



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مجلة علوم الرياضة

مجلة علمية محكمة

تصدر عن كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

الرقم الدولي

ISSN-e: 2710 - 5016

ISSN : 2074 - 6032



10.26400/sp/59

المجلد السادس عشر – العدد 59

آذار - 2024

هيئة التحرير

ت	الأعضاء	التخصص	الصفة	مكان العمل
1	أ.د. علاء خلف حيدر	فسيولوجيا التدريب الرياضي-معاين	رئيس التحرير	جامعة ديالى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. بشار غالب شهاب	اختبار وقياس	مدير التحرير	جامعة ديالى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د. اشرف الدسوقي احمد	فسيولوجيا التدريب	عضوا	جمهورية مصر العربية / جامعة المنصورة
4	أ.د. امرالله احمد ابو العنين	علم التدريب الرياضي	عضواً	جمهورية مصر العربية / عميد كلية التربية الرياضية/ جامعة المنصورة
5	أ.د. مجدي محمود وكوك	فسيولوجيا التدريب الرياضي	عضوا	جمهورية مصر العربية / جامعة طنطا
6	أ.د. عبد الحافظ المبروك غوار	إدارة وتنظيم	عضوا	الجمهورية العربية الليبية/ جامعة الزيتونة
7	أ.د. مريم خليفة عرب	الإعاقة الرياضية	عضوا	دولة الكويت/ جامعة الكويت/ كلية التربية الأساسية
8	أ.د. عمار أبو العلم	البايوميكانيك	عضوا	المملكة الأردنية الهاشمية/ جامعة اليرموك
9	أ.د. عمار رواب	تقنيات النشاط البدني	عضوا	الجُمهُورِيَّةُ الجَزَائِرِيَّةُ الدِّيْمُقْرَاطِيَّةُ الشَّعْبِيَّةُ/ جامعة محمد خضير بسكرة
10	أ.د. حنان عدنان عبعوب	اختبار وقياس	عضوا	جامعة ديالى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	أ.م.د. قحطان فاضل محمد	اختبار وقياس	عضوا	جامعة ديالى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقوم اللغوي: أ.د. ابراهيم رحمن حميد الاركي

جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الانسانية

تسلم البحوث وتثبيت الملاحظات الكترونياً وورقياً مع مدير التحرير

مدير التحرير أ.د. بشار غالب شهاب

الموقع الالكتروني للمجلة <https://pessj.uodiyala.edu.iq/index.php/1/index>

البريد الالكتروني diyala.sportmag143@gmail.com

بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة العدد...

هكذا تمضي بنا سفينة البحث العلمي في بحر علوم الرياضة حاملة
على ظهرها بضاعة العصر المطرز بحروف الباحثين الذهبية التي تنسج
لأجيالنا الزاحفة خيوط ملامح العصر الاتي، ملامح رياضة العراق الساعية
لحجز أحد مقاعد الاوائل المتربعين على عرش الصدارة لتعيد لهذا البلد مجد
بابل وأشور وأشنونا.

فها نحن بمجلتنا وسيلة للتواصل بين الامس واليوم مروراً الى الغد
المشرق لعراق المحبة والتآخي والسلام.

رئيس التحرير

أ.د. علاء خلف حيدر

تعليمات النشر في مجلة علوم الرياضة

الى السادة الباحثين الذين يرومون نشر بحوثهم في مجلة علوم الرياضة مراعاة التعليمات الاتية:
ليتسنى لنا نشر بحوثهم بالسرعة الممكنة وضمان عدم تأخير نشر بحوثهم في مجلتنا:

- يرسل البحث على البريد الالكتروني للمجلة أو تسليم قرص (CD) واحد.
- وصل بمبلغ (100) مئة الف دينار للباحثين من داخل العراق.
- وصل بمبلغ (\$100) مئة دولار للباحثين من خارج العراق.
- وصل بمبلغ (25000) خمسة وعشرون ألف دينار للباحثين من داخل العراق عن أجور الاستلال.
- سوف يتم معالجة البحث عن طريق ادخاله ضمن برنامج الاستلال البحثي لمعرفة نسبة الاستلال فيه.
- تعهد خطي من الباحث (الباحثين) بعدم نشر البحث في أي مجلة اخرى أو تم استلاله من رسالة ماجستير او اطروحة دكتوراه او الانترنت.
- كتابة عنوان البحث في بداية الصفحة الاولى للبحث ثم اسم الباحث (الباحثين) ومكان العمل والاي ميل ورقم الصفحة، والكلمات المفتاحية للبحث ثم الملخص باللغة العربية.
- كتابة ملخص البحث باللغة الانكليزية ويتضمن عنوان البحث واسم الباحث والكلمات المفتاحية.
- يجب ان يتضمن الباب الاول الخاص بالبحث ما يأتي المقدمة مع دمج الاهمية والمشكلة والاهداف والفروض والمجالات بصيغة (سرد) للموضوع بدون ترقيم.
- لا يوجد باب ثانٍ في متن البحث.
- يتضمن الباب الثالث ترقيماً اعتيادياً حيث يبدأ برقم (2) .
- تكون صيغة نهاية البحث تحت تسمية الخاتمة وتكون الاستنتاجات والتوصيات مدمجة خالية من النقاط وبصيغة (سرد) للموضوع.
- لا يتجاوز عدد الصفحات (15) صفحة، واذا زاد عن ذلك يتم دفع مبلغ قدره (2500) الفان وخمسمئة دينار عن كل صفحة.
- استخدام برنامج الطباعة (اوفس، 2007-2010) فقط.
- حجم خط العناوين (16) (Simplified Arabic).
- حجم الخط المستخدم (14) (Simplified Arabic).
- تكون كتابة المصادر في متن البحث اي ترقيم نظام الساعة (اسم المؤلف، السنة، رقم الصفحة).
- تكتب المصادر في نهاية البحث.
- بعد تقويم البحث يتم جلب نسخة معدلة على قرص (CD) بصيغة (Word) (ان وجدت تعديلات من قبل المقوم العلمي) من البحث بأسرع وقت ممكن.
- تأخذ البحوث المسجلة والمقومة تسلسلها بالنشر.
- تعتذر المجلة عن استلام البحوث غير المطابقة للتعليمات في اعلاه.

يتم ارسال البحث المراد نشره على حساب المجلة الالكتروني. diyala.sportmag143@gmail.com

مع الشكر والامتنان

ملاحظة: المجلة غير مسؤولة عن اجراء التصحيحات وغير مسؤولة عن تأخير التصحيحات

إدارة تحرير

مجلة علوم الرياضة

الفهرست

الصفحة	اسم الباحث	عنوان البحث	ت
10 – 1	عدي عبد الحسين كريم ميلاد محمد حسن	علاقة بعض متغيرات التناسق العضلي وانتقال اثر القوة والمتغيرات البايوميكانيكية في التصويب بالقفز في كرة السلة	1
34 – 11	خلدون ابراهيم محمد	تأثير مناهج تعليمي لذوي التفكير الايجابي في تطوير بعض القدرات العقلية والبدنية والحركية وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطلاب	2
52 – 35	اسراء عباس محمد علاء مطر جبر	تأثير منهج تعليمي على وفق استراتيجية دورة التعلم فوق المعرفية في دقة اتخاذ القرار بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الرابعة	3
69 – 53	هجران ناصر طه طارق أحمد ميرزا	تأثير المباريات المصغرة بعدد من القدرات البدنية للاعبين المدرسة الكروية بأعمار (14-13) سنة	4
84 – 70	فيصل غازي نوري امل صابر علي	تأثير تدريبات المهارات الخططية بطريقة المحطات وفق نظام الطاقة اللاكتيكي على بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة السلة المتقدمين	5
94 – 85	ذوالهمة يوسف محمد	الذكاء الانفعالي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري للاعبين ولاعبات الدوري السوري بالكرة الطائرة	6
109 – 95	رسل علي حمد ماجدة حميد كمش	فاعلية برنامج woodlap في تعزيز مهارة التدريس لمادة طرائق التدريس لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	7
120 – 110	الاء زهير مصطفى حيدر طه حيدر	تقنين مقياس الخبرات النفسية لمدربي الألعاب الفرعية في مديريات النشاط الرياضي	8
131 – 121	تغلب سلام مجيد يسار صباح جاسم	بعض المحددات البدنية وعلاقتها بأداء مهارتي التصويب السلمية والرمية الحرة للاعبين المنتخب الوطني بلعبة تحدي المهارات بكرة السلة	9
154 – 132	زينب عبد الأمير عويد مها صبري حسن	فاعلية برنامج ارشادي نفسي في تحسين السيطرة الذاتية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كركوك	10
172 – 155	مصعب محمد عبدالله صفد مظفر محمد أياد طارق اسماعيل	دراسة مقارنة بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية	11
184 – 173	حنان عدنان عيوب سوزان خليفة جودي ضحى عبد الجبار محمد	الأنماط الجسمية وعلاقتها بأداء مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى	12
206 – 185	محمد بن يحيى فقيهي أحمد بن ضيف الله المالكي	العلاقة بين الصلابة الذهنية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية	13
219 – 207	مسلم حسب الله ابراهيم هيثم كريم عبود	تقنين مقياس معنى الحياة للاعبين البارالمبية المتقدمين في العراق	14
230 – 220	عمر علي حسين محمد	تأثير التدريب البالستي على بعض مؤشرات الدم والأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة الشباب	15

