

## الرياضة والصحة النفسية

أ.م.د عامر حسين علي

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

1. تعلم الرياضة على تحسين مزاجك : في حال كنت تزيد الشعور بالسعادة والاسترخاء عليك بممارسة النشاط البدني المختلف، من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو حتى المشي السريع.

يعلم 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 تعلم 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.

مارسة 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، والاكتئاب، والخوف والألم ويؤدي إلى الشعور بالسعادة.

4. الرياضة تحسن من عادات النوم : الرياضة وغيرها من أشكال النشاط البدني تعلم على تحسين نوعية وجودة النوم، وذلك من خلال مساعدتك على النوم بشكل أسرع وتعزيز فتره 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 تعلم 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 مؤخرًا، تم استخدام لون ثالث من البطاقات بحوزة الحكم، وهي البطاقة الخضراء. فهل سمعت بها من قبل أو تعلم الظروف التي تستعمل فيها؟

تجربة فريدة من نوعها في عالم الكرة الطائرة حيث تم استخدامها مؤخرًا في أحد مباريات الدوري الإيطالي التي يعتبر من أفضل الدوريات في عالم الكرة الطائرة .

متى تستعمل 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 إلى اللاعب التي يعترض بالخطأ الذي ارتكبه أو 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 تعبيرا منه على اخلاق اللاعب العالية ومصداقيته وكسب النقاط بصورة صحيحة بعيدا 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 واللاعب المنافس.

## أثر تمرينات خاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات للطالبات

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 الأساسية بكرة قدم الصالات للطالبات ، حدد الباحث مجتمع بحثه من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل من المرحلة الأولى والبالغ عددهن ( 28 ) طالبة للعام الدراسي ( 2010- 2011 ) اما عينة البحث فاشتملت على ( 26 ) طالبة ، وقد استخدم المنهج التجاري ذات المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة . وقد تم اجراء الاختبارات القبلية وبعدها تم تنفيذ التمرينات الخاصة بالمهارات الأساسية وبعدها تم اجراء الاختبارات البعدية وكان عدد الوحدات التعليمية ( 16 ) وحدة بواقع ( 2 ) وحدة أسبوعياً زمن الوحد ( 2 ) ساعة وبعد الحصول على النتائج والتعامل معها احصائياً من خلال استخدام القوانيين الملائمة بواسطة الحقيقة الاحصائية ( SPSS ) ظهرت النتائج وعلى ضوء هذه النتائج استنتج الباحث ان هناك تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة المستخدمة في تعلم بعض المهارات الأساسية ( المدروسة ) وقد ساهمت برفع مستوى الاداء لعينة البحث .

وكذلك حققت مهارة المناولة افضل نتائج في تعلم الاداء وجاءت نتائج التعلم على التوالي ( المناولة - الاخماد - التهديف ) وقد اوصى الباحث بزيادة الاهتمام بالرياضة النسوية وكذلك زيادة مقررات المادة الدراسية لكرة قدم الصالات للطالبات ولمراحل اخرى من اجل تطوير مستوى اللعبة لدى الطالبات .

### 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 ممارسوها هذه اللعبة ليس من الذكور فقط ، اذ أن الاناث لهن تجربتهن.

وبدأت المؤسسات الرياضية والتربية 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 وترابط وسباق من أجل الظفر في البطولة المقامة.

ولم تكن المناهج العلمية في كليات التربية الرياضية غائبة عن هذه الاحاديث 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 لإنقانها ، والتعلم الحركي واحد من العلوم الاساسية في تطوير وصفل المواهب الرياضية و هو الاساس في عملية اكساب المهارة للطالبة خصوصاً اذا كانت وفق اسس علمية صحيحة .

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

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

### 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 الطالبة تعلمها وإنقانها 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 المتعلم من الاستفادة من المنهج التعليمي وبالتالي تطور مستوى الاداء.

### 3-1 هدف البحث :

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

#### 1-4 فرضا البحث :

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

#### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الأولى 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 الزماني : من 2010/2/1 ولغاية 2011/5/1.

2- منهجة البحث وإجراءاته الميدانية:-

2-1- منهج البحث :-

يعد البحث احد اهم الوسائل التي تستخدم لتحقيق التقدم العلمي عن طريق الاستخدام الامثل للوصول الى حقائق معينة ،فإن اختيار المنهج اعلاه لبحث المشكلة العلمية من الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث ،والوصول الى الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القوانيين التي توفر على سير العمل وتحدد عملياته حتى يصل الباحثان الى نتيجة معلومة <sup>(1)</sup> . وانطلاقا من ذاك ارتى الباحثان الى استخدام المنهج التجاربي بأسلوب المجموعة الواحدة الذي يعد اكثرا الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها ،وذلك عندما يمكن استخدامها في حل المشكلات <sup>(2)</sup> .

2-2 مجتمع البحث:-

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

2-1-2- 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 الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة بابل العام الدراسي 2010-2011 والبالغ عددهن 26 طالبة من اصل 28 طالبة كلية التربية الرياضية وتم اختيارهن بالطريقة العدمية وذلك لتضمن منهجهن لمادة كرة قدم الصالات اذ تم استبعاد طالبتين بسبب رسم طالبة واحدة في السنة السابقة وآخرى قامت بتأجيل دراستها لنفس العام الدراسي كما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين عينة ومجتمع البحث

<sup>(1)</sup> احمد بدر ،أصول البحث العلمي ومنهجه ،الطبعة الخامسة ،الكويت، وكالة المطبوعات ،1979، ص 21.

<sup>(2)</sup> دروبولد، فان دالين ،ترجمة محمد نبيل نوفل (وآخرون)،مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ،القاهرة ،مطبعة

مجمع البحث	عينة البحث	النسبة المئوية
28	26	%92

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

#### 1-3-2 الأدوات

- 1 المصادر العربية والأجنبية
- 2 المقابلات الشخصية
- 3 استمرارات 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

#### 3-2 الوسائل :

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

#### 4-2 الاجراءات الميدانية للبحث:

##### 1-4-2 اختيار المهارات:-

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

##### 2-4-2 تحديد صلاحية الاختبارات:-

بعد الاطلاع على البحوث والمصادر التي تتعلق بشكل مباشر بالبحث الحالي قام الباحثان باعداد استماراة استبانة كما 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).

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

### 2-4-3 وصف الاختبارات المستخدمة:-

الاختبار الاول:- اختبار الاصحاد

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

الادوات :- كرات قدم قانونية / شريط قياس .

طريقة الأداء :- يتم تخطيط المنطقة الخاصة بالاختبار ب (2 م) مربع وهي منطقة خاصة بالمكان الذي يخدم 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 (صفر) للمحاولة الخاطئة .
- 3- إذا أخطأ المدرب بالرمي فتعاد المحاولة .
- 4- تعطى (3) محاولات لكل طالبة .
- 5- إذا أحمدت الطالبة الكرة على الخط فيعتبر من ضمن المربع .

الاختبار الثاني :- اختبار التهديف .

الهدف من الاختبار :- قياس دقة التهديف .

الادوات المستخدمة :- كرات قدم / شخص / شريط لعمل 3 مربعات متداخلة كل مربع (1) م

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

تسجيل الدرجات :

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

الاختبار الثالث :- اختبار المناولة .

الهدف من الاختبار :- قياس دقة المناولة .

الأدوات :- (2) شاحن، هدف صغير بعرض (1 م) وارتفاع 1/2 م ،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 أصيб الهدف فيعطي درجة واحدة وإذا لم يصب فلا يعطي درجة .
- 2- 4 تجسس عينة البحث:-

تم اجراء عملية التجسس لعينة البحث في المتغيرات الانثروبومترية للسيطرة على الامور التي من شأنها قد تؤثر في نتائج البحث وكما يلي في الجدول (3)

جدول (3) يبين تجسس عينة البحث

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

2- 5 التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحثان بإجراء تجربتهما الاستطلاعية بتاريخ 5/2/2011 على عينة مكونة من طالبات من المرحلة الثانية واللواتي ليس لهن علاقة بعينة البحث وذلك للتعرف على:-

- 1-إمكانية فريق العمل اذا كان متمكنا ومتفاعلا وعارفا بواجباته .
- 2-معرفة الوقت الكافي لإجراء 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 الالزمه لإجراء بحثهما وكيفية الترتيب .

## 6-4-2 الاختبارات القبلية

قام الباحثان بإجراء اختباراتهما القبلية بتاريخ (11/2/2011) على افراد مجتمع البحث والبالغ عددهم (26) طالبة من طالبات المرحلة الاولى وبمساعدة فريق العمل وذلك لتحديد مستوياتها المهارية والخاصة بموضوع البحث (الاهداف، المناولة ، الاخماد).

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

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

## 7-4-2 الاسس العلمية :-

### 7-4-2-1 الصدق :-

يعرف بأنه (قدرة الاختبار على قياس دقة الغرض الذي وضع من اجله) <sup>(1)</sup>.

وتختلف الاختبارات في مستويات صدقها تبعاً لاقرابها أو ابعادها 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 يتتأكد من صدق الاختبارات، فقام بعرضها على مجموعة من الخبراء والمحترفين 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.

### 7-4-2-2 الثبات:-

يقصد به مدى الدقة 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 مقاربة 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 (5/2/2011) ، وتم إعادةها 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 لمهارات الاخماد (0,89) ولمهارات التهديف(0,91) ولمهارات 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، ص 133

(2) مصطفى حسين باهي . المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1، 1999 . ص 24 - 25

(1) مصطفى حسين باهي . مصدر سبق ذكره ، ص 352 .

### 3-4-2 الموضعية:-

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

وان ابعاد الاختبارات المعتمدة في هذا البحث عن التقويم الذاتي ووضوحتها، ساهم ذلك كثيراً في جعل الاختبارات تتمتع بالموضعية اذ أن استمرارة التحليل صمدت 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 لوضوحتها وتفصيلها

### 4-2 الاختبارات البعدية:-

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

### 5 الوسائل الاحصائية:-

استخدم الباحث الوسيلة الاحصائية ( SPSS ) في تحليل بيانات البحث وقد استخدم الفوائين الآتية :  
( 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 تمرينات خاصة لبعض المهارات الاساسية لكرة قدم الصالات (المناولة،،الاهداف،،الاهداف)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 (t) المحسوبة لعينة البحث تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرجة (25)

جدول (4) يبين نتائج الاختبارات للمهارات في الاختبارين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارة
			+	-	+	-		
معنوي	1.070	3.28	1.84	1.53	0.69	0.76	درجة الاهداف	
معنوي	1.070	2.711	2.96	1.11	1.49	0.53	درجة التهديف	

<sup>(2)</sup> إبراهيم عبد ربه خليفة و حبيب حسين ألادعوي . الانتقاء النفسي وتطبيقاته ، العراق، مطبعة العراق ، 1991 ، ص 97

		3.65	1.27	1.69	0.65	0.61	درجة	المناولة
--	--	------	------	------	------	------	------	----------

3-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مهارة الالتحام للطلابات لكرة قدم الصالات :-

من خلال الجدول (4) وبياناته من حيث الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة وللختبارين القبلي والبعدي وجدنا ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان (0.76) وبيانحراف معياري (0.69) اما نتيجة الوسط الحسابي فكانت (3.28) والانحراف المعياري (1.84) في الاختبار البعدي 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 واقتاصاص 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 والذان لهما الدور الكبير في نجاح الاداء للمهارة .

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

3-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مهارة التهديد للطلابات بكرة قدم الصالات :-

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها في الجدول (4) الخاص بعينة البحث ولمهارة التهديد كان الوسط الحسابي للعينة في الاختبار القبلي (0.53) وانحرافا معياريا (1.49) وفي الاختبار البعدي جاء الوسط الحسابي بقيمة (1.11) وبيانحراف 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 حرارة (25) وهو ما يوشر معنوية الفرق لصالح الاختبار البعدي .

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

اذ ان كثرة التمارين على اداء هذه المهارة وكيفية توزيع النظر والتركيز على الهدف وعدم الارتكاك اثناء عملية التهديد وإتباع الاسلوب الصحيح لضرب الكرة اثناء عملية التهديد هذه الجوانب شكلت طابعا ايجابيا لتطور مهارة التهديد لعينة البحث .

وان الطالبة أي اللاعبة التي تؤدي مهارة معينة وتوافقت حركاتها مع الكرة وخصائصها والتحكم بقوتها 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 للطلابات بكرة قدم الصالات :-

<sup>(1)</sup> محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2004، ص 413

<sup>(2)</sup> عبد الستار جبار ضمد، الحمل النفسي، دار الخليج، عمان، 2009، ص 36

بعدما بين الجدول (4) الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (0.61) والاتحراف المعياري (0.65) جاءت نتائجهم على التوالى في الاختبار البعدي بالقيم (1.69) (1.271) (1.69) وعند معاملة القيم احصائيا 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 للطلابات 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 إلى 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 التنويع 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 أكتساب مهارة التحكم في أجهزة الجسم العاملة إلى الدرجة المثلثى وبالتالي يطور ويساعد كفاءة الإداء<sup>(1)</sup>

#### 4 - الاستنتاجات والتوصيات :-

##### 4-1 الاستنتاجات :- استنتاج الباحثون مailyi

- 1- هناك رغبة شديدة من الطالبات لزيادة الاهتمام بكرة قدم الصالات وتعلم المهارات
- 2- هناك تأثير للمنهج المستخدم على تعلم بعض المهارات الأساسية (المدرستة) وقد ساهم برفع مستوى الإداء لهن .

3- حققت مهارة المناولة أفضل نتائج في التطور بالإداء وداعت نتائج التطور على التوالى (المناولة، الأحمد، التهديف).

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

- 1- زيادة الاهتمام بالرياضية النسوية .
- 2- زيادة مقررات المادة الدراسية (كرة قدم الصالات) ولمراحله اخرى من أجل تطوير مستوى اللعبة .
- 3- استخدام المناهج التعليمية والتدريبية العلمية في تطوير مستوى الإداء لدى الطالبات .
- 4- استخدام المناهج التعليمية في تعلم المهارات الأخرى غير المبحوثة في هذا البحث الحالى

#### المراجع والمصادر

- إبراهيم عبد ربه خليفة و حبيب حسين العدوى . الانتقاء النفسي وتطبيقاته ، العراق، مطبعة العراق ، 1991
- احمد بدر ،أصول البحث العلمي ومنهجه ،الطبعة الخامسة ،الكويت، وكالة المطبوعات ،1979.
- درويولد، فان دالين ، ترجمة محمد نبيل نوبل (وآخرون)،مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، القاهرة ، مطبعة
- زكريا محمد الظاهر (وآخرون) مبادئ علم النفس والتقويم في التربية ، عمان، مطبع الأرز ، 1999.

(1)نجلاء فتحي مهدي . تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير الاتياع الحركي ومستوى الإداء للتمرينات الفنية . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة حلوان . كلية التربية الرياضية . 1997. ص 94.

- 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 ، ط١، 1999 .
- نجلاء فتحي مهدي . تأثير برنامج مقترن للتدريب العقلي على تطوير الاليقاع 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

الاسم	النوع	الجامعة
د. عبدالله حسين اللامي	كرة القدم	جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية
أ.د. عامر سعيد الخيكاني	علم النفس / كرة قدم	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية
أ.م. د. ضياء جابر محمد	تعلم / كرة القدم	جامعة بابل كلية التربية الرياضية
أ.م. د. مؤيد عبد علي	تدريب / كرة القدم	جامعة بابل كلية التربية الرياضية
أ.م. د. سلام جبار	تدريب / كرة القدم	جامعة القادسية كلية التربية الرياضية
أ.م. د. حسام سعيد المؤمن	تدريب / كرة القدم	الجامعة المستنصرية كلية التربية الرياضية
أ.م. د. احمد عبدالامير	تدريب / كرة القدم	جامعة بابل كلية التربية الرياضية
أ.م. درايد عبدالاميرناجي	تدريب / كرة القدم	جامعة بابل كلية التربية الرياضية
م. د. عزيز كريم	علم النفس / كرة القدم	جامعة كربلاء كلية التربية الرياضية
م. د. عايد كريم	علم النفس / كرة القدم	جامعة بابل كلية التربية الرياضية

#### 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 احمد الكرة داخل مربع(2)م من مساحة لقياس دقة الاصدام		
3- استلام الكرة من الزميل الذي يبعد 15م وضربها نحو هدف صغير (1م) يبعد مساحة 15م لقياس دقة المناولة		

#### ملحق (3)

##### كادر العمل المساعد

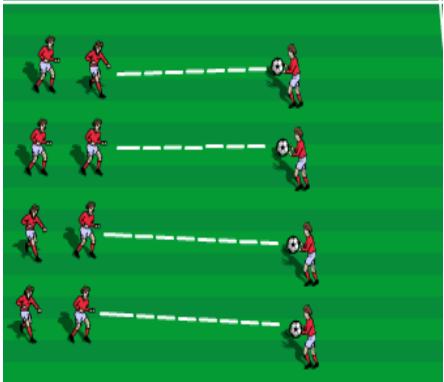
الاسم	النوع	الجامعة

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

#### ملحق (4)

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

مجموعة تمرينات خاصة لتطوير مهارة الاصماد      انواع الجسم

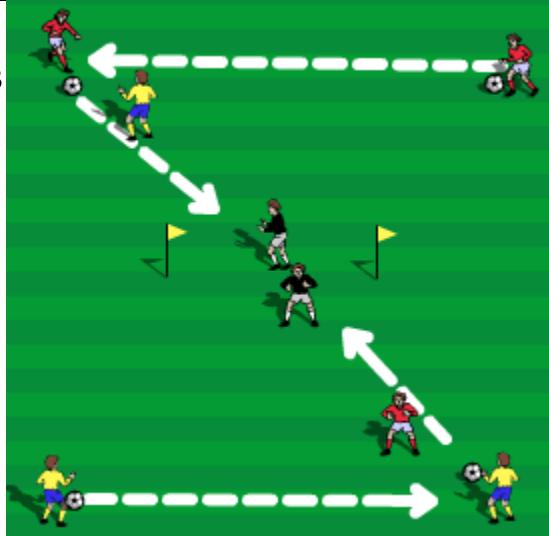
الملحوظات	نوع النشاط	الوقت
السير والهرولة والاحماء الخاص بالجسم وانطلاقات وسحب	القسم التحضيري مقدمة واحماء	15 دقيقة
مهارة الاصماد	القسم الرئيسي	65 دقيقة
1-الوقفة الاساسية الصحيحة لاستقبال الكرة والتركيز على الوضعية الصحيحة للقدمين وعملية الانتاء وابعاد اليدين للجانب للموازنة ؟ 2-اثناء عملية التقاء الكرة 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 تبتعد عن سيطرة الطالبة . 4-التأكد على ارجاع الجزء المستقبل للكرة الى الخلف قليلا لامتصاص زخمها .	الجانب التعليمي يرمي اللاعب في مجموعة (أ) الكرة بيديه الى الزميل في مجموعة (ب) ومن ثم يتبادلون المراكز بالتناوب . 	
1-ادراك المكان قبل استلام الكرة وتهيئة الجزء الذي سيتم احمد الكرة به . 2-مراقبة المنافس الاقرب وتوزيع النظر 3-اصماد الكرة السيطرة عليها . 4-جعل احدى الطالبات امام الطالبة التي ستستلم الكرة وعلى مسافة 1.5-2م ويكون دورها سلبي (أي عدم قطع الكرة )	الجانب التدريسي 	20 د د راحة
1-هنا ستقوم الطالبة التي كان دورها سلبيا بمحاولة الضغط على الطالبة بعد استلامها الكرة وقطع الكرة اذا	الجانب التنافسي	20 دقيقة

ابعدت 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 90 دقيقة  
عدد الطالبات 26 طالبة

الوقت	نوع النشاط	الملحوظات
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 وتمرير حارس 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 و اذا 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 تمرير حارس المرمى جيدا و اذا كان متقدما ضربها من الاسفل</p>
20 دقيقة + راحة	التدريب	<p>1- نفس النقاط الاساسية لكن مع وجود منافس يكون دوره سلبيا .</p> <p>2- التنويع في الجهات التي توصل الكرة للطالبة مرة من اليمين و اخرى من اليسار مع التأكيد على تعديل وضع القدمين بعد استلام الكرة و مراعاة تمرير حارس المرمى</p>

وذلك تجهيز  
3- الكرة بعكس الاتجاه التي مررت منه الكرة .



1-الانتشار في منطقة التهديف على المرمى  
مع وجود منافس .

2-المسة الاولى للكرة يجب ان تجهزها في  
موقع مناسب للتهديف .

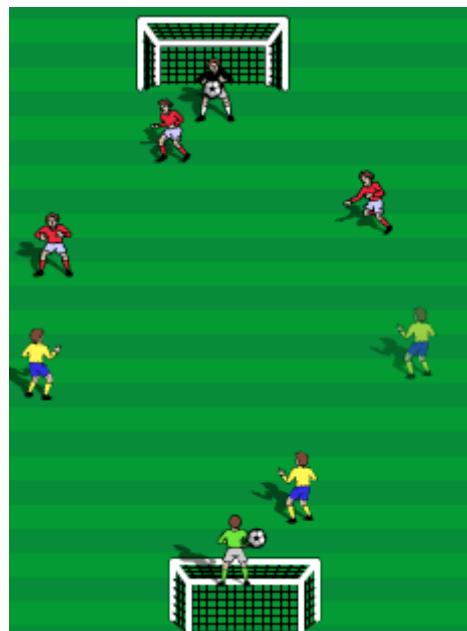
3-مشاهدة ورؤية موقع حارس المرمى  
التهديف

أ-بصورة  
ب-بصورة قطرية

ج-استعمال العقلية الصحيحة والتهديف .

د-متابعة الكرات المرتدة  
عندما يفقد ايضا المهاجم الكرة يقوم بالدافع  
لمنع التهديف .

التنافسي



مراجعة سريعة حضور والتحية

الختامي د 10

### نموذج لوحدة تعليمية لمهارة المناولة

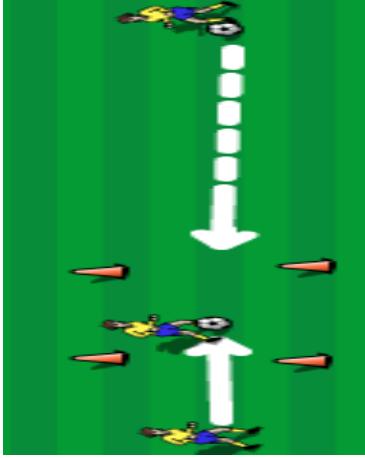
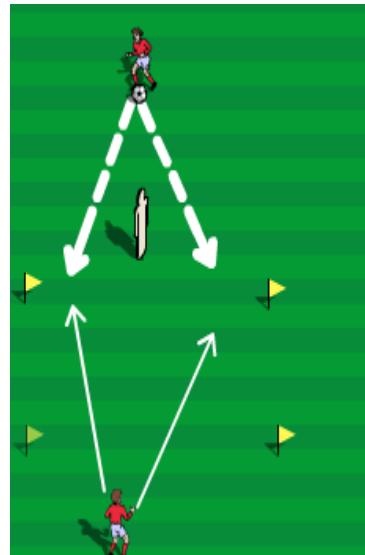
المرحلة الاولى ،

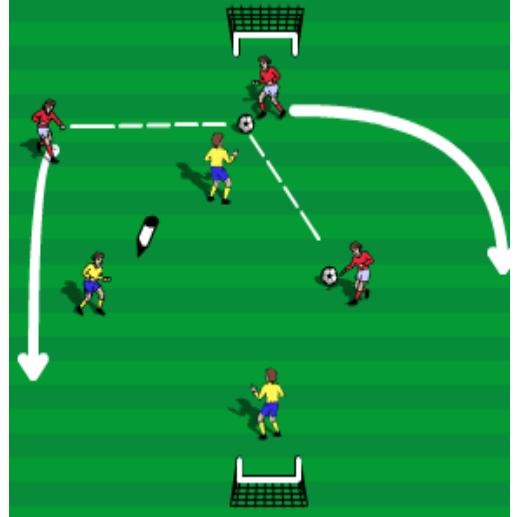
كرات،شباتات،اقماع،صافرة

الوقت 90 دقيقة

عدد الطالبات 26 طالبة

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

<p><b>المناولة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1- التأكيد على ادراك المكان في منطقة الاستلام</li> <li>2- اتخاذ قرار باي جزء من الجسم سيتم استلام الكرة</li> <li>3- تحريك الجزء الذي سيستلم الكرة باتجاه الكرة عندوصولها</li> <li>4- سحب الجزء المستقبل الكرة لتقليل سرعة الكرة</li> <li>5- تغير اتجاه مسار الكرة الى المكان الذي يختاره المستقبل</li> <li>6- رفع الرأس وتوزيع النظر</li> <li>7- المناولة الى الزميل</li> <li>8- التأكيد على وضعية رجل الارتكاز</li> </ul>	<p><b>الرئيس</b></p> <p><b>التعليمي</b></p> 	<p><b>65 د</b></p> <p><b>20 د</b></p>
<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><b>التدريب</b></p> 	<p><b>20 د</b></p> <p><b>5+ راحة</b></p>
<p>1- التأكيد على استلام الكرة بالوضعية الصحيحة</p> <p>2- تهيئة الكرة بالاتجاه المغایر 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>	<p><b>تنافسي</b></p>	<p><b>20 د</b></p>

		
ابداء الرأي ، جمع المستلزمات ، الحضور، التحية	ختامي	10 د

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

حيدر حسن الاسدي

أ.د. نصیر قاسم خلف

جامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## مستخلص البحث باللغة العربية

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

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، إن 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 لاداره الانجاز العالى الرياضي الذي يسعى إلى الارتقاء بمستوى الاداء الإداري للاتحادات الرياضية الاولمبية العراقية والتوكيل العام على الاساليب العلمية للادارة الرياضية.

### 1-2 مشكله البحث

يعد قياس العمل الإداري لاداره لانجاز العالى عمل اساس وقاعدة للاتحادات الرياضية ذو اهمية كبيرة ومتعددة لدى ادارات الاتحادات الرياضية كافة بما فيها الالعاب الفرقية و الفردية لكي ترجمو من تحقيق اهدافها، ولابد من تطبيقه بالصورة المثلثي لاسيمما وإن هناك امور كثيرة استجدة في البيئة العراقية والمجتمع العراقي ومنها الجانب المالي والاقتصادي، الذي اصبح المشكله والقاعدة الذي يصيرون شعورهم اغلب الاتحادات وان توفرت دون نتيجة وان استمرار ابقاء هذه الادارات باعتماد النهج نفسه دون تغيير من دون مواكبة هذا التغير على الرغم من قلة التخصصات المالية اثر ذلك في تنمية وتطوير مهاراتهم، وهذا الأثر ولد ضعف الرضا لدى العاملين والشارع العراقي والوسط الاعلامي تحت انظار المنظويين تحت ادارتهم لذا تحتاج الاتحادات في اللجنة الاولمبية بصورة عامة الى ممارسات استراتيجية حاسمة لمواجهة تحديات اليوم في قضايا تحقيق الانجاز العالى.

### 1-3 أهداف البحث :

- بناء مقياس التخطيط الاستراتيجي لأداره الانجاز العالى للتعرف على نقاط القوه والضعف لبعض الاتحادات السلبية والاتحادات الإيجابية من حيث اداء اداره الانجاز العالى.

### 1-4 مجالات البحث

- المجال البشري: بعض اعضاء الاتحادات في اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية
- المجال الزماني:
- 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 الطاولة 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 نحقق 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 لأنها الاطار الذي بموجبة تنفذ الوظائف الاخرى فالخطوة عمل يحدد مسبقا الاهداف الفرعية للدواوير المختلفة ومحاولة تحقيقها لا فراد التنظيم بالإضافة الى ذلك فان التخطيط له اولوية على الوظائف الادارية الاخرى من تنظيم وتشكيل وتوجيه ورقابة فهو ينطوي على الاختيار بين البديل من سبل العمل والتصرف وذلك للمنشأة ككل وايضا لكل ادارة وكل قسم وكل شخص بها فالخطيط هو اساس الادارة وتنقذ عليه الاعدة 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 جسراً للوصول إلى 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 لهدف الشرح والتيسير والتبيين يمكن القول بان اهمية التخطيط تتبع من فوائد ومزایا التي تعود على المنظمة ومنها<sup>(3)</sup>

- 1- يحدد التخطيط الاهداف التي تسعى المنظمة لتحقيقها تحديدا دقيقا واصحا يتمشى مع امكانيات وموارد المنظمة المتاحة المتوقعة.
- 2- يوضح التخطيط المشكلات ووضع المتوقع حدوثها ومحاوله 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 والتوفيق) 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 الريبيعي ، عبد الرزاق جبر الماجدي ،الادارة المعاصرة في التربية البدنية والرياضة ، ط1، 2013، ص80

<sup>(2)</sup> فائق حسني ابو حليمة؛ الحديث في الادارة الرياضية ط1، دار وابل للنشر والتوزيع، 2004، ص40

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

- 5- يساعد التخطيط على التنسيق بين مختلف انشطة 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 انشطة 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 الاعمال و مدى قريبتها 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 وبيئتها 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 وكمية الرياضيين في مختلف الاعمال يساعد في تحطيم الارقام القياسية على المستوى المحلي والدولي.
- 5- ان التخطيط الرياضي يرفع المستوى الخلقي والتربوي ويساهم في خلق الانسان الجديد السليم المؤمن بربته وطنه واخلاصه له.
- 4- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 3-1: منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المحسبي لملائمة 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 المستثمرين بعملهم في اللجنة الأولمبية العراقية للعام (2018) البالغ عددهم (206) بين رئيس اتحاد وعضو، والجدول (1) يبيّن توزيع افراد مجتمع البحث على الاتحادات الأولمبية الرياضية .

### الجدول (1)

<sup>(1)</sup> حسن ناجي الريبيعي؛ عبد الرزاق جبر الماجدي: ط١ ، مصدر سبق ذكره ، 2013، ص86

يُبيّن توزيع أفراد مجتمع البحث في الاتحادات الرياضية العاملين في اللجنة الأولمبية العراقية على عينات البحث الثلاث ونسبة 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 والسمّهم	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 العاب 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 الائقال	8	4		4
اتحاد الرماية	8	4		4
اتحاد تنس الريشة	8	4		4
اتحاد التنس	8	4		4
اتحاد الجمباز	8	4		4
اتحاد التايكوندو	8	4		4
المجموع	206	100	6	100

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

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

1- عينة البناء : تكونت عينة بناء مقياس التميز في ادارة الانجاز العالى للاتحادات الرياضية الاولمبية 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 الواقع (6) افراد، إذ مثلت هذه العينة المختارة لهذا الغرض ما نسبته (2.9126%) منهم.

3- العينة الرئيسية(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.
- ❖ أستبانه ورقية لاستطلاع آراء الخبراء والمتخصصين.
- ❖ آداة قياس الدراسة الرئيسية (مقياس التميز في ادارة الانجاز العالى للاتحادات الرياضية الاولمبية بالعراق).
- ❖ استمارات ورقية لجمع البيانات وتفريغها.
- ❖ كمبيوتر محمول (لا بتوب) نوع (LENOVO) صيني الصنع عدد (1).

3-4: خطوات بناء مقياس التخطيط الاستراتيجي :

يذكر سبع محمد " تحتاج عملية إعداد المقياس إلى تخطيط منهجي متسلسل على وفق الأسس العلمية ليكون مقبولاً وصالحاً ومعتمداً في البحث العلمي يراعي فيه سهولة التطبيق وسهولة التصحيح والاقتصادية أو الكفة المادية " <sup>(1)</sup>

إذ عمد الباحث إلى بناء مقياس جديد للتميز في ادارة الانجاز العالى للاتحادات الرياضية الاولمبية بالعراق ، يراعي المستوى الثقافي وخبرة وتحصيل الفئة المستهدفة وخصوصية الدراسة ، وذلك بانتهاج إجراءات علمية تستند إلى مبادئ القياس والتقويم التي تتبنى بناء المقياس 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 للعينة المستهدفة ، ومن ثم إشتقاق مستويات معيارية له لإتمام التقويم وتم عرضها على المتخصصين الأكاديميين \* ، واستخراج النسبة المئوية لاتفاق ارائهم واعتماد ما يزيد عن (85%) من هذه المعاملات بعد معالجة الآراء إحصائياً. <sup>(2)</sup>

الجدول (2)

يبين اتفاق الخبراء والمتخصصين على مجالات التميز لادارة الانجاز العالى

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

<sup>\*</sup>ملحق (1)

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

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

### 3-5 اعداد فقرات المقياس

عمد إلى مراجعة الإطار المرجعي لمفهوم التميز في ادارة الإنجاز العالمي 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

التمييز	الدلا ة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	ع	س	المجموعة	ن	ل	ج
مميزة	دال	0.000	-8.433	1.2551 9	2.963 0	الدنيا	27	1	التخطيط الاستراتيجي للتميز لإدارة الإنجاز العالمي
				.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	dal	0.000	23.535	.57239	2.407 4	الدنيا	27	6
				.00000	5.000 0	العليا	27	
مميزة	dal	0.000	23.049	.47442	2.074 1	الدنيا	27	7
				.39585	4.814 8	العليا	27	
مميزة	dal	0.000	15.506	.67516	1.925 9	الدنيا	27	8
				.50637	4.444 4	العليا	27	
مميزة	dal	0.000	19.751	.59437	2.740 7	الدنيا	27	9
				.00000	5.000 0	العليا	27	
مميزة	dal	0.000	20.061	.64273	2.518 5	الدنيا	27	10
				.00000	5.000 0	العليا	27	
مميزة	dal	0.000	23.497	.62247	2.185 2	الدنيا	27	11
				.00000	5.000 0	العليا	27	
مميزة	dal	0.000	24.353	.44658	1.259 3	الدنيا	27	12
				.48038	4.333 3	العليا	27	
مميزة	dal	0.000	18.120	.77533	2.296 3	الدنيا	27	13
				.00000	5.000 0	العليا	27	
مميزة	dal	0.000	20.802	.75862	1.963	الدنيا	27	14

				0			
			.00000	5.000 0	العليا	27	
			.00000	5.000 0	العليا	27	
			.00000	5.000 0	العليا	27	

### 3- إيجاد الاتساق الداخلي لمجالات ولفقرات 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 ولتأكيد انتماء المجالات المستقلة عن بعضها إلى المقياس عمد الباحث إلى التتحقق من الاتساق الداخلي بثلاث طرائق بمعالجة النتائج باستعمال معامل الإرتباط البسيط (Person) وكالآتي

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

الجدول (4)

يبين معاملات الإرتباط بين الدرجة الكلية لكل مجال بالدرجة الكلية للمقياس

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

جدول (5)

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

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

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

معنوي إذا كانت درجة  $(\text{Sig})$   $(0.05)$  عند درجة الحرية  $n-2 = 98$  مستوى الدلالة  $(0.05)$ .

3- إيجاد التوزيع الطبيعي لمجالات وفقرات المقياس :

الجدول (6)

يبين معاملات الإلتواء لمجالات المقياس

مجالات المقياس	عدد الفقرات	اعلى درجة المجال	الوسط الحسابي	الوسط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء	ت
الخطيط الاستراتيجي للتميز لإدارة الإنجاز العالمي	11	55	40.3000	39.0000	8.86088	-.083	1

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

3- ثبات المقياس

أطريقة 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  $(0.824)$  ولكن هذا الارتباط يشير الى نصف العدد من العبارات فلابد 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.

الфа - كرونباخ: لذا عمد الباحث إلى معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معادلة إلفا - كرونباخ (Alpha - Cronbach) وإيجاد التباين المفسر للتحقق من ثبات المقياس إذ فسر ما نسبته أكثر من  $(50\%)$  ، إذ كانت درجة معامل الفا  $(0.867)$  وهو معامل عالي ويدل على ثبات جيد جدا

الجدول (7)

يبين معاملات ثبات المقياس وأخطائه المعيارية

طائق حساب الثبات	معاملات الثبات	درجة (Sig)	التبان المفسر	الأخطاء المعيارية	الملاحظات	ت
التجزئة النصفية	0.824	0.000	-	0.025	مقبول	1
إلفا - كرونباخ	0.867	0.000	% 83.43	0.027	مقبول	2

(1) ابراهيم احمد سلامة، **المدخل التطبيقي للقياس في الابحاث البدنية**، (الاسكندرية، دار المعرف، 2000)، ص 61.

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

### 3-9 الوصف الاحصائي للمقياس:

القيمة	المعالم الإحصائية	الرتبة
100	حجم العينة	1
203.8700	الوسط الحسابي	2
189.0000	الوسيط	3
168.00	المنوال	4
40.04307	الانحراف المعياري	5
1603.448	التبابين	6
100.00	أقل درجة	7
270.00	أعلى درجة	8
0.072	الالتواز	9
-1.042	التفلطح	10
170.00	المدى	11

### 3-10: الوسائل الاحصائية :

بحسب أهداف الدراسة : تم استخدام برنامج الحقيقة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) الإصدار (24) statistical package for social sciences ( ) لمعالجة البيانات لكل من قيم النسبة المئوية ، والوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، واختبار (t-test) للعينات غير المترابطة ، والوسيط ، ومعامل الإلتواز (person) ، والمنوال ، ومعامل الإرتباط البسيط ، ومعادلة (Alpha Crunbach) (person) ، ومعادلة الدرجة المعيارية (الزائبة) ، 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 لاتحادات الرياضية الأولمبية بالعراق  
جدول (8)

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

الفرق	المعنوية	الحقيقة	المحسوبة	عام	الأثراء	الوسط	الافتراض	الإذن	المعياري	الوسط	الحسابي	الدرجة الكلية	المجال	عدد الفرق	أسماء مجالات المقياس
معنوي	.000	8.238	-.083	33	8.8608	40.3	55	11	8	000					التخطيط الاستراتيجي للتميز لإدارة الإنجاز العالمي

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

## جدول (٩)

يبين وصف للتكرارات والنسب المئوية والوسط الحسابي المرجح والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجال التخطيط الاستراتيجي للتميز لإدارة الإنجاز العالمي

الأهمية النسبية	الوسط الحسابي المرجح	لا اتفق مطلقاً		لا اتفق		غير متأكد		اتفق		اتفق تماماً		النسبة المئوية (%)
		%	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	

$$100 = n$$

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

من ملاحظة نتائج الجدول (24) يتبيّن أن الفقرة التاسعة في هذا المجال حققت أعلى تكرار من انجذاب استجابات - التطبيق عند البديل (تنطبق على 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 الاهداف المرغوبة على اساس البعد التنظيمي وال زمني ودراسة جميع العوامل المحيطة والمؤثرة بالاتحادات الرياضية بشكل مباشر وغير مباشر عند قيامها بعمليات انشطتها والى توثيق شكل ايجابي في تحقيق الاهداف

المرسومة.

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

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

ان توفر قنوات الاتصال احد محاور نجاح التخطيط الاستراتيجي للاحادات الرياضية وتميزها مما توفره من فرصة تبادل الافكار والخدمات المعلومانية مع الاخذ بعين الاعتبار عند وضع الاخطط الاستراتيجية مسألة الموازنة المالية ا يجب ان تنسجم مع الظروف الراهنة التي تتعلق بالبطولات وعمل الاحادات الرياضية، اذ ان التخطيط الاستراتيجي منظومة من العمليات المتكاملة ذات العلاقة بتحليل البيئة الداخلية والخارجية وصياغة استراتيجية مناسبة وتطبي وتقيمها 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 اداره الانجاز العالمي للاحادات الرياضية الأولمبية بالعراق.

1. كانت الاجابات بشكل عام مقبولة في المستوى وهذا دليل على قبولية التخطيط الاستراتيجي في اداره الانجاز العالمي للاحادات الرياضية الأولمبية بالعراق

2. تتأثر اداره الانجاز العالمي في كل اتحاد باداره الانجاز لراس الاتحا.

3. التميز في اداره الانجاز العالمي للاحادات الرياضية الأولمبية بالعراق تباين من اتحاد لآخر.

### 5-2 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بعدها توصيات يأمل من خلالها زيادة علمية لمعالجة الثغرة الرياضية في الاندية، واؤوصى بما يأتي :-

1. يوصي الباحث باستخدام هذا المقياس من قبل اداره الانجاز العالمي للاحادات الرياضية الأولمبية بالعراق.

2. يوصي الباحث بإجراء دراسات مشابهة تختص بكافة مرفاق الاحادات وتفاصيلها.

3. تشجيع راس الاحادات الرياضية بالتنافس للحصول على المزيد من المعرف الادارية لخدمة اداره الانجاز العالمي .

(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، ص 96.

المصادر العربية:

- 1- ابراهيم احمد سلامة؛ المدخل التطبيقي لقياس في القيادة البدنية، (الاسكندرية، دار المعارف)، 2000.
- 2- حسن ناجي الريبيعي ،عبد الرزاق جبر الماجدي ؛الادارة المعاصرة في التربية البدنية والرياضة، ط1، 2013.
- 3- سبع محمد أبو لبده ؛ مبادئ القياس النفسي والتقييم التربوي، دار الفكر ناشرون وموزعون ، عمان 2008 .
- 4- صفت 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 حليمة؛ الحديث في الادارة الرياضية ط1،دار وائل للنشر والتوزيع، 2004.

ملحق رقم (1)  
المختصين الأكادميين

الرقم	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	ادارة وتنظيم	جامعة المستنصرية _ كلية التربية الأساسية _ 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	حدان عزيز	اختبار وقياس / يد	جامعة المستنصرية _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.م. د	غادة محمد جاسم	اختبار وقياس / تنفس	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 الكفاليات الادارية لرؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم

أ. د. حيدر سلمان محسن      أ. م. د خليل حميد محمد      م.م محمد جابر كاظم

## مستخلص البحث باللغة العربية

تعد الكفاليات الادارية خاصية ايجابية للفرد والتي تبين قدرته وكفاءته بإنجاز الاعمال المنطة اليه بصورة جيدة ومتکاملة لتعود بالنفع والنجاح للمؤسسة الرياضية واداراتها، فهي الوسيلة الفعالة لتحقيق الاهداف المرسومة وغيابها قد يؤدي الى التلاؤ 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 ادارتها والكثير يعرف ان ادارات الاندية والمتمثلة برؤسائها لديهم ضعف كبير في هذه المهارات او الكفاليات الادارية لذلك ارتأى الباحثون بناء مقياس للكفاليات الادارية لرؤساء اندية الدرجة بكرة القدم. وهدف البحث بناء مقياس الكفاليات الادارية لرؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم واستخدم الباحث المنهج الوصفي لمدانته 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 الكفاليات 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 وال المجالات، 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 و اختيار الافضل و الاكفأ من عناصرها لتنظيم عمل انديتها الرياضية. فعملية ايجاد كوادر ادارية رياضية تمتلك معرفة وخبرة ومهارات تقوم بتنميتها للقيام بالأعمال الادارية بكفاءة عالية لتنلائم مع التطورات السريعة في مجال الادارة الرياضية.

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

### 2- مشكلة البحث

ان نجاح اي مؤسسة رياضية يكون من خلال الادوار الايجابية الفاعلة للقائمين عليها فهم يلعبون دوراً اساسياً 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 تدرج ضمن مصطلح الكفاليات الادارية وكثيراً ما نشاهد ان هذه الاندية تعاني من ضعف وتخبط في ادارتها والكثير يعرف ان ادارات الاندية والمتمثلة برؤسائها لديهم ضعف كبير في هذه المهارات او الكفاليات الادارية لذلك ارتأى الباحث بناء مقياس للكفاليات الادارية لرؤساء اندية الدرجة بكرة القدم

### 3- هدف البحث

. بناء مقياس الكفاليات 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 الكفایات الاداریة فی قیاس الغرض الذي تم بناءه من اجله وهو التعرف على الكفایات الاداریة لرؤسائے اندیة الدرجة الاولى بكرة القدم
- 2- امتلاک رؤسائے اندیة الدرجة الاولى بكرة القدم کفایات اداریة تؤهلهم لقيادة اندیتهم ومن ثم الوصول الى تحقيق الاهداف المخطط لها سابقا

## الوصيات

- 1- الاستفادة من مقياس الكفایات الاداریة التي تم بنائه من قبل الباحث لقياس مدى امتلاک رؤسائے اندیة الرياضیة للكفایات الاداریة
- 2- توجیه رؤسائے اندیة الدرجة الاولى بكرة القدم الى ضرورة الالامام بالجوانب العلمیة والعلیمة والاداریة والقانونیة ليكونوا قادرین على الادارة الجيدة ویمیتوی من المھنیة فی المؤسسات الرياضیة

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة واهمية البحث:

تشهد المؤسسات الرياضية في وقتنا الحاضر تطور كبير وھائل في مختلف الميادين وال المجالات، ومنها الجانب الاداري والذي اضاف عبئ وصعوبة للعاملين فيها من اجل خلق اجواء للتنافس الشريف و البقاء في مستويات تأهلهم الى نتائج جيدة وتضعهم في مقدمة الترتیب. لذا سعت هذه المؤسسات الى الجد والمثابرة و التطلع الى التجديد ومواكبة التطور من خلال تحديث النظم الادارية في تعاملاتها الرسمية واختیار الافضل و الاکفأ من عناصرها لتنظيم عمل اندیتها الرياضية. فعملیة ایجاد کوادر اداریة ریاضیة تمتلك معرفة وخبرة ومهارات تقوم بتنمیتها للقيام بالأعمال الاداریة بکفاءة عالیة لتلاءم مع التطورات السریعة فی مجال الادارة الرياضیة.

وتعد الكفایات الاداریة خاصیة ایجابیة للفرد و التي تبین قدرته وکفاءته بإنجاز الاعمال المنطة اليه بصورة جيدة و متكاملة لتعود بالنفع والنجاح للمؤسسة الرياضیة واداراتها، فهي الوسیلة الفعالة لتحقيق الاهداف المرسومة وغيابها قد يؤدي الى التلکؤ و العشوائیة بالعمل، لذا توصف بانها فن القيادة و التوجیه للافراد بهدف انجاز الاعمال وتحقيق النتائج التي تطمح اليها المؤسسة الرياضیة.

ويرى الكثير من المتخصصین، بان نجاح العملیة الاداریة يقترن بنجاح مدیرها ونیجاحه يتطلب منه ان يتمتع بقدر كبير من المهارات المكتسبة و الخبرات السابقة و القدرات والتأهیل العلمی و الاکادیمی و السمات الشخصية الخاصة بالقيادة وهذا ما نطق عليه بالکفایات الاداریة التي تمنحه القدرة على تشخیص وتصنیف وتوصیف المشکلات فضلا عن ایجاد الحلول المناسبة لها وتذلیل جميع الصعوبات و العقبات التي تواجهه وتفقد امام تطور المؤسسة الرياضیة وخدم التواصل في النتائج المتقدمة.

وموضوع الكفایات الاداریة ليس بالعمل العشوائی ولكن له ارتباطات منشعبة تتعلق ما يتمتع به الفرد من مستوى سواء كان ذلك من الناحیة العلمیة و الاکادیمیة او الثقافیة وغيرها بمستوى الفرد العلمی، الاکادیمی، والثقافی وغيرها، اي بمعنى ان تكون وحدة متكاملة لتحقيق هذه الكفایات.

و يتبيّن لنا ان رئيس النادي هو الرکیزة الاساسیة في ادارة النادي ويقف في اعلى السلم الاداری للنادي ويقوم بوضع الاهداف و التخطیط و التنسيق واتخاذ القرارات ومتابعة تنفيذها والاشراف على جميع اللجان الفنیة والاداریة وعليه فأن ما يمتلكه رئيس النادي من کفایات اداریة تؤثر بشكل مباشر على عملية النهوض بالنادي والارتفاع بمستواه.

لذا تکمن وتنطلق اهمیة الدراسة بأنها تحمل رسالة هادفة تسعى الى بناء مقياس للكفایات الاداریة لرؤسائے اندیة الدرجة الاولی بكرة القدم والاستفادة منه لتقییمهم وجعل توصیات خاصة في اختيار الرؤسائے الملائمين لتمثیل هذه الاندیة الرياضیة لکی يستطيعوا النهوض بها وتطويرها وجعلها اندیة قادرة على المنافسة وتوجییهم للأمکانات المادیة والبشریة بالشكل الصحيح

## 2- مشکلة البحث

ان نجاح اي مؤسسة ریاضیة يكون من خلال الادوار الايجابیة الفاعلة للقائمین عليها فهم يلعبون دورا اساسیا في ادارة الاندیة لذلك نجد رؤسائے الاندیة هم من يتحمل الحمل الاکبر في ادارة ودیمومة النادي لما له من سلطات وصلاحیات واسعة من حيث التخطیط و التنفيذ و الرقابة واتخاذ القرار والامور الماليّة وكیفیة صرفها في المکان المناسب وهذه الامور كلها تدرج ضمن مصطلح الكفایات الاداریة وكثیرا ما نشاهد ان هذه الاندیة تعانی من ضعف وتخبط في ادارتها والکثیر يعرف ان ادارات الاندیة والمتمثلة برؤسائے لها ضعف كبير في هذه المهارات او الكفایات الاداریة لذلك ارتأی الباحث بناء مقياس للكفایات الاداریة لرؤسائے اندیة الدرجة بكرة القدم

## 3- هدف البحث

. بناء مقياس الكفایات الاداریة لرؤسائے اندیة الدرجة الاولی بكرة القدم

### 5- مجالات البحث

1-5-1 المجال المکانی : مقرات وملعبات اندیة الدرجة الاولی بكرة القدم

2-5-1 المجال الزماني : 2018\120-2019\151

3-5-1 المجال البشري : رؤسائے اندیة الدرجة الاولی بكرة القدم

### 2- منهجية البحث واجراءاته المیدانیة:

#### 1- منهج البحث:

استخدم الباحث منهج الوصفی لملائمه وطبيعة البحث .

### 2- مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث برؤسائے اندیة الدرجة الاولی بكرة القدم في العراق ماعدا اقليم کردستان للموسم الكروي 2018-2019

#### 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

**4-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:**

**1- ادوات البحث**

- الاستبانة: من اجل الحصول على البيانات التي تخص اجراءات البحث صمم الباحث استماره الاستبيان وفقاً 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 الادارية :**
- لتحقيق هدف البحث الأول في بناء مقياس الكفايات الادارية تم أتباع 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 استماره استبانة لتحديد صلاحية مجالات المقياس ينظر الملحق ( 2 ) ، لاستطلاع أراء (15) خبير ومحترف 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 وتفریغها تم استخدام اختبار (Ka)<sup>2</sup> وتم قبول المجالات التي حصلت على قيمة (Ka)<sup>2</sup> اكبر من القيمة الجدولية وباللغة (3.84) وكما في جدول (1)

**جدول ( 1 )**

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

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

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

#### 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 الاولية 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 نفي 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 ، لاتتفق ، 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( $\alpha^2$ )<sup>2</sup> لقبول فقرات المقياس ، علما أن قيمة ( $\alpha^2$ ) الجدولية هي (3.84) ، كما في جدول ( 2 ) .

جدول ( 2 )

يبين عدد فقرات مقياس الكفايات الادارية بعد استخدام اختبار ( $\alpha^2$ )<sup>2</sup>

الدالة	قيمة ( $\alpha^2$ )	غير الموافقون	الموافقون	أرقام الفقرات	ال مجالات	ت

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

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

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

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

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

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

##### 1 المجموعاتن الطرفيتان (القدرة التمييزية):

يعد أسلوب المجموعتين الطرفيتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس إجراءين مناسبين في عملية تحليل الفقرات لتحديد الفقرات ذات التمييز العالي وتم التحقق من ذلك من خلال نتائج استمرارات 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- تعين ما نسبته 27 % من الدرجات العليا و 27 % من الدرجات الدنيا للاستمرارات، لأن 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 الكفائيات الادارية باستخدام الاختبار الثاني (t) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيقة 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 الكفائيات الادارية

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

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 يتبيّن أن جميع فقرات مقياس الكفايات الادارية مميزة لأن قيمة نسبة الخطأ كانت أقل من (0,05) مما يؤكد تميّز جميع فقرات مقياس الكفايات الادارية والبالغة (55) فقرة .

#### 2-5-5-2 معامل الاتساق الداخلي:

#### 2-5-5-1 علاقـة درجـة الفـقرـة بـدرجـة المـجال:

نظر لتنوع مجالات مقياس الكفايات الادارية فيما بينها تم استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتهي إليه، والتي أظهرت معنوية معاملات الارتباط جميعها، وذلك لكون قيمة نسبة الخطأ أقل 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 لمقاييس الكفايات الادارية

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

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 ) يتبيّن ان عدد الفقرات الغير معنوية هي ( 2، 3، 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

#### 2-5-5-2 علاقه درجه الفقره بالدرجة الكلية للمقياس:

لإيجاد هذا المؤشر تم استخدام معامل الارتباط ( بيرسون ) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للاختبار لمقياس الكفايات الادارية ولأفراد عينة البناء البالغ عددهم (100) رئيس نادي من رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم ، والتي أظهرت معنوية جميع معاملات الارتباط ولجميع المقاييس ، تكون 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

نسبة الخطأ	قيمة ر	رقم الفقرة	نسبة الخطأ	قيمة ر	رقم الفقرة
0,009	0.572	21	0.000	0.591	1
0,013	0.454	22	0.001	0.445	2
0,004	0.625	23	0.011	0.603	3
0,009	0.591	24	0,008	0.631	4
0,011	0.627	25	0,007	0.586	5
0,000	0.570	26	0.012	0.516	6
0,002	0.553	27	0,009	0.355	7
0,008	0.572	28	0,006	0.483	8
0,009	0.469	29	0,000	0.494	9
0,000	0.501	30	0,009	0.561	10
0,010	0.604	31	0,012	0.363	11
0,005	0.522	32	0,008	0.357	12
0,008	0.622	33	0,010	0.685	13

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 الإدارية واستخدم الباحث معادلة (ر) ، التي أظهرت معنوية معاملات الارتباط جميعها، وذلك لكون قيمة نسبة الخطأ أقل من (0.05) ، وكما في جدول ( 6 ) .

الجدول ( 6 )

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

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

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

الجدول ( 7 )

يبين توزيع الفقرات بالصورة النهائية لمقياس الكفايات الإدارية

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

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

## 2-6-5-2 الصدق :

من أجل تحقيق صدق مقياس الكفايات الادارية تم تطبيق :

### 2-6-5-1 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 وملائمتها للفياس وكما تم عرضه آنفاً في موضوع تحديد صلاحية فقرات المقياس .

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

" ويقصد بذلك النوع من الصدق الذي يبين مدى العلاقة بين الأساس النظري للاختبار أو الخلفية النظرية التي أطلق منها الاختبار ويبين فقرات الاختبار أو بكلمة أخرى إلى أي مدى يقيس الاختبار الفرضيات النظرية التي يبني عليها . ولا يمكن التتحقق من دلالات الصدق التكويني الفرضي إلا باتباع طريقتين إحصائيتين هما القوة التمييزية (المجموعتان الطيفيتان) ومعامل الاتساق الداخلي وقد تم اعتماد كلاً الطريقتين في التتحقق 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 المقياس على عينة التطبيق و البالغة (100) رئيساً من رؤساء اندية الدرجة الأولى بكرة القدم وهي على النحو التالي : جدول (8)   
يبين الوصف الإحصائي لنتائج مقياس الكفايات الادارية

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

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 أكبر من الوسط الفرضي ، وهذا يعني أن رؤساء الاندية يتمتعون بالكفايات الادارية ، ولغرض الوقوف على الدلالة الأحصائية للفروق بين المتوسطين، تم استخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة ، وقيمة نسبة الخطأ ( sig ) البالغة (0,05) هي أقل (0,000) مما يدل وجود دلالة معنوية لمقياس الكفايات الادارية

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

1- اعتمد الباحث الوزن الفرضي المرجح (3) والوزن المئوي معياراً لاستجابات افراد العينة

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

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

4- تم استخراج الاوساط الفرضية والوزان المئوية بناءً على تكرارات استجابات افراد العينة لكل الفقرات وال المجالات

## جدول ( ٩ )

## الوسط الفرضي والوزان المئوية لمقاييس الكفايات الادارية

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

المسارات				
14	الثاني	%61,5	3,075	يستشير كثيرا قبل اتخاذ القرار
13	الثاني	%61,24	3,062	لدية سياسة ثابتة في اتخاذ القرار
6	الثاني	%64	3,2	اتخاذ القرار وفقا لما يمتلكه من خبرة و دراية بأمور النادي
13	الثالث	%61,24	3,062	تنمية روح القيادة الديمقراطية الإيجابية مع الاعضاء والعاملين بالنادي
7	الثالث	%62,74	3,137	منح الصالحيات بما يتلائم حجم المسؤوليات
13	الثالث	%61,24	3,062	لدية القدرة بفرض سيطرة وقيادة على الجميع
11	الثالث	%62,5	3,125	يظهر المرونة بالتعامل مع الجميع
12	الثالث	%63,74	3,05	ينبه العاملين بأخطائهم
8	الثالث	%63,64	3,187	الاستماع لآراء اللاعبين والمدربين وتبادلهم بالرأي
2	الثالث	%66	3,3	ادارته للمجتمع بشكل فاعل
6	الثالث	%64,5	3,225	استخدام سلطة القانون و اللوائح الرسمية
12	الثالث	%61	3,05	دراسة جميع المقترنات التي تقدم له
7	الثالث	%62,74	3,137	لدية القدرة على الموازنة بين الخطط الموضوعة والإمكانات البشرية و المادية المتاحة
12	الثالث	%61	3,05	تنمية مهاراته وقدراته الادارية بستمرار
2	الرابع	%66	3,3	باتزان نفسي وعاطفي بدرجة كبيرة
15	الرابع	%66,24	3,312	بقدرة الاستماع لجميع الآراء و المقترنات
2	الرابع	%63,74	3,187	قدرتة على اثارة الدافعية للعاملين من اجل تحقيق الفوز
1	الرابع	%64,5	3,225	متفائل دائما ويسعى الى النجاح بعمله
8	الرابع	%63	3,15	يحرص على مشاركة الاعضاء بدورات تطويرية ادارية وفنية
6	الرابع	%63	3,15	بمراقبة للجوانب النفسية و الاجتماعية للعاملين في النادي
6	الرابع	%64,5	3,225	لدية شخصية تمكنه من مراقبة الفروق الفردية في

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

#### 4-2 مناقشة النتائج

من خلال الجدول ( 9 ) تبين لنا ان درجة تمنع افراد عينة البحث وحسب فقرات مقياس الكفايات الادارية جاءت جميعها مقبولة كون وسطها الحسابي اكبر من الوسط الفرضي (3) الذي اعتمد الباحث كمعيار للحكم على مدى تحلي افراد العينة بالكفايات الادارية وقد تراوح الوزن المئوي لفقرات مقياس الكفايات الادارية من (60% ) الى (66% ) 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 تمنع وامتلاك رؤساء اندية الدرجة الاولى للكفايات الادارية .

ويعزى 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 تلبي طموحات الادارة والجمهور لذلك يتوجب عليهم من مضاعفة الجهد لتطوير كفاياتهم ومهاراتهم لمواجهة كافة ما يواجههم من صعوبات وعوائق . و المتغيرات التي يتعاملون معها ومنها اللاعبين والمدربين والاعضاء الهيئة العامة و المكتب التنفيذي و الازمات الاندية التي تواجهه الاندية بالإضافة الى الجمهور الذي ينظر الى نتائج الفريق بغض النظر عن مدى توفر الامكانيات المادية والبشرية المتوفرة بالنادي بالإضافة الى ارتباط الكثير من الاندية بالوزارات الاخرى والتي لاتتعامل بالقوانين و الانظمة الرياضية النافذة تؤدي الى الكثير من التناقضات 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 والدراءة الكبيرة بالكفايات الادارية لرؤساء الاندية تترجم الى ممارسات فعلية في ادارته للاشطة المختلفة

#### 5- الاستنتاجات و التوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

من خلال اجراءات البحث ومعالجتها احصائيا وتحليلها ومناقشتها استنتاج الباحث

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

- امتلاك رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم كفايات ادارية تؤهلهم لقيادة اندية ومن ثم الوصول الى تحقيق الاهداف المخطط لها سابقا

##### 4-2 التوصيات

من خلال النتائج التي حصل عليها البحث يوصي الباحث

- 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
- تطوير القرارات 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 الالامام 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 للاحادات 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

تكمّن أهمية البحث في التأكيد على تحديد مكونات الأداء الحركي الأساسي للركلة الحرة المباشرة من خلال تحليل نتائج هذا الأداء مباشرةً بواسطة الكرة الذكية واستخدام هذه المؤشرات في إعداد التدريبات الخاصة للعضلات العاملة باستخدام المقاومات الديناميكية، لأجل تطوير القوة والقدرة ودقة الأداء الفني للاعبين كرة القدم الشباب. وتبينت مشكلة البحث في عدم استخدام التكنولوجيا الحديثة الميكانيكية كالكرة الذكية في تفسير وتعليم مهارة الركلة من الثبات، وأعد الباحث تدريبات بمقاييس خاصة وبالتزامن مع استخدام الكرة الذكية. طبق البحث على عينة من لاعبي نادي النهرين بالكوت ولمدة (8) أسابيع وتم استخدام التحليل الحركي لاستخراج المتغيرات البيئية ميكانيكية. وتوصل الباحثان إلى أن التجربة المستخدمة أثرت في حدوث تطور في القوة والقدرة ودقة الأداء.

## 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 Waist

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

تُعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي شهدت تطويراً كبيراً في مستوى الأداء المهاري وذلك بسبب استخدام الوسائل والطرق التربوية 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 بالمسابقات.

وتدريبات المقاومة بأنواعها لها دور كبير في تطوير المجاميع العضلية التي تؤدي واجب الحركات المهارية للاعبين 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 الاحصائيات أن 40% من هذه الحالات تسجل فيها أهداف<sup>(1)</sup>.

أن طريقة أداء مهارة التهديد من الثبات يتم وفقاً للقراءة السريعة من قبل اللاعب للحالة الآتية أثناء اللعب وغيرها من المعطيات التي يلاحظها اللاعب خلال مدة وجبرة ليتم بعدها تحديد طريقة التهديد، وأن هناك تكتيك جديد في مهارة التهديد وجد من خلال التحليل البيو ميكانيكي المباشر باستخدام الكرة الذكية لبعض الركلات الحرة المباشرة من الثبات إلا وهو مهارة التهديد 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 التدرب على القيام بالركلات الحرة وركلات الجزاء وركلات زاوية على نحو أفضل.<sup>2</sup>

وتكون أهمية البحث في التأكيد على تحديد مكونات الأداء الحركي الأساسي للركلة الحرة المباشرة من خلال تحليل نتائج هذا الأداء مباشرةً بواسطة الكرة الذكية واستخدام هذه المؤشرات في إعداد التدريبات الخاصة للعضلات العاملة باستخدام المقاومات الديناميكية لأجل تطوير دقة الأداء الفني للاعبين 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 وإعداد تدريبات لتطوير القوة والقدرة العضلية للاعبين كرة القدم الشباب.

## 2- اهداف البحث

- 1- إعداد تدريبات بمقاييس خاصة وبالتزامن مع استخدام بالكرة الذكية.
- 2- التعرف على أثر التدريبات الخاصة باستخدام الكرة الذكية القوة والقدرة العضلية ودقة أداء مهارة التهديد من الثبات.

## 3- فروض البحث:

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

<sup>(1)</sup> عبد الله حسين الامي؛ كرة القدم: [تعلم وتدريب، خطط وتحطيط](#)، مطبعة العراق، الديوانية، 2012، ص 118.

<sup>2</sup> <https://digitalsports-adidas.force.com/en/s/topic/0TO2000tIIfGAI/smart-ball?t=1484596303780>

#### 4-1 مجالات البحث

- المجال البشري: مجموعة من لاعبي نادي النهرين للشباب بكرة القدم في الكويت.
- المجال الزمني: المدة الزمنية ابتداءً من يوم (9 / 3 / 2018) إلى يوم (5 / 6 / 2018)
- المجال المكاني: ملعب نادي النهرين الرياضي.
- منهج البحث واجراءاته الميدانية
- منهج البحث: استخدم منهج البحث التجاري بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة.
- مجتمع وعينة البحث: اختار الباحث عينة بحثه من لاعبي كرة القدم الشباب لنادي النهرين الرياضي بمحافظة واسط وبعد (12 لاعب) بأعمار (16 - 18) سنة وعمد الباحث إلى إيجاد التجانس لأفراد عينة البحث من خلال معامل الاختلاف، واختار الباحث (6 لاعب) من يجيدون أداء الركلات الثابتة المباشرة، والجدول 1 يبين تجانس العينة.

