ان تعليم واتقان هذه المهارات يستوجب استخدام بعض الطرائق والاستراتيجيات الفعالة التي تؤكد على ايجابية المتعلم نحو التعلم الصحيح، فضلا عن عدم الاهتمام بالجانب النظري لمادة كرة القدم . ما وجد الباحثون ندرة الدراسات والبحوث التي تناولت هذه الاستراتيجية بحسب علمهم، لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة وأيجاد الحلول الموضوعية لمعالجتها.

### 1-3 هدف البحث:

يهدف البحث الى الكشف عن:

تأثير استراتيجيه التعليم المتمايز وفقا للأنشطة المتدرجة في تطوير الجانب المعرفي والمهاري في كرة القدم.

### 1-4 فرضا البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى عينة البحث.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار التحصيل وتعلم بعض المهارات بكرة القدم لدى عينة البحث.

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب الصف الثاني متوسط (متوسطة الفتوة للبنين) / بغداد / الرصافة.

1-5-2 المجال الزمني: 2018/2/4 لغاية 2018/5/16.

1-5-3 المجال المكاني: الملعب الخارجي لمتوسطة الفتوة للبنين.

### 3- إجراءات البحث:

#### 1-3 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

### 3-2 المجتمع وعينة البحث:

بلغ مجموع افراد عينة البحث في متوسطة الفتوة للبنين (55) طالباً مثلوا شعبتي (أ، ج) وقد اختيرت العينة بشكل عشوائي من مجموع (135) طالباً مثلوا مجتمع البحث، وقد استبعد ثلاثة طلاب منهم بسبب عدم حضورهم الدرس، فضلاً عن استبعاد (6) طلاباً شاركوا في التجربة الاستطلاعية وبذلك يصبح العدد النهائي للعينة (46) طالباً قُسموا بالتساوي الى مجموعتين بأسلوب (القرعة). (23) طالباً لكل مجموعة، وقد تم تقسيمهم عشوائياً أيضاً داخل المجموعات. لتصبح النسبة المئوية للعينة (34.07%) من المجتمع الأصلي.

### 3-3 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحثون بإثبات وتحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية:-

1-3-3 العمر والطول والوزن. الجدول رقم ( 1 )

2-3-3 المتغيرات المهارية. الجدول رقم (2)

3-3-3 المتغيرات البدنية. الجدول رقم (3)

الجدول رقم(1)

يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات العمر والطول والوزن لمجموعتي البحث

العدد	المتغيرات	س	ع+	الوسيط	معامل الالتواء
46	العمر الزمني (سنة)	13.98	1.35	13.5	1.35
	الطول (سم)	155.65	6.39	145.5	1.85
	الوزن (كغم)	49.8	8.46	48.5	1.76

يبين الجدول (1) ان قيم معامل الالتواء في المتغيرات أعلاه هي أقل من  $(3 \pm)$  مما يشير الى تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

الاختبارات	وحدة القياس	الظابطة		التجريبية		قيمة T المحسوبة
		س	ع ±	س	ع ±	
الدرجة	زمن/ثا	23.9	1.96	24.3	2.23	1.22
المنافسة	تكرار	3.89	0.61	4.02	0.47	0.98
السيطرة	تكرار	9.12	1.22	9.03	1.30	1.53
التهدف	عدد	5.11	1.01	4.92	1.09	1.01
الاخماد	درجة	2.55	0.58	2.50	0.58	1.19

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (44) قيمة (ت) الجدولية = 2.02

يتضح من الجدول (2) ان قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (44) وهذا مما يؤكد تكافؤ المجموعتين بالمتغيرات اعلاه.

### الجدول (3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة

الاختبارات	وحدة القياس	الظابطة		التجريبية		قيمة T المحسوبة
		س	ع ±	س	ع ±	
السرعة الانتقالية	ثانية	5.174	0.295	4.854	0.373	0.435
القوة الانفجارية للسائقين	سم	24.128	3.183	23.187	2.688	1.890
المرونة	سم	5.674	1.067	6.112	0.776	1.277
الرشاقة	ثانية	12.375	3.283	12.250	3.235	0.122

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (44) قيمة (ت) الجدولية = 2.02

يتبين من الجدول (3) أن قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (44)

مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث

3- 4 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة.

1- وسائل جمع المعلومات:

(المراجع العربية والانكليزية ، المقابلات الشخصية، الملاحظة والتجريب، استمارة جمع البيانات وتفرغها، المقاييس

والاختبارات).

2- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(كرات قدم قانونية عدد (15)، أهداف قانونية عدد (1)، بورك ابيض، اعلام ، شاخص عدد (20)، شريط قياس

المسافات لأقرب (سم) بطول (50) متر ،اثنان من ساعات التوقيت ،صافرتين، لابتوب نوع (hp)،مصطبة سويدية ،ميزان الكتروني بوحدة قياس (كغم)).

3-5 تحديد الصفات البدنية واختباراتها:

تم تصميم استمارة استبيان لعناصر اللياقة البدنية واختباراتها. بعد ذلك تم توزيعها على مجموعة من المختصين في

مجال القياس والتفويض وعلم التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم الملحق (1) بهدف تحديد أهم الصفات اللياقة البدنية وأهم

اختباراتها. حسب آراء المختصين وأهميتها في الترتيب وقد اتفق المختصون الى مجموعة من العناصر المؤثرة في تعليم

مهارات قيد البحث والاختبار الانسب لكل عنصر ونسبة اتفاق (75%) واكثر. وهي كالآتي:

1- السرعة الانتقالية " اختبار عدو (30) متراً من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية القصوى "1.

2- القوة الانفجارية للسائقين: " وتم قياسها باختبار القفز العمودي من الثبات لسارجنت "2.

<sup>1</sup> " مكي محمود الراوي، بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى (دراسة عملية ) ، أطروحة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ( 2001 ) ."

<sup>2</sup> "علي سلوم جواد الحكيم، الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة ،جامعة القادسية ،العراق ( 2004 ) ."

5 " زهير قاسم الخشاب ، تأثير تمارين مهارية في عدد من المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد 5، مجلد 6، (2013) ."

6 " ثامر محسن وآخرون، الاختبار والتحليل بكرة القدم ،مطبعة الموصل،(1991م) ."

3-المرونة: " وتم قياسها باختبار ثني الجذع من وضع الوقوف " .<sup>1</sup>

4-الرشاقة: " وتم قياسها باختبار الركض المتعرج بين الشواخص " <sup>20</sup>

3-6 تحديد مهارات كرة القدم:

تم تحديد المهارات بالاعتماد على المنهج المقررة من قبل القطاعية في وزارة التربية للمراحل المتوسطة. والمهارات هي "(الدرجة، المناولة، السيطرة، التهديف، الإخماد)"

3-7 تحديد الاختبارات للمهارات المختارة:

تم تحديد الاختبارات المهارية المناسبة لكل مهارة، ثم تم تصميم استبيان ضم مجموعة من الاختبارات المهارية الخاصة بالمهارات المختارة. تم عرض الاستبيان على الخبراء. الملحق (1) في اختصاص القياس والتقويم وكرة القدم، وبعد جمع النتائج كانت نسبة اتفاق (81.25%) . وشملت الاختبارات المهارية ما يأتي:

1- الاختبار الأول: " الدرجة المستقيمة والمتعرجة بين (5) شواخص ذهابا وإيابا " <sup>3</sup> .

2- الاختبار الثاني: " دقة المناولة المرتدة من الجدار لفترة (20) ثانية " <sup>4</sup> .

3- الاختبار الثالث: " الإخماد تم قياسه باختبار إيقاف الكرة من الحركة داخل مربع (2م) ومن مسافة (6م) " <sup>5</sup> .

4- الاختبار الرابع: " اختبار السيطرة على الكرة لفترة (30) ثانية داخل دائرة قطرها (2.5) متر المعدل " <sup>6</sup> .

5- الاختبار الخامس: " اختبار دقة التهديف من مسافة (10) أمتار على حائط مرسوم عليه هدف بعرض (3) م وارتفاع (2) م " <sup>7</sup> .

3-8 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية للاختبارات المهارية على عينة التجربة الاستطلاعية والمؤلفة من (6) طلاب، بتاريخ 2018/2/12 وكان الغرض من التجربة:

1. وضوح الاختبارات لعينة البحث .

2. معرفة المعوقات التي قد تصادف الباحثون .

3. التأكد من كفاءة وسلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة .

3-9 الأسس العلمية للاختبارات المهارية:

3-9-1 ثبات الاختبار:

قام الباحثون باحتساب معامل ثبات الاختبار من خلال إجراء طريقة (إعادة الاختبار - Test-Retest) وقد تم اختبار العينة يوم الاثنين الموافق 2018/2/12 ، وتم إجراء إعادة الاختبار على نفس العينة بعد (7) أيام من التطبيق

---

<sup>3</sup> " اسد، مجيد خدا يخش ، بناء بطاريتي اختبارات بدنية ومهارية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية بأعمار (9-12) سنة ، ط1 ، عمان ، دار غيداء للنشر والتوزيع ، 2011 ، ص140 .

<sup>4</sup> " حسام سعيد المؤمن، منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، (2001) ، ص71 .

<sup>5</sup> " زهير الخشاب وآخرون . كرة القدم ، ط2 الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، (1999 ) ، ص209 .

<sup>6</sup> " صادق جعفر صادق ، تعديل وبناء اختبارين لقياس دقة التهديف والسيطرة على الكرة في لعبة خماسي كرة القدم ، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المجلد 22، العدد1، (2010) ، ص359 .

<sup>7</sup> " صادق جعفر صادق . المصدر السابق نفسه ، (2010) ، ص263 .

الاول،ولاستخراج معامل الثبات استخدم الباحثون قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين، كما هو موضح في الجدول (4).

#### الجدول (4)

يبين معاملات الثبات والصدق للاختبارات المهارية

الصدق	الثبات	وحدة القياس	الاختبارات
0.94	0.88	ثانية	الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهابا وإيابا
0.95	0.90	تكرار	المنافسة المرتدة على الجدار لمدة (20) ثانية
0.90	0.82	درجة	إخماد الكرة داخل مربع بقياسات (2م×2م)
0.902	0.81	تكرار	السيطرة على الكرة لمدة (30) ثانية
0.91	0.84	درجة	التهديف من مسافة (10) أمتار

3-9-2 صدق الاختبارات: ((تعد درجة الصدق العامل الأكثر أهمية بالنسبة إلى محكات وجود الاختبار والمقاييس))<sup>1</sup> . وللتأكد من صدق الاختبارات فقد استخدم الباحثون صدق الذاتي للاختبار . إذ إن معامل الصدق الذاتي = جذر معامل الثبات . ويبين الجدول (5) قيم معامل الصدق الذاتي.

3-10 اختبار التحصيل المعرفي: اعتمد الباحثون على اختبار التحصيل المعرفي لطالب الدكتوراه " (شويح، 2017)، في " 2. والذي يعد اختبار حديث وملامح للعينة ولمفردات المادة بكرة القدم وقد تمتع الاختبار بمعامل صدق (0.89) ومعامل ثبات (0.88) وبموضوعية عالية إذا تكون الاختبار من 20 فقرة وبطريقة الاختيار من متعدد إذ يكون للسؤال ثلاث بدائل واحدة صحيحة واثنان خطأ والدرجة الكلية للاختبار من 20 والزمن الكلي للاختبار 12 دقيقة .

3-11 الوحدات التعليمية:

اعد الباحثون وحدات تعليمية خاصة لأفراد المجموعة التجريبية وتم عرضها على الخبراء في مجال طرائق التدريس الملحق (1) . وحصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق .

وقد تضمن المنهج التعليمي على (22) وحدة تعليمية موزعة على مجموعتي البحث. (11) وحدة لكل مجموعة . وقد استغرق تنفيذ المنهج التعليمي ستة أسابيع وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل مجموعة، زمن كل وحدة (45) دقيقة.

وتم مراعات الأمور الآتية عند وضع الوحدات التعليمية:

1-تحديد الاهداف التعليمية والتربوية لكل وحدة.

2-مراعاة ملائمة المحتوى للمرحلة العمرية للعينة.

3-تعطى التمارين التعليمية وفق أسلوب الأنشطة المتدرجة وذلك من خلال:

أ.وجود طلاب مختلفين في المستويات المعرفية أو المهارية .

ب.ويدرسون نفس المفاهيم والمهارات.

ج.يبدأ كل طالب من النشاط الملائم لمستواه المعرفي أو المهاري ويتقدم للوصول إلى مستوى متميز .

<sup>1</sup> " عايد حسين عبد الأمير ؛ تأثير تطوير القوة القصوى في مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة ،رسالة ماجستير ، غير منشورة ،جامعة بابل ،كلية التربية الرياضية ،(200) ، ص40 " .

<sup>2</sup> شويح،حيدر مجيد، تأثير تصميم تعليمي قائم على التعليم المتميز وفقا للأنشطة المتدرجة والثابتة في التحصيل المعرفي وسرعة ودقة التصرف الخططي بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية، 20017 " .

- د.ويمكن للمعلم تضمين ثلاثة مستويات من النشاط تتوافق مع مستوى كل طالب .  
هـ.كما ينبغي توفر المرونة لدى المعلم في حال وضعه لطالب في نشاط أعلى أو أقل من مستواه الحقيقي .والمالحق(2)  
يوضح خطة الدرس على وفق الأنشطة المتدرجة .

### 3-12 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة يومي الاحد والاثنين 4-2018/3/5 على مجموعتي البحث في الملعب الخارجي لمتوسطة الفتوة للبنين.

تضمنت اختبارات اليوم الاول على: الدرجة،دقة التهديف، ودقة المناولة.  
وتضمن الاختبارات اليوم الثاني على: قدرة اللاعب على السيطرة والتحكم في تنطيط الكرة، والدقة في ايقاف الكرة (الاخماد)  
واستعادة التحكم فيها بجانب القدم او بالقدم او بالفخذ او بالصدر واختبار التحصيل المعرفي.

### 3-13 التجربة الرئيسة :

قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسة يوم الثلاثاء 6/2018/3 ولغاية 12/2018/5 وعلى مجموعتي البحث.

### 3-14 الاختبارات البعديّة:

بعد انتهاء تجربة البحث يوم الاحد بتاريخ 13/2018/5 والذي استغرقت(11)أسبوع.تم إجراء الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية يوم الثلاثاء 15/2018/5 في الملعب الخارجي لمتوسطة الفتوة، واتبعت نفس الإجراءات والشروط التي طبقت في الاختبار القبلي.

### 3-15 الوسائل الإحصائية:

" (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ( t ) للعينات المرتبطة والغير مرتبطة متساوية العدد، معامل الارتباط البسيط، النسبة المئوية)<sup>1</sup> .

### 4- تحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة .

#### جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وأوساط الفرق، وانحراف الفروق، وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي للمهارات

اختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	Sig	نسبة تحسين
		س	± ع	س	± ع					
الدرجة	زمن/ثا	23.9	1.96	20.5	0.73	3.42	2.23	7.33	0.00	16.5%
المناولة	تكرار	3.89	0.61	4.95	0.87	1.06	0.69	7.31	0.00	27.2%
السيطرة	تكرار	9.12	1.22	11.8	0.96	2.73	1.44	10.4	0.00	29.3%
التهديف	عدد	5.11	1.01	6.79	0.55	1.67	1.25	6.39	0.00	32.8%
الاخماد	درجة	2.55	0.58	4.70	0.52	2.14	0.80	12.7	0.00	84.3%
التحصيل المعرفي	درجة	14.2	1.23	17	1.46	2.34	0.88	8.23	0.00	78%

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  ودرجة حرية (23) = 2.07

<sup>1</sup>وديع ياسن التكريتي،حسن محمد العبيدي:التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية:دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل (1999).

ويعزو الباحثون وجود الفروق المعنوية في مستوى الأداء المهاري إلى المنهاج التعليمي الذي ساهم في زيادة التشويق والإثارة وذلك من خلال تمارين المنافسة الموجودة ضمن المنهاج حيث ان " انه استمرار الأداء لفترات أطول باستخدام أسلوب المنافسات يساعد على رفع المستوى البدني والمهاري لدى المتعلمين " <sup>1</sup>.

4-2 عرض ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعدية.

#### جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وأوساط الفرق، وانحراف الفروق، وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدى للمهارات

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	Sig	نسبة تحسين
		س	ع ±	س	ع ±					
الدرجة	زمن/تا	24.3	2.23	18.1	0.87	6.20	2.28	23.0	0.00	34.2%
المناولة	تكرار	4.02	0.47	5.87	0.63	1.85	1.09	8.09-	0.00	46.0%
السيطرة	تكرار	9.03	1.30	14.9	1.07	5.90	1.42	19.8-	0.00	65%
التهدف	عدد	4.92	1.09	9.76	0.70	4.83	1.20	19.2-	0.00	98.3%
الاخماد	درجة	2.50	0.58	6.92	0.53	4.42	0.72	29.3-	0.00	176.8%
التحصيل المعرفي	درجة	14.55	1.23	19	1.76	2.55	0.98	8.26	0.00	89%

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  ودرجة حرية (23) = 2.07

ويعزو الباحثون ذلك إلى الاستراتيجية المستخدمة في المجموعة التجريبية. والتي تعتبر المتعلم بأنه محور العملية التعليمية لما لدوره الفعال والنشط في اكتساب المعلومات المختلفة من خلال تفاعله مع الأنشطة والمعارف بصورة ايجابية والاستفادة من خبرات الآخرين، أي ان المتعلم يبني المعرفة في عقله بنفسه وليس عن طريق الآخرين، ويرى الباحثون أن دور المدرس في هذه الاستراتيجية هو المساعد والموجه والمنظم للعملية التدريسية من خلال خلق بيئة تعليمية مريحة تمنح الطالب الثقة بالنفس وتشجع على التعليم الفردي والجماعي وبالتالي تحقيق الاهداف التعليمية المرجوة، وبهذا الصدد يشير (Reiser , 2012) إلى انه " من الضروري أن يتدخل شخص آخر في الأوقات المناسبة لمساعدة المتعلم على انجاز مهمة او عمل كلف به بالإحباطات من خلال التذكير أو عن طريق اقتراح بداية الطريق للمتعلم عند توقفه في الموقف التعليمي، ويرتبط هذا بفكرة فيكوتسكي لمنطقة النمو القريب، التي تمثل المهام التي يمكن للمتعلم انجازها وحده، والمهام التي يمكن أن ينجزها بمساعدة الآخرين وهذا ما يسمى بالدعم التعليمي وهي بمعنى اخر الدعم الذي يقدم للمتعلمين عند الضرورة ليساعدهم في إنجاز المهام المطلوبة وتركهم ليتعلموا بمفردهم واعتمادا على قدراتهم الذاتية " <sup>2</sup>. وكذلك يعزو الباحثون هذا التحسن في النتائج الى التنوع في اساليب وطرائق التدريس الملائمة للمتعلمين في الوحدة التعليمية. اذ يذكر (Scott 2012) " تنوع طرائق التدريس في الدرس الواحد يأتي استجابة لاحتياجات ومستويات واستعدادات وميول المتعلمين، الامر الذي يتطلب من المدرسين تسهيل المادة العلمية، وتنوع في الاساليب التدريسية، والوسائل التعليمية،

<sup>1</sup> " أحمد عبد الخالق؛ أثر استخدام وقت درس التربية الرياضية على مستوى الأداء البدني والمهاري في كرة اليد. مؤتمر البحوث العربية واقع الرياضة العربية وطروحاتها المستقبلية: ( دولة الإمارات المتحدة. جامعة الإمارات. 1999 ) ، ص 60 ."

<sup>2</sup> "Reiser Brian J. (2012): Scaffolding Complex Learning: The Mechanisms of Structuring and Problematising Student Work , Educational and Social Journal Northwestern University" .

لتحقيق أقصى قدر من فرص التعلم لكل متعلم في الصف الدراسي ويتم ذلك باستخدام التعليم المتميز، الذي يتم فيه التركيز على الأفكار والمهارات الأساسية في كل مجال من مجالات المحتوى، والقدرة على الاستجابة للاختلاف في المستويات بين المتعلمين، فطلاب الصف الواحد وان كانوا في نفس السن يمكن أن يختلفوا إلى حد كبير في حياتهم وظروفهم وتجاربهم الماضية، واستعدادهم للتعلم وهذه الاختلافات يكون لها تأثير كبير على تعلمهم<sup>1</sup>.

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث .

#### جدول (7)

يوضح الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمتي (ت) المحسوبة، ومستوى الدلالة، بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية

الاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة T المحسوبة	درجة Sig	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±			
الدرجة	زمن/ثا	20.5	0.73	18.1	0.87	9.86	0.00	معنوي
المناولة	تكرار	4.95	0.87	5.87	0.63	4.20-	0.00	معنوي
السيطرة	تكرار	11.8	0.96	14.9	1.07	10.44	0.00	معنوي
التهديف	عدد	6.79	0.55	9.76	0.70	15.7	0.00	معنوي
الإخماد	درجة	4.70	0.52	6.92	0.53	14.2	0.00	معنوي
التحصيل المعرفي	درجة	17	1.46	19	1.76	13.34	0.00	معنوي

معنوي عند نسبة دلالة (0.05) ودرجة حرية (44) 2.02

ويعزو الباحثون تفوق المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الى أن هذه الاستراتيجية تأخذ بنظر الاعتبار المستويات المختلفة بين الطلبة من خلال استخدام استراتيجيات متنوعة تمكن المتعلم من الحصول على المعلومات بحسب امكاناته وقدراته، وبالتالي زيادة دافعية المتعلم نحو التعليم ، وان إستراتيجية التعليم المتميز بنيت على مبدأ ان التعليم لجميع الطلبة بغض النظر عن امكاناتهم ومستوياتهم المعرفية او معلوماتهم السابقة، وكذلك من ناحية بيناتهم الاجتماعية ومستوياتهم العلمية والثقافية، اذ يشير ( عبيدات وسهيلة، 2009) " أن التعليم المتميز يبدأ بالتقويم الذي يحدد قدرات كل متعلم لتكون اساسا لتعليمه ثم نقيم التعليم برمته بدءا من اهدافه واساليبه ومصادره لنحكم ما اذا كان المتعلم قد تلقى ما يلائمه من تعليم، والتقويم للوقوف على تحصيل المتعلم والذي يدل على حصول التعلم"<sup>2</sup>.

ويرى الباحثون ان هذه الاستراتيجية تمكن المعلم من اختيار عدد الانشطة وفقاً لطبيعة المادة التعليمية، وعدد الطلاب داخل الدرس، وكذلك يمكنه توفير بعض الإمكانيات المادية التي يمكن ان تستخدم للأجهزة والمعدات، والادوات، والمواد التي يمكن استخدامها في ممارسة التمارين والأنشطة الصفية، وهذا ما اكده (عامر، 2008) " في ان أسلوب الأنشطة المتدرجة تعمل على التغلب على قلة الموارد المتاحة، أو مشكلة نقص الأدوات، والمواد، والإمكانات المتاحة لممارسة الأنشطة

<sup>1</sup>Scott , Brian E. ( 2012) : The Effectiveness Of Differentiated Instruction In The Elementary Mathematics Classroom , Dissertation , Ball State University".

<sup>2</sup> "ذوقان عبيدات وسهيلة ابو السميد، استراتيجيات التدريس في القرن الحادي والعشرين، دليل المعلم والمشرف التربوي، ط2 ( ديبونو ، عمان ، 2009)، ص109".