علاقة بعض متغيرات التناسق العضلي وانتقال اثر القوة والمتغيرات البايوميكانيكية في التصويب
بالقفز في كرة السلة

*Relationship of Some muscular coordination variables and the
transmission of force effect and biomechanical variables in the correction
relate to jumping in basketball*

ميلاد محمد حسن

عدي عبد الحسين كريم

meelad.mohamed-sport-

uday.abdulhussein@uodiyala.edu.iq

msc@uodiyala.edu.iq

جامعة ديالى

Melad Mohammed Hassan

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Prof. Uday Abdel-Hussein kareem

Diyala University

College of Physical Education and

Sport Sciences

الكلمات الافتتاحية : (التناسق العضلي ، المتغيرات البايوميكانيكية ، التصويب بالقفز)

*Introductory words : (Muscular coordination , Biomechanical variables,
Shooting by jumping)*

المستخلص

يرمي البحث الحالي الى تعرف (علاقة بعض متغيرات التناسق العضلي وانتقال اثر القوة والمتغيرات البايوميكانيكية بالتصويب بالقفز في كرة السلة)، و استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لمشكلة البحث ، قامت الباحثة باختيار (4) لاعبين من أندية مختلفة بالطريقة العمدية وتم اعتماد محاولات اللاعبين كمشاهدات بلغت (20) مشاهدة . واستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج النتائج ، واما اهم الاستنتاجات ظهرت علاقة ارتباط معنوية (لمتغير زمن بقاء القوة) مع مؤشر دقة التصويب بالقفز ، وكذلك لم تظهر النتائج علاقات ارتباط معنوية بين مؤشر دقة التصويب بالقفز مع كل من (المتغيرات البايوميكانيكية واغلب متغيرات منصة القوة وكل متغيرات العزوم ومؤشرات النشاط الكهربائي).

Abstract

The current research aims to recognize (the relationship of some muscular coordination variables and transmission of force effect and biomechanical variables by basketball jump correction). The researchers used the descriptive approach in the manner of associative relationships to suit the problem of research, the researcher selected (4) players from different clubs in a deliberate manner and the players' attempts were adopted as viewers (20) views. The researchers used the SPSS statistical pouch to extract the results, and the most important findings were a moral correlation (for the force survival time variable) with the jump correction

accuracy index, nor did the results show moral correlations between the jump correction accuracy index with both (biomechanical variables, most power platform variables, all torque variables, and electrical activity indicators).

1- المقدمة:

ان تعدد مظاهر الحركات الرياضية تطلب ظهور تخصصات مختلفة منها علم البايوميكانيك فمنها مظاهر كمية للحركة كسرعتها و قوتها و دفعها او مظاهر نوعية كإسيابية الحركة و مرونتها و اختلفت مظاهر البحث في المجال الرياضي و ظهر الابطال و انتقلت المنافسة من الرياضيين الى العلماء و الباحثين فأخذوا يقارنون الحركات التي تتشابه في ناحية معينة أو تختلف فيها ، و ابتكروا الأجهزة الميكانيكية و الكهربائية و لعل مقارنة بسيطة للأرقام العالمية في الدورات الأولمبية أو البطولات العالمية تكشف مدى التقدم في مقدرة الباحثين و إستمرارية تطور المستويات الرياضية. والبايوميكانيك الرياضي " هو العلم الذي يهتم بتحليل الحركة وفقاً للوضع التشريحي للعضلات العاملة و يعمل على تشخيص نقاط القوة و الضعف بغرض تقويمها و وضع القوانين المناسبة لتحديد هدف الحركة و تطويرها " (حسين مردان عمرو أياد عبد رحمن:2011: 10) ، ان من اهم المؤشرات لمسببات الحركة التناسق العضلي للعينة من خلال أداء المهارات المطلوبة من أجل توضيح متى بدأ الإنقباض العضلي بين هذه العضلات و التخطيط الكهربائي للنشاط العضلي EMG يعد مؤشراً مهما لتعرف نشاط العضلات وفعاليتها في اثناء الأداء من خلال تحفيز العصب للعضلة كنتاج لأداء الحركي النهائي و إنتقال القوة الذي يعد مؤشراً آخر لتفسير مقادير القوة للجزء المعني سعياً وراء تكتيك أفضل . وتبرز أهمية البحث في انتهاج الاسلوب العلمي الحديث و استخدام التقنيات الحديثة للتعامل مع الحركات و المهارات المتعددة المواقف و المتغيرة في وضعيتها من اجل توفير اكبر قاعدة ممكنة من البيانات لتكون مساعداً حقيقياً للارتقاء بمستوى الاداء و التعرف على المتغيرات الداخلية (الكينيتيك) و المتغيرات الخارجية (الكينماتيك) دراسة ظاهر الحركة و مسبباتها (و تفسيرها وفقاً للمعطيات الواردة من خلال البرمجيات و الأجهزة الحديثة التي يمكن ان نحصل عليها من خلالها و بذلك وجد الباحثون ان موضوع البحث في هذا المجال سيأتي لها قاعدة بيانات كافية للوصول الى نتائج أكثر دقة ، كون هذه المرحلة تمزج بين مسببات الحركة و الذي يعد عاملاً مهماً في توليد نتائج الحركة و تفسيرها بشكل يتلائم مع معطيات اللعبة فضلاً عن ظاهر الحركة بشكله النهائي، وتكمن مشكلة البحث من خلال خبرة الباحثون كونهم

حكام كرة سلة و بعد اجراء مقابلات شخصية واطلاعهم على اراء الخبراء المختصين في مجال التدريب بكرة السلة لاحظوا عدم وصول الدقة في التصويب الى مستوى مقبول نسبة الى مستوى اللاعبين المتقدمين، و يعزو الباحثون ذلك الى ان هناك خللاً في مستوى تناسق العمل العضلي أو ان هنالك مشكلة في مبدأ إنتقال القوة لدى اللاعبين مما يؤثر سلباً على الإنجاز الرياضي و هو الدقة في التصويب ، ويهدف البحث تعرف بعض متغيرات التناسق العضلي و انتقال اثر القوة و بعض المتغيرات البايوميكانيكية في التصويب بالقفز و كذلك يهدف الى التعرف على علاقة متغيرات التناسق العضلي و إنتقال اثر القوة و بعض المتغيرات البايوميكانيكية في التصويب بالقفز .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدمت الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية

2-2 مجتمع وعينة البحث

اما مجتمع البحث وعينته شمل لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة السلة البالغ عددهم (4) لاعبين يمثلون اندية القوة الجوية والحشد الشعبي ودجلة.