جدول رقم (1)

تجانس العينة

المتغير	س	ع	وسط	الـt	م اختلف
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 التدريسي(سن)	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

##### 2-3-1 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 وفرضيات 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 فيديوي بسرعة لا تقل عن 240 ص / ث

- أربطة مطاطية
- مقاييس 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) دمى بارتفاع (1.80م) وعرض (60سم).
- كرات قدم عدد (20)
- ميزان اليدروني لقياس الكتلة نوع ketecto الماني المنشأ
- شريط قياس معدني .

### 1-2-3-2 الكرة الذكية:

- أطلقت شركة "أديداس" (Adidas) كرة القدم الذكية "مي كوتتش سمارت بول" (miCoach Smart Ball) التي تتيح للاعبين التدرب على القيام بركلات حرة وركلات جزاء وركلات زاوية، على نحو أفضل.
- وتحوي الكرة الذكية الجديدة داخلها مجموعة من المستشعرات التي تقوم بتحليل متغيرات انطلاق الكرة كلما ظارت 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 مراافق يجري تثبيته على هاتف آيفون الذكية عبر تقنية البلوتوث منخفض الطاقة(BLE)، وذلك ليتمكن اللاعب من الاطلاع على جميع البيانات التي قد تساعد على تحسين لعبه.
- وتعمل هذه الشركة على تطوير هذه الكرة منذ عام 2009، وإن هذه الكرة الأكثر تطوراً تقنياً في العالم. ويتتيح التطبيق على هاتف آيفون بعض موارد التدريب وسلسلة من الدروس التعليمية ل كيفية القيام بركلات صعبة، فضلاً عن "وضع التقدم" الذي يتحدى اللاعب لركل الكرة بسرعات محددة أو انحناء كافية لاختراق حائط الدفاع.
- وهناك 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 والساقي 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 والساقي خلال مراحل الركلة باعتماد اطوال كل من الفخذ والساقي والكاحل كأنصاف اقطار لها. و اعتماد المدى الزاوي لكل من الفخذ والساقي والكاحل لاستخراج السرعة الزاوية لكل منهما (بالقطاع / ث) وبعد ذلك قياس السرع 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 يأتي:  
$$\text{القوة المبذولة} = \text{كتلة الجزء} \times \text{سرعة} \div \text{الزمن الحظي}$$

### - 2-4-2 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 و مجال حركة اللاعب المنفذ وابعاد الكاميرات.
2. التعرف على المسافة والارتفاع المناسبين لآلية التصوير.
3. معرفة السلبيات 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 يأتي:.

1. وضع الكاميرا الأولى عمودية على المحور الافقى 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 إرتفاع البؤرة هو (1.20) متر عن الأرض.

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

### اختبار دقة التهديف والتصوير الفيديوي

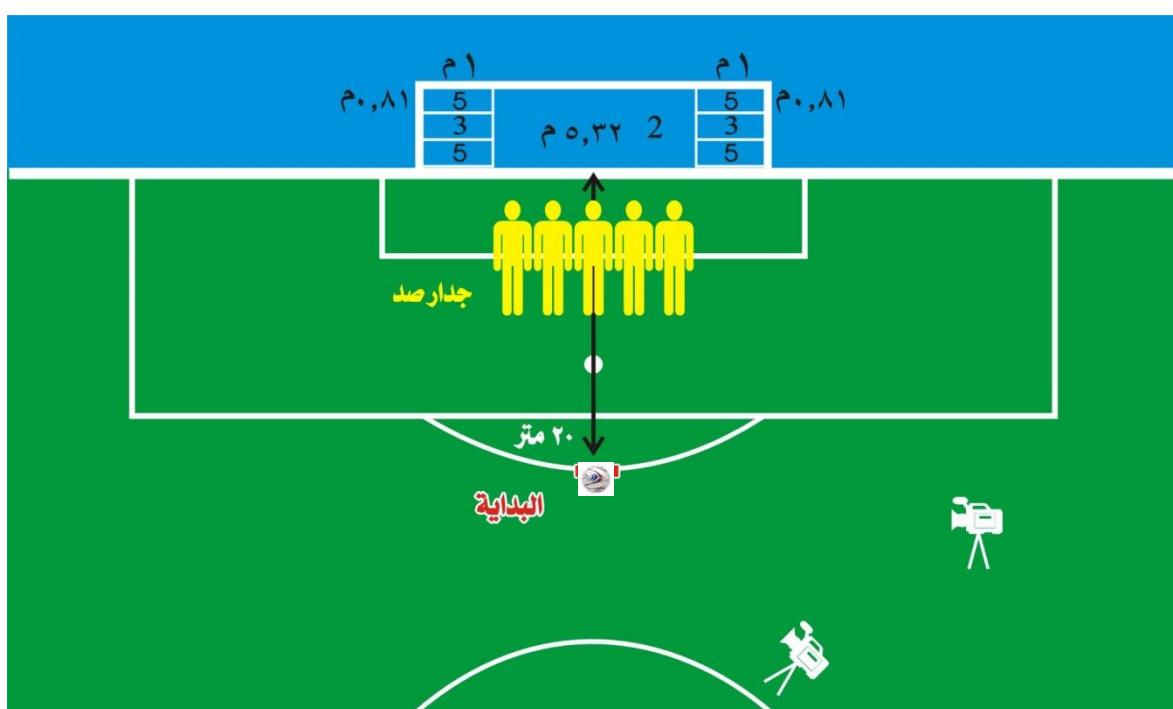
اسم الاختبار: التهديف من الثبات بالكرة الذكية

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 فيديوتيتين 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 (9.15) م وبارتفاع (1.80) م. 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 بشرط إلى (3) أقسام طولية اذ يبعد القسم الأول عن احد عمودي الهدف مسافة (1) م و كذلك 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. ويعطى لكل لاعب 5 محاولات.

\* طريقة التسجيل: - يمنح اللاعب (5) درجات إذا قام بالتصويب على الجزء الأيمن والأيسر في الزوايا العليا والسفلى بجانبي العمود، ويمنح (3) درجات إذا قام بالتصويب على المنطقة الوسطى بجانبي 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 الدرجات / مجموع الأزمان



الشكل رقم (2)

اختبار التهديف من الثبات على الهدف

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

- القوة الحظية للساقي يتم قياسه بقانون : القوة = كتلة الساق  $\times$  السرعة المحيطية/ الزمن الحظي بعد استخراج السرعة الزاوية لساقي الرجل الراكلة من حساب عدد الدرجات لساقي الرجل الراكلة من نهاية المرحمة الخلفية إلى لحظة الاتصال بالكرة خلال زمن الأداء (قطاع/ثانية). ونستخرج السرعة المحيطية للكاحل بالإضافة من السرعة الزاوية لساقي 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 الحظية المستخرجة وزمنها والمسافة الخطية التي يقطعها كل مفصل (الكاحل والركبة والورك) للرجل الراجلة واستخدام المعادلة الآتية:
$$\text{القدرة لجزء الجسم} = \text{القوة} \times \text{المسافة الخطية (قوس)} \div \text{الزمن}$$

## 2-5-3 الاختبار القبلي:

- تم إجراء الاختبار القبلي على عينة البحث في (12 / 3 / 2018) على ملعب نادي النهرین الرياضي بعد أن وضعت الكاميرات في الأماكن المحددة وتهيئة الاستعلامات الخاصة لتدوين اسماء افراد العينة وتسجيلاتهم ونتائج الاختبارات.

## 3-6 تنفيذ التمارين الخاصة اعداد المنهج التدريسي

استخدم الباحث الأشرطة المطاطية وبعض المثقلات التي أضيفت للرجلين مقاومات ديناميكية تنسجم مع حركة أجزاء الجسم واجزاؤه أثناء اداء تدريبات الركلة بالكرة الذكية ، اذ كانت المعطيات المقاومة من الكرة نستخدم لتعديل الأداء وتعديل استخدام القوة المطلوب لزيادة سرعة الكرة وفق الهدف من الأداء لتحقيق الدقة المناسبة لتلك السرعة فضلاً عن تعريض العضلات العاملة لمقاومات أثناء اداء المهارة وتأثيره هذه المقاومات في تحشيد اكبر عدد من الوحدات الحركية التي لم يسبق ان دربت فعلياً لتطوير القوة العضلية المبذولة فيها وتحسين الاداء الفني والحركي والمهاري، طبقت التدريبات بواقع 3 مرات أسبوعياً ضمن تدريبات الاداء الفني والخططي، ولمدة 8 اسابيع، بواقع تنفيذ 24 وحدة تدريبية، وقد حدد الباحث الشدة التدريبية وفقاً للتكرار القصوي لكل تمررين فضلاً عن ان تحديد الشدة بالحبل المطاطية كان وفقاً لاقتصر طول يصله الحبل المطاط. بدء تطبيق التدريبات بتاريخ 14/3/2018 ولغاية 2018/6/2.

## 2-7 الاختبار البعدى

- تم اجراء الاختبار البعدى بتاريخ 5 / 6 / 2018 وفق نفس السياقات والظروف التي تمت بها الاختبارات القبلية وعلى نفس ملعب نادي النهرین 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 والبعديه لمتغيرات القوة اللحظية ومناقشتها:

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

دلاله	المعنوية	قيمة ت محسوبة	ف	ف	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		مج	المتغيرات
					ع	س	ع	س		
دال	0.000	3.661	0.273	31.07	26.84	177.75	41.51	146.68	ت	قوة لحظية فخذ نت
دال	0.041	2.985	4.371	13.05	23.87	85.27	30.51	72.56	ت	قوة لحظية ساق نت
دال	0.000	3.575	12.21	43.68	51.3	263.02	64.21	219.34	ت	مج القوة نت

معنوي  $\geq 0.05$  عند درجة حرية (5)

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

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

يرى الباحث ان سبب تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدى في القوة اللحظية المبذولة في الفخذ والساقي لحظة التهديف يرجع إلى التدريبات الخاصة بالمقاومات والتي ركزت على رفع كفاء العضلات القائمة بالجهد البدني الخاص والتي عملت على زيادة تعبئة أكبر عدد ممك من الالياف العضلية للمساهمة في إنتاج أقصى مستوى ممك للقوة اللحظية السريعة، اذ "تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الالياف العضلية المثاره في العضلة الواحدة او المجموعة العضلية"<sup>(1)</sup>. ويلاحظ أن المجموع الكلى 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 وتحطى العوائق والصعوبات أثناء أداء العمل العضلي الحركي ولا سيما في المرحلة الأساسية في مهارة ركل الكرة<sup>(2)</sup>. يلغا اللاعب إلى ركل الكرة في المكان المناسب لاتصال القدم بالكرة ومساحة اتصالها بالكرة و زمن اتصالها ووضعية جسم اللاعب وبالتالي زيادة سرعة الرجل وفق القوة المبذولة بعضلات هذه الرجل، ويلغا اللاعب إلى وضع رجل الاستناد في مكانها إلى جانب الكرة أماما او خلفا بحيث تكون على مسافة مناسبة لغرض زيادة نصف قطر

<sup>(1)</sup> مفتى ابراهيم حماد: مصدر سبق ذكره 2001، ص 177.

<sup>(2)</sup> محمد عبد الرحيم إسماعيل: الأساسيات المهاريه 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 ان 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 ازداد 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 متوازن مثل السرعة والتوازن"<sup>(2)</sup>.

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

جدول 3

#### الوسط والانحراف المعياري وقيمة (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي لقدرة لعينة البحث

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

معنوي  $\geq 0.05$  عند درجة حرية (5)

ان الزيادة الحاصلة في القدرة العضلية بالمجاميع العضلية العاملة تدل على 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 التهديف بسبب ان لاعب كرة القدم يقوم بإرجاع القدم الضاربة إلى الخلف بفعل الاستطالة العضلية لعضلات الفخذ والذي يولد رد فعل معاكس له ومساوي له في المقدار تبعاً لقانون نيوتن الثالث فالقدم الضاربة بعد ان تصل إلى أقصى مدها 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 Dorge<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

<sup>(1)</sup> مفتى ابراهيم: مصدر سبق ذكره، 1994، ص 99.

<sup>(2)</sup> 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 .

(<sup>1</sup>) إلى أن سرعة الكرة تعتمد على سرعة القدم إذ اثبتت الدراسات أن معامل الارتباط بين سرعة الكرة وسرعة القدم وسرعه الكرة عالي وان لاعب كرة القدم يجب ان يزيد من سرعة القدم (السرعة الزاوية) للرجل الضاربة من أجل زيادة سرعة الكرة أشاء ركلها إلى الهدف .

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

جدول 4

الوسط والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي لدقة التهديد لعينة البحث معنوي  $\geq 0.05$  عند درجة حرية (5) من خلال الجدول (9) نجد أن قيمة (ت) لمتغير (دقة التهديد) ظهر بقيمة (2.991) وبمعنى حقيقية قدرها (0.021)

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

وهي (أصغر) من مستوى الخطأ (0.05) عند درجة حرية (5) وهذا يدل على ان 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 الإياعات 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 التوقيتات 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 للفخذ الضاربة وهذه الزيادة تتطلب نوع من التنسيق والتوافق المطلوب.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1- الاستنتاجات

1. هناك تطور في مستوى دقة أداء المهارة التهديد من الثابت.
2. حدث تطور في تطور القوة لعضلات الفخذ والساقي 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>) مفتى 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 والساقي والقدم وتحسن مستوى القوة فيها.

5. كان لدخول 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 الأساسية لكرة القدم وخصوصا الركلات ب مختلف 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 للاعبين كرة القدم التي تفتقر إلى مثل هذا الاجراء.

#### المصادر والمراجع

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأساس الفسيولوجية ، جامعة حلوان ، مصر ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 1997.

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

3. عبد الله حسين اللامي؛ كرة القدم: تعلم وتدريب، خطط وتحطيط، مطبعة العراق، الديوانية، 2012، ص 118.

4. مفتى ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة، ط2، مصر، دار الفكر العربي 2001، ص 177.

5. مفتى ابراهيم: الحديد 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 تمرينات تعليمية خاصة وفق أنماط نظرية كولب في دقة أداء مهارة الارسال في التنس الأرضي للطلاب

حسین کریم محمد

أ. د. حسناء ستار جبر

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

للاحظ أهمية التعلم الحركي في تعلم حركات الإنسان كافة بما فيها حركات العمل والرياضية، فضلاً عن ان تعلم بعض المهارات الخاصة بلعبة التنس وفق نظريات ومراعاه انماط المتعلمين. اعتمد الباحث المنهج التجريبي وتصميم تجاري ب باستخدام الباحث مجموعتين تجريبتين و مجموعة ضابطة ذات اختبارين قبلي وبعدى. 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 العدمية من مجتمع البحث الى 4 شعب بأربع مجاميع كل مجموعة تمثل نمط وفق انماط نظرية كولب وهذه المجاميع تمثل المجموعة التجريبية الاولى والشعبة الخامسة ستبغ التمهينات التعليمية الخاصة وهي المجموعة التجريبية الثانية. تم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء ما حصل عليه الباحثان من درجات في التجربة الرئيسة. من اهم الاستنتاجات ان تقسيم العينة وبحسب أنموذج كولب للتعلم يراعي الفروق الفردية للطلاب من حيث طريقة الشرح التي تتلاءم مع كل نمط من الانماط الأربع.

## 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**

Bv

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.

##### 1-1-مقدمة البحث واهميته:

ان التعلم الحركي هو تعلم حركات الإنسان كافة بما فيها حركات العمل والرياضية، وقد أخذت طبيعة هذه الحركات منذ الخليقة 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 وتعذر عمليات الإعداد الشامل والمتكامل للطلاب المتخصصين في مجال التربية الرياضية الداعمة الأساسية في العملية التعليمية اذ تهدف كافة طرائق التدريس الشائعة إلى تحقيق أهداف واحدة تتمثل في إكساب الطالب الخبرات التعليمية المرغوبة تبعاً 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 تتحقق الثقة المتبادلة بين الطالب والمدرس وكذلك ان تعمل على إثارة رغبته في اكتساب الخبرة، وتكون أهمية البحث في تطوير بعض المهارات الأساسية 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 يتadar في ذهن الباحث عدة أسئلة و Boyd الإجابة عليها من خلال الدراسة وهي:-

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

##### 3-3- 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 البعدى بين كل من المجاميع التجريبية والضابطة في دقة أداء المهارات الأساسية في التنفس الأرضي.

## 5-1 مجالات البحث:-

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

2-5-2 المجال الزماني: للمرة من 1/15/2018 الى 1/15/2019.

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

2-المبحث الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

### 2-1 الدراسات النظرية:

#### 1-1-2 التعلم الحركي:

هو نشاط ذاتي يقوم به الطالب بإشراف هيئة التدريس أو بدونها، بهدف اكتساب معرفة أو مهارة أو تغيير سلوك والتعلم هو كل ما يكتسبه الإنسان 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 تسلیط الضوء على التعلم لتكوين صورة واضحة ومكتملة حول الموضوع<sup>(13:1)</sup>.

#### 2-1-2 مفهوم التمارين:

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

#### 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 اكثراً وعياء للمعطيات التربوية. (30:3)

#### 2-1-4 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 متفقون في التكيف مع ظروف حالية معينة ويبحثون عن معنى للتجربة التعليمية ويفكرن فيما يستطيعون القيام به تماماً كما قام به أشخاص سابقون، وبعد هؤلاء المتعلمون جيدين في الأمور المعقّدة وقدرٍ على ملاحظة العلاقات بين مظاهر النظام المتعددة وهم يميلون لحل المشكلات بديهياً 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 ويفضّلون لاحترام معرفة الخبر وتركز نقاط قوتهم على خلق النماذج النظرية وتتضمن الطرق التعليمية التي تناسب النظريون المحاضرة (أو العروض البصرية والسمعية).

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 وتكمّن قوة الذرائعين بالتطبيق العلمي للفكرة وتتضمن الطرق التعليمية للذرائعين وهي التعلم التفاعلي واستعمال الحاسوب.

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

## 2-1-5 دقة الاداء:

تعد الدقة عاملاً أساسياً ومهماً في اغلب 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 واطنة، وثالثها هو زمن هذه الاستثارة" (23:5)

منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

### 3-1 منهج البحث المستخدم:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءنته مع طبيعة المشكلة، ويتصف بمرويّة تجربة الباحث مجموعتين تجريبيتين و مجموعة ضابطة ذات اختبارين قبل وبعد.

### 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 طلب دراسية اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العددية من مجتمع البحث البالغ 4 شعب وستنقسم الى 4 مجاميع كل مجموعة تمثل نمط وفق انماط نظرية كوب وهذه المجاميع تمثل المجموعة التجريبية الاولى والشعبة الخامسة ستتبع التمارين التعليمية الخاصة وهي المجموعة التجريبية الثانية و الشعبتين السادسة والسابعة ستكون ضابطة وستكون ضامنة لجميع الأنماط.

### 3-3 وسائل جمع المعلومات:-

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

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

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

### 3-5 إجراءات البحث الميدانية:-

#### 1-5-3 استماراة تصنيف الطلاب:-

تم اعتماد استماراة<sup>\*</sup> تحيى على ثماني عشرة فقرة كل فقرة مكونة من سؤالين الغرض منها تصنيف الطلاب الى اربعة مجاميع لكي يتم تعليمهم وفقا" لنظرية كوب للتعلم.

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

ويتم حساب الاستماراة حسب المجاميع كالتالي:

اولا: "المتأملون (المفكرون) (التجربة المادية / الملاحظة المتأملة):

فكرة مجردة + ملاحظة انعكاسية

$$ف\ م\ +\ م\ أ\ =$$

- تعتمد هذه المجموعة عندما تكون الإجابة (أ) على الفقرات من 1-9.
- من 1-9 (أ) = ملاحظة انعكاسية (م أ).

ثانيا-: "الذرائعيون (المتحمسون) (المفاهيم المجردة/ التجريب العملي)

فكرة مجردة+تجربة عملية فعالة

$$ف\ م\ +\ ت\ ف\ =$$

- تعتمد هذه المجموعة عندما تكون الإجابة (ب) على الفقرات من 1-9.
- من 1-9 (ب) = تجربة عملية فعالة (ت ف).

ثالثا: "العمليون (العامل) (التجربة المادية/ التجريب العملي):

تجربة ملموسة + تجربة عملية فعالة

$$ت\ ف\ +\ ت\ م\ =$$

- تعتمد هذه المجموعة عندما تكون الإجابة (أ) على الفقرات من 10-18.
- من 10-18 (أ) = تجربة ملموسة (ت م).

رابعا":- "النظريون (المراقبون) (المفاهيم المجردة / الملاحظة المتأملة) :

ملاحظة انعكاسية + تجربة ملموسة

$$م\ أ\ +\ ت\ م\ =$$

- تعتمد هذا المجموعة عندما تكون الإجابة (ب) على الفقرات من 10-18.
- من 10-18 (ب) = فكرة مجردة (ف م).

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

1- اختبار تقييم الارسال:-

اسم الاختبار: - اختبار شافيز ونайдر للأرسال<sup>(163:6)</sup>.

2- اختبار الضربات:

اسم الاختبار: اختبار داير لضربات التنس<sup>(155:7)</sup>.

3-5-2 تمارينات وفق نظرية كولب:-

قام الباحث بإعطاء تمارينات خاصة فيما يخص مهارة الارسال والضربة الامامية الأرضية والضربة الخلفية الأرضية هذا فيما يخص الجانب التطبيقي والتي كانت من ضمن (50) \* وحدة تعليمية، اذ استغرق زمن التمارينات من 30-25 دقيقة والمتبقي من الوقت يأخذ الطالب بها التحكيم واللعب وبحسب منهج الكلية المتبعة وبدأ المنهج في تاريخ 25/12/2018 وانتهى في 13/1/2018.

### 6- الوسائل الاحصائية:

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

.(Spss)

4-المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

#### 4-1 عرض ومناقشة النتائج

الجدول (1) يبين المعالم الاحصائية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة للاختبارات المهارية القبلية والبعدية لنمط

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

النتيجة	Sig	قيمة ت المحسوبة	ع ف	س - ف	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		وحدة الفيا س	المتغيرات
					ع	س - س	ع	س - 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	مستوى دلالة الخطأ المحسوبة	قيمة (F)	مستوى دلالة الفروق
الارسال		635.11	2	317.55	0.00	47.73	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	الاواسط الحسابية	فرق الاوساط	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
ض-ت 1	16.66-2.33	14.33	0.00	معنوي	
ض-ت 2	7.33-2.33	5.00	0.00	معنوي	الارسال
ت 1-ت 2	7.33-16.66	9.33	0.00	معنوي	

من خلال الجداول (1) التي تبين نتائج نمط النظريون وللمجموعات 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 افضل تعلم ويعود سبب ذلك الى الطريقة المناسبة للشرح والالقاء الدقيق والمنظم للمعلومات والذي اعتمد أيضا على التصور الذهني والذي جاء مناسبا مع هذا النمط للمجموعة الأولى ولكلافة المهارات المدروسة، والذي كان هدفه اكساب الطالب 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 الرئيسية للتعلم" (51:8).

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

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

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
-----------	--------------	----------------	-------------	----------------	-------------------	-------------	--------------

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

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

المتغيرات	المجموعات	الاوساط الحسابية	فرق الاوساط	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	معنوي
ض-ت 1		10.00-5.00	5.00	0.00	معنوي	
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 العمليون وللمجموعات الثلاث (الضابطة والتجريبيتين) في الاختبارات القبلية والبعدية واختبار (f) لتحليل التباين واختبار اقل فرق معنوي.

اظهرت النتائج ان هناك فرق معنوي 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 اداءه أو تعلمه للحركة أو المهارة في الجانب المعرفي، وهذا ما اكده وجية محجوب "حيث كلما زادت المعلومات التي يحصل عليها المتعلم زادت فاعلية التعلم" (والذى جاء مناسبا مع هذا النمط للمجموعة الأولى ولكافية المهارات المدروسة، ان تطبيق نموذج كولب على هذه المجموعة كان له دور كبير في تنظيم عمليات التفكير لدى الطالب وهذا وبالتالي 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 التكنيكى، والتفكير الصحيح يعني سرعة اتخاذ القرارات الجيدة والخالية من الاخطاء ، فالتفكير له علاقة بنوعية وكيفية اكتساب الخبرات والاستفادة منها في ايجاد الحلول للمشكلات والمواقوف 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 والحرکي اثناء اداء الفعاليات الرياضية المختلفة<sup>(9)</sup>

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

النتيجة	sig	قيمة ت المحسوبة	ع ف	سـ ف	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
					ع	سـ	ع	سـ		
معنوي	0.03	2.90	0.80	2.33	2.33	4.33	1.26	2.00	درجة	الارسال(ض)
معنوي	0.00	14.12	1.96	12.50	2.04	15.16	1.03	2.66	درجة	الارسال(ت1)
معنوي	0.00	6.72	2.06	5.66	1.09	8.00	1.50	2.33	درجة	الارسال(ت2)

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

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الارسال	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	الاواسط الحسابية	فرق الاوساط	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
ضـت1		15.16-4.33	10.83	0.00	معنوي
ضـت2		8.00-4.33	3.66	0.00	معنوي
تـ1ـتـ2		8.00-15.16	7.16	0.00	معنوي

اما بالنسبة لنمط المتأملون فقد أظهرت الجداول السابقة النتائج وكل 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 استخدام العصف الذهني مع هذه المجموعة وتم شرح المهارات الخاصة بالتنس واثارة التساؤلات التي تركز على نقاط القوة والضعف وبعدها يتم اعطاء جو مناسب وفرصة للتأمل قبل الخوض في الجانب التطبيقي. اذ ان من مميزات هذا النمط يعتمد على الملاحظة التأملية والمفاهيم المجردة، ويتميز بأنه 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، واستشارة مهارات التفكير لدى المتعلمين<sup>(220:10)</sup>.

الجدول (10) يبين المعالم الاحصائية وقيمة (t) المحتسبة لنمط (الذرائعيون) للمجاميع الثلاثة

النتيجة	sig	قيمة ت المحسوبة	ع ف	س - ف	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	5.47	1.78	4.00	1.50	6.33	1.50	2.33	درجة	الارسال (ض)
معنوي	0.00	10.26	2.94	12.33	2.09	15.00	1.03	2.66	درجة	الارسال (ت1)
معنوي	0.00	10.26	1.47	6.16	1.04	8.50	0.81	2.33	درجة	الارسال (ت2)

تحت مستوى دلالة (0.05) درجة حرية = 5

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

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

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

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

وبالنسبة لنمط الذرائعيون فقد أظهرت الجداول السابقة النتائج وكل 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 اداء 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 وادراك المعلومات وباستخدام اكثر من حاسة واحدة و هذا ما أكده محمد لبيب "ان التعليم الحديث يعتمد على استغلال جميع الحواس وذلك باستخدام الوسائل التعليمية المختلفة التي تخاطب اكثر من حاسة واحدة لما لها من دور فعال في تنشيط العملية التربوية وتعزيز اثار عملية التعلم" (265:11).

## 5-المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

### 1-الاستنتاجات:

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

### 2- 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 محجوب: التمرين، محاضرات مادة التعلم الحركي على طلبة الدكتوراه في كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
- 4- ماجد زكي، الجلاد: تعلم القيم وتعلمها - تطور نظري وتطبيقي لطائق و استراتيجيات 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-تعليم-تدريب-تقييم-تحكيم، ط1، منشأة المعرف، الاسكندرية، 2000، ص163.
- 7- أيلين وديع فرج: التنس-تعليم-تدريب-تقييم-تحكيم، ط2، منشأة المعرف، الاسكندرية، 2002.
- 8- فرات جبار سعد الله . تأثير استخدام اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية المهاريه والخططية بكرة القدم، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001.
- 9- وجيه محجوب: 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 الأولى

(العمليون)

عدد الطالب/6

الاسبوع/الاول

التاريخ 2018/2/25

الوحدة/الاولى

الهدف التعليمي / تعليم الطالب مهارة الارسال

الملحوظات			الأدوات	التنظيم	الوقت	نوع النشاط
<ul style="list-style-type: none"> <li>● الدقة في اخذ الحضور</li> <li>● يعمل أفراد العينة معاً</li> </ul>			صافرة	***** * *****	20د	القسم التحضيري ● الإحماء
<p>شرح مهارة الارسال حيث تم شرح المهارة بالتفصيل وكذلك التدرج من السهل الى الصعب واعطاء تغذية راجعة جعلت الاداء اقل صعوبة وساعدت كثيرا في عملية التعلم</p>				***** * * *****	60د 15د	القسم الرئيسي الجزء التعليمي
الزمن الكلي	الراحة بين المجاميع	المجاميع	زمن الراحة	التكرارات	زمن الاداء	الجزء التطبيقي التمارين (23,48)
6,12	60 ثا	2	24 ثا	5	12 ثا	الارسال (1)
6,12	60 ثا	2	24 ثا	5	12 ثا	الارسال (2)
11,24	60 ثا	2	48 ثا	5	24 ثا	الارسال (3)
الانصراف بالإيعاز الرياضي				***** * *****	10د	القسم الختامي

# تأثير تمرينات 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

هدف الدراسة: أعداد تمرينات مهارية خاصة لتطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال المتموج للاعبين الكرة الطائرة للشباب والتعرف الى تأثير التمرينات الخاصة لتطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال المتموج للاعبين الكرة الطائرة للشباب. اما فرض البحث: هنالك تأثير إيجابي للتمرينات 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 العدمية وتمثلت بلاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالكرة الطائرة \_ بغداد البالغ عددهم (70) لاعب، وتم اختيار عينة البحث البالغ عددهم (15) لاعباً وبدأ عمره (15-16) سنة . وقد استنتج الباحثون ان التمرينات المهارية الخاصة أثرت إيجابياً في تطوير مهارة الارسال المتموج لعينة البحث. وان التمرينات المهارية الخاصة التي احتوت على تدريبات خططية اثرت ايجابياً 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 الأول: التعريف بالبحث:

1-1مقدمة البحث: أن رياضة الكرة الطائرة تشتهر على العديد من المهارات الأساسية والفنية التي يتم تعليم اللاعب عليها من خلال مجموعة من التدريبات والتمرينات الخاصة التي تتماشى مع قدراتهم الخططية التي تساعد اللاعب على القيام بالاداء الجيد والتي تكون من دور المدرب معرفة وتحديد العمر المناسب لبداية الاستفادة من مراحل الاعداد المهاري لهذا المهارات لتحقيق الهدف منها. ان الوصول باللاعب الى مرحلة الدقة في الاداء المهاري في لعب الكرة الطائرة يتوقف على اساليب التدريبات 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 تدريبات مهارية خاصة لتطوير دقة الاداء المهاري و التفكير الخططي لمهارة الإرسال المتموج للاعبين الكرة الطائرة للشباب. لما لمهارة الإرسال 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 التربوية يعتمد على تطوير المناهج التدريبية المتكاملة التي تسعى الى الاعداد الشامل والتي تأثرت بشكل إيجابياً بتطور العلوم المرتبطة بال المجال الرياضي وحداثة طرق وأساليب التدريب والطرق العلمية الحديثة في وسائل القياس وتحليل الأخطاء الفنية التي تحدث للاعبين خلال فترات التدريب لوضع تدريبات مهارية خاصة لتصحيح هذه الأخطاء. 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 الانتقام. وتزداد هذه الاهمية كلما كان هناكوعي ومعرفة لدى المدربين المسؤولين عن العملية التربوية بأهمية تدريب مهارة الإرسال المتموج، حيث يعد المدرب هو حلقة الاتصال بين اللاعب ومفردات المنهج التربوي وتنفيذه، وعليه يجب أن يمتلك المدرب منهاج 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 تدريبات مهارية خاصة يكون هدفها الاساسي تطوير مهارة الإرسال المتموج. لذا يرى الباحثون ضرورة الاهتمام والتركيز على تدريب مهارة الإرسال 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:

1- أعداد تمارينات مهارية خاصة لتطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارات الارسال المتموج للاعبين الكرة الطائرة للشباب..

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

#### 4- فرض البحث:

-هناك تأثير ايجابي للتمارينات المهارية الخاصة لتطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارات الارسال المتموج للاعبين الكرة الطائرة للشباب.

#### 5- مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في وزارة الشباب والرياضة \_ بغداد .

2-5-1 المجال الزماني: \_ 2 / 2018 / 7 / 2018 الى .

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

#### 3\_ منهج البحث واجراءاته الميدانية :

##### 1-3 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة ولغرض تحقيق أهداف البحث وبأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

#### 3-2 م المجتمع 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 وياعمار(15-16) سنة ، وبلغت نسبتهم 21% من مجتمع البحث.

#### 3-3 الوسائل والادوات المساعدة:

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

##### 3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

1- المصادر العلمية العربية والاجنبية.

2- المقابلات الشخصية .

<sup>1</sup> وجيه محجوب . أصول البحث العلمي ومناهجه . ط1. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، 2002 ، ص 161.

دكتوراه تربية رياضية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد. - حسين سبهان مدرب  
دكتوراه تربية رياضية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد. - علاء محسن مدرب  
مدير المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية/وزارة الشباب والرياضة /بغداد. - علاء شاكر مدرب

البرامجيات والتطبيقات المستخدمة في الحاسوب.	-3
الشبكة المعلوماتية العالمية (الانترنت).	-4
الاختبارات والقياس المستخدمة.	-5
البرنامج الاحصائي SPSS.	-6
2-3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة:	
كرات طائرة قانونية عدد(20) نوع MIKASA.	-1
شريط قياس معدني عدد(2).	-2
شريط لاصق وأدوات مكتبية.	-3
ساعة توقيت نوع Casio ، عدد (4).	-4
صافرات فوكس عدد (2).	-5
ملعب كرة الطائرة قانوني عدد (3).	-6
شواخص مختلف الاحجام عدد(30)	-7
بساط ملون عدد(4).	-8
مسطبة بأرتفاعات مختلفة عدد(3).	-9
اقراص ليدزيرية (CD) عدد(10) نوع (Imation).	-10
جهاز الميزان الطبي عدد(1).	-11
اللة تصوير فيديو (يابانية الصنع) نوع Sony عدد(1).	-12
جهاز عرض المعلومات (Data Show).	-13
جهاز حاسوب لاب توب نوع (HP) (ياباني الصنع) عدد (2).	-14
اجراءات البحث الميدانية:	
من أجل اتمام اجراءات البحث تم اتباع الخطوات التالية:	4-3
1- اعداد تمرينات خاصة لتطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال المتموج بالكرة الطائرة للاعبى المركز الوطنى 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 2
- ❖ التجارب الاستطلاعية : 3

" ان التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والابعاديات التي تقابله أثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً" <sup>3</sup> ، وتعتبر 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) ، وتمأخذ (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 وتسليطها لمراقبة 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 وتسليطها.

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 . ط 1 . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1997. ، ص163-165 ،

حسين سريج: برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية و أثره على التفكير الخططي للضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، 2018، ص 29 .<sup>2</sup>

<sup>3</sup> المنداوي، قاسم (أخرون) . 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 التمارينات المركبة .

### 6-3 الاختبارات القبلية والبعدية :

بعد الوقوف على جميع الظروف ، والمتغيرات الخاصة بالبحث ، واستخراج المعاملات ، والاسس العلمية للاختبار الخططي، ومن اجل تحقيق الاهداف الموضوعة، 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 (16-15).

- 1 جرت الاختبارات القبلية لمهارة الارسال المتموج لعينة البحث في يوم السبت الموافق 17/2/2018 الساعة الثانية عشر ظهراً.
- 2 جرت الاختبارات القبلية للتفكير الخططي لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 19/2/2018 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 التمارينات الخاصة:

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

- أستمرت التمارينات الخاصة لمدة (10) اسبوع وأشتمل على (30) وحدة تدريبية لعينة وبرفع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً في ايام (السبت- الاثنين- الاربعاء).

- تم تطبيق التمارينات الخاصة في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.

❖ اشتملت ارشادات تنفيذ التمارينات الخاصة على ما يلي :

- تبدأ الوحدة التدريبية باستخدام تمارينات الاحماء.

- تم التدرج في تمارينات اجراء الاحماء للعضلات الصغيرة حتى الوصول للقدرة على الاحماء لعضلات الجسم كله.

- استخدام طرق التدريب بنوعيه (الفتري منخفض الشدة- الفتري مرتفع الشدة) والتدريب التكراري .

- تكون بداية تمويجات الحمل 2:1 .

- حجم التمارينات (5-8) تكرارات في الوحدة التدريبية الواحدة للتمارين المركبة.

- شدة الحمل تتراوح بين(65-75)% للتدريب الفتري المنخفض و (80 : 95 : 95 % ) من اقصى مستوى للاعب للتدريب الفتري المرتفع ، وشدة الحمل للتدريب التكراري تتراوح بين (90-100%).

- التكرار للتمارين ما بين ( 10 : 20 ) تكرار ، ومن بين ( 2 : 4 ) مجموعات مع مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى اللاعب اثناء اداء التمارينات .

- زمن الاداء يتراوح بين (50-60) دقيقة .
- فترات الراحة البينية ( 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 5/5/2018 الساعة الثانية عشر ظهراً .

جرت الاختبارات البعدية للتفكير الخططي لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 7/5/2018 الساعة الرابعة عصراً .  
وحرص الباحث بالالتزام وتهيئة كافة الظروف، والامكانات التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية و تطبيق التمارين الخاصة والاختبارات البعدية من حيث فريق العمل المساعد، والزمان والمكان والادوات والاجهزة الالزمة المستخدم.

7-3 الوسائل الاحصائية: تم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) .

1. الوسط الحسابي

2. الانحراف المعياري

3. معامل الالتواء

T tes . 4

4- عرض النتائج ومناقشتها

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

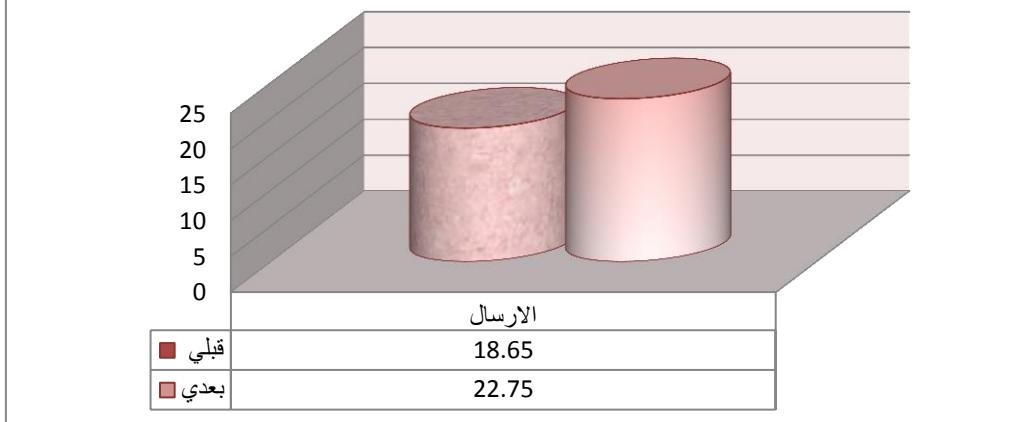
الجدول رقم (1)

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة لاختبار الارسال المتموج القبلي والبعدي لأفراد العينة

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

تحت درجة حرية = 19 ومستوى دلالة = (0.05)

## الاوساط الحسابية



الشكل (1)

يبين الاوساط الحسابية القبلية والبعدية الارسال المتموج

جدول رقم (2)

يبين نسبة التطور للاختبار الارسال المتموج لأفراد العينة

نسبة التطور	سـ ف	بعدى		قبلى		المتغيرات
		ـ س	ـ س	ـ س	ـ س	
%21.98	4.10	22.75		18.65		الارسال

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

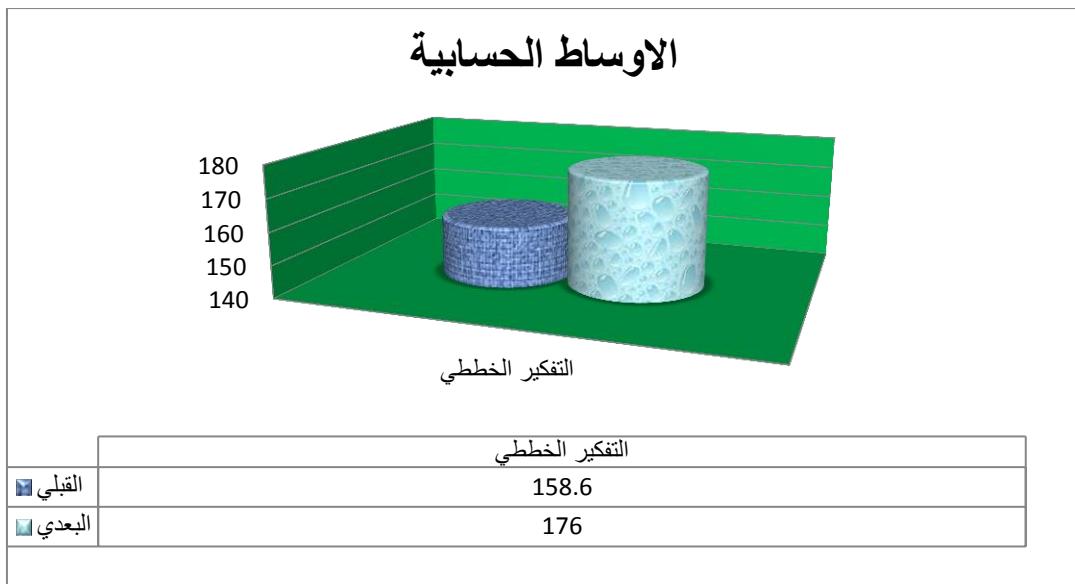
الجدول رقم (3)

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للتفكير الخططي القبلي والبعدية لأفراد العينة

نسبة التحسن	sig	t	ـ ف	ـ سـ ف	بعدى		قبلى		المتغيرات
					ـ ع	ـ س	ـ ع	ـ س	
%11.44	0.00	10.84	1.67	18.15	6.06	176	6.58	158.60	التفكير الخططي

تحت درجة حرية = 19 ومستوى دلالة (0.05)

## الاوساط الحسابية



الشكل (2)

يبين الوسط الحسابي القبلي والبعدي للتفكير الخططي

3\_1\_4 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 البعدى 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 ادى الى 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 المبارزة، 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 لتميزه عن بقية المهارات الهجومية بأن ناتج أدائه الناجح يؤدي للحصول على نقطة، أي أن الفريق المرسل تكون له اليد العليا في المبارزة عند إجادته لمهارة الإرسال بشكل يضمن له الحصول على نقطه 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 وcabilities 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. ط.1، الكلمة الطيبة، النجف، 2011. ص.22.

الإرسال المناسب وأسلوب الأداء من الثبات أو الفرز، فكل أسلوب مميزاته المختلفة 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 الارسال والقدرة على توجيه الكرات إلى المكان المناسب والخالي من التخطية الدافعية للحصول على النقاط والتفوق على الفريق المنافس، حيث ان اللاعب المهاجم يجب ان يتلزم بالتوجيهات التي يعطيها المدرب والزملاع اثناء اللعب واداء الضربة الهجومية الساحقة لانه عندما يرتقي في الهواء من الصعب عليه ملاحظة نقاط الضعف في حائط الصد والتخطية الدافعية 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 بأساليب متنوعة في التدريبات من خلال استخدام مثيرات متنوعة انية ومبشرة لتطوير دقة وسرعة الاستجابة في المهارات ".<sup>1</sup>

ان التنوع في دقة المهارة ساعد على قدرة اللاعبين في تهيئة برامح حركية في الدماغ لاداء المهارة في مختلف الالوان والظروف واتخاذ القرارات الصحيحة والسريعة وتفسيرها والاستجابة السريعة لها، ويؤكد (مازن هادي 2001) " ان التدريب المستمر في موقع 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 برامح 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- الاستنتاجات:

- 1- ان التمرينات المهارية الخاصة اثرت ايجابياً في تطوير (مهارة الارسال المتموج) في عينة البحث.
- 2- ان التمرينات المهارية الخاصة التي احتوت على تدريبات خططية اثرت ايجابياً في تطوير الجانب الخططي لدى عينة البحث.
- 3- اظهرت نسب التطوير تطوراً كبيراً في مهارة الارسال المتموج.
- 4- اظهرت نسب التطوير تطوراً كبيراً في التفكير الخططي لدى عينة البحث.

##### 2- التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بما يأتي:

- 1- استخدام التمارين المهارية الخاصة بتطوير التفكير الخططي من قبل المهتمين لتطوير قدرات الجانب الخططي لدى اللاعبين .

<sup>1</sup> مازن هادي كزار : اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبى الرئشة 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 أهمية المدربين بالتدريبات الخططية لما لها من دور كبير في تطوير المهارات الفنية والأساسية بالكرة الطائرة.
- 3- مراعاة تنفيذ الخطط في الكرة الطائرة عند اعطاء وأختيار التدريبات الخططية المناسبة في إنشاء الوحدات التدريبية.
- 4- إجراء دراسات مشابهة على مهارة الاعداد في الكرة الطائرة.
- 5- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على أعمار مختلفة .  
❖ المصادر العربية.
- 1- المندلاوي، قاسم (وآخرون) . الاختبارات والقياس في التربية الرياضية . بغداد ، بيت الحكم للطباعة.
- 2- حسين سريح: برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية وأثره 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، قواعد اللعبة. ط1، الكلمة الطيبة، النجف، 2011.
- 4- مازن هادي كزار. أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الرئيسيين الكرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002.
- 5- محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم؛ الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم . ط 1 . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1997.
- 6- وجيه محجوب . أصول البحث العلمي ومناهجه . ط1. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، 2002.

#### ملحق رقم (1) التدريبات الخاصة

- 7- تمرين يتحرك اللاعب من مركز (1) ليقوم بالاستقبال ثم يتحرك إلى مركز (6) ثم إلى مركز (5) ويوجه الكرات إلى مركز اللاعب المعد ثم يأتي اللاعب الآخر ويقوم بالارسال من الملعب الآخر موزع على خط الارسال وينتقم إلى 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 الآخر وينتقم إلى خط 3م لتغطية المهاجم.
- 9- تمرين يقف اللاعب في مركز(6) واللاعبين الباقيين في الملعب الآخر يقومون بالارسالات إلى مركزي (1-5) وعلى اللاعب التحرك بسرعة إلى أحد المركزين وتوقع مكان الارسال قبل قيام اللاعب بالارسال وتوجيه الكرات إلى أماكن محددة في الملعب.
- 10- تمرين يقف اللاعب في مركز (6) واللاعبين الباقيين في الملعب الآخر يقومون بالارسالات إلى مركزي (1-5) وعلى اللاعب التحرك بسرعة إلى أحد المركزين وتوقع مكان الارسال قبل قيام اللاعب بالارسال وعليه الاستقبال نحو مركزي 2-3.
- 11- تمرين تمركز اللاعب في مركز (6) واللاعبين الباقيين في الملعب الآخر يقومون بالارسالات إلى مركزي (1-5) وعلى اللاعب التحرك بسرعة إلى أحد 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 يتطلب 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 و يتطلب 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 متركز 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 الآخر ويطلب من اللاعب أثناء سماع الاشارة أن يوجه الارسال نحو أحد اللاعبين ليقوموا باستقبال الارسال نحو المعد ليقوم بالاعداد ويقوم اللاعب الآخر بأداء مهارة الضرب الساحق مع تحرك اللاعب القائم باستقبال الارسال خلف الضارب للتغطية الدافعية

**ملحق (2)**  
**نموذج لوحدة تدريبية**

الهدف التدريبي: تطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال المتموج  
زمن الوحدة: 120 دقيقة

الاسبوع: الاول  
التاريخ: 2018/3/18-16-14-12  
الوحدة التدريبية: 1 - 2 - 3 - 4

الامثلية	مجموع الوقت الكلي للعمل	مجموع الوقت الكلي في التراجمة	مجموع الوقت الكلي في العمل	مجموع الوقت الكلي في العمل	الزمانة بين التراجمة والترجمة	الزمانة بين التراجمة والترجمة	الزمانة بين التراجمة والترجمة	زمن التمرين	تفاصيل الوحدة التدريبية	نوع المهمة	القسم	ت
-	-	-	-	-	-	-	-		أحماء عام خاص	15 د 5 د 10 د		1
-	-	-	-	-	-	-	-					



# تأثير تمارينات خاصة مع تناول المكمل الغذائي (90) لتطوير كثافة العضلات والإنجاز للرياعين الشباب

محمد جبران عبد الصاحب

أ.م.د بهاء محمد تقى الموسوى

جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## مستخلص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى إعداد تمارينات خاصة مع استخدام المكمل الغذائي (90) لتطوير كثافة العضلات، والإنجاز للرياعين الشباب، فضلاً عن التعرف على تأثير تلك التمارينات. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة ومشكلة البحث، وأهدافه، ذات المجموعة الواحدة (التجريبية) إذ أن مجتمع الأصل تكون من (26) رافع، وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية، وهو 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 الحقيقة الاحصائية وعرضها وتحليلها ومناقشتها في الفصل الرابع فقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات التي تمثلت بأن للتمارينات الخاصة الأثر الإيجابي في زيادة الإنجاز للرياعين ، وللمكمل الغذائي (90) الأثر الإيجابي في زيادة القوة العضلية والكثافة العضلية لدى لاعبي رفع الأثقال، كما له أهمية كبيرة في مد العضلات بالقوية، 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- التعرف 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 احداث 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، فالتمرينات 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 أفضل وتكون ذات تأثير مباشر في الرياضة التخصصية، ومن بين هذه التمرينات تمرينات خاصة بالقوة لكن تم ترتيبها بشكل جديد يتناسب مع رياضة رفع الانتقال التي تحتاج عنصر القوة بكل اشكالها بصورة اساسية في تمريناتها، فضلاً عن الغذاء ، و المكمالت الغذائية التي يستخدمها الرياضيون لها دور فعال في تحقيق الانجاز، لأنها تشتراك في تقوية الجسم بкамله لما تحتويه من عناصر غذائية قادرة على إنتاج الطاقة، وبناء العضلات، والعظام التي تجعل من الرياضي قادرًا على مواجهة الاحمال التدريبية، والتغلب عليها.

وتحتوي المكمالت 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 وبالتالي 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 الانتقال، 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، والكازيين بروتين الجبن، وبروتين البيض، وغيرها من الأغذية المهمة للبناء العضلي و الكالسيوم ) من خلال زيادة حجم خيوط الأكتين، والماليوسين 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 لراغعي الانقال الشباب.

## 2- مشكلة البحث:

تعد رياضة رفع الأثقال من الرياضات التي تحتاج إلى تكامل في جميع النواحي التدريب التي تؤدي إلى رفع مستوى رفعي الأثقال، وهذه النواحي تمثل 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 والإنجاز للاعب، وإن تناول الغذاء، والمكمالت الغذائية هي عبارة عن عامل مساعد على بناء العضلات، وتضخمها، وبالتالي زيادة القوة. ولكن 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 إلى استخدام التمرينات الخاصة مع تناول المكمل الغذائي 90 خطوة أساسية في تطوير قابلية اللاعبين من خلال زيادة كثافة العضلات ، وبالتالي زيادة القوة القصوى والإنجاز للظهور بأفضل حالة بدنية تخدم اللعبة .

وإن المكمالت الغذائية التي يستخدموها 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 فرضيات البحث:

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

### 5-1 مجالات البحث:

1- المجال البشري: لاعبو نادي الكوت لرفع الأثقال الشباب .

2- المجال الزمني: لمدة من 15/3/2018 إلى 10/9/2018

3- المجال المكاني: قاعة نادي الكوت لرفع الأثقال و مركز العراقي لبناء الأجسام .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

### 3-1 منهج البحث:

المناهج التي تستخدم في البحوث العلمية تختلف تبعاً لنوع الدراسة والهدف منها لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة 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 حقيقة، ودقيقة لحل مشكلة البحث، إذ تكون من رفعي الأثقال الشباب في محافظة واسط، وعدهم (26) رافعاً، وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية، وهم نادي ( الكوت ) لرفع الأثقال فئة الشباب، إذ كان عدد رفعي الأثقال نادي الكوت عدهم (11)، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من نادي الكوت (8) رافعاً ، إذ كانت المجموعة التجريبية تمثل رفعي الأثقال لنادي الكوت للشباب (8) .

### 3-3 مواصفات العينة

الجدول (1) يوضح مواصفات العينة

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

### 3-4 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 اثقال.
- 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 (الإنترنت).
- 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 الأنفال وكمال الأجسام، وتبادل الآراء مع السيد المشرف تم تحديد متغيرات البحث وهي كالتالي:

1- كثافة العضلات.

2- الانجاز

3- تحديد اختبارات البحث.

4- الاختبارات الفسيولوجية:

1- جهاز لقياس كثافة العضلات **Ge logic 5 wx**.

كيفية عمل الجهاز: <sup>(1)</sup> يتتألف الجهاز من مجس يقوم بتوسيع 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 الموجس 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 الموجس فوق الجلد منتصلاً من منطقة إلى أخرى، إذ يتم الحصول على الموجات الصوتية المرتدة للمنطقة المراد تصويرها، يقوم الموجس باستقبال الموجات المرتدة، و يحولها إلى إشارات يمكن للجهاز تحليلها و تحويلها 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 التجارب الاستطلاعية.

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

سيتم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على رافعين أثرين 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.

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

سيتم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية مع الفريق العمل المساعد وعلى لاعبين أثرين 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 لرفعي الأنقال، وتضمنت الاختبار البدني (الإنجاز) وأيضا تم اجراء الاختبار الفيسيولوجي في يوم الخميس المصادف 15\_3\_2018 جهاز GE Logic 5 Wx 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 والإنجاز لرفعي الأنقال الشباب، وتوزعت التمرينات الخاصة على 36 وحدة تدريبية بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع واستمرت ثلاثة أشهر، تم تطبيق التمرينات على المجموعة التي تمثلت رفعي الأنقال الشباب لنادي الكوت الرياضي.

إذ أن التمرينات المستخدمة هي تمرينات استخدمت للاعبين بناء الأجسام وتم تقويمها وتوظيفها لتطوير العضلات الأساسية لرفعي الأنقال وذلك لأن رفعي الأنقال 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 (25 غم) من مسحوق المكمل الغذائي إلى (250 ملilتر) ماء بقية، وترج القنينة لمدة (20 ثا)، يعطى لكل لاعب أربعة أكياس حافظة تحتوي على مسحوق المكمل الغذائي، كل كيس يحتوى على (25 غم)، ولذلك للحفاظ على ترتيب توقيت تناول المكمل الغذائي، إذ يتناول أفراد المجموعة التجريبية هذا المكمل يومياً 4 مرات يومياً طوال ثلاثة أشهر (التجربة الرئيسية) بعد الإفطار مباشرةً، وقبل، وبعد الوحدة التدريبية مباشرةً، وقبل النوم أيضاً، وكانت الشدة التدريبية المستخدمة في التدريبات من 70-100%， وتم إعطاء التمرينات حسب التسلسل الحركي لرفعي الأنقال من الأطراف السفلية وصولاً بالجذع، والورك، والذراعين.

تم إجراء التمرينات على عينة البحث بعد أن تم إعدادها وتقينتها من قبل الخبراء والمحترفين.

### 3-8 الاختبارات البعدية.

بعد إتمام التجربة الرئيسية من البحث اجرى 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 مراعياً 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 بجداول ، 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)

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

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

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في قيم كثافة العضلات للرباعين الشباب

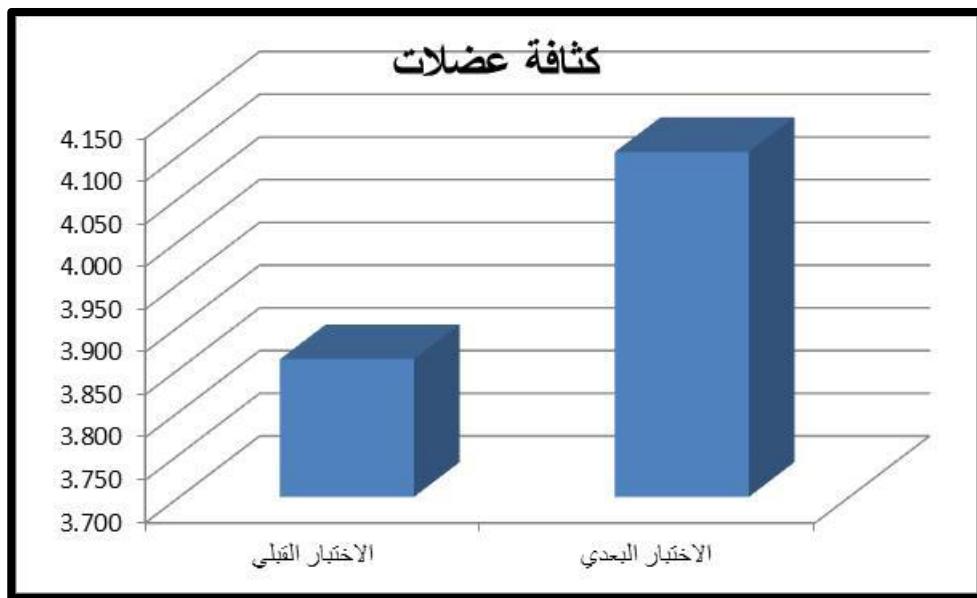
في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (3) الفروق في قيم كثافة العضلات في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي وباستخدام اختبار (ت) للعينات المتربطة لاستخراج الفروق اظهرت فروقاً معنوية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

4-1- 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 البعدى ويعزو الباحث سبب ذلك يعود الى تأثير التمارين الخاصة وكذلك الى المكمل الغذائي(90) الذي يتناوله للاعبين المجموعة ومن خلال العمل المشترك بين تأثير التمارين الخاصة وتأثير المكمل الغذائي الذي يساعد على سرعة بناء الانسجة العضلية الجديدة فضلا 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"<sup>(1)</sup> . حيث ان "التضخم العضلي المستمر يحدث زيادة في حجم العضلة نتيجة تدريبات الاتصال لفترات طويلة وهذا التضخم ينبع عن تغيرات بنائية حقيقة داخل الليفة العضلية"<sup>(2)</sup> .

وكذلك يعزو الباحث الى تأثير المقاومات بالاتصال المستخدمة في التمرينات الخاصة مما ادى الى تضخم سمك الاليف العضلي أي ان الزيادة الحاصلة لسمك الليفة العضلية جاء نتيجة استخدام الاتصال وبالتالي فان التدريب في الاتصال سوف يساهم باشراف اكبر عدد من الاليف العضلي وهو مما يؤدي بدوره الى زيادة كفاءة الجهاز العصبي في ارسال الايماعات العصبية عن طريق الوحدات الحركية الموجودة في كل ليف عضلي وبالتالي زيادة القوة العضلية المنتجة اذ ان "التضخم العضلي هو تضخم الاليف العضلي مع زيادة في الحجم وعدد الاليف العضلي أي جهاز الاليف العضلية الذي يتلقى تلقائياً وعندما يحدث تضاعف في سمك الاليف العضلي ويقود مثل هذا التضخم القائم في الاليف العضلية الى نمو كبير في القوة القصوى للعضلة"<sup>(3)</sup> .

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



يوضح الفروق في الاختبارات القبلية والبعديّة في قيم كثافة العضلات للرباعين الشباب

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

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

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

<sup>4</sup> - محمد حازم ابو يوسف : الموصفات الانثربومترية 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 للرياعين .
- 2- للمكمل الغذائي ( 90 ) الأثر الايجابي في زيادة الكثافة العضلية لدى لاعبي رفع الاثقال .
- 3- للمكمل الغذائي ( 90 ) اهمية كبيرة في مد العضلات بالقوة واضافة الى الكثافة العضلية دون وجود زيادة في الوزن وهذا بالضبط ما يحتاجه لاعبي رفع الاثقال اكتساب قوة دون زيادة في الوزن

### 2-5 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 العلبة 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 المقترن في تدريب او تأهيل الاعبين الذين يصابون بهشاشة العظام نتيجة تعاطي المنشطات ( السترويدات ) لفترات طويلة .

### المصادر والمراجع

- 1- احمد عبد الزهرة : تاثير تمارين المقاومة والاحماض الامينية في التضخم الفسيولوجي لبعض العضلات الهيكالية وتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب من القفز عاليا في لعبة كرة اليد ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، 2005 ، ص 110 .
- 2- ريسان خريبيط مجيد وعلى تركي مصلح : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد مكتب نون ، 1995 ، ص 520-521 .
- 3- محمد حازم ابو يوسف : الموصفات الانثربومترية للمبتدئين في كرة اليد في ضوء اختيار النضج الحركي ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد 9 ، جامعة طنطة ، 2006

<http://www.drraedkhalifa.com> -4

### نموذج للوحدة التدريبية

شدة الوحدة التدريبية: 80 - 85

فتره الوحدة التدريبية ( 45\_60 ) دقيقة

فتره الراحة بين التكرارات ( 60\_90 ) ثانية - فتره الراحة بين المجموعات ( 5\_3 ) دقيقة

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

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

# اثر تمرينات لاهوائية ومستخلص الجنينج في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبين 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 الجنينج في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبين كرة اليد، وكذلك التعرف على افضلية التأثير للمجموعتين في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبين كرة اليد، واستعمل الباحثون المنهج التجريبي وبتصميم (المجموعتين الضابطة والتجريبية)، وحدد الباحثون مجتمع بحثهم مجموعة من لاعبين نادي كربلاء لكرة اليد فئة المتقدمين البالغ عددهم (15) لاعب، وتم اختيار (10) لاعبا من المتطوعين كعينة للبحث، وتم تقسيمهم بالتساوي عشوائيا الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (5) لاعبين لكل مجموعة، واستنتج الباحثون إن التدريبات اللاهوائية وكذلك المرفقة مع مستخلص الجنينج قد أثرت ايجابياً في تطوير بعض متغيرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبين كرة اليد، وكذلك كانت للتدريبات اللاهوائية مع تناول كبسولات الجنينج افضلية التأثير في المجموعة التجريبية موازنة بالمجموعة الضابطة (التي نفذت تدريبات اللاهوائية) في تطوير بعض متغيرات الاجهاد التأكسدي تحمل الاداء للاعبين 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 و أهميته

تعد كرة اليد من الالعاب الرياضية الجماعية التي يعتمد اداء مهاراتها اثناء المباريات بشكل كبير على تحمل الاداء، والتي لها اهمية كبيرة من اجل اكمال المتطلبات المهاريه لهذه اللعبة والوصول بها الى المستويات العليا، وهذا يتطلب منا استخدام النظام الاهوائي في التدريب والاعتماد عليه كون ان هذه اللعبة تعد من الفعاليات الاهوائية (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 الایضية 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 النوويه(2).

ولتخلص من تكوين الجذور الحرة يجب ان نعتني بالنظام الغذائي للرياضي وتناول المواد الغنية بمضادات الاكسدة، ومن بين هذه المواد هو مستخلص الجنينسنج اذ يع 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 تمرينات للاهوائية ومستخلص الجنينسنج في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبين كرة اليد.

## 2- مشكلة البحث

من خلال مشاهدة الوحدات التدريبية كون الباحثون كانوا لاعبين سابقين لكره 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، بالإضافة الى ان لكره اليد تعتمد بشكل كبير على الاداء القوي وال سريع 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 تمرينات للاهوائية ومستخلص الجنينسنج ومعرفة تأثيرها في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبين كرة اليد.

### 2-1 اهداف البحث

يهدف البحث الى:

- التعرف على تأثير التمرينات الاهوائية ومستخلص الجنينسنج في بعض مؤشرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبين كرة اليد.

- التعرف على افضلية التأثير للمجموعتين في بعض مؤشرات الاجهاد التأكدي وتحمل الاداء للاعبى كرة اليد.

#### 4-1 فروض البحث

- هناك تأثير ايجابي للتمرينات الالهائية ومستخلص الجينسنج في بعض مؤشرات الاجهاد التأكدي وتحمل الاداء للاعبى كرة اليد .
- افضلية المجموعة التي استخدمت التمرينات الالهائية ومستخلص الجينسنج عن المجموعة التي استخدمت التمرينات الالهائية فقط في بعض مؤشرات الاجهاد التأكدي وتحمل الاداء للاعبى كرة اليد .

#### 5-1 مجالات البحث

1-1-5 المجال البشري : للاعبى نادى كريلاء لكرة اليد فئة المتقدمين .

2-1-5 المجال الزمانى : من ( 2018 \ 10 \ 15 ) الى ( 2019 \ 3 \ 25 )

3-1-5 المجال المكانى : قاعة الشهيد - في محافظة كريلاء، مختبر ومستشفى الحجة ( عجل ) .

2- منهجة البحث واجراءاته الميدانية

#### 2-2 منهج البحث

استعمل الباحثون منههج التجاربى ويتضمن (المجموعتين الضابطة والتجريبية) وبأسلوب الاختبارات القبلية والبعدية لملائمته طبيعة المشكلة.