التعليمية، وعلى عدم ممارسة الأنشطة لعدم وجود ما يكفي من المعدات لجميع التلاميذ حيث أنه وفقاً لأسلوب الأنشطة العلمية يتم وضع مواد كل تجربة على طاولة مستقلة تحمل عنواناً معيناً، ويقوم المتعلمون في مجموعاتهم بزيارة هذه المحطة وإجراء التجربة، وهكذا فلا يلزم توفير مواد وأدوات بعدد أفراد المجموعات<sup>1</sup>. وبذلك تقبل الفرضيات البديلة في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك لظهور فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدي، وبين الاختبارات البعديّة للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات:

- 1- أدى استخدام استراتيجية التعليم المتمايز وفقاً للأنشطة المتدرجة إلى التأثير الإيجابي في التحصيل المعرفي والمهاري.
  - 2- إن المجموعة التجريبية التي استخدمت الأنشطة المتدرجة كانت الأفضل من المجموعة التي استخدمت الأسلوب (التقليدي) في زيادة التحصيل المعرفي وتنمية وتطوير المهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة.
- #### 5-2 التوصيات:

- 1- التأكيد على استخدام استراتيجية التعليم المتمايز وفقاً للأنشطة المتدرجة في تنمية وتطوير المهارات الأساسية بكرة القدم فضلاً عن الاهتمام بالتحصيل المعرفي .
  - 2- إجراء دراسات مشابهة باستخدام هذه الاستراتيجية على فئات عمرية واللاعبين الرياضية أخرى.
- المصادر العربية والاجنبية:
1. عبد الخالق، احمد (1999): " أثر استخدام وقت درس التربية الرياضية على مستوى الأداء البدني والمهاري في كرة اليد، مؤتمّر البحوث العربية، واقع الرياضة العربية وطروحاتها المستقبلية ، جامعة الإمارات، دولة الإمارات المتحدة ."
  2. أسد ،مجدد خدا يخش (2011): " بناء بطاريتي اختبارات بدنية ومهارية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية بأعمار (9-12) سنة، ط1، عمان ، دار غيداء للنشر والتوزيع ."
  3. التكريتي ، وديع ياسين ، والعبيدي ، حسن محمد (1999): " التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ."
  4. الحكيم ، علي سلوم جواد ( 2004 ) : " الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، جامعة القادسية ،العراق ."
  5. الراوي،مكي محمود ( 2001 )، " بناء بطارية اختبارات للمهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى (دراسة عملية )، أطروحة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ."
  6. الخشاب زهير، وآخرون (1999): كرة القدم، مطبعة جامعة الموصل، ط2، الموصل.
  7. الخشاب ،زهير قاسم (2013): تأثير تمارين مهارية في عدد من المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ، مجلة علوم التربية الرياضية ،العدد 4، مجلد 6 .
  8. ثامر محسن وآخرون (1991م)، الاختبار والتحليل بكرة القدم ،مطبعة الموصل.
  9. شواهين،خير سليمان (2014): " التعليم المتمايز وتصميم المناهج المدرسية، علم الكتب الحديث للنشر والتوزيع، ط1، اربد، الاردن ."

<sup>1</sup> "أيمن محمد عامر، أثر استخدام دورة التعلم في تدريس العلوم على التحصيل وبقاء أثر التعلم واكتساب عمليات العلم لدى طلاب الصف السابع، رسالة ماجستير: (كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة) ، 2008، ص64."

10. شويح ،حيدر مجيد(20017): " تأثير تصميم تعليمي قائم على التعليم المتمايز وفقا للانشطة المتدرجة ،والثابتة في التحصيل وسرعة ودقة التصرف الخططي بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية " .
- 11.صادق ،جعفر صادق(2010):"تعديل وبناء اختبارين لقياس دقة التهديف والسيطرة على الكرة في لعبة خماسي كرة القدم، بحث منشور،مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 22 العدد1".
- 12.عامر أيمن محمد(2008): "أثر استخدام دورة التعلم في تدريس العلوم على التحصيل وبقاء أثر التعلم واكتساب عمليات العلم لدى طلاب الصف السابع، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة " .
- 13.عايد،حسين عبد الأمير(2000):" تأثير تطوير القوة القصوى في مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بابل ،كلية التربية الرياضية " .
- 14.عبيدات،ذوقان وأبو السميد،سهيلة(2009): " استراتيجيات التدريس في القرن الحادي والعشرين، دليل المعلم والمشراف التربوي، ط2، ديبونو ،عمان " .
15. المندلأوي، قاسم حسن وآخرون(1989):" الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي ،جامعة الموصل " .
- 16 .كوجك ، كوثر حسين وآخرون ( 2008 ) : "تنوع التدريس في الفصل ، دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي ، مكتب اليونسكو الاقليمي ، مكتب التربية للدول العربية ، بيروت " .
- 17.المؤمن ،حسام سعيد(2001):" منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد " .
- 18-"Reiser Brian J. (2012): Scaffolding Complex Learning: The Mechanisms of Structuring and Problematising Student Work, Educational and Social Journal Northwestern University" .
- 19-" Scott , Brian E. ( 2012) : The Effectiveness Of Differentiated Instruction In The Elementary Mathematics Classroom , Dissertation , Ball State University " .

### ملحق (1)

أسماء المحكمين والخبراء الذين تمت الاستعانة بهم

ت	اسم المحكم	الاختصاص	البدنية	المهارية	البرنامج التعليمي	مكان العمل
1-	أ.د. زهير قاسم الخشاب	تدريب رياضي/قدم	/	/		جامعة الموصل
2-	أ.د. مكي محمود الراوي	قياس تقويم/قدم	/	/		جامعة الموصل
3-	أ.د. اياد محمد شيت	طرائق تدريس/يد	/	/	/	جامعة الموصل
4-	أ.د. محمد عبد الحسين المالكي	تعلم حركي/ قدم			/	جامعة بغداد
5-	أ.م.د. محمد علي جلال	قياس واتقويم	/	/		جامعة المستنصرية
6-	أ.م.د. جمال شكري	طرائق تدريس	/	/	/	جامعة الموصل

7-	أم.د. محمد غني حسين	علم التدريب / قدم	/	/	جامعة المستنصرية
8-	أم.د.احمد هشام	قياس وتقويم	/	/	جامعة الموصل
9-	أم.د.انتظار فاروق الياس	طرائق تدريس	/	/	جامعة الحمدانية
10-	م.د. احلام دارا عزيز	طرائق تدريس	/	/	جامعة الحمدانية
11-	د. احمد سالم	قياس وتقويم	/	/	كلية النور الجامعة

## الملحق (2)

نموذج لوحدة تعليمية بأستراتيجية التعليم المتمايز وفق الانشطة المتدرجة

الاهداف التعليمية : تعليم مهارة الدرجة بصورة جيدة زمن الوحدة : 45 دقيقة

الاهداف التربوية : تنمية روح العمل المنظم بين الطلاب . عدد الطلاب:(23)

النشاط	الزمن	محتوى المادة	التنظيم	الملاحظات
الجزء الاعدادي	10د			
المقدمة	2 د	تسجيل الغياب-تجهيز الادوات-ترديد التحية الرياضية.	***** م	التأكيد على الوقوف بنظام
الاحماء العام	3 د	سير-هرولة، الهرولة مع تدوير الذراعين-هرولة مع رفع الذراعين-التصفيق الى الاعلى-هرولة مع رفع الركبتين عالياً.	***** م	التاكيد على احماء جميع اجزاء الجسم بصورة جيدة
التمارين البدنية	5د	تمرين الذراعين: (الوقوف) تمرين القفز على البقعة مع تدوير الذراعين باستمرار. تمرين الجذع: (البروك، الذراعان جانباً) ثني ومد الجذع للجانبين بالتبادل(4عدات). تمرين الرجلين: (الوقوف،تخصر) بالتبادل رفع الركبتين عاليا (4عدات).	***** ***** ***** م	التاكيد على اداء التمارين البدنية بصورة صحيحة
الجزء الرئيسي	25د			
النشاط التعليمي	7د- 10د	شرح وافي لمهارة الدرجة مع تقديم نموذج من قبل المدرس .	* * * * * * * *	التأكيد على الأداء السليم للمهارة مع تصحيح الأخطاء
النشاط التطبيقي	18- 15د	اعطاء ثلاث تمارين اساسية للدرجة 1.الجري السريع بالكرة بين الشواخص او لاعلام. 2.الجري السريع بالكرة مع وجود مدافع سلبي.	* * * * * م	بعد انتهاء التطبيق الأول لجميع الطلبة على المحطات

الثلاث يبدأ التطبيق الثاني على نفس المحطات		3.الجري السريع بالكرة مع وجود مدافع ايجابي يحاول قطع الكرة.		
التاكيد على التمارين الضرورية	***** م	تمرينات تهدئة مع تحية الانصراف.	5د	الجزء الختامي

## تأثير تمارين مركبة مختلفة الشدة في تطوير تحمل الاداء وانزيم LDH والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب

م.م محمد بجاي عطية

م.م منى محمد عبد الامير

كلية الصفوة الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

### مستخلص البحث باللغة العربية

تكمن اهمية البحث من خلال وضع تمارين مركبة مختلفة الشدة للارتقاء بمستوى اللاعبين البدني والبيوكيميائي والتصرف الخططي الامر الذي يساهم في تطوير مستويات اللاعبين ويمكنهم من تحقيق نتائج افضل في المباريات. وهدفت الدراسة الى : اعداد تمارين مركبة مختلفة الشدة، والتعرف على تأثيرها للاعبين كرة القدم الشباب . استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وقد حدد الباحثان مجتمع البحث من لاعبين اندية كربلاء فئة الشباب واختاروا عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) وهي نادي كربلاء الرياضي والبالغ عددهم (20) لاعب قسمت العينة الى مجموعتين تجريبية (10) لاعبين ومجموعه ضابطة (10) لاعبين . استخدمت التمارين المركبة مختلفة الشدة (60-90 %) اديت التدريبات ثلاث وحدات في الاسبوع وكانت في ايام السبت والاثنين والاربعاء واستمرت 8 اسابيع . اما اهم الاستنتاجات فشملت : وجود تأثير ايجابي للتمارين المركبة مختلفة الشدة في تطوير تحمل الاداء وانزيم LDH والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب . اما التوصيات فأكدت على ضرورة استخدام المدربين التمارين المركبة مختلفة الشدة وأهتمامهم بالقياسات البيوكيميائية كمؤشرات لتكيف الاجهزة الوظيفية في الجسم وتأثيرها في كشف الحالة التدريبية.

### Abstract

The effect of combined exercises of varying intensity in developing endurance performance and LDH enzyme and tactical behavior for young soccer players

By

Mohamed Bajay Attia, Msc.

Muthanna Mohamed Abdel Amir, Msc.

Al-Safwa University College / Physical Education and Sports Science Department

The importance of research lies in developing combined exercises of different intensity to improve the level of physical and biochemical players and tactical behavior, which contributes to developing the levels of players and enables them to achieve better results in games. The aim of the research is to preparing combined exercises of varying intensity in developing endurance performance and LDH enzyme and tactical behavior for young soccer players, and to identifying the effect of combined exercises of varying intensity in developing endurance performance and LDH enzyme and tactical behavior for young soccer players. However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. A players of the Karbala club, youth

category, have been chosen randomly as a main subjects for this research from the research, which is Karbala Sports Club, whose number (20) player divided the sample into two experimental groups (10) players and a control group (10) players. The researchers concluded that: The use of combined exercises of varying intensity has a positive effect on the developing endurance performance and LDH enzyme and tactical behavior for young soccer players. In addition, the experimental group achieved significant differences in the developing endurance performance and LDH enzyme and tactical behavior for young soccer players. Therefore, the researchers recommended that the need for coaches to use combined exercises of varying intensity and their interest in biochemical measurements as indicators for the adaptation of functional systems in the body and their impact on detecting the training status.

#### 1- التعريف بالبحث :

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى المجالات الرياضية سواء من الالعاب الجماعية او الفردية يسير مواكباً لتكنولوجيا علوم التدريب الرياضي ، والارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان العلم هو الأساس ، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو المزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية للوصول الى أعلى المستويات الرياضية ولقد تطورت نظريات وطرائق التدريب الرياضي تطوراً سريعاً ، تلك النظريات والطرائق التي تهتم بريضة المستويات العالية باعتبار النتائج الجيدة التي تتحقق على المستوى الدولي هو نتاج حقيقي لصراع النظرية والأسلوب والطريقة في ادارة واخراج عمليات التدريب الرياضي.

وهنا لابد من ادخال الطرائق والاساليب الحديثة في عملية التدريب من اجل رفع المستوى المهاري والبدني والخططي لجميع اللاعبين والتي من خلالها يستطيع اللاعبون تطبيق الواجبات الخاصة بكل لاعب والمناطة اليه من قبل المدرب داخل الملعب ومن بين هذه (الاساليب) استخدام التمارين المركبة مختلفة الشدة التي تساعد على تطوير القدرات الفسيولوجية والبدنية والخططية أي خطط اللعب من خلال تمارين عديدة يمكن الاختيار منها طبقاً للهدف التدريبي الذي يضعه المدرب والذي يراد منه تطبيق اسلوب لعب خاص بفريقه ، يخلص البحث مما تقدم الى ضرورة البحث عن الطرائق والاساليب الحديثة في عملية التدريب الرياضي عموماً وكرة القدم خصوصاً من اجل رفع المستوى العام للفريق والخاص بكل لاعب لتنفيذ الواجبات التي يكلفه بها المدرب وكذلك اللعب بأساليب حديثة تعتمد على عملية الربط والاسناد والزيادة العددية داخل ساحة الفريق المنافس ومن عدة مراكز أي لا تقتصر على مركز واحد وظهور الفريق ككله واحدة داخل الملعب وكذلك يعتمد التدريب الرياضي الحديث على تركيز اهدافه لتنمية نظم انتاج الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة لها ، فكلما تحسنت امكانية الرياضي الهوائية او اللاهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر على مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي ولا يكون هذا الا بوضع البرامج التدريبية والتمرينات الخاصة التي تستند الى تطوير أنظمة الطاقة المرتبطة باللعبة ، وبما ان لعبة كرة القدم من الفعاليات الفرقية التي تتطلب اعداداً بدنية خاصاً ومن المعروف ان النظام اللاهوائي لأنتاج الطاقة هو النظام السائد في لعبة كرة القدم بسبب السرعة العالية والقوة في الاداء البدني والمهاري لذا برزت أهمية هذا البحث بضرورة

استخدام ترمينات مركبة مختلفة الشدة لتطوير تحمل الاداء ونسبة فاعلية انزيم LDH والتصرف الخططي للاعبين الشباب  
بكرة القدم .

#### 1- 2 مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحثان في مجال كرة القدم لاحظا ان هناك عدم اهتمام كافي في الجانب الفسيولوجي مما  
ينعكس سلبا على اداء بعض اللاعبين من خلال انخفاض مستوى الاداء وظهور التعب الذي يعود الى عدة اسباب  
ومن اهمها التركيز على استخدام شدد متساوية او متقاربة عند اداء وتكرار الترمينات والذي يكون معوقا للاعبين  
في اغلب الاوقات وهذا يعود الى عدم حسن التصرف من بعض المدربين في مكونات حمل التدريب مع الاوقات  
التي يتركز فيها حامض اللاكتيك بصورة كبيرة وعدم التحكم بالراحة النشطة التي تلعب دورا هاما في التعامل الامثل  
مع اللاكتيك وتحويله الى طاقة بغياب الاوكسجين . لذا عمل الباحثان على اعداد ترمينات مركبة مختلفة الشدة  
لتطوير المتغيرات المبحوثة لعله يسهم بشكل نسبي لحل مشكلة البحث .

#### 1- 3 اهداف البحث :

- 1- اعداد ترمينات مركبة مختلفة الشدة لتطوير تحمل الاداء وانزيم LDH والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب
- 2- التعرف على تأثير الترمينات مركبة مختلفة الشدة لتطوير تحمل الاداء وانزيم LDH والتصرف الخططي للاعبين  
بكرة القدم الشباب.

#### 3- 4 فرض البحث :

- 1- للترمينات المركبة مختلفة الشدة اثر في تطوير تحمل الاداء وانزيم LDH والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم  
الشباب .

#### 2- 5 مجالات البحث :

- 1- 5- 1 المجال البشري : لاعبو اندية محافظة كربلاء بكرة القدم الشباب 2017 - 2018
- 1- 5- 2 المجال الزمني : من 1 / 12 / 2017 الى 1 / 4 / 2018
- 1- 5- 3 المجال المكاني : ملعب الشباب في محافظة كربلاء المقدسة .

#### 2 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

- 2 - 1 منهج البحث : اعتمد الباحثان على التصميم التجريبي وبأسلوب تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارات  
القبلية والبعدية وكما مبين في جدول ( 1 ) .

## جدول ( 1 )

يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

المجموعات	الاختبار القبلي	التعامل التجريبي	الاختبار البعدي
التجريبية	اختبار تحمل الاداء وقياس	تمرينات مركبة مختلفة الشدة	اختبار تحمل الاداء وقياس
الضابطة	اختبار التصرف الخططي	منهج المدرب	نسبة فاعلية انزيم LDH واختبار التصرف الخططي

2 - 2 مجتمع البحث وعينته : اشتمل مجتمع البحث اندية محافظة كربلاء المقدسة لفئة الشباب بكرة القدم والبالغ عددهم ( 12 ) نادي ومن ثم تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وهم نادي كربلاء والبالغ عددهم ( 20 ) لاعبا مثلوا عينة البحث وبعدها تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبالطريقة العشوائية ايضا

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثان الوسائل والاجهزة والادوات الاتية :

- الملاحظة
- الاستبانة
- المقابلة الشخصية
- الاختبار والقياس
- جهاز حاسوب نوع ( Samsung )
- كاميرا نوع ( Sony ) يابانية الصنع
- شريط قياس قطني
- ميزان طبي نوع ( buerer ) صيني الصنع
- اقمار بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد ( 10 )
- شواخص بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد (10)
- ساعة توقيت يدوية عدد (2) نوع (kisio610) صينية الصنع
- حاسبة الكترونية يدوية عدد (1) نوع (Casio)
- صافرة عدد (2)
- تيوبات نقل الدم بدون مادة ( edta ) اردنية الصنع
- سرنجة سحب الدم عدد (80)
- قطن طبي ومواد معقمة
- حاوية تبريد طبية لحفظ تيوبات الدم

2 - 4 اجراءات البحث الميدانية :

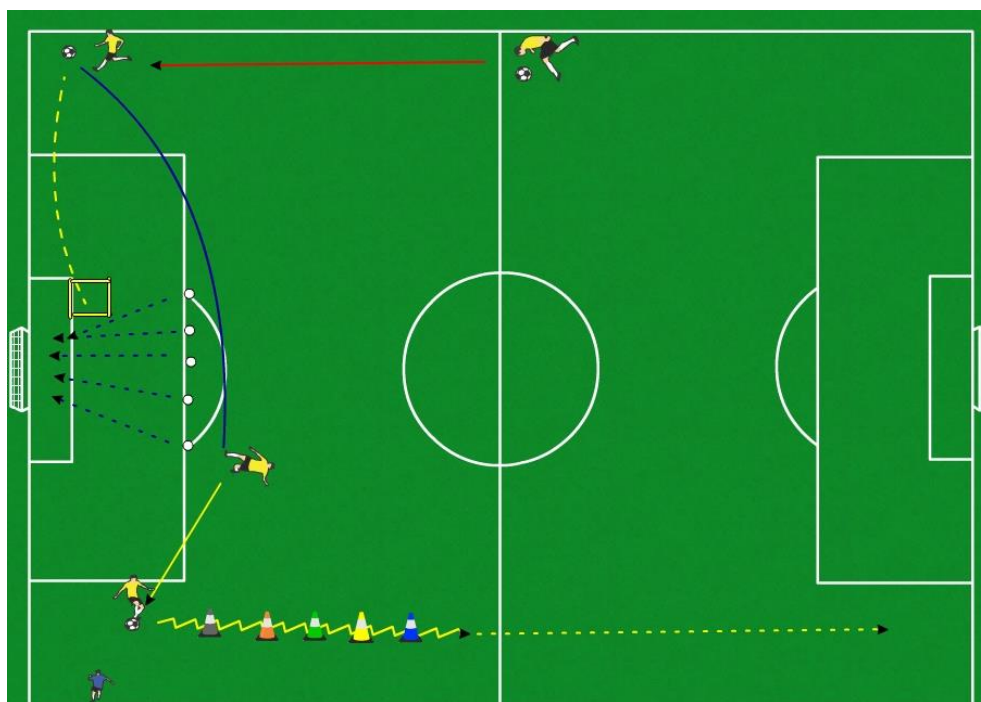
2 - 4 - 1 تحديد اختبار تحمل الاداء والتصرف الخططي :

اولا : اختبار الاداء الدائرى <sup>(1)</sup>:

متطلبات الاختبار : ملعب كرة القدم ، كرات قدم عدد 10 ، شواخص عدد (6) ، صافرة ، ساعة توقيت ، ميقاتي ، مسجل .

وصف الاختبار : يؤدي هذا الاختبار على شكل دائري حيث يقف اللاعب عند خط المنتصف من جهة اليمين ويقوم بتنطيط الكرة ( السيطرة بالكرة ) 30 مرة ثم يجري بمحاذاة خط التماس بالكرة الى ان يصل الى منطقة الركنية من الجانب فيلعب الكرة العرضية العالية الى داخل منطقة الجزاء . ثم يجري لخط منطقة الجزاء المواجهة للمرمى ليصوب (5) كرات على المرمى ثم يتجه الى خط التماس من جهة اليسار لينفذ رميه جانبية للزميل ثم يستلم الكرة من الزميل ليجري بالكرة وعمل زكزاك بالكرة بين الشواخص البلاستيكية ( الاقماع ) ثم بعد ذلك يعدو لمسافة 30 متر .

التسجيل : بحسب زمن الاداء الكلي لاقرب جزء بالمئة من الثانية .



ثانيا : قياس نسبة فاعلية انزيم ( LDH ) بعد الجهد مباشرة :

280

من خلال اختبار الاداء الدائري اعلاه قام الباحثان بقياس نسبة فاعلية انزيم ( LDH ) في الدم بعد الجهد من خلال الاستعانة بكادر طبي متخصص مساعد وذلك من خلال اجراء عملية سحب الدم لجميع افراد العينة الرئيسية وبعد الجهد مباشرة ، تم سحب عينات الدم من اللاعبين بواسطة حقن طبية بمقدار ( 5CC ) من كل لاعب من عينة البحث لقياس الـ ( LDH ) ، وتم سحب الدم من قبل فريق طبي متخصص من التحليلات المختبرية ومن الوريد في منطقة العضد باستخدام الرباط الضاغط ( التورنكه ) وهم في وضع الجلوس على الكرسي ، ثم تم افراغ الدم من الحقن بأنابيب حفظ الدم ( التيوبوات ) زجاجة خالية من مادة ( Edta ) المانعة لتخثر الدم والمرقمة من (1) الى (20) وكل رقم يقابله اسم اللاعب في استمارة التسجيل ، وبعد اكمال عملية سحب الدم ووضعه في الانابيب ( التيوبوات ) حفظت هذه الانابيب في حاوية للتبريد ( Cod - Box ) ونقلت الى المختبر القريب من الملعب لغرض قياس المتغير اعلاه

ثالثا : اختبار التصرف الخططي : قام الباحثان بأجراء مباراتان احدهما في الاختبار القبلي والاخرى في الاختبار البعدي وتم تصوير المبارتان ومن ثم تم عرضهم على ثلاث خبراء مختصين لغرض تقييم اللاعبين في اختبار التصرف الخططي وكان الفريق المنافس نفسه في المباريتان وكانت الدرجة الكلية ( 20 ) .