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة و الادوات المستخدمة

- المراجع والمصادر (العربية والأجنبية)

- استمارة استطلاع آراء الخبراء

- الاختبار والقياس

- شبكة المعلومات الدولية الأنترنت

- جهاز التخطيط الكهربائي ((EMG)

- ماسح القدم (foot scan)

- ميزان طبي

- جهاز حاسوب

- عدد من الكاميرات السريعة

- شريط قياس

- صافرة

- كرات سلة قانونية

- ملعب كرة سلة قانوني

- ساعة توقيت

- أقلام تأشير
- علامات فسفورية توضع على مفاصل اللاعبين
- لاقطات

2-4 التجربة الرئيسة

تم اجراء التجربة الرئيسة في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد على عينة البحث من الاندية الثلاثة للدرجة الممتازة (لاعب من نادي الحشد الشعبي ، و لاعبان من نادي دجلة الجامعة ، و لاعب من نادي القوة الجوية) في يوم الخميس المصادف 15 / 12 / 2022 في تمام الساعة الحادية عشر صباحاً . حيث قام الباحثون بتطبيق اجراءات البحث الميدانية من ضبط لبيئة التصوير و تهيئة عينة البحث على التوالي و نصب جهاز منصة القوة و جهاز النشاط الكهربائي للعضلات لتنفيذ اختبار التصويب بالقفز بكرة السلة.

2-4-1 تحديد المتغيرات البايوميكانيكية

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة وعرض المتغيرات البايوميكانيكية على الخبراء تم اختيار المتغيرات الاتية:

اهمية المتغيرات			المتغيرات البايوميكانيكية	ت
المتغيرات المختارة	الاهمية النسبية	الدرجة الكلية		
✓	%83	54	أعلى ارتفاع تصله الكرة	1
✓	%86	56	سرعة انطلاق الكرة	2
×	%42	27	زمن ظهور اعلى قمة	3
✓	%94	61	زاوية انطلاق الكرة	4
✓	%89	58	زاوية اقصى ثني للركبة	5
×	%51	33	زاوية الورك	6
✓	%89	58	السرعة الزاوية للمرفق	7
×	%53	35	الشغل الزاوي للذراع الرامية	8
×	%51	33	السرعة الحركية للاداء	9
×	%42	27	فترة المحافظة على اعلى قمة	10
×	%46	30	القدرة الميكانيكية للجسم	11
✓	%88	57	زاوية ميل الجذع	12

13	ارتفاع نقطة الانطلاق	34	52%	×
14	السرعة الزاوية لمفصل الرسغ	33	51%	×
15	المسافة العمودية لحركة الجسم	31	48%	×

1. أعلى ارتفاع تصله الكرة: هي المسافة العمودية بين الكرة و مستوى سطح الارض لحظة افلات الكرة من اليد مقاسة بوحدة السنتيمتر
2. زاوية اقصى ثني للركبة: هي الزاوية المتشكلة في مفصل الركبة بين عظم الفخذ وعظم الساق عند أعمق نقطة يهبط اليها اللاعب وتقاس بالدرجة.
3. زاوية انطلاق الكرة : هي الزاوية المحصورة بين مسار الكرة لحظة الاطلاق و الخط الأفقي الوهمي و تقاس بالدرجة.
4. زاوية ميل الجذع : هي الزاوية المحصورة بين الخط العمودي الوهمي المار من نقطة مركز كتلة اللاعب مع الخط الواصل بين الجذع و الورك وتقاس بالدرجة
5. سرعة انطلاق الكرة : هي حاصل قسمة مسافة الكرة المقطوعة خلال عدد من الفريجات (الصور) و البالغة (9) فريجات حيث أن زمن كل صورة = (0,0041) و بالتالي فان الزمن تم توحيدده لجميع المحاولات و كان (0,037) ثانية ، وتقاس السرعة بوحدة م/ثا
6. السرعة الزاوية للمرفق : هي حاصل قسمة الفرق الزاوي المتشكل عند تنفيذ الرمية من أقصى ثني لغاية إفلات الكرة و تقاس بوحدة د/ثا.

2-5 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية المناسبة لموضوع البحث وكانت على وفق نظام الحقيبة الاحصائية (SPSS) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل الارتباط بيرسون والارتباط المتعدد واختبار F للفروق.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج المتغيرات البايوميكانيكية لدى افراد عينة البحث.

الجدول (1)

يبين قيمة r المحتسبة و نسبة الخطأ و الدلالة لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	قيمة r المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
مؤشر الدقة				
اعلى ارتفاع للكرة	سم	0.264	0.131	غير معنوي
زاوية ميل الجذع	درجة	-0.136	0.284	غير معنوي
السرعة الزاوية للمرفق	درجة/ثانية	0.078	0.372	غير معنوي

غير معنوي	0.269	0.146	متر/ثانية	سرعة انطلاق الكرة
غير معنوي	0.200	0.199	درجة	زاوية انطلاق الكرة
غير معنوي	0.166	0.228	درجة	زاوية أقصى ثني للركبة

الجدول (2)

يبين نتائج قيمة ر المحتسبة و نسبة الخطأ و الدلالة لمتغيرات منصة القفز

المتغيرات	وحدة القياس	قيمة ر المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
مؤشر الدقة				
اعلى مقدار للقوة	نت	0.157	0.254	غير معنوي
دفع القوة	نت/ثانية	0.204	0.194	غير معنوي
زمن بقاء القوة	ملي ثانية	0.294	0.105	غير معنوي
زمن ظهور اعلى قمة	ملي ثانية	-0.442	0.025	معنوي
الفترة الزمنية بين القمتين	ملي ثانية	-0.187	0.215	غير معنوي

الجدول (3)

يبين نتائج قيمة ر المحتسبة و نسبة الخطأ و الدلالة لبعض نتائج العزوم ومؤشر القوة

المتغيرات	وحدة القياس	قيمة ر المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
مؤشر الدقة				
عزم القوة رجلين	نت.م	0.114	0.316	غير معنوي
عزم القوة ذراع	نت.م	0.087	0.357	غير معنوي
مؤشر القوة	نت	0.120	0.307	غير معنوي

الجدول (4)

يبين قيمة ر المحتسبة و نسبة الخطأ و الدلالة لمتغيرات النشاط الكهربائي

المتغيرات	وحدة القياس	قيمة ر المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
مؤشر الدقة				
التوأمية الساقية	مايكروفولت	0.215	0.182	غير معنوي
الرباعية الفخذية	مايكروفولت	0.107	0.327	غير معنوي
القطنية الظهرية	مايكروفولت	-0.170	0.236	غير معنوي
الدالية الكتفية	مايكروفولت	0.051	0.415	غير معنوي
ثلاثية الرؤوس العضدية	مايكروفولت	0.251	0.143	غير معنوي
ثانية الرسغ الزندية	مايكروفولت	0.167	0.241	غير معنوي

2-3 مناقشة النتائج

من خلال ملاحظة الجدول (1) يتبين أن قيمة ر المحتسبة و نسبة الخطأ و الدلالة الإحصائية لمتغيرات البحث جاءت بقيم غير معنوية . يجد الباحثون ان النتائج

الإحصائية الظاهرة في الجدول أعلاه تعبر عن المعالجات الإحصائية لنتائج أداء عينة البحث في اختبار التصويب في كرة السلة والتي تمت خلالها متابعة وحساب للمتغيرات البايوميكانيكية قيد البحث و ان النتائج الظاهرة في دلالاتها الخاصة و التي لم تقع احداها ضمن مديات المعنوية كون قيمة نسبة الخطأ هي اكبر من 0.05، لكن يرى الباحثون هنا ان الدلالة هي مقبولة ضمن مستوى خطأها حتى و ان لم تسجل قيمة معنوية و يمكن الاخذ بعين الاعتبار لمتغير اعلى ارتفاع للكرة كونه يمثل اعلى قيمة ارتباط نسبية بين المتغيرات والذي يجده الباحثون ذو دلالة منطقية من الناحية الميكانيكية لان ارتفاع الكرة سيعطي للكرة افضلية السقوط في الحلقة بشكل اقرب للخط العمودي الوهمي وفي هذه الحالة فأن تسجيل الإصابة الدقيقة ستكون واردة بشكل كبير، "دقة التصويب في كرة السلة تختلف بحسب المعايير الزمنية لعمر الفرد كذلك للعمر الذي يقضيه اللاعب في التدريب، يتبين ان دقة التصويب مقيدة بعوامل ميكانيكية لا تتعد كثيرا عن القوانين الفيزيائية" (Haruhiko Madarame:2021:5). في الوقت نفسه تجد الباحثة ان متغير زاوية اقصى ثني للركبة يعطي الأفضلية في زيادة علاقة الارتباط مع مؤشر الدقة و تراها الباحثة نقطة غاية في الأهمية للتركيز عليها كمؤشر تدريبي او تقويمي لتحسين مستوى تحقيق الدقة في التصويب.