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحثون مجتمع بحثهم بمجموعة من لاعبين نادى كريلاء لكرة اليد فئة المتقدمين البالغ عددهم (15) لاعب، 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 كرية 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 اجراءات البحث الميدانية

### 4-2-1 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 كلوتاثيون بيروكسيز (Gpx) وسوير اوكسيد داي ميوتير (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:

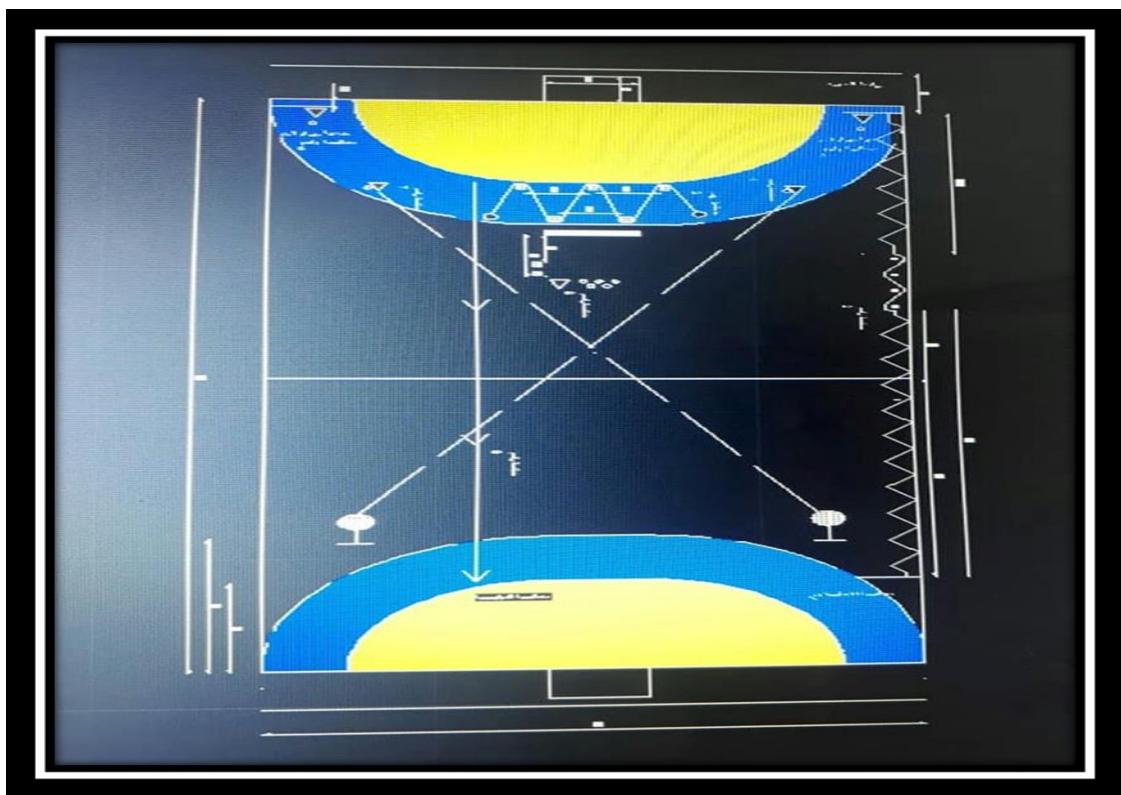
اسم الاختبار : اختبار تحمل الاداء للاعبين كرة اليد

- الغرض من الاختبار : قياس قدرة تحمل الاداء للاعبين كرة اليد

- توصيف الاختبارات : يبدأ الاختبار من المربع (الاول) الذي يبعد عن خط نهاية الملعب (6)م وعن خط الجانب (1)م، وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بطبعية الكرة بخط مستقيم لمسافة (19)م بأعلى سرعة، ومن ثم يقوم اللاعب بطبعية الكرة بشكل متعرج (زكزاكي) بين (5) شواخص، يبعد الشاخص الاول عن خط نصف الملعب (5)م والمسافة بين الشواخص (1)م، ثم ينطلق المختبر مسافة (10.5)م الى مربع يبعد عن جدار مستوي بمسافة (3)م 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 (30)م بشكل قطري، ومن ثم يقوم اللاعب بعمل التحركات الدفاعية بالتقدم والرجوع بشكل مائل حول (5) شواخص موضوعة قرب خط (6 م، 9 م) والمسافة بين الشواخص بشكل جانبي (2م) وللامام والخلف (3م)، ثم ينتقل اللاعب الى مربع يبعد عن جدار مستوي بمسافة (3)م 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 (30)م بشكل قطري، وبعد الانتهاء من هذه المحطة يقوم اللاعب بعملية خمس تصويبات من فوق حاجز بارتفاع (20سم) موضوع قرب خط (9م) بعد التقائها 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 باقصى سرعة
- التسجيل : تعطي محاولة واحدة لكل مختبر ويحسب الزمن الكلي للداء بالثواني واجزءه، وفي حالة سقوط الكرة او تحريك اي شاخص من الشواخص الموضوعة للاختبار فانه يتم اضافة(5ث) الى وقت ا للاعب الكلي .



شكل (1) يوضح اختبارات تحمل الاداء

#### 4-4-2 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق (١٦/١٩/٢٠١٨) على مجموعة من لاعبي نادي كربلاء بكرة اليد فئة المتقدمين في قاعة الشهيد بنادي كربلاء.

#### 4-4-2 الاختبارات القلبية

قام الباحثون بتنفيذ الاختبار القبلي يوم الخميس الموافق (١٣/١٩/٢٠١٨) لعينة البحث في قاعة الشهيد - في محافظة كربلاء.

#### 4-4-2 التجربة الرئيسية

بعد اجراء الاختبار القلبي لعينة البحث تم تنفيذ التجربة يوم الاحد الموافق (16/11/2019)، وكانت نهاية التجربة يوم الخميس (18/11/2018)، وخلال هذه المدة تم اعطاء تمرينات لاهوائية ومستخلص الجينسنج، وحددت كمية ومقدار الجرعة ومدتها، اذ تم اعطاء مستخلص الجينسنج، وتم تحديد الجرعة بواقع 600ملغمٍ كغم من الجينسنج لكل لاعب يومياً وطريقة الاعطاء فموياً 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 ثلث 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 (40-30) دقيقة من حجم الوحدة التدريبية.
- 7- استعمل الباحثون طريقة التدريب الفوري مرتفع الشدة والتكراري.

#### 2-7 الاختبارات البعدية

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

#### 3-5 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الحقيقة 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 إحصائياً .

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

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

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

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى ونوع الدلالة لمجموعة الضابطة في الاختبارات القلبية والبعدية

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

معنوي	0.000	64.204	5.70	478	6.73	236.4	٦٦	GXP
معنوي	0.004	2.994	2.59	68.20	2.95	74.8	٣	تحمل الاداء

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4)

أظهرت النتائج أن قيم الاوساط الحسابية لمتغيري (GXP, SOD) كانت أعلى في الاختبار البعدى عن الاختبار القبلى، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدى كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل. أما بالنسبة لمتغير (تحمل الاداء) فقد كانت قيمة الوسط الحسابي اصغر في الاختبار البعدى عن القبلى، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدى، 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) المحتسبة ومستوى نوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليه والبعديه

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	15.656	84.71	822.8	8.15	244	٦٦	SOD
معنوي	0.000	11.471	78.26	617.8	17.36	244.6	٦٦	GXP
معنوي	0.004	5.770	2.07	59.4	5.18	74.6	٣	تحمل الاداء

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 أعلى في الاختبار البعدى عن الاختبار القبلى، وحدث فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدى كون أن كلما زاد الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل. أما بالنسبة لمتغيري (تحمل الاداء) فقد كانت قيمة الوسط الحسابي اصغر في الاختبار البعدى عن القبلى، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدى، 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 قياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث

يعزو الباحث سبب التطور الذي حصل للمجموعتين الى استخدام التمرينات الالهائية 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 المهارية والخططية إثناء المباريات، وما يتطلبه الأداء الفني للعبة كفحة الفوز للدفاع ضد التصويبات فضلا عن تكرار عمليتي الهجوم والدفاع الأمر الذي يتطلب تحمله للأداء"(4).

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

كما ويعزو الباحث سبب التحسن في مؤشرات الاكسدة الى استخدام التمرينات الالهائية 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 البدنية لمجموعتي البحث ومناقشتها

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

جدول (3)

معنوية الفروق بين نتائج قياس الاختبارات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

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

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8)

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

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

يعزو الباحثون سبب التحسن في قيم مؤشرات الاكسدة الى استخدام مستخلص الجينسنج المرفقة مع التمرينات الالهائية التي عملت على التقليل من تأثيرات الاستمرار بحمل مستمر، نظراً لاثر هذا الجزء كدليل للأكسدة مما يدل على عدم تهديد الجسم بحمل مستمر ولكنه وقت وربما يكون الجسم مهيأ 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 ان تسهم بالإضافة للامراض الخطيرة 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 الأكسدة ومنها مستخلص الجينسنج تعد نظام دفاعي ضد الأكسدة التي تسببه ذرات الاوكسجين الشاردة لحماية الخلايا من اضرار سيادة هذه الذرات، وت تكون مضادات الأكسدة 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 الشحوم الحرة (9).

## 5 الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات :

- إن التدريبات اللاهوائية قد أثرت تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض متغيرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبين ككرة اليد
- إن التدريبات اللاهوائية مع تناول كبسولات الجينسنج قد أثرت تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض متغيرات الاجهاد التأكسدي وتحمل الاداء للاعبين ككرة اليد
- كانت للتدريبات اللاهوائية مع تناول كبسولات الجينسنج أفضليّة التأثير في المجموعة التجريبية موازنة بالمجموعة الضابطة (التي نفذت تدريبات اللاهوائية) في تطوير بعض متغيرات الاجهاد التأكسدي تحمل الاداء للاعبين ككرة اليد .

### 2-5 التوصيات :

- اعتماد التدريبات اللاهوائية بتناول مستخلص الجينسنج بالجرعات والنسب المعتمدة في تدريبات لاعبي كرة اليد.
- يفضل استخدام المواد الفعالة مع التدريب والمنافسة وذلك للمحافظة على طاقة اللاعب.
- ضرورة توضيح أهمية (المواد الفعالة والمكمّلات الغذائية) وأنواعها وطرق استخدامها للمدربين والعاملين في المجال الرياضي وعلى وفق الاسس العلمية.
- 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 عرببي : كرة اليد وعناصرها الأساسية ، طرابلس ، منشورات جامعة الفتح ، ط 1، 1998، ص 38.
- 5- احمد يوسف متعب وسامر يوسف متعب : أثر تمارينات لاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثامن ،المجلد الأول ، 2008، ص 169.
- 6- حسين مناتي : تأثير برنامج تدريبي باستخدام 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 Hong1 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 تقى : تأثير تمارينات خاصة مع تناول كونزيم 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 بداخل مقاومتين في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين والخطوات الإيقاعية بين الحواجز  
وانجاز ركض 110 م حواجز دون 20 سنة**

مثنى عبد الأمير شاكر جواد

أ.د. نادية شاكر جواد

أ.م.د علاء فليح جواد

**مستخلص البحث باللغة العربية**

هدفت الدراسة إلى إعداد تدريبات بداخل 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 المتكافتين ذات القياسيين القبلي والبعدي وقد حدد الباحثون مجتمع بحثهم وهم عدائي 110م حواجز من أندية محافظة كربلاء، وتم اختيارهم بالطريقة العدمية جمياً ليمثلوا عينة البحث بنسبة (100%) وقسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالطريقة العشوائية واستخدم الباحثون الوسائل والأجهزة والأدوات اللازمة للبحث. واستنتج الباحثون بإن 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 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 تعامل مع أقصى جهد للمتسابقين مع دقة الأداء الحركي منذ اللحظة الأولى لانطلاق السباق والى نهايته، وتعتمد هذه المسابقة في أداءها على مراحل مهمة وعلى القدرات البدنية الخاصة ومن أهمها القدرة الانفجارية للرجلين فضلا عن الإيقاع الحركي بين الحواجز لما له من تأثير في مستوى الأداء الحركي لهذه المرحلة، وان ضبط هذه المتغيرات أشاء الأداء يعد من الأمور المهمة لتحقيق التكينيك المثالي للمتسابق خلال الركض بين الحواجز وبما يسهم في تقليل زمن أداءها، لذا فعند إعداد البرامج التدريبية للعدائين يجب أن يهدف التدريب إلى تطوير مكونات هذه المرحلة وان يراعي فيها التدرج بالأعمال المستخدمة وعمليات الاستشفاء وطرائق وأساليب التدريب الملائمة لتكون عملية التدريب فعالة ومؤثرة وتحقق الهدف الذي بنيت لأجله.

وتعتبر التدريبات بداخل مقاومتين من أساليب التدريبات الحديثة والمتطورة والتي تعني استخدام مقاومتين (التنقل، المطاط) معاً وينفس الوقت خلال أداء الجهد البدني وبذلك تكون هذه التدريبات ذات مردودات عالية وفعالة في تطوير القدرات البدنية القصوية، وان لهذه التدريبات خصوصية ترتبط بخصوصية الأداء الحركي لمراحل سباق 110م حواجز، وتعمل تدريبات الأنقال ( 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 (أنقال - مطاط ) وأدائها معاً وينفس الوقت أثناء تنفيذ التمرين لتطوير القدرة الانفجارية للرجلين والخطوات الإيقاعية بين الحواجز وانجاز ركض 110م حواجز دون 20 سنة والمعرفة الحقيقة والمثالية لتأثير هذه التدريبات في المتغيرات قيد الدراسة .

## 2- مشكلة البحث :-

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

هناك ضعفاً في زمن الخطوات الإيقاعية نتيجة لضعف القدرة الانفجارية للرجلين والتي تسهم في ضبط التكتيكي 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 معًا لذا تبلورت مشكلة البحث من إعداد تدريبات بالأثقال والمطاط معًا وأداءها بنفس الوقت وبشدة وأحمال تدريبية مفتوحة 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.

### 3- أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى :-

- 1- إعداد تدريبات بتدخل 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 المجموعة وعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث قيد الدراسة لمرحلة الخطوات الإيقاعية وانجاز ركض 110م حواجز دون 20 سنة.

### 4- فرضيات البحث :-

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

### 5- مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري: عداوى 110م حواجز دون 20 سنة لأندية محافظة كربلاء
- 2-5-1 المجال الزماني: المدة من 15/5/2018 ولغاية 15/3/2019.
- 3-5-1 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 منهج التجاري بتصميم المجموعتين المتكافئتين ( الضابطة والتجريبية ) وذلك لملائمتها طبيعة المشكلة وأهداف البحث وفرضياته .

### 2- مجتمع البحث وعيته :-

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

- 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 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 6105 Kislo 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

- 4 إجراءات البحث الميدانية :-

- 4-1 تحديد الأوزان النسبية لأجزاء الجسم :-

بعد اخذ كتلة أفراد عينة البحث من خلال التجربة الاستطلاعية، قام الباحثون بتحديد الكتلة النسبية لأجزاء الجسم

لكل فرد من أفراد العينة، وذلك لتحديد كتلة الأثقال المستخدمة لأجزاء الجسم خلال التدريبات والتي تراوحت مابين (15-20) % من وزن الجسم من خلال معرفة التكرار القصوى الواحد لكل فرد، "معتمداً على المعادلة الآتية لاستخراجها" <sup>(1)</sup>

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

- 4-2 تحديد الشدة للحبال المطاطية

حدد الباحثون شد الحبال الماء 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 ، أيداد عبد الرحمن: البايوميكانيك في الحركات الرياضية ، ط1، مطبعة النجف الاشرف ، 2011، ص126.

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

أعد الباحثون استماره استبيانعرضت على بعض الخبراء والمختصين في التدريب الرياضي لتحديد أي من القياسات أكثر صلاحية، وبعد جمع الاستبيانات قام الباحثون بتحليل إجابات الخبراء من خلال استخدام القانون الإحصائي ( $\text{Ka}^2$ ) للموافقة وعدتها، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين التعامل الإحصائي ( $\text{Ka}^2$ ) للموافقة وعدتها لأراء الخبراء والمختصين في تحديد الاختبارات

الدالة الإحصائية	قيمة $\text{Ka}^2$		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 دلال (0.05)

يتبيّن من الجدول (1) إن اختبار (القفز العمودي من الثبات) قد حصل على أكبر عدد من الموافقين وبلغت القيمة المحسوبة لـ ( $\text{Ka}^2$ ) (80.333) وهي أكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها مما يدل على قبول الاختبار، أما الاختبار الآخر فقد كانت قيمة ( $\text{Ka}^2$ ) المحسوبة لها أقل من القيمة الجدولية وبالنسبة (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 عالياً لأقصى ما يمكن ويتم تسجيل الارتفاع الذي يصل إليه مع ملاحظة عدم رفع العقبيين من الأرض. وبعد إعطاء إشارة البدء من قبل الحكم يقوم المختبر من وضع الوقوف بجانب الحائط بمرحمة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام وإلى الأسفل مع ثني الركبتين نصفاً وبعدها يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للقفز نحو الأعلى مع مرحمة 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.

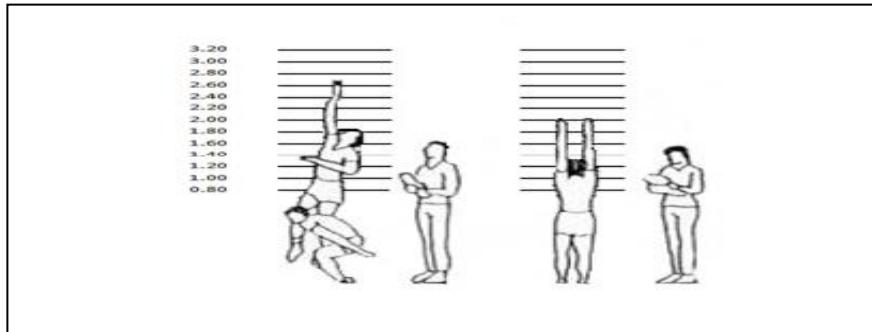
- التسجيل: يكون التسجيل إلى أقرب (1 سم) بين الخط الذي يصل إليه المختبر من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها من القفز للأعلى، وتعطى للمختبر محاولتين ويتم احتساب أفضلهما بواسطة الحكم، "ويتم استخراج القدرة الانفجارية للرجلين حسب المعادلة الآتية

<sup>(1)</sup> علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : العراق ، مطبعة جامعة القداسية، 2004، ص 88-89.

<sup>(2)</sup> صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ، عمان ، دار مجلة ، 2010، ص 112-113.

$$\frac{\text{كتلة الجسم} \times \text{التعجيل الأرضي} \times \text{المسافة}}{\text{زمن الدفع}} = \text{القدرة الانفجارية}$$

يتم احتساب القدرة الانفجارية بالواط، ويتم احتساب القدرة الانفجارية من الـ **Tracker** .



يوضح اختبار الفوز العمودي من الثبا

- ب - اختبار عدو 110م حواجز من البدء المنخفض .
- الغرض من الاختبار : قياس الإيقاع الحركي للخطوات بين الحواجز والإنجاز
- متطلبات الاختبار: مضمار عدو، مساند بداية، حواجز عدد (10) بارتفاع (1م)، كاميرات تصوير فيديوية ذات سرعة (500 ص/ث ) عدد (3) مع ملحقاتها، مقياس رسم عدد (3) بطول (120سم)، مطلق ، صافرة، ميقاتي، ساعة توقف، حكم خط .
- وصف الاختبار: يبدأ الاختبار بأن يتخذ المختبر وضع الجنوس على مساند البداية خلف خط البداية بعد تثبيت كاميرات التصوير الفيديوية بجانب الحاجز الأول والخامس والعشر وعلى بعد مسافة (15م) وعلى ارتفاع (120 سم)، وتثبيت مقياس الرسم بالجانب المقابل للكاميرات 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 الجنوس في مكعبات البداية ماعدا اختلاف المسافة والبالغة (110م) حواجز ويكون الاختبار على مضمار قانوني للألعاب القوى.
- التسجيل:

  - 1- يتم استخراج الإيقاع الحركي للخطوات الإيقاعية بعد الحاجز الأول والخامس والعشر من خلال استخدام القانون الآتي:-

$$\frac{\text{مجموع أزمان الارتكاز}}{\text{مجموع أزمان الطيران}} = \text{الإيقاع الحركي}$$

\* **Tracker** : هو برنامج تحليل تخصصي يستخدم لتحليل الحركات الرياضية ويتم عن طريقة استخراج قيم الزوايا والأبعاد والازمنة 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 ستنظر 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 الالزمة توفرها واختبار صلاحتها وتحديد أماكن وضع كامرات التصوير وارتفاعها.
- 5- التعرف على أطوال الحال المطاطية وشدها وعلى الأوزان النسبية التي ستستخدم.
- 6- تحديد زمن وشدة 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 ) وبفارق 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 ( الفرز العمودي من الثبات ) اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط ( بيرسون ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية (  $n = 3$  )، وبالبالغة ( 0.878 ) مما يدل على أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات كما مبين في الجدول (2) .

##### 2-4-5-1-3 موضوعية الاختبارات:-

لإيجاد موضوعية الاختبار استخدم الباحثون معامل الارتباط ( بيرسون ) بين درجات حكمين\* عند إعادة الاختبار، وكانت قيمة معامل الموضوعية المحسوبة لاختبار ( الفرز العمودي من الثبات ) اكبر من القيمة الجدولية ( الحرجة ) لمعامل الارتباط ( بيرسون ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية (  $n = 3$  )، وبالبالغة ( 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

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

6-4-2 القياسات القبلية :-

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

6-4-2-1 إجراءات التجانس والتكافؤ :-

6-4-2-1-1 إجراءات التجانس :

بعد إجراء القياسات القبلية أجرى الباحثون عملية التجانس لأفراد عينة البحث للمتغيرات الدخلية 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 الدخلية

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

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

6-4-2-2 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

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

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)

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

#### 8-4-2 التجربة الرئيسية :-

أعد الباحثون تدريبات بداخل مقاومتين (الأثقال - المطاط) \* وأدرجت ضمن البرنامج التدريسي لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعة التجريبية معتمدين في ذلك على تحليل ومراجعة عدد كبير من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة، وقد راعى الباحثون المستوى التدريسي والمرحلة العمرية والقابلية البدنية 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 أجل ضبط المتغير التجريبى، وقد امتازت التدريبات بما يلى :-

- 1- تم تنفيذ التدريبات في مرحلة الأعداد الخاصة .
- 2- تم البدء بتنفيذ التدريبات يوم السبت الموافق (1/9/2018) .
- 3- استمر تنفيذ التدريبات المدرجة ضمن البرنامج التدريسي لمدة (8 أسابيع) .
- 4- كان عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (3 وحدات تدريبية) وبذلك كان العدد الكلى 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 التدريسي بحسب أهداف ومتطلبات كل منها، وترواح مابين (25-36) دقيقة .
- 7- تراوحت الشدة المستخدمة في تنفيذ التدريبات مابين (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 التدريسي يوم الاثنين الموافق (23/10/2018) .

#### 8-4-2 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 وبين نفس المكان والخطوات قدر الإمكان، وذلك يومي الجمعة والاثنين الموافقان (26، 29/10/2018).

## 2-5 الوسائل الإحصائية :-

لجاً الباحثون إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج القياسات القبلية والبعدية، وقد استعن بنظام الرزم الإحصائية spss ، وبما يأتي:-

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الاتواء
- 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 قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها .

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

### الجدول (5)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتواسط الفروق والانحراف المعياري للفروق و T المحسوبة ودلالتها الإحصائية للقياسات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

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

										للحطوات بين الحاجز 5 و 6
معنوي	0.000	144.00	0.000	0.028	0.037	0.736	0.037	0.765	ثا	الإيقاع الحركي للحطوات بين الحاجز 9 و 10
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 (5) المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعدية 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 ، وبيان النتائج أن قيم الوسط الحسابي للإيقاع الحركي للحطوات بين الحواجز و زمن 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 والمبنية في الجدول(5) يتضح إن أفراد المجموعة الضابطة حققوا تطوراً معنوياً لجميع المتغيرات قيد الدراسة .

ويعزى الباحثون سبب هذا التطور إلى إن هناك تأثير للمنهاج التدريبي المتبعة من قبل أفراد هذه المجموعة وما يحتويه من تمارين وتكرارات لتطوير القدرة الانفجارية للرجلين والإيقاع الحركي للحطوات بين الحواجز ، والتي أثبتت أنها الإيجابي في تحسين الانجاز لدى عدائي 110م حواجز ، ويشير ( عادل تركي ، 2009 ) إن مجموعة التمارين 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 المبحوثة .

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

#### الجدول (6)

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

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة $T$ المحسوبة	فـ ع	فـ سـ	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	متغيرات البحث البدنية
					ع	سـ	ع	سـ		
معنوي	0.000	13.46	38.45	517.7	108.58	2620. 3	133.54	2102.6	واط	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.002	7.454	0.014	0.110	0.014	0.684	0.046	0.795	ثا	الإيقاع الحركي

(1) عادل تركي حسن الدلوى : مبادئ التدريب الرياضي ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009، ص.2.

										للحطوات بين الحاجز الأول والثاني
معنوي	0.007	5.155	0.019	0.101	0.017	0.643	0.044	0.744	ثا	الإيقاع الحركي للحطوات بين الحاجز الخامس والسادس
معنوي	0.003	6.521	0.013	0.086	0.019	0.684	0.045	0.771	ثا	الإيقاع الحركي للحطوات بين الحاجز الحادي عشر والتاسع
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 والبعدية 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 ، وبيان النتائج أيضاً إن قيم الوسط الحسابي للإيقاع الحركي للحطوات بين الحاجز ( 1 و 2 ، 5 و 6 ، 9 و 10 ) و زمن 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 أقل من مستوى دلالة ( 0,05 ) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي .

- المناقشة :-

من خلال العرض والتحليل لنتائج القياسات 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 البعدية إلى تدريبات تداخل المقاومتين والتي أعدوها الباحثون وأدروجواها ضمن المنهج التدريبي للعائدين ، والتي تضمنت استخدام الأثقال والمطاط معًا وبنفس الوقت في التمرينات التي أداها العدائون والتي مكنتهما من أحداث تكيفات جيدة للعضلات العاملة والمعاكسة ، وهذا ما أكدته المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي في الجدول (6) ، وان هذا التحسن مكن العائدين من أداء الحركات بزمن أقل من خلال تحسين القوة والسرعة مما أدى إلى تحسين القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والجذع ، وهذا يتفق مع ما ذكره ( عبد علي نصيف وصباح عبدي ، 1988 ) " أن الحصول على القدرة الانفجارية المقرنة بالسرعة في تدريبات المقاومة وبأوزان إضافية لوزن الجسم في حدود إمكانياتها تحقق أفضل إنجاز لهذا نجد أن مدربى ألعاب القوى مولعون بإنتاج اكبر كمية من القوة في اقصر مدة زمنية ( القدرة الانفجارية ) من خلال تمرينات المقاومات ، لأن الرياضي يبذل في تدريبات الأثقال والمطاط أقصى قوة انفجارية لتخلص الجسم من عامل الجاذبية والارتفاع بمستوى الفرز والوثب لأداء الإنجاز الأفضل " <sup>(1)</sup> .

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

كما يشير ( مفتى إبراهيم حماد ، 1998 ) " إن هكذا تمارين التي تدمج بين السرعة الحركية العالية جدا والإنتاج العالى للقوة العضلية يفرض مطلب اكبر على المجموعات العضلية المستهدفة ، إذ إن هناك علاقة متبادلة بين حركات السرعة وإنتاج القوة العضلية تؤدي إلى توتر قصوى في العضلات المستعملة لأن إشراك اكبر عدد من الوحدات الحركية وإثارتها والترابط العالى الحالى بين الجهازين العصبى والعضلى وكذلك النقصان فى زمن الانقباض يزيد من القدرة العضلية المنتجة ويكون معدل سرعة الانقباض أسرع " <sup>(1)</sup> ، وهذا ما يحتاج له متسايب الحواجز ، وقد ركز الباحثون على أن يكون أداء التدريبات بالأنتقال والمطاط ببرود أفعال انفجارية مع التأكيد على تنفيذ التمارين بقوه ويسرع 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 العضلى 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 ويسرع ما يمكن لها 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 وقوه رد فعل الأرض والتي أعطت في محصلتها النهائية أكبر قدرة ممكنة يبذلها العداء للحصول على المسافة الأقصى 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 الالزمه والإعداد للارتفاع الجيد نحو اجتياز الحاجز التالي ، وهذا ما يؤكد ( 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 العصبى والعضلى وهذا ما أكدہ كلا من ( محمد حسن و محمد نصر الدين ، 2007 ) " إلى إن تطوير المجاميع العضلية العاملة والمعاكسة تؤدي إلى زيادة طول الخطوة وترددتها 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 البعدى ، وان تطور القوة العضلية يعمل على تطوير السرعة حتميا " <sup>(3)</sup> . وهذا يؤكد بأن تدريبات المقاومات تساهم بشكل كبير في تحسين سرعة الخطوات وترددتها 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 لرकض 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) مفتى 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، ص 361.

(1) 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 دلالتها الإحصائي لاختبارات البعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة $T$ المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجموعة	وحدة القياس	متغيرات البحث قيد الدراسة
معنوي	0.005	3.793	156.95	2296.56	الضابطة	واط	القدرة الانفجارية للرجلين
			108.58	2620.31	التجريبية		
معنوي	0.002	4.530	0.034	0.760	الضابطة	ثا	الإيقاع الحركي للخطوات بين الحاجز الأول والثاني
			0.014	0.684	التجريبية		
معنوي	0.011	3.283	0.044	0.714	الضابطة	ثا	الإيقاع الحركي للخطوات بين الحاجز 6 و 9
			0.017	0.643	التجريبية		
معنوي	0.025	2.757	0.037	0.736	الضابطة	ثا	الإيقاع الحركي للخطوات بين الحاجز 9 و 10
			0.019	0.684	التجريبية		
معنوي	0.001	5.240	0.082	15.59	الضابطة	ثا	انجاز ركض 110 م حواجز
			0.103	15.28	التجريبية		

بحجم عينة (10) ومستوى دلالة (0,05) .

يبين الجدول (7) المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات البعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعتي 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 البعدى للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة، وحدث تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ، وبيان النتائج إن متغيرا الإيقاع الحركي بين الحاجز ( الأول - الثاني ، الخامس - السادس ، التاسع - العاشر ) وانجاز ركض 110 م 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 أقل 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 مقتنن من حيث مكونات حمل التدريب في المنهج التدريبي والتي نفذت بأسلوب التثليل والمطاط معاً وينفس 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 ويتافق 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 يستثني بشكل متغير طوال الوقت ويحتاج هذا النظام إلى أن يفاجئ لكي يجبر للتكيف مع الأنقال والمطاط معاً <sup>(2)</sup> ، وهذا يعني أداء أنواع مختلفة من التمارين لبعض 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 المعاكسه " <sup>(3)</sup> ، وهذا ما محسن 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

##### 1-4 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 .

##### 2-4 التوصيات

- 1- يوصي الباحثون المدربين بالاعتماد على هذه التدريبات التي أعدها والتي تضمنت تمرينات بالأنقال والتثليل مع المطاط معاً في أداء التمرينات 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 100م 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 Scisnse*, 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 البايوميكانيك 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 الدلوى : مبادئ التدريب الرياضي ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009.
- عبد علي نصيف ، صباح عبدي: المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988.
- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : العراق ، مطبعة جامعة القداسية، 2004.
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، القاهرة و دار الفكر العربي 2007.
- مفتى 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 Scisnace, 2006.**

### ملحق (1)

يبين نماذج من الوحدات التدريبية التي أعدها الباحث والتي تضمنت تمارينات  
( بالأثقال والتنقيل مع مقاومة المطاط )

الزمن الكلي	زمن التمارين	زمن التكرار	الراحة بين التمارين		النكرار	الشدة %	اسم التمارين
			التمارين	الكرارات			
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 بكل الرجلين مع مقاومة المطاط ( 10 عدات )
10 د	10 د	24 ثا	4 د	2 د	5	90	تنقيل الساقين مع مقاومة المطاط وأداء رفع سيقان للأعلى ( 10 عدات ) لكل رجل
36 د	المجموع						

اليوم والتاريخ / السبت / 2018/9/15  
هدف الوحدة التدريبية / تطوير القدرة الانفجارية  
زمن القسم الرئيسي / 30.09 د زمن التهدئة / 10 د  
زمن الإحماء/ 30 د

الزمن الكلي	زمن التمارين	زمن التكرار	الراحة بين التمارين		النكرار	الشدة %	اسم التمارين
			التمارين	الكرارات			

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

\*\*\*\*\*

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

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

اثر تمارين 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 والمهارات لعينة البحث . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة طبيعة مشكلة البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريق العمديّة 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 البعديّة وتمت معالجة النتائج إحصائياً. استنتج الباحث بأن للتمارين المقترنة دور مهم وفعال على أداء المهارات الأساسية المختارة بكرة الطائرة للاعبين المعاقين وإن اعتماد التنوع والتشعب في هذه التمارين أدى إلى تحسن الأداء . وأوصت الباحثة إلى الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين المعاقين حركياً لما لها 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- التعريف بالبحث :-**

#### **1-1 المقدمة وأهمية البحث :-**

أكيدت الكثير من الدراسات والأبحاث النفسية والاجتماعية على ضرورة الاهتمام بالاتجاهات النفسية والتعلم المعرفي لذوي الاحتياجات الخاصة فأهميتهم لا تقل عن أهمية الرياضيين الأسيوياء 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 ببناءها من الرياضيين المعاقين مثلاً تتنافس وتتفاخر ببناءها من الرياضيين الأسيوياء .

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 ويطلب الأمر في كثير من الأحيان مراجعة لإيجاد المقاييس لقياس هذه الملوثات ، فكان اهتمام الباحثين في قياس تلوث الهواء ومكوناته وأثره في الجانب الصحي والفلجي 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- 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 وارتقت الأداء الرياضي وظهرت الانجازات ويحدث العكس عندما تكون هذه البيئة ملوثة تجد إن الأداء الرياضي يقل وتظهر آثار سلبية على صحة الرياضي وسلوكيه خلال فترات التدريب أو أشاء المنافسات ، وان 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- 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- فرضيات البحث :-**

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

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

### 5-1 مجالات البحث:-

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

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

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

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

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

2- مجتمع البحث وعينته :- تضمنت عينة البحث لاعبي الكرة الطائرة معاقين للشباب وتم اختيار العينة بالطريقة العدمية 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 الانثربومترية

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
0.90	22	4.22	22,57	سنة	العمر الزمني
0.95	0.871	4.0	4,116	سنة	العمر التدريبي
0,110	56	4,723	57,10	كغم	الوزن
1,164	51	3,742	50,33	سم	طول الجذع
0,361	74	4,226	73,89	سم	طول الذراع

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

- المصادر العربية .

- مقياس التلوث النفسي .

- ميزان .

- ساعة توقيت .

- شريط قياس .

- صافرة .

- كرات طائرة .

- جهاز لابتوب نوع hp .

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

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

## 2-5 اختبارات القدرات العقلية :-

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

هذا الاختبار قدمته دوروثي هاريس (1984) وقام بتعريبه محمد حسن علاوي . إذ يساعد هذا الاختبار في حسن اختيار اللاعبين الذين يتمكنون من تركيز انتباهم بدرجة أفضل . مدة الاختبار دقيقة واحدة إذ يتطلب 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 متالية . فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم 17 فينبغي على اللاعب أن يعدد إلى وضع علامة ( / ) على الرقم 18 ثم الرقم 19 ثم الرقم 20 وهكذا وعند تحديد رقم البدء بالرقم 19 فينبغي على اللاعب أن يعدد إلى وضع علامة ( / ) على الرقم 18 ثم الرقم 19 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 مرة 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 مكونة من عددين مثل (01) ، (02) ، (01) ، وهكذا . كما يمكن إجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل الأداء أمام الزملاء أو بإضافة بعض المتغيرات المشتلة للانتباه .

التصحيح :- يتم إحصاء الأرقام التي عد اللاعب الرياضي إلى شطتها 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 ويطلب قليلاً من الزمن في إجراءاته ولا يكلف جهداً أو مالاً . فضلاً عن أنه سهل وواضح وموضوعي في تفسير نتائجه .

#### أقسام الاختبار :-

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

القسم الثاني : ويكون من تسع فقرات متدرجة في الصعوبة .

القسم الثالث : ويكون 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 يؤشر ( 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 الأشكال 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 دقيقة .

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 ثلاثة 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 عدده 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 2 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 بالدافع 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 .

2-7 الأسس العلمية للاختبارات :-

1- الصدق :- " هو أن يقيس الاختبار أو المقياس ما اعد لقياسه " (عوده ، ص335 ، 1999) لذا استخدمت الباحثة طريقة الصدق الذاتي لاستخراج قيمة معامل الصدق لكل اختبار على النحو المبين في الجدول ( 3 ) وعلى حسب القانون الآتي :-

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \frac{\text{معامل ثبات الاختبار}}{\text{جدول (3)}}$$

2- الثبات :- يعني " الحصول على النتائج نفسها عند تطبيق الأداة أكثر من مرة على الأفراد أنفسهم " . (الرشدي ، ص164 ، 2000)

جدول (3)

يبين نتائج الثبات والصدق

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

2- الاختبارات القبلية :- تم إجراء الاختبارات القبلية للعينة يومي الثلاثاء والخميس الموافق 26/12/2017 في القاعة الرياضية الخاصة بالفريق في بعقوبة في الساعة 2.00 ظهرا وكالاتي :-

- في اليوم الأول تم توزيع استماره مقياس التلوث النفسي وبعد الانتهاء من مؤهلا ووزعت استمارات القدرات العقلية الخاصة بالبحث .

- في اليوم الثاني تم تنفيذ الاختبارات المهاريه الخاصة بالبحث .

2-9 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 الفوري المرتفع والمنخفض الشدة والتنوع بالتمارين المستخدمة ، إذ تم تطبيقها لمدة (12) أسبوع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع وللأيام (السبت ، الثلاثاء ، الخميس) وكان وقت الوحدة التدريبية (2،30) ظهرا وكان زمن كل وحدة (90) دقيقة وبعد تنفيذ المنهج يوم السبت الموافق 6/1/2018 ولغاية يوم السبت الموافق 31/3/2018 .

2-10 الاختبارات البعدية : - بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وذلك يوم الثلاثاء الموافق 3/4/2018 وبالظروف نفسها التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها .

2-11 الوسائل الإحصائية : - تم استخدام نظام الحقيقة الإحصائية (SPSS) .

- عرض النتائج ومناقشتها :-

3-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة ومناقشتها .

لعرض 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 القبلي والبعدي والفرق بينهما ودلالتهما للمجموعة الضابطة

الدالة	sig	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		الصدق	عدد العين ة	وحدة القياس	المتغيرات الإحصائية الاختبارات
			ع	ف	س	ع				
غيرمعنو ي	2.26	2.90	4.00	3.14	24	25.4 0	21.0	22.33	0.80	5
غيرمعنو ي	0.08	1.45	1.44	2.0	1.50	28.7	2.3	25.27	0.88 0	
غيرمعنو ي	0.08	4.00	1.13	2.1	1.04	5.50	1.07	3	0.85 8	
غيرمعنو ي	2.25	1.80	3.24	2.8	3.17	14.7	3.16	14.8	0.71	
غيرمعنو ي	2.25	1.66	4.13	3.2	2.50	14.0	2.57	14.5	0.61 2	

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 غيرمعنوية 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 وي يتطلب الأمر في كثير من الأحيان مراجعة لإيجاد المقاييس لقياس هذه الملوثات، فكان اهتمام الباحثين في قياس تلوث الهواء ومكوناته وأثره في الجانب الصحي والفلجي 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 ترکيز 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 يجسم النتيجة النهائية بعد الجهد والعناء وأن طول مدة المنافسة التي يقتضيها اللاعب مرکزاً انتباهه في حالة التهيو والاستعداد لمواجهة المواقف ، وكلما كان التركيز كافياً كان دقته وقدرته على الأداء جيدة فإذا لم يكن مرکزاً لما يجري حوله فإن أداء لا يكون بشكله الأمثل. وفيما يخص الإدراك فقد أظهرت لنا النتائج وجود فروقاً غير معنوية " فمن دون الإدراك لا يحدث سلوك لأن اللاعب يتصرف تبعاً لمتطلبات الموقف الذي يدركه " . ( عبد الستار جبار الضمد ، 2000، ص 109 ) 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 التمارين 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 تمارين أكثر فاعلية لرفع مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين " إن اختيار التمارين له أهمية كبرى إذ انه الوسيلة الأساسية لارتفاع أو تطوير القدرات والمهارات الحركية " . ( سليمان علي حسن ، 1983، ص 28)

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

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

لعرض 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)

بيان الوسط الحسابي والاتحراف المعياري لاختبار البحث القبلي والبعدي والفرق بينهما ودلالتهما للمجموعة التجريبية

الدالة	Sig	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		عدد العينة	وحدة القياس	المتغيرات الاختبارات	
			ع ف	س ف	± ع	س ع				
غير معنوي	0.57	2.46	4.88	3.50	28	24.0	28.14	23.32	5	درجة التلوث النفسي
معنوي	0.011	1.61	2.03	3.00	1.62	31.80	3.85	28.57		درجة الانتباه
معنوي	0.011	5.07	2.78	2.44	1.55	6.51	1.50	3.00		درجة الإدراك
غير معنوي	2.88	25.71	3.98	2.70	1.28	26.37	2.04	5.24		درجة الإرسال
غير معنوي	2.88	11.49	4.03	3.65	1.51	9.4	0.81	2.37		درجة الدفاع عن الملعب

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

من خلال عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والموضحة في جدول (2) إذ أظهرت النتائج بأن هناك فروق غير معنوية وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى إن التلوث النفسي وكذلك التفاعل مع أجواء أداء التمارين المكررة خلال الوحدة التجريبية والبعيدة عن والتشويق وحصول الملل في أثناء الأداء. " إن الحركة تتطور بالتدريب الرياضي المنظم نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتطور الصفات البدنية والحركية فضلا عن زيادة ما خزن في الدماغ من تجارب حركية". (محجوب، 2000، ص161)

ويؤكد علم النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في ظروف التدريب وظروف اللعب ، لذلك يجب مراعاة تعويذ 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 المترابطة على بساطة الحواس مع المعلومات الموجودة في الذاكرة ، ومن الممكن أن يتعرف اللاعب على بعض العناصر التي لم تكن له بها خبرة سابقه في موقف خططي معين ، إذا ما كانت متشابهة لتلك التي خذلت 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 على ، 2009، ص 52)

وتعزو 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 وسلبي ومؤثر للفريق الخصم إذا تم تنفيذه بالطريقة الصحيحة للحصول على نقطة من دون إرهاق فريقه " (الجميلي ، 2006، ص 73). أما فيما يخص مهارة الدفاع عن الملعب فإنها أحد العوامل الرئيسية لبناء هجمة مرتدة والحصول على نقطة وهذا ما تم التركيز فيه من خلال التمارينات 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 والأبعاض العصبية فضلا عن قدرة العضلة على الارتخاء والمطاطية التي تعد عاملا مهما لتحقيق السرعة العالية للأداء المهاري الجيد " . (أحمد ، 2003 ، ص 188) إن عدم الالتزام بأداء التمارين بشكل جيد ومناسب خلال الوحدات التجريبية وعدم الاهتمام بوقتها أدى ذلك إلى ضعف بالأداء للمهارات.

3- عرض نتائج الاختبارات البعدية للمهارات قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

لفرض 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 ودلالتهما الإحصائية للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الدالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		العينة	وحدة القياس	اسم الاختبار
			± ع	س-	± ع	س-			
غير معنوي	1.90	4.40	10.77	2.00	10.56	199.93	10	درجة	التلوث النفسي
معنوي	0.00	2.13	2.01	31.31	4.90	29.60		درجة	الانتباه
معنوي	0.00	5.67	1.88	7.06	1.76	4.00		درجة	الإدراك
غير معنوي	2.88	5.90	1.82	26.27	1.04	5.00		درجة	الإرسال
غير معنوي	2.88	5.44	1.50	9.4	0.90	2.96		درجة	الدافع عن الملعب

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 للمجموعة التمارين المستخدمة التي تم توظيفها أثرت وبشكل سليم في القدرات العقلية فقط ولكنها كانت سلبية على مهارات اللاعبين وعدم تحسين مستوى أداؤهم " إن الحركة تتطور بالتدريب الرياضي المنظم نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتتطور الصفات البدنية والحركية فضلا عن زيادة ما حزن في الدماغ من تجارب حركية " ( مصدر سبق ذكره، 2000، ص 161)، " 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 إن يركز انتباهه وقدراته لتحسين الأداء " ( عبد الخالق، 2003، ص 234) 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 التمارين التي تنظم تكرار الممارسات أو الحركات بصورة محددة بغرض امتلاك الممارسات الخاصة وتوصيلها للشعور بالحركة " ( دبور، 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 الضغوط 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 مصاحب لنفسي 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 تمارينات تدريبية مقتربة في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية لمعرفة فائدتها في عملية الاتساب والتعلم .
- 5- إجراء دراسات مشابهة على الأسواء وكلا الجنسين .

#### المصادر

- 1- أبو العلا احمد . فسيولوجيا التدريب والرياضية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 .
- 2- احمد عودة . القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط1،الأردن : دار الأمل للنشر والتوزيع ، 1999 .
- 3- بشير صالح الرشيدى . مناهج البحث التربوي رؤية تطبيقية مبسطة ، عمان : دار الكتاب الحديث ، 2000
- 4- بيان علي عبد علي وآخرون . أسس رياضة المبارزة ، بغداد : دار الكتب ، 2009 .
- 5- سعد حماد الجميلى . 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 محجوب . موسوعة علم الحركة - التعلم وجدولة التدريب ، بغداد : مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2000 .

#### ملحق (1)

نماذج من التمارينات المهارية الخاصة بالمنهج :-

- 1- من وضع الجلوس يقوم احد اللاعبين بالإرسال والأخر 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 ويعدها يرجع الزميل الكرة بالرمي أيضا .
- 3- من وضع الجلوس يجلس لاعبان واحد أمام الآخر وعلى بعد 3-6م يحاول اللاعب الذي يحوزته 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 الدحرجة 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

الراحة بين المجاميع	الراحة بين تمرين وأخر	الراحة بين التكرارات	حجم التمرين			التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	القسم
			المجاميع	الرجال	زمن الأداء		
٣×٣	٣	٤×٣	٤	٥×١	١	١- 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 ويعيدو التمرين نفسه .	الرئيس
٣×٣	٣	٤×٣	٤	٥×١	١	٢- التمرين السابق نفسه ولكن توضع سلال للتوصيب عليها ويكون التمرين على شكل سباق والفريق الخاسر يقوم بعمل إضافي .	
٣×٣	٣	٤×٣	٤	٥×١	١	٣- يقف المدرب قرب الشبكة ويجلس اللاعبون قريبا من منطقة الإرسال ويؤدون الإرسال من منطقة الإرسال الواحد بعد الآخر ويستقبلها لاعب واحد بالسعادةين .	
٣×٣	٣	٤×٣	٤	٥×١	١	٤- التمرين السابق نفسه ولكن الاستقبال بلاعبين .	
						٥- التمرين السابق نفسه ولكن الاستقبال بثلاثة لاعبين	

# 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 وال المجالات، ومنها الجانب الاداري والذي اضاف عباء وصعوبة للعاملين فيها من اجل خلق اجواء للتنافس الشريف و البقاء في مستويات تأهلهم الى نتائج جيدة و تضعهم في مقدمة الترتيب. لذا سعت هذه المؤسسات الى الجد والمثابرة و التطلع الى التجديد و مواكبة التطور من خلال تحديث النظم الادارية في تعاملاتها الرسمية واختيار الأفضل و الأكفاء من عناصرها لتنظيم عمل انديةها الرياضية. فعملية ايجاد كوادر ادارية رياضية تمتلك معرفة و خبرة و مهارات تقوم بتميزتها للقيام بالأعمال الادارية بكفاءة عالية للتلاعيم مع التطورات السريعة في مجال الادارة الرياضية . تعد الثقافة التنظيمية عنصراً اساسياً يجب ان يتتوفر في النظام العام للمؤسسات و المنظمات المختلفة والذي ينبغي على قادة المؤسسات و المدراء فهم ابعادها و عناصرها 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 و تكمن اهمية البحث في بناء مقياس للثقافة التنظيمية ليفيسي مدى امتلاك رؤساء الاندية لها .

وهدف البحث بناء مقياس الثقافة التنظيمية لرؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملايئته 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 استنتجته البحث فاعليه مقياس الثقافة التنظيمية لغرض 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 و أهمية البحث :

تشهد المؤسسات الرياضية في وقتنا الحاضر تطوراً كبيراً وهائلاً في مختلف الميادين وال المجالات، ومنها الجانب الاداري 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 والأكفاء من عناصرها لتنظيم عمل انديةها الرياضية. فعملية ايجاد كوادر ادارية رياضية تمتلك معرفة وخبرة ومهارات تقوم بتنميتها للقيام بالأعمال الادارية بكفاءة عالية لتنلامع مع التطورات السريعة في مجال الادارة الرياضية . تعد الثقافة التنظيمية عنصرا اساسيا يجب ان يتتوفر 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 مهما 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 عاملً مستقلً و النظر للقيم و العادات كأحد نواتج التنظيم المتمثلة بالقيم و الرموز والطقوس المختلفة التي تتتطور مع الوقت.

يعد رئيس النادي الركيزة الاساسية في البناء التنظيمي للنادي الرياضي و المسؤول عن ضبطها اداريا وفنريا في جميع الاوقات سواء اثناء المنافسات او في فترة الاعداد والوحدات التدريبية اذ تقع على عاتقة مسؤوليات وواجبات كثيرة وكبيرة لكونه يتعامل مع متغيرات متعددة و مختلفة 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 وتقالييد ومستوى علمي واكاديمي مختلف عن الاخر مما يتربى على رئيس النادي اعباء جسيمة في التعامل معهم بأسلوب واحد وثقافة

وتمكن اهمية البحث في بناء مقياس للثقافة التنظيمية ليقيس مدى امتلاك رؤساء الاندية لها

### 2- مشكلة البحث

ان نجاح اي مؤسسة رياضية يكون من خلال تفاعل للأدوار الايجابية للقائمين عليها واصحاب القرار فيها والتي تعتمد بشكل كبير و مباشر على ما يمتلكون من مؤهلات اكاديمية و فنية و ثقافات و قراءات واسعة و معرفة ادارية تؤهلهم و ترشدهم الى تقديم ما يمتلكون من معارف و افكار تصب في مصلحة مؤسستهم و اندیتهم الرياضية و بدورها تؤدي بهم الى اتخاذ قرار ذو جودة و صواب و ايضا على فهم ادوارهم الحقيقية التي يجب ان يتمتعون فيها من خلال قيادة اندیتهم الرياضية وهناك خصائص و مقومات تساعدهم في الوصول الى قمة العمل الاداري و تحقيق الانجازات للمؤسسات و الاندية الرياضية

و من هذه الخصائص و المقومات المهمة الثقافة التنظيمية التي يرى الباحث بانهما مفتاح تقدم الاندية الرياضية لما فيها من مجالات و خصائص 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 و مفاهيم و ثقافات و طقوس خاصة يستطيع التعامل مع الجميع كل حسب مفهومه و ثقافته .

و من خلال عمل الباحث حكم اتحادي و قريه 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 و عليه ارتأي 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

2-4-1 المجال الزماني : 2018\2019\2019\2015

3-4-1 المجال البشري : رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم

### 2-منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

#### 2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمه و طبيعة البحث .

#### 2-2 مجتمع البحث و عينته:

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:

##### 4- ادوات البحث

- الاستبانة: من اجل الحصول على البيانات التي تخص اجراءات البحث صمم الباحث استماره الاستبيان وفقا لمتطلبات المقاييس

- المصادر والمراجع 5
- 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 استمرارات استبانة لتحديد صلاحيتها لاستطلاع أراء (15) خبير ومحترف في الادارة العامة و الادارة 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 وتفریغها تم استخدام اختبار (کا)<sup>2</sup> لقبول مجالات المقياس تم قبول المجالات التي حصلت على قيمة (کا)<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 (کا)<sup>2</sup>لآراء الخبراء حول صلاحيية المجالات لمقياس الثقافة التنظيمية

الرتبة	المجالات	عدد الخبراء	الموافقين	غير الموافقين	قيمة (کا) <sup>2</sup> المحسوبة	الدلالة
1	التعاون التنظيمي	15	15	0	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	0	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 اربعه 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 المقياس وهي:

- أن تكون للفقرة معنى واحد.
- أن تكون كل فقرة مستقلة عن غيرها.
- الابتعاد عن استخدام أسلوب نفي النفي.
- استبعاد الفقرات المعقّدة والمركبة.
- وضع عبارات أو فقرات قصيرة نسبياً.

2-5-4 اختيار بدائل الإجابة: تم اختيار بدائل الإجابة للمقياس، إذ تضمن صيغة الاختيار من خمسة بدائل (اتفق تماماً ، اتفق ، محايد ، لا اتفق ، لا اتفق تماماً)

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>

الدالة	قيمة (كا) <sup>2</sup> المحسوبة	غير الموافقون	الموافقون	أرقام الفقرات	المجالات	ت
معنوي	15	صفر	15	، 8 ، 9 ، 7 ، 6 ، 5 ، 3 ، 2 ، 1 12 ، 11 ، 10	التعاون التنظيمي	1
معنوي	8,06	2	13	4		
معنوي	15	صفر	15	، 20 ، 19 ، 18 ، 17 ، 15 ، 14 ، 13 24 ، 23 ، 22 ، 21	الابتكار التنظيمي	2
معنوي	5,4	3	12	25 ، 16		
معنوي	15	صفر	15	، 33 ، 32 ، 31 ، 30 ، 29 ، 27 ، 26 36 ، 35 ، 34	الفاعلية التنظيمية	3
معنوي	11,26	1	14	37 ، 28		
معنوي	11,26	1	14	، 45 ، 44 ، 43 ، 42 ، 41 ، 40 ، 38 50 ، 49 ، 47 ، 46	الكفاءة التنظيمية	4
معنوي	5,4	3	12	48 ، 39		

وبعد استخدام اختبار (كا)<sup>2</sup> تم قبول جميع فقرات مقياس الثقافة التنظيمية والتي بلغت (50) فقرة لأن قيمة (كا)<sup>2</sup> المحسوبة أكبر 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 استمرارات الإجابة تم استخراج الدرجات الكلية للمقياس باستخدام مفتاح التصحيح المعد من قبل الباحث لهذا الغرض إذ أعطيت البادئ (اتفق تماما 5 درجات ، اتفق 4 درجات، محابي 3 درجات، لاتتفق 2 درجات، 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 التمييز باستخدام المجموعتين الطرفيتين و ذلك من خلال نتائج استمرارات عينة البناء البالغة (100) رئيس من رؤساء اندية الدرجة الاولى بكرة القدم ، ولعرض حساب القوة التمييزية للفقرات اتبع الباحث الخطوات الآتية :

1- ترتيب درجات المدربين على المقياس من أدنى درجة إلى أعلى درجة .

2-تعين ما نسبته 27 % من الدرجات العليا و 27 % من الدرجات الدنيا للاستمرارات، لأن 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 الحقيقة 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 الثانية المحسوبة والدلالة الإحصائية لمقاييس الثقافة التنظيمية

قوة الفقرة التمييزية	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الحدود الدنيا % 27		الحدود العليا % 27		نوع
			ع	س-	ع	س-	
مميزة	0,000	28,644	0,445	1,200	0,566	4,740	1
مميزة	0,000	24,722	0,488	1,259	0,519	4,481	2
مميزة	0,000	31,133	0,266	1,074	0,520	4,518	3
مميزة	0,000	35,529	0	1	0,488	4,601	4
مميزة	0,000	35,329	1,192	1,037	0,492	4,629	5
مميزة	0,000	29,115	0,320	1,111	0,509	4,481	6
مميزة	0,000	25,006	0,400	1,259	0,529	4,518	7
مميزة	0,000	25,360	0,423	1,222	0,506	4,444	8
مميزة	0,000	33,002	0,266	1,074	0,492	4,629	9
مميزة	0,000	28,909	0,320	1,211	0,499	4,422	10
مميزة	0,000	25,234	0,473	1,222	0,530	4,407	11
مميزة	0,000	28,102	0	1	0,554	4	12
مميزة	0,000	24,469	0,366	1,259	0,465	4,296	13
مميزة	0,000	26,966	0,476	1,300	0,320	4,111	14
مميزة	0,000	24,327	0,408	1,299	0,392	4,370	15
مميزة	0,000	30,818	0,266	1,074	0,480	4,333	16
مميزة	0,000	36,809	0	1	0,465	4,296	17
مميزة	0,000	24,327	0,394	1,189	0,492	4,370	18
مميزة	0,000	24,683	0,446	1,259	0,446	4,259	19
مميزة	0,000	25,011	0,498	1,276	0,423	4,222	20
مميزة	0,000	26,966	0,403	1,244	0,320	4,111	21
مميزة	0,000	24,722	0,476	1,260	0,509	4,481	22
مميزة	0,000	25,011	0,422	1,259	0,423	4,121	23

مميرة	0.000	24,514	0,446	1,289	0,506	4,487	24
مميرة	0.000	24,469	0,471	1,159	0,465	4,296	25
مميرة	0.000	26,722	0,405	1,209	0,509	4,418	26
مميرة	0.000	25,011	0,481	1,254	0,423	4,222	27
مميرة	0.000	24,181	0,477	1,277	0,500	4,407	28
مميرة	0.000	23,518	0,501	1,249	0,456	4,148	29
مميرة	0.000	29,682	0,487	1,259	0,192	4,037	30
مميرة	0.000	24,300	0,430	1,219	0,513	4,407	31
مميرة	0.000	24,682	0,446	1,233	0,446	4,259	32
مميرة	0.000	28,118	0,429	1,290	0,266	4,074	33
مميرة	0.000	25,477	0,466	1,080	0,495	4,185	34
مميرة	0.000	25,477	0,400	1,259	0,389	4,009	35
مميرة	0.000	25,477	0,446	1,259	0,395	4,185	36
مميرة	0.000	24,469	0,416	1,277	0,465	4,296	37
مميرة	0.000	26,634	0,422	1,298	0,266	3,925	38
مميرة	0.000	25,477	0,438	1,199	0,395	4,185	39
مميرة	0.000	28,114	0,402	1,259	0,266	4,074	40
مميرة	0.000	25,477	0,446	1,250	0,395	4,085	41
مميرة	0.000	28,114	0,377	1,211	0,366	4,074	42
مميرة	0.000	24,469	0,491	1,276	0,455	4,296	43
مميرة	0.000	35,329	0,192	1,037	0,492	4,629	44
مميرة	0.000	24,469	0,380	1,111	0,405	4,296	45
مميرة	0.000	26,966	0,446	1,234	0,320	4,111	46
مميرة	0.000	31,890	0,496	1,259	0	4	47
مميرة	0.000	28,114	0,407	1,288	0,401	4,074	48
مميرة	0.000	24,353	0,446	1,209	0,480	4,333	49
مميرة	0.000	35,335	0,418	1,540	0,192	4,037	50

من خلال الجدول ( 3 ) يبين أن جميع فقرات مقياس الثقافة التنظيمية ممizza 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 تنتهي إليه وكل 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

مستوى الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة معامل الارتباط	سلسل فقرات المقياس	مستوى الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة معامل الارتباط	سلسل فقرات المقياس
المجال الثالث: الفاعلية التنظيمية				المجال الاول : التعاون التنظيمي			
معنوي	0,001	0,341	26	معنوي	0,00	0,262	1
معنوي	0,007	0,269	27	غير معنوي	0,107	0,162	2
معنوي	0,000	0,371	28	معنوي	0,035	0,211	3
معنوي	0,023	0,228	29	غير معنوي	0,79	0,027	4
معنوي	0,011	0,254	30	معنوي	0,000	0,547	5
معنوي	0,002	0,303	31	معنوي	0,013	0,249	6
معنوي	0,002	0,304	32	معنوي	0,008	0,264	7
غير معنوي	0,119	0,157	33	معنوي	0,001	0,328	8
معنوي	0,001	0,323	34	غير معنوي	0,101	0,16	9
معنوي	0,81	0,176	35	غير معنوي	0,101	0,165	10
معنوي	0,016	0,239	36	معنوي	0,003	0,291	11
معنوي	0,005	0,278	37	معنوي	0,000	0,363	12
المجال الرابع : الكفاءة التنظيمية				المجال الثاني : الابتكار التنظيمي			
غير معنوي	0,081	0,175	38	معنوي	,0	0,264	13
معنوي	0,000	0,397	39	معنوي	,0	0,341	14
معنوي	0,000	0,307	40	معنوي	,0	0,406	15

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) يتبيّن 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 علاقه درجه الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس:

لإيجاد هذا المؤشر تم استخدام معامل الارتباط ( بيرسون ) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الثقافة التنظيمية لـإفراد 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	نسبة الخطأ
1	0.36	0,009	21	0.52	0,000	0,000
2	0.57	0,000	22	0.55	0,008	0,002
3	0.60	0,001	23	0.51	0,002	0,002
4	0.61	0,011	24	0.57	0,012	0,003
5	0.65	0,008	25	0.64	0,003	0,000
6	0.67	0,001	26	0.70	0,000	0,000
7	0.60	0,002	27	0.61	0,001	0,001
8	0.64	0,000	28	0.52	0,006	0,006
9	0.60	0,005	29	0.75	0,006	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

### 2-9-2 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 أقل من (0.05) والجدول ( 6 ) يبين ذلك.

جدول ( 6 )

يبين معاملات الارتباط بين مجموع فقرات كل مجال والمجموع الكلي لمقياس الثقافة التنظيمية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ر	المجال	ت
معنوي	0,000	0.558	التعاون التنظيمي	1
معنوي	0,000	0.532	الابتكار التنظيمي	2
معنوي	0,000	0.326	الفاعلية التنظيمية	3
معنوي	0,00	0.510	الكفاءة التنظيمية	4

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

المجالات	ت	عدد الفقرات
التعاون التنظيمي	1	8
الابتكار التنظيمي	2	11
الفاعلية التنظيمية	3	11
الكفاءة التنظيمية	4	9
المجموع		39

2-10 الخصائص السايكيو متيرية لمقياس الثقافة التنظيمية

2-10-1 الصدق :

2-10-1 صدق المحتوى :

وقد تم التتحقق من صدق المقياس من خلال عرض فقراته على مجموعة من السادة الخبراء والمحفظين وذلك للتأكد من صلاحية فقراته وملائمتها للمقياس وكما تم عرضه آنفا في موضوع تحديد صلاحية فقرات المقياس .