2- 4- 2 التجربة الاستطلاعية : أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة من 10 لاعبين من شباب نادي الغاضرية وهم من ضمن مجتمع البحث .  
2- 4- 3 الاسس العلمية للاختبارات :

صدق الاختبارات : من اجل التأكد من صدق الاختبارات تم استخدام صدق المحتوى اذ ان من خلال الاستعانة بالمصادر والرسائل العلمية وهذه الاختبارات اثبتت انها تقيس ماوضعت لاجلة ، وبذلك اكتسبت هدف المحتوى .  
ثبات الاختبارات : من اجل حساب معامل الثبات استخدم الباحثان طريقة ( الاختبار واعادة الاختبار ) حيث تم اعادة نفس الاختبار بعد اسبوع واحد ثم عوملت درجات الاختبارين احصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط .

موضوعية الاختبار : قام الباحثان بعرض اختبار تحمل الاداء على اثنين من المحكمين لغرض تقييم درجة الاداء وبعدها تم استخدام معامل الارتباط بين درجات المحكمين وكانت معاملات الموضوعية مناسبة جدا وتتمتع بعلاقة ارتباط عالية .

2- 4- 4 القياسات والاختبارات القبليّة : أجرى الباحثان مع فريق العمل المساعد الاختبارات القبليّة على عينة البحث

بتاريخ 15 و 16 / 12 / 2017 ( يومين ) على ملعب الشباب في محافظة كربلاء المقدسة ، حيث تم في اليوم الاول

اجراء مباراة لغرض معرفة التصرف الخططي وفي اليوم التالي تم اختبار تحمل الاداء الدائري ومنه يتم قياس فاعلية الانزيم

#### - تكافؤ العينة جدول ( 2 )

ت	المتغيرات	م التجريبية		م الضابطة		قيمة t المحسوبة	الدالة الاحصائية
		س	ع	س	ع		
1	اختبار الاداء الدائري / ثا	89,6	0,76	89,2	0,92	1.000	عشوائي
2	انزيم LDH بعد الجهد / UL	385	8,95	387	4,66	0,59-	عشوائي
3	التصرف الخططي / درجة	15,08	2,15	14,17	2,55	0,82	عشوائي

قيمة T الجدولية 2.101 عند درجة 18 ومستوى دلالة 0,05

2- 4- 5 التجربة الرئيسية : استخدم الباحثان التمرينات المركبة مختلفة الشدة تراوحت ما بين 60% الى 90% طبقت على المجموعة التجريبية وان عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد ثلاث وحدات من ايام السبت والاثنين والاربعاء

وعدد الاسابيع ثمانية اي اشتمل المنهج على 24 وحدة تدريبية كانت في نهاية فترة الاعداد العام بالاضافة الى كل مرحلة الاعداد الخاص وكان هناك تنوع في اعطاء الشدد مابين الصعود والهبوط.

2 - 4 - 6 القياسات والاختبارات البعدية : اجري الباحثان مع فريق العمل المساعد بعد انتهاء اخر وحدة تدريبية الاختبارات البعدية على عينة البحث وقد حرص الباحثان قدر الامكان على ان تجري الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف التي اجريت بها الاختبارات القبلية .

2- 5 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية التالية :

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- معامل الارتباط البسيط
- 4- اختبار T للعينات المستقلة والمتربطة

3 - عرض النتائج ومناقشتها

3 - 1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول ( 3 ) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة والدلالة الاحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية و الضابطة

المتغيرات	مج	القبلي		البعدي		ف	ع ف	T المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
تحمل الاداء /	ت	89,6	0,76	85,4	0,62	4,2	0,9	14,75	معنوي
ثا	ض	89,2	0,92	88	0,707	1,211	0,657	5,829	معنوي
انزيم LDH /	ت	385	8,957	450	7,703	65	10,403	19,759	معنوي
UL بعد الجهد	ض	387	4,667	401	4,163	14	3,528	12,549	معنوي
التصرف	ت	15.08	2.15	20,23	1.129	5.15	0,88	18.505	معنوي
الخططي /	ض	14.17	2.55	17,02	1.155	2.85	0,36	25,032	معنوي
درجة									

قيمة t الجدولية 2,262 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0,05

من خلال عرض نتائج الجدول ( 3 ) وللمجموعتين التجريبية والضابطة تبين ان النتائج معنوية لجميع الاختبارات ولكلا المجموعتين كون القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة ( 0.05 ) .

#### جدول ( 4 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة والدلالة الاحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية و الضابطة

ت	المتغيرات	م التجريبية		م الضابطة		قيمة t المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع		
1	تحمل الاداء	85,4	0,627	88	0,707	8,255-	معنوي
2	انزيم LDH بعد الجهد / UL	450	7,703	401	4,163	16,787	معنوي
3	التصرف الخططي / درجة	20,232	1,129	17,023	1,155	5,965	معنوي

قيمة T الجدولية 2,101 عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة (0.05)

يتبين من خلال الجدول ( 4 ) افضلية المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وفي كل الاختبارات فأما ما يخص الاختبار الدائري الذي يقيس تحمل الاداء فإن الباحثن يرون ان السبب الرئيسي في هذا الافضلية هو مرجعه الى التمرينات المركبة مختلفة الشدة المبنية على اسس تدريبية حديثة ومن خلال الشدد التدريبية المختلفة والمتذبذبة بين الصعود والنزول وان طبيعة هذه التمرينات المستخدمة في العملية التدريبية والمبنية على اسس علمية من حيث الشدة وعدد التكرارات وفترات الراحة وكذلك من اعادة المسافات المستخدمة في اعداد هذه التمرينات ودرجة تشابهها الى حد كبير ظروف اللعب الحقيقية بما تحتويه هذه التمرينات من طابع بدني ومهاري وخططي عملت على تطور قدرة تحمل الاداء وهذا ما اكده ( سلمان علي حسن ) " ان العملية التدريبية عملية بنائية تعمل على تطوير القدرات البدنية وتنميتها وصولاً الى تحقيق أفضل اداء " (1)

ويذكر ( مفتي ابراهيم ) انه " كلما اقتربت ظروف التمرين من ظرف المنافسة ( المباراة ) كان التمرين اكثر فائدة للاعب ويحقق اهداف الوصول الى مستوى اداء المباراة " (2) .

اما ما يخص اختبار انزيم LDH بعد الجهد فإن المجموعة التجريبية حققت افضلية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية حيث لاحظ الباحثان هنالك فروق معنوية بين المجموعتين وهذا يعني ان تركيز الانزيم ازداد بعد الجهد البدني اللاكتيكي اي عند زيادة الشدة التدريبية وهذه الزيادة ناتجة عن عملية تحليل السكر لا هوائياً اذ من المعروف ان أي عملية اكسدة تتم في الجسم لا بد ان يكون هنالك مجموعة من العوامل التي تساعد في عملية تسريع التفاعلات الكيميائية الخاصة بتلك العملية والانزيمات تعد من اهم التراكيب البروتينية التي تساهم في تسريع التفاعلات الكيميائية بما يضمن سرعة تحرير الطاقة اللازمة ويرى ( محمد سليم وعبد الرحيم ) ان الانزيمات مواد بروتينية ذات طبيعة مساعدة تعمل على زيادة سرعة التفاعلات الكيميائية من دون ان تشارك فيه وهي موجودة في جميع الخلايا الحية بالاضافة الى افرازها من قبل الخلايا في مجرى الدم (3) .

اما ما يخص المتغير الثالث وهو التصرف الخططي إذ يعزو الباحثان هذا التطور في التصرفات الخططية للتمرينات المعطاة للمجموعة التجريبية مما ساهمت في تطور التصرف الخططي حيث ان " اعداد لاعبي كرة القدم من الناحية الخططية يعد ضروري جداً ولا بد ان ينال نفس الاهمية من المدرب وكذلك نصيبه الكافي " (4) ومن الملاحظ ايضا ان سبب

<sup>1</sup> - سلمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي ، ط 1 ، مطبعة جامعة الموصل ، 1983 ، ص 16 .

<sup>2</sup> - مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 ، ص 200 .

<sup>3</sup> - محمد سليم ، عبد الرحيم عشير : علم حياة الانسان ، جامعة الموصل ، دار الكتب للنشر ، 1982 ، ص 47

<sup>4</sup> - مفتي ابراهيم حماد : الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 25

هذا التطور المعنوي للمجموعة التجريبية الى نوعية التمرينات المستخدمة التي احتوت على العديد من التمارين المركبة مختلفة الشدة المقننة بتنفيذ المهارات الخططية السريعة التي تهدف الى تحقيق التقدم السريع والربط المباشر بين المهارات في التنفيذ والسرعة في الاداء إذ أنه لا يكاد يخلو تمرين من الاداء الخططي المهاري وتحت اجواء مشابهة لحالة اللعب الحقيقي إذ أن الباحثان اعدا هذه التمارين مشابهة لحالة اللعب ولتكرار هذه التمارين في الوحدات او الجرعات التدريبية المستخدمة أدى ذلك كله الى تطوير زمن تنفيذ التمرينات عند اللاعبين لكون استمرار التطبيق يحتم عليهم التنفيذ بأقل زمن مناسب أثناء اللعب من أجل تحقيق الهدف المطلوب وهو وضع الكرة في هدف المنافس حيث ان " تكرار التمرينات الخططية التي تشابه ما في اللعب على وجه الخصوص يمكن تقصير زمن ادراك اللاعب للمواقف وزيادة قدرته على التصرف الخططي السريع"<sup>(1)</sup>

#### 4 - الاستنتاجات والتوصيات

##### 4 - 1 الاستنتاجات : من خلال النتائج المستحصلة من البحث تبين مايلي :

- 1- المجموعة الضابطة والتي استخدمت منهج المدرب حققت نتائج ايجابية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولجميع المتغيرات الا انها لم تصل الى حجم التطور الذي وصلت اليه المجموعة التجريبية .
- 2- المجموعة التجريبية والتي استخدمت التمرينات المعدة من قبل الباحثان حققت نتائج ايجابية في جميع المتغيرات المبحوثة وحقت افضلية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية .

##### 4 - 2 التوصيات : من خلال عرض التوصيات والنتائج المستحصلة يوصي الباحثان بما يلي :

- 1- ضرورة استخدام التمرينات المركبة مختلفة الشدة في تطوير تحمل الاداء ونسبة فاعلية انزيم LDH والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب لأندية محافظة كربلاء.
- 2- العمل على اجراء بحوث مشابهة لتطوير قدرات ومتغيرات اخرى تخدم العملية التدريبية من خلال استخدام التمرينات مركبة مختلفة الشدة .
- 3- اجراء بحوث مشابهة على فعاليات رياضية وفئات عمرية اخرى .

#### المراجع والمصادر

- 1- جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، عمان ، دار دجلة ، 2012 .
- 2- مؤيد عبد علي الطائي : اسس الفسلجة الرياضية ، بغداد دار الكتب والوثائق ، 2012 .
- 3- بيتر ثومبسون : كسر حاجز الصراع عن التدريب الفترتي الحديث ، مجلة العاب القوى الاسبوعية في بريطانيا ، 30 ايلول ، 2005.
- 4- جبار رحيمة في اخر تحديث في 7/1/2011 <http://www.hussin-mardan.com/list7.htm>
- 5- مفتي ابراهيم حماد : الاعداد والمباراة لاعبي كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1992 .
- 6- البرت لينجر : الوجيز في الكيمياء الحياتية ، ترجمة ( قصي عبد القادر وآخرون ) ، الموصل ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 1982 .

<sup>1</sup> - عبد الستار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط 1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000 ، ص 187 .

7- قاسم حسن حسين : الفسيولوجيا ( مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ) ، الموصل ، مطبعة دار الحكمة ، 1990 .

8- مفتي ابراهيم : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار المعرفة ، القاهرة ، 1997

9- سراج الدين عبد المنعم : الاعداد البدني لكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة) ط1، مصر، مطبعة القاهرة، 2007 .

10 - سلمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي ، ط1 ، مطبعة جامعة الموصل ، 1983 ،

11 - مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،

12 - محمد سليم ، عبد الرحيم عشير : علم حياة الانسان ، جامعة الموصل ، دار الكتب للنشر، 1982

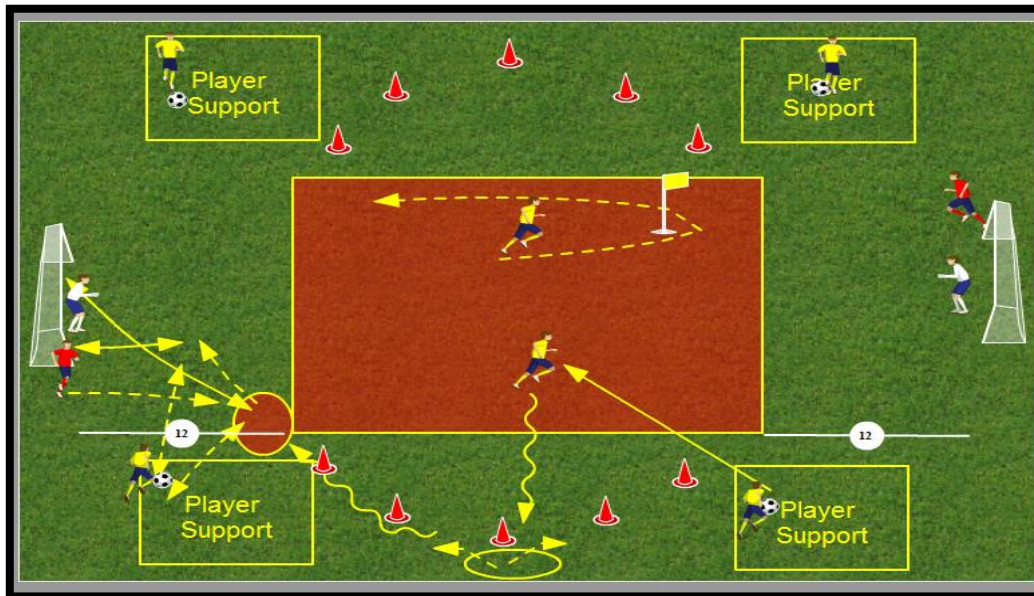
13 - مفتي ابراهيم حماد : الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .

14 - عبد الستار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000 .

#### التمارين المستخدمة

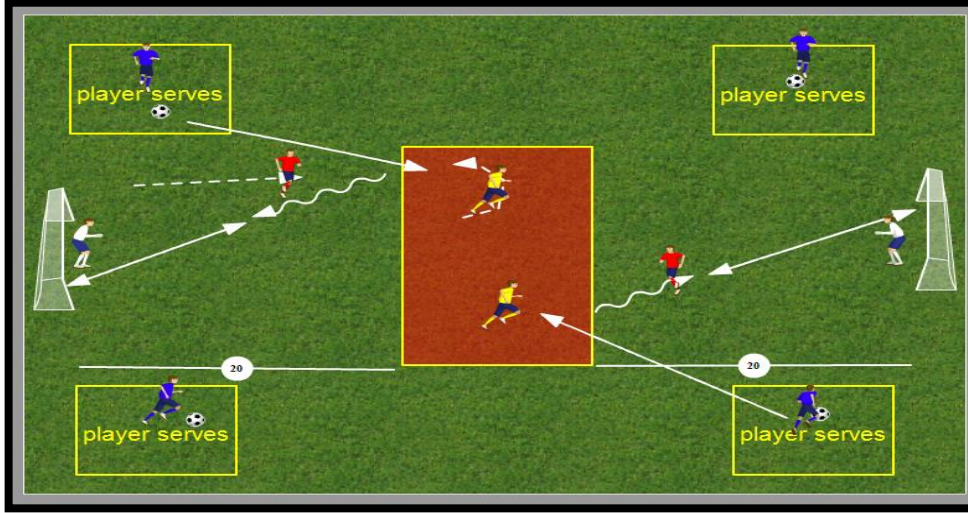
التمرين الاول : نصف ملعب كرة قدم (مستطيل 15×26م) (4لاعبين player support ) 2 لاعبين مهاجمين + 2مدافعين + 2 حراس مرمى.

- يبدأ اللاعب ( player support ) بمناولة الكرة للاعب الزميل داخل المستطيل الأحمر يستلم اللاعب الكرة ويسيطر عليها بعدها يقوم بعملية الدرجة خارج المستطيل للجانب القريب من خط التماس من جهة اليسار للملعب كما في الشكل ليقوم بالمرور بين الأقماع الموضوعة في جانب الملعب ليصل الى نهاية المستطيل طويلاً داخل دائرة مرسومه لعمل مناولة جداريه مع اللاعب ( player support ) القريب من علم الزاوية والقيام بعملية التهديف او التهديف مباشرة.

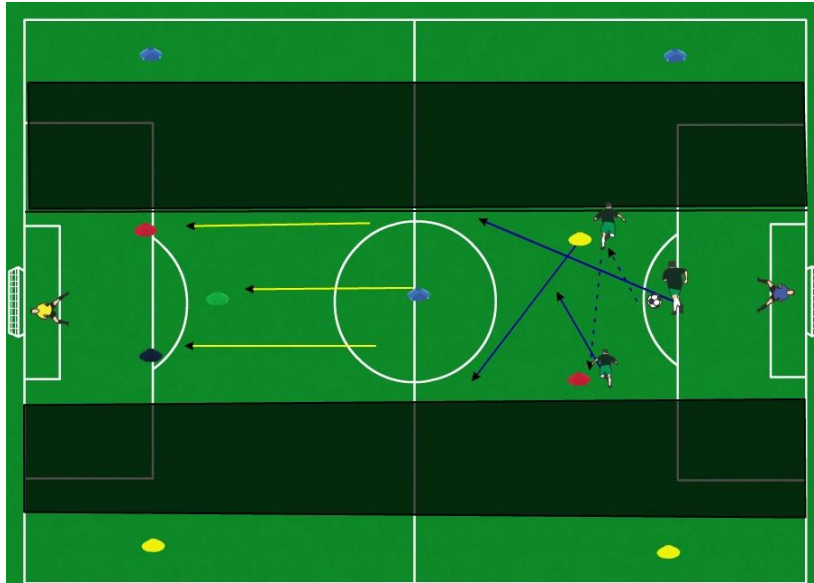


التمرين الثاني : نصف ملعب كرة قدم (مستطيل 10×10م) (4لاعبين player serves ) 2 لاعبين مهاجمين + 2 مدافعين + حراس مرمى.

- يبدأ اللعب في نفس اللحظة من الجانبين بمناولة من اللاعب ( player serves ) من جهة اليسار الى اللاعب داخل المستطيل ليقوم باستقبال الكرة ووجه مواجه للمرمى والسيطرة على الكرة والدرجة للأمام لمراوغة المدافع والتهديف على المرمى اما من جهة اليمين نفس التمرين ولكن الاختلاف في ان اللاعب يقوم بعملية دوران عنده استلام الكرة والسيطرة على الكرة والدرجة للأمام لمراوغة المدافع والتهديف على المرمى.



- التمرين الثالث:- ملعب كرة قدم مقسم طولياً الى ثلاثة اقسام يبدأ التمرين من حارس المرمى بمناولة قصيرة الى اللاعب القريب من خط المرمى ثم يبدأ بمناولة الى اللاعب الثاني الذي بدوره يقوم بمناولة الكرة الى اللاعب الثالث مع تغير المراكز بين اللاعبين الثلاثة الى ان ينتهي التمرين بالتصويب في المرمى من قبل احد اللاعبين بعد الانتهاء من الجمله التكتيكية من قبل اللاعبين الثلاثة والهدف من التمرين هو التمرير وعمل الدرجة لمسافه طويله كذلك الاسناد والربط وتغير المراكز بين اللاعبين.



المجموعة التجريبية

الاسابيع	الوحدة التدريبية	التمرينات	التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	زمن التمرين
الاسبوع الاول	الاولى	الاول	1	85	130-120 ض/د	2	3 دقائق	28 ثا
			2	60	130-120 ض/د			40 ثا
			3	80	130-120 ض/د			34 ثا
			4	65	130-120 ض/د			38 ثا
			5	85	130-120 ض/د			28 ثا
		الثاني	1	80	130-120 ض/د	2	3 دقائق	30 ثا
			2	55	130-120 ض/د			45 ثا
			3	90	130-120 ض/د			25 ثا
			4	65	130-120 ض/د			40 ثا
			5	85	130-120 ض/د			34 ثا
	الثالث		1	60	130-120 ض/د	2	3 دقائق	35 ثا
			2	85	130-120 ض/د			25 ثا
			3	55	130-120 ض/د			40 ثا
			4	85	130-120 ض/د			25 ثا
			5	65	130-120 ض/د			32 ثا

35 ثا	3 دقائق	2	130-120 ض/د	65	1	الرابع		
28 ثا			130-120 ض/د	80	2			
38 ثا			130-120 ض/د	55	3			
20 ثا			130-120 ض/د	90	4			
35 ثا			130-120 ض/د	65	5			

## **اثر استخدام تمارينات الكارديو في تطوير القدرات البدنية والفسولوجية ودقة اداء مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد للشباب**

**م.م سامر مهدي محمد صالح      م.م غيث محمد كريم      م.م رياض اموري شعلان**

### **مستخلص البحث باللغة العربية**

هدف البحث الى اعداد تمارينات بدنية مقترحة وفقاً لنظام تمارينات الكارديو لتطوير القدرات الحركية والفسولوجية للاعبي كرة اليد الشباب التعرف على تأثير تمارينات الكارديو في تطوير بعض القدرات البدنية والفسولوجية للاعبي كرة اليد للشباب. استخدم الباحثون المنهج التجريبي وتم توزيع العينة على مجموعتين بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة تنفذ المجموعة الاولى تمارينات الكارديو والثانية تمارينات المدرب وتم تطبيق المنهج المقرر على المجاميع لمدة (10) اسبوع بواقع وحدتين في الأسبوع. اما الاستنتاجات فكانت ان لتمرينات الكارديو تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية (تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الاداء) للاعبي كرة اليد الشباب ان لتمرينات الكارديو تأثير ايجابي في تطوير المتغيرات الفسيولوجية (عدد مرات التنفس ومعدل ضربات القلب والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين) للاعبي كرة اليد للشباب ان لتمرينات الكارديو تأثير ايجابي في تطوير دقة اداء مهارة التصويب من القفز عاليا للاعبي كرة اليد للشباب.

### **Abstract**

**The effect of using cardio exercises in developing physical and physiological abilities and the accuracy of shooting from jump performing in handball for youth**

**By**

**Samer Mahdi Muhammad, Msc.**

**Ghaith Muhammad Karim, Msc.**

**Al-Kufa University / College of Physical Education and Sports Science Department**

**Riyad Amouri Shaalan, Msc.**

**Al-Najaf Educational Director**

The aim of the research is to preparing cardio exercises in developing physical and physiological abilities and the accuracy of shooting from jump performing in handball for youth, and to identifying the effect of using cardio exercises in developing physical and physiological abilities and the accuracy of shooting from jump performing in handball for youth. However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Sixteen players, youth category have been chosen randomly as a main subjects for this research from the research, which is divided into two experimental groups (10) players and a control group (10) players. The researchers concluded that: The use of cardio exercises has a positive effect on developing physical and physiological abilities and the accuracy of shooting from jump

performing in handball for youth. In addition, the experimental group achieved significant differences in the developing physical and physiological abilities and the accuracy of shooting from jump performing in handball for youth.

