

## ملخص البحث

### علاقة الندم الموقفي ببعض السمات الشخصية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة السلة

أ.م.د نغم محمود محمد صالح العبيدي  
م.صباح جاسم محمد الحيالي

#### هدف البحث إلى :

- 1- قياس مستوى الندم الموقفي وبعض السمات الشخصية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة السلة .
- 2- التعرف على العلاقة بين الندم الموقفي وبعض السمات الشخصية لدى لاعبو منتخب جامعة الموصل بكرة السلة .
- 3- التعرف على الفروق في ابعاد السمات الشخصية وهي (الذنب، الحرج، الخجل، يقظة الضمير) لدى لاعبو منتخب جامعة الموصل بكرة السلة .

#### فروض البحث :

- 1- لا توجد علاقة دالة احصائيا بين الندم الموقفي وبعض السمات الشخصية لدى لاعبو منتخب جامعة الموصل بكرة الندم .
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد سمات الشخصية وهي (الذنب، الحرج، الخجل، يقظة الضمير) لدى لاعبو منتخب جامعة الموصل بكرة السلة .
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد سمات الشخصية لدى لاعبو منتخب جامعة الموصل بكرة السلة .

#### منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث .  
مجتمع البحث وعينته : استخدم الباحثان مجتمع البحث على (12) لاعب من لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة السلة للعام الدراسي (2009-2010) . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وبواقع (12) لاعب .

#### اداة البحث :

تم اعتماد مقياس الندم الموقفي الذي اعده (الانصاري، 2001) في دراسته على طلبة في جامعة الكويت ويتكون المقياس من (35) فقرة واستخدم المقياس خمسة بدائل للإجابة كما تم استخدام مقياس السمات الشخصية المعدل من قبل فاطمة محمد صالح البدراني (2006) هدف قياس السمات الشخصية لدى طلبة جامعة الموصل وتكون من (57) فقرة موزعة على ابعاده الاربعة ووضع امام كل فقرة بدائل خماسية للإجابة .

وتم التحقق من صدق مقياس الندم الموقفي من خلال عرض فقراته بصورته الاولية على المحكمين ، وقد حصل المقياس على نسبة اتفاق (100%) ، واستخدم طريقة التجزئة النصفية للثبات وتم استخدام معاملة سبيرمان براون للتصحيح وبلغ معامل الثبات بعد التصحيح وهذا يدل على ثبات عال للمقياس ، كما تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرض فقراته بصورته الاولية على عدد من السادة الخبراء وقد حصل المقياس على نسبة اتفاق (100%) ، واستخدمت طريقة التجزئة النصفية للثبات، وتم استخدام معادلة سبيرمان براون للتصحيح، وبلغ معامل الثبات بد التصحيح (0.90) وهذا يدل على ثبات عال للمقياس ، وتم استخدام الوسائل الاحصائية الآتية :

الوسط الحسابي،/ الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، معادلة سبيرمان براون للتصحيح، تحليل التباين، الاختبار التائي (T-test) واختبار (L.S.D) لمقارنة الفروق بين المتوسطات اقل فرق معنوي .

وكان من اهم الاستنتاجات التي توصل اليها البحث التي :

- 1- ان لاعبو منتخب جامعة الموصل بكرة السلة يتمتعون بحال من الندم الموقفي .
  - 2- ان لاعبو منتخب جامعة الموصل بكرة السلة تمتعون بالايجابية من حيث السمات الشخصية .
  - 3- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين السمات الشخصية ولمصلحة يقظة الضمير والذنب ويقظة الضمير والحرص ويقظة الضمير والخلج .
- ومن بين اهم التوصيات :
- 1- اعطاء مفاهيم ايجابية للاعبين من قبل مدربيهم عن لعبتهم في كرة السلة ومستقبلهم المهني لتقليل من الشعور بالندم .
  - 2- استخدام المقاييس المستخدمة في البحث الحالي للاستفادة منها في تشخيص حالات الندم والسمات الشخصية لدى عينات اخرى .
  - 3- اشاعة الوعي لدى المدربين باتباع الاساليب التربوية الصحيحة في اعداد اللاعبين وتجنب اساليب التخويف والزجر والنقد والسخرية التي تعمل على تخيم حجم الشعور بالذنب والندم لدى اللاعبين .

### Research Summary :

**“ The relation of placed regret with some personal features for basketball players of university of Mosul election ”**

**Ass. Prof. Dr. Nagham M. Mahmoud. AL – Aubeadi**

**Lect. Sabah J. Mohmmmed AL – Heali**

**2011A.C**

**1433A.H**

The aim of the present research :

1. Measuring the level of placed regret and some personal features for basketball players of university of Mosul election .
2. Knowing the relation between placed regret and some personal features for basketball players of university of Mosul election .
3. Knowing the differences in personal features dimensions and they are ( sin , embarrass , shy and conscious attentiveness ) for basketball players of university of Mosul election .
4. There aren't differences , which have statistical meaning in personal features dimensions for basketball players of university of Mosul election .

The research hypothesize that ,

1. There isn't statistical meaning relation between placed regret and some personal features for basketball players of university of Mosul election .
2. There aren't differences , which have statistical meaning in dimensions of personal features scale they are ( sin , embarrass , shy and conscious attentiveness ) for basketball players of university of Mosul election .

The method of the research : the researcher used descriptive method that suit the nature of the research .

The data and community of the research : the research community include (12) player from the players of basketball in university of Mosul election since (2009 – 2010) .

The data is choosen in premeditated way from the research community they are (12) player .

### **Research appliance**

The research depend on placed regret scale which was prepared by ( AL-Ansari , 2001-B ) it was studied on the students of AL – Kuwait university , the scale consists from (35) item . And the scale is used five alternatives to response . Also personal features scale is used , which is modified by Fatima M. Saleh AL – Badrani (2006) . The personal feature scale for the students of university of Mosul which consists from (57) item distributed on four dimensions and to put it in front of each fifth alternative items for response to scientific characteristics of the scale .

1. Placed regret scale characters : The aim of the scale achieved through displaying the item in its primary way to referees .

The scale obtain perfection rate (100%) , The researcher used half parts way for consistence , And sperman Brawn equation is used for correction the consistence process after correction (0.88) and this refer to high consistence for scale .

2. The truth of personal features scale .

The scale truth is achieved through displaying the items in its initial way on number of experiments and lecturers , and the scale obtain perfect rate (100%) the researcher used half parts way for consistence And sperman Brawn equation is used and consistence process after correction reach (0.90) and this refer to high consistence for scale .

The following statistical means are used : ( mean , standard deviation , person correlation , sperman Brawn equation for correction , difference analysis , difference test ( T – test ) and L.S.D. test to compare the differences between mediums and lest immaterial difference .

The most important conclusions which has the present the research reach:

1. The basketball players of university of Mosul election interested with high level of placed foot .
2. The basketball players of university of Mosul election interested with postiveness from personal features .
3. There are differences which have statistical meaning between personal features for consciousness and sin attentiveness , embarrass and conscious attentiveness and shy and conscious attentiveness .

From the most important recommendations :

1. Giving the positive concept for the players from their coaches for their basketball game , and their profession future to decrease their regret feelings .
2. Using the scales which are used in present research to benefit from in diagnosing regret cases and personal feature for other data .
3. Broad casting the consciousness for coaches by following correct educated styles in preparing players , and avoiding mocking , timidness , critical and fearing styles , which inflation the volume regret and sin feeling for the players .

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة واهمية البحث:

يتميز عصرنا الحالي بالتطورات العلمية والعملية الكبيرة في مختلف ميادين المعرفة التي احدثت تغيرات واسعة في مظاهر الحياة المختلفة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية (خضير، علي وثابت، 1997، 195).

وان تقدم المجتمعات الانسانية رهين بمقدار الاهتمام بالتنمية التي من اهم ركائزها التنمية العامة (سلمان، 1990، 45) وهذا الامر يقودنا الى الاهتمام بمعرفة طبيعة التكوين النفسي للقوى البشرية الداخلة كعنصر فعال في التنمية، والتركيز على خصائص شخصيتها، وذلك ان معرفة القوى النفسية المثيرة في سلوك او استجابات الافراد كالمسلمات مثلا امر يساعد على امكانية التعامل السليم معهم من اجل دفعهم للانجاز في عملية البناء والتطوير (يوسف وسعيد ، 2001، 87).

وان الندم الموقفي له جذوره الاساسية في التربية والتنشئة الاخلاقية والاجتماعية من جانب ويرتبط بالضمير من جانب اخر. كما ان الشعور بالندم على علاقة وثيقة بأحاسيس الفرد ووجدانه وانفعالاته ويرتبط ارتباطا واضحا يعامل الذنب ومشاعر الاثم التي هي نتاج البناء النفسي للشخصية، وبالتالي فان تفاعل هذه الجوانب يشكل لنا تركيبة قد تتضح ملامحها من خلال سمات شخصياتهم، لذا فان الشعور بالندم حكم اليم ينصب على حدث في الماضي يؤثر على مشاعر الضمير التي لا تحكم على الماضي بل على المستقبل، وبذلك يشكل وظيفة تحذيرية بوجه الافعال المقبلة للشخصية (البدراي، 2006، 9).

ولعل افضل مدخل الشخصية الرياضية هو التطرق الى السمات التي تكونها اذ "لكل شخصية سماتها ومعالمها الرئيسية التي تحدد خصائصها ونقاط ضعفها وقوتها ومدى مرونتها وقدرتها على التكيف" (كاظم، 28، 1994) ومن بين السمات موضوع الدراسة (الشعور بالذنب، الشعور بالحرج، الشعور بالخجل، يقظة الضمير) والتي يمكن ان تمدنا بمؤشرات عن شخصيات اللاعبين ويمكن ان نتنبأ على اساسها بجانب من سلوكهم اذ يتأثر سلوك اللاعبين بسماتهم الشخصية وينعكس ذلك على انجازاتهم الرياضية" اذ تبرز السمات كعوامل ذاتية تحفز اللاعبين على التفوق والانجاز، كما يمكن ان يبرز اثرها على الصحة النفسية والتوافق فضلا عن دور السمات كعوامل منظمة لسلوك اللاعبين في الجوانب النفسية والاجتماعية والانفعالية والعقلية والجسمية فضلا عن ارتباطها بالعلاقات والنشاطات الاجتماعية داخل المجال سواء من الاقران او المدربين" (الزيات، 7، 2001) اذ يوصف كلا من الشعور بالذنب والخجل والضمير بأنهم احد متغيرات الشخصية التي تؤثر في استجابات الفرد وتكيفهم النفسي والاجتماعي ، وانه ينتج عنهما الشعور بالقلق ، وهذا ما اشارت اليه بعض الدراسات بأن الشعور بالذنب غير المنطقي

المصحوب بالخلل الذي يؤدي الى مستوى عال من القلق وزادوا بأنه يؤدي ايضا الى علاقات مضطربة (583 , 1992 , harder) وهذا يرتبط بأساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة التي يتعرض لها الاطفال والتي تسهم بشكل او بأخر في نشوء الشخصية الخجولة نتيجة للإحباطات المتكررة بسبب السخرية او الاستهزاء الذي يتعرضون له من قبل الاسرة مما ينتج انخفاضا في تقدير الذات وانتقاصا للثقة بالنفس.

ومن هنا تكمن اهمية البحث في دراسته ظاهرة الندم الموقفي في الشخصية الرياضية السوية للاعبين، لأهمية الدور الذي تلعبه الرياضة في تنمية شخصية اللاعبين والاسهام في تطويرها من كافة الجوانب التربوية والاجتماعية والنفسية للعمل والاسهام في المجتمع ، والاهتمام بفئة لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة السلة كونهم الطليعة التي تسهم في بناء وتقدم الحركة الرياضية في لعبة كرة السلة في الجامعة ، واهمية الاخلاق والمعايير الخلقية التي من الضروري غرسها في نفوس اللاعبين خلال المجال الرياضي الذي يعمل على نمو الشخصية الرياضية السوية وذلك بارتباطها بالجوانب الاخلاقية المؤثرة فيها.

#### 1-2 مشكلة البحث :

ان التناقض بين نظام القيم المطروحة وسلوك الفرد سواء داخل الاسرة او المؤسسة التربوية او النادي او الفريق الذي من شأنه احداث اضطرابات نفسية للفرد تكون من نتائجها الانعزالية والاعترا ب وزيادة احساسى الذنب والندم، فالرياضي اما ان ينجح في تحقيق ذاته وفي تقوية اواصرها مع الاخرين واما العكس ، حيث يعود ما يعانیه اللاعب من قلق على مستقبله الرياضي من نجومية في الفريق ، ويأمل كل لاعب منهم بالوصول الى الشهرة والاداء المتميز في مجاله الرياضي ، فإذا لم يوفق في ما وضعه من اهداف له صدم في حياته وشعر بضيا ع مستقبله الرياضي وقد يراوده الشعور بالذنب والحرج والخلل من الاخرين اذ انه لم يحقق ما يصبو اليه من انجاز ، فوجود الفجوة بين ما مطلوب ان يحققه وما انجزه فعلا يجعله تحت وطأة مشاعر الذنب .

وفضلا عما تقدم ذكره ، فالرياضي الجامعي يتسم بمستوى من النضوج الجسمي والعقلي والانفعالي لذلك فأى شعور بالتقصير يمكن ان يكون عنده حالات انفعالية ضاغطة كمشاعر الندم .

لذا تحددت مشكلة البحث الحالي في التعرف على طبيعة العلاقة بين الندم الموقفي وبعض سمات الشخصية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة السلة.

#### 1-3 اهداف البحث:

1-3-1 قياس مستوى الندم الموقفي وبعض السمات الشخصية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة السلة

1-3-2 التعرف على علاقة الندم الموقفي وبعض السمات الشخصية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة السلة .

1-3-3 التعرف على الفروق في ابعاد سمات الشخصية وهي (الذنب، الحرج، الخجل، يقظة الضمير) لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة السلة .

#### 1-4-4 فرضا البحث:

1-4-1 لا توجد علاقة دالة احصائيا بين الندم الموقفي وبعض السمات الشخصية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة السلة .

1-4-2 لا توجد فروق ذات دلالة احصائية ضمن ابعاد مقياس الشخصية وهي (الذنب، الحرج، الخجل، يقظة الضمير) لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة السلة .

#### 1-5-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة السلة .

1-5-2 المجال الزماني : الفصل الدراسي الاول للعام (2009-2010)

1-5-3 المجال المكاني : كلية التربية جامعة الموصل .

#### 1-6-6 تحديد المصطلحات :

#### 1-6-1 الندم الموقفي

عرفه منديز (Mendez , 1998) بأنه "ذلك الشعور بالاسف الذي يحدث نتيجة لايقاع الضرر بالآخرين " . (Mendez , 1998 , 480).

ويعرفه الباحثان اجرائيا : بأنه الدرجة التي يحصل عليها اللاعب من خلال اجابته عن الفقرات المكونة لمقياس الندم الموقفي .

#### 1-6-2 سمات الشخصية

عرفها الشماع وخضير (2000) انها "مجموعة من الخصائص التي تميز بها فرد معين والتي تحدد مدى استعدادة للتفاعل والسلوك" (الشماع وخضير ، 2000 ، 200) .

ويعرفها الباحثان اجرائيا: بأنها " الدرجات الفرعية والكلية التي يحصل عليها اللاعب من خلال اجابته عن الفقرات المكونة لمقياس سمات الشخصية والتي تقيس اربع سمات هي: الذنب، الحرج، الخجل، يقظة الضمير"

## 2- الاطار النظري والدراسات السابقة

### 2-1 الاطار النظري:

#### 2-1-1 المنظور الفلسفي :

الندم صفة اخلاقية بأنه شعور اخلاقي، يتضمن مسؤولية وقوة مطلقة يشعر الفرد بالحزن بسبب سوء الحظ ويشعر بالأسف بسبب الاخطاء التي يرتكبها ويشعر بالندم إذا ما ارتكب خطايا .

طرح الندم بالمنظور الفلسفي كظاهرة اخلاقية وكأهمية دينية لدى العديد من الفلاسفة . فغالبا ما يستخدم كتاب القرن السادس عشر والسابع عشر كلمة للتعبير عن الشفقة أو الرحمة وهنا ستشير إلى معنى عكسي الا وهو اللاندم .

ولكن في الوقت الحاضر كلمة الندم " تعني شعور انفعالي مؤلم أي ان الندم (وخز الضمير) على عمل اقترفه الفرد وكان له تأثير على الفرد نفسه أو على الاخرين" (Rees, 1963 : 727) لقد تناول الفلاسفة فكرة الندم من الجانب الاخلاقي والضمير لدى البعض وارتبطت بالجانب الديني لدى البعض منهم، ولكن لو شئنا النظر في معاني هذه الكلمة بوصفها مصطلحا فلسفيا لوجدنا صعوبة كبيرة . إذ لم يورد لالاند في قاموسه الفلسفي كلمة الندم وانما اورد كلمة تأنيب الضمير (Remoras) .

هذا مع العلم بأن كلمة (Diereue) الندم كانت منذ زمن طويل شائعة بنصها وحرفها في المصطلح الالمانى . (في قواميس ميتسكه (Metze) وبروجر (Brugger) وقاموس التصورات الفلسفية للدكتور ايسلر (Dr. Rudolfe Isler) وقاموس ريونز (runes) فقد اورد كلمة التكفير (Atonement) فقط واسبغ عليها كل ملامحها الدينية البحتة (البدراى، 2006، 28-29) .

لذا سيتم عرض الآراء الفلسفية التي تناولت الندم :

#### 2-1-1-1 الفلسفة العقلية :

ويعد (اسبينوزا) على راس الفلاسفة العقليين، الذي يعتبر ان الندم ليس فضيلة فيقول :ان الندم ليس فضيلة، وبعبارة اخرى الندم لا يتولد من العقل، لكن من يندم على ما فعل يعد شقيا أو عاجزا مرتين، ويشير إلى الندم بأنه "الحزن المصحوب بفكرة عن الذات بوصفها السبب" ،وتفسير ذلك ان المرء إذا فعل شيئا فقد كان ذلك عن جبرية، وعليه الان ان يفعل فعلا عقليا، وفي موضع اخر "ولكنه بندمه يجلب على نفسه الحزن، والحزن علامة انتقال إلى كمال اقل .

لكن اسبينوزا يقول :

"لما كان الناس نادر ما يعيشون وفقا لأمر العقل، فان هاتين العاطفتين، التواضع والندم، وكذلك الرجاء والخوف، يودان بفوائد اكثر مما يزودان بمضار، وتبعاً لذلك فانه لما كان لا مفر من

ارتكابي الذنب، فالأفضل ارتكابه في هذا الاتجاه، لذلك الانبياء اوصوا كثيرا بالتواضع والندم والاحترام (البدراني، 28، 2006)

### 2-1-2 المنظور النفسي

#### 2-1-2-1 المنظور الانفعالي :

يؤكد العلماء ان الانفعالات ليست مجرد حالات فسيولوجية موروثية بل هي متأثرة إلى حد كبير بالثقافة والتعلم. فالثقافة تؤثر في الانفعالات من حيث المواقف المسببة لها ومن حيث طريقة التعبير عنها (موراي، 1988، 85)، (الزوبعي، 2003، 21).

فالانفعالات منها ما يظهر بشكل مباشر كانهج الغضب ومنها بشكل غير مباشر كانهج الذنب والندم، لذا فان دراستها. ليست بالأمر الهين وفي اغلب الاحيان يرفض الناس الاعتراف بها محاولين جهدهم ان يخفوا معالمها لأنها تزيد من شعورهم بالإهانة والنقص والخجل وتقدير الذات الواطي(السيد، 1976، 204).

ان الندم بوصفه ظاهرة نفسية عبارة عن انفعال وشعور بالألم وانه حالة خلقية وروحية ونفسية معقدة يمكن ان تظهر فقط في مراحل متقدمة من التطور العقل، ولكن ليس هنالك من نظرية واحدة تستطيع ان توضح جميع ظروف النشاط الانفعالي فكل نظرية خدمت الغرض الذي جاءت من اجله .

#### 2-1-2-1-2 انظرية جيمس - لانج

اهتمت بدراسة اسباب وطرق تشكيل الانفعال حيث توصل كل من جيمس في الولايات المتحدة (James, 1889) ولانك (Lange, 1884) في الدانمارك كل على انفراد، إلى نظرية عرفت باسمها (الريماوي واخرون، 2004، 241).

ويؤكد جيمس (William James) على ان الكائنات البشرية لها غرائز والتي لها اهميتها في سلوك الانسان فيذكر لها بان هناك علاقة وثيقة بين التفكير والسلوك، وان الاثار الانفعالية الناجمة عن هذا السلوك سواء بالمتعة أو بالألم تعدل من مسارات السلوك وتنظيم مجرياته (النوري، 1985، 249).

فالانفعالات والعواطف حسب هذه النظرية عبارة عن الاحساس بتغييرات جسمية، تحدث ردود فعل في الجسم ترافقها تغييرات فسيولوجية معينة يستقبلها المخ فالانفعالات ما هي الا احساس بتغييرات جسمية، أي ان خبرتنا الانفعالية تلي الوعي بالتغييرات الفسيولوجية الناتجة عن المثير الانفعالي والسلوك المعبر عن الحالة الانفعالية.

الانفعال بمقتضى هذه النظرية معرفة عضوية حركية بالرجوع للمنبه الاصلي، فالانفعال يتبع نفس الخط الذي تسير فيه فعالية (المنبه-التكامل-الرجع) (S-I-R) ان الارجاع للاستجابات

الضمنية والصريحة للموقف المستثير ما هي الا منبهات تؤثر في الحواس الخارجية والحواس الحشوية وتعطي الدرية الانفعالية طبيعة هائجة (فراير واخرون، 1981، 292-293).  
ويعد جيمس ان مستوى الادراك والمشاعر والصور عناصر لا يمكن فصلها بعضها عن بعض، وان الشعور يجري في تيار مستمر. وان الترابط الذهني يسمح لنا بالاستفادة من التجارب أو الخبرات السابقة. فالمشاعر والاحاسيس تستكشف كيف ان الكائن الحي يتعلم اداء وظائفه في البيئة التي يعيش فيها

(Morris & Maito,

13, 2001) لقد فسر جيمس (Kames, 1902) الندم قائلاً: "إذا تجردنا من اسي شعور (جميع المشعر التي تظهر هلاماتها على الجسد)، دون ترك أي اثر، فهذه الحالة تعتبر مبالغة لان الحالات الجسدية تعتبر في الحقيقة عنصر مهم في جميع الانفعالات بالرغم من انها تختلف حسب نوع الانفعال أو الشعور، فضلا عن ذلك، فان هذه الحالات لا تدخل بشكل كبير في مسالة الندم كدخولها في انفعالات اخرى كالغضب والخوف والتي قام جيمس بتحليلها، لان الشعور بالندم شعور هادئ وعميق ولا يدل على العنف، مع ذلك ان الشعور بالندم يزيد من الانفعالات وسيطر على الشعور بالألم الا انه يقوم بتغيير طابع الاعضاء الحسائية فضلا عن تعابير الوجه"

وبهذا يمكن اعتبار الندم من المزاج العاطفي العام، لأنه صفة فريدة يتميز بها مالکها ويتضمن افكار حول النفس وحكم على الذات، فهو شعور بالصراع داخل الذات أو الشعور بوجود ثغرة ما بين الذات المثالي والذات الحقيقية التي كانت بسبب حدوث الصراع .

فينشأ الشعور إلى حد ما في الاختلاف بين الاثنين . ومن نقص في الذات الحقيقية، ولكن لايزال هناك الكثير من الخضوع (أي الاستسلام)، وشلل في الجانب الفعال من الادراك (البدراني، 2006، 33-34) .

### 2-1-3 منظور السمات

تتنمي نظرية السمات إلى فئة النظريات السيكودينامية (البنائية-الدينامية) ونشأت نظرية السمات في صور متعددة بحيث يصعب القول ان هناك نظرية واحدة في السمات إذ ان كل الآراء التي طرحت في هذا المجال تشير إلى حالة تعدد الأشكال أو المنظمات التي تعتمد عليها هذه النظرية أو تلك .

وتتكون الشخصية في عدد من السمات المستقرة التي تكشف ميل الفرد إلى الاستجابة بطرائق منسقة في المواقف المختلفة (Kosslyn & Rosenberg, 2004) . وعلى الرغم من ان منظري السمات يختلفون حول السمات التي تكون الشخصية الا انهم يتفقون حول كونها (أي السمات) تمثل اللبنة الأساسية لبناء الشخصية (الريماوي واخرون، 2004، 551) .

فالمنطلق الاساسي لهذه النظريات هو وجود سمات فردية يمكن ملاحظتها في الفرد والتي تساعدنا على التمييز بين فرد واخر (فائق ومحمود، 1972، 43) وان وجودها يعتمد على نوعية التفاعل بين الفرد وبيئته (العاني، 1998، 58)، وتعد ظاهرة الندم سمة عامة من السمات الشخصية تتحدد من خلال اتساق استجابات الفرد الواحد لمختلف المواقف المثيرة للندم. وبهذا المعنى فان السمة هي التي تفسر الظواهر الدائمة في السلوك فضلا عن التنبؤ بما سيكون عليه سلوك الانسان ازاء ما يواجهه من مواقف متعددة من حياته والتمييز بين شخص واخر (عباس، 1998، 52) وسوف يقدم الباحثان موجزا لبعض النظريات التي عالجت موضوع السمات..

### 2-1-3-1 نظرية جوردن البورت 1897-1967

يعد البورت من ابرز العلماء الذين تناولوا دراسة الشخصية استنادا إلى السمات المكونة لها، فهو مؤسس نظرية السمات، ويعد من اوائل الذين وضعوا اساسا في بناء الشخصية، إذ استطاع في محاولته مع اودبرت لمراجعة القواميس المراجع وتثبيت (17953) استخداما للسمة التي يشير بعضها إلى صفات تميز الفرد، وبعد استبعاد الكلمات التي تعبر عن حالات مزاجية وقتية أو صفات جسمية اصبح عددها (4514) سمة (لازاروس، 1980، 55)، فالسمات هي خصائص متكاملة للشخص وليس مجرد جزء من الخيال الملاحظ أي انها تشير إلى خصائص نفسية عصبية واقعية تحدد كيفية لسوك الشخص (لازاروس، 1980، 54) .

فالشخصية لدى البورت هي التنظيم الديناميكي داخل الفرد، لتلك الاجهزة النفسية الجسمية التي تحدد سلوك الفرد واسلوبه الفريد في توافقه مع بيئته (الاعرجي، 1997، 8) وفسر التفرّد والتباين بين الاشخاص في قوله: "انه برغم ما قد يوجد من تشابها في تركيب السمة لدى افراد مختلفين، فان الطريقة التي تعمل بها أي سمة بالذات لدى شخص معين تكون لها دائما خصائص فريدة تميزها عن جميع السمات المتشابهة لدى الاشخاص الاخرين". (لازاروس، 1980، 56) فلكل فرد سمات شخصية يمكن الاخرين ملاحظتها، وتمتاز بالثبات النسبي والعمومية، أي انها تساعدنا على وصف الشخصية بصورة عامة (الشمسي، 1990، 49) .

صنف البورت السمات عدة تصانيف، ويرى انه بالإمكان تقسيم السمات إلى :

1. السمات العامة والسمات الخاصة.

2. السمات الرئيسية أو المركزية والثانوية.

3. السمات الوراثية والمكتسبة (منصور واخرون، 1983، 357-358)

ويفترض البورت ان السمة تهيئ الفرد لنوع من السلوك، وان السلوك يعبر عن سمات معينة ولهذا يمكن الكشف عن قوة السمة ودرجتها، إذ يمكن تقديره كميّا عن طريق جمع عدد من المؤشرات التي تدل على وجود السمة ويمكن ان تعكس استجابات الفرد بعض خصائصه الذاتية

أو جانباً من التركيب النفسي الداخلي الذي يتصل بالسمة المقاسة . وأشار إلى ان السمة تتسم بالثبات والاستقرار النسبي كلما تقدم الفرد بالعمر (الدباغ، 1999، 36) .

## 2-2 الدراسات السابقة

### 2-2-1 الدراسات العربية للندم الموقفي والسمات الشخصية

#### 2-2-1-1 دراسة الانصاري (1999 - ب)

هدفت الدراسة إلى : ما انواع المواقف التي تؤدي إلى خبرة الندم؟ ما مدى كفاءة قياس ظاهرة الندم في المجتمع الكويتي؟ هل هناك فروق بين الجنسين في الندم؟ ما العلاقة بين الندم ومتغيرات اخرى في السمات الشخصية؟

واستخدمت هذه الدراسة عينة من طلاب جامع الكويت بواقع (317) طالبا وطالبة. طبق الباحث مقياس الندم الموقفي ومقياس الذنب ومقياس الخزي ومقياس الحرج ومقياس يقظة الضمير ومقياس الخجل ومقياس الانبساط والعصابية المتفرعين من اختبار ايزنك للشخصية . وحسبت المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم ت للمقارنة بين المتوسطات معاملات الارتباط والتحليل العاملي بطريقة (هوتلينج) المكونات الاساسية .

لقد اسفرت النتائج عن تجمع الندم تحت عامل احادي القطب واطلق عليه عامل الذنب والذي يتشعب جوهريا بالذنب والندم والخزي والحرج ويقظة الضمير . كما كشفت النتائج عن وجود فروق جوهريّة بين الجنسين في الندم إذ حصلت الاناث على متوسط اعلى من الذكور .

وكذلك اسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في السمات الشخصية بين الافراد الاكثر ندما من الافراد الاقل ندما، إذ يتسم الافراد النادمون بالذنب والخزي والحرج ويقظة الضمير .

ويتم استخلاص عاملين من التحليل لمتغيرات الشخصية - سمي العامل الأول عامل الذنب ويضم الذنب والندم والخزي ويقظة الضمير في حين سمي العامل الثاني عامل الخجل مقابل السرور ويضم : الخجل والحرج والعصابية في القطب الموجب في حين يضم الانبساط ويقظة الضمير في القطب السالب.

(الانصاري، 2001، ب: 39-85) .

### 2-2-2 الدراسات الاجنبية للندم الموقفي والسمات الشخصية

#### 2-2-2-1 دراسة كوجيلير وجونز (Kugler & Jones, 1993)

هدفت الدراسة إلى ايجاد العلاقة بين الذنب وقائمة الصفات الشخصية، اجريت الدراسة على عينة قوامها (863) طالبا وطالبة من المسجلين في احدى الجامعات الامريكية . طبق الباحث قائمة الذنب الحالة والسمة وقائمة الصفات الشخصية ومقياس الوعي بالذات ومقياس الانفعالات التفاعلية .

وقد اسفرت النتائج عن ارتباط حالة وسمة الذنب ارتباطا جوهريا موجبا مع كل من الشك والوعي بالذات والقلق والغضب والوحدة والخجل والغضب . (Kugler & Jones, 1993: 246-258)

### 3- اجراءات البحث

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته : اشتمل مجتمع البحث على (12) لاعب من لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة السلة للعام الدراسي (2009-2010)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وبواقع (12) لاعب .

### 3-3 اداة البحث:

#### 3-3-1 مقياس الندم الموقفي

#### 3-3-2 مقياس السمات الشخصية

#### 3-3-1 مقياس الندم الموقفي

تم اعتماد مقياس الندم الموقفي الذي اعده (الانصاري، 2001-ب) في دراسته على طلبة في جامعة الكويت يتكون المقياس من (35) فقرة .

وقد استخدم المقياس بدائل خماسية للإجابة وهي (نادم كثير جدا، نادم كثيرا، نادم باعتدال، نادم قليلا، غير نادم البتة) .

ويصحح المقياس بإعطاء الدرجات (0، 1، 2، 3، 4) المقابلة للاستجابات (نادم كثيرا جدا، نادم كثيرا، نادم باعتدال، نادم قليلا، غير نادم البتة) على الترتيب لجميع فقرات المقياس .

وتم احتساب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي حصل عليها المستجيب عبر بدائل المقياس وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (صفر) كدرجة دنيا و(140) كدرجة قصوى، اما المتوسط النظري<sup>(1)</sup> للمقياس فكان ((70)) .

### 3-3-2 مقياس سمات الشخصية

استخدم مقياس السمات الشخصية المعدل من قبل فاطمة محمد صالح البدراني (2006) بهدف قياس السمات الشخصية لدى طلبة جامعة الموصل والذي يتكون بالأصل من (57) فقرة . موزعة على ابعاده الاربعة وهي (الشعور بالذنب والشعور بالحرج والشعور بالخجل ويقظة الضمير) حيث توزعت فقرات المقياس على المجالات كالاتي: الشعور بالذنب (18) فقرة، الشعور بالحرج (17) فقرة، الشعور بالخجل (9) فقرات، يقظة الضمير (12) فقرة على التوالي

(1) المتوسط النظري = مجموع البدائل/عددها × عدد الفقرات

ووضع امام كل فقرة بدائل استجابتيه خماسية يختار اللاعب احد هذه البدائل كما يناسبه، وفيما يأتي توضيح للمجالات الاربعة:

#### المجال الأول : الشعور بالذنب

وهو حالة أو شعور سلبي موجود نحو ذات وسمة مألوفة كحالات الضيق والحزن ويركز اساسا على سلوك معين من السلوكيات التي قد تجاوزت المعايير الخلقية . وتمثله الفقرات (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19).

#### المجال الثاني: الشعور بالحرج

هو استجابة ذاتية تنصب على الشعور بعدم الارتياح والاستثارة الداخلية والقلق والتردد والحياء في حضور الاخرين نتيجة العيوب في الاداء عند ممارسة الظواهر السلوكية العامة مما تؤدي إلى الفشل في الاداء عند ممارسة الظواهر السلوكية العامة مما تؤدي إلى الفشل في الاداء عند ممارستها وتمثله الفقرات (20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36).

#### المجال الثالث: الشعور بالخجل

هو الشعور بعدم الارتياح والكشف في حضور الاخرين وتمثله الفقرات من (37، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44، 45) .

#### المجال الرابع : يقظة الضمير أو (الالتزام الجماعي)

وهي احدى سمات الشخصية ويتضمن الاقتدار أو الكفاءة والتنظيم والترتيب في الحياة والالتزام بالواجبات والقيم الاخلاقية وتمثله الفقرات (46، 47، 48، 49، 50، 51، 52، 53، 54، 55، 56، 57) ويصحح المقياس بإعطاء الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) المقابلة للاستجابات ((تنطبق علي تماما، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي)) على الترتيب لجميع فقرات المقياس، وتم حساب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي حصل عليها المستجيب عبر بدائل المقياس ويتم احتساب بذلك درجات ابعاد المقياس لكل بعد على حدة بالطريقة نفسها وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس (57-285) في حين تراوحت الدرجة الكلية لكل بعد على التوالي الشعور بالذنب من (19-95) درجة والشعور بالحرج من (17-85) والشعور بالخجل من (9-45) ويقظة الضمير من (9-45) .

ويقظة الضمير من (12-60) .

3-4 المواصفات العلمية للمقياس :

3-4-1 صدق مقياس الندم الموقفي

يقصد بالصدق "قدرة الاداة على قياس الظاهرة التي وضعت لقياسها" (الزوبعي واخرون، 1981، 39).

تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرض فقراته بصورته الاولية الملحق(1) على عدد من السادة الخبراء<sup>(2)</sup> ذوي الاختصاص في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي لغرض ابداء ملاحظاتهم واراؤهم في مدى صلاحية عبارات المقياس لقياس الغرض الذي وضع من اجله واجراء التعديلات اللازمة من خلال حذف أي من الفقرات ثم اعادة صياغة بعضها استنادا إلى توجيهات السادة الخبراء الملحق (2)، وقد حصل المقياس على نسبة اتفاق (100%)، إذ يشير (بلوم واخرون، 1983) إلى انه "يمكن الاعتماد على موافقة اراء المحكمين (75%) في مثل هذا النوع من الصدق" (بلوم واخرون، 1983، 126).

### 3-5 التجربة الاستطلاعية لمقياس الندم الموقفي :

بعد التحقق من صدق المقياس تم اجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس من تاريخ 11/3/2009 على عينة تم اختيارهم عشوائيا من لعي كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل للعام (2009-2010) وبواقع 8 لاعبين وهم خارج نطاق العينة الاساسية، وقد تبين من نتائج التجربة ان الفقرات واضحة والتعليمات المرفقة مفهومة .

### 3-6 ثبات مقياس الندم الموقفي :

الثبات هو "اتساق المقياس في الشيء الذي تقيسه الاداة" (ملحم، 2000، 249) تم استخدام ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، إذا طبق المقياس على عينة من لاعبي كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل للعام الدراسي (2009-2010) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بواقع (18) لاعب خارج نطاق العينة الاساسية والذين يمثلون مواصفات عينة البحث من حيث اللعب وقد تم ايجاد معامل ارتباط (بيرسون) بين فقرات المقياس الفردية والزوجية بمعامل ثبات (0.80) وقد تم استخدام معادلة<sup>(3)</sup> سبيرمان براون للتصحيح حيث بلغ عامل الثبات بعد التصحيح (0.88) وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بمعامل ثبات عال .  
(وبعد استكمال كافة الاجراءات الخاصة بصلاحية المقياس تم توزيعه على عينة البحث وتم استصال الاستمارات وتهيئة البيانات من اجل تحليلها احصائيا).

### 3-7 المواصفات العلمية لمقياس السمات الشخصية :

#### 3-7-1 صدق مقياس السمات الشخصية

(2) أ.د. ناظم شاكر الوتار / علم النفس الرياضي / كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل .  
أ.م.د. زهير يحيى محمد علي / علم النفس الرياضي / كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل .  
أ.م.د. اسامة حامد محمد / علم النفس التربوي / كلية التربية / جامعة الموصل .  
أ.م.د. نيراس يونس ال مراد / علم النفس الرياضي / كلية التربية للبنات/ جامعة الموصل .  
م.د. مؤيد عبد الرزاق الحسو / علم النفس الرياضي / كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل .  
(3) معادلة سبيرمان براون:  $r = 1 + r/2$

وتم التحقق من صدق المقياس من خلال عرض فقراته بصورته الاولية الملحق (3) على عدد من السادة الخبراء<sup>(4)</sup> ذوي الاختصاص في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي لغرض ابداء ملاحظاتهم وارايمهم في مدى صلاحية فقرات المقياس الغرض الذي وضع من اجله او اجراء التعديلات اللازمة من خلال حذف او اعادة صياغة بعض الفقرات اذ لم يتم حذف أي من الفقرات والتي حصلت نسبة اتفاق 100% اذ يشير (بلوم واخرون، 1983) الى انه ((يمكن الاعتماد على موافقة اراء المحكمين بنسبة 75% في مثل هذا النوع من الصدق)) (بلوم واخرون، 1983، 126).

### 3-8 التجربة الاستطلاعية لمقياس السمات الشخصية :

بعد التحقق من صدق المقياس تم اجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس بتاريخ 2009/11/3 على عينة تم اختيارهم عشوائيا من لاعبي كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل للعام الدراسي (2009-2010) وبواقع 8 لاعبين خارج نطاق العينة الاساسية وقد تبين من نتائج التجربة ان الفقرات واضحة والتعليمات المرفقة مفهومة .

### 3-9 ثبات مقياس السمات الشخصية :

استخرج ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، اذ طبق المقياس على عينة من لاعبي كرة السلة في جامعة الموصل كلية التربية الرياضية للعام الدراسي (2009-2010) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبواقع 10 لاعبين خارج نطاق العينة الاساسية والذين يمتلكون مواصفات عينة البحث، وقد تم استخراج معامل الارتباط بيرسون بين فقرات المقياس الفردية والزوجية وبلغ معامل الثبات (0.82) وقد تم استخدام معامل سبيرمان وبراون للتصحيح حيث بلغ معامل الثبات بعد التصحيح (0.90) وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بمعامل ثبات عال .

وبعد استكمال كافة الاجراءات لصلاحية المقياس، تم توزيعه لكل عينة البحث، ومن ثم استحصال الاستمارات وتهيئة البيانات من اجل تحليلها احصائيا .

### 3-10 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) في استخلاص النتائج الاحصائية للبحث: وهي (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، معادلة سبيرمان

براون للتصحيح

النسبة المئوية، تحليل التباين، الاختبار التائي، واختبار L.S.D).

(4) السادة الخبراء سبق ذكرهم في مقياس الندم الموقفي

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها :

##### 1-4 عرض النتائج

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الاحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث وفق الاهداف التي تم وضعها وكما يأتي :

##### الهدف الأول

1-1-4 قياس الندم الموقفي وبعض سمات الشخصية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة السلة

الجدول (1) يبين نتائج الاختبار التائي والمتوسط النظري لقياس

الندم الموقفي وبعض سمات الشخصية لدى لاعبو منتخب جامعة الموصل بكرة السلة

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي للعينة	الانحراف المعياري للعينة	المتوسط النظري للمقياسين	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
الندم الموقفي	12	88.08	14.04	70	*4.66	2.26	0.05
سمات الشخصية	12	138.41	24.47	171	*4.61		

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  ودرجة حرية 11 وقيمة ت الجدولية 2.26

من الجدول (1) تبين بعد التحليل ان درجات افراد العينة على مقياس الندم الموقفي تراوحت بين (67-112) بمتوسط حسابي (88.08) درجة ومقياس سمات الشخصية تراوحت بين (100-180) درجة وبمتوسط حسابي (138.41) ولمعرفة فاعلية الندم الموقفي لدى افراد عينة البحث وبعض سمات الشخصية تم مقارنة المتوسط المتحقق للعينة مع المتوسط النظري للمقياسين والبالغ للندم الموقفي 70 درجة وسمات الشخصية 171 درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين ان قيمة التائية المحسوبة للندم الموقفي 4.66 وسمات الشخصية 4.61 وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة 2.26 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 11، ويشير ذلك إلى وجود فرق دال احصائياً ولمصلحة المتوسط المحسوب للعينة لذلك يمكن القول بان افراد العينة يتمتعون بدرجة عالية من الندم الموقفي وسمات الشخصية .

##### الهدف الثاني :

2-1-4 التعرف على العلاقة بين الندم الموقفي وبعض سمات الشخصية وفقاً للمجالات لدى لاعبو منتخب جامعة الموصل بكرة السلة .

الجدول (2) يبين القيمة التائية لمعامل ارتباط بيرسون

بين الندم الموقفي وبعض السمات الشخصية لدى افراد عينة البحث

سمات الشخصية	عدد افراد العينة	قيمة معامل ارتباط الندم
--------------	------------------	-------------------------

الذنب	12	0.35-
الحرص	12	0.50-
الخجل	12	0.35-
يقظة الضمير	12	0.42
السمات الشخصية بشكل عام	12	0.31-

\*قيمة ر الجدولية عند درجة حرية 10 = 0.57

إذ يتبين لنا من الجدول (2) السمات بشكل عام ، ان معامل الارتباط البسيط بين الندم الموقفي وبعض السمات الشخصية و(الذنب والحرص والخجل ويقظة الضمير بشكل عام على التوالي)(-0.35 ، -0.50 ، -0.35 ، 0.42 ، 0.035) وهي اصغر من قيمة ر الجدولية البالغة 0.057 عند درجة حرية 10 ونسبة خطأ  $0.05 \geq$ ، وهذا يدل إلى ان الارتباط غير معنوي.

### الهدف الثالث

4-1-3 التعرف على الفروق في ابعاد سمات الشخصية(الذنب، الحرج، الخجل، يقظة الضمير) لدى افراد عينة البحث.

الجدول (3) يبين تحليل التباين باتجاه واحد وفق ابعاد

سمات الشخصية لمقياس السمات الشخصية لدى افراد عينة البحث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	قيمة ف المحسوبة
بين المجموعات	90873	3	3.291		
داخل المجموعات	16.759	44	0.381	4.31	8.64
المجموع الكلي	26.632	47			

\*معنوي عند نسبة خطأ  $0.05 \geq$  ودرجة حرية 44.3

وبعد استخراج قيمة ف الجدولية باستخدام درجة حرية كل مصدر ودرجة حرية مصدر التباين داخل المجموعات يتضح ان قيمة ف المحسوبة لسمات الشخصية وفق ابعاد (الذنب، الحرج، الخجل، يقظة الضمير) تساوي 8.64 وهي اكبر من قيمة ف الجدولية والبالغة 4.31 عند درجة حرية 44.3 وتحت مستوى معنوية 0.05 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في ابعاد سمات الشخصية .

ولمعرفة لصالح أي بعد كانت الفروق المعنوية تم اللجوء إلى اختبار اقل فرق معنوي L.S.D والجدول (4) يبين دلالة الفروق بين متوسطات درجات سمات الشخصية لدى افراد عينة البحث .

الجدول (4) يبين دلالة الفروق بين متوسطات درجات

سمات الشخصية لدى افراد عينة البحث باستخدام اختبار L.S.D

السمات	الايوساط الحسابية	الذنب	الحرص	الخجل	يقظة الضمير	قيمة L.S.D
الذنب	2.135	--	0.002	0.34	*0.111	0.0509
الحرص	2.137	--	--	0.342	*0.0109	
الخجل	2.475	--	--	--	*0.707	
يقظة الضمير	3.246	--	--	--	--	

يتبين من الجدول (4) تفوق بعد سمة يقظة الضمير على بقية السمات إذ حصلت هذه السمات على متوسط قدره 3.246 وعند مقارنته مع متوسطات درجات السمات الشخصية مع قيمة L.S.D نلاحظ انها اكبر منها وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية عند يقظة الضمير مع الذنب ويقظة الضمير مع الحرج ويقظة الضمير مع الخجل .

2-4 مناقشة النتائج :

اظهر الجدول (1) ارتفاع مستوى الندم الموقفي وسمات الشخصية لدى عينة البحث ويعزو الباحثان ذلك إلى ان لاعب المنتخب الجامعي يتسم بمستوى من النضوج الجسمي والعقلي والانفعالي لذلك فاي شعور بالتقصير بالنتيجة من حيث الفوز والخسارة خاصة في المنافسة يمكن ان تخلق عنده حالات انفعالية ضاغطة كمشاعر الندم كما يعزو الباحثان ذلك إلى التنشئة الاجتماعية في المجتمع العراقي بشكل عام والمجتمع في المصل بشكل خاص والتي تكون ذات صبغة دينية بالدرجة الاساس إذ تنمي لدى الناشئ الضمير الصارم الحساس لادق الامور وتعكس بالتالي مشاعر الندم للسلوك والافعال التي تعارض القيم الدينية المغروسة . سبب ذلك إلى ان الندم وسمات الشخصية كل واحد منهما مستقل عن الآخر وبينما يعود الندم إلى مرحلة الطفولة مدى تعلق الامر بالنمو الخلقي الا ان سمات الشخصية ليست رهينة بالماضي وبايام الطفولة والتنشئة الاجتماعية فقط واتنما سببها "المجتمع والبيئة، إذ ان لكل مجتمع نظام من القواعد التي تحدد (الحق) و(الخطأ) و (الصواب) في أي سلوك مما ينبغي للفرد تعلم هذه القواعد والامتثال لها والشعور بالرضا، أو عدم الامتثال لها والاحساس بالذنب" (عشوي، 1992، 101-102) .

وبما ان عينة البحث الحالي هم من الرياضيين وان الرياضة تلعب دور كبير في بناء شخصية متزنة وقوية وهذا ما يؤكد أهمية ودور الرياضة كمؤسسة تعليمية وتربوية تعمل على نمو شخصية الفرد السوي فهي عملية منظمة لها اهدافها وقوانينها تعمل على خلق فرد رياضي ناجح في المجتمع وقادر على مواكبة التطور، فان نتائج الدراسة اظهرت وجود فروق في سمات الشخصية ولمصلحة يقظة الضمير لارتباطه بالاخلاق حيث تعد الاخلاق هي مجموعة من المبادئ والمثاليات التي تساعد الفرد في التميز بين الصح والخطا بناء على ذلك وتميزه فالسلوك

هنا لا يكون بقوة الالتزام القانوني، وإنما بقوة الواجب واحترام الرأي العام وإواصر الضمير. (النوره جي، 1990، 19)، ويعد النمو الخلفي من أهم مظاهر النمو الانفعالي والاجتماعي والجانب الأكثر أثراً في بناء الشخصية، والبناء الشخصي للفرد يبقى مفككا وعاجزا عن التكيف إذ لم يكن مقرونا بالبناء الخلفي (العباي، 1989، 9)، وتوافق هذه النتيجة نتائج دراسة (الانصاري، 2001-ب) إذ أشارت النتائج إلى ارتباط الندم بالذنب والحرص والضمير ذا دلالة جوهرية أما مع سمة الخجل كان غير دال أي لا يوجد ارتباط كذلك توافق النتائج دراسات كل من (الانصاري، 1999-أ) (Tangney, Millerm Flickerm Barlow, 1996)

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

##### 5-1 الاستنتاجات :

1. أن لاعبو منتخب جامعة الموصل بكرة السلة يمتازون بمستوى عال من الندم الموقفي.
2. أن لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة السلة يتميزون بالإيجابية من حيث السمات الشخصية .
3. لا يوجد ارتباط بين الندم الموقفي وبعض السمات الشخصية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة السلة
4. هنالك فروقا معنوية بين السمات الشخصية ولمصلحة يقظة الضمير والذنب ويقظة الضمير والحرص والضمير والخجل .

##### 5-2 التوصيات

1. تدعيم الأنشطة الثقافية والرياضية (كالسفرات العلمية والرياضية على صعيد الجامعة والتي تسهم في إتاحة المجال أمام اللاعبين للتعبير عما بداخلهم وتقلل من حالة الشعور بالذنب لدى بعضهم .
2. إعطاء مفاهيم إيجابية للاعبين من قبل مدربهم عن لعبتهم في كرة السلة ومستقبلهم المهني لتقليل من الشعور بالندم .
3. استخدام المقاييس المستخدمة في البحث الحالي للاستفادة في البحث الحالي منها في تشخيص حالات الندم والسمات الشخصية لدى عينات أخرى .
4. إشاعة الوعي لدى المدربين باتباع الأساليب التربوية الصحيحة في إعداد اللاعبين وتجنب أساليب التخويف والزر والندم والسخرية التي تعمل على تضخيم حجم الشعور بالذنب والندم لدى اللاعبين .

#### 6- المصادر

##### 6-1 المصادر العربية

1. الانصاري، بدر محمد (1999): السمات الانفعالية لدى الشباب الكويتي من الجنسين ، دار

- الكتب الحديث للنشر، الكويت .
2. الانصاري، بدر محمد (2001-ب): قياس الندم الموقفي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت من الجنسين، مجلة دمشق للعلوم التربوية .
3. البدراني، فاطمة محمد صالح (2006): الندم الموقفي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الموصل.
4. بلوم، س بنيامين واخرون (1983): تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد امين المفتي واخرون، دار ماكجروهيل للنشر .
5. خضير، ثابت محمد وخشمان، حسين علي (1997): بعض الظواهر السلوكية غير المرغوبة لدى طلبة الجامعة من وجهة نظر التدريسيين، مجلة كلية المعلمين، ع9 .
6. الريماوي، محمد عودة واخرون (2004): علم النفس، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع، الاردن، عمان.
7. الزوبعي، عبد الجليل ومحمد الياس بكر (2001): دور الجامعة في تنمية شخصية الطالب، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مركز البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد .
8. الزيات، محمود (2001): دراسة في التحليل العاملي، مجلة البحوث الاقتصادية والادارية، السنة السابعة، ع1.
9. سلمان، عبد العالي محمد (1990): الخصائص السائدة في شخصية طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ع15 .
10. السيد، فؤاد البهي (1976): الاسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، مصر، القاهرة.
11. الشماع، خليل محمد حسين وخضير، كاظم محمود (2000): نظرية المنظمة، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، الاردن، عمان .
12. الشمسي، عبد الامير عبود (1990): سمات الشخصية للتدريسيين في الجامعة وعلاقتها بسلوكهم القيادي، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة بغداد .
13. عباس ، بيداء هادي (1998): قلق الموت وعلاقته بسمات الشخصية ، كلية الاداب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، العراق.
14. العاني، نزار محمد (1998): اضواء على الشخصية الانسانية: تعريفها - نظريتها - قياسها، دار الشؤون الثقافية، العراق، بغداد .
15. العبايجي، ندى فتاح زيدان (1989): نمو مفهومي الامانة والصدق لدى الاطفال العراقيين من عمره 13 سنة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة بغداد .
16. عشوي، مصطفى (1992): الجنوح في ضوء علم النفس، حوليات جامعة الجزائر، ع6،

- ج2، مركز الطباعة، جامعة الجزائر .
- 17.الاعرجي ، ابراهيم ، مرتضى ابراهيم (1997): بناء مقياس الشخصية المتحدية لطلبة جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد ،جامعة بغداد ، العراق .
- 18.فائق، احمد ومحمود عبد القادر (1972): مدخل إلى علم النفس العام، ط1، مكتبة النهضة المصرية، مصر، القاهرة .
- 19.فراير واخرون (1981): علم النفس العام ، ترجمة :ابراهيم يوسف المنصور ، ط3 ، مطبعة بغداد ، بغداد ، العراق .
- 20.كاظم، علي مهدي (1994): بناء مقياس لسمات الشخصية للمرحلة الاعدادية في العراق، كلية التربية ابن رشد، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة بغداد .
- 21.لازاروس، ريتشارد (1980): الشخصية، ترجمة: سيد محمد غنيم، دار الشروق، بيروت لبنان .
- 22.منصور، طلعت واخرون (1983): اسس علم النفس العام، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .
- 23.مواري، الدوارد. ج. (1988): الدافعية والانفعال، ترجمة احمد عبد العزيز سلامة ومحمد عثمان نجاتي، دار الشروق للطباعة والنشر، عمان، الاردن .
- 24.النوره جي، احمد خورشيد (1990): مفاهيم الفلسفة وعلم الاجتماع، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد، العراق .
- 25.النوري، قيس وعبد المنعم الحسين (1985): النظرية الاجتماعية، مطبعة جامعة الموصل، العراق .
- 26.يوسف، عبد السلام بديوي وسعيد جاسم الاسدي (2001): القلق الامتحاني وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى طلبة المرحلة الاعدادية (بحث ميداني)، مجلة العلوم النفسية، ع6، كانون الأول، مركز البحوث النفسية في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جمهورية العراق .

#### 6-2 المصادر الاجنبية :

- 27.Harder , D.w.& Zalma ,A(1990):Two promisiong , Journal of personality Assessment.
28. Kosslynstephenm M. & Rosenberg Robins; (2004) Psychlogy, the Brain, the person K the world, 2ed, edn Allyn and Bacon, Bostonm pp; 394 .
- 29.Kugler, & K. Jones, W.H(1993) International Correlates of the Guilt Inventory. Journal of personality Assessment, 61, pp; 246-258 .
- 30.Mendez , M.F.(1998): postictal violence and Epilepsy, psychol

somatics.

31.Tangney, G .p .(1990): Assessing individual differencis in proneness two and guilt development of the-conscious affect and Attribution inventory, Journal of personality and social psychology.

### الملحق (1)

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

مقياس الندم الموقفي بصورته النهائية

تحية طيبة ..

يتضمن هذا المقياس العبارات التي تعبر عن ردود افعالك وسلوكياتك في المواقف المختلفة، والرجاء من حضراتكم تحري الدقة في الاجابة حتى يمكن الاستفادة منها، علما ان ما يحصل عليه الباحثان من معلومات هي لأغراض البحث العلمي فقط .

مع الشكر والتقدير

والمطلوب :

الاستجابة لكل عبارة من عبارات المقياس في ضوء خمس بدائل: (نادم كثير جدا، نادم كثيرا، نادم باعتدال، نادم قليلا، غير نادم البتة)

مثال: رسبت في الامتحان النهائي	نادم كثير جدا	نادم كثيرا	نادم باعتدال	نادم قليلا	غير نادم البتة
فاذا كانت اجابتك ب(نادم كثير جدا) ضع العلامة هكذا	√				
فاذا كانت اجابتك ب(نادم كثير) ضع العلامة هكذا		√			
فاذا كانت اجابتك ب(نادم باعتدال) ضع العلامة هكذا			√		
فاذا كانت اجابتك ب(نادم قليلا) ضع العلامة هكذا				√	
فاذا كانت اجابتك ب(غير نادم البتة) ضع العلامة هكذا					√

ت	الفقرات	نادم كثير جدا	نادم كثيرا	نادم باعتدال	نادم قليلا	غير نادم البتة
1.	انفقت كثيرا من المال لشراء حاجات غير ضرورية					
2.	لا ازور أقرائي في الأعياد					

					3. ضربت طفلا صغيرا يوما ما
					4. رسبت في الامتحان النهائي
					5. رفضت مساعدة اخي ماديا
					6. وافقت ان اداوم في مجال اكاديمي لا ارجب فيه
					7. لم امد يد المساعدة لشخص معاق
					8. تجاوزت قواعد اللعب اثناء المباراة
					9. تشاجرت مع زميلي في فريق الكلية
					10. اخطأت في حسن اختيار صديقي في كليتي
					11. سخرت من زميلي حضور الاخرين
					12. قطعت زيادة صديقي في اصابته في المباراة
					13. تصرفت خارج حدود اللياقة مع احد المدرسين
					14. كذبت على احد افراد اسرتي
					15. نقوحت بكلمات تغضب الاخرين
					16. لم اقم بالرد على من اهانني شخصا بحضور الاخرين
					17. لم اعتن بمظهري الخارجي في اثناء المسابقات الرياضية في الجامعة
					18. جاريت الاخرين في ارائهم ومعتقداتهم
					19. ذكرت حقيقة ما حدث امام الاخرين
					20. اخطأت في اتخاذ قرار مصيري
					21. لم احسن استغلال وقت الفراغ
					22. اخفقت في التعبير عن رأبي الشخصي امام الحضور
					23. تسبب بارتكاب حادث لزميلي اثناء اللعب في الفريق
					24. تجاهلت احد زملائي في مكان عام
					25. ضربت صديقا حميما
					26. اغضبت زميلي في اللعب دون مبرر
					27. أسأت الظن في نوايا صديق عزيز
					28. تجاهلت اجابة شخص ضال الطريق
					29. اتهمت شخص بريء في السرقة
					30. لم امارس الرياضة في سن مبكر
					31. ضايقت المتحدثين بالاكثر من الاسئلة المتحدية
					32. سخرت بصوت عال من مظهر الاخرين
					33. لم العب بالجدية الكافية للحصول على انجاز عال
					34. تكلمت كثيرا في احدى الجلسات امام الاخرين

الملحق (2)

جامعة الموصل  
كلية التربية الرياضية

مقياس السمات الشخصية بصورته النهائية

تحية طيبة ..

يتضمن هذا المقياس العبارات التي تعبر عن سماتك الشخصية وسلوكياتك في المواقف المختلفة، والرجاء من حضراتكم تحري الدقة في الاجابة حتى يمكن الاستفادة منها، علما ان ما يحصل عليه الباحثان من معلومات هي لأغراض البحث العلمي فقط .  
مع الشكر والتقدير  
والمطلوب :-

الاستجابة لكل عبارة من عبارات المقياس في ضوء خمس بدائل :- (تنطبق علي تماما، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي ابدا).

مثال: اقوم بارتكاب عمل يغضب الجميع	تنطبق علي تماما	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي ابدا
فاذا كانت اجابتك بـ(تنطبق علي تماما) ضع العلامة هكذا	√				
فاذا كانت اجابتك بـ(تنطبق علي بدرجة كبيرة) ضع العلامة هكذا		√			
فاذا كانت اجابتك بـ(تنطبق علي بدرجة متوسطة) ضع العلامة هكذا			√		
فاذا كانت اجابتك بـ(تنطبق علي بدرجة قليلة) ضع العلامة هكذا				√	
فاذا كانت اجابتك بـ(لا تنطبق علي ابدا) ضع العلامة هكذا					√

الباحثان

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي ابدا
1.	لا امد يد العون لوالدي إذا طلبا مني المساعدة					
2.	اظلم انسان في حياتي					

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي ابدا
3.	اجادل والذي بصوت مرتفع					
4.	يفوتني اداء الصلاة					
5.	لا انكر اسم الله كثيرا					
6.	لا اواضب على اداء الفرائض اللينية					
7.	اقوم بارتكاب عمل يغضب الجميع					
8.	أهزأ بالآخرين واقلل من شأنهم					
9.	اكشف عن الاسرار الشخصية للآخرين					
10.	انشر الشائعات بين اصدقائي					
11.	اكتب على اعز اصدقائي					
12.	اتسبب في خلاف عائلي					
13.	اطعن في سمعة احد الاصدقاء					
14.	ارفض توصيل احد اقربائي الى المستشفى					
15.	اسرق بعض النقود من والدي/ والنتي					
16.	لا اتسجم مع الاخرين بسبب عدم فهمهم لي					
17.	يؤنبي الضمير اذا اسيء الى احد بسببي					
18.	افشل في استغلال فرص الحياة					
19.	اقدم بفعل غير حسن					
20.	يقول المدرس انني راسب امام الجميع					
21.	يشار الى بتعليق سلبي او ايجابي أمام الحضور					
22.	لا اتمكن من سداد المبلغ المطلوب لمحاسبة الجمعية					
23.	يجمعني اللقاء باحد افراد الجنس الاخر					
24.	اتناول وجبة الطعام منفردا في مطعم فاخر مكتظ بالعائلات					
25.	لا اتمكن من الاجابة على سؤال يوجهه الى المدرس اثناء المحاضرة					
26.	اكتشف انني الشخص الوحيد الموجود من بين مجموعة كبيرة من افراد الجنس الاخر					
27.	يطلب مني الترحيب باحد الضيوف امام الاخرين					
28.	ارى المشاهد غير مقبولة اجتماعيا في السينما او التلفزيون في حضور الاخرين					
29.	يوجه الى نقد الجارح امام الاخرين					
30.	اضحك بصوت عال مما يثير انتباه الاخرين					

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي ابدا
31.	تلثم بالكلام امام الغرباء					
32.	يحقق بي الاخرون					
33.	يدرك الاخرون بانني مصدر الصوت المزعج في المحاضرة					
34.	ارك بأنني قد نسيت اشباك ازرار قميصي اثناء وجوبي في المحاضرة					
35.	يصدر عني تصرف غير لائق امام احد افراد الجنس الاخر					
36.	اضطر إلى استخدام الحمام والجميع على مقربة منه في احدى التجمعات					
37.	انني غير اجتماعي الامر الذي يلزم تكوين علاقات حديثة مع الاخرين					
38.	اجد صعوبة في مبادرة الحديث مع الغرباء من الناس					
39.	اشعر بالتوتر حينما اتواجد في مجموعة من الناس لا اعرفهم					
40.	ينتابني الشعور بالقلق اثناء المحادثة خشية قول شيء يدل على الغباء					
41.	اشعر بالقلق عندما اتحدث إلى شخص ني سلطة أو نفوذ					
42.	ينتابني الشعور بعدم الراحة والضيق في الحفلات الاجتماعية					
43.	اشعر بانني مكبت في المواقف والنواحي الاجتماعية					
44.	اشعر بصعوبة النظر أو التحقيق في شخص ما					
45.	انني اكثر خجلا مع افراد الجنس الاخر عن افراد جنسي					
46.	احتفظ بممتلكاتي نظيفة ومرتببة					
47.	انجز الاشياء بوقتها المحدد					
48.	احافظ على النظام					
49.	احاول تقان الاعمال المحددة لي بضمير					
50.	اسعى إلى تحقيق مجموعة اهداف واضحة بطريقة منظمة					
51.	اضيع كثيرا من الوقت قبل ان استقر لكي اعمل					

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي ابدا
52.	اعمل باجتهاد في سبيل تحقيق اهدافي					
53.	عندما اتعهد بشيء استطيع دائما الالتزام به ومتابعته للنهاية					
54.	لا يوثق بي ولا يعتمد علي كما ينبغي ان اكون					
55.	انا انسان منتج ودائما انهي العمل					
56.	لم ابدو للاخرين على اني قادر ان اكون منظما					
57.	اكافح من اجل التمييز لكل شيء اقوم به					

## قوة الانا وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة السلة

أ.م.د. عبدالودود احمد م. حميد احمد السعدون م.د. مهند عبدالحسن

### الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة ما بين قوة الانا والاستقرار النفسي لدى لاعبي الجامعات العراقية بكرة السلة وقد افترض الباحثون هناك علاقة ارتباط ما بين قوة الانا والاستقرار النفسي لدى لاعبي الجامعات العراقية بكرة السلة ، وقد استخدم المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث ، واشتمل مجتمع البحث على ( 188 ) لاعبا ، واستخدم الباحثون الوسائل الاحصائية ( النسبة المئوية ، معامل الارتباط البسيط ، معادلة سبيرمان - براون ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ) ، واستنتج الباحثون :

- كان مستوى الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة عاليا .
- قوة الانا كانت بدرجة عالية جدا لدى لاعبي كرة السلة عاليا .
- العلاقة ما بين الاستقرار النفسي وقوة الانا علاقة ايجابية طردية لدى لاعبي كرة السلة في الجامعات العراقية .
- وأوصى الباحثون بما يأتي :
- إقامة ندوات لتوعية اللاعبين بمختلف الفعاليات عن الاستقرار النفسي وقوة الانا لما لهما من تأثير على سير المباريات ونتائجها .
- التأكيد على استخدام الوسائل العلمية في الاعداد النفسي التي تعزز من الاستقرار النفسي وقوة الانا .
- اجراء دراسات اخرى في الاستقرار النفسي وقوة الانا على عينات اخرى وفعاليات مختلفة .