ويرى الباحثون في الجدول (2) ان نتائج قيمة ر المحتسبة ونسب خطئها لمتغيرات منصة القوة جاءت بقيم متفاوتة بحسب المتغيرات (قيد البحث)، و تجدر الاشارة الى أن أهم المتغيرات التي حققت ارتباطاً ذا دلالة معنوية هو متغير زمن ظهور أعلى قمة و قد بلغ مقدار قيمة ر المحتسبة (- 0.442) و بنسبة خطأ (0.025) عند مستوى دلالة (0.05) . و ان النمطية الصحيحة في استغلال القوة يؤدي الى اداء دقيق و ناجح ، بمعنى انه كلما كانت فترة ظهور القوة من الناحية الزمنية ضمن مديات محكومة يؤدي الى الحصول على نتائج مشابهة و جاء التشابه هنا في دقة عالية في التصويب، ويعزو الباحثون ذلك الى أن التوقيتات الصحيحة للقوة المثلى يؤدي الى الحصول على اداء حركي يمتاز بالدقة، وهذا ما أكده الفيشاوي "توقيت ظهور القوة و تأثيره على دقة الحركة يعتبر جزءاً مهماً في مجال الحركة البشرية و الأداء الرياضي بشكل عام . في حالة الحركات الميكانيكية ، مثل تصويب الكرة في كرة السلة ، يمكن أن يكون التوقيت الصحيح لظهور القوة أمراً حاسماً لتحقيق دقة و فاعلية أعلى" (كامل مؤمن الفيشاوي:2011:45) عندما يتعلق الأمر بتصويب الكرة في كرة السلة فإن القوة تنشأ من عضلات الجسم والتحركات الحركية المشتركة للأطراف العلوية ، مثل الأذرع و

الكفنين و المعصمين . لذا يتعين أن يكون التوقيت الصحيح لتفعيل هذه العضلات و تنسيق حركاتها و ضبط التوقيت الدقيق للحصول على أداء متفوق. يتضمن ذلك التدريب المكثف على العناصر الفنية للتصويب، و تحسين القوة و السرعة و التنسيق الحركي" (Carmeli & .Israely, S., Leisman, G: 2020 :51,37) . إذا تم تطبيق التوقيت الصحيح لظهور القوة، يمكن أن يزيد من دقة الحركة و يساهم في تحقيق أداء أفضل. و مع ذلك، يجب أن نلاحظ أن هناك عوامل أخرى تؤثر على دقة الحركة أيضاً، مثل التوازن و الثبات و التركيز العقلي و التقنية الفردية .

كما يتبين من الجدول (3) أن قيمة ر المحتسبة لبعض نتائج العزوم ومؤشر القوة جاءت بنتائج غير معنوية. و يجد الباحثون أن النتائج الاحصائية الظاهرة في الجدول في أعلاه تعبر عن المعالجات الاحصائية لنتائج اداء عينة البحث في اختبار التصويب بالقفز في كرة السلة و التي تم من خلالها حساب المتغيرات البايوميكانيكية قيد البحث و ان النتائج الظاهرة في دلالاتها الخاصة لم تقع ضمن حدود غير معنوية كون قيمة نسبة الخطأ أكبر من 0.05 . و تعد هذه الحالة من الناحية الإحصائية غير معنوية الا ان لها تفسيرات ميكانيكية تقع تحت تفسير بيئة العمل بجميع تفاصيلها بدءاً من حجم العينة مروراً بمستوى اللاعبين فضلاً عن تداخل بقية المتغيرات في النتيجة المحصلة. و يجد الباحثون ان النتائج مقبولة ضمن حدود خطئها حيث بينت ان قيمة الارتباط الأكبر كانت لمؤشر القوة و الذي يمثل محصلة الناتج الكينماتيكي لعزوم الأطراف التي تنتهي بختام الحركة بدلالات يمكن منها ان نحصل على قراءة لمقدار القوة مقرونة بارتباطها بمؤشر دقة التصويب. و يجد الباحثون ان مؤشر دقة التصويب كان مزيجاً بين الدقة و الزمن و من الطبيعي ان تكون النتائج ذات قيم طفيفة كون ان عامل الزمن يعطي تفسيرات ذات طبيعة متداخلة مع بقية المتغيرات." عند اجراء مقارنة بين اشكال متعددة من الحركات ذات الهدف المشترك ويكون للزمن عامل الحسم فأن نتائج الاختبارات ستعطي قراءات ذات طبيعة موضوعية ودقيقة الى حد ما". (Thomas, 19 , Jones, P. A., & Dos'Santos, : 2022:

اما متغيرات النشاط الكهربائي فيلاحظ من الجدول (4) انها لم تسجل معنوية احصائية عند مستوى دلالة (0.05) في الارتباط مع مؤشر الدقة، و لا يمكن اعتبار ذلك قصوراً في الدراسة او في الأداء المهاري لعينة البحث انما يذهب الباحثون الى ان جميع الدراسات التي تخضع للشروط العلمية و تنفذ تحت توصيات دقيقة و باستخدام أجهزة و ادوات صحيحة هي دراسات صحيحة وان النتيجة التي ظهرت للباحثة انما تعبر

عن وجود متغيرات كثيرة أخرى يمكن الأخذ بها والاعتماد عليها للوصول الى تفاسير اكثر دقة، هذا من جانب و من جانب اخر تظل فكرة البحث في التعامل مع متغير مؤشر الدقة المقرون بعامل الزمن الذي يحدد لنا القيمة الرقمية للنتيجة يكون محكوما بتداخل عدد كبير من العوامل الجسمية والمهارية والفنية ولاسيما وأن العينة لا تقل أهمية و لا مستوى في الأداء. و يرى الباحثون ان علاقة الارتباط الظاهرة هي مقبولة في حدود نسب خطأها و يمكن القول ان قياس النشاط الكهربائي للعضلات قيد الدراسة اعطى فكرة واضحة للباحثة في الحكم على الاتساق العضلي في العمل الانقباضي المتوالي حيث نجد ان هناك تبايناً متسلسلاً في قيم الارتباط مع مؤشر الدقة والذي يمكن عده معياراً لاستثمار أجزاء الجسم في مراحل الانقباض الموضوعي والذي يهدف المهارة حيث يمكن الاستدلال على ان الانقباض الأكثر ارتباطاً في الجانب الأسفل من الجسم كان للعضلة التوأمية الساقية والتي يمكن اعتبارها المحرك الأول للدفع في الحركة والتي ظهرت لاحقاً بقيمة تعويضية عن عضلة الفخذ الرباعية في حين ان العضلة ثلاثية الرؤوس العضدية كانت معبرة عن النشاط السائد والمؤثر بشكل اكبر في العامل المستقل تبعه أداء عضلات الساعد المتمثلة بالعضلة ثنائية الرسغ الزندية "تناسق العمل العضلي يعتمد على خصائص عديدة من أهمها ما تتصف به العضلة داخلياً فضلاً عن التكيف المستمر للعمل في اتجاه هدف محدد في التدريب ونجد ان العضلات المتدربة بشكل مكثف تتسم بشيء من التناسق في العمل فيما بين المجاميع لتحقيق هدف محدد" Herzog (W:2010:141-152).

4- الخاتمة

من خلال النتائج المستخلصة من البحث استنتج الباحثون ان العلاقة الارتباطية المعنوية بين ظهور زمن بقاء القوة و مؤشر الدقة يعبر عن التحكم العالي الذي يمتلكه اللاعبون خصوصاً في مدة تسليط القوة و التي تمكنهم من اتخاذ قرارات حركية ثلاثية الهدف من الحركة ، ولم تظهر النتائج علاقات ارتباط معنوية بين مؤشر دقة التصويب بالقفز مع كل من (المتغيرات البايوميكانيكية و اغلب متغيرات منصة القوة و كل متغيرات العزوم و مؤشرات النشاط الكهربائي) ويوصي الباحثون بالاهتمام بالاداء الأمثل لمهارة التصويب بالقفز، والاعتماد على التحليل العلمي من قبل المدربين لتشخيص نقاط القوة والضعف في أداء التصويب، واجراء بحوث مشابهة على متغيرات بايوميكانيكية أخرى لم يتطرق لها البحث.