#### 1- التعريف بالبحث :

##### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إنَّ التقدم العلمي الذي نراه اليوم في مختلف مجالات الحياة هو حصيلة خبرات وتجارب وأبحاث تم الاستدلال من خلالها على نتائج عديدة حصلوا عليها لتصب في خدمة الإنسانية جميعاً، وأنعكس هذا التطور على مجال التمرينات البدنية ووسائلها المتنوعة وفتح آفاقاً جديدة أمام الباحثين والدارسين في مجال كرة اليد ، للتوصل إلى تحقيق أفضل النتائج الجيدة من خلال أتباع كل ما هو جديد وإبداعي في العلوم الرياضية، وهو ضرورة لا بد من أخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية إذ إن مجال علم التدريب الرياضي تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفنة العمرية للمتدرب ومن خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والفسولوجي" وتمارين الكارديو هي تمارين تنفذ بشدة متوسطة، يشترك فيها مجاميع عضلية متنوعة، كما أنها بمثابة حركات فعالة وذات كفاءة للجسم، ولكن أكثر جوانب الحركات البدنية أهمية عندما تكون التمارين بشكل جماعي، تؤهل هذه الخصائص الثلاث (الشدة والحجم والراحة) والتمرينات المركبة لإنتاج قدرة عالية وفقاً للتحمل الخاص لأداء التمارين، وتعد تدريبات الكارديو من البرامج التدريبية الحديثة التي تم استخدامها بالوقت الحاضر على شكل فعاليات ومسابقات رياضية شاملة ومتنوعة ومركبة تتطلب لياقة بدنية عالية لدى المشارك، ويمكن تنظيمها في أي مكان بالصالة أو الملعب أو على الشاطئ أو الشارع أو بالبيت، وتعد هذه التدريبات مبدئياً عبارة عن تمارين ذات مستويات متعددة لأجل تحسين وتطوير وتقييم عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالقوة، والسرعة، والتحمل، والمرونة، والرشاقة، والتوافق، والتوازن ... إلخ<sup>(1)</sup> وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي لاقت اهتماماً عالمياً متزايداً وإن التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة اليد جاءت نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري والفسولوجية، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي الفسولوجي الحديث، واختيار أحدث وأفضل التمارين البدنية اعتماداً على المؤشرات الفسولوجية المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج فضلاً عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التمارين البدنية من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب الرياضي وما تتطلبه من التخطيط العلمي لأعداد مناهج تدريبية شاملة، فمعرفة ما يصاحب أداء اللاعب خلال المباراة أمر في غاية الضرورة خلال البرنامج التدريبي للتأثير على المستويات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم البشري لأحداث تقدم بها، فقد أصبح تقنين الحمل ضرورة واجبة للارتقاء بالمستوى الرياضي ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال اعداد تمارين بدنية مهارية مبنية على أساس التحمل الخاص وفقاً لنظام الكارديو بكرة اليد لفريق للشباب، وبالتالي الوقوف على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة ومالها من دور على وضع اللاعب في أثناء المباراة الذي يتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات التي يتطلب أدائها تكيفات بدنية ومهارية وفسولوجية ومعرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات إعداد اللاعبين وفقاً للأساليب العلمية الحديثة.

##### 2-1 مشكلة البحث:

<sup>1</sup> -<https://crossfit.com/what-is-crossfit>

من خلال خبرة الباحثون الميدانية وبعد الاطلاع على المصادر العلمية لاحظ ان وجود افتقار بعض المدربين الاساليب والتمرينات الحديثة لما لها اهمية كبرى في تطوير الجوانب البدنية والمهارية والفسولوجية حيث وجد ان لتمرينات الكارديو تخدم الجانب اعلاه، لذا ارتأى الباحث بان تكون هذه التمرينات ضمن منهج المدرب المتبع من اجل التعرف على ما هو جديد في القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية ومن هنا تكمن مشكلة البحث في كيفية الدمج بين التمرينات البدنية والمهارية من خلال تمرينات الكارديو ولافتقار الاساليب الحديثة والمتبعة من قبل المدربين في تطبيق تمرينات الكارديو ومحاولة التعرف على تأثير هذه التمرينات في القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية

### 3-1 أهداف البحث:

- 1- اعداد تمرينات بدنية مقترحة وفقاً لنظام تمرينات الكارديو لتطوير القدرات الحركية والفسولوجية للاعبين كرة اليد الشباب .
- 2- التعرف على تأثير تمرينات الكارديو في تطوير بعض القدرات البدنية والفسولوجية للاعبين كرة اليد للشباب .
- 3- التعرف على فروق التأثير ما بين تمرينات الكارديو المستخدمة من قبل المجموعة التجريبية والتمرينات المستخدمة في المجموعة الضابطة المتبعة من قبل المدرب .

### 4-1 فروض البحث:

- 1- ان لتمرينات الكارديو تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والفسولوجية ودقة اداء مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للشباب .
- 2- هناك افضلية في التأثير ما بين المجموعة التجريبية التي استخدمه تمرينات الكارديو على المجموعة الضابطة التي استخدمه التمرينات المتبعة من قبل المدرب .

### 5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو كرة اليد الشباب في فرق أندية النجف والكوفة المشتركين بالدوري العراقي الممتاز للموسم الرياضي 2019-2020.
- 1-5-2 المجال الزمني : من 5/ 11/ 2018 لغاية 25/ 9/ 2019 .
- 1-5-3 المجال المكاني: القاعات الرياضية المغلقة لأندية النجف والكوفة.

### منهج البحث واجراءاته الميدانية

#### اجراءات البحث الميدانية :

استخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمتها لطبيعة المشكلة وتحقيق اهداف البحث على لاعبي كرة اليد لفئة الشباب للموسم الرياضي 2018-2019 والبالغ عددهم (32) لاعب يمثلون نادي النجف والكوفة وبعدها تم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي الكوفة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) والبالغ عددهم (16) لاعب من مجتمع الاصل ، وتم توزيعهم الى مجموعتين (تجريبية ، ضابطة) بالطريقة العشوائية .

## الاختبارات:

### تجانس عينة البحث:

تم إجراء عملية التجانس لأفراد عينة البحث في المتغيرات (العمر، الطول، الكتلة) والجدول (1) يوضح ذلك. الاوساط الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لتجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	21.19	22	2.76	0.88
الطول	سم	173.43	172	5.93	0.72
الكتلة	كغم	63.93	63	5.893	0.47

من الجدول (1) يتضح ان افراد عينة البحث كانوا متجانسين في متغيرات العمر والطول الكتلة وذلك لان قيمة معامل الالتواء انحصر بين (+1، -1) تكافؤ عينة البحث:

بعد ان تم تقسيم العينة إلى مجموعتين قام الباحثين بإيجاد التكافؤ بين افراد المجموعتين في المتغيرات قيد البحث وهي: 1- المتغيرات البدنية :

### الجدول (2) المعالم الإحصائية وقيمة (ت) لمتغيرات الصفات البدنية لمجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	sig	الدالة
		س -	ع +	س -	ع +			
تحمل السرعة	ثانية	37.05	0.94	37.19	1.19	0.29	0.808	غير معنوي
تحمل القوة	عدد مرات	34.85	1.57	35.14	2.41	1.18	0.26	غير معنوي
تحمل الاداء	ثانية	62.88	4.16	61.52	4.98	0.63	0.54	غير معنوي

من الجدول (2) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في القدرات البدنية إذ كانت قيمة (sig) أكبر من (0.05) وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في الصفات البدنية. 2- المتغيرات الفسيولوجية:

### الجدول (3)

#### المعالم الإحصائية وقيمة (ت) لبعض متغيرات الفسيولوجية لمجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	Sig	الدالة
		س -	ع +	س -	ع +			
عدد مرات التنفس	مرة/دقيقة	17.42	0.97	17.85	0.9	0.85	0.41	غير معنوي
معدل ضربات القلب	نبضة/دقيقة	68.14	0.9	67.28	1.38	1.37	0.19	غير معنوي
Vo2max	مليتر	50.42	1.98	51.71	1.79	1.27	0.23	غير معنوي

من الجدول (3) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في المتغيرات الفسيولوجية إذ كانت قيمة (sig) أكبر من (0.05) وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات الفسيولوجية.

3- أداء مهارة التصويب من القفز عالياً :

#### الجدول ( 4 )

يبين تكافؤ لبعض متغيرات الاداء الفني لمهارة التصويب لمجموعتي البحث.

المعالم الإحصائية الاختبارات	مصادر التباين	الانحرافات	درجة الحرية	التباين	قيمة F المحتسبة	نوع الدلالة
اختبار الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عالياً	بين المجموعات	2.94	2	1.47	2.13	غير معنوي
	داخل المجموعات	59.97	87	0.69		
اختبار الدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً	بين المجموعات	0.42	2	0.21	0.20	غير معنوي
	داخل المجموعات	91.54	87	1.05		
قيمة F الجدوليه = 3.15 عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجتى حرية (2-87)						

يبين الجدول (4) إن قيم (F) المحتسبة للاختبارات قيد البحث هي أقل من قيمة (F) الجدولية وبالغة (3.15) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجتى حرية (2-87) وبهذا تكون الفروق عشوائية بين مجموعات البحث مما يحقق التكافؤ بينها في هذه الاختبارات.

#### الاجراءات البحث الميدانية

##### تحديد متغيرات البحث

استعان الباحثين بالعديد من المصادر والبحوث العلمية من أجل تحديد المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية التي يستعان بها في تحديد الاختبارات الخاصة بها وذلك من أجل معرفة تأثير تمارين الكارديو المقترحة والموضوعة على الأسس العلمية على بعض من المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية، بعدها قام الباحثين بأعداد استبانة أولية حول تحديد صلاحية المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية بكرة اليد قبل تثبيتها في استمارة الاستطلاع وذلك من خلال إجراء المقابلات الخاصة مع عدد من السادة الخبراء من ذوي الاختصاص ومن ثم قام بأعداد الاستمارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية وتوزيعها على السادة الخبراء ذوي الاختصاص وذلك من أجل تحديد صلاحية هذه المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية .

##### • تحديد القدرات البدنية:

من خلال اطلاع الباحثين على المراجع العلمية والبحوث السابقة، ولغرض تحديد صلاحية القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد، وبعد أن أجرى الباحثين مقابلات شخصية مع العديد من المختصين والخبراء، تم إعداد استبانة لغرض تحديد صلاحية القدرات البدنية، وتم عرضها على (10) خبراء ومختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة اليد بشأن تحديد صلاحيتها، وذلك بوضع علامة (√) في مربع الدرجة المختارة لكل منها لتحديد القدرة الصالحة من عددها والتي تتناسب مع أفراد عينة

البحث ومشكلة البحث، على أن يراعى إبداء أي ملاحظة يجدها المختص مهمة ولم ترد في الاستبانة، كما مبين في الجدول أدناه.

#### جدول (5)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول القدرات البدنية

ت	القدرات البدنية	موافق	غير موافق	النسبة المئوية للموافقين	الدلالة
1	القوة القصوى	3	7	30%	غير مقبول
2	القوة الانفجارية	4	6	40%	غير مقبول
3	تحمل القوة	8	2	80%	مقبول
4	القوة المميزة بالسرعة	3	7	30%	غير مقبول
5	السرعة القصوى	2	8	20%	غير مقبول
6	تحمل السرعة	9	1	90%	مقبول
7	تحمل الجهازين الدوري والتنفسي	2	8	20%	غير مقبول
8	تحمل اداء	8	2	80%	مقبول
9	المرونة	2	8	20%	غير مقبول

بالنسبة للقدرات البدنية الاخرى فقد قام الباحثين باستبعاد القدرات التي حصلت على نسب مئوية أقل من 75%،

وكما هو مبين في الجدول (5) وبهذا أصبحت القدرات البدنية التي تناولتها الدراسة هي:

1- تحمل القوة.

2- تحمل السرعة.

3- تحمل الاداء.

#### • تحديد المتغيرات الفسيولوجية:

من خلال اطلاع الباحثين على المراجع العلمية والبحوث السابقة، ولغرض تحديد صلاحية المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة اليد، وبعد أن أجرى الباحثين مقابلات شخصية مع العديد من المختصين والخبراء، تم إعداد استبانة لغرض تحديد صلاحية متغيرات الفسيولوجية، وتم عرضها على (10) محكمين وخبراء ومختصين في التربية البدنية وعلوم الرياضة بشأن تحديد صلاحيتها، وذلك بوضع علامة (✓) في مربع الدرجة المختارة لكل منها لتحديد القدرة الصالحة من عدمها والتي تتناسب مع افراد عينة البحث ومشكلة البحث، على أن يراعى إبداء أي ملاحظة يجدها المختص مهمة ولم ترد في الاستبانة، كما مبين في الجدول أدناه.

#### جدول رقم (6)

النسبة المئوية للاتفاق حول متغيرات الفسيولوجية

ت	المتغيرات الفسيولوجية	موافق	غير موافق	النسبة المئوية	الدلالة
1	عدد مرات التنفس في الراحة	8	2	80%	مقبول
2	عدد مرات التنفس بعد الجهد	4	6	40%	غير مقبول
3	ضغط الدم الانقباضي	3	7	30%	غير مقبول
4	ضغط الدم الانبساطي	3	7	30%	غير مقبول

5	عدد مرات النبض في الراحة	9	1	90%	مقبول
6	عدد مرات النبض بعد الجهد	3	7	30%	غير مقبول
7	متوسط الدم الشرياني	0	10	0%	غير مقبول
9	نسبة حامض اللبنيك LA	1	9	10%	غير مقبول
10	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo <sub>2</sub> Max	8	2	80%	مقبول

بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية فقد قام الباحثين باستبعاد المتغيرات الفسيولوجية التي حصلت على نسب مئوية أقل من 75% وكما هو مبين في الجدول (6)، وبهذا أصبحت المتغيرات الفسيولوجية التي تناولتها الدراسة هي:

1- عدد مرات التنفس في الراحة.

2- معدل النبض في الراحة.

3- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo<sub>2</sub> Max.

وللوصول إلى الاختبارات التي يعتمد عليها الباحثين في بحثهم تم استخدام أسلوب تحليل المحتوى للمصادر المختلفة الخاصة بلعبة كرة اليد ، وكذلك البحوث والدراسات التي استخدمت القدرات البدنية والمهارية والفسيولوجية، وذلك من أجل تهيئة وإعداد عدد من الاختبارات الخاصة بتلك المتغيرات ولغرض عرضها على السادة الخبراء والمتخصصين لاختيار ما يتلاءم وطريقة البحث، وقد وضع الباحثين هذه الاختبارات في ثلاث استبانات خاصة أعدت لهذا الغرض وتم عرضها على السادة الخبراء لاختيار انسب الاختبارات الملائمة للدراسة ولعينة البحث، وبعد جمع الاستبانات وتفرغها وترتيب الاختبارات، اخذ الباحثين بالاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية الفسيولوجية التي وقع عليها الاختبار والترشيح للدراسة من قبل الخبراء والمتخصصين وحسب نسب الاتفاق التي تزيد على 75% .

تحديد اختبار الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عاليا

لتحديد اختبار الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عاليا" قام الباحثين بإعداد استمارة استطلاع تضم تقسيمات لدرجة الأداء الفني لهذه المهارة والتي اعتمدت على البناء الظاهري لها في عملية التقويم وعلى وفق أقسام المهارة الثلاث التي هي (القسم التحضيري ، القسم الرئيسي ، القسم الختامي ) وافترض الباحثين درجات محددة لكل قسم من الأقسام الثلاث الأنفة الذكر علما" إن الدرجة النهائية للتقويم هي (10) درجات ، ثم قامت الباحثين بعرض هذه الاستمارة على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة اليد وتم التأشير من قبلهم على أفضل تقسيم لتقويم الأداء الفني للمهارة وبعد جمع الاستمارات وفزر بياناتها واستخراج نتائج الترشيح اعتمدت الباحثين على التقسيم ذو التسلسل الخامس وكما مبين في الجدول ادناه لتقويم الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عاليا" والذي يمنح ( القسم التحضيري(3) درجات ، القسم الرئيسي (6) درجات ، القسم الختامي (1) درجة ) إذ أظهرت نتائج الترشيح إن نسبة الآراء حول هذا التقسيم هي (66.66%) .

### الجدول (5)

يبين النسبة المئوية لأراء الخبراء السادة الخبراء والمختصين حول اختيار أفضل تقسيم لتقويم الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عاليا" بكرة اليد

النسبة المئوية لأراء الخبراء %	عدد الخبراء والمختصين	أقسام المهارة			المهارة المبحوثة
		الختامي	الرئيسي	التحضيرى	
11.11%	1	4	4	2	مهارة التصويب من القفز عاليا"
0%		1	7	2	
0%		2	6	2	
0%		2	5	3	
66.66%	6	1	6	3	
22.22%	2	3	4	3	
0%		2	4	4	

الدرجة النهائية للتقويم هي (10) درجات

تحديد اختبارات الدقة لمهارة التصويب

نتيجة البحث والمراجعة لبعض المصادر المتوافرة والتي تتعلق بموضوع الدراسة ، استعان الباحثين باختبارات مقننة لقياس دقة مهارة التصويب من القفز عاليا" بكرة اليد وعدت في استمارة استبيان ثم قام الباحثين بعرض هذه الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء من ذوي الاختصاص ومن ثم قام السادة الخبراء والمختصين بالتأشير على أفضل اختبار ملائمة" لمستوى وقدرة عينة البحث وبعد جمع الاستمارات وفرز بياناتها واستخراج نتائجها تم التوصل إلى اختيار النموذج الذي يمثل التسلسل ( 2 ) لتقويم دقة مهارة التهديف من القفز عاليا" بكرة اليد إذ كانت النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمختصين حول هذا النموذج هي ( 80 %) وكما هو مبين في الجدول ادناه

### الجدول (6)

يبين النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء والمختصين لاختيار أفضل اختبار لتقويم دقة مهارة التصويب من القفز عاليا" بكرة اليد

النسبة المئوية لأراء الخبراء %	عدد الخبراء والمختصين	الاختبار المختار	الاختبارات المرشحة	المهارة المبحوثة
20%	1		1-اختبارالاول	التصويب من القفز

				عالياً بكرة اليد
80%	4	*	2- الاختبار الثاني	
0%			3- الاختبار الثالث	

#### الأسس العلمية للاختبارات:

الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة البعض منها مقننة من خلال استخدامها على المجتمع العراقي بحسب المصادر العلمية وهي القياسات الفسيولوجية، والأخرى غير مقننة مما وجب على الباحثين التحقق من صلاحيتها من خلال إيجاد الصدق والثبات والموضوعية لها لكي يتم توافر الأسس العلمية بها وتوكل الباحثين باستخدامها.

#### صدق الاختبارات:

وللتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة عرضها الباحثين على مجموعة من والمتخصصين كل بحسب اختصاصه وعليه تم انتقاء الاختبارات الصالحة للدراسة والمقننة بوساطة الصدق الظاهري للمختصين، والمتفق على صلاحيتها لأفراد عينة البحث من قبلهم في قياس الصفات المراد قياسها فضلاً عن احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

#### ثبات الاختبارات:

قام الباحثين بأجراء الاختبار يوم الاربعاء بتاريخ 23 / 10 / 2018 ومن ثم أعيد الاختبار بعد سبعة أيام من التاريخ المذكور آنفاً، على عينة من مجتمع البحث بعدد (4) لاعبين ممن لم يدخلوا ضمن عينة البحث الأساسية وقام الباحثين بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين وأظهرت النتائج الإحصائية أن هناك علاقة ارتباط عالية في الاختبارات المنتخبة قيد الدراسة مما يؤكد ثبات الاختبارات.

#### الموضوعية:

توجب على الباحثين التحقق منها بوساطة تسجيل نتائج الاختبارات من قبل حكمين في آن واحد وأظهرت نتائج معامل الارتباط المحسوبة أن هناك علاقة ارتباط عالية في الاختبارات مما يؤكد موضوعية التقويم، وكما هو موضح في الجدول أدناه.

#### الجدول (7)

##### الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

ت	الشروط العلمية الاختبار	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	تحمل السرعة	0.89	0.93	0.91
2	تحمل القوة	0.88	0.94	0.93
3	تحمل الاداء	0.93	0.97	0.95
4	مهارة التصويب	0.84	0.92	0.98

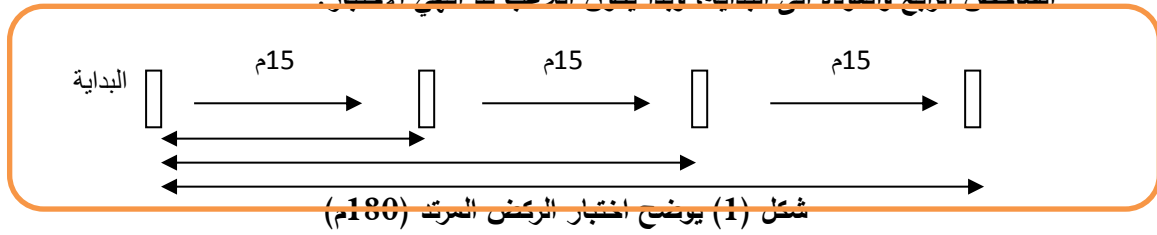
الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

الاختبار الأول: الركض المرتد 180م من الوضع الواقف (1).

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.
- الأدوات المستخدمة: شريط قياس - ساعة توقيت يدوية - شواخص عدد (4) المسافة بين شاخص وآخر (15) م - صافرة.

- وصف الاداء: بعد اعطاء اشارة البدء(الصافرة) يقوم اللاعب بالانطلاق من الشاخص الاول (البداية) الى الشاخص الثاني والعودة الى البداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة الى البداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة الى البداية، وبذا يكون اللاعب قد أنهى الاختبار.



• التسجيل:

- يقوم المسجل بتدوين الوقت المستغرق بالثانية ولاقرب 1% من الثانية.

- يقوم كل لاعب بمحاولة واحدة ناجحة.

- تعاد المحاولة في حالة فشل اللاعب في الاداء (سقوط اللاعب اثناء الارتداد).

الاختبار الثاني: الجلوس - القفز الى الاعلى (2)

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، استمارة تسجيل.
- وصف الاداء: من وضع الجلوس الطويل مد الركبتين والساقان ملامستان للأرض واليدين ملامستان للأرض ايضا. ينهض اللاعب من هذا الوضع ويقفز في الهواء ثم العودة الى الوضع الابتدائي وهكذا ... وتحسب المحاولات الصحيحة فقط الى حد (90) ثانية
- التسجيل: يقوم المسجل بتدوين المحاولات الناجحة (عدد القفزات)

اختبار الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عاليا.