### **Effect the ego strength of psychological stability to the, teams Iraqi university basketball players**

#### **Abstract**

The present study aimed to identify the relationship between the power of ego and psychological stability to the players Iraqi university basketball was assumed to researchers there is a correlation between the strength of ego and psychological stability to the players Iraqi university basketball, has been used descriptive method in a manner relations correlation to the suitability of the nature of the research, and included the research community at (188) players, the researchers used strength of ego and psychological stability to the players Iraqi university basketball, has been used descriptive method in a manner relations correlation to the suitability of the nature of the research, and included the research community at (188) players, the researchers used statistical methods (the percentage, the simple correlation coefficient, the equation of Spearman - Brown, the arithmetic mean, standard deviation), The researchers concluded:

- The level of psychological stability to the basketball players high.
- The power of ego was a very high degree of basketball players is high.
- The relationship between emotional stability and the strength of a positive relationship Alana direct correlation with the basketball players in Iraqi universities.

The researchers recommended the following:

- Establishment of seminars to educate the players in different events for psychological stability and strength of ego as they have an effect on the conduct of games and results.
- Emphasis on the use of scientific methods in the psychological, which enhance the stability and strength of the psychological ego.

- Conduct other studies in the psychological stability and strength of ego on samples and other various events

### 1-1- المقدمة وأهمية البحث:

الوحدة التدريبية لها أساسياتها في الاعداد البدني والمهاري والخططي وان الإعداد النفسي يكون بشكل موازي لعملية التدريب وضروريا وحتميا فيها وبدونه يكون الانجاز ليس بالمستوى المطلوب للتفوق الرياضي العالي ، ويكون الاستقرار النفسي من خلال اكتساب المهارات النفسية للرياضيين أهمية متزايدة وان عدم استقرار مستوى اللاعب في الأداء أثناء التدريب أو المنافسات يجب ان يجعل المدرب يبحث عن الأسباب التي أدت إلى ذلك ، وهل ان المشاكل والصراعات التي يعاني منها اللاعب هي ترجع الى القلق الزائد او الخوف من الفشل وعدم القدرة على التركيز مما يتطلب ضرورة التدخل للتعامل مع اللعب نفسيا من خلال تقديم خدمات الإرشاد النفسي .

وإن التقدم الحاصل في المجال الرياضي ليس الا هو انعكاس للتطور في الإعداد البدني والمهاري والنفسي والخططي لجميع ممارسي هذه الألعاب وعند مختلف الأعمار والفئات الرياضية ومنهم لاعبي كرة السلة .

ويعد لاعبو منتخبات الجامعات بكرة السلة من الشرائح المهمة في المجتمع بصورة عامة والمجتمع الرياضي بصورة خاصة ، لكونهم سيلجون في خدمة المجتمع سواء من خلال التدريس والتدريب والتحكيم والإدارة والإشراف ، فضلاً عن كونهم احد الدعائم الأساسية للأندية والمنتخبات الوطنية في كرة السلة ، إذ أن إعداد اللاعب الجامعي يتطلب مساعدته على تحقيق الاستقرار التام مع نفسه ومع فريقه وتمتعته بالسمات النفسية الايجابية التي تساعده لاكتساب المهارات والخبرات وتسهل عليه استغلال طاقاته وقدراته إلى ابعد حد ممكن.

وعليه تكمن أهمية البحث في دراسة قوة الأنا والاستقرار النفسي باعتبارهما مكونين أساسيين من مكونات الشخصية ومصدراً لإشباع الحاجات وما يرافق ذلك من أتران انفعالي أثناء سلوكهم وتحقيق طموحاتهم المستقبلية ضمن متطلبات ممارسة الألعاب الرياضية مهما كان ذلك في التدريب أو المنافسات أو ضمن العلاقات الاجتماعية ، وذلك من خلال سعي الباحثون قياس كل من قوة الأنا والاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة في الجامعات العراقية .

### 1-2- مشكلة البحث:

ان الاستقرار النفسي يكسب اللاعبين القدرة على الأحمال التدريبية بالشكل الصحيح والذي يؤدي إلى رفع مستوى القدرة المعرفية ويوفر استعدادا ايجابيا في قدرة تحمل الوحدات التدريبية العالية لتحمل الأداء المهاري .

ومن خلال خبرة الباحثين الميدانية في مجال التدريب و التدريس وجدوا بأن هنالك معوق أدراكي لقوة الأنا لدى لاعبي كرة السلة في الجامعات العراقية , وصعوبة تحديد مقدار الاستقرار النفسي لتحقيق طموحاتهم المستقبلية , وتتبلور مشكلة البحث الحالي من خلال ربط الاستقرار النفسي مع قوة الأنا وبالنظر لعدم تطرق الباحثين لمثل هذا الربط بين المتغيرين , وكما يشير مهدي ( 2010 ) ان السمات النفسية الايجابية التي تمكن اللاعب من مواجهة الضغوط والمشكلات التي يتعرض لها سواء في التدريب أو المنافسة , وتساعد في تحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي وتحقيق استقراره النفسي ( مهدي , 2010 , 63 ).

ويأتي البحث الحالي منسجما مع التوجهات الحديثة للوصول إلى نتائج تداخل العلوم الرياضية المختلفة من خلال استخدام التطبيقات والبرامج العلمية المختلفة لتقدير أساليب الاعداد النفسي للوصول الى الاستقرار النفسي للاعب وبالتالي انعكاسه على مستوى الاداء والانجاز الرياضي .

وبذلك ارتأى الباحثون الخوض في اجراء دراسة عن قوة الأنا والاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة في الجامعات العراقية , ومن هنا يتسأل الباحثون : هل هناك علاقة ارتباط مابين قوة الأنا والاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة السلة ؟

### 1-3- هدف البحث:

- التعرف على العلاقة بين قوة الأنا والاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة السلة.

### 1-4- فرض البحث :

- هناك علاقة ارتباط مابين قوة الأنا والاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة السلة .

### 1-5- مجالات البحث :

- المجال البشري : لاعبي الجامعات العراقية بكرة السلة للعام الدراسي 2010-2011 .

- المجال الزمني : المدة من 2010 /11/1 ولغاية 2011 / 4 / 1 .

- المجال المكاني : القاعة الرياضية بكلية التربية الأساسية في الجامعة المستنصرية .

### 1-6- تحديد المصطلحات

الاستقرار النفسي:

يعرفه ( عبدالسلام ، 1990 ) : وهو شعور الفرد بتقبل الآخرين له وحبهم اياه ويعاملونه بدفء وموده وشعور بالانتماء الى الجماعه وان له دورا فيها واحساسه بالاسلامه,وندره شعوره بالخطر والتهديد والقلق ( عبدالسلام , 1990 , 72 ).

- قوة الانا :

- يعرفها (طه ، 2009) : "قدرة الشخص على أن يحقق التوافق وهذا يدل على الصحة النفسية وعلى مهارة الأنا في علاج صراعاته الشخصية والتعامل ومعها ومع العالم الخارجي، بحيث ينتهي به الأمر إلى النجاح والسلامة" ( طه ، 2009 ، 1020 ) .

2- الاطار النظري والدراسات المشابهة

2-1 - الاطار النظري :

2-1-1 قوة الأنا في المجال الرياضي :

تعد قوة الأنا احد مظاهر الشخصية السوية وعنصراً هاماً في تحقيق عملية توافق اللاعب مع نفسه وبيئته، فاللاعب الذي لديه مستوى مرتفع في قوة الأنا يكون لديه القدرة على التوافق والتعامل بشكل ايجابي مع ظروف وضغوط الواقع، على أساس أن قوة الأنا تمثل قدرة اللاعب على خفض التوتر وضبط النفس في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها خلال التدريب والمنافسات، وتحويل تلك الضغوط إلى طاقة يمكن استثمارها في زيادة الدافعية للانجاز وتحقيق النجاح الرياضي فضلاً عن بقية ميادين الحياة الأخرى ( التميمي ، 2011 ، 21 ) .

وقوة الأنا تساعد اللاعب في تخفيض حدة التوتر الناتج عن مطالب الهو الملحة والعالم الخارجي، عن طريق استخدام استراتيجيات توافقية تتطلب منه إن يفكر ويدرك ويتذكر ويتعلم ويقدر. فاللاعب الذي لديه دافع لتحقيق أفضل النتائج في رياضة معينة ينبغي عليه إن يتعلم ويكتسب مهارات تلك الرياضة حتى يتم إشباع هذا الدافع وتقليل التوتر الناتج عن رغبته في التفوق بتلك الرياضة (عبد الحفيظ وآخرون ، 2004 ، 92).

ويتفاوت اللاعبون في مستوى قوة الأنا تبعاً للفروق الفردية والمواقف وحجم الضغوط التي يتعرضون لها وخاصة خلال المنافسات، فنجد بعض اللاعبين يحاولون حل المشكلات التي تواجههم بصبر وحكمة وأناة وثقة بالنفس كونه يرى أن هذه المشكلة تعد تحدياً له واسلوباً يستطيع من خلاله تحقيق ذاته عن طريق إيجاد الحل الذي يرضي دوافعه وضميره ومن حوله، بينما نجد البعض الآخر يسعى لتجنب تلك المشكلة وذلك لقلّة ثقته بنفسه أو بالحلول التي من الممكن أن يتوصل إليها نتيجة لخبرات الفشل التي قد مر بها أو انه يعاني من اضطرابات نفسية تجعله غير

قادر على حل الصراع النفسي وتخفيض والقلق والتوتر المصاحب لتلك المشكلة وذلك يؤثر في قدرته على اتخاذ القرار السليم الذي يشعره بالراحة النفسية والاستقرار الإنفعالي، ومثل هذا اللاعب يكون أمام طريقتين؛ فإما أن يحاول تجنب تلك المشكلة بطرق سلبية بعيدة عن الواقع كالكبت والإنكار والانزعاج والهروب وهذا ما قد يزيد من شدة الصراع لديه ويترك أثراً سلبياً في شخصيته، أو أن يسلك سلوكاً عدوانياً كالسب والشتم والضرب أحياناً في محاولته لمواجهة المشكلة، وهذا بدوره يرفع مستوى التوتر والقلق ويفقده الاتزان النفسي ومن ثم ينعكس سلباً في مستوى أدائه ( التميمي ، 2011 ، 45 ) .

وان أهمية قوة الأنا لدى الرياضي تكون في السيطرة على انفعالاته وسلوكه داخل وخارج الملعب ، لأن امتلاك الرياضي لهذه السمة يؤدي إلى زيادة قوة الإرادة والتحدي والصمود والمثابرة لتحقيق أفضل الانجازات ، فقوة الأنا لها تأثير مباشر لتعبئة الطاقة النفسية لدى اللاعب ، ومن ثمّ تساعده للوصول إلى الطاقة النفسية المثلى والطلاقة النفسية سواء في التدريب أو المنافسات.

**2-1-2 الاستقرار النفسي :**

ان الاستقرار النفسي للفرد من الناحية النفسية والاجتماعية وقدرته على المواجهة والتحدي وهذه المواجهة والتحدي ينشأ عنها ثمانية أزمت حتمية ومتتابعة تحدد الإمكانيات لعملية التفاعل خلال دورة الحياة وتهتم كثيرا بنمو الهوية والاستقرار النفسي وهي:

- 1)المرحلة الاولى:الثقة مقابل عدم الثقة.
- 2)المرحلة الثانية:الاستقلال مقابل الخجل.
- 3)المرحلة الثالثة:المبادرة مقابل الشعور بالذنب.
- 4)المرحلة الرابعة:المثابرة مقابل الشعور بالنقص.
- 5)المرحلة الخامسة:الهوية (هوية الانا)مقابل اضراب الدور.
- 6)المرحلة السادسة:الالفة مقابل العزلة.
- 7)المرحلة السابعة:الفعالية مقابل الركود.
- 8)المرحلة الثامنة:تكامل الانا مقابل اليأس.

ويفترض اريكسون ان هناك ثمانى فصائل تقابل مراحل النمو النفسي للفرد عندما يواجه الفرد أزمة معينة ويستطيع حلها وتجاوزها بشكل ايجابي والفضائل هي الأمل والإرادة والهدف والكفاءة والأخلاص والأمانة والحب والأهتمام والحكمة (شلتز ,1983 , 34 ).

ويؤكد أريكسون نقلا عن ( الزبيدي ، 2007 ) ان الأستقرار النفسي للفرد يكمن في (قوة الأنا) وقدرتها على القيام بوظائفها وتوحيد خبرات الفرد وسلوكه بصيغة تكيفية , وهي منظم نفسي داخلي يقوم بحماية الفرد وتوفير الأمن النفسي وتخليصه من الضغوط , وان التوازن النفسي دال على قوة الاستقرار النفسي , وهو يعتمد على الطريقة التي يحل بها الفرد الأزمات التي يتعرض لها, ذلك أنها تعد اي الأزمات تحول مهمة في حياة الفرد فأذا عولج الصراع وحلت الأزمة بطريقة مرضية تنشأ المركبات النفسية الأيجابية مثل الثقة بالنفس والأستقلالية والهوية والشعور بالأمن النفسي فتنمو الذات ويتمتع الفرد بالأستقرار النفسي الحسن , اما إذا استمر الصراع او حل بطريقة غير مرضية فأن ذلك سيؤثر على نمو الذات بطريقة سلبية ويترتب عليه نشوء المركبات النفسية السلبية مثل عدم الثقة بالنفس والخجل وأفتقار الهوية وأنعدام الشعور بالأمن النفسي مما يؤدي الى اضطراب التوازن النفسي للفرد(الزبيدي , 2007 , 65 ).

والفرد الذي يتمتع بالاستقرار النفسي يتصف بما يأتي:

- 1- اكتساب سلوك ناجح ومقبول يساعد على التوافق مع نفسه ومع الآخرين.
- 2- تجنب أكتساب سلوك ضار وغير مقبول أجتماعيا مما يهدد توافقه النفسي والأجتماعي.
- 3- مواجهة المواقف التي يتعرض فيها للمثيرات التي تؤدي الى التردد والشك.
- 4- معالجة الأزمات النفسية التي تنشأ من الصراع في المواقف المختلفة.
- 5- النظر الى الشخص على انه فرد له كينونته ووجوده المتميز على الآخرين ويعكس هذا الوجود مدركات الشخص واتجاهاته وقيمه.
- 6- يجب ان يعامل الشخص على انه نتاج تطوره ونموه الذاتي الشخصي وليس مجرد حالة أو مثال ضمن تعليمات عامة.
- 7- يتحرك الشخص خلال حياته محاولا ان يواجه مايسعى اليه المجتمع من محو شخصيته(شحادة, 1994, 458).

## 2-2 الدراسات المشابهة :

### 2-2-1 دراسة التميمي ، 2011 :

قوة الأنا وعلاقتها بمفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل

هدفت الدراسة الى

- 1- بناء مقياس قوة الأنا لدى الرياضيين.

2- التعرف على مستوى قوة الأنا لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل.  
3- التعرف على مستويات مجالات مقياس قوة الأنا لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل.  
وافترض الباحث :

1- هناك مستوى مرتفع في قوة الأنا لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل.  
2- هناك مستوى مرتفع على مجالات مقياس قوة الأنا لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل.  
وإستخدم الباحث المنهج الوصفي بإسلوب العلاقات الارتباطية ، واشتملت عينة البحث على (644) لاعباً توزعوا على منتخبات جامعات المنطقة الشمالية (الانبار وتكريت والموصل وصلاح الدين ودهوك والسليمانية وسوران وكوية وجهان).  
وإستخدم الباحث مجموعة من الوسائل الإحصائية والتي تمثلت بمربع كاي ومعادلة الالتواء والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون ومعامل ألفا كرونباخ والاختبار التائي لعينة واحدة.

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات منها :  
1- فاعلية مقياس قوة الأنا لدى الرياضيين والذي قام الباحث ببنائه من خلال الإجراءات العلمية المتبعة في البحث العلمي التي تدل على قدرة المقياس في قياس قوة الأنا لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل.

يتسم لاعبو منتخبات جامعة الموصل بمستوى مرتفع في قوة الأنا ( التميمي ، 2011 ، و-ح ) .

3- إجراءات البحث :

3-1- منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج الوصفي وبأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته وطبيعة البحث .

3-2- مجتمع وعينة البحث :

تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة السلة بالجامعات العراقية للمنطقة الوسطى للعام الدراسي 2010 - 2011 وبلغ عددهم ( 188 ) لاعبا يمثلون ( 11 ) جامعة وكلية اهلية إضافة الى هيئة التعليم التقني وكما مبين في الجدول ( 1 ) .

الجدول ( 1 )

يوضح مجتمع وعينة البحث من لاعبي الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى

ت	الجامعة	عدد اللاعبين
1-	تكريت	16
2-	بغداد	18

17	المستنصرية	-3
18	التكنولوجيا	-4
14	العراقية	-5
16	النهرين	-6
18	الانبار	-7
17	نيالى	-8
19	هيئة التعليم التقني	-9
18	الرافدين	-10
17	التراث	-11
188	المجموع	

### 3-3- أدوات البحث:

استخدم الباحثون عددا من الوسائل البحثية للوصول الى المعلومات الخاصة بالدراسة وهي استمارة الاستبيان لمقياسي الاستقرار النفسي وقوة الانا :

#### 3-3-1 مقياس الاستقرار النفسي :

أستخدم الباحثون مقياس الاستقرار النفسي والذي أعده الباحث (الشمري ، 2010) وطبقه على لاعبي كرة اليد لمنطقة الفرات الاوسط حيث تكون المقياس من 38 فقرة وقد تم عرضه على مجموعة من السادة الخبراء ، ينظر بذلك (الملحق 1) حيث تم الاتفاق من قبلهم بنسبة 80% على حذف(8) فقرات ليكون المقياس مكوناً من 30 فقرة وتكون الإجابة عليه ب(نعم) أو (لا) حيث تعطى درجتان للإجابة (بنعم) ودرجة واحدة للإجابة بـ ( لا ) للفقرات الايجابية وهي (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 7 ، 8 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 16 ، 18 ، 24 ، 25 ، 26 ، 27 ، 28 ، 29 ، 30) وتعطى درجة للإجابة بـ ( نعم) ودرجتان للإجابة بـ ( لا ) للفقرات السلبية وهي ( 6 ، 9 ، 10 ، 15 ، 17 ، 19 ، 20 ، 21 ، 22 ، 23 ) وبذلك تكون درجة المقياس ما بين (30 - 60 ) (الملحق 2) .

#### 3-3-2 مقياس قوة الانا :

استخدم الباحثون مقياس قوة الانا الذي اعده الباحث ( التميمي ، 2011 ) بوقد تكون المقياس بصيغته النهائية مكوناً من (6) مجالات هي (الاتزان الانفعالي، تجنب حيل الدفاع غير السوية، حل الصراعات النفسية، الخلو من الاضطرابات العصائبية، تحقيق الذات، الإدراك

الصحيح للواقع)، وتغطي هذه المجالات (49) فقرة ، منها (24) ايجابية والتي تحمل التسلسلات (4 ، 5 ، 8 ، 9 ، 10 ، 12 ، 14 ، 17 ، 19 ، 20 ، 23 ، 25 ، 26 ، 27 ، 31 ، 35 ، 36 ، 38 ، 39 ، 40 ، 41 ، 45 ، 46 ، 48)، فضلا عن (25) فقرة سلبية والتي تحمل التسلسلات (1 ، 2 ، 3 ، 6 ، 7 ، 11 ، 13 ، 15 ، 16 ، 18 ، 21 ، 22 ، 24 ، 28 ، 29 ، 30 ، 32 ، 33 ، 34 ، 37 ، 42 ، 43 ، 44 ، 47 ، 49). ودرجة كل فقرة تكون (5) إذا كانت تنطبق على المستجيب بدرجة كبيرة جدا، و(4) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة كبيرة، و (3) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة متوسطة، و (2) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة قليلة و(1) إذا كانت لا تنطبق عليه. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية. وتكون الإجابة بحسب البديل الذي يختاره المستجيب ، ويتم حساب درجة المقياس من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب على فقرات المقياس، لذلك تراوحت درجة المقياس ما بين (49 - 245) ( التميمي ، 2011 ، 67 ) .

### 3-4 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية لبيان مدى صلاحية المقياس على عينة قوامها (10) لاعبين يمثلون لاعبي جامعة تكريت بكرة السلة واستبعدوا من التجربة الرئيسية وكان الغرض من إجراء التجربة ما يأتي :

- 1- التعرف على ملاءمة الفقرات المعدة لهذا الغرض .
- 2- مدى وضوح الفقرات لعينة البحث ودرجة استجابته لها .
- 3- تجنب العبارات غير الواضحة وتبديلها بعبارات ملائمة .
- 4- احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه اللاعب في الإجابة عن فقرات المقياسين ، إذ تراوح زمن الإجابة من ( 20 - 25 ) دقيقة .
- 5- التأكد من وضوح تعليمات المقياسين ومدى تجاوب المختبرين وتفهمهم للاختبارات .

### 3-5 ثبات المقياس :

يعد الثبات من المؤشرات الضرورية كونه يعني " مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها" (علام ، 2000 ، 131)، ويشير ثبات الاختبار إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في عدد مرات الاختبار المختلفة ( باهي ، 2007 ، 133 ) . وهناك عدة طرائق لحساب الثبات اعتمد الباحثون على : -

### طريقة التجزئة النصفية :

لقد اعتمد الباحثون على هذه الطريقة كونها تتطلب الاختبار لمرة واحدة فقط وقد نم الاعتماد على البيانات التي حصل عليها الباحثون والمتعلقة بدرجات إجابات ( 20 ) لاعبا. إن هذه الطريقة تعتمد على تجزئة الاختبار إلى جزأين ، الجزء الأول يتضمن الفقرات التي تحمل

الأرقام الفردية ، والجزء الثاني يتضمن الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية ، إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين الدرجات المشار إليها أعلاه والذي بلغ ( 0.847 ) ، إلا إن هذه الطريقة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذا يجب أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الاختبار ككل ، وقد قام الباحثون باستخدام معادلة ( سبيرمان - براون ) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس ( 0.802 ) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه هذا بالنسبة لمقياس قوة الانا اما بالنسبة لمقياس الاستقرار النفسي فكان ( 0.776 ) لمعامل ثبات نصف الاختبار وبعد حسابه بمعادلة ( سبيرمان - براون ) فبلغ ( 0.729 ) وهو معيار يمكن الاعتماد عليه .

#### الوسائل الإحصائية :

النسبة المئوية

معامل الارتباط البسيط

معادلة سبيرمان - براون

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها :

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات التي تم الحصول عليها من خلال مجموعة الاجراءات التي قام الباحثون بها ، والجدول ( 1 ) يوضح ذلك .

#### الجدول ( 1 )

معامل الارتباط ما بين درجات الطلبة على مقياسي الاستقرار النفسي قوة الانا

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ( ر ) المحسوبة	قيمة ( ر ) الجدولية	الدلالة
الاستقرار النفسي	52.464	6.332	176	0.663		معنوي *
قوة الانا	213.654	8.996				

• فروق معنوية عند درجة حرية ( 176 ) ومستوى دلالة ( 0.05 )

وبعد استخراج قيمة ( ر ) الجدولية عند درجة حرية ( 176 ) وامام مستوى معنوية ( 0.05 ) نجد انها تساوي ( 0.174 ) وبما ان قيمة ( ر ) المحسوبة والبالغة ( 0.663 ) اعلى من قيمة ( ر ) الجدولية فان ذلك يدل على انه توجد علاقة ارتباط معنوية بين درجات الطلبة على مقياسي الاستقرار النفسي وقوة الانا وقد كان الوسط الحسابي للاستقرار النفسي ( 52.464 )

وبانحراف معياري قدره ( 6.332 ) بينما كان الوسط الحسابي لقوة الانا ( 213.654 ) وبانحراف معياري قدره ( 8.996 ) .

ويعزو الباحثون هذه النتائج الى كون قوة الانا تؤدي الى الاستقرار النفسي وهذا ما يؤكد (البشر ، 2009 ) أن شخصية الفرد هي جزء من شخصية المجتمع، وشخصيته المجتمعية هي صورة معبرة عن المجتمع بشكل أو بآخر سواء بانتمائه له أم بعضويته في فعاليته ومن خلال سلوكه المعبر عنه بالتزامه الاجتماعي لذا يعد مفهوم قوة الانا صورة عن توحيد الفرد مع الجماعة وربط حاجاته وأهدافه بحاجات الجماعة وأهدافها واستقراره النفسي (البشر ، 2009 ، 77 ) . إذ يشير ( Stagner , 1974 ) إلى أن شعور الفرد بالأمان في محيط العائلة أو الجماعة سوف يحجم التهديدات الخارجية ذات التأثير السلبي عليه ، كما أن منح الحب والاحترام من قبل الآخرين يؤدي إلى إدراكه لنفسه بأنها جديرة بهذه العواطف ولذلك فان قوة الانا تعتمد على المعاملة الوالدية والعلاقات الاجتماعية الواسعة (Stagner , 1974 , 209).

#### الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-5- الاستنتاجات:

استنتج الباحثون :

- كان مستوى الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة السلة عاليا .
- قوة الانا كانت بدرجة عالية جدا لدى لاعبي كرة السلة عاليا .
- العلاقة ما بين الاستقرار النفسي وقوة الانا علاقة ايجابية طردية لدى لاعبي كرة السلة في الجامعات العراقية .

##### 2-5- التوصيات:

وأوصى الباحثون بما يأتي :

- إقامة ندوات لتوعية اللاعبين بمختلف الفعاليات عن الاستقرار النفسي وقوة الانا .
- التأكيد على استخدام الوسائل العلمية في الاعداد النفسي التي تعزز من الاستقرار النفسي وقوة الانا .
- اجراء دراسات اخرى في الاستقرار النفسي وقوة الانا على عينات اخرى وفعاليات مختلفة .

#### المصادر :

- باهي، مصطفى وعمران، صبري (2007) : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية. ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .
- التميمي ، علي صالح ( 2011 ) : قوة الأنا وعلاقتها بمفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الاساسية ، جامعة الموصل .

- البشر، سعاد عبد الله (2009) : مفهوم الذات وعلاقته بسوء التوافق النفسي الاجتماعي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 10، العدد 2، كلية التربية، جامعة البحرين.
- الزبيدي، نعيمة يونس ذنون (2007) : الرضا عن النفس وعلاقته بالانتران الانفعالي لدى طلبة جامعة الموصل. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل.
- شحادة ، محمد (1994) : قياس الشخصية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، مصر.
- شلتز، داون (1983) : نظريات الشخصية. ترجمة : حمد دلي الكربولي و عبد الرحمن القيسي، مطبعة جامعة بغداد .
- الشمري ، فاضل كردي ( 2010 ) : اثر برنامج ارشادي في الاستقرار النفسي واداء اهم المهارات بكرة اليد وتحمل ادائها لدى اللاعبين الشباب ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
- طه، فرج عبد القادر (2009) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .
- عبد الحفيظ، إخلص محمد وآخرون (2004) : علم النفس الرياضي - مبادئ - تطبيقات. ط1، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة .
- عبدالسلام ، فاروق السيد ( 1990 ) : دراسة نفسية اجتماعية لبعض المتغيرات المرتبطة بالاهام ، مجلة علم النفس ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد 14 .
- علام ، صلاح الدين محمود ( 2000 ) : القياس والتقويم التربوي والنفسي ، أساسياته - تطبيقاته - توجهات معاصرة ، ط 10 ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- مهدي، حسن صالح (2010) : التنبؤ بالانجاز الفرقي على وفق التوافق النفسي الاجتماعي والتماسك الحركي للفرق المشاركة في الدوري الممتاز بكرة السلة. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- stagner , R . (1974): **psychology of personality**. 4th ,ed, New York, copyright by the negra whill book company inc .

### الملحق (1)

أسماء الخبراء الذين عرضت عليهم الفقرات لغرض استطلاع آرائهم في مدى صلاحية فقرات

مقياس الاستقرار النفسي وقوة الانا

ت	اللقب العلمي	الاسم	محل العمل
---	--------------	-------	-----------

جامعة تكريت - كلية التربية الرياضية	كامل طه الويس	أ . د	-1
جامعة تكريت - كلية التربية الرياضية	نزهان حسين العاصي	أ . د	-2
جامعة تكريت - كلية التربية الرياضية	عدنان جواد خلف	أ . د	-3
جامعة تكريت - كلية التربية الرياضية	فاتن محمد رشيد	أ . د	-4
جامعة تكريت - كلية التربية الرياضية	مثنى احمد خلف	أ.م . د	-5

## الملحق ( 2 )

مقياس الاستقرار النفسي للاعبين منتخبات الجامعات العراقية بكرة السلة بعد الاخذ برأي الخبراء

ت	الفقرات	نعم	لا
1.	استطيع السيطرة على انفعالاتي في مواقف الفوز والخسارة		
2.	اشعر ان سلوكي متوازن في المواقف المختلفة		
3.	يسرني ان اقوم بعمل يفيد زملائي بالفريق		
4.	اعتمد على نفسي بحل مشكلاتي التي تواجهني		
5.	اشعر بالقدرة على المواجهة عند تعرضي للضغوط		
6.	اشعر بالضيق عندما يفضل علي لاعب اقل من مستواي		
7.	اشعر بانني راضي عن نفسي		
8.	اشعر بالحرج عند اللعب امام ناس غرباء		
9.	اشعر بانني لاعب مؤثر في الفريق		
10.	لخالف اراء زملائي في المواقف السلبية		
11.	اكون قادرا على الانسجام مع اللاعبين الجدد		
12.	اعتقد ان علاقاتي الاجتماعية ناجحة مع زملائي في الفريق		
13.	لخشى التفكير بمستقبلي الرياضي		
14.	انا مقتنع بمستواي الرياضي		
15.	أضايق جدا بعد الخسارة		
16.	اشعر بالاطمئنان مع بعض زملائي في الفريق		
17.	اشعر بالرغبة والشك تجاه الحكام		

18.	اشعر بالضيق وعدم الارتياح من وجود الجمهور اثناء المباراة
19.	اشعر بالخوف من المنافس
20.	أخشى النزول أولاً الى الملعب
21.	اشعر بان حياتي مليئة بالاحداث الحرجة
22.	انسى كل شئ بعد المباراة
23.	اكون متفائلا دائما
24.	لحطم الاشياء القريبة مني عند شعوري بالغضب
25.	اعترف باخطائي اثناء المباراة واقوم بتصحيحها
26.	انجز اعمالى بسرعة ودقة
27.	اشعر ان افكارى تميل للجمود والتصلب
28.	اكون غير متسرع فى اتخاذ قراراتى
29.	التزم بقوانين اللعبة حتى وان لم يلاحظنى الحكم
30.	اساعد زملاي فى حل مشاكلهم

### الملحق ( 3 )

مقياس قوة الانا للاعبى منتخبات الجامعات العراقية بكرة السلة بعد الاخذ برأى الخبراء

ت	الفقرات	تنطبق علي درجة كبيرة جداً	تنطبق علي درجة كبيرة	تنطبق علي درجة متوسطة	تنطبق علي درجة قليلة	لا تنطبق علي
1	القي اللوم على الآخرين عند فشلي في المنافسة					
2	أتمنى أن تكون حياتي بسيطة لا تتطلب مني اتخاذ أي قرار					
3	اشعر بالقلق من نون سبب واضح					
4	اعرف ما يجب تحقيقه في حياتي من أهداف					
5	تُعامل بمرونة مع مواقف المباراة المختلفة					
6	اشعر بحالة نفسية سيئة لعدة أيام نتيجة أخطائي في المنافسة					
7	استسلم بسهولة عندما تسوء الأمور في المنافسة					
8	أمارس الألعاب التي تتناسب وقدراتي البننية					
9	لحل مشكلاتي بسهولة تامة					
10	تزداد ثقتي بنفسى كلما اقترب موعد المنافسة					
11	يصعب عليّ الانسجام مع زملاي الجدد في الفريق					
12	اشعر بالرضا عن قدراتي وإمكاناتي البننية					
13	لحلم بعدة أشياء اعرف بأنها لن تتحقق					

14	أتحكم في انفعالاتي في الأوقات الحرجة من المنافسة
15	أقوم ببعض الحركات عند شعوري بالتوتر
16	تتراكم علي الاحباطات لدرجة لا أستطيع التغلب عليها
17	انجح في التغلب على الصعوبات التي تواجهني
18	اشعر بانني لا أصلح للقيام بأي واجب قيادي في الفريق
19	لدي القدرة على النجاح في أنشطة رياضية متنوعة
20	أدرك دوري جيداً عندما أمارس رياضة جماعية
21	تؤثر حالتي المزاجية في أدائي خلال التدريبات
22	ادعي المرض والإصابة هرباً من منافسة مهمة
23	طريقتي في حل المشكلات مثير إعجاب زملائي
24	عندما افشل في عمل ما فأنتني لا أستطيع أن أبعده عن فكري
25	أكمل الواجبات التدريبية التي أكلف بها مهما كانت صعوبتها
26	أتابع الأخبار الرياضية لمعرفة جديد اللعبة التي أمارسها
27	اهدأ بسرعة عندما انفع أثناء المنافسة
28	يسعني أن اظهر أخطاء زملائي اللاعبين
29	لخسر الفرص لأنني لا أستطيع اتخاذ قرار بسرعة كافية
30	أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في اللعب
31	أقدم يد العون لزملائي من اللاعبين
32	ارغب في تحطيم الأشياء من حولي عندما أكون غاضباً
33	فعل عكس ما يطلب مني المدرب القيام به
34	اشعر بالآلام في معنني عند تفكيري بمشكلة معينة
35	ابحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبتي
36	اشعر بالسعادة عندما يوجد شيء يدعوني للتحدي
37	أحب اللعب النظيف إلا أنني لا أطبقه
38	اشعر براحة نفسية طوال مدة التدريب قبل المنافسة
39	استخدم إمكاناتي وقدراتي بطريقة جيدة
40	أصحح أخطائي بسرعة
41	أقبل الانتقادات التي يوجهها إلي المدرب
42	أعامل بخشونة مع اللاعب الذي يتجنب اللعب الخطر
43	اتخذ قرارات مهمة في حياتي ثم اندم عليها فيما بعد
44	أخشى من الخسارة حتى قبل أن تبدأ المباراة
45	أسعى إلى أن أكون الأفضل بين زملائي اللاعبين
46	احترم نظم الفريق وقواعده حتى لو تعارض ذلك مع مصلحتي
47	أعيش في صراع بين رغباتي الشخصية والضوابط الأخلاقية

					نظر إلى المستقبل بمنتهى الثقة	48
					تتناوب بعض الأفكار غير المهمة وتبقى تضايقي لعدة أيام	49

"مدى تطبيق الكفايات الإشرافية لموجهي التدريب الميداني في مجال التربية البدنية والرياضة "  
(من وجهة نظر الموجه والطالب)

د. وائل سلامة المصري / جامعة الأقصى

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تطبيق الكفايات الإشرافية لموجهي التربية البدنية والرياضة من وجهة نظر الموجه والطالب، بكلية التربية البدنية والرياضة، غزة ... حيث استخدم المنهج الوصفي، وبلغت العينة (131) موجه وطالب، (11) موجه، (120) طالب، وكانت أداة جمع البيانات للباحث: علي عبد الحميد (1996). وتوصلت الدراسة إلى:  
الموجه يؤدي الكفايات الإشرافية المتعلقة بأهداف التوجيه وبالعلاقة الموجه بالطلاب و المتعلقة بالمحتوى وبأساليب التوجيه والمتعلق بالتقويم من وجهة نظره ومن وجهة نظر الطالب، بدرجات متفاوتة.  
توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المهنة في الكفايات المتعلقة بأهداف التوجيه وعلاقة الموجه بالطالب لصالح الموجهين .  
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المهنة في الكفايات الأخرى المتعلقة ( المحتوى، أساليب التوجيه، التقويم) .

**"The extent of application of the supervisory skills of training supervisor in the field of physical education and sport"**

(From supervisor and student point of view)

The study aimed to identify the extent of the application of supervisory skills for supervisors of physical education and sport from the supervisor and student point of view in the Faculty of Physical Education and

Sports, Gaza ... Descriptive approach was used, and reached the sample (131) supervisor

And student, (11) supervisor, (120) student, and the data collection tool for the researcher: Ali Abdul-Hamid (1996). The study found:

The supervisor lead the competencies supervisory related to the guidance objectives and supervisor relationship with students on the content and methods of supervisor and the calendar from the point of view and from the perspective of the student, to varying degrees.

There is statistically significant differences attributed to the profession in the competencies related to the objectives and the relationship guidance with

student for the benefit of supervisor.

No statistically significant differences due to the variable profession in other related competencies (content, methods of supervisor, Calendar).

#### مقدمة الدراسة:

تزايد الاهتمام بالتدريب الميداني نتيجة لتزايد طموحات المجتمعات المختلفة للنمو والتقدم وإن عملية التدريب الميداني ترتبط بالعملية التعليمية ارتباطاً قوياً، والظروف الحالية وما يشهده العالم من تقدم علمي وتكنولوجي يتطلب من الدول النامية لاسيما الدول العربية أن تعطي جانب التعليم الحيوي كل الاهتمام وذلك لخلق القاعدة التكنولوجية التي تساعد علي كسر الجدار الفاصل بينهما وبين الدول المتقدمة.

ويمكن اعتبار عملية الإشراف والتوجيه أداة فعالة تنعكس على المجتمع كما أنها انعكاس لما هو موجود فيه وفي حالة اعتبارها جزءا من عملية التدريس فإنه يمكن أن يكون لها تأثيرها في تشكيل الفرد والمجتمع (سيسالم، 2001 : 11) .

وتعتمد عملية التوجيه من أجل أداء أفضل في الوسط المدرسي علي تهيئة المناخ التربوي الذي يقوم علي مستوي مرتفع من الأداء القائم علي الثقة، والاتصال المفتوح، والتعلم داخل الفصل، وكل هذه الظروف تعتبر أساسية في تنمية النواحي الآتية... التحليل الذاتي لسلوك المعلم أثناء عملية التدريس ومن ناحية أخرى يجب علي المرشد أن يكيف نفسه مع الأدوات التي يستخدمها في عمله والتقنيات المختلفة وكذلك خبرته لأداء أفضل . ( أحمد، 1999 : 15)

ويحتاج الطالب المعلم خلال فترة التدريب إلى من يأخذ بيده ويوجهه التوجيه السليم نحو أفضل السبل لأداء مهامه بكفاءة عالية. ولقد أكدت البحوث الحديثة على الدور الذي يلعبه الإشراف التربوي والإدارة التربوية في هذا المجال حيث أشارت أن المشرفين التربويين في هذا المجال يمثلون مركزاً مهماً في الأنظمة التعليمية، وأن أنظار العاملين في الحقل التربوي تتجه

إيهم باعتبارهم خبراء ومستشارين ومتخصصين في المناهج وطرق التدريس وينبغي أن يطوروا ويحسنوا العملية التربوية عن طريق مساعدة وإرشاد الطلاب المعلمين نحو السبل التي تزيد فعاليتهم، وتعزيز أنماط جديدة من العلاقات الإنسانية التي تصبح قوه موجهة لتنسيق الجهود وتحسين إنتاجية التعليم. (العزباوي وإبراهيم, 2000 : 11).

تكمن أهمية التدريب الميداني ومكانته في عمليه إعداد الطالب المعلم في أنه هو المجال الوحيد الذي يترجم فيه الطالب ماتعلمه من معلومات ونظريات ومعارف إلى واقع فعلي من خلال الممارسات التطبيقية، فطبيعة الكفاءة التي يمتلكها الطالب المعلم والمهارات التي يقتضيها أدائه تنمو وتكتسب قوة وعمقاً أثناء التدريب الميداني وتكرار الممارسة كما أن محتوى الإعداد النظري للطالب المعلم وما يتضمنه من معلومات واتجاهات ومبادئ تربوية ونفسية وتعليمات وتوجيهات هي الأخرى لا بد من أن تخضع لتجربة الفحص والاختبار من خلال ممارسات التدريس والتطبيق.

#### مشكلة الدراسة:

لقد أثبتت الدراسات والتقارير الرسمية الصادرة عن وزارة التربية والتعليم أن الإدارة المدرسية والإشراف الفني يعانيان الكثير من المشكلات والسلبيات وأشارت هذه الدراسات والتقارير إلي إن الإشراف الفني بشكله الحالي لا يستطيع أن يؤدي واجبه... وعلى الرغم من التطورات الكثيرة التي طرأت علي ميدان الإشراف التربوي فإن العديد من الممارسات لبعض المشرفين التربويين مازالت تواجه بالنقد الشديد من قبل المعلمين والعاملين الآخرين في الحقل التربوي. والممارسات الخاطئة أو الغير مرغوبة التي كانت تظهر على سلوك بعض المشرفين كانت نتيجة خبرات سابقة وإعداد تقليدي لا يتلاءم والتطور الحاصل في المجالات المختلفة للتربية. ويمكن أن تعزي هذه الممارسات إلي ذلك المفهوم التقليدي للإشراف التربوي الذي ساد رداً من الزمن وأثر في مسيرتنا التربوية وترك بصماته السلبية في الجوانب التربوية والنفسية والاجتماعية بجميع مؤسساتنا التربوية.

حيث يعد دور المشرف التربوي في تحسين أداء المدارس في إطار ضمان الجودة ، انطلاقاً من تعاليم ديننا الحنيف الذي يحث على إخلاص العمل وإحكامه ويشجع على التطوير الذاتي والتحسين المستمر المعتمد بالدرجة الأولى على المبادرة الذاتية والإحساس المرهف بالمسئولية تجاه الأعمال والأنشطة التربوية، مؤكداً أن الإشراف التربوي عاملاً مهماً في جودة العمل المدرسي وفي التنسيق بين وظيفة المدرسة وبين النشاط التعليمي الذي يمارس في المجتمع المحلي، فالمشرف التربوي يضع نصب عينيه دائماً الأهداف وارتباطها بواقع العملية التربوية في المدرسة لذلك يمتد نشاطه ليشمل الوسائل والطرق التي تتبعها المدرسة في أنشطتها التعليمية ومدى صلاحية الأبنية المدرسية والتجهيزات ومدى مناسبة ذلك للأغراض التربوية ويعتبر

المشرف التربوي مسئولاً عن تقويم مدى كفاءة وفاعلية هذه العناصر كلها، في ارتباطها الكلي وتأثيرها العام على المردود التربوي. (أبن منظور، 2003: 254)

ومن هنا تجلت مشكلة الدراسة للباحث وهي محاولة التعرف على مدى تطبيق الكفايات الإشرافية لموجهي التدريب الميداني من وجهة نظر كل من الموجه والطالب في مجال التربية البدنية والرياضة، والتي لم تتعرض للدراسة البحثية في المجتمع الفلسطيني تحديداً في قطاع غزة، حتى يتسنى لنا البحث بعد ذلك في سبل تطوير الإشراف التربوي بشكل علمي ومنهجي .

**أهداف الدراسة:**

- التعرف على مدى تطبيق موجهي التدريب الميداني بكلية التربية البدنية والرياضة للكفايات الإشرافية من وجهة نظر الموجه والطالب.

- التعرف على الفروق في الكفايات الإشرافية لموجهي التدريب الميداني بكلية التربية البدنية والرياضة تبعا لمتغير المهنة (المشرف والطالب) .

**تساؤلات الدراسة:**

2. ما مدى تطبيق موجهي التدريب الميداني بكلية التربية البدنية والرياضة للكفايات الإشرافية من وجه نظر الموجه والطالب ؟

2. هل توجد فروق دالة إحصائياً في الكفايات الإشرافية لموجهي التدريب الميداني بكلية التربية البدنية والرياضة لمتغير المهنة (موجه ، طالب) ؟

**مصطلحات البحث:**

**الإشراف التربوي:** هو عملية ديمقراطية، فنية، قيادية، إنسانية، منظمة وشاملة ومستمرة، وسيلتها الاتصال بأنواعه المختلفة، وغايتها تطوير العملية التعليمية التعلمية من خلال التفاعل الفعال بين المشرف التربوي ومدير المدرسة كمشرف مقيم، والطالب كمحور للعملية التعليمية التعلمية، والمعلم كمحرك لذلك المحور وكمنفذ للخطة التدريسية. (عايش، 2010 : 26)

**التدريب الميداني:** هي مجمل الأنشطة والخبرات التي تنظم في إطار برامج تدريب المعلمين، وتستهدف في مساعدة الطالب المعلم على اكتساب الكفايات المهنية والمسلكية التي يحتاجها في أدائه لمهامه التعليمية. (مرعي ومصطفى، 1996: 7)

**الموجه:** هو الفرد الذي له القدرة على إحداث تغير في العملية التعليمية في المدرسة عن طريق ممارسته للسلطة المخولة له. (أحمد، 1999 : 53)

**الكفاية:** الاستعداد والقدرة وتوافر الإمكانيات والمهارات اللازمة التي تؤهل الفرد لعمل ما. (أحمد، 1999 : 55)

**الجودة:** هي مجمل السمات والخصائص التي تتعلق بالخدمة التعليمية وهي التي تستطيع أن تفي باحتياجات الطلاب. (مجيد وآخرون، 2008 : 194)

**الدراسات السابقة :**

**دراسة عبد الكريم شطناوي (2007)**

**بعنوان:** "الكفايات التعليمية لدى الطالبات المعلمات تخصص معلم مجال (علمي وأدبي) في كلية التربية بعبري/سلطنة عمان، من وجهة نظر المعلمات المتعاونات في مدارس الظاهرة " هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أبرز الكفايات المتوافرة لدى الطالبات المعلمات تخصص معلم مجال ( علمي وأدبي ) في كلية التربية بعبري / سلطنة عمان ، من وجهة نظر المعلمات المتعاونات في مدارس الظاهرة، استخدم الباحث الأسلوب الوصفي، كما استخدم استبانة بعد التأكد من صدقها وثباتها، وتكونت عينة الدراسة من (60) معلمة متعاونة. وقد كشفت نتائج الدراسة عن حاجة الطالبات المعلمات إلى بعض الكفايات مثل التحديد المعرفي والإنساني، وتنظيم التعليم الذاتي واستخدام أساليب التدريس الحديثة .

**دراسة علي الديري وعماد البطاينة ( 2004 )**

**بعنوان :** "الكفايات التعليمية ودرجة ممارستها لدى طلبة التدريب الميداني في كلية التربية الرياضية " هدفت الدراسة إلى التعرف إلى درجة ممارسة طلبة التدريب الميداني في كلية التربية الرياضية للكفايات التعليمية. والتعرف إلى الفروق في درجة ممارسة طلبة التدريب الميداني في كلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير الجنس. والتعرف إلى الفروق الفردية في درجة ممارسة طلبة التدريب الميداني في كلية التربية الرياضية للكفايات التعليمية تبعاً لمتغير دراسة مساقات التدريب الميداني، والتعرف إلى الفروق في درجة ممارسة طلبة التدريب الميداني في كلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي. استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والاستبانه كأداة لجمع البيانات من تصميمهما، وتكونت عينة الدراسة من (48) طالب وطالبة. وتشير نتائج هذه الدراسة إلى أن الكفايات التعليمية التي اعتمدها الباحثان في دراستهما كانت درجة ممارستها عالية من قبل طلبة التدريب الميداني في كلية التربية الرياضية، وأن الذكور يتميزون بدرجة ممارسة في مجال كفايات إدارة وضبط الصف أفضل من الإناث. إن طلبة تدريب ميداني (2) يتميزون بدرجة ممارسة في مجال كفايات تنفيذ الدرس أفضل من طلبة تدريب ميداني (1). أن طلبة سنة رابعة فما فوق يتميزون بدرجة ممارسة في مجال كفايات إدارة وضبط الصف أفضل من طلبة سنة ثالثة وطلبة سنة رابعة وكذلك طلبة سنة ثالثة يتميزون بدرجة ممارسة في مجال كفايات الوسائل والأساليب والأنشطة أفضل من طلبة سنة رابعة فما فوق.

**منهجية الدراسة الميدانية وإجراءاتها:**

### منهج الدراسة :

أستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي التي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها .

### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من موجهي وطلاب كلية التربية البدنية والرياضة المستوى الرابع للعام الدراسي 2011-2012م, حيث اختيرت العينة بالطريقة العمدية والذين انهموا مقرر تدريب عملي (2)، والجدول التالي يوضح عينة الدراسة :

### جدول (1)

يوضح عينة الدراسة من الموجهين والطلاب

النسبة المئوية	العدد	
8.40	11	المشرفون
91.60	120	طلاب
100	131	المجموع

### أدوات الدراسة:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة قام الباحث بالاستعانة باستبانة تتعرض للكفايات الإشرافية لموجهي التربية البدنية والرياضة، هدفها التعرف على مدى تطبيق هذه الكفايات، والذي قام بإعدادها الدكتور على عبد المجيد (1996) والذي قام فيها بتحديد الكفايات اللازمة لموجهي التربية البدنية والرياضة .

حيث قام الباحث بالآتي:

- عرض الإستبانة علي السادة المحكمين من أجل اختيار مدى ملائمتها لطبيعة البيئة الفلسطينية.

- تعديل الإستبانة بشكل أولي حسب رأي المحكمين.

- وبعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون تم حذف وتعديل بعض الفقرات وقد بلغ عدد فقرات الإستبانة بعد صياغتها النهائية (47) فقرة ، حيث أعطى لكل فقرة وزن متدرج ثنائي، بذلك تنحصر درجات أفراد عينة البحث ما بين (47، 94) درجة .

المعاملات العلمية لأداة الدراسة :

قام الباحث بتطبيق الإستبانة على عينة استطلاعية قوامها (30) طالب وموجه تدريب ميداني (10) موجّهين و(20) طالب ليتم تقنين أدوات البحث عليهم من خلال الصدق والثبات بالطرق المناسبة، ثم قام بحساب معاملات ارتباط بيرسون والجدول (2) يوضح ذلك:

### جدول (2)

يوضح معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الأول: الكفايات الإشرافية المتعلقة بأهداف التوجيه مع الدرجة الكلية للبعد.

م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.548	دالة عند 0.01
2	0.439	دالة عند 0.05
3	0.672	دالة عند 0.01
4	0.748	دالة عند 0.01
5	0.673	دالة عند 0.01
6	0.480	دالة عند 0.01
7	0.411	دالة عند 0.05
8	0.560	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

### جدول (3)

يوضح معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الثاني: الكفايات الإشرافية المتعلقة بعلاقة الموجه بالطالب مع الدرجة الكلية للبعد

م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
---	----------------	---------------

0.01 دالة عند	0.578	يلتزم الموجه بالرأي الموضوعي عند نقده للطلاب وفقاً لمستوياتهم وقدراتهم	1
0.01 دالة عند	0.604	يراعى الموجه العدالة والمساواة عند التعامل مع الطلاب	2
0.01 دالة عند	0.706	يحرص الموجه على تكوين علاقات إنسانية مع الطلاب	3
0.05 دالة عند	0.385	يؤكد الموجه على الالتزام بالقيم والسمات الخلقية والإيجابية	4
0.05 دالة عند	0.447	يغرس الموجه في الطلاب الأسلوب الديمقراطي في القيادة	5
0.01 دالة عند	0.682	يكسب الموجه الطلاب خبرات لمواجهة وحل المشكلات	6
0.01 دالة عند	0.603	يمتلك الموجه مهارات إصغاء تشجع الطلاب على التعبير عن آرائهم بحرية	7
0.01 دالة عند	0.561	يحفز الموجه الطلاب على التنافس الشريف	8
0.05 دالة عند	0.387	يخصص الموجه وقتاً كافياً لملاحظة الطلاب ومناقشتهم	9
0.01 دالة عند	0.601	يقوم الموجه على تدعيم ثقة الطالب بنفسه	10
0.01 دالة عند	0.511	يتبع الموجه الأسلوب العلاجي (الوقائي) لتوجيه الطلاب	11
0.01 دالة عند	0.731	يقوم الموجه بتشجيع الطلاب على النمو الذاتي	12

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

#### جدول (4)

يوضح معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الثالث : الكفايات الإشرافية المتعلقة بالمحتوى مع الدرجة

#### الكلية للبعد

م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.543	دالة عند 0.01
2	0.503	دالة عند 0.01
3	0.674	دالة عند 0.01
4	0.757	دالة عند 0.01
5	0.808	دالة عند 0.01
6	0.712	دالة عند 0.01
7	0.567	دالة عند 0.01
8	0.683	دالة عند 0.01
9	0.660	دالة عند 0.01

دالة عند 0.01	0.761	يوضح الموجه كيفية التنوع والابتكار من خلال التطبيق لأجزاء الدرس المختلفة	10
دالة عند 0.05	0.433	يؤكد الموجه على تنوع أساليب تقويم نمو التلاميذ	11
دالة عند 0.01	0.822	يوضح الموجه كيفية الإعداد للدرس من ( أدوات - أجهزة - مساحة ) تمشياً مع محتوياته	12
دالة عند 0.01	0.719	يوضح الموجه كيفية تنظيم الأداء في محطات ( الأداء في محطات - الأداء الدائري )	13

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463 وعند

مستوى دلالة (0.05) = 0.361

### جدول (5)

يوضح معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الرابع : الكفايات الإشرافية المتعلقة بأساليب التوجيه مع الدرجة الكلية للبعد

م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.645	دالة عند 0.01
2	0.376	دالة عند 0.05
3	0.578	دالة عند 0.01
4	0.778	دالة عند 0.01
5	0.798	دالة عند 0.01
6	0.662	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463 وعند

مستوى دلالة (0.05) = 0.361

### جدول (6)

يوضح معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الخامس : الكفايات الإشرافية المتعلقة بالتقويم مع الدرجة الكلية للبعد

م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.670	دالة عند 0.01
2	0.714	دالة عند 0.01
3	0.770	دالة عند 0.01
4	0.501	دالة عند 0.01

5	يركز الموجه على مبدأ الثواب	0.615	دالة عند 0.01
6	يستخدم الموجه أساليب تقويم موضوعية	0.807	دالة عند 0.01
7	يقوم الموجه الطلاب نون التأثير على آراء الآخرين	0.695	دالة عند 0.01
8	يطلع المشرف الطلاب على التقرير الذي يسجلهم عنهم	0.755	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي للأبعاد قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاستبانة والأبعاد الأخرى وكذلك كل بعد بالدرجة الكلية للاستبانة والجدول (7) يوضح ذلك.

#### الجدول (7)

مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاستبانة والأبعاد الأخرى للاستبانة وكذلك مع الدرجة الكلية

المجموع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
0.705	1				
0.793	0.539	1			
0.890	0.548	0.634	1		
0.771	0.603	0.431	0.634	1	
0.679	0.279	0.365	0.458	0.500	1

ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.463

وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.361

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للاستبانة ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد أن الإستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

لقد قام الباحث بتفريغ وتحليل الاستبانة من خلال برنامج (SPSS) الإحصائي وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- 1) التكرارات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية.
- 2) لإيجاد صدق الاتساق الداخلي للمقياس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون "Pearson".
- 3) لإيجاد معامل ثبات المقياس تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان براون للتجزئة النصفية المتساوية، ومعادلة جتمان للتجزئة النصفية غير المتساوية، ومعامل ارتباط ألفا كرونباخ.
- 4) اختبار "ت".

### عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج السؤال الأول: ما مدى تطبيق موجهي التدريب الميداني بكلية التربية البدنية والرياضة للكفايات الإشرافية من وجه نظر الموجه والطالب؟  
وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية، والجدول التالي يوضح ذلك:

#### الجدول (8)

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات الاستبانة وكذلك ترتيبها (ن)

(131=

م	الكفايات الإشرافية الرئيسية	الموجهين				الطلاب				
		مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
1	الكفايات الإشرافية المتعلقة بأهداف التوجيه	16	15.00	1.34	93.7	1652	13.7	1.79	86.04	1
2	الكفايات الإشرافية المتعلقة بعلاقة الموجه بالطلاب	24	22.45	1.57	93.5	2364	19.7	3.06	82.08	3
3	الكفايات الإشرافية المتعلقة بالمحتوى	25	23.18	3.92	89.1	2561	21.3	3.27	82.08	3
4	الكفايات الإشرافية المتعلقة بأساليب التوجيه	12	10.90	1.75	90.9	1215	10.1	1.47	84.38	2
5	الكفايات الإشرافية المتعلقة بالتقويم	15	13.72	3.06	85.8	1553	12.9	2.00	80.89	5
	الدرجة الكلية	93	85.27	9.65	90.7	9345	77.8	8.07	82.85	

ويتضح من الجدول (8) أنه يحتوي على خمسة أبعاد فرعية وأن أعلى مجال في إستبانة الموجهين والطلاب كانت البعد (1) واحتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (93.75%) وأن أعلى مجال في إستبانة الطلاب كانت البعد (1) واحتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (86.04%)، وكان أدنى مجال في إستبانة المشرفين والطلاب البعد (5) احتل المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (80.89%).

ومن خلال النتائج السابقة نجد أن المحور الذي يتحدث عن "الكفايات المتعلقة بأهداف الإشراف" احتل المرتبة الأولى من وجهة نظر المشرفين حيث تعمل أهداف الإشراف على تحسين

العملية التربوية من خلال القيادة المهنية وتعمل علي تقديم عمل المؤسسات وتقديم مقترحات بناءة، وتحسن توجيه الإمكانات البشرية والمادية. ويعزو الباحث ذلك إلي أن أهداف التوجيه تساعد في غرس الرغبة في نفس المعلم الجديد في مهنته ومدرسته وتساعد في تشخيص الصعوبات التي تواجه الطالب المعلم أثناء ممارسته للعملية التعليمية وتساعد في إدراك المشكلات وتفاديها بشكل مبكر.

وكما نجد أيضاً أن المحور رقم (5) الذي يتحدث عن "الكفايات الإشرافية المتعلقة بالتقويم" احتل المرتبة الأخيرة من وجهة نظر المشرفين والطلاب فالعملية التعليمية عملية معقدة، تدخل فيها الكثير من المتغيرات ولا بد من التعرف علي مدى تحقيق أهدافها، وذلك من خلال التقويم الدائم والمستمر للمعلم، وتقويم المعلم عملية غاية بالصعوبة تحتاج إلي كفايات عالية، وتقويم المعلم يهدف بالدرجة الأولى إلى تقويم عملية التعليم والتعلم والسعي لتحقيقها وتطويرها، وحتى تصبح عملية التقويم ذات فعالية قصوى.

حيث يفضل التركيز على الجوانب الإيجابية بالدرجة الأولى ثم إيضاح السلبيات وتصويبها، وتقديم الطرق اللازمة لمعالجة مواطن القصور، ووضع الحلول المناسبة في جو من الاحترام المتبادل والثقة بين الموجه والطالب المعلم (المغيدي، 2001 : 44).

ويرى الباحث أن الموجه يعمل على تطبيق الكفايات الإشرافية الرئيسية اللازمة بشكل مناسب ولائق من وجهة نظره ومن وجهة نظر الطلاب عينة الدراسة، حيث يعزو الباحث ذلك إلى التزام الموجهين بالاجتماعات الدورية التي تعدها عمادة كلية التربية البدنية والرياضة من أجل الارتقاء بمستوى العمل والإشراف وتحقيق الأهداف المرجوة من عملية التوجيه.

والآن يستعرض الباحث مدى تطبيق موجهي التدريب الميداني بكلية التربية البدنية والرياضة للكفايات الإشرافية الفرعية من وجه نظر الموجه والطالب، ومناقشتها كل على حده وبالتفصيل:  
أولاً/ الكفايات الإشرافية لموجهي التدريب الميداني المتعلقة بأهداف التوجيه :

ولعرض ومناقشة مدى تطبيق هذه الكفاية قام الباحث باستخدام التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية، والجدول التالي يوضح ذلك:

### الجدول (9)

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات الإستبانة وكذلك ترتيبها (ن)

(131=)

م	الكفايات الفرعية	الموجهين				الطلاب					
		مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	يحرص الموجه على أيمان الطلاب برسالة مهنة التربية الرياضية	21	1.909	0.302	95.4 5	2	223	1.858	0.350	92.92	1

وأهميتها											
2	إدراك الطلاب لأهمية التربية العملية والهدف من فترة التدريب الميداني	20	1.818	0.405	90.9 1	5	211	1.758	0.430	87.92	2
3	تظافر جهود الطلاب وفقاً لخطه محددة وهدف واضح	21	1.909	0.302	95.4 5	3	210	1.750	0.435	87.50	3
4	يعمل الموجه بالاشتراك مع الطلاب على تطوير أهداف التدريس	20	1.818	0.405	90.9 1	6	195	1.625	0.486	81.25	7
5	تقويم ناتج المهارات التدريسية وفقاً لمعايير موضوعية ومدى تحقيقها للهدف من الدرس	21	1.909	0.302	95.4 5	4	207	1.725	0.448	86.25	5
6	إدراك الطلاب لقدرات وميول وحاجات التلاميذ وفقاً للمرحلة السنوية	20	1.818	0.405	90.9 1	7	202	1.683	0.467	84.17	6
7	يعمل الموجه على توضيح العلاقة بين الطلاب وإدارة المدرسة	22	2.000	0.000	100. 00	1	209	1.742	0.440	87.08	4
8	يضع الموجه بالاشتراك مع الطلاب خطة عمل لتنفيذ أهداف التوجيه في بداية التربية العملية	20	1.818	0.405	90.9 1	8	195	1.625	0.486	81.25	8

يتضح من الجدول رقم (9) أن هذا المجال يحتوي على ثمانية أبعاد فرعية فكانت أعلي فقرة في إستبانة الموجهين الفقرة (7) واحتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (100%) وأعلي فقرة في رأي الطلاب كانت الفقرة (1) واحتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (92.92%) . وكانت أدني فقرة في إستبانة الموجهين الفقرة (8) واحتلت المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (90.91%) وأدني فقرة في مجال الطلاب الفقرة (8) واحتلت المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (81.52%).

ومن خلال النتائج السابقة نجد أن البعد (7) الذي يتحدث عن "عمل الموجه علي توضيح العلاقة بين الطلاب وإدارة المدرسة" حصلت علي المرتبة الأولى من وجهة نظر الموجهين يعني أن هناك اتجاه ايجابي نحو تطبيق هذه الكفاية، ويرجع الباحث ذلك إلي الدور الذي يلعبه الاتصال التربوي في عملية التعلم فالعملية التعليمية تعتمد بالدرجة الأولى علي مستوي فاعلية قنوات الاتصال الجيد بين المشرف والمعلم والمدرسة ومن الضروري أن يتقن المشرف مهارات الاتصال الجيد الذي يعتمد علي قنوات الاتصال الهابط والصاعد، فمن خلال هذا النوع من الاتصال يسمح لتدفق المعلومات من الموجه إلي الطالب المعلم .