2-10-2 الصدق التكويني أو البنائي :

" ويقصد بذلك النوع من الصدق الذي يبين مدى العلاقة بين الأساس النظري للاختبار أو الخلفية النظرية التي انطلق منها الاختبار ويبين فقرات الاختبار أو بكلمة أخرى إلى أي مدى يقيس الاختبار الفرضيات النظرية التي يبني عليها. ولا يمكن التتحقق من دلالات الصدق التكويني الفرضي إلا باتباع طريقتين إحصائيتين هما القوة التمييزية (المجموعتان الطرفيتان) ومعامل الإتساق الداخلي وقد تم اعتماد كلا الطريقتين في التتحقق 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

نوع الدلالة	قيمة sig	قيمة (t) المحسوبة	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	المقياس
معنوي	0,000	5,980	75	5.926	78,962	100	الثقافة التنظيمية

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 الأحصائية للفروق بين المتوضطين، تم استخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة، وقيمة نسبة الخطأ (sig ) البالغة (0,000) هي اقل (0.05) مما يدل وجود دلالة معنوية لمقياس الثقافة التنظيمية

من أجل معرفة درجة تحلي افراد العينة بالثقافة التنظيمية اتبع الباحث الاجراءات الآتية 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 اعلى 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 والوزان المئوية بناءا على تكرارات استجابات افراد العينة لكل الفقرات والمجالات

### جدول ( 9 )

#### الوزن الفرضي المرجح و الوزن المئوي لفقرات مقياس الثقافة التنظيمية

ترتيب الفقرة حسب الوزن المئوي	مجال الفقرة	الوزن المئوي	الوسط المرجح	الفقرة	ت
18	الاول	%60	3	يوجد انسجام كبير بين الاعضاء ورئيس النادي في العمل	1
3	الاول	%65	3,2	يسعى لجذب اللاعبين القدامى لخدمة النادي وادارته	2
6	الاول	%64	3,2	يحرص على توحيد جهود وكلمة جميع العاملين	3
4	الاول	%64,74	3,237	يلتزم بتطبيق تعليمات الجهات العليا	4
15	الاول	%61,24	3,062	يساعد في تكوين فرق عمل ذو كفاءة عالية	5
18	الاول	%60	3	يشرك الجميع في حل المشاكل التي تواجهه	6
3	الاول	%65	3,25	يتقبل النقد من اجل مصلحة النادي وتطويره	7
9	الاول	%63	3,15	يتم انجاز الاعمال حسب الاهداف المرسومة	8
7	الثاني	%63,74	3,187	يولى اهتماما كبيرا لرياضي المتميز	9
14	الثاني	%61,74	3,087	يشجع الرياضيين و العاملين بالنادي على الابتكار و التجديد	10
4	الثاني	%64,74	3,237	الابتكار والخبرات المتراكمة من اهم اسباب نجاحه في ادارة النادي	11

11	الثاني	%62,24	3,112	ينوع اساليب التعامل مع العاملين	12
16	الثاني	%61,5	3,075	يصطدم الابتكار مع اللوائح و القوانين القديمة	13
17	الثاني	%61	3,05	يستمع الى جميع الافكار و المقترنات	14
6	الثاني	%64	3,2	يعمل بمبدأ الثواب و العقاب مع الجميع	15
11	الثاني	%62,24	3,112	يعتمد على التواهي العلمية من اجل الابتكار	16
4	الثاني	%64,74	3,237	المعايير الموجودة تساعد على الابداع و الابتكار	17
1	الثاني	%68,74	3,437	يخصص الاموال لابتكارات و الافكار الجديدة من اجل تطبيقها	18
5	الثاني	%64,24	3,212	ينزعج كثيرا عن طرح ابتكارات وافكار بعيدة عن الواقع	19
3	الثالث	%65	3,25	ينجز رئيس النادي الاعمال الموكله اليه بكفاءة وفاعلية	20
10	الثالث	%62,74	3,137	يتنافس مع اقرانه لتحقيق انجازات تميزه عن الاخرين	21
6	الثالث	%64	3,2	يتفاعل مع النتائج المميزة للنادي ويوفر جميع الاحتياجات	22
16	الثالث	%61,5	3,075	تدخله في جزئيات العمل تكون لصالح النادي	23
2	الثالث	%66,24	3,312	يحدد الاهداف المطلوب تحقيقها بوضوح	24
16	الثالث	%61,5	3,075	يكلف العاملين كل حسب تخصصه وقابليته في العمل	25
10	الثالث	%62,74	3,137	يوفر الظروف المناسبة للكوادر التدريبية لكي يؤدي عمله بسهولة ويسر	26
6	الثالث	%64	3,2	يشعر بالفخر والاعتزاز عندما يتحدث عن النادي	27
12	الثالث	%62,5	3,125	لديه طموح يجعل النادي محط انتظار جميع الرياضيين	28
11	الثالث	%62,24	3,112	يبذل اقصى الجهد من اجل تحقيق الاهداف و المكاسب للنادي	29
9	الثالث	%63	3,15	يلتزم بالحضور اليومي للنادي	30
18	الرابع	%60	3	يمتلك المؤهل العلمي والاكاديمي لادارة النادي	31

8	الرابع	%63,5	3,175	يوفـر كـافـة الـظـروفـ الـمنـاسـبةـ وـالـتسـهـيلـاتـ لـلـعـامـلـينـ لـنـجـاحـ عـمـلـهـ	32
13	الرابع	%62	3,1	ينـجـزـ الـاعـمالـ المـوـكـلـهـ إـلـيـهـ بـسـرـعـهـ عـالـيـهـ	33
3	الرابع	%65	3,25	يـتـعـاملـ مـعـ الـعـامـلـينـ حـسـبـ كـفـاعـتـهـمـ فـيـ اـنـجـازـ الـاعـمالـ المـوـكـلـهـ لـهـ	34
6	الرابع	%64	3,2	يـمـيـزـ بـيـنـ الـعـامـلـينـ كـلـ حـسـبـ مـسـتـوـاهـ الـعـلـمـيـ وـ الـثـقـافـيـ	35
17	الرابع	%61	3,05	مـلـمـ بـجـمـيـعـ الـكـفـاـيـاتـ الـتـنـظـيمـيـةـ وـالـادـارـيـةـ	36
2	الرابع	%66,24	3,312	يـخـتـارـ اـعـضـاءـ الـلـجـانـ حـسـبـ اـخـتـصـاصـاتـهـمـ الـفـنـيـةـ وـالـادـارـيـةـ	37
15	الرابع	%61,24	3,062	يـرـكـزـ عـلـىـ اـصـحـابـ الـخـبـرـةـ فـيـ اـعـمـالـ النـادـيـ	38
17	الرابع	61	3,05	ادـارـةـ لـلـنـادـيـ مـمـيـزـةـ جـداـ	39

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 اعتمد الباحث كمعيار للحكم على مدى تحلي افراد العينة بالثقافة التنظيمية وقد تراوح الوزن المثوي لفقرات مقياس الكفايات الادارية من (68% الى 60%) وهو تقدير متوسط

يتبيـنـ مـنـ الجـدـولـ ( 8 ) وـ ( 9 )ـ تـوـجـدـ دـلـالـةـ مـعـنـوـيـةـ لـصـالـحـ الـوـسـطـ الـحـسـابـيـ لـمـقـيـاسـ الـثـقـافـةـ الـتـنـظـيمـيـةـ مـاـ يـدـلـ اـمـتـلـاكـ رـؤـسـاءـ اـنـدـيـةـ الـدـرـجـةـ الـاـولـىـ لـلـثـقـافـةـ الـتـنـظـيمـيـةـ وـيـعـزـوـ الـبـاحـثـ ذـلـكـ إـلـىـ أـنـ رـؤـسـاءـ اـنـدـيـةـ الـدـرـجـةـ الـاـولـىـ لـدـيـهـمـ فـهـمـ وـتـفـسـيرـ وـاـدـرـاكـ لـأـهـمـيـةـ الـثـقـافـةـ الـتـنـظـيمـيـةـ وـدـوـرـهـاـ فـيـ التـعـالـمـ مـعـ الـأـخـرـينـ لـأـنـهـاـ سـلـوكـ وـمـعـنـقـ يـتـبـعـهـ الـإـنـسـانـ وـيـكـسـبـ مـنـ الـمـحـيـطـ الـذـيـ يـعـيـشـ فـيـهـ وـاـيـضاـ هـيـ قـيـمـ وـعـادـاتـ وـاتـجـاهـاتـ يـجـبـ اـنـ يـتـحـلـيـ بـهـاـ كـلـ حـسـبـ وـظـيـفـتـهـ وـمـرـكـزـهـ وـالـتـيـ تـدـلـ عـلـىـ مـدـىـ مـسـتـوـيـ الـمـؤـسـسـةـ الـتـيـ يـعـمـلـ بـهـاـ مـنـ رـقـيـ وـتـزـمـنـ الـنـظـامـ الدـاخـلـيـ لـهـاـ لـكـيـ تـرـتـقـيـ بـتـعـالـمـلـهـاـ مـعـ الـأـخـرـينـ وـظـهـورـ الـمـؤـسـسـةـ بـأـحـسـنـ مـاـيـكـونـ وـتـحـقـيقـ هـوـيـةـ خـاصـةـ بـكـلـ مـؤـسـسـةـ وـكـذـلـكـ اـدـرـاكـ رـئـيـسـ النـادـيـ بـالـمـسـؤـلـيـةـ الـتـيـ اـنـيـطـتـ بـهـ مـنـ خـلـالـ تـرـأـسـهـ مـؤـسـسـةـ لـهـاـ جـمـهـورـ كـبـيرـ يـنـتـظـرـ نـتـائـجـ اـيـجـابـيـةـ فـيـ الـمـنـافـسـاتـ الـرـياـضـيـةـ .ـ اـنـ تـمـتـ رـؤـسـاءـ اـنـدـيـةـ الـدـرـجـةـ الـاـولـىـ بـكـرـةـ الـقـدـمـ بـالـثـقـافـةـ الـتـنـظـيمـيـةـ تـوـلـدـ الـفـهـ وـاـضـحـهـ فـيـ التـعـالـمـ مـعـ جـمـيـعـ الـعـامـلـيـنـ فـيـ النـادـيـ سـوـاءـ الـكـوـادـرـ الـادـارـيـةـ وـ الـكـوـادـرـ الـفـنـيـةـ وـالـلـاعـبـيـنـ وـهـذـهـ الـاـلـفـهـ تـنـعـكـسـ عـلـىـ الـعـلـاقـاتـ الـاجـتمـاعـيـةـ وـ الـقـوـاعـدـ الـمـهـمـةـ لـلـنـادـيـ وـهـوـ الـجـمـهـورـ وـيـظـهـرـ ذـلـكـ مـنـ خـلـالـ التـعـامـلـ فـيـ الـعـلـاقـاتـ بـيـنـ الـجـمـيـعـ وـالـذـيـ يـؤـديـ إـلـىـ الـانـسـجـامـ وـتـظـافـرـالـجـهـودـ لـزـيـادـةـ الـاـنـتـاجـيـةـ وـالـعـمـلـ وـالـنـتـائـجـ وـالـانـجـازـاتـ الـمـتـمـيـزةـ وـتـغـلـيـبـ الـمـصـالـحـ الـشـخـصـيـةـ عـلـىـ الـمـصـلـحـةـ الـعـامـةـ (ـمـصـلـحـةـ النـادـيـ)ـ وـالـذـيـ يـنـعـكـسـ بـالـفـائـدـةـ عـلـىـ الـجـمـيـعـ

#### 4- الاستنتاجات و التوصيات

#### 1-4 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 اندية 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 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 لثقافة التنظيمية

4- ضرورة العمل على اجراء دراسات مماثلة لاتحادات الرياضية المختلفة .

# تقييم التهديف من مسافات ومناطق مختلفة للاعبين خماسي كرة القدم وعلاقتها بترتيب فرق الجامعات العراقية

م.م ميثم محمد علي  
مديرية تربية كربلاء المقدسة

م.م محمد بجاي عطية  
جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى تقييم التهديف للاعبين خماسي كرة القدم المشاركون في بطولة جامعات وسط وجنوب العراق والتعرف على العلاقة بين مسافات ومناطق التهديف وترتيب الفرق المشاركة في بطولة جامعات وسط وجنوب العراق ، وقد فرض الباحثان وجود علاقة ايجابية بين نسبة التهديف من مسافة (10) م من منطقة الوسط وترتيب الفرق المشاركة في بطولة جامعات وسط وجنوب العراق. استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المحسبي لملائمته طبيعة البحث، وتمثلت عينة البحث من لاعبي فرق خماسي كرة القدم المشاركون في بطولة جامعات وسط وجنوب العراق والتي أقيمت في محافظة ميسان ، تم اعتماد الملاحظة العلمية كأسلوب لتحليل المباريات عن طريق استماراة تسجيل أعدت لهذا الغرض ، يسجل فيها عدد مرات التهديف الناجح والفاشل على المرمى من مسافات (10،20،30) م من مناطق اليمين اليسار الوسط، استخدم الباحث النسبة المئوية وقانون (سيبرمان) للتوصل إلى النتائج.

وبعد عرض وتحليل النتائج ومناقشتها استنتج الباحث إن نسبة التهديف الناجح كانت أقل من نسبة التهديف الفاشل، وعلي نسبة للتهديف الناجح كانت من مسافة (10) م من منطقة الوسط ، وجود علاقة ايجابية بين التهديف 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 hypothesizes a positive relationship between the shooting skill percentage from a distance of 10 m from the middle regions. However, the researchers used the 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 واسعةً 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 لأن 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 والإيجابيات لدى اللاعبين عن طريق تحليل المباريات باستخدام ملاحظة علمية تدون فيها نسبة التهديف الناجح والفاشل لدى عينة البحث، والتقييم يعني اصدار حكم لغرض ما على قيمة الأفكار، الإعمال، 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 ببطولات السنوية إذ أصبحت الرياضة الجامعية عنصراً فعالاً في نشر الثقافة الرياضية بين الطلبة، ويسعى كل فريق إلى الفوز وتحقيق نتيجة إيجابية تعكس مستوى اللعبة في الجامعة، وتكون أهمية البحث عن طريق التعرف على مهارة التهديف لدى لاعبي الفرق المشاركة في بطولة جامعات وسط وجنوب العراق.

#### 2- مشكلة البحث:

إن مهارة التهديف من المهارات المهمة التي عن طريقها تحسن 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 أجيادا 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 الإيجابية في المباريات.

#### 3- هدف البحث : يهدف البحث إلى:

- تقييم التهديف من مسافات ومناطق مختلفة للاعبين خماسي كرة القدم وعلاقتها بترتيب الفرق.

- التعرف على العلاقة بين مسافات ومناطق التهديد وترتيب الفرق المشاركة في بطولة الجامعات العراقية للوسط والجنوب

#### ٤- فرض البحث: يفترض الباحث إلى:

- وجود علاقة ايجابية بين نسبة التهديف من مسافة (10) م من منطقة الوسط وترتيب الفرق المشاركة في بطولة جامعات وسط وجنوب العراق.

## 5-1 مجالات البحث:

1-5-المجال البشري: لاعبو الفرق المشاركة في بطولة جامعات وسط وجنوب العراق .

## 2-5-1 المجال الزمانى :من المدة 1/4/2015 إلى 1/5/2015.

1-5-3 المجال المكاني: قاعة ميسان للألعاب الرياضية /جامعة ميسان.

## 2- الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة:

## 1-2 الدراسات النظرية:

### 1-1-2 التقييم:

ينكر المتخصصون في اللغة كلمة تقييم ويذكرون كلمة تقويم إذ جذر الكلمة ق - م وليوجد في المعاجم اللغوية المعتمدة: ق - م وعليه كلمة تقييم أدخل إلى لغتنا العربية ونظرًا لشيوخ الكلمة وكثرة استعمالها أفترت في المجمع اللغوي، فجعل التقويم للتعديل، والنقيمة للقيمة، أي التقييم: إعطاء قيمة ثم التقويم: بعد إعطاء قيمة البحث عن الخطأ ونقاط الضعف ووضع علاج مناسب للخطأ" (الكبيسي، 2007، 42).

1- التحليل الكمي: ويعتمد على تسجيل الأداء بصورة فنية أولاً على أساس المقاييس التي تم الحصول عليها من التسجيل أو تدوين المعلومات ثانية وهذا يتطلب التدوين الرقمي لجوانب الأداء.

## الهدف في خماسي كرة القدم :

يعد التهديف من اهم مهارات اللعب الهجومي الذي يتحدد من خلالها الفوز أو الخسارة وان اللاعب الجيد هو الذي يكون فعال في داخل الجزء للفريق المنافس اي استغلال اية فرصة يستطيع اللاعب فيها من التهديف على المرمى لغرض تسجيل هدف واللاعب الجيد هو الذي يمتلك القابلية على التهديف بكل القدمين ومن جميع المناطق والمسافات لأن اللاعب الذي لا يجيد التهديف على هذا النحو يفقد الكثير من الفرص السهلة ،وان مقومات نجاح الفريق اثناء اللعب وجود لاعب او لاعبين على الاقل يجيدان التهديف على المرمى من مسافات ومناطق مختلفة حيث يعد التهديف الوسيلة الاساسية لتقرير النتيجة لمنافسين متكافئين .

### 2-3-3 خماسي كرة القدم:

"هي لعبة كرة قدم مصغرة تلعب في القاعات الداخلية أو في ساحات مكشوفة بقياس (42-38) 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 الأوروغواي عام 1930 عندما صمم خوان كارلوس سيريانى 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 الـFIFA حول العالم من أوروبا إلى أمريكا الوسطى والشمالية ودول الكاريبي وأمريكا الجنوبية وإفريقيا وآسيا (المؤمن،2001،9).

### 2-2 الدراسات المشابهة:

#### 1-2-2 (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:

موجود 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 تمثل في فرق بغداد للدرجة الأولىواعتمد على استماراة الملاحظة لتحليل وسائل اللعب الهجومي الفردي والجماعي في المباراة، أما الوسائل الإحصائية المستخدمة فكانت (النسبة المئوية، معامل ارتباط الرتب سبيرمان، وبينسون)، 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 والإعتماد في الوقت المناسب والمواقف الضرورية في ثلث الساحة الهجومية لأن كثرتها تؤدي إلى إضاعة وقت الهجمة أحياناً.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملامته طبيعة البحث، وكأسلوب" يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كميًّا"(عبيدات وعيسى عبد الحق،1988،15).

3-2 مجتمع البحث وعينته: 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:

لفرض الحصول على البيانات الخاصة بالبحث تم استخدام عدد من أدوات البحث هي:  
• الملاحظة العلمية المنظمة.

- استماراة تحليل المباريات : تم تقيين استماراة تحليل المباراة عن طريق تصميمها وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين باللعبة.
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات (الانترنت).

3-3-1- استماراة تحليل المباريات: قام الباحث بتصميم استماراة 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 الاستماراة، وقد قام الباحث بعرض الاستماراة 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 الاستماراة جاهزة للتطبيق.

3-4 التجربة الرئيسة: بعد تصوير المباريات باستخدام فيديو نوع سوني ومن ثم وضعها على أقراص (DVD) وبعد تم عرضه على التلفزيون والقيام بالتحليل.

### 3-5 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيقة الاحصائية sbss .

### 4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج تقييم التهديف للاعبين 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 ونسبها المئوية لدى عينة البحث

نوع	نسبة المئوية	المحاولات الناجحة	نسبة المئوية	المحاولات الفاشلة	المحاولات الفاشلة والناجحة	عدد المباريات	ترتيب الفرق	نوع
البصرة	11.61	18	88.39	137	155	5	1	البصرة
ميسان	11.11	17	88.89	136	153	5	2	ميسان
القادسية	9.68	12	90.32	112	124	4	3	القادسية
الковة	7.89	6	92.11	70	76	4	4	الковة
كرلاء	6.52	3	93.48	43	46	2	5	كرلاء
المجموع	10.11	56	89.89	498	554	20		

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 محاولات 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 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 بكثره التهديفات 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 إلى الدقة والسرعة والقوة ويوكل 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 تسمح له الفرصة بالتنفيذ قبل إن يحرجه الخصم أو يضيق عليه زاوية التسديد(ربج، 1999، 59).

4-2 عرض وتحليل نتائج التهديف الناجح من مسافات ومناطق مختلفة:

جدول(2)

المسافات والمناطق التي سجل منها فريق جامعة البصرة الأهداف ونسبها المئوية

المسافة	المنطقة	عدد الأهداف	النسبة المئوية للعدد الكلي للأهداف	الفرق
10 م	يسار	3	25.00	
	وسط	8	66.67	
	يمين	1	8.33	

المجموع		12	%100	جامعة البصرة
م20	يسار	2	33.00	
	وسط	4	67.00	
	يمين	0	0	
المجموع		6	%100	
م30	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) هدفًا، 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

المسافة	المنطقة	عدد الأهداف	النسبة المئوية للعدد الكلي للأهداف	الفرق
م10	يسار	1	%10	جامعة ميسان
	وسط	8	%80	
	يمين	1	%10	
المجموع		10	%100	
م20	يسار	2	28.57	
	وسط	4	57.14	
	يمين	1	14.29	
المجموع		7	%100	
م30	يسار	0	0	
	وسط	0	0	
	يمين	0	0	
العدد الكلي للأهداف		17		

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 يسجل أي هدف من جميع الاتجاهات.

جدول(4)

المسافات والاتجاهات التي سجل منها فريق جامعة القادسية الأهداف ونسبها المئوية

المسافة	المنطقة	عدد الأهداف	النسبة المئوية للعدد الكلي للأهداف	الفرق
م10	يسار	1	12.5	جامعة القادسية
	وسط	5	62.5	
	يمين	2	25	
	المجموع	8	%100	
م20	يسار	1	25	
	وسط	2	50	
	يمين	1	25	
	المجموع	4	%100	
م30	يسار	0	0	
	وسط	0	0	
	يمين	0	0	
العدد الكلي للأهداف		12		

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	النسبة المئوية للعدد الكلي لالأهداف	الفرق
م10	يسار	1	25	جامعة الكوفة
	وسط	2	50	
	يمين	1	25	
	المجموع	4	%100	
	م20	يسار	1	
	وسط	1	50	
	يمين	0	0	
المجموع		2	%100	
م30	يسار	0	0	
	وسط	0	0	
	يمين	0	0	
العدد الكلي لالأهداف		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) هدفًا، فمن مسافة (10م) سجل منها (1) هدف من منطقة اليسار وبنسبة(25%) ومن منطقة الوسط سجل(2) هدفان وبنسبة(50%) ومن منطقة اليمين سجل(1) هدف واحد فقط وبنسبة(25%)، أما من مسافة(20) م فتم تسجيل (2) هدفان منها هدف من منطقة اليسار(1) وهدف من منطقة الوسط وبنسبة(25%)، 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	النسبة المئوية للعدد الكلي للأهداف	الفرق
م10	يسار	1	25	جامعة كربلاء
	وسط	2	75	
	يمين	0	0	
	المجموع	3	%100	
م20	يسار	0	0	
	وسط	0	0	
	يمين	0	0	

المجموع			%100	
30	يسار	0	0	
	وسط	0	0	
	يمين	0	0	
العدد الكلي للأهداف		3		

يبين الجدول (3) المسافات والمناطق التي سجلت منها الأهداف ونسبة المئوية لدى عينة البحث، إذ بلغ مجموع الأهداف التي سجلها فريق جامعة كربلاء الحائز على المرتبة الأخيرة (3) أهداف، فمن مسافة (10) م سجل منها (1) هدف من منطقة اليسار وبنسبة (25%) ومن منطقة الوسط سجل (2) هدفان وبنسبة (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 ومعنى الارتباط

مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط المحسوبة	عدد الأهداف من 10 م منطقة اليمين	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط المحسوبة	عدد الأهداف من 10 م منطقة الوسط	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط المحسوبة	عدد الأهداف من 10 م منطقة اليسار	ترتيب الفرق	ت
لاتوجد علاقة	0.44-	1	معنوي	0.95	8	لاتوجد علاقة	0.70-	3	البصرة	1
		1			8			1	ميسان	2
		2			5			1	القادسية	3
		0			2			1	الковة	4
		0			2			1	كرباء	5

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) المحسوبة (0.70) في حين كانت الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) 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 ظهرت لدينا قيمة (ر) المحسوبة (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 التهديف من اهم المهارات الفنية التي يجب إن يتقنها لاعب(خمسى) كرة القدم واحد الوسائل المهمة في اللعب الهجومي الفردي فهي تترجم جميع الحركات الهجومية التي يقوم بها اللاعبون في مرمى الخصم فأجادته ودقته يكون العامل الأساسي في إحراز الأهداف وتحديد نتيجة المبارزة"(عثمان،1989،24). أما من منطقة اليمين فقد بلغت قيمة( $\rho$ ) المحسوبة-(0.44) عند مستوى دلالة(0.05) (0.396) وهذا يعني عدم وجود علاقة ارتباط بين ترتيب الفرق والتهديف من مسافة(10) م ومن منطقة اليمين ويعزو الباحث السبب إلى ضعف التهديف بالقدم اليسرى، ويؤكدوا (لزام والمولى)أن قلة الأهداف هي نتيجة طبيعية لقلة فرص التهديف أو محاولات التهديف"(لزام والمولى،2007،160). "وهناك نسبة عالية من الضربات تفشل في إصابة الهدف بل بعضها لا يحتاج لصدتها من قبل حامي الهدف لسبب عدم إتقان الضررية لتأكيد اللاعب على القوة فقط، وهذه القوة خارج والسيطرة والقوة خارج السيطرة تعنى عدم الإتقان"(هيوز،1974،65). ويرى الباحث إن التهديف هي النهاية الطبيعية لكل هجمة منظمة ضد الفريق المنافس ويسعى كل لاعب من كلا الفريقين لتسجيل هدف وتحقيق نتيجة المبارزة، ويرى محمود"أن التهديف من المهارات الأساسية وعن طريقه يمكن حسم نتائج المباريات، وكل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد، وهو خلق فرصة مناسبة للتهديف...والفريق الذي يحقق أكبر عدد من الأهداف أثناء المبارزة يعتبر فائزًا"(محمود،2007،113)، أما الخشب وأخران يؤكدون على إن"التهديف هو المحاولة الفعلية للاعب المهاجم لإدخال الكرة في مرمى المنافس وهو من أجزاء اللعب الهجومي"(الخشب وذون،2005،1999)، ويرى الباحث إن اغلب لاعبي الفرق سجلوا أكبر عدد من الأهداف من منطقة الوسط ومن مسافة 10 م وذلك لوجود فرص التسجيل أكبر من منطقة اليمين واليسار لأن الحارس لا يستطيع إن يسد جميع زاوية المرمى وهو يعتمد على مهاراته في توقع الزاوية

#### جدول(8)

ترتيب الفرق وقيم التهديف من(20) م من منطقة اليسار الوسط اليمن ومعنى الارتباط

ت	ترتيب الفرق	اليسار	الوسط	اليمين	جهة	الارتباط المحسوبة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
معنوي غير	1	البصرة	2	0	غير معنوي	0.94-	0.97-	0.22-
	2	ميسان	2	1				
	3	القادسية	0	1				
	4	الковة	2	2				
	5	كريلاء	0	0				
		القيمة الجدولية (0.396) عند مستوى دلالة(0.05).						

يبين الجدول(8) ترتيب الفرق وقيم التهديف من(20) م من منطقة اليسار - الوسط -اليمن ومعنى الارتباط ،إذ ظهرت لدينا قيمة( $\rho$ ) المحسوبة للتهديف من مسافة 20 م ومن منطقة اليسار-(0.94) في حين كانت الجدولية عند مستوى

دلالة(0.05) وهي اكبر من المحسوبة وهذا يعني عدم وجود علاقة ارتباط بين ترتيب الفرق والتهديف من هذه المنطقة والمسافة ،أما قيمة(ر)المحسوبة للتهديف من مسافة 20م من منطقة الوسط فبلغت(-097.0) وهي اصغر من الجدلية وهذا يعني عدم وجود علاقة ارتباط بين ترتيب الفرق والتهديف من هذه المنطقة والمسافة، وظهرت قيمة(ر) المحسوبة 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 الصفار وآخرون"مسألة المسافة تلعب دوراً بارزاً في تحديد الصعوبة لأن المسافة الطويلة تعطي فرصة أكثر لحامى الهدف لصد الكرة"(الصفار 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 وجسم 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 للساقين ومطابلة القوة لأنها من متطلبات التهديف عند اللاعبين.
- 5- العمل على رفع وتطوير التهديف البعيد لمعظم لاعبي الفريق من ناحية الدقة والإداء 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 ومهاراتية 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 والعبيدي،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**،مطبع جامعة الموصل،جامعة الموصل.

- 5- الخطيب،أحمد حامد والطراونة،حسين مد الله،(2002):القياس والتثخيص 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 والرياضية،ط1،دار الفكر العربي،القاهرة.
- 8- رضوان،محمد نصر الدين(2003):الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية،ط1،دار الفكر العربي،القاهرة.
- 9- الشيخلي،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،نizar والسامرائي،محمود(1981):مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية،مطبعة دار الكتب ،جامعة الموصل
- 12- عبيادات،ذوقان وعدس،كاييد عبد الحق،كاييد(1988):البحث العلمي مفهومه- أدواته-أساليبه،دار الفكر العربي،القاهرة.
- 13- عثمان،معتز يونس نون(1989):تحليل اللعب الهجومي لفرق أندية الدرجة الأولى بكرة القدم،رسالة ماجستيرغيرمنشورة،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 -تجديفات ومناقشات،ط1،دار جرير للنشر والتوزيع،عمان.
- 16- كريم،شاخوان مجید(1998):تحليل أنواع الفعاليات الهجومية لأندية الدرجة الأولى بكرة القدم،رسالة ماجستيرغيرمنشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة صلاح الدين.
- 17- لزام،قاسم والمولى،موفق مجید(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 عبد الله اللامي،تقويم السلوك التدريسي لمدربى أندية الدوري الممتاز والدرجة الأولى لكرة القدم في العراق للموسم 1995-1996.
- 20- هيوز،جارلس(1974): الเทคนيک وعمل فريق كرة القدم،(ترجمة) طارق الناصري،بغداد.

# التنبؤ بالتفكير الخططي بدلالة الذكاء الجسمي-الحركي والمواجهة الإيجابية للاعبين كرة القدم الشباب

ا.د حسين عبد الزهرة

ا.م صاحب عبد الحسين

احمد يحيى حسن

## مستخلص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس المواجهة الإيجابية، و التعرف على واقع التفكير الخططي والذكاء الجسمي-الحركي والمواجهة الإيجابية، التعرف على علاقة التفكير الخططي بدلالة الذكاء الجسمي-الحركي والمواجهة الإيجابية، و معرفة نسب المساهمة بين الذكاء الجسمي-الحركي والمواجهة الإيجابية، والتنبؤ بالتفكير الخططي بدلالة الذكاء الجسمي-الحركي والمواجهة الإيجابية.

فقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات المتبادل ( 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) لاعباً بينما بلغت عينة التطبيق الرئيسية (60) لاعباً من عينة البناء وهم يمثلون المراكز الأربع 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 ورؤيته للموقف إذ يشكل التفكير جزءا من نشاط الرياضيين فاتخاذ القرار التكتيكي يتم إثناء اللعب ويطلب بذلك مجهودات بدنية عالية أثناء الحركة المتغيرة أو الركض بأقصى سرعة وتغيير واجبات اللاعب الخططية فإن اللاعب يستخدم مهاراته التي ينفذها بسرعة فالتفكير الخططي يحتل جانبا مهما في المباراة ويعد من أهم 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 الإيجابية للمتغيرات النفسية والضغوط مهم جدا للاعبين كرة القدم ومن أوائل العلماء الذين تناولوا مفهوم المواجهة الإيجابية العالمية (مورفي) التي بينت إن المواجهة تغى أساليب التعامل مع التهديد او تنظيم القدرات والمهارات للتعامل مع مثيرات البيئة ، ومن ثم تطور هذا المفهوم على يد لازار وسوفولكمان (Lusaruos&Folkman) اللذان عرفاً أساليب مواجهة الضغوط بأنها جهود معرفية وسلوكية متغيرة لتنظيم متطلبات داخلية وخارجية والتي تقيم على أنها مرهقة وتجاوز مصادر المواجهة التي يستخدمها الفرد (العنزي، 2005) وبذلك فإن 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 الإيجابية والكشف عن التنبؤ بالتفكير الخططي بدلالة الذكاء الجسمي-الحركي والمواجهة الإيجابية للاعبين كرة القدم الشباب وبهذا تكسب هذه الدراسة أهميتها وال الحاجة 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 ملزما وفي مراحل إعداد اللاعب كافة وتعتبر تدريبات المهارات النفسية من أهم الوسائل التي تعمل على تطوير الإمكانيات المهارية والخططية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم فعليها يرتكز 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 ولابطعن أهمية اكبر للجانب النفسي أو المهارات النفسية التي تلعب دورا فاعلا على تأسيس تطور اللاعب وقد تكون المشكلة ليس نتيجة النقص في الصفات البدنية أو المهاريه فقط وإنما هي نتيجة نقص المهارات النفسية وان نجاح أو فشل اللاعب في اي 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 الجسمى-الحركى والمواجهة الايجابية للاعبين الشباب بكرة القدم واستخدامه بشكل يتلاءم ويتنااسب مع حجم إعداد اللاعب (بدنيا و مهاريا و خططيا) وما لهذه المناهج النفسية من تأثير على إعداد اللاعب . ونظرا إلى ضعف تشخيصها وقلة معرفة المدربين بأهمية اثر التفكير الخططي وعلاقته بمستوى الذكاء الجسمى-الحركى و بالمواجهة الايجابية لدى للاعبى كرة القدم الشباب بالشكل الموضوعي ، مما يستدعي معرفة مدى تأثير هذه السمة في المجال الرياضي أيضا ..

**1\_3 أهداف البحث :** يهدف البحث إلى مجموعة من الأهداف وهي كالتالي :-

- 1- بناء مقياس المواجهة الايجابية للاعبين الشباب بكرة القدم .
- 2- التعرف على واقع التفكير الخططي والذكاء الجسمى-الحركى والمواجهة الايجابية للاعبين الشباب بكرة القدم .
- 3- علاقه التفكير الخططي بدلالة الذكاء الجسمى-الحركى والمواجهة الايجابية للاعبين الشباب بكرة القدم .
- 4- معرفة نسب المساهمة بين الذكاء الجسمى-الحركى والمواجهة الايجابية للاعبين الشباب بكرة القدم .
- 5- التنبؤ بالتفكير الخططي بدلالة الذكاء الجسمى-الحركى والمواجهة الايجابية للاعبين الشباب بكرة القدم .

**1\_4 فرض البحث :**

- 1- هناك علاقه بين التفكير الخططي والذكاء الجسمى - الحركى والمواجهة الايجابية لدى للاعبين الشباب بكرة القدم .

**1\_5 مجالات البحث :**

- 1-5-1 المجال البشري :- لاعبي أندية محافظة كربلاء المقدسة بكرة القدم الشباب .
- 1-5-2 المجال ألماني :- 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 إثناء المنافسات الرياضية، والذي تتأسس في ضوئه الاستجابات المتعددة للرياضي .
- 1-6-2 الذكاء الجسمى - الحركى :- إمكانية الفرد في استخدامه حواسه الطبيعية لتحريك جسمه بشكل فاعل في الظروف الصعبه .

**1-6-3 المواجهة الايجابية :** - تلك الطريقة المرنة التي يتعامل بها الفرد في مواجهة الضغوط النفسية من خلال توظيف افكاره وانفعالاته الايجابية أو طلب الدعم الاجتماعي أو البحث عن المعلومات والتي تقود شخصيته إلى التوافق والنمو في البيئة

### 3- منهجة البحث واجراءاته الميدانية :

#### 3-1 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.

#### 3-2 مجتمع وعينات البحث :

إن عملية اختيار العينة هي لأجل "دراسة حالة جزء معين أو نسبة معينة من إفراد المجتمع الأصلي ثم تعميم النتائج على المجتمع كله". أشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية كربلاء الدرجة الأولى الشباب المشاركون في الدوري التاهمي لدوري الممتاز العراقي للموسم الرياضي (2017-2018) وقد بلغ عددهم (160) لاعبا

إما عينة البحث " فهي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو تعد الأنماذج الذي يجري عليها الباحث محور عملة " حيث قام الباحث باختيار عينات بحثه بأسلوب الطبقية العشوائية البسيطة من عناصر المجتمع المبحوث بأسلوب الحصر الشامل وقد قسمت إلى :

#### 3-2-1 العينة الاستطلاعية :

تمثلت باللاعبين الشباب في أندية محافظة كربلاء المقدسة ، إذ اشتملت على (20) لاعبا شكلت نسبة مئوية مقدارها (12.5%) من المجتمع الأصلي .

#### 3-2-2 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 الأربعية 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 :

#### 3-3-1 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 :

- ـ جهاز حاسوب (لابتوب)
- ـ ملاعب كرة القدم
- ـ ساعة توقيت عدد 2

### 3-4 خطوات البحث واجراءاته الميدانية :

#### 3-4-1 إجراءات مقياس المواجهة الإيجابية :

تحقيقاً للهدف الأول وهو بناء مقياس المواجهة الإيجابية للاعبين الشباب بكرة القدم اتبع الباحث الخطوات الآتية:

#### 3-4-1-1 تحديد مجالات المقياس :

في ضوء التعريف النظري للمواجهة الإيجابية والاطلاع على الأدبيات والدراسات ذات العلاقة حدد الباحث عشرة مجالات للمقياس بصورة الأولية والمجالات هي

(1- المرونة الإيجابية 2- مواجهة الضغوط النفسية 3- التفاعل الاجتماعي 4- الذات الإيجابية 5- السيطرة النفسية 6- حل المشكلات 7- التوافق النفسي 8- الانفعالات الإيجابية 9- التحمل النفسي 10- الطاقة النفسية) ولغرض التأكيد من صلاحيّة هذه المجالات أعدت استبيان تضمن التعريف النظري للمواجهة الإيجابية الذي اعده الباحث فضلاً عن المجالات العشرة التي اعتمدها ، وقد عرض الاستبيان (الملحق 1) على مجموعة من الخبراء والمتخصصين (الملحق 4) في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي لبيان رأيهم في مدى صلاحيّة هذه المجالات. وفي ضوء آراء الخبراء والمتخصصين اتضح ان سبعة مجالات حازت على تأييد أكثرية الخبراء والمتخصصين في صلاحيّتها. وقد استخدام مربع كاي لتحديد النسبة المئوية التي اتفق عليها وبالبالغة (87.5%) مع بيان معنوية الفروق بين الأكثرية والأقلية من الخبراء والمتخصصين ، إذ كانت الفروق بينهما دالة إحصائياً عند مستوى دالة (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 وأخيراً أعداد تعليمات المقياس . وفيما يلي وصف لتلك الإجراءات: اولاً: أعداد فقرات المقياس: لغرض إعداد فقرات المقياس الملائمة لقياس مفهوم المواجهة الإيجابية على وفق ما يعكسه التعريف النظري للمواجهة الإيجابية، قام الباحث بمراجعة شاملة للمقاييس السابقة ذات العلاقة ، فضلاً 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 الإيجابية حيث قام الباحث بالاطلاع على الفقرات التي تخص المواجهة الإيجابية ب- الاستبيان الاستطلاعي: بعد الاطلاع على المقاييس السابقة ذات العلاقة وفي ضوء التعريف النظري للمواجهة الإيجابية ومجالاته ، ولأجل الحصول على مفردات ميدانية يمكن الاستفادة منها في بناء المقياس . فقد تم إعداد استبيانه تحتوي على أمثلة للمجالات السبعة المقترحة، وزعت على (20) لاعباً من لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم الشباب وكما مبين في الجدول (3)، وقد تم اختيار اللاعبين عشوائياً وطلب منهم إعطاء عبارات مماثلة تتطابق عليهم وفق الأمثلة

الموضوعة لها وللمجالات المعتمدة. وتم تطبيق الاستبيان من قبل الباحث شخصياً للإجابة عن أي استفسار يطرحه المفحوص من أجل الحصول على أفضل الاستجابات وأصدقها. وقد طبقت الدراسة في المدة من ( 1 / 5 / 2018 ولغاية 20 / 1 / 2018 ). وبذلك حصل الباحث على عدد كبير من الفقرات التي ساعدت في وضع الصيغة الأولية للمقياس .

ثانياً : 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

ثالثاً: صياغة فقرات المقياس:

من خلال تحليل استجابات إفراد 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 موقفاً من المواقف التي يحتمل ان يواجهها اللاعبون في التدريب أو المنافسات. ويتضمن كل موقف أربعة بدائل للإجابة متدرجة من أعلى مستوى للمواجهة الايجابية إلى أوسط مستوى. وأعطيت لها الدرجات من (1-4). توزعت هذه الفقرات على مجالات المواجهة الايجابية المقترنة على شكل عبارات ايجابية وحسب ما مبين في الجدول (4). وقد اعتمد الباحث أسلوب المواقف الفظية 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 فضلاً عن أنها تقلل من التخمين والإجابة العشوائية .

رابعاً : تحديد صلاحية فقرات المقياس:

بهدف التأكد من صلاحية الفقرات في قياس ما أعددت 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 ومتخصصاً 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 أراء الخبراء والمختصين تم تعديل بعض الفقرات واحتصارها ، 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 ، فضلاً عن ثلاثة فقرات لموضوعية الاستجابة للمفحوصين. وقد استخدم مربع كاي لتحديد حقيقة الفروق بين الأكثرية والأقلية من الخبراء. إذ كانت الفروق بينهما دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) كما موضح في الجدول (5). إما الفقرات التي لم تحصل على تأييد أكثرية الخبراء والمختصين وبالغ عددها (5) فقرة فقد تم استبعادها من المقياس لأنها لم تحقق نسبة الاتفاق المقبولة والتي مقدارها (81.81% ) . ولأجل التأكد من صلاحية التعديلات التي أجرتها 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% .

خامساً : 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 بالملحوظات والتعديلات التي أبدتها، وبهذا يكون المقياس خالياً من الأخطاء اللغوية .

سادساً: 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 نموذجاً خاصاً عن كيفية الإجابة عن فقرات المقياس وأشار في التعليمات إلى أنه ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة بل المهم هو اختيار الاستجابة التي تتطابق على اللاعب أكثر من غيرها

### 3-4-1-3 التجربة الاستطلاعية :

من أجل التأكيد 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) لاعباً من لاعبي أندية شباب كربلاء و الجماهير و الحسين والهندية بواقع (5) لاعبين من كل نادي اختيروا عشوائياً في المدة من 14 / 2 ولغاية 17 / 2018 .

وقد اتضح من هذه التجربة إن تعليمات المقياس وفقراته واضحة وان الوقت الذي استغرقه الإجابة عن فقرات المقياس تراوح بين (18-30) دقيقة، بمتوسط مقداره (24) دقيقة . وبين ذلك أصبح المقياس بتعليماته وفقراته الـ (40) جاهزاً للتطبيق على عينة البناء.

### 3-4-1-4 تطبيق المقياس على إفراد عينة البناء :

تم تطبيق المقياس على عينة البناء بهدف إجراء عملية تحليل إحصائي لفقراته وذلك لاختيار الفقرات الصالحة واستبعاد الفقرات غير الصالحة استناداً إلى قوتها التمييزية . وكذلك لاستخراج مؤشرات الصدق والثبات للمقياس. فقد طبق المقياس على عينة البناء البالغ عددها (140) لاعباً وتمثلة بلاعبين من أندية الدرجة الأولى الشباب بكرة القدم (وال المشار إليها سابقاً) من قبل الباحث شخصياً في المدة من 20/2/2018 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

تقييم الدقة وعددتها (3 فقرات) . وقد حددت الأوزان من (1-4) درجات لكل فقرة وحسب البدائل التي يختارها اللاعب كما تم إعطاء الدرجات الإيجابية

#### 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 التفريقي 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:

##### أولاً: المجموعتان الطرفيتان :

للكشف عن القوة التمييزية لفقرات مقياس المواجهة الإيجابية تم استخدام أسلوب المجموعتان الطرفيتان، إذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة لتمييز الفقرات. فقد رتبت الدرجات الكلية التي حصل عليها اللاعبون بعد تصحيح المقياس تنازلياً، ثم اختيرت نسبة (27%) العليا والدنيا من الدرجات لتمثلا المجموعتين المتطرفتين واستبعاد نسبة (46%) الوسطى، إذ أكدت أبحاث كيلي (1939) وميهيرنر وليهمان (1973) على إن اعتماد نسبة (27%) تعطي أكبر حجم وتمايز". وعلى هذا الأساس ضمت كل مجموعة طرفية (31) لاعباً ولغرض حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (40) فقرات استخدم الاختبار الثاني (t-test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيقة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وعدت القيمة الثانية الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات . والجدول (8) يبيّن نتائج الاختبار الثاني لجميع الفقرات.

##### ثانياً: معامل الاتساق الداخلي :

###### علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

يستخدم معامل الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية المقاسه وقد استخدم الباحث هذه الطريقة لتمييزها بالاتي :

- تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقره بعد السلوكى نفسه الذي يقيس المقياس ككل.
- القوة التمييزية للفقرة تكون مشابهة لقوة المقياس التمييزية .
- القدرة على أبرز الترابط بين فقرات المقياس.

وقد تم استخراج قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لجميع افرد العينة البالغ عددهم (115) لاعباً بواسطة الحقيقة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) . والجدول(9) يبيّن نتائج معاملات الارتباط .

#### 3-4-1-5 الخصائص السيكومترية للمقياس :

يتطلب بناء المقياس توفر شروط أساسية ومهمة لضمان سلامة وعلمية 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 :

1-1-5-1-4-3 صدق المحتوى :

2-1-5-1-4-3 صدق التكوين الفرضي :

اولا: المجموعات الطرفيتان:

ثانيا: الاتساق الداخلي:

3-4-1-5-2 ثبات نتائج المقياس :

اولا: طريقة التجزئة النصفية :

ثانيا: طريقة الاتساق الداخلي (الفاكرونباخ) :

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 وقرار 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 المواجهة الايجابية هي الدرجة التي يحصل عليها لاعب على ذلك فان الدرجة الحقيقية للاعب على مقياس 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 بمقاييس 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 استمرارات توضيحية تمثل (16) حالة خططية وتحتوي على (48) سؤالاً أو موقفاً موضحة بالرسم وتم شرح الحالة لكل شكل بموافقه الثلاثة ، يختار فيها اللاعب الجواب الصحيح بوضع علامة (✓) تحت الموقف الصحيح حسب اعتقاده ، والمقياس يصح بمنح اللاعب (3) درجات حدا أعلى 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 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:

لفرض استخراج قدرة مواقف التفكير الخططي هناك عدة خطوات لا بد من اتباعها :

- 1- ترتيب الدرجات التي حصل عليها المختبرين على كل موقف ترتيبا تنازليا 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 اخذها لأنها تقدم لنا مجموعتين باقصى ما يمكن من حجم التمايز اذ بلغ عدد افراد كل مجموعة (26) لاعبا . وبعد اتباع الخطوات تم تحليل مواقف التفكير الخططي عن طريق استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة والمتتساوية بالعدد لاختبار الفروق بين وسطي المجموعتين الطرفيتين لكل موقف على حدة اذ تمثل قيمة (T) المحسوبة القوة التمييزية للموقف بين المجموعتين العليا والدنيا وهذا جاءت نتائج التحليل ان جميع مواقف الاختبار ذات قوة تميزية دالة بين الأفراد.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

4 - 1 عرض واقع المتغيرات المبحوثة:

بعد إجراء عملية قياس المتغيرات عبر تطبيق المقايس المعنية بقياسها والحصول على البيانات وتحقيقاً لهدف الدراسة الثالث المتضمن (التعرف على واقع التفكير الخططي والذكاء الجسمي الحركي والمواجهة الإيجابية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى للشباب بكرة القدم) ، بعدها سعى الباحث إلى استخراج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة التجربة الأساسية للبحث وبالغ عددهم (60) لاعباً من لاعبي أندية الدرجة الأولى للشباب بكرة القدم على المقايس المبحوثة، ومن ثم تم حساب قيمة الوسط الفرضي للمقايس 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 الأربعية، بعدها سعى الباحث إلى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات لاعبي كرة القدم على المقياس ومن ثم حساب قيمة الوسط الفرضي للمقياس وبالبالغ (32) 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 لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى الشباب بكرة القدم (2017-2018) ، وقد أوضحت النتائج المتعلقة بتحليل البيانات إن الوسط الحسابي المتحقق لدرجات أفراد عينة البحث قد بلغ (32.66) درجة وبيانحراف 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 (t) المحسوبة (0.0628) وهي أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.21) عند درجة حرية (59) وتحت مستوى دلالة (0.05) والجدول (18) يبيّن ذلك :

جدول (18)

يبين دلالة الفروق بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي لمقاييس التفكير الخططي للاعبين أندية الدرجة الأولى الشباب بكرة القدم.

الدالة الإحصائية	قيمة (t)		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
غير دال	2.021	0.0628	59	32	8.173	32.66	60

من خلال الجدول (18) يتبيّن 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 والتهدئة النفسية للاعب وإثارة جهاز العصبى داخل البيئة يعمل على إيسابه السلوك الايجابي وتنمية عمليات التصور وتحسينها المتمثلة بالـ دارك والتذكر والتخيل )

كذلك يعزّز 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 معيناً سواء كان ذلك الموقف تعليمي أو تربيري والمرتبط بالطابع الايجابي وبصورة مباشره بسلوكه أو أدائه والذي يحدث إثناء الحركة من خلال سرعة ترجمة التفكير الخططي إلى حركات واستجابات وسلوكيات مختلفة»).

ومن جهة أخرى (فإن كيفية التفكير وأنواعه واستبدال الأفكار السلبية إلى أفكار ايجابية وحسن التصرف من أولويات الأداء المتميّز لدى لاعبي كرة القدم من خلال امتلاكه التفكير الصحيح والتعديل نحو المسار الايجابي للسلوك ، ومن أجل إن يستطيع الرياضي حل الواجبات التكتيكية ومن أجل 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 تعداد من الشروط الأساسية التطوير 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 مقاييس 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 المقاييس ومن ثم حساب قيمة الوسط الفرضي للمقاييس والبالغ (60) درجة ، وبعد الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين (الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي للمقاييس) 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 ويانحراف 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) يبيّن ذلك :

جدول (20)

يبين دلالة الفروق بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي لمقياس المواجهة الإيجابية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى للشباب بكرة القدم للموسم (2017-2018)

الدالة الإحصائية	قيمة (ت)		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
	الدولية	المحسوبة					
معنوي	2.021	9.99	59	92.5	16.28	113.250	60

من خلال الجدول (20) يتبيّن أن الفرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق وهذا يدل على أن مستوى المواجهة الإيجابية للاعبين يمتلكون مستوىً عالياً من الطموح في تحقيق أهدافهم، وتعلل الكثير من الدراسات "بان الإنسان يسعى دائماً 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. فيغير بمؤهلاته وتحقيق طموحه المهني وبإشباع هذه الحاجة تتحقق للاعب الصحة النفسية والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة "، وهذا يؤكد تمعتهم باتجاه إيجابي نحو لعبة كرة القدم ويعزو الباحث هذا إلى امتلاكهم الثقة العالية بأنفسهم ولديهم القدرة والقابلية في التفوق بالأداء وبما ينسجم وتطور الرياضة بصورة عامة لأن ما تلقاه اللاعبين من معرفة وتعلم لمهارات اللعب الرياضية وقوانيينها المختلفة وطرق لعبها وتعليمها المتنوعة وكيفية إدارة البطولات والمنافسات أعطته خلفية علمية وتوسّلت لديها الثقافة الرياضية بيرز دورها في خدمة المجتمع. ويرى الباحث أن المواجهة الإيجابية مهمة للاعبين حيث أن مواجهة الضغوط النفسية وكيفية استقبال المثيرات المهمة التي تصادف اللاعب أثناء مجريات اللعب لها الأثر الأهم على تصرفات اللاعبين ؛ لأن المعرفة هي "مجموعة متباعدة من الاستعدادات والقدرات العقلية مثل الدراسة والفهم والإدراك والتخيّل والتذكرة والتذكرة لذلك فإن الناتج تعد المحصلة النهائية للاكتساب والتحصيل وتكوين المفاهيم النفسية، والتكتونيات الذهنية كما تمثل المعرفة الجانب العقلي في الشخصية الإنسانية "، إذ إن " لجانب النفسي انعكاساً مباشراً على شخصية اللاعب وأن يكون الفرد على دراية بنمط تفكيره عند أداء مهام نفسيّة، ومن ثم استعمال تلك الدراءية في التحكم بما يؤديه ".

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1- الاستنتاجات:-

1\_ وضع أداة بحث علمية معنية بقياس المواجهة الإيجابية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى الشباب بكرة القدم.

2\_ أظهرت النتائج إن هناك فروق في مقياس التفكير الخططي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى الشباب بكرة القدم.

4 \_ أظهرت النتائج إن هناك فروق في مقياس المواجهة الايجابية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى الشباب بكرة القدم.

## 5-2 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 مشابهه 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 : المدرب وعملية الإعداد النفسي، بغداد، دار الفكر العربي لنشر، ط 2007، 1، ص 118.
- احمد عوده القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط 2، عمان ، دار الأمل للنشر والتوزيع، 1998، ص 407.
- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات) ، ط 2، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1997، ص 317.
- أميرة حنا مرقس . بناء وتقين 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 ونمذج كاملة منها ) ، ط 1، ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر 1999، ص 88.
- انشراح إبراهيم : فاعلية برنامج مقترح لتنمية كفایات تعليم التفكير الإبداعي ، أطروحة دكتوراه ، مصر ، 2005، ص (33).
- حازم علوان . بناء مقياس لمفهوم الذات وتقينه 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، ص 316.
- خوله احمد حسن: بناء وتقين مقياس للذكاء - الجسمي الحركي، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2006، ص 23.
- خير الدين عويس. دليل البحث العلمي، القاهرة ، دار الفكر العلمي العربي، 1999، ص 67.
- ديترش هاره : أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف ، ط 2، مطبع التعليم العالي ، جامعة الموصل، 1990، ص 277.

# تدريبات خاصة بجهاز قوة المجال المغناطيسي وتأثيرها في تطوير بعض القابليات البدنية لواثبي العالي المتقدمين

مهيمن فالح عبد

أ.م.د زهير صالح مجاهد

أ.م.د حسن علي حسين

## مستخلص البحث باللغة العربية

من خلال التطورات التي توالىت في الدول المتقدمة وخاصة في السنوات الأخيرة في عالم التدريب اوجبت الاهتمام في تطوير مستوى الانجاز الرياضي معتمدة على استخدام الأساليب والوسائل التربوية الحديثة والادوات البحثية حيث ان التطور المستمر في المجال الرياضي جاء نتيجة استخدام الاساليب والوسائل التربوية المبتكرة وفق الاسس والمبادئ البحث العلمي لتطوير مستوى اداء الاعبين وتحقيق الانجازات ومن هنا برزت اهمية الدراسة بوضع الحلول العلمية لتطوير بعض القابليات البدنية والمهاراتية 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 معايدة في اختزال الوقت لتطوير بعض القابليات البدنية لواثبي العالي من خلال المقاومات التي يسلطها الجهاز على اللاعب ويعيد هذا الجهاز اضافة كبير لعملية التدريبة 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 :

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أن التطور الذي حصل في المجال الرياضي وتواли تحطيم الأرقام القياسية لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بناء على دراسات علمية وعملية دقيقة ، وفق الأسلوب العلمي الحديث الذي طرق مجلات الحياة ومنها مجال الرياضي فبدأت الدراسات العلمية تأخذ حيزاً واسعاً لخلق عالم رياضي متتطور ومتجدد ومستمر بذلك جميع السبل والوسائل العلمية الحديثة للوصول إلى الإنجاز الرياضي العالمي ، ونلاحظ في مجال التدريب الرياضي ان الباحثين والمدربين يعيرون أهمية كبيرة واهتمامًا خاصاً بالتغييرات والتطورات التي تحدث لا نجاح العملية التدريبية والتي تؤدي إلى ايجاد افضل الحلول للكثير من المشكلات بهدف الارتفاع إلى مستوى عالٍ من الأداء باستخدام الوسائل والاساليب العلمية والتكنولوجيا الحديثة والدراسات الميدانية والمخبرية في مراكز البحث العلمي.

يعد علم البايوميكانيك من علوم التربية البدنية الذي يحل حرّكات الرياضي من خلال القوانين الميكانيكية لكشف الاخطاء، اذ ان الاستفادة والتعامل مع القوانين الميكانيكية يعد من الواجبات الاساسية للمدربين في الاستفادة منها خلال التدريب ومنها تلك التي ترتبط بمتغيرات السرعة والقوة والقدرة لتطوير الانجازات الرياضية، سواء في مسابقات العدو القصيرة او مسابقات الوثب. وتعتبر ألعاب القوى إحدى الفعاليات الرياضية التي اعتمدت الأسلوب العلمي المتتطور في تحسين مستوى الأداء اعتماداً على العلوم المرتبطة بألعاب القوى ولما لها من أهمية في تحسين مستوى الأداء كالتدريب الرياضي والبايوميكانيك والفسلجة والتشريح وعلم النفس والإحصاء والاختبارات والقياس والتعلم الحركي .

ومن خلال ما تقدم نجد إن التطور السريع الذي حدث في فعاليات العاب الساحة والميدان وعلى وجه الخصوص فعالية الوثب العالي من اكثـر المسابقات التي تحتاج إلى التحليل والتدقيق في مجـمل مراحلـها وهي من الفعاليـات الصـعبـة من ناحـية الـادـاء الفـني حيث تـعتمد على الكـثير من المتـغيرـات الـباـيوـمـيكـانـيكـية والـقدـرات والـقـابـليـات الـبدـنية بهـدـفـ تـحـقـيقـ الـادـاء الـامـثلـ (ـالتـكـنـيـكـ المـثـالـيـ) لـتحـقـيقـ اـفـضـلـ اـنـجـازـ لـيـتـسـنـىـ لـلـمـدـرـبـ اـبـدـاءـ الـمـلـاحـظـاتـ الـدـقـيـقـةـ عـلـىـ اـدـاءـ الـرـياـضـيـ ، اـذـ انـ تـطـوـيرـ مـراـحلـ مـيكـانـيـكـ الـادـاءـ تـسـهـمـ مـسـاـهـمـةـ فـعـالـةـ فـيـ تـحـقـيقـ التـكـنـيـكـ الـامـثلـ وـذـكـرـ اـنـ شـائـعـهـ يـتـحـقـقـ اـنـجـازـ الـرـياـضـيـ اـفـضـلـ ، وـانـ السـرـعـةـ وـالـقـوـةـ السـرـيـعـةـ وـالـقـدـرـةـ الـانـفـجـارـيـةـ لـحـظـةـ الـارـتـقـاءـ مـنـ الـامـورـ الـمـهـمـةـ الـتـيـ تـلـعـبـ دـورـاـ فـعـالـاـ فـيـ اـنـجـازـ الـوـثـبـ الـعـالـيـ ، وـهـمـاـ مـنـ الـعـوـاـمـلـ الـمـؤـثـرـةـ عـلـىـ الـارـتـقـاءـ الـانـفـجـارـيـةـ وـذـكـرـ بـعـضـ الـمـتـغـيرـاتـ الـباـيوـمـيكـانـيـكـيةـ الـتـيـ لـهـاـ دـورـ كـبـيرـ فـيـ تـحـقـيقـ اـفـضـلـ اـنـجـازـ ، وـيـلـاحـظـ هـذـاـ فـيـ بـطـوـلـاتـ الـعـالـمـ وـالـجـسـمـ ذـاتـهـ وـكـذـكـ بـعـضـ الـمـتـغـيرـاتـ الـباـيوـمـيكـانـيـكـيةـ الـتـيـ لـهـاـ دـورـ كـبـيرـ فـيـ تـحـقـيقـ اـفـضـلـ اـنـجـازـ ، وـيـلـاحـظـ هـذـاـ فـيـ بـطـوـلـاتـ الـعـالـمـ وـفـيـ الدـورـاتـ الـأـولـمـبـيـةـ مـنـ خـلـالـ التـنـافـسـ الـعـالـيـ وـالـابـدـاعـ الـمـمـيـزـ لـلـوـاثـبـيـنـ لـتـحـقـيقـ اـفـضـلـ اـرـتـفـاعـاتـ ، اـلـاـنـ فـيـ بـلـدـنـاـ يـوـجـدـ فـارـقـ كـبـيرـ بـيـنـ الرـقـمـ الـعـالـمـيـ الـذـيـ هـوـ (ـ2.18ـ)ـ وـالـرـقـمـ الـعـرـاقـيـ (ـ2.45ـ)ـ ،

وهذا مدفع الباحثين الى البحث في عالم الوسائل تدريبه والاجهزه المساعدة الخاصة في التدريب تصل بالوايث الى اعلى المستويات وبأوقات قصيرة، فقد استحدثت الكثير من الاجهزه في عالم التدريب وكل جزء من اجزاء الفعالية وتميز فعالية الوثب العالي بانها تحتاج الى متطلبات بدنية عاليه جدا حيث تحتاج الى قوة والسرعة عاليه للتغلب على مقاومة الجذب الارضي وتجميع كافه قواه لعبور العارضة.

و هنا تجلی 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 الاعب حر في رسم المسار الحركي والمحافظة على شكل الاداء المطلوب وهنا يرى الباحث بانه قد يكون هذا الجهاز مساعد للمدربين والوايثين واضافة للعملية التدريبية والوصول للانجاز بأقل وقت واقل جهد قدر الامکان.

## 2-1 مشكلة البحث

تعد فعالية الوثب العالي من فعاليات العاب القوى التي تحتاج الى القابلیات بدنية خاصة بها للوصول الى المستويات العليا لتحقيق الانجاز وهذا ما دفع المدربين يستخدمون العديد من والوسائل التدريبية التي من شأنها تطوير هذه القابلیات(البدنية) ومن هذا الانواع التدريبات هي التدريب باستخدام المقاومات مثل (الثثقيل والاثقال والحوال المطاطية) وتحقق هذا التدريب نتائج جيدة في العديد من الفعاليات وخاصة في تطوير القابلیات البدنية ان لاعب الوايث العالي يحتاج الى جميع انواع القابلیات البدنية لكي يستطيع كسر اتصاله مع الارض والتغلب على الجاذبية الارضية والوثب الى اعلى نقطه ممكنه ومن منطلق وهدف هذه الانواع التدريبية اعطت للباحث الدافع للبحث في هذا المجال حتى ان توصل الباحث الى تصميم جهاز (قوة المجال المغناطيسي) الذي يعمل هذا الجهاز على تسلیط مقاومات اضافية على الوايث مشابه الى مقاومة الجذب الارضي من حيث المبداء وبشدد متغيرة حسب الشدة التدريبية المطلوبة في التدريب وان هذا المقاومة تنتهي بعد كسر اتصال الاعب مع الجهاز بحيث يستطيع الوايث رسم المسار الحركي المطلوب بعد التغلب على مقاومة جذب الجهاز والذي يرى الباحث بانه إضافة جديدة لعملية التدريب و نستطيع من خلاله تطوير القابلیات البدنية في ان واحد وبشكل فعال ومشابه لشكل الاداء إضافة الى انه يعطي حرية لاداء التدريبات كما وتكون مقاومة هذا الجهاز فقط في لحظة دخول المجال المغناطيسي ولمس الجهاز قوة اي انه المقاومة تكون في لحظة زمن التماس مع الجهاز وفي جميع التدريبات .

## 3-1 اهداف البحث

- 1- تصميم جهاز قوة المجال المغناطيسي لوايثي العالي المتقدمين.
- 2- اعداد تدريبات خاصة بجهاز قوة المجال المغناطيسي لتطوير القابلیات البدنية لوايثي العالي المتقدمين.
- 3- التعرف على تاثير التدريبات الخاصة بجهاز المجال المغناطيسي وتاثيرها في تطوير بعض القابلیات البدنية لوايثي العالي متقدمين.

## 4-1 فرض البحث

- 1- هنالك تاثير إيجابي باستخدام التدريبات الخاصة بجهاز قوة المجال المغناطيسي وتاثيرها في تطوير بعض القابلیات البدنية لوايثي القفز العالي متقدمين بين القياسات الثلاث (القبلي والوسطي والبعدي) ولصالح القياس البعدي

### 5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: لوايثي العالي لمحافظة النجف الاشرف (2018-2019)

2-5-2 المجال الزماني / 2018/12/27 (2019/7/12) الى

3-5-3 المجال المكاني: ملعب الخورنق الرياضي النجف الاشرف وملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهجية البحث

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد منهج البحث المتبعة ، والمنهج هو الطريق الذي يتبعه الباحث في دراسته لحل مشكلة البحث <sup>(1)</sup>. استخدم الباحث المنهج (التجريبي) بتصميم المجموعة الوحدة ذات القياسات التبعية الاختبار القبلي والوسطي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة البحث كما مبين في شكل .

الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار الوسطي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي
- 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.

2-3 مجتمع البحث وعينة

حدد مجتمع البحث محاولات واثب العالى 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 (40) م

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> وحید محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1993، ص 188.