اسم الاختبار : الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عاليا

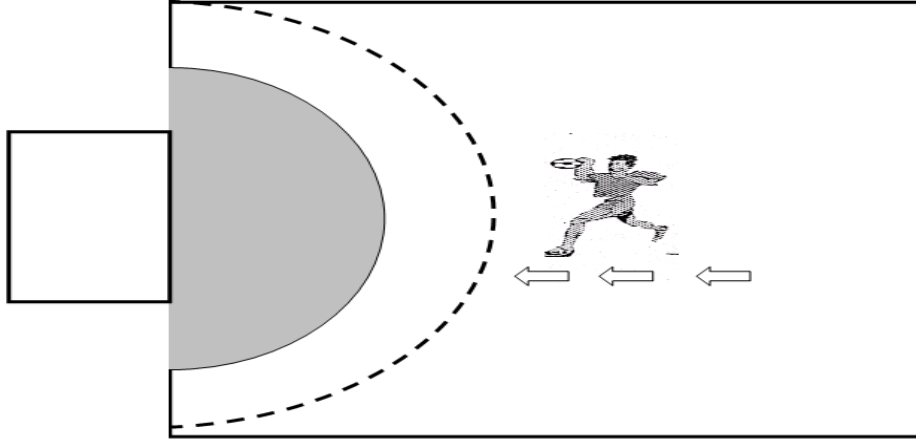
الهدف من الاختبار: تقويم الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عاليا :

الأدوات المستخدمة ( ملعب كرة يد قانوني ، كرات يد قانونية عدد(20) ،استمارة تقويم معدة مسبقا")

1- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة، 1999م، ص134.

2- ثامر محسن وآخرون: الاختبار والتحليل لكرة القدم، الموصل، مطبعة الجامعة، 1991م، ص136.

مواصفات الأداء : يقوم الطالب المختبر بأداء مهارة التصويب من القفز عالياً من نقطة تقع على زاوية قائمه مع منتصف خط المرمى وتبعد عنه بمقدار (10) امتار ويعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية لأداء المهارة. التسجيل : يمنح كل لاعب مختبر ثلاث محاولات متتالية ،تحتسب أفضل محاولة لكل مقوم وبعدها يتم احتساب الوسط الحسابي لأفضل ثلاث محاولات للسادة المقومون الثلاث. علماً" إن الدرجة النهائية للتقويم هي (10) درجات وكما هو موضح في الشكل ادناه .



اختبار الدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً.

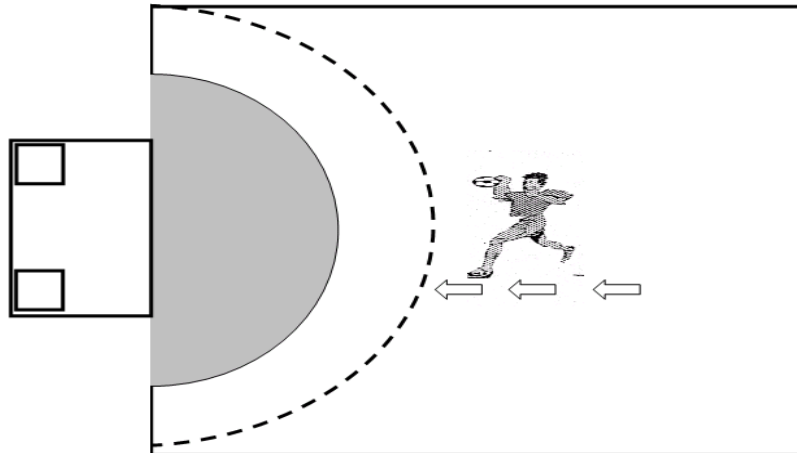
اسم الاختبار: اختبار دقة مهارة التصويب من القفز عالياً:

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب من القفز عالياً "بكرة اليد .

الأدوات المستخدمة:( ملعب كرة يد قانوني ، كرات يد قانونية عدد(20) ، استمارة تقويم معدة مسبقاً"، مريعات دقه ( 60 سم - 60 سم ) )

مواصفات الأداء : يقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة التصويب من القفز عالياً في نقطة تقع على زاوية قائمه مع منتصف خط المرمى وتبعد عنه بمقدار (10 م) ويتم التصويب من القفز عالياً مع اخذ ثلاث خطوات ومن مسافة (10) امتار حيث يتم التصويب على المربع الايمن ثم المربع الايسر

التسجيل : يمنح كل لاعب مختبر (6) محاولات متتالية ،تحتسب عدد المحاولات الناجحة والفاشلة التي يسجلها اللاعب المختبر علماً" إن الدرجة العظمى للتقويم هي (6) درجات وكما هو موضح في الشكل (3) .



## الاختبارات الفسيولوجية المستخدمة في البحث

### الاختبار الاول: معدل ضربات القلب<sup>(1)</sup>

- الغرض من الاختبار: قياس معدل ضربات القلب
- الادوات: جهاز oximeter، استمارة تسجيل، كرسي
- وصف الاختبار: يجلس اللاعب على كرسي واليد ممدودة ويتم قياس النبض باستخدام جهاز الكتروني (oximeter) وذلك بوضع الجهاز في إصبع بالسبابة اليد اليسرى.



شكل (4) يوضح باستخدام جهاز الكتروني oximeter

### الاختبار الثاني: قياس عدد مرات التنفس في الدقيقة<sup>(2)</sup>

- الهدف من الاختبار: قياس عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة
- الأدوات: ساعة توقيت، بساط ورقة تسجي
- وصف الأداء: يستلقي المختبر على الأرض يشاهد الفاحص ارتفاع وهبوط معدة المختبر في اثناء الشهيق والزفير خلال دقيقة واحدة ويمسك أحد ذراعي المختبر في اثناء الفحص عن طريق النبض.
- التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات التنفس في الدقيقة واحدة شهيق زفير.

### الاختبار الثالث: اختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين (vo2max)<sup>(3)</sup>

- الهدف من الاختبار: معرفة كمية الاوكسجين القصوى
- الأدوات: ساعة توقيت، مصطبة ارتفاعها (45) سم، جهاز حاسوب

<sup>1</sup>–<http://www.nonin.com/What-is-a-Pulse-Oximeter>

<sup>2</sup>– ابو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997م، ص 60-61.

<sup>3</sup>– [WWW.BRIANMAC.CO.UK/STEPVO2\\_MAX.HTM](http://WWW.BRIANMAC.CO.UK/STEPVO2_MAX.HTM)

- وصف الاختبار: يقف المختبر امام المصطبة وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ اللاعب بأداء (24) خطوة كاملة في الدقيقة باستمرار العمل لمدة (3) دقائق وفي نهاية العمل يبقى اللاعب واقف ومن ثم حساب عدد ضربات القلب على الشريان السباتي لمدة (15) ثا بعد الثواني الخمسة الأولى.
- التسجيل: بعد حساب عدد ضربات القلب لمدة (15) ثا بعد الجهد تغذى في الحاسبة بواسطة معادلة معدة لذلك ( $HR = 0.42 - 111.33 \cdot vo_2max$ ) و (HR) تعني معدل النبض بعد اختبار الخطوة لتعطي قيمة الاوكسجين الأقصى للاعب.

التجارب الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية :

أجريت يوم الاربعاء بتاريخ 25 / 10 / 2018 على عينة مؤلفة من (4) لاعبين من مجتمع البحث وكان

الهدف من هذه التجربة:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- كفاية فريق العمل المساعد وتفهمهم لسير العمل.
- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة.
- مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملائمتها لهم.
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء

إعدادات تمارين الكارديو:

بعد اطلاع الباحثين على المصادر العربية والاجنبية في مجال علم التدريب الرياضي وكذلك تمارين الكارديو وكرة اليد وتصفحته بشبكات الانترنت واجرائه المقابلات الشخصية مع المختصين قام الباحثين بأعداد منهج تمارين بدنية بأسلوب الكارديو لأفراد عينة البحث مبني على الاسس العلمية مراعيًا كافة المتطلبات والشروط اللازمة لأعداد تمارين وكما موضح في ادناه:

- ملائمة محتوى التمارين لمستوى وقدرات أفراد العينة.
- مراعاة الهدف من إعداد التمارين حيث تنوع الهدف في اغلب الوحدات التدريبية والمتضمن هدفان في الوحدة التدريبية نفسها.
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة. ثم التدرج والتموج بالشدة والحمل وحسب أهداف الوحدة التدريبية وخصوصية تمارين الكارديو.
- استغرق تطبيق المنهج التدريبي (10) اسابيع، بمعدل وحدتين تدريبيتين أسبوعياً يوم الاحد والاربعاء في ساعة 5:00 مساءً، وبذلك بلغت عدد الوحدات التدريبية لكل مجموعة (20) وحدة تدريبية.
- تم استخدام طريقة تدريب الفترتي متوسط الشدة خلال تطبيق المنهج التدريبي .
- تراوحت شدة التمارين ما بين (65 % - 75 %) من اقصى اداء للاعب.
- عدد تمارين لكل وحدة تدريبية ( 6 ) تمارين.
- الراحة البينة بين التكرارات بحدود (1-2) وبين المجاميع بحدود (2-1).

- بلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة كان زمن أداء التمرينات المستخدمة بالمنهج التدريبي خلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ما بين (60) دقيقة.
- أشرف الباحثين بصورة مباشرة على تطبيق التمرينات وخاصة القسم الرئيسي منه في حين ان باقي محتويات الوحدة (الجرعة التدريبية) هو من مهمة المدرب للمجموعتين ولم يتدخل الباحثين في هذا الجانب.

#### الاختبارات والقياسات القبلية:

أجرى الباحثين مع فريق العمل المساعد الاختبارات القبلية، حيث تضمن اختبارات بدنية ومهارية وفسولوجية وعلى ضوء ما حدده الخبراء ومن ذوي الاختصاص، إذ تم إجراء الاختبار القبلي للاختبارات المحددة بتاريخ 1-4 / 11 / 2018 على عينة البحث في القاعة الرياضية لنادي الكوفة حيث تم إجراء الاختبارات على مدى يومين وعلى الشكل الآتي:

اليوم الأول تضمن:

أ. الاختبارات المهارية : دقة اداء مهارة التصويب

ب. الاختبارات البدنية : تحمل السرعة + تحمل القوة + تحمل الاداء.

اليوم الثاني تضمن:

- الاختبارات الفسيولوجية الآتية: عدد مرات التنفس في أثناء الراحة + معدل ضربات القلب في أثناء الراحة +

. vo2max

#### تطبيق تمرينات الكارديو:

تم تطبيق تمرينات الكارديو المقترحة إذ تضمنت هذه التمرينات اعداد تمارين تشمل الجانبين البدني والمهاري مبنية على أسس التحمل الخاص وبما يتطابق مع لعبة كرة اليد، وتم توزيعها في الوحدات التدريبية بشكل متناسق ومناسب مراعيًا في ذلك نسب الاتفاق التي تم التوصل إليها من قبل الخبراء بالنسبة لمتغيرات البحث، وبشكل يضمن تطور كافة المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية قيد الدراسة وبما يتناسب مع مستوى عينة البحث والمرحلة التدريبية وقسمت على عشرة أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع.

#### الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث، بعد الانتهاء من تنفيذ تمرينات الكارديو وذلك لتحديد مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية التي وصلت إليه عينة البحث ولمدة يومين الثلاثاء والاربعاء بتاريخ من 14-15 / 2 / 2019 وبنفس الاجراءات التي تمت في الاختبارات القبلية.

الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث:

تضمن هذا الباب عرض النتائج للاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية، وقد تم تحليل هذه النتائج ومناقشتها لغرض الوصول إلى أهداف البحث والتحقق من صحة الفروض، تم استخدام اختبار (T.test) للعينات المترابطة والمستقلة لمعرفة معنوية الفروق للأوساط الحسابية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، والتحقق من تأثير التمرينات المستخدمة لدى عينة البحث، ومن خلال النتائج الإحصائية التي تم الحصول عليها، توافرت لدى الباحثين

حصيلة كافية من البيانات حول نتائج التجربة الميدانية التي نفذها على المجموعة التجريبية، ودلت النتائج على وجود فروق معنوية عالية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث موضوع الدراسة، وتم تفسيرها من الباحثين، وتم عرض هذه النتائج لتوضيحها استناداً إلى المفاهيم النظرية والدراسات والبحوث السابقة.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية:

الجدول (8) يبين المعالم الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	sig	الدلالة
		ع+	س -	ع+	س -			
تحمل السرعة	ثانية	37.05	0.94	36.31	0.93	2.85	0.029	معنوي
تحمل القوة	عدد مرات	34.85	1.57	36.28	1.38	7.07	0.000	معنوي
تحمل الاداء	ثانية	62.88	4.16	58.73	3.21	4.55	0.003	معنوي

الجدول رقم (8) يوضح ان قيمة (SIG) لاختبارات تحمل السرعة، واختبار تحمل القوة، واختبار تحمل الاداء على التوالي (0.029، 0.000، 0.003) وهي قيمة أصغر من (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية ولجميع الاختبارات. يعزو الباحثين أسباب الفروق المعنوية التي ظهرت لاختبارات (الركض المرتد 180م من الوضع الواقف، الجلوس القفز الى الاعلى) الى "ان التحمل هو الاساس لجميع القدرات البدنية للاعب وذلك لأنها تؤثر تأثيراً كبيراً في سرعة الحركة وتحمل الحركة واداءها وهي مرتبطة بالسرعة والتحمل لكون هاتين الصفتين تتميزان في حالة التعبير عن حالة الترابط بين القدرات البدنية، اذ ينشأ هذان المصطلحان من ترابط صفتي القوة والسرعة وتظهر في أثناء العمل العضلي في حالة التسلسل والمقاومة والربط بينهما"<sup>(1)</sup> "وان تلك الصفتين لهما تأثيرهما البالغ الأهمية لكونهما من مستلزمات تحديد المستوى لكثير من الحركات الثنائية لكونهما تظهران مدى إمكانية عضلات الجسم الرياضي أجزاء منه في حركات الانطلاق للأمام ولتحقيق اداء جيد يجب أولاً تعلم التنكيك الصحيح للاداء مع التهيو البدني التام لذلك، وبخاصة القدرات الحركية المرتبطة مباشرة بحركة الاداء ومنها قوة وسرعة وعليه سيكون في الأعداد للقوة العامة وتدريب القوة الخاصة وكذلك السرعة معنى كبير في تدريب الاداء المهاري بكرة اليد"<sup>(2)</sup> وهذا ما اكدت له التدريبات المستخدمة من قبل المدرب، اذ كان يركز على تدريب اللعب بالإضافة الى تطويره للجوانب البدنية مما جاءت النتائج بهذه البيانات.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية

الجدول (9) يبين المعالم الاحصائية بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	sig	الدلالة
		ع+	س -	ع+	س -			
عدد مرات التنفس دقيقة	مرة/ دقيقة	17.42	0.97	16.28	0.75	8	0.000	معنوي

<sup>1</sup> - حسين، قاسم حسن، وآخرون: علم التدريب الرياضي، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1997، ص28.

<sup>2</sup> - الربيعي، كاظم عبد، والمشهداني، عبد الله: كرة اليد للناشئين، مطبعة دار الحكمة، جامعة البصرة، 2003، ص151.

معدل ضربات القلب	نبضة/ دقيقة	68.14	0.9	67	0.81	8.01	0.000	معنوي
Vo2max	ملتر/ دقيقة	50.42	1.98	53.42	1.27	7.93	0.000	معنوي

الجدول (9) يوضح ان قيمة (SIG) لاختبارات (عدد مرات التنفس، معدل ضربات القلب، Vo2max) كانت على التوالي (0.000 ، 0.000 ، 0.000) وهي قيمة أصغر من (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية. يتبين من خلال الجدول (9) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة للمجموعة الضابطة ولصالح لاختبارات البعدية، ويرجع الباحثين أسباب ذلك لاتباع المنهج التدريبي الاعتيادي المعد من قبل المدرب الذي يحدد من خلاله الحمل التدريبي على وفق المؤشرات الفسيولوجية، إذ أن "التخطيط لعملية التدريب وكذا الحمل التدريبي دون دراسة التأثيرات الفسلجية على حمل الجسم ومراعاة الظروف المختلفة يؤدي في كثير من الأحيان إلى الإصابات التي تظهر خلال الموسم التدريبي"<sup>(1)</sup>. وبالنظر لما تفرضه لعبة كرة القدم للصالات من خصوصية لتأثيرات الأحمال التدريبية بسبب اللعب الشمولي للكرة الحديثة كان لابد للمدرب الاطلاع على تأثيرات الجوانب الفسيولوجية ليتمكن من صياغة وتحديد وتقنين الحمل التدريبي بما يتلاءم مع امكانية لاعبيه، كي لا يؤدي التدريب إلى انعكاسات وظيفية سلبية ومن خلال ذلك يتضح الارتباط الكبير بين طبيعة الأداء في كرة القدم للصالات والتغيرات الفسيولوجية المصاحبة لهذا الأداء والتي لابد من دراستها والوقوف على مبادئ التنمية لديها عند أعداد الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية والشهرية وخلال مدة الموسم التدريبي"<sup>(2)</sup>.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية:

الجدول (10) يبين المعالم الاحصائية بالاختبارين القلبي والبدي للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القلبي		الاختبار البدي		قيمة (ت) المحتسبة	sig	الدالة
		س -	ع +	س -	ع +			
تحمل السرعة	ثانية	37.19	1.19	35.31	1.3	11.18	0.000	معنوي
تحمل القوة	عدد مرات	35.14	2.41	39.12	1.91	12.75	0.000	معنوي
تحمل الاداء	ثانية	61.52	4.98	54.88	3.78	4.25	0.000	معنوي

الجدول (10) يوضح ان قيمة (SIG) لاختبارات تحمل القوة، وتحمل السرعة، تحمل الاداء كانت على التوالي (0.000، 0.000، 0.000) وهي أصغر من (0.05) وهذا يدل على ان الفروق معنوية لصالح الاختبار البدي يتبين من خلال الجدول (10) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمؤشرات البدنية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبارات البعدية ويعزو الباحثين أسباب الفروق المعنوية التي ظهرت بالاختبارات البدنية واللذين يقيسان القدرات التحمل للسرعة والقوة والاداء الى تطور تلك القدرات لدى أفراد المجموعة التجريبية ويمكن أعزاءها الى أسباب

1- عبد الفتاح، أبو العلا أحمد، وشعلان، ابراهيم: فسيولوجيا التدريب ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص21.

2- عبد الفتاح، أبو العلا أحمد، وآخرون: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1997م، ص24.

تنظيم تمرينات الكارديو المقترحة، فعملية التدريب تعتمد على تنظيمها مما خلق حالة من التطور في مستوى اداء اللاعبين من خلال انسجام تمرينات الكارديو المقترحة مع قابليات وقدرات أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) وبالنتيجة ظهر التطور الإيجابي لهم ان عملية التدريب هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة او قدرة أو أفكار او آراء لازمة للأداء عمل معين أو بلوغ هدف معين فضلا عن تحقيق اهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة "(1) وهذا ما أظهرته نتائج المجموعة التجريبية إذ أثرت التمرينات في قدراتهم البدني بشكل معنوي والذي يدل على الارتقاء بالجانب البدني وهو ذو أهمية بالغة للاعب كرة القدم للصالات وهو سمة أساسية من سمات اللعب الحديث، فالغاية الحقيقية من التدريب هي الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية عن طريق خلق حالة انسجام بين مكونات وقابليات اللاعبين الشباب مع المنهج المتبع إذ كانت استجابة هذه المجموعة لمفردات المنهج استجابة ايجابية مما سعت الى تطوير وتحسين المستوى البدني نتيجة تطبيق الأسس العلمية من خلال العمل وقوته، وفواصل الراحة، والتكرارات، وعدد المجاميع، والترابط بينهما وهذا ما راعاه الباحثين في التمرينات "نظرا لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فانه يمثل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية تحمل القوة في المناهج التدريبية. "(2) وينصح مدربي في تنمية المجاميع العضلية الخاصة بحيث تكون باتجاه تحمل السرعة لأهميتها في اللعب"(3) ويعزو الباحثين أسباب الفروق المعنوية التي ظهرت باختبار ركض 180 متر الى أن " التدريب على التحمل الخاصة ضروري لتحقيق تنمية رياضية ملموسة في المسافة المعينة حيث يخلق ظروفًا ملائمة لاستيعاب التكنيك الفعال والتكنيك للرياضة المختارة"(4)، وبما أن الباحثين قد استخدم تمرينات الكارديو على اساس التحمل الخاص الذي يعتمد على المؤشرات الفسيولوجية من خلال استعادة الاستشفاء، إذ يتم تحديد فترات الراحة وإعادة التمرين مرة أخرى لذا كانت النتائج ايجابية وهذا ما يتفق مع الدراسة التي أجراها (مجيد وآخرون) إذ استنتجوا أن "التدريب التحمل الخاص الشديد وبفترات راحة قصيرة هو أفضل الطرائق لتطوير التحمل الخاصة من بين طرائق تدريبية تم استخدامها"(5)، وكرة القدم للصالات تتطلب تنمية هذه القدرات لما لها من أهمية في تنمية تحمل القوة والسرعة والاداء، مما سبق نستدل على عملية التكيف الوظيفي للجهازين الدوري التنفسي من خلال تطبيق التمرينات المقترحة وخاصة للوحدات التدريبية التي كان يروم من خلالها الباحثين تطوير القدرات التحمل السرعة التحمل القوة والتحمل الاداء إذ راعى فيها التدرج في الشدة والحجم وفترات الراحة البينية والتي بنيت على أسس علمية معتمدة بذلك على مؤشر فسيولوجي في غاية الأهمية وهو معدل ضربات القلب في الدقيقة.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية:

- 1- حسين، قاسم حسن: تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2001م، ص17.
- 2- الخشاب، زهير قاسم، وآخرون: كرة اليد، ط2، محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999م، ص29.
- 3- أميش، صالح راضي: تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارية الرياضية في مستوى الانجاز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002م، ص31.
- 4- مجيد، ريسان خريبط: التدريب الرياضي، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988م، ص266.
- 5- مجيد ريسان خريبط، وآخرون: تأثير طرق التدريب على المطاولة الخاصة، المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية، الموصل، 2007م، ص170.

الجدول (11) يبين المعالم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	sig	الدالة
		س -	ع +	س -	ع +			
عدد مرات التنفس دقيقة	مرة/ دقيقة	17.85	0.9	15.14	1.34	14.71	0.000	معنوي
معدل ضربات القلب	نبضة/دقيقة	67.28	1.38	65.14	1.34	15	0.000	معنوي
Vo2max	مليتر/ دقيقة	51.71	1.79	60.28	1.88	8.04	0.000	معنوي

الجدول (11) يوضح ان قيمة (SIG) للاختبارات المستعملة (عدد مرات التنفس، معدل ضربات القلب، Vo2max) كانت على التوالي (0.000، 0.000، 0.000) وهي أصغر من (0.05) وهذا يدل على ان الفروق معنوية يتبين من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية للمؤشرات الفسيولوجية ولصالح الاختبارات البعدي قيد الدراسة ويعزو الباحثين أسباب ذلك إلى تحسن عمل جهاززي الدوري والتنفسي الناتج عن الاستخدام العلمي لبناء مفردات تمرينات الكارديو المقترحة والذي بني على أساس ذلك من خلال "المتغيرات التي تقوم حالة البناء لذلك المنهج المتمثلة ب الشدة وفترات دوام العمل، عدد التكرارات والمجاميع في الوحدة التدريبية، مدة دوام الراحة، فترات التدريب في الأسبوع الواحد (عدد الوحدات التدريبية)، وفقا للتحمل الخاص ضمن نظام الكارديو، ومما لاشك فيه أن الالتزام بالتدريب والانتظام عليه سوف يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية في جميع وظائف أجهزة الجسم ولا سيما القلب والدورة الدموية، وهذا ما أشار إليه (أبو الفتاح وحسانين) بأنه "يعد الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين قدرة الإنسان على أداء عمل عضلي اعتمادا على استهلاك الأوكسجين في أثناء العمل مباشرة، ويعد مؤشر لكثير من العمليات الفسيولوجية منها كفاءة العضلات في استهلاك الأوكسجين"<sup>(1)</sup>، فلعبة كرة القدم للصالات لها ميزتها الخاصة فاللاعب خلال مدة المباراة تتنوع حركاته بين الركض والمشي والهرولة عند أداء الأنشطة المستمرة لفترة طويلة أو تكرار الحركات القصيرة السريعة وهذا يلقي عبئا فسيولوجيا على الجهاز العضلي والجهاز الدوري والتنفسي وقدرة الجسم على استهلاك الأوكسجين والتعب التي تتم خلال فترات انخفاض معدل اللعب في أثناء المباراة نفسها، وبما أن تمرينات الكارديو بنيت مفرداته على أساس التكرار وفترات الراحة المتنوع ما بين الانخفاض والارتفاع بالأحجام والشدد على مدار الجرعة التدريبية ذاتها والأسبوعية لذا جاءت نتائج الاختبارات لأفراد هذه المجموعة بالشكل الإيجابي.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

عرض نتائج اختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد وتحليلها.