حيث تعتبر كل من غانم والسويركي (2009) إن من أهم واجبات الوجه أثناء عملية التدريب الميداني هو مساعدة الطالب المعلم في خلق علاقات مختلفة وفي اتجاهات متعددة، الأمر الذي يمكنه من الاستفادة من خبرة المدير في عمليات الإدارة وخبرة المعلم في مهارات التدريس وإدارة الفصل .

بينما حصل البعد (1) الذي يتحدث عن "حرص الموجه علي إيمان الطلاب برسالة مهنة التربية الرياضية وأهميتها " علي المرتبة الأولى بإستبانة الطلاب ويرجع ذلك لرغبة الطلبة في ممارسة مهنة التربية الرياضية فهي شئ مميز مقارنة بباقي التخصصات الأخرى, كما إنها المنفذ لاستغلال الطاقات الموجودة داخل الطلاب. وحصلت الفقرة (8) التي تتحدث عن "وضع الموجه خطة عمل لتنفيذ الأهداف ببداية التدريب الميداني بالاشتراك مع الطلاب " فقد احتلت المرتبة الأخيرة من وجهة نظر الطلاب والموجهين، حيث يعزو الباحث ذلك إلي عدم وجود جهد مبذول من قبل الموجه كي يعمل علي تطوير أهداف التدريس حيث أن المشرف التربوي مسئول عن مساعدة الطالب المعلم لفهم أهداف التعليم والمادة التي يقوم بتدريسها ومعرفة كيفية صياغة الأهداف التعليمية من خلال النتائج السابقة نجد أن عمل الموجه يقتصر علي مراقبة أخطاء الطالب المعلم وجوانب القصور في أداءه كما يعزو الباحث ذلك إلي انشغال المشرف وكثرة الأعمال المنوطة به واستعجاله بالانصراف وكثرة مسؤولياته.

#### ثانيا/ الكفايات الإشرافية المتعلقة بعلاقة الموجه بالطلاب :

ولعرض ومناقشة مدى تطبيق هذه الكفاية قام الباحث باستخدام التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (10)

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات الإستبانة وكذلك ترتيبها (ن=131)

م	الفقرة	الموجهين				الطلاب			
		مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
1	يلتزم الموجه بالرأي الموضوعي عند نقده للطلاب وفقا لمستوياتهم وقدراتهم	22	2.000	0.000	100.00	201	1.675	0.470	83.75
2	يراعى الموجه العدالة والمساواة عند التعامل مع الطلاب	22	2.000	0.000	100.00	194	1.617	0.488	80.83
3	يحرص الموجه على تكوين علاقات إنسانية مع الطلاب	22	2.000	0.000	100.00	192	1.600	0.492	80.00
4	يؤكد الموجه على الالتزام بالقيم والسمات الخلقية والإرادية	22	2.000	0.000	100.00	200	1.667	0.473	83.33
5	يفرس الموجه في الطلاب الأسلوب الديمقراطي في القيادة	19	1.727	0.467	86.36	192	1.600	0.492	80.00
6	يكسب الموجه الطلاب خبرات لمواجهة وحل المشكلات	19	1.727	0.467	86.36	199	1.658	0.476	82.92

5	82.9 2	0.476	1.65 8	199	7	90.91	0.40 5	1.818	20	يمتلك الموجه مهارات إصغاء تشجع الطلاب على التعبير عن آرائهم بحرية	7
1	86.6 7	0.444	1.73 3	208	5	95.45	0.30 2	1.909	21	يحفز الموجه الطلاب على التنافس الشريف	8
2	84.1 7	0.467	1.68 3	202	8	90.91	0.40 5	1.818	20	يخصص الموجه وقتاً كافياً لملاحظة الطلاب ومناقشتهم	9
5	82.9 2	0.476	1.65 8	199	5	95.45	0.30 2	1.909	21	يقوم الموجه على تدعيم ثقة الطالب بنفسه	10
11	79.5 8	0.494	1.59 2	191	10	86.36	0.46 7	1.727	19	يتبع الموجه الأسلوب العلاجي(الوقائي)لتوجيه الطلاب	11
12	77.9 2	0.499	1.55 8	187	9	90.91	0.40 5	1.818	20	يقوم الموجه بتشجيع الطلاب على النمو الذاتي	12

يتضح من الجدول رقم (10) أن هذا المجال يحتوي علي اثنتي عشر بعداً، فكانت الفقرات (1,2,3,4) من إستبانة الموجهين تحتل المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (100%) والفقرة (8) من إستبانة الطلاب قد احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (86.67%) والفقرة (5,6) في إستبانة الموجهين احتلت المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (86.36%) والفقرة (12) احتلت المرتبة الأخيرة في إستبانة الطلاب بوزن نسبي قدره (77.92%)، فمن خلال المحاور السابقة وجد أن المحور الذي يتحدث عن "التزام الموجه برأيه الموضوعي عند نقده للطلاب" و"مراعاة المشرف للعدالة والمساواة عند تعامله مع الطلاب" و"حرص الموجه علي تكوين علاقات إنسانية مع الطلاب" و"تأكيد الموجه علي الالتزام بالقيم والسمات الخلقية والإدارية" احتلت هذه الأبعاد المرتبة الأولى من وجهة نظر الموجهين. حيث يذكر الباحث أن على المشرف أن يعمل باستمرار وانتظام لتقوية العلاقة المهنية والاجتماعية، والعمل على تنسيق جهود الطلاب وجمع شملهم حول مبادئ خلقية يلتزمون بها وأن يتم الإشراف في جو تعاوني يتسم بالمحبة والصدقة، وهذا تأكيد للبند الذي يقول إن الموجه يؤكد علي الالتزام بالقيم والسمات الخلقية والإدارية. ويعزو الباحث ذلك إلي أن الموجه في نهاية المطاف هو إنسان يجب عليه أن يشعر بالطلاب المعلم وأن يراعي مشاعره وأن يلتزم النقد الموضوعي وان يتسم بالمساواة والعدل وبالأخلاق السامية لأنه يعتبر القدوة له فهذه من صفات الموجه الناجح، بينما حصل البعد الذي يتحدث عن "تحفيز الموجه للطلاب علي التنافس الشريف" علي المرتبة الأولى من وجهة نظر الطلاب وهنا يوضح الباحث أن علي الموجه أن يقوم بتحفيز الطلاب المعلمين للتفكير وتقديم ما أنجزوه من مهام بنجاح والعمل علي غرس الحب في مهنة التعليم من خلال التحفيز علي المنافسة الشريفة بين زملائه.

بينما حصل البعد الذي يتحدث عن "غرس الموجه الأسلوب الديمقراطي في القيادة لدي الطلاب" و"الموجه يكسب الطلاب خبرات لمواجهة وحل المشكلات" على المرتبة الأخيرة من وجهة نظر الموجهين. فلقد أكد الباحث على أهمية الصفات الشخصية المطلوبة في الموجه التربوي بحيث تكون لديه القدرة على التقويم الموضوعي لعمله وعمل الآخرين بعيدا عن المؤثرات الشخصية والعاطفية والنظام المدرسي نظام مفتوح يرتكز على الديمقراطية في التعاون مع الآخرين ولا بد للموجه من إيجاد الفرص للطلاب للمشاركة في اتخاذ القرار لاسيما إذا كان القرار له صلة بالمعلم.

وحصل البعد الذي يتحدث عن "تشجيع الموجه للطلاب علي النمو الذاتي" من وجهة نظر الطلاب علي المرتبة الأخيرة. ولقد أكد الحسن المغيدي (2001) إن الإشراف عملية ديمقراطية تقوم علي التعاون والاحترام المتبادل بين المعلم والمشرف للنهوض بالعملية التربوية والتعليمية وان من صميم عمل المشرف التعرف على ميول الطالب المعلم وقدراته وإتاحة الفرصة اللازمة لتحقيق هذه الميول داخل المدرسة وخارجها وتوفير الظروف والتدريب اللازمين لتنمية مهارات وقدرات الطالب المعلم وإيجاد الفرص للطلاب المعلمين للمشاركة في اتخاذ القرار . ويعزو الباحث ذلك إلي عدم قيام المشرفين التربويين بتوفير فرص للمشاركة في اتخاذ القرار والتعبير عن أنفسهم أو المشاركة في تقييم أنفسهم فالمشرف لا يقبل آراء من احد غيره .

**ثالثا/ الكفايات الإشرافية المتعلقة بأهداف المحتوى :**

ولمناقشة مدى تطبيق هذه الكفاية قام الباحث باستخدام التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (11)

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات الإستبانة وكذلك ترتيبها (ن=131)

م	الفقرة	الموجهين				الطلاب				
		مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
1	يحدد الموجه الأهداف السلوكية ( التعليمية - التربوية ) بدقة ووضوح	22	2.000	0.000	100.00	211	1.758	0.430	87.92	1
2	يحدد الموجه محتوى المنهاج التنفيذي المقرر للوحدات التعليمية وفقاً للمراحل السنوية المختلفة	20	1.818	0.405	90.91	200	1.667	0.473	83.33	4
3	يحدد الموجه محتوى الوحدة التعليمية من خلال عرض أشكال متباينة من الدروس	19	1.727	0.467	86.36	193	1.608	0.490	80.42	10
4	يوضح الموجه طرق التدريس الخاصة لتعليم المهارات في درس التربية الرياضية	21	1.909	0.302	95.45	191	1.592	0.494	79.58	11
5	يوضح الموجه الطرق المتبعة لتنمية	20	1.818	0.405	90.91	203	1.692	0.464	84.5	3

	8					1		8		الصفات البدنية في درس التربية الرياضية
6	81.2 5	0.486	1.625	195	3	90.9 1	0.405	1.81 8	20	يوضح الموجه كيفية إصلاح الأخطاء للتلاميذ خلال درس التربية الرياضية
7	83.3 3	0.473	1.667	200	7	86.3 6	0.467	1.72 7	19	يوضح الموجه كيفية استخدام الوسائل التعليمية وابتكارها
8	80.4 2	0.490	1.608	193	7	86.3 6	0.467	1.72 7	19	يوضح الموجه كيفية إعداد كوادرات قيادية من التلاميذ خلال تطبيق المهارات
9	80.4 2	0.490	1.608	193	7	86.3 6	0.467	1.72 7	19	يوضح الموجه كيفية تنظيم وإدارة النشاط الداخلي والخارجي
10	81.2 5	0.486	1.625	195	7	86.3 6	0.467	1.72 7	19	يوضح الموجه كيفية التنوع والابتكار من خلال التطبيق لأجزاء الدرس المختلفة
11	87.0 8	0.440	1.742	209	13	81.8 2	0.505	1.63 6	18	يؤكد الموجه على تنوع أساليب تقويم نمو التلاميذ
12	79.1 7	0.495	1.583	190	3	90.9 1	0.405	1.81 8	20	يوضح الموجه كيفية الإعداد للدرس من (أدوات - أجهزة - مساحة) تمشياً مع محتوياته
13	78.3 3	0.498	1.567	188	7	86.3 6	0.467	1.72 7	19	يوضح الموجه كيفية تنظيم الأداء في محطات ( الأداء في محطات - الأداء الدائري )

يتضح من الجدول رقم (11) انه يتكون من ثلاثة عشر فقرة وان اعلي فقرة من وجهة نظر الموجهين هي الفقرة (1) واحتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (100%) وان اعلي فقرة في استبانته الطلاب كانت الفقرة (1) بوزن نسبي قدره (87.92%) واحتلت المرتبة الأولى بينما كانت ادني فقرة من وجهة نظر المشرفين الفقرة (11) واحتلت المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (81.82%) والفقرة (13) من وجهة نظر الطلاب احتلت المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (78.33%).

فقد حصل البعد الذي يتحدث عن "تحديد الموجه للأهداف السلوكية (التعليمية - التربوية) بدقة ووضوح" علي المرتبة الأولى من وجهة نظر المشرفين والطلاب، فهذا البعد له دور في تحقيق تكامل كفايات الموجه التربوي فهو مسئول عن الصفات الواجب توافرها في المنهج الجيد، ومعرفة مقومات المنهج الجيد، والتمكن من مهارات تقويم المنهج المستمر والتقويم النهائي للمنهج والقدرة على تشخيص مشكلات المنهج وكيفية التغلب عليها والسعي لتذليل مصاعب المنهج وتبسيط بعض المصطلحات في المنهج وصوغها في لغة سهلة يمكن فهمها وشرح طرق إضافية مبسطة وقصيرة لتحقيق أهداف المنهج. فالعملية التعليمية تتكون من ثلاث محاور رئيسية (المنهج، المعلم، المتعلم) والمنهاج الجيد الذي يتميز أهدافه بالوضوح وتكون قابلة للقياس (المغنيدي، 2001: 46).

ويعزو الباحث قيام الموجه بتحديد الأهداف السلوكية والتعليمية والتربوية بدقة لأنها من واجباته الأساسية التي تركز عليها عملية التعليم .

وكما حصل البعد الذي يتحدث عن "تأكيد الموجه علي تنوع أساليب تقويم نمو التلاميذ" علي المرتبة الأخيرة من وجهة نظر الموجهين . فلا بد للموجه أن يشجع الطالب المعلم علي استخدام أساليب متعددة في تشخيص احتياجات الطلاب والوسائل المتاحة لإشباع هذه الاحتياجات والعمل على اطلاع الطالب المعلم علي وسائل التحصيل المختلفة .  
(البابطين، 2002: 45)

ويعزو الباحث ذلك إلي عدم تدريب المشرفين التربويين لمهام كفايات التقويم بشكل دوري وعدم تبصير المشرفين بأساليب التقويم الحديثة.

وكما احتلت الفقرة (13) والتي تتحدث عن "توضيح الموجه كيفية تنظيم الأداء في محطات الأداء الدائري" على المرتبة الأخيرة من وجهة نظر الطلاب كما يؤكد الباحث إلي إجماع الخبراء على أهمية التدريب الدائري والدور الذي يمكن أن يلعبه في كثير من القضايا الحيوية في مجال تنمية القدرات البدنية، وفي تنمية الصفات الحركية والصفات الأساسية. (درويش، حسانين،  
1984: 22)

حيث يعزو الباحث ذلك إلي وجود تصور كبير من وجهة نظر الطلاب أن الموجه لا يحرص علي تزويد الطالب المعلم بآليات تنظيم الأداء في محطات الأداء الدائري ويكتفي بحضور حصة تقليدية، لان من ظواهر التقدم في درس التربية الرياضية الأداء في أساليب مختلفة منها المحطات حيث تعتبر طريقة هادفة من طرق الأداء في الدرس وتؤدي لتثبيت المهارات الحركية وتنمية الصفات البدنية من وجهة نظر الطلاب.

رابعا/ الكفايات الإشرافية المتعلقة بأساليب التوجيه :

ولمناقشة مدى تطبيق هذه الكفاية قام الباحث باستخدام التكرارات والمتوسطات والنسب

المئوية، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (12)

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات الاستبانة وكذلك ترتيبها (ن=131)

م	الفقرة	الموجهين				الطلاب				
		مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
1	يلاحظ الموجه السمات الشخصية للطلاب أثناء الأداء	21	1.909	0.302	95.45	2	208	1.733	0.444	86.67
2	يلاحظ الموجه النواحي الفنية المتعلقة بأجزاء الدرس	22	2.000	0.000	100.00	1	202	1.683	0.467	84.17
3	يتابع الموجه فعالية وجهد الطلاب في النشاط الداخلي والخارجي	19	1.727	0.467	86.36	4	201	1.675	0.470	83.75
4	يحدد الموجه اجتماعات بصورة دورية لمناقشة أوجه القصور	19	1.727	0.467	86.36	5	197	1.642	0.482	82.08
5	يركز الموجه على أداء ومدى تقدم التلاميذ معاً	20	1.818	0.405	90.91	3	202	1.683	0.467	84.17
6	يشرك الموجه المدرسين في عملية الإرشاد	19	1.727	0.467	86.36	6	205	1.708	0.456	85.42

ويتضح من الجدول رقم (12) إن اعلي فقرة من وجهة نظر الموجهين الفقرة (2) واحتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (100%) وان اعلي فقرة من وجهة نظر الطلاب كانت الفقرة (1) واحتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (86.67%) كما إن الفقرة (6) احتلت المرتبة الأخيرة من وجهة نظر الموجهين بوزن نسبي قدره (86.36%) وان الفقرة (4) احتلت المرتبة الأخيرة من وجهة نظر الطلاب بوزن نسبي قدره (82.08%). ومن خلال العرض السابق نجد أن البعد الذي يتحدث عن "ملاحظة المشرف للنواحي الفنية المتعلقة بأجزاء الدرس" احتلت المرتبة الأولى من وجهة نظر الموجهين فلهذا البعد أهمية كبيرة في العملية التعليمية حيث يعتبر هذا المحور هو الأساسي الذي يؤدي لنجاح الدرس وبدونه لا يكون الدرس مجدي بالشكل المطلوب فالطالب المعلم يجب أن يهتم بمختلف النواحي الفنية المتعلقة بالدرس من (الإحماء - الجزء الرئيسي -الجزء الختامي) بحيث يحافظ علي ترتيب هذه العناصر ولا يترك عنصر بدون شرح ثم ممارسته داخل درس التربية الرياضية. (المغدي, 2001: 43)

ويعزو الباحث ذلك لقيام الموجه بملاحظة أجزاء الدرس لأن أجزاء الدرس هي العنصر الأساسي التي تقوم عليه درس التربية الرياضية ومن خلاله يتم عملية تقييم الطلاب، وكما حصل البعد الذي يتحدث عن "ملاحظة الموجه للسمات الشخصية للطلاب أثناء الأداء" علي المرتبة

الأولي من وجهة نظر الطلاب ويرجع ذلك لأهمية هذا البعد بالعملية الإشرافية، فالموجه أثناء عمليه الإشراف يعمل علي المتابعة المستمرة للطالب المعلم، ويلاحظ مجمل تصرفاته ويدونها كملاحظات، ومن خلال هذه الملاحظات يتعرف علي السمات الشخصية للطالب المعلم ولهذه السمات دور كبير في نجاح مدرسي التربية الرياضية. وحصل البعد الذي يتحدث عن "إشراك الموجه المعلمين في عملية الإرشاد" علي المرتبة الأخيرة من وجهة نظر الموجهين ويعزو الباحث ذلك القصور في هذا البعد إلي أن الموجه لا يعمل على إشراك المعلمين داخل المدرسة في عملية الإرشاد فهو ينفرد بعمله ويعتبر أي توجيه من أي شخص آخر تدخل في عمله وهذا غير مقبول من وجهة نظره حتى ولو كان له فائدة في تحسين قدرات الطالب المعلم .

وحصل البعد الذي يتحدث عن "تحديد الموجه لاجتماعات بصورة دورية لمناقشة أوجه القصور" علي المرتبة الأخيرة من وجهة نظر الطلاب ويعزو الباحث ذلك إلي انشغال الموجه بالأعمال المنوطة بها ولكثرة أعماله وسرعة انصرافه من المدرسة فلا يوجد متسع من الوقت لعقد اجتماعات فهو يقوم بحضور الدرس والانصراف مباشرة .

#### خامسا/ الكفايات الإشرافية المتعلقة بالتقويم :

ولمناقشة هذه الكفاية قام الباحث باستخدام التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (13)

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات الاستبانة وكذلك ترتيبها (ن=131)

م	الفرقة	الموجهين				الطلاب					
		مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	يقوم الموجه بإشراك الطلاب في تقويم زملائهم	18	1.636	0.505	81.82	5	193	1.608	0.490	80.42	4
2	يقوم الموجه بإشراك المعلمين في تقويم الطلاب	18	1.636	0.505	81.82	5	197	1.642	0.482	82.08	3
3	يساعد الموجه الطلاب على تقدير كفاءتهم في التدريس بأنفسهم	18	1.636	0.505	81.82	5	192	1.600	0.492	80.00	6
4	يحرص الموجه على توضيح الأخطاء والتي يقع فيها الطلاب	21	1.909	0.302	95.45	1	205	1.708	0.456	85.42	1
5	يركز الموجه على مبدأ الثواب	19	1.727	0.467	86.36	3	199	1.658	0.476	82.92	2
6	يستخدم الموجه أساليب تقويم موضوعية	19	1.727	0.467	86.36	3	193	1.608	0.490	80.42	4

8	77.50	0.500	1.550	186	2	90.91	0.405	1.818	20	يقوم الموجه الطلاب دون التأثير على آراء الآخرين	7
7	78.33	0.498	1.567	188	5	81.82	0.505	1.636	18	يطلع الموجه الطلاب على التقرير الذي يسجلهم عنهم	8

ويتضح من الجدول رقم (13) انه يحتوي على ثمان فقرات فقد كانت اعلي فقرة من وجهة نظر الموجهين الفقرة رقم (4) بوزن نسبي قدره (95.45%) واعلي فقرة من وجهة نظر الطلاب فقرة رقم (4) بوزن نسبي قدره (85.42%) وكما كانت ادني فقرة من وجهة نظر الموجهين فقرة رقم (1,2,3,8) بوزن نسبي قدره (81.82%) وكانت ادني فقرة من وجهة نظر الطالب فقرة رقم (7) بوزن نسبي قدره (77.50%). وقد حصل البعد الذي يتحدث عن "حرص الموجه علي توضيح الأخطاء التي يقع فيها الطلاب" علي المرتبة الأولى من وجهة نظر الموجهين والطلاب ويرجع السبب في ارتفاع هذه النسبة إلي أن الموجه يقوم بدور تعليمي منذ إسناد عملية الإشراف إليه، ويقدم كل العون للموجه من اجل مساعدته علي استخدام ما تعلمه نظريا في الميدان العملي، ويمكنه بالتالي تطبيقه بشكل عملي خالي من العيوب، كما يعمل علي مساعدة الموجه على التعرف علي مواطن القوة والضعف من خلال إرشاده إلي الأخطاء التي يقع فيها وبالتالي العمل علي تلاشي هذه الأخطاء بقدر الإمكان هذا ما أكدت عليه غانم والسويركي (2009) أن من واجبات الموجه إيضاح السلبيات وتصويب هذه السلبيات والعمل علي تقديم الطرق اللازمة لمعالجة مواطن القصور والشروع في وضع الحلول المناسبة في جو يسوده الاحترام المتبادل والثقة بين الموجه والطالب.

ويوضح الباحث أيضا أن من واجب الموجه إيضاح السلبيات والايجابيات وتصحيح الأخطاء للطالب المعلم حتى لا يقع في الخطأ مرة أخرى وان من واجب الموجه أن يقوم بتوجيه الطالب المعلم للطريق الصحيح ولا يتصيد أخطاؤه لأنه ما زال يتعلم . ولقد احتلت الأبعاد التي تتحدث عن "قيام الموجه بإشراك الطلاب في تقويم زملائهم" و"قيام الموجه بإشراك المعلمين في تقويم الطلاب" و"مساعدة الموجه للطلاب على تقدير كفاءتهم في التدريس بأنفسهم" علي المراتب الأخيرة من وجهة نظر الموجهين. وكما احتل البعد الذي يتحدث عن "يطلع الموجه الطلاب علي التقرير الذي يسجله عنهم" المرتبة الأخيرة من وجهة نظر الموجهين.

#### عرض نتائج ومناقشة السؤال الثاني:

ينص السؤال الثاني من أسئلة الدراسة على: " هل توجد فروق دالة إحصائية في الكفايات الإشرافية لموجهي التدريب الميداني بكلية التربية البدنية والرياضة لمتغير المهنة (موجه، طالب) ؟ وللتحقق من صحة هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب "T. test"

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" الإستبانة تعزى لمتغير المهنة (موجه، طالب).

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد		
دالة عند 0.05	0.028	2.225	1.342	15.000	11	موجهين	الكفايات الإشرافية المتعلقة
			1.790	13.767	120	طلاب	بأهداف التوجيه
دالة عند 0.01	0.004	2.941	1.572	22.455	11	موجهين	الكفايات الإشرافية المتعلقة
			3.061	19.700	120	طلاب	بعلاقة الموجه بالطلاب
غير دالة إحصائياً	0.082	1.755	3.920	23.182	11	موجهين	الكفايات الإشرافية المتعلقة
			3.273	21.342	120	طلاب	بالمحتوى
غير دالة إحصائياً	0.098	1.666	1.758	10.909	11	موجهين	الكفايات الإشرافية المتعلقة
			1.470	10.125	120	طلاب	بأساليب التوجيه
غير دالة إحصائياً	0.238	1.186	3.069	13.727	11	موجهين	الكفايات الإشرافية المتعلقة
			2.001	12.942	120	طلاب	بالتقويم
دالة عند 0.01	0.005	2.860	9.655	85.273	11	موجهين	الدرجة الكلية
			8.077	77.875	120	طلاب	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في البعد الثالث والرابع والخامس، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المهنة. كما ويتضح أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في البعد الأول والثاني والدرجة الكلية للإستبانة وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المهنة، ولقد كانت الفروق لصالح الموجهين .

#### الاستنتاجات.

تم التعرف علي مدي تطبيق الكفايات الإشرافية من قبل الموجهين ومن خلال التدريب الميداني من وجهة نظر كل من الموجه والطالب كالتالي :

1- الموجه يؤدي الكفايات المتعلقة بأهداف الإرشاد وحصلت علي المرتبة الأولى في ترتيب الكفايات فهو يمارسها بشكل كبير من وجهة نظر الطلاب وحصلت علي وزن نسبي قدره 86.04.

2- الموجه يؤدي الكفايات الإشرافية المتعلقة بأساليب التوجيه بشكل كبير من وجهة نظر الطلاب حيث حصلت على المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره 84.38 .

3- الموجه يؤدي الكفايات الإشرافية المتعلقة بعلاقة الموجه بالطلاب احتلت المرتبة الثالثة من وجهة نظر الطلاب وهي نسبة جيدة وبوزن نسبي قدره 82.08 .

- 4- الموجه يؤدي الكفايات الإشرافية المتعلقة بالمحتوي احتلت المرتبة الثالثة من وجهة نظر الطلاب وبوزن نسبي قدره 82.08
- 5- الموجه يؤدي الكفايات المتعلقة بالتقويم بشكل مقبول من وجهة نظر الطلاب حيث حصلت على المرتبة الخامسة، حيث حصلت على وزن نسبي قدره 80.89 .
- 6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المهنة في الكفايات المتعلقة بأهداف التوجيه وعلاقة الموجه بالطلاب لصالح الموجهين .
- 7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المهنة في الكفايات الأخرى المتعلقة ( المحتوى، أساليب التوجيه، التقويم) .

#### التوصيات:

1. تعميم الكفايات الإشرافية بين القائمين بالإشراف على التدريب الميداني من خلال عقد اجتماعات وندوات بصورة دورية.
2. تبصير الموجهين بأساليب التوجيه الحديثة (الإشراف التشاركي، الإشراف العيادات، الإشراف بالأهداف).
3. استخدام إستراتيجية علمية متطورة تعتمد على استخدام بطاقة ملاحظة للأداء في ضوء الكفايات الإشرافية من أجل زيادة الرضا النفسي لدى الطلاب، وزيادة فعالية أدائهم.
4. تحديد الأدوار والمهام والمسؤوليات الإشرافية للموجهين كي يزيد استيعابه للأدوار والمهام والمسؤوليات
5. يوصى الباحث كلية التربية البدنية والرياضة أن تعمل على إرسال مشرفين تربويين من داخل الكلية .

#### المراجع :

- ابن منظور (2003) . لسان العرب، دار الحدي للطباعة والنشر والتوزيع، الجزء الثاني.
- أحمد، أحمد إبراهيم (1999) . الإشراف المدرسي والعيادي، دار الفكر العربي.
- الأسدي، سعيد جاسم وإبراهيم، مروان عبد المجيد (2007) . الإشراف التربوي، دار الثقافة.
- درويش، كمال وحسانين، محمد(1984): التدريب الدائري، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة.
- الديري، علي والبطاينة، عماد(2004):"الكفايات التعليمية ودرجة ممارستها لدى طلبة التدريب الميداني في كلية التربية الرياضية" ، المؤتمر العلمي الدولي الثامن ، الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، مصر .
- سيسالم، روضة (2001): " مهام المشرف التربوي في تطوير أداء معلمي العلوم في المرحلة الثانوية بمحافظة غزة "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

- شطناوي ، عبد الكريم ، (2007): "الكفايات التعليمية لدى الطالبات الملمات تخصص معلم مجال ( علمي وأدبي ) في كلية التربية بعبري / سلطنة عمان ، من وجهة نظر الملمات المتعاونات في مدارس الظاهرة جنوب" ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، العدد (1) ، جامعة قابوس .
- عايش، احمد جميل (2010) . تطبيقات بالإشراف التربوي، الطبعة الثانية، عمان : دار المسيرة للنشر والطباعة .
- عبد الحميد، علي (1996) . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد السادس والعشرون .
- العزباوي، عماد مصطفى وبلال، محمد إبراهيم (2000) . المدخل لتدريس التربية الرياضية، دار GMS.
- غانم، سامية محمد، والسويركي، جلييلة مصطفى(2009): تدريس التربية الرياضية، مركز المدينة للإعلام والنشر، مصر .
- مجيد، سوسن و شاكرا، الزيادات، محمد عواد (2008) . الجودة بالتعليم، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع
- مرعي، توفيق، ومصطفى، شريف (1996) . التربية العملية، الطبعة الأولى، منشورات جامعة القدس المفتوحة .
- المغيدي، الحسن أحمد (2001) . نحو إشراف تربوي أفضل، الطبعة الأولى، الرياض، مكتبة الرشيد .

### المناخ الأسري وعلاقته بالتوجه الرياضي للاعبين منتخبات جامعة

#### الموصل للألعاب الفرقة

أ.د. ناظم شاكرا يوسف الوتار م.م انمار عبد الستار إبراهيم الدباغ م.م علي عبد الإله يونس  
الحيالي

#### ملخص البحث

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على :

مستوى المناخ الأسري، ومستوى التوجه الرياضي للاعبى منتخبات جامعة الموصل للألعاب الفرقية، فضلا عن التعرف على علاقة المناخ الأسري بالتوجه الرياضي للاعبى منتخبات جامعة الموصل للألعاب الفرقية.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملاءمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من لاعبي منتخبات جامعة الموصل للألعاب الفرقية للعام الدراسي (2011-2012) والبالغ عددهم (64) لاعبا، وقد تم جمع البيانات باستخدام مقياسي المناخ الأسري والتوجه الرياضي، وتم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثون باستخدام (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، اختبار (t) لعينة واحدة ) واستنتج الباحثون ما يأتي:

- يمتلك أفراد عينة البحث مستويات جيدة في المناخ الأسري والتوجه الرياضي .
- يوجد علاقة معنوية بين المناخ الأسري والتوجه الرياضي .

***Family Climate and its relationship with sport orientation pattern for Mosul University Teams Players of Collective Games***

**Prof. Lecturer**

**Nadhim Shakir Yousuf Al-Wattar**

**Assist. Lecture**

**Anmar Abd-alsatar ibrahim al-dabbagh**

**Assist. Lecturer**

**Ali Abd .Elah Younus Al-Heyali**

**ABSTRACT**

**This study aims to identify:**

Level of Family Climate and sport orientation pattern for Mosul University teams players of collective games, as well as to identify the relationship of Family Climate with sport orientation pattern for Mosul University teams players of collective games.

The researchers used the descriptive method with correlated style for its relevance to the nature of the research, and the research sample consisted from Mosul University teams players of collective games for academic year (2011-2012) who are (64) player. The data were collected using Family Climate and sport orientation pattern measurements, and the data obtained by the researchers was treated using (percentage, arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient and t-test for single sample) and The **researchers concluded the following:**

- Members of the research sample has good levels of Family Climate and sport orientation pattern
- There is significant relationship for Family Climate with sport orientation pattern

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لقد حفلت العلاقات الأسرية بالكثير من اهتمام الباحثين والدارسين وتنوعت أهداف تلك الدراسات حيث تناولت في المقام الأول أهمية وجود العلاقات الدافئة الصحيحة وضرورتها في نمو شخصية أفراد الأسرة، وتناولت اثر تلك العلاقات على كل مظهر من مظاهر النمو النفسي للفرد وطبيعة العلاقة داخل مراحل النمو المختلفة والعوامل الايجابية والسلبية، حيث تؤدي الأسرة الدور المؤثر في دفع وتحفيز الأبناء للمشاركة في الألعاب الرياضية.

ويشير (هرمز ويوسف، 1988) إلى إن الفرد يتأثر بالجو السائد في أسرته، فينمو ويتطور في إطار مجتمع يعده للمجتمع العام الذي سيتفاعل معه في حياته، فالمناخ الأسري يلعب دوراً مهماً في باكورة حياة الفرد، وما ستبصر إليه تلك الشخصية، فالشخصية السوية لا تنشأ إلا في جو تشيع فيه الثقة والوفاء والحب ولذلك يتحدد نمط هذه الشخصية واتجاهاتها نحو الآخرين ونحو الأشياء والحياة نتيجة لنوع علاقات الفرد بوالديه وأخوته والآخرين الذين يشاركونه السكن في الأسرة من الأقارب (هرمز ويوسف، 1988، 724)، وان الأسرة هي المسؤولة على توجيه أبنائها إلى ممارسة الرياضة التي يرغبونها، وإن الفرد يستطيع من خلال علاقاته مع أسرته وتفاعله معهم من تعديل مدركاته واتجاهاته، لان التوجه الرياضي بات شي لا بد من الاهتمام به لتحقيق اهدافهم التي يتناسب مع قدراتهم البدنية والمهارية، وهذا ما يؤدي إلى مساعدة الرياضي على التركيز في تحسين أدائهم ومواجهة الإحباط للتغلب على المنافس في المحافل الرياضية، ومن خلال ذلك يستطيع توجيه أداءهم الوجهة الصحيحة وتعديل سلوكهم حينما يتطلب الأمر ذلك، بل أكثر من ذلك بإمكان جعله يرغب في الرياضة بدافعية ويحسن من إنجازاته الأدائية وتكمن أهمية البحث في التعرف على العلاقة بين المناخ الأسري والتوجه الرياضي للاعبين منتخبات جامعة الموصل للألعاب الفرقية.

### 1-2 مشكلة البحث:

لقد تلمس الباحثون مشكلة البحث الحالي من خلال مراجعتهم للأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع ، وقد وجد الباحثون إن هناك بعض المتغيرات لم يتم دراستها في المجال الرياضي ومنها المناخ الأسري ، دون الأخذ بنظر الاعتبار أهمية هذا متغير بحد ذاته، لان هناك بعض اللاعبين يمارسون الرياضات التي لا يرغبون في ممارستها ويكونوا ملزمين عليها من قبل أسرهم وخاصةً إذا كان الأب أو أي فرد من أفراد الأسرى يمارسون رياضة معينة فيكون توجيه أبنائهم نحو نفس المسار، وعليه تكون الأسرة قد ارتكبت خطأ بحق أبنائها عن طريق كبح رغباتهم وميولهم في اختيار خصوصية الفعالية المناسبة التي يرغبون بها أبنائهم، حيث نلاحظ هؤلاء الأبناء لا يستمرون في ممارسة هذه الفعالية الرياضية والوصول إلى

القمة في الانجاز، بينما هناك اسر تدعم وتشجع أبناءها نحو الفعالية التي يرغبونها ويحققن رغبات أبناءهم وأحلامهم من اجل الوصول إلى الشهرة في ممارسة هذه الفعالية، وقد وضع الباحثون التساؤل الذي هو بحاجة للإجابة لتحديد مشكلة بحثهم وكما يأتي: ما هي علاقة المناخ الأسري بالتوجه الرياضي للاعبي منتخبات جامعة الموصل للألعاب الفرقية، وهي كمحاولة علمية من الباحثون للتوصل إلى الحقائق العلمية التي تضيف للأسر والقائمين في المجال الرياضي بتوجيه الأفراد إلى المسار الصحيح باختيارهم الفعالية الرياضية، لان هذا المسار يجعلنا نلتهم أفراد رياضيين يحققون النجاحات والانجازات والتفوق والاستمرار في مسيرتهم الرياضية.

### 1-3 أهداف البحث:

- التعرف الى مستوى المناخ الأسري للاعبي منتخبات جامعة الموصل للألعاب الفرقية .
- التعرف الى مستوى التوجه الرياضي للاعبي منتخبات جامعة الموصل للألعاب الفرقية
- التعرف الى المناخ الأسري وعلاقته بالتوجه الرياضي للاعبي منتخبات جامعة الموصل للألعاب الفرقية

### 1-4 فرضية البحث:

- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين المناخ الأسري والتوجه الرياضي للاعبي منتخبات جامعة الموصل للألعاب الفرقية .

### 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخبات جامعة الموصل للألعاب الفرقية.
- 1-5-2 المجال الزمني : من (12 / 3 / 2012 ) إلى ( 28 / 3 / 2012 ).
- 1-5-3 المجال المكاني : ملعب جامعة الموصل وقاعة الالعاب الفرقية، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

### 1-6 تحديد المصطلحات:

- **المناخ الأسري:** يعرف بأنه "الشكل العام الذي يطلق على الأسرة، ويشمل جميع جوانب الحياة الأسرية من أساليب المعاملة الوالدية وطريقة إشباع الحاجات سواء الأولية أو الثانوية وتوزيع المسؤوليات تبعاً لدور كل فرد في الأسرة والتي يكون لها انعكاس أو تأثير على دوافعهم وسلوكهم." (خليل، 2006، 486)، ويعرفه الباحثون اجرائياً: هي الدرجة التي يحصل عليها اللاعب عند الاستجابة على مقياس المناخ الأسري.

- **التوجه الرياضي:** عرفه (علاوي، 1998) " هو الرغبة في التنافس والسعي للنجاح في المنافسة" (علاوي، 1998، 292)، ويعرفه الباحثون اجرائياً: هي الدرجة التي يحصل عليها اللاعب (المفحوص) من خلال الاستجابة على مقياس التوجه الرياضي.

### 2- الإطار النظري والدراسات السابقة :

## 2-1 الاطار النظري:

### 2-1-1 مفهوم المناخ الأسري:

إن الاهتمام بالعلاقات والتفاعلات بين أعضاء الأسرة أصبحت ضرورية في حياتنا اليومية لما لها دور مؤثر وفعال في شخصية الفرد والتي تنعكس عليه خارج نطاق الأسرة، ليكونوا قادرين على تنمية قدراتهم الرياضية التي قد تجعل منهم أفراداً نافعين لأنفسهم ولمجتمعهم الرياضي، إذ يشير (الحسن، 2005) " إن الأسرة من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية تستطيع تكوين المواقف الايجابية عند أبنائها إزاء الرياضة وأنشطتها الترويحية الايجابية أو تستطيع تكوين المواقف السلبية عندهم، وتلك المواقف التي تجعلهم بعيدين كل البعد عن الرياضة ومؤسساتها وفعاليتها الإنسانية والتقويمية والإبداعية غير إن الأسرة مهما تكن فعليتها الاجتماعية والمهنية هي مرآة للمجتمع الذي تعيش فيه وتتفاعل معه، فإذا كان المجتمع يقوم الرياضة وفعاليتها وينظر لها نظرة مليئة بالاحترام والتقدير تعتبر أسرة مثالية" (الحسن، 2005، 107)، فالأسرة تعتبر مركز العلاقات الأولى ونقطة الإنجاز على أساس تفسير نجاح أو فشل سلوك الإنجاز في ضوء مدى تحقيق هذه التوجهات، فسلوك الإنجاز الذي يعد بمثابة نجاح بالنسبة لفرد يمكن أن يعد بمثابة فشل لفرد آخر (علاوي، 1998، 288) وقد ذكر (المنشاوي، 2008) إن المناخ الأسري هو الأسلوب التربوي الذي ينتهجه الآباء في تربية أبنائهم، والذي قد يشجع الأبناء على الاستقلالية في التفكير وإتباع أسلوب التفاهم والحوار بين الأسرة الواحدة، وإشعار الأبناء بالأمن والاطمئنان وحرية الاختيار وزرع الثقة وتنمية حب الاستطلاع والقدرة على الابتكار، وقد يعمل على كبت الحريات وعدم الثقة، وأتباع أسلوب التسلط الإجبار. ([http:// www.minshawi.com](http://www.minshawi.com))

وتعد الأسرة العمود الفقري في تشكيل الملامح الرئيسة والأساسية، للفرد وما سيكون عليه مستقبلاً، فلكي يكون هؤلاء الأفراد متميزين يجب إن تتفهم أسرهم حاجاتهم وتفردهم عن غيرهم وان تكون لهم علاقات جيدة معهم، فالأسرة الناجحة واتجاهات الوالدين هي التي تشجع ميول واهتمامات أبنائها، وتمنحه حرية التعبير، وتشكل شخصيتهم (الحويجي، 2005، 3) ويشير العديد من الفلاسفة والمنظرين إلى أهمية المناخ الأسري في حياة البشر عموماً، فقد أشار إلى أهمية العلاقات الاجتماعية من خلال تأكيده على إن الأسرة ليست مجرد مجموعة من الأفراد، بل هي مجموعة من الأفراد تنظمهم علاقات اجتماعية مستقلة إلى حد بعيد. (عبد الله، 2001، 14)

### 2-1-2 التوجه الرياضي:

يعد النموذج الذي قامت ديانا جل (GILL, 1986) بتصميمه بمثابة نموذج نوعي متخصص لتوجهات الإنجاز الرياضي والذي يتناسب تطبيقه في المجال الرياضي وقد أعدت مقياساً نوعياً لقياس هذا النموذج تحت عنوان "مقياس التوجه الرياضي".

ويتضمن هذا النموذج ثلاثة أبعاد هي :

- **التنافسية** : أي الرغبة في التنافس والسعي للنجاح في المنافسة .
- **توجه الفوز** : هذا التوجه يرتبط بمحاولة الرياضي الاشتراك في المنافسة الرياضية بهدف الفوز بالميداليات أو البطولات والتغلب على منافسيه ومحاولة مقارنة مستواه بمستوى الآخرين وتجنب الهزيمة بقدر الإمكان ويشعر بالفخر والزهو عند الفوز لإدراكه بقدراته العالية ولكنه يحزن عندما يهزم لإدراكه بأنه يمتلك قدرات منخفضة أي كأن توجه الفوز يرتبط بمفاهيم كل من الفوز والهزيمة وهما نتائج مطلقة بغض النظر عن الظروف المرتبطة بكل منهما وعن أسبابهما وعواملهما أو بغض النظر عن نتيجة الجهد الذي بذله اللاعب ومستوى قدراته .

- **توجه الهدف** : هذا التوجه يرتبط بمحاولة الرياضي الاشتراك في المنافسة واضعاً نصب عينيه في محاولة تطوير مستواه وتحسينه عن الأداء السابق له وبذل أقصى جهد ممكن في الأداء وإظهار أكبر قدر ممكن من قدراته ، دون أن يرتبط ذلك بمقارنة مستواه بمستوى الآخرين ولكن بهدف محاولة تطوير وتحسين مستواه في ضوء مستوياته السابقة وبالتالي شعوره بالنجاح في حالة تحقيق ذلك وشعوره بالفشل عند عدم تحقيق هدفه بغض النظر عن فوزه أو هزيمته في المنافسة .

وفي ضوء ذلك أشار بعض الباحثين في علم النفس الرياضي إلى انه يفضل أن يتبنى الرياضي (توجه الهدف) الذي يركز على مقارنة أداء اللاعب بمستواه الذاتي بدلاً من مقارنة مستواه بمستوى أداء المنافسين لان ذلك قد يؤدي إلى بذل المزيد من الجهد في مواجهة الفشل ، ومحاولة المثابرة على تطوير الأداء نحو الأفضل وهو الأمر الذي يساعد الرياضي على التركيز في تحسين أدائه ، كما أن ذلك قد يساعد الرياضي في مواجهة الإحباط والافتقار للدافعية عندما يتفوق منافسه عليه أو عندما يكون المنافس أفضل قدرة لان مستوى المنافس من الأمور التي لا يستطيع اللاعب التحكم بها ، ومن ناحية أخرى فان اللاعب الذي يتميز بتوجه الهدف يختار أهدافاً واقعية تتناسب مع مستواه الحالي.(علاوي ، 1998 ، 295)

## 2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة البدراني، فاطمة محمد صالح ( 2009 )

(المناخ الأسري لدى طلبة جامعة الموصل)

يهدف البحث إلى قياس درجة المناخ الأسري لدى طلبة الجامعة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وبلغت عينة البحث(253) طالبا وطالبة(136) من الإناث و(117) من الذكور تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث، واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية (اختبار t) لعينتين مستقلتين واختبار (t) لعينة واحدة ومعامل ارتباط بيرسون ومعامل ارتباط بوينت بايسيريال الاختبار الخاص بمعامل الارتباط )، وأوصت الباحثة الى ان ينبغي من

مؤسسات المجتمع التربوية والتعليمية والإعلامية والإسهام في بناء الأسرة والتخطيط لفتح مكاتب استشارات أسرية بالإحياء تلحق بالمؤسسات التعليمية أو المساجد لتقديم التوجيه والنصح والإرشاد للآباء والأبناء وكذلك إن تساعد الأسرة أبناءها على الدراسة وعدم إجهادهم في العمل الذي يؤدي إلى زيادة الإجهاد النفسي لديهم وقد يؤثر سلباً على تحصيلهم الدراسي.

### 2-2-2 دراسة الحمداني، ثامر محمود (2007)

#### ( النماذج المعرفية والاجتماعية لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم )

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في النموذج التوجه الرياضي بين فرق أندية النخبة من جهة وبين المستوى الأول والثاني من جهة أخرى، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد اشتملت عينة البحث من (436) لاعباً يمثلون أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في العراق موزعين على (36) نادياً كروياً وقد تطلب البحث استخدام مقياس التوجه الرياضي (لدايانا جيل 1993)، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية ( النسبة المئوية، الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط(بيرسون)، اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات، تحليل التباين، اختبار دنكن)، وقد استنتج الباحث ان هناك تأثير لنموذج التوجه الرياضي لدى لاعبي أندية النخبة بكرة القدم عندما تتباين مستويات الانجاز ولصالح المستوى الأول (الأعلى).

### 3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الإرتباطي لملاءمته لطبيعة البحث

3-2 مجتمع البحث وعينته: تكوّن مجتمع البحث من لاعبي منتخبات جامعة الموصل بالألعاب الفرقية وهي(كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة القدم للصالات، كرة اليد) للعام الدراسي 2011/2012 والبالغ عددهم (68) لاعبا، أما عينة البحث فقد تكونت من (64) لاعبا يمثلون نسبة (94.11%) من مجتمع البحث الأصلي، وتم استبعاد (4) لاعبين لمشاركتهم ضمن التجربة الاستطلاعية، والجدول (1) يبين بعض المعلومات عن أفراد عينة البحث.

### الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

النسبة المئوية	المستبعدين	العدد	الفعالية
88.88%	2	16	كرة القدم (Soccer)
83.33%	2	10	كرة السلة
100%	—	12	الكرة الطائرة
100%	—	12	كرة القدم للصالات

كرة اليد	14	-	%100
المجموع	64		%94.11

### 3-3 وسائل جمع البيانات:

نظرا لشمولية الدراسة على قياس المناخ الأسري والتوجه الرياضي فقد تطلب استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات.

### 3-3-1 مقياس المناخ الأسري (وصف المقياس):

استخدم الباحثون مقياس المناخ الأسري (الملحق 1) الذي أعده (البدراني، 2009)، وقد احتوى المقياس على (52) فقرة وكانت الإجابة على فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) ويتم تصحيح المقياس من خلال استخدام خمسة بدائل للفقرات الايجابية والسلبية\* إذ تعطى أوزان الدرجات للبدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي إذا كانت بالاتجاه الايجابي، وتعطى اوزان الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي إذا كانت بالاتجاه السلبي وبذلك كانت أعلى درجة للمقياس ككل هي (260) أما اقل درجة فهي (52) في حين تبلغ قيمة المتوسط الفرضي (156). (البدراني، 2009، 104)

### 3-3-2 مقياس التوجه الرياضي (وصف المقياس):

استخدم الباحثون مقياس التوجه الرياضي (الملحق 2) الذي وضعه في الأصل ديانا جل (Gill, 1993) وقام (محمد حسن علاوي) بتعديل العديد من عباراته لتناسب التطبيق في البيئة المصرية وقد احتوى المقياس في الأصل على (25) فقرة، في حين قام (الحمداني، 2007) باختصار المقياس وتعديله على البيئة العراقية، فبعد إجراء بعض التطبيقات الأولية للمقياس وبناءً على آراء الخبراء تم حذف ثلاث فقرات منه وبذلك أصبح المقياس يتكون من (22) فقرة جميعها ايجابية ويقاس هذا المقياس ثلاثة أبعاد هي (توجه التنافسية، توجه الفوز، توجه الهدف) وبواقع (12، 5، 5) فقرات لكل محور على التوالي فضلاً عن الدرجة الكلية للمقياس التي تشير إلى توجه الفرد نحو الرياضة، وكانت الإجابة على فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) ويتم تصحيح المقياس من خلال استخدام خمسة بدائل للفقرات إذ تعطى أوزان الدرجات للبدائل (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)، (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي لجميع الفقرات، إذ كانت أعلى درجة للمقياس ككل هي (110) أما اقل درجة فهي (22)، في حين تبلغ قيمة المتوسط الفرضي (66)، (الحمداني، 2007، 68-69). والجدول (2) يبين أبعاد المقياس وفقرات كل محور.

\* الفقرات ذات الارقام (10، 19، 27، 28، 32، 38) هي فقرات سلبية وباقي الفقرات جميعها ايجابية.

الجدول (2)

يبين محاور مقياس التوجه الرياضي وفقرات كل محور

ت	محاور المقياس	الفقرات	المجموع
1	بعد توجه التنافسية	(1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 25)	12
2	بعد توجه الفوز	(2, 6, 10, 14, 22)	5
3	بعد توجه الهدف	(4, 8, 12, 16, 20)	5
المجموع الكلي		22 فقرة	

3-4 المعاملات العلمية لمقياس المناخ الأسري والتوجه الرياضي:

3-4-1 الصدق:

"يعد الاختبار صادقاً إذا تم عرضه على عدد من الخبراء وذو الاختصاص في المجال الذي يقيسه الاختبار وحكموا بأنه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة" (الزيود وعليان ، 1998 ، 184) وللحصول على صدق مقياسي المناخ الأسري والتوجه الرياضي تم عرضهما على مجموعة من الخبراء والمختصين(\*) وبعد جمع استمارات الاستبيان وتفرغها تبين وجود نسبة اتفاق (100%) وبهذا الإجراء

تم التأكد من صدق المقياسين المستخدمين في البحث الحالي.

3-4-2 الثبات:

اعتمد الباحثون طريقة إعادة الاختبار (Retest Method) لإيجاد ثبات المقياس، إذ تم تطبيق المقياسين مرتين على عينة مؤلفة من عشرة طلاب من كلية التربية الرياضية تم اختيارهم بصورة عشوائية، بينهما فاصل زمني قدره أسبوعان وبعد جمع استمارات المقياس تمت معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول والثاني فبلغت قيمة معامل الثبات لمقياس المناخ الأسري (0.82) أما التوجه الرياضي فبلغ معامل ثبات المقياس (0,85) وهو ثبات عالي يمكن اعتماده في تطبيق الأداة، وبغية الاطلاع على فقرات المقياسين ينظر الملحق (1) و (2)

3-5 التجربة الاستطلاعية :-

- ا.م.د. زهير يحيى محمد علي \_ علم النفس الرياضي \_ جامعة الموصل ,كلية التربية الرياضية.
- ا.م.د. مؤيد عبد الرزاق حسو \_ علم النفس الرياضي \_ جامعة الموصل ,كلية التربية الرياضية.
- م.د. محمد ذاكِر \_ ادارة وتنظيم- جامعة الموصل - مديرية التربية الرياضية والفنية.
- م. وليد ذنون يونس \_ علم النفس الرياضي \_ جامعة الموصل , مديرية التربية الرياضية والفنية.
- م.م. محمد خالد محمد - علم النفس الرياضي \_ جامعة الموصل , مديرية التربية الرياضية والفنية.
- م.م. محمد خير الدين صالح- علم النفس الرياضي \_ جامعة الموصل , مديرية التربية الرياضية والفنية.

للوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحثون ومن اجل تقاؤها في التجربة الرئيسية، تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية 2012/2/10 على عينة مكونة من (4) لاعبين من مجتمع البحث الأصلي، والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية.

وكان الهدف من الدراسة ما يأتي :

- مدى تفهم ووضوح واستيعاب اللاعبين لمفردات فقرات المقياسين.
- معوقات العمل التي تواجه الباحثون.
- الإجابة عن الاستفسارات والتساؤلات ان وجدت واحتساب زمن الإجابة على المقياسين.
- وقد أظهرت نتيجة التجربة أنه لا يوجد أي غموض في الفقرات أو استفسار حول فقرات المقياس وقد بلغ معدل الوقت المحدد (21-25) دقيقة للإجابة على فقرات المقياسين.

### 3-6 تطبيق النهائي للمقياسين:

بعد استكمال المستلزمات العلمية المطلوبة كافة لإعداد وتهيئة مقياسي المناخ الاسري

والتوجه الرياضي تم تطبيقه على أفراد عينة بتاريخ 2012 / 3 / 12

### 3-7 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قانون النسبة المئوية.
- معامل الارتباط البسيط .
- اختبار (ت) لعينة واحدة.

وقد تم معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي المعروف ب(الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) والذي يرمز له باختصار (SPSS)

### 4- عرض وتحليل النتائج

4-1 الهدف الأول: التعرف الى مستوى المناخ الأسري للاعبين منتخبات جامعة الموصل بالألعاب الفرقية.

### الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم المتوسط الفرضي و(أ) المحتسبة لمقياس المناخ الأسري

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (t)
المناخ الأسري	169,25	31,95	156	3,31

\*معنوي عند نسبة خطأ (0,05) وأمام درجة حرية (63) قيمة (t) الجدولية = (2)

من خلال ملاحظتنا للجدول (3) تبين لنا الآتي :-

إن المتوسط الحسابي للمناخ الأسري قد بلغ (169,25) وبانحراف معياري (31,95) وعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ (156) ظهرت قيمة (t) المحتسبة (3,31) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2) وعند درجة حرية (63) مما يدل على معنوية الفروق لصالح الوسط الحسابي، ويعزو الباحثون تلك النتائج التي ظهرت إلى العلاقات والتفاعلات الأسرية التي تسودها الانسجام والحب والفهم والثقة والاحترام المتبادل والاستقرار والمشاركة تهيئ للأبناء مناخا اسريا صحيا من الناحية النفسية مسبقا بالطمانية والأمان، اذ يشير (خليل ، 2000) بان المناخ الأسري الطابع العام للحياة الأسرية من حيث توفر الأمان والتعاون والتضحية ووضوح الأدوار وتحديد المسؤوليات وأشكال الضبط وأسلوب إشباع الحاجات الإنسانية وطبيعة العلاقات الأسرية ونمط الحياة الروحية والدينية والخلقية التي تسود الأسرة مما يعطي شخصية أسرية عامة إذ إن هناك أسرة سعيدة أو أسرة قلقة أو أسرة مترابطة أو أسرة متصدعة(خليل، 2000، 16)، ويرى الباحثون إن المناخ الأسري يعتبر مرآة الأسرة التي تعكس تعامل أبنائها مع البيئة الخارجية من حيث الاحترام والعادات والتقاليد والتعاون مع الأفراد من خلال تلبية احتياجاتهم المعرفية والاجتماعية والنفسية، ومن هنا يتضح لنا دور الأسرة وأهميتها البالغة في صنع شخصية الفرد فهي تعمل على تشكيلها وتبرز مكوناتها وتنميتها وفق الطابع المنشود الذي يظهر ملامح السمات المرغوب فيها وفي تنمية اتجاهاته الايجابية وضبط دوافعه وسلوكياته ومساعدته على التفاعل الايجابي مع زملائه وبتالي الأسرة تلعب دوراً تكاملياً وتعاونياً في هذه المجالات، هذا ما أكده (العوفي، 2008) نقلا عن (البدراي) إن المناخ الأسري السليم بالايجابية يوفر الحب والقبول والتركيز على الجوانب الايجابية في أعضاء الأسرة ويزيل من الجوانب السلبية لديهم، هذا من جانب ومن جانب آخر فان تشجيع الأبناء على المشاركة الاجتماعية وغرس حب خدمة الآخرين وتقوية الشعور بالانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه الفرد مما يساعد في بناء وتطوير الذات لديهم. (البدراي، 2009، 98)

4-2 الهدف الثاني: التعرف الى مستوى التوجه الرياضي للاعبين منتخبات جامعة الموصل بالألعاب الفرقية.

#### الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم المتوسط الفرضي و (t) المحتسبة لمقياس التوجه الرياضي

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (t)
التوجه الرياضي	89,56	11,51	66	16,37

\*معنوي عند نسبة خطأ (0,05) وأمام درجة حرية (63) قيمة (t) الجدولية = (2)

من خلال ملاحظتنا للجدول (4) تبين لنا الآتي :-

إن المتوسط الحسابي للتوجه الرياضي قد بلغ (89,56) وبانحراف معياري (11,51) وعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ (66) ظهرت قيمة (t) المحتسبة (16,37) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2) وعند درجة حرية (63) مما يدل على معنوية الفروق لصالح الوسط الحسابي، ويعزو الباحثون تلك النتائج بأنها تعبر عن مشاعر اللاعبين والرغبة في الكفاح لتحقيق النجاح في مواقف المنافسات الرياضية وتجنب الهزيمة قدر الإمكان، وإن محاولة اللاعبين في تطوير مستوياتهم وتحسينها، أدى بذلك إلى ارتفاع مستوى التوجه الرياضي عند عينة البحث وبالتالي فإن تحقيق هذا الشيء يؤدي إلى الشعور بالنجاح والوصول إلى أعلى درجة من الإجماع والتزام بأهدافه وأهداف الفريق وغاياته ودرجة إدراك أعضاء الفريق لأهدافهم ومشاعرهم والأعباء المكلفين بها، فضلا عن قدراتهم على تحمل المسؤولية في الفريق مصحوبة بدرجة أعلى من التنظيم واستخدام الاستراتيجيات المطلوبة، وتتفق هذه النتائج مع ما أكده (Atkinson,1984) إلى إن التوجه الرياضي هو الرغبة في الكفاح والنضال لتحقيق النجاح في المواقف المنافسة الرياضية والاستمتاع بالمنافسة مع الآخرين لإحراز التفوق (Atkinson,1984,44) كما إن التوجه الرياضي عنصر مهم في الارتقاء بالسلوك الإيجابي الفاعل لدى اللاعب إن كان في التدريب أو المنافسات وذلك لأن التوجه الرياضي يعد الخطوة الأولى والفاعلة لدافعية اللاعب للارتقاء بمستوى اللعبة التي يرغب بها مع التأكيد على أهمية السلوك الاجتماعي للفرد أو اللاعب تجاه علاقته بالآخرين، هذا ما جعل الباحثون يتفقون مع وجهة نظر ايمز (Aemes,1992) بأن توجه الهدف الفردي قد يتأثر بالمناخ الدافعي الذي يوجده اللاعبون وإن الدافعية نحو الأداء تساهم في زيادة القدرة على تحسين (توجه المهمة) والذي بدوره يبني المبادئ المتعلقة بتحسين الأجواء التي تساهم في زيادة الدافعية نحو الانجاز الرياضي مستندا بذلك على استخدام نماذج التمثيل المعرفي التي تعتمد على الإدراك والكفاءة الفاعلة يحتاجها اللاعب في أدائه الرياضي (Robert,2001,813).

ويرى الباحثون إن التوجه الرياضي بأنه الكيفية التي يتم تقديمه في الوقت المناسب للأفراد لأنه إذا ما أهمل الفرد الرياضي وعدم تقديم المساعدة الفعلية له في الوقت الأنبي من قبل الأسرة سيترتب على ذلك مواقف قد تهدده وتظهر علامات القلق أو الكآبة وقلّة الدافعية والاستنفار عن اللعب أو التدريب وهذا يؤدي بدوره إلى عدم تقديم ما لديه من طاقات وإمكانيات فعلية ، كما إن على الأسرة ملاحظة ما سبق ذكره والسعي إلى معالجة الأمور وتفهم نفسية اللاعب حتى يتمكن من الوصول إلى أحسن وأعلى انجاز بالتعاون مع المدرب والإدارة والأهل والأصدقاء وحتى الجمهور الرياضي .

3-4 الهدف الثالث: التعرف الى العلاقة بين المناخ الأسري والتوجه الرياضي للاعبين منتخبات  
جامعة الموصل بالألعاب الفرقة

الجدول (5)

يبين العلاقة بين المناخ الاسري والتوجه الرياضي

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر)
المناخ الاسري	169,25	31,95	0,63
التوجه الرياضي	89,56	11,51	

\*معنوي عند نسبة خطأ (0,05) وأمام درجة حرية = 62 قيمة (ر) الجدولية = (0,25).  
يتبين من الجدول (5) إن قيمة (ر) المحسوبة بين المناخ الأسري والتوجه الرياضي قد بلغت (0,63) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0,25) أمام درجة حرية (62) وأمام مستوى معنوية (0,05) وذلك يدل على وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين هذين المتغيرين، ويعزو الباحثون ظهور العلاقات الارتباطية المعنوية بين المناخ الأسري والتوجه الرياضي التي تعود إلى العينة المعتمدة في البحث الحالي بان أسرهم تمتلك مناخا اسريا قويا له تأثير نفسي ايجابي على التوجه الرياضي والعلمي للفرد في تلبية حاجاته ومشاركته في مشاعره والوقوف معه في أثناء التدريب والمنافسات كل ذلك سيعكس الصورة الايجابية لديهم فضلا عن متابعتهم من قبل الأهل أو من قبل المدرب أو الأصدقاء لحالة الفرد الرياضي ذلك سيمنحه الثقة بالنفس وقوة العزيمة والإرادة لتطوير نفسه وانجاز كافة قواعد التدريب والأهداف المناطة اليه نتيجة المناخ الأسري الايجابي وقوة حالته النفسية للاندفاع للعمل نحو تحقيق أهداف أبناءهم، وتتفق النتائج الحالية مع ما أشار إليه. (Baek & Choi , 2002) ابرز الأدوار التي يفترض ان تقوم بها الأسرة هو إثارة دافعية الأبناء نحو اللعبة التي يحبونها ، وفي حقيقة الأمر ان كل القرارات التي تتخذها الأسرة لها تأثير بشكل أو باخر في دافعية الأبناء نحو الأساليب النفسية والاجتماعية التي يتبعها الإباء مع أبناءهم بوصفها استجابة لسلوكهم بإتباع الثواب والعقاب بنوعيه المادي والمعنوي ، والمشاركة في المواقف والخبرات ، والتوجيه المباشر الصريح لسلوك الأبناء، وتؤثر هذه الأساليب في نمو الفرد العقلي والانفعالي والاجتماعي. ( Baek & Choi , 2002 , 125 ) ويرى الباحثون إن الفرد عند حصوله على توجه رياضي صحيح ومناسب للعبة التي يرغب في ممارستها من قبل الأسرة والآخرين تعد بمثابة بناء علاقات وروابط مشتركة تسهم في تنمية الروح الايجابية للاعب ونلاحظ إن ذلك سينعكس على تنظيم حياته وعمله وتدريباته وإسهامه نحو ما يستطيع تقديمه في إثناء المنافسات من اجل طموحه بالانجاز الجيد، ويذكر (راتب، 2001) "إن سلوك الرياضي يتوقع أن يتأثر بالعديد من العوامل المساهمة في التنشئة

الاجتماعية والرياضية مثل جماعة النادي والأسرة ، والإداريون والمدربون والمدرسة والجمهور والأصدقاء وبالرغم من ذلك فان هناك عوامل تعتبر الأكثر أهمية وتأثيرا لنجاح البرنامج الرياضي هما المدرب والآباء لان لهم التأثير الأعظم في سلوك الرياضي ". (راتب ، 2001 ، 451)

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات:

- يمتلك أفراد عينة البحث مستويات جيدة في المناخ الأسري والتوجه الرياضي .
- يوجد علاقة معنوية بين المناخ الأسري والتوجه الرياضي .

##### 5-2 التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بالمناخ الاسري من قبل الاسرة في تحديد طبيعة التفاعلات اليومية والتعامل والتعاون والتفاهم مع ابناءها في مجالات الحياة واشباع حاجاتهم الاساسية كي تصبح قوية ومتماسكة ومستقرة اسرياً.