المصادر العلمية

- حسين مردان عمرو أياد عبد رحمن؛ البايوميكانيك في الحركات الرياضية، ط1، (مطبعة النجف الأشرف، بغداد، 2011).
- كامل مؤمن الفيشاوي : الدلالات الميكانيكا في لعبة كرة السلة، دار المعرفة، الإسكندرية، 2011.
- Herzog W. (2000). Muscle properties and coordination during voluntary movement. *Journal of sports sciences*, 18(3), 141–152. <https://doi.org/10.1080/026404100365045>
- Israely, S., Leisman, G & Carmeli, E. (2020). Impaired Coordination and Recruitment of Muscle Agonists, But Not Abnormal Synergies or Co-contraction, Have a Significant Effect on Motor Impairments After Stroke. *Advances in experimental medicine and biology* .51–37، 1279 ، https://doi.org/10.1007/5584_2020_528
- Madarame H. (2021). Shot Distribution and Accuracy in Senior and Yout International Basketball Games: Changes over the Decade of the 2010s. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9900.
- Thomas, C., Jones, P. A., & Dos'Santos, T. (2022). Countermovement Jump Force–Time Curve Analysis between Strength–Matched Male and Female Soccer Players. *International journal of environmental research and public health*, 19(6), 3352. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063352>

تأثير منهاج تعليمي لذوي التفكير الايجابي في تطوير بعض القدرات العقلية والبدنية والحركية
وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطلاب

*The effect of an educational curriculum for people with positive thinking
in developing some mental, physical and motor abilities and learning
some offensive skills in basketball for students*

خلدون ابراهيم محمد

مديرية تربية ديالى

Khaldoun Ibrahim Muhammad

Diyala Education Directorate

khidongno@gmail.com

الكلمات المفتاحية: المنهج التعليمي - التفكير الايجابي - القدرات العقلية والبدنية والحركية -

Keywords: educational curriculum - positive thinking - mental, physical and motor abilities - offensive skills in basketball.

الملخص:

ان التطور السريع الذي تحقق في المستويات الرياضية جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على اسس علمية وفنية في وضع المناهج التعليمية حسب متطلبات المرحلة العمرية. وعند تطبيق منهاج تعليمي مدروس من حيث الاداء والتكرار وفق اسلوب منظم ستعطى هذه التمرينات الفائدة المتوخاة ومن ثم تحقيق الهدف الذي وضعت من اجله والتفكير الايجابي هو العملية التي ينظم بها الانسان خبراته العقلية بطريقة متجددة من اجل ايجاد حلول للمشكلات التي تواجهه . فعملية الاعداد العقلي للطلاب من الامور التي باتت ضرورية من اجل اعدادهم اعدادا متكامل ليكونوا قادرين على مواجهة متطلبات الاداء وتعد المرحلة المتوسطة مرحلة اعداد وتكوين وصقل ملامح شخصية الطالب المستقبلية ويتحدد فيها مساره البدني والعقلي والاجتماعي والانفعالي ، لهذا وجب على المهتمين بالجانب الرياضي الاهتمام بهذه المرحلة العمرية سيما في لعبة كرة السلة من خلال استثمار وتوجيه القدرات العقلية والبدنية والحركية والتي تكون الاساس لعملية التعلم والاداء للمهارات الهجومية بكرة السلة. وتكمن أهمية البحث وهو الوصول الى اهم القدرات العقلية والبدنية والحركية.

اما مشكلة البحث فيمكن صياغتها بالاتي ؟ هل المنهاج التعليمي لذوي التفكير الايجابي له تأثير في تطوير بعض القدرات العقلية والبدنية والحركية وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطلاب ؟ ام ولجأ الباحث للمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات القياس القبلي والبعدي للمجموعات العشوائية الاختيار لملائمة وطبيعة المشكلة وحدد مجتمع البحث بطلاب (الاول متوسط) من متوسطة (نوح) في قضاء الخالص والتابع لمحافظة (ديالى) للعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهم (150) طالبا ، موزعين على ثلاث شعب اختيرت

منهم عينة البحث (عينة التجريب) بالطريقة العشوائية وتمثلت بشعبي (أ،ب) من مدرسة (متوسطة نوح) والبالغ عددهم (40) طالباً مقسمين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية. اماهم الاستنتاجات :

1- ان العمل بالمنهاج التعليمي أدى الى تحسن إيجابي في مقدار تطور القدرات العقلية والحركية والبدنية وتعلم المهارات الهجومية..

2- ظهور سيادة القدرات الحركية بشكل اكبر من ظهور الصفات البدنية والعقلية . والتوصيات :

1- ضرورة استخدام المنهاج التعليمي المعد في المدارس والمراكز التخصصية بكرة السلة .

2- اعتماد القدرات (الرشاقة والتوازن الثابت ورد الفعل والادراك الحس حركي) في اختيار وانتقاء الطالبين صغار السن

Summary of the research

The rapid development achieved in the mathematical levels came as a result of proper planning based on scientific and technical foundations in developing educational curricula according to the requirements of the age group. When applying a studied educational curriculum in terms of performance and repetition in an organized manner, these exercises will give the desired benefit and then achieve the goal for which they were set. Positive thinking is the process by which a person organizes his rational experiences in a renewed manner in order to find solutions to the problems facing him. The process of mental preparation of the student is one of the things that has become necessary in order to prepare them in an integrated way to be able to meet the requirements of performance. For this, those interested in the sports side must pay attention to this age stage, especially in the game of basketball, by investing and directing the mental, physical and motor abilities, which are the basis for the learning and performance of offensive skills in basketball. The importance of research lies in accessing the most important mental, physical and motor abilities.

As for the research problem, it can be formulated as follows? Does the educational curriculum for people with positive thinking have an effect on developing some mental, physical and motor abilities and learning some offensive skills in basketball for students? Or did the researcher resort to the experimental approach by designing the two equal groups with pre and post measurement for random groups? 2023) and their number is (150) students, divided into three divisions, from which the research sample (experimentation sample) was chosen randomly, and it was represented by the two divisions (A, B) from (Noah Intermediate School), the number of which was (40) students divided into two groups, control and experimental As for the conclusions:

1- Working with the educational curriculum led to a positive improvement in the amount of development of mental, motor and physical abilities and learning of offensive skills.

2- The emergence of the dominance of motor abilities is greater than the emergence of physical and mental characteristics.

And recommendations:

1- The need to use the educational curriculum prepared in schools and specialized centers for basketball.

2- Adopting abilities (agility, steadfast balance, reaction and kinesthetic perception) in the selection and selection of young students

1- المقدمة:

ان التطور السريع الذي تحقق في المستويات الرياضية جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على اسس علمية وفنية في وضع المناهج التعليمية حسب متطلبات المرحلة العمرية والاهتمام بتكامل اعدادهم في جميع النواحي المهارية والبدنية والخططيه والنفسية . وعند تطبيق منهاج تعليمي مدروس من حيث الاداء والتكرار وفق اسلوب منظم ستعطي هذه التمرينات الفائدة المتوخاة ومن ثم تحقيق الهدف الذي وضعت من اجله اذا تعدد المنهاج التعليمي البنية الاساسية لتعلم وتطور المهارات الهجومية لمختلف للاعبين الرياضية الأمر الذي جعل المدرس بحاجة الى اختيار الأفضل من التمرينات وأنواعها وتوقيتاتها وجدولتها لغرض التوصل الى التعلم الامثل والتفكير الايجابي هو ارقى اشكال النشاط العقلي ، وهو العملية التي ينظم بها الانسان خبراته العقلية بطريقة متجددة من اجل ايجاد حلول للمشكلات التي تواجهه . فعملية الاعداد العقلي للطالب من الامور التي باتت ضرورية من اجل اعدادهم اعدادا متكامل ليكونوا قادرين على مواجهة متطلبات الاداء وتعد المرحلة المتوسطة بصورة عامة من المراحل المهمة في حياة الانسان فهي مرحلة اعداد وتكوين وصقل ملامح شخصية الطالب المستقبلية ويتحدد فيها مساره البدني والعقلي والاجتماعي والانفعالي وتشكل فيها العديد من عاداته واستعداداته ، لهذا وجب على المهتمين بالجانب الرياضي الاهتمام بهذه المرحلة العمرية سيما في لعبة كرة السلة من خلال استثمار وتوجيه القدرات العقلية والبدنية والحركية والتي تكون الاساس لعملية التعلم والاداء للمهارات الاساسية بكرة السلة.وتكمن أهمية البحث في دراسة واحد من أهم الامور في عملية التعلم وهو الوصول الى اهم القدرات العقلية والبدنية والحركية.