ارتأت الباحثين عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي اختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد وتحليلها للمجموعة التجريبية من خلال الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدي في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها لتسهيل ملاحظة الفروق والمقارنة بينها، وصولاً إلى تحقيق فرضيات وأهداف البحث.

عرض نتائج اختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للمجموعة التجريبية وتحليلها.

1- عبد الفتاح، أبو العلا أحمد، وآخرون: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م، ص 235-246.

الجدول (12) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحتسبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة t لمحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	
معنوي	3.30	1.44	7.16	0.74	3.08	اختبار الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عالياً
معنوي	2.79	0.79	4	1.22	1.93	اختبار الدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً
قيمة ( t ) الجدولية = (2.04) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وتحت درجة حرية ( 29 )						

يبين الجدول (12) أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عالياً (3.08) بانحراف معياري مقداره (0.74) وفي الاختبار البعدي بلغ (7.16) بانحراف معياري مقداره (1.44) أما قيمة (t) المحتسبة فكانت (3.30) وهي اكبر من قيمة ( t ) الجدولية البالغة (2.04) بدرجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة ( 0.05 ) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي أما في اختبار الدقة فكان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (1.93) بانحراف معياري مقداره (1.22) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (4) بانحراف معياري مقداره (0.79) أما قيمة (t) المحتسبة فكانت (2.79) وهي اكبر من قيمة ( t ) الجدولية البالغة (2.04) بدرجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة ( 0.05 ) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

قياس مقدار التعلم والنسب المئوية للتطور لاختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للمجموعة التجريبية .

الجدول (13) يبين الأوساط الحسابية ومقدار التعلم والنسبة المئوية للاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للمجموعة التجريبية .

المعالم الإحصائية الاختبارات	القبلي	البعدي	مقدار التعلم	النسبة المئوية للتطور %
	س <sup>-</sup>	س <sup>-</sup>		
اختبار الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عالياً	3.08	7.16	4.08	56.98%
اختبار الدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً	1.93	4	2.07	52%

يبين الجدول (13) الأوساط الحسابية ومقدار التعلم والنسب المئوية للتطور في اختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للمجموعة التجريبية ، إذ أظهرت النتائج إن هذه المجموعة حققت مقدارا" من التعلم في اختبار الأداء الفني مقداره ( 4.08 ) ونسبة تطور مئوية مقدارها (56.98 % )، أما في اختبار الدقة فقد أظهرت النتائج إن مقدار التعلم الذي حققته هذه المجموعة ما بين الاختبارين القبلي والبعدي هو ( 2.07 ) ونسبة تطور مئوية مقدارها ( 52 % ) .

عرض نتائج اختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للمجموعة الضابطة وتحليلها.

الجدول (14) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحتسبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للمجموعة الضابطة .

نوع الدلالة	قيمة t لمحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	
معنوي	3.57	1.32	8.42	0.69	3.17	اختبار الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عالياً
معنوي	2.62	1.01	4.13	1.16	2.07	اختبار الدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً
قيمة ( t ) الجدولية = ( 2.04 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وتحت درجة حرية ( 29 )						

يبين الجدول (14) أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عالياً (3.17) بانحراف معياري مقداره (0.69) وفي الاختبار البعدي بلغ (8.42) بانحراف معياري مقداره (1.32) أما قيمة (t) المحتسبة فكانت (3.57) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.04) بدرجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي أما في اختبار الدقة فكان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (2.07) بانحراف معياري مقداره (1.16) وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (4.13) بانحراف معياري مقداره (1.01) أما قيمة (t) المحتسبة فكانت (2.62) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.04) بدرجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي وبملاحظة نتائج الاختبارات التي عرضت في هذا الجدول أتضح أن هناك تطوراً لآساس في الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عالياً .

قياس مقدار التعلم والنسب المئوية للتطور لاختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للمجموعة الضابطة .

الجدول (15) يبين الأوساط الحسابية ومقدار التعلم والنسبة المئوية للتطور للاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للمجموعة الضابطة.

المعالم الإحصائية الاختبارات	القبلي س-	البعدي س-	مقدار التعلم	النسبة المئوية للتطور %
اختبار الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عالياً	3.17	8.42	5.25	62.35%
اختبار الدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً	2.07	4.13	2.06	50%

يبين الجدول (15) الأوساط الحسابية ومقدار التعلم والنسب المئوية للتطور في اختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للمجموعة الضابطة ، إذ أظهرت النتائج إن هذه المجموعة حققت مقداراً من التعلم في اختبار الأداء الفني مقداره ( 5.25 ) ونسبة تطور مئوية مقدارها (62.35 % )، أما في اختبار الدقة فقد أظهرت النتائج إن مقدار التعلم الذي حققته هذه المجموعة ما بين الاختبارين القبلي والبعدي هو ( 2.06 ) ونسبة تطور مئوية مقدارها ( 50 % ) .

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في المتغيرات البدنية:  
الجدول ( 16 ) يبين المعالم الإحصائية بالاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة	sig	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع+	س -	ع+	س -		
معنوي	0.048	2.74	1.3	34.31	0.93	36.31	ثانية	تحمل السرعة
معنوي	0.000	10.98	1.91	39.12	1.38	36.28	عدد مرات	تحمل القوة
معنوي	0.008	3.63	3.78	54.88	3.21	58.73	ثانية	تحمل الاداء

الجدول (16) يتضح ان قيمة (SIG) للاختبارات المستعملة (تحمل السرعة، تحمل القوة، وتحمل الاداء) كانت على التوالي (0.048، 0.000، 0.008) وهي قيمة أصغر من (0.05) وهذا يدل على ان الفروق معنوية من خلال الجدول (16) يتبين أن الفروق كانت معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولجميع الاختبارات ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثين أسباب تلك الفروق لمجمل القدرات البدنية المنتخبة قيد الدراسة بسبب تأثير تمرينات الكارديو المقترحة والمعدة على وفق الأسس العلمية مراعيًا فيها شدة التمرين وكثافته وفترات الراحة البينية بشكل ينسجم مع قدرات وقابليات أفراد تلك المجموعة (المجموعة التجريبية) مما يؤكد صحة التخطيط لهذه التمرينات في تحقيقها الأهداف والواجبات الموضوعية من أجلها، إذ يجب أن يتميز التدريب في كرة القدم للصالات بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على أسس علمية مما يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة كمبدأ التدرج في ارتفاع الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره، ان أهمية استخدام الكارديو في المناهج التدريبية إذ تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على متغيرات مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى تطور القدرات البدنية، وأيضاً على أهمية

هذه الطريقة إذ تعد التدريب التحمل الخاص الطريقة الأفضل لتنمية القدرات البدنية والمهارية تحت مظلة التكيف وما يتعلق بها من تكيف وتطور أجهزة الجسم التي ترتبط بالشكل الحركي.<sup>(1)</sup>

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعيدة في المتغيرات الفسيولوجية:  
الجدول (17) يبين المعالم الاحصائية للاختبارات البعيدة للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	sig	الدالة
		س -	ع +	س -	ع +			
ع مرات التنفس دقيقة	مرة/دقيقة	16.28	0.75	15.14	1.34	2.48	0.047	معنوي
معدل ضربات القلب	نبضة/دقيقة	67	0.81	65.14	1.34	3.81	0.009	معنوي
Vo2max	مليتر/ دقيقة	53.42	1.27	60.28	1.88	15.89	0.000	معنوي

الجدول (17) يوضح ان قيمة (SIG) للاختبارات المستعملة (عدد مرات التنفس، معدل ضربات القلب، Vo2max) كانت على التوالي (0.047 ، 0.009 ، 0.000) وهي أصغر من (0.05) وهذا يدل على ان الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية. من الجدول (17) يتبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ويرجع سبب ذلك إلى استخدام التمرينات الكارديو للمجموعة التجريبية فإن التدريب بطريقة الكارديو تؤدي إلى تحقيق تلك الأهداف "وأن استخدام تدريب التحمل الخاص قد نجح نجاحا كبيرا في تدريب كرة القدم إذ أظهرت البحوث المختلفة أن فروقا معينة تظهر بالنسبة لشدة الحمل بين لاعبي الفريق لأن التدريب التحمل الخاص يهدف إلى تهيئة الجسم وتحسين حالة أعضائه وأجهزته حتى يعمل في ظروف مناسبة تساعده على رفع مستوى استعداده البدني، وبما أن التدريب التحمل الخاص يبنى على أساس تتابع منظم بين الحمل وفترات الراحة، فالحمل الذي يتم تحديده من خلال شدة معينة للفترة الزمنية التي يستغرقها ذلك المثير لابد من إعطاء فترة راحة تتناسب ونوع الإثارة الجديدة وتكمن الغاية في إعطاء فترة الراحة لتأهيل أجهزة الجسم للمثير الجديد والتخلص من التراكمات المرافقة للمثير السابق كترامح حامض اللبنيك الذي يعمل على أعاقه عمل العضلة العاملة مما يؤدي إلى ظهور التعب"<sup>(2)</sup> وأن من بين المثيرات التي يمكن "الاعتماد عليها كحالة التكيف في بداية الجهد هي زيادة في معدل ضربات القلب ومعدل التنفس ما هي إلا استجابات أو رد فعل لها تأثير وقتي، فالاستجابة الفسيولوجية التي تحدث خلال الجهد وبعده تعد استجابات أولية للضغوط أو للشدد الذي يتعرض لها الرياضي والتي يطلق عليها بالتكيف الوظيفي الآتي"<sup>(3)</sup> ويرجع السبب في ذلك إلى التكيف الحاصل في الجهاز الدوري التنفسي بسبب الأحمال التدريبية المتبعة على وفق التمرينات الكارديو المقترحة مما أدى إلى زيادة العبء الواقع على كل من الجهاز الدوري والتنفسي وبالتالي سعى إلى تطوير كفاءة أفراد هذه المجموعة بالموثرات الفسيولوجية قيد الدراسة نتيجة ممارسة التدريبات الموضوعية يعد طريقة نموذجية لرفع الكفاءة الفسيولوجية لعمل القلب والشعيرات الدموية، إذ ان التدريب الحقيقي يتم للقلب خلال فترة الراحة البينية لأن هذه الفترة البينية تمكن القلب من ضخ كمية كبيرة من الدم مع كل نبضة /دقيقة، أما إذا كان الجسم تحت ضغوط التدريب فان القلب لن يعمل بكفاءة عالية كما لو كان في أثناء الراحة لتوزيع الأوكسجين وكذلك إمكانية تعويض العضلات بالطاقة المستهلكة في أثناء

- 1- حسن، سليمان علي: المدخل إلى التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1983م، 245ص.
- 2- الخشاب، زهير قاسم، وآخرون: كرة اليد، ط2، محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999م، ص432-435.
- 3- الشخيلي، سعد منعم: تحكيم كرة القدم بين تطبيق القانون وحركة الحكم، بغداد، مكتبة الكرار، 2003م، 53ص.

التدريب، ويتبين مما تقدم بأن أي تطور للمستوى الرياضي لا يمكن أن يعزى إلا للمنهج التدريبي الذي أتبعه أفراد المجموعة التجريبية والذي تضمن تطبيق تمارين الكارديو المقترحة الممزوجة بين التمارين البدنية والمهارية. ويرى الباحثين بأن دمج تمارين الكارديو مع تمارين الاداء المهاري أدى الى تكيف بدني مهاري من خلال التمارين التي ساعدت في تطوير الاداء البدني فضلا عن الجانبين الفسيولوجي والمهاري، وهذه النتائج تحقق فرضيات البحث. الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثين من خلال التجربة الميدانية واستخدامه الاحصائية الملائمة في الوصف والاستدلال عنها خلص الى الاستنتاجات الآتية :

1. لتمرينات الكارديو فاعلية ايجابية في تطوير القدرات البدنية (تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الاداء) للاعبين كرة اليد.
2. لتمرينات الكارديو فاعلية ايجابية في تطوير المؤشرات الفسيولوجية (عدد مرات التنفس ومعدل ضربات القلب والحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين) للاعبين كرة اليد.
3. لتمرينات الكارديو فاعلية ايجابية في تطوير القدرات المهارية (مهارة التصويب من القفز عاليا) للاعبين كرة اليد .
4. حققت المجموعة الضابطة نتائج جيدة التي استخدمت التمارين التقليدية (الخاصة بالمدرّب) بين الاختباريين القبلي والبعدي في مستوى جميع القدرات البدنية والمهارية والفسيولوجية قيد البحث .

التوصيات :

يوصي الباحثين بما يأتي :

1. اعتماد تمارين الكارديو المقترحة التي طبقت لاعبي كرة اليد عند تدريب مستويات مناظرة لمستوى عينة البحث.
2. ضرورة اهتمام المدرّبين بتطوير مستوى القدرات البدنية والفسيولوجية والمهارية للاعبين كرة اليد للشباب
3. اجراء بحوث تطبيقية مشابهة ومكملة وفقا لنظام تمارين الكارديو على لاعبي الفئات العمرية الاخرى بكرة اليد من اجل الارتقاء بمستوى بعض القدرات البدنية والفسيولوجية والمهارية لديهم.
4. اجراء بحوث مشابهة على اللاعبين الرياضية الاخرى.
5. ضرورة اجراء الاختبارات الدورية (البدنية والمهارية والفسيولوجية) للتعرف على مدى التطور الحاصل للجسم نتيجة ممارسة التدريب، ومدى تكيف الاجهزة الوظيفية للجسم لمتطلبات الانجاز بكرة اليد .
6. عنده اعتماد أي تمارين او منهج تدريب على المدرّب تطبيقه بأسلوب علمي متكامل وفقا لمكونات الحمل (الشدة والحجم والراحة).

المصادر:

- 1- ابو العلى احمد عبد الفتاح، وآخرون: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس، دار الفكر ، القاهرة، 1997.
- 2- زهير قاسم الخشاب، وآخرون: كرة اليد، ط2، محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999.
- 3- صالح راضي اميش: تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارية الرياضية في مستوى الأنجاز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002.
- 4- ريسان مجيد خربيط: التدريب الرياضي، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
- 5- ريسان مجيد خربيط، وآخرون: تأثير طرق التدريب على المطاولة الخاصة، المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية، الموصل، 2007.

#### المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- إيمان نجم الدين عباس (واخرون): أثر تمرينات مقترحه 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، 2011.
- 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 تمرينات بالانثقال الحرة على وفق نسب مساهمة اعم العضلات العاملة في النشاط الكهربائي والقوة(الانفجارية، المميزة بالسرعة) للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، 2016.
- عمر خالد ياسر: أثر التمرينات 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 بالانثقال والبليومترك 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 القدم	كلية التربية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء
6	م.د علاء محمد ظاهر	فسيولوجيا التدريب، مبارزة	المعهد التقني الفني كربلاء

7	م.د حسين مناتي ساجت	فسيولوجيا التدريب، كرة السلة	كلية التربية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء
---	---------------------	---------------------------------	--

## ملحق (2)

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

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

اسم المقيّم:

التوقيع:

التاريخ:

## ملحق (3)

فريق العمل المساعد

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

## تأثير تدريبات بتداخل مقاومتين في بعض المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة اجتياز الحاجز وانجاز ركض 110م حواجز دون 20 سنة

مثنى عبد الأمير عبد الحسين      أ.م.د. علاء فليح جواد      أ.د. نادية شاكر جواد

### مستخلص البحث باللغة العربية

تضمنت هذه الدراسة عرض مقدمة عن التدريب الرياضي وأهميته الفاعلة في التطور الذي يحصل في المستوى الرياضي العام وترابط مختلف العلوم الأخرى فيه وبالأخص علم البايوميكانيك لما له من أهمية كبيرة في التدريب الرياضي وتأثيره في إيجاد الحلول المناسبة لمشاكل ومعوقات الارتقاء بمستوى الأداء الفني وخاصة في المسابقات التي يعد الأداء الفني عاملاً حاسماً في تحديد مستوى الانجاز ومنها انجاز 110م حواجز دون 20 عام.

تلخصت مشكلة البحث من خلال متابعة الباحثين لتدريبات عدائي الحواجز وإجراءهم لتجارب استطلاعية اتضح هناك قلة الاهتمام بالأسس الميكانيكية مما يؤثر سلباً في زمن اجتياز الحواجز وبالتالي تراجع في مستوى الانجاز لمسابقة 110م حواجز.

وقد هدفت الدراسة إلى:-

- 1- إعداد تدريبات بتداخل مقاومتين لعدائي (110م) حواجز دون 20 سنة.
  - 2- التعرف على تأثير تدريبات تداخل المقاومتين في بعض المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة اجتياز الحاجز وانجاز ركض 110م حواجز دون 20 سنة.
  - 3- التعرف على أفضلية المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث قيد الدراسة .
- فيما كان فرضا الدراسة بان:-
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية والبعدية للمتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة اجتياز الحاجز وانجاز ركض 110م حواجز دون 20 سنة ولصالح القياسات البعيدة.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعيدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات القياسين القبلي والبعدي وقد حدد الباحثون مجتمع بحثهم وهم عدائين 110م حواجز من أندية محافظة كربلاء والبالغ عددهم (10) عدائين وتم اختيارهم بالطريقة العمدية جميعاً ليمثلوا عينة البحث بنسبة ( 100%) وقسموا إلى مجموعتين

ضابطة وتجريبية وبالطريقة العشوائية واستخدم الباحثون الوسائل والأجهزة والأدوات اللازمة لبحثهم، وتحديد إجراءات البحث الميدانية من الأوزان النسبية وشدد الحبال المطاطية وتحديد المتغيرات البايوميكانيكية وكيفية قياسها، وكذلك إجراء التجربة الاستطلاعية وإجراءات التجانس والتكافؤ وإجراء القياسات القبلية وتطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثين في التجربة الرئيسية وإجراء القياسات البعدية ومعالجتها من خلال استخدام القوانين الإحصائية الملائمة عن طريق منظومة الـ SPSS.

واهم ما استنتجه الباحثين:-

- إن التدريبات المعدة لإفراد المجموعة التجريبية كان لها الأثر الكبير في تحسين مستوى المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة اجتياز الحاجز.

- إن التدريبات التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية أثرت إيجاباً في مستوى الأداء الحركي من خلال تحسن تكتيك اجتياز الحواجز وتحسين زمنها مما أثر في تحسن انجاز 110م حواجز.

## 1- التعريف بالبحث :-

### 2-1 مقدمة البحث وأهميته :-

يعد التدريب الرياضي أساس النجاح والتقدم في المجال الرياضي ولاسيما من خلال تحقيق الانجازات للمسابقات والألعاب الرياضية المختلفة ومنها مسابقات العاب القوى، وان التقدم لا يتم من خلال التدريب فقط ما لم يدعم التدريب بنظريات علمية تستند إليها في بناء التعلم والأسس الميكانيكية للحركة وبناء الحمل التدريبي والتخطيط السليم للمسابقات. لذا اتجهت الأبحاث العلمية نحو دراسة التطبيقات المختلفة للعلوم المساندة لعلم التدريب الرياضي ومنها علم البايوميكانيك الرياضي، والذي يعد احد العلوم الأساسية والفعالة في التربية الرياضية حيث يختص هذا العلم بتحليل حركات الرياضي من خلال استخدام القوانين الميكانيكية للوصول إلى التكتيك المثالي للأداء الحركي.

وتعد التدريبات بتداخل مقاومتين من أساليب التدريبات الحديثة والمتطورة والتي تعني استخدام مقاومتين (النتقال، المطاط) معاً وبنفس الوقت خلال أداء الجهد البدني وبذلك تكون هذه التدريبات ذات مردودات عالية وفعالة في تطوير القدرات البدنية القصوى، وإن لهذه التدريبات خصوصية ترتبط بخصوصية الأداء الحركي لمراحل سباق 110م حواجز، وتعمل تدريبات الأثقال ( إضافة أوزان إضافية إلى وزن الجسم و أجزائه المختلفة ) على تطوير المتغيرات البايوميكانيكية كافة من خلال تحسن مقادير القوى والزخم وزوايا ومسارات الجسم وغيرها، أما تدريبات المطاط فهي تعمل على تغيير حركة الأداء ( تقليل وتسريع) الجسم من خلال إضافة مقاومة وبذلك يعمل على تطوير سرعة الجسم وبالتالي تطوير سرعة الأداء الحركي.

وتعد مسابقة (110م) واحده من سباقات العاب القوى المهمة والتي تتميز بالإثارة والتشويق والتنافس الشديد بين العدائين، وهي ثاني اقصر مسافة سباق تجري ضمن العاب المضمار في الهواء الطلق بعد سباق عدو (100م)، وان هذه المسابقة تتعامل مع أقصى جهد للمتسابقين مع دقة الأداء الحركي منذ اللحظة الأولى لانطلاق السباق والى نهايته، وتعتمد هذه المسابقة في أداء مرحلة اجتياز الحاجز على العديد من المتغيرات البايوميكانيكية لما لها تأثير في مستوى الأداء الحركي، وان ضبط هذه المتغيرات أثناء الأداء يعد من الأمور المهمة لتحقيق التكنيك المثالي للمتسابق خلال أداء اجتياز الحاجز وبما يسهم في تقليل زمن أدائها، لذا فعند إعداد البرامج التدريبية للعدائين يجب أن يهدف التدريب إلى تطوير مكونات هذه المرحلة وان يراعي فيها التدرج بالأحمال المستخدمة وعمليات الاستشفاء وطرائق وأساليب التدريب الملائمة لتكون عملية التدريب فعالة ومؤثرة وتحقيق الهدف الذي بنيت لأجله.

ومن هنا جاءت أهمية البحث بإعداد تدريبات فيها تدخل مقاومتين مختلفتين ( أنقال - مطاط ) وأدائها معاً وبنفس الوقت أثناء تنفيذ التمرين لتطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة اجتياز الحاجز وانجاز ركض 110م حواجز دون 20 سنة والمعرفة الحقيقية والمثالية لتأثير هذه التدريبات في المتغيرات قيد الدراسة .