- ان تمنح الاسرة ابناءها حرية التعبير والتفكير وروح الابداع في اختيار خصوصية الفعالية الرياضية التي تكون مناسبة لقدراتهم وامكانياته البدنية والمهارية لتحقيق اهدافهم التي يضعوها لانفسهم.

- الاهتمام بالتوجه الرياضي من قبل الاسرة لابنائها بصورة علمية ومنطقية الى المسار الصحيح حتى يكونوا قادرين على فائدة انفسهم ومجتمعهم الرياضي وتحفيزهم نحو التقدم والتفوق للانجاز والوصول الى المستويات المثالية في الاداء.

#### المصادر:

- البدراني، فاطمة محمد صالح (2009): المناخ الأسري لدى طلبة جامعة الموصل، بحث منشور في مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (8) العدد (4)، كلية العلوم الإسلامية، جامعة الموصل، العراق.
- الحسن، نبيل محمد رجا ( 2005 ): مستوى ومصادر الضغط النفسي لدى طلبة السنة الاولى والثانية في كليات المجتمع الخاصة بالتربية الرياضية في عمان والزرقاء، رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية، عمان .
- الحمداني، ثامر محمود ذنون (2007): النماذج المعرفية الاجتماعية لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

- الحويجي، خليل بن ابراهيم(2010): المناخ الاسري وعلاقته بقدرات التفكير الابدكاري لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينتي الرياض والهلفوف، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الامام محمد بن سعود، الرياض.
- خليل، عفراء ابراهيم(2000): سيكولوجية العلاقات العائلية، دار قباء للنشر، القاهرة.
- خليل، عفراء ابراهيم (2006) المناخ الأسري وعلاقته بالصحة النفسية للأبناء، مجلة كلية التربية الأساسية ، العدد 49، وزارة التعليم العالي، الجامعة المستنصرية ، بغداد.
- راتب ، اسامة كامل (2001) : الاعداد النفسي للناشئين ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- عبد الله، رجاء ياسر ( 2001 ) : العلاقات الاجتماعية بين طلبة الجامعة وصلتها بالتوافق النفسي والتحصيل الدراسي ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد .
- علاوي، محمد حسن(1998): مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1، دار المعارف للطباعة والنشر ، القاهرة.
- المنشاوي، (2008) مؤسسة المنشاوي للدراسات والبحوث:  
[http:// www.minshawi.com](http://www.minshawi.com) minshawi
- هرمز، صباح حنا ويوسف حنا ابراهيم (1988): علم النفس التكويني ( الطفولة والمراهقة) ، وزارة التعليم العالي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- \* Atkinson,J.W.(1984):themainsprings of achievement Oriented activity .New york Hastead.
- \* Baek , S.& Choi, H. (2002 ) relationship between students perceptions of classroom environment and their academic achievement in korea, Asian pacific Education Review, 3(1) ,125-135
- \* Robert N. Singer, et at, (2001): Handbook of sport psychology second edition, printed in the United States of America by John Wiley and Sons Inc. New York.

مقياس المناخ الأسري

الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1					
2					
3					

					4 ضيق المنزل وعدم توفر مكان ملائم للدراسة.
					5 اشعر بالضغط النفسي نتيجة عملي ودراستي.
					6 أشارك عائلتي بأعمال منزلية مرهقة.
					7 يعيش اخوتي في جو من الغيرة فيما بينهم.
					8 تلتزم أسرتي بأداء الواجبات الدينية كلها.
					9 تتعامل أسرتي معي بأسلوب يسبب لي الخجل والتجريح.
					10 الحاجات التي توفرها الأسرة لا تتفق مع رغبتى.
					11 تشجيع أسرتي أبناءها على استراق السمع ونقل الكلام.
					12 يفرض الوالدان آرائهما ويعتقدان بصحتها.
					13 عدم إتاحة الحرية في اختيار التعليم أو المهنة التي ارغب بها.
					14 تهتم أسرتي بالثقافة وتوفير الكتب الثقافية.
					15 عدم السماح بالمشاركة في المواقف الاجتماعية والمناسبات.
					16 تدخل أشخاص ضمن أسرتي (الجد والجدة) في شؤون الأسرة.
					17 تضع أسرتي حوافز لتشجيع الأبناء للعمل والدراسة.
					18 يميز والدي في معاملتي مقارنة باخوتي.
					19 والدي يستهينان بمشاعرنا وحاجياتنا.
					20 غير معروف من هو المسؤول في أسرتي.
					21 تهدد المشاكل والخلافات استقرار أسرتي.
					22 نحل المشاكل العائلية بصورة ودية.
					23 الحوار المتبادل مبدءنا في اتخاذ أي قرار في الأسرة.
					24 تعمل الأسرة كوحدة واحدة لرفع مستواها الاقتصادي.
					25 دخل أسرتي غير كافي لسد اغلب احتياجاتنا.
					26 النصح والإرشاد أساس التوجيه داخل أسرتي.
					27 تلتزم أسرتي بالتقاليد والأعراف الاجتماعية.
					28 تسود الأنانية وحب الذات بين أفراد أسرتي.
					29 تعمل أسرتي على إيصال أبناءها إلى أعلى المراتب العلمية.
					30 تسود أسرتي قيم (الإحسان، الصدق، الإيثار، احترام الآخرين).
					31 تحرص أسرتي على مواعيد (الطعام، الزيارات 000000)
					32 يستخدم والدي القسوة معي.
					33 تتصف أسرتي بعدم العدالة في توزيع المصروف بين إخوتي.
					34 تشعرني عائلتي باني مراقب.
					35 تسمح العائلة بتدخل أشخاص من خارج الأسرة في شؤونها.

					يزعجني مقارنتي بأبناء الأقارب والجيران.	36
					يسود حب الذات جو أسرتي.	37
					تتأثر دراستي بالشجار بين أفراد أسرتي.	38
					يسلك والدي طريقاً غير صحيحاً في الضغط علي بالدراسة.	39
					تدخل الأسرة في اختيار شريك (شريكة) حياتي.	40
					النقد اللاذع من الإخوة والأخوات والسخرية.	41
					قطع علاقات الأسرة مع الأقارب والجيران.	42
					اشعر بأنني مستقر اسرياً.	43
					استمتع بالحديث مع أفراد أسرتي.	44
					ينتابني الشعور باليأس من أفراد أسرتي.	45
					أفضل الانعزال عن أفراد أسرتي.	46
					تتصف علاقتي بأسرتي بأنها غير مرضية.	47
					تعونني أسرتي على الصبر في الشدائد.	48
					يحترم ويعطف أفراد أسرتي بعضهم بعضاً.	49
					عدم حصولي على الملابس الملائمة.	50
					عدم الحصول على المصروف بقدر كافي.	51
					سيطرة إخوتي الكبار وعدم التفاهم معهم.	52

( مقياس التوجه الرياضي )

ت	الفقرات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	اشعر بأنني منافس قوي وعنيد.					
2	اعتبر أن الفوز هام جداً بالنسبة لي.					
3	التنافس صفة مميزة لي.					
4	أضع نفسي أهدافاً محددة عندما أتنافس.					
5	أبذل أقصى ما في جهدي في المنافسات.					
6	تسجيل نقاط أكثر من منافسي شيء هام بالنسبة لي.					
7	انتظر المنافسة بشوق بالغ.					
8	أتنافس بقوة عند محاولة إنجاز هدف معين.					
9	أجد متعة في المنافسة مع الآخرين.					
10	أكره أن يهزم الفريق.					
11	تظهر قدرتي الحقيقية عندما أتنافس.					
12	أبذل كل جهدي في المنافسة عندما يكون لدي هدف معين.					
13	هفي هو أن أكون أفضل لاعب.					
14	اشعر بالرضا فقط عندما أفوز.					
15	أود أن أكون ناجحاً في رياضتي.					
16	أدائي بأفضل ما عندي من قدرات ضروري جداً بالنسبة لي.					
17	أبذل قصارى جهدي لكي أكون ناجحاً في رياضتي.					
18	أحسن اختبار لقدراتي هو التنافس مع الآخرين.					
19	من الأهمية بالنسبة لي تحقيق أهداف أدائي الشخصية.					
20	أتطلع بلهفة لاختبار مهاراتي في المنافسة.					
21	أكون سعيداً جداً عندما أفوز.					
22	أود أن أكون الأفضل دائماً عندما أتنافس.					

## الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي كدالة للتنبؤ ببعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للصالات

م.د عمر سمير ننون ملاحمو م.م محمود حملون الحيايلى م.م محمد خالد محمد داؤد الزبيدي  
جامعة الموصل/ كلية التربية الرياضية

### الملخص

هدفت الدراسة إلى بناء معادلات للتنبؤ بمستوى بعض المهارات الأساسية من خلال كل من الاتزان الحركي والانفعالي، وتقدير معاملات الارتباط البسيط بين الاتزان الحركي والانفعالي وبعض المهارات الأساسية وتحديد قوتها واتجاهها، فضلاً عن تجزئة معاملات ارتباط الاتزان الحركي والانفعالي مع بعض المهارات الأساسية إلى تأثيرات مباشرة وأخرى غير مباشرة .  
واجري البحث على عينة مؤلفة من (12) لاعب، من لاعبي شباب نادي المستقبل المشرق بكرة القدم للصالات، وتم جمع البيانات باستخدام اختبار الاتزان الحركي ومقياس الاتزان الانفعالي، فضلاً عن الاختبارات المهارية بكرة القدم للصالات، وتوصل الباحثون إلى (12) معادلة تنبؤ بمستوى بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات من خلال كل من الاتزان الحركي والانفعالي، لوحظت علاقة طردية بين الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم للصالات، وتبين وجود تناغم بين الاتزان الحركي والانفعالي مع المهارات الأساسية، فضلاً عن التأثيرات المباشرة للاتزان الحركي والانفعالي في بعض مهارات كرة القدم للصالات كانت طردية موجبة عالية المعنوية مع (التهديف، الإخماد، التمرير) وكانت عكسية سالبة عالية المعنوية مع مهارة الدحرجة.

### *Dynamic and emotional balance as a function to predict some of the basic skills of futsal football players*

Lecture. Dr

Omar Samer Thanoon M.Hamou

Assist. Lecturer

Mahmood Hamdoon

Alhiyali

Assist. Lecturer

Mohammed Khalid M. Dawod Al-Zubaidi

University of Mosul-college of Sport Education

### ABSTRACT

The study aimed to Construct prediction equations for some basic skills levels through both dynamic and emotional balance, and Estimation of simple coefficient correlations between each of dynamic and emotional balance and some of basic skills with futsal football players, and determination of its significance and direction , in addition to Partition of

correlation coefficients of both dynamic and emotional balance with some basic skills to direct and indirect effects. The sample of the study was consisted of (12) player, from youth players of AL-Mostakbal Al-Moshrik Club for futsal players. Data was collected using dynamic balance test and measure of emotional balance, as well as skills tests of some basic skills for futsal players. The researchers found (12) prediction equations for some basic skills for futsal players through each of dynamic and emotional balance. Positive relationship was shown between dynamic balance and emotional balance with futsal football players, and there is harmony between dynamic balance and basic skills of futsal players, as well as the direct effects of both dynamic and emotional balance on some futsal players skills was positive and highly significant with (scoring, suppression and scroll) and negative and highly significant with rolling skill.

### 1 - التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن التطور والتداخل المستمر بين العلوم الرياضية يعد من العوامل الرئيسة والمهمة التي جعلت الرياضة تسير دائماً نحو التقدم من أجل تحقيق الانجازات الرياضية الكبيرة، ولعل علم النفس الرياضي وعل التدريب الرياضي من العلوم التي تسعى دائماً للوصول باللاعبين لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية في المواقف التنافسية وفي حدود ما تسمح به قدراتهم العقلية والبدنية والمهارية والخططية، وهذا كله يأتي من خلال التكامل في إعداد اللاعبين بمختلف النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية، ويعد عنصر التوازن العضلي المتحرك أحد عناصر الأعداد البدني الهامة التي يحتاجها اللاعب في أداء جميع المهارات الأساسية في لعبة خماسي كرة القدم، ويؤكد (حسين والخياط، 2005)، بأنه يجب تسليط الضوء على مسألة تحقيق التوازن المتحرك والذي يعد عنصر هاماً والذي بدوره يؤثر في تحسين مستوى الأداء المهاري والبدني للاعبين (حسين والخياط، 2005)، فضلا عن العامل النفسي الذي يعد احد العوامل المهمة والتي تسهم بشكل فعال في المنافسات الرياضية إذ أن جميع مؤهلات النجاح والتفوق الرياضي لا تكفي للنجاح بدون العامل النفسي الذي يتمثل في الاتزان الانفعالي إذ يعد مطلب هام جدا "في المجال الرياضي نظرا دوره الفعال في تطوير أداء اللاعب التنافسي، وان اللاعب الذي يتميز بالاتزان الانفعالي يمكن أن يتفوق في النشاط الرياضي الذي يمارسه حيث يرتبط التفوق الرياضي بالاتزان الانفعالي، ولعبة كرة القدم للصالات من الألعاب التي لاقت الاهتمام العالمي المتزايد في معظم بلدان العالم كونها واحدة من الألعاب الأكثر شعبية في العالم ويرغب في ممارستها ومشاهدتها معظم الفئات العمرية ومن كلا الجنسين، نظراً لصغر مساحة لعبها وقلة عدد لاعبيها وتشابه مهاراتها الأساسية مع مهارات كرة القدم، وان تحقيق أفضل المستويات في

الفعاليات الرياضية بشكل عام وكرة القدم للصالات بشكل خاص يتطلب من اللاعبين امتلاك لياقة بدنية جيدة فضلا عن المهارات الأساسية وخطط اللعب والناحية النفسية والذهنية لإمكانية استخدامها في مختلف ظروف المباراة والتي تعمل على تحسين وتطوير مستوى الأداء الفني للاعبين. وان تحقيق الفوز في لعبة كرة القدم للصالات يعتمد على مستوى اللاعب وقدرته على إجادته للمهارات الأساسية إذ تعد الوسيلة الأساسية للاعب للتعامل مع الكرة وتنفيذ الجانب الدفاعي أو الهجومي. كما أن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعب يعد الهدف الأساسي للمدرب لارتباطه بالأداء الخططي السليم.

واستناداً لما تقدم يمكن أن نحدد أهمية البحث في دراسة موضوع الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المهارات الأساسية في كرة القدم للصالات بوصفه محاولة علمية تساعد في إعطاء رؤية واضحة عن نتائج هذه الدراسة وتعد بمثابة مؤشرات تعين العاملين في مجال التدريب بكرة القدم ليتسنى توظيفها وتعزيز مدى استفادة اللاعبين بصورة جيدة وفعالة في أدائهم ونتائج المباريات التي يخوضونها في المستقبل.

## 1-2 مشكلة البحث:

إن لعبة كرة القدم للصالات حالها كأي لعبة فرقية تحتاج فيها إلى إعداد اللاعبين من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية لكي يتمكنوا من توظيف طاقاتهم بالشكل الأمثل لتحقيق أفضل مستوى خلال المباراة ونظراً لخصوصية هذه اللعبة وما تتمتع به من سرعة دوران الكرة وصغر مساحة الملعب وكثرة تحركات اللاعبين في الملعب بالكرة أو بدونها وضيق مناطق الجزاء يجعل عوامل الاحتكاك بين اللاعبين كثيرة وكبيرة وشديدة فضلاً عن قانون اللعبة الذي يوجب على اللاعبين سرعة أداء الركلات الحرة والثابتة جميعاً خلال زمن قصير، فضلاً عن معدلات اللعب السريع والتوقف المفاجئ وتغير الاتجاه وحركات المراوغة المفاجئة في المساحات الصغيرة الضيقة كل ذلك يحتاج إلى اتزان حركي والذي بلا شك يعين اللاعبين على حسن التصرف سواء بالكرة وبدونها، ومما سبق ذكره من حيث مساحة الملعب وقرب الخصم وقرب الجمهور وقانون اللعبة يجعل من الثبات الانفعالي العامل الفيصل في كثير من المواقف التي تحدث داخل اللعب، إذ أن قدرة الرياضي على التحكم في انفعالاته تجعله قادراً على مواجهة واتخاذ القرار السليم وتهديد تحركات المنافسين دون الشعور بالتوتر والخوف من الفشل كذلك مواجهة القلق بسرعة والتغلب عليه وبالتالي تحقيق الأداء المؤثر والفعال وهذا ما يحتم ضرورة اهتمام المدربين ببرامج تنمية الجوانب النفسية والبدنية للاعبين لأنها تعد بمثابة الدرع الواقي لهم في التعامل مع متطلبات اللعبة والمواقف والضغط التي تواجههم أثناء التدريب والمنافسة وفي المقابل وعلى حد علم الباحثون لا يوجد دراسات سابقة تخص الاتزان الحركي و الاتزان الانفعالي أو الربط بينهما في مجال لعبة كرة القدم للصالات، ومن خلال ماتقدم تبرز

مشكلة البحث من خلال عدم وجود معادلات للتنبؤ بالمهارات الأساسية للعبة كرة القدم للصالات من خلال كل من الاتزان الحركي والانفعالي وكذلك عدم معرفة نوع العلاقة بين كل من الاتزان الحركي والانفعالي والمهارات الأساسية.

### 1-3 أهداف البحث:

- بناء معادلات للتنبؤ بمستوى بعض المهارات الأساسية من خلال كل من الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي.
- تقدير معاملات الارتباط البسيط بين الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للصالات وتحديد قوتها واتجاهها.
- تجزئة معاملات ارتباط الاتزان الحركي والانفعالي مع بعض المهارات الأساسية إلى تأثيرات مباشرة وأخرى غير مباشرة .

### 1-4 فرضا البحث:

- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للصالات.
- الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي يؤثران على أداء بعض المهارات الأساسية بشكل مباشر وغير مباشر لدى لاعبي كرة القدم للصالات.

### 1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبي شباب نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم للصالات للموسم (2010-2011).
- المجال المكاني: ملعب خماسي كرة القدم في نادي المستقبل المشرق.

- المجال الزمني: الفترة من 1 / 10 / 2011 إلى 27 / 10 / 2011

### 1-6 تحديد المصطلحات:

- **الاتزان الانفعالي:** يعرف بأنه سيطرة الفرد على انفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بها واخذ الأمور بصبر وتعقل ومواجهة المواقف الحياتية بنشاط وحسن سلوك. (عذاب، 2004، 8)
- **الاتزان الحركي:** يعرف بأنه "القدرة على الاحتفاظ بالاتزان أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضه مرتفعة" (علاوي ورضوان، 1989، 364)

### 2- الإطار النظري والدراسات السابقة

#### 1-2 الإطار النظري:

#### 1-1-2 الاتزان:

إن المفهوم العام للاتزان هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع كما في وضع الوقوف على قدم واحدة مثلاً أو عند أداء حركات كما في حركة المشي على عارضه مرتفعة (علاوي ورضوان، 1989، 363) ويشير (حسانين، 1979) بأن الاتزان "يعني أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات وأثناء أداء الحركة (حسانين، 1979، 424) كما أن الاتزان يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والإبعاد سواء كان ذلك باستخدام البصر أو بدونه عصبياً وذهنياً، وإن سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للاتزان كما أن التأزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم، فالحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجري ووثب، أو الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على العارضة أو الوقوف على مشط أحد القدمين، كل هذه الحركات تتوقف على مدى سيطرة الفرد على أجهزته العضلية العصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه. (مجيد، 1989، 184)

## 2-1-1-1 أنواع الاتزان:

يمكن تصنيف الاتزان إلى نوعين رئيسيين هما:

- **الاتزان الثابت:** وهو الاتزان الذي يحدث أثناء ثبات الجسم، إذ يعرف بأنه "الحفاظ على وضع الجسم في حالة ثبات كالوقوف على قدم واحدة" (الطالب والسامرائي، 1981، 127).
- **الاتزان المتحرك:** ويطلق عليه الاتزان الدينامي أو الحركي وهو الاتزان المصاحب لحركة الجسم، إذ يعد الاتزان الحركي أحد عناصر اللياقة المهمة في الأنشطة الرياضية بصورة عامة ولعبة كرة القدم للصالات بصورة خاصة وتظهر أهميته في كافة النواحي البدنية والمهارية والخطئية التي يؤديها اللاعب إذ يشير (كشك، 2004) بأنه تعد الحالة البدنية بمقوماتها وعناصرها المتنوعة المؤشر الهام لهبوط أو فقدان اللاعب لفرمته الرياضية، فبدون إعداد بدني سليم لا يستطيع اللاعب تنفيذ المهارات بالدقة والتكامل وبالتالي لن يتمكن من تنفيذ خطط اللعب بالطريقة الناجحة والمؤثرة (كشك، 2004، 40)، كما أن الاتزان الحركي الجيد يسهم في قدرة اللاعب على تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات أو الأوضاع، وإن وضع عدم الاتزان الحركي لا يسمح له بسرعة الاستجابة المناسبة في ضوء استجابات منافسة وعدم توجيه الأداء بدقة أو مقاومة القوة أو استخدامها في أي اتجاه سوى اتجاه واحد فقط. (علاوي ورضوان، 1989، 363)

## 2-1-1-2 مناطق الاتزان في الجسم:

- توجد عدة مناطق في الجسم يتوقف عليها مسؤولية الاحتفاظ باتزان الحركي للرياضي وهي:
- **القدمان:** القدمان تمثل قاعدة اتزان الجسم، وحدث أي إصابات فيهما أو إصابتهما بالبرد أو ارتداء حذاء غير مناسب يضعف من اتزان الفرد.
- **حاسة النظر:** أثبتت البحوث أنه من السهل أن يحتفظ الفرد باتزانه إذا سلب نظره على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة وقد وجد أن تحديد هدف ثابت على بعد عشرين قدماً (سنة أمتار) يساعد الفرد على تحقيق الاتزان بدرجة أفضل.

- **النهايات العصبية الحساسة والأوتار الموجودة في نهايات العضلات .**
- **الأذن الداخلية:** يقول بيرنهارت Karl Bernhardt تقع حاسة الاتزان في القنوات شبه الدائرية للأذن الداخلية ، وتتبه هذه الأعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس ، كما أنها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته. (مجيد، 1989، 188-189)
- 2-1-1-3 العوامل التي تتحكم في الاتزان:**
- **مركز الثقل:** وهو نقطة وهمية يتوازن حولها جميع أجزاء الجسم ويعرفه البعض بكونه النقطة التي إذا أرتكز عليها الجسم يتزن، ويرى آخرون بأنه النقطة الوهمية التي يتوازن أو تتعادل حولها جميع قوى الجاذبية الأرضية.
- **خط الجاذبية:** وهو خط وهمي يمر بمركز الثقل ويكون عموديا على الأرض وهو عبارة عن تقابل المستوى الجبهي مع المستوى السهمي، حيث أن التقائهما يمثل خطأ عموديا وهو خط الثقل وهذا الخط يمر بمركز ثقل الجسم لكنه لا يحدد ارتفاعه، وفي وضع الوقوف العادي فإن خط الثقل يقع داخل قاعدة الاتزان.
- **قاعدة الارتكاز:** وهي عبارة عن مساحة السطح الذي يرتكز عليه الجسم، ففي حالة الوقوف تكون قاعدة الاتزان، والارتكاز هي المساحة التي يحددها الإطار الخارجي للقدمين. (الحكيم 2004، 136).

### 2-1-2 الاتزان الانفعالي:

إن موضوع الاتزان الانفعالي له من الأهمية ما يجعله في متناول الكثير من العلوم الإنسانية، إذ يتضمن هذا المصطلح مفهومين مهمين من مفاهيم علم النفس هما الاتزان، والانفعال فبالنسبة للمفهوم الأول الاتزان (stability) والذي يعني أن الإنسان لديه قدر من الطاقة الثابتة بمقدار يميل إلى التوزيع بالتساوي داخل الكائن الحي، وهذا القدر الثابت الموزع بالتساوي يمثل الحالة (المتوسطة) للتوتر داخل الكائن، وإلى هذه الحالة المتوسطة يعود الكائن الحي دائماً أو يحاول العودة عقب التنبيه الذي يغير من التوتر، وهذه العودة إلى الحالة المتوسطة هي عملية الاتزان والتي تؤدي إلى ثبات السلوك وانتظامه بالرغم من المنبهات المثيرة للاضطراب (هول وليندزي، 1978، 398)، وخالصة هذا المفهوم أن هناك قدراً ثابتاً من الطاقة تتوزع بانتظام داخل الكائن الحي، وهذا التوزيع الثابت والمنظم يؤدي إلى مبدأ الثبات (الاتزان) وهو الحالة الطبيعية للكائن الحي، أما إذا كان التوتر فسيولوجياً أو سيكولوجياً وسواء أتى هذا التوتر نتيجة لمنبهات خارجية أو داخلية فإنه حتى يتم خفض هذا التوتر أو إزالته فإن جزءاً من الطاقة ينمو للاستجابة أو المواجهة، وعقب إزالة التوتر والوصول إلى مرحلة الإشباع تعود الطاقة مرة أخرى وتتوزع بالنظام السابق نفسه مؤدية إلى مبدأ الثبات (الاتزان) حتى يحدث موقف آخر يؤدي إلى توتر ما وهكذا حتى يسعى الكائن العضوي دائماً للاتزان (داود والعبدي، 1990، 122) أما الانفعال (Emotion) فهو أحد المنظومات المكونة لبناء الفرد والتي تبدأ

بالمنظومة البايولوجية، والمنظومة العقلية، ويواكبها جانب آخر هو الجانب الوجداني الذي يتضمن منظومة فرعية هي المنظومة الانفعالية، التي تبدأ نشاطها وتكوينها ونموها أثناء العام الثاني من حياة الطفل، وتؤثر عليها عوامل التربية والرعاية الأسرية للفرد أثناء حياته. (القيسي، 1997، 40)، وعلى الرغم من أن مفهوم الانفعال من المفاهيم الشائعة في مجال علم النفس، فإنه لا يوجد تعريف واحد يعترف به المتخصصين جميعهم في مجال علم النفس، ففي الكتابات القديمة لعدد من العلماء، أمثال فونت وماكدوجل وغيرهم، كان ينظر إلى الانفعال بوصفه حدثاً شعورياً، وتركزت المشكلات الأساسية حول العلاقة بين الانفعال الشعوري وبين التعبيرات الجسمية، ثم تلا ذلك مباشرة عناية علماء النفس بالمظاهر الموضوعية للانفعال، فيجب أن يمر الفرد بين الموقف الذي يثير الانفعال وبين رد الفعل الحادث (سعد الدين، 2005، 1)، وفي المجال الرياضي يعد الاتزان الانفعالي محورياً أساسياً ينتظم فيه النشاط النفسي الذي يكون فيه الرياضي في الملعب والمدرّب في حاجة ماسة إليه للتركيز في الأداء والتوجيه للوصول إلى أفضل النتائج فضلاً عن ذلك فإنه يعد جزءاً مهمّاً أو صفة ضرورية تتمثل بالاستقرار الذي لا بد من توفره لكي يستطيع تحقيق الفوز، ويشير (Richard, 1980) بأن هناك عوامل تؤخذ بنظر الاعتبار فيما يخص دور الانفعالات في الأداء الحركي وهي:

- إن مستوى الانفعال الأمثل يتغير مع نوع الأداء الحركي المطلوب ولكل أداء مستوى انفعالي ينتج عنه أداء حركي أفضل.

- إن هذا المستوى يتغير أو يختلف من فرد إلى آخر، فالفرد ذو الصفات الانفعالية البارزة وعكسه من ذوي الصفات الانفعالية غير البارزة، فالأفراد الانطوائيين وعكسهم غير الانطوائيين وذوي الخبرة والذين ليسوا لديهم خبرة، كل تلك الاختلافات تجعل من الصعب وضع خطوط عامة والأكثر من ذلك فإن بعض الأفراد يختلف مستواهم الانفعالي الأمثل من وقت لآخر. (Richard, 1980, 103) ويذكر (الخفاجي، 2006) بأن الشخص المتزن انفعالياً يتميز بسمات (الثبات الانفعالي، قوة ضبط النفس، التوافق (الشعور بالانتماء)، الشعور بالاطمئنان) أما الشخص الغير متزن انفعالياً فيتميز بـ(العصبية، القابلية على التهيج، مشاعر النقص، فقدان النوم، الحساسية، تقلبات الحالة المزاجية). (الخفاجي، 2006، 315-319).

### 2-1-3 المهارات الأساسية في كرة القدم للصالات:

عندما نتحدث عن مهارات كرة القدم للصالات فأنا نتحدث عن نوعية خاصة من مهارات كرة القدم العالية والتميزة والتي بدون إتقانها بدرجة عالية ومستوى مرتفع تصبح إمكانية تنفيذ خطط اللعب والتحرّكات صعبة للغاية فهي الوسيلة الأساسية للاعب للتعامل مع الكرة وتنفيذ الجانب الخططي، وعلى الرغم من أن مهارات كرة القدم للصالات هي نفس مهارات (كرة القدم إلام) من حيث الشكل العام في الأداء إلا أن التوصيف الفني لهذه المهارات يختلف في كل

منها وبما يتلاءم مع مواصفات كل منهما (كشك، 2004، 23)، فمواصفات المهارات الأساسية في كرة القدم للصالات يجب أن تتناسب مع توصيف اللعبة وقانونها وتطبيقاته وصعوبات الأداء المتمثلة في المساحات الصغيرة والضيقة للتحرك والمناورة بالكرة والتهديف في مواجهة مرمى ضيق وصغير الحجم نسبياً وفي مواجهة مسافة قانونية تضع صعوبات كبيرة للأداء في زمن قليل فضلا عن الضغط المكثف والمباشر والمستمر من الخصم وهذا لا يمكن تنفيذه إلا من خلال تمتع اللاعب بالمهارات الأساسية فضلا عن النواحي البدنية والخطوية والنفسية التي سوف تمكنه من التغلب على صعوبات الآراء وتجعله قادرا على القيام بكل الواجبات التي تتطلبها طبيعة اللعب وتعرف المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم للصالات بأنها "جميع الحركات التي يؤديها اللاعب وهو في حوزته الكرة أو بالقرب منه ضمن نطاق قانون لعبة كرة القدم للصالات بأسرع وقت وبفعالية عالية" ( الطائي، 2011، 34) وان تحقيق الانجاز في كرة القدم للصالات يعتمد على مستوى اللاعب وقدرته على إجادته للمهارات الأساسية وهذا ما أكده البروفسور الألماني (مانيل) عندما قال أن الانجاز والتفوق في كرة القدم للصالات يتحقق عن طريق عوامل رئيسية وهي الناحية الفنية والبدنية والخطوية والنفسية إذ إن لهذه العوامل كياناً وأهمية وعلاقة بالانجاز. (أحمد، 2005، 73-74).

## 2-2 الدراسات السابقة :

### 2-2-1 دراسة أفضلي، صريح عبد الكريم (2001).

"علاقة الاتزان الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع" هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي والانفعالي وبعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع ، واستخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم اختيار عينة عشوائية من طلبة المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة بغداد والمتمثلة بشعبتي (ج، د) للعام الدراسي (1999-2000) والبالغ عددهم (66) طالبا، وللوصول إلى النتائج استخدم الباحث الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط)، وأشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة طردية بين الاتزان الحركي ومستوى أداء ركض الموانع والقدرة العضلية وعلاقة عكسية بين الاتزان الحركي والرشاقة والسرعة .

### 2-2-2 دراسة ألتيمي، مها صبري حسن (2000).

" العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الأداء على عارضة التوازن" هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الأداء على عارضة الاتزان، واستخدام الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم اختيار عينة البحث من طالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد، للعام الدراسي (2000 - 2001) والبالغ عددهم (100) طالبة، وللوصول إلى النتائج استخدم الباحث الوسائل الإحصائية (الوسط

الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط) وأشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة معنوية بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الأداء على عارضة التوازن.

### 3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: استخدام الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملاءمته طبيعة البحث.

3-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم للصالات للموسم (2010-2011) لفئة الشباب، والبالغ عددهم (12) لاعب بعد أن تم استبعاد حراس المرمى وعددهم (2) فضلا عن استبعاد لاعب لعدم إكماله الاختبارات قيد الدراسة، والجدول (1) يبين بعض المعلومات عن أفراد عينة البحث.

#### الجدول (1)

يبين المعاليم الإحصائية لمتغيرات الوزن والطول والعمر والعمر التدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	س	$\pm$ ع	معامل الاختلاف
الوزن	كغم	62,41	5,91	9,46
الطول	سم	171,750	4,18	2,43
العمر	سنة	17,08	0,66	3,86
العمر التدريبي	سنة	3,08	0,66	21,42

من خلال ملاحظتنا للجدول (1) يتضح أن قيمة معامل الاختلاف لمتغيرات (الوزن، الطول، العمر، العمر التدريبي) كانت اقل من (30%) وهذا يدل على أن العينة متجانسة في هذه المتغيرات.

### 3-3 وسائل جمع البيانات:

نظرا لشمولية الدراسة على قياس الاتزان الحركي والانفعالي فضلا عن المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات فقد تطلب استخدام الاستبيان والاختبارات بوصفها كوسائل لجمع البيانات.

### 3-3-1 تحديد المهارات الأساسية واختباراتها واختبار الاتزان الحركي:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية (كشك، 2004)، (الجبوري، 2008) تم تحديد المهارات الأساسية الخاصة بلاعبي كرة القدم للصالات، ومن خلال المقابلات الشخصية التي اجراها الباحثون مع مجموعة من المختصين في مجال كرة القدم وكرة القدم للصالات (\*) تم

(\*) السادة الخبراء والمختصين الذين تم الاستعانة بهم في تحديد المهارات الأساسية واختباراتها واختبار الاتزان الحركي.

تحديد الاختبارات المهارية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل مهارة من المهارات الأساسية المختارة فضلاً عن تحديد اختبار الاتزان الحركي وكألاتي:

- اختبار التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسوم داخل الهدف، لقياس دقة التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسومة داخل الهدف للاعبين كرة القدم الصالات.

- اختبار تمرير كرة أرضية من الدرجة على مسطبة مقسمة، لقياس دقة التمرير للاعبين كرة القدم الصالات.

- اختبار الدرجة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو، لقياس الدرجة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو للاعبين كرة القدم الصالات.

- اختبار إخماد الكرة الأرضية بالقدم من وضع الحركة ثم تمريرها إلى أهداف مرسومة على الجانبين، لقياس إخماد الكرة الأرضية بالقدم من وضع الحركة ثم تمريرها إلى أهداف مرسومة على الجانبين للاعبين كرة القدم للصالات. (الجبوري، 2008، 50، 75، 95، 105)

- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي (الاتزان الحركي)، لقياس القدرة على القفز بدقة مع الاحتفاظ بالاتزان أثناء الحركة وبعدها. (مجيد، 1989، 210-211)

### 3-3-2 مقياس الاتزان الانفعالي:

تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي المعد من قبل (المسعودي، 2002) وقد تضمن هذا المقياس (3) مجالات وهي (التعبير الأصيل عن الانفعالات، الوجود الأصيل مع الآخرين، الشجاعة في مواجهة المستقبل) وقد احتوى المقياس على (70) فقرة، وكانت الإجابة على فقرات المقياس بخمسة بدائل هي (تنطبق علي كثيراً جداً، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي قليلاً، لا تنطبق علي) ويتم تصحيح المقياس من خلال استخدام خمسة

د. ثيام يونس علاوي	أستاذ	قياس وتقييم	كلية التربية / جامعة الموصل
د. معتز يونس ذنون	أستاذ	تدريب / كرة قدم	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل
د. مكي محمود حسين	استاذ	قياس وتقييم / كرة قدم	كلية التربية / جامعة الموصل
د. ضرغام جاسم محمد	استاذ	قياس وتقييم / كرة قدم	كلية التربية / جامعة الموصل
د. نوفل فاضل رشيد	استاذ مساعد	تعلم حركي / كرة قدم	كلية التربية / جامعة الموصل
د. وليد خالد رجب	أستاذ مساعد	قياس وتقييم / كرة قدم	كلية التربية / جامعة الموصل
د. معن عبد الكريم جاسم	أستاذ مساعد	تدريب / كرة قدم	كلية التربية / جامعة الموصل
د. علي زهير صالح	مدرس	تدريب / كرة قدم	كلية التربية / جامعة الموصل
عمار شهاب احمد	مدرس مساعد	كرة قدم صالات	كلية التربية / جامعة الموصل
محمد شاكر علي	مدرس مساعد	تدريب / كرة قدم	كلية التربية / جامعة الموصل

بدائل للفقرات إذ تعطى أوزان الدرجات للبدائل (4,3,2,1,5) على التوالي لجميع الفقرات وبهذا تكون أعلى درجة للمقياس (350) أما اقل درجة فهي (70) في حين تبلغ قيمة المتوسط الفرضي (210)، والملحق (1) يوضح مقياس الاتزان الانفعالي بشكله النهائي.

### 3-4 الخصائص السيكومترية للمقياس (مقياس الاتزان الانفعالي):

3-4-1 الصدق **Validity**: "يعد صدق المقياس من أهم شروط الاختبار الجيد، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله". (رضوان، 2006، 179). و يشير كلاً من (الزيود وعليان) إلى " انه يمكن أن يعد الاختبار صادقا إذا تم عرضه على عدد من الخبراء وذو الاختصاص في المجال الذي يقيسه الاختبار وحكموا بأنه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة " (الزيود وعليان ، 1998 ، 184)، فبالرغم من أن المقياس المذكور يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين في البيئة العراقية . فقد قام الباحثون بعرض المقياس على عدد من الخبراء المختصين في علم النفس الرياضي، القياس والتقويم (\*) وطلب من كل واحد منهم إبداء ملاحظاته حول مدى وضوح وسهولة كل فقرة من فقرات المقياس، فضلاً عن مدى صلاحية البدائل للإجابة وبعد أن تم تفرغ إجابات السادة الخبراء وبناء على ملاحظاتهم تم التعديل في لغة وأسلوب عدد من الفقرات دون المساس بالمعنى لتكون ملائمة وبهذا الإجراء تم التأكد من صدق المقياس المستخدم في البحث.

3-4-2 الثبات **Reliability**: لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس تم اعتماد طريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار، إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (10) لاعبين بتاريخ 2011/9/26، وأعيد تطبيق المقياس على نفس اللاعبين بعد مرور (15) يوماً وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين الاختبارين الأول والثاني، تبين أن معامل الثبات يساوي (0.83) وهذا يعني هناك علاقة ارتباط عالية مما يؤكد ثبات الأداة.

### 3-5 التجربة الاستطلاعية:

• أسماء المختصين الذين تم عرض المقياس عليهم:

د محمد خضر اسمر	أستاذ	تعلم حركي/ كرة قدم	كلية التربية /جامعة الموصل
د ناظم شاكر الوتار	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية /جامعة الموصل
د مكي محمود حسين	أستاذ	قياس وتقويم / كرة قدم	كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل
د زهير يحيى محمد علي	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية /جامعة الموصل
د نبراس يونس ال مراد	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية للبنات/جامعة الموصل
د عصام محمد عبد الرضا	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية /جامعة الموصل
د مؤيد عبد الرزاق حسو	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية /جامعة الموصل

تم إجراء تجربة استطلاعية على لاعبين من عينة البحث بتاريخ (2011/10/1) وكان الهدف من هذه التجربة هو التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة، وتعرف فريق العمل المساعد (\*) على كيفية العمل وطريقة التسجيل، وحساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات فضلاً عن التعرف على التسلسل المناسب لإجراء الاختبارات.

### 3-6 التجربة الرئيسية:

أجرى الباحثون وبمساعدة فريق العمل المساعد التجربة الرئيسية للاختبارات الخاصة بالبحث (المهارية والنفسية) في 16/10/2011 ولغاية 18/10/2011 وعلى النحو الآتي:

- اليوم الأول: 16/10/2011 تم اختبار (الاتزان الحركي).
- اليوم الثاني: 17/10/2011 تم اختبار (المهارات الأساسية قيد الدراسة)
- اليوم الثالث: 18/10/2011 تم تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي على أفراد عينة البحث بعد استكمال كافة المستلزمات العلمية المطلوبة لإعداده وتهيئته.

### 3-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، تحليل المسار (\*\*))، معادلة الانحدار) وتم استخراج هذه الوسائل بالاعتماد على نظامي آل (SAS) وآل (MINI TAB)

### 4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

في ضوء البيانات الخاصة التي حصل عليها الباحثون تم معالجتها إحصائياً من أجل التحقق من أهداف البحث واختبار فرضياته وعلى النحو الآتي.

#### الجدول (2)

يبين بعض المعالم الإحصائية للاتزان الحركي والاتزان الانفعالي وبعض المهارات الأساسية لدى أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الاتزان الحركي	درجة	71.25	6.78
2	الاتزان الانفعالي	درجة	224.66	13.27
3	التهديف	درجة	23.25	2.92
4	الدرجة	الزمن	9.12	0.601
5	الإخماد	درجة	48.91	5.80

(\*) فريق العمل المساعد السيد الحكم محمد/ مدرب نادي المستقبل المشرق/ للناشئين  
السيد خالد ظاهر/ مساعد مدرب نادي المستقبل المشرق/ للناشئين

(\*\*) تم استخدام هذا الأسلوب من المعالجات الإحصائية بعد أن قام الباحثون بإجراء مقابلة شخصية مع الخبير الإحصائي أ.د. خالد محمد داؤد/ كلية الزراعة والغابات/ جامعة الموصل.

6	التمرير	درجة	19.50	2.93
---	---------	------	-------	------

#### 4-1 عرض وتحليل نتائج الارتباطات بين متغيرات البحث :

الجدول (3)

يبين مصفوفة الارتباطات البيئية بين الاتزان الحركي والانفعالي والمهارات الأساسية

المتغيرات	الاتزان الحركي	الاتزان الانفعالي	التهديف	الدرجة	الإخماد	التمرير
الاتزان الحركي	1					
الاتزان الانفعالي	* 0.939	1				
التهديف	* 0.830	* 0.823	1			
الدرجة	* 0.825-	* 0.821-	* 0.791-	1		
الإخماد	* 0.961	* 0.944	* 0.825	* 0.872-	1	
التمرير	* 0.923	* 0.904	* 0.851	* 0.780-	* 0.887	1

\* معنوي عند نسبة خطأ  $0.05 >$  وإمام درجة حرجة (ن-2) = 10 وقيمة (ر) الجدولية =

(0.576)

من خلال ملاحظتنا لمصفوفة الارتباطات المبينة في الجدول (3) يتضح لنا ما يأتي:-

- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي مع مهارة التهديف إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.830)، (0.823) على التوالي وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.567).

- وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة بين الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي مع مهارة الدرجة إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.825)، (-0.821) على التوالي وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.576).

- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي مع مهارة الإخماد إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.961)، (0.944) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.576).

- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي مع مهارة التمرير إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.923)، (0.904) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.576).

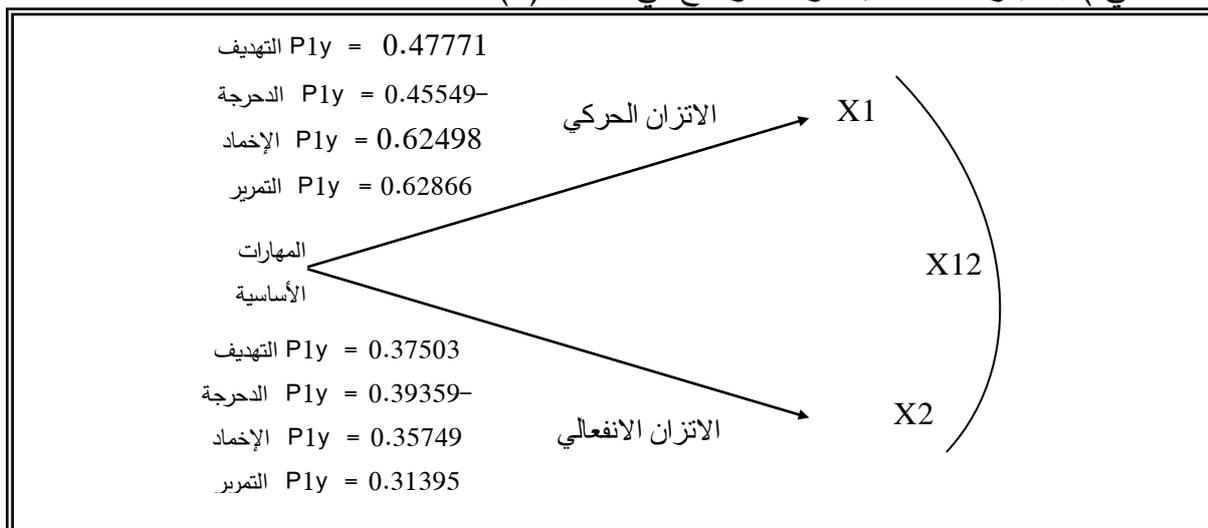
- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.939) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.567) .

4-2 عرض وتحليل نتائج تحليل المسار لمتغيرات البحث (الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي) وتأثيرها ببعض المهارات الأساسية:

تم استخدام طريقة تحليل المسار الذي اقترحه (Dewc & Lu, 1959, 515-518) وذلك لتجزئة ارتباطات الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي قيد الدراسة ببعض المهارات الأساسية إلى تأثيرات مباشرة وتأثيرات غير مباشرة، حيث تم اختيار نموذج يتضمن هذه المتغيرات التي تناولها البحث وتأثيرها ببعض المهارات الأساسية من خلال حساب معامل المسار  $P_{iy}$  (التأثير المباشر للمتغير  $(I)$  ببعض المهارات الأساسية  $(y)$  من المعادلة الآتية:

$$(P_{iy} = R-1 r)$$

علماً أن  $(R-1 r)$  تعني معكوسة مصفوفة معاملات الارتباطات بين المتغيرات المستقلة (لاتشمل المهارات الأساسية) و  $(r)$  تعني متجهة معاملات الارتباط البسيط بين المهارات الأساسية والمتغيرات المستقلة (الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي) قيد الدراسة هذا بالنسبة للتأثير المباشر، أما التأثير غير المباشر فنحصل عليه من خلال التأثير المباشر للمتغير الأول (الاتزان الحركي) بالمهارات الأساسية + حاصل ضرب معامل الارتباط بين المتغيرين الأول والثاني (الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي) في التأثير المباشر للمتغير الثاني (الاتزان الانفعالي) بالمهارات الأساسية، وكما موضح في الشكل (1).



الشكل (1)

يوضح العلاقة المسارية للاتزان الحركي والانفعالي ببعض المهارات الأساسية

وقبل عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بتحليل المسار يشير الباحثون إلى انه تم الاعتماد على جدول معاملات المسار الذي اقترحه (Mishra & Link , 1973) نقلاً عن (ألتك، 2010) في تقويم المستويات المعنوية كما مبين في الجدول (4)

الجدول (4)

يبين مقاييس معاملات المسار

قيم التأثيرات المباشرة وغير المباشرة				
أكثر من 1,00	0,30 إلى 0,99	0,20 إلى 0,29	0,10 إلى 0,19	0,00 إلى 0,09

يهمل	قليل	متوسط	عالي	عالي جداً
------	------	-------	------	-----------

(ألتك، 2010، 136)

3-4 عرض وتحليل نتائج التأثيرات المباشرة والغير مباشرة بين الاتزان الحركي والانفعالي والمهارات الأساسية قيد الدراسة.

الجدول (5)

يبين التأثيرات المباشرة والغير مباشرة بين الاتزان الحركي والانفعالي مع المهارات الأساسية

التأثيرات المباشرة والغير مباشرة لمهارة التهديف				
ت	المتغيرات	الاتزان الحركي	الاتزان الانفعالي	التهديف
1	الاتزان الحركي	* 0.47771	0.352041	0.829
2	الاتزان الانفعالي	0.448426	* 0.37503	0.823
التأثيرات المباشرة والغير مباشرة لمهارة الدرجة				
ت	المتغيرات	الاتزان الحركي	الاتزان الانفعالي	الدرجة
1	الاتزان الحركي	* 0.45549 -	0.36946 -	0.825-
2	الاتزان الانفعالي	0.42757 -	* 0.39359 -	0.821-
التأثيرات المباشرة والغير مباشرة لمهارة الإخماد				
ت	المتغيرات	الاتزان الحركي	الاتزان الانفعالي	الإخماد
1	الاتزان الحركي	* 0.62498	0.335576	0.960
2	الاتزان الانفعالي	0.586669	* 0.35749	0.944
التأثيرات المباشرة والغير مباشرة لمهارة التمرير				
ت	المتغيرات	الاتزان الحركي	الاتزان الانفعالي	التمرير
1	الاتزان الحركي	* 0.62866	0.294705	0.923
2	الاتزان الانفعالي	0.590123	* 0.31395	0.904

(\* تعني التأثيرات المباشرة).

من خلال ملاحظتنا للجدول (5) يتبين لنا ماياتي:

- ان التأثير المباشر للاتزان الحركي بالمهارات الأساسية (التهديف، الإخماد، التمرير) البالغ قيمها (0.47771، 0.62498، 0.62866) على التوالي، كانت طردية موجبة عالية المعنوية لوقوعها بين (0,030 - 0,99) في مقاييس معاملات المسار.
- ان التأثير المباشر للاتزان الانفعالي بالمهارات الأساسية (التهديف، الإخماد، التمرير) البالغ قيمها (0.37503، 0.35749، 0.31395) على التوالي، كانت طردية موجبة عالية المعنوية لوقوعها بين (0,030 - 0,99) في مقاييس معاملات المسار.

- أن التأثير المباشر للاتزان الحركي والاتزان الانفعالي لمهارة الدرجة كان عكسياً سالباً عالي المعنوية لوقوعها بين (0,99 - 0,030) في مقاييس معاملات المسار ويرى الباحثون أن هذه العلاقة العكسية هي علاقة منطقية، إذ تدل على فاعلية أداء اللاعبين لهذه المهارة ألمقاسه بالزمن حيث كلما قل الزمن ارتفع مستوى أداء اللاعب الذي يتمتع بقدرة عالية من الاتزان الانفعالي والحركي هذا بالنسبة للتأثيرات المباشرة.

أما التأثيرات غير المباشرة، فنلاحظ بان التأثير غير المباشر للاتزان الحركي لمهارات (التهدف، الإخماد، التمير) من خلال الاتزان الانفعالي البالغ قيمها على التوالي (0,352041، 0,335576، 0,294705) كان طردياً - موجباً عالي المعنوية لوقوعه بين (0,99 - 0,030) في مقاييس معاملات المسار، في حين كان التأثير غير المباشر للاتزان الحركي لمهارة الدرجة من خلال الاتزان الانفعالي البالغ قيمتها (-0,36946) كان عكسياً سالباً عالي المعنوية لوقوعه بين (0,99 - 0,030).

أما التأثير غير المباشر للاتزان الانفعالي لمهارات (التهدف، الإخماد، التمير) من خلال الاتزان الحركي البالغ قيمها على التوالي (0,448426، 0,586669، 0,590123) كان طردياً - موجباً عالي المعنوية لوقوعه بين (0,99 - 0,030) في مقاييس معاملات المسار، في حين كان التأثير غير المباشر للاتزان الانفعالي لمهارة الدرجة من خلال الاتزان الحركي (-0,42757) كان عكسياً سالباً عالي المعنوية لوقوعه بين (0,99 - 0,030).

#### 4-4 مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظتنا للجداولين (3)،(5) يتبين لنا وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاتزان الحركي وجميع المهارات الأساسية قيد البحث فضلاً عن تأثيراته المباشرة والتي كانت معنوية عالية من خلال مقارنتها بمقاييس معاملات المسار، وهي نتائج منطقية لان طبيعة لعبة كرة القدم للصالات تتميز بوجود الكثير من المهارات الأساسية والتي تتطلب تضافر العديد من عناصر اللياقة البدنية ومن ضمنها الاتزان الحركي لأداء المهارة بصورة صحيحة، إذ يشير (كشك، 2004) بأن الحالة البدنية العالية بعناصرها المختلفة للاعب كرة القدم الصالات تلعب الدور الأكبر والهام في وصول اللاعب للفورمة الرياضية اللازمة لمتطلبات اللعبة لأنها القاعدة التي ينطلق منها ويتوقف عليها نجاح اللاعب في تأدية المهارات الأساسية والخطية بالقوة والسرعة المناسبين وبالذقة والتكامل المطلوبين (كشك، 2004، 11) كما يرى الباحثون بان الاتزان الحركي يظهر بشكل واضح عند تنفيذ جميع الحركات التي تتطلبها المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم للصالات وكل هذا يتطلب حركات توافقية بين الرجلين والذراعين والجذع وان الاتزان يعتبر من أهم مكونات القدرة الحركية العالية ويؤكد ذلك (حسانين، 1985) بقوله " أن القدرة على التحكم في حركات الجسم تتضمن التوقيت والإيقاع والاتزان ويعني ذلك الإدراك

بالمكان واتجاه الحركة " (حسانين ، 1985 ، 125)، كما أن متطلبات الأداء في لعبة كرة القدم للصالات والضوابط والصعوبات التي وضعها القانون أمام اللاعبين وطبيعة اللعب في مساحة صغيرة كل هذا يحتاج إلى إمكانية عالية من الاتزان الحركي لتأدية الجوانب الأخرى ويشير (هيرست) بهذا الخصوص بأن الاتزان الحركي مهم وضروري خاصة للرياضات التي تتطلب الحركة في حيز ضيق مع تغير في مسار الحركة والتي قد يفقد اللاعب فيها توازنه ويكون هناك ضرورة أن يستعيد هذا الاتزان بسرعة لبدء حركة جديدة (أفضلي، 2001، 2)، وان تميز لعبة كرة القدم للصالات بتأثيرها الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه المختلفة بما يضمن التناسق والتكامل في الحركة أثناء أداء المهارات الأساسية المختلفة يعتمد على الأداء الماهر وعلى مقدرة اللاعب على تشكيل أوضاع جسمه في الفراغ وقدرته في استخدام القوة بالمقدار المناسب والصحيح لنوع الحركة "وان تميز اللاعب بالاتزان الجيد يسهم في قدرته على تحسين وترقية مستوى أداءه للعديد من الحركات أو الأوضاع في معظم الأنشطة الرياضية" (علاوي ورضوان ، 1982، 150)، ويرى الباحثون بأن لاعبي عينة البحث يمتلكون مستوى جيد من الاتزان الحركي والذي كان له دور بارز في إتقان المهارات الأساسية ويؤكد ذلك (خاطر، 1979) بأن المستوى المتقدم في نمو الاتزان يتيح للفرد إمكانية إتقان النواحي الفنية لأنواع الحركات الرياضية وتأديتها بسهولة وعلى مستوى عالي (خاطر، 1979، 155)، وان نتائج هذه الدراسة تتفق مع ما توصل إليه كل من (حسين والخياط، 2005)، (أفضلي، 2001)، (علي، 1985) في دراساتهم والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباط بين الاتزان الحركي ومستوى أداء المهارات الأساسية، ومن خلال ملاحظتنا للجدولين (3)، (5) يتبين لنا وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاتزان الانفعالي والمهارات الأساسية قيد البحث فضلا عن تأثيراته المباشرة والتي كانت معنوية عالية من خلال مقارنتها بمقاييس معاملات المسار، ويعزو الباحثون وجود هذه العلاقة المعنوية بين هذه المتغيرات إلى درجة العلاقة القائمة فيما بينهم، إذ لا يمكن للاعب أن يتمكن من أداء مستوى عال من المهارة دون امتلاكه درجة عالية من الاتزان الانفعالي، ولعل هذه العلاقة المعنوية هي سبب مهم لتحقيق النتائج المتميزة للاعبين، فاللاعب المتزن انفعاليا يكون قادر في التعبير على انفعالاته وأفكاره ومشاعره أي تأكيد ذاته فضلا عن قدرته بالتحكم في حركاته وتعديل أوضاعه في مواقف اللعب المختلفة حتى يحقق درجة عالية من الأداء، وهذا ما أكده (علاوي ورضوان، 1982) إذ يشيران إلى أن اللاعب الذي يتميز بالاتزان الانفعالي يمكن أن يتفوق في النشاط الرياضي الذي يمارسه (علاوي ورضوان، 1982، 164) كما أن خصوصية لعبة كرة القدم للصالات والتي تتميز بضيق المساحة بين اللاعبين والاحتكاكات المتكررة فضلا عن قرب وتعدد المثيرات التي تواجه اللاعب في أثناء المباراة كل ذلك يتطلب أن يكون اللاعب ذو اتزان انفعالي جيد إذ يشير (رشدي، 1986) بأن الرياضة وخاصة الألعاب

الجماعية تتميز من بين العديد من الأنماط المختلفة للأنشطة الإنسانية بكثرة انفعاليتها والأحاسيس التي ترافق الاشتراك والقيام بالمنافسات أو المباريات الرياضية لا تنحصر فقط في المشاركة المباشرة لكنها تتأثر بكثير من المشاهدين أيضا (رشدي، 1986، 115) ويؤكد ذلك (ألفلي، 2001) بأن الاتزان الانفعالي مطلب هام في المجال الرياضي التنافسي وخاصة في الفعاليات التي تكون فيها طبيعة الأداء ضمن مجال أو مساحات ضيقة وأمام جمهور فضلا عن تنوع المواقف النفسية والمهارية والخطية. (ألفلي، 2001، 79) هذا فيما يخص الهدف الأول والثاني أما الهدف الثالث للبحث فهو بناء معادلات للتنبؤ بمستوى بعض المهارات الأساسية والمبينة في الجدول (6).

الجدول (6)

يبين المعادلات التنبؤية بين الاتزان الحركي والانفعالي والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات

ت	المهارات الأساسية	المعادلة حسب تحليل الانحدار المتدرج	قيمة معامل التحديد (R2)
1	التهدف	$- 10.01373 + 0.20612X1 + 0.08269X2$	0.7052
		$- 2.25926 + 0.35802X1$	0.6885
		$- 17.5423 + 0.181568X2$	0.646
2	الدرجة	$160.00769 - 0.04041X1 - 0.01784X2$	0.6990
		$14.33444 - 0.07319X1$	0.6806
		$17.4836 - 0.0372266X2$	0.642
3	الإخماد	$-24.33076 + 0.53496X1 + 0.15637X2$	0.9379
		$- 9.66667 + 0.82222X1$	0.9227
		$- 43.8704 + 0.412999X2$	0.892
4	التمرير	$-15.51737 + 0.27233X1 + 0.06950X2$	0.8643
		$-9 + 0.40000X1$	0.8526
		$- 25.4642 + 0.200138X2$	0.817

(X1) تمثل الاتزان الحركي.

(X2) تمثل الاتزان الانفعالي.

يبين الجدول (6) نتائج التحليل الانحداري المتدرج للتعرف على العلاقة بين المتغيرين المستقلين (الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي) مع بعض المهارات الأساسية (التهدف، الدرجة، الإخماد، التمرير) بكرة القدم للصالات ويمكن تلخيص هذه العلاقة بالشكل التالي:  
فيما يخص مهارة التهدف من خلال الجدول (6) نلاحظ أن هناك ثلاث معادلات انحدارية توضح العلاقة بين المتغيرين مع مهارة التهدف اثنان منها تضم احد هذه المتغيرات المستقلة كلاً

على حدى والأخرى تمثل معادلة انحدار متعدد لكليهما وأفضل معادلة هي تلك التي تضم كلا المتغيرين إذ كانت هي الأفضل للتنبؤ بمهارة التهديف وبمعامل تحديد (0.705) ونلاحظ من هذه المعادلة إن زيادة وحدة واحدة في قيمة كل من المتغيرين الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي يقابله زيادة في مهارة التهديف تعادل (0.206 و 0.082) على التوالي، أما العلاقة مع مهارة **الدرجة** فيظهر في الجدول (6) ثلاث معادلات انحدارية شملت نفس الترتيب السابق إذ كانت إحداها تمثل علاقة الاتزان الحركي على الدرجة لوحده والأخرى تأثير الاتزان الانفعالي لوحده والثالثة تضم كلا المتغيرين الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي بمعاملات تحديد بلغت على التوالي (0.680، 0.642، 0.699) وتبين هذه النتائج فاعلية المعادلة التي تضم الاتزان الحركي فقط في التأثير على مهارة الدرجة حيث أن الزيادة في معامل التحديد في المعادلة التي تضم كلا المتغيرين كانت قليلة جداً وليست ذات أهمية عالية لغرض التنبؤ بفعالية الدرجة، لذا يمكن الاعتماد على الاتزان الحركي ذو التأثير الأقوى في مهارة الدرجة، أما مهارتي **الإخماد** و**التمرير** فيظهر في الجدول (6) ثلاث معادلات انحدارية لكل مهارة توضح العلاقة مع المتغيرين المستقلين وبالنظر إلى تلك المعادلات الخاصة بمهارتي **الإخماد** و**التمرير** نلاحظ أن الاتزان الحركي كان هو المؤثر الأقوى في كلتا مهارتيين بمعامل تحديد (0.922، 0.852) على التوالي، وكما هو الحال مع مهارة الدرجة هذا يعني أن التنبؤ بمهارتي **الإخماد** و**التمرير** يمكن انجازه من خلال الاعتماد على المعادلتين الخطيتين البسيطتين اللتان تشملان الاتزان الحركي فقط، حيث أن زيادة وحدة واحدة في الاتزان الحركي يقابله زيادة (0.822 %) وحدة في مهارة **الإخماد**، وكذلك (0.40 %) وحدة في مهارة **التمرير**، وهذا يحقق صحة الهدف الثالث للبحث فيما يخص المعادلات الانحدارية الخاصة بمتغيرات البحث.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات:

- تم التوصل إلى (12) معادلة تنبؤ ذات دلالة معنوية يمكن الاعتماد عليها في التنبؤ بمستوى بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات من خلال كل من الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي.

- توجد علاقة طردية بين الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم للصالات.
- يوجد تناغم بين الاتزان الحركي والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للصالات وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الارتباط.
- يوجد تناغم بين الاتزان الانفعالي والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للصالات وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الارتباط.

- التأثيرات المباشرة للاتزان الحركي والاتزان الانفعالي في بعض مهارات كرة القدم للصالات كانت طردية موجبة عالية المعنوية مع (التهديف، الإخماد، التمرير) وكانت عكسية سالبة عالية المعنوية مع مهارة الدرجة وذلك من خلال مقارنة النتائج مع مقاييس معاملات المسار.

#### 5-2 التوصيات:

- اعتماد معادلات التنبؤ التي تم التوصل إليها في تقدير مستوى المهارات الأساسية.  
- الاهتمام والتركيز على الاتزان الحركي في المناهج التدريبية نظرا لأهميته في أداء المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم للصالات.

- الاهتمام ببرامج الإرشاد النفسي المتعلقة بالاتزان الانفعالي نظرا لأهميته في تحسين أداء المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم للصالات.

- القيام بإجراء البحوث والدراسات فيما يتعلق بالاتزان الحركي والاتزان الانفعالي على الألعاب الرياضية المختلفة (الفردية والجماعية).

#### - المصادر

(1) أحمد، عماد زبير (2005): "التكنيك والتاكتيك في خماسي كرة القدم"، ط1، شركة السندباء للطباعة، بغداد، العراق.

(2) ألتك، أسيل زهير رشيد (2010): "العلاقة التبادلية بين بعض القضايا الجوهرية للمسؤولية الاجتماعية وبناء التزام العاملين بالحدود وانعكاساتها على القيم المنظمة"، أطروحة دكتوراه، كلية الإدارة والاقتصاد، جامعة الموصل، العراق.

(3) التميمي، مها صبري حسن (2000): "العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الأداء على عارضة التوازن"، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد

(4) الجبوري، عمار شهاب احمد (2008): "تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبي خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

(5) حسانين، محمد صبحي (1979): "التقويم والقياس في التربية الرياضية"، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة .

(6) حسانين، محمد صبحي (1985): "نموذج الكفاءة البدنية"، دار الفكر العربي، القاهرة.