\* ينظر ملحق (1)

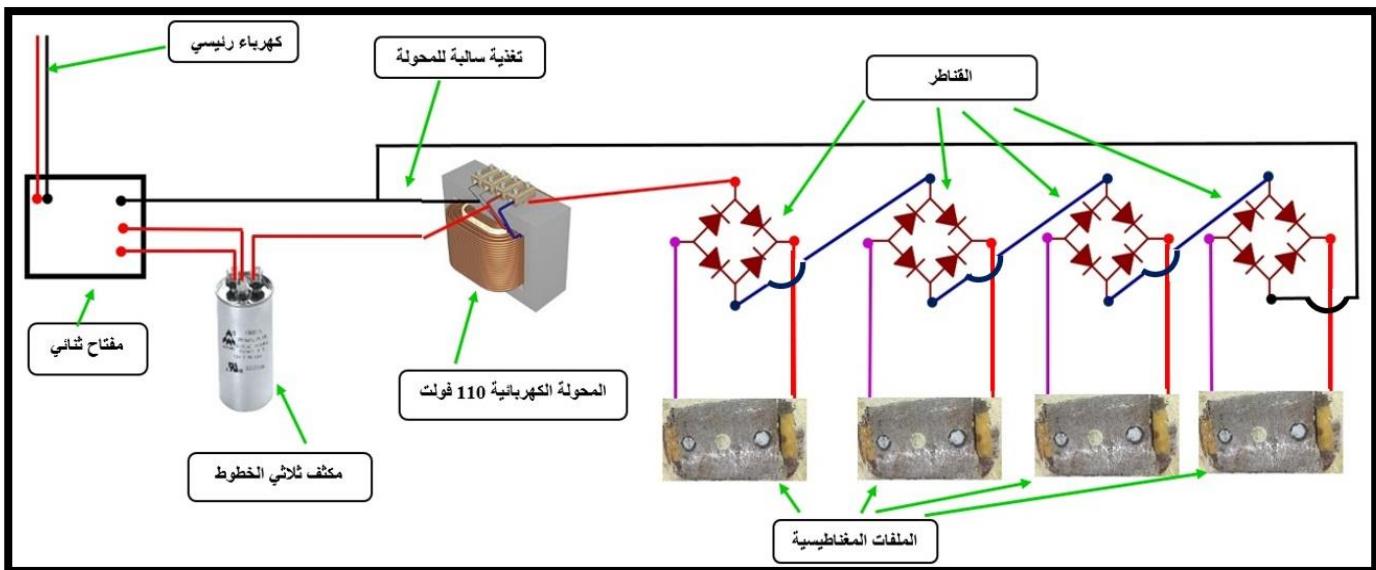
## 8- حاملات كامره عدد (2)

### 1-3-2-3-3 الجهاز المصمم (قوة المجال المغناطيسي):

يعمل الجهاز بمبدأ التثليل 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 تسلطيتها لجذب قدم اللاعب من خلال الحذاء الرياضي استخدم الباحث (الترا نشوز) 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 الجانب وليس النافر من خلال رفع ديان الحذاء ووضع او رفع القطع المغناطيسي وبحسب الكمية المطلوبة وحسب الشدة المستخدمة حيث تعطي كل قطع مغناطيسية قوه جذب مع الجهاز (200) غرام للقطعة وذا زدنا من قوه الجذب للجهاز يعطينا قوه جذب (300) غرام للقطعة المغناطيسية الواحدة حيث تم احتساب قوه الجذب للقطعة الواحدة عن طريق وضعها في الترا نشوز وعلى الجهاز ورفعها بميزان (تعليق) للتعرف على الوزن كل قطعة مع كل سرعه للجهاز كما تم وضع قطعة حديده خفيفه جدا ومتباينة اسفل الحذاء بشكل محكم تلتتصق 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 ودرجتنا قوي وضعييف تصلها الطاقة الكربلائية عن طريق سلك كهربائي الرئيسي يتصل هذا السلك بقطة التحكم التي بدورها تصل نقوم بالتحكم بشده التيار وقطع وتوسيع التيار الى محول كهربائي يقوم بتخفيض الفولتية من (V220) الى (V110) ومنها يصل التيار الى مجموعة من (القاطر) مربوطة ع التوالي ومنها يصل التيار الى الملفات المغناطيسية كما يحتوي هذا الجهاز على مبدأ عالي من السلامة والأمان ، فبعد التدريب بهذا الجهاز يقوم المتسابق بوضع قدمه باي مكان على المنصة فلتلتتصق الحذاء بفعل المجال المغناطيسي وعندها يكون المتسابق في مرحلة الارتفاع وكسر اتصاله مع المنصة فعندما تبدا المقاومة فيحتاج المتسابق قوه يسلطها بعضاطات الرجل لمقاومة المجال المغناطيسي فيحقق بذلك مقاومة على الواثب التي تزيد مع مقدار الشدة التدريبية وبالاستمرار قام الباحث بتصميم ثلاثة اجهز مشابه ليتمكن تنفيذ اكبر قدر من التدريبات لذا قام الباحث بأعداد تدريبات خاصة مع الجهاز ويشد مختلفة سوف يحقق بذلك تطور في مستوى الوثب العمودي للرجل المميزة للواثب ولكلتا الرجلين عند تطبيق تدريبات مختلفة تخدم قوه العضلات المشاركة في الوثب وتحدم الأداء المهاري للفعالية. كما في الشكل (6) (7)



شكل(6) يوضح الجهاز من الخارج



تم تحديد القابليات البدنية الاكثر تأثير لدى لاعبي الوثب العالي من خلال طروحات واقتراحات لجنة العلمية اقرار الدراسة فضلا عن المقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء والمحترفين بألعاب القوى ومساعدة 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 (4-3) خطوات الاخيرة مقسومة على زمنها وتم قياس المسافة عن طريق وضع مادة البورك على الارض وتقاس المسافة عن طريق شريط قياس بواسطة الاشر الذي يتركه الواثب في الارض ، <sup>\*</sup> لقد تم تصوير الاختبار كما في شكل (8) وتحليله باستعمال برنامج التحليل بالحاسوب (kenovea).

<sup>\*</sup> حسين مردان : مقابلة شخصية .



الشكل (8)  
يوضح السرعة الخاصة

- ثانياً: الوثب الطويل من الثبات بقدم واحدة (قدم الارتفاع) <sup>(1)</sup>
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين.
  - مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف البداية وقم الرجل الدافعة للأمام والآخر للخلف ، تمرجح الذراعين أماماً وخلفاً مع ثني الركبة وميل الجذع أماماً، وثم تمرجح الذراعين أماماً وبقوه مع مد الرجل الدافعة على امتداد الجذع ، ودفع الأرض بقوه في الأرض محاولة للوثب أماماً بعد مسافة ممكنة.
  - الأدوات والأجهزة المستعملة في القياس: ارض مستويه ، 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:
- $$\frac{\text{الكتلة (المسافة)}^2}{(\text{زمن الدفع})^3} = \frac{\text{القدرة الانفجارية (المطبقة لمرة واحدة)}}{\text{وكانت ابعاد الكامره كما يلي :}}$$
- ارتفاع الكamera (1.10) متر والمسافة الافقية الى مكان الوثب (5.10) متر، الشكل (6) يوضح طريقة الاختبار .

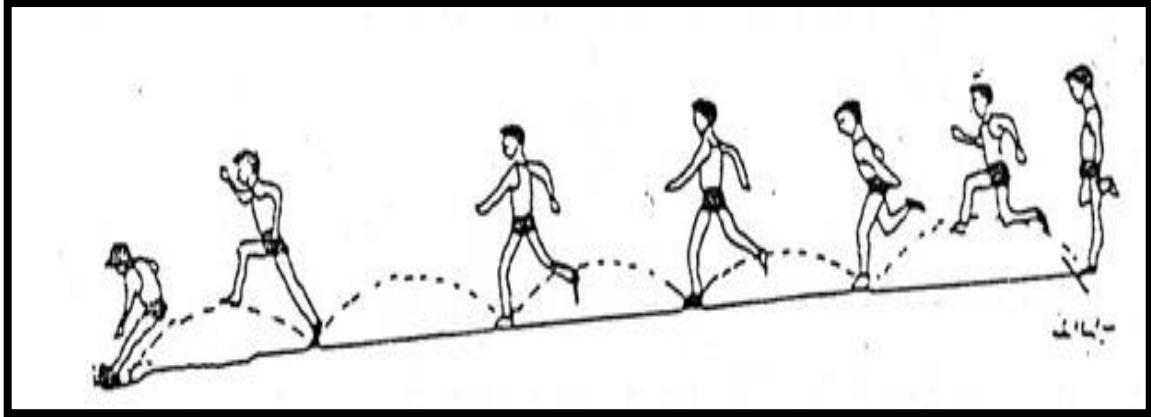
<sup>(1)</sup> عبد الجبار كريم علو: تأثير برنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية ونسبة مساهمتها في انجاز الوثب الطويل للناشئين ، اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ، 2015 .  
\* صريح عبد الكريم : مقابلة شخصية



الشكل (9)

يوضح اختبار القدرة الانفجارية

- ثالثاً : خمس حجلات من الركض لكل رجل (يمين - يسار) <sup>(1)</sup>
- الهدف من الاختبار : قياس القوة السريعة للرجلين .
- وصف الأداء : يقف المختبر خلف 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 : تفاصيل مسافة بشرط قياس من خط البداية إلى نهاية الحجلة العاشرة .

شكل (10)

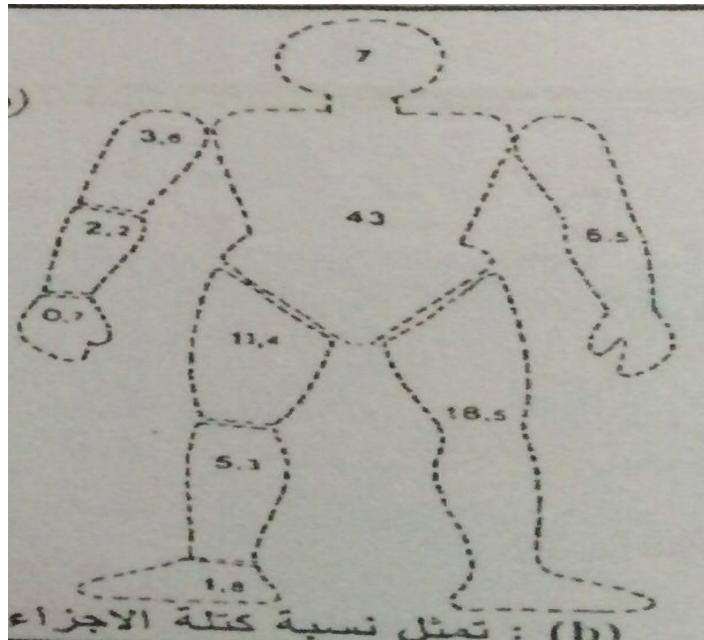
يوضح اختبار (القوة السريعة) خمس حجلات من الركض لكل رجل (يمين - يسار)

3-4-3 طريقة تحديد الوزن النسبي لأجزاء الجسم:  
بعد أن تم تحديد الوزن النسبي لوزن الأجزاء المثلثة بالاعتماد على شكل (7) تم أيجاد الأوزان المضافة للجسم كما حدد نفلا عن عماد كاظم أحمد. <sup>(1)</sup> اختيار الأوزان المضافة إلى الرجلين على وفق الأجزاء النسبية الثابتة في (Rolf Wirth)

<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 وفقاً لوزن العينة وباستخدام المعادلة الآتية:

$$\text{الكتلة الكلية لجسم العداء} \times \text{النسبة المئوية للجزء} = \text{كتلة الجزء}$$

$$\text{كتلة الجزء} \times \text{النسبة \%} = \text{كتلة المقاومة للجزء}.$$


شكل (15)  
يوضح نسبة كتلة  
وطول الأجزاء نسبة  
إلى كتلة و طول  
الجسم

- وعند تقييم الشدة حسب الشدة المطلوبة يكون كـ الآتي: <sup>(2)</sup>

$$\begin{aligned} \text{اعلى شدة 100 \% هي } 0.598 \text{ كغم} \\ \text{لتدريب بشدة \%85} \\ 100 / 85 \times 0.598 = 0.508 \text{ كغم لكل رجل} \end{aligned}$$

### 5-3 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 الحالي من الصعوبات والاخطاـء حيث تعد التجربة الاستطلاعية ضرورية لتجنب الوقوع بالاخطاـء في التجربة الرئيسية.

#### 3-5-1 التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات البدنية والتأكد من وضع الجهاز :

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم السبت (26/1/2019) الساعة (الرابعة) عصراً في ملعب الخورنـق وكان عدد افراد عينة التجربة الاستطلاعية (1) واحد.

وكان الغرض من التجاربـتين الاستطلاعـيتـين:

- 1 توزيع فريق العمل المساعد على مهامهم.
- 2 التأكد من مكان وضع كامرات التصوير

<sup>(1)</sup> عماد كاظم احمد الطائي: تأثير استخدام أداة مقتربة مضافة إلى وزن الجسم لتنمية تحمل القوة على إنجاز عدو 100م حرـة للشباب ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ،جامعة ديالى ،2006.

<sup>(2)</sup> جبار رحيمـة الكعـبي: الاسـس الفـسيـلـوجـيـة والـكـيـمـيـائـيـة لـلـتـدـريـبـ الـرـياـضـي ، الدـوـلـة ، مـطـابـعـ قـطـرـ الـوطـنـيـة، 2007، ص 257

- 3 التعرف على الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبار البدنية.
- 4 معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث لغرض تلافيها .
- 5 التاكد من وضع الجهاز وتوصيل الطاقة الكهربائية .

### 3-5-3 الاسس العلمية للاختبارات ( صدق الاختبار)

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 تتلاعム 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 تمويجي الحمل (1:2).

5-استخدم طريقة التدريب الفوري مرتفع الشدة والتكراري في اعطاء التدريبات مع الجهاز.

6-تم تحديد الشدة القصوية 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:

#### 7-1القياس القبلي:

قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي أجرى الباحث القياس القبلي للمتغيرات القابلية والقابليات ( للوايث ) ، وذلك لتنبيت درجة الاختبارات والتعرف على مستوى الوايث 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 .

#### 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 التمارينات 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 البعدى

بعد ما قام الباحث بأجراء (40) وحدة تدريبية على عينة البحث قام بقياس البعدى لعينة بحثه وذلك تاريخ 8/4/2019 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 الحقيقة الاحصائية (spss) في معالجة واستخراج النتائج الخاصة بالبحث.  
والقوانين المستخدمة:

1- الوسيط: القيمة التي يقع ترتيبها وسط قيم المجموعة عند ترتيبها تصاعديا او تنازليا<sup>(1)</sup>

2- الانحراف الربيعي: <sup>(2)</sup>

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 والبعدى للقابليات البدنية.

تحقيقاً 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 الوسطى البعدى ) سعى الباحث الى استخدام اختبار (فريدمان ) كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض وكما مبين في الجدول.

\* ينظر ملحق (6)

<sup>(1)</sup> مروان عبد المجيد ابراهيم و محمد جاسم الياسري القياس والتقويم في التربية الرياضية والرياضية ، ط1، عمان، موسسة الوراق، 2003ص 144

<sup>(2)</sup> وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدام البحوث في التربية الرياضية ، الموصى، دار الكتاب ، 1999، ص 218

جدول (2)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة (فريدمان) المحسوبة ودلالتها الاحصائية للاختبار القبلي والوسطي والبعدي للقابليات البدنية .

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة فريد مان	البعدي		الوسطي		القبلي		وحدةقياس	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 ( القبلي والوسطي والبعدي ) حيث كان التطور واضح في نتائج الوسيط (السرعة الخاصة) في نتائج الاختبار القبلي اذ بلغ (7.3260) والوسطي (7.5125) وبلغ الوسيط في البعدي (7.6605) حيث اظهر ان هنالك تطور وصالح الاختبار البعدي، وكما بلغ الوسيط بي الاختبارات الثلاث لمتغير (القوة السريعة) في الاختبار القبلي (27.1750) والوسطي (28.7500) والبعدي (30.8700) حيث اظهر التطور واضح لصالح الاختبار البعدي اما متغير ( القدرة الانفجارية) فقد بلغت قيمة الوسيط بين الاختبارات الثلاث في القياس القبلي (541.00) وفي القياس الوسطي (861.2150) وقد بلغ الوسيط في القياس البعدي (1671.500) حيث اظهر قيمة الوسيط التطور الواضح لصالح الاختبار البعدي ، وهذا ما اشار اليه مستوى الدلالة من خلال استخدام الاختبار الاحصائي (فريدمان) للعينات المتراوحة اذا كانت اقل من نسبة الخطاء (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة .

2- مناقشة النتائج الاختبارات (قبلي وسطي وبعدي)  
اولا السرعة الخاصة

اظهرت نتائج البحث كما مبين في جدول (2) ان هناك فروقات معنوية في متغير (السرعة الخاصة) بين القياسات (القبلي والوسطي والبعدي ) ولصالح القياس البعدي ويعزو الباحث سبب هذا الفرق الى التدريبات المستخدمة بتنقل الرجلين (جهاز قوة المجال المغناطيسي) وبشدة ومسافات مختلفة وصولا الى الشدد القصوية مراعيا مكونات الحمل التربيري وبطريقة العلمية وهذا حتما سيؤدي الى تطور كما ويرى (قاسم حسن حسين) ان جميع نتائج الوثب العالي ترتبط بسرعة

ركضة الاقتراب لأجل تحقيق نتائج افضل ويجب تطوير السرعة بصورة مناسبة، ونجد ان سرعة الركضة الاقتراب في الوثب العالي يجب ان تتناسب 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 الارتفاع<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 السريع هذا بسبب ضعف لياقة نظام الطاقة ولكن بسبب نواتج فقدان التوافق في السرعات العالية ،لذا يمكن ان تعد لسرعة 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 الاجهزه في اماكن متفرقة بركضة الاقتراب والتكرار التدريب من خطوات مختلفة ويشدد مختلفة كان له تاثير كبير في تطوير السرعة الخاصة .

### ثانياً: القوة السريعة:

اظهرت نتائج ان هناك فروقات معنوية في متغير القوة السريعة بين القياسات (القبلية والوسطي والبعدي ) ولصالح القياس البعدي ،ويعزز الباحث سبب هذا التطورات الى التدريبات المستخدمة بتنقيل الرجلين ( بجهاز قوة المجال المغناطيسي ) التي اعدها الباحث وبشدد مختلفة وبطريقة علمية مراعياً مكونات الحمل التدريجي من خلال المقاومات الجذب المسلطة على الواثب عن طريق الجهاز ادت الى تطور كبير في متغير القوة السريعة من خلال ما يحتويه 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 الارتفاع الانفجاري حيث تزداد اهميتها بزيادة قوة الانجاز ،وتغنى القوة المميزة بالسرعة للواثب 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 الواثب التغلب على مقاومة جذب الجهاز وترك القدمين الجهاز يصبح الاعب 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

### ثالثاً 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 القوه 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، ص 512-513.

<sup>3</sup> قاسم حسن حسين: مصدر سبق ذكر ص 14

<sup>4</sup> زكي محمد حسن: من اجل قدرة عضلية افضل تدريب البليومترك والسلام الرملية والماء ، مصدر سبق ذكره، ص 154

دوراً فعالاً في تحقيق الانجاز" <sup>(1)</sup> ومن خلال ما تبين في الجدول (2) التطورات الواضحة في نتائج الاختبارات ( القبلي والوسطي والبعدى ) وجد هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات ولصالح الاختبار البعدي ، ويرى الباحث ان التربيبات التي عدتها 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 لاداء الوثب العالى ، حيث تعطى هذه التمارين بالشدة القصوى او تحت القصوى من الوحدة التدريبية مع راحه ايجابية لضمان عوده اللاعب الى حالة الاستئفاء وذلك لضمان حدوث تكيف ، حيث اكد بسطويسى احمد "ان يكون التدريب الفرز والحمل وكذلك استعمال الموانع مختلف الارتفاعات وان يكون بالاسلوب الفتري المرتفع الشدة والتكرارى " <sup>(2)</sup> حيث اعتمد الباحث على الاسلوب التكراري للتربيبات 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 التمارين ، ايضاً يعزو الباحث الى سبب التطور الحاصل في القدرة الانفجارية الى المقاومات المستخدمة في بالجهاز وتكراراتها بشدة عالية وبصورة سريعة ، وايضاً "ان القوة تقابلها مقاومة ، وبدون مقاومة لا وجود للقوة يعني لا بد من وجود اوزان او ضغط مسلط على العضلات المطلوبة لاداء المجهود البدنى التي تؤدي بقوة قصوى" <sup>(3)</sup> كما ويعزو الباحث ان التطور الحاصل في القدرة الانفجارية للرجلين هو نتيجة استخدام التربيبات مع (جهاز قوة المجال المغناطيسي) هو من الاسباب المهمه في الوصول الى هذا التطور في متغير القدرة الانفجارية اضافة ان التربيبات يكون فيها تسلیط المقاومة في لحظة التي تظهر فيها القدرة الانفجارية في الاداء الفعلي اثناء التغلب على كتلة الجسم ورفعها عكس اتجاه الجاذبية الأرضية لغرض عبور العارضة وهذا الامر ينتج للعضلات العاملة امكانية التهيئة الانتاج اكبرقدر ممكناً من قدرة انفجارية ممكناً كونها غير محملة بمقاومة اثناء الاداء.

#### الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-5 الاستنتاجات:

نتيجة لما أفرزته المعالجات الإحصائية للبيانات لخص الباحث بعض الاستنتاجات منها :

- 1- يعده جهاز (قوة المجال المغناطيسي) ذو دور فعال في تطوير القابليات البدنية والمهارية والانجاز واثبى العالى متقدمين.
- 2- وفر جهاز (قوة المجال المغناطيسي) الجهد والوقت بالنسبة للمدرب من جهة ولللاعب من جهة اخرى، فضلاً 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 لاداء لواشب العالى الذي يتعامل على اساس التغلب على مقاومة الجاذبية الأرضية مما ساهم وفي تطوير القابليات البدنية والمهارية لواشب العالى.
- 4- ان سهولة نقل ووضع الجهاز في اي مكان اعطى حرية في اعداد مجموعة من التمارين مشابه لطريقة اداء الوثب وفي اي مكان يحتاج لواشب الى وضع مقاومة

<sup>(1)</sup> محمد صبحي حسانين و حمدي عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، مصدر سبق ذكره، ص 21

<sup>(2)</sup> بسطويسى احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، مصدر سبق ذكره ص 149

<sup>(3)</sup> صالح شافي العاندي : التدريب الرياضي أفكاه وتطبيقاته ، جامعة الانبار ، دار النور ، دار العراب ، 2011، ص 19-20

## 5-2 التوصيات

- 1- ضرورة استخدام جهاز (قوة المجال المغناطيسي) في المناهج التربوية للوثب العالي خاصه ولألعاب القوى بشكل عام عامه.
- 2- ضرورة استخدام الجهاز (قوة المجال المغناطيسي) في تدريب العديد من الفعاليات الالعاب 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 التربوية المختلفة التي تطور وتخترق من وقت العملية التربوية

### المصادر

- وجيه محجوب : طائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 188.1، ص 1993
- عبد الجبار كريم علو: تأثير برنامج تربوي في بعض القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية ونسبة مساهمتها في انجاز الوثب الطويل للناشئين ، اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى ، كلية التربية الأساسية ، 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 إلى وزن الجسم لتنمية تحمل القوة على انجاز عدو 100م حرّة للشباب ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ،جامعة ديالى ،2006.
- جبار رحيمة الكعبي: الاسس الفسيولوجية والكميائية للتدريب الرياضي ، الدوحة ، مطبع قطر الوطنية،2007، ص 257
- \* ينظر ملحق (6)
- مروان عبد المجيد ابراهيم و محمد جاسم الياسري القياس والتقويم في التربية الرياضية والرياضية ، ط 1، عمان، موسسة الوراق، 2003 ص 144
- وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدام البحوث في التربية الرياضية ،الموصل، دار الكتاب ،1999،ص 218
- قاسم حسن حسين: فعاليات الوثب والقفز مصدر سبق ذكره 1999، ص 123
- جمال صبري: السرعة والانجاز الرياضي (التخطيط - التدريب - الفسيولوجيا - الإصابات والتأهيل) ط 1. بيروت، دار الكتاب العربي ، 2017 ص 512-513
- قاسم حسن حسين: مصدر سبق ذكر ص 14
- زكي محمد حسن: من اجل قدرة عضلية افضل تدريب البايومنتوك والسلام الرملية والماء ، مصدر سبق ذكرة، ص 154
- محمد صبحي حسانين و حمدي عبد المنعم : الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، مصدر سبق ذكرة،، ص 21
- بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، مصدر سبق ذكرة ص 149
- صالح شافي العاذري : التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته ، جامعة الاتصال ، دار النور ، دار العراب ، 2011،ص 19-20

القدرة القيادية لرؤساء الفروع وعلاقتها بالولاء التنظيمي لتدريسيي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة بغداد

م.د. ثامر حماد رجه

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد  
[thamerhammad237@yahoo.com](mailto:thamerhammad237@yahoo.com)

### مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على المستوى وال العلاقة 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 ثلاثة عينات (استطلاعية، معاملات علمية، تجربة رئيسة)، إذ تم تحديد مجموعة من المجالات والعبارات التابعة لها وعرضها على السادة الخبراء لبيان صلاحيتها، فضلاً عن الإجراءات السيكومترية 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 لتدريسيي 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 ممكناً والبحث عن الوسائل والإمكانات لتحسين القدرة على التفكير والإدارة الصحيحة لتطوير الميادين التعليمية ومنها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد، بوصفها المنبع الرئيسي في نشر العلوم الرياضية ورفد الجهات المستفيدة بمخريجاتها البشرية والبحثية للإسهام في بناء وتطوير المجتمع واستثمار الجهود والكواذر التدريسية في تنمية القدرات العقلية والبدنية، ما يتطلب وجود إدارة قادرة على التعامل والاستيعاب لتدريسي الكلية وتوفير الإمكانيات الالزامية لتسهيل 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 بالمرنة والتفاعل الاجتماعي والإنساني بين رؤساء الفروع والتدريسيين والتأثير الإيجابي في سلوكهم نحو الولاء المنظم في تحقيق أهداف الكلية بوصفهم العامل الرئيسي 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 تماسكم لتسهيل 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 إنجاز المهام المكلفين بها في ضوء طبيعة قيادتها الإدارية وطرائق التعامل في تنسيق الجهود والواجبات وفق الموارد البشرية والمادية لمواجهه الصعوبات وتحقيق الانجاز، إذ إن السعي نحو الاختيار الأنسب لرؤساء الفروع ذات المواصفات والمؤهلات العلمية والإدارية على حد 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 الالزامية 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 شاغلها وما لها من تأثير في عمل المؤسسات التعليمية والأساس في إنطاء أعمالها إلى جهة قادرة على توظيف مفاهيمها ومهاراتها في خدمة التدريسيين العاملين في هذه المؤسسات، والتي تعد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جزء رئيس 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 كفأ 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. تجود 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 الزماني: 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 تمتاز بالكفاءة والإتقان(1).

---

(1)Maximum Tolerated Dose (2010), "leadership skills" free books at BookBooN.co, p.11.

- الولاء التنظيمي: الاستعداد الأمثل للاندماج بالمؤسسة التربوية والرغبة القوية في البقاء داخل تشكيلاتها وقبول قيمها ومبادئها التنظيمية والشعور بالانسجام والتفاعل مع مرؤوسيه والتلفاني في العمل من أجل تحقيق الأهداف المرجوة(1).

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 2-1 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 العددية من تدريسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد بواقع (178) تدريسي، موزعين على الفروع الثالث بشكل غير متساوي. إذ تم اعتماد المجتمع كافية عينة للبحث ما عدى المكلفين بمناصب إدارية داخل الكلية من عميد ومساعدي عميد ورؤساء الفروع وبعض المنسوبين إلى جهات خارج عمل الكلية، فضلاً عن المجازين مرضياً أو لاغراض الدراسة خارج الكلية، وتوزيعها بما يلائم الإجراءات البحث وكما في الجدول(1).

جدول (1) يبين خصائص وتوزيع عينة البحث

الفروع العلمية	مجمـع البحـث	العينـة المستـبعدـة	العينـة للـبحـث	النـسبة % من العـينة للـبحـث	النـسبة % من العـينة الـمجـتمـعـيـة	الـعـيـنة الـاسـطـلـاءـيـة	الـعـيـنة الـتجـريـةـيـة	الـعـيـنة الـمعـاـمـلـاـتـيـة	الـعـيـنة الإـحـصـائـيـة	الـعـيـنة الرـئـيـسـيـة	الـنـسبة %
النظـرـيـة	46	4	42	91.30	7.14	3	15	35.71	24	4	57.14
الـفـرـقـيـة	61	3	58	95.08	8.62	5	25	43.10	28	7	48.27
الـفـرـديـة	71	4	67	95.36	5.97	4	41	61.19	22	3	32.83
	178	11	167	93.82	7.18	12	81	48.50	74	1	44.31

<sup>1</sup>) العزاوي، نجم عبد الله وجود، عباس حسين(2010)، الوظائف الإستراتيجية في إدارة الموارد البشرية، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ص24.

<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 / واستبيانات المقياسيين المعدة للعمل.

### 3-4 خطوات إعداد الاستبانة:

من خلال الاطلاع على بعض المصادر العربية والأجنبية المتعلقة بموضوعة البحث للتعرف على الأطر النظرية والاستبيانات المعتمدة في قياسها وطبيعة الظروف المحيطة بها وما توصلت إليها باتجاه القدرة القيادية والولاء التنظيمي، وأراء الخبراء والمختصين، تم تحديد الإبعاد الرئيسية لمصطلح القدرة القيادية وتعريفاتها الاصطلاحية، فضلاً عن متغير الولاء التنظيمي، وعرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في علم النفس والإدارة العامة والإدارة الرياضية باقى (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 لمقياس (القدرة القيادية) باقى (43) عبارة، و(الولاء التنظيمي) باقى (36) عبارة، وقد راعى 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 ترخيص عمل أداتي البحث وكما في جدول (2).

جدول (2) يبين أعداد العبارات لمقياس (القدرة القيادية، والولاء التنظيمي)

متغيرات البحث	الولاء التنظيمي	المجموع	القدرة القيادية	الكل	عدد العبارات المحددة	عدد العبارات المتبقية	
القدرة القيادية	القدرة الوجانية	1		12	2	10	
	القدرة الشخصية	2		10	2	8	
	القدرة التنظيمية	3		11	1	10	
	التفكير الخلاق	4		10	1	9	
						43	
						37	
						32	

### 3-5 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في تاريخ 28/1/2019، على عينة قوامها (12) تدريس بشكل عشوائي من الفروع

العلمية الثلاث خارج العينة الرئيسية، للتعرف على المعوقات والسلبيات والايجابيات وطرق الإجابة ومدى تقبل المقياسين من قبل العينة، وفاعلية فريق العمل المساعد (انظر ملحق 2).

### 6-3 الشروط العلمية:

بما إن الخبراء أبدوا بعض التعديلات بارئهم لصياغة والحذف والتعديل في صياغة العبارات، لذا تم إجراء الأسس العلمية للمقياسين لترصين العمل وفق شروط البحث العلمي.

### 1-6-3 صدق الاستبانة:

بعد إجراء عرض المقياسين على السادة الخبراء لبيان صلاحيتها صدقاً ظاهرياً بحسب معامل (Ka2)، تم التوزيع الخاص بعينة المعاملات العلمية لأداتي البحث على عينة قوامها (81) تدريسي. وبعد الانتهاء من إجراءات جمع الاستبيانات وترتيبها، فضلاً عن إيجاد الخصائص الوصفية لدرجات استجابات العينة وبيان توزيعها الطبيعي للمقياسين وكما في جدول (4).

جدول (3) يبين الخصائص الوصفية لعينة المعاملات العلمية

الخصائص الوصفية	الوسط	الوسط	المنوال	الانحراف المعياري	الاتواء	الخطأ المعياري	اقل 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 لفرقetas أي مقياس أو أداة فرقatasها متعددة البداول أن تكون قيمة (t) دالة ما بين نتائج المجموعة العليا والدنيا لعينة التحليل الإحصائي على كل فرقa من فرقatasها (1). إذ يدل الاختبار الحالي على قدرته في تمييز فرقas 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 المحسوبة (t)	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 السايكومترى 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 الأداتين 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 تمعتها بالصدق إذ تراوحت قيمة الدالة بين (0.000 – 0.030)، 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). باعتماد نسبة (sig) بنسبة (0.05) مما دون، وكما في جدول (5).

جدول (5) يبيّن معامل الارتباط البسيط بيرسون للعبارات المحوّفة لمقياسي البحث

الدالة	قيمة الدالة	ارتباط بيرسون	العبارات المحوّفة من مقياس القدرة القيادية بصيغته الأولية	تسلس العبارات المحوّفة	المجالات
غير معنوي	0.102	0.232	يشخص مشاكل التدريسيين داخل الفرع ويعامل معها بصورة صحيحة	5	القدرة الوجдан
غير معنوي	0.221	0.263	يتعامل بذكاء وعدالة لحل الأزمات الطارئة في الفرع	7	
غير معنوي	0.120	0.302	يعتمد مبدأ الثقة أساس في توزيع الأعمال	19	القدرة الشخصية
غير معنوي	0.065	0.472	يتفاعل بالخير ولا يعرقل عمل التدريسيين	22	
غير معنوي	0.359	0.343	يستطع كسب الموارد المالية لدعم برامج الفرع	29	القدرة التنظيمية
غير معنوي	0.362	0.235	يعلم على إنشطة الأعمال بحسب الخبرات الإدارية للتدريسيين	32	التفكير الخالق
غير معنوي	0.467	0.257	لديه بعد نظر في تفسير المواقف والتعامل معها	36	
غير معنوي	0.201	0.432	لديه القدرة على المناقشة والحوار لاكتشاف الجديد	38	الولاء التنظيمي
			العبارات المحوّفة من مقياس الولاء التنظيمي بصيغته الأولية		
غير معنوي	0.351	0.352	ابذل قصارى جهدك لتحقيق أهداف الكلية	7	
غير معنوي	0.233	0.360	أرى إن مهنتي في التدريس أفضل مهنة بالنسبة لي	23	
غير معنوي	0.126	0.434	شعوري بالمسؤولية اتجاه الكلية يحفزني إلى تقديم أفضل أداء	30	
غير معنوي	0.072	0.563	أشعر إن الكلية أفضل من باقي الكليات	34	

<sup>1</sup> وهيب مجید الكبيسي، المقياس النفسي بين النظرية والتطبيق، (البنان، العالمية المتحدة، 2010)، ص 35.

غير معنوي	0.240	0.251	أنا سعيد لأنني فضلت أن أعمل بهذه المنظمة دون غيرها	32	
غير معنوي	0.234	0.342	أنا غير نادم لعملني في هذه الكلية	36	

### 7- ثبات الأداة:

تم حساب الثبات من خلال استخدام نتائج عينة المعاملات العلمية والبالغة (81) تدريسي، وفق معادلة الفاکرویاخ، إذ أنها تعبّر عن مدى الارتباطات بين فقرات الأداة ليزودنا بتقدیرات جيدة للثبات (1). وتبين من ذلك إن قيمة الثبات بلغت (0.821) لمقياس القدرة القيادية، و (0.862) لمقياس الولاء التنظيمي ما يدلل قيمة عالية من الثبات.

### 8- الموضوعية:

تحقق 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).

### 9- الإعداد النهائي لأداتي البحث:

تم تحديد الفقرات بشكلها النهائي في أربع مجالات وبأعداد متفاوتة لكل مجال، إذ بلغت (29) فقرة لمقياس القدرة القيادية، و (26) فقرة لمقياس الولاء التنظيمي (انظر ملحق 3 ، 4 )، وتم رفع المجالات الرئيسية وتفریق الفقرات ضمن استبانة المقياس قبل التوزيع لإبعاد ترکیز العینة على مجموعة من الفقرات دون الأخرى ضمن الإجابة عليها، استعداداً لتوزيعها على عينة البحث.

### 10- التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 3/5/2019 ، وبمساعدة فريق العمل المساعد، على عينه قوامها (74) عضو هيئة إدارية، وإعطائهم الوقت الكافي للإجابة وتوضیح الإفادة منها لاغراض علمية فقط. وتم جمع الاستبيانات دون إهمال أي واحدة وترتيبها بشكل منظم تمهداً للمعالجات الإحصائية لبيان نتائج البحث.

### 11- المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيقة الإحصائية ( spss ) للوصول إلى البيانات المطلوبة.

### 4- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها:

#### 1- عرض الوصف الإحصائي للمقاييس:

يبين الباحث الوصف الإحصائي لبيانات العينة المستهدفة لمقياس (القدرة القيادية، والولاء التنظيمي)، وكما في الجدول رقم (6).

جدول (6) يبيّن 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 (النّجف الاشرف، دار الصياغة للنشر، 2010)، ص77.

والوسط وأعلى قيمة وأقل قيمة لمقاييس القدرة القيادية والولاء التنظيمي

أعلى درجة	أدنى درجة	المنوال	الوسط	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المقياس
117.00	75.00	106.00	106.000	-.781	10.9130	102.689	القدرة القيادية
114.00	91.00	104.00	102.000	-.113	4.9231	102.810	الولاء التنظيمي

• معنوي < من (0.05) درجة حرية (73)

4-2 عرض نتائج مجالات المقياس وتحليلها ومناقشتها:

4-2-4 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

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
معنوي	0.000	12.367	10.913	102.689	القدرة القيادية
		87			الوسط الفرضي
معنوي	0.000	43.352	4.9231	112.810	الولاء التنظيمي
		78			الوسط الفرضي

• 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 الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجالات	نوع المقياس
معنوي	0.000	12.233	3.8106	29.418	القدرة الوجدانية	مقاييس القدرة القيادية
		24				
معنوي	0.000	8.458	3.4637	24.405	القدرة الشخصية	
		21				
معنوي	0.000	13.144	2.7062	25.135	القدرات التنظيمية	
		21				
معنوي	0.000	9.321	2.5173	23.729	التفكير الخلاق	
		21				

• معنوي عند  $> 0.05$  درجة حرية (73).

من تلك الدرجات في جدول (7) و (8) وبالمقارنة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للمقياس يتبيّن 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 تمعتهم بعلاقات جيدة مع التدريسيين بشكل عام وتقبّلهم إدارتهم للفروع العلمية بحسب محددات وطبيعة الوظيفة المناطة بهم واهتمامهم في تحسين مستوى الأداء وانعكاسه على سير العملية التعليمية نحو الأفضل، فضلاً عن قدرتهم في محاكاة الوضع الراهن وتلبية متطلبات التدريسيين داخل الفروع واستحصال رضاهما في انتقامهم الوظيفي لهذه الكلية بشكل عام، ومدى قدرتهم في تواافق العمل ومتابعة الأداء وتقديم كل ما هو جديد لدعم العملية التعليمية، والاقتناع 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 المسؤولين إلى الإيمان بالأداء المهني للقائد والاتفاق من حوله لتدعم عمله مما يتاح الفرصة إلى التأثير في سلوك الآخرين وحثّهم إلى ضمان الأنشطة المرغوبة لديهم بشكل طوعي دون أكراه<sup>1</sup>). ويؤكد (Source 2009) إن القائد الجيد من يجمع بين الأداء وال العلاقات ليؤثر بالمجموعات وطرائق أدائهم وحسن لولائهم وتحفيزهم نحو تحقيق الأهداف، إذ إن القيادة في عصر السرعة تحول قدرة القائد إلى بذل الجهد في تحويل كل مرؤوس إلى قائد ذاتي يتمتع بحسن الإدارة والأسلوب لاتكمال حلقة الأداء المميز والإنجاز الدقيق<sup>2</sup>).

أما (الولاء التنظيمي) وبالمقارنة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للمقياس يتبيّن إن هناك فروق معنوية ولصالح الوسط الحسابي. ويعزى ذلك إلى إن عينة البحث لديها ولاءً تنظيمياً لهذه الفروع والكلية بشكل عام. ويعزى ذلك إلى إن التدريسيين لديهم الوعي الكامل لمهامهم الوظيفية والتزاماتهم المهنية وإيمانهم بعملهم بوصفهم تدريسيين مسؤولين عن تربية الأجيال يحتم عليهم الأداء بأفضل صورة وتقديم كل ما هو جديد لخدمة العملية التعليمية على تربويّاً وبحثياً، فضلاً عن الانسجام المتبادل فيما بينهم من جهة ورؤسائات الفروع من جهة أخرى يعطي انتظاماً جيداً لتواافق العمل وسير العملية التعليمية. وهذا يتفق مع (موسى 2003) إذ يدل إن الأشخاص الذين لديهم ولاءً لمؤسساتهم تظهر عليهم حالات التفاعل الإيجابي والاتفاق مع متطلباتها الخدمية والرغبة للبقاء فيها وقبول أهدافها وتوجهاتها<sup>3</sup>). وأكد (خلف 2010) إن العمل تحت مظلة هذه المؤسسة لفترات طويلة يكسبهم علاقات اجتماعية طيبة تتحثّم على الانسجام والتآزر بالعمل لأداء واجباتهم وعدم تركها بسبب اختلاف وجهات النظر أو الحرية الوضع الوظيفي والحرية المهنية<sup>4</sup>.

أما من مراجعة جدول (8) لمجالات القدرة القيادية المعتمدة على الأبعاد الرئيسية لها تبنيّ نتائجها الإحصائية من خلال الوسط الحسابي والوسط الفرضي معنوية النتائج ولصالح الوسط الحسابي. ويعزى ذلك إلى إن مراجعة فقرات (القدرة الوجدانية) يتبيّن دلالتها على قدرة رؤساء الفروع في توظيف قدراتهم العقلية المتمثّلة 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 بالتأثير في تحقيق أهداف الكلية. وهذا ما أكد (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 اللوزي؛ التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم، ط2(عمان، دار وائل للنشر، 2003)، ص118، 119.

<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 العلقة عبر طرائق مبتكرة تحقق غايات المسؤولين وتكسب رضاهما عن المسؤول ويزيد قناعتهم به مما يدفعهم للتفوق بالعمل<sup>(1)</sup>.

ومن مراجعة مجال (القدرة الشخصية) يتبيّن معنوّيّته لصالح الوسط الحاسبي، ومن مراجعة فقراته يظهر إن الصفات التي يمتلكها رؤساء الفروع تعد جانب رئيس في فرض قدراتهم على التدريسيّين وهي صفة عامة لقيادة يتمتعون بها للتأثير بشكل إيجابي على المسؤولين عبر التوجيه والإرشاد وتقريب الأفكار لرسم السياسات الخاصة بنجاح العملية التعليمية وإثارة الدافعية والحماس لديهم لكتابتهم ولائهم والاندماج بالعمل. إذ يشير (Ketan 2010) على إن الفرد الذي يتمتع بقدرات كارزماتية استثنائية يستطيع جذب أنظار الآخرين نحوه وتحفظه على خلق أجواء وظيفية تحقق غايات أتباعهم وتحثّهم نحو الأداء المميز والتواصل المباشر وغير المباشر لتحقيق أهداف المؤسسة<sup>(2)</sup>.

ومن مراجعة مجال (القدرة التنظيمية) يتبيّن معنويّته لصالح الوسط الحاسبي، ومن مراجعة فقراته يظهر إن قدرة رؤساء الفروع في تحديد الرؤيا العامة لهيكلية العمل وتنظيماته المفصّلة في توزيع المهام والواجبات بحسب الاحتياج التخصصيّ يعطي انطباعاً إيجابياً في قدرتهم على إدارة الفروع، إذ إن الإمكانيات الإدارية لديهم تدفعهم نحو ديناميكيّة الحركة في التحليل والربط للنشاطات والتغييرات الطارئة والخطط البديلة وطرائق انجازها لتفادي معوقات العمل، فضلاً عن معرفته الواسعة بالعلاقات الاجتماعية الإنسانية مع التدريسيّين تفرض عليه الاتزان والمساواة بتوزيع الأعمال بشكل دقيق يضمن انسانيّة العملية التعليمية داخل الكلية. إذ يؤكد (Bشير 2012) على إن التوظيف الصحيح للقدرات والإمكانيات يتوقف على الملكة الإدارية والقدرات الذاتية للفرد والأخذ بزمام الأمور لتوظيف الأفكار البناءة في تحديد الصالحيات والمسؤوليات التي يتتصف بها النظام بالفعال<sup>(3)</sup>.

ومن مراجعة مجال (التفكير الخالق) يتبيّن معنويّته لصالح الوسط الحاسبي، 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 ترسّيخ 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 المألوف تجذب الأنظار وتحث التدريسيّين نحو دافع الانجاز بأفضل حال، فالقدرة على حل المشكلات بصورة مختلفة عن المألوف تعد مؤشراً جيداً في عملهم، إذ كلما لاحظ التدريسيّين قدرتهم في الإبداع والجودة بالعمل يعده حافزاً لزيادة الأنشطة العلمية واستثمار الميزة بالتنافس بتقديم كل ما هو جديد.

إذ يشير (King 2002) إن التفكير الخالق 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 والحدّر<sup>(4)</sup>. 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 قادر على التفكير المبدع والجديد من خلال سلسلة من النشاطات العقلية بالمارسة والخيال لتغيير أوجه العمل بشكل مختلف ينتج عنه أشياء خلقة تتصف بالإبداع المميز<sup>(1)</sup>.

3-4 عرض نتائج العلاقة بين مقياسى البحث وتحليلها ومناقشتها:

من خلال نتائج الارتباط بين المقياسين لعينة التطبيق، تظهر هناك العلاقة بين القدرة القيادية والولاء التنظيمي بقيمة دالة معنوية وكما في جدول (9).

جدول (9) يبين مستوى العلاقة بين المقياسين

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	الولاء التنظيمي	القدرة القيادية	المقياس
معنوي	0.000	0.660**		القدرة القيادية
	0.000		0.660**	الولاء التنظيمي

• معنوي < 0.05 عند درجة حرية (72).

من خلال ملاحظة الجدول رقم (9) يتبيّن 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 ويكتب ولائهم بالعمل من خلال إيمانهم بما يقدموه من أعمال تغنى إدارة الفرع وتحقق رغباتهم، فضلاً عن ذلك يعده دافعاً إلى تقديم كل ما هو جيد في العملية التعليمية تقديرًا إلى ما يبذله رؤساء الفروع من عمل مضني في تحقيق غايات الفرع، ومن جانب آخر الولاء الحقيقى للكلية بوصفها الصرح المعمطى والحاضنة لهم خلال سنوات الخدمة تحت مظلةها الإدارية والعلمية. إذ يشير (خلف 2007) بأن الولاء التنظيمي يقترن بشكل فعال ما بين الرئيس والمروءوس إذا ما كان الانسجام بينهم كبير ولديهم الرغبة بالتعاون لخدمة المؤسسة التي يعملون بها<sup>(2)</sup>. وقد أكد (نجم 2012) إلى إن القيادة الفاعلة للمروءوسين تعد جانب رئيس في تطوير الأداء وتحقيق غايات المؤسسة وتتوفر الوقت والجهد من خلال التفاعل البناء للقيادة والمروءوسين ويؤثر بهم ويكتب ولائهم ويزيد إيمانهم بالعمل معه<sup>(3)</sup>.

4-4 عرض نتائج الفروق لمقياسى القدرة القيادية والولاء التنظيمي بين الفروع العلمية وتحليلها ومناقشتها: يعرض الباحث نتائج عينة العمل في قياس مستوى الفروق بين مقياسى 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 مقياسى القدرة القيادية والولاء التنظيمي

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة (f) المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغيرات
معنوي	.000	72.061	2912.244	2	5824.487	بين المجاميع	القدرة القيادية
			40.414	71	2869.364	داخل المجاميع	
معنوي	.000	16.765	283.775	2	567.551	بين المجاميع	الولاء

<sup>1</sup> صبحي محمد سليمان؛ تغلب على مشكلاتك بطرق إبداعية، ط1 (الجذرة، 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)، 87.

<sup>3</sup> نجم عبود نجم؛ القيادة وإدارة الابتكار، ط1 (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2012)، ص23-24.

			16.927	71	1201.801	داخـل المجامـع	الـتنـظـيمي
--	--	--	--------	----	----------	-------------------	-------------

جدول (11) يبين نتائج العينة في الفروق بين الفروع

نوع الدلالة	نسبة الخطأ	فرق الأوساط	المجاميع	المجموعة	المقاييس
غير معنوي	.981	0.04167-	فرع الفرقية	فرع النظرية	القدرة القيادية
معنوي	.000	19.14674*	فرع الفردية		
معنوي	.000	19.18841*	فرع الفردية		
غير معنوي	.361	1.06019*	فرع الفرقية	فرع النظرية	الولاء التنظيمي
معنوي	.000	6.46920*	فرع الفردية		
معنوي	.000	5.40902*	فرع الفردية		

من تلك الدرجات في جدول (10) و (11) وبالمقارنة بين إجابات العينة يتبيـن إن هناك فروق بين الفروع العلمية، وهذا يـدل على الرغم من القدرة الـقيادية لرؤـسـاءـ الفـروعـ والـولـاءـ التـنظـيميـ للـتـدـريـسـيـنـ إلاـ إنـ هناكـ بـحـضـ التـفاـوتـ فيـ الإـمـكـانـاتـ الإـدـارـيـةـ وـطـرـقـ الـقـيـادـةـ لـهـمـ وـيـعـزـىـ ذـلـكـ مـدـىـ تـوـاـصـلـهـمـ فـيـ الـبـحـثـ عـنـ وـالـتـقـسـيـ عـنـ كـلـ مـاـ هـوـ جـدـيدـ لـخـدـمـةـ عـلـمـ الـفـرـوـقـ الـعـلـمـيـةـ،ـ فـضـلـاـ عـنـ الـخـبـرـاتـ الـتـيـ يـمـتـازـونـ بـهـاـ كـوـنـهـاـ مـتـفـاـوـتـةـ بـحـسـبـ سـنـنـ الـخـدـمـةـ وـالـتـكـلـيـفـ الإـدـارـيـ لـمـهـاـمـ الـعـلـمـ.ـ إـذـ يـؤـكـدـ (Manion 2005)ـ إـلـىـ إـنـ الـخـبـرـاتـ الـمـتـرـاكـمـةـ لـلـعـلـمـ تـعـطـيـ دـافـعـاـ فـيـ تـبـنـيـ أـسـالـيـبـ جـدـيـدـةـ لـقـيـادـةـ الـمـرـؤـوسـيـنـ وـإـقـنـاعـهـمـ وـكـسـبـ ثـقـهـمـ نـحـوـ الـعـلـمـ(1).

##### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

###### 1-5 الاستنتاجات:

- 1) يوجد مستوى جيد من القدرة الـقيـادـيـةـ لـدـىـ رـؤـسـاءـ الـفـرـوـقـ فـيـ كـلـيـةـ التـرـبـيـةـ الـبـدـنـيـةـ وـعـلـمـ الـرـيـاضـةـ.
- 2) يتمـتعـ تـدـريـسيـيـنـ كـلـيـةـ التـرـبـيـةـ الـبـدـنـيـةـ وـعـلـمـ الـرـيـاضـةـ جـامـعـةـ بـغـادـ بـالـلـوـاءـ التـنظـيمـيـ نـحـوـ عـلـمـهـ بـالـكـلـيـةـ.
- 3) اقـرـانـ الـلـوـاءـ التـنظـيمـيـ لـلـتـدـريـسـيـنـ بـالـقـدـرـةـ الـقـيـادـيـةـ لـرـؤـسـاءـ الـفـرـوـقـ بـوـصـفـهـمـ الـمـرـكـنـ نـحـوـ الـأـدـاءـ الـمـمـيـزـ.
- 4) تـولـدـ الـخـبـرـاتـ الـمـتـرـاكـمـةـ لـدـىـ رـؤـسـاءـ الـفـرـوـقـ قـيـادـةـ إـدـارـيـةـ جـيـدةـ تـحـقـقـ أـهـدـافـ الـكـلـيـةـ وـحـاجـاتـ الـتـدـريـسـيـنـ.
- 5) الـحـصـولـ الـتـدـريـسـيـنـ عـلـىـ مـكـاـبـ مـادـيـةـ يـعـدـ حـافـزاـ لـلـتـفـانـيـ بـالـعـلـمـ وـتـقـدـيمـ كـلـ جـدـيدـ لـنـطـوـيـرـ الـكـلـيـةـ.
- 6) قـنـاعـةـ الـتـدـريـسـيـنـ بـاـنـ الـفـائـدـ ظـاهـرـةـ مـتـبـالـلـةـ مـعـ الـكـلـيـةـ تـقـرـنـ اـحـدـهـاـ بـاـلـأـخـرـىـ لـتـحـقـيقـ الـأـهـدـافـ.
- 7) لـدـىـ الـتـدـريـسـيـنـ شـعـورـ حـقـيـقـيـ فـيـ تـواـزـنـ الـجـهـودـ الـمـقـدـمـةـ وـالـمـسـاـوـاـةـ فـيـ تـقـسـيمـ الـأـعـمـالـ الـمـنـاطـةـ بـهـمـ.
- 8) الـلـوـاءـ التـنظـيمـيـ صـفـةـ مـمـيـزـةـ لـلـتـدـريـسـيـنـ تـعـطـيـ فـرـصـةـ وـاضـحةـ لـلـمـشـارـكـةـ الـمـسـتـمـرـةـ لـرـفـعـ مـسـتـوـيـ الـجـوـدـةـ الـمـهـنـيـةـ.
- 9) لـدـىـ الـتـدـريـسـيـنـ الرـغـبـةـ الـفـعـلـيـةـ لـلـتـوـجـهـ نـحـوـ الـكـلـيـةـ وـالـبـقـاءـ فـيـهـاـ تـحـتـ مـضـلـلـهـاـ الـإـدـارـيـةـ الـحـالـيـةـ.
- 10) إـلـيـمـانـ بـقـيمـ وـمـبـادـئـ الـعـلـمـ الـأـكـادـيـمـيـ يـفـرـضـ عـلـىـ رـؤـسـاءـ الـفـرـوـقـ وـالـتـدـريـسـيـنـ اـنـدـفـاعـهـمـ وـاقـرـانـهـمـ بـالـكـلـيـةـ مـاـ يـحـقـقـ الـأـهـدـافـ وـالـغـايـاتـ الـمـرـجـوـةـ.

<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 التخلّي عنها عبر الاندماج الوظيفي بين رؤساء الفروع والتدريسيين.
- 2) وضع معايير محددة للقدرة القيادية كجانب من جوانب تبنيّ رئاسة الفروع عند الترشيح مستقبلاً.
- 3) قياس مستوى القدرة القيادية لرؤساء الفروع والولاء التنظيمي لتدريسي الكلية بشكل مستمر يدعم العملية التعليمية ويكشف المعوقات لتنزيتها ويدفع بعجلة تطويرها إلى الأمام.
- 4) اعتماد السلوك الإداري الفعال لتوليد القناعة 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 ب مجالات 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 السايكومترى فى 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 الرياضة**، ط1 (النجد الاشرف، دار الضياء للنشر، 2010).
- 7) محمد خليل وأخرون؛**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 اللوزي؛**التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم**، ط2 (عمان، دار وائل للنشر، 2003).
- 10) نجم عبد نجم؛**القيادة وإدارة الابتكار**، ط1 (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2012).
- 11) وهب 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

الرقم	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. حسن ناجي	ادارة رياضية	كلية الإسراء الجامعية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. صالح راضي اميش	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
3	أ.زد. زهرة شهاب احمد	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
4	أ.د. نصیر قاسم حسن	ادارة رياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
5	أ.د. عبد الله هزاع علي	ادارة وعلم نفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
6	أ.د. سامح مؤيد محمود	ادارة موارد بشرية	كلية الادارة والاقتصاد / الجامعة المستنصرية
7	أ.د. استعداد لازم علي	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
8	أ.م.د. صلاح وهابر شاكر	ادارة رياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
9	أ.م.د سلام حنتوش رشيد	ادارة رياضية	كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية
10	أ.م.د. محمد فاضل محمد	ادارة رياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى
11	أ.م.د. قتيبة على محمد	ادارة أعمال	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة واسط
12	أ.م.د. سندس جواد موسى	ادارة رياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد
13	أ.م.د. مهند عبد الحسين حسن	ادارة رياضية	معهد إدارة رصافة/ قسم الإدارة الرياضية
14	أ.م.د. رنا ناصر صبر	ادارة عامة	كلية الادارة والاقتصاد/جامعة بغداد
15	أ.م.د. انتصار عباس علي	ادارة إستراتيجية	كلية الادارة والاقتصاد / جامعة بغداد
16	أ.م.د. نهلة محمد احمد	ادارة أعمال	كلية الادارة والاقتصاد / الجامعة العراقية
17	م.د. احمد محمد علي	ادارة أعمال	كلية الادارة والاقتصاد/ الجامعة المستنصرية

ملحق رقم (2) قائمة فريق العمل المساعد

الرقم	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	م.م. سامر سعد إبراهيم	ادارة رياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
2	م.م. ليلى عبد الأمير	ادارة 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)

أوافق بدرجة					عبارات القدرة القيادية	ت
لا أبداً	لا أوافق	إلى حد ما	كبيرة	كبيرة جداً		
القدرة الوجدانية						
					يدرك كيف يستجيب التدريسيين للمقترحات والأفكار الجديدة	1
					يعتبر العلاقات الاجتماعية داخل الفرع أساس في نجاح عمله الإداري	2
					لديه القدرة على الإحساس بمشاعر الآخرين واحترامها	3
					يستطيع الشعور بمشاكل تدريسي الفرع ويعمل على تذليلها	4
					يستخدم طاقاته الداخلية والشعورية في تحفيز التدريسيين نحو الأفضل	5
					يحترم أراء التدريسيين ولا يعتبرهم خصوم له	6
					لديه مواقف حازمة في إيجاد الحلول التي تساعد في تحسين عمل الفرع	7
					يستثمر التدريسيين لاجماع أرائهم نحو مواقف تدعم عمل الفرع	8
القدرة الشخصية						
					يتمتع بقوة الشخصية تساعد في كسب احترام التدريسيين	9
					لديه القدرة للتأثير في التدريسيين	10
					لديه مصداقية عالية في العمل تحقق غايات التدريسيين	11
					يتمتع بانسجام بما يقول وما يفعل لتسهيل عمل الفرع	12
					يعتمد مبدأ الثقة بالعمل مع التدريسيين أساس للنجاح	13
					توجهاته إيجابية نحو العمل مهما كانت الظروف صعبة	14
					يتحكم بمشاعره الداخلية ولا يعكسها على عمله في الفرع	15
القدرات التنظيمية						
					يتميز رئيس الفرع بالفاعلية الإدارية لإنفاذ متطلبات العمل	16
					يوظف مهاراته الإدارية في علاقاته مع التدريسيين	17
					ينظم هيكلية الفرع بحسب متطلبات واحتياجات الموسم الدراسي	18
					يدرك إن التعامل بالتفاصيل الدقيقة تحقق غايات أفضل	19
					يتمتع رئيس الفرع بالمرنة الإدارية في إدارة الأشخاص والموارد	20
					يخلق جو من التعاون والانسجام والعمل بروح الفريق الواحد	21
					يحدد الموارد المتاحة بما يوافق اللقب العلمي وخبرة التدريسيين	22
التفكير الخلاق						
					يتمتع برؤية واسعة لاستيعاب المواقف وظروف العمل	23

يستطيع صياغة الخطط بصورة فعالة وجدية تطور عمل الفرع	24
يتمتع بمرنة التفكير وتحليل الأفكار وعادة صياغتها بشكل مغاير	25
يعزز الأنشطة المميزة لإثارة التنافس بين التدريسيين	26
يتمتع بروح المبادرة لاستباق الأحداث والإitan بعمل مبدع	27
لديه القدرة على حل المشكلات بطرق غير مألوفة	28
يقاوم الظروف الطارئة باستثمار الأفكار الجديدة تدعم عمل الفرع	29

ملحق (4) يبين الصيغة النهائية لمقاييس (الولاء التنظيمي)

أوافق بدرجة					عبارات الولاء التنظيمي	ت
لا أوافق أبداً	لا أوافق	إلى حدٍ ما	كبيرة	كبيرة جداً		
					أنا فخور لأنني تدريسي في هذه الكلية	1
					لدي شعور إن عملي في الكلية يعد جزءاً رئيساً من حياتي	2
					أشعر بالألفة والانسجام مع بقية تدريسي الكلية	3
					اعتقد إن أهدافي مترابطة مع أهداف الكلية	4
					أسعى دائمًا إلى تقديم أفضل ما يمكن لإنجاح عمل	5
					أجد أن قيمي ومبادئي تحفزني للعمل في هذه الكلية	6
					أشعر أن نجاحي كتدريسي مرتبط بنجاح الكلية	7
					أشعر أن رؤسائي يتعاملون معى بأخلاقيات المهنة	8
					اعتقد إن رؤسائي لا يميزون بين وبين زملائي بالتعامل المهني	9
					أشعر إن حالي نفسي مستقرة لعملي في هذه الكلية	10
					أشعر أن عملي بهذه الكلية يحقق رغباتي واحتياجاتي	11
					لدي الحماس المستمر للمشاركة في برامج التطويرية للكلية	12
					أفتخر عند حصولي على كتاب شكر تثميناً لجهودي في الكلية	13
					آمن إن إدارة الكلية الصحيحة تساعدنى في البقاء للعمل فيها	14
					أشعر إن إدارة الكلية عادلة في حصولي على حقوقى	15
					لدي الإيمان الكامل في بقائي داخل الكلية يحقق أهدافي المستقبلية	16
					تكافأني الكلية معنوياً ومادياً عن إنجازاتي العلمية	17
					الحوافز والكافئات تزيد من ولائي للعمل بالكلية	18
					لا أفترط في عملي داخل الكلية حتى لو توفرت لي فرصة أفضل مكان آخر	19
					اعتقد إنني عملي في كلية أفضل من بقية الكليات	20
					أنا مستعد لتقديم المساعدة حتى وإن كان خارج اختصاصي	21

أتحدث عن كلية بأفضل حال في كل مكان التي به	22
المن إن كلية مكان يستحق التضحيه والعناء لدعيمها	23
لا أتحسن من تكليف 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 تمارين تأهيلية بمساعدة التحفيز الكهربائي في تحسين متلازمة النفق الرسغي للاعبين لكرة الطائرة المتقدمين

أ. م. د. حسين مكي المعمار  
أ. م. د. رافد سعد المحسنا  
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 تمارين تأهيلية بمساعدة جهاز التحفيز الكهربائي لتأهيل متلازمة النفق الرسغي والتعرف على تأثيره وافتراض الباحثة أن يكون للبرنامج تأثيراً إيجابياً. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات القياس (القبلي والبعدي) حيث إشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة الطائرة لأندية الفرات الأوسط وعددهم (13) وبلغت العينة (5) مصابين. وعلى ضوء النتائج التي تم استخراجها توصلت الباحثة الى عدة استنتاجات ونوصيات من أهمها هناك فاعلية للبرنامج التأهيلي حيث أسهم في تقليل مدة التأهيل ووجود تأثير إيجابي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعد.

## 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 واهميته :

يشهد العالم تطويراً في مختلف ميادين الحياة نتيجة نمو المعرفة العلمية والاعتماد على مختلف العلوم والاستفادة من نتائج الدراسات والأبحاث وخصوصاً في المجال الرياضي الذي يشهد تطويراً وتقدماً في الانجازات المتحققة سواء على مستوى البطولات الدولية أو العربية ولمختلف الألعاب، وبعد أن وضعت دول العالم المتقدمة إمكانيات كبيرة لرفع المستوى الرياضي بطرق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للاعبين كافة، مما جعلهم يصلون إلى أعلى المستويات وتحقيق الانجازات العالمية والحصول على الأوسمة وهذا لم يأتِ عن طريق الصدفة بل جاء نتيجة لاستخدام الوسائل والأساليب العلمية الحديثة في التدريب بمساعدة العلوم المرتبطة بالنشاط الرياضي ومنها العلوم الطبية والطرق التأهيلية .

و يعرف الطب الرياضي بأنه " هو أحد الفروع الطبية الحديثة والذي يهدف إلى رفع قابلية جسم الرياضي ولياقته البدنية وكذلك يعني بالرياضي بعد مرضه أو إصابته ليتمكن من العودة إلى ما كان عليه قبل إصابته من مهارة ولياقه بدنيه ويسعى إلى اختصار الفترة الزمنية لاعادة الرياضي إلى الملعب ، وبعد علم يدرس في أغلب جامعات العالم، وبداية ظهوره في أستراليا والولايات المتحدة الأمريكية في السبعينات من القرن الماضي، وقد ساهم في فتح آفاق المعالجة بالحركة والطاقة كبديل 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 والعلجية والوقائية الخاصة بطب الرياضة، أما القسم الثاني فيختص بإصابات الملاعب والعلاج الطبيعي التأهيلي ويشمل الجوانب الوقائية والتشخيصية والعلجية وكل الجوانب التأهيلية فيما بعد الإصابة، تمهدًا لعودة اللاعب إلى نفس مستوى كما كان .

ومفهوم الإصابة هي تعرض الأنسجة الجسمية المختلفة إلى تأثيرات عوامل خارجية وداخلية تسبب خللاً تشريحياً ووظيفياً مؤقتاً أو دائمياً وفقاً لشدة الإصابة، وترتبط الإصابة الرياضية بمبنيات تتعلق بالجهد البدني المبذول وخصوصية متطلبات الأداء في النشاطات الرياضية المختلفة .

والتأهيل الرياضي يجمع بين التمرينات ووسائل العلاج الأخرى مثل الإبر الصينية والليزر والتحفيز الكهربائي والمساج اليدوي والكهربائي والمائي والأجهزة وحمامات الساونا وغيرهم لاستعادة مستوى الأداء العالي فالتأهيل جانب مهم في العلاج قد يفضله المدرب والرياضي، حيث يستند التأهيل والتمرينات إلى مبادئ فسيولوجية وتشريحية و biomechanical تبعاً لتشخيص الحالة والاختبار البدني لكل فرد على حدة .

واستخدمت الباحثة في الرسالة التمرينات و التحفيز الكهربائي في علاج وتأهيل متلازمة النفق الرسفي هو عبارة عن مجموعة من الإجراءات التي تنتهي على تحفيز نقاط معينة في الجسم .

ولعبة الكرة الطائرة هي من هذه الرياضات المهمة والممتعة التي تحدث فيها أنواع مختلفة من الإصابات الرياضية وتكون آلية اللعب بها من خلال ضرب الكرة بالأيدي مما يزيد احتمالية الإصابة بإحدى هذه الإصابات 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 أن هناك مشكلة تحدث بين الحين والأخر الا وهي تعرض بعض اللاعبين إلى الإصابة بمختلف أجزاء الجسم ومن ضمن هذه الإصابات هي (متلازمة النفق الرسفي) 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 الأساليب كالخشونة في اللعب وعدم توفر الغذاء المناسب وعدم الاهتمام في اجراء الفحوصات الطبية فضلاً عن الجانب النفسي والاستعداد المهاري واللياقة البدنية ووعي الرياضي وادراكه لخطورة الحركة المؤذنة وامكانية التسبب في الإصابة، لذلك قررت الباحثة الخوض في هذه التجربة ومحاولة ايجاد الحلول المناسبة والحديثة لتأهيل متلازمة النفق الرسغي وذلك من خلال وضع برنامج تأهيلي بجهاز التحفيز الكهربائي (EMS).

### 3- اهداف 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 :

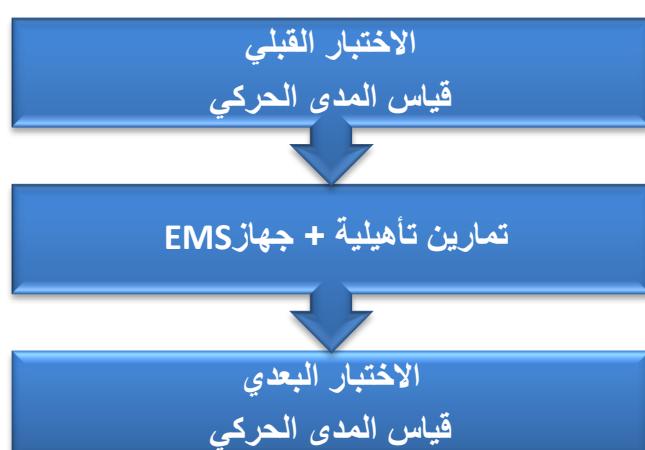
- (1) هناك أثر ايجابي للتمارين التأهيلية بصاحبة جهاز التحفيز الكهربائي في علاج وتأهيل متلازمة النفق الرسغي .

### 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 التجاري ذات القياس القبلي والبعدي ؛ لتناسبه وطبيعة المشكلة.



شكل (8)

يوضح التصميم التجاري للعينة

### 3 - مجتمع البحث وعينته:

حددت الباحثة مجتمع بحثها بلاعبي الكرة الطائرة المتقدمين المصابين بالنفق الرسغي لمنطقة الفرات الأوسط 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 7/4/2019 في مختبر الفسلجة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء باستخدام اختبار زوايا المدى الحركي لمفصل الرسغ وتم تدوين النتائج لغرض معاجتها إحصائيا.

### 7-3 التجربة الرئيسية :

من أجل تحقيق اهداف البحث وبعد اطلاع الباحثة على اغلب المصادر العلمية المتوفرة 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 6/4/2019 ولغاية 3 / 7 / 2019، حيث تمأخذ 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 البعدى :

قامت الباحثة بأجراء القياسات البعدية على افراد عينة البحث يوم (الاحد) المصادف 9 / 6 / 2019 في مختبر الفسلجة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء مع مراعاة توفير نفس الظروف المكانية والزمانية والاجراءات في القياسات القبلية .

#### • الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيقة الاحصائية (spss) لاستخراج النتائج .

4-1-1 عرض نتائج فرق القياسات القبلية والبعدية لأفراد مجموعة التحفيز الكهربائي وتحليلها ومناقشتها :  
لكي تتمكن الباحثة من التعرف على الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لدى افراد المجموعة والتي أستخدمت التحفيز الكهربائي مع التمارين سعت الباحثة الى معالجة البيانات إحصائيا وتم استخراج مؤشرات الاحصاء الوصفي المتمثلة بالوسيط والانحراف الربيعي للمتغيرات المبحوثة بعدها قامت باستخدام اختبار (ولكوسن) 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 وقيمة (ولكوسن) المحسوبة والجدولية والدلالة المعنوية للقياسات القبلية والبعدية للمجموعة .

الإلاة المعنىوية	قيمة ولوكوكسن		القياس بعدي		القياس قبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	قيمة القياس القبلي	قيمة القياس البعدى	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط		
معنوي	صفر	-2.032	5.000 0	85.000 0	6.2500	40.0000	درجة	السعاد وراحة اليد الى الاعلى
		-2.032	4.000 0	70.000 0	12.5000	40.0000	درجة	السعاد وراحة اليد الى الاسفل
		-1.841	2.500 0	80.000 0	15.0000	45.0000	درجة	ثنى الرسغ
		-2.032	2.500 0	65.000 0	12.5000	40.0000	درجة	انبساط الرسغ
		- 2.060 <sup>b</sup>	1.250 0	20.000 0	1.5000	10.0000	درجة	انحناء باتجاه عظم الكعبة
		-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 المبحوثة اذ جاءت قيمة الوسيط عند المتغير (السعاد وراحة اليد الى الاعلى) ما مقداره (40.000-85.000) في القياسين القبلي والبعدى على التوالي في حين كان انحرافهما الربيعي ما مقداره (5.00-6.25) في القياسين القبلي والبعدى وعلى التوالي ولبيان تأثير البرنامج المعد (التحفيز الكهربائي والتمرينات) استخدمت الباحثة اختبار ولوكوكسن ومنه جاءت قيمة ولوكوكسن المحسوبة ما مقداره (-2,032) وهو اصغر من القيمة الجدولية البالغة صفر وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج

الاختبار (القبلي والبعدي) 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 الريبيعي عند المتغير (قياس الساعد وراحه اليد للأسفل) في الاختبار القبلي والبعدي اذ بلغت قيمه الوسيط في الاختبار القبلي ما مقداره (40,000) في حين بلغت قيمه الانحراف الريبيعي (12,500) بينما بلغت قيمه الوسيط نفس المتغير في الاختبار البعدى ما مقداره (70,000) وبانحراف ربيعي (4,000) ولمعرفه الفروق ما بين الاختبارين (القبلي والبعدي) استخدمت الباحثة اختبار ولوكسون اذ بلغت قيمه ولوكسون معنی (-2,032) وهي معنوية لأنها اصغر من القيمة الجدولية البالغة صفر وهو دليل على وجود فروق معنوية الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدى وهو دليل على وجود تأثير للبرنامج المعد على هذا القياس ونحو الأفضل ولو تتبعنا الجدول (3) لوجدنا ان هناك فوارق بين الوسيط الانحراف الريبيعي في الاختبارات القبلية عند المتغير ثني الرسغ اذ بلغت قيمه الوسيط ما مقداره (45,000-80,000) و على التوالي و بانحراف ربيعي (15,000-1,841) و على التوالي ايضا لبيان دلالة الفروق استخدمت الباحثة اختبار ولوكسون والتي بلغت ما مقداره (2,500) 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 الريبيعي عند المتغير (انبساط الرسغ) اذ جاءت قيمة الوسيط عند الاختبارين القبلي والبعدي ما مقداره (40,000-65,000) على التوالي و بانحراف ربيعي (12,500-2,500) على التوالي ايضا ولبيان دلالة الفروق استخدمت الباحثة اختبار ولوكسون 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 للاعبى الكرة الطائرة.
- 2- هنالك فاعلية للتمرينات التأهيلية باستخدام التحفيز الكهربائى في تحسين المدى الحركي والتقليل من درجات الالم.
- 3- وجود تأثير ايجابي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدى والذي يدل على التأثير الايجابي للبرنامج على هذا

### 5- 2 التوصيات :

- 1- اعتماد التمرينات التأهيلية بمحاصبة التحفيز الكهربائى في تأهيل الاصابات التي تحدث للاعبين .
- 2- التركيز على الإحماء الجيد قبل البدء بالتمارين الرياضية والمسابقات تجنبًا لحدوث الإصابة الرياضية والتركيز على إحماء مفصل الرسغ باعتباره من اكثرب المفاصل اصابة لدى لاعبي الكرة الطائرة .
- 3- الاهتمام بالرياضيين المصابين وإجراء الفحوصات الطبية عليهم حتى لا تتدور الإصابة لديهم.
- 4- اعطاء محاضرات توعوية من قبل المدرب الى اللاعبين عن كيفية تجنب الاصابات الرياضية .
- 5- ضرورة استعمال البرامج التأهيلية المقننة بعد مرور خمسة ايام بعد الاصابة لأن هذه المرحلة تكون من اكثرب المراحل للوصول الى سرعة الشفاء.
- 6- حث طلبة الدراسات على أجراء بحوث ودراسات للإصابات وبشكل منفرد وفي مراحلها الحادة وذلك من اجل التعمق بخصوصية كل اصابة واعداد البرامج التأهيلية الخاصة بها .

- 7- عدم اشتراك اللاعب وهو مصاب ما لم يتتأكد من شفائه نهائياً لأن ذلك يعرضه لتكرار الإصابة.
- 8- إجراء دراسات تتضمن البرامج التأهيلية المستخدمة في الدراسة الحالية على رياضات أخرى وكذلك على مفاصل أخرى من الجسم .

#### المصادر

- (1) احمد بدر: أصول 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 تمرينات بالأسلوب الدائري المعدل في تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة وانجاز 1500 م 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 التمرينات بالأسلوب الدائري المعدل في تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة وانجاز ركض 1500 م المتقدمين. أستخدم الباحثون التصميم التجريبي ذا المجموعتين المتكافتين الضابطة والتجريبية وذا الاختبار القبلي والبعدي، وتكون مجتمع البحث من عدائى محافظات الفرات الاوسط (كربياء، بابل، النجف، الديوانية) والعاصمة بغداد لمسابقة 1500 م 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. واستنتاج الباحثون ان التمرينات التي اعدها 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 والانجاز 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 واهمية :-

تعد فعالية ركض 1500م احدى 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 الالهوي اللاكتيكي والنظام الهوائي)، ان خصوصية هذه الفعالية تلقى عبئاً كبيراً على مختلف الاجهزه الوظيفية للجسم نتيجة زيادة تراكم اللاكتات اثناء المنافسة وخصوصاً الجهاز العصبي المركزي الذي يتحكم بجميع اعضاء واجهزه الجسم المختلفة، حيث يقع على عاتقه التحشيد المستمر للألياف العضلية عند تراكم كمية كبيرة من اللاكتات، فضلاً 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 الاليف العضلية السريعة الانتفاض اثناء التراكم العالى لللاكتات داخل العضلات، فضلاً عن زيادة قدرة هذه الاليف على توليد الطاقة التي تحتاجها عن طريق ازالة اللاكتات وتحطيمها خلال التدريب العالى والمنافسة يعتبر المفتاح الرئيسي لتطوير قدرة الرياضي لتقبل تراكم اللاكتات والتعامل معه والذي يعد مؤشر عالى لكتافة اعضاء واجهزه الجسم الوظيفية.

ان الاسلوب الدائري المعدل يتضمن الدمج بين تمرينات الركض وتمرينات البليومترك وتمرينات تكنيك الركض، ان الهدف من هذا الاسلوب هو تطوير قدرة الجهاز العصبي المركزي بتحشيد الاليف 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، وادائهما بالاسلوب 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 مدرباً في هذا المجال منذ سنوات عديدة لوحظ ان هناك انخفاض ملحوظ لمستوى الانجاز الذي يعزوه الى قلة التدريبات التي تستهدف تطوير كفاءة الجهاز العصبي للعمل تحت ظروف تراكم اللاكتات كون هذه الفعالية تعمل بنسبة كبيرة بنظام حامض اللاكتيكي، حيث توصل الباحث الى هذه النتيجة بعد ان اجرى العديد من المقابلات الشخصية مع المدربين وكان على تواصل مستمر مع العديد من العدائين بهذا الاختصاص، فقد لوحظ ان الكثيرون من مدربين هذه الفعالية يولون اهتمام كبير للتمرينات التي تستهدف جهازي الدوران والتنفس، واستخدام اساليب تدريبية تكون موجهة 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 اهداف البحث: يهدف البحث الى:-

- 1- اعداد تمرينات بالأسلوب الدائري المعدل لعدائي 1500م المتقدمين.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات 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 فرضيات البحث:-

- 1- ان للتمرينات 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.
- 1-5-2 المجال الزماني: من 1/12/2018 لغاية 20/7/2019.
- 1-5-3 المجال المكاني: ملعب شباب كربلاء، ملعب قضاء الهاشمية، ملعب النجف، ملعب وزارة الشباب بغداد، منطقة الجبل في محافظة بابل.

### 6-1 تحديد المصطلحات:-

#### 6-1-1 الاسلوب الدائري المعدل لعدائي المسافات المتوسطة والطويلة<sup>(1)</sup>:

وهو اسلوب تدريبي يعمل على الدمج بين سلسلة من تدريبات ال比利ومتر وتدريبات 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:

### 2-1 منهج البحث:-

استخدم الباحثون التصميم التجاري ذو المجموعتين المتكافتين الضابطة والتجريبية وذو 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 عداء، واختار الباحث عينة بحثة البالغ عددهم 10 عداء بالطريقة

(1) Canova Renato: Development of Strength Endurance The Key to Improvement in the Middle and Long Distance Events, Uploaded of www.Runner Universe.

العشواوية وعليه شكلت العينة نسبة (56.2%) 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 والوسط للمتغيرات المذكورة اعلاه وكما مبين بالجدول (1).

جدول (1)  
يبين تجانس افراد عينة البحث

معامل الاختلاف	معامل الالتواء	و	ع	-س	وحدة القياس	المتغيرات
2.404	0.284-	176.000	4.222	175.600	سم	الطول
8.284	0.941	60.000	5.103	61.600	كغم	الكتلة
12.787	0.521	264.000	34.525	270.000	شهر	العمر الزمني
12.800	0.830	84.500	11.207	87.600	شهر	العمر التدريبي

يتبيّن من الجدول (1) أن جميع قيم معامل الالتواء كانت أقل ( + 1) ومعامل الاختلاف أقل 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 50 م.
- ساعة توقيت عدد (4) نوع صيني.
- أقماع بارتفاع 30 سم العدد (7).

### 2-4 اجراءات البحث الميدانية:

- 2-4-1 تحديد الاختبارات المرشحة للمتغيرات:-

1-1-4-2 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 - اقماع - استماراة تسجيل - مسجل - ميقاتي - مطلق.

وصف الاداء/ الاختبار عبارة عن ركض 1دقيقة × 4 مع اخذ راحة بشكل تنازلي بين التكرارات (3 - 2 - 1) دقيقة، حيث يختبر كل عداءان اثنان معا بعد اكمال عملية الاحماء، يبدأ الاختبار من وضع البداية العالية وعند سماع اشارة المطلق ينطلق العداءان بالركض لمدة دقيقة كاملة، وعند سماع صافرة المؤقت يقف العداءان وتعطى راحة قدرها 3 دقائق، وينفس 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 العداءان بعد سماع اشارة المطلق يركض العداءان مرة اخرى دقيقة كاملة من نفس خط البداية وترفع العلامات، وبعد انتهاء الدقيقة يطلق المؤقت صافرة يتوقف العداءان وتعطى راحة قدرها 2 دقيقة وتوضع علامة ايضا في مكان نهاية كل عداء لحظة اطلاق الصافرة، وتحسب المسافة المقطوعة وتسجل، بعد انتهاء الراحة ينطلق العداءان لركض التكرار(الدقيقة) الثالثة من نفس خط البداية وترفع العلامات، وعند انتهاء زمن الدقيقة يطلق المؤقت صافرة يتوقف العداءان وتوضع علامة عند نهاية كل عداء لحظة اطلاق الصافرة، وتعطى راحة قدرها 1 دقيقة، وتحسب المسافة وتسجل لكل عداء، بعدها ينطلق العداءان لركض التكرار الرابع والأخير وكذلك يتوقف العداءان لحظة اطلاق الصافرة وتوضع علامة عند نهايتيهم وتحسب المسافة وتسجل.

طريقة التسجيل / تسجل كل مسافة يقطعها العداء في كل تكرار في استماراة 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 ويوضع اليدين على الخصر (وضع التخصر) وعندما يكون مستعد للاختبار يطلق المؤقت صافرة لبدأ الاختبار حيث يقوم المختبر بالقفز للأعلى من وضع القرفصاء النصفي والاستمرار بالقفز لحين اكمال ال 60 ثانية بعدها يطلق المؤقت صافرة الایقاف، وينفس الطريقة يكمل جميع افراد عينة البحث، يوضح طبيعة اداء الاختبار.

التسجيل/ يتم تسجيل البيانات بواسطة جهاز الحاسوب، وتوخذ 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 مساءا، اما اليوم الثاني

(1) Mackenzie Brian: 101 Performance Evaluation Tests, London, British Library, 2005, p. 199 – 200.

صباحاً فقد اجري اختبار تحمل السرعة وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية على اربعة عدائيين من خارج عينة البحث على ملعب رعاية الموهبة الرياضية/ كربلاء باستثناء اختبار تحمل القوة فقد اجريه 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:-

##### 2-4-4-4-1 صدق الاختبار:-

اختار الباحث اختبار تحمل السرعة من المصادر والمراجع والرسائل والإطارات العلمية وجميعها اثبتت انها صادقة في قياس ما وضعت لأجله، اما بالنسبة لاختبار تحمل القوة فقد عرضه على لجنة الخبراء والمختصين على شكل استماراة استبيان، لذلك فأن الباحثين استخدمو الصدق الظاهري وصدق المحتوى لملايينه لطبيعة العمل.

##### 2-4-4-2 ثبات الاختبار:-

للغرض التأكيد 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 (n - 2) وبالنسبة (4) مما يدل ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما مبين بالجدول(5).

##### 2-4-4-3 موضوعية الاختبار:-

وللإيجاد 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 (n - 2) وبالنسبة (4) مما يدل ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية وكما مبين بالجدول (2).

##### جدول (2)

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

علاقة الارتباط	القيمة الجدولية لسبيرمان	معامل الموضوعية	معامل الثبات	الاختبارات	ت
قوية	0.811	0.912	0.879	تحمل السرعة	2
قوية			0.905	تحمل القوة	3

#### 5-4-2 الاختبارات القبلية:-

قبل البدء بتنفيذ التمرينات المعدة من قبل الباحثين، قاموا بإجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث على مدار ثلاثة ايام بفواصل زمني قدره يوم واحد بين اختبار وآخر، 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 اجريت 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 16/12/2018 اختبار تحمل القوة، وفي اليوم الثاني الثلاثاء 18/12/2018 اختبار تحمل السرعة، وفي اليوم الثالث الخميس 20/12/2018 اختبار انجاز ركض 1500م.

#### 5-4-3 اجراءات التكافؤ:-

قام الباحثون بإجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين بمتغيرات البحث قيد الدراسة، بالإضافة الى الكثافة 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)

#### بيان تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بالمتغيرات قيد الدراسة

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة				وحدات القياس	المتغيرات قيد الدراسة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
غير معنوي	0.217	-1.341	11.511	1588.000	18.371	1575.000	متر	تحمل السرعة
غير معنوي	0.267	-1.192	85.894	2177.400	24.407	2129.800	نيوتن	تحمل القوة
غير معنوي	0.240	1.270	2.588	243.200	2.881	245.400	ثانية	انجاز 1500م

القيمة الجدولية عند مستوى دالة (0.05) ودرجة حرية 8 = 2.306

يتبيّن من الجدول (3) أن جميع قيم t المحسوبة أقل من القيم الجدولية عند مستوى الدالة (0.05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات ( قيد الدراسة ) مما يدل على تكافؤهما .

#### 7-4-2 التجربة الرئيسية:-

اعد الباحثين التمرينات بالأسلوب الدائري المعدل، لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة، وقد امتنعت التمرينات بالاتي:-

❖ تم البدء بتنفيذ التمرينات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي لافراد عينة المجموعة التجريبية يوم الثلاثاء الموافق 25/12/2018، واستمر تنفيذ التمرينات لمدة (12) اسبوع بواقع وحدتين بالأسبوع.

- ❖ أما بالنسبة لطريق التدريب فقد استخدم الباحث طريقة التدريب المستمر لتنفيذ تمرينات الأسلوب الدائري المعدل داخل الدائرة، وبين الدوائر طريقة التدريب الفوري.
- ❖ صممت التمرينات بالأسلوب الدائري المعدل بثلاث دوائر مختلفة، تضمنت الدائرة الأولى تمرينات تدريبات التلال مع تدريبات البليومترك، بالإضافة إلى بعض تدريبات تكنيك فن الركض، وكان مكان التدريب على تلة في محافظة بابل، وطبقت الدائرة الأولى في نهاية الفترة الأساسية والسبعين الأول من فترة الاعداد الخاص، أما دائرة تدريب التلال الثانية فقد طبقت من بداية الأسبوع الثاني حتى نهاية التجربة.
- ❖ تضمنت الدائرة الثالثة تمرينات على مجال الملعب، وينفس طريقة تصميم الدائرة الأولى حيث كانت الدائرة مكونة من تدريبات الركض، والبليومترك، وتمارين فن الركض، وطبقت هذه الدائرة من بداية التجربة واستمرت حتى نهايتها.
- ❖ انتهى تطبيق تنفيذ التمرينات المعدة في البرنامج التدريسي يوم الثلاثاء الموافق 2019/3/19.

#### 2-4-8 الاختبارات البعدية:-

بالإجراءات نفسها التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية اجرى الباحث الاختبارات البعدية الخاصة بعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية لأيام (الاثنين، الاربعاء، الجمعة) الموافق (25 - 27 - 29/ 3/2019) والتزم الباحث على توفير الظروف نفسها والمتطلبات من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة في الاختبارات القبلية.

#### 2-5 الوسائل الاحصائية:-

لجأ الباحث إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ، واستعان بنظام الرزم الإحصائية (spss) ، وبما يأتي:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الاختلاف
- معامل الالتواء
- مربع كـأي
- معامل ارتباط الرتب (بيرسون)
- T.Test للعينات المستقلة والمتاظرة.

#### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية 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 ودلالتها الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات تحمل السرعة وتحمل القوة والإنجاز للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة قياس	المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.006	-5.429	7.000	-38.000	23.022	1626.000	11.511	1588.000	متر	تحمل السرعة
معنوي	0.002	-7.310	21.533	-	50.919	2334.800	85.894	2177.400	نيوتن	تحمل القوة
معنوي	0.001	8.437	0.735	6.200	2.915	237.000	2.588	243.200	ثانية	الإنجاز

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) = (2.776)

يبين الجدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات تحمل السرعة وتحمل القوة والإنجاز التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية، اذا اظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لمتغير 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 البعدية.

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات (تحمل السرعة وتحمل القوة والإنجاز) للمجموعة الضابطة:-

جدول (5)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة ودلالتها الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات تحمل السرعة وتحمل القوة والإنجاز الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة قياس	المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.025	-3.474	3.742	-13.000	10.368	1588.000	18.372	1575.000	متر	تحمل السرعة
معنوي	0.003	-6.647	14.834	-98.600	28.711	2228.400	24.407	2129.800	نيوتن	تحمل القوة
معنوي	0.001	9.487	0.316	3.000	2.408	242.400	2.881	245.400	ثانية	إنجاز

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 لمتغير تحمل السرعة وتحمل القوة كانت اكبر في الاختبار البعدى عن الاختبار القبلى، كون متغير تحمل السرعة يتعامل مع وحدة المسافة فكلما زادت المسافة كان المستوى افضل، اما بالنسبة لتحمل القوة فأنه يتعامل مع وحدة نيوتن فكلما زادت القيمة كان المستوى افضل، كذلك اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي لمتغير الانجاز كانت اقل في الاختبار البعدى عن الاختبار القبلى، 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 الاحصائى (T) للعينات المترابطة اذ كانت لجميع المتغيرات اقل من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدية.

**3-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات تحمل السرعة وتحمل القوة والانجاز للمجموعتين التجريبية والضابطة:-**

يتبيّن من الجدولين (4، 5) أن هناك فروقاً معنوية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) ولمتغيرات تحمل السرعة وتحمل القوة والانجاز، حيث يعزو الباحث الفروق المعنوية للمجموعتين إلى فاعلية المنهج التدريسي 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 ل الواقع مع الاخذ بنظر الاعتبار الخبرات وما هو متوفّر من امكانيات وقدرات وما يمكن تحقيقه لتحقيق هدف معين، الا هو اعداد الرياضيين للوصول الى اعلى مستويات بالإنجاز"<sup>(1)</sup>، وينتفق هذا مع (جمال صبرى) "ان تخطيط التدريب الصحيح هو تمكين الرياضي من الوصول الى اعلى مستوى من الاستعداد البدني والحركي والمهارى والنفسى 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 مدربיהם، لاحظ خصوصهم إلى تمارين متعددة تهدف إلى تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة فضلاً عن تطوير الصفات والقدرات البدنية الأخرى الخاصة بالفعالية التي يدورها انعكس على تطوير الانجاز، وكذلك اتسمت التمارين بالتقنيات العلمي الصحيح من حيث الشدة والراحة والحجم فكان لها الاثر الكبير في تطوير هذه المتغيرات، وهذا ما يؤكد (محمد محمود) من "ان البرامج التدريبية المفتوحة والمنظمة على وفق الاسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهارى 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 خصوصاً بعد اداء تمارين التجربة، لما تتسنم به هذه التمارين من صعوبة التطبيق ودرجة التعب الحاصلة بعد الانتهاء من تطبيق التمارين، فقد اتسمت تمارين الباحث بالتنوع بين فترات التدريب وكذلك التغير بالشدة والحجم والراحة بين دائرة و أخرى، 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 مقدار احمال التدريب في الوحدات التدريبية والدوائر الاسبوعية وصولاً 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 صبرى فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار دجلة، عمان 2012، ص103.

(1) محمد محمود عبد الدايم: أثر برنامج مقترن لتنمية المهارات الأساسية للناشئين في كرة السلة ، القاهرة، المجلد الثاني، بحوث المؤتمر الدولي، رياضة المستويات العالية، 1985 ، ص 136.

لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى وظهور اعراض الحمل الزائد<sup>(1)</sup>، كما احتوى التمارين على تدريبات التلال التي كانت فعالة بدرجة كبيرة لحدوث التطور، اذ ان هذه التمارين لها خصوصية وقد تم اعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف عديدة منها تحمل السرعة وتحمل القوة، وهذا ما اشار اليه (حسين علي وعامر فاخر) بأن (الرکض على التلال بعد من الاساليب المهمة لعدائي المسافات المتوسطة والطويلة حيث يعتمد على تغير السرعات بسبب طبيعة الارض فنكل 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 ولكل المجموعتين هو الاستخدام المنظم والمستمر في المنهج التدريبي لأن عملية التدريب الرياضي هي عملية منظمة ومستمرة تهدف الى الارقاء بمستوى الرياضيين والوصول الى اعلى المستويات، وهذا ما أكدته (Edington and Edgerton)<sup>(3)</sup> 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 التمارين<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 ودلالتها الاحصائية للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.010	-3.365	23.022	1626.000	10.368	1588.00 0	متر	تحمل السرعة
معنوي	0.004	-4.070	50.919	2334.800	28.711	2228.40 0	نيوتن	تحمل القوة
معنوي	0.013	3.193	2.915	237.000	2.408	242.400	ثانية	انجاز 1500م

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 لمتغير 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، ص.6.

(3) حسين علي، عامر فاخر: استراتيجيات واساليب التدريب الرياضي، بغداد، مكتبة النور، 2010، ص.145.

(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 العالى لتحمل السرعة وتحمل القوة؛ بقابلية العضلات على تقبل اللاكتات وتحمل التعب، وبكفاءة عمل الجهاز العصبى المركبى، حيث يقع على عاتق الاحير العباء 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 العصبى المركبى وجهاز القلب الوعائى والعضلات واستعداد هذه الأجهزة على الأداء بنسب متميزة"<sup>(1)</sup>، تعب قدرة تحمل السرعة على العلاقة المترادفة بين صفاتي السرعة والتحمل، اما قدرة تحمل القوة تعب عن العلاقة بين التحمل والقوة، ومن هنا تبرز اهمية هاتين القررتين بمقدار 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  $\frac{3}{4}$  من المسافة، والتحمل هو التدريب للحفاظ على نفس السرعة مسافة المنافسة الكاملة"<sup>(2)</sup>، ان لتحمل السرعة وتحمل القوة اهمية كبرى لعدائي مسابقة 1500M لانهما يقرران مستوى الانجاز الرياضي وهذا ما اكده (عصام الدين عبد الخالق) "اذ تشكل هاتان القررتان اهم متطلبات انجاز ركض المسافات المتوسطة"<sup>(3)</sup>.

ان للتمرينات التي اعدها 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 فأن 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 تكثيف الركض، حيث ساعدت هذه الامور على تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة، وهذا ما اشار له (Tulloh) ان (تدريب التلال فوائد متعددة منها؛ تطور تحمل اللاكتات، ترقى 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 العصبى - العضلي واقتصادية الركض ومقاومة التعب والتحمل العضلي والقدرة اللاحوائية، وان الركض بالنزول على التلال يساعد على تأخير بدأ الألم العضلي، وهذا ما اكده (جمال صبرى) بأن تدريب التلال (هو نوع خاص جدا من تدريبات القوة العضلية، ويزيد القوة العضلية يمكننا تطوير اقتصادية الركض وهذا يخفض كلفة الطاقة بالركض عند سرعة اقل من القصوى فتتقوى الى تطورات في سرعة عتبة اللاكتيك وتزيد من مقاومة التعب في العضلات، كما ان الركض بهبوط التلال يتضمن التحميل الالامركبى خاصه على العضلة الرباعية والتي تنقبض لتفى الركبتين من الالتواء عند الميلان للخلف فأن

(1) صالح شافي العاندي: مصدر سبق ذكره، 2011، ص258.

(2) Canova. Renato: OP. Cit. P,2

(3) عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات التطبيقات، دار المعرفة الاسكندرية، 1992، ص102.

(1) Tulloh, B: (1992) The Power of Hills. Peak Performance, 18, p. 10-12.

الاستشارات 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 اعدها الباحث احتوت ايضا على بعض تمارين تكثيف الركض او ما يسمى ب (تمارين البليومترك الایقاعية) حيث ان هذه التمارينات تساهم في تحسين حركات الذراعين والرجلين لأنها مشابهة لحركة الركض مثل رفع الركبتين وضرب الورك بالكعبين فضلا عن ان هذه التمارينات 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 والساقيين أمران مهمان، بمجرد ان 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 تمارينات البليومترك السريعة والانفجارية حيث ساعدت هذه التمارينات تحسين كفاءة الجهاز العصبي المركزي بزيادة تحشيد الوحدات الحركية العاملة، وتحسين كفاءة الاليف العضلية السريعة للعمل اللاهوائي، فضلا عن التحكم بمعدل انتاج القوة، وهذا ما اشار اليه (جمال صبرى) تعلم تمارين البليومترك؛ بزيادة عدد الوحدات الحركية العاملة، وزيادة كفاءة الاليفات السريعة الانتفاض وبالتالي تحسين العمل اللاوكسجيني والعمل على تحسين كفاءة معدل انتاج القوة<sup>(3)</sup>.

من خلال ما تم ذكره اتضحت اهمية التمارينات 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 التمارينات به، ان الاسلوب الدائري المعدل يعتبر من اساليب التدريب الحديثة، والفرد من نوعه حيث لم يسبق استخدامه في مجال العاب 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 خريبيط) "ان مجموعة التمارين او المجهودات البدنية الموجهة تؤدي الى احداث تكيف او تغير وظيفي في اجهزة الجسم الدخالية 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 الالكتات في العضلات وارتفاع حالة التعب بعد اداء تمارينات الركض سوى بدائرة التلال او بدائرة الملعب، حتى يتمكن العداء من استخدام قوته وسرعته في اصعب واقسى الظروف، وهذا ما اكده (Renato Canova) (يجب الاداء بشدة عالية لكل من تمارين الركض وتمارين القوة، من أجل الوصول بسرعة إلى مستوى عالي من الالكتات، وهدفنا هو استخدام القوة المتبقية في أسوأ الظروف، مثلاً 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 تشبّع العضلات بالالكتات عالي جداً، ومن واقع تجربتنا فإن هذا التدريب من أهم التدريبات الخاصة لتحسين العدو النهائي في السباق)<sup>(5)</sup>، عليه فإن الاسلوب الدائري المعدل استهدف الجهاز العصبي على وجه التحديد فكلما تمتع الجهاز العصبي بامكانية عالي على العمل

(2) جمال صبرى 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 صبرى فرج: مصدر سبق ذكره، 2012، ص 519.

(3) ريسان خريبيط: 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 اطول مدة ممكنة في مواجهة التعب" <sup>(1)</sup>، اما بالنسبة لتحمل السرعة فيشير (جمال صبري) ان تحمل السرعة " هي القابلية لاحفظ على السرعة وبوجود التعب دون انخاض تلك السرعة" <sup>(2)</sup>، وكما هو معروف فأن 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 (قدرة الجهاز العصبي على اداء العمل والاحفاظ عليه مع مرور الوقت، وإن قدرة القلب والأوعية الدموية هي مجرد وسيلة نعزز بها هذه المقدرة لاحفاظ على العمل) <sup>(3)</sup>، وهناك الكثير من الدراسات والبحوث التي تشير الى سيطرة الجهاز العصبي المركزي على فعاليات التحمل، ولقد تحقق باحثون من فنلندا حيث اكدوا في بحثهم الاستنتاج الاتي: (ان التدريب الطويل المدة في مسابقات التحمل سوف يسبب اثار في الجهاز العصبي المركزي لبرمجة توازن العضلات طبقاً لمطالب تلك الرياضة) <sup>(4)</sup>، ويؤكد الباحث ان التمرينات التي اعدها 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 ذكرتها مسبقاً، وهذا ما تميزت به المجموعة التجريبية عن الضابطة، حيث ان المجموعة الضابطة لم تستخدم هذه التمرينات وان استخدمت بعضاً يبقى للأسلوب الذي نفذت به المجموعة التجريبية التمرينات التأثير الكبير في تطوير متغيرات البحث وبالخصوص متغير الـ (MAX LASS)؛ لأنه يعد من اصعب المتغيرات البحثية.

#### 4 الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات:-

توصيل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :-

- إن التمرينات التي اعدها 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 الأسلوب التدريبي جديد على افراد عينة البحث الامر الذي ساهم بشكل ايجابي في تطوير متغيرات البحث.

##### 2-4 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.
- الازد بنظر الاعتبار البحوث والدراسات التي تؤكد على العلاقة القوية بين الجهاز العصبي المركزي والتحمل.

(2) ابو العلا احمد، احمد نصر الدين: *فيسيولوجيا 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 مقترن 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](http://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: الثلاثاء 25/12/2018 رقم الوحدة التدريبية: (1)

الزمن الكلي: 78 دقيقة (الاحماء: 35 د / الرئيسي: 33 د / التهدئة: 10 د)

التمرينات	الشدة %	زمن التمرين (ثانية)	زمن الدائرة (دقيقة)	عدد الدوائر	الراحة بين الدوائر
ركض 300م صعود	85	61	7		
10 ففزات الى الامام قرفصاء نصفي	85	20			
ركض 60م صعود سريع	100	10			

6	3		30	90	تخطي بخطوات قصيرة مسافة 20 م	4
			50	105	ركض 300 م نزول	5
			35	90	ضرب الورك بالكعبين لمسافة 30 م	6
			39	90	ركض 200 م صعود	7
			30	85	20 تكرار طعن يمين / يسار	8
			39	90	ركض 200 م صعود	9
			30	90	30 حجلة يمين / يسار	10
			76	115	ركض 500 م نزول سريع	11

التاريخ: الخميس 3/1/2019

رقم الوحدة التدريبية: (4)

الزمن الكلي: 70 دقيقة (الاحماء: 35 د / الرئيسي: 25 د / التهدئة: 10 د)

الراحة بين الدوائر	عدد الدوائر	زمن الدائرة (دقيقة)	زمن التمرين (ثانية)	الشدة %	التمرينات	ت
5	3	5	35	100	ركض 200 م	1
			15	80	ركض بالقفز (Bounding) مسافة 50 م	2
			35	100	ركض 200 م	3
			10	90	10 ففزات للأمام وضع القرفصاء النصفي	4
			35	100	ركض 200 م	5
			20	85	تخطي (Skipping) لمسافة 50 م	6
			35	100	ركض 200 م	7
			25	85	ضرب الكعبين بالورك لمسافة 50 م	8
			35	100	ركض 200 م	9
			25	80	20 تكرار يمين / يسار	10
			30	115	ركض 200 م سريع	11

التاريخ: السبت 23/2/2019

رقم الوحدة التدريبية: (17)

الزمن الكلي: 103 دقيقة (الاحماء: 35 د / الرئيسي: 58 د / التهدئة: 10 د)

الراحة بين الدوائر	عدد الدوائر	زمن الدائرة (دقيقة)	زمن التمرين (ثانية)	الشدة %	التمرينات	ت
			58	90	ركض 300 م صعود	1
			25	90	ركض بالقفز (Bounding) 80 م صعود	2

7	5	6			40 م نزول م سريع	
			36	95	ركض 200 م صعود سريع	3
			50	80	تخطي (Skipping) بخطوات واسعة لمسافة 100 م نزول	4
			16	105	ركض 100 م صعود سريع	5
			16	85	10 قفزات من وضع القرفصاء النصفي	6
			33	105	ركض 200 م نزول	7
			40	85	تخطي (Skipping) 80 م صعود 40 م نزول	8
			16	105	ركض 100 م صعود سريع	9
			25	90	ركض بالقفز (Bounding) 80 م صعود 40 م نزول 40 م سريع	10
			45	115	ركض 300 م نزول سريع	11

# تأثير تمارين علاجية على التحدب الظهي 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 تمارين علاجية على التحدب الظهي للنساء المصابات بهشاشة العظام بسن (50-55) ، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من النساء اللاتي يعاني من التحدب الظهي للمصابات بهشاشة العظام البالغ عددهن (45) امرأة ، اما عينة البحث فكانت تتضمن من مجموعة واحدة المجموعة التجريبية(10) تم تطوع من قبل النساء للاجراء البحث، و تم استخدام برنامج الحقيقة الاحصائية Spss لتحليل النتائج وتم عرض النتائج ومناقشتها بصورة علمية دقيقة، اما أهم الاستنتاجات التي توصل اليها البحث عملت تمارين العلاجية على تقليل من التحدب الظهي وهشاشة العظام و بناءً عليه توصي الباحثتان وضع البرامج العلاجية الخاصة التحدب الظهي 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.

التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

لقد أهتمت الكثير من دول العالم بأعداد البرامج العلاجية او التمارين العلاجية و الرياضية و أكدت بضرورة ممارسة النشاط البدني. كما أكدت أهمية ممارستها و بأشكال شتى لما لها من تأثير ايجابي في النواحي الصحية والنفسية والتربوية 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 وللإفادة الفرد المصابة 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 هذا العلاقة كان القوام سليما، وان من التشوهدات القوامية التي تصيب الإنسان اما وراثية او مرضية ، ومن هذه التشوهدات القوامية الشائعة هو تحدب الظهر الذي يصيب الإنسان والذي يؤثر على صحته وسلامته وكذلك المظاهر الخارجي ، حيث ان التحدب الظاهري الذي يصيب النساء بالأعمر (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 الالم التي تحدث بسبب هشاشة العظام تكون نتيجة ضغط اعصاب المنطقة ويحدث الالم اما بسيط او شديد او نتيجة احناء 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 المضبوطة.

ومن هنا تكمن اهمية البحث فيتناولنا لمثل هذا الموضوع ذو الصلة بحياة النساء و ادائها لمختلف الانشطة الحياتية وتجلی هذه الامامية في اعداد تمرينات علاجية للتحدب الظاهري للنساء المصابة بهشاشة العظام بعمر (50-55) سنة قبل ان يزداد التحدب الظاهري 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 التحدب وهذه التمرينات هي وسيلة التنفيذ وتعمل على التقليل من المضاعفات المصاحبة للهشاشة بوسيلة طبيعية ليس فيها اثار جانبية ولا تكلفة مادية 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 الاصابه بتشوه التحدب الظاهري ، كما انه يقل طول المنسنات نتيجة لهشاشة العظام و كذلك انضغاط بفقرات 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 الاصطدام وبالتالي يؤثر على الكفاءة الوظيفية للجهاز التنفسى ، و ان التحدب الظاهري يعيق من القيام بالانشطة اليومية للنساء مثل التسوق و الاعمال المنزلية وغيرها من الاعمال وكذلك يمنع من اداء الحركات الرياضية ، لذلك استخدمت الباحثة التمرينات من اجل اعادة الحركة وقوية العضلات و اعادة المرنة للعمود الفقري وقوية اربطته وتقليل من الالم الذي تعاني منه النساء بهذا العمر ، وهنا تكمن المشكلة اذ هناك دراسات لتحدب 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 تحدب في أعلى الظهر والتي يؤدي الى ضيق في التنفس مما يؤدي الى قلة كفاءة الجهاز التنفسى والآلام قوية غير محتملة في اسفل الظهر نتيجة الهشاشة العظام التي تصيب النساء بعمر (50-55) سنة . وفي محاولتنا منها للخروج بنتائج ايجابية يستفيد منها في المستقبل القريب.

### 3-1 أهداف البحث :-

- اعداد تمرينات علاجية للتحدب الظهي للنساء المصابات بهشاشة العظام .
- التعرف على تأثير التمرينات العلاجية للتقليل من التحدب الظهي للنساء المصابات بهشاشة العظام .

### 4-1 فرضيات البحث :-

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للتحدب الظهي للمجموعة التجريبية لدى النساء المصابات بهشاشة العظام في السن ( 50 - 55 ) سنة.

### 5-1 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري: مجموعة من النساء المصابات بهشاشة العظام الالتي يعاني من التحدب الظهي الالتي لم يزولن الرياضة ويراجعن في المستشفى الامامين الكاظمين (ع) التعليمي.

1-5-2 المجال الزماني : من 09/6/2019 الى 22/8/2019 .

1-5-3 المجال المكاني : قاعة العلاج الطبيعي في مستشفى الامامين الكاظمين (ع) التعليمي في بغداد.

### 1-6 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- تحدب الظهي **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 اجراءاته الميدانية:

#### 1-2 منهج البحث وعيته:

يتكون مجتمع الدراسة من النساء المصابات بالتحدب الظهي الالتي يعاني من هشاشة العظام والبالغ عددهم (10) نساء وتم اختيار عينة البحث وبصورة عمدها من وحدة العلاج الطبيعي في مستشفى مدينة الامامين الكاظمين التعليمي و كانت رغبتهم تطوعية لاجراء تجربة البحث وفق الارشادات الطبية واتبعت الباحثة تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي و البعدي .

#### 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 سكينة : بعض مكونات الجسم وعلاقتها بكتافة 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، ص.3.

<sup>2</sup> - حياة روافينيل وصفاء صفاء الدين الخبوضي : اللياقة القومية والتليك الرياضي ، الاسكندرية : مركز الدلتا للطباعة ، 1991 ، ص.81.

- 4- بساط.
  - 5- ميزان طبي لقياس الوزن.
  - 6- حبال مطاطية.
  - 7- كرسي.
  - 8- الاشعة السينية X-ray.
  - 9- جهاز استشعار القوة العضلية (أمريكي الصنع) من نوع EK 3-200 الجيل الثالث لقياس القوة العضلية من شركة Mark-10.
  - 2-3 اجراءات البحث الميدانية:
  - 2-2-1 اجراءات المستخدمة في البحث
  - 2-2-1-1 اشعه السينية (X-ray)<sup>(1)</sup>
- قياس زاوية التحدب الظاهري من الاشعة السينية تسمى طريقة كوب (méthode de Cobb) و كذلك يطلق عليها زاوية كوب ، وتقاس من الصورة الإشعاعية بالطريقة التالية :
- تعين الفقرات التي تحدد الطرف العلوي والطرف السفلي للانحناء . وهذه الفقرات هي أشد فقرات الانحناء ميل تجاه الجهة المقرعة للانحناء.
  - بعد تعين 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 . EK 3-200 \*:-

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 ويقيس المجاميع العضلية أثناء التوتر والاسترخاء .
- 5- يحمل شهادة عالمية .
- 6- يقيس القوة العضلية باليونتون والكيلو غرام وغرام والرطل .
- 7- يقوم الجهاز بخزن المعلومات داخل ويتم نقل المعلومات من الجهاز إلى الكمبيوتر عن طريق برنامج خاص بالجهاز.
- 8- وقد عمدت الباحثة إلى استعمال هذا الجهاز لقياس قوة بعض العضلات كما يتم ذكرها وهذا الجهاز موجود في وحدة العلاج الطبيعي في كلية التربية الأساسية.

#### 1 العضلات العاملة على الاصابه :

<sup>1</sup> - لوح هشام و آخرون : دراسة انتشار الانحناء الجانبي البسيط لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية (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 مقتن عالي الجودة ونسبة الخطأ (0,5) حسب الكتلوك المرافق للجهاز .

على الرغم من ان الظهر مغطى بعدد كبير من العضلات ، فإن هناك ثلات عضلات رئيسية تعمل على العمود الفقري مباشرة وقد قامت الباحثة باستدامها في الاختبار نسبة لتحديد الطبيب المختص.\*

### 1- العضلة البطنية المستقيمة: **Rectus Abdominis:**<sup>(1)</sup>

تنشأ العضلة المستقيمة من قمة عظام الصدر ( غضاريف الصلع الخامس والسادس والسابع ) وتدعم في الجزء العلوي من درنة العانة في عظم الحوض . عندما تقلص هذه العضلة ينحني الجسم باتجاه الامام بين المنطقة القطنية والصدرية . اذا استلقيت على ظهرك كما في الشكل ( 4 ) وسحب جسمك الى الاعلى الى ابعد ما يمكن بدون دفع الورك باتجاه الإمام ( عدم تحريك مفصل الورك ) فأنك تقلص العضلة البطنية المستقيمة وتقصر من طولها إلى الحد الأقصى .

### العضلة الظهرية العظيمة ( الواسعة الظهرية ) ( **Latissimus Dorsi** )<sup>(2)</sup>

وهي أوسع عضلة في الظهر وتغطي الألياف السفلية للعضلة المربعة المنحرفة قسمها العلوي ، تكون الجزء اللحمي في المنطقة القطنية من الظهر والقسم الخلفي والجانبي 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 اللفافة القطنية القوية ومن النتوءات الشوكية الصدرية الستة السفلية امام أصل العضلة المربعة المنحرفة لذا فهذه الأخيرة تغطي أصل العضلة الظهرية العظيمة في هذه المنطقة . وقسم قليل من العضلة اصله من الأضلاع السفلية ومن الزاوية السفلية لعظم الكتف تتجه الألياف للامام وللأعلى نحو المغزز لتغطي الزاوية السفلية ( قمة ) عظم الكتف وتمر حول الحافة السفلية للعضلة المدوره الكبيرة . المغزز : ينغرز وتر العضلة الطويل نسبياً في قاع اخدود ذات الرأسين بن حدبتي عظم العضد . الصغيرة والكبيرة ، بعد أن يمر امام وتر العضلة المدوره 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 والصلع الثاني عشر .

الأصل : تنشأ من العرف الحرقفي ومن الرباط الحرقفي القطني .

المغزز : تتغزز أليافها بالنتوءات المستعرضة للفقرات القطنية الأربع العليا وفي الحافة السفلية للنصف الأنسي ضلع الثاني عشر .

التجهيز العصبي : تجهز من الأعصاب القطنية العليا الثالث أو الأربع ومن العصب تحت الصلع الثاني عشر .

ال فعل : تفعل العضلتان سوية في كل جهة من جهة العمود الفقري حيث تبسط العمود الفقري في المنطقة القطنية . كما تثبت الأضلاع السفلية في الشهق بتثبيت الصلع الثاني عشر وعندما تفعل كل عضلة لوحدها فهي تثني العمود الفقري للجانب عند تثبيت الحوض .

### 2-4 التجربة الاستطلاعية:

\* - زهير عباس حجيلى (طبيب اختصاص مفاصل) .

<sup>1</sup> - فالح فرنسيس؛ اصابات العمود الفقري عند الرياضيين ، كيف تحدث! لماذا تحدث؟، بغداد، دار الرافدين للطباعة والنشر ()، 1992، ص 93.

<sup>2</sup> - فالح فرنسيس يوسف (وآخرون)؛ علم التشريح ، ط 1 (بيروت ، دار الكتب العلمية ، 2013)، ص 217-218.

<sup>3</sup> - فالح فرنسيس يوسف (وآخرون)؛ مصدر سبق ذكره، ص 240.

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 (9/6/2019) في تمام الساعة(9) صباحاً عمدت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على(4) مصابات منهن 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 (17/6/2019) قياس اختبار التحدب الظاهري بواسطه التصوير الاشعاعي الاشعة السينية (X-ray) و جهاز استشعار القوة .

## 2-6 التجربة الرئيسية (تطبيق المنهج العلاجي):

قامت الباحثة بأعداد منهج علاجي بالتمارين العلاجية بعد الاطلاع على أراء الخبراء والمختصين في مجال طب العظام والمفاصل و أساندزة 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 التحدب الظاهر وهشاشة العظام ضمن الوضع الطبيعي و الارتفاع بالواقع الصحي لعينة البحث وبدأ المنهج بمساعدة قادر العمل المساعد في يوم الخميس الموافق 20/6/2019 و انتهى المنهج يوم الثلاثاء الموافق 20/8/2019 وذلك بسبب التوقف من المنهج العلاجي بمناسبة عطلة العيد الاضحى المبارك لمدة أسبوع والعودة للأسبوع المنهج وكان المنهج يهدف الى :-

- تقليل من درجة التحدب الظاهري للنساء اللاتي يعاني 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 (٣٢) وحدة .
- تم مراعاة مبدأ التدرج في اعطاء التمارين من السهل الى الصعب .
- شمل المنهج العلاجي الى تحسن القوة العضلية ومرنة المفاصل والتحدب الظاهري .

## 2-7 الاختبارات البعيدة:

عمدت الباحثة لأجراء الاختبارات البعيدة 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 التحدب الظاهري بواسطه تصوير الاشعاعي الاشعة السينية (X-ray) و جهاز استشعار القوة في اليوم الاربعاء الموافق ( 21/8/2019 ) .

## 3- الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيقة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) التي أعادتها لتحقيق فروض الدراسة .

<sup>1</sup> - احمد حمزة حسن : تأثير التدريب بأرضيات مختلفة في كثافة العظام و بعض المؤشرات الفسيولوجية و قوة مفصل الركبة والكاحل لنسائي 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 الاختبارات القبلية و البعدية لاختبار استشعار القوة والتحدب الظاهري

الجدول (1)

يبين النتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات استشعار القوة والتحدب الظاهري تم استخدام قانون (t-test) للعينات المتناظرة

الدالة الاحصائية	نسبة الخطأ	قيمة T المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية المتغيرات
			± ع	س -	± ع	س -		
معنوي	0.03	3.949	1.818	6.9	2.115	6.19	كغم	استشعار قوة العضلة البطنية المستقيمة
معنوي	0.00	5.773	1.977	6.05	2.058	5.28	كغم	استشعار قوة العضلة الظهرية الواسعة اليمين
معنوي	0.00	6.914	1.463	6.21	1.546	5.5	كغم	استشعار قوة العضلة الظهرية الواسعة الايسر
معنوي	0.00	5.547	1.792	5.59	1.778	4.75	كغم	استشعار قوة العضلة مربعة القطنية اليمين
معنوي	0.049	2.281	1.714	5.67	1.514	5.26	كغم	استشعار قوة العضلة مربعة القطنية الايسر
معنوي	0.00	6.967	4.926	47.32	3.41	54.76	درجة	تحدب الظهر

تحت مستوى معنوية (0.05) و درجة حرية (9)

### 3- مناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لاختبارات استشعار القوة والتحدب الظاهري:-

من خلال عرض نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية لاختبارات القوة والتي عرضت في الجدول (1) للختبارات استشعار القوة ظهور فروق ذات دلالة معنوية في قيمة (ت) عند المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدى لعينة البحث ، وتعزو الباحثة سبب هذا التحسن بصورة عامة الى التمارين 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 الألياف 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 ومهما في برنامج العلاجي. وتشير اقبال رسمي أن التمارين البدنية والحركية تزيد من قوة العضلات التي سوف تساعد على سند وثبات العمود الفقري <sup>(1)</sup> ويوضح في الجدول (1) دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدى لزاوية التحدب الظهرى ولصالح الاختبار البعدى وهذا يدل على تأثير البرنامج العلاجي على تحسن في زاوية تحدب الظهر لهذا الميوله وهذا يدل على قوة البرنامج وتأثيره على هذه الدرجة من التحدب الظاهر وهشاشة العظام وعدم ثبات وضع الفقرات الظهرية ويتفق مع ذلك كلا من (Klford Rozn) في زيادة نسبة تأثير التمارين 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. <sup>(2)</sup>.

### 3- الاستنتاجات و التوصيات :-

#### 1- الاستنتاجات

- 1- ان استخدام التمارين العلاجية لها الفاعلية في تحسين صفاتي القوة والمرنة.
- 2- أن التمارين العلاجية المعدة عملت على تحقيق التمارين على تتحقق تحسن واضح في زاوية التحدب الظهرى 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 الظهرى عن طريق الطبيب المختص بأمراض المفاصل.
- 2- الاسترشاد بالبرنامج العلاجي المخصص لعلاج التحدب الظهرى للنساء المصابات بهشاشة العظام .
- 3- ضرورة وضع لوحات جدارية ارشادية لتجنب العادات القوامية الخاطئة.
- 4- وضع البرامج العلاجية الخاصة بالتحدب الظهرى للنساء المصابات بهشاشة العظام ويتم التعاون مع الطبيب المختص في جميع المستشفيات .
- 5- نشر الوعي بين فئات المجتمع وتنقيفهم على ممارسة التمارين العلاجية لما فيها من فائدة كبيرة للق末 السليم والصحة الجسم الانسان.
- 6- ضرورة اجراء دراسات مشابهه على عينة اخرى مختلفة.

#### المصادر :-

<sup>1</sup> - اقبال رسمي محمد ; القوام و العناية بأجسامنا ،1، (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 مفصل 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 سكينة : 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 روغاني وصفاء صفاء الدين الخريوطلي : اللياقة القومية و التدليك الرياضي ، الاسكندرية : مركز الدلتا للطباعة ، 1991.
- 5 سميحة 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 (وآخرون) ؛ علم التشريح ، ط1 (بيروت ، دار الكتب العلمية ، 2013).
- 8 لوح هشام و آخرون : دراسة انتشار الانحناء الجانبي البسيط لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية (9-11) سنة بحث مسحي أجري على تلاميذ التعليم الابتدائي ، الجزائر . - المعارف (مجلة علمية محكمة) - ، المجلد العاشرة ، العدد 19 (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 ويوافق (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 ويوافق ثلث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدمت الباحثة الحقيقة 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 Baqr ,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 وجهود كثيرة من قبل العاملين في المجال الرياضي وذلك من خلال الاهتمام بعمليات إعداد اللاعبين وبأسلوب علمي متقن وذلك لتطوير الصفات والقدرات البدنية لللاعبين للوصول للإداء في ما يمكن أن ترقى إليه الصفات والقدرات البدنية والحركية ، لعنا نبلغ ما وبه الله لنا من طاقات كامنة في مستوى هذه الصفات والقدرات مستندين إلى ما توصلت إليه البشرية من العلوم الحديثة .

وتعد لعبة المبارزة 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 إداء اللعب بوساطة الربط الصحيح بين مستوى أداء اللاعب مهارياً وتطبيقه الخطط الموضوعة من قبل المدرب داخل الملعب مما يولد تناصقاً حركيّاً يهدف للحصول على الفوز في المسابقة ، ومن المعروف بأن القدرات البدنية ومنها القوة السريعة لها دور مهم في رفع مستوى الكفاءة البدنية للاعب المبارزة بسلاح الشيش ولاسيما فئة ناشئين فمن خلالها يستطيع اللاعب إجادة جميع المهارات الفنية بشكلها الأمثل مع التطبيق الصحيح لإرشادات المدرب وخططه داخل الملعب

ومن هنا يمكن القول إن التطبيق العلمي للتدريب باستخدام الأحمال التدريبية المقننة تساعد وبشكل كبير على تطوير القدرة السريعة والذي بدوره ينعكس على الأداء المهاري ويساعد بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعب سلاح الشيش للاعبين الناشئين التدريب المقنن بالشكل الصحيح الذي يضمن لنا الاقتصاد الفعال في الجهد المبذول أثناء العملية التدريبية .

وهنا تكمن أهمية هذا البحث أن تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعب سلاح الشيش ناشئين للوصول إلى الانجاز الأمثل.

## 1-2 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثة لبطولات لعبة المبارزة التي ينظمها الاتحاد العراقي المركزي للعبة المبارزة للاعبين لاحظت الباحثة أن هناك دلالة واضحة ضعف واضح في إداء اللاعبين وعدم القدرة على استمرار في إداء 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 والتجربة باستخدام أساليب التدريب الأساسية ان يساهم في رفع مستوى الأداء والحصول على المراكز المتقدمة محلياً ودولياً .

## 1-3 أهداف البحث

- 1- إعداد تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعب سلاح الشيش ناشئين .
- 2- التعرف على اثر التدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعب سلاح الشيش ناشئين .

## 1-4 فرض البحث

- 1- ان لتدريبات المستخدمة تأثير ايجابي لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعب سلاح الشيش ناشئين.

## 1-5 مجالات البحث

- 1- المجال البشري : لاعبي المدرسة التخصصية وزارة الشباب والرياضة للمبارزة للاعبين ناشئين للموسم 2019 .
- 2- المجال الزمني : المدة من 3 / 1 / 2019 ولغاية 4 / 5 / 2019 .
- 3- المجال المكاني : قاعات المدرسة التخصصية في وزارة الشباب ورياضة محافظة بغداد .

### 3. منهجة البحث وجراءته الميدانية :

#### 3-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين ( تجريبية وضابطة ) لملائمتها لطبيعة البحث.

#### 2-3 مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث بلاعبي 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 عددهم (ن=6)، وقسموا بطريقة الأعداد الفردية والزوجية وفقاً لترتيب انجازاتهم

#### 3-3 تجنس العينة

لاستكمال متطلبات التصميم التجريبي المتبعة قامت الباحثة بالتحقق من تجنس أفراد عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالاختبارات فيد البحث ، باستخدام اختبار F (Levene) الذي ظهرت فيه قيمة معنوية الفروق (Sig) اكبر من (0.05) ولجميع متغيرات البحث ، مما يدل على التجانس بين أفراد عينة البحث . وكما هو مبين في الجدول (1) الآتي :

الجدول (1)  
اختبار تجنس الفروق (Levene test) (F)

مستوى الدالة	قيمة F (Levene)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية للختارات
		2 ع ±	-2 س	ع ±	- س		
0.61	0.14	5.2	174	4.4	171	سم	الطول
0.21	1.27	1.84	64.01	2.77	63.7	كغم	الوزن
0.83	0.35	0.98	200	1.02	198	شهر	العمر
0.01	0.02	0.71	16	0.62	16	شهر	العمر التدريبي

\* حجم العينة (12) مستوى الدالة (0.05)

#### 3-4 تكافؤ مجموعتي البحث :

#### جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتى (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدالة بين الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

الدالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	ع ±	س	المجموعة	وحدة القياس	المتغيرات والختارات	
عشوائي	0.462	0.137	1.34	11.02	التجريبية	تكرار /	اختبار القوة	المتغيرات

الدالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	± ع	س	المجموعة	وحدة القياس	المتغيرات والاختبارات	
			1.28	11.77	الضابطة	زمن	السرعة للذراعين (شناو)	البدنية والمهارية
عشوائي	0.313	1.219	0.407	11	التجريبية	ثانية	اختبار سرعة الطعن	
			0.343	10	الضابطة			

درجة الحرية (ن-2) = 5 ومستوى الدالة (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 .

### 5-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

- الملاحظة - الاختبارات والقياسات

- كاميرا فيديوية 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 وحراء

### 3-6 إجراءات البحث الميدانية :

3-6-1-القياسات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية.

▪ اولا اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (10 ثا)<sup>(1)</sup>

الهدف من الاختبار: قياس القوة السريعة للذراعين.

الادوات: 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.

ثانياً : اختبار سرعة الطعن<sup>(2)</sup>:

الهدف من الاختبار: قياس سرعة تردد الطعن.

(1) بسطوسي احمد . اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة: دار الفقر 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 بابعد 5 سم على الحائط كما في الشكل  
 (10).ارتفاع الدائرة (1) تتناسب مع ارتفاع اللاعب. شريط لاصق لتحديد مسافة الطعن.  
 طريقة الاداء: عند سماع الاشارة يقوم المختبر بالطعن على الشاخص المحدد امامه.  
 طريقة التسجيل: تحسب عدد الطعنات الصحيحة التي يمكن اداؤها في 15 ثانية.

### 7-3 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية يوم الجمعة الموافق 1 / 3 / 2019 على أربعة من لاعبي المبارزة من مجتمع البحث، لتطبيق الاختبارات عليهم ، وتدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات القوة السريعة للذراعين وسرعة الطعن بالشيش وتطبيق البرنامج التجاري

1. تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.
2. التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء.
3. التعرف على تدريبات شدة المانسة .
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 التجريبية.

### 7-1 الاختبارات القبلية :

أجريت الاختبارات القبلية في قاعة المدرسة التخصصية في وزارة الشباب والرياضة بغداد يوم السبت الموافق 2019/3 /2

### 7-2 التجربة الرئيسية :

- اعدت 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 ثلات وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد بأيام (السبت والاثنين والأربعاء).
- بدأت التجربة في يوم الاثنين الموافق 4 / 3 / 2019 وانتهت يوم الجمعة الموافق 5 / 3 / 2019.
- طبقت الباحثة التدريبات ضمن مدة الأعداد الخاص وبـ 8 أسابيع وبذلك تم تطبيق 24 وحدة تدريبية.

بعد تحديد زمن الاداء الحقيقي من خلال الاختبارات القبلية، تم تحديد الشدة التدريبية الخاصة بالقوة السريعة وسرعة الطعن بسلاح الشيش على وفق هذا وباستخدام طريقة التدريب الفوري مرتفع الشدة من 80 - 90 % وطريقة التدريب التكراري من 90 - 100 % على شكل مجموعات من التكرارات والمجاميع على وفق مكونات الحمل التدريبي .

### 7-3 الاختبارات البعدية :

أجرت الباحثة الاختبارات البعدية في يوم السبت الموافق 4 / 5 / 2019 (بعد الانتهاء من التدريبات المقترحة وبالخطوات نفسها والظروف التي جرت بها الاختبارات).

الوسائل الإحصائية :

استعانت الباحثة بالحقيبة 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 دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي

في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث

\*معنوي تحت مستوى دلالة  $\geq 0.05$  وأمام درجة حرية  $(6-1=5)$ .

دالة الفروق	مستوى المعنوية	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نحوه	وحدة قياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س			
معنوي	0.000	10.62	0.99	10	1.32	11	ت	تكرار / زمن	اختبار القوة السريعة للذراعين (شناو)
	0.008	4.87	1.311	11	1.27	11.57	ض		
معنوي	0.002	6.13	0.847	13	0.76	12	ت	ثانية	اختبار سرعة الطعن
	0.006	1.66	0.598	12	0.750	11	ض		

**جدول (5)**

فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين والبعدي في

المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث

دالة الفروق	مستوى المعنوية	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		نحوه	وحدة قياس	المتغيرات
			ع	س			
معنوي	0.011	1.90	0.99	9	ت	تكرار / زمن	اختبار القوة السريعة للذراعين (شناو)
			1.311	10	ض		
معنوي	0.001	5.17	0.847	14	ت	ثانية	اختبار سرعة الطعن
			0.598	13	ض		

\*معنوي عند مستوى دلالة  $\geq 0.05$  و درجة حرية  $(10-2-6=2)$ .