## 1-2 مشكلة البحث :-

نظرا لصعوبة الأداء الحركي لهذه المسابقة، ومن خلال متابعة الباحثين لتدريبات عدائي هذه المسابقة ومقابلتهم لعدد من المختصين وخبرتهم المتواضعة وإجراءهم لتجارب استطلاعية لعدد من عدائي هذه المسابقة توضح للباحثين إن هناك عدم اهتمام بالأسس الميكانيكية التي يجب إن تراعى خلال هذه المرحلة والتي تسهم في ضبط التكنيك المثالي وتقليل زمن هذه المرحلة والتي بدورها تساهم في تحسين الانجاز لعدائي هذه المسابقة، وكذلك قلة اهتمام المدربين والمختصين باستخدام أسلوب تدخل المقاومات (الأنقال والمطاط معاً).

لذا تبلورت مشكلة البحث من إعداد تدريبات بالأنقال والمطاط معاً وأدائها بنفس الوقت وبشدد وأحمال تدريبية مقننة لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة والتي تسهم بشكل مباشر في تطوير الانجاز لعدائي 110م حواجز، ودراسة هذه المشكلة لتوفير معلومات ميدانية وعلمية وتقديم هذه الدراسة للمدربين والرياضيين لزيادة معرفتهم.

## 1-3 أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى :-

1- إعداد تدريبات بتداخل مقاومتين والتعرف على تأثيرها في بعض المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة اجتياز الحاجز وانجاز ركض 110م حواجز دون 20 سنة.

3- التعرف على أفضلية المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث قيد الدراسة لمرحلة اجتياز الحاجز وانجاز ركض 110م حواجز دون 20 سنة.

#### 1- 4 فرضا البحث :-

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية والبعديّة للمتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة اجتياز الحاجز وانجاز ركض 110م حواجز دون 20 سنة ولصالح القياسات البعديّة.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 1- 5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري: عداؤو 110م حواجز دون 20 سنة لأندية محافظة كربلاء

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2018/5/15 ولغاية 2019/3/15.

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي الشباب، ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء.

#### 2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

##### 2-1 منهج البحث :-

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات القياس القبلي والبعدي أكثر ملائمة لأهداف البحث وفرضياته.

##### 2-2 مجتمع البحث وعينته :-

تكون مجتمع البحث من العدائين دون 20 سنة لأندية محافظة كربلاء لمسابقة (110م) حواجز والبالغ عددهم ( 10 عدائين)، وتم اختيارهم جميعا ليمثلوا عينة البحث، وقسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالطريقة العشوائية البسيطة من خلال إجراء القرعة.

##### 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات التي سيستخدمها الباحث في البحث :-

استخدم الباحثون الوسائل والأجهزة والأدوات الآتية :-

- الملاحظة

- الاختبار والقياس
- المقابلة الشخصية
- الاستبانة
- حاسبة الكترونية يدوية ( SHARP ) عدد (1)
- كاميرا تصوير فيديو ذات سرعة (500ص/ثا نوع (Casio) كورية الصنع ) عدد (3) مع ملحقاتها.
- مقياس رسم عدد(3)
- برنامج تحليل حركي
- جهاز قياس الوزن عدد (1) كوري المنشأ.
- جهاز لابتوب أيسر عدد (1) كوري المنشأ.
- ساعات توقيت يدوية عدد (3) نوع (Kislo 610) صينية المنشأ.
- أثقال بأوزان مختلفة + الكات تنقيط + حبال مطاط
- مساند بداية عدد (6) + حواجز عدد (10)
- شريط قياس + صافرات عدد (3) + بورك + اعلام حمراء وبيضاء

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية :-

#### 3-4-1 تحديد الأوزان النسبية لأجزاء الجسم :-

بعد اخذ كتلة أفراد عينة البحث من خلال التجربة الاستطلاعية، قام الباحثون بتحديد كتلة الأثقال المستخدمة لأجزاء الجسم خلال التدريبات والتي تراوحت ما بين (15 - 20) % من وزن الجسم من خلال معرفة التكرار القصوى الواحد لكل فرد.

#### 2-4-2 تحديد الشدة للحبال المطاطية :-

حدد الباحثون شدة الحبال المطاطية من خلال معرفة التكرار القصوى الواحد لكل فرد، من خلال التجربة الاستطلاعية، واستخدموا حبال بأطوال (1م - 4م) وإن شدة هذه الحبال عند (100%) تكون 3 أضعاف طولها الاعتيادي.

#### 2-4-3 تحديد المتغيرات البايوميكانيكية:-

حدد الباحثون المتغيرات البايوميكانيكية التي تعد عاملا مهما في مرحلة اجتياز الحاجز ( الأول ، الخامس ، العاشر ) وهي:-

1- زاوية الارتقاء قبل الحاجز .

2- مسافة الارتقاء قبل الحاجز .

3- ارتفاع مركز ثقل جسم العداء فوق الحاجز .

4- مسافة الهبوط بعد الحاجز .

5- زمن اجتياز الحاجز .

#### 2-4-4 تحديد قياس المتغيرات البايوميكانيكية وانجاز 110م حواجز :-

حدد الباحثون اختبار ركض 110م حواجز من البدء المنخفض لقياس المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز .

- الغرض من الاختبار : قياس المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز

- متطلبات الاختبار: مضمار عدو، مساند بداية، حواجز عدد (10) بارتفاع (1م)، كاميرات تصوير فيديو ذات سرعة (500 ص/ثا ) عدد (3) مع ملحقاتها، مقياس رسم عدد (3) بطول (120سم)، مطلق ، صافرة، ميقاتي، ساعة توقيت، حكم خط .

- وصف الاختبار: يبدأ الاختبار بأن يتخذ المختبر وضع الجلوس على مساند البداية خلف خط البداية بعد تثبيت كاميرات التصوير الفيديوية بجانب الحاجز الأول والخامس والعاشر وعلى بعد مسافة (15م ) وعلى ارتفاع ( 120 سم)، وتثبيت مقياس الرسم بالجانب المقابل لكاميرات التصوير وعلى ارتفاع (120سم) ، وبعد سماع أطلاقة البدء ينطلق المتسابق بأقصى سرعة ممكنة محاولا قطع مسافة السباق بأقل زمن ممكن.

- التسجيل :-

#### 1- زاوية الارتقاء للحواجز ( الأول ، الخامس ، العاشر ):

يتم قياس زاوية الارتقاء للحواجز أعلاه ( الزاوية المحصورة بين الخط الواصل من مركز ثقل الجسم إلى مشط قدم الارتقاء مع الخط الأفقي، ويتم استخراجها عن طريق التصوير الفيديوي والتحليل في برنامج التحليل الحركي Tracker، وتقاس بوحدة ( الدرجة ).

#### 2- مسافة الارتقاء قبل الحواجز ( الأول ، الخامس و العاشر):

يتم احتساب مسافة الارتقاء قبل الحاجز للحواجز أعلاه من خلال قياس المسافة المحصورة بين الحاجز والحافة الأمامية لمشط قدم الارتقاء من خلال كاميرا التصوير الفيديوية وتحليل الفيديو في برنامج التحليل الحركي Tracker، ويتم قياس المسافة بوحدة ( سم).

### 3- ارتفاع مركز ثقل الجسم للحواجز ( الأول،الخامس،العاشر ):

يتم احتساب ارتفاع مركز ثقل الجسم للحواجز أعلاه ويتم استخراجها من خلال التصوير الفيديوي وتحليل الفيديو في برنامج التحليل الحركي Tracker، حيث يتم احتساب المسافة المحصورة بين جذع المختبر فوق الحاجز و سطح الأرض، ويتم قياسها بوحدة ( سم ) .

### 4- مسافة الهبوط بعد الحواجز ( الأول، الخامس ، العاشر):

يتم احتساب مسافة الهبوط بعد الحواجز أعلاه من خلال قياس المسافة المحصورة بين الحاجز والحافة الخلفية لقدم الهبوط من خلال كاميرا التصوير الفيديوية وتحليل الفيديو في برنامج التحليل الحركي Tracker، ويتم قياس المسافة بوحدة ( سم).

### 5- زمن اجتياز الحاجز للحواجز ( الأول، الخامس، العاشر):

يتم احتساب زمن اجتياز الحاجز من خلال التصوير الفيديوي والتحليل في برنامج التحليل الحركي Tracker، ويتم احتساب الزمن من لحظة مغادرة قدم رجل الارتقاء للأرض إلى لحظة مس الرجل المهاجمة الأرض خلف الحاجز، ويتم قياسه بوحدة ( 0.1 ثا).

### 6- انجاز 110م حواجز :

يتم قياس الانجاز للمختبرين من خلال احتساب الزمن الذي يقطعه المختبرين لمسافة 110م حواجز إلى اقرب ( 0,01 ثا ) .

### 2-4-5 التجربة الاستطلاعية :

تأكيداً لخطوات البحث العلمي ولغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته، أجرى الباحثون تجربة استطلاعية على خمسة من عدائي (110م) حواجز من عينة البحث ، وذلك يوم ( الجمعة ) الموافق ( 17 / 8 / 2018 ) لتطبيق القياسات عليهم. وقد كان الغرض منها :-

- 1- تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ القياسات.
- 2- التعرف على الوقت المناسب لأجراء القياسات وكم يستغرق الأجراء.
- 3- التعرف على قابلية أفراد العينة لتنفيذ القياسات ومدى ملاءمتها لهم.
- 4- التعرف على الأجهزة والأدوات اللازمة توفرها واختبار صلاحيتها وتحديد أماكن وضعها.
- 5- التعرف على شدد الحبال المطاطية والأوزان النسبية التي ستستخدم لتثقل أجزاء الجسم.
- 6- تحديد زمن وشدد التمارين التدريبية لتنفيذها في التجربة الرئيسية.
- 7- تدريب فريق العمل المساعد.

### 2-4-6 القياسات القبليّة :-

قام الباحثون بقياس المتغيرات المؤثرة على متغيرات البحث وهي ( كتلة الجسم ، العمر التدريبي ، الطول ، وأطوال الأطراف السفلى ، طول الجذع) ، وقد أجرى الباحثون القياسات القبلية للمتغيرات البايوميكانيكية والانجاز يوم الأحد الموافق (2018/8/26) وذلك لتثبيت درجة قياسها والتعرف على مستوى المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة اجتياز الحاجز وانجاز 110م.

## 2-4-7 إجراءات التجانس والتكافؤ :-

### 2-4-7-1 إجراءات التجانس :

بعد إجراء القياسات القبلية، أجرى الباحثون عملية التجانس لأفراد عينة البحث للمتغيرات الدخيلة من خلال استخدام قانون معامل الالتواء ومعامل الاختلاف، وكما مبين في الجدول (1).

#### جدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الدخيلة

المتغيرات الدخيلة	وحدات القياس	أفراد عينة البحث			قيمة معامل الالتواء	قيمة معامل الاختلاف
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط		
كتلة الجسم	كغم	70.200	2.098	70.000	0.285	2.989
العمر التدريبي	شهر	33.100	8.006	33.00	0.012	24.188
الطول	سم	175.800	4.756	175.500	0.189	2.705
أطوال الأطراف السفلى	سم	108.800	2.936	109.000	0.204	2.699
طول الجذع	سم	45.400	2.914	45.000	0.411	6.419

يتبين من الجدول (1) إن قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات تتراوح ما بين  $(1 \pm)$  ، فضلا عن إن قيم معامل الاختلاف اقل من (30%) مما يدل على تجانسهم في هذه المتغيرات.

## 2-4-7-2 إجراءات التكافؤ :-

بعد إجراء القياسات القبلية أجرى الباحثون عملية التكافؤ لأفراد عينة البحث للمتغيرات قيد الدراسة ، وذلك من خلال استخدام اختبار T للعينات المستقلة، وكما مبين في الجدول (2).

#### جدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بالقياسات والمتغيرات قيد الدراسة

متغيرات البحث	الوحدات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
زاوية الارتقاء للحاجز الأول	درجة	الضابطة	54.20	1.304	0.600	0.565	غير معنوي
		التجريبية	53.60	1.817			
مسافة الارتقاء للحاجز الأول	سم	الضابطة	177.97	3.465	0.076	0.941	غير معنوي
		التجريبية	178.13	3.166			
ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز الأول	سم	الضابطة	140.76	1.833	1.914	0.092	غير معنوي
		التجريبية	138.94	1.077			
مسافة الموطء بعد الحاجز الأول	سم	الضابطة	132.17	2.769	0.647	0.536	غير معنوي

معنوي			3.481	130.88	التجريبية		
غير معنوي	0.912	0.115	0.029	0.360	الضابطة	ثا	زمن اجتياز الحاجز الأول
			0.025	0.358	التجريبية		
غير معنوي	0.785	0.282	1.643	53.800	الضابطة	درجة	زاوية الارتقاء للحاجز الخامس
			1.140	54.400	التجريبية		
غير معنوي	0.521	0.671	3.484	177.98	الضابطة	سم	مسافة الارتقاء للحاجز الخامس
			2.430	178.52	التجريبية		
غير معنوي	0.704	0.394	1.529	139.95	الضابطة	سم	ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز الخامس
			1.853	139.52	التجريبية		
غير معنوي	0.979	0.027	3.847	131.71	الضابطة	سم	مسافة الهبوط بعد الحاجز الخامس
			1.616	131.76	التجريبية		
غير معنوي	0.398	0.893	0.027	0.336	الضابطة	ثا	زمن اجتياز الحاجز الخامس
			0.022	0.350	التجريبية		
غير معنوي	0.545	0.054	1.923	56.800	الضابطة	درجة	زاوية الارتقاء للحاجز العاشر
			2.073	57.600	التجريبية		
غير معنوي	0.958	0.632	3.792	177.66	الضابطة	سم	مسافة الارتقاء للحاجز العاشر
			1.775	177.56	التجريبية		
غير معنوي	0.406	0.877	1.293	139.94	الضابطة	سم	ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز العاشر
			0.736	139.36	التجريبية		
غير معنوي	0.607	0.536	3.352	131.24	الضابطة	سم	مسافة الهبوط بعد الحاجز العاشر
			1.183	132.10	التجريبية		
غير معنوي	0.535	0.648	0.028	0.378	الضابطة	ثا	زمن اجتياز الحاجز العاشر
			0.019	0.368	التجريبية		
غير معنوي	0.557	0.613	0.171	15.87	الضابطة	ثا	انجاز ركض 110م حواجز
			0.110	15.81	التجريبية		

القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ، وحجم عينة (2)

يتبين من الجدول (2) أن جميع مستويات الدلالة كانت اكبر من (0,05) لجميع المتغيرات، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات والمتغيرات مما يدل على تكافئهما .

## 2-4-8 التجربة الرئيسية :-

أعد الباحثون تدريبات بتداخل مقاومتين ( الأثقال - المطاط ) \* وأدرجت ضمن البرنامج التدريبي لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعة التجريبية معتمدا في ذلك على تحليل ومراجعة عدد كبير من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة، وقد راعى الباحثون المستوى التدريبي والمرحلة العمرية والقابلية الفردية لعينة البحث. وكذلك راعى تدريب أفراد العينة لباقي أيام الأسبوع بان يكون هدف التدريب هو واحد لكل أفراد عينة البحث وذلك من خلال التنسيق مع المدربين ومن اجل ضبط المتغير التجريبي، وقد امتازت التدريبات بمايلي :-

\* ينظر ملحق (1) .

- 1- تم تنفيذ التدريبات في مرحلة الأعداد الخاص .
- 2- تم البدء بتنفيذ التدريبات يوم السبت الموافق (2018/9/1) .
- 3- استمر تنفيذ التدريبات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي لمدة (8 أسابيع) .
- 4- كان عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (3 وحدات تدريبية) وبذلك كان العدد الكلي للوحدات التدريبية بالتمرينات المعدة (24 وحدة تدريبية).
- 5- كانت أيام وحدات التدريب : السبت ، الاثنين ، الأربعاء .
- 6- اختلف زمن أداء التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبي بحسب أهداف ومتطلبات كل منها، وتراوح ما بين (25د- 36د) .
- 7- تراوحت الشدة المستخدمة في تنفيذ التدريبات ما بين (90% - 100%) من الحد الأقصى لقابلية العناء وعلى ضوء الاختبارات القبلية التي طبقت على عينة البحث.
- 8- تراوحت فترات الراحة بين التكرارات من (1- 4) دقيقة وبين التمارين من (2-6) دقيقة.
- 9- أستخدم الباحث طريقة التدريب التكراري .
- 10- انتهى تطبيق التجربة الرئيسية يوم الاثنين الموافق (2018/10/23).

#### 9-4-2 القياسات البعدية :-

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات التي أعدها الباحثون عملوا على إعادة تطبيق القياسات التي أجريت في القياسات القبلية وبنفس المكان والخطوات للقياسات القبلية لمتغيرات البحث قدر الإمكان، وذلك يومي (الجمعة) الموافق ( 26 /10/2018).

#### 5-2 الوسائل الإحصائية :-

لجأ الباحثون إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج القياسات القبلية والبعدية، وقد استعان بنظام الرزم الإحصائية **spss** ، وبما يأتي:-

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الاختلاف
- مربع كاي ( $\chi^2$ )
- معامل الارتباط البسيط بيرسون
- اختبار T للعينات المتناظرة
- اختبار T للعينات المستقلة
- تحليل التباين (F)
- L. S. D

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

3-1 عرض وتحليل نتائج القياسات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث البايوميكانيكية والانجاز للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها .

3-1-1 عرض وتحليل نتائج القياسات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث البايوميكانيكية والانجاز للمجموعة الضابطة ومناقشتها.

#### الجدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق و T المحسوبة ودالاتها الإحصائية للقياسات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث البايوميكانيكية والانجاز للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	ع ف	ف <sup>-</sup>	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	متغيرات البحث البايوميكانيكية
					ع	س <sup>-</sup>	ع	س <sup>-</sup>		
معنوي	0.000	11.000	0.200	2.200	1.581	52.00	1.303	54.20	درجة	زاوية الارتقاء للحاجز الأول
معنوي	0.001	8.048 <sup>-</sup>	1.135	9.136 <sup>-</sup>	4.355	187.11	3.465	177.97	سم	مسافة الارتقاء للحاجز الأول
معنوي	0.009	4.720	0.725	3.422	3.336	137.33	1.833	140.76	سم	ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز الأول
معنوي	0.000	14.191	0.480	6.824	2.583	125.34	2.769	132.17	سم	مسافة الهبوط بعد الحاجز الأول
معنوي	0.009	4.811	0.003	0.018	0.027	0.342	0.029	0.360	ثا	زمن اجتياز الحاجز الأول
معنوي	0.003	6.325	0.316	2.000	1.788	51.80	1.643	53.800	درجة	زاوية الارتقاء للحاجز الخامس
معنوي	0.004	6.000 <sup>-</sup>	1.451	8.708 <sup>-</sup>	2.959	186.69	3.487	177.98	سم	مسافة الارتقاء للحاجز الخامس
معنوي	0.000	12.544	0.259	3.252	1.950	136.70	1.529	139.95	سم	ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز الخامس
معنوي	0.003	6.602	0.873	5.770	2.598	125.94	3.847	131.71	سم	مسافة الهبوط بعد الحاجز الخامس
معنوي	0.016	4.000	0.004	0.016	0.023	0.320	0.027	0.336	ثا	زمن اجتياز الحاجز الخامس
معنوي	0.001	9.487	0.316	3.000	1.303	53.80	1.923	56.80	درجة	زاوية الارتقاء للحاجز العاشر
معنوي	0.000	11.081 <sup>-</sup>	0.602	6.680 <sup>-</sup>	3.694	184.34	3.792	177.66	سم	مسافة الارتقاء للحاجز العاشر
معنوي	0.019	3.784	0.445	1.684	0.873	138.26	1.293	139.94	سم	ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز العاشر
معنوي	0.001	9.536	0.491	4.688	2.685	126.56	3.352	131.24	سم	مسافة الهبوط بعد الحاجز العاشر
معنوي	0.028	3.354	0.009	0.030	0.013	0.348	0.028	0.378	ثا	زمن اجتياز الحاجز العاشر
معنوي	0.009	4.802	0.058	0.280	0.082	15.59	0.171	15.87	ثا	انجاز ركض 110م حواجز

بحجم عينة (5) ومستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول (3) المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعديّة التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة .

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغير زاوية الارتقاء ومسافة الارتقاء وارتفاع مركز ثقل الجسم ومسافة الهبوط وزمن اجتياز الحاجز للحواجز (الأول ، الخامس ، العاشر ) وانجاز 110م حواجز كانت أفضل في القياس البعدي من القبلي، وحدث تغير معنوي بين القياسيين ولصالح القياس البعدي ، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي T للعينات المتناظرة إذ كانت جميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياسيين ولصالح القياس البعدي .

#### - المناقشة :-

من خلال ما تقدم من العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثين والمبينة في الجدول (3) يتضح إن أفراد المجموعة الضابطة حققوا تطوراً معنوياً ولجميع المتغيرات المبحوثة. ويعزو الباحثون سبب هذا التطور إلى إن هناك تأثير للمنهاج التدريبي المتبع من قبل أفراد هذه المجموعة وما يحتويه من تمارين وتكرارات، حيث إن التدريب المبني وفق أسس علمية صحيحة سوف يساعد في تحسين الجانب البدني والمهاري، وإن تدريبات هذه المجموعة ساهمت في تطوير المتغيرات البايوميكانيكية الخاصة بالحاجز الأول والخامس والعاشر، أما متغير الانجاز فكما هو متعارف عليه فإنه يعتمد على المتغيرات ذات العلاقة به، ففي مسابقة 110م حواجز فأن الانجاز يعتمد المتغيرات البايوميكانيكية والتي ساهمت في تحسين الجانب المهاري لاجتياز الحواجز وبتكنيك جيد فأن هذه العوامل هي التي ساهمت في تحسين متغير الانجاز، وهذا ما يؤكد تطور أفراد المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المبحوثة.

### 3-1-2 عرض وتحليل نتائج القياسات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث البايوميكانيكية للمجموعة التجريبية ومناقشتها .

#### الجدول (4)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق و T المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للقياسات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث البايوميكانيكية والانجاز للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	ع ف	ف <sup>-</sup>	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	متغيرات البحث البايوميكانيكية
					ع	س <sup>-</sup>	ع	س <sup>-</sup>		
معنوي	0.000	26.00	0.200	5.200	1.516	48.40	1.816	53.60	درجة	زاوية الارتقاء للحاجز الأول
معنوي	0.003	6.179 <sup>-</sup>	2.487	15.36 <sup>-</sup>	3.370	193.50	3.166	178.13	سم	مسافة الارتقاء للحاجز الأول
معنوي	0.000	11.277	0.572	6.460	1.666	132.48	1.077	138.94	سم	ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز الأول
معنوي	0.001	9.233	1.081	9.982	1.166	120.90	3.481	130.88	سم	مسافة الهبوط بعد الحاجز

الأول										
زمن اجتياز الحاجز الأول	ثا	0.358	0.025	0.302	0.019	0.056	0.006	8.257	0.001	معنوي
زاوية الارتقاء للحاجز الخامس	درجة	54.40	1.140	47.80	1.483	6.600	0.400	16.500	0.000	معنوي
مسافة الارتقاء للحاجز الخامس	سم	178.52	2.430	194.86	1.967	16.34	0.430	37.928	0.000	معنوي
ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز الخامس	سم	139.52	1.853	132.40	1.593	7.128	0.205	34.623	0.000	معنوي
مسافة الهبوط بعد الحاجز الخامس	سم	131.76	1.616	120.10	1.031	11.66	0.589	19.777	0.000	معنوي
زمن اجتياز الحاجز الخامس	ثا	0.350	0.022	0.286	0.015	0.064	0.011	5.488	0.005	معنوي
زاوية الارتقاء للحاجز العاشر	درجة	57.600	2.073	49.800	1.303	7.800	0.860	9.067	0.001	معنوي
مسافة الارتقاء للحاجز العاشر	سم	177.56	1.775	190.70	4.034	13.14	1.414	9.298	0.001	معنوي
ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز العاشر	سم	139.36	0.736	134.12	0.925	5.240	0.520	10.073	0.001	معنوي
مسافة الهبوط بعد الحاجز العاشر	سم	132.10	1.183	120.26	1.357	11.84	0.415	28.499	0.000	معنوي
زمن اجتياز الحاجز العاشر	ثا	0.368	0.019	0.314	0.011	0.054	0.008	6.194	0.003	معنوي
انجاز ركض 110م حواجز	ثا	15.81	0.110	15.28	0.103	0.534	0.055	9.582	0.001	معنوي

بحجم عينة (5) ومستوى دلالة (0,05) .