(7) حسين، علي يوسف والخياط، عمر عبد الرزاق (2005): "تنمية التوازن العضلي وعلاقته بدقة أداء المهارات الأساسية بالتنس"، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بغداد، العدد الثاني، المجلد السابع .

(8) الحكيم، علي سلوم جواد (2004): "الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي"، الطبعة، للطباعة، جامعة القادسية ، العراق.

(9) خاطر، احمد (1979): "القياس في المجال الرياضي"، ط3، دار المعارف، القاهرة .

- 10) الخفاجي، ساهرة رزاق كاظم (2006): "علاقة الاتزان الانفعالي بمستوى الأداء الوظيفي للقادة الرياضيين (المدرسين)"، بحث منشور في مجلة كلية التربية الأساسية، العدد السادس والأربعون، جامعة بغداد
- 11) داؤد، عزيز حنة والعبدي، ناظم هاشم (1990): "علم النفس - الشخصية"، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد.
- 12) رشدي، محمد عادل (1986): "علم النفس التجريبي الرياضي"، الدار الجماهيرية للنشر، ليبيا.
- 13) رضوان، محمد نصر الدين (2006): "المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية" ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 14) الزيود، نادر وعليان، هاشم (1998): "مبادئ القياس والتقويم في التربية"، ط 2، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- 15) سعد الدين، احمد (2005): الانفعال، منتدى علم النفس والاجتماع، www.al3ez.net
- 16) الطالب، نزار والسامرائي، محمود (1981): "مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 17) الطائي، محمد خير الدين صالح (2011): "علاقة الطلاقة النفسية والتوتر النفس والاستثارة الانفعالية بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الرياضية.
- 18) عذاب، نشعة كريم (2004): "الذكاء والاتزان الانفعالي"، بحث منشور في مجلة حولية أبحاث الذكاء والقدرات العقلية، العدد الأول، 2004 الجامعة المستنصرية.
- 19) علاوي، محمد حسن ورضوان، نصر الدين (1989): "اختبارات الأداء الحركي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 20) علي، أحمد حمدي (1985): "مستوى الأداء المهاري وعلاقته بالتوازن الثابت والمتحرك ورشاقة ناشئ الجباز تحت 12 سنة"، بحث منشور مجلة التربية الرياضية، المجلد الثاني، العدد (34).
- 21) أفضلي، صريح عبد الكريم (2001): "علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع"، العدد الرابع، المجلد العاشر، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 22) القيسي، عامر ياس (1997): "النضج الانفعالي وتقبل الذات وتقبل الآخرين عند الطلبة المسرعين والمتميزين وقرأنهم العاديين"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد.
- 23) كشك، هارون محمد (2004): "كرة القدم الخماسية"، مكتبة الجزيرة المنصورة، القاهرة.
- 24) مجيد، ريسان خريط (1989): "موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"، ج 1، دار الكتب والوثائق/بغداد.

25) المسعودي، عبد عون عبود(2002): "الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة بناء وتطبيق"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد.

26) هول، كالفين وليندزي، جارنر (1978): "نظريات الشخصية"، ط2، ترجمة احمد فرح احمد ومحمد عثمان نجاتي، دار المشاريع للنشر، القاهرة.

27) Richard -m- Suinn (1980) **Psychology in sport, Methods and Applications**, Byrgess, Publishing Company, U.S.A

28) Dewey, D. R. and K.H.Lu(1959): **A correlation and path coefficient analysis components of crested wheat grass and seed production.** agren

ج.

الملحق (1)

مقياس الاتزان الانفعالي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي كثيراً جداً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي
1.	اشعر بمعنى وجودي حين أحقق شيئاً جديداً					
2.	يصفني الآخرون بأني شجاع					
3.	اشعر ان للناس وجهين					
4.	اشعر أتي قادر على اتخاذ القرار من بون تردد					
5.	سأحقق اهدافي رغم كل الصعوبات التي ستواجهني					
6.	اشعر ان سوء حظي ناجم عن قراراتي الخاطئة					
7.	اشعر ان علاقتي غير حميمة مع الآخرين					
8.	اشعر بالضيق عند مراجعة قراراتي قبل تنفيذها					
9.	اغضب إذا ما قاطعني أحد أثناء المناقشة					
10.	اشعر ان المستقبل سيجلب لنا الخير والسعادة					
11.	استمتع بالسفرات والحفلات مع الآخرين					
12.	اشعر بالضجر عندما اجلس في مكان هادئ					
13.	أهدافي واضحة وأنا عازم على تحقيقها					
14.	اشعر بالسعادة عندما يوجد شيء يدعوني للتحدي					
15.	اشعر بالخوف من تهامس الآخرين فيما بينهم					
16.	أسيطر على غضبي إذا ما جرح أحد شعوري					
17.	اشعر بالضيق عندما انتظر أحداً لم يأتي في الوقت المحدد					
18.	أضيق الكثير من الفرص لأنني لم اتخذ قراراً مناسباً فيها					
19.	اشعر ان مشكلاتي تتراكم بشكل يتعذر علي حلها					

					20. ليتني أعود طفلاً مرة أخرى
					21. أتحمل مزاح الآخرين معي عند لهونا
					22. اشعر بالغيرة والعزة حتى لو كنت مع الآخرين
					23. احب القيام بعمل يتطلب مني الكثير من الدقة والتأني
					24. أتحرك من مكان الى اخر عند قيامي بعمل ما
					25. اشعر بالخوف من دون سبب واضح
					26. اصفح عن أخطاء الآخرين بعد اعتذارهم لي مباشرة
					27. اشعر بالذنب لأنني لم أحقق طموحاتي
					28. اجهل قدراتي ولا اعرف التصرف بموجبها
					29. اشعر بعدم وجود معنى للحياة من دون حب
					30. أستأنن الآخرين بالحديث ولا اقطع حديثهم
					31. ارغب بتشكيل علاقات جديدة
					32. استعيد هدوئي مباشرة بعد زوال أسباب الاستثارة
					33. اكظم غيظي حين يؤنبني احد الاشخاص على خطي لم ارتكبه
					34. أغير رأيي لينسجم مع آراء الآخرين حتى لو كانوا على خطأ
					35. حققت الكثير في حياتي وسأحقق الأكثر
					36. ابحث عن أعذار لكي احصل على تأجيل عملي
					37. تتنابني حالات من الضحك او البكاء يصعب عليّ التوقف عنها
					38. ارفض ان أكون تابعاً لأحد
					39. أرى ان الآخرين لا يستحقون حبي واحترامي لهم
					40. ترتجف أطرافي حين يذق جرس الامتحان
					41. اشعر ان أفكارني متناقضة ولا أستطيع ان احدد أيها افضل لي
					42. اشعر أنني قادر على ضبط النفس في المواقف كافة
					43. اقدم المساعدة لمن يحتاجها
					44. يتهمني البعض ان علاقتي بهم غير واضحة
					45. اشعر انه لا يوجد من يهتم بي
					46. أتلعثم عندما أتحدث مع الجنس الآخر
					47. أتحمل النقاش والجدال المطول من دون ملل
					48. اصنع الفرص والمناسبات التي من شأنها تقوية علاقتي بالآخرين

					49. اشعر أي محبوباً من قبل الآخرين
					50. يوقف مستقبلي على قرارتي وليس على قرارات غيري
					51. أستطيع أن أدافع عن حقي أمام أي مسؤول
					52. اشعر بالراحة والقوة بعد ممارسة البكاء في خلوتي
					53. ابني علاقتي مع الآخرين على أساس الحب والاحترام
					54. اشعر أن الحياة سعيدة ولا يوجد ما يدعوا للقلق
					55. أكون متوجساً عند القيام بأي عمل
					56. اشعر أي ثرثار
					57. ارفض العلاقات القائمة على المصلحة الشخصية
					58. النجاح هو قراري الأخير ولا تخلى عنه
					59. ارتبك حين يطلب مني زملائي شرح موضوعاً ما
					60. أفضل الطرق لحل المشكلات تركها للزمن
					61. انزعج عندما أسير خلف شخص يمشي ببطئ
					62. اشعر أن اغلب العلاقات غير صادقة
					63. اشعر أي لازلت غير قادر على اتخاذ القرارات المهمة
					64. أستطيع إخفاء حزني ومشكلاتي عن الآخرين
					65. ارجب بتحطيم الأشياء من حولي عندما أكون غاضباً
					66. تختلف آرائي مع آراء الآخرين ولكن لا تلغي علاقتي بهم
					67. اشعر بأنه لا يوجد من يفهمني
					68. يصعب عليّ مشاركة الآخرين في الضحك
					69. أفكر بالانتحار لأنه العلاج الوحيد لحل مشكلاتي
					70. احرص على أن لا لجرح مشاعر الآخرين

### ملخص البحث

(اثر استخدام جدولة التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الاساسية بالسباحة

(الحرّة)

أ . م . د صفاء ذنون الامام

ان التطور الذي تشهده مرافق الحياة ومنها انظمة طرائق التدريس من اجل التخلص من النمط الروتيني مما ادى الى اختيار اساليب جديدة للتمرين ملائمة لأنواع المهارات المراد تعلمها لتسهيل عملية التعلم .

هدف البحث الى :

1. التعرف على اثر استخدام جدولة وتنظيم التمرينات العشوائية والمتجمعة في تسهيل عملية تعلم مهارات الاساسية للسباحة الحرة .
  2. الكشف عن افضل اسلوب باستخدام التمرين العشوائي والمتجمع لتعليم المهارات الاساسية للسباحة الحرة .
- وقد تضمن البحث عينة من المبتدئين بأعمار من (10-15) سنة من الملتحقين بدورات السباحة الصيفية بجامعة الموصل وعددهم 24 سباح قسموا الى ثلاثة مجاميع بشكل عشوائي كل مجموعة 8 سباحين المجموعة الاولى تم استخدام التمرين العشوائي في تعلمها المجموعة الثانية استخدمت التمرين المتجمع اما المجموعة الثالثة فكانت مجموعة ضابطة استخدمت الاسلوب المتبع في التعليم .
- وقد استنتج الباحث ما يأتي :
1. ظهور تأثير معنوي لكلا الاسلوبين العشوائي والمتجمع في تعلم مهارات السباحة الحرة .
  2. ظهور فروق معنوية مؤثرة بين المجاميع الثلاث في تعلم السباحة الحرة باستخدام الاسلوب العشوائي والمتجمع والتقليدي
  3. كان تأثير الاسلوبين العشوائي والمتجمع اكبر من الاسلوب التقليدي .في تعلم المهارات الاساسية للسباحة الحرة
- وقد اوصى الباحث بالتأكيد على استخدام جدولة وتنظيم اساليب تمارين التعلم للفعاليات كافة والسباحة خاصة وكذلك استخدام اسلوب التمرين العشوائي والمتجمع والذي يؤكد ان على مبدأ التكرار لتسهيل عملية التعلم .

### Abstract

#### **(The Effect of Using Aggregate and Random Scheduled Exercise in Learning some Basic Skills in Free Swimming)**

A. Proff . Dr. SafaaThanoon Al Imam

The development of many facilities in life including systems of teaching methods are in order to overcome routine patterns in learning , a fact which led to selecting new methods of exercise suitable for learning certain types of skills in order to facilitate the learning process.

The study aim to: the following

1. Expound the impact of the using scheduling and planning of aggregate and random exercises to facilitate the process of learning the basic skills of free swimming.
2. Determining the best method between aggregate and random exercises to facilitate the process of learning the basic skills of free swimming.

The study included a sample of (24 ) amateurs at ages of (10-15) years that enrolled in summer swimming courses at the University of Mosul. The 24 swimmers were randomly divided into three groups each group consisting of (8) swimmers. The first group used random exercise while the second group used the aggregate exercise and third group was a control group and used the traditional method. The researcher concluded the following:

1. A significant impact exists for both of random and aggregate methods on learning the skills of free swimming.
2. A significant differences was found between the three groups in learning free swimming when using the aggregate, random or traditional learning method .
3. The impact of the aggregate and random exercising methods was larger than the traditional method when used to learn the skills of free swimming.

The researcher recommended the emphasize on organizing and scheduling methods of learning and exercises for all sport events and especially swimming as well as the use of the aggregate and random exercise method, which is based on the principle of repetition to facilitate the learning process.

1. التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد السباحة احدى انواع الرياضيات المائية التي تستغل الماء كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع والرأس بغرض الارتقاء بكفاءة الانسان ليس فقط من الناحية البدنية والمهارية ولكن من الناحية النفسية والاجتماعية والعقلية " وتمارس السباحة من اعمار صغيرة نسبياً اذ يمكن ممارستها بعمر ثلاث سنوات او حتى يمكن تعلمها قبل ان يتعلم الطفل المشي" (Counsilman,1973,43)

ان تعلم السباحة يبدأ عن طريق واحد وهو تعلم المبادئ والمهارات الاساسية واتقانها وبهذا اصبحت شأنها شأن كل الالعاب التي لا بد ان تمر عبر متغيرات مستقلة في محيط اداؤها . لذا فإن اختيار الطريقة او الاسلوب المناسب الذي يحقق الهدف بأقل وقت واقل جهد من الامور الاساسية التي اصبح لزاماً على المدربين استخدامها وتنظيم جدولة اساليب التعليم واختيار افضلها بما يتناسب ونوع المهارة والفعالية ومحيط اداؤها فضلاً عن العمل على زيادة دافعية المتعلم نحو التعلم .

كما ان المرحلة الاولى من التعلم هي مرحلة اعداد وتسهل من عملية الاستمرار بالتدريب في حالة الرغبة بالتخصص كما تؤدي الى زيادة قدرة المتعلم بالاكتساب المهاري ووضع الحلول المناسبة للواجبات الحركية لتحقيق افضل النتائج باستخدام افضل المفردات التي تتميز بالكم والنوع باختيار طرائق تعلم حديثة تساعد على ايجاد حلول صحيحة في الازمنة والاماكن الصحيحة بالاعتماد على قابلية التعلم للأداء وحل الواجب الحركي ومن الاساليب التي تلائم نوع المهارة او الفعالية المراد تعلمها في السباحة الحرة هو الاسلوب العشوائي والمجتمع الذي يجبر المتعلم بالانشغال الكامل بعملية التعلم عن طريق الاجراءات التكرارية من اجل تسهيل عملية الاكتساب والتعلم لمهارات السباحة الحرة .

من هنا جاءت اهمية البحث من خلال محاولة عملية جادة لمعرفة تأثير اسلوبي التمرين المتجمع والعشوائي في اكتساب عملية تعليم السباحة الحرة عن طريق الاعتماد على اسس ومفاهيم التعلم الحركي واجراء التمارين التطبيقية وجدولتها ضمن هذين الاسلوبين لحاجة السباحة الحرة الى تناسق وترابط بين حركات اعضاء متعددة من الجسم متمثلة بالتوافق العصبي العضلي ودمجها بالقدرات البدنية والذهنية والحركية للمهارات .

## 1-2 مشكلة البحث

هناك جهود كثيرة تبذل من قبل التربويين والباحثين والدارسين من اجل رفع مستوى النظام التعليمي والذي يهدف الى الوصول الى نتائج ايجابية في عملية التعليم والتعلم . فظهرت تطورات عدة في انظمة طرائق التدريس واساليب التعلم للتخلص من النمط التقليدي في التعلم مما ادى الى اعادة النظر لبعض الاساليب التقليدية واختيار اساليب للتمرين ملائمة لصنف المهارة المراد تعليمها والفعالية المطلوبة والتدرج في تعليمها والغرض منها تسهيل عملية التعلم

واثرها في تعلم السباحة الحرة ولقد اكدت الدراسات على ضرورة استخدام اسلوب التمرين العشوائي والمتجمع والتي تجبر المتعلم لينشغل بشكل كامل بعملية التعلم وذلك عن طريق التكرار . وهذا ما يحتاجه في عمليات التعلم وخاصة للمراحل العمرية الصغيرة والواقعة تحت ضغوط نفسية قد تؤثر على تعليمهم عند دخولهم الماء لأول مرة مما يلزم القائمين بالعملية التعليمية اختيار افضل وأيسر السبل لتعليم مهارات السباحة

### 3-1 هدفا البحث

يهدف البحث الى

- 1- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام جدولة وتنظيم التمرينات العشوائية والمتجمعة في تسهيل عملية تعلم المهارات الاساسية في السباحة الحرة .
- 2- الكشف عن افضل اسلوب باستخدام التمرين العشوائي او المتجمع في تعلم المهارات الاساسية في السباحة الحرة .

### 4-1 فرضا البحث

- 1- هنالك تأثير إيجابي للبرنامج التعليمي باستخدام جدول التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم المهارات الاساسية في السباحة الحرة .
- 2- وجود فروق معنوية في تأثير استخدام التمرين العشوائي والمتجمع والاعتيادي في تسهيل عملية تعلم المهارات الاساسية في السباحة الحرة ولمصلحة العشوائي والمتجمع .

### 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : عينة من المبتدئين بأعمار 10-15 سنة المحلقين بدورات السباحة الصيفية .

1-5-2 المجال المكاني : مسبح جامعة الموصل

1-5-3 المجال الزمني : الفترة من 2009/6/28 الى 2009/7/30

2-الدراسات النظرية والبحوث المتشابهة .

### 1-2 الدراسات النظرية

### 1-1-2 التعلم

يعرف التعلم بأنه " مجموعة من العمليات التي تتم من خلالها انتقال المعلومات من المعلم الى المتعلم " (لزام 1997 ، 11)

والتعلم نوع من التكيف لموقف معين يكسب الفرد خبرة تساعد على حل المشكلات التي تواجهه في المستقبل وهو عملية عقلية لا تستطيع ان نلاحظ الا نتائجها ويمكن القول ان التعلم " عملية عقلية داخلية يقوم بها الفرد ويمكن ان نستدل على حدوثها عن طريق اثارها وذلك في صورة تعديل يطرأ على الشخصية من الناحية البدنية مثل اكتساب توافقات عقلية جديدة في صورة مهارات حركية او من ناحية المعرفة مثل اكتساب معلومات ومعان جديدة يستعين بها

الفرد عند التفكير في المواقف التي تواجهه او من الناحية الانفعالية مثل اكتساب اتجاهات وميول وعواطف جديدة تدفعه وتوجه سلوكه " (خاطر واخران ، 1987 ، 5 )

اما طريقة التعلم هي " وسيلة تتبع للوصول الى غرض معين او هي اعداد للخطوات اللازمة لعملية التعلم " (بسطويسي والسامرائي ، 1984، 19)

### 2-1-2 التعلم الحركي

يعرف التعلم الحركي على انه " النمو بالقدرة على الاداء الحركي وهو مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة والذي يقود الى تغيرات ثابتة نسبياً في قابلية الفرد على الاداء المهاري " (Schmidt, 1991, 155)

كما يرى بعض المختصين ان "هناك علاقة قوية بين كل من التعلم والنضج وهو عملية نمو داخلي متتابع تحدث تلقائياً وبصورة لا ارادية نتيجة لقيام الفرد المتعلم بنشاط ما ، ويرجع الى عوامل خارجية تؤثر في سلوك الفرد وتؤدي الى حدوث استجابات جديدة تميز الفرد المتعلم عن غيره " (عثمان، 1987، 125)

### 2-1-3 جدول التمارين

قبل الدخول في جدول وتنظيم اساليب التمارين لا بد من توضيح عام لتصنيفات المهارة لغرض تطوير طرائق التدريس المؤثرة وللتعرف على المهارة التي تشكل جزءاً أساسياً باستطاعة المدرب ان يوجه الارشادات لغرض تنفيذ المهارة وتسهيل عملية تسريع التعلم واتقان الاداء وهناك العديد من تصنيفات المهارة فمنها المهارات المنفصلة والمستمرة والمتسلسلة بالتدرج والمهارات المفتوحة والمغلقة . ولغرض الوصول الى التعلم المؤثر لا بد من تنظيم جدول التمارين خلال موسم التدريب والاعداد خلال الوحدة التعليمية المتخصصة باللعبة ومن المفاهيم الاساسية للتمرين التعليمي الاكثر اهمية هي مقدار التعلم ونوعية التمرين " (الصفار ، 1990 ص 19) وهناك اساليب مختلفة لاداء التمارين منها التمرين البدني والذهني والثابت والمتغير والمتسلسل والعشوائي والمتدرج والتمرين المكثف والمتنوع والمتجمع . ولقد تم اختيار اسلوب التمرين العشوائي والمتجمع والتعرف على افضلها في تسريع عملية التعلم لحركات مهارات السباحة الحرة والمتغيرات التي ترافقها .

### 2-1-3-1 التمرين العشوائي .

هو عبارة عن " سلسلة متعاقبة من التمرين في اداءات مستقلة بذاتها لعدد مختلف من المهمات ليست ضمن نظام محدد ، مما يجنب ويقلص التكرارات المتعاقبة لأية مهمة من المهمات " (Schmidt, 2000 , 233)

فالتمرين العشوائي يعتمد فيه نظام التمرين الخاص بعدد من المهمات المختلفة وهو نظام الدمج خلال مدة التمرين ويدور المتعلم في تلك المهمات وفي اقصى حالة او لا يقوم بأداء نفس

المهمة مرتين في الوحدة وهو السلسلة المتعاقبة التي تكون ممارسة انواع متعددة من المهارات  
الواحدة تلو الاخرى (Fitts,1984,382)

### 2-1-3-1 التمرين المتجمع

وهو سلسلة مرتبة متعاقبة من التمرين في تكرارات مستقلة بذاتها للتمرن على نفس  
المهمة وفي احيان يمارس الفرد عدة مهمات في موسم واحد اذ يتم تخصيص كم ثابت من الوقت  
للتعلم من خلال التمرين على المهمة الاولى قبل التحرك على المهمة الاخرى . وبعد ذلك سوف  
يقضي المتعلم مدة من الوقت في المهمة الثانية قبل الانتقال الى المهمة الثالثة. وباختصار  
فيمكن الاشارة الى هذين الاسلوبين من جدولة التمارين بالصيغة الاتية .

التمرين العشوائي يحدث بان لا يتم تكرار نفس المهمة بمحاولات متعاقبة اما المتجمع  
هو سلسلة متعاقبة بحيث ان التمرين فيها على جميع المحاولات لمهمة واحدة تؤدي دون مقاطعة

### 2-1-4 السباحة الحرة

تحتل السباحة الحرة المركز الاول بين طرائق السباحة من حيث السرعة وعدد فعاليتها  
وكما تتميز بكثرة ممارستها لسهولة تعليمها وتعلمها وهي تعد من انواع السباح التنافسية  
ومن اكثرها انتشاراً " فيها تقوم الارجل والاذرع في نفس الوقت وبالتناوب برسم حركة دائرية على  
سطح الماء بقصد اندفاع السباح بأقصى سرعة فوق سطح الماء " (عبد الفتاح ، 1990 ، 15)  
ان تعلم السباحة الحرة امر سهل للمتعلم الذي لديه استعداد حركي عالي لتعلم هذا النوع  
من انواع السباحة . اما المتعلم الذي يكون لديه استعداد قليل لتعلم هذا النوع من السباحة فيرى  
ان هذه المهارات صعبة ومعقدة .

### 2-2 الدراسات المتشابهة

#### 2-1-2 دراسة قاسم لزام 1997

(( اثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة ))

هدفت الدراسة الى

1. معرفة اثر كل من التدريب العشوائي والمتجمع والمنتج في تعلم المهارات الاساسية في  
التنس وتطور مستوى الاداء لمهارات التهديف بكرة القدم .

2. معرفة تأثير التعلم العشوائي والمتجمع والمنتج في المهارات الحركية كمهارات مغلقة  
ومفتوحة .

وتضمنت عينة البحث 93 طالباً من المراحل الاولى في كلية التربية الرياضية وزعوا عشوائياً  
في تجربتين الاولى 48 طالباً ممن لم يمارسوا لعبة التنس سابقاً والثانية 45 طالباً من لهم خبرة  
في مهارة كرة القدم وقد قسمت كل مجموعتين الى ثلاث مجاميع واحدة طبقت التدريس المنتج

والثانية المتجمع والثالثة العشوائي وقد توصلت الدراسة الى ان التدريب العشوائي ذا تأثير كبير في تطور المهارات المغلقة (التهدف من الثبات في كرة القدم) اضافة الى التهدف من الحركة في (المهارات المفتوحة) كما توصلت الدراسة الى ان التدريب العشوائي ذا تأثير كبير في المهارات المفتوحة في التنس اما في تعلم مهارات التنس الثابتة فكان التدريب المتدرج نصيب اوفر.

### 3- اجراءات البحث

1-3 منهج البحث تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث

#### 2-3 عينة البحث

تكونت عينة البحث من اطفال بأعمار من (10-15) سنة من الملحقين في الدورات التعليمية الصيفية التي تقيمها كلية التربية الرياضية جامعة الموصل والبالغ عددهم 36 طفل تم استبعاد الاطفال الذين لديهم خبرة سابقة في السباحة وبلغ عددهم 12 وبهذا اصبحت عينة البحث 24 طفل تم تقسيمهم بشكل عشوائي الى ثلاث مجاميع كل مجموعة 8 اطفال المجموعة الاولى طبقت عليها البرنامج باستخدام التمرين المتجمع والثانية التمرين العشوائي والثالثة كمجموعة ضابطة .

3-3 التصميم التجريبي : تم استخدام التصميم التجريبي (تصميم المجموعات المتكافئة)

العشوائية الاختيارات ذات الملاحظة القبليّة والبعدية .

#### 4-3 تكافؤ المجاميع :

من اجل التأكد من تكافؤ افراد المجاميع الثلاث تم تكافؤهم في العمر والطول وكتلة الجسم كما مبين في الجدول ادناه :

#### جدول (1)

يبين نتائج تحليل التباين لمتغير العمر والطول والوزن لمجموعات البحث الثلاث

المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحتسبة
العمر	شهر	بين المجموعات	0,735	2	0,365	0,108
		داخل المجموعات	70,493	21	3,356	
الطول	بالمتر	بين المجموعات	42,333	2	21,167	0,467
		داخل المجموعات	951,625	21	45,315	
كتلة الجسم	بالكغم	بين المجموعات	20,333	2	10,167	0,233
		داخل المجموعات	914,625	21	43,553	

### قيمة ف الجدولة أمام درجتي حرية (2،21) عند نسبة خطأ $\geq 5\% = 3,443$

من الجدول المرقم (1) تم التأكد من تكافؤ افراد المجاميع الثلاث باستخدام تحليل التباين باتجاه واحد واستخراج قيمة ف ولما كانت قيمة ف المحتسبة لكل من الطول وكتلة الجسم والعمر اقل من القيمة الجدولية البالغة 3.443 لذا فان المجاميع الثلاث متكافئة في ف القياسات اعلاه. كما تم التأكد من تكافؤ مجاميع البحث في بعض المهارات الاساسية للسباحة في الاختبارات القبلية كما مبين في الجدول (2) .

#### جدول (2)

بين تحليل التباين لمجموعات البحث في بعض المهارات الاساسية في السباحة

قيمة ف المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	وحدة القياس	الاختبارات المهارية في السباحة
0,504	12,030	2	24,060	بين المجموعات	ثانية	كتم النفس
	23,861	21	501,099	داخل المجموعات		
1,205	0,505	2	1,011	بين المجموعات	متر	انسياب امامي ثابت
	0,419	21	8,809	داخل المجموعات		
2,082	11,167	2	22,333	بين المجموعات	متر	انسياب امامي متحرك
	5,363	21	112,34	داخل المجموعات		
2,361	3,500	2	7,000	بين المجموعات	متر	انسياب خلفي ثابت
	1,482	21	31,125	داخل المجموعات		
0,261	1,125	2	2,250	بين المجموعات	متر	انسياب خلفي متحرك
	4,297	21	90,250	داخل المجموعات		

\*قيمة ف الجدولية امام درجة حرية (2،21) عند نسبة خطأ 0.05 تساوي 3,443 درجة

من الجدول (2) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعات البحث الثلاث في الاختبارات المهارية في السباحة لان قيمة ف المحسوبة اقل من قيمة ف الجدولية البالغة 3.443 وهذا يشير الى تكافؤ مجموعات عينة البحث

#### 3-5 الاختبارات

بعد الاطلاع على المصادر العلمية (عبد الفتاح ، 1990) (الصميدعي ، 2004) تم

اختيار بعض الاختبارات المهارية والاساسية في السباحة وهي : (ملحق 1)

1. كتم النفس يتم قياسه بكتم النفس لأكثر زمن ويقاس بالثانية .
2. انسياب امامي ثابت ، يتم بدفع الحائط وقياس مسافة التوقف ويقاس بالمتر .
3. انسياب امامي متحرك ، يتم بدفع الحائط وقياس مسافة التوقف وبتحريك الرجلين ويقاس بالمتر .

4. انسياب خلف ثابت ، يتم بدفع الحائط وقياس مسافة التوقف ويقاس بالمتر .
5. انسياب خلفي متحرك ، متر بدفع الحائط وقياس مسافة التوقف بتحريك الرجلين ويقاس بالمتر .
6. وتم عرضها على مجموعة من الخبراء\* لبيان مدى صلاحيتها لقياس ما وضع من اجله وتم الاتفاق على صلاحيتها بنسبة 100%

### 3-6 استمارة تقويم الاداء الفني للسباحة الحرة .

تم استخدام استمارة تقويم الاداء الفني للسباحة الحرة والمعدة من قبل (سالم ، 1997) والمستخدم من قبل وضاح وقد عرضت على مجموعة من المختصين في مجال السباحة لبيان صلاحيتها وقد اجمع الخبراء\* على صلاحية الاستمارة بالإجماع . وتتكون الاستمارة من 14 فقرة لكل فقرة علامة من 1-3 وبهذا تكون الدرجة العظمى 42 درجة والصغرى 14 درجة (الصميدعي ، 2004) (ملحق 2)

### 3-7 ادوات البحث

تم استخدام الادوات الآتية

1. ساعة توقيت

2. استمارة تسجيل

3. شريط قياس

4. ميزان

5. صافرة

### 3-8 البرنامج التعليمي

قام الباحثان بالاعتماد على المصادر العلمية وارااء الخبراء في مجال السباحة بإعداد برنامج تعليمي تضمن ما يأتي :

تم تخطيط البرنامج تمهيداً لتنفيذ (12) وحدة تعليمية تضمنتها وحدتين تعريفية بعينة بالسباحة سبقت الاختبارات القبلية ثم تم تنفيذ 10 وحدات تعليمية زمن كل وحدة 50 دقيقة من غير الاختبارات القبلية والبعديّة وتم عرض البرنامج على الخبراء السابق ذكرهم وقد تمت الموافقة عليها بالإجماع .

\*الخبراء

ا. م. علي طه كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

م.موليد البصو كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

م.معلي حامد كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

بعد ان تم ايصال عينة البحث الى مرحلة الطفو بأنواعه تم تقسيمهم الى ثلاث مجاميع  
وتعيين عمل كل مجموعة من مجاميع البحث وكما يأتي :

#### - المجموعتين التجريبتين

بعد اعطاء الاحماء العام والاحماء الخاص تم شرح وعرض المهارة امام المجموعتين على  
اليابسة ثم في الماء واداء الاتي

1. انسياب امامي بحركة الرجلين .

2. انسياب امامي مع حركة الذراعين والتنفس

3. التوافق لحركة الذراعين والتنفس و حركة الرجلين .

وهكذا حتى نهاية الوحدة التعليمية والمسافة 25م فمجموعة العشوائي تؤدي التمرين بمختلف  
اجزاء الجسم وبشكل عشوائي دون تكرار جزئين متتاليين ولزمن وتكرار محدد و10 وحدات  
تعليمية . فيقوم المدرب بتحديد عدد مرات الاداء لكل مهارة من المهارات (التكرار) ويعتمد على  
مبدأ التكرار للأجزاء المختلفة ثم يتم زيادة الزمن بشكل تدريجيولآخر وحدة تعليمية . اما  
المجموعة التي تؤدي التمرين المتجمع فتعتمد على تكرار الحركات للأجزاء المختلفة وعدم  
الانتقال الى جزء دون الانتهاء من الجزء الاول بعدها ينتقل الى الجزء الثاني ثم الثالث وبزمن  
محدد وتكرار محدد ويتم زيادة الزمن لبقية اجزاء الوحدة حتى نهاية الوحدة الاخيرة ويتم زيادة  
التكرارات لكل وحدتين .

اما المجموعة الضابطة فهي تطبق البرنامج المعتمد في الدورات الصيفية بالتدرج من  
السهل الى الصعب بعد استخدام التمارين اليابسة اذ يتم تعليمهم حركة الرجلين ثم الذراعين  
والتنفس ثم ربط الحركات مع بعضها .

وتم مراعاة ان تكون ظروف التجربة متشابهة تماماً للمجاميع الثلاث من حيث الوقت  
والمكان والمدرب مع الاستعانة بالمساعدين . وتم تنفيذ مجريات التجربة ما عدا المتغير التجريبي  
وهو استخدام التمرين العشوائي والمتجمع .

#### 3-9 الاختبارات القبلية والبعديّة

تم اجراء الاختبارات القبلية للمهارات الاساسية للسباحة في يوم الاحد 2009/6/28  
وتضمنت اختبار (كتم النفس والانسياب الامامي الثابت والانسياب الامامي المتحرك والانسياب  
الخلفي الثابت والانسياب الخلفي المتحرك) ولم يتم اجراء قطع مسافة 25م سباحة حرة لعدم  
معرفة المتعلم اداء السباحة ، اما الاختبارات البعديّة فقد اجريت في يوم الخميس الموافق  
2009/7/30 وتضمنت نفس الاختبارات السابقة بإضافة مسافة 25م سباحة حرة كما قام فريق  
من خبراء من مدربي السباحة بإجراء اختبار تقويمي للأداء للسباحة الحرة وقد قام كل مقوم  
بالملاحظة الدقيقة ومن ثم تسجيل التقديرات لهذه الاداءاتيشكل متفرد من خلال اعطاء علامة

لكل قسم من اقسام الحركة ، بحيث يتم رصد كل قسم من اقسام الحركة كما في الملحق (2) ولم يحدث أي مؤثرات خارجية تعيق من سير التجربة

### 3-10 الوسائل الاحصائية

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. اختبارات
4. اختبار تحليل التباين باتجاه واحد .
5. قيمة LSD (التكريري والعبيدي ، 1996 ، 146-289)

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها . 1-4 عرض النتائج

##### جدول (3)

بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت للاختبارين القبلي والبعدى للاختبارات المهارية لمجاميع البحث الثالث .

اسم الاختبار	وحدة القياس	نوع الاختبار	مجموعة العشوائي			مجموعة المتجمع			المجموعة الضابطة		
			قيمة ت	ع±	س	قيمة ت	ع±	س	قيمة ت	ع±	س
كتم النفس	ثانية	قبلي	4.519	3.227	17.94	3.818	3.704	17.24	3.041	2.825	15.140
		بعدي	4.519	3.004	22.311	3.818	4.286	26.343	3.041	5.711	22.387
انسياب امامي ثابت	متر	قبلي	11.346	0.779	2.125	10.79	0.237	1.625	4.108	0.590	2.400
		بعدي	11.346	0.377	5.50	10.79	1.000	6.000	4.108	0.623	2.93
انسياب امامي متحرك	متر	قبلي	8.061	1.851	6.000	7.761	1.752	10.25	5.463	2.133	8.625
		بعدي	8.061	2.615	14.87	7.761	2.065	16.375	5.463	1.812	9.750
انسياب خلفي ثابت	متر	قبلي	7.830	1.625	3.750	4.446	1.1338	4.250	3.416	0.954	2.875
		بعدي	7.830	1.603	8.000	4.446	1.488	7.250	3.416	1.035	3.500
انسياب خلفي متحرك	متر	قبلي	12.317	2.100	10.125	7.601	1.995	10.625	3.813	1.726	9.875
		بعدي	12.317	2.000	21.000	7.601	3.644	18.812	3.813	1.133	11.000

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05\%)$  د امام درجة حرية (7) قيمة ت الجدولية = 2.36

من الجدول رقم (3) والذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية اتضح ان قيمة ت المحتسبة للاختبارات لمجاميع البحث هي اكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.36 عند مستوى دلالة معنوية  $\geq 0.05\%$  ودرجة حرية (7)

الجدول (4)

يوضح نتائج تحليل التباين لمجموعات البحث في الاختبارات المهارية للسباحة الحرة للاختبار البعدي .

الاختبارات المهارية في السباحة	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ت المحسوبة
كتم النفس	ثانية	بين المجموعات	250.525	2	125.262	4.125
		داخل المجموعات	637.615	21	30.362	
انسياي امامي ثابت	متر	بين المجموعات	43.188	2	21.594	42.306
		داخل المجموعات	10.719	21	0.510	
انسياي امامي متحرك	متر	بين المجموعات	153.563	2	76.781	12.466
		داخل المجموعات	129.344	21	6.159	
انسياي خلفي ثابت	متر	بين المجموعات	87.750	2	43.875	18.296
		داخل المجموعات	50.375	21	2.398	
انسياي خلف متحرك	متر	بين المجموعات	342.063	2	171.031	15.458
		داخل المجموعات	232.344	21	11.064	
السباحة الحرة 25م إنجازاً	ثانية	بين المجموعات	62.319	2	311.599	16.566
		داخل المجموعات	395.010	21	18.810	
السباحة الحرة 25م تقويماً	درجة	بين المجموعات	167.63	2	83.815	5.095
		داخل المجموعات	345.45	21	16.45	

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05\%)$  وامام درجتي حرية (2, 21) قيمة ف الجدولية = 3.443 من الجدول المرقم (4) والذي يوضح نتائج تحليل التباين تبين المجاميع الثلاث في الاختبارات المهارية للسباحة الحرة للاختبار البعدي تبين ان قيم ف المحتسبة لجميع الاختبارات هي اكبر من قيمة ف الجدولية البالغة (3.443) تحت مستوى دلالة معنوية  $\geq 0.05\%$  وامام درجتي حرية (2, 21) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية تبين المجاميع الثلاث في الاختبارات المهارية وقطع مسافة 25م سباحة حرة انجاز وتقويماً . وللتعرف على أي المجاميع الاكثر تطوراً لجأ الباحث الى استخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) وكما موضح في الجدول (5)

الجدول (5)

يوضح مقارنة فروق الاوساط الحسابية لقيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) بين المجموعات الثلاث في الاختبارات المهارية للسباحة الحرة

الاختبارات المهارية في السباحة الحرة	وحدة القياس	مجموعة العشوائى س	مجموعة المتجمع س	المجموعة الضابطة س	قيمة ف المحسوبة	ع-م	ع-ض	م-ض	قيمة اقل فرق معنوي
كتم النفس	ثا	22.311	26.343	22.387	4.135	ع4.032	ع6.76	م3.906	2.730
الانسياي الامامي الثابت	م	5.50	6.000	2.93	42.306	0.5	ع3.36	م3.07	2.742
الانسياي الامامي المتحرك	م	14.87	16.375	9.750	12.466	1.505	ع5.12	م6.625	2.58
الانسياي خلفي الثابت	م	8.000	7.250	3.500	18.290	0.75	ع4.500	م3.75	1.618
الانسياي خلفي متحرك	م	21.000	18.812	11.000	15.458	2.188	ع10.000	م7.812	3.459
25م سباحة حرة إنجازاً	ثا	28.635	26.901	33.592	16.566	1.734	ع4.9571	م6.691	4.510
25م سباحة حرة تقويماً	درجة	33.89	31.65	21.95	5.337	2.24	ع11.94	م9.7	4.12

ع (عشوائي) معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  لمصلحة العشوائي  
م (متشعب) معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  لمصلحة المتجمع

#### ض (المجموعة الضابطة)

من الجدول المرقم (5) يتضح ان الفروق في كتم النفس ما بين المجاميع الثلاث هي معنوية ما بين العشوائي ولصالح المتجمع اذا كانت قيمة الفرق بين المتوسطات اكبر قيمة (L.S.D) البالغة 2.730 وكذلك عدم وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة  $\geq 0.05\%$  ما بين العشوائي والضابطة اذ كانت قيمة L.S.D اكبر من فرق المتوسطات اذا بلغت 6.76% ووجود فروق ذات دلالة معنوية ما بين المتجمع والضابطة اذا كانت قيمة فرق المتوسطات 3.906 وهي اكبر من قيمة L.S.D ولصالح المتجمع كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات بقية الاختبارات ما بين المجموعتين العشوائي والمتجمع اذ كانت فروق المتوسطات اصغر من قيم L.S.D. ووجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى  $\geq 0.05\%$  ما بين العشوائي والضابطة ولصالح العشوائي في بقية الاختبارات وكذلك فروق معنوية ما بين المتجمع والضابطة ولصالح المتجمع اذ كانت قيم فرق المتوسطات اكبر من قيم L.S.D

#### 4-2 مناقشة الناتج

في ضوء الناتج التي تم التوصيل اليها يتضح ان المجاميع الثلاث قد تحسن مستواها في جميع الاختبارات المهارية للسباحة الحرة ويعزو الباحث ذلك الى ان تأثير البرنامج المتعهد للمجموعتين العشوائي والمتجمع وكذلك المجموعة الضابطة لذا تم الاعتماد على البرنامج العشوائي والمتجمع لزيادة التكرار والاستفادة من التدريبات المصاحبة للتكرار في كلا الاسلوبين فالعشوائي تم من خلال بناء خطة عمل لكل مهارة في كل اداء نتيجة التداخل في المهارات . اما المتجمع فكان يعيد خطة العمل للمهارة في التكرارات الاولية ليطبق هذه الخطة بشكل متكرر في محاولات التمرين الاخرى . كذلك يعزو الباحث في اكتساب التعلم الى التنظيم والتطبيق السليم لمفردات البرنامج وكذلك الشمولية اذ تضمن عدة عناصر تصب في عملية اكتساب التعلم " اذ ان الاعداد البدني يكسب اللياقة البدنية الرياضية ويساعد على تقوية العضلات والاورتار الرابطة والعظام وتحسين المفاصل " (احمد ونصرالدين ، 1993 ، 19)

اما التحسن الذي لوحظ للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي فيعود الى الاسلوب الذي يتبعه المدرب في تعلم السباحة الحرة اذ يستخدم الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الخاصة بالسباحة الحرة وربطها مع بعضها البعض

ومن الجدول المرقم (4) والذي يبين ان هناك فروق ذات دلالة معنوية ما بين المجاميع الثلاث في تعلم السباحة الحرة بالاختبارات البعدية للتمرين العشوائي والمتجمع والاسلوب المتبع من قبل المدرب ولاجلالوقوف على الفروق ما بين اي المجموعة كان تعلمها افضل تم استخدام اختبار L.S.D فمن الملاحظ ان المجموعتين العشوائي والمتجمع كان تعلمها افضل من المجموعة الضابطة ويعزو الباحث ذلك الى ان صفة تداخل المهارات التي يتميز بها التمرين العشوائي تجعل المتعلم في وضع يضطر معه الى استذكار البرنامج الحركي لكل مهارة اذ ان التنقل بين المهارات يؤدي الى الانشغال بالبرنامج الحركي وان إعادة توليد خطة اداء المهمات الحركية في كل مرة تتكرر فيها المهارة تؤدي الى ترسيخ عملية التعلم في ذاكرة المتعلم " اذ

يتحول الافراد من مهمة الى اخرى خلال دورة التمرين العشوائي فانهم يبدأون بإدراك التمييز بين المهمات المختلفة . ويجعلونها مهمة ذات مغزى في ذاكرتهم الطويلة " (Fitts ,1984,235)

وكذلك التمرين المتجمع اذ يمكن استخدام سلسلة من المحاولات الحركية تجنبهم عملية الجهد الخاص بالاسترجاع وتحديد مهمة التعلم (Schmidt A. and whisberg.2000.21) كما ان التمرين المتجمع يتم خلاله تنفيذ المهام بصيغة الانتهاء من اداء جميع التكرارات للمهمة الاولى قبل الانتقال الى المهمة التالية. (Schmidt EA.1999,271) فالتمرين المتجمع يتم استخدام تكرار لمهارة واحدة ولعدة ازمنا مما يؤدي الى اتقانها بشكل مميز على الرغم من البقاء على مهارة واحدة .

## 5. الاستنتاجات والتوصيات .

### 5-1 الاستنتاجات .

استنتج الباحث ما يأتي :

4. ظهور تأثير معنوي لكلا الاسلوبين العشوائي والمتجمع في تعلم مهارات السباحة الحرة .
5. ظهور فروق معنوية مؤثرة بين المجاميع الثلاث في تعلم السباحة الحرة باستخدام الاسلوب العشوائي والمتجمع والتقليدي
6. كان تأثير الاسلوبين العشوائي والمتجمع اكبر من الاسلوب التقليدي .في تعلم المهارات الاساسية للسباحة الحرة

### 5-2 التوصيات

1. التأكيد على استخدام جدولة وتنظيم اساليب تمارين التعلم الحديثة للفعاليات كافة والسباحة خاصة
2. استخدام اسلوب التمرين العشوائي والمتجمع والذي يؤكد على مبدأ التكرار لتسهيل عملية التعلم
3. اجراء بحوث ودراسات تعني بأساليب التمرين التعليمية الاخرى كالمكثف والموزع والمتسلسل والثابت والمتغير ...
4. الاستفادة من استخدام اسلوب التمرين العشوائي والمتجمع لتسهيل عملية تعلم انواع اخرى من السباحة.

## المصادر العربية والاجنبية

1. ابو العلا، احمد واحمد نصر الدين (1993) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة

2. بسطويسي ، احمد بسطويسي وعباس السامرائي (1984) : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، مطبعة جامعة الموصل .
3. التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد عبد ( 1999 ) :التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب من بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
4. خاطر، احمد وأخرون (1987) : دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، الاسكندرية ، دار المعارف .
5. الصفار ، سامي وأخرون (1990) : أسس التدريس في كرة القدم ، مطابع التعليم العالي ، الموصل .
6. الصميدعي ، وضاح غانم سعيد (2004) : المراحل العمرية المناسبة للبدء في تعليم سباحتي الصدر والحرّة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية .
7. عبد الفتاح ، اسماعيل (1990) : الموسوعة الرياضية الميسرة السباحة والغطس ، مطابع الاهرام التجارية ، ج1 ، مصر .
8. عثمان ، محمد وأخرون (1990) : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، دار العلم ، 1987
9. لزام ، قاسم (1997) : اثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد .
- 10.Consilman , E. jomes (1973) : the science of swimming . peiham books . newjersey .
- 11.Fitts D.M. (1984) : quoted by amold book developing sport skills , newjerseymotorskills .
- 12.Schmidt A. Richard (1991) : motor learning and performance human kinetics champng IIIinois .
- 13.Schmidt A. Richard and timothy D.tle (1999) : motor control and learning . thirded ,human kinetics .
- 14.Schmidt A. Richard and gvaig , A. wrisbeng (2000) : motor learning and performance second edition , human kenitice .

### الملحق (1)

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

استبيان آراء الخبراء حول صلاحية الاختبارات الخاصة بالسباحة

المحترم

الاستاذ الفاضل

في النية اجراء البحث الموسوم :

(( اثر استخدام جدولة التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الاساسية بالسباحة

الحره ))

ولكونكم ذوي الخبرة والاختصاص ارجو ابداء آرائكم حول صلاحية الاختبارات المقترحة

مع جزيل الشكر والتقدير .

اختبار مقترح بديل	يصلح	يصلح	وحدة القياس	الاختبار	تسلسل
				كتم النفس	.1
				طفو التكور	
				انسياب امامي ثابت	.2
				انسياب امامي متحرك	.3
				انسياب خلفي ثابت	.4
				انسياب خلفي متحرك	.5

اية اختبارات ترونها مناسبة .

الباحثة

الملحق (2)

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

استبيان آراء الخبراء حول صلاحية استمارة التقييم

المحترم

الاستاذ الفاضل

في النية اجراء البحث الموسوم :

(( اثر استخدام جدولة التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الاساسية

بالسباحة الحرة ))

ولكونكم ذوي الخبرة والاختصاص ارجو ابداء آرائكم حول صلاحية استمارة التقييم الخاصة  
بمهارات السباحة الحرة والتي تتكون من 14 فقرة لكل فقرة 3 درجات من 1-3 وكما موضح في  
الاستمارة .

مع جزيل الشكر والتقدير .

### استمارة التقويم النهائي للسباحة الحرة

التوافق		التنفس				ضربات الرجلين			ضربات الذراعين					عناصر الأداء الأساسية
1. الربط السليم بين ضربات الذراعين والرجلين والتنفس الاحتفاظ بوضع الجسم الانسيابي أثناء التقدم في الماء		1. تدوير الرأس للجانبين بأخذ الشهيق عندما تكمل الذراع الأولى الشد . 2. يتم الشهيق بمجرد خروج الأنف والفم من الماء . 3. يؤخذ الشهيق عندما تخرج الذراع من الماء ثم يدار الرأس داخل الماء لطرح الزفير 4. يتم أخذ الشهيق عن طريق الفم بسهولة وسرعة				1. ضربات الرجلين تبادليه رأسية بدون تصلب . 2. تستمر ضربات الرجلين التبادلية الرأسية أثناء أداء ضربات الذراعين . 3. امتداد المشطين مع انثناء خفيف في الركبتين مع عدم المبالغة في الثني .			1. تدخل إحدى الذراعين في نقطه امام الكتف بحيث تدخل الاصابع أولاً. 2. تبدأ إحدى الذراعين الشد من نقطة امام مفصل الكتف بعد دخولها الماء . 3. يستمر الشد اسفل الجسم مع ثني المرفق ويقائه عالياً . 4. تقوم الكتف والساعد بدفع الماء للخلف بقوة في اتجاه القدمين . 5. تبدأ الذراع الأخرى في الحركة الرجوعية بثني المرفق ودفعه للأعلى والامام .					وصف اقسام حركة السباحة الحرة
2	1	4	3	2	1	3	2	1	5	4	3	2	1	علامة = 3 درجات علامة - = 2 درجة علامة + = 1 درجة
														رقم اللاعب
														1
														2
														3
														4
														5
														6
														7
														8
														9
														10
														11
														12
														13
														14

اسم المقوم

التوقيع

تاريخ التقويم

### الملحق (3)

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

استبيان لجنة المحكمين حول صلاحية البرنامج المقترح

المحترم

الاستاذ الفاضل

في النية اجراء البحث الموسوم :

(( اثر استخدام جدولة التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الاساسية

بالسباحة الحرة ))

ولكونكم ذوي الخبرة والاختصاص ارجو ابداء آرائكم حول صلاحية البرنامج المقترح لتنفيذه على عينة من اعمار 10-15 سنة الملتحقين في دورة السباحة الصيفية المقامة في جامعة الموصل .

مع جزيل الشكر والتقدير .

### ملحق (3)

#### مفردات البرنامج التعليمي الوحدة التعليمية الاولى بالسباحة الحرة

عدد المتعلمين : 16

الفئة : مبتدئين

زمن الوحدة : 50 د

الهدف : تعليم حركات الذراعين والرجلين والتنفس

المفردات						القسم
(5) دقائق احماء عام للجسم مع تمرينات اليابسة						الاعدادي
(40) دقيقة						الرئيسي
(10) دقائق شرح واداء نموذج المهارات (لفظياً وعملياً)						التعليمي
(30) دقيقة						التطبيقي
التمرينات	تكرار التمرين العشوائي	تكرار التمرين المجتمع	الزمن بالدقيقة	المجاميع	تسلسل الاداء	
التمرين الذهني	(5) ذراعين (5) رجلين (5) تنفس	(15) ضربات ذراعين	د 2	أ	الاداء الاول	
	(5) ذراعين (5) رجلين (5) تنفس	(15) ضربات ذراعين	د 2	ب		
	(5) ذراعين (5) رجلين (5) تنفس	(15) ضربات ذراعين	د 2	ج		
	(5) ذراعين (5) رجلين (5) تنفس	(15) ضربات ذراعين	د 2	د		
تمرينات حركية	(5) ذراعين (5) رجلين (5) تنفس	(15) ضربات رجلين	د 2	أ	الاداء الثاني	
	(5) ذراعين (5) رجلين (5) تنفس	(15) ضربات رجلين	د 2	ب		
	(5) ذراعين (5) رجلين (5) تنفس	(15) ضربات رجلين	د 2	ج		
	(5) ذراعين (5) رجلين (5) تنفس	(15) ضربات رجلين	د 2	د		
تدريب بدني	(5) ذراعين (5) رجلين (5) تنفس	(15) تنفس	د 2	أ	الاداء الثالث	
	(5) ذراعين (5) رجلين (5) تنفس	(15) تنفس	د 2	ب		
	(5) ذراعين (5) رجلين (5) تنفس	(15) تنفس	د 2	ج		
	(5) ذراعين (5) رجلين (5) تنفس	(15) تنفس	د 2	د		
(6) دقائق لعب حر						
(5) دقائق تمارين تهدئة وإجابة على الاسئلة						الختامي

يتم إعادة مفردات هذه الوحدة في (1 ، 2) ويتم زيادة التكرار لكل وحدتين بثلاث تكرارات لكل مجموع

### ملخص البحث

( مدى استخدام الحاسب الآلي في الإعداد المهني لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت )

م. جاسم صالح المعجون

جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية 2012م - 1433هـ

هدفاً للبحث إلى :

1- الكشف عن مدى استخدام الحاسب الآلي في الإعداد المهني لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت.

2- الكشف عن الفروق في مدى استخدام الحاسب الآلي في الإعداد المهني لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت وفقاً لمتغير الجنس.

ثم استخدم المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته وطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (65) طالباً وطالبة بواقع (50) طالباً و (15) طالبة ومن طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت ومن المراحل الدراسية كافة.

واستخدم الباحث استمارة الاستبيان كأداة للحصول على البيانات وتم توزيعها على الطلاب والطالبات لغرض الإجابة على محتواها.

كما استخدمت النسبة المئوية والانحراف المعياري والوسط الحسابي والمتوسط الفرضي ومعامل الارتباط البسيط والاختبار (t.test) لعينة مستقلة ولعینتين مستقلتين كوسائل إحصائية لتحليل نتائج البحث والتوصل لنتائجه.

وتوصل الباحث إلى بعض الاستنتاجات منها :

1- يتم تعريف الطلبة من خلال الحاسب الآلي وبرامجه للتعامل مع المواقع الإلكترونية المتخصصة بالجوانب المعرفية والتي يستفيدون منها في حياتهم الدراسية والعملية.

2- ظهرت فروق ذات دلالة معنوية لقيمة (ت) المحسوبة باستخدام الحاسب الآلي وفقاً لمتغير الجنس ولصالح عينة الطلاب.

ومن خلال الاستنتاجات أوصى الباحث بعدد من التوصيات منها :

1- أهمية التأكد على رفع مستوى الطالبات بمهارات استخدام الحاسب الآلي لغرض إعدادهن لمستقبل حياتهن المهنية.

2- ضرورة أن يكون عضو هيئة التدريس ملماً بالتعامل مع الحاسب الآلي وبرامجه.

### Abstract

(( Extent of use computer-automated to prepare students for vocational college of physical education at the university of tikrit))

Lecturer : Jasim .S. AL-majon

## Tikrit university college of sport education

The aims of the research are :

- 1- To discovered about the using of computer in preparation of the student at college of sport education university of tikrit.
- 2- To differentiate between the computers levels using in preparation of college education university of tikrit according to their gander .

A Descriptive method with saucy has been used in this research nature , while research sample include ( 65 ) male and female students , Then the number ( 50 ) male , The number ( 15 ) female all they are from college of sport education , questionnaire sheet as a tool used , to be get an a research formations to chairing research and It descriptive on male and female students for answering on sheet content , Parentage mean standard deviation , Person , t.test , and assumeal mean , were used as a statistic al means for analyzing research result and reaching to the result.

The important inclusion that the researcher is reached are the following :

- 1- To teach the students who to deal with the electronic locations that specialize with educational as pacts.
- 2- There is positive results for ( t.test ) the boys.

Recommendations :

- 1- The importance on the raise of female students levels on using computer and for their future jobs.
- 2- The instructors know ledge of the using of computer also important.

### 1 - التعريف بالبحث :

#### 1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

يُعدّ التنافس بين المجتمعات والدول والمتمثل بالسعي لأمتلاك الإمكانيات التكنولوجية والعلمية السبيل لكسب السبق لمواكبة ثورة المعلومات الهائلة ، وبما أن ميدان الحصول على هذه الميزة أي امتلاك التكنولوجيا بمختلف جوانبها يتمثل في العمل على ابتكار وسائل جديدة لتحسين التعلم لذا لزم إدخال بعض التقنيات كجزء من هذه التكنولوجيا في مختلف جوانب العملية التعليمية.

حيث إن استخدام التكنولوجيا في التعليم ذو فوائد تربوية تجعل التعليم حيوي ومحسوس وتُثريه بزيادة الاهتمام بالمتعلمين ومراعاة فروقهم الفردية ( زغلول والسائح ، 2004 ، 33 ).

وأضحى استخدام التكنولوجيا الحديثة وتوظيفها في خدمة الإنسان من الإنجازات العلمية التي أصبح لها تأثير إيجابي على حياته في مختلف المجالات ومنها المجال التعليمي.

وتبعاً لذلك كانت ضرورة البحث عن وسائل قادرة على إيجاد التفاعل والحوار بين المتعلم والمعلم وفيما بين المتعلمين أنفسهم وتكثيف مستوى وقدرات كل متعلم وخصائصه المميزة بما

يؤدي إلى نجاح عملية التعليم والتعلم بالمشاركة الفعلية للمتعلم بهذا النجاح ومن هذه الوسائل الحاسب الآلي. ( المغيرة ، 1955 ، 129 )

حيث أن التغييرات في ميادين العلم والمعرفة أحدثت تغييرات في مختلف أنماط الحياة تمثلت بالإبداعات العلمية الحديثة والتي شكلت عنصر مهم في تطور العلوم المختلفة وعلوم التربية الرياضية بشكل خاص ومع شيوع استعمال الحاسب الآلي في مجالات الحياة المختلفة بشكل عام استخدم في المجال الرياضي وكان استخدامه كوسيلة تعليمية ، وتبعاً لذلك أتبع الكثير من الأنظمة التربوية في العديد من الدول خطط واستراتيجيات مختلفة لإدخال وسائل تكنولوجية في تعليم أبنائها ومن هذه الوسائل الحاسب الآلي. ( الفنتوخ والسلطان ، 1999 ، 80 )

فالحاسب الآلي وما يمتاز به من دقة وما يوفره من جهد وكلفة ووقت عند استخدامه لعرض وتحليل ونقل مختلف أشكال وأنواع المعلومات حظي باهتمام المختصين في مختلف المجالات حيث يرى ( Ziadi , 2007 ) أن العلماء والباحثين على علم تام وقناعة بفاعلية الحاسب الآلي بخرن واسترجاع وتصنيف المعلومات والبيانات حين الطلب عليها واستخدام الحاسب الآلي في تعليم وتعلم العديد من المقررات الدراسية أحدث تحسناً واضحاً في أداء المتعلمين. ( Ziadi , 2007 , 291 )

وتبدو أهمية البحث في تناول الدور الهام الذي يؤديه الحاسب الآلي المبين فيما مر ذكره كوسيلة تعليمية في مساعدة المتعلمين لتحسين تعلمهم ولمواجهة حياتهم المستقبلية.

## 1 - 2 مشكلة البحث :

تسعى النظم التربوية في مختلف أنحاء العالم إلى تحسين وتحديث مناهجها وطرائق وأساليب التدريس وبمختلف جوانب العلوم الأساسية لغرض تنمية أبناء المجتمع ، ويُعد الحاسب الآلي كتقنية تعليمية ذو أثر مهم في أحداث هذه التنمية وأصبح التعامل مع هذه التقنية تتعدى الممارسة على سبيل الهواية والتسلية وقتل وقت الفراغ ، بل أصبحت مادة دراسية مهمة يمارسها الطالب بإلزام أثناء فترة تعلمه ، بل أن من لم يتقن التعامل مع الحاسب الآلي يوصف بالشخص الأمي رغم حصوله على أعلى درجات التقييم في التخصصات المختلفة.

ويتعامل طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت مع تقنية الحاسب الآلي من خلال مفردات مناهجها كمادة دراسية مقررة للطلبة ، وعليه حدد الباحث مشكلة البحث بالتساؤل التالي :

هل أن مفردات هذه المادة الدراسية وبما تتوافر من قاعات دراسية وأجهزة حاسوب وبرامجياتها توفر بيئة تعلم ملائمة لتساعد طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت باستخدام الحاسب الآلي بما يضمن أعدادهم مهنيّاً بهذه التقنية لمواجهة حياة المستقبل ؟

### 1 - 3 هدفا البحث :

- الكشف عن مدى استخدام الحاسب الآلي في الإعداد المهني لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت.

- الكشف عن الفروق في مدى استخدام الحاسب الآلي في الإعداد المهني لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت وفقاً لمتغير الجنس.

### 1 - 4 مجالات البحث :

1- المجال البشري : طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت للعام الدراسي 2011 / 2012.

2- المجال الزمني : 1 / 2 / 2012 إلى 3 / 6 / 2012

3- المجال المكاني : القاعات الدراسية لكلية التربية الرياضية جامعة تكريت.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة :

### 2 - 1 الإطار النظري :

أدخلت مادة الحاسب الآلي في الأنظمة التربوية وكما دراسته في برامج التعليم وكانت الولايات المتحدة الأمريكية من البلدان السبقة بهذا المجال وتحديداً في منتصف العقد السبعيني من القرن الماضي وتم إدخالها في المدارس وخصصت المبالغ الطائلة لذلك ، ثم بدأت الدول الأسكندنافية بالعمل لإدخال الحاسب الآلي في التعليم وفي منتصف الثمانينات من القرن ذاته فيما أدخلت البرتغال عام ( 1985 ) الحاسب في مدارسها الحكومية متزامناً مع التجربة البريطانية والتي عملت على إنشاء شبكة اتصال حاسوبية بين العديد من المدارس البريطانية ، وفيما يخص التجربة العربية لاستخدام الحاسب الآلي في التعليم فقد بدأت في بداية الثمانينات من القرن الماضي وفي عدد من الدول العربية كالعراق ومصر والأردن ثم السعودية وتلا ذلك ببداية العقد التسعيني من القرن ذاته أدخل الحاسب الآلي في التعليم إلى دول عربية أخرى وبدرجات متفاوتة من حيث حجم ونوع واتجاه الجهود اللازمة لتعليم هذه المادة. ( مطر والزعبي ، 1994 ، 48 )

### 2 - 1 - 1 المجالات العملية لاستخدام الحاسب الآلي في التعليم :

هناك مجالين لاستخدام الحاسوب في عملية التعليم والتعلم الأول يكون طرفيها الحاسوب والمتعلم أو يكون الحاسوب وسيلة للتعلم ومصدر للمعرفة ويكون دور الحاسب الآلي بتوجيه وإرشاد المتعلم وتزويده بالتغذية الراجعة الفورية عند حاجته لذلك ، المجال الثاني باستخدام الحاسب الآلي في التدريس ويعني إيجاد التفاعل بين المدرس والمتعلم والحاسب الآلي ، وذلك بقيام المدرس بتدريس المتعلمين على استخدام الحاسب الآلي كوسيلة تعليمية بالشرح أمام المتعلمين الذين يتابعون ذلك من خلال شاشته ( قنديل ، 2006 ، 45 ).

كما يشير ( كفسارة ، 2009 ) إلى استعمال الحاسب الآلي كمادة تعليمية بقيام المدرس بتدريسه للمتعلمين لمنهاج الحاسب الآلي يتواءم مع منهاج المواد الدراسية الأخرى لتكوين ما يعرف بالثقافة الحاسوبية. ( كفسارة ، 2009 ، 22 ).

### 2 - 1 - 2 : مبررات ملحة لاستخدام الحاسب الآلي في التعليم :

يشير ( السرطاوي ، 2001 ) إلى مبررات استخدام الحاسب الآلي في التعليم الممثلة في التعامل مع المستقبل بتهيئة المتعلمين لعالم يتمحور حول استخدام التقنيات المتطورة وتنمية العمليات العقلية العليا كالتفكير والإدراك والتخيل بما يتيح من تفاعل مباشر مع المتعلم يجعله قادراً على حل المشكلات التي تواجهه باستخدام الحاسب الآلي بجمع المعلومات وعرضها وتحليلها والتعامل معها. ( السرطاوي ، 2001 ، 183 ).