تعد لعبة كرة السلة من الالعب الرياضية التي تتميز باداء فني عال وذلك لتعدد المهارات وتداخلها مع بعضها البعض عند اللعب والمنافسة ومن خلال ملاحظة الباحث للطلاب في هذه المرحلة وجد ان القدرات العقلية والبدنية والحركية لم تلقى اهتمام في المدارس ولم يتم تطوير وأستثمار هذه القدرات التي يتمتع بها طلاب هذه المرحلة خدمةً لعملية تعلم المهارات الهجومية بكرة السلة

بسبب قلة المعرفة بالقدرات المرتبطة بهذه المرحلة العمرية والخصائص المتطورة لدى هذه الفئة بما يتلائم مع متطلبات اللعبة وكذلك صعوبات في تعلم المهارات الهجومية مما يؤثر في زيادة اوقات التعلم فضلاً عن الاختلاف في الاداء عند التعلم علماً ان شكل المهارة واحد كذلك قلة الاهتمام باستعمال الوسائل التعليمية المساعدة في التعلم من قبل المدربين ولكي يكون خط سير التعلم واحداً لكل طالب مما دفع بالباحث الى دراسة هذه المشكلة محاولاً حلها، من خلال تحليل القدرات المكونة لهذه المرحلة العمرية بكرة السلة لمعرفة القدرات العقلية والبدنية والحركية بغية تطوير لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة. ومن هنا تكمن اهمية البحث لذلك ارتأى الباحث اعداد منهاج تعليمي لذوي التفكير الايجابي ومعرفة تأثيره عند التطبيق في تطوير بعض القدرات العقلية والبدنية والحركية وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطلاب والذي هو العامل الأساسي كمؤشر للتعلم والانجاز. ومن هنا برزت مشكلة البحث على شكل التساؤل الآتي ؟ هل المنهاج التعليمي لذوي التفكير الايجابي له تأثير في تطوير بعض القدرات العقلية والبدنية والحركية وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطلاب؟ ام لا

اهداف البحث :

- 1- تعرف بعض القدرات العقلية والبدنية والحركية بكرة السلة
 - 2- بناء منهج تعليمي في تطوير بعض القدرات العقلية والبدنية والحركية وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .
 - 3- معرفة تاثير المنهج التعليمي في تطوير بعض القدرات العقلية والبدنية والحركية وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.
- 2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :
- 2-1 منهج البحث :

لجأ الباحث إلى المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات القياس القبلي والبعدي للمجموعات العشوائية الاختيار لملائمة وطبيعة المشكلة حيث أجرى الباحث الاختبارات القبليية بتطبيق مقياس التفكير الايجابي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وكذلك قام باختبار المهارات الهجومية بكرة السلة قيد الدراسة للمجموعتين ايضاً علماً ان مقياس التفكير الايجابي معتمداً على بديلين للاجابة وهو ان يؤشر المختبر على الفقرات التي يلاحظها بحيث يكون التأشير اما على بديل (أ) او بديل (ب) ولتصحيح المقياس استعمل الباحث المفتاح الخاص بمقياس التفكير الايجابي الذي اعطى للاجابة الايجابية (درجة واحدة) بينما اعطى للاجابة السلبية (صفر) وبذلك تبلغ اقصى درجة يحصل عليها الطالب على المقياس الايجابي هي (23) اما ادنى درجة فهي (صفر) اما المتوسط الفرضي للمقياس فهي (11.5) بمعنى ان النسب المستبعدة هي

اقل من (1.5\$) وبعدها قام الباحث بتطبيق المتغير المستقل على المجموعة التجريبية (المنهاج التعليمي المعد) اما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت منهاج وزارة التربية المتبع وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي المعد و المنهاج الوزاري اجري الباحث حينها الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتطبيق مقياس التفكير الايجابي و المهارات الهجومية بكرة السلة وبعدها تم استعمال المعالجات الاحصائية لاستخراج الفروق بين الاختبارات وللمجموعتين الضابطة والتجريبية والتصميم (1) يبين ذلك .

ت	المجاميع	الخطوة الاولى	الخطوة الثانية	الخطوة الثالثة	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة	الخطوة السادسة
		تصنيف العينة					
1	التجريبية	مقياس التفكير الايجابي	اختبار القدرات العقلية والبدنية والحركية و بعض المهارات الهجومية بكرة السلة	تطبيق المنهاج التعليمي	اختبار القدرات العقلية والبدنية والحركية و بعض المهارات الهجومية بكرة السلة	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى	الفرق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية
2	الضابطة	مقياس التفكير الايجابي	اختبار القدرات العقلية والبدنية والحركية و بعض المهارات الهجومية بكرة السلة	تطبيق المنهاج التقليدي	اختبار القدرات العقلية والبدنية والحركية و بعض المهارات الهجومية بكرة السلة	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى	

الشكل (1) يبين التصميم التجريبي لمتغيرات العينة

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تحدد مجتمع البحث بطلاب (الاول متوسط) من متوسطة (نوح) في قضاء الخالص والتابع لمحافظة (ديالى) للعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهم (150) طالبا ، موزعين على ثلاث شعبتين (أ،ب) اختيرت منهم عينة البحث (عينة التجريب) بالطريقة العشوائية وتمثلت بطلاب مدرسة (متوسطة نوح) والبالغ عددهم (40) طالبا، ثم قام الباحث بتوزيع مقياس التفكير الايجابي ملحق (2) على الشعبتين من اجل تقسيم الطلاب بحسب نوع التفكير بعد استبعاد بعض الطلاب من عينة البحث وهم ،الراسبون والمؤجلون، والممارسون للعبة ، و المصابون والذين لديهم تفكير سلبي ، فاصبح عددالعينة (22) طالبا وتم تقسيم العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية واخرى ضابطة وبواقع (11) طالب لكل مجموعة .

3-2 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث :

3-3-1 الوسائل البحثية: (المصادر العربية والانكليزية .- الملاحظة .- المقابلة .- الاستبانة .- الاختبارات -المقاييس.)

3-3-2 الادوات والاجهزة المستعملة في البحث : استعان الباحث بالادوات والاجهزة الاتية (ملعب كرة سلة . صفارة -حلقات سلة كبيرة -كاميرا نوع Sony.-اعلام صغير ملونة -شواخص

ملونة -كرات كرة سلة كبيرة - .ساعة توقيت -حاسبة محمول نوع (hp) -كرة طيبةوزن (2 كيلو)

2-4 تحديد القدرات العقلية والبدنية الحركية :

لغرض تحديد اهم القدرات الحركية والعقلية المرتبطة بكرة السلة ، عمد الباحث الى الاستعانة بالمصادر والابحاث العلمية العربية منها والاجنبية التي تناولت الموضوع اعلاه ، والتي من خلالها تم جمع القدرات العقلية والبدنية والحركية وادراجها في (استمارة استبانة ، ثم عرضها على مجموعة من (الخبراء والمختصين -ملحق (1) من ذوي الخبرة العلمية والميدانية ، بغية تأشير القدرات التي لها علاقة بموضوع البحث وبعد جمع الاستمارات وتقريغ البيانات تم استخراج (الاهمية النسبية) (عايد كريم ، 2008،:185) للقدرات ، اذ تم قبول نسبة (60%) فاكثر وجاء الناتج عن قبول (16) قدرات حركية وعقلية وهي(رد الفعل، - الادراك الحس حركي بالمسافة لعضلات الرجلين، - الركض المكوكي، - التوازن من الوقوف على رجل واحدة- -الرشاقة -الجري متعدد الجهات - التصويب من الثبات(الرمية الحرة)- الطبطبة بتغيير الاتجاه - المناولة الصدرية من الحركة - التهديد السلمي - الطبطبة العالية- الطبطبة بالدوران - الاداء الفني لمهارة الطبطبة العالية - الاداء الفني لمهارة المناولة الصدرية - الاداء الفني للتصويب من الثبات- الاداء الفني للتصويب السلمي)

2-5 تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات العقلية والبدنية والحركية:

قام الباحث بجمع عدد كبير من الاختبارات لاستطلاع اراء (الخبراء والمختصين (ملحق 1) في الاختبار والقياس بكرة السلة والتعلم الحركي لترشيح افضل الاختبارات ، وتم قبول الاختبارات التي حصلت على نسبة (60%)

2-6 تحديد المهارات الهجومية بكرة السلة :

قام الباحث بتحديد المهارات الهجومية بكرة السلة وهي(الطبطبة بتغيير الاتجاه،و بالدوران، والعالية، والمناولة الصدرية ،والتصويب من الثبات والسلمي).