يبين الجدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعديّة التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية .

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغير زاوية الارتقاء للحواجز ( الأول ، الخامس ، العاشر ) كانت أقل في القياس البعدي من القبلي، وحدث تغير معنوي بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي كون إن قيمة هذا المتغير تكون عكسية أي كلما قلت واقتربت زاوية الارتقاء من الدرجة المثالية للارتقاء وهي  $45^\circ$  كلما كان مستوى مسار الطيران وارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز أفضل. وأوضحت النتائج إن قيم الوسط الحسابي لمتغير مسافة الارتقاء للحواجز ( الأول ، الخامس ، العاشر ) كانت أكبر في القياس البعدي من القبلي ، وحدث تغير معنوي بين القياسيين ولصالح القياس البعدي، وكذلك أوضحت النتائج إن قيم الوسط الحسابي لمتغيري ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحواجز ومسافة الهبوط بعد الحواجز ( الأول ، الخامس ، العاشر ) أقل في القياس البعدي من القياس القبلي وحدث تغير معنوي مما يدل على تطورهما.

وبانت النتائج إن قيم الوسط الحسابي لمتغيرا زمن اجتياز الحواجز ( الأول ، الخامس ، العاشر ) وزمن انجاز 110م حواجز، أقل في القياس البعدي من القياس القبلي، وحدثت تغيرات معنوية بين نتائج القياسيين ولصالح القياس البعدي كون قيمة هذه المتغيرات تكون عكسية لأنها تتعامل مع عامل الزمن بالقياس، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي T للعينات المتناظرة إذ

كانت جميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياسيين ولصالح القياس البعدي .

#### - المناقشة :

#### - زاوية الارتقاء للحواجز (الأول ، الخامس ، العاشر)

من خلال ما تقدم من العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثين لمتغير زاوية الارتقاء للحواجز (الأول، الخامس، العاشر ) والمبينة في الجدول (4) يتضح إن أفراد المجموعة التجريبية حققوا تطوراً معنوياً في هذا المتغير .

يعزو الباحثون سبب هذا التطور إلى استخدام تدريبات تداخل المقاومتين والتي تضمنت تمرينات المطاط والإتقال معاً وبنفس الوقت في أداء التمرينات والتي ساهمت بشكل كبير في تطوير زاوية الارتقاء، حيث إن تكامل اللياقة البدنية للعداء وامتلاكه لقدرات بدنية وحركية خاصة تمكنه من تطوير إمكانياته الحركية ومؤشراته البايوميكانيكية والتي منها زاوية الارتقاء للحواجز المذكورة أعلاه، والتي تلعب دوره بارزاً ومهما في انسياب الحركة والطيران فوق الحاجز .

ويرى الباحثون إن عملية الارتقاء بزاوية مثالية تمكن المتسابق من نقل مسار مركز كتلته بالاتجاه الصحيح ووفقاً للهدف منه وهو اجتياز الحاجز بأعلى سرعة ممكنة وبدون نقصان فيها، ومن أجل المحافظة على ذلك يتحتم على المتسابق اتخاذ الوضع المناسب للارتقاء بزاوية قريبة إلى  $45^\circ$ ، وهذا ما يؤكد كلاً من ( صريح الفضلي وهبي علوان، 2012 ) " بأن العامل الذي يتغير مع كل من سرعة الانطلاق والارتفاع النسبي لنقطة الانطلاق هو زاوية الانطلاق ( الارتقاء نحو الحاجز ) ، فعندما تكون نقطة الارتقاء صفر أي على سطح مستوى ( كما يحصل للمتسابق حيث يرتقي من نقطة على سطح الأرض لغرض اجتياز الحاجز ( فإن زاوية الانطلاق المثلى تكون  $45^\circ$  )"<sup>(1)</sup> ، ويؤكد ( كمال الرضي، 2005 ) " إن زاوية الارتقاء تعد من العوامل المهمة لخطوة الحاجز حيث تعطي الطريق الصحيح لحركة مركز ثقل المتسابق، وإن أي زيادة أو نقصان في هذه الزاوية سيخلق وضعاً غير مناسب لاستمرارية المتسابق على الحواجز وسيكون ذلك زيادة في الزمن وهذا لا يرغب به المتسابق بطبيعة الحال "<sup>(2)</sup>، وهذا ما يؤكد تطور أفراد المجموعة التجريبية في هذا المتغير .

#### - مسافة الارتقاء للحواجز ( الأول، الخامس، العاشر ):-

من خلال ما تقدم من العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثين لمتغير مسافة الارتقاء للحواجز (الأول، الخامس، العاشر ) والمبينة في الجدول (4) يتضح إن أفراد المجموعة التجريبية حققوا تطوراً معنوياً في هذا المتغير .

<sup>(1)</sup> صريح عبد الكريم الفضلي ، وهبي علوان البياتي: البايوميكانيك الحيوي الرياضي ، العراق ، مطبعة الغدير ، 2012، ص131.  
<sup>(2)</sup> كمال جميل الرضي : الجديد في ألعاب القوى ، ط3 ، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع ، 2005، ص 146.

يعزو الباحثون سبب هذا التطور إلى استخدام تدريبات تداخل المقاومتين والتي تضمنت تمرينات المطاط والإثقال معاً وبنفس الوقت في أداء التمرينات والتي ساهمت بشكل كبير في جعل المتسابقين يمتلكون قدرة دفع عالية ومن مسافات جيدة ومثالية للارتقاء فوق الحواجز وهذا ماساعد من تطور مسافة الارتقاء قبل الحواجز، ويؤكد كلا من ( ريسان خريبط وعبد الرحمن الأنصاري ، 2002 ) " إن لاجتياز الحاجز بسرعة وأمان لابد من توفر شرط ضروري هو أن تكون المسافة بين النهوض والحاجز ملائمة ، وهذه المسافة تسمح للرجل القائدة أن تتمرجح بصورة مستقيمة للإمام الأعلى وبصورة عامة تتراوح هذه المسافة من (1,90م – 2,20م) . أما إذا قلت هذه المسافة أو كبرت فيقوم العداء في هذه الحالة أما بالقفز على الحاجز أو الاصطدام به وبالتالي يؤثر على الانجاز" (1).

ويرى الباحثون إن هذه المسافة تضمن للمتسابقين تحقيق مسار طيران انسيابي وفعال فوق الحواجز أثناء اجتيازها، وهذا بدوره يؤدي إلى تقليل زمن اجتياز الحواجز وبالتالي تحقيق انجاز أفضل، وهذا ما يؤكد تطور أفراد المجموعة التجريبية لهذا المتغير.

#### - ارتفاع مركز كتلة الجسم فوق الحواجز ( الأول، الخامس، العاشر):-

من خلال ما تقدم من العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثين لمتغير ارتفاع مركز كتلة الجسم فوق الحواجز أعلاه والمبينة في الجدول (4) يتضح إن أفراد المجموعة التجريبية حققوا تطوراً معنوياً في هذا المتغير .

يعزو الباحثون سبب هذا التطور إلى استخدام تدريبات تداخل المقاومتين والتي تضمن تمرينات المطاط والإثقال معاً وبنفس الوقت في أداء التمرينات والتي ساهمت بشكل فعال في تقوية المجاميع العضلية من خلال زيادة تحشيد الألياف العضلية وعدد الوحدات الحركية المشاركة بالعمل الحركي لاجتياز الحاجز مما أعطت تطوراً لقوة الدفع على الأرض أثناء الارتقاء مع تقليل زمن هذا الدفع وهذا ما أعطى إمكانية للارتقاء من مسافة أفضل وبزاوية ارتقاء أقرب إلى المثالية ، وهناك علاقة بين زاوية الارتقاء وارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز فكلما كانت الزاوية أقرب إلى المثالية في اجتياز الحاجز كلما كان مركز ثقل الجسم قريب من الحاجز وهذا بالتالي يؤدي إلى اجتياز بأقل زمن مكن، وهذا ما يؤكد كلا من ( قاسم حسن حسين وإيمان شاكر ، 2000 ) " بأن ضبط المسافة بين الحاجز ونقطة الارتقاء أمام الحاجز تؤثر على الوقت الذي يقضيه العداء فوق الحاجز عن طريق تأثيره على مسار مركز ثقل الجسم" (2)، ويشير كلا من ( ريسان خريبط و عبد الرحمن الأنصاري ، 2002 ) " بأن أسرع طريقة لاجتياز الحاجز هي الطريقة التي يرتفع فيها مركز ثقل المتسابق اقل ما يمكن ،" (3). وهذا ما يؤكد تطور افراد المجموعة التجريبية لهذا المتغير.

(1) ريسان خريبط مجيد ، عبد الرحمن مصطفى الأنصاري : العب القوى ، عمان ، ط1. دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ص 55، 2002.

(1) قاسم حسن حسين ، إيمان شاكر : الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار ، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000، ص161.

(2) ريسان خريبط ، عبد الرحمن الأنصاري : مصدر سبق ذكره، 2002، ص 60-61

#### - مسافة الهبوط بعد الحواجز ( الأول، الخامس، العاشر):-

من خلال ما تقدم من العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثين لمتغير مسافة الهبوط بعد الحواجز اعلاه والمبينة في الجدول (4) يتضح إن أفراد المجموعة التجريبية حققوا تطوراً معنوياً في هذا المتغير .

يعزو الباحثون سبب هذا التطور إلى خضوع أفراد هذه المجموعة إلى تدريبات تداخل المقاومتين والتي تضمن تمرينات المطاط والإثقال معا وبنفس الوقت في أداء التمرينات والتي ساهمت بشكل كبير في تحسن سرعة الأداء الحركي فوق الحاجز وهذا ماساعده في التحكم بزوايا الجسم فوق الحواجز وبعدها وخاصة خلال عملية الهبوط السريع بعد الحاجز ،وهذا مايؤكد كلاً من ( قاسم حسن حسين، إيمان شاكر، 2000) " بأن الرجلان يجب أن تتحركا بسرعة وباستمرار أثناء الاجتياز بحيث تلامس قدم رجل القائدة الأرض أمام مركز الثقل"<sup>(1)</sup>، ويشير الباحثون إن العودة بشكل مبكر إلى الأرض يعني الإسراع من اختزال زمن الطيران والذي يعتمد معظم العدائين إلى تحقيقه، وهذا مايؤكد تطور أفراد المجموعة التجريبية في هذا المتغير .

#### - زمن اجتياز الحواجز ( الأول، الخامس، العاشر):-

من خلال ما تقدم من العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثين لمتغير زمن اجتياز الحواجز (الأول، الخامس، العاشر) والمبينة في الجدول (4) يتضح إن أفراد المجموعة التجريبية حققوا تطوراً معنوياً في هذا المتغير .

يعزو الباحثون سبب هذا التطور إلى استخدام تدريبات تداخل المقاومتين والتي تضمن تمرينات المطاط والإثقال معاً وبنفس الوقت في أداء التمرينات والتي ساهمت بشكل كبير في تطور متغيرات زاوية الارتقاء ومسافة الارتقاء وارتفاع مركز ثقل الجسم ومسافة الهبوط بعد الحاجز، من خلال تسليط أعلى قوة على الأرض بأقل زمن ممكن خلال عملية الدفع والارتقاء نحو الحاجز، حيث إن جميع هذه المتغيرات تؤثر بشكل مباشر في تقليل زمن مرحلة اجتياز الحاجز للحواجز أعلاه، وبالتالي تؤثر على الانجاز الكلي، وهذا مايؤكد تطور أفراد المجموعة التجريبية لهذا المتغير .

#### - انجاز 110م حواجز:

من خلال ما تقدم من العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثين للانجاز 110م حواجز، والمبينة في الجدول (4) يتضح إن أفراد المجموعة التجريبية حققوا تطوراً معنوياً في هذا المتغير .

يعزو الباحثون سبب هذا التطور إلى استخدام تدريبات تداخل المقاومتين والتي تضمنت تمرينات بالأثقال والمطاط معاً وبنفس الوقت في أداء التمرينات والتي ساهمت بشكل كبير في تطوير المتغيرات البايوميكانيكية ، حيث إن عمل هذه التدريبات كان ينصب على تطوير القوة العضلية لأفراد المجموعة

(3) قاسم حسن حسين ، إيمان شاكر : مصدر سبق ذكره، 2000 ، ص161

التجريبية من خلال استخدام أثقال حرة وتنقل لأجزاء الجسم وان هذه التدريبات كانت مقرونة أيضاً بمقاومة المطاط بحيث عملت على تسليط مقاومات اكبر على المجاميع العضلية المستهدفة خلال أداء التمرين وبنفس الوقت هو السرعة في الأداء الحركي خلال أداء هذه التمرينات حيث مكنت هذه التدريبات من تطوير العضلات العاملة والمعاكسة لها وهذا مامكن من تحسين عمل الجهازين العصبي والعضلي و تقليل زمن الانقباض العضلي من خلال مشاركة اكبر للوحدات الحركية وبالتالي ساهمت بدورها وبشكل فعال في تطوير مرحلة اجتياز الحاجز والتي تعد من المراحل المهمة في سباق 110م حواجز ، وهذا ما أعطى أفضلية تطور أفراد المجموعة التجريبية في تحقيق الانجاز الأفضل لركض 110م حواجز بفعل تطور مرحلة اجتياز الحواجز .

### 2-3 عرض وتحليل نتائج القياسات البعدية لمتغيرات البحث البايوميكانيكية والانجاز للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها .

#### جدول (5)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة ودلالاتها الإحصائية للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث البايوميكانيكية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

متغيرات البحث البايوميكانيكية	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة الإحصائية
زاوية الارتقاء للحاجز الأول	درجة	الضابطة	52.000	1.581	3.674	0.006	معنوي
		التجريبية	48.400	1.516			
مسافة الارتقاء للحاجز الأول	سم	الضابطة	187.11	4.355	2.596 <sup>-</sup>	0.032	معنوي
		التجريبية	193.50	3.370			
ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز الأول	سم	الضابطة	137.33	3.336	2.913	0.020	معنوي
		التجريبية	132.48	1.666			
مسافة الهبوط بعد الحاجز الأول	سم	الضابطة	125.34	2.583	3.508	0.008	معنوي
		التجريبية	120.90	1.166			
زمن اجتياز الحاجز الأول	ثا	الضابطة	0.342	0.027	2.649	0.029	معنوي
		التجريبية	0.302	0.019			
زاوية الارتقاء للحاجز الخامس	درجة	الضابطة	51.800	1.788	3.849	0.005	معنوي
		التجريبية	47.800	1.483			
مسافة الارتقاء للحاجز الخامس	سم	الضابطة	186.69	2.959	5.139 <sup>-</sup>	0.001	معنوي
		التجريبية	194.86	1.967			
ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز الخامس	سم	الضابطة	136.70	1.950	3.817	0.005	معنوي
		التجريبية	132.40	1.593			
مسافة الهبوط بعد الحاجز الخامس	سم	الضابطة	125.94	2.598	4.670	0.002	معنوي
		التجريبية	120.10	1.031			
زمن اجتياز الحاجز الخامس	ثا	الضابطة	0.320	0.023	2.722	0.026	معنوي
		التجريبية	0.286	0.015			
زاوية الارتقاء للحاجز العاشر	درجة	الضابطة	53.800	1.303	4.851	0.001	معنوي
		التجريبية	49.800	1.303			
مسافة الارتقاء للحاجز العاشر	سم	الضابطة	184.34	3.694	2.602	0.032	معنوي
		التجريبية	190.70	3.034			
ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز العاشر	سم	الضابطة	138.26	0.873	7.273	0.000	معنوي
		التجريبية	134.12	0.925			

معنوي	0.002	4.681	2.685	126.56	الضابطة	سم	مسافة الهبوط بعد الحاجز العاشر
			1.357	120.26	التجريبية		
معنوي	0.002	4.389	0.013	0.348	الضابطة	ثا	زمن اجتياز الحاجز العاشر
			0.011	0.314	التجريبية		
معنوي	0.001	5.240	0.082	15.59	الضابطة	ثا	انجاز ركض 110م حواجز
			0.103	15.28	التجريبية		

بحجم عينة (10) ومستوى دلالة (0,05).

يبين الجدول (5) المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات البعدية للمتغيرات البايوميكانيكية والانجاز لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والتي تمثل طبيعة أداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية .

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغيرات زاوية الارتقاء للحواجز ( الأول، الخامس، العاشر)، ومسافة الارتقاء للحواجز ( الأول، الخامس، العاشر)، وارتفاع ركز ثقل الجسم فوق الحواجز ( الأول، الخامس، العاشر)، ومسافة الهبوط بعد الحواجز ( الأول، الخامس، العاشر)، وزمن اجتياز الحواجز ( الأول، الخامس، العاشر) وانجاز ركض 110م حواجز للقياسات البعدية للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة، وحدث تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي T للعينات المستقلة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

#### - المناقشة:

من خلال العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثين يتضح وجود فروق معنوية بين نتائج القياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية لجميع متغيرات البحث البايوميكانيكية والانجاز والتي يعتمد انجازها على كفاءة ما يمتلكه العداء من تكتيك عالي ومثالي للحصول على انجاز أفضل.

يعزو الباحثون سبب أفضلية المجموعة التجريبية على الضابطة إلى خضوع افراد المجموعة التجريبية لتدريبات تداخل المقاومة التي أعدوها الباحثون وأدروها ضمن المنهج التدريبي، والتي عدت بأسلوب مقنن من حيث مكونات حمل التدريب ونفذت بأسلوبي التثقيل والمطاط معاً وبنفس الوقت في أداء التمرينات مما اثر وبفعالية كبيرة على تكيف العضلات العاملة وتطورها بسبب الأوزان المضافة للعدائين عند أداء تمرينات بالتثقيل وبمقاومة المطاط أيضاً، وهذا ماساعد كثيرا في ظهور تطورا ملحوظا في المؤشرات البايوميكانيكية والتي أثرت في تطور الانجاز لراكضي 110م حواجز، ويشير ( صريح الفضلي، 2010) " إلى إن إتباع نتائج التحليل الميكانيكي واعتماد النظريات الميكانيكية في التدريب الرياضي وتطبيقها بشكل ميداني وعملي سوف يؤدي بشكل مباشر إلى تحسين التكتيك والأداء وبالتالي نستطيع التعرف على نواحي الضعف والقوة في الصفات والقدرات البدنية ذات العلاقة بتحقيق الشروط الميكانيكية الصحيحة"<sup>(1)</sup>، و يشير

(1) صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ، عمان ، دار دجلة ، 2010، ص 55.

( طلحة حسام الدين ، 1998 ) " إلى أن للتدريب دوراً في التأثير في تكييف الجهاز العصبي بزيادة حد الانقباض الإرادي الأقصى وذلك من خلال تهيئة الجهاز العصبي بشكل أفضل من جراء تكرار التدريب لمدة قد تصل إلى 8 أسابيع"<sup>(1)</sup>، وأدى هذا إلى أن تكون جميع المتغيرات المبحوثة أفضل بكثير مما كانت عليه في القياس البعدي للمجموعة الضابطة، إذ أن تدريبات المقاومة المستخدمة في المنهج التدريبي ساهمت بشكل فعال في حصول هذا التطور لإفراد المجموعة التجريبية، والذي انعكس إيجاباً على تطور انجاز 110م حواجز وهذا ما أثبتته النتائج في الجدول (5)

#### 4 الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

- 1- إن التدريبات التي أعدها الباحثون كان لها الأثر الكبير في تحسين المؤشرات البايوميكانيكية الخاصة بمرحلة اجتياز الحاجز.
- 2- إن التطور الذي حصل في مستوى المتغيرات البايوميكانيكية أدى الى تحسين مستوى الأداء المهاري وهذا بدوره أدى الى تطور انجاز 110م حواجز.

##### 4-2 التوصيات

- 1- يوصي الباحثون المدربين بالاعتماد على هذه التدريبات التي أعدها والتي تضمنت تمارينات بالأثقال والتثقل مع المطاط معاً.
- 2- ضرورة الأخذ بنظر الاعتبار المؤشرات البايوميكانيكية الخاصة بالأداء الحركي لاجتياز الحواجز والتركيز عليها خلال التدريبات.
- 3- إجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة وتطبيق هذه التدريبات على مراحل فنية أخرى من مراحل سباق 110م حواجز غير مرحلة اجتياز الحواجز.

#### المصادر العربية

- ريسان خريبط مجيد ، عبد الرحمن مصطفى الأنصاري : العاب القوى ، عمان ، ط1. دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2002.
- صريح عبد الكريم الفضلي ، وهبي علوان البياتي: البايوميكانيك الحيوي الرياضي ، العراق ، مطبعة الغدير ، 2012.
- صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ، عمان ، دار دجلة ، 2010.
- طلحة حسام الدين (وآخرون) : علم الحركة التطبيقي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، 1998.

(2) طلحة حسام الدين (وآخرون) : علم الحركة التطبيقي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، 1998، ص112.

- قاسم حسن حسين ، إيمان شاكر : الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار ، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،2000.
- كمال جميل الرضي : الجديد في ألعاب القوى ، ط3 ، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع ، 2005.

#### ملحق (1)

يبين نماذج من التمارين التي أعدها الباحثين والتي تضمنت تمرينات  
( بالأثقال والتثقيل مع مقاومة المطاط )

- تثقيل الساقين مع مقاومة المطاط وأداء الركض بالقفز لمدة (15 ثا)
- تثقيل الرجلين مع مقاومة المطاط وأداء الحجل عليها ( 10 مرات ) لكل رجل
- تثقيل الساقين مع مقاومة المطاط وأداء الركض في اتجاهات مختلفة لمدة (30ثا، 25ثا)
- تثقيل الرجلين مع مقاومة المطاط وأداء حركة الهجوم والتغطية للحاجز (8 مرات، 5مرات)
- تثقيل الرجلين مع مقاومة المطاط وأداء الركض لمسافة (70م، 80م، 90م)
- تثقيل الرجلين مع مقاومة المطاط وأداء حركة اجتياز الحاجز مع التغطية والركض بين الحواجز لمسافة قانونية لثلاث مرات

- نصف دبني امام مع مقاومة المطاط (12 عدات)

- نصف دبني بالقفز مع مقاومة المطاط (12 عدات)