### 2 - 1 - 3 : مميزات استخدام الحاسب الآلي :

لاستخدام الحاسب الآلي في التعليم مميزات حيث يوفر الوقت والجهد والكلفة للحصول على المعلومات ، إذ يرى ( سلطان ، 2005 ) أن الحاسب الآلي يسترجع المادة المخزونة بسرعة وإتقان ويوفر الوقت الكافي للمدرس للاهتمام بالطلبة ومعالجة فروقهم الفردية علاوة على ميزة الحاسب الآلي بتحسين وتقييم أداء المتعلم بشكل آني. ( سلطان ، 2005 ، 183 ).

### 2 - 1 - 4 : معوقات استخدام الحاسب الآلي:

على الرغم من فوائد ومميزات استخدام الحاسب الآلي إلا أن هناك معوقات وحسبما أشار إليها بعض الباحثين ومنها :

- 1- الحاجة إلى معلمين اختصاص أكفاء لإعداد وتصميم وتدريس برامج الحاسب الآلي.
  - 2- مشاكل الصيانة والمتابعة لاستمرارية تشغيل الحاسب الآلي ( عزوي ، 1986 ، 74 ).
- كما ويشير ( Castro and alves , 2006 ) إلى تمثل معوقات الحاسب الآلي في :
- 1- قلة كفاءة مختبرات الحاسب الآلي وعددها وصعوبة صيانتها.
  - 2- ضعف مهارة القائمين على تعليم الحاسب الآلي وخطط استخدامه. ( Castro and alves , 2006 ، 74 )

### 2 - 2 : دراسة سابقة :

### 2 - 2 - 1 : دراسة ( حمص وخفاجة ، 2008 ) :

(( آليات استخدام الحاسب الآلي والتعليم الإلكتروني في الإعداد المهني لطلبة كلية التربية الرياضية ))

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى استخدام تكنولوجيا الحاسب الآلي والتعليم الإلكتروني خلال الإعداد المهني لطلاب الكلية ثم إيجاد آلية لاستخدام الحاسب الآلي والتعليم الإلكتروني خلال الإعداد المهني لطلاب الكلية.

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح لإنجاز الدراسة ، تم إجراء البحث على عينة مكونة من ( 148 ) طالباً من طلبة المرحلة الدراسية الرابعة ( بنين ) جامعة الإسكندرية بمصر ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ، تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع المعلومات المتعلقة بالدراسة من عينة البحث.

بعد تحليل نتائج البحث توصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات منها :

1- التفاوت في ترتيب الآليات المنظمة التي تخص الطلاب والتي تساعدهم على استخدام الحاسب الآلي والتعليم الإلكتروني.

2- نقص برامج توعية الطلاب للتعامل مع التقنيات التعليمية.

كما توصل إلى مجموعة من التوصيات منها:

1- وضع الآليات المذكورة في هذا البحث لاسترشاد طلاب كلية التربية الرياضية بها عند استخدام الحاسب الآلي والتعليم الإلكتروني. ( حمص وخفاجة ، 2008 ، 526 - 547 ).

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3 - 1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته وطبيعة البحث.

3 - 2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طلبة كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت للعام الدراسي 2011-2012م والبالغ عددهم ( 323 ) طالباً وطالبة وبواقع ( 250 ) طالباً و ( 73 ) طالبة.

واختار الباحث ( 65 ) طالباً وطالبة عينة للبحث بالطريقة العشوائية وبواقع ( 50 ) طالباً و ( 15 ) طالبة من طلبة المراحل الدراسية الأربع في كلية التربية الرياضية ، وبما يشكل نسبة ( 20% ) من مجتمع البحث الأصلي.

3 - 3 أداة البحث:

استخدم الباحث مقياس دراسة ( آليات استخدام الحاسب الآلي والتعليم الإلكتروني في الإعداد المهني لطلاب كلية التربية الرياضية ) والمعد من ( حمص وخفاجة ، المصدر السابق ، 529 - 530 ).

3 - 3 - 1 وصف مقياس آليات استخدام الحاسب الآلي والتعليم الإلكتروني في الإعداد المهني لطلاب كلية التربية الرياضية (والمعد من قبل حمص وخفاجة، 2008):

يتكون المقياس من ( 28 ) فقرة موزعة على أربعة محاور هي :

- محور يتعلق بطلاب الكلية وعدد فقراته ( 5 ) فقرات.

- محور يتعلق بعضو هيئة التدريس وعدد فقراته ( 6 ) فقرات.

- محور يتعلق بالمقررات الدراسية وعدد فقراته ( 6 ) فقرات .  
- محور يتعلق بالإمكانات المادية والبشرية وعدد فقراته ( 11 ) فقرة .  
وببدائل ( نعم ، لا ، لا أدري ) وأعطى الباحث للبدائل الدرجات حسب تسلسلها ( 3 ، 2 ، 1 ) .  
( حمص وخفاجة ، مصدر سبق ذكره ، 529 - 530 )  
3 - 3 - 2 الأسس العلمية للمقياس :  
3 - 3 - 3 الصدق الظاهري :

وهو أن يقيس الاختبار وما وضع لقياسه. ( ملحم ، 2002 ، 260 ) .  
وللتأكد من صدق المقياس تم عرضه بصيغته الأولية ملحق ( 1 ) على عدد من الخبراء\* والمختصين في مجال مناهج وطرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي وعلم النفس الرياضي والمقياس والتقويم في التربية الرياضية لأخذ آرائهم وتم قبول الفقرات التي حصلت على موافقة الخبراء بنسبة ( 75% ) فما فوق ، حيث يشير " بلوم " في ( السامرائي ، 2004 ) إلى أنه يمكن الاعتماد على موافقة آراء الخبراء بنسبة ( 75% ) فأكثر في مثل هذا النوع من الصدق " . ( السامرائي ، 2004 ، 48 )

وتم تعديل وحذف وإضافة عدد من الفقرات حسب آراء الخبراء والمختصين وكما يلي

جدول ( 1 )

يبين محاور تسلسل الفقرات التي تم إجراء التعديل عليها تبعاً لآراء الخبراء والمختصين والبالغ عددها ( 19 )

المحور الأول : يتعلق بالطالب :	
تسلسل الفقرة قبل التعديل	تسلسل الفقرة بعد التعديل
1	1
3	3
4	4
5	5

\* أسماء السادة الخبراء والمختصين :

- 1- أ.د. نزهان حسين العاصي / طرائق تدريس التربية الرياضية / تعلم حركي / جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية.
- 2- أ.د. عنان جواد الجبوري / طرائق تدريس التربية الرياضية / جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية.
- 3- أ.د. ظافر هاشم الكاظمي / تعلم حركي / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية.
- 4- أ.د. هشام محمد ناصر / طرائق تدريس التربية الرياضية / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية.
- 5- أ.د. اسماعيل محمد رضا / مناهج وطرائق التدريس / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية.
- 6- أ.م.د. عبد الووود أحمد خطاب / علم النفس الرياضي / جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية.
- 7- أ.م.د. عبد المنعم أحمد جاسم / قياس وتقويم التربية الرياضية / جامعة تكريت ، كلية التربية الرياضية.

المحور الثاني : يتعلق بعضو هيئة التدريس :

تسلسل الفقرة بعد التعديل	تسلسل الفقرة قبل التعديل
7	6
8	7
9	8
11	11

المحور الثالث : يتعلق بالمقررات الدراسية :

تسلسل الفقرة بعد التعديل	تسلسل الفقرة قبل التعديل
14	13
15	14
16	15
17	16
18	17

المحور الرابع : يتعلق بالإمكانات المادية والبشرية :

تسلسل الفقرة بعد التعديل	تسلسل الفقرة قبل التعديل
21	20
23	22
24	23
25	25
26	26
27	27

كما تم حذف عدد من الفقرات بناءً على آراء الخبراء والمختصين والبالغ عددها ( 3 ) جدول ( 2 )

( 2 )

جدول ( 2 )

يبين محاور وتسلسل الفقرات التي تم حذفها

تسلسلها	محور الفقرة المحنوفة
9	المحور الثاني : يتعلق بعضو هيئة التدريس
19	المحور الرابع : يتعلق بالإمكانات المادية والبشرية
24	

وتم إضافة عدد من الفقرات تبعاً لذلك وبلغ عددها ( 3 ) جدول ( 3 ) :  
جدول ( 3 )

يبين محاور تسلسل الفقرات التي تم إضافتها

تسلسل الفقرة	عنوان المحور
6	المحور الثاني : يتعلق بالطالب
12	المحور الثاني : يتعلق بعضو هيئة التدريس
19	المحور الثالث : يتعلق بمفردات المواد الدراسية

وبذلك يتحقق الصدق الظاهري بالمقياس والذي بلغ عدد فقرات المقياس ( 28 ) فقرة.

### 3 - 3 - 4 ثبات المقياس:

تم عرض المقياس على عينة من الطلبة والطالبات مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث بتاريخ 7 / 3 / 2012 والبالغ عددهم ( 7 ) طلاب و ( 7 ) طالبات للإجابة على المقياس ، وبعد مرور أسبوع تم إعادة تطبيق المقياس على العينة ذاتها ، ويراعى بطول الفترة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني بمدة لا تقل عن أسبوع. ( عبد الحميد ، 2008 ، 418 ).  
وتم إيجاد معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني حيث بلغ معامل الارتباط ( 0.83 ) وهو معامل ارتباط عالٍ يمكن الوثوق به.

### 3 - 4 الوصف النهائي للمقياس:

تكون المقياس من أربعة محاور وكالاتي:

- 1- المحور الأول: يتعلق بالطالب وعدد فقراته ( 6 ) .
- 2- المحور الثاني: يتعلق بعضو هيئة التدريس وعدد فقراته ( 6 )
- 3- المحور الثالث: يتعلق بمفردات المواد الدراسية وعدد فقراته ( 7 ) .
- 4- المحور الرابع: يتعلق بالإمكانات المادية والبشرية وعدد فقراته ( 9 ) .

وبذلك يبلغ عدد فقراته ( 28 ) فقرة وبدائل الإجابة ب ( نعم ) و ( لا ) و ( لا أدري ) ودرجات ( 3 ) و ( 2 ) و ( 1 ) على التوالي.

### 3 - 5 التطبيق النهائي للمقياس :

تم تطبيق المقياس بصورته النهائية ملحق ( 2 ) على عينة البحث المكونة من ( 65 ) طالباً وطالبة من طلبة المراحل الدراسية الأربع في كلية التربية الرياضية جامعة تكريت وتم

إيضاح استمارة الاستبيان على أفراد العينة ، وفي يوم 3 / 4 / 2012 تم جمعها ثم معالجتها إحصائياً.

### 3 - 6 الوسائل الإحصائية:

- 1- النسبة المئوية.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- الوسط الحسابي.
- 4- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- 5- اختبار ( t.test ) لعينة واحدة.
- 6- اختبار ( t.test ) لعينتين مستقلتين.
- 7- المتوسط الفرضي. ( علاوي ، 1998 ، 146 ) ( التكريتي والعبدي ، 1999 ، 272 )

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

الهدف الأول : والذي ينص على ( الكشف عن مدى استخدام الحاسب الآلي في الإعداد المهني لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت ) ، حيث أظهرت النتائج فاعلية استخدام الحاسب الآلي لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، وتم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وكما مبين في الجدول (5).

### جدول ( 5 )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي لدى استخدام الحاسب الآلي في إعداد طلبة كلية

#### التربية الرياضية

المعالم الإحصائية	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ( ت ) المحتسبة
طلبة كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت	65	76,569	7,112	56	23,315

معنوي عند مستوى الدلالة  $> (0,05)$  وأمام درجة حرية ( 64 ) قيمة ( ت ) الجدولية ( 2,00 ) وبانحراف معياري قدره ( 7,112 ) وللتعرف على معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي للاستبيان \* والبالغ ( 56 ) درجة وباستخدام اختبار ( t.test ) لعينة واحدة بلغت قيمة ( ت المحتسبة ) ( 23,315 ) وهي أكبر من قيمة ( ت الجدولية ) البالغة ( 2,00 ) مما يدل على أن الفرق معنوي ويعزو الباحث سبب ذلك إلى توافر البيئة الملائمة في

\* المتوسط الفرضي للمقياس = مجموع أوزان البدائل × عدد الفقرات ÷ عدد البدائل. ( علاوي ، 1998 ، 146 ) ، وبما أن المقياس يتكون من ( 28 ) فقرة وتكون الإجابة عليه وفق مقياس ثلاثي بالترج ( 3 ، 2 ، 1 ) ، إذاً المتوسط الفرضي =  $1 + 2 + 3 \times 28 \div 3 = 56$  درجة.

وقد اعتمدت بعض البحوث والدراسات في مجالات مختلفة على المتوسط الفرضي لتقويم نتائجها مثل دراسة ( الطائي ، 2009 ، 134 ) و ( الطائي ، 2006 ، 85 - 89 )

الكلية لتعلم كيفية استخدام الحاسب الآلي والتعامل معه من قبل طلبة كلية التربية الرياضية بعد أن تم وضع مفردات منهاج خاص بهذه التقنية وإدخالها في ضمن مواد إعداد ( الطالب المدرس ) لاستخدامها كبديل ملائم للأساليب التقليدية المعتمدة على التلقين والتركيز على التعليم ( المتمركز حول المتعلم ، حيث يرى ( حسونة ، 1999 ) أننا نعيش عصر تكنولوجيا التعليم وتحول المجتمعات من التقليدية إلى المحوسبة لذا فمن لا يتقن العمل على الحاسب الآلي أصبح دوره ثانوياً ومهمشاً في هذه المجتمعات ، وعليه أصبح إيلاء الاهتمام لهذه التقنية واستخدامها الأمثل حاجة ملحة لإعداد مدرسي المستقبل. ( حسونه ، 1999 ، - 15 )

أما الهدف الثاني : ( الذي ينص على الكشف عن الفروق في مدى استخدام الحاسب الآلي في الإعداد المهني لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت وفقاً لمتغير الجنس.

ولمناقشة هذا الهدف استخرج الباحث الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكلا

العينتين ( ذكور ، إناث ) وكما مبين في الجدول ( 6 ) :

جدول ( 6 )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و ( ت ) المحسوبة وقيمة ( ت ) الجدولية

العينات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية
ذكور	50	76,820	7,308	9,092	2,00
إناث	15	59,333	2,257		
المجموع	65				

وللتعرف على دلالة الفرق بين العينتين ( ذكور ، إناث ) استخدم الباحث اختبار ( t.test ) لعينتين مستقلتين إذ بلغت فيه قيمة ( ت ) المحسوبة ( 9,092 ) وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية والبالغة ( 2,00 ) عند مستوى دلالة ( 0,05 ) ودرجة حرية ( 63 ) مما يدل على أن الفرق معنوي ولصالح الذكور ، إذ بلغ المتوسط الحسابي لهم ( 76,820 ) وبانحراف معياري بلغ ( 7,308 ) وهو أعلى من المتوسط الحسابي لعينة الإناث والبالغ ( 59,333 ) وبانحراف معياري ( 2,257 ) .

ويعزو الباحث ذلك إلى توفر الوقت والحرية الكافية لدى الطلاب من عينة البحث والذين يمارسون العمل على الحاسب الآلي وبرامجه ومن خلاله شبكة الانترنت في مكاتب الانترنت العامة وفي المقاهي الخاصة به علاوة على ممارسته كمادة دراسية ذات منهج مقرر أثناء الدراسة في الكلية أو في البيت عند العودة من الكلية مما يوفر لديهم خبرة في التعامل مع هذه التقنية على العكس من الطالبات الذين يقتصر تعاملهن مع الحاسب الآلي وبرامجه على المحاضرات العملية والنظرية في الكلية وفي البيت في حالة توفره ، وتبعاً لذلك يكون عمل

الطلاب منوعاً في العمل على الحاسب الآلي وبرامجياته إضافة إلى التعامل من خلاله مع شبكة الانترنت وما يتضمن من معرفة متنوعة تغني المستخدم وتوفر له احتياجاته المعرفية المختلفة. ويرى كل من ( Chen , 1986 ) و ( Lepper , 1988 ) أن الفرق في استخدام الحاسب الآلي بين الجنسين من الطلاب والطالبات يعود أساساً إلى الفرق بينهما بالخبرة لأن الطلاب أكثر تعرضاً للتعامل مع الحاسب الآلي لذا الاتجاه نحوه استخدامه يكون إيجابياً أكثر من الطالبات.

( Lepper , 1988 , 85 ) , ( Chen , 1986 , 265 - 282 )

فيما يرى ( Shashaani , 1994 ) أن نسبة من يمتلكون حاسباً آلياً من الذكور أكثر في العادة من الإناث مما يوفر خبرة أكثر لديهم نتيجة لذلك. ( Shashaani , 1994 , 347 - 367 )

وهذا ما ينطبق حالياً بامتلاك الذكور من الطلاب على أجهزة الحاسب الآلي أكثر من الإناث تبعاً لبيئتهم الاجتماعية وظروفهم الاقتصادية ، مما يعزز حصولهم على الخبرة بالعمل على الحاسب الآلي وبرامجه ومن خلاله شبكة الانترنت.

فيما يرى ( الحسناوي ) إن استخدام الحاسب الآلي ومن خلاله شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) ينتج تزويد الطلبة بالحوافز والمثيرات المناسبة بدرجة أكبر مما تزودهم به برامج الحاسب الآلي وبتيح العمل عليه حصول المستخدم على التعلم الذاتي حيث يتم عرض المعلومات بطريقة شيقة وجذابة يتم خلالها تفاعل بين المستخدم الطالب والحاسب الآلي فيما يكون استخدام الانترنت من خلاله هو امتداد لاستخدامه في التعليم لغرض الحصول على معلومات أكثر تنوع إضافة إلى تعزيز العمل التعاوني فيما بين الطلبة من خلال التواصل بالبريد الإلكتروني بينهم وبما يطور ويحسن عملية التعلم من قبل الطلبة الذين يتعاملون مع الحاسب الآلي ومن خلاله الانترنت مقارنة بالطالبات الذين يتعاملون مع الحاسب الآلي وبرامجه فقط. ( الحسناوي ، 2005 ، 30 )

وهذا ما يعزز نتائج البحث بالكشف عن مدى استخدام الحاسب الآلي من قبل طلبة الكلية وفقاً لمتغير الجنس بحصول الطلاب من عينة البحث والذين يستخدمون الحاسب الآلي وبرامجياته علاوة على استخدام شبكة المعلومات الدولية الانترنت من خلاله على قيم إحصائية أعلى من عينة الطالبات والذين يستخدمون الحاسب الآلي وبرامجه فقط.

**5 - الاستنتاجات والتوصيات:**

**5 - 1 الاستنتاجات:**

من خلال مناقشة وتحليل نتائج البحث توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- 1- يتم تعريف الطلبة من خلال الحاسب الآلي وبرامجه للتعامل مع المواقع الالكترونية المتخصصة بالجوانب المعرفية لاستخدامها والاستفادة منها في حياتهم الدراسية والعملية.
- 2- ظهرت فروق ذات دلالة معنوية لقيمة ( ت ) المحسوبة ما بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي ولصالح المتوسط الحسابي ، وهذا ما يدل على استخدام الحاسب الآلي بإعداد طلبة كلية التربية الرياضية.
- 3- ظهرت فروق ذات دلالة معنوية لقيمة ( ت ) المحسوبة باستخدام الحاسب الآلي وفقاً لمتغير الجنس ولصالح عينة الطلاب.

#### 5 - 2 التوصيات:

- من خلال الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث أوصى بالتوصيات الآتية :
- 1- أهمية التأكد على رفع مستوى الطالبات بمهارات استخدام الحاسب الآلي لغرض إعدادهن لمستقبل حياتهن المهنية.
  - 2- أهمية توافر الأعداد الكافية من الحواسيب وتهيئة المختبرات اللازمة لتنفيذ المحاضرات فيها.
  - 3- ضرورة أن يكون عضو هيئة التدريس ملماً بالتعامل مع الحاسب الآلي وبرامجه.
  - 4- مراعاة عدم التسرع عند توظيف شبكة المعلومات الدولية ( الانترنت ) في غرف التدريس وبما يخدم نوعية التعلم وليس لمجرد التسلية وقضاء الوقت.
  - 5- إدخال اختبارات الحاسب الآلي ضمن اختبارات القبول بكلية التربية الرياضية.
  - 6- إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى في كليات أخرى.

#### المصادر العربية

- 1- التكريتي ، وديع ياسين محمد والعبدي ، حسن محمد عبد ( 1999 ) : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، مطبعة جامعة الموصل.

- 2- الحسنوي ، موفق عبد العزيز ( 2005 ) : أثر شبكة المعلومات الدولية برامج الحاسوب في تدريس الكترولنيات القدرة الكهربائية في تفعيل الطلبة والاحتفاظ بالمعلومات ودافعية التعلم ، أطروحة دكتوراه ( غير منشورة ) ، كلية التربية ( أبن الهيثم ) ، جامعة بغداد .
- 3- حسونه ، أسعد ( 1999 ) : الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعلم ، ط1 ، عمان ، الأردن .
- 4- حمص ، محسن محمود درويش وخفاجة ، ميرفت علي حسن ( 2008 ) : آليات استخدام الحاسب الآلي والتعليم الإلكتروني في الإعداد المهني لطلاب كلية التربية الرياضية ، مجلة المؤتمر العلمي ، كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية ، مصر .
- 5- زعلول ، محمد سعد والسائح ، مصطفى ( 2004 ) : تكنولوجيا أعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية ، ط2 ، دار الوفا لنديا الطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- 6- السامرائي ، جاسم محمد ( 2004 ) : بناء مقياس التقويم أداء العاملين في مديريات التربية الرياضية في جامعات العراق ، ( رسالة ماجستير غير منشورة ) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- 7- السرطاوي ، عادل فايز ( 2001 ) : معوقات تعلم الحاسوب وتعليمه في المدارس الحكومية بمحافظات شمال فلسطين من وجهة نظر العاملين والطلبة،(رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة النجاح الوطنية، القدس .
- 8- سلطان ، عادل ( 2005 ) : تكنولوجيا التعليم والتدريب ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت .
- 9- الطائي ، أحمد حازم محمد ( 2009 ) : بناء مقياس المسؤولية الاجتماعية لممارسي الأنشطة الرياضية من طلاب جامعة الموصل ، بحث منشور في مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد ( 8 ) ، العدد ( 2 ) ، كلية التربية الأساسية ، جامعة الموصل .
- 10- الطائي ، بثينة حسين علي أوميد ( 2006 ) : تقويم المهارات القيادية في ضوء الرضا الوظيفي لدى أعضاء الهيئة الإدارية والمدرسين في أندية المنطقة الشمالية، أطروحة دكتوراه(غير منشورة)،جامعة الموصل .
- 11- عبد الحميد ، محمد ( 2008 ) : البحث العلمي في تكنولوجيا التعليم ، عالم الكتب ، القاهرة .
- 12- عزاوي ، محمود زيبان ( 1986 ) : دور الكمبيوتر في التعليم العالي في مجال التعليم والتعلم والبحث ، الندوة العلمية التربوية الخامسة لجامعة الموصل ، الموصل .
- 13- علاوي،محمد حسن (1998): مدخل علم النفس الرياضي ، ط3،دار المعارف للطباعة والنشر،القاهرة .

- 14- الفنتوخ ، عبد القادر والسلطان ، عبد العزيز ( 1999 ) : الانترنت في التعليم ، مشروع الدراسة الالكترونية ، مجلة رسالة الخليج العربي ، المجلد 21 ، مكتب التربية العربي لدول الخليج ، الرياض .
- 15- قنديل ، احمد ابراهيم ( 2006 ) : التدريس بالتكنولوجيا الحديثة ، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر .
- 16- كفسارة ، إحسان محمد ( 2009 ) : أثر إستراتيجية التعليم التعاوني باستخدام الحاسوب على التحصيل المباشر والمؤجل لطلاب مقرر تقنيات التعليم مقارنة مع الطريقة الفردية والتقليدية ، المجلد الأول ، العدد الأول ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية .
- 17- مطر ، منى والزعبي ، سليم ( 1994 ) : الوسيلة التعليمية ، دراسة حول إدخال الحاسوب إلى المدارس الفلسطينية ، جامعة بيت لحم ، فلسطين .
- 18- المغيرة ، عبد الله بن عثمان ( 1995 ) : الحاسب والتعليم ، النشر العلمي والمطابع السعودية ، جامعة الملك سعود ، الرياض .
- 19- ملح ، سامي محمد ( 2002 ) : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط2 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .

#### المصادر الأجنبية

- 1- Castro , maria.F. and Alves ,L. Ansantacico ( 2006 ) ; The implementation and use of computers in education In Brazil , computers and education magazine , Elsevier , [WWW.Science direct.com](http://WWW.Science.direct.com).
- 2- Chen , ( 1986 ) : Gender and computers the beneficial of experience on attitudes journal of educational computing research.
- 3- Lepper ,M. ( 1988 ) : micro computer rin education , motivational and social lessens in contemporarily reading in child psychology Hetherington, E. and park R.megraw hill. New york.
- 4- Shashaani .L, ( 1994 ) : Gender and computer experience land Its influence on computer attitudes , Journal of educational computing research , 11 ( 4 ) .
- 5- Zaidi .S.M. ( 2007 ) : Modern teaching of educational technology , mehra offset press , delhi.

#### ملحق ( 1 )

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة تكريت

كلية التربية الرياضية

استبيان آراء السادة الخبراء والمختصين

الأستاذ الفاضل.....المحترم  
تحية طيبة وبعد :

يروم الباحث بإجراء بحثه الموسوم ( مدى استخدام الحاسب الآلي في الإعداد المهني  
لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت ).

وبما إنكم من ذوي الخبرة في هذا المجال يرجى إبداء آرائكم حول صلاحية فقرات  
الاستبيان المرفق ، وما ترونه من تعديل أو إضافة أو حذف ، علماً أن بدائل الاستبيان ذات  
ميزان ثلاثي ( نعم ، لا ، لا أدري ).

مع الشكر والامتنان

الاسم الكامل :  
الدرجة العلمية :  
المعجون :  
الاختصاص الدقيق :  
الباحث :  
جاسم صالح

### محاور وفقرات الاستبيان

ت	الفقرات ومحاورها	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
	المحور الأول : يتعلق بطالب الكلية :			
1	رفع مستوى اللغة الانجليزية للتعامل مع البرمجيات			
2	تعريف الطلاب بالمواقع الالكترونية المتخصصة			
3	الحد من عدد الطلاب في المحاضرة الواحدة للاستفادة من تطبيقات التعليم الالكتروني			
4	برنامج توعية للطلاب حول كيفية التعامل مع التقنيات التعليمية			
5	تدريب الطلاب على استخدام برامج الحاسب الآلي والتعليم الالكتروني			
	المحور الثاني : يتعلق بعضو هيئة التدريس :			
6	تشجيع المسؤولين بالكلية لاستخدام الحاسب الآلي والتعليم الالكتروني في التعليم			
7	برنامج توعية لبيان أهمية استخدام الحاسب الآلي والتعليم الالكتروني في تحقيق أهداف التدريس			
8	إمداد عضو هيئة التدريس بالمعارف عن البرمجيات التي تخدم موضوعات المادة الدراسية			
9	إمداد عضو هيئة التدريس بالمعرفة عن المواقف التعليمية التي تخدم موضوعات المادة الدراسية			
10	تدريب أعضاء هيئة التدريس على توظيف الحاسب الآلي والتعليم الالكتروني في التعليم			
11	وجود خطة واضحة للتواصل بين الأعضاء ووحدة المعلومات بالكلية			
	المحور الثالث : يتعلق بالمقررات الدراسية :			
12	توافر البرمجيات الجاهزة الخاصة بالخبرات المتعددة للمقررات الدراسية			
13	إنتاج البرمجيات التعليمية داخل الكلية بمركز الحاسب الآلي			
14	تحويل المقررات الدراسية إلى مقررات الكترونية			
15	تشكيل لجنة للمناهج بالكلية لتطوير عملية التعلم ، وخاصة استخدام التكنولوجيا التعليمية			
16	تهيئة بيئة تعلم مناسبة لاستخدام الحاسب الآلي في المقررات الدراسية التطبيقية			
17	يتضمن مقرر مادة الحاسب الآلي معرفة تطبيقية لبرمجيات الحاسب الآلي والتعليم الالكتروني			
	المحور الرابع : يتعلق بالإمكانات المادية والبشرية :			
18	توفير القاعات المجهزة بأجهزة الحاسب الآلي الحديث			
19	إتاحة الوقت الكافي للتدريب على استخدام برمجيات الحاسب الآلي			
20	توفير خط إنترنت بالمكتبة ليتفاعل الطالب معها من خلال الروابط المتاحة			
21	ربط شبكة الإنترنت بالأقسام العلمية وقاعات التدريس			
22	وجود نظام واضح لصيانة الأجهزة التقنية			

			توافر عدد الفنيين المتخصصين في تكنولوجيا المعلومات	23
			إتباع نظام إدارة يسهل إجراءات استخدام التقنيات التعليمية	24
			برامج تدريب لتنمية مهارات الفنيين	25
			الميزانية اللازمة لأعداد وحفظ وتداول برمجيات التعليم	26
			خطة تتضمن نظام التواصل بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس الفنيين	27
			توفير السبورة الإلكترونية في قاعات التدريس	28

## ملحق ( 2 )

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة تكريت

كلية التربية الرياضية

استبيان

عزيزي الطالب :

عزيزتي الطالبة :

تحية طيبة :

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم ( مدى استخدام الحاسب الآلي في الإعداد المهني لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت ).

ويرجو الباحث بيان آرائكم حول فقرات الاستبيان المرفقة علماً سيستخدم لأغراض البحث العلمي ، مع الشكر والامتنان.

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( )

المرحلة الدراسية :

لا داعي لذكر الاسم.

الباحث

جاسم صالح المعجون

			المحاور وفقراتها	
			المحور الأول : يتعلق بالطالب :	
			وضع مناهج علمية مركزية باللغة الانكليزية خاصة بالبرامجيات	1

2	معرفة الطلاب بالمواقع الالكترونية المتخصصة
3	يستخدم نظام المجموعات عن التطبيق في مختبرات الحاسب الآلي
4	إعداد دورات تدريبية عند استخدام التقنيات التعليمية وتحدد بتعليمات
5	يوجد اهتمام بالتعليم الفردي لبرامج الحاسب الآلي لمراعاة الفروق الفردية للطلبة
6	وضع شرط الحصول على شهادة الحاسب الآلي ضمن شروط القبول في الكلية
	المحور الثاني : يتعلق بعضو هيئة التدريس :
7	إلزام الإدارة بالكلية للتدريسيين باستخدام الحاسب الآلي في التعليم
8	توجد برامج توعية لبيان أهمية استخدام الحاسب الآلي في تحقيق أهداف التدريس
9	إمداد عضو هيئة التدريس بالمعارف عن البرمجيات و المواقع التعليمية التي تخدم موضوعات المادة الدراسية
10	تدريب أعضاء هيئة التدريس على توظيف الحاسب الآلي في التعليم
11	وجود خطة للتواصل بين أعضاء هيئة التدريس ووحدة الخدمة الإلكترونية بالكلية
12	ضرورة استخدام الحاسب الآلي من قبل التدريسيين كشرط أساسي من شروط تقييم الأداء
	المحور الثالث : يتعلق بمفردات المواد الدراسية :
13	توافر البرمجيات الجاهزة الخاصة بالخبرات المتعددة لمفردات المواد الدراسية
14	ضرورة إنتاج البرمجيات التعليمية بمركز الحاسب الآلي داخل الكلية
15	تحويل مفردات المواد الدراسية إلى مفردات الكترونية
16	تشكيل لجنة للمناهج بالكلية تعمل على ترسيخ استخدام تكنولوجيا التعلم
17	تهيئة بيئة تعليم مناسبة لاستخدام الحاسب الآلي بمفردات المواد الدراسية
18	يتضمن مقرر مادة الحاسب الآلي معرفة تطبيقية للبرمجيات الخاصة به
19	تشكيل وحدة متخصصة للحاسب الآلي في الكلية
	المحور الرابع : يتعلق بالإمكانات المادية والبشرية :
20	توفر القاعات المجهزة بأجهزة الحاسب الآلي الحديث
21	توفر منظومة إنترنت بمكتبة الكلية ليتفاعل الطالب من خلال الخدمة المتاحة
22	ربط شبكة الإنترنت بالأقسام العلمية وقاعات التدريس
23	وجود نظام كفو لصيانة الأجهزة التقنية
24	توافر عدد كاف من الفنيين المتخصصين في الكلية بتكنولوجيا المعلومات
25	وجود برامج تدريبية لتنمية مهارات الفنيين
26	توافر الميزانية اللازمة لأعداد وحفظ وتداول برمجيات التعليم
27	وجود خطة تتضمن إيجاد نظام للتواصل بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس والفنيين
28	توفير السبورة الالكترونية في قاعات التدريس

استجابات بعض مضادات الأكسدة غير الإنزيمية للجهدين الهوائيين الفئري والمستمر لدى

لاعبي كرة القدم

ا.م. نشوان إبراهيم الأنيمي م.م. محمود نديم احمد

## كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل

### ملخص البحث

درست استجابات بعض دلالات الأكسدة ومضاداتها للجهدين الهوائيين الفتري والمستمر لدى لاعبي كرة القدم وتكونت عينة البحث من (9) لاعبين يمثلون منتخب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، متوسط أعمارهم وأوزانهم وأطوالهم  $(1.763 \pm 21.888)$  و  $(6.01 \pm 65.7888)$  و  $(32.14 \pm 176.1666)$  على التوالي، تم إخضاعهم لاختباري الجهد الفتري والمستمر، إذ تحدد اختبار الجهد الهوائي الفتري بالركض على الشريط الدوار لمدة (30) دقيقة قسمت إلى مجموعتين كل مجموعة (15) دقيقة وقسمت كل مجموعة إلى ثلاث تكرارات زمن التكرار الواحد (5) دقائق، مع إعطاء فترات راحة ايجابية بين تكرار وآخر (2,5) دقيقة وبين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية (5) دقائق، في حين تحدد الجهد المستمر بالركض على الشريط الدوار لمدة (30) دقيقة بشكل مستمر وبنفس شدة العمل في الجهد الهوائي الفتري (50-65%) من القيمة القصوى لمعدل ضربات القلب، تم إجراء اختباري الجهدين الهوائيين الفتري والمستمر في درجات حرارة معتدلة تراوحت ما بين (22-24) درجة مئوية، وقد تضمنت قياسات البحث قياس مضادات الأكسدة الغير إنزيمية (الألبومين والسيرلوبيلازمين) . واستنتج الباحثان أن الجهدين الهوائيين الفتري والمستمر على الشريط الدوار لمدة (30) دقيقة لم يحدثا أي تغير في مستوى الألبومين والسيرلوبيلازمين.

## Responses of some non-enzymatic antioxidants to interval and continuous aerobic efforts for soccer players

Nashwan I. Abdullah

Mahmood N. Ahmed

Sport Education College – Mosul University

### Abstract

The responses of some non-enzymatic antioxidants to interval and continuous aerobic efforts for soccer players have been studied in (9) soccer players from physical education college - University of Mosul, their mean Ages, Weights, and Heights  $(20) SD \pm (5.27)$  ,  $(68.6) SD \pm (1.21)$ ,  $(174) SD \pm (2.16)$  respectively. The procedures of the research included measure non-enzymatic antioxidants (Albumin and Ceruloplasmin (Cp) in the rest before interval and continuous aerobic efforts and at once after efforts. The research samples were subjected to interval and continuous efforts tests. The interval effort limited by run on treadmill for ((30) min for two sets the time of one set (15) min, both set

content three repetitions, the time of one repetition was (5) min and recovery period for (2.30) min (Active rest) between repetitions and (5) min between sets , while the continuous effort includes continuous run on treadmill for (30) min. The intensity of both efforts were (50%-60%) from the maximum heart rate. In addition, the intensity range was between (130 - 150) bpm. All tests were performed in ambient temperature between (22 – 24°). The study concluded that both interval and continuous efforts did not cause significant change in Albumin and Ceruloplasmin (Cp) for soccer players.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

لقد استأثرت دراسة استجابات دلالات الأكسدة ومضاداتها للجهد البدني اهتمام العديد من الباحثين وتوصلت إلى العديد من النتائج المتعلقة بدلالات الأكسدة ومضادات الأكسدة بأنواعها المختلفة إذ توصلت الدراسات التي تناولت استجابات مضادات الأكسدة الإنزيمية للجهد البدني إلى العديد من النتائج تبعا لنوع الجهد وفترة الدوام وباستخدام شدد مختلفة، فقد توصل عدد من تلك الدراسات إلى عدم حدوث تغير في مضادات الأكسدة بعد الجهد البدني (التمرين) مباشرة (Vincent *et al*, 2004, 772-779), (Ashton *et al*, 1998, 498-502). في حين توصلت دراسة (Waring *et al*, 2003) إلى عدم حدوث تغير في قابلية مضادات الأكسدة بعد الجهد مباشرة وكذلك بعد (20) دقيقة من انتهاء التمرين (Waring *et al*, 2003, 425-430). وتوصلت العديد من الدراسات والبحوث إلى نتائج متباينة في ما يخص استجابات ومضادات الأكسدة الإنزيمية للجهد البدني (التمرين)، إذ توصل (Chang *et al*, 2002) إلى عدم حدوث تغير في السوبر اوكسيد ديسميوتيز (SOD) والكلوتاثيون بيروكسيديز (GPX) بعد مباره الركيبي (20X 40) دقيقة (Chang *et al*, 2002, 103-7)، في حين توصل (Daud *et al*, 2006) إلى وجود انخفاض في نشاط إنزيم الكاتاليز (CAT) بحدود (12%) بعد اختبار الجهد الأقل من الأقصى (80%) من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO2Max) أنجزت من قبل راكب للدراجات ولم يلاحظ أي تغيراً بعد اختبار الجهد الأقصى (Daud *et al*, 2006, 44)، بينما توصل عدد قليل من الدراسات إلى عدم حدوث تغيرات معنوية وهامة في نشاط إنزيم (CAT) مع التمرين الحاد (العالي الشدة) إذ توصل (Marzatico *et al*, 1997) إلى عدم حدوث أي تغيرات في نشاط إنزيم الكاتاليز بعد عدو المسافات القصيرة (Marzatico *et al*, 1997, 235-239) وعلى النقيض من ذلك فقد توصل (Vider *et al*, 2001) إلى حدوث زيادة في نشاط إنزيم الكاتاليز بعد الجهد باستخدام الشدة القصوى (Vider *et al*, 2001, 263-270)، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين مستويات مضادات الأكسدة وشدة

التمرين وهناك بيانات تدعم كون تمارين الشدة المرتفعة تزيد من مضادات الأكسدة (Clarkson&Thompson 2000,637-46). فقد أشار (Adams & Best 2002) إلى ظهور زيادة في نشاط إنزيم الكاتاليز (CAT) في التمارين ذات الشدة العالية ولم يظهر أي تغيير في إنزيم السوبر اوكسيد ديسميوتاز (SOD) (Adams&Best 2002,5). وتوصلت الدراسات أيضا إلى ان الضرر (الأذى) ألتأكسدي للبروتين يحدث على الأقل عندما تكون الشدة (80%) من ( $VO_2$  Max) ولمدة (40) دقيقة لدى المتدربين من الرجال. (Lamprecht *et al*, 2008,1611-1617). ووجدت بعض الدراسات انخفاض في إنزيم الكلوتاثيون بعد التمرين, وتعود للزيادة إلى المستوى الأساسي بعد ساعة من التمرين (Recep 2010,448-452). مما تقدم نلاحظ ان معظم الدراسات تركزت حول دراسة استجابات مضادات الأكسدة الإنزيمية لأنواع مختلفة من الجهد وبشدد مختلفة وبفترات دوام مختلفة بينما لم نلاحظ وجود اهتمام كبير من قبل الباحثين لدراسة استجابات الأنواع الأخرى من مضادات الأكسدة وبشكل خاص مضادات الأكسدة غير الإنزيمية ومن هنا تتجلى أهمية البحث في تقديم المعلومات العلمية الدقيقة حول استجابات بعض مضادات الأكسدة غير الإنزيمية لتضاف إلى المعلومات والحقائق العلمية المتعلقة باستجابات دلالات ومضادات الأكسدة للجهد البدني والتي قدمتها الدراسات والبحوث السابقة.

### 1-2 مشكلة البحث

إن ما حفز الباحثان لدراسة استجابات بعض مضادات الأكسدة غير الإنزيمية للجهد الهوائي الفئري والمستمر لدى لاعبي كرة القدم هو ندرة الدراسات التي تناولت دراسة استجابات بعض مضادات الأكسدة غير الإنزيمية فضلا عن ندرة الدراسات التي تناولت تأثير نوع الجهد الهوائي (فئري-مستمر) في استجابات بعض مضادات الأكسدة غير الإنزيمية في البيئة العراقية على حد علم الباحثان الأمر الذي قد يؤدي إلى افتقار المكتبة العلمية للمعلومات العلمية الدقيقة حول استجابات بعض مضادات الأكسدة غير الإنزيمية لأنواع مختلفة من الجهد البدني.

### 1-3 أهداف البحث

- 1- التعرف على استجابات بعض مضادات الأكسدة غير الإنزيمية<sup>(\*)</sup> للجهد الهوائي الفئري لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- التعرف على استجابات بعض مضادات الأكسدة غير الإنزيمية للجهد الهوائي المستمر لدى لاعبي كرة القدم.

(\*) مضادات الأكسدة غير الإنزيمية : السيرولوبلازمين- الألبومين

3- المقارنة بين استجابات بعض مضادات الأكسدة غير الإنزيمية للجهد الهوائي للجهدين الهوائيين الفتري والمستمر لدى لاعبي كرة القدم.

#### 4-1 فروض البحث

- 1- لا يوجد فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعد للجهد الهوائي الفتري في بعض مضادات الأكسدة غير الإنزيمية لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- لا يوجد فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعد للجهد الهوائي المستمر في بعض مضادات الأكسدة غير الإنزيمية لدى لاعبي كرة القدم.
- 3- لا يوجد فرق معنوي بين الاختبارين البعدين للجهد الهوائي الفتري والمستمر في بعض مضادات الأكسدة غير الإنزيمية لدى لاعبي كرة القدم.

#### 5-1 مجالات البحث

- 1- المجال البشري: عينة من لاعبي فريق كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل.
- 2- المجال المكاني: مختبر الفسلجة في كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل، ومختبر الدراسات العليا البحوث في قسم علوم الحياة - كلية العلوم - جامعة الموصل.
- 3- المجال الزمني: للمدة من 2012/2/6 ولغاية 2012/2/12.

#### 2- الإطار النظري

##### 1-2 مضادات الأكسدة غير الإنزيمية

##### 1-1-2 السيرولوبلازمين (Cp) Ceruloplasmin

وهو عبارة عن بروتين يحتوي على ما يقارب من (25%) من مجموع النحاس الكلي الموجود في مصل الدم ويتكون السيرولوبلازمين في الكبد ويقوم بنقل النحاس (Cu) من الكبد إلى العديد من أنسجة الجسم، وان مستوى تركيز النحاس في المصل يعد انعكاساً لمستوى السيرولوبلازمين (Groff & Gropper, 2000, 128-145) (Cp). وهو بروتين مضاد للأكسدة (Antioxidant) إذ يعمل على اقتناص الجذور الحرة ويمنعها من أكسدة العديد من المكونات الحيوية في الجسم ومن ثم يوقف عمل تلك المواد المؤكسدة في بلازما الدم وتفاعلاتها المدمرة في الجسم.

(Jacob, 1995, 755-766)

##### 2-1-2 الألبومين Albumin

ان الألبومينوهو من بروتينات مصل الدم القليلة الذوبان بالماء, ويعد النسيج الكبدي الموقع الرئيس لتكوين الألبومين ويتوزع الألبومين بتراكيز مختلفة في سوائل الجسم إذ يوجد في الصفراء والسائل المخي الشوكي والإفرازات البنكرياسية والدم (Murray et al, 1993, 690-273,680), وهو من مضادات الأكسدة المهمة التي تحمي الجسم من تأثيرات الجذور الحرة المسببة لتلف المكونات الخلوية من خلال دوره ككاسح للجذور الحرة (Woodside & Young 2001, 176-186). ومن الوظائف الحيوية المهمة للألبومين نقل عدد من مكونات الدم مثل الأحماض الدهنية الحرة والبيروبين والكالسيوم وبعض الهرمونات مثل الكورتيزول (Cortisol) والالدوستيرون (Aldosterone) والثايروكسين (Thyroxine) ويؤدي دورا كبيرا في المحافظة على الضغط الازموزي للدم وعلى استقراره وكذلك يعد مصدرا للأحماض الأمينية داخل الجسم (Berg, et at, 2007, 146-149), إن الألبومين من أكثر المركبات البروتينية المنتشرة في الدم، وتشير البحوث إلى ان التركيز العالي للألبومين هو نتيجة التأثير الوقائي لجزيئة الألبومين من خلال عمله كمضاد للأكسدة عن طريق ارتباطه بالحوامض الدهنية فضلا عن قدرته على الارتباط مع المركبات الأخرى مثل العناصر المعدنية التي تكون مشحونة بالشحنة الموجبة- (Burtis & Ashwood 1999, 490-1025)، وذلك من خلال اقتناصه للمعادن المسؤولة عن تكوين الجذور الحرة مثل النحاس والحديد والمعادن ثنائية التكافؤ الأخرى. (Tietz, 1987, 940).

### 3- إجراءات البحث

#### 3-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث .

#### 3-2 مجتمع البحث وعينه

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي فريق كلية التربية الرياضية لكرة القدم - جامعة الموصل وتم اختيار عينة قوامها (10) لاعبين بالطريقة العمدية, وتم استبعاد احد أفراد العينة وذلك بسبب حصول تحلل في عينات الدم المأخوذة منه وبذلك أصبحت عينة البحث (9) لاعبين والجدول (1) يبين بعض مواصفات العينة :

### الجدول (1)

يبين المعاليم الإحصائية لبعض مواصفات عينة البحث

النبض في الراحة (نبضه/دقيقه)	العمر التدريبي (سنة)	العمر (سنة)	الكتلة (كغم)	الطول (سم)	المتغيرات المعاليم الإحصائية
65,1	7,6666	21,888	65,7888	176,1666	الوسط الحسابي(س)
3,678	1,65	1,763	6,01	32,14	الانحراف المعياري <sup>+</sup> ع

### 3.3 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- شريط دوار من نوع (Emetion) ياباني الصنع.
- شريط دوار من نوع (catay) ياباني الصنع.
- ميزان لقياس الجسم نوع (EKS) كوري الصنع.
- جهاز قياس الطول نوع (Tania) ياباني الصنع.
- ميزان طبيوزن والطول نوع (Detecto Medical) امريكي الصنع.
- جهاز الطرد المركزي (Centerfuge) انكليزي الصنع.
- برنامج حاسوبي لمراقبة النبض (loggen lite 1.4properties).
- ميزان حساس لوزن المواد الكيميائية.
- جهاز مطياف الأشعة فوق البنفسجية والمرئية (Ultra Violet-Visible Spectrophotometer) من شركة (Cecil Instrument Limited) الإنكليزية.
- حمام مائي (Julabo)(Water Bath) الماني الصنع.
- محرار الكتروني لقياس درجة حرارة المختبر (weather thermometer) صيني الصنع عدد (2).

- سماعة طبية يابانية الصنع.
- ساعات توقيت الكترونية يدوية صيني الصنع عدد (5).
- الماصة الدقيقة (Micropipette) بمختلف القياسات والأحجام.
- قناني زجاجية وبلاستيكية مختلفة الأحجام (Tubes).
- حقن طبية بلاستيكية (5) مل.
- قناني حجميه.
- بيكرات زجاجية سعة (100) و(200) و(250) مل (400) مل.
- قطن طبي ومادة كحولية معقمة وكحول للتعقيم.

- حاويات بلاستيكية ( Tips ) لحفظ نماذج العينات.
- حاوية صندوقية لحفظ الدم ونقله.
- حاسبة اليكترونية نوع (Casio) لأغراض المعالجة الإحصائية.
- عدة التحليل الجاهزة (kits) من شركة (Biolabo) الفرنسية.

### 3-4 وصف إجراءات تهيئة عينات الدم

تضمنت إجراءات تهيئة عينات الدم الخطوات الآتية:

- تم جمع عينات الدم الوريدي باستخدام حقنة (سرنجة) بحجم (5) سم<sup>3</sup>
- تم حفظ عينات الدم بحافظة صندوقية وإيصالها للمختبر.
- تم فصل الدم باستخدام جهاز الطرد المركزي بسرعة (3000) دورة في الدقيقة للحصول على البلازما.

- تم سحب البلازما الذي تم فصله باستخدام ماصات صغيرة (مايكروبايبيت) .
- تم اخذ (1-1,5) مل من البلازما وقسم إلى قسمين كل قسم في أنبوب بلاستيكي مغطى ويحفظ بحافظات مبردة خاصة.

### 3-5 وصف قياسات البحث

#### 3-5-1 وصف قياس مستوى السيرولوبلازمين

تعتمد طريقة القياس على فعالية (cp) على أكسدة البارفينيلين ثنائي الأمين (PPD) على تركيز السيرولوبلازمين في المصل (Sunder man & Nomato, 1970, 903-910).  
أولاً: طريقة العمل:

1. محلول الاختبار (Test) في أنبوبة اختبار مزجت (2) مل من محلول الخلايا المنظم مع (100) مايكرومل من مصل الدم ووضعت في حمام مائي (37) درجة مئوية لمدة دقيقة واحدة.

2. محلول الكفاء (Blank): في أنبوبة اختبار يمزج (2) مل من محلول الخلايا المنظم مع (100) مايكرومل من مصل الدم ويمزج جيداً ويوضع في الحمام المائي عند (37) درجة مئوية لمدة دقيقة واحدة.

3. أضيف (1) مل من محلول (PPD) المحضر إلى جميع الأنابيب ومزجت ووضعت في حمام مائي مغلق (37) درجة مئوية إذ تكون الأنابيب غير مغطاة.

4. بعد مرور (5) دقائق تم إضافة (50) مايكرو مليلتر من مادة أزيد الصوديوم إلى أنابيب الكفاء ومزجت ثم أعيدت إلى الحمام المائي المغلق.

5. بعد مرور (30) دقيقة تم إضافة (50) مايكرو مليتر من مادة أزيد الصوديوم إلى أنابيب الاختبار ومزجت.

6. تم قياس شدة الامتصاصية لمحلول الاختبار (Test) وكذلك لمحلول الكفاء (Blank) عند الطول الموجي (530) نانوميتر.

ثانياً: الحسابات

تم حساب تركيز السيرولوبلازمين اعتماداً على المعادلة الآتية:

$$\text{Ceruleplasmin Conc. (gm/1)} = 0.752 (A_{\text{test}} - A_{\text{blank}})$$

(Sunder man and Nomato, 1970,903-910)

### 3-5-2 وصف قياس مستوياًلألبومين

تم تقدير تركيز الألبومين في مصل الدم باستخدام عدة التحليل الجاهزة من شركة (Biolabo) الفرنسية اعتماداً على الطريقة اللونية من قبل (Young, 1995,3-511)، التي تعتمد على كمية الألبومين الذي يتفاعل مع الكاشف البروموكريسول الأخضر في وسط حامضي بدالة حامضية (4.2) pH لتكوين معقد لوني أخضر تعتمد شدته على كمية الألبومين الموجودة في مصل الدم، وتم قراءة شدة امتصاصيته عند الطول الموجي (630) نانوميتر، وحسب تركيز الألبومين في مصل الدم وفق القانون الآتي:

شدة امتصاصية محلول الاختبار

$$\text{تركيز الألبومين (غم / 100 مل)} = \frac{\text{تركيز المحلول القياسي}}{\text{شدة امتصاصية المحلول القياسي (5 غم / 100 مل)}}$$

(Young, 1995, 3-511)

### 3-6 وصف اختباري الجهدين الهوائيين الفئري و المستمر

#### 3-6-1 وصف اختبار الجهد الهوائي الفئري

تم تحديد الجهد الفئري لتجربة الدراسة الحالية بالاستفادة من المنطقة الرابعة لجدول (Fox) إذ تم اعتماد الزمن من (4-5) دقيقة، وتضمن العمل فيها بواقع مجموعتين، وبواقع ثلاثة تكرارات لكل مجموعة بحيث يتراوح زمن التكرار الواحد (5) دقائق باستخدام فترة راحة مقدارها (1-1\2) بين التكرارات (Fox, 1984,214)، وبذلك تحدد اختبار الجهد الهوائي الفئري بالركض على الشريط الدوار لفترة زمنية مقدارها (15) دقيقة للمجموعة الواحدة وقسمت إلى ثلاث تكرارات زمن التكرار الواحد (5) دقائق وبشدة عمل (50-65%) من القيمة القصوى لمعدل ضربات القلب إذ تراوحت (130-150) نبضة/دقيقة وبسرعة دوران للشريط الدوار (10) كم/ساعة مع فترة راحة مقدارها (2,5) دقيقة راحة ايجابية بين تكرار وآخر و(5) دقائق بين مجموعه وأخرى.

### 3-6-2 وصف اختبار الجهد الهوائي المستمر

يتضمن هذا الاختبار الركض على الشريط الدوار لمدة (30) دقيقة بشكل مستمر دون انقطاع وبنفس شدة العمل في الجهد الفتري (50-65%) من القيمة القصوى لمعدل ضربات القلب إذ تراوح معدل ضربات القلب ما بين (130-150) نبضة/دقيقة.

### 3-7 النقاط التي تم مراعاتها

- 1- إجراء اختبائي الجهدين الهوائيين الفتري والمستمر في نفس التوقيت الأزمني والمكاني.
- 2- إجراء اختبائي الجهدين الهوائيين الفتري والمستمر في درجات حرارة معتدلة (22-24) درجة مئوية.
- 3- توحيد عملية الإحماء من حيث المحتوى والتوقيت الزمني.
- 4- إعطاء فترة (5) أيام بين الاختبار الهوائي الفتري والاختبار الهوائي المستمر وذلك لتلافي أي تأثير للاختبار الأول على الثاني، هذا فضلاً عن مراعاة عدم تناول عينة البحث الغذاء لمدة (14) ساعة على الأقل قبل إجراء الاختبارات، وقد تم تحديد الفترة بين الاختبارين وفترة عدم تناول عينة البحث أعلاه بناء على المقابلة التي أجريت مع المتخصصين(\*)

### 3-8 الفحص الطبي

تم إجراء الفحص الطبي بتاريخ 2012/1/23 من قبل طبيب مختص(\*\*) ذلك للتأكد من سلامة أفراد عينة البحث من الأمراض التي قد تؤثر في متغيرات البحث ولتكون النتائج أكثر دقة ، وتم التأكد من عدم وجود أي إصابات رياضية يمكن ان تؤثر ايجابيا أو سلبيا في متغيرات دلالات ومضادات الأكسدة وأظهرت نتائج الفحوصات سلامة عينة البحث.

### 3-9 تحديد شدة العمل بالجهدين الهوائيين الفتري والمستمر

تم تحديد شدة العمل بالجهدين الهوائيين الفتري والمستمر لعينة البحث باستخدام مؤشر النبض من خلال الإجراءات الآتية:

- قياس معدل النبض لعينة البحث في حالة الراحة.
- تحديد معدل النبض الأقصى لإفراد عينة البحث باستخدام المعادلة الآتية :-  
(220 - العمر = معدل النبض الأقصى)
- تحديد النسبة المئوية للشدة المستخدمة من المعدل الأقصى للنبض.

(\*) المختصين :- أ.م.د. منتهى محمود القطان - فسلجة حيوان قسم علوم الحياة كلية العلوم جامعة الموصل.

-م.د. لؤي عبد علي الهلالي - كيمياء حيوية قسم الكيمياء كلية العلوم جامعة الموصل.

(\*\*) الطبيب المختص: الدكتور خالد نوفان الدوري -كالكوريوس طب وجراحة عامة- مركز الطب الرياضي-الموصل

- بعد الحصول على هذه القيم تم تحديد شدة الجهد الهوائي باستخدام المعادلة الآتية :  
( معدل النبض - معدل النبض ) × النسبة المئوية للشدة + معدل النبض في الراحة  
الأقصى في الراحة المراد العمل بها (%)

وقد تراوحت شدة الجهدين الفترتي والمستمر لعينة البحث ما بين (130-150) نبضة/دقيقة.  
(Nieman2002,243)

### 3-10 التجارب الاستطلاعية

#### 3-10-1 التجربة الاستطلاعية لضبط شدة العمل بالجهدين الفترتي والمستمر

تم إجراء عدد من التجارب الاستطلاعية على أفراد عينة البحث للفترة من (2012/1/14) ولغاية (2012/2/2)، بواقع ثلاث تجارب أسبوعياً ، بهدف ضبط العمل بالشدة (50-65%) من القيمة القصوى لمعدل ضربات القلب وذلك بعد تحديد الشدة لكلا الجهدين الفترتي والمستمر الفقرة (3-9) ، حيث تم من خلال هذه التجارب ضبط العمل بحيث يكون معدل ضربات القلب ضمن مدى الشدة التي تم تحديدها لكلا الجهدين (130-150) نبضة/دقيقة وبسرعة (10) كم/ساعة ، ولم يتم الانتقال لإجراء التجربة النهائية إلا بعد التأكد من ضبط عينة البحث للركض ضمن حدود معدل ضربات القلب الذي تم تحديده آنفاً لكلا الجهدين.

#### 3-10-2 التجربة الاستطلاعية للمساعدین

تم إجراء تجربة استطلاعية للمساعدین(\*) بتاريخ (2012/1/2) بهدف تعريفهم على الواجبات المكلفين بها وتسلسلها ووقت تنفيذها في التجربة النهائية وكذلك طريقة تسجيل البيانات لتلافي حدوث الأخطاء وسلامة التجربة النهائية.

#### 3-10-3 التجارب الاستطلاعية لضبط درجة حرارة المختبر

من أجل الوصول بدرجة حرارة المختبر والمحافظة عليها تم بتاريخ (6 و2012/1/12) إجراء تجربتين استطلاعيتين للتعرف من خلالهما على الزمن اللازم لبلوغ درجة حرارة المختبر إلى (22-24) درجة مئوية، إضافة إلى التعرف على المدى الزمني للمحافظة عليها ضمن المدى الحراري المحدد لتجربة البحث.

#### 3-11 التجارب النهائية

تم إجراء تجربتي البحث النهائية في الفترتين (2012/2/6) و(2012/2/12) والتي تضمنت إجراء تجربتين على عينة البحث، إذ تم بتاريخ (2012/2/6) إجراء تجربة الجهد المستمر في

(\*) فريق العمل المساعد:

- أ.م.د. نشون إبراهيم عبد الله - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل - إشراف عام .

- السيد محمود نديم لحد - طالب ماجستير تربية رياضية - عملية الإحماء وتنظيم دخول عينة البحث إلى المختبر .

- السيد فادي محمد شيت - ماجستير تربية رياضية - مراقبة معدل ضربات القلب ودرجة حرارة المختبر .

الساعة الثامنة والنصف صباحا، في حين تم إجراء تجربة الجهد الفتري بتاريخ (2012/2/12) في الساعة الثامنة والنصف صباحا، وقد تضمنت كلتا التجربتين دخول كل فرد من أفراد عينة البحث إلى المختبر والجلوس فيه لمدة (15) دقيقة قبل إجراء القياسات القبلية في كلتا التجربتين، وقد تضمنت تجربة الجهد الهوائي الفتري والمستمر ما يأتي:

### أولاً: اختبار الجهد الهوائي الفتري

اشتمل اختبار الجهد الهوائي الفتري على الإجراءات الآتية:

#### 1-القياس القبلي

تضمن القياس القبلي ما يأتي:

- سحب عينة من الدم من قبل مختص\* بعد جلوس كل فرد من عينة البحث في المختبر لمدة (15) دقيقة وبوضع الجلوس المريح.

#### 2- اختبار الجهد

اشتمل اختبار الجهد على الإجراءات الآتية:

##### - الإحماء

تمت عملية الإحماء بقيام العينة بالركض على الشريط الدوار بسرعة متدرجة ابتداء من سرعة (4) كم/ساعة وحتى الوصول إلى سرعة (10) كم/ساعة ولمدة (10) دقائق، وتم تنظيم دخول عينة البحث إلى المختبر بفارق زمني مقداره (15) دقيقة بين مبحوث وآخر بهدف إجراء التجربة بزمن محدد فضلا عن تنظيم العمل لمحدودية أجهزة الشريط الدوار وضمان تعرض عينة البحث لنفس الظروف التجريبية.

##### - اختبار الجهد الهوائي الفتري

تم إجراء الجهد الهوائي الفتري بعد إعطاء فترة راحة لمدة (5) دقائق بعد إجراء عملية الإحماء على الشريط الدوار.

#### 3- القياس البعدي

تضمن القياس البعدي الإجراءات الآتية:

- سحب عينات من الدم بعد الجهد مباشرة.

#### ثانياً: اختبار الجهد الهوائي المستمر

(\*)الممرضفؤاد شكر محمود -دبلوم معهد طبي - مستشفى ابن الأثير

اشتمل اختبار الجهد الهوائي المستمر على الإجراءات نفسها التي تم إجرائها في اختبار الجهد الهوائي الفتري.

### 3-12 الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (t) للعينات المرتبطة.
- اختبار (t) للعينات المستقلة. (التكريري و العبيدي 1996, 279, 154, 101, 272)

### 4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض ومناقشة نتائج استجابات مضادات الأكسدة غير الإنزيمية للجهد الهوائي الفتري والمستمر  
4-1-1 عرض ومناقشة نتائج استجابات السيرنوبلازمين للجهد الهوائي الفتري والمستمر

### الجدول (2)

يبين المعاليم الإحصائية لمستوى السيرنوبلازمين بين اختباري الجهد الهوائي الفتري والمستمر

مايكرمول/ لتر			
قيمة (ت)	الانحراف المعياري $\pm$ ع	المتوسط الحسابي س-	المعاليم الإحصائية الاختبارات
1,1666	0,15	0,56	الاختبار القبلي للجهد الفتري
	0,06	0,48	الاختبار القبلي للجهد المستمر
0,0280	0,15	0,56	الاختبار القبلي للجهد الفتري
	0,26	0,56	الاختبار البعدي للجهد الفتري
1,1538	0,06	0,48	الاختبار القبلي للجهد المستمر
	0,04	0,51	الاختبار البعدي للجهد المستمر
0,7142	0,26	0,56	الاختبار البعدي للجهد الفتري
	0,04	0,51	الاختبار البعدي للجهد المستمر

\*معنوي عند نسبة احتمالية  $\geq 0.05$  ، أمام درجة حرية = 8 ، قيمة (ت) الجدولية = 2,31  
يتضح من الجدول (2) ما يأتي :

- عدم وجود فرق معنوي عند مستوى دلالة  $(\geq 0.05)$  في مستوى السيرلوبلازمين (Cp) بين الاختبار القبلي للجهد الفتري والاختبار القبلي للجهد المستمر، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (1,1666) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية (2,31) .

- عدم وجود فرق معنوي عند مستوى دلالة  $(\geq 0.05)$  في مستوى السيرلوبلازمين (Cp) بين الاختبارين القبلي والبعدي للجهد الفتري ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (0,0280) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية (2,31) .

- عدم وجود فرق معنوي عند مستوى دلالة  $(\geq 0.05)$  في مستوى السيرلوبلازمين (Cp) بين الاختبارين القبلي والبعدي للجهد المستمر ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (1,1538) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية (2,31) .

- عدم وجود فرق معنوي عند مستوى دلالة  $(\geq 0.05)$  في مستوى السيرلوبلازمين (Cp) بين الاختبارين البعديين للجهدين الفتري المستمر ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (0,7142) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية (2,31) .