2-7 تحديد الاختبارات للمهارات المبحوثة:

قام الباحث بجمع عدد من الاختبارات الخاصة بقياس المهارات بكرة السلة من ناحية دقة الاداء للمهارات (الطبطبة والمناولة والتصويب) ، ، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق 1) لاستخراج معاملاتها العلمية ، وكان تقويم الاداء الفني للطالب المختبر يتم من خلال تصوير الاداء بواسطة كاميرا فيديو ثم عرضه على مجموعة من الخبراء لتقويم الاداء الفني بواسطة مشاهدة العرض للاداء ووضع الدرجات في استمارات تقويم الاداء الفني ملحق(4)المعدة لكل مهارة .

2-8 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في يوم (الاحد) الموافق 2022/10/15 الساعة التاسعة صباحاً وتكونت من عشرة طلاب وهدفت التجربة الى: (تعرف الوقت المستغرق لاداء الاختبارات .والتحقق من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث)

2-9 المعاملات العلمية لاختبار القدرات العقلية والبدنية والحركية:

اولا- صدق الاختبار : اعتمد الباحث على استخراج صدق المحتوى ، إذ تم وضع مجموعة من الاختبارات باستبانة و تم عرضها على الخبراء والمختصين (ملحق (1) في هذا المجال لمعرفة صدقها .

ثانيا- ثبات الاختبار : لجأ الباحث الى استخدام (تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه) إذ قام الباحث بتطبيق الاختبارات على (10) طلاب بتاريخ (2021/10/15) وتم إعادة تطبيق الاختبارات بعد مرور (7) ايام بتاريخ (2021/10/22) ، وتم بايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين الاول والثاني ، ودلت النتائج على تمتع الاختبارات بمعامل ثبات عالٍ. والجدول (1) يبين ذلك.

ثالثا الموضوعية : تم حساب موضوعية الاختبارات عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجات اثنين من (المحكمين) (*) يقومان بوضع الدرجات اثناء تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية ، وبعد جمع درجات المحكمين واستخراج معامل الارتباط (بيرسون) دلت النتائج على تمتع الاختبارات بموضوعية عالية والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يبين المعاملات العلمية لاختبارت القدرات الحركية والعقلية واختبارات تقويم الاداء

الفني للمهارات الاساسية بكرة السلة

ت	الاختبار	معامل الثبات	الموضوعية
1	رد الفعل	*0.83	*0.83
2	ادراك حس حركي بالمسافة لعضلات الرجلين	*0.80	*0.90
3	الركض المكوكي	*0.82	*0.89
4	التوازن من الوقوف على رجل واحدة	*0.86	*0.86
5	الرشاقة	*0.83	*0.81
6	الجري متعدد الجهات	*0.80	*0.90
7	التصويب من الثبات (الرمية الحرة)	*0.77	*0.85
8	الطبطبة بتغيير الاتجاه	*0.75	*0.88

(*) المحكمين :

ا.د فرات جبار سعدالله/ تعلم حركي/ جامعة ديالى/ كلية التربية لاساسية

ا.د سهى عباس عبود/ تعلم كرة سلة/ جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

ا.د يسار صباح جاسم/ علم نفس كرة سلة/ جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

*0.86	*0.78	المناولة الصدرية من الحركة	9
*0.91	*0.83	التهديف السلمي	10
*0.82	*0.79	الطبطة العالية	11
*0.81	*0.82	الطبطة بالدوران	12
*0.93	*0.77	الاداء الفني لمهارة الطبطة العالية	13
*0.87	*0.76	الاداء الفني لمهارة المناولة الصدرية	14
*0.88	*0.83	الاداء الفني للتصويب من الثبات	15
*0.80	*0.79	الاداء الفني للتصويب السلمي	16
(*) تشير الى معنوية الارتباط في مستوى دلالة (0.05)			

10-2 الاختبارات المستعملة في البحث

1- اختبار رد الفعل : (<http://www.TOPENDSPORTS.COM>)

- ادوات الاختبار : (كمبيوتر ، برنامج قياس زمن رد الفعل ، مسجل)
- وصف الاختبار : يجلس المختبر امام الحاسبة يقوم باختيار لون من مربع تغيير لون الخلفية ثم يضغط على كلمة البدء { start } وينتظر حتى يتم تغيير خلفية الشاشة امامه ثم يضغط بسرعة على كلمة ايقاف {stop} مباشرة سوف يظهر الزمن الذي يشير الى رد فعل المختبر

• التسجيل : يعطى للمختبر ثلاث محاولات يسجل له افضل زمن سجله اي اقل زمن .

2- اختبار الادراك الحس حركي بالمسافة لعضلات الرجلين: (لوي غانم الصميدعي وآخرون ، 2010:163) & الهدف من الاختبار : قياس الادراك الحس حركي للمسافة بواسطة قوة القفز للامام

& الادوات المستخدمة : مساحة من الارض ، مسجل

& وصف الاداء : يتطلب من الطالب ان يقفز للامام من الثبات اقصى ما عنده بعدها يقوم بالقفز 2/1 قوته الى الامام ويجب حساب (\pm) المسافة .

& التسجيل : يقوم المسجل بتسجيل القفزة الاولى ومن ثم يسجل القفزة الثانية التي قام بها المختبر والتي يتطلب ان يقفز بنصف القوة التي قفز بها في القفزة الاولى ، ويقوم المسجل بحساب الزيادة او النقصان عن المطلوب وهو نصف مسافة القفزة الاولى

3- اختبار الركض المكوكي (4 × 10 م) (محمد صبحي حسانين . ، 2000:293)

الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ،خطان متوازيان المسافة بينهما (10) م

وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالركض بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوزه بكلتي قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بالأسلوب نفسه ثم يكرر العمل مرة أخرى ، أي أن المختبر يقطع مسافة (40) مترا ذهابا وإيابا .
التسجيل : يسجل الزمن الذي يقطعه في ركض المسافة المحددة (4 × 10) م من لحظة إشارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بعد أن يكون قطع مسافة (40) مترا ذهابا وإيابا .
4- اختبار التوازن من الوقوف على رجل واحدة . (ريسان خريبط مجيد ، 2005: 135 - 134)

الهدف من الاختبار : قياس مقدرة الفرد على التوازن الثابت .
الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت .

وصف الأداء : يقف المختبر على إحدى قدميه المفضلة ويضع الرجل الأخرى على ركة القدم الثابتة من الداخل واليدان للجانب وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع كعب القدم الثابتة للوقوف على أطراف قدمه بدلا من القدم كلها ، والبقاء أطول مدة ممكنة ، وتعطى للمختبر ثلاث محاولات وتحسب المحاولة الأفضل

التسجيل : زمن التوازن هو مؤشر على قدرة الفرد على التوازن .

5 - اختبار الرشاقة : (الجري متعدد الجهات) (المحمد صبحي حسانين ، 2000:279) (

* العرض من الاختبار :- قياس الرشاقة .

* الأدوات :- اربع كرات طبية ، كرسي بدون ظهر ، ساعة إيقاف .

* مواصفات الأداء :- توضع الكرات الطبية ، المسافة بين الكرات الاربعة والتي في الاطراف والكرسي الذي في المنتصف 4,5 متر ، المسافة بين خط البداية أول كرة طبية متر واحد . وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري من عند النقطة البداية متبعاً خط السير ، حتى يتجاوز خط النهاية من عند النقطة النهائية . ويحسب له الزمن الذي أستغرقه في قطع هذه المسافة طبقاً للمواصفات المطلوبة .

توجيهات .

1- يجب أتباع خط السير أثناء الجري .

2- اي مخالفة لخط السير المحدد يوقف الاختبار ويعاد مرة اخرى على المختبر بعد أن يحصل على الراحة الكافية

3- يجب عدم لمس الكرات الطبية اثناء الجري .

* التسجيل :- يحسب الزمن الذي قطعه المختبر من بدء إشارة المحكم حتى تخطية الخط النهائية على ان يكون قد اتبع خط السير المحدد في مواصفات الاداء.

6 - اختبار التصويب من الثبات (مؤيد عبد ، فائز بشير حمودات ، 2010:190)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من الثبات.

الادوات اللازمة: ملعب كرة السلة. هدف كرة السلة. كرة السلة.

مواصفات الاداء: يقوم الطالب بتصويب الكرة على السلة ثلاث مجموعات كل مجموعة من (5) تصويبات متتالية من منتصف مجال الرمية الحرة وعلى الجانبين ويعطي كل لاعب فترة واحدة مناسبة بين كل مجموعة واخرى.

احتساب النقاط: تحسب درجتان كل كرة تدخل السلة، درجة واحدة لكل كرة تلمس الحلقة ولا تدخل اما درجات المختبر فتساوي مجموع النقاط التي تحصل عليها في المحاولات الخمس عشره ، علما ان الحد الاقصى للدرجات 30 درجة.

7 - اختبار التصويب من الثبات (الرمية الحرة) (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1987: 387-388)

الغرض من الاختبار: قياس دقة تصويب الرمية الحرة من خلف خط الرمية الحرة.

الادوات اللازمة: ملعب كرة السلة، هدف كرة السلة، كرة السلة.

عدد المحاولات: يمنح كل لاعب (20) محاولة مقسمة على اربع مجاميع كل مجموعة مكونة من (5) محاولات متتالية.

احتساب النقاط: تحتسب وتسجل لكل لاعب نقطة واحدة عن كل رمية ناجحة (كرة تدخل السلة) ولا تحتسب للاعب اية نقطة عندما لا تدخل الكرة السلة، اعلى نقاط يمكن الحصول عليها هي (20) نقطة.

8- اختبار الطبطة بتغيير الاتجاه (مؤيد عبدالله جاسم و فائز بشير حمودات . ، 2009: 196)

- اسم الاختبار : اختبار الطبطة بتغيير الاتجاه .

- هدف الاختبار : قياس سرعة المحاورة حول مجموعة من العوائق (كرسي) .

- وصف الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة ، عند سماع اشارة البدء يقوم بالجري الزجراجي بين الكرسي مع المحاورة المستمرة بالكرة على ان يؤدي هذا العمل ذهاباً واياباً الا ان يتجاوز خط البداية .

- التسجيل : يحسب الزمن الذي قطع فيه المسافة المقررة بأسلوب الأداء السابق منذ لحظة صدور الأمر بالبدء الا ان يتجاوز المختبر والكرة خط البداية بعد الذهاب والعودة وللمختبر محاولتين يحتسب افضلهما

9 - اختبار المناولة الصدرية من الحركة (إيلاف احمد محمد عيسى ، 2004 : 79)

الهدف من الاختبار : قياس مهارة المناولة الصدرية من الحركة
مواصفات الاداء : عند اشارة البدء يقوم المختبر بأداء المناولات من الحركة على الدوائر وبحسب
التسلسل ثم العودة الى رقم (1) التسجيل : يتم احتساب الزمن يعطى للمختبر ثلاث محاولات
تحسب افضلها

10 - اختبار التهديف السلمي(إيلاف احمد محمد عيسى ، 2004 : 78)

الهدف من الاختبار : قياس مهارة التهديف السلمي
مواصفات الاداء :يقف المختبر على قوس دائرة منطقة الرمية الحرة ثم يبدأ بالانطلاق لاختذ الكرة
الموضوعة على كف القائم بعملية الاختبار ويؤدي التهديف السلمي ثم يعود لاداء التهديف السلمي
ثانيةً بعد دورانه من وراء الشاخص الموضوع على قوس الدائرة وهكذا ل(10) محاولات .
التسجيل : يسجل عدد المحاولات الناجحة التي يدخل فيها المختبر الكرة في السلة .

11- اختبار الطبطبة العالية:(إيلاف احمد محمد عيسى ، 2004 : 80)

الهدف من الاختبار : قياس مهارة الطبطبة العالية
مواصفات الاداء : عند اشارة البدء يبدأ المختبر باداء الطبطبة من زاوية الملعب باتجاه خط
المنتصف ثم يستدير لقطع الملعب من على خط المنتصف ومن ثم الاستدارة لتكملة الطبطبة الى
نهاية الملعب من على خط الجانب

التسجيل :يحسب زمن قطع المسافة بالثانية منذ اشارة البدء وحتى الوصول الى خط النهاية .

12 -اختبار الطبطبة بالدوران: (إيلاف احمد محمد عيسى ، 2004 : 74)

الهدف من الاختبار : قياس مهارة الطبطبة بالدوران
مواصفات الاداء : يقف المختبر على خط البداية ويديه الكرة وعند سماع اشارة البدء ينطلق
بسرعة لاجتياز مسافة الاختبار وكما هو موضح بالشكل ، بشرط ان يلمس العلامات الموضحة في
الرسم وذلك لضمان قطع المسافة المطلوبة .

التسجيل : يسجل زمن اجتياز الاختبار منذ اشارة البدء الى اجتياز خط النهاية .

13 -اختبار الاداء الفني لمهارة الطبطبة العالية (محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي

حسانين ، 1984:164)

*- الهدف من الاختبار : تقييم مستوى الاداء الفني لمهارة الطبطبة العالية

*- وصف الاداء : يقوم المختبر بالطبطبة من بداية خط ملعب كرة السلة الى نهاية الملعب مع
تبادل اليدين ذهاباً واياباً .

*- التسجيل : يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات وتحسب افضل محاولة وتعطى الدرجة كما في

استمارة التقويم الخاصة بمهارة المناولة الصدرية

14- اختبار الاداء الفني لمهارة المناولة الصدرية (محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين ، 1984:135)

*- الهدف من الاختبار : تقييم الاداء الفني لمهارة المناولة الصدرية *- وصف الاداء : يقوم المختبر باداء المناولة الصدرية من الحركة مع لاعب اخر في داخل ملعب كرة السلة
*- التسجيل : يعطى للمختبر ثلاث محاولات وتحسب افضل محاولة للمختبر وتعطى الدرجة كما في استمارة التقويم الخاصة بمهارة المناولة الصدرية

15- اختبار الاداء الفني للتصويب من الثبات (محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين ، 1984:176)

*- الهدف من الاختبار : تقييم مستوى الاداء الفني لمهارة التصويب من الثبات
*- وصف الاداء : يقف الطالب خلف خط الرمية الحرة ويوضع التصويب الصحيح للرمية الحرة
*- التسجيل : يعطى للمختبر ثلاث محاولات للتصويب وتحسب افضل محاولة وتعطى الدرجة كما في استمارة التقويم الخاصة بمهارة المناولة الصدرية

16- اختبار الاداء الفني للتصويب السلمي : (محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين ، 1984:174،

*- الهدف من الاختبار : تقييم الاداء الفني للتصويب السلمي
*- وصف الاداء : يقف الطالب خلف خط الرمية الحرة بالجانب الايمن ويحمل كرة بيده ويقوم بأداء التصويب السلمي على السلة .

- التسجيل : يعطى للمختبر ثلاث محاولات للتصويب السلمي وتحسب افضل محاولة وتعطى الدرجة كما في استمارة التقويم الخاصة بمهارة التصويب السلمي

2-11 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث باجراء الاختبارات القبليّة للاختبارات اهم القدرات العقلية والبدنية والحركية بتاريخ (2022 /11/1 ----- 2022/ 11/ 4) وبعد ها أُجري الاختبار القبلي لافراد عينة البحث في اداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة بتاريخ (2022//11/5) الموافق في ساحة مدرسة متوسطة نوح في محافظة ديالى ، في الساعة التاسعة صباحاً ، وان جميع لاختبارات تم تطبيقها في ساحة المدرسة.

2-12 تكافؤ عينة البحث:

قبل البدء بالتجربة الرئيسية قام الباحث بالتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) في متغيرات البحث (القدرات الحركية والعقلية و