يبين من الجدول (4) ان قيم (t) 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 استخدمت تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن بسلاح الشيش، نلاحظ حدث تطور إذ كانت قيم الاختبارات البعيدة 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 إحداث تغيرات في قابلية 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 وضعها بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية من خلال تشكيل حمل التدريب وتغيير نسبتها وأنواعها طبقاً لهدف التدريب والطرق والأساليب المستخدمة منها والوسائل التدريبية المستخدمة ولحل الواجب الرئيس وهو الوصول إلى مستوى عالٍ للتطوير القوة السريعة بوصفهما أحد المكونات الرئيسية للقوة العضلية الخاصة فضلاً عن تنفيذ واجبات هذه التدريبات من قبل عينة البحث العينة الرئيسة على طول مدة البرنامج التربوي والذي اعتمد على عدد التكرارات والشدة والتي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة وأعطاء الراحت المناسبة ما بين التمارين وما بين مجاميع التمارين التطبيقية وهنا يشير (محمد رضا إبراهيم)<sup>(1)</sup> 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 وأخرون)

<sup>(1)</sup> محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2،بغداد،الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة،2009 ، ص176

<sup>(2)</sup> كمال درويش وأخرون : الاسس الفسيولوجية لتدريب الرياضي - نظريات- تطبيقات.ط.3، 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 ، وستستخدم 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 الأداء المهاري وحسب نوع المهارة فمثلاً في المهارة التي تحتاج إلى السرعة فإن اتجاه تدريبات تكون متوجهة إلى تدريبات السرعة اي تحفيز الالياف السريعة<sup>(2)</sup> ، كما وأشار ريسان خريبط<sup>(3)</sup> إلى أهمية الجهاز العصبي ودوره في تنظيم القوة المحركة عن طريق الإثارة العصبية، إذ يمكن ومن خلال التدريب ان تتقدم الصفات النوعية للإثارة التي تحدد أثر التدريب، وترى الباحثة ذلك إلى ان تدريبات بشدة المنافسة العامة والخاصة بفعالية المبارزة قد ساهمت في رفع قابلية مستوى اللاعبين في صفاتي القوة والسرعة معاً .

<sup>(1)</sup>Wikipedia , Encyclopedia,Deutsch,Maximalkraft, 2010 ,p244

<sup>(2)</sup> Rowleson. The fibre type composition of the first branchial arch muscles in carnivore and primates. J Muscles Res Cell Motil, (1999), P 443.

(3) رisan خرييط مجید: التحلیل البايومیکانيکي والفسلجي في التدريب الرياضي. بغداد: مطبعة دار الحکمة، 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 المقتنة حسب مكونات الحمل التدريبي في تطوير القدرات البدنية الخاصة للعبة المبارزة.

2- استخدام تدريبات في تقلين الحمل التدريبي، بدلاً من الطرائق والأساليب التقليدية في التدريب التدريبي كونها تعطي مؤشراً حقيقةً لانعكاس التدريب.

3- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى في فعالية المبارزة .  
المصادر

- بهاء الدين ابراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة والإداء البدني (لاكتات الدم) ، ط 1: القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .

- بيتر تومسون : المدخل للتدريب ، القاهرة ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، 2009.

. قاسم المندلاوي (وآخرون) : الأسس التجريبية لفعاليات العاب القوى ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990.

- محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.

- هزار محمد هزار : 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, Internatlonal student edition,2004).

يبين نموذج الوحدة التجريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي

الأسبوع : الأول

الوحدة التجريبية : الأولى

شدة الوحدة التجريبية : 85%

المكان واليوم والتاريخ : ملابع المبارزة في قاعة المدرسة التخصصية بتاريخ يوم الاثنين الموافق 4/3/2019

التدريبات المستخدمة

الاسبوع : الاول : الوحدة التجريبية الاولى

الهدف الرئيسي القوة المميزة بالسرعة ، وسرعة الطعن بسلاح الشيش

الراحة	النكرار	الشدة	التمرينات	
120 ض/د	6	%85	استناد امامي ثم ثني ومد الذراعين 10 ثا	القوة السريعة
120 ض/د	6	%85	رمي الكرة الطيبة من فوق الرأس	
120 ض/د	6	%85	رمي كرة طيبة زنة 1كغم من الجلوس على كرسي للذراع المفضلة لأقصى مسافة	
120 ض/د	7	%85	- وضع الاستعداد - القدم خطوة ثم الطعن السريع على المناطق الاربعة (شاحن متحرك) - وضع الاستعداد - مد الذراع المسلحة ثم طعن المنطقة 6,7 بالتناوب (شاحن ثابت)	سرعة الطعن بسلاح الشيش

الاسبوع : الاول : الوحدة التدريبية الثانية

الهدف الرئيسي : القوة السريعة ، وسرعة الطعن بسلاح الشيش.

الراحة	النكرار	الشدة	التمرينات	
120 ض/د	8	%85	استناد امامي ثم ثني ومد الذراعين 10 ثا	القوة
120 ض/د	8	%85	رمي كرة طيبة زنة 2كغم من الجلوس على كرسي للذراع المفضلة لأقصى مسافة	السريعة
120 ض/د	8	%85	وضع الاستعداد - التقدم مع اللمس السريع بعد الذراع المسلحة الى الشاحن (شاحن متحرك) - مد الذراع ثم الطعن والعودة للخلف	

الاسبوع : الاول : الوحدة التدريبية الثالثة

الهدف الرئيسي : القوة السريعة ، وسرعة الطعن بسلاح الشيش.

الراحة	النكرار	الشدة	التمرينات	
120 ض/د	8	%85	استناد امامي ثم ثني ومد الذراعين 10 ثا	القوة
120 ض/د	8	%85	رمي كرة طيبة زنة 3كغم من الجلوس على كرسي للذراع المفضلة لأقصى مسافة	السريعة
120 ض/د	10	%85	- وضع الاستعداد - القدم خطوة ثم الطعن السريع على المناطق الاربعة (شاحن متحرك) - الدفع المستقيم ثم التقدم خطوة والطعن	سرعة الطعن بسلاح الشيش

**تأثير إستراتيجية التعليم المتمايز وفقاً لأنشطة المترفة في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الأساسية 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

[RabesIman03@gmail.com](mailto:RabesIman03@gmail.com)

**مستخلص البحث باللغة العربية**

يهدف البحث الى التعرف على تأثير إستراتيجية التعليم المتمايز وفقاً لأنشطة المترفة في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. واشتملت عينة البحث على (46) طالب من طلاب متوسطة الفتوة للبنين للعام الدراسي (2017-2018) وبطريقة عشوائية وزعوا إلى مجموعتين متكافتين 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 إستراتيجية التعليم المتمايز وفقاً لأنشطة المترفة 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 إستراتيجية التعليم المتمايز وفقاً لأنشطة المترفة في تطوير مهارات أساسية أخرى 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 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 والطائق وأساليب مصحوباً بدرائية كافية لخصائص وحاجات وميول المتعلمين للوصول إلى نتائج أفضل. وان عمليات التطوير مستمرة في طائق وأساليب التدريس الملائمة مع الفعالية المطلوبة للتعلم، بما ينسجم مع المراحل العمرية للمتعلمين وامكانياتهم ومستوياتهم الدراسية.

وترى (كوجك وآخرون، 2008) " أن هناك حاجة إلى تنوع طرق وأساليب واستراتيجيات التدريس في أي موقف تعليمي، وفي أي صد دراسي، وفي أي مرحلة تعليمية؛ لأن التلميذ أو الطالب 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 ولابد من تنوع التدريس بما يتفق مع خصائص وسمات الفئات المختلفة من التلاميذ. " <sup>1</sup>

حيث أن جميع الأهداف المرجوة من اعطاء الدروس التعليمية يمكن تحقيقها من خلال استخدام طائق وأساليب تدريسية مختلفة يمكن تطبيقها أثناء 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 متعددة لمساعدتهم في اكتساب المحتوى، وبناء المعاني، وصنع الافكار، وكذلك تطوير مواد تعليمية وطرق مناسبة للتقدير، حتى يتسعى لجميع الطالب داخل الصف الدراسي ان يتعلموا بشكل فعال، بغض النظر عن الاختلافات في القدرة. ويحتاج المعلمون 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 الالعاب الجماعية المشوقة التي تتمتع بشعبية وقاعدة كبيرة، وان تعليم واتقان مهاراتها بمستوى عال من الكفاءة. تحتاج الى استخدام طائق وأساليب متعددة يكون للمتعلم الدور الايجابي فيها. وبناء على ما تقدم تكمن أهمية البحث في محاولة استخدام إستراتيجية التعليم المتمايز وفقاً للأنشطة المدرجة 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، تنوع 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، ط 1 .

تعد مهارات كرة القدم من المهارات التي تحتاج الى وقت طويل في التعلم والتعليم ليصل الطالب 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 والأستراتيجيات 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 لأنشطة المتدرجة في تطوير الجانب المعرفي والمهاري في كرة القدم.

### 4-1 فرضيات 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.

### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب الصف الثاني متوسط(متوسطة الفتاة للبنين) /بغداد /الرصافة.
- 2-5-1 المجال الزماني: 2018/2/4 لغاية 2018/5/16.
- 3-5-1 المجال المكاني: الملعب الخارجي لمتوسطة الفتاة للبنين.

### 3- اجراءات البحث:

#### 3-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجاريي لملائمه طبيعة المشكلة المراد حلها.

### 2-3 المجتمع وعينة البحث:

بلغ مجموع افراد عينة البحث في متوسطة الفتاة للبنين(55) طالباً مثلاً شعبي(A، ج) وقد اختيرت العينة بشكل عشوائي من مجموع(135) طالباً مثلاً 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 قسموا بالتساوي الى مجموعتين باسلوب(الفرعية). (23) طالباً لكل مجموعة، وقد تم تقسيمهم عشوائياً أيضاً داخل المجموعات. لتصبح النسبة المئوية للعينة (34.07%) من المجتمع الاصلي.

### 3-3 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحثون بإثبات وتحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية:-

1-3-3 العُمر والطُول والوزن . الجدول رقم ( 1 )

2-3-3 المتغيرات المهاريه . الجدول رقم ( 2 )

3-3-3 المتغيرات البدنيه . الجدول رقم ( 3 )

الجدول رقم(1)

يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات العُمر والطُول والوزن لمجموعتي البحث

العدد	المتغيرات	س	ع	الوسط	معامل الالتواء
	العُمر الزمني (سن)	13.98	1.35	13.5	1.35
46	الطُول (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 اعلاه هي اقل من ( $\pm 3$ ) مما يشير الى تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات بعض المهارات الاساسية بكرة القدم

قيمة T المحسوبة	التجريبية		الظابطة		وحدة القياس	الاختبارات
	س	ع	س	ع		
1.22	2.23	24.3	1.96	23.9	زمن/ثا	الدراجة
0.98	0.47	4.02	0.61	3.89	تكرر	المناولة
1.53	1.30	9.03	1.22	9.12	تكرر	السيطرة
1.01	1.09	4.92	1.01	5.11	عدد	التهديف
1.19	0.58	2.50	0.58	2.55	درجة	الاخماد

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  وأمام درجة حرية(44) قيمة (ت) الجدولية = 2.02

يتضح من الجدول (2) ان قيمة (ت) المحسوبة 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

قيمة T المحسوبة	التجريبية		الظابطة		وحدة القياس	الاختبارات
	± ع	س	± ع	س		
0.435	0.373	4.854	0.295	5.174	ثانية	السرعة الانتقالية
1.890	2.688	23.187	3.183	24.128	سم	القوة الانفجارية للساقيين
1.277	0.776	6.112	1.067	5.674	سم	المرونة
0.122	3.235	12.250	3.283	12.375	ثانية	الرشاقة

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  وأمام درجة حرية (44) قيمة (ت) الجدولية = 2.02

يتبيّن من الجدول (3) أن قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (44) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث

3-4 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة.

1- وسائل جمع المعلومات:

(المراجع العربية والإنكليزية ، المقابلات الشخصية، الملاحظة والتجريب، استماراة جمع البيانات وتفریقها، المقاييس والاختبارات).

2- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(كرات قدم قانونية عدد (15)، اهداف قانونية عدد (1)، بورك ابيض، اعلام ، شاخص عدد (20)، شريط قياس المسافات لأقرب (سم) بطول (50) متر ،اثنان من ساعات التوقيت ،صافتين ،لابتوب نوع (hp)، مصطفة سويدية ،میزان الكتروني بوحدة قياس (كغم)).

3- تحديد الصفات البدنية واختباراتها:

تم تصميم استبيان لعناصر اللياقة البدنية واختباراتها. بعد ذلك تم توزيعها على مجموعة من المختصين في مجال القياس والتقويم وعلم التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم الملحق (1) بهدف تحديد أهم الصفات اللياقة البدنية وأهم اختباراتها. حسب أراء المختصين وأهميتها في الترتيب وقد اتفق المختصون على مجموعة من العناصر المؤثرة في تعليم مهارات قيد البحث والاختبار الانسب لكل عنصر وبنسبة اتفاق (75%) واكثر. وهي كالتالي:

1- السرعة الانتقالية " اختبار عدو (30) متراً من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية القصوى ".<sup>1</sup>

2- القوة الانفجارية للساقيين: " وتم قياسها باختبار القفز العمودي من الثبات لسارجنت ".<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مكي محمود الروي، 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 تمرينات مهارية في عدد من المهارات الأساسية للاعبات كرة القدم ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد 5 ، مجلد (2013)6، ."

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 "0<sup>2</sup>
- 3- 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، الإخمام)"

### 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 ياتي:

- 1- الاختبار الأول: " الدرجة المستقيمة والمترعرجة 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: " الإخمام 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 بطاري اختبارات بدنية ومهاراتية 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)

بيان معاملات الثبات والصدق للاختبارات المهارية

الصدق	الثبات	وحدة القياس	الاختبارات
0.94	0.88	ثانية	الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهاباً وإياباً
0.95	0.90	تكرار	المناولة 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	النهي من مسافة (10) أمتار

3-9-2 صدق الاختبارات: (تعد درجة الصدق العامل الأكثر أهمية بالنسبة إلى محكّات وجود الاختبار والمقاييس) <sup>1</sup> . وللتتأكد 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 " (شويعر، 2017)، في " <sup>2</sup> . والذي يعد اختبار حديث وملائم للعينة ولمفردات المادة بكرة القدم وقد تمتع الاختبار بمعامل صدق (0.89) ومعامل ثبات (0.88) وبموضوعية عالية اذا تكون الاختبار من 20 فقرة وبطريقة الاختيار من متعدد اذ يكون للسؤال ثلاث بدائل واحدة صحيحة واثنان خطا 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 طائق 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 وزرعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل مجموعة، زمن كل وحدة (45) دقيقة.

وتم مراعات الامور 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 المتردجة 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) ، ص 40 .

<sup>2</sup> شويعر حيدر مجيد، تأثير تصميم تعليمي قائم على التعليم المتمايز وفقاً للانشطة المتردجة والثابتة في التحصيل المعرفي وسرعة ودقة التصرف الخططي بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية، 20017 .

د. يمكن للمعلم تضمين ثلاثة مستويات من النشاط تتوافق مع مستوى كل طالب .

هـ. كما ينبغي توفير المرونة لدى المعلم في حال وضعه لطالب في نشاط أعلى أو أقل من مستوى الحقيقـي . والملحق (2) يوضح خطة الدرس على وفق الأنشطة المترتبـة .

### 12-3 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية يومي الاحد والاثنين 4-5/3/2018 على مجموعتي البحث في الملعب الخارجي لمتوسطة الفتاة للبنين.

تضمنت اختبارات اليوم الأول على: الدرجات، دقة التهديف، ودقة المناولة.

وتحسن الاختبارات اليوم الثاني على: قدرة اللاعب على السيطرة والتحكم في تنطيط الكرة، والدقة في ايقاف الكرة (الاخمام) واستعادة التحكم فيها بجانب القدم او بالقدم او بالفخذ او بالصدر واختبار التحصيل المعرفي.

### 13-3 الترجمة الرئيسة :

قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسة يوم الثلاثاء 6/3/2018 ولغاية 12/5/2018 وعلى مجموعتي البحث.

### 3- الاختارات البعدية:

بعد انتهاء تجربة البحث يوم الاحد بتاريخ 13/5/2018 والذي استغرقت(11)أسبوع.تم اجراء الاختبار البعدي للمجموعة الظابطة والتجريبية يوم الثلاثاء 15/5/2018 في الملعب الخارجي لمتوسطة الفتوة، واتبعت نفس الاجراءات والشروط التي طبقت في الاختبار القبلي.

### 15-3 الوسائل الاحصائية:

"الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار  $t$  ) للعينات المرتبطة والغير مرتبطة متساوية العدد، معامل الارتباط البسيط، النسبة المئوية <sup>1</sup> .

#### 4- تحليل النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القليلة والبعيدة للمجموعة الضابطة .

## جدول (5)

## بيان الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وأوساط الفرق، وانحراف الفروق، وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة في الاختبار القلبي والبعدي للمهارات

مَعْنَى  $2.07 = (23)$  وَسَاحَةِ حَدَّةٍ  $> (0.05)$  نِسْبَةِ خَطْأٍ \*.

<sup>1</sup> وديع ياسن التكريتي، حسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل (1999).".

ويعزى الباحثون وجود الفروق المعنوية في مستوى الأداء المهاري إلى المنهج التعليمي الذي ساهم في زيادة التشويق والإثارة وذلك من خلال تمارين المنافسة الموجودة ضمن المنهج 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 القبلية والبعدي.

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وأوساط الفرق، وانحراف الفروق، وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للمهارات

نسبة تحسين	Sig	قيمة T المحسوبة	ع ف	ف	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختبار
					س $\pm$ ع	س $\pm$ ع	س $\pm$ ع	س $\pm$ ع		
%34.2	0.00	23.0	2.28	6.20	0.87	18.1	2.23	24.3	زمن/نا	الدربجة
%46.0	0.00	8.09-	1.09	1.85	0.63	5.87	0.47	4.02	تكرار	المناولة
%65	0.00	19.8-	1.42	5.90	1.07	14.9	1.30	9.03	تكرار	السيطرة
%98.3	0.00	19.2-	1.20	4.83	0.70	9.76	1.09	4.92	عدد	الهدف
%176.8	0.00	29.3-	0.72	4.42	0.53	6.92	0.58	2.50	درجة	الاخمام
%89	0.00	8.26	0.98	2.55	1.76	19	1.23	14.55	درجة	التحصيل المعرفي

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  (0.05) ودرجة حرية (23) = 2.07

ويعزى 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 بالإيحاءات من خلال التذكير أو عن طريق اقتراح بداية الطريق للمتعلم عند توقفه في الموقف التعليمي، ويرتبط هذا بفكرة فيكتوسكي 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 لمساعدتهم في إنجاز المهام المطلوبة وتركهم ليتعلموا بمفردتهم واعتمادا على قدراتهم الذاتية "<sup>2</sup>. وكذلك يعزى الباحثون هذا التحسن في النتائج إلى التنويع في اساليب وطرق التدريس الملائمة للمتعلمين في الوحدة التعليمية. اذ يذكر(Scott 2012) " تنويع طرائق التدريس في الدرس الواحد يأتي استجابة لاحتياجات ومستويات واستعدادات ومويل المتعلمين، الامر الذي يتطلب من المدرسين تسهيل المادة العلمية، وتنويع في اساليب التدريسية، والوسائل التعليمية،

<sup>1</sup> "أحمد عبد الخالق؛ أثر استخدام وقت درس التربية الرياضية على مستوى الأداء البدني والمهاري في كرة اليد. مؤتمر البحث العربي 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 Problematizing Student Work , Educational and Social Journal Northwestern University" .

لتحقيق أقصى قدر من فرص التعلم لكل متعلم في الصف الدراسي ويتم ذلك باستخدام التعليم المتمايز، 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 وإن 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>.

#### 4-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث .

جدول (7)

يوضح الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمي (ت) المحسوبة، ومستوى الدلالة، بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية

الفرق	دلالة Sig	قيمة T المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات
			س $\pm$ ع	س $\pm$ ع	س $\pm$ ع	زمن/ثا		
معنوي	0.00	9.86	0.87	18.1	0.73	20.5	زمن/ثا	الدراجة
معنوي	0.00	4.20-	0.63	5.87	0.87	4.95	نكرار	المناولة
معنوي	0.00	10.44	1.07	14.9	0.96	11.8	نكرار	السيطرة
معنوي	0.00	15.7	0.70	9.76	0.55	6.79	عدد	التهديف
معنوي	0.00	14.2	0.53	6.92	0.52	4.70	درجة	الاخمام
معنوي	0.00	13.34	1.76	19	1.46	17	درجة	التحصيل المعرفي

معنوي عند نسبة دلالة (0.05) ودرجة حرية (44) 2.02

ويعزى الباحثون تفوق المجموعة التجريبية في الاختبار البعدى الى أن هذه الاستراتيجية تأخذ بنظر الاعتبار المستويات المختلفة بين الطلبة من خلال استخدام استراتيجيات متنوعة تمكن المتعلم من الحصول على المعلومات بحسب امكانياته وقدراته، وبالتالي زيادة دافعية المتعلم نحو التعليم ، وان إستراتيجية التعليم المتمايز 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 ( عبيات وسهيلة، 2009) " ان التعليم المتمايز يبدأ بالتقدير الذي يحدد قدرات كل متعلم لتكون اساسا لتعليميه ثم نقيم التعليم برمته بذءا من اهدافه واساليبه ومصادره لنجكم 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 للاجهزة والمعدات ، والأدوات، والمواد التي يمكن استخدامها في ممارسة التمارين والأنشطة الصحفية، وهذا ما اكده(عامر، 2008) " في ان أسلوب الانشطة المدرجة تعمل على التغلب على قلة الموارد المتاحة، او 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 عبيات 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 للمجموعات البحث ولصالح الاختبار البعدي، وبين الاختبارات البعديّة للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-5 الاستنتاجات:

- 1- ادى استخدام استراتيجية التعليم المتمايز وفقاً لانشطة المتردجة الى التأثير الايجابي في التحصيل المعرفي والمهاري.
- 2- إن المجموعة التجريبية التي استخدمت الاشطة المتردجة كانت الافضل من المجموعة التي استخدمت الأسلوب (التقليدي) في زيادة التحصيل المعرفي وتنمية وتطوير المهارات الأساسية بكرة القدم قيد الدراسة.

##### 2-5 التوصيات:

- 1- التأكيد على استخدام استراتيجية التعليم المتمايز وفقاً لانشطة المتردجة في تنمية وتطوير المهارات الأساسية بكرة القدم فضلاً عن الاهتمام بالتحصيل المعرفي .
- 2- إجراء دراسات مشابهة باستخدام هذه الاستراتيجية على فئات عمرية والعاب رياضية أخرى.

##### المصادر العربية والاجنبية:

1. عبد الخالق، احمد(1999): "أثر استخدام وقت درس التربية الرياضية على مستوى الأداء البدني والمهاري في كرة اليد، مؤتمر البحث العربي، واقع الرياضة العربية وطروحاتها المستقبلية ، جامعة الإمارات، دولة الإمارات المتحدة .".
2. أسد، مجید 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، الموصى .".
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 الموصى .".
6. الخشاب زهير، وآخرون(1999): كرة القدم، مطبعة جامعة الموصى، ط2،الموصى .
7. الخشاب ،زهير قاسم (2013): تأثير تمرينات مهارية في عدد من المهارات الأساسية للاعبات كرة القدم ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد 4 ، مجلد 6 .
8. ثامر محسن وآخرون(1991م )،الاختبار والتحليل بكرة القدم ،مطبعة الموصى .
9. شواهين،خير سليمان(2014): التعليم المتمايز وتصميم المناهج المدرسية،علم الكتب الحديث للنشر والتوزيع،ط1،اريد ،الأردن." .

<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. شويع ، حيدر مجيد (2001): "تأثير تصميم تعليمي قائم على التعليم المتمايز وفقاً للأنشطة المتدرجة ، والثابتة في التحصيل وسرعة ودقة التصرف الخططي بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الأساسية ، 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 العدد 1".
12. عامر أيمن محمد (2008): "أثر استخدام دورة التعلم في تدريس العلوم على التحصيل وبقاء أثر التعلم واقتراض 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. عبيادات، ذوقان وأبو السميد، سهيلة (2009): "استراتيجيات التدريس في القرن الحادي والعشرين، دليل المعلم والمشرف التربوي ، ط2، ديبونو ، عمان .".
15. المندلاوي، 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 Problematizing 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

اسم المحكم	الاختصاص	الбинية	المهارية	البرنامج التعليمي	مكان العمل
أ. د. زهير قاسم الخشاب	تدريب رياضي/قدم	/	/		جامعة الموصل
أ. د. مكي محمود الرواوي	قياس تقويم/قدم	/	/		جامعة الموصل
أ. د. اياد محمد شيت	طائق تدريس/يد	/	/		جامعة الموصل
أ. د. محمد عبد الحسين المالكي	تعلم حركي/ قدم	/			جامعة بغداد
أ. م. د. محمد علي جلال	قياس وانقovid	/	/		جامعة المستنصرية
أ. م. د. جمال شكري	طائق تدريس	/	/		جامعة الموصل

جامعة المستنصرية		/	/	علم التدريب/ قدم	أ.م. د محمد غني حسين	- 7
جامعة الموصل		/	/	قياس وتقدير	أ.م. د.احمد هشام	- 8
جامعة الحمدانية	/			طائق تدريس	أ.م. دانتظار فاروق الياس	- 9
جامعة الحمدانية	/			طائق تدريس	م. د احلام دارا عزيز	- 10
كلية النور الجامعية		/	/	قياس وتقدير	د. احمد سالم	- 11

## الملحق (2)

نموذج لوحدة تعليمية بأستراتيجية التعليم المتمايز وفق الانشطة المتردجة

زمن الوحدة : 45 دقيقة

عدد الطلاب:(23)

الاهداف التعليمية : تعليم مهارة الدرجة بصورة جيدة

الاهداف التربوية : تنمية روح العمل المنظم بين الطلاب .

النشاط	الزمن	محوى المادة	التنظيم	الملحوظات
الجزء الاعدادي	10 د			
المقدمة	2 د	تسجيل الغياب-تجهيز الادوات-تردد التحية الرياضية.	***** م	التأكد على الوقف بنظام
الاحماء العام	3 د	سير-هرولة، الهرولة مع تدوير الذراعين-هرولة مع رفع الذراعين-التصفيق الى الاعلى-هرولة مع رفع الركبتين عالياً.	***** م	التأكد على احماء جميع اجزاء الجسم بصورة جيدة
التمارين البدنية	5 د	تمرين الذراعين: (الوقف) تمرين القفز على البقعة مع تدوير الذراعين باستمرار. تمرين الجذع: (البروك، الذراعان جانبًا) شيء ومد الجذع للجانبين بالتبادل(4 عدات). تمرين الرجلين: (الوقف، تخصيص) بالتبادل رفع الركبتين عالياً (4 عدات).	***** ***** ***** م	التأكد على اداء التمارين البدنية بصورة صحيحة
الجزء الرئيسي	25 د			
النشاط التعليمي	7 د - 10 د	شرح وافي لمهارة الدرجة مع تقديم نموذج من قبل المدرس .	* * * * * * * * * * * * *	التأكد على الأداء السليم للمهارة مع تصحيح الأخطاء
النشاط التطبيقي	-18 د 15 د	اعطاء ثلاثة 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

الثالث يبدأ التطبيق الثاني على نفس المحطات		3.جري السريع بالكرة مع وجود مدافع ايجابي يحاول قطع الكرة.		
التأكيد على التمارين الضرورية	***** م	تمرينات تهدئة مع تحية الانصراف.	٥٥	الجزء الختامي

# تأثير تمرينات مركبة مختلفة الشدة في تطوير تحمل الاداء وانزيم LDH والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب

م.م مثنى محمد عبد الامير

م.م محمد بجاي عطية

كلية الصفوة الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية

## مستخلص البحث باللغة العربية

تكمّن أهمية البحث من خلال وضع تمرينات مركبة مختلفة الشدة للارتقاء بمستوى اللاعبين البدني والبيوكيميائي والتصرف الخططي الامر الذي يسهم في تطوير مستويات اللاعبين ويمكّنهم من تحقيق نتائج افضل في المباريات. وهدفت الدراسة الى : اعداد تمرينات مركبة مختلفة الشدة، والتعرف على تأثيرها للاعبين كرة القدم الشباب .

استخدم الباحثان المنهج التجاريبي، وقد حدد الباحثان مجتمع البحث من لاعبين اندية كربلاء فئة الشباب واختاروا عينة البحث بالطريقة العشوائية (الفرعية) وهي نادي كربلاء الرياضي والبالغ عددهم (20) لاعب قسمت العينة الى مجموعتين تجريبية (10) لاعبين ومجموعة ضابطة (10) لاعبين .

استخدمت التمرينات المركبة مختلفة الشدة (60-90%) اديت التدريبات ثلاثة وحدات في الاسبوع وكانت في ايام السبت والاثنين والاربعاء واستمرت 8 اسابيع . اما اهم الاستنتاجات فشملت : وجود تأثير ايجابي للتمرينات المركبة مختلفة الشدة في تطوير تحمل الاداء وانزيم LDH والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب . اما التوصيات فأكيدت على ضرورة استخدام المدربين التمرينات 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 واهميته :

ان التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى المجالات الرياضية سواء من الالعاب الجماعية او الفردية يسير مواكباً لتطورها علم التدريب الرياضي ، والارتفاع بها 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 وطرق التدريب الرياضي تطويراً سريعاً ، تلك النظريات والطرق التي تهتم برياضة المستويات العالية باعتبار النتائج الجيدة التي تتحقق على المستوى الدولي هو نتاج حقيقي لصراع النظرية والأسلوب والطريقه في ادارة وخارج عمليات التدريب الرياضي.

وهنا لابد من ادخال الطرق والاساليب الحديثة في عملية التدريب من اجل رفع المستوى المهاري والبدني والخططي لجميع اللاعبين والتي من خلالها يستطيع اللاعبون تطبيق الواجبات الخاصة بكل لاعب والمناطق اليه من قبل المدرب داخل الملعب ومن بين هذه (الاساليب) استخدام التمارين المركبة مختلفة الشدة التي تساعده 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 الطرق 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 لانقتصر على مركز واحد وظهور الفريق كتلته واحدة داخل الملعب وكذلك يعتمد التدريب الرياضي الحديث على تركيز اهدافه لتنمية نظم انتاج الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة لها ، فكلما تحسنت امكانية الرياضي الاهوائية او الاهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر على مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي ولا يكون هذا الا بوضع البرامج التدريبية والتمرينات الخاصة التي تستند الى تطوير انظمة الطاقة المرتبطة باللعبة ، وبما ان لعبة كرة القدم من الفعاليات الفرقية التي تتطلب اعداداً بدنياً خاصاً ومن المعروف ان النظام الاهوائي لانتاج الطاقة هو النظام السائد في لعبة كرة القدم بسبب السرعة العالية والقوة في الاداء البدني والمهاري لذا برزت اهمية هذا البحث بضرورة

استخدام تمرينات مركبة مختلفة الشدة لتطوير تحمل الاداء ونسبة فاعلية انزيم LDH والتصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم .

## 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 التمرينات 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 تمرينات مركبة مختلفة الشدة لتطوير المتغيرات المبحوثة لعله يسهم بشكل نسبي لحل مشكلة البحث .

## 3- اهداف البحث :

- 1- اعداد تمرينات مركبة مختلفة الشدة لتطوير تحمل الاداء وانزيم LDH والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب
- 2- التعرف على تأثير التمرينات مركبة مختلفة الشدة لتطوير تحمل الاداء وانزيم LDH والتصرف الخططي للاعبين بكرة القدم الشباب .

## 4- فرض البحث :

- 1- للتمرينات المركبة مختلفة الشدة اثر في تطوير تحمل الاداء وانزيم LDH والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب .

## 5- مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : لاعبوا اندية محافظة كربلاء بكرة القدم الشباب 2017 - 2018
- 2- المجال الزماني : من 1 / 12 / 2017 الى 1 / 4 / 2018
- 3- المجال المكاني : ملعب الشباب في محافظة كربلاء المقدسة .

## 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

- 1- منهج البحث : اعتمد الباحثان على التصميم التجاري ويأسلوب تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارات القبلية والبعدية وكما مبين في جدول ( 1 ) .

جدول ( 1 )  
يبين التصميم التجاري لعينة البحث

الاخبار البعدى	العامل التجارى	الاخبار القبلى	المجموعات
اخبار تحمل الاداء وقياس نسبة فاعلية انزيم LDH واختبار التصرف الخططي	تمرينات مركبة مختلفة الشدة	اخبار تحمل الاداء وقياس نسبة فاعلية انزيم LDH واختبار التصرف الخططي	التجريبية
	منهج المدرب		الضابطة

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 مثلا عينة البحث ويعدها تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبالطريقة العشوائية ايضا

3 - الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثان الوسائل والاجهزة والادوات الآتية :

اللواحة	-
الاستبانة	-
المقابلة الشخصية	-
الاختبار والقياس	-
جهاز حاسوب نوع ( Samsung )	-
كاميرا نوع ( Sony ) يابانية الصنع	-
شريط قياس قطني	-
ميزان طبي نوع ( buerer ) صيني الصنع	-
اقماع 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 )	-
تنيوبات نقل الدم بدون مادة ( edta ) اردنية الصنع	-
سرنجة سحب الدم عدد ( 80 )	-
قطن طبي ومواد معقمة	-
حافظة تبريد طبية لحفظ تنيوبات الدم	-

4 - اجراءات البحث الميدانية :

4 - 1 تحديد اختبار تحمل الاداء والتصرف الخططي :

اعتمد الباحثان على مسح العديد من المصادر العلمية المتوفرة وكذلك في ضوء الخبرة المتواضعه للباحثان كونهما لاعبان في السابق ومدربان حاليا . تم تحديد الاختبارات لمتغيري ( تحمل الاداء ) واختبار اجراء مباريتين لقياس التصرف الخططي .

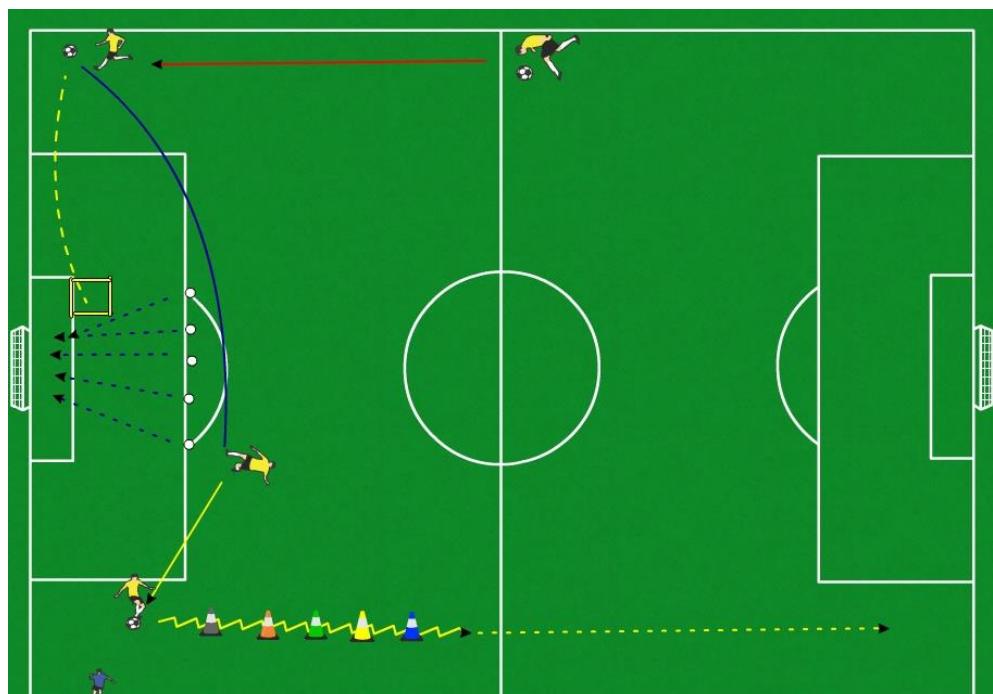
اولا : اختبار الاداء الدائري <sup>(1)</sup>:

الغرض من الاختبار : قياس تحمل الاداء الدائري للاعبين .

متطلبات الاختبار : ملعب كرة القدم ، كرات قدم عدد 10 ، 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 الركينة من الجانب فيلعب الكرة العرضية العالية الى داخل منطقة الجزاء . ثم يجري لخط منطقة الجزاء المواجهة للمرمى ليصوب (5) كرات على المرمى ثم يتوجه الى خط التماس من جهة اليسار لينفذ رمية جانبية للزميل ثم يستلم الكرة من الزميل ليجري بالكرة وعمل زرزاك بالكرة بين الشواخص البلاستيكية ( الاقماع ) ثم بعد ذلك يعود لمسافة 30 متر .

التسجيل : يحسب زمن الاداء الكلي لاقرب جزء بالمئة من الثانية .



الشكل (1)

يوضح اختبار الاداء الدائري

ثانيا : قياس نسبة فاعلية انzym ( LDH ) بعد الجهد مباشره :

<sup>1</sup> - سراج الدين عبد المنعم : الاعداد البدنى لكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة) ط1، مصر، مطبعة القاهرة، 2007، ص182 .

من خلال اختبار الاداء الدائري اعلاه قام الباحثان بقياس نسبة فاعلية انزيم (LDH) في الدم بعد الجهد من خلال الاستعانة بكافر 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 (التورنکه) وهم في وضع الجلوس على الكرسي ، ثم تم افراغ الدم من الحقن بأنابيب حفظ الدم (التيوبات) زجاجة خالية من مادة (Edta) المانعه لتخثر الدم والمرقمه من (1) الى (20) وكل رقم يقابلها اسم اللاعب في استماره التسجيل ، وبعد اكمال عملية سحب الدم ووضعه في الانابيب (التيوبات) حفظت هذه الانابيب في حافظة 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 والآخر في الاختبار البعدى وتم تصوير المباراتان ومن ثم تم عرضهم على ثلات خبراء متخصصين لغرض تقييم اللاعبين في اختبار التصرف الخططي وكان الفريق المنافس نفسه في المبارياتان وكانت الدرجة الكلية ( 20 ) .

2- 4- 2 التجربة الاستطلاعية : اجرى 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 مواضعت 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 عمليات درجات الاختبارين احصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط .

موضوعية الاختبار : قام الباحثان بعرض اختبار تحمل الاداء على اثنين من الممكينين لغرض تقييم درجة الاداء وبعدها تم استخدام معامل الارتباط بين درجات الممكينين وكانت معاملات الموضوعية مناسبة جدا وتمت بعلاقة ارتباط عالية .

2- 4- 4 القياسات والاختبارات القبلية : اجرى الباحثان مع فريق العمل المساعد الاختبارات القبلية على عينة البحث بتاريخ 15 او 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

جدول ( 2 )

- تكافؤ العينة

الدالة الاحصائية	قيمة t المحسوبة	م الضابطة		م التجريبية		المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س		
عشوائي	1.000	0,92	89,2	0,76	89,6	اختبار الاداء الدائري / ثا	1
عشوائي	0,59-	4,66	387	8,95	385	انزيم LDH بعد الجهد / UL	2
عشوائي	0,82	2,55	14,17	2,15	15,08	التصرف الخططي / درجة	3

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 ثالث وحدات من ايام السبت والاثنين والاربعاء

وعدد الاسابيع ثمانية اي اشتمل المنهج على 24 وحدة تدريبية كانت في نهاية فترة الاعداد العام بالإضافة الى كل مرحلة الاعداد الخاص وكان هناك تنوع في اعطاء الشدد مابين الصعود والهبوط.

2 - 4 - 6 القياسات والاختبارات البعدية : اجرى 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 والمترابطة

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 والدالة الاحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الدالة	T المحسوبة	ع ف	ف	البعدي		القبلية		مج	المتغيرات
				ع	س	ع	س		
معنوي	14,75	0,9	4,2	0,62	85,4	0,76	89,6	ت	تحمل الاداء / ثا
معنوي	5,829	0,657	1,211	0,707	88	0,92	89,2	ض	
معنوي	19,759	10,403	65	7,703	450	8,957	385	ت	انزيم LDH بعد الجهد UL
معنوي	12,549	3,528	14	4,163	401	4,667	387	ض	
معنوي	18,505	0,88	5.15	1.129	20,23	2.15	15.08	ت	التصرف الخططي / درجة
معنوي	25,032	0,36	2.85	1.155	17,02	2.55	14.17	ض	

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 ولكل المجموعتين كون القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة ( 0.05 ) .

جدول ( 4 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة  $t$  المحسوبة والدالة الاحصائية بين نتائج الاختبارات البعيدة وللمجموعتين التجريبية و الضابطة

الدالة الاحصائية	قيمة $t$ المحسوبة	م الضابطة		م التجريبية		المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س		
معنوي	8,255-	0,707	88	0,627	85,4	تحمل الاداء	1
معنوي	16,787	4,163	401	7,703	450	انزيم LDH بعد الجهد UL	2
معنوي	5,965	1,155	17,023	1,129	20,232	التصرف الخططي / درجة	3

قيمة  $T$  الجدولية 2,101 عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة (0.05)

يتبيّن من خلال الجدول ( 4 ) افضلية المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وفي كل الاختبارات فاما ما يخص الاختبار الدائري الذي يقيس تحمل الاداء فأن الباحث يرون ان السبب الرئيسي في هذا الافضلية هو مرجعه الى التمارين المركبة مختلفة الشدة المبنية على اسس تدريبية حديثة ومن خلال الشدد التدريبية المختلفة والمتذبذبة بين الصعود والنزول وان طبيعة هذه التمارين المستخدمة في العملية التدريبية والمبنية على اسس علمية من حيث الشدة وعدد التكرارات وفترات الراحة وكذلك من اعادة المسافات المستخدمة في اعداد هذه التمارين ودرجة تشابهها الى حد كبير ظروف اللعب الحقيقة بما تحتويه هذه التمارين 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 افضل اداء " <sup>(1)</sup>

ويذكر ( مفتى ابراهيم ) انه " كلما اقتربت ظروف التمارين من ظرف المنافسة ( المباراة ) كان التمارين اكثراً فائدة للاعب ويحقق اهداف الوصول الى مستوى اداء المباراة " <sup>(2)</sup> .

اما ما يخص اختبار انزيم LDH بعد الجهد فأن المجموعة التجريبية حققت افضلية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعيدة 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 بالإضافة الى افرازها من قبل الخلايا في مجرى الدم <sup>(3)</sup> .

اما ما يخص المتغير الثالث وهو التصرف الخططي إذ يعزو الباحثان هذا التطور في التصرفات الخططية للتمارين 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 الامانة من المدرب وكذلك نصيبه الكافي " <sup>(4)</sup> ومن الملاحظ ايضاً ان سبب

<sup>1</sup> - سلمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي ، ط1 ، مطبعة جامعة الموصل ، 1983 ، ص16 .

<sup>2</sup> - مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 ، ص200 .

<sup>3</sup> - محمد سليم ، عبد الرحيم عشير : علم حياة الانسان ، جامعة الموصل ، دار الكتب للنشر ، 1982 ، ص47

<sup>4</sup> - مفتى ابراهيم حماد : الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص25

هذا التطور المعنوي للمجموعة التجريبية الى نوعية التمارين المستخدمة التي احتوت على العديد من التمارين المركبة مختلفة الشدة المقنة 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 التمارين 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 التمارين 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 التمارين المعدة من قبل الباحثان حققت نتائج ايجابية في جميع المتغيرات المبحوثة وحققت افضلية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية .

4 - 2 التوصيات : من خلال عرض التوصيات والنتائج المستحصلة يوصي الباحثان بما يلي :

1 - ضرورة استخدام التمارين 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 التمارينات مركبة مختلفة الشدة .

3 - اجراء بحوث مشابهة على فعاليات رياضية وفنات عمرية اخرى .

#### المراجع والمصادر

1 - جمال صبرى 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 تومبسون : كسر حاجز الصراع عن التدريب الفتري الحديث ، مجلة العاب القوى الاسبوعية في بريطانيا ، 30 ايلول ، 2005 .

4 - جبار رحيمه في اخر تحديث في 2011 <http://www.hussin-mardan.com/list7.htm7/1/2011>

5 - مفتى ابراهيم حماد : الاعداد والمتاراة لاعي 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 ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000 ، ص187 .

7 - قاسم حسن حسين : **الفيسيولوجيا (مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي)** ، الموصى ، مطبعة دار الحكمة ، 1990 .

8 - مفتى ابراهيم : **الجديد في الاعداد المهارى والخططي للاعب كرة القدم** ، دار المعرفة ، القاهرة ، 1997

9 - سراج الدين عبد المنعم : **الاعداد البدنى لكرة القدم (القدرات البدنية الخاصة)** ط1، مصر، مطبعة القاهرة، 2007 .

10 - سلمان علي حسن : **المدخل الى التدريب الرياضي** ، ط1 ، مطبعة جامعة الموصى ، 1983 ،

11 - مفتى ابراهيم حماد : **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة** ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،

12 - محمد سليم ، عبد الرحيم عشير : **علم حياة الانسان** ، جامعة الموصى ، دار الكتب للنشر، 1982

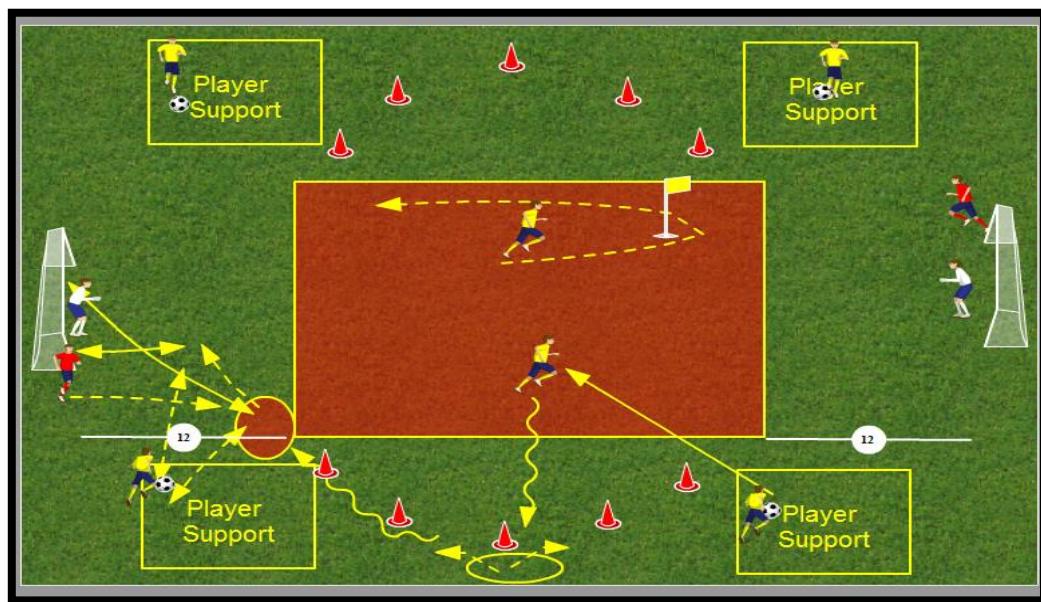
13 - مفتى ابراهيم حماد : **الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم** ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .

14 - عبد الستار الضمد : **فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة** ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000 .

#### التمارين المستخدمة

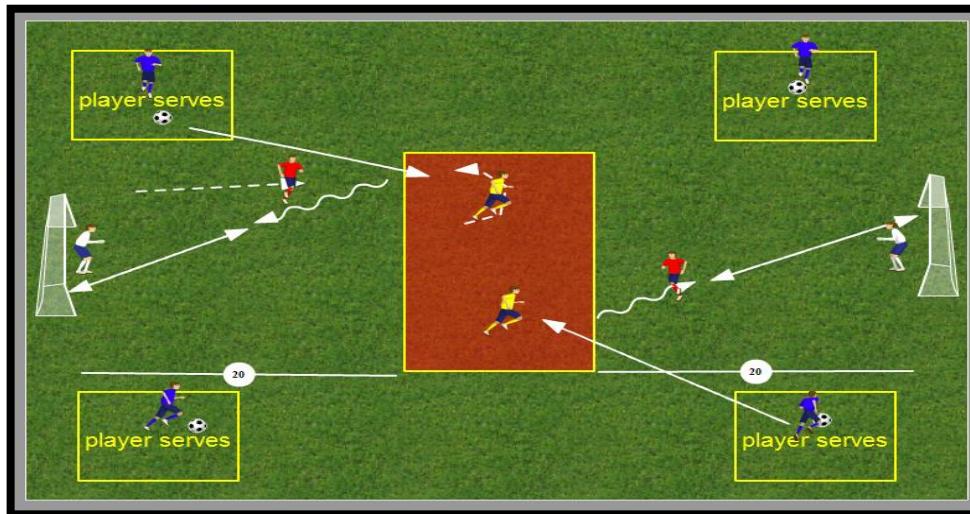
التمرين الاول : نصف ملعب كرة قدم (مستطيل  $26 \times 15$ م) (4لاعبين player support ) 2 لاعبين مهاجمين + 2مدافعين + 2 حراس مرمى .

- يبدأ اللاعب ( player support ) بمناولة الكرة للاعب الزميل داخل المستطيل الأحمر يستلم اللاعب الكرة ويسسيطر عليها بعدها يقوم بعملية الدحرجة 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 طولياً داخل دائرة مرسومه لعميل مناولة جداريه مع اللاعب ( player support ) القريب من علم الزاوية والقيام بعملية التهديف او التهديف مباشرتاً.

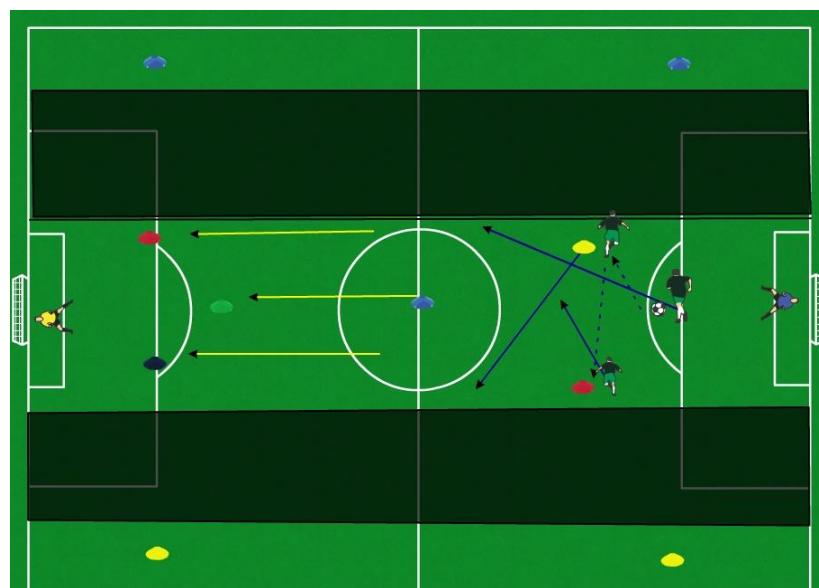


التمرين الثاني : نصف ملعب كرة قدم (مستطيل  $10 \times 10$ م) (4لاعبين player serves ) 2 لاعبين مهاجمين + 2 مدافعين + حراس مرمى.

- 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 والدحرجة للأمام لمواصلة المدافع والتهديف على المرمى اما من جهة اليمين نفس التمرين ولكن الاختلاف في ان اللاعب يقوم بعملية دوران عنده استلام الكرة والسيطرة على الكرة والدحرجة للأمام لمواصلة 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 الجملة التكتيكية من قبل اللاعبين الثلاثة والهدف من التمرين هو التمرين وعمل الدحرجه لمسافه طوليه 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	الاول	الاول	1	85	130-120 ض/د	2	3 دقائق	ثا 28
			2	60	130-120 ض/د			ثا 40
			3	80	130-120 ض/د			ثا 34
			4	65	130-120 ض/د			ثا 38
			5	85	130-120 ض/د			ثا 28
	الثاني	الاولى	1	80	130-120 ض/د	2	3 دقائق	ثا 30
			2	55	130-120 ض/د			ثا 45
			3	90	130-120 ض/د			ثا 25
			4	65	130-120 ض/د			ثا 40
			5	85	130-120 ض/د			ثا 34
الاسبوع الاولى	الثالث	الثالث	1	60	130-120 ض/د	2	3 دقائق	ثا 35
			2	85	130-120 ض/د			ثا 25
			3	55	130-120 ض/د			ثا 40
			4	85	130-120 ض/د			ثا 25
			5	65	130-120 ض/د			ثا 32

ثا 35	3 دقائق	2	130-120 ض/د	65	1	الرابع		
ثا 28			130-120 ض/د	80	2			
ثا 38			130-120 ض/د	55	3			
ثا 20			130-120 ض/د	90	4			
ثا 35			130-120 ض/د	65	5			

# اثر استخدام تمرينات الكارديو في تطوير القدرات البدنية والفيسيولوجية 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 تمرينات بدنية مقترحة وفقا لنظام تمرينات الكارديو لتطوير القدرات الحركية والفيسيولوجية للاعبين كرة اليد الشباب. استخدم الباحثون المنهج التجاري وتم توزيع العينة على مجموعتين بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة تنفذ المجموعة الاولى تمرينات الكارديو والثانية تمرينات المدرب وتم تطبيق المنهج المقرر على المجاميع لمدة (10) اسبوع بواقع وحدتين في الأسبوع. اما الاستنتاجات فكانت ان لتمريرات الكارديو تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية (تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الاداء) للاعبين كرة اليد الشباب ان لتمريرات الكارديو تأثير ايجابي في تطوير المتغيرات الفيسيولوجية (عدد مرات التنفس ومعدل ضربات القلب والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين) للاعبين كرة اليد للشباب ان لتمريرات الكارديو تأثير ايجابي في تطوير دقة اداء مهارة التصويب من القفز عاليا للاعبين 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 جمِيعاً، وإنعكس 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 لابد من أخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتربوية إذ إن مجال علم التدريب الرياضي تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتكنولوجيا، إذ اتَّخذت العملية التربوية شكلاً وهيكلاً وتنظيمياً يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة 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 للارتفاع بالمستوى البدني والمهاري والفيسيولوجي" وتمرينات الكارديو هي تمرينات تنفذ بشدة متوسطة، يشترك فيها مجاميع عضلية متنوعة، كما أنها بمثابة حركات فعالة وذات كفاءة للجسم، ولكن أكثر جوانب الحركات البدنية أهمية عندما تكون التمرينات بشكل جماعي، تؤهل هذه الخصائص الثلاث (الشدة والحجم والراحة) والتمرينات المركبة لإنجاص قدرة عالية وفقاً للتحمل الخاص لأداء التمرينات، وتعد تدريبات الكارديو من البرامج التربوية الحديثة التي تم استخدامها بالوقت الحاضر على شكل فعاليات ومسابقات رياضية شاملة ومتعددة ومركبة تتطلب لياقة بدنية عالية لدى المشارك، ويمكن تنظيمها في أي مكان بالصالات أو الملعب أو على الشاطئ أو الشارع أو بالبيت، وتعد هذه التدريبات مبدئياً عبارة عن تمرينات ذات مستويات متعددة لأجل تحسين وتطوير وتقيم عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالقوة، والسرعة، والتحمل، والمرنة، والرشاقة، والتوازن، والتوازن ... إلخ<sup>(1)</sup> وتعتَّد لعبَة كرَة اليد من الألعاب التي لاقت اهتماماً عالياً متزايداً وإن التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرَة اليد جاءت نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري والفيسيولوجية، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي الفسيولوجي الحديث، و اختيار احدث وأفضل التمرينات البدنية اعتماداً على المؤشرات الفسيولوجية المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج فضلاً عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التمرينات البدنية من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب الرياضي وما تتطلبها 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 تقنيَّن الحمل ضرورة واجبة للارتفاع بالمستوى الرياضي ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال اعداد تمرينات بدنية مهارية مبنية على أساس التحمل الخاص وفقاً لنظام الكارديو بكرة اليد لفريق للشباب، وبالتالي الوقوف على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة وما لها من دور على وضع اللاعب في أثناء المباراة الذي يتميز بأداء جهد بدني متقارب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات التي يتطلب أداؤها تكيفات بدنية ومهارية وفسيولوجية ومعرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيهه عمليات إعداد اللاعبين وفقاً للأساليب العلمية الحديثة.

### 2- 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 والفيسيولوجية حيث وجد ان تمرينات الكارديو تخدم الجانب اعلاه، لذا ارتأى الباحث بان تكون هذه التمرينات ضمن منهج المدرب المتبعة من اجل التعرف على ما هو جديد في القدرات البدنية والمهارية والفيسيولوجية ومن هنا تكمن مشكلة البحث في كيفية الدمج بين التمرينات البدنية والمهارية من خلال تمرينات الكارديو لافتقار الاساليب الحديثة والمتبعة من قبل المدربين في تطبيق تمرينات الكارديو ومحاولة التعرف على تأثير هذه التمرينات في القدرات البدنية والمهارية والفيسيولوجية

### 3-1 أهداف البحث:

- 1 اعداد تمرينات بدنية مقترنة وفقا لنظام تمرينات الكارديو لتطوير القدرات الحركية والفيسيولوجية للاعبين كرة اليد للشباب .
- 2 التعرف على تأثير تمرينات الكارديو في تطوير بعض القدرات البدنية والفيسيولوجية 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 تمرينات الكارديو تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والفيسيولوجية ودقة اداء مهارة التصويب من القفز عاليا 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 الزماني: من 5/11/2018 لغاية 25/9/3 .
- 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 عددهن (32) لاعب يمثلون نادي النجف والكوفة وبعدها تم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي الكوفة بالطريقة العشوائية البسيطة (الفرعية) 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.  
الاوسعات الحسابية والوسط والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لتجانس أفراد عينة البحث

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
0.88	2.76	22	21.19	سنة	العمر
0.72	5.93	172	173.43	سم	الطول
0.47	5.893	63	63.93	كغم	الكتلة

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:-  
المتغيرات البدنية :

الجدول (2) المعالم الإحصائية وقيمة (ت) لمتغيرات الصفات البدنية لمجموعتي البحث

الدالة	sig	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	س -		
غير معنوي	0.808	0.29	1.19	37.19	0.94	37.05	ثانية
غير معنوي	0.26	1.18	2.41	35.14	1.57	34.85	عدد مرات
غير معنوي	0.54	0.63	4.98	61.52	4.16	62.88	ثانية

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

الدالة	Sig	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	س -		
غير معنوي	0.41	0.85	0.9	17.85	0.97	17.42	مرة/دقيقة
غير معنوي	0.19	1.37	1.38	67.28	0.9	68.14	نبضة/دقيقة
غير معنوي	0.23	1.27	1.79	51.71	1.98	50.42	مليتر
							Vo2max

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-اداء مهارة التصويب من القفز عاليا :

#### الجدول ( 4 )

يبين تكافؤ بعض متغيرات الاداء الفي لمهارة التصويب لمجموعتي البحث.

نوع الدالة	قيمة F المحسوبة	التبالين	درجة الحرية	الانحرافات	مصادر التباين	المعالم الإحصائية الاختبارات
غير معنوي	2.13	1.47	2	2.94	بين المجموعات	اختبار الأداء الفي لمهارة التصويب من القفز عالياً
		0.69	87	59.97	داخل المجموعات	
غير معنوي	0.20	0.21	2	0.42	بين المجموعات	اختبار الدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً
		1.05	87	91.54	داخل المجموعات	
قيمة F الجدولية = 3.15 عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجتي حرية (87-2)						

يبين الجدول (4) إن قيم (F) المحسوبة للاختبارات قيد البحث هي اقل من قيمة (F) الجدولية والبالغة (3.15) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجتي حرية (87-2) وبهذا تكون الفروق عشوائية بين مجموعات البحث مما يحقق التكافؤ بينها في هذه الاختبارات.

#### الإجراءات البحث الميدانية

##### تحديد متغيرات البحث

استعان الباحثين بالعديد من المصادر والبحوث العلمية من اجل تحديد المتغيرات البدنية والمهارية والفيسيولوجية التي يستعن بها في تحديد الاختبارات الخاصة بها وذلك من اجل معرفة تأثير تمرينات الكارديو المترحة والموضعية على الأسس العلمية على بعض من المتغيرات البدنية والمهارية والفيسيولوجية، بعدها قام الباحثين بإعداد استبانة اولية حول تحديد صلاحية المتغيرات البدنية والمهارية والفيسيولوجية بكرة اليد قبل تثبيتها في استماراة الاستطلاع وذلك من خلال إجراء المقابلات الخاصة مع عدد من السادة الخبراء من ذوي الاختصاص ومن ثم قام بإعداد الاستمارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية والفيسيولوجية وتوزيعها على السادة الخبراء ذوي الاختصاص وذلك من اجل تحديد صلاحية هذه المتغيرات البدنية والمهارية والفيسيولوجية .

##### • 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 ومتخصصين في مجال التدريب الرياضي وكرة اليد 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 (5)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول القدرات البدنية

الدلالة	النسبة المئوية للموافقين	غير موافق	موافق	القدرات البدنية	ت
غير مقبول	%30	7	3	القوة القصوى	1
غير مقبول	%40	6	4	القوة الانفجارية	2
مقبول	%80	2	8	تحمل القوة	3
غير مقبول	%30	7	3	القوة المميزة بالسرعة	4
غير مقبول	%20	8	2	السرعة القصوى	5
مقبول	%90	1	9	تحمل السرعة	6
غير مقبول	%20	8	2	تحمل الجهاز بين الدوري التنفسي	7
مقبول	%80	2	8	تحمل اداء	8
غير مقبول	%20	8	2	المرونة	9

بالنسبة للقدرات البدنية الأخرى 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 لاتفاق حول متغيرات الفسيولوجية

الدلالة	النسبة المئوية	غير موافق	موافق	المتغيرات الفسيولوجية	ت
مقبول	%80	2	8	عدد مرات التنفس في الراحة	1
غير مقبول	%40	6	4	عدد مرات التنفس بعد الجهد	2
غير مقبول	%30	7	3	ضغط الدم الانقباضي	3
غير مقبول	%30	7	3	ضغط الدم الانبساطي	4

مقبول	%90	1	9	عدد مرات النبض في الراحة	5
غير مقبول	%30	7	3	عدد مرات النبض بعد الجهد	6
غير مقبول	%0	10	0	متوسط الدم الشرياني	7
غير مقبول	%10	9	1	نسبة حامض البنيك LA	9
مقبول	%80	2	8	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين $VO_2 \text{ Max}$	10

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  $VO_2 \text{ Max}$ .

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 والفيسيولوجية، 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 ثلاثة استبيانات خاصة أعدت لها الغرض وتم عرضها على السادة الخبراء لاختيار انساب الاختبارات الملائمة للدراسة ولعينة البحث، وبعد جمع الاستبيانات وتغريغها وترتيب الاختبارات، أخذ 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 عاليًا

لتحديد اختبار الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عاليًا قام الباحثين بإعداد استمارة استطلاع تضم تفاصيل درجة 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 ) وافتراض الباحثين درجات محددة لكل قسم من الأقسام الثلاث الأنفة الذكر علماً إن الدرجة النهائية للتقويم هي (10) درجات، ثم قامت الباحثين بعرض هذه الاستمارة على عدد من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي وكرة اليد وتم التأثير من قبلهم على أفضل تقييم للأداء الفني للمهارة وبعد جمع الاستبيانات وفرز بياناتها واستخراج نتائج الترشيح اعتمدت الباحثين على التقسيم ذو التسلسل الخامس وكما مبين في الجدول أدناه لتقييم الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عاليًا" 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 لتقدير الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عاليًا" بكرة اليد

النسبة المئوية لرأء الخبراء%	عدد الخبراء والمختصين	أقسام المهارة			المهارة المبحوثة
		الختامي	الرئيسي	التحضيرى	
%11.11	1	4	4	2	مهارة التصويب من القفز عاليًا"
%0		1	7	2	
%0		2	6	2	
%0		2	5	3	
%66.66		1	6	3	
%22.22		3	4	3	
%0		2	4	4	

الدرجة النهائية لتقدير هي (10) درجات

تحديد اختبارات الدقة لمهارة التصويب

نتيجة البحث والمراجعة لبعض المصادر المتوافرة والتي تتعلق بموضوع الدراسة ، استعان الباحثين باختبارات مقتنة لقياس دقة مهارة التصويب من القفز عاليًا" بكرة اليد وعند في استئناف استبيان ثم قام الباحثين بعرض هذه الاستئناف 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 الاستئنافات وفرز بياناتها واستخراج نتائجها تم التوصل إلى اختيار النموذج الذي يمثل التسلسل ( 2 ) لتقدير دقة مهارة التهديف من القفز عاليًا" بكرة اليد إذ كانت النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمختصين حول هذا النموذج هي ( 80 %) وكما هو مبين في الجدول أدناه

الجدول (6)

يبين النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء والمختصين لاختيار أفضل اختبار لتقدير دقة مهارة التصويب من القفز عاليًا" بكرة اليد

النسبة المئوية لرأء الخبراء%	عدد الخبراء والمختصين	الاختبار المختار	الاختبارات المرشحة	المهارة المبحوثة
%20	1		1- اختبار الأول	التصويب من القفز

				عاليًا" بكرة اليد
%80	4	*	2- الاختبار الثاني	
%0			3- الاختبار الثالث	

#### الأسس العلمية للاختبارات:

الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة البعض منها مقتنة من خلال استخدامها على المجتمع العراقي بحسب المصادر العلمية وهي القياسات الفسيولوجية، والأخرى غير مقتنة مما وجب على الباحثين التحقق من صلاحيتها من خلال إيجاد الصدق والثبات والموضوعية لها لكي يتم توافر الأسس العلمية بها وتوهّل الباحثين باستخدامها.

#### صدق الاختبارات:

وللتتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة عرضها الباحثين على مجموعة من والمتخصصين كل بحسب اختصاصه وعليه تم انتقاء الاختبارات الصالحة للدراسة والمقتنة 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 بعد (4) لاعبين من 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 المنتحبة 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

ال الموضوعية	الصدق الذاتي	الثبات	الشروط العلمية		ت
			الاختبار	السرعة	
0.91	0.93	0.89		تحمل السرعة	1
0.93	0.94	0.88		تحمل القوة	2
0.95	0.97	0.93		تحمل الاداء	3
0.98	0.92	0.84		مهارة التصويب	4

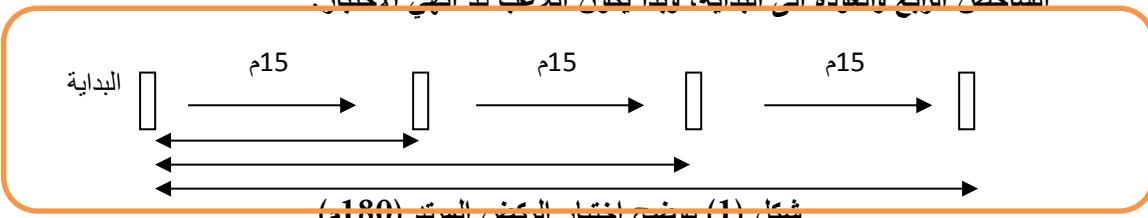
الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

الاختبار الأول: الركض المرتد 180م من الوضع الواقف <sup>(1)</sup>.

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.
- الادوات المستخدمة: شريط قياس - ساعة توقيت يدوية - شواخص عدد (4) المسافة بين شاخص واخر (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، وبذل يكون اللاعب قد أنهى الاختبار.



- التسجيل:

- يقوم المسجل بتدوين الوقت المستغرق بالثانية وللقرب 1% من الثانية.

- يقوم كل لاعب بمحاولة واحدة ناجحة.

- تعداد المحاولة في حالة فشل اللاعب في الاداء (سقوط اللاعب اثناء الارتداد).

الاختبار الثاني: الجلوس - القفز الى الاعلى <sup>(2)</sup>

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة.

• الادوات المستخدمة: ساعة توقيت، استسمرة تسجيل.

• وصف الاداء: من وضع الجلوس الطويل مد الركبتين والسااقان ملامستان للأرض واليدان ملامستان للأرض ايضا. ينهض اللاعب من هذا الوضع ويقفز في الهواء ثم العودة الى الوضع البدائي 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

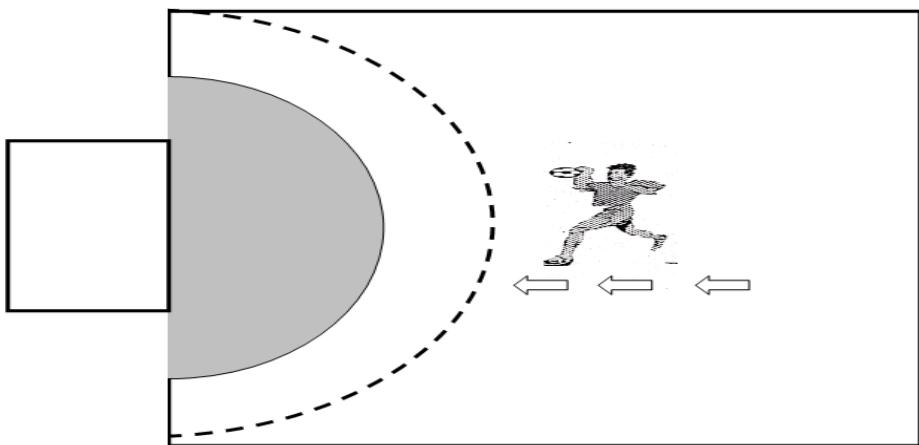
الهدف من الاختبار: تقويم الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عاليا :

الادوات المستخدمة ( ملعب كرة يد قانوني ، كرات يد قانونية عد(20) ، استسمرة تقويم معدة مسبقا )

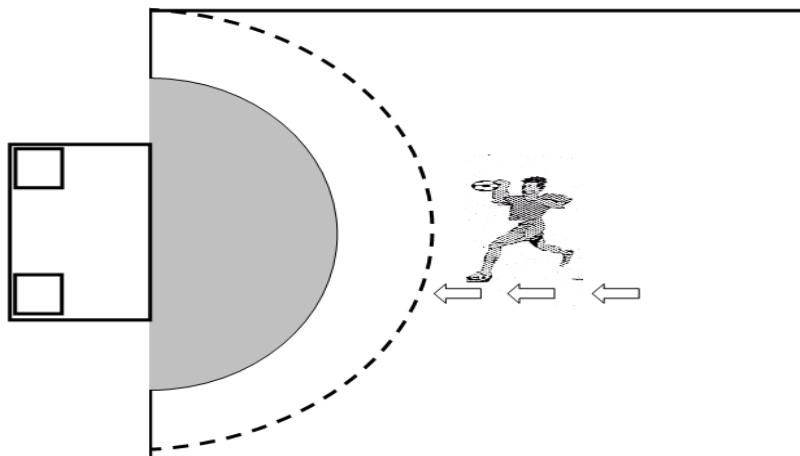
1- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة، 1999م، ص134.

2- ثامر محسن وآخرون: الاختبار والتحليل بكرة القدم، الموصل، مطبعة الجامعة، 1991م، ص136.

مواصفات الأداء : يقوم الطالب المختبر بأداء مهارة التصويب من القفز عالياً من نقطه تقع على زاوية قائمه مع منتصف خط المرمى وتبعد عنه بمسافة (10) امتار ويعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية لأداء المهارة.  
 التسجيل : يمنح كل لاعب مختبر ثلاث محاولات متتالية، تتحسب لأفضل حاله لكل مقوم وبعدها يتم احتساب الوسط الحسابي لأفضل ثلاث محاولات للساده المقومون الثلاث. علماً إن الدرجة النهائية للتقويم هي (10) درجات وكما هو موضح في الشكل أدناه .



اختبار الدقة لمهارة التصويب من القفز عاليا.  
 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 عدده (20) ، استماره تقويم معدة مسبقاً، مربيعات دقه ( 60 سم - 60 سم ) )  
 مواصفات الأداء : يقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة التصويب من القفز عالياً في نقطه تقع على زاوية قائمه مع منتصف خط المرمى وتبعد عنه بمسافة (10 م) ويتم التصويب من القفز عالياً مع اخذ ثلاث خطوات ومن مسافة (10) امتار حيث يتم التصويب على المربع اليمين ثم المربع اليسير  
 التسجيل : يمنح كل لاعب مختبر(6) محاولات متتالية، تتحسب 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 ( 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
- الادوات: ساعة توقيت، بساط ورقة تسجي
- وصف الأداء: يستلقي المختبر على الأرض يشاهد الفاحص ارتفاع وهبوط معدة المختبر في اثناء الشهيق والزفير خلال دقيقة واحدة ويمسح 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
- الادوات: 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 والتقويم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997م، ص60-61.

<sup>3</sup>- HTT:|| [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 ( $HR = 0.42 \times \frac{HR}{HR_{max}} + 111.33$ ) تعني معدل النبض بعد اختبار الخطوة لتعطي قيمة الاوكسجين الأقصى لللاعب.

#### التجارب الاستطلاعية:

##### التجربة الاستطلاعية لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية :

أجريت يوم الاربعاء بتاريخ 25 / 10 / 2018 على عينة مكونة من (4) لاعبين من مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- كفاية فريق العمل المساعد وفهمهم لسير العمل.
- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملاءمتها لمستوى العينة.
- مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم.
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلقي حدوث الأخطاء

#### إعداد تمارينات الكارديو:

بعد اطلاع الباحثين على المصادر العربية والاجنبية في مجال علم التدريب الرياضي وكذلك تمارينات الكارديو وكرة اليد وتصفحه بشبكات الانترنت واجراه المقابلات الشخصية مع المختصين قام الباحثين بإعداد منهج تمارينات بدنية بأسلوب الكارديو لأفراد عينة البحث مبني على الاسس العلمية مراعيا كافة المتطلبات والشروط الازمة لأعداد تمارينات وكما موضح في ادناه:

- ملائمة محتوى التمارينات لمستوى وقدرات أفراد العينة.
- مراعاة الهدف من إعداد التمارينات حيث تتنوع الهدف في اغلب الوحدات التدريبية والمتضمن هدفان في الوحدة التدريبية نفسها.
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة. ثم التدرج والتدرج بالشدة والحمل وحسب أهداف الوحدة التدريبية وخصوصية تمارينات الكارديو.
- أستغرق تطبيق المنهج التدريبي (10) اسابيع، بمعدل وحدتين تدريبية أسبوعياً يوم الاحد والاربعاء في ساعة 5:00 مساءاً، وبذلك بلغت عدد الوحدات التدريبية لكل مجموعة (20) وحدة تدريبية.
- تم استخدام طريقة تدريب الفتري 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 البينية 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 وفسيولوجية وعلى ضوء ما حده الخبراء ومن ذوي الاختصاص، إذ تم أداء الاختبار القبلي للختبارات المحددة بتاريخ 2018 / 11 / 4-1 على عينة البحث في القاعة الرياضية لنادي الكوفة حيث تم أداء 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 أساس التحمل الخاص وبما ينطوي مع لعبة كرة اليد، وتم توزيعها في الوحدات التدريبية بشكل متناسق ومناسب مراعيا 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 يناسب مع مستوى عينة البحث والمرحلة التدريبية وقسمت على عشرة أسباب ويوافق وحدتين تدريبيتين في الأسبوع.

#### الاختبارات البعدية:

تم أداء الاختبار البعدي على عينة البحث، بعد الانتهاء من تنفيذ تمرينات الكارديو وذلك لتحديد مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية التي وصلت إليها عينة البحث ولمدة يومين ثلاثة والاربعاء بتاريخ من 14-15 / 2 / 2019 وينفس الاجراءات التي تمت في الاختبارات القبلية.

الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيقة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث:

تضمن هذا الباب عرض النتائج للختبارات القبلية والختبارات 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، تألفت لدى الباحثين

حصلية كافية من البيانات حول نتائج التجربة الميدانية التي نفذها على المجموعة التجريبية، ودللت 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 والفيسيولوجية:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية:

الجدول (8) يبين المعالم الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة

الدالة	sig	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			+	-	+	-		
معنوي	0.029	2.85	0.93	36.31	0.94	37.05	ثانية	تحمل السرعة
معنوي	0.000	7.07	1.38	36.28	1.57	34.85	عدد مرات	تحمل القوة
معنوي	0.003	4.55	3.21	58.73	4.16	62.88	ثانية	تحمل الاداء

الجدول رقم (8) يوضح ان قيمة (SIG) لاختبارات تحمل السرعة، 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 هذا المصطلحان من ترابط صفتى القوة والسرعة وتظهر في أثناء العمل العضلي في حالة التسلط والمقاومة والربط بينهما"<sup>(1)</sup> وان تلك الصفتين لها تأثيرهما البالغ الأهمية لكونهما من مستلزمات تحديد المستوى لكثير من الحركات الثانية لكونهما تظهراً مدى امكانية عضلات الجسم الرياضي أجزاء منه في حركات الانطلاق للأمام وتحقيق اداء جيد يجب أولاً تعلم التكنيك الصحيح للاداء مع التهيئة البدني التام لذلك، وبخاصة القدرات الحركية المرتبطة مباشرة بحركة الاداء ومنها قوة وسرعة وعليه سيكون في الأعداد للاقوة العامة وتدريب القوة الخاصة وكذلك السرعة معنى كبير في تدريب الاداء المهاري بكرة اليد"<sup>(2)</sup> وهذا ما اكدهت 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 للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة

الدالة	sig	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			+	-	+	-		
معنوي	0.000	8	0.75	16.28	0.97	17.42	مرة/ دقيقة	عدد مرات التنفس دقيقة

<sup>1</sup> - حسين، قاسم حسن، وآخرون: علم التدريب الرياضي، الموصى، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1997، ص 28.

2 - الريبيعي، كاظم عبد، والمشهداوي، عبد الله : كرة اليد للناشئين، مطبعة دار الحكمة، جامعة البصرة، 2003، ص 151.

معنوي	0.000	8.01	0.81	67	0.9	68.14	نسبة/ دقيقة	معدل ضربات القلب
معنوي	0.000	7.93	1.27	53.42	1.98	50.42	مليتر/ دقيقة	Vo2max

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. يتبع من خلال الجدول (9) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية 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 "التحطيط 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 لعب كرة القدم للصالات من خصوصية لتأثيرات الأحمال التدريبية بسبب اللعب الشمولي لكره الحديثة كان لابد للمدرب الاطلاع على تأثيرات الجوانب الفسيولوجية ليتمكن من صياغة وتحديد وتقدير 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 وال أسبوعية 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 القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية

الدالة	sig	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
			+	-	+	-		
معنوي	0.000	11.18	1.3	35.31	1.19	37.19	ثانية	تحمل السرعة
معنوي	0.000	12.75	1.91	39.12	2.41	35.14	عدد مرات	تحمل القوة
معنوي	0.000	4.25	3.78	54.88	4.98	61.52	ثانية	تحمل الاداء

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 البعدى يتبع من خلال الجدول (10) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمؤشرات البدنية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبارات البعدية ويعزو الباحثين أسباب الفروق المعنوية التي ظهرت بالاختبارات البدنية وللذين يقيسان القدرات التحمل للسرعة والقوة والاداء الى تطور تلك القدرات لدى افراد المجموعة التجريبية ويمكن أعزها الى اسباب

1- عبد الفتاح، أبو العلا أحمد، وشعلان، ابراهيم: فسيولوجيا التدريب ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص 21.

2- عبد الفتاح، أبوالعلا أحمد، وآخرون: فسيولوجيا وموريولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 1997م، ص 24.

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 وقرارات أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) وبالتالي ظهر التطور الإيجابي لهم ان عملية التدريب هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكار أو 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 "<sup>(1)</sup> وهذا ما أظهرته نتائج المجموعة التجريبية اذ أثرت التمرينات في قدراتهم البدني بشكل معنوي والذي يدل على الارتفاع بالجانب البدني وهو ذو أهمية بالغة للاعب كرة القدم للصالات وهو سمة أساسية من سمات اللعب الحديث، فالغاية الحقيقة من التدريب هي الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية عن طريق خلق حالة انسجام بين مكونات وقابليات اللاعبين الشباب مع المنهج المتبعة اذ كانت استجابة هذه المجموعة لمفردات المنهج استجابة ايجابية مما سعى 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".<sup>(2)</sup> وينصح مدربو في تنمية المجاميع العضلية الخاصة بحيث تكون باتجاه تحمل السرعة لأهميتها في اللعب<sup>(3)</sup> ويعزو الباحثين أسباب الفروق المعنوية التي ظهرت باختبار ركض 180 مرتد الى أن " التدريب على التحمل الخاصة ضروري لتحقيق تنمية رياضية ملموسة في المسافة المعينة حيث يخلق ظروفا ملائمة لاستيعاب التكنيك الفعال والتكنيك الرياضة المختارة"<sup>(4)</sup>، وبما أن الباحثين قد استخدم تمرينات الكارديو على اساس التحمل الخاص الذي يعتمد على المؤشرات الفسيولوجية من خلال استعادة الاستئفاء، اذ يتم تحديد فترات الراحة واعادة التمرين مرة اخرى لذا كانت النتائج ايجابية وهذا ما يتفق مع الدراسة التي أجرتها (مجيد وآخرون) اذ استنتجوا أن "التدريب التحمل الشديد وبفترات راحة قصيرة هو أفضل الطرائق لتطوير التحمل الخاصة من بين طرائق تدريبية تم استخدامها"<sup>(5)</sup>، وكرة القدم للصالات تتطلب تنمية هذه القدرات لما لها من اهمية في تنمية تحمل القوة والسرعة والاداء، مما سبق نستدل على عملية التكيف الوظيفي للجهازين الدوري التنفسى من خلال تطبيق التمرينات المقترحة وخاصة للوحدات التربوية التي كان يرور من خلالها الباحثين تطوير القدرات التحمل السرعة التحمل القوة والتحمل الاداء اذ راعى فيها التدرج في الشدة والحجم وفترات الراحة البنية والتي بنيت على أساس علمية معتمدا 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، وآخرين: 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 الأنجاز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002م، ص31.

4- مجید، ريسان خربيط: التدريب الرياضي، الموصى، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988م، ص266.

5- مجید ريسان خربيط، وآخرون: تأثير طرق التدريب على المطابولة الخاصة، المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية، الموصى، 2007م، ص170.

الجدول (11) يبين المعالم الإحصائية بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية

الدالة	sig	قيمة (t) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			+	-	+	-		
معنوي	0.000	14.71	1.34	15.14	0.9	17.85	مرة/ دقيقة	عدد مرات التنفس دقيقة
معنوي	0.000	15	1.34	65.14	1.38	67.28	نبضة/ دقيقة	معدل ضربات القلب
معنوي	0.000	8.04	1.88	60.28	1.79	51.71	مليتر/ دقيقة	Vo2max

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 يتبع من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية للمؤشرات الفسيولوجية ولصالح الاختبارات البعدية قيد الدراسة ويعزو الباحثين أسباب ذلك إلى تحسن عمل جهازي الدوري والتنفسى 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 لا شك 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، وبعد مؤشر لكثير من العمليات الفسيولوجية منها كفاءة العضلات في استهلاك الأوكسجين"<sup>(1)</sup>، فنوعية كرة القدم للصالات لها ميزتها الخاصة فاللاعب خلال مدة المباراة تتبع 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 والتنفسى 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 والبعدية اختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد وتحليلها للمجموعة التجريبية من خلال الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتى (t) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية في جداول توضيحية بعد أجراء العمليات الإحصائية الالزامية 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 وموارفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1 ط، 1997م، ص 235-246.

الجدول (12) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتى  $t$  (المحتسبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للمجموعة التجريبية

نوع الدالة	قيمة $t$ لمحتسبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		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 البعدى بلغ (7.16) بانحراف معياري مقداره (1.44) أما قيمة  $t$  المحتسبة فكانت (3.30) وهي اكبر من قيمة  $t$  (الجدولية) 2.04 بدرجة حرية 29 وتحت مستوى دلالة 0.05 (اما قيمة  $t$  المحتسبة فكانت 2.79 وهي اكبر من قيمة  $t$  (الجدولية) 2.04 بدرجة حرية 29) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدى أما في اختبار الدقة فكان الوسط الحسابي لاختبار القبلي هو (1.93) بانحراف معياري مقداره (1.22) وفي الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (4) بانحراف معياري مقداره (0.79) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدى .  
قياس مقدار التعلم والنسبة المئوية للتطور لاختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للمجموعة التجريبية .

الجدول (13) يبين الأوساط الحسابية ومقدار التعلم والنسبة المئوية للاحتجابين القبلي والبعدي في اختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للمجموعة التجريبية .

النسبة المئوية للتطور%	مقدار التعلم			المعالم الإحصائية الاختبارات
		البعدي	القبلي	
%56.98	4.08	7.16	3.08	اختبار الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عالياً
%52	2.07	4	1.93	اختبار الدقة لمهارة التصويب من القفز عالياً

يبين الجدول (13) الأوساط الحسابية ومقدار التعلم والنسبة المئوية للتطور في اختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من الفرز عاليًا بكرة اليد للمجموعة التجريبية ، إذ أظهرت النتائج إن هذه المجموعة حققت مقداراً من التعلم في اختبار الأداء الفني مقداره (4.08) وبنسبة تطور مئوية مقدارها (56.98 %)، أما في اختبار الدقة فقد أظهرت النتائج إن مقدار التعلم الذي حققته هذه المجموعة ما بين الاختبارين القبلي والبعدى هو (2.07) وبنسبة تطور مئوية مقدارها (52 %).

عرض نتائج اختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من الفرز عاليًا بكرة اليد للمجموعة الضابطة وتحليلها. الجدول (14) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتى ( $t$ ) المحتسبة والجد ولية بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من الفرز عاليًا بكرة اليد للمجموعة الضابطة.

نوع الدلالة	قيمة $t$ لمحتسبة	الاختبار البعدى		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 الفرز عاليًا
معنوي	2.62	1.01	4.13	1.16	2.07	اختبار الدقة لمهارة التصويب من الفرز عاليًا
قيمة ( $t$ ) الجد ولية = (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 الفرز عاليًا (3.17) بانحراف معياري مقداره (0.69) وفي الاختبار البعدى بلغ (8.42) بانحراف معياري مقداره (1.32) أما قيمة ( $t$ ) المحتسبة فكانت (3.57) وهي أكبر من قيمة ( $t$ ) (الجد ولية البالغة 2.04) بدرجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة (0.05) (مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدى أما في اختبار الدقة فكان الوسط الحسابي لاختبار القبلي هو (2.07) بانحراف معياري مقداره (1.16) وفي الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (4.13) بانحراف معياري مقداره (1.01) أما قيمة ( $t$ ) المحتسبة فكانت (2.62) وهي أكبر من قيمة ( $t$ ) (الجد ولية البالغة 2.04) بدرجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين و لصالح الاختبار البعدى وبملاحظة نتائج الاختبارات التي عرضت في هذا الجدول أتضح أن هناك تطور لابأس في الأداء الفني لمهارة التصويب من الفرز عاليًا.

قياس مقدار التعلم والنسبة المئوية للتطور لاختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من الفرز عاليًا بكرة اليد للمجموعة الضابطة .

الجدول (15) يبين الأوساط الحسابية ومقدار التعلم والنسبة المئوية لاختبارين القبلي والبعدى في اختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من الفرز عاليًا بكرة اليد للمجموعة الضابطة.

النسبة المئوية للتطور %	مقدار التعلم	البعدي	القبلي	المعالم الإحصائية الاختبارات
		سـ	سـ	
%62.35	5.25	8.42	3.17	اختبار الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عاليًا
%50	2.06	4.13	2.07	اختبار الدقة لمهارة التصويب من القفز عاليًا

يبين الجدول (15) الأوساط الحسابية ومقدار التعلم والنسب المئوية للتطور في اختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة التصويب من القفز عاليًا بكرة اليد للمجموعة الضابطة ، إذ أظهرت النتائج إن هذه المجموعة حققت مقداراً من التعلم في اختبار الأداء الفني مقداره (5.25) وبنسبة 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) وبنسبة تطور مئوية مقدارها (50 %) .

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية والفيسيولوجية:

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

الدلالـة	sig	قيمة (t) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			ـ	ـ	ـ	ـ		
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، تحمل الاداء) كانت على التوالي (0.000، 0.008، 0.048) وهي قيمة أصغر من (0.05) وهذا يدل على ان الفروق معنوية من خلال الجدول (16) يتبيـن 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 المنتسبة قيد الدراسة بسبب تأثير تمريرات الكارديو المقترنة والمعدة على وفق الأسس العلمية مراعيا فيها شدة التمرير وكثافته وفترات الراحة البدنية بشكل ينسجم مع قدرات وقابلـيات أفراد تلك المجموعة (المجموعة التجريبية) مما يؤكد صحة التخطيط لهذه التمريرات في تحقيقها الأهداف والواجبات الموضوعة من أجلها، إذ يجب أن يتميز التدريب في كرة القدم للصالات بالخطـيط والتنظيم والاستمرار على أسس علمية مما يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة كمبدأ التدرج في ارتفاع الحمل والتوقـيت الصحيح لـتكرارـه، ان أهمية استخدام الكارديو في المناهج التدـريبية إذ تتيـح للمـدرب إمكانـية العمل والسيطرة على متغيرـات مكونـات الحمل الخـاص بالـتدريب ويؤدي إلى تطور الـقدرات الـبدنية، وأيضا على أهمـية

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) بين المعالم الاحصائية بالاختبارات البعيدة للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة	sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			+	-	+	-		
معنوي	0.047	2.48	1.34	15.14	0.75	16.28	مرة/ دقيقة	عدد التنفس دقيقة
معنوي	0.009	3.81	1.34	65.14	0.81	67	نبضة/ دقيقة	معدل ضربات القلب
معنوي	0.000	15.89	1.88	60.28	1.27	53.42	مليتر/ دقيقة	Vo2max

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 نجاحاً كبيراً في تدريب كرة القدم أذ أظهرت البحوث المختلفة أن فروقاً معينة تظهر بالنسبة لشدة الحمل بين لاعبي الفريق لأن التدريب التحمل الخاص يهدف إلى تهيئة الجسم وتحسين حالة أعضائه وأجهزته حتى يعلم في ظروف مناسبة تساعد على رفع مستوى استعداده البدني، وبما أن التدريب التحمل الخاص يبني على أساس تتبع 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 وتكمّن الغاية في إعطاء فترة الراحة لتأهيل أجهزة الجسم للمثير الجديد والتخلص من التراكمات المرافقة للمثير السابق كتراكم حامض اللبنيك الذي يعمل على أعاقة عمل العضلة العاملة مما يؤدي إلى ظهور التعب<sup>(2)</sup> وأن من بين المثيرات التي يمكن الاعتماد عليها حالة التكيف في بداية الجهد هي زيادة في معدل ضربات القلب ومعدل التنفس ما هي إلا استجابات أو رد فعل لها تأثير وقتى، فالاستجابة الفسيولوجية التي تحدث خلال الجهد وبعده تعد استجابات أولية للضغط أو للشدة الذي يتعرض لها الرياضي والتي يطلق عليها بالتكيف الوظيفي الآنى<sup>(3)</sup> ويرجع السبب في ذلك إلى التكيف الحاصل في الجهاز الدورى التنفسى بسبب الأحمال التدريبية المتعدة على وفق التمرينات الكارديو المقترنة مما أدى إلى زيادة العبء الواقع على كل من الجهاز الدورى والتنفسى وبالتالي سعى إلى تطوير كفاءة أفراد هذه المجموعة بالمؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة نتيجة ممارسة التربيبات الموضوعة يعد طريقة نموذجية لرفع الكفاءة الفسيولوجية لعمل القلب والشعيرات الدموية، إذ ان التدريب الحقيقى يتم للقلب خلال فترة الراحة البدنية لأن هذه الفترة البدنية 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، وآخرين: كرة اليد، ط2، محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999م، ص432-435.

3- الشيخلي، سعد منعم: تحكيم كرة القدم بين تطبيق القانون وحركة الحكم، بغداد، مكتبة القرار، 2003م، 53ص.

التدريب، ويتبين مما تقدم بأن أي تطور للمستوى الرياضي لا يمكن أن يعزى إلا للمنهج التدريسي الذي أتبعه أفراد المجموعة التجريبية والذي تضمن تطبيق تمارينات الكارديو المقترحة الممزوجة بين التمارين البدنية والمهارية. ويرى الباحثين بأن دمج تمارينات الكارديو مع تمارينات الاداء المهاري أدى الى تكيف بدني مهاري من خلال التمارينات 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) للاعبى كرة اليد.
2. لتمرينات الكارديو فاعلية ايجابية في تطوير المؤشرات الفسيولوجية (عدد مرات التنفس ومعدل ضربات القلب والحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين) للاعبى كرة اليد.
3. لتمرينات الكارديو فاعلية ايجابية في تطوير القدرات المهارية (مهارة التصويب من الفرز عاليا) للاعبى كرة اليد .
4. حققت المجموعة الضابطة نتائج جيدة التي استخدمت التمارين التقليدية (الخاصة بالمدرب) بين الاختباريين القبلي والبعدى في مستوى جميع القدرات البدنية والمهارية والفسيولوجية قيد البحث .

الوصيات :

يوصي الباحثين بما يأتي :

1. اعتماد تمارينات الكارديو المقترحة التي طبقت للاعبى كرة اليد عند تدريب مستويات مناظرة لمستوى عينة البحث.
2. ضرورة اهتمام المدربين بتطوير مستوى القدرات البدنية والفسيولوجية والمهارية للاعبى كرة اليد للشباب
3. اجراء بحوث تطبيقية مشابهة ومكملة وفقا لنظام تمارينات الكارديو على لاعبى الفئات العمرية الاخرى بكرة اليد من اجل الارقاء بمستوى بعض القدرات البدنية والفسيولوجية والمهارية لديهم.
4. اجراء بحوث مشابهة على الالعاب الرياضية الاخرى.
5. ضرورة اجراء الاختبارات الدورية (البدنية والمهارية والفسيولوجية) للتعرف على مدى التطور الحاصل للجسم نتيجة ممارسة التدريب، ومدى تكيف الاجهزه الوظيفية للجسم لمتطلبات الانجاز بكرة اليد .
6. عنده اعتماد أي تمارينات او منهج تدريب على المدرب 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، وآخرين: 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 خريبيط: التدريب الرياضي، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
- 5- ريسان مجيد خريبيط، وآخرون: تأثير طرق التدريب على المطابولة الخاصة، المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية، الموصل، 2007.

## المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، وأحمد نصر الدين : فيسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣.
- إيمان نجم الدين عباس (واخرون): أثر تمارينات مفترحة باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد6، العدد4، ٤٠١٣.
- حسين مناتي ساجت: القوة القصوى وعلاقتها بأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الرومانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد4، العدد4، ٢٠١١.
- عامر موسى عباس حسن: أثر منهج التدريب التباني 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، ٢٠١١.
- علاء محمد ظاهر: تأثير تمارينات بالاثقال الحرجة على وفق نسب مساهمة اعم العضلات العاملة في النشاط الكهربائي والقوة(الانفجارية، المميزة بالسرعة) للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، ٢٠١٦.
- عمر خالد ياسر: أثر التمارينات في مدى حرکات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية لرباعي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، مجلد26، عدد4، ٢٠١٤.
- غيداء سالم، مكي محمد: أثر تدريبات القوة بالاثقال والبليومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، بحث منشور في مجلة ابحاث التربية الاساسية، مجلد8، عدد1، ٢٠٠٨.

## الملاحق

### ملحق (1)

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

الرقم	اسم المختص	الشخص	مكان العمل
1	أ.د. عباس حسين عبيد	ناهيل 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	فيسيولوجيا التدريب، مبارزة	المعهد التقني الفني كربلاء

كلية التربية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء	فسيولوجيا التدريب، كرة السلة	م.د حسين مناتي ساجت	7
---	---------------------------------	---------------------	---

### ملحق (2)

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

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

اسم المقييم:

التوقيع:

التاريخ:

### ملحق (3)

فريق العمل المساعد

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

## تأثير تدريبات بتدخل مقاومتين في بعض المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة اجتياز الحاجز وانجاز ركض 110م حواجز دون 20 سنة

أ.د. نادية شاكر جواد

أ.م.د علاء فليح جواد

مثنى عبد الأمير عبد الحسين

### مستخلص البحث باللغة العربية

تضمنت هذه الدراسة عرض مقدمة عن التدريب الرياضي وأهميته الفاعلة في التطور الذي يحصل في المستوى الرياضي العام وترتبط مختلف العلوم الأخرى فيه وبالاخص 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 عدائى 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 بتدخل مقاومتين لعدائى (110م) حواجز دون 20 سنة.
- 2- التعرف على تأثير تدريبات تدخل 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 بـ:-
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية والبعدية للمتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة اجتياز الحاجز وانجاز ركض 110م حواجز دون 20 سنة ولصالح القياسات البعدية.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

استخدم الباحثون المنهج التجاري 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 العدمية جمِيعاً ليملأوا 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 الحال المطاطية وتحديد المتغيرات البايوميكانيكية وكيفية قياسها، وكذلك إجراء التجربة الاستطلاعية وإجراءات التجانس والتكافؤ وإجراء القياسات القبلية وتطبيق التمريرات المعدة من قبل الباحثين في التجربة الرئيسية وإجراء القياسات البعدية ومعالجتها من خلال استخدام القوانين الإحصائية الملائمة عن طريق منظومة SPSS.

واهم ما استنتاجه الباحثين:-

- إن التدريبات المعدة لفراد 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 تكنيك اجتياز الحاجز وتحسين زمنها مما اثر في تحسن انجاز 110م حاجز.

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 القدم لا يتم من خلال التدريب فقط ما لم يدعم التدريب بنظريات علمية تستند إليها في بناء التعلم والأسس الميكانيكية للحركة وبناء الحمل التدريبي والخطيط السليم للمسابقات. لذا اتجهت الأبحاث العلمية نحو دراسة التطبيقات المختلفة للعلوم المساعدة 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 التكنيك المثالي للأداء الحركي.

وتعتبر التدريبات بتدخل مقاومتين من أساليب التدريبات الحديثة والمتطرفة والتي تعني استخدام مقاومتين (التنقيل، المطاط) معاً وبنفس الوقت خلال أداء الجهد البدني وبذلك تكون هذه التدريبات ذات مردودات عالية وفعالة في تطوير القدرات البدنية القصوية، وإن لهذه التدريبات خصوصية ترتبط بخصوصية الأداء الحركي لمرحلة سباق 110م حاجز، وتعمل تدريبات الأقلال ( إضافة أوزان إضافية إلى وزن الجسم وأجزاءه المختلفة ) على تطوير المتغيرات البايوميكانيكية كافة من خلال تحسن مقادير القوى والزخوم وزوايا ومسارات الجسم وغيرها، أما تدريبات المطاط فهي تعمل على تغيير حركة الأداء ( تقليل وتسريع) الجسم من خلال إضافة مقاومة وبذلك ي العمل على تطوير سرعة الجسم وبالتالي تطوير سرعة الأداء الحركي.

وتعد مسابقة (110م) واحدة 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 تعامل 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 أداءها، 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 وتحقق الهدف الذي بنيت لأجله.

ومن هنا جاءت أهمية البحث بإعداد تدريبات فيها تداخل مقاومتين مختلفتين (أنتقال - مطاط) وأدائها معاً وبنفس الوقت أثناء تنفيذ التمرين لتطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة اجتياز الحاجز وانجاز ركض 110م حواجز دون 20 سنة والمعرفة الحقيقة والمتالية لتأثير هذه التدريبات في المتغيرات قيد الدراسة .

## 2-1 مشكلة البحث :-

نظراً لصعوبة الأداء الحركي لهذه المسابقة، ومن خلال متابعة الباحثين لتدريبات عدائى هذه المسابقة ومقابلتهم لعدد من المختصين وخبرتهم المتواضعة وإجراءهم لتجارب استطلاعية لعدد من عدائى 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 لعدائى هذه المسابقة، وكذلك قلة اهتمام المدربين والمختصين باستخدام أسلوب تداخل المقاومات (الانتقال والمطاط معاً).

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

## 2-3 أهداف البحث :-

ـ يهدف البحث إلى :-

1- إعداد تدريبات بتدخل 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 10م حواجز دون 20 سنة.

#### **- 4 فرضا البحث :-**

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية والبعدية لمتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة اجتياز الحاجز وانجاز ركض 110م حواجز دون 20 سنة ولصالح القياسات البعدية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

#### **- 5 مجالات البحث :-**

1-5-1 المجال البشري: عداوى 110م حواجز دون 20 سنة لأندية محافظة كربلاء

5-2 المجال الزماني: المدة من 2018/5/15 ولغاية 2019/3/15.

5-3 المجال المكاني: ملعب نادي الشباب، ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء.

#### **2 - منهجة البحث وإجراءاته الميدانية :-**

#### **- 1 منهج البحث :-**

استخدم الباحثون منهج التجاري بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات القياس القبلي والبعدي أكثر ملائمةً لأهداف البحث وفرضياته.

#### **- 2 مجتمع البحث وعينته :-**

تكون مجتمع البحث من العدائين دون 20 سنة لأندية محافظة كربلاء لمسابقة (110م) حواجز والبالغ عددهم ( 10 عدائين)، وتم اختيارهم جميعاً ليمثلوا عينة البحث، وقسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالطريقة العشوائية البسيطة من خلال إجراء القرعة.

#### **- 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 فيدوية 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 لابنوب أيسير 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 (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 مابين (15 - 20) % من وزن الجسم من خلال معرفة التكرار القصوى الواحد لكل فرد.

#### **3-4-2 تحديد الشدة للحبال المطاطية :-**

حدد الباحثون شد الحبال المطاطية من خلال معرفة التكرار القصوى الواحد لكل فرد، من خلال التجربة الاستطلاعية، واستخدمو حبال بأطوال (1م - 4م) وإن شدة هذه الحبال عند (100%) تكون 3 أضعاف طولها الاعتيادي.

#### **3-4-3 تحديد المتغيرات البايوميكانيكية:-**

حدد الباحثون المتغيرات البايوميكانيكية التي تعد عاملًا مهمًا في مرحلة اجتياز الحاجز (الأول ، الخامس ، العاشر) وهي:-

- زاوية الارتفاع قبل الحاجز .
- مسافة الارتفاع قبل الحاجز .
- ارتفاع مركز ثقل جسم العداء فوق الحاجز .
- مسافة الهبوط بعد الحاجز .
- زمن اجتياز الحاجز .

#### **2-4-4 تحديد قياس المتغيرات البايوميكانيكية وانجاز 110م حاجز :-**

حدد الباحثون اختبار ركض 110م حاجز من البدء المنخفض لقياس المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز .

- الغرض من الاختبار : قياس المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز
- متطلبات الاختبار: مضمار عدو، مساند بداية، حاجز عدد (10) بارتفاع (1م)، كاميرات تصوير فيديوية 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 يتخد المختبر وضع الجلوس على مساند البداية خلف خط البداية بعد تثبيت كاميرات التصوير الفيديوية بجانب الحاجز الأول والخامس والعشر وعلى بعد مسافة (15م ) وعلى ارتفاع ( 120 سم)، وتثبيت مقياس الرسم بالجانب المقابل للكاميرات التصوير وعلى ارتفاع (120سم) ، وبعد سماع أطلاقة البدء ينطلق المتسابق بأقصى سرعة ممكنة محاولا قطع مسافة السباق بأقل زمن ممكن.
- التسجيل :-

#### **1- زاوية الارتفاع للحاجز ( الأول ، الخامس ، العاشر ) :**

يتم قياس زاوية الارتفاع للحاجز أعلاه ( الزاوية المحصورة بين الخط الواصل من مركز ثقل الجسم إلى مشط قدم الارتفاع مع الخط الأفقي، ويتم استخراجها عن طريق التصوير الفيديوي والتحليل في برنامج التحليل الحركي Tracker ، وتقاس بوحدة ( الدرجة ) .

#### **2- مسافة الارتفاع قبل الحاجز ( الأول ، الخامس و العاشر):**

يتم احتساب مسافة الارتفاع قبل الحاجز للحاجز أعلاه من خلال قياس المسافة المحصورة بين الحاجز والحافة الأمامية لمشط قدم الارتفاع من خلال كاميرا التصوير الفيديوية وتحليل الفيديو في برنامج التحليل الحركي Tracker ، ويتتم قياس المسافة بوحدة ( سم ) .

### 3- ارتفاع مركز نقل الجسم للحواجز ( الأول، الخامس، العاشر ) :

يتم احتساب ارتفاع مركز نقل الجسم للحواجز أعلاه ويتم استخراجه من خلال التصوير الفيديوي وتحليل الفيديو في برنامج التحليل الحركي Tracker ، حيث يتم احتساب المسافة المحسورة بين جذع المختبر فوق الحاجز وسطح الأرض ، ويتم قياسها بوحدة ( سم ) .

### 4- مسافة الهبوط بعد الحاجز ( الأول ، الخامس ، العاشر ) :

يتم احتساب مسافة الهبوط بعد الحاجز أعلاه من خلال قياس المسافة المحسورة بين الحاجز والحافة الخلفية لقدم الهبوط من خلال كاميرا التصوير الفيديو 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 التحليلي الحركي Tracker ، ويتم احتساب الزمن من لحظة مغادرة قدم رجل الارتفاع للأرض إلى لحظة مس الرجل المهاجمة الأرض خلف الحاجز ، ويتم قياسه بوحدة ( 0.1 ثا ) .

### 6- انجاز 110 م حواجز :

يتم قياس الانجاز للمختبرين من خلال احتساب الزمن الذي يقطعه المختبرين لمسافة 110 م 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 ملائمتها لهم.
- 4- التعرف على الأجهزة والأدوات الالزمة توفرها واختبار صلاحيتها وتحديد أماكن وضعها.
- 5- التعرف على شدد الحال المطاطية والأوزان النسبية التي ستستخدم لتنقيل أجزاء الجسم.
- 6- تحديد زمن وشدد التمارين التدريبية لتنفيذها في التجربة الرئيسية.
- 7- تدريب فريق العمل المساعد.

## 2-4-6 القياسات القبلية :-

قام الباحثون بقياس المتغيرات المؤثرة على متغيرات البحث وهي ( كتلة الجسم ، العمر التدريبي ، الطول ، وأطوال الأطراف السفلية ، طول الجذع ) ، وقد أجرى الباحثون القياسات القبلية للمتغيرات البايوميكانيكية والانجاز يوم الأحد الموافق (26/8/2018) وذلك لتنشيط درجة قياسها والتعرف على مستوى المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة اجتياز الحاجز وانجاز 110م.

#### 2-4-2 إجراءات التجانس والتكافؤ :-

##### 2-4-2-1 إجراءات التجانس :

بعد إجراء القياسات القبلية، أجرى الباحثون عملية التجانس لأفراد عينة البحث للمتغيرات الدخلية من خلال استخدام قانون معامل الالتواء ومعامل الاختلاف، وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الدخلية

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

يتبيّن من الجدول (1) إن قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات تتراوح مابين ( $1\pm$ ) ، فضلاً عن إن قيم معامل الاختلاف أقل من (30%) مما يدل على تجانسهم في هذه المتغيرات.

#### 2-4-2-2 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

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجموعة	الوحدات	متغيرات البحث
غير معنوي	0.565	0.600	1.304	54.20	الضابطة	درجة	زاوية الارتفاع للحاجز الأول
			1.817	53.60	التجريبية		
غير معنوي	0.941	0.076	3.465	177.97	الضابطة	سم	مسافة الارتفاع للحاجز الأول
			3.166	178.13	التجريبية		
غير معنوي	0.092	1.914	1.833	140.76	الضابطة	سم	ارتفاع مركز تقل الجسم فوق الحاجز الأول
			1.077	138.94	التجريبية		
غير	0.536	0.647	2.769	132.17	الضابطة	سم	مسافة العودة بعد الحاجز الأول

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 الارتفاع للحاجز الخامس
			1.140	54.400	التجريبية		
غير معنوي	0.521	0.671	3.484	177.98	الضابطة	سم	مسافة الارتفاع 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 الارتفاع للحاجز العاشر
			2.073	57.600	التجريبية		
غير معنوي	0.958	0.632	3.792	177.66	الضابطة	سم	مسافة الارتفاع 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 110 م حواجز
			0.110	15.81	التجريبية		

القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ، وحجم عينة (2)

يتبيّن من الجدول (2) أن جميع مستويات الدلالة كانت أكبر من (0,05) لجميع المتغيرات، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات والمتغيرات مما يدل على تكافؤهما .

#### 8-4-2 التجربة الرئيسة :-

أعد الباحثون تدريبات بتدخل مقاومتين (الانتقال - المطاط) \* وأدرجت ضمن البرنامج التدريبي لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعة التجريبية معتمداً 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 أجل ضبط المتغير التجريبي، وقد امتازت التدريبات ب Maiili : -

\* ينظر ملحق (1) .

- 1- تم تفيد التدريبات في مرحلة الأعداد الخاص .
- 2- تم البدء بتنفيذ التدريبات يوم السبت الموافق (2018/9/1) .
- 3- استمر تفيد 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، وترواح مابين (25-36 د).
- 7- تراوحت الشدة المستخدمة في تفيد التدريبات مابين (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 الباحث طريقة التدريب التكراري .
- 10- انتهى تطبيق التجربة الرئيسية يوم الاثنين الموافق (2018/10/23).

#### **4-2 القياسات البعدية :-**

بعد الانتهاء من تفيد التمرينات التي أعدها الباحثون عملوا على إعادة تطبيق القياسات التي أجريت في القياسات القبلية وبنفس المكان والخطوات لقياسات القبلية لمتغيرات البحث قدر الإمكان، وذلك يومي الجمعة (26/10/2018) الموافق .

#### **5 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 :-

1-3 عرض وتحليل نتائج القياسات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث البيوميكانيكية والإنجاز للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها .

1-1-1 عرض وتحليل نتائج القياسات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث البيوميكانيكية والإنجاز للمجموعة الضابطة ومناقشتها .

الجدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وT المحسوبة ودلالتها الإحصائية للقياسات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث البيوميكانيكية والإنجاز للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة T المحسوبة	ع ف	ف	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	متغيرات البحث البيوميكانيكية
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	11.000	0.200	2.200	1.581	52.00	1.303	54.20	درجة	زاوية الارقاء للحاجز الأول
معنوي	0.001	8.048	1.135	9.136	4.355	187.11	3.465	177.97	سم	مسافة الارقاء 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 الارقاء للحاجز الخامس
معنوي	0.004	6.000	1.451	8.708	2.959	186.69	3.487	177.98	سم	مسافة الارقاء 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 الارقاء للحاجز العاشر
معنوي	0.000	11.081	0.602	6.680	3.694	184.34	3.792	177.66	سم	مسافة الارقاء 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 110 م حواجز

بحجم عينة (5) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (3) المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعدية التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة .

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغير زاوية الارتفاع ومسافة الارتفاع وارتفاع مركز ثقل الجسم ومسافة الهبوط وزمن اجتياز الحاجز للحاجز (الأول ، الخامس ، العاشر) وانجاز 110م حاجز كانت أفضل في القياس البعدى من القبلى، وحدث تغير معنوى بين القياسين ولصالح القياس البعدى ، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائى  $T$  للعينات المتباينة إذ كانت جميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدى .

#### - المناقشة :-

من خلال ما تقدم من العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثين والمبيبة في الجدول (3) يتضح إن أفراد المجموعة الضابطة حققوا تطوراً معنواً ولجميع المتغيرات المبحوثة.

ويعزز الباحثون سبب هذا التطور إلى إن هناك تأثير للمنهاج التربىي المتبعة من قبل أفراد هذه المجموعة وما يحتويه من تمارين وتكرارات، حيث إن التدريب المبني وفق أسس علمية صحيحة سوف يساعد في تحسين الجانب البدنى والمهارى، وان 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 حاجز فإن الانجاز يعتمد المتغيرات البايوميكانيكية والتي ساهمت في تحسين الجانب المهارى لاجتياز الحاجز وبنكىك جيد فإن 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 والبعدية لمتغيرات البحث البايوميكانيكية للمجموعة التجريبية ومناقشتها .

#### الجدول (4)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق و $T$  المحسوبة ودلالتها الإحصائية للقياسات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث البايوميكانيكية والإنجاز للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة $T$ المحسوبة	ع ف	ف	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	متغيرات البحث البايوميكانيكية
					س	ع	س	ع		
معنوى	0.000	26.00	0.200	5.200	1.516	48.40	1.816	53.60	درجة	زاوية الارتفاع للحاجز الأول
معنوى	0.003	6.179	2.487	15.36	3.370	193.50	3.166	178.13	سم	مسافة الارتفاع للحاجز الأول
معنوى	0.000	11.277	0.572	6.460	1.666	132.48	1.077	138.94	سم	ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز الأول
معنوى	0.001	9.233	1.081	9.982	1.166	120.90	3.481	130.88	سم	مسافة الهبوط بعد الحاجز

										الأول
معنوي	0.001	8.257	0.006	0.056	0.019	0.302	0.025	0.358	ثا	زمن اجتياز الحاجز الأول
معنوي	0.000	16.500	0.400	6.600	1.483	47.80	1.140	54.40	درجة	زاوية الارتفاع للحاجز الخامس
معنوي	0.000	37.928	0.430	16.34	1.967	194.86	2.430	178.52	سم	مسافة الارتفاع للحاجز الخامس
معنوي	0.000	34.623	0.205	7.128	1.593	132.40	1.853	139.52	سم	ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز الخامس
معنوي	0.000	19.777	0.589	11.66	1.031	120.10	1.616	131.76	سم	مسافة الهبوط بعد الحاجز الخامس
معنوي	0.005	5.488	0.011	0.064	0.015	0.286	0.022	0.350	ثا	زمن اجتياز الحاجز الخامس
معنوي	0.001	9.067	0.860	7.800	1.303	49.800	2.073	57.600	درجة	زاوية الارتفاع للحاجز العاشر
معنوي	0.001	9.298	1.414	13.14	4.034	190.70	1.775	177.56	سم	مسافة الارتفاع للحاجز العاشر
معنوي	0.001	10.073	0.520	5.240	0.925	134.12	0.736	139.36	سم	ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز العاشر
معنوي	0.000	28.499	0.415	11.84	1.357	120.26	1.183	132.10	سم	مسافة الهبوط بعد الحاجز العاشر
معنوي	0.003	6.194	0.008	0.054	0.011	0.314	0.019	0.368	ثا	زمن اجتياز الحاجز العاشر
معنوي	0.001	9.582	0.055	0.534	0.103	15.28	0.110	15.81	ثا	إنجاز ركض 110م حواجز

بحجم عينة (5) ومستوى دلالة (0,05) .

يبين الجدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعدية التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية .

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغير زاوية الارتفاع للحواجز ( الأول ، الخامس ، العاشر ) كانت أقل في القياس البعدي من القبلي، وحدث تغير معنوي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي كون إن قيمة هذا المتغير تكون عكسية أي كلما قلت واقتربت زاوية الارتفاع من الدرجة المثلية لارتفاع وهي 45° كلما كان مستوى مسار الطيران وارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز أفضل.

وأوضحت النتائج إن قيم الوسط الحسابي لمتغير مسافة الارتفاع للحواجز ( الأول ، الخامس ، العاشر ) كانت أكبر في القياس البعدي من القبلي ، وحدث تغير معنوي بين القياسين ولصالح القياس البعدي، وكذلك أوضحت النتائج إن قيم الوسط الحسابي لمتغيري ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز ومسافة الهبوط بعد الحاجز ( 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 الحاجز ( الأول ، الخامس ، العاشر) وزمن إنجاز 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 أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدى .

#### - المناقشة :

##### - زاوية الارتفاع للحواجز (الأول ، الخامس ، العاشر)

من خلال ما تقدم من العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثين لمتغير زاوية الارتفاع للحواجز (الأول، الخامس، العاشر) والمبنية في الجدول (4) يتضح إن أفراد المجموعة التجريبية حققوا تطوراً معنواً 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 الارتفاع، حيث إن تكامل اللياقة البدنية للعداء وامتلاكه لقدرات بدنية وحركية خاصة تمكنه من تطوير إمكانياته الحركية ومؤشراته البايوميكانيكية والتي منها زاوية الارتفاع للحواجز المذكورة أعلاه، والتي تلعب دوره بارزاً ومهمًا في انسياب الحركة والطيران فوق الحاجز .

ويرى الباحثون إن عملية الارتفاع 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 للارتفاع بزاوية قريبة إلى 45°، وهذا ما يؤكد كل من (صريح الفضلي وهبي علوان، 2012) " بأن العامل الذي يتغير مع كل من سرعة الانطلاق والارتفاع النسبي لنقطة الانطلاق هو زاوية الانطلاق ( الارتفاع نحو الحاجز ) ، فعندما تكون نقطة الارتفاع صفر أي على سطح مستوى ( كما يحصل للمتسابق حيث يرتفع من نقطة على سطح الأرض لعرض اجتياز الحاجز ) فإن زاوية الانطلاق المثلث تكون (45°)<sup>(1)</sup> ، ويؤكد ( كمال الريضي ، 2005 ) " إن زاوية الارتفاع تعد من العوامل المهمة لخطوة الحاجز حيث تعطي الطريق الصحيح لحركة مركز ثقل المتسابق، وان أي زيادة أو نقصان في هذه الزاوية سيخلق وضعاً غير مناسب لاستمرارية المتسابق على الحاجز وسيكون ذلك زيادة في الزمن وهذا لا يرغبه المتسابق بطبيعة الحال "<sup>(2)</sup>، وهذا ما يؤكد تطور أفراد المجموعة التجريبية في هذا المتغير .

##### - مسافة الارتفاع للحواجز (الأول، الخامس، العاشر) :-

من خلال ما تقدم من العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثين لمتغير مسافة الارتفاع للحواجز (الأول، الخامس، العاشر) والمبنية في الجدول (4) يتضح إن أفراد المجموعة التجريبية حققوا تطوراً معنواً في هذا المتغير .

(1) صريح عبد الكرييم الفضلي ، وهبي علوان البياتي: البايوميكانيك الحيوي الرياضي ، العراق ، مطبعة الغدير ، 2012 ، ص131.

(2) كمال جميل الريضي : الجديد في العاب القوى ، ط 3 ، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع ، 2005 ، ص 146.

يعزو الباحثون سبب هذا التطور إلى استخدام تدريبات تداخل المقاومتين والتي تضمنت تمرينات المطاط والإنتقال معاً وبنفس الوقت في أداء التمرينات والتي ساهمت بشكل كبير في جعل المتسابقين يمتلكون قدرة دفع عالية ومن مسافات جيدة ومثالية للارتفاع فوق الحاجز وهذا مساعد من تطور مسافة الارتفاع قبل الحاجز، ويؤكد كلا من (ريسان خربيط وعبد الرحمن الانصاري ، 2002) "إن لاجتياز الحاجز بسرعة وأمان لابد من توفر شرط ضروري هو أن تكون المسافة بين النهوض وال الحاجز ملائمة ، وهذه المسافة تسمح للرجل القائد أن تتمرجح بصورة مستقيمة للإمام الأعلى وبصورة عامة تتراوح هذه المسافة من (2,20م - 1,90م) . أما إذا قلت هذه المسافة أو كبرت فيقوم العداء في هذه الحالة أما بالقفز على الحاجز أو الاصطدام به وبالتالي يؤثر على الانجاز" <sup>(1)</sup>.

ويرى الباحثون إن هذه المسافة تضمن للمتسابقين تحقيق مسار طيران انسيابي وفعال فوق الحاجز أثناء اجتيازها ، وهذا بدوره يؤدي إلى تقليل زمن اجتياز الحاجز وبالتالي تحقيق انجاز أفضل ، وهذا ما يؤكد تطور أفراد المجموعة التجريبية لهذا المتغير .

#### - ارتفاع مركز كتلة الجسم فوق الحاجز ( الأول، الخامس، العاشر):-

من خلال ما تقدم من العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثين لمتغير ارتفاع مركز كتلة الجسم فوق الحاجز 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 والإنتقال 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 الارتفاع مع تقليل زمن هذا الدفع وهذا ما أعطى إمكانية لارتفاع من مسافة أفضل وبزاوية ارتفاع أقرب إلى المثالية ، وهناك علاقة بين زاوية الارتفاع وارتفاع مركز ثقل الجسم فوق الحاجز فكلما كانت الزاوية أقرب إلى المثالية في اجتياز الحاجز كلما كان مركز ثقل الجسم قريب من الحاجز وهذا وبالتالي يؤدي إلى اجتياز بأقل زمن ممكن ، وهذا ما يؤكد كلا من (قاسم حسن حسين وإيمان شاكر ، 2000) " بأن ضبط المسافة بين الحاجز ونقطة الارتفاع أمام الحاجز يؤثر على الوقت الذي يقضيه العداء فوق الحاجز عن طريق تأثيره على مسار مركز ثقل الجسم " <sup>(2)</sup> ، ويشير كلا من (ريسان خربيط و عبد الرحمن الانصاري ، 2002) " بان أسرع طريقة لاجتياز الحاجز هي الطريقة التي يرتفع فيها مركز ثقل المتسابق أقل ممكناً ، " <sup>(3)</sup> . وهذا ما يؤكد تطور افراد المجموعة التجريبية لهذا المتغير .

<sup>(1)</sup> ريسان خربيط مجید ، عبد الرحمن مصطفى الانصاري : الألعاب القوى ، عمان ، ط1. دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ص 55 ، 2002.

<sup>(1)</sup> قاسم حسن حسين ، إيمان شاكر : الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار ، ط1، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000، ص161.

<sup>(2)</sup> ريسان خربيط ، عبد الرحمن الانصاري : مصدر سبق ذكره، 2002، ص 60-61

#### - مسافة الهبوط بعد الحاجز ( الأول، الخامس، العاشر):-

من خلال ما تقدم من العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثين لمتغير مسافة الهبوط بعد الحاجز اعلاه والمبنية في الجدول (4) يتضح إن أفراد المجموعة التجريبية حققوا تطوراً معنوياً في هذا المتغير .

يعزو الباحثون سبب هذا التطور إلى خصوص أفراد هذه المجموعة إلى تدريبات تداخل المقاومتين والتي تضمن تمرينات المطاط والإنتقال معاً وبنفس الوقت في أداء التمرينات والتي ساهمت بشكل كبير في تحسن سرعة الأداء الحركي فوق الحاجز وهذا ماساعد في التحكم بزوايا الجسم فوق الحاجز وبعدها وخاصة خلال عملية الهبوط السريع بعد الحاجز ،وهذا مايؤكد كلام ( قاسم حسن حسين، إيمان شاكر،2000) بأن الرجال يجب أن تتحركان 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 يعمد معظم العدائين إلى تحقيقه، وهذا مايؤكد تطور أفراد المجموعة التجريبية في هذا المتغير .

#### - زمن اجتياز الحاجز ( الأول، الخامس، العاشر):-

من خلال ما تقدم من العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثين لمتغير زمن اجتياز الحاجز ( الأول، الخامس، العاشر) والمبنية 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 والإنتقال معاً وبنفس الوقت في أداء التمرينات والتي ساهمت بشكل كبير في تطور متغيرات زاوية الارتفاع ومسافة الارتفاع وارتفاع مركز ثقل الجسم ومسافة الهبوط بعد الحاجز، من خلال تسلیط أعلى قوة على الأرض بأقل زمن ممكن خلال عملية الدفع والارتفاع نحو الحاجز، حيث إن جميع هذه المتغيرات تؤثر بشكل مباشر في تقليل زمن مرحلة اجتياز الحاجز للحاجز أعلاه، وبالتالي تؤثر على الانجاز الكلي، وهذا مايؤكد تطور أفراد المجموعة التجريبية لهذا المتغير .

#### - انجاز 110 م حواجز:

من خلال ما تقدم من العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحثين لإنجاز 110 م حواجز ، والمبنية 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 بالأنقال 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

<sup>(3)</sup> قاسم حسن حسين ، إيمان شاكر : مصدر سبق ذكره، 2000 ، ص161

التجريبية من خلال استخدام أثقال حرة وتنقيل لأجزاء الجسم وان هذه التدريبات كانت مفرونة 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 والمعاكسه لها وهذا مامكن من تحسين عمل الجهاز 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 افراد المجموعة التجريبية في تحقيق الانجاز الأفضل لرکض 110م حواجز بفعل تطور مرحلة اجتياز الحاجز .

### 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 ودلالتها الإحصائي 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 الارتفاع للحاجز الأول	درجة	الضابطة	52.000	1.581	3.674	0.006	معنوي
		التجريبية	48.400	1.516			
مسافة الارتفاع للحاجز الأول	سم	الضابطة	187.11	4.355	2.596-	0.032	معنوي
		التجريبية	193.50	3.370			
ارتفاع مركز تقل 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 الارتفاع للحاجز الخامس	درجة	الضابطة	51.800	1.788	3.849	0.005	معنوي
		التجريبية	47.800	1.483			
مسافة الارتفاع للحاجز الخامس	سم	الضابطة	186.69	2.959	5.139-	0.001	معنوي
		التجريبية	194.86	1.967			
ارتفاع مركز تقل 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 الارتفاع للحاجز العاشر	درجة	الضابطة	53.800	1.303	4.851	0.001	معنوي
		التجريبية	49.800	1.303			
مسافة الارتفاع للحاجز العاشر	سم	الضابطة	184.34	3.694	2.602	0.032	معنوي
		التجريبية	190.70	3.034			
ارتفاع مركز تقل 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 1.357	126.56 120.26	الضابطة التجريبية	سم	مسافة الهبوط بعد الحاجز العاشر
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 والإنجاز لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والتي تمثل طبيعة أداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية .

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغيرات زاوية الارتفاع للحواجز ( الأول، الخامس، العاشر )، ومسافة الارتفاع للحواجز ( الأول، الخامس، العاشر)، وارتفاع ركز ثقل الجسم فوق الحاجز ( الأول، الخامس، العاشر)، ومسافة الهبوط بعد الحاجز ( الأول، الخامس، العاشر)، وزمن اجتياز الحاجز ( الأول، الخامس، العاشر) ، ومسافة الهبوط بعد الحاجز بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة 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 أقل 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 والإنجاز والتي يعتمد إنجازها على كفاءة ما يمتلكه العداء من تكنيك عالي ومثالي للحصول على إنجاز أفضل.

يعزو الباحثون سبب أفضلية المجموعة التجريبية على الضابطة إلى خصوص افراد المجموعة التجريبية لتدريبات تداخل المقاومتين التي أعدوها الباحثون وأدروجوها ضمن المنهج التدريبي، والتي عدت بأسلوب مقنن من حيث مكونات حمل التدريب ونفذت بأسلوب التثليل والمطاط معاً وبنفس الوقت في أداء التمرينات مما اثر ويفعالية كبيرة على تكيف العضلات العاملة وتطورها بسبب الأوزان المضافة للعدائين عند أداء تمرينات بالثالث ومقاومة المطاط أيضاً، وهذا مساعد كثيراً في ظهور تطوراً ملحوظاً 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 وتطبيقاتها بشكل ميداني وعملي سوف يؤدي بشكل مباشر إلى تحسين التكنيك 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 البايوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ، عمان ، دار دجلة ، 2010 ، ص 55.

( طلحة حسام الدين ، 1998 ) " إلى أن للتدريب دوراً في التأثير في تكيف 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 البعدى للمجموعة الضابطة، إذ أن تدريبات المقاومتين المستخدمة في المنهج التدريبي ساهمت بشكل فعال في حصول هذا التطور لإفراد المجموعة التجريبية، والذي انعكس إيجاباً على تطور انجاز 110 م حواجز وهذا ما أثبتته النتائج في الجدول (5)

#### 4 الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 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 إلى تحسين مستوى الأداء المهاري وهذا بدوره أدى إلى تطور انجاز 110 م حواجز.

##### 2-4 التوصيات

- 1- يوصي الباحثون المدربين بالاعتماد على هذه التدريبات التي أعدوها والتي تضمنت تمارينات بالانقلاب والتنقل مع المطاط معاً.
- 2- ضرورة الأخذ بنظر الاعتبار المؤشرات البايوميكانيكية الخاصة بالأداء الحركي لاجتياز الحاجز والتركيز عليها خلال التدريبات.
- 3- إجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة وتطبيق هذه التدريبات على مراحل فنية أخرى من مراحل سباق 110 م حواجز غير مرحلة اجتياز الحاجز.

#### المصادر العربية

- رisan خرييط مجید ، عبد الرحمن مصطفى الانصاري : 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 البايوميكانيك 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 الريضي : الجديد في العاب القوى ، ط3 ، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع ،2005.

### ملحق (1)

يبين نماذج من التمارين التي أعدوها الباحثين والتي تضمنت تمارينات

( بالانتقال والتنقل مع مقاومة المطاط )

- تنقل الساقين مع مقاومة المطاط وأداء الركض بالقفز لمدة (15 ثا)

- تنقل الرجلين مع مقاومة المطاط وأداء الحجل عليها ( 10 مرات ) لكل رجل

- تنقل الساقين مع مقاومة المطاط وأداء الركض في اتجاهات مختلفة لمدة (30ثا، 25ثا)

- تنقل الرجلين مع مقاومة المطاط وأداء حركة الهجوم والتغطية للحاجز ( 8 مرات، 5مرات)

- تنقل الرجلين مع مقاومة المطاط وأداء الركض لمسافة (70م، 80م، 90م)

- تنقل الرجلين مع مقاومة المطاط وأداء حركة اجتياز الحاجز مع التغطية والركض بين الحاجز لمسافة

قانونية لثلاث مرات

- نصف دبني امام مع مقاومة المطاط (12 عدات)

- نصف دبني بالقفز مع مقاومة المطاط (12 عدات)