لا تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه (Cláudia&Alvaro,2004) نقلاً عن (Halliwell&Gutteridag1999) من ان الرياضيين يظهرون تراكيز عالية من السيرلوبلازمين في البلازما (Cláudia&Alvaro 2004,314-318) . ربما تعزى عدم معنوية الفروق في مستوى السيرلوبلازمين (Cp) إلى ان شدة أو فترة دوام الجهد أو كليهما في كل من اختباري الجهدين الفتري والمستمر ربما لم تكن كافية لإحداث تغير في مستوى السيرلوبلازمين (Cp) وان ما يؤكد ذلك ما أشار إليه (Josely *et al*, 2007) من ان مستوى السيرلوبلازمين يتأثر بشدة النشاط البدني عندما يزداد تحرر أو إطلاقاً أصنافاً الأوكسجين الفعالة في أثناء النشاط البدني العالي الشدة (Josely *et al*, 2007,6) وان إطلاق هذه الأصناف يؤدي إلى أحداث عملية الأكسدة الأمر الذي يؤدي إلى زيادة نشاط أو مستويات مضادات الأكسدة المختلفة وبعبارة نجد عدم حدوث تغير في نشاط أو مستويات مضادات الأكسدة المختلفة ومنها مضادات الأكسدة غير الإنزيمية وان ما يؤكد ذلك ما توصلت إليه الدراسة الحالية من عدم حدوث عملية الأكسدة إذ لم يتغير مستوى المألوندايالدهيد في اختباري الجهدين الفتري والمستمر وهي ربما تكون دلالة واضحة لعدم حدوث تغير في السيرلوبلازمين كمضاد أكسدة غير إنزيمي.

4-1-2 عرض ومناقشة نتائج استجابات الألبومين للجهدين الهوائيين الفتري والمستمر.

جدول (3)

يبين المعاليم الإحصائية لمستوى الألبومينين اختباري الجهدين الهوائيين الفتري والمستمر

مايكرومول/ لتر			
قيمة (ت)	الانحراف المعياري $\pm$ ع	المتوسط الحسابي س-	المعاليم الإحصائية الاختبارات
1,9428	0.49	6,11	الاختبار القبلي للجهد الفتري
	0.99	5,42	الاختبار القبلي للجهد المستمر
0,5238	0.49	6,11	الاختبار القبلي للجهد الفتري
	0,61	6,00	الاختبار البعدي للجهد الفتري
0,4814	0.99	5,42	الاختبار القبلي للجهد المستمر
	0,96	5,55	الاختبار البعدي للجهد المستمر
1,9545	0,61	6,00	الاختبار البعدي للجهد الفتري
	0,96	5,55	الاختبار البعدي للجهد المستمر

\*معنوي عند نسبة احتمالية  $\geq 0.05$  ، أمام درجة حرية = 8 ، قيمة (ت) الجدولية = 2,31  
يتضح من الجدول (3) ما يأتي :

- عدم وجود فرق معنوي عند مستوى دلالة ( $\geq 0.05$ ) في مستوى الألبومين بين الاختبار القبلي للجهد الفتري والاختبار القبلي للجهد المستمر ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (1,9428) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية (2,31).

- عدم وجود فرق معنوي عند مستوى دلالة ( $\geq 0.05$ ) في مستوى الألبومين بين الاختبارين القبلي والبعدي للجهد الفتري ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (0,5238) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية (2,31) .

- عدم وجود فرق معنوي عند مستوى دلالة ( $\geq 0.05$ ) في مستوى الألبومين بين الاختبارين القبلي والبعدي للجهد المستمر ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (0,4814) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية (2,31).

- عدم وجود فرق معنوي عند مستوى دلالة ( $\geq 0.05$ ) في مستوى الألبومين بين الاختبارين البعديين للجهدين الفترتي المستمر ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (1,9545) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية (2,31) .

ويرى الباحثان ان عدم معنوية الفرق في مستوى الألبومين ربما يعود إلى عدم حدوث تغير كبير في درجة حرارة مركز الجسم لدى عينة البحث , إذ بلغ متوسط درجة حرارة مركز الجسم في اختبار الجهد الفترتي (37.3) درجة مئوية, وفي اختبار الجهد المستمر (37.4) درجة مئوية, لان الزيادة بدرجة حرارة مركز الجسم تؤدي إلى زيادة قابلية الألبومين كمضاد للأكسدة وان ما يؤكد ما ذهب إليه الباحثان من تفسير ما أكده (Medina et al, 2010) من ان قابلية الألبومين كمضاد للأكسدة تزداد مع الحرارة (Medina et al, 2010,7). هذا فضلا عن ان الباحثان يريان ان عدم معنوية الفرق ربما يعود ايضا إلى السبب نفسه الذي تم ذكره في تفسير عدم معنوية الفرق في مستوى السيرلوبلازمين.

## 5 الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

1- لم يحدث الجهدين الفترتي والمستمر على الشريط الدوار بشدة (50%-65%) من القيمة القصوى لمعدل ضربات القلب ولمدة (30) دقيقة أي تغيرات في مستوى السيرلوبلازمين لدى لاعبي كرة القدم.

2- لم يحدث الجهدين الفترتي والمستمر على الشريط الدوار بشدة (50%-65%) من القيمة القصوى لمعدل ضربات القلب ولمدة (30) دقيقة أي تغيرات في مستوى الألبومين لدى لاعبي كرة القدم.

### 2-5 التوصيات

1- إجراء دراسة أخرى لتحديد استجابات بعض مضادات الأكسدة غير الإنزيمية باستخدام شدد وفترات دوام أخرى.

2- إجراء دراسة أخرى لمقارنة استجابات بعض مضادات الأكسدة غير الأنزيمية باستخدام شدد وفترات دوام أخرى بين الرياضيين من الذكور والإناث.

## ثبت المصادر العربية والأجنبية

1- التكريتي, وديع ياسين و العبيدي ,حسن محمد عبد (1996) . التطبيقات الإحصائية

في بحوث التربية الرياضية , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل.

- 2- Ashton T, Rowlands CC, Jones E, Young IS, Jackson SK, Davies B, Peters JR: (1998) Electron spin resonance spectroscopic detection of oxygen-centred radicals in human serum following exhaustive exercise. *Eur. J. Appl. Physiol. Occup. Physiol.*, 77(6):498-502.
- 3- Berg, J. M., Tymoczko, J. L., Stryer, L. (2007). *Biochemistry*. W. H. Freeman and company. New York, USA. 138-145, 146-149.
- 4- Burtis, N.R. J. and Ashwood, E. R. (1999). *Tietz textbook of clinical chemistry*. 3<sup>rd</sup> ed. W.B. Saunders Company, USA. PP. 490-491, 1000-1025.
- 5- Chang CK, Tseng HF, Hsuuw YD, et al. (2002) Higher LDL oxidation at rest and after a rugby game in weekend warriors. *Ann Nutr Metab* 46: 103-7.
- 6- Clarkson PM, Thompson HS. (2000) Antioxidants: what role do they play in physical activity and health? *Am J Clin Nutr*; 72(S): 637-46.
- 7- Cláudia Dornelles Schneider and Alvaro Reischak de Oliveira (2004). Oxygen free radicals and exercise: mechanisms of synthesis and adaptation to the physical training. *Rev Bras Med Esporte* \_ Vol. 10(4)314-318.
- 8- Daud, D. Maryama ; Aminuddin Abdul Hamid Karim; Nabishah Mohamad; Noor Aini Abd Hamid and Wan Zurinah Wan Ngah. (2006) "Effect of Exercise Intensity on Antioxidant Enzymatic Activities in Sedentary Adults " *Malaysian Journal of Biochemistry and Molecular Biology* 13, 37-47.
- 9- Fox, E.L. (1994). *Sports physiology*. 2<sup>nd</sup> ed, Saunders College Publishing.
- 10- Jacob, R. A. (1995). The integrated antioxidant system. *Nut. Res.* 15(5)755-766.
- 11- Josely Correa Koury; Cyntia Ferreira de Oliveira; Carmen Marino Donangelo (2007) Association between copper plasma concentration and copper-dependent metalloproteins in elite athletes *Rev Bras Med Esporte* vol.13 (4):6.
- 12- Lamprecht, M. ; Joachim F. Greilberger, Guenther Schwabegger, Peter Hofmann, and Karl Oettl. (2008) "Single bouts of exercise affect albumin redox state and carbonyl groups on plasma protein of trained men in a workload-dependent manner " *J Appl Physiol*, 104: 1611-1617.
- 13- Marzatico F, Pansarasa O, Bertorelli L, Somenzini L, Della Valle G. (1997) Blood free radical antioxidant enzymes and lipid peroxides following long-distance and lactacidemic performances in highly

- trained aerobic and sprint athletes. J Sports Med Phys Fitness 37: 235-239.
- 14- Medina-Navarro R, Duran –reyes G, Diaz-Flores M, Vilar-Rojas C (2010) Protein Antioxidant Response to the Stress and Function. PloS ONE 5(1):e8971.
- 15- Murray, R.K.; Granner, D.K.; Mayes, P.A. and Rodwell , V.W. (1993). Harper's Biochemistry. 22nd ed., Middle East Edition, Lebanon, pp.273, 680 – 690.
- 16- Nieman D. C (2002). "Exercise testing and prescription. 5<sup>th</sup> Edition. McGraw Hill. New York. USA.
- 17- RecepKurkcu, (2010) The Effects of short-term exercise on the parameters of oxidant and antioxidant system in handball players" African Journal of Pharmacy and Pharmacology Vol. 4(7). pp.448-452.
- 18- Sunderman F. W. and Nomato, S. (1970). "measurement of human cerloplasmin by paraphenyldiamin oxidase activity . Chen 16(11):903-910.
- 19- Tietz, N.W. (1987). Fundamentals of clinical chemistry. P. 940, W.B. Saunders Co. Philadelphia.
- 20- Young, I.S. and Woodside, J.V. (2001). Antioxidant in health and disease. J.Clin. Pathol., 54: 176-186.
- 21- Young, D.S. (1995). Effect of drugs on clinical laboratory tests. 4<sup>th</sup> ed., P. 3-511.
- 22- Vider J, Lehtmaa J, Kullisaar T, Vihalemm T, Zimer K, Kairane C, Landor A, Karu T, Zilmer M. (2001) Acute immune response in respect to exercise-induced oxidative stress. Pathophysiology 7: 263-270.
- 23- Vincent HK, Morgan JW, Vincent KR: (2004) Obesity exacerbates oxidative stress levels after acute exercise. Med Sci Sports Exerc,36(5):772-779.
- 24- Waring WS, Convery A, Mishra V, Shenkin A, Webb DJ, Maxwell SR: (2003) Uric acid reduces exercise-induced oxidative stress in healthy adults. ClinSci (Lond), 105(4):425-430.

## تأثير تدريبات القوة والقفز في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى حراس المرمى بلعبة الكرة العابرة

م.د. عثمان عدنان البياتي

كلية التربية الرياضية / قسم الألعاب الفرعية / جامعة الموصل

ملخص البحث

### هدف البحث الى الكشف عن:

- الفروق في بعض القدرات البدنية والمهارية لدى حراس المرمى بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

- الفروق في بعض القدرات البدنية والمهارية لدى حراس المرمى في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

وتم استخدام الوسائل الإحصائية ( النسبة المئوية- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (ت) للعينات المرتبطة والغير المرتبطة)، وبلغت عينة البحث (12) حارس مرمى لأندية بغداد بلعبة الكرة العابرة للموسم 2011-2012، وعدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.

### واستنتج الباحث ما يأتي:

- المنهج التدريبي المقترح لمدة (2) شهرين قد أثر إيجابياً على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى حراس مرمى الكرة العابرة.

- أن التنوع في التمارين والتدريبات للوحدات التدريبية وإتباع الأسس العلمية الصحيحة، أدى إلى أظهر نتائج ذات تأثير إيجابي في تحسين المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية.

- أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث (البدنية والمهارية) لدى حراس مرمى الكرة العابرة.

## ***Effect of strength training and jump in the development of some physical abilities and skills of goalkeepers passing game ball***

***Lecturer.Dr.Othman.A.AL-Bayati***

***Faculty of Physical Education / Department of Team Games /***

***University of Mosul***

### ***Abstract***

The Research aims to:

Differences of the some capacity fitness and skill for goalkeepers - between pre and post tests for each of the experimental and control groups.

Differences of the some capacity fitness and skill for goalkeepers in the - post-test between the experimental and control groups.

It was used statistical methods (percentage - the arithmetic mean - standard deviation - (T) test for the samples associated and non-associated), and the sample were (12) goalkeeper at Baghdad clubs of the passing the ball game for the season ( 2011 -2012), and the number of modules training are (24)

The researcher concluded the following:

The proposed training curriculum for two (2) months may positively on impact developing of some physical abilities and basic skills for goalkeepers of the passing the ball game.

The diversity in exercises, training and follow the scientific foundations led to show results, with a positive impact in improving the variables under consideration of the experimental group.

Results showed superiority of the experimental group to the control group in all the variables under consideration (physical and skill) to goalkeepers of the passing the ball games.

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

أن التقدم العلمي الحاصل في المجالات بصورة عامة والمجال الرياضي بصورة خاصة قد شهد تطوراً كبيراً في مختلف الألعاب الرياضية، إذ أصبح ملموساً الوصول الى المستويات العليا وتحقيق الانجازات الرياضية المتميزة في مختلف الألعاب هو دليل التقدم والرفي لأي بلد. وتعتبر لعبة الكرة العابرة من الألعاب الحديثة الجماعية المشوقة فهي من أسرة العاب الكرة والتي تتميز عنهم في مهارات أساسية هي مهارة التمرير السريع والتصويب البعيد من عدة مناطق في الملعب، إضافة الى ذلك إن الهدف الأساسي لكل لعبة جديدة استقطاب الممارسين والمشاهدين في إن واحد فضلاً عن متعة المشاهدين في الأداء الفني والخططي العالي وقدرات التصويب البعيد (حمودي، 2007، 2).

ومن هنا دعت الحاجة الى التركيز على حارس المرمى الذي يعتبر أهم خط من خطوط أو مراكز اللعب في الكرة العابرة، فهو آخر خط دفاعي وآخر مركز في الفريق ويقرر مصير الهجمة المنتهية بتصويبه على المرمى، بالإضافة الى ذلك فهو أول لاعب يقود الهجمة لفريقه، وعندما يكون الحارس متميزاً قد يستغل ظروف اللعب بتقدم الحارس للفريق الخصم أو بهجوم سريع محققاً عدة أهداف لفريقه من مسافات المختلفة، من خلال كل ما تقدم تتجلى أهمية البحث في وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات البدنية والمهارية لحراس المرمى بلعبة الكرة العابرة.

### 2-1 مشكلة البحث

إن الوصول لأفضل المستويات في أي رياضة يتطلب الكثير من التدريب المنظم المرتكز على الأسس العلمية في بنائه، فحارس المرمى من العناصر الأساسية في كل فريق وبالذات لعبة الكرة العابرة، كون عدد النقاط التي ممكن تسجيلها من خلال عملية التهديد تصل الى أربعة أهداف (التهديد العابر) ولكون الحارس آخر لاعب في الفريق، فالدور الذي يلعبه في حماية الفريق من الخسارة من خلال دفاعه عن مرماه، وهنا وقف الباحث كونه من الباحثين العاملين على هذه اللعبة الى الدور الكبير والمهم لحراس المرمى ولكون خصوصية اللعبة تتضمن هدفين على شكل حلقة مشابهة لحلقة كرة السلة ولكن بشكل مقلوب والمسافة بينهم كبيرة، هذا ما دعا الباحث الى الوقوف أمام التدريبات التي يخضع لها حراس المرمى والسعي الى تطوير القدرات البدنية من خلال تطوير قدرات الحراس على القفز والحركات الرشيقة والسريعة عن طريق تدريبات تهدف الى تطوير قوة الرجلين والذراعين وتجلت مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث لمستوى حراس المرمى البدنية والمهارية ومحاولة الباحث السعي إلى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لحراس المرمى مقارنة بالمستويات العربية، ومن اجل توظيف نتائج البحث في خدمة العملية التدريبية وتطوير المستوى البدني والمهاري لحراس المرمى العراقيين بهذه اللعبة.

### 3-1 أهداف البحث

هدف البحث الى الكشف عن:

1-3-1 تصميم منهاج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى حراس المرمى بلعبة الكرة العابرة

2-3-1 الفروق في بعض القدرات البدنية والمهارية لدى حراس المرمى بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

3-3-1 الفروق في بعض القدرات البدنية والمهارية لدى حراس المرمى في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

#### 1-4-1 فرضا البحث

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القدرات البدنية والمهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

2-4-1 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لبعض القدرات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 1-5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: حراس أندية بغداد بالكرة العابرة للموسم (2011 - 2012).

2-5-1 المجال المكاني: القاعة التدريبية التابعة لنادي الشعلة الرياضي/ بغداد.

3-5-1 المجال الزماني: ابتداءً من 22 / 1 / 2011 ولغاية 22 / 3 / 2011.

#### 1-6-1 تحديد المصطلحات

1-6-1 الكرة العابرة الصاروخية عرفها (حمودي, 2007): بأنها "لعبة جماعية من العاب الكرة تعتمد على مهارتين أساسيتين هما المناولة السريعة والتهديف البعيد فضلاً عن أنها تنمي روح التعاون والرشاقة والمحبة لدى اللاعبين وتبث روح الحماس لدى الجماهير من خلال التهديفات البعيدة والمناولات السريعة والجميلة". (حمودي, 2007, 45)

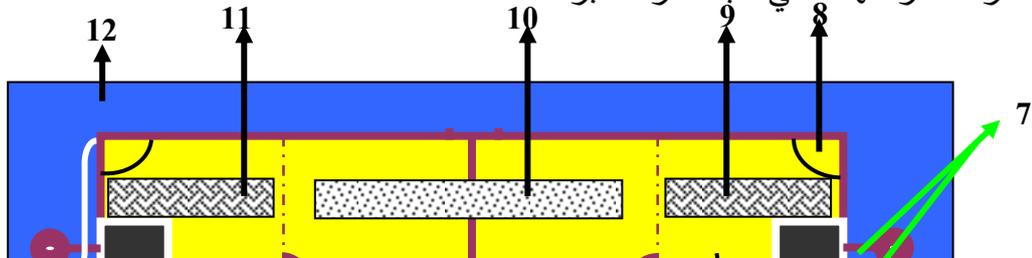
2-6-1 تدريبات القوة والقفز عرفها الباحث "ويقصد بها تدريبات تتضمن تطوير القدرات البدنية والمهارية من خلال تمرينات القوة للذراعين والرجلين, وتمرينات القفز والتي من خلالها يتم تطوير القوة العضلية للرجلين".

#### 2- الإطار النظري والدراسات المشابهة

##### 1-2 الإطار النظري

##### 1-1-2 ماهية الكرة العابرة

ان لعبة الكرة العابرة لعبة رياضية جماعية سريعة تلعب باليد مثل لعبة كرة السلة واليد والطائرة وتتميز عنهم بمهارتين أساسيتين هما التمير السريع والتصويب البعيد, اذ تلعب بفريقيين يتكون كل منهما من (6) لاعبين في ملعب مستطيل الشكل طوله (28) متراً وعرضه (16) متراً, حيث يسمح التقدم بالكرة بخطوتين وطبقة الكرة لمرة واحدة وتهدف حالها حال الرياضات الأخرى الى زيادة التوافق العصبي العضلي وتوافق النظر مع العقل من أجل التركيز في التهديف نظراً لصغر الهدف في لعبة الكرة العابرة.



6

4

### الشكل رقم (1)

#### يوضح قياسات وإبعاد ومناطق الأداء المهاري لمعلب الكرة العابرة

- 1- خط المرمى وطوله (16) م. 2- خط الطول وطوله (28) م.
  - 3- منطقة القاعدة ومساحتها (9) م. 4- منطقة الجزاء وإبعادها (7) م.
  - 5- نقطة الجزاء وقطرها (75) سم. 6- خط المنتصف ويبعد (14) م عن منطقة القاعدة.
  - 7- أهداف الكرة العابرة طولها (220) سم وقطرها (65) سم. 8- منطقة الرمية الركنية وتمثلة بربع دائرة قطرها (50) سم. 9- منطقة الأداء المهاري الطويل ومساحتها (28) م.
  - 10- منطقة الأداء المهاري المتوسط ومساحتها (14) م. 11- منطقة الأداء المهاري القصير ومساحتها (7) م. 12- منطقة الأمان وتكون على جوانب الملعب ومساحتها (3) م.
- (حمودي, 2007, 35-60)

#### 2-1-2 الأعداد البدني لحارس المرمى بالكرة العابرة

يعد الأعداد البدني لحارس المرمى بالكرة العابرة بصورة خاصة والألعاب الرياضية بصورة عامة من الأسس المهمة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين حارس المرمى من الناحية البدنية, كما أن الحارس الغير معد بدنياً تظهر عليه أثر التعب وعدم إكفائه على التركيز, فضلاً عن فقدانه السيطرة على الكرة وعدم قدرته على الأداء البدني في الدفاع وصد الهجمات التي يتعرض لها, ولاختيار حارس المرمى هناك عدة أمور يجب أن يتميز بها هي:

1- لديه الرغبة الكبيرة في أبعاد جميع الكرات التي تدخل الهدف والوقوف بين قائمي المرمى وأن يكون لديه رد فعل سريع كون المسافة بين القائمين كبيرة, إضافة الى ذلك أن كل قائمة يحمل حلقة يتمكن اللاعب المهاجم مباغته الحارس والتهديف بأي منهما وبالتالي يتطلب من الحارس أعداد بدني عالي جداً وخاصة لعضلات الرجلين والذراعين لكي يتمكن من القفز والصد للكرات الموجهة للهدف.

2- أن يمتلك قدرًا كبيراً من الرشاقة وسرعة الجري وسرعة رد الفعل والمرونة لكي يتمكن من التحركات المفاجئة التي قد تحدث أثناء مجريات المباراة.

3- أن يمتلك روح القيادة في الفريق بحيث يستطيع توجيه الكرة لمرمي الخصم أو تهدئة اللعب أو تمرير الكرة. (فضل الله, 2006, 20-21)

## 2-1-2-1 القدرات اللياقة البدنية الخاصة بحراس المرمى

لا تختلف القدرات اللياقة البدنية الخاصة بحراس المرمى بالكرة العابرة عن القدرات البدنية الخاصة بحراس المرمى بالألعاب الرياضية الأخرى، ولكن بنسبة مختلفة لكل عنصر من تلك العناصر وأهم القدرات البدنية التي يحتاجها حارس المرمى:

- 1- القوة العضلية وتقسّم القوة العضلية التي يحتاجها حارس المرمى الى:
  - \* القوة المميزة بالسرعة \* القوة الانفجارية
- 2- السرعة: يحتاجها الحارس في لعبة الكرة العابرة بشكل كبير الى الأنواع الرئيسية الآتية:
  - \* السرعة الحركية \* السرعة الانتقالية \* سرعة رد الفعل
- 3- الرشاقة
- 4- المرونة (أبراهيم, 2004, 55-157)

## 2-2-1-2 الأعداد المهاري لحراس المرمى بالكرة العابرة

أن الأعداد المهاري لحراس المرمى بلعبة الكرة العابرة ينقسم إلى قسمين هما:

1- أعداد مهاري دفاعي ويشمل ذلك (صد الكرات, وضع الاستعداد)  
أن عملية صد الكرات في لعبة الكرة العابرة عملية صعبة كون ارتفاع الهدف كبير بالنسبة لحراس المرمى قصار القامة, فضلاً عن ذلك أمكانية المهاجم التهديف بأي حلقة من حلقات الهدف وبالتالي يتعرض الحارس للخداع ولا يتمكن من السيطرة على المرمى كون المسافة بين قائمي المرمى كبير ويتطلب ذلك منه تحركاً سريعاً, أما فيما يخص وضعية الاستعداد فهذا يتطلب من الحارس مراقبة اتجاه سير الكرة وليس اللاعب الحامل للكرة فقط, لأن عملية التهديف بلعبة الكرة العابرة تكون من مسافة مختلفة ففي هذه الحالة يكون الحارس دائماً في وضعية الاستعداد لتلقي الكرة في أي لحظة والدفاع عن مرماه.

2- أعداد مهاري هجومي ويشمل ذلك ( التمرير, الاستلام, التصويب)  
ان حارس المرمى عندما يقوم بأدوار دفاعية عليه أن يقوم بأدوار هجومية من خلال تعاونه مع أعضاء فريقه من اجل الظفر بفرصة تسجيل الهدف, فبعد أن يتسلم الحارس الكرة جراء عملية صد لها أو ارتطامها بالعارضة أو المهاجم يرميها خارج منطقة القاعدة, يأتي دور الحارس لتمرير الكرة للاعبين زملائه, وهذا يتطلب من الحارس الدقة والتركيز من أجل أن تصل الكرة الى اللاعب المناسب وتحقيق الهدف المرجوه من المناولة ولا تكون هجمة مرتدة على فريقه نتيجة التوقيت الخاطئ والغير دقيق, وفيما يخص المهارة الهجومية الأخرى لحارس المرمى وهي التصويب البعيد والذي يكون بأربعة أهداف وهذا يتطلب تدريب طويل كون هدف لعبة الكرة العابرة صغير, إضافة إلى ذلك يتطلب دقة عالية وقوة انفجارية للذراعين لكي يتمكن من التهديف من منطقة القاعدة وإحراز هدف لفريقه. (فضل الله, 2006, 13-17)

## 2-2 الدراسات المشابهة

على حد علم الباحث لا توجد دراسة مشابهة تناولت برنامج او منهاج تدريبي مقترح يعنى بحراس المرمى بلعبة الكرة العابرة.

## 3- إجراءات البحث

### 3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث.

### 3-2 مجتمع البحث وعينه

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من حراس مرمى للأندية والمراكز التدريبية الرياضية في محافظة بغداد للموسم الرياضي (2011-2012) والبالغ عددهم (22) حارس مرمى، أما عينة البحث فقد تكونت من (12) حارس مرمى، قسموا بالطريقة العشوائية (طريقة القرعة) إلى مجموعتين متساوية العدد وبواقع (6) حراس مرمى لكل مجموعة، إحداها ضابطة والأخرى تجريبية، وتم استبعاد عدد من حراس المرمى وذلك لعدم تجانسهم مع بقية أفراد العينة وهم: - حراس المرمى المصابون وعددهم (2) حراس مرمى.  
- عينة الثبات والتجارب الاستطلاعية وعددهم (8) حراس مرمى.

### 3-3 وسائل جمع البيانات

استخدم الباحث المصادر والمراجع العلمية، الاختبارات والمقاييس، الاستبيان، كوسائل لجمع البيانات واستخلص بعض الاختبارات البدنية والمهارية والتي تم إعدادها من قبل الباحث في هذا البحث، وتم عرضها على السادة المختصين الملحق رقم (2) وبعد جمع البيانات وتفرغها تم استخلاص أهم الاختبارات المؤثرة من وجهة نظر الخبراء والمتخصصين والتي حازت على نسبة اتفاق أكثر من (80%) من قبل السادة الخبراء.

### 3-4 تكافؤ مجموعتي البحث

3-4-1 التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث وفق متغيرات العمر والطول والوزن:

الجدول رقم (1)

يبين المؤشرات الإحصائية لمتغيرات العمر والطول والوزن وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدات القياس	المؤشرات الإحصائية المتغيرات
		±ع	س_	±ع	س_		
غير معنوي	0.59	1.5	23.25	1.25	24	سنة	العمر الزمني
غير معنوي	0.46	5.56	65.75	8.80	68.75	كغم	الكتلة
غير معنوي	0.26	4.5	171.25	7.23	172.5	سم	الطول

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وإمام درجة حرية (10) وقيمة (ت) الجدولية = 2.23  
3-4-2 التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث  
الجدول رقم (2)

يبين المؤشرات الإحصائية للمتغيرات البدنية قيد البحث وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة	قيم(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدات القياس	المؤشرات الإحصائية	
		±ع	-س	±ع	-س		القدرات البدنية	
غير معنوي	1.64	0.178	3.593	0.189	3.767	متر	للذراعين	القوة الانفجارية
غير معنوي	0.34	1.46	47.91	1.13	47.65	سم	للرجلين	
غير معنوي	1.26	1.472	9.833	2.137	11.167	تكرار	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
غير معنوي	0.77	2,23	11,17	1.41	12.00	سم	الجلع و الفخذين	المرونة
غير معنوي	1.21	1.633	32.333	2.160	33.667	سم	للعמוד الفقري	
غير معنوي	0.67	0.361	6.208	0.910	5.940	ثانية	السرعة الانتقالية	
غير معنوي	0.92	0.197	5.955	0.223	5.843	ثانية	التوافق والرشاقة	

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وإمام درجة حرية (10) وقيمة (ت) الجدولية = 2.23  
يتبين من الجدول أعلاه إن قيم (ت) المحسوبة للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ هي اصغر من  
قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وأمام مستوى معنوي (0,05) والتي بلغت (2.23) مما  
يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما يشير إلى تكافؤ هاتين  
المجموعتين.

3-4-3 التكافؤ في مستوى الأداء المهاري لحراس المرمى بلعبة الكرة العابرة  
الجدول رقم (3)

يبين المؤشرات الإحصائية لمستوى الأداء المهاري لحراس المرمى وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدات القياس	المؤشرات الإحصائية المتغيرات	
		±ع	-س	±ع	-س			
غير معنوي	2,21	0.76	5.50	0.99	4.87	درجة	استلام الكرة ومناولتها من الحركة	
غير معنوي	2,19	2.70	12.12	2.03	13.12	درجة	استلام الكرة ومناولتها بدون قفز	
غير معنوي	1,64	0.74	5.49	1.06	4.62	درجة	استلام الكرة ومناولتها مع القفز	

لكم الكرة بيد واحدة	درجة	1.5	0.53	2	0.76	2,2	غير معنوي
لكم أو مسك الكرة باليدين	درجة	3	1,069	4,6	1.85	1,84	غير معنوي
مناولة الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف	درجة	2.13	0.64	2.63	0.52	1,47	غير معنوي

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وإمام درجة حرية (10) قيمة (ت) الجدولية = 2.23

### 3-5 الأسس العلمية للاختبارات المهارية

الجدول رقم (4)

يتبين من الجدول رقم (3) أن قيم (ت) المحسوبة في مستوى الأداء المهاري هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وأمام مستوى معنوي (0.05) والتي بلغت (2.23) مما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية.

ت	المعالم الإحصائية		إعادة الاختبار - RETEST		اختبار - TEST		الشروط العلمية
	الاختبارات المهارية		ع2 +	س2 -	ع1 +	س1 -	
1	استلام الكرة ومناولتها من الحركة		0.707	5.75	0.744	5.62	معامل الموضوعية
2	استلام الكرة ومناولتها بدون قفز		1.187	11.38	1.414	11.5	معامل الصدق
3	استلام الكرة ومناولتها مع القفز		1.060	4.38	0.991	4.1	معامل الثبات
4	لكم الكرة بيد واحدة		0.640	1.87	0.707	1.75	معامل الموضوعية
5	لكم أو مسك الكرة باليدين		1.488	3.25	1.511	3	معامل الصدق
6	مناولة الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف		0.640	1.875	0.834	2.12	معامل الثبات

يبين معاملات الثبات والصدق والموضوعية للاختبارات المهارية لدى حراس المرمى بالكرة العابرة

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (8) قيمة (ر) الجدولية = (0.632)

يتبين من الجدول رقم (4) أن معاملات الارتباط تراوحت بين (0.775 - 0.958) مما يشير إلى تمتع الاختبارات المهارية بمعاملات ثبات وصدق وموضوعية عالية.

### 3-6 الإجراءات النهائية للبحث

#### 3-6-1 الاختبارات البدنية والمهارية القبلية

تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية للفترة من 2011/1/18 ولغاية 2011/1/21 وكما يأتي:

اليوم الأول: بتاريخ 2011/1/18 وتم إجراء الاختبارات البدنية وبالتسلسل الآتي:

- رمي كرة طبية زنة (3) كغم بالذراعين من وضع الوقوف

- القفز العمودي من الثبات (لسار جنت)

- من وضع الاستناد بالذراعين على المتوازي الواطئ ثني الذراعين ومدهما

( أقصى عدد ) خلال (10ث)

اليوم الثاني: بتاريخ 2011/1/19 تم إجراء الاختبارات البدنية بالتسلسل الآتي:

- ركض (30) متر من البدء العالي

- الجري المكوكي ( 4 × 9 ) متر

- ثني الجذع من الوقوف أمام - أسفل على المنصة (لقياس مرونة الجذع والفخذين)

- ثني الجذع الى الخلف بأقصى مدى (لقياس مرونة العمود الفقري)  
**اليوم الثالث والرابع:** بتاريخ 2011/1/20 و2012/1/21 تم إجراء الاختبارات المهارية وبالتسلسل الآتي:

- استلام الكرة ومناولتها من الحركة, استلام الكرة ومناولتها بدون قفز, استلام الكرة ومناولتها مع القفز, لكم الكرة بيد واحدة, لكم أو مسكها باليدين, مناولة الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف.

### 3-6-2 تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم المنهاج الخاص بالبحث كما بالملحق رقم (1) وقد تم وضع هذا المنهاج في استمارة الاستبيان وتم توزيعه على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجالي علم التدريب الرياضي والكرة العابرة الملحق رقم (2) لتحديد مدى صلاحية المنهاج المستخدم.

وبعد انتهاء الباحث من تطبيق كافة الاختبارات القبلية البدنية والمهارية تم تنفيذ المنهاج على المجموعة التجريبية بتاريخ (2011/1/22 ولغاية 2011/3/18) وراعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ المنهاج التدريبي وهي:

- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم، ثم القيام بإجراء الاحماء الخاص للعضلات المشاركة في الاداء ضمن الوحدة التدريبية.

- تم تطبيق التمرينات المقترحة كجزء من الوحدات التدريبية الكاملة، والتي طبقت في جزء من القسم الرئيس للوحدة التدريبية.

- تكون المنهاج التدريبي من دورتين متوسطتين، وبواقع (4) دورات صغرى في كل دورة متوسطة، حيث كان توج حركة الحمل في الدورات المتوسطة (3: 1).

- تكونت كل دورة صغرى من (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، أي نفذت عينة البحث (24) وحدة تدريبية خلال المنهاج التدريبي.

- تم تحديد زمن الاداء لكل تمرين من التمرينات المقترحة من خلال التجربة الاستطلاعية وذلك عن طريق قياس زمن أداء كل تمرين وكذلك قياس مؤشر النبض بعد الانتهاء من أداء كل تمرين مباشرة.

- تم استخدام طريقة التدريب التكراري للصفات البدنية وللمهارات في المنهاج التدريبي.

- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية وذلك بالاعتماد على عودة مؤشر النبض إلى (120-130) ن/د.

- تم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) من كل أسبوع.

- إنهاء الوحدات التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء العضلات.

### 3-6-3 الاختبارات البدنية والمهارية البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية والمهارية البعدية على عينة البحث في الفترة من (2011/3/19) ولغاية (2011/3/22) وبطريقة تسلسل الاختبارات البدنية والمهارية القبلية نفسها.

### 3-7 الأجهزة والأدوات

1- كرات عابرة قانونية عدد (5). 2- ساعة توقيت عدد (2). 3- شريط قياس. 4- صافرة. 5- أشرطة لاصقه ملونة. 6- شواخص عدد (12). 7- أهداف كرة عابرة عدد (4).

### 3-8 الوسائل الإحصائية

النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات غير مرتبطة.

(التكريري والعبيدي، 1996، 101-310)

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى حراس المرمى بالكرة العابرة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول رقم (5)

يبين المؤشرات الإحصائية وقيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية لدى حراس المرمى بالكرة العابرة

النتيجة	قيم (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدات القياس	المؤشرات الإحصائية	
		±ع	-س	±ع	-س		القدرات البدنية	
معنوي*	3.68	0.17	4.00	0.19	3.77	متر	للذراعين	القوة الانفجارية
معنوي*	13.08	1.22	54.68	1.13	47.65	سم	للرجلين	
معنوي*	5.53	2.35	13.50	2.14	11.17	تكرار	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
معنوي*	3.50	1.47	14.17	1.41	12.00	سم	الجنع و الفخذين	المرونة
معنوي*	11.18	1.94	36.17	2.16	33.67	سم	للعמוד الفقري	
غير معنوي	1.435	0.884	5.917	0.910	ثانية	ثانية	السرعة الانتقالية	
معنوي*	10.471	0.253	5.528	0.223	ثانية	ثانية	التوافق والرشاقة	

\*معنوي عند نسبة خطأ (0,05) وأمام درجة حرية (5) قيمة (ت) الجدولية = 2,57

الجدول رقم (6)

يبين المؤشرات الإحصائية وقيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية لدى حراس المرمى بالكرة العابرة

النتيجة	قيم(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدات القياس	المؤشرات الإحصائية	
		±ع	س_	±ع	س_		القدرات البدنية	
معنوي*	4.34	0.19	3.70	0.18	3.59	متر	للذراعين	القوة
معنوي*	7.75	1.18	53.04	1.46	47.91	سم	للرجلين	الانفجارية
معنوي*	3.84	1.72	10.83	1.47	9.83	تكرار	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
غير معنوي	1,58	2,26	11,50	2,23	11,17	سم	الجلع و الفخذين	المرونة
غير معنوي	2.24	1.72	32.83	1.63	32.33	سم	للعמוד الفقري	
غير معنوي	0.94	0.41	6.17	0.36	6.21	ثانية	السرعة الانتقالية	
غير معنوي	2.24	0.16	5.90	0.20	5.96	ثانية	التوافق والرشاقة	

\* معنوي عند نسبة خطأ ( 0,05 ) وأمام درجة حرية (5) قيمة (ت) الجدولية = 2,57

#### الجدول رقم (7)

يبين المؤشرات الإحصائية وقيم(ت) في الاختبارات البعدية في القدرات البدنية لدى حراس المرمى بالكرة العابرة للمجموعتين  
التجريبية والضابطة

النتيجة	القيم (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي مج ض		الاختبار البعدي ت		وحدات القياس	المؤشرات الإحصائية	
		ع±	س_	ع±	س_		القدرات البدنية	
معنوي*	5,80	0,192	3,695	0,173	4,002	متر	للذراعين	القوة
معنوي*	2,35	1,18	53,04	1,22	54,68	سم	للرجلين	الانفجارية
معنوي*	2,24	1,72	10,83	2,35	13,50	تكرار	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
معنوي*	2,42	2,26	11,50	1,47	14,17	سم	الجذع و الفخذين	المرونة
معنوي*	3,15	1,72	32,83	1,94	36,17	سم	للعמוד الفقري	
غير معنوي	1,18	0,414	6,172	0,826	5,728	ثانية	السرعة الانتقالية	
معنوي*	3,04	0,156	5,897	0,253	5,528	ثانية	التوافق والرشاقة	

\* معنوي عند نسبة خطأ ( 0,05 ) وأمام درجة حرية (10) قيمة (ت) الجدولية = 2,23

#### الجدول رقم (8)

يبين المؤشرات الإحصائية وقيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في المهارات الأساسية المختارة لدى حراس المرمى بالكرة العابرة

النتيجة	قيمة ت المحسوبة *	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات المهارية	ت
		2ع +	2س	1ع +	1س			
معنوي	*5,31	1,07	9	0,99	4,87	درجة	استلام الكرة ومناولتها من الحركة	1
معنوي	*7,01	2,75	22,87	2,03	13,12	درجة	استلام الكرة ومناولتها بدون قفز	2
معنوي	*4,85	1,25	7,87	1,06	4,62	درجة	استلام الكرة ومناولتها مع القفز	3
معنوي	*6,45	0,53	3,5	0,53	1,5	درجة	لكم الكرة بيد واحدة	4
معنوي	*7,67	1,49	8,75	1,069	3	درجة	لكم أو مسكها الكرة باليدين	5
معنوي	*5,39	0,64	4,13	0,64	2,13	درجة	مناولة الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف	6

\*معنوي عند نسبة خطأ ( 0,05 ) وأمام درجة حرية (5) قيمة (ت) الجدولية = 2,57  
الجدول رقم (9)

يبين المؤشرات الإحصائية وقيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية المختارة لدى حراس المرمى بالكرة العابرة

النتيجة	قيمة ت المحسوبة *	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات المهارية	ت
		2ع +	2س	1ع +	1س			
غير معنوي	2,16	0,74	7,63	0,76	6,7	درجة	استلام الكرة ومناولتها من الحركة	1
غير معنوي	2,38	1,69	19,6	2,70	16,5	درجة	استلام الكرة ومناولتها بدون قفز	2
غير معنوي	2,52	0,71	6,55	0,74	5,49	درجة	استلام الكرة ومناولتها مع القفز	3
غير معنوي	1,49	0,64	2,61	0,76	2	درجة	لكم الكرة بيد واحدة	4
غير معنوي	2,27	1,49	6,80	1,85	4,6	درجة	لكم أو مسكها الكرة باليدين	5
غير معنوي	0,19	0,707	2,70	0,52	2,63	درجة	مناولة الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف	6

\*معنوي عند نسبة خطأ ( 0,05 ) وأمام درجة حرية (5) قيمة (ت) الجدولية = 2,57

الجدول رقم (10)

يبين المؤشرات الإحصائية وقيم (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

النتيجة	قيمة "ت" المحسوبة*	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي		وحدة القياس	الإحصائية المعالم الاختبارات المهارية	ت
		مخض	س2	مخض	س1			
فرق معنوي	*2,59	0,74	7,63	1,07	9	درجة	استلام الكرة ومناولتها من الحركة	1
فرق معنوي	*2,48	1,69	19,6	2,75	22,87	درجة	استلام الكرة ومناولتها بدون قفز	2
فرق معنوي	*2,24	0,71	6,55	1,25	7,87	درجة	استلام الكرة ومناولتها مع القفز	3
فرق معنوي	*2,62	0,64	2,61	0,53	3,5	درجة	لكم الكرة بيد واحدة	4
فرق معنوي	*2,27	1,49	6,80	1,49	8,75	درجة	لكم أمسكها الكرة باليدين	5
فرق معنوي	*3,65	0,707	2,70	0,640	4,125	درجة	مناولة الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف	6

\* معنوي عند نسبة خطأ ( 0,05 ) وأمام درجة حرية (10) قيمة (ت) الجدولية = 2,23

## 2-4 مناقشة النتائج

### 4-2-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالصفات البدنية لدى حراس المرمى بلعبة الكرة العابرة

بعد أن استعرض الباحث النتائج الموضحة في الجداول (5,6,7), لذا سوف يتطرق الى تفسير الأسباب التي كانت وراء هذه النتائج لأنها عديدة ومتداخلة ويكمل بعضها البعض, وتقوم معظم القدرات البدنية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية, حيث استخدمت المجموعة التجريبية المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث والمبني على الأسس العلمية لعلم التدريب الرياضي في بناء البرامج التدريبية, كما وأظهرت النتائج بشكل عام بأن التدريب الفتري له تأثير إيجابي في القدرات البدنية من خلال تطبيق التدريبات على حراس مرمى الكرة العابرة للمجموعة التجريبية ومقارنة نتائجها بالمجموعة الضابطة.

"أن عمليات التقدم في مستوى القدرات البدنية تتم نتيجة التبادل الصحيح بين فترات العمل والراحة, إذ أن الحمل الذي يقع على كاهل الفرد يؤدي الى هبوط مؤقت في المقدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية للجسم, وخلال فترات الراحة ينتج الجسم كمية من الطاقة اكبر من تلك التي يستهلكها في أثناء المجهود, أي أن الطاقة التي توجد في الجسم بعد فترة استعادة الشفاء تكون اكبر من الطاقة التي كانت موجودة في الجسم قبل بدء المجهود". ( عبد الجواد, 1974, 70 ) ويرى الباحث أن التمارين البدنية المستخدمة ساعدت على التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات ووفقاً للازمان المحددة لها في المنهج التدريبي الفتري لمنطقتي العمل الأولى والثانية, إذ يشير ( الربضي, 2001 ) في ذلك الى ان "التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني, ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب" ( الربضي, 2001, 126 - 127 ).

أن تنظيم التمرينات وفق أساليب الجدولة المستخدمة في البحث كان لها اثر كبير في زيادة قدرة حراس المرمى على الأداء وبالتالي انعكس ذلك ايجابياً على تطوير المهارات الحركية لديهم، ويؤكد (إسماعيل، 1996) نقلاً عن (الدينكتن وادجيرتون) "بأن التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قدرات الحارس البدنية والمهارية، فنتيجة لأداء التمارين لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر، فإن ذلك يؤدي إلى تطبع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين" (إسماعيل، 1996، 98)، إلى جانب أن التدريب المنظم المتمثل بتكرار وزمن الأداء ووقت الراحة وتنوع التمارين وطريقة تسلسلها جعل التدريب فعالاً ومؤثراً، فضلاً عن المتعة والتشويق وزيادة الدافعية والرغبة في التعلم والتدريب والذي تحقق من خلالها.

ويعزو الباحث النتائج التي حصل عليها في معظم متغيرات القدرات البدنية والمهارية لتمرين (الذراعين والرجلين)، حيث يجب إن يشمل المنهج التدريبي تدريبات القوة لأجزاء الجسم (عضلات الذراعين والظهر والساقين) (عملية القفز) لأنها تشكل الأساس الصحيح لمتطلبات القوة لدى حراس المرمى.

وفيما يتعلق بظهور التحسن لدى المجموعة التجريبية فيرى الباحث إن ذلك يعود إلى مبدأ الخصوصية في التدريب (Specificity of Training) وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من (Lamb.1984 والقدمي، 1998) إلى إن "مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اشتمال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس"، كما إن الفاعلية باستخدام تمارين القوة العضلية الخاصة في تمارين القفز المتنوعة (البدنية والمهارية) .

أما فيما يخص القوة المميزة بالسرعة فنلاحظ إن هناك تطوراً وتحسناً واضحاً في تنمية هذه الصفة، ويعزو الباحث ذلك إلى أثر البرنامج على تنمية صفة القدرة المميزة بالسرعة والقدرة العضلية لمفاصل كل من الكتفين والذراعين والتي لها أثر إيجابي على مستوى أداء المهارات الحركية في المتغيرات قيد البحث لدى حراس المرمى.

كما نلاحظ تطوراً وتحسناً كبيراً في تنمية صفة التوافق والرشاقة ويعزو الباحث ذلك أيضاً إلى التنوع في التمرينات المختلفة في المنهج التدريبي التي أعطت فائدة كبيرة لمعظم عضلات جسم اللاعب العاملة وهذا يتفق مع ما أشار إليه (حسين، 1998) على إنه "يمكن استخدام بعض التمارين الخاصة في تنمية التوافق والرشاقة حيث يتم بناء الأربطة والعضلات مما يساعد على بناء القدرة على التوازن" (حسين، 1998، 325)، وعملت تمرينات هذا البرنامج على التعاون بين الجهازين العضلي والعصبي لإمكان أداء الحركات بشكلها الصحيح، وتتضمن القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم الفرد ويتفق أيضاً مع رأي (Harre, 1986, 235) "بأن الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني"، وكما يعزو الباحث تطور صفة السرعة الانتقالية والتي تعد من الصفات الضرورية لحراس مرمى الكرة العابرة الذي يحتاج إلى كل أنواع السرعة وحسب المواقف المتنوعة والمتجددة للعب فهو يحتاج إلى سرعة الركض لمسافات قصيرة، ونلاحظ أيضاً إن هناك تحسناً كبيراً في تنمية صفة المرونة ويعزو الباحث ذلك إلى استخدام المنهج التدريبي الذي احتوت تمريناته على أهم الوسائل اللازمة لتنمية المرونة من خلال إطالة العضلات العاملة ومطاطيتها لعضلات الظهر والبطن وتنمية مرونة العمود الفقري وتأثيرها الإيجابي على تحسين أداء المتغيرات قيد البحث، وهذا يتفق مع ما أشار إليها (علاوي، 1998) إلى إن تمرينات إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفصل من أهم الوسائل لتنمية المرونة". (علاوي، 1972، 50)

في ضوء النتائج الموضحة في الجداول (7, 8, 9, 10) باستخدام اختبار "ت" في الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية في جميع الاختبارات المهارية لدى حراس المرمى الكرة العابرة ولمصلحة الاختبارات البعدية.

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية البرامج التدريبية المستخدمة في البحث ولما لها من تأثير واضح في اكتساب المهارات الحركية لدى حراس المرمى بالكرة العابرة وتطويرها، وتكرارها لأكثر من مرة من قبل المدرب أو من قبل حارس مرمى في أداء المهارة الحركية، كما أن احتواء المنهج التدريبي على تدريبات ساهمت في تمكين حراس المرمى من تطوير مستوى الأداء المهاري لهم، وبناءً على ذلك فإن حارس المرمى الممارس للمهارات الحركية يجب أن يضع في الاعتبار) درجة الحرارة، أرضية الملعب، اللاعبين الزملاء، اللاعبين الخصوم، الجمهور.. وغيرها)، وهذا يتفق مع رأي (شمعون، 1996، 89)

كما يعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية في تطوير بعض المهارات الحركية لدى حراس المرمى بالكرة العابرة إلى فاعلية الانتقال بين المهارات الحركية، الأمر الذي ساعد على إبعاد الملل والضجر الذي قد يصيب حراس المرمى ويعيق عملية التدريب، إضافة إلى التغيير والمتعة الذي يحققه من خلالها، إذ يؤكد (سبع، 1998) "على أن الأداء يظهر على قمته في المستوى إذا ما نفذ تحت ظرف مريح وغير مجهّد". (سبع، 1998، 151)

ويرى الباحث أن تنظيم التمارين في الانتقال بين المهارات الحركية كان الهدف منه خلق حالات مشابهة لما يحدث أثناء المباراة التنافسية، إذ أن حارس المرمى نادراً ما يكرر المهارة الحركية نفسها مرتين متتاليتين أثناء المباراة، فهو تارةً يقفز إلى جهة اليمين ليمسك أو يبعد الكرة، وتارةً إلى جهة اليسار ليمسك الكرة المتجهة إلى المرمى، أو يمسك أو يبعد الكرة المرتفع، إذ نلاحظ أن حارس المرمى انتقل بين تلك المهارات، وهذا ما جعل التمارين مناسبةً لهذه المهارات، إذ أنها تؤدي في بيئة متنوعة ومتغيرة وحسب الموقف، وبالممارسة والتكرار تتكون معلومات وبرامج حركية عن تلك المهارات تبقى مخزونة في الذاكرة يستطيع حارس المرمى من استرجاعها متى ما اقتضت الضرورة لذلك، إذ يذكر (محجوب، 1985) "إلى أنه لا يمكن تأدية المهارة إلا عن طريق الممارسة الفعلية للأداء والممارسة لا تأتي عن طريق أداء قليل وإنما متكرر مقرون بالتعليم، وإن الممارسة معناها التعلم والتدريب والتنظيم الحركي، وهي التي تطور المهارة وتجعلها تصل إلى أداء تكتيك بشكل كامل، وإن التكرار والتدريب المعزز يعطي المهارة اتقاناً وتناسقاً وتنظيماً حركياً أكثر دقة على أن يكون هذا التكرار مقترناً بالإرشاد والتعليم". (محجوب، 1985، 140)

كما أن المنهج التدريبي ساهم في تنمية وتطوير الدقة في الحركة مما جعل إخراج الحركة أو المهارة بالشكل المطلوب، إذ تعد مهارة استلام الكرة من الجانب بدون قفز من المهارات الحركية الدفاعية السهلة والكثيرة الاستعمال أثناء التدريب أو المنافسة، وعلى الرغم من ذلك إلا أنها تعتمد على الدقة في توقيت مسك الكرة والتوافق الحركي الجيد بين حركة الذراعين والرجلين، كما أن مهارة لكم الكرة باليد الواحدة تعد من المهارات الدفاعية التي تتطلب القوة والدقة العالية والتوقيت المناسب لضرب الكرة في اللحظة المناسبة، كذلك تتطلب الرشاقة والمرونة الحركية لتمهيد عملية القفز إلى الأعلى ومن ثم ضرب الكرة بقوة إلى ابعده مسافة ممكنة يتمكن من خلالها حارس المرمى من إنقاذ الموقف وإعادة تنظيم خط الدفاع، أما مهارة مناولة الكرة باليد الواحدة من

مستوى الكتف فتعد من المهارات الهجومية المهمة، إذ أن على حارس المرمى عند استلام الكرة التفكير السريع واتخاذ القرار المناسب من أجل تمرير (مناولة) الكرة وبدأ الهجوم المنظم وهذا يتفق مع ما يذكره (الخشاب وآخران، 1999) " إن بناء الهجوم يجب أن يبدأ من حارس المرمى، لأننا نلاحظ أن الكرات التي يناولها لأعضاء فريقه مهما كانت قصيرة أو طويلة باليد أو القدم ليست جميعها ناجحة، فمنها ما يكون من حصة الخصم ومنها ما يكون بين اللاعب الزميل والخصم ومنها ما تخرج خارج ساحة اللعب، لذلك وجب على حارس المرمى أن يختار المنطقة المناسبة والكيفية التي يناول الكرة بها وحسب مختلف وضعيات اللعب"

(الخشاب وآخران، 1999، 574)

إذ تتطلب ظروف المباراة في بعض الحالات وخاصة عندما يكون الفريق متأخراً قيام حارس المرمى بمناولة الكرة بسرعة وعدم تأخير اللعب من أجل كسب الوقت، وهذا الأمر يتطلب التفكير السريع والدقة في مناولة الكرة، واستعمال القدر المناسب من القوة لإيصال الكرة إلى اللاعب الزميل، إذ يؤكد (اسمر ومحمد، 2007) "أن للسرعة دوراً مهماً في كسب الوقت وإرسال الكرة من حارس المرمى إلى الزميل الموجود في أحسن الأماكن والخالية من مراقبة لاعبي الخصم دون ضياع في الوقت وقبل أن ينظم الفريق الخصم صفوف دفاعه حيث يتطلب من حارس المرمى أن يمسك بالكرة ويمررها بدون تأخير وهذا يتطلب نقل حركي للقوة من الجذع الى الذراع الرامية للكرة". (اسمر ومحمد، 2007، 206)

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث ومن خلال البيانات التي تجمعت لدى الباحث في حدود العينة وفي إطار المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث استخلص الباحث ما يأتي:

- المنهج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى حراس مرمى الكرة العابرة.
- أن التنوع في التمارين والتدريبات للوحدات التدريبية وإتباع الأسس العلمية الصحيحة، أدى إلى أظهر نتائج ذات تأثير إيجابي في تحسن المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية.
- أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث (البدنية والمهارية) لدى حراس مرمى الكرة العابرة .

### 5-2 التوصيات

- الاهتمام بتدريب الناشئين من حراس المرمى وبنسب وشدد أقل من التي تم استخدامها للحراس المتقدمين أجل خلق قاعدة عريضة للعبة من حراس المرمى.
- إقامة دورات تعليمية وتطويرية هدفها توعية وإرشاد وتوجيه مدربي حراس المرمى حول طرق والبرامج التدريبية الحديثة لأعداد حراس المرمى بالكرة العابرة.

## المصادر العربية والأجنبية

1- إبراهيم، منير جرجيس، كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004 .

- 2- إسماعيل، سعد محسن، تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996.
- 3- اسمر، محمد خضر ومحمد، جاسم، كرة القدم، عمان، الأردن، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر والتوزيع، 2007.
- 4- التكريتي، وديع ياسين، والعبدي، حسن محمد عبد، التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1996.
- 5- حسين، قاسم حسن، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، الطبعة الأولى، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998.
- 6- حمودي، عبد الوهاب غازي، قانون الكرة العابرة المصغرة، مطابع بغداد، 2007.
- 7- الخشاب، زهير قاسم وأخران، كرة القدم، ط2، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- 8- الربضي، كمال جميل، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1، عمان، دائرة المطبوعات والنشر، 2001.
- 9- سبع، عامر رشيد، التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، 1998.
- 10- شمعون، محمد العربي، التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1996.
- 11- عبد الجواد، السيد، اثر استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة منهجية في درس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، 1974.
- 12- علاوي، محمد حسن، علم التدريب الرياضي، ط3، القاهرة، مصر، دار المعارف للطباعة والنشر، 1998.
- 13- فضل الله حسن، كتيب الاتحاد العربي للكرة العابرة الصاروخية، القاهرة، 2006.
- 14- القدومي، عبد الناصر، دراسة مقارنة بين استخدام التمرينات البليومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة اللاوكسجينية لدى لاعبي كرة الطائرة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العدد 12، 1998.
- 15- محجوب، وجيه، علم الحركة - التعلم الحركي، ج1، مطابع جامعة الموصل، 1985.

المصادر الأجنبية

16- Harre, " Training sport verlay " Berlin.1986.

17- Lamb . physical of Exercise . Respo – use and Adaptations Mac Mill an publishing. Newyourk .1984.

## الملحق رقم (1)

يوضح المنهج التدريبي لجميع الوحدات التدريبية  
نموذج وحدة تدريبية في فترة الأعداد الخاص للمتغيرات البدنية والمهارية لحراس المرمى بالكرة العابرة في الأسبوع الأول من الدورة  
المتوسطة الأولى

الصفات البدنية	التمرينات المستخدمة	الشدة	التكرار	زمن الراحة بين التكرارات	عدد المجموع	زمن الراحة بين المجموع	الزمن الكلي للتمرين/دقيقة	المجموع الكلي	الطريقة التدريبية
القوة الانفجارية للذراعين	رمي كرة طيبة زنة (3) كغم	%90-85	4	30 - 50 ث	2	2 - 3 د	11-7	66,17-44,51	التكراري
القوة الانفجارية للرجلين	القفز العمودي (تمرينات القفز على جانبي المقعد او المدرج صعود ونزول) خلال (10 ثا)		6	30 - 50 ث	2	2 - 3 د	16,33-11		
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	ثني ومد الذراعين (من وضع الانبطاح المائل خلال 10 ثا)	%90-85	4	30 - 50 ث	2	2 - 3 د	12,33-8,33		
المرونة للفخذين والعمود الفقري	تمارين المرونة الخاصة باستخدام شرائط المطاط (التأكيد على مفاصل الأكتاف والفخذين والعمود الفقري) خلال 30 ثا	%60-50	3	30 - 50 ث	1	2 - 3 د	6,17-4,5		
السرعة الانتقالية	عدو (30) متراً من وضع البدء العالي (زمن أداء 3,80 ثا)	%85-80	3	30 - 50 ث	2	2 - 3 د	9,71-6,38		
الرشاقة	العدو المتعدد الجهات (زمن أداء 13 ثا)	%85-80	3	30 - 50 ث	2	2 - 3 د	10,63-7,3		

## فترة الراحة بين الأعداد البدنية والمهاري (3-5) دقائق

المهارات الأساسية	التمرينات المستخدمة	عدد التكرارات	زمن العمل في التكرار	زمن التمرين الواحد	زمن الراحة بين تمرين وآخر	عدد المجموع	زمن الراحة بين مجموعة وأخرى	الزمن الكلي	الطريقة التدريبية
1. مهارة التمرير والاستلام	المناولة والاستلام بين المدرب والحارس من حركة اللعب	10	5	50ث	50 50	3	180	13,16	التكراري
	رمي الكرة للأعلى ثم مسكها من القفز من قبل الحارس	10	5	50ث					
	رمي الكرة على الحائط واستلامها من (الثبات - الحركة - القفز)	10	5	50ث					
2. مهارات الصد	تصويب الكرة من المدرب ومحاولة صد الكرة باليد الواحدة او باليدين من الجانب والأمام	10	5	50ث	50	3	180	11,5	التكراري
	نفس التمرين أعلاه ولكن بالقفز بالقدم الواحدة والقدمين من الجانب والأمام	10	5	50ث					

## الملحق رقم (2)

السادة الخبراء والمتخصصين بمجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقييم والكرة العابرة النين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لانتقاء الصفات البدنية والمهارات الأساسية واختباراتها الخاصة بهما والتمارين والمنهاج التدريبي والمقابلات الشخصية التي أجراها الباحث

اسم الكلية والجامعة	اللقب العلمي	الاختصاص	المقابلة الشخصية	المنهاج التدريبي	التمارين المستخدمة	الاختبارات المهارية	الاختبارات البدنية	المهارات الأساسية	الصفات البدنية	أسماء السادة المتخصصين
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ	قياس وتقويم كرة يد				*	*	*	*	د. ثيلام يونس علاوي
تربية رياضية/جامعة بغداد	أستاذ	تدريب رياضي /كرة يد	*	*	*	*	*	*	*	د. عبد الوهاب غازي
تربية رياضية/جامعة حلوان	أستاذ	قياس وتقويم/كرة طائرة			*	*	*	*	*	د. أيمن مصطفى
تربية رياضية/جامعة حلوان	أستاذ	تدريب رياضي / كرة يد		*	*	*	*	*	*	د. مدحت صالح سيد
تربية رياضية/جامعة حلوان	أستاذ	تدريب رياضي/كرة يد		*	*	*	*	*	*	د. محمود محمد عامر
تربية رياضية/جامعة حلوان	أستاذ	قياس وتقويم/علم نفس رياضي			*	*	*	*	*	د. محمدنصرالدين رضوان
تربية رياضية/جامعة الزقازيق	أستاذ	تدريب رياضي	*	*	*	*	*	*	*	د. حامد ألقنواطي
تربية رياضية/جامعة بغداد	أستاذ	قياس وتقويم			*	*	*	*	*	د. عمار عباس عطية
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ	تدريب رياضي /كرة يد	*	*	*	*	*	*	*	د. نوفل محمد محمود
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	بايوميكانيك/كرة يد	*		*	*	*	*	*	د. محمد خليل العكدي
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم /كرة قدم			*	*	*	*	*	د. وليد خالد رجب
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	تدريب رياضي /جمناستك	*	*	*	*	*	*	*	د. عبد الجبار عبد الرزاق
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	تعلم حركي /كرة طائرة			*	*	*	*	*	د. احمد حامد السويدي
تربية رياضية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	تدريب رياضي /كرة قدم	*	*	*	*	*	*	*	د. معن عبد الكريم
مديرية التربية/النشاط الرياضي	مدرس	بايوميكانيك/كرة يد	*		*	*	*	*	*	د. أياد شهاب

تأثير الإيقاع الموسيقي المصاحب للتمارين البدنية والمهارية في تطوير بعض القدرات  
الحركية والمهارية المركبة على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك  
أ.د. ماهر احمد عاصي      أ.م.د. انعام جليل      م. رنا تركي ناجي  
(ملخص البحث)

هدف البحث الى :-

1- اعداد منهج تدريبي للتمارين البدنية والمهارية مصاحبة للإيقاع الموسيقي تتلاءم وعينة  
البحث

2- التعرف على تأثير المنهاج التدريسي للتمارين البدنية والمهارية المصاحب للإيقاع  
الموسيقي في بعض القدرات الحركية والمهارية للحركات الأرضية على البساط في  
الجمناستيك

وللتحقق من اهداف البحث وضع الباحثون الفروض الاتية :-

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية  
والضابطة في تطوير بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض المهارات  
الحركية على بساط الحركات الأرضية

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث من طالبات  
المرحلة الثانية/ كلية التربية الاساسية والبالغ عددهم (30) طالبة . واستخدم الباحثون الحقيبة  
الاحصائية spss لاستخراج نتائج البحث.

واستنتج الباحثون :-

1- ان البرنامج التجريبي المصاحب للإيقاع الموسيقي كان له اثر ايجابي في تعلم وتحسين  
مستوى الاداء بالحركات الاساسية في الجمناستيك

2- ان مصاحبة الإيقاع الموسيقي للأداء المهاري اعطى نتائج افضل من التدريب الميداني  
فقط في رفع وتحسين مستوى الاداء على الحركات الاساسية لبساط الحركات الأرضية .

واوصى الباحثون

1- الاستفادة من البرنامج التدريبي المصاحب للموسيقى والمعد من قبل الباحثون عند تدريب  
مهارات الحركات الأرضية.

2- الموسيقى المصاحبة عند التدريب يجب ان تكون ذا ايقاع منتظم ومن غير معنى .

## **The Impact of Musical Melody Which is accompanied by physical skill Exercises in Developing the Dynamic Capacities on Gymnastic Court**

**Prof.Dr Maher Ahmed      Assist.Prof.Dr. Anaam Jalil Instructor  
Rana Turkey Naji**

### **Abstract**

The present study aims at:

- 1 . Preparing & Constructing a syllabus for a Training course for physical skill Exercises accompanied by the musical strokes which are appropriate to the sample of the study which is completely utilized by it.
- 2 . Identifying the Effect of the the training course on some Dynamic movements on the Dynamic movements.

To achieve the aims of the study the researchers have put Forward the following hypotheses:

There are significant differences between the pre and post tests for experimental and control group in developing some dynamic movements on the Gymnastic court.

3 . There are significant differences for the Post Tests for the Two groups in developing some Dynamic on Gymnastic Field.

An experimental Design is designed and used to cope with the nature of the study. The population of the study is the Total number of the second stage at the physical Department which is totally about 30 female students . Spss statistical tools are used to compute the findings of the study.

The researcher come to conclusions that:

- 1 . The Training program has an obvious impact on developing the students mastery by using the musical strokes in the gymnastic field.
- 2 . Using the musical Melodies accompanied with the training course have significant influence on the performance skills of the traditional training compared with the former one .

The researchers have recommended the following:

- 1 . Using musical Melodies of the Training Course in developing the skill of ground movements.

So accompanied the training course should be organized systematic and meaningful.

### **1-1 المقدمة واهمية البحث :-**

الايقاع الموسيقي هو احد الوسائل الفعالة المساعدة في عملية التعليم كونه مرتبط بالاحساس الحركي ووسيلة مساعدة في توضيح الحركة وتسهيل شرحها .

كذلك نلاحظ ارتباط الايقاع بالمرونة وخفة الحركة والرشاقة والسرعة اذ تعد هذه المكونات مهمة لإداء أي مهارة تقوم على سلسلة من الحركات المتتالية او المتعاقبة .وللإيقاع اهمية كبيرة في اداء مستوى العمل البدني اذانه يساهم في زيادة الشعور بحالة نفسية جديدة من خلال تنشيط المزاج الايجابي عند الممارس كذلك يعمل الايقاع الموسيقي المصاحب للحركات الرياضية على تسهيل الاداء الحركي اذ يمكن الجهاز التنفسي والقلب من العمل بطريقة افضل كذلك يسهل عمل الجهاز العصبي ويخفض التوتر العصبي ، فضلا عن ان الايقاع الحركي يساعد على الاقتصاد في بذل الجهد والطاقة وينمي الذكاء والقدرة على التركيز عند استخدامه بطريقة صحيحة.ولا شك ان الاداء للحركة الرياضية الايقاعية يعتمد على تحريك الفرد لجسمه في اثناء الاستماع الى الموسيقى وقد تكون هناك حركات مركبة نجدها ترتبط بالشكل الموسيقي الخاص بها والمناسبة لها .(ليلي السيد فرحات, 2001, ص 322)

ان حركات الانسان التي تتم بشعور هي ذات هدف وتبغى حلا لواجب معين وطبقا لهذا المفهوم تقيم الحركات ,لذا يعد التدريب الوسيطة الرئيسة للتأثير في الفرد وظيفيا وعضويا والارتقاء بمستواه ومن ثم تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية والمعرفة الخطئية .

ويمثل الايقاع الحركي احد الاتجاهات الحديثة في اساليب التدريب والتدريس التي ظهرت خلال الحقبة الماضية من الزمن ,فهي تعكس احدى نتائج النهضة العلمية في المجال التدريبي .وهي اسلوب تدريبي هادف لما تحويه من عناصر الشمولية والترويح والمتعة فضلا عن فوائدها في مجال تطوير القابليات الحركية والنفسية .

وتكمن اهمية البحث في ان هناك عامل مهم هو حاجة اللاعب لمتنفس حركي تعبيرى او ابتكاري فمن خلال الحركة الابتكارية الايقاعية يمكن للاعب ان يعبر عن رغباته ومشاعره واحباطاته .

## 2-1 مشكلة البحث :-

تطورت وسائل واساليب التدريب ولم يعد التدريب الكلاسيكي ذا جدوى امام المستويات المتقدمة في الاداء وفي القابليات البدنية والحركية والمهارية، وبغية توفير اجواء تدريبية ملائمة لجأ المدربون الى استخدام وسائل وعناصر التشويق ومنها الايقاع الموسيقي .

ولكون مادة الجمناستك تشكل صعوبة بالغة بالنسبة الى الطالبات في نواحي متطلباتها البدنية او المهارية ولأبعاد الملل والضجر والاتجاه السلبي للمادة وتطوير القدرات البدنية والمهارية خصوصا المركبة منها .لذا ارتأى الباحثون الى ادخال الايقاع الموسيقي مع التمرينات البدنية والمهارية في محاولة لتطوير قدراتهم البدنية والمهارية.

## 2-1 الاهداف :-

1- اعداد منهاج تدريبي للتمرينات الحركية والمهارية مصاحبة للإيقاع الموسيقي تتلائم وعينة البحث .

2- التعرف على تأثير المنهاج التدريبي للتمرينات البدنية والمهارية المصاحبة للإيقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك.

### 3-1 فرضيات البحث :-

1- هناك فرق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الارضية .

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الارضية .

### 4-1 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :- طالبات المرحلة الثانية / الدراسة الصباحية / قسم التربية الرياضية / كلية التربية الاساسية .

1-5-2 المجال الزماني :- للفترة من 2011/3/9 م ولغاية 2011/5/19 م .

1-5-3 المجال المكاني :- قاعة الجمناستك المغلقة في قسم التربية الرياضية .

### 2- الدراسات النظرية:

### 1-2 الايقاع:-

ان اول من استخدم مفهوم ومصطلح الايقاع (Rhythm) هم الاغريق القدماء تحت مصطلح (Rhythmos) الذي يعني الانسياب المقتن , وقد اخذ هذا المفهوم من الحركات المنتظمة لأمواج البحر , ويرجع الفضل الى (اميل جاك) الذي اظهر أهمية الايقاع في المجال الحركي بصفة عامة والموسيقى بصفة خاصة وما للتأثير الايجابي على الايقاع الحركي في مجالات التعلم والتدريب الرياضي . (بسطويسي احمد , 1999 , ص 461-462)

ويعرف الايقاع بأنه "تكرار دوري متعاقب للردم الموسيقي يصحبه أداء مجموعة من الحركات بصورة انسيابية بهدف الوصول الى الأداء الناجح , وهو النظام الديناميكي الزمني للجهد المبذول في الحركة , فضلا عن انه صفة مكتسبة من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة " . (فرحات , 2001 , ص 323)

ويعرف ايضا بأنه "التوازن بين الشد والارتخاء بما يتناسب والواجب الحركي اذ يظهر الايقاع الحركي عندما يعمل الجهاز العصبي والجهاز العضلي بطريقة اقتصادية " . (محجوب , كاظم , 1991 , ص 46)

2-2 أثر الايقاع الموسيقي على الحركة :- (حنتوش , وآخرون , 1985 , ص 396)

1- الايقاع الموسيقي المصاحب للحركة يمكن الجهاز التنفسي والقلب من العمل بطريقة افضل  
فأن مجرد الاحساس بايقاع الحركة والتمشي معه يعطي التنفس راحة تبعث على تنظيم ما يؤديه  
الفرد من حركات , مما يسهل معه اداء الحركات الصعبة .

ب- كما وان أداء الحركة بالمصاحبة الموسيقية له أثره الواضح المريح على الجهاز العصبي ,  
فالعامل الايقاعي وسيلة للتحرر من التوتر العصبي , مما يزيد في مقدرة الفرد واقباله على الأداء

ومن هنا نجد أن الايقاع الموسيقي يجب أن يتماشى مع ايقاع الحركة من حيث القوة والشد  
والارتخاء أي من حيث القوة المبذولة . ومما لاشك فيه انه يمكن توفيق حركة ما مع ايقاع  
موسيقي في المراحل التعليمية المختلفة بهدف الابتكار والتغيير بعد اتقان الحركات الاساسية .  
(نائرة , العبد , 1986 , ص88)

### 2-3 الايقاع والمهارات الرياضية :-

يتمركز الايقاع الاساسي في المهارات الحركية في اغلب الانواع الانتقالية وتتضمن ايضا بعض  
الحركات اللاننتقالية وقليل من المهارات التي تشمل مناولة للأدوات والتي يمكن ادائها على  
الايقاع .

ويعد التوازن الايقاعي ضروريا للأداء الفعال للمهارات الحركية الكبيرة والدقيقة لانه تعبير عن  
المدة الزمنية بين اقسام الحركة والتفاعل بين اجزائها والعلاقة بين الشد والارتخاء . والخاصية  
الايقاعية للحركة الجيدة تسمح للاعب ان يتحرك بسهولة وبرشاقة .

اما البرنامج الحركي الايقاعي الموضوع بحكمة فهو يساعد اللاعبين للتحرك بفاعلية اكثر .  
(Monahan,2000,p.9)

ولاشك ان الاداء للحركة الرياضية الايقاعية يعتمد على تحرك الفرد لجسمه في اثناء الاستماع  
الى الموسيقى وقد تكون هناك حركات مركبة نجدها ترتبط بالشكل الموسيقي الخاص بها  
والمناسبة لها . (ليلي السيد فرحات , 2001م , ص313)

ان الايقاع الحركي يخلق اندماجا ظاهريا بين الذهن والسمع والاعضاء المتحركة من الجسم ,  
وهو ناتج عن استجابة الجسم للإيقاع الموسيقي , وتختلف القدرة على الايقاع باختلاف السن  
والجنس , اذ ان المرأة تتميز بأيقاع حركي اكثر من الرجل في الحركات المرتبطة بالموسيقى  
خاصة . (زهرا , 1997م , ص109-110)

### 2-4 مفهوم الحركات الارضية :- (Janssen , 1998,p,39)

تعد الحركات الارضية اساسا للجمناستك الاجهزة اذ يبدأ التدريب عليها بسن مبكرة لسهولة اداء  
الحركات عليها فضلا عن انها تكسب اللاعب او الطالب القوة والرشاقة والتوافق , اذ ان  
المهارات الاساسية للحركات الارضية تعد العمود الفقري الذي تستند عليه بقية المهارات في

الاجهزة الاخرى فمن خلال اتقان المهارات الاساسية لبيساط الحركات الارضية يحدث نقل تعلم الى بقية الاجهزة وذلك لتشابه المهارات الاساسية لجميع الاجهزة كما تمتاز الحركات الارضية بكونها متناسقة ومنسجمة من حيث مجموع الحركات التي تتضمنها السلسلة الحركية حيث ان السلسلة تؤدي داخل المساحة المحددة وفي جميع الاتجاهات لإظهار قدرة اللاعب في اداء مختلف الحركات لذا يجب ان تؤدي بطريقة فنية خالية من اخطاء الاداء الفني .

### 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

#### 1-3 منهج البحث :-

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث . ويعد المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب او الاثر كما ان هذا المنهج يمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظريا فضلا عن اسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة (علاوي , راتب , 1999 , ص 217) وقد اعتمد الباحثون على التصميم التجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية

#### 2-3 عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثانية من كلية التربية الاساسية /قسم التربية الرياضية وبواقع (30) طالبة. وللتأكد من تجانس العينة في متغيرات كتلة الجسم, الطول, العمر لجا الباحثون الى استخدام قانون معامل الالتواء اذ ظهرت جميع القيم اقل من ( $3 \pm$ ) وهذا ما يدل على تجانس العينة في تلك المتغيرات. كما موضح في الجدول (1)

#### جدول (1)

يوضح تجانس عينة البحث من حيث (الطول, كتلة الجسم, العمر)

ت	المتغيرات	العدد	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	30	سم	86,159	1,94	158	1,17
2	كتلة الجسم		كغم	55,4	2,089	55	0,057
3	العمر		سنة	20,67	1,14	57	0,38

#### 3-3 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث:-

استخدم الباحثون الوسائل والادوات اللازمة والضرورية لحل مشكلة البحث واختبار صدق فروضها وتحقيق اهدافها مهما كانت الادوات سواء بيانات ام عينات ام اجهزة ويجري تحديدها بالاتي:-

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- القياسات والاختبارات.
- استبانة تحديد اهم القدرات الحركية والمهارية الخاصة بالبحث.
- استبانة تحديد اهم الاختبارات للقدرات الحركية والمهارية.
- ميزان طبي وشريط قياس.
- ساعة توقيت اليكترونية رقمية 100/1 من الثانية نوع (sport-time) صنع في اليابان عدد(2).
- جهاز مسجل (strasser) ياباني الصنع وشراط تسجيل cd.
- شريط لاصق وطباشير.
- صافرة.

### 3-4 خطوات اجراء البحث:-

وتتلخص خطوات اجراء البحث بما يلي:-

أ- تحديد المهارات الحركية من خلال اطلاع الباحثين على الكثير من المصادر والمراجع العلمية التي تناولت موضوع المهارات الحركية على بساط الحركات الارضية في جمناستك الاجهزة.

فقد اعتمد الباحثون على التقسيم الذي وضع في الكتاب المنهجي (المبادئ الاساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني). (مطر, شيماء, 2010) فقد وجدوه اكثر ملائمة في تحديد تلك المهارات الحركية (وقوف الميزان الامامي, الدرجة المنكورة الامامية, العجلة البشرية). ومن ثم عرضت هذه المهارات على السادة الخبراء\* ولقد استبعدت كل مهارة حصلت على اقل من 75% والمهارات المعتمدة هي 1- وقوف الميزان الامامي 2- الدرجة المنكورة الامامية 3- العجلة البشرية.

والاستمارة الثانية تضمنت القدرات الحركية والتي وضعت على اساس التقسيم الذي وضعه هوكي Hokey في كتاب (التقويم والقياس في التربية البدنية) والذي وجدناه اكثر ملائمة في تحديد تلك القدرات حيث تضمنت ما يأتي:- الرشاقة, التوافق, التوازن, المرونة, السرعة, زمن رد الفعل, (حسانين, 1987, ص307). ومن ثم عرضت هذه القدرات الحركية على السادة الخبراء.\* وقد

\* الخبراء:-

- 1- د. فردوس عبد الحميد, مدرس, جمناستك اجهزة, جامعة ديالى.
- 2- د. زينة عبد السلام, مدرس, بايو ميكانيك جمناستك اجهزة, جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية.
- 3- د. شيماء عبد مطر, مدرس, جمناستك اجهزة, الجامعة المستنصرية.

\* الخبراء:-

- 1- أ.م عبد السلام عبد الرزاق, جمناستك, جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية.
- 2- م. د. احلام طه حسن, تدريب رياضي, وحدة النشاط الرياضي في الجامعة التكنولوجية.

استبعدت القدرات التي حصلت على نسبة اتفاق اقل من (75%) ترشيح الاختبارات لقياس القدرات الحركية الخاصة بالمهارات الاساسية المختارة :-

وفقا لنتائج الاستمارات التي حددت القدرات الحركية الخاصة والمهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية في جمناستك الاجهزة جرى اعداد استمارة استبانة اخرى لاستطلاع اراء الخبراء \* حول ترشيح اهم الاختبارات البدنية . وقد اعتمد الباحثون عند اختيار الاختبارات على اعلى تكرار يحققها لاختيار من بين الاختبارات المرشحة الاخرى

### 3-5 الاختبارات البدنية المستخدمة :-

أ- اختبار الرشاقة(اختبار الجري المكوكي 10x4م):- (حسانين , 1987, ص352)

ب- اختبار التوازن(اختبار بونداريوفسكي):- (شحاتة , فاروز , 1996 , ص265).

ج- اختبار المرونة(اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف لقياس مرونة العمود الفقري على المحور الافقي):- (حسانين, 1987, ص327).

3-6 تقييم اداء الحركات الارضية على البساط الارضي في الجمناستك الفني:-

من اجل تحقيق سلسلة الحركات الارضية في الجمناستك الفني تقييما موضوعيا , تم الاعتماد على درجات اربع محكمات \* ولاستخراج الدرجة النهائية لكل طالبة يتم حذف اعلى درجة واوطأ درجة حسب القانون الدولي للنساء . ثم تجمع الدرجتان المتوسطتان وتقسم الدرجة على اثنين.

### 3-7 التجربة الاستطلاعية

اجرى الباحثون تجربة استطلاعية اولية على عينة مؤلفة من (5) طالبات من خارج العينة وضمن حدود مجتمع البحث الاصلي في يوم (الاربعاء) الموافق (2011/2/9) في قاعة الجمناستك. وتم الاستفادة من هذه التجربة في التعرف على مدى ملائمة الاختبارات وكفاية فريق العمل \* والوقت اللازم للاختبار.

3-م.د هدى شهاب , جمناستكبايو ميكانيك , جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية بنات .

4-م. ايناس سلمان , جمناستك ايقاعي , جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية للبنات .

\* \* الخبراء:

1-أ.م فاطمة عبد مالج , تدريب رياضي .مبارزة , جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية للبنات .

2-أ.م.د منال عبود , طرائق تدريس,تعلم حركي, جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية للبنات .

3-م.د احلام طه حسن , تدريب رياضي . أيروبيكس, وحدة النشاط الرياضي في الجامعة التكنولوجية .

4-م.د زينة عبد السلام , جمناستك اجهزة , جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية للبنات .

\* المحكمات:

1-د.ابتسام حسن, جمناستك ايقاعي , الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية .

2-م. اسراء ياسين ,طرائق تدريس, الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية.

3-د.زينة عبد السلام,بايو ميكانيك جمناستك اجهزة , جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات .

4-م.م. لينا صباح , أيروبيكس, الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية

### 3-9 الاختبارات القبليّة:-

تم إجراء القياسات والاختبارات القبليّة لعينة البحث في قاعة الجمناستك وذلك للأيام (16-2011/3/15)م.

### 3-10 المنهج التدريبي:-

لقد تم تطبيق المنهاج التدريبي من (2011/3/20) ولغاية (2011/5/19)م. وبواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع واشتمل المنهج على مجموعة من التمرينات المهارية المركبة واختير لها موسيقى ليست ذات معنى لأبعاد حالة الانسجام الروحي معها والشروذ الذهني وضعف التركيز، الا انها كانت تضيف نوعا من الحماسة والتشويق لتادية الحركات .

### 3-11 الاختبارات البعديّة:-

تم إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث في قاعة الجمناستك وذلك بتاريخ (22-2011/5/23) وبالظروف نفسها التي تم إجراء الاختبارات القبليّة فيها.

3-12 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:- (عبد الجبار، شامل، 1988، ص 66)

استخدم الباحثون نظام الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج نتائج البحث

### 4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:-

بعد تفرغ الباحثون لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ومعالجتها احصائيا ارتأى الباحثون ان توضح ذلك على وفق محورين .

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة و

الضابطة.

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في

القدرات الحركية:-

### جدول(4)

نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية.

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س			

\* فريق العمل:

- 1-م\_ميادة تحسين , طرائق تدريس عامة , الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية .
- 2-م\_سكينة شاكر , طرائق تدريس عامة , الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية .



دال معنوي	2,14	6,598	0,507	2,983	0,544	2,233	درجة	وقوف الميزان الامامي	1
دال معنوي		3,317	0,681	2,883	0,704	2,457	درجة	الدرجة المتكورة الامامية	2
دال معنوي		5,487	0,692	2,391	0,533	1,850	درجة	العجلة البشرية	3

تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 14

تبين من الجدول (5) ان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للاختبارات وقوف الميزان الامامي والدرجة المتكورة الامامية والعجلة البشرية على التوالي قد بلغت (2,233), (2,457), (1,850) وبانحراف معياري بلغ (0,544), (0,704), (0,533) على التوالي.

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة T المحسوبة لاختبار وقوف الميزان الامامي (6,598) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (2,14) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق دالا معنويا ولصالح الاختبار البعدي. وظهرت قيمة T المحسوبة لاختبار الدرجة المتكورة الامامية (3,317) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2,14) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق دالا معنويا ولصالح الاختبار البعدي. اما قيمة T المحسوبة لاختبار العجلة البشرية فقد ظهرت (5,487) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (2,14) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق دالا معنويا ولصالح الاختبار البعدي.

يعزو الباحثون سبب هذا الفرق الى سهولة اداء الحركات ونوع التمرينات المتبعة من قبل المجموعة الضابطة.

4-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية.

جدول (6)

نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية.

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س			
1	الرشاقة	ثا	0,899	13,333	0,894	10,047	15,878		دال معنوي



دال معنوي		13,438	1,059	4,933	0,617	2,558	درجة	الميزان الامامي	1
دال معنوي	2,14	10,673	0,852	4,300	0,975	2,649	درجة	الدرجة الامامية	2
دال معنوي		11,333	0,704	3,675	0,419	1,941	درجة	العجلة البشرية	3

تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 14

تبين من الجدول (7) ان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي للاختبارات ووقوف الميزان الامامي والدرجة المتكورة الامامية والعجلة البشرية على التوالي قد بلغت (2,558) , (2,649) , (1,941) على التوالي وبانحراف معياري (0,617) , (0,975) , (0,419) على التوالي.

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة T المحسوبة لاختبار ووقوف الميزان الامامي (13,438) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (2,14) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق دالا معنويا ولصالح الاختبار البعدي. وظهرت قيمة T المحسوبة لاختبار الدرجة المتكورة الامامية (10,673) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2,14) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق دالا معنويا ولصالح الاختبار البعدي. اما قيمة T المحسوبة لاختبار العجلة البشرية فقد ظهرت (11,333) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (2,14) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق دالا معنويا ولصالح الاختبار البعدي.

يعزو الباحثون سبب هذا الى التمرينات المقترحة التي تضمنت مجموعة كبيرة من التمرينات المتنوعة الامر الذي ادى الى حدوث تطور من دون ان يحدث أي ملل وكذلك اعطاء فرصة للطالبات بأن يؤديوا المهارات بعد نهاية كل وحدة تدريبية لغرض الوصول الى اعلى مستوى مهاري مطلوب اذ ظهرت النتائج دالة وذلك بسبب الوقت الكافي للوحدة التدريبية وكذلك عدد التكرارات .

4-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية.

4-2-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في

القدرات الحركية:-

نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات الحركية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س			
1	الرشاقة	ثا	0,769	12,068	0,894	10,047	6,635		دال معنوي
2	التوازن	ثا	0,747	3,193	1,328	5,263	5,260		دال معنوي
3	المرونة	درجة	1,781	31,800	2,865	54,933	18,284	2,05	دال معنوي

تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 14

تبين لنا من الجدول (8) بأن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للرشاقة بلغ (12,068) وبأنحراف معياري بلغ (0,769) فيما بلغ المتوسط الحسابي للتجريبية في الاختبار البعدي (10,047) وبأنحراف معياري بلغ (0,894) وعند استخدام قانون (-T test) للعينات المستقلة ظهرت قيمة T المحسوبة (6,635) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (2,05) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق دالا معنويا ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون هذا الفرق الى التمرينات الكثيرة والمتنوعة والتي تدرجت من السهولة الى الصعوبة فضلا عن اداء التمرينات بشكل مستمر طيلة مدة التدريب فقد ساعد على تطوير الرشاقة.

ان التدريبات الصعبة والمتنوعة والاستمرار على ادائها والتي يشترك فيها اكثر من عضو من اعضاء الجسم يؤدي الى اتقان المهارات. تبين لنا من الجدول (8) بأن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للتوازن بلغ (3,193) وبأنحراف معياري بلغ (0,747) فيما بلغ المتوسط الحسابي للتجريبية في الاختبار البعدي (5,263) وبأنحراف معياري بلغ (1,328) وعند استخدام قانون (T-test) للعينات المستقلة ظهرت قيمة T المحسوبة (5,260) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (2,05) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق دالا معنويا ولصالح المجموعة التجريبية. تبين لنا من الجدول (8) بأن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للمرونة بلغ (31,800) وبأنحراف معياري بلغ (1,781) فيما بلغ المتوسط الحسابي للتجريبية في الاختبار البعدي (54,933) وبأنحراف معياري بلغ (2,865) وعند استخدام قانون (T-test) للعينات المستقلة ظهرت قيمة T المحسوبة (18,284) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (2,05) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق دالا معنويا ولصالح المجموعة التجريبية.

## 4-2-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات المهارية:-

جدول (9)

نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات المهارية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س			
1	وقوف الميزان الامامي	درجة	0,507	2,983	1,059	4,933	6,431	دال معنوي	
2	الدرجة المتكورة الامامية	درجة	0,681	2,883	0,852	4,300	5,034	دال معنوي	
3	العجلة البشرية	درجة	0,692	2,391	0,704	3,675	5,035	دال معنوي	

تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 14

تبين لنا من الجدول (9) بأن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للوقوف الميزان الامامي بلغ (2,983) وبأنحراف معياري بلغ (0,507) فيما بلغ المتوسط الحسابي للتجريبية في الاختبار البعدي (4,933) وبأنحراف معياري بلغ (1,059) وعند استخدام قانون (T-test) للعينات المستقلة ظهرت قيمة T المحسوبة (6,431) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (2,05) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق دالا معنويا ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون هذا الفرق الى التمرينات الكثيرة والمتنوعة والتي تدرجت من السهولة الى الصعوبة فضلا عن اداء التمرينات بشكل مستمر طيلة مدة التدريب فقد ساعد على تطوير الرشاقة.

ان التدريبات الصعبة والمتنوعة والاستمرار على ادائها والتي يشترك فيها اكثر من عضو من اعضاء الجسم يؤدي الى اتقان المهارات .

تبين لنا من الجدول (9) بأن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للدرجة المتكورة الامامية بلغ (2,883) وبأنحراف معياري بلغ (0,681) فيما بلغ المتوسط الحسابي للتجريبية في الاختبار البعدي (4,300) وبأنحراف معياري بلغ (0,852) وعند استخدام قانون (T-test) للعينات المستقلة ظهرت قيمة T المحسوبة (5,034) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (2,05) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق دالا معنويا ولصالح المجموعة التجريبية.

تبين لنا من الجدول (9) بأن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للعجلة البشرية بلغ (2,391) وبأنحراف معياري بلغ (0,692) فيما بلغ المتوسط الحسابي للتجريبية في

الاختبار البعدي (3,675) وبأنحراف معياري بلغ (0,704) وعند استخدام قانون (-T test) للعينات المستقلة ظهرت قيمة T المحسوبة (5,035) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (2,05) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (14) وبذلك يكون الفرق دالا معنويا ولصالح المجموعة التجريبية. ويعزو الباحثون هذا الفرق الى نوع التمرينات التي تم تطبيقها ضمن المنهج والتي عملت على تسهيل الاداء

ويعزو الباحثون هذا الفرق الى نوع التمرينات التي تم تطبيقها ضمن المنهج والتي عملت على تسهيل اداء المهارات بشكل صحيح بالاضافة الى ما تتطلبه المهارات من رشاقة ومرونة عالية والتي ركز المنهج عليها حتى تتمكن الطالبة من اداء المهارات بشكل انسيابي وجميل .

#### 5-الاستنتاجات والتوصيات

##### 5-1 الاستنتاجات :-

- من خلال هذه الدراسة يستنتج الباحثون:-
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في القدرات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية .
- ان البرنامج التدريبي المصاحب للايقاع الموسيقي كان له أثر ايجابي في تعلم وتحسين مستوى الاداء للحركات الاساسية في الجمناستك .
- ان مصاحبة الايقاع الموسيقي للاداء المهاري اعطى نتائج افضل من التدريب الميداني فقط في رفع وتحسين مستوى الاداء على الحركات الاساسية لبساط الحركات الارضية.

##### 5-2 التوصيات :-

- الاستفادة من البرنامج التدريبي المصاحب للموسيقى والمعد من قبل الباحثون عند تدريب مهارات الحركات الارضية.
- الموسيقى المصاحبة عند التدريب يجب ان تكون ذا ايقاع منتظم ومن غير معنى .
- ضرورة توفير الاجواء التدريبية الملائمة وتنوع المهارات الحركية المفردة والمركبة بغية تطوير القدرات البدنية والمهارية في الجمناستك الارضي .
- استخدام الايقاع الموسيقي في تعلم مهارات الجمناستك على الاجهزة الاخرى.
- اجراء دراسات وبحوث اخرى ومعرفة اثر الايقاع الموسيقي في تعلم المهارات المختلفة على الاجهزة الاخرى وفي انواع الرياضات الاخرى.

#### المصادر العربية والاجنبية

- البدوي , امد الهادي يوسف : اساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمباز , دار المعارف , الاسكندرية , 1997 .
- احمد بسطوسي , اسس ونظريات التدريب الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , 1999م.
- العبد , نائرة عبد الرحمن , التمرينات الحديثة اصولها مكوناتها , القاهرة , دار المعارف , 1986 .
- حسانيين , محمد صبحي , التقويم والقياس في التربية البدنية , ج1 , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1987 .
- زهران , ليلي , الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية , القاهرة , دار الفكر العربي , 1997 .
- شحاتة , محمد ابراهيم , صباح السيد فاروز , برامج اللياقة البدنية والرياضية للجميع , الاسكندرية , منشأ المعارف للنشر , 1996 .
- شيماء مطر , يعقوب يوسف عبد الزهرة , المبادئ الاساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني , النور للطباعة , بغداد , ط1 , 2010 .
- فرحات بليلي السيد , القياس والاختبار في التربية الرياضية , ط1 , القاهرة , مطابع آمون , 2001 .
- عبد المجيد , مروان , الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1999 .
- علاوي , محمد حسن , اسامة كامل راتب , البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , 1999 .
- علاوي , محمد حسن , محمد نصر الدين رضوان , القياس في التربية وعلم النفس الرياضي , ط3 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1987 .
- وديع ياسين , ياسين محمد علي : الاعداد البدني للنساء , جامعة الموصل , مديرية الكتب والنشر , 1986 .
- Janssen & Fritsen, The are of Gymnastics Cataloyi , 1998 .

ملحق (1)  
نموذج للخطط الاسبوعية للمنهج  
اقسام الخطة

اقسام الخطة					الاسبوع الاول			
القسم الختامي		القسم الرئيسي			القسم التحضيري		التاريخ	الوقت الكلي
الوقت	الهدف	الوقت	التكرار	الوقت	الهدف	45د	9-3-2011	
5د	التهنية والاسترخاء	تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية	3x8	30د	التهنية	10د		
<p>- (جلوس طويل) ثني الجذع للامام ومحاولة مس الامشاط والثبات في الوضع.</p> <p>- (جلوس طويل) دفع الزراعين للاعلوللامام وللجانب.</p> <p>- (جلوس طويل) ثني الرجلين ومدهما.</p> <p>- (الاستلقاء) سحب احد الرجلين للصدر والثبات بالوضع.</p> <p>- (الانبطاح) ثني الساقين ومدهما.</p> <p>- (الانبطاح-الزراعان عاليا) رفع الرجلين مع محاولة رفع الجذع عن الارض.</p>		<p>- (الوقوف) هرولة بالمكان مع رفع الزراعين عاليا وتقاطعهما.</p> <p>- (الوقوف) هرولة بالمكان مع رفع الزراعين اماما وتقاطعهما.</p> <p>- (الوقوف) هرولة بالمكان مع تقاطع الزراعين اماما اسفل.</p> <p>- (الوقوف) هرولة بالمكان مع مرجحة الزراعين اماما وخلفا.</p> <p>- (الوقوف) هرولة بالمكان مع رفع الزراعين اماما - عاليا.</p> <p>- (الوقوف) هرولة بالمكان مع رفع الزراعين جانبا - عاليا.</p> <p>تمرينات الرشاقة</p> <p>منطقة محددة (120سم 2) ويقف اللاعب في وسطها معه حبل يقوم بالقفز في وسط المنطقة بكلتا الرجلين على ان يكون الاداء سريعا.</p> <p>-الاستلقاء رفع الرجلين بشكل مائل على الحائط وضع كرة طبية زنة (4كغم) على الصدر. رفع الجذع وخفضه.</p> <p>تمرينات المرونة</p> <p>الجلوس الطويل مسك كرة طبية (3كغم) والرجلين مفتوحة لاقصى مدى حني الجذع للامام ورفع الكرة لابعد مسافة بين الرجلين وسحبها للصدر وهكذا.</p>			<p>سير-السير على الامشاط- مع رفع الزراعين عاليا- السير على الكعيبين- مع رفع الزراعين جانبا- هرولة - السير.</p> <p>التمارين البننية:- *للرقبة:- -(الوقوف) رفع الزراعين لمسك الفك ثم قتل الرقبة للجانبين بالتعاقب. *للزراعين:- -(الوقوف) مس اليد الكتف المعاكس ونفع المرفق باليد الثانية.</p> <p>-(الوقوف) دوران الزراعين للامام وللخلف. *للجذع:- - (الوقوف) قتل الجذع للجانبين ومس اليدان للحوض بالتعاقب. -(وقوف فتحا- تخصص) دفع الورك للامام . *للرجلين:- -(الوقوف) سحب الرجل للاعلى ثم للخلف وللجانب بالتعاقب.</p>			

## أهمية التدريب اللاهوائي في تطوير تحمل السرعة وتأثيرها في بعض

### المهارات الدفاعية بكرة السلة للشباب

م.م. ندى محمد أمين

كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد

#### مستخلص البحث

لعبة كرة السلة من الالعاب السريعة التي تتميز بسرعة الاداء , وهذا يتطلب توافر قدرات بدنية لها فاعليتها في الاداء , ومنها تحمل السرعة , كونها تعمل على مقاومة التعب نتيجة التدريب واكتساب الطاقة عن طريق النظام اللاهوائي , اما مشكلة البحث فتكمن في هبوط وتباطؤ سرعة الاداء بدنياً لاغلب لاعبي الشباب بكرة السلة وخاصة الفترة الرابعة من المباراة , مما يؤثر ذلك سلباً على الاداء المهاري وخاصة الدفاعية منها (حركة اللاعب المدافع , المتابعة الدفاعية ) وما تتطلبه خصوصية كل مهارة في أثناء الاداء .

#### يهدف البحث الى:

استخدام تمارين لتطوير تحمل السرعة لاهوائياً ومن ثم معرفة تأثير هذا التطور في بعض المهارات الدفاعية.

وتفترض الباحثة بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الأختبارات القبلية والبعديّة في متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعديّة.

أجري البحث على لاعبي الشباب بنادي الكرخ الرياضي واستخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة (النسبة المئوية , الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , ت للعينات المتناظرة).

أستنتجت بظهور فرقاً معنوياً ولصالح الاختبارات البعديّة ولجميع المتغيرات (تحمل السرعة للذراعين والرجلين , وكذلك حركة اللاعب المدافع , والمتابعة الدفاعية), وتوصي الباحثة بضرورة تطوير تحمل السرعة لاهوائياً للاعب كرة السلة لما لها من تأثير في الاداء المهاري الدفاعي (حركة المدافع , المتابعة الدفاعية), وكذلك اهتمام المدربين في تطوير هذه الصفة من خلال تخصيص الوقت الكافي لها.

#### Abstract

The importance is Aerobic training for speed endurance development and its effect on some defensive skills in Basketball for youth. Basketball one of games that require fast movements. These requirements depend upon some physical abilities like speed endurance. The problem of this study was that the players suffer from fatigue during the fourth part of the game. As a result, most of the players lost there abilities in defacing their zones properly.

The aim of the study was to aerobic training to enhance speed endurance. The researcher hypothesized that using anaerobic training will develop speed endurance subject were the basketball player age (17- 18) year. Training sessions were eight weeks. The study used the proper statistical analysis to reach the resents. Results revealed that training sessions used anaerobic training was effective in developing speed endurance for lower and upper extremities and the movement of defender and follow defending, more over the study recommended the necessary of developing this ability through devoting the proper time.

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تحظى بممارسة ومشاهدة واسعة ,كونها لعبة تتميز بسرعة الأداء سواء مع أو بدون الكرة في المباريات , وهذا جاء نتيجة لتطور علم التدريب من خلال توافر قدرات بدنية لها فاعليتها في رفع مستوى الأداء ومنها تحمل السرعة حيث تعد من القدرات التي تعمل على "مقاومة التعب عند درجة احتمال بدرجة وسرعة ابتداء" من اقل من القصوي حتى القصوي , حيث يغلب أثناء الأداء اكتساب الطاقة عن طريق النظام اللاهوائي<sup>(1)</sup>. أما أهمية البحث فتكمن في أن استخدام التمرينات في التدريب اللاهوائي لتطوير تحمل السرعة, فانه يعد من أكثر التدريبات فاعلية التي يجب الاهتمام بها كونها تعمل على احتفاظ لاعبي كرة السلة بسرعتهم لأطول مدة ممكنة مقاوما " للتعب من جهة ومؤديا" مهاراته المختلفة من جهة أخرى بصورة جيدة داخل الملعب انسجاما" مع تطور اللعب الحديث , ومنها المهارات الدفاعية .

#### 1-2 مشكلة البحث:

إن متطلبات اللعب الحديث بكرة السلة ,هو امتلاك اللاعبين مستوى عال من القدرات البدنية ومنها تحمل السرعة ومن خلال خبرة الباحثة في مجال اللعبة , لعبا وتديسا "وتمثيلا" للمنتخب الوطني , فقد لاحظت هبوطا" وتباطؤ في سرعة الأداء بدنيا" لأغلب لاعبي فرق الشباب بكرة السلة في الفترة الرابعة من المباريات في الدوري مما يؤثر ذلك سلبا" على الأداء المهاري (مهارات اللعبة ) وخاصة في الدفاع (حركة اللاعب المدافع ) وما يتطلبه اللعب الدفاعي من

(1) عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: ط1, القاهرة, مركز الكتاب والنشر, 1999, ص125.

ملازمة الخصم والتحرك معه بسرعة وبشكل فاعل سواء بحوزته الكرة او بدونها او في سرعة متابعة الكرة والاستحواذ عليها في الدفاع ( السحب الدفاعي ) لذا فان تشخيص هذه المشكلة يمكننا من السعي لتلافيها من خلال تطوير ما ينبغي تطويره, والاستفادة منه قدر الإمكان في المباريات.

### 1-3 هدف البحث:

- استخدام تمارين لتطوير تحمل السرعة لاهوائياً للاعبين الشباب بكرة السلة.
- معرفة تأثير تطوير تحمل السرعة ببعض المهارات الدفاعية (حركة اللاعب المدافع, السحب الدفاعي ) للاعبين الشباب بكرة السلة.

### 1-4 فرض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في متغيرات البحث قيد الدراسة.

### 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي الشباب بكرة السلة
- 1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2011/5/13 ولغاية 2011/7/15.
- 1-5-3 المجال المكاني: قاعة نادي الكرخ الرياضي.

### 2- الدراسات النظرية والمشابهة:

#### 1-2 الدراسات النظرية:

#### 1-1-2 التدريب اللاهوائي:

يعتبر التدريب اللاهوائي (التحمل اللاهوائي) أحد التدريبات المهمة التي تستخدم في الكثير من الأنشطة والفعاليات الرياضية وخاصة الألعاب السريعة كلعبة كرة السلة لما لها من دور فعال في رفع مستوى الكفاية البدنية ومقاوماً للتعب لأطول مدة ممكنة, فهو يعمل على ما يأتي:

- تحسناً في السعة العضلية لتحمل الأنشطة الرياضية التي تتميز بالانطلاق في حركاتها.
- تحسناً في الأداء.
- تحسناً في كفاءة الحركات وبذل طاقة أقل.
- يزيد نظام إنتاج الطاقة الفوسفاجيني والنظام اللاكتيكي<sup>(1)</sup>.

وللتحمل الهوائي علاقة مع أنظمة الطاقة, حيث يعتمد النظام اللاهوائي لإنتاج الطاقة على تفتيت وأنشطار مركب الـ (PC) لتوليد الطاقة والمتمثلة في إعادة تكوين مركب (ATP) ثلاثي أدينوزين الفوسفات<sup>(2)</sup>.

(1) مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث, تخطيط وتطبيق وقيادة, القاهرة, دار الفكر العربي, 1998, ص 122.

### 2-1-2 تحمل السرعة:

تعد تحمل السرعة بأنها واحدة من الصفات المهمة لجميع الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة السلة فهي صفة مركبة تجمع بين صفتي التحمل والسرعة، حيث توجد علاقة قوية بينهما، وتهدف إلى الاحتفاظ بالعمل بسرعة قصوى أو اقل من القصوى لأطول مدة زمنية ممكنة، وهذا ما يؤكد كمال الربضي بأنها: - "قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة"<sup>(3)</sup> وترى الباحثة بان توافر هذه الصفة المركبة للاعب كرة السلة، فهذا يعني بأنها تمكنه من أداء جميع مهاراته بسرعة عالية ومنها الدفاعية وبصورة متكررة في أثناء المباريات ولأطول مدة ممكنة ودون الهبوط في سرعة الأداء الذي تتطلبه لعبة كرة السلة، كونها لعبة تعتمد على السرعة في الأداء سواء في انتقال اللاعب بدون كرة داخل الملعب أو انتقالهم معا".

### 2-1-3 المتابعة الدفاعية:

تعتمد لعبة كرة السلة على المهارات الأساسية كقاعدة مهمة للتقدم في اللعبة وان إحدى المتطلبات الأساسية للاعب الجيد هو إلمامه بالمهارات جميعها ومنها المتابعة الدفاعية، ومن وجهة نظر كوبر فيراها هي "بمثابة الحصول على رمية الخصم الخاطئة عندما ترتد الكرة من الهدف أو السلة"<sup>(1)</sup>

وأن هذه المهارة تعد من المهارات الصعبة كونها مفتاح الهجوم السريع اعتماداً على سرعة الحركة والاستحواذ على الكرة المرتدة وهذا ما يتفق ويؤكد عليه كل من ليسانس وهك "بأنها الطريق الأسرع للهجوم السريع أو نقل الكرة إلى ساحة الخصم بأسرع ما يمكن"<sup>(2)(3)</sup>.

ومن هنا وجب على المدربين أن يهتموا بتطوير قدرات لاعبيهم لهذه المهارة من حيث حجز الخصم بعيداً عن السلة واتخاذ المكان المناسب لارتداد الكرة، سرعة رد فعل اللاعبين والقفز عالياً لالتقاط الكرة بحيث يصبح الفريق يمتلك متابعة قوية وجيدة من خلال لاعبين متابعين جيدين في المباريات.

### 2-1-4 حركة اللاعب المدافع:

وهي أيضاً من المهارات الدفاعية الأساسية التي يجب أن يمتلكها لاعبي كرة السلة كونها ركيزة أساسية للتحرك داخل الملعب وتساعده في عملية الدفاع ضد الخصم وهي حركة يقصد بها

(2) بسطويسي أحمد. أسس ونظريات الحركة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص 189.

(3) كمال جميل الربضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1، عمان، دار المطبوعات والنشر، 2001، ص 60.

(1) JohnM.coper and DONYI,Siedentop.TheTheroryand science of basketball philadelphia, Lea@Febiger,1975,p8.

(2)Tsaase, D, Neil, Motta.Dick, Basketball TheKeys to Excellencesport Illustrated,winner.scircle Book,newyork,u.s.a ,1988,p44.

(3)MikeHarris,GeorgeMason,Sanders is Rebounded First,CollegeBasketball, yearbook1989,p80

"حركة المدافع للجانبين اليمين واليسار والتي تسمى بالحركة الأفقية وكذلك للأمام والخلف وتسمى بالحركة العمودية"<sup>(4)</sup>(5).

وهذه الحركات جميعها من شأنها أن تمنع اللاعب المهاجم من التصرف والتحرك بحرية في الملعب, لذا وجب على المدربين وخاصة في مراحل التدريب الأولية (للناشئين والشباب) من التأكيد في الوحدات التدريبية على حركة اللاعب المدافع من خلال إعطاء تمرينات تعمل على تطوير هذه المهارة, لتكون عوناً للاعب لأداء بقية المهارات نظراً للعلاقة القوية بينهم.

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي انسجاماً مع المشكلة, وبأسلوب المجموعة الواحدة وهو احد أساليب البحوث التجريبية, حيث يتميز "يتعرض المجموعة لكل المتغيرات المستقلة, فضلاً عن ذلك لا يمكن أن يرد أي جزء من الفرق في النتائج إلى تباين المفحوصين"<sup>(1)</sup>.

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد أندية بغداد للشباب بكرة السلة وعددها (8) ثمانية أندية وبواقع (96) ستة وتسعون لاعبا كمجتمع للبحث. وبالطريقة العمدية تم اختيار شباب نادي الكرخ كعينة ممثلة لمجتمع البحث وبواقع (10) عشرة لاعبين وبنسبة (10.5%) بعد استبعاد (2) لاعبان اثنان بسبب إصابة احدهم وعدم حضور الآخر, وقد تعمدت الباحثة في الاختبار إلى توفر كافة مستلزمات إجراء البحث من استمرار المشاركة في دوري القطر, وجود قاعة وتوافر الأدوات, إضافة إلى وجود مدرب مستمر في التدريب.

#### 3-3 وسائل وأدوات جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة العلمية.
- الاختبارات والقياس.
- فريق العمل المساعد\*.

(4) لؤي صبحي, تطوير الرشاقة وتأثيرها في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة, أطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, 2001, ص21.

(5) حسن سيد معوض, فن كرة السلة-الدفاع الفردي, القاهرة, مكتبة القاهرة الحديثة, ب ت, ص43.

(1) ربحي مصطفى عليان وعثمان غنيم, مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق, ط1, (عمان, مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع, 2000), ص148.

\* تالف فريق العمل المساعد من:-

- بان جهاد, مدرس مساعد/ كلية القانون/ قسم النشاطات الطلابية.

- قتيبة احمد, بكوريوس تربية رياضية/ مدرب المنتخب الوطني بكرة اليد للشباب.

- مؤيد إسماعيل/ مدرس مساعد/ مدرب نادي الكرخ للشباب.

- ملعب كرة السلة، هدف كرة السلة، ساعة توقيت، شواخص، صافرة، شريط قياس، علامات محددة على الأرض A-B-C-D-E-F ، كرة السلة.

### 3-4 خطوات إجراء البحث:

قامت الباحثة بإجراء الخطوات الآتية:

- تهيئة المصادر العربية والأجنبية للاستفادة منها قدر الإمكان في البحث.
- تحديد العينة وتمثلت بشباب نادي الكرخ الرياضي بكرة السلة.
- تحديد فريق العمل المساعد.
- إعطاء مدة زمنية لغرض الإحماء قبل إجراء الاختبارات.
- إجراء الاختبارات القبليّة في وقت تم تحديده مسبقاً وفي يوم واحد.
- استخدام التمرينات المخصصة لتطوير تحمل السرعة ضمن الوحدات التدريبية.
- إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من استخدام التمرينات ووفق ظروف متشابهة قدر الإمكان في الاختبار القبلي.
- استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة.

### 3-5 الأختبارات المستخدمة في البحث:

#### 3-5-1 أختبارات تحمل السرعة.

#### 3-5-1-1 اختبار تحمل السرعة للذراعين<sup>(1)</sup>.

- الغرض من الاختبار: - قياس تحمل السرعة للذراعين.

الأجهزة والأدوات: - شريط قياس، كرة سلة، صافرة، ساعة توقيت، شواخص ارتفاع 30 سم. التعليمات: - يتم قياس مسافة (2م) من خلال شريط قياس وتحدد بواسطة وضع شاخص حيث يقف المختبر خلف الشاخص بوقفة مريحة وعند سماع إشارات البدء يقوم المختبر برمي مناولة صدرية واستلام الكرة على الجدار لحين سماع إشارة التوقف أو الانتهاء. التسجيل: - يتم حساب عدد المرات الصحيحة لرمي واستلام الكرة من يد المختبر باتجاه الحائط خلال (45ثا).

#### 3-5-1-2 اختبار ركض مسافة (150م) من البدء العالي<sup>(1)</sup>.

- الغرض من الاختبار: - قياس تحمل السرعة للرجلين

(1) زينب مزهر خلف، استخدام تمرينات بدنية لتطوير التحمل الخاص (تحمل قوة - تحمل سرعة) وتأثيرها في تأخير ظهور التعب وتراكم حامض اللبنيك وإنزيم (LDH) في الدم لدى لاعبات كرة السلة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2011، ص76.

(1) سعد محمد دخيل، تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير صفة التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز ركض 110 م حواجز، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001، ص38.

الأجهزة والأدوات:- منطقة قياس لإجراءات اختبار ثلاثة إضلاع كل ضلع (50)م, ساعة توقيت

التعليمات:- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند إعطاء الإشارة يجري المختبر بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع حتى النهاية.  
التسجيل:- يحسب الزمن لأقرب من 1% ثانية.

### 3-5-2 الأختبارات المهارية الدفاعية:

#### 3-5-2-1 اختبار حركة اللاعب المدافع<sup>(2)</sup>.

الغرض من الاختبار:- قياس أداء حركة الدفاع.

الأجهزة والأدوات: ساعة توقيت, ملعب كرة سلة, شريط قياس, نقاط محددة.

التعليمات:- يبدأ اللاعب في نقطة محددة على امتداد خط الرمية الحرة من الجانب توضع نقاط محددة بالحروف A,B,C,D,E,F حول المنطقة المحرمة.

- تعطى للاعب (3) محاولات الأولى تعتبر إجماء وتسجل المحاولتين الأخيرتين.

- يبدأ اللاعب من نقطة (A) وينتهي عندها بعد أن يلمس الأرض بقدميه خارج النقطة (A) ويلمس بيده اليمنى الأرض .

- تقاطع القدمين, الدوران, الركض, تعتبر محاولة خاطئة للاعب.

- التسجيل:- يسجل اللاعب نتائج أحسن محاولة ويحسب اقل زمن لقطع المسافة بالثانية وأجزائها.

#### 3-5-2-2 اختبار السحب الدفاعي<sup>(3)</sup>.

الغرض من الاختبار:- قياس القدرة على سحب الكرة المرتدة.

الأدوات اللازمة:- هدف كرة سلة, ساعة إيقاف, صافرة, لإعطاء إشارة البدء.

مواصفات الأداء:- يقف اللاعب على مسافة (3م) من الهدف المرسوم عليه خط يوازي الأرض. وعلى ارتفاع 3م يقوم اللاعب برمي الكرة باليد أو باليدين في اتجاه الهدف وفوق هذا الخط ثم يقوم بمسك الكرة المرتدة من الهدف والعودة مرة ثانية إلى خط البداية ويكرر المحاولة نفسها وذلك لمدة (60ثا).

الشروط:- يحق للمختبر استخدام اليدين أو اليد في رمي الكرة على اللوحة.

التسجيل:- يسجل المحاولات التي تلامس فيها الكرة الهدف فوق الخط المرسوم وتسحب الكرة من قبل اللاعب خلال المدة المحددة.

(2) احمد أمين فوري, محمد عبد العزيز سلامة, كرة السلة للناشئين, القاهرة, الفنية للطباعة والنشر, 1986, ص403.

(3) MORROW. RJ. Jackson, w.a.disch.G.J: Measurment and EVALUARION in HUMAN performance, Human Kentic, 1995, p284.

### 3-6 الأختبار القبلي:

الاختبار القبلي:- أجرت الباحثة اختبارها القبلي لعينة البحث في يوم الجمعة الموافق 2011/5/13 الساعة السادسة في القاعة الداخلية لكرة السلة التابعة للنادي, وكذلك في الساحة الخارجية للنادي بما يخص اختبار تحمل السرعة للرجلين.

### 3-7 التمرينات المستخدمة\*:

- هدف التمرينات تطوير تحمل السرعة للذراعين والرجلين , ومعرفة تأثيرها في بعض المهارات الدفاعية (حركة اللاعب المدافع - السحب الدفاعي )  
- المدة المخصصة لتدريب تحمل السرعة (8) أسابيع.  
- عدد الوحدات المخصصة (16) وحدة , موزعة على (2) وحدتان تدريبية في الأسبوع الواحد.  
- أيام التدريب الأحد, الأربعاء.  
- المدة المخصصة لتمرينات تحمل السرعة تراوحت بين (13-17د).  
استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.  
الشدة المستخدمة تراوحت بين 80% -90%.

- تم البدء بتنفيذ التمرينات في يوم الأحد الموافق 2011/5/15.

- تم الانتهاء من التدريب في يوم الأربعاء الموافق 2011/7/13.

### 3-8 الاختبار البعدي:

أجرت الباحثة الاختبار البعدي بعد الانتهاء من تمارين تحمل السرعة, وقد التزمت الباحثة توفير الظروف قدر الإمكان وكما في الاختبار القبلي, حيث تم إجراؤه في الساعة السادسة من يوم الجمعة الموافق 2011/7/15.

### 3-9 الوسائل الإحصائية<sup>(1)</sup>:

النسبة المئوية, الوسط الحسابي, الانحراف المعياري, ت للعينات المتناظرة.

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

أحتوى هذا الباب عرض نتائج جميع الاختبارات المتعلقة بمتغيرات البحث القبلي والبعدي للعينة.

### 4-1 عرض متغيرات البحث وتحليلها:

جدول (1)

\* ينظر الملحق (1).

(1) وديع ياسين, حسن محمد, التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية, الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, 1996, ص 103-179.

يبين الأختبار ووحدة القياس والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وانحراف الفروق وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة في الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات

## البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
تحمل السرعة للذراعين	عدادا	3.13	35.6	2.95	39.5	1.90	2.26	معنوي
تحمل السرعة للرجلين	ثا	0.86	25.99	0.92	23.53	0.72	2.26	معنوي
حركة اللاعب المدافع	ثا	0.47	8.45	0.4	7.33	0.46	2.26	معنوي
السحب الدفاعي	عدد	1.35	18.6	1.50	21.5	1.19	2.26	معنوي

درجة الحرية (10-1) = 9 عند مستوى دلالة 0.05

يبين الجدول (1) نتائج اختبار تحمل السرعة للذراعين لعينة البحث, حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.56) وانحراف معياري (3.13), بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (39.5) وانحراف معياري (2.95), أما فرق الأوساط فقد بلغ (3.9) وانحراف معياري للفروق (1.90) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (6.48) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

وبلغت نتائج اختبار تحمل السرعة للرجلين, حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (25.99) وانحراف معياري (0.86), بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (23.53) وانحراف معياري (0.92), أما فرق الأوساط فقد بلغ (2.46) وانحراف معياري للفروق (0.72) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (10.86) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

وبلغت نتائج حركة اللاعب المدافع , حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (8.45) وانحراف معياري (0.47), بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.33) وانحراف معياري (0.4) , أما فرق الأوساط فقد بلغ (1.12) وانحراف معياري للفروق (0.46) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (7.67) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

وبلغت نتائج السحب الدفاعي , حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (18.6) وبانحراف معياري (1.35) ,بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (21.5) وبانحراف معياري (1.50) , أما فرق الأوساط فقد بلغ (2.90) وبانحراف معياري للفروق (1.19) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (6.57) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فرق دال احصائيا" بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

#### 4-2 مناقشة النتائج:

#### 4-2-1 مناقشة نتائج اختبار تحمل السرعة للذراعين والرجلين:

من خلال الجدول (1) تبين وجود فرقا" معنويا" بين الاختبارين القبلي والبعدي لتحمل السرعة للذراعين والرجلين ولصالح الاختبار البعدي, حيث تعزو الباحثة ذلك إلى التمرينات البدنية للذراعين والرجلين وتكراراتها المستخدمة, إضافة إلى تنوع هذه التمرينات بشدها وتدرجها في الصعود مع استمرارية التدريب مع اختيار الراحة المناسبة, مما أدت إلى تطور تحمل السرعة جعلت قدرة لاعبي كرة السلة على مقاومة التعب وعدم هبوط مستواها في الأداء, حيث إن لاعبي كرة السلة يحتاجون إلى أداء حركات سريعة ومتكررة تتسجم والمواقف التي تتطلبها لعبة كرة السلة.

أما فيما يتعلق بالمهارات الدفاعية (حركة اللاعب المدافع, السحب الدفاعي) فتعزو الباحثة هذا الفرق والتطور الذي حصل لهما فهو نتيجة لتطور تحمل السرعة وتأثير تمريناتها في الأداء, كونها عملت على اختزال وتقليل الوقت في أثناء الركض في الاتجاه المطلوب حيث يؤكد (paye) على أن "الحركات الدفاعية يجب أن تتصف بالسرعة والخطوات المتفجرة كون العنصر البدني الحاسم والغالب في أداء حركة الرجلين الدفاعية هي السرعة الحركية للرجلين"<sup>(1)</sup>.

كما راعت الباحثة عملية الترابط بين التمرينات (الذراعين والرجلين) كونهما يرتبطان في الأداء المهاري للاعب, وهذا ما يؤكده وليام "على وجود ترابط وثيق بين الأداء والتمرين البدنية التي يكتسبها اللاعب في عملية التدريب"<sup>(2)</sup>.

مما أدى إلى انسيابية الأداء من خلال الإحساس بالاتجاهات والمسافات المختلفة والمطلوب قطعها أثناء الأداء, فضلا" عن التوقيت الصحيح وبما يحقق الغرض المطلوب<sup>(3)(4)</sup>.

#### 5- الأستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الأستنتاجات:

(1)Paye playing the post,u.s.a ,Human Kinetics,1996,p28.

(2)William.A.heuley,10 Great basket offenses ,westnyack,parker publishing co 1979,p124.

(3)Klinzing,basketball for startersand start,championchipbook, U.S.A,1996,p53

(4)HARRY HARKINS,basketball team defense.U.S.A , Musterpress,1998 ,p123

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المتغير البدني لعينة البحث في اختباري تحمل السرعة للذراعين والرجلين.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المتغيرين المهاريين القبلية والبعديّة في اختباري (حركة اللاعب المدافع, السحب الدفاعي) للاعب كرة السلة.
  - إن تطوير صفة تحمل السرعة لاهوائياً" يؤثر في الأداء المهاري الدفاعي للاعب كرة السلة.
- 5-2 التوصيات:**
- ضرورة استخدام تمارين البدنية اللاهوائية في التدريب كونها فعالة لتطوير تحمل السرعة للاعبين.
  - اهتمام المدربين بهذه الصفة بالتدريب بعد أن ثبتت أهميتها ودورها المؤثر في تطوير مهارتي حركة اللاعب المدافع والسحب الدفاعي, وذلك من خلال تخصيص الوقت الكافي لها في الوحدات التدريبية.
  - ضرورة إجراء بحوث مشابهة لصفات بدنية أخرى ولمهارات سواء كانت هجومية, دفاعية, أو مركبة بكرة السلة.

### المصادر العربية والأجنبية:

1. احمد امين فوزي, محمود عبد العزيز سلامة: كرة السلة للناشئين, القاهرة, الفنية للطباعة 1986.
2. بسطويسي أحمد. أسس ونظريات الحركة, القاهرة, دار الفكر العربي, 1995.
3. حسن سيد معوض, فن كرة السلة - الدفاع الفردي, القاهرة, مكتبة القاهرة الحديثة, ب, ت.
4. جميل الرضي - التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين, ط1, عمان دار المطبوعات والنشر, 2001.
5. ربحي مصطفى عليان, عثمان محمد غنيم: مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق, ط1, عمان, مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع, 2000.

6. زينب مزهر خلف: استخدام تمارين بدنية لتطوير التحمل الخاص (تحمل قوة, تحمل سرعة) وتأثيرها في تأخير ظهور التعب وتركيز حامض اللبنيك وانزيم (LDH) في الدم لدى لاعبات كرة السلة, أطروحة دكتوراه, جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات, 2011.
7. سعد محمد دخيل: تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير صفة التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز ركض 110م حواجز, أطروحة دكتوراه, جامعة بغداد كلية التربية الرياضية, 2001.
8. لؤي صبحي: تطوير الرشاقة وتأثيرها في اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة, اطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, 2001.
9. مفتي أبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث, تخطيط وتطبيق وقيادة, القاهرة, دار الفكر العربي, 1998.
10. وديع ياسين, حسن محمد: التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية, الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, 1996.
11. jahan M\_coper and donyl. Siedentop:the theory and science of basket ball,philadelphialea and febiger,1975.
12. harry harkins : basketball team Defense ,U\_S\_A master press,1998
13. Klinzing: Basketball for starters and start, champion chip book USA,1996.
- 14.Lsaacs,D.neil,Motta.Dick:Basketball the Keyes to Excellencesport111ustrated,winner,scircleBooks,newyourk,USA,1988.
- 15.Mike Harris George Mason: Sandersis REBOUNDED FIRST, college basketball year book, 1989.
- 16.Morrow .Rj.JACKSON,W.A.DISCH.G.J: Measurement and Evaluation in Human performance, Human ken tics, 1995.
- 17.\_ puye .play\_ puye.playing the post: USA Human Kinetics,1996ing the post: USA Human Kinetics,1996.
18. William.A.Heuley:10 Great basketball offenses, west Nyack ,parker publishing co ,1979.

### ملحق (1)

يبين نماذج من الوحدة التدريبية الخاصة بتحمل السرعة

الأسبوع والشهر: الأول - الأول  
اليوم والتاريخ: الأحد 2011/5/15  
الملعب: ملعب كرة القدم لنادي الكرخ

الوحدة التدريبية: (1)

الزمن: 13 د

الهدف: تطوير تحمل السرعة

أقسام الوحدة	نوع التمرينات	الشدة	الحجم - تكرار/ م	الراحة بين التكرارات(ثا)	زمن الأداء الكلي (ثا)
الرئيسي	ركض 100م	%80	4 × 100م	90 ثانية	420 ثانية
الرئيسي	ركض 120م		2 × 120م	90 ثانية	216 ثانية
الرئيسي	ركض 150م		1 × 150م	120 ثانية	140 ثانية

الزمن الكلي	776 ثانية = 13 د
-------------	------------------

الوحدة التدريبية: (6)  
الزمن: 15 د و 20 ثانية  
الهدف: تطوير تحمل السرعة

الأسبوع والشهر: الثالث - الأول  
اليوم والتاريخ: الأربعاء 2011/6/1  
الملعب: ملعب كرة القدم لنادي الكرخ

أقسام الوحدة	نوع التمرينات	الشدة	الحجم - تكرار/ م	الراحة بين التكرارات (ثا)	زمن الأداء الكلي (ثا)
الرئيسي	ركض 100م	%85	3 × 100م	90 ثانية	315 ثانية
الرئيسي	ركض 120م		3 × 120م	90 ثانية	315 ثانية
الرئيسي	ركض 150م		2 × 150م	120 ثانية	280 ثانية
الزمن الكلي					910 ثانية = 15,2 د

الوحدة التدريبية: (11)  
الزمن: 16 د و 30 ثانية  
الهدف: تطوير تحمل السرعة

الأسبوع والشهر: السادس - الثاني  
اليوم والتاريخ: الأحد 2011/6/19  
الملعب: ملعب كرة القدم لنادي الكرخ

أقسام الوحدة	نوع التمرينات	الشدة	الحجم - تكرار/ م	الراحة بين التكرارات (ثا)	زمن الأداء الكلي (ثا)
الرئيسي	ركض 120م	%90	2 × 120م	120 ثانية	270 ثانية
الرئيسي	ركض 150م		3 × 150م	120 ثانية	420 ثانية
الرئيسي	ركض 200م		2 × 200م	120 ثانية	290 ثانية
الزمن الكلي					980 ثانية = 16,3 د

الوحدة التدريبية: (16)  
الزمن: 18 د و 8 ثانية  
الهدف: تطوير تحمل السرعة

الأسبوع والشهر: الرابع - الثاني  
اليوم والتاريخ: الأربعاء 2011/7/13  
الملعب: ملعب كرة القدم لنادي الكرخ

أقسام الوحدة	نوع التمرينات	الشدة	الحجم - تكرار/ م	الراحة بين التكرارات(ثا)	زمن الأداء الكلي (ثا)
الرئيسي	ركض 100م	%95	100 × 1م	90 ثانية	104 ثانية
الرئيسي	ركض 120م		120 × 1م	120 ثانية	135 ثانية
الرئيسي	ركض 150م		150 × 3م	120 ثانية	414 ثانية
الرئيسي	ركض 200م		200 × 3م	120 ثانية	435 ثانية
الزمن الكلي					1088 ثانية = 18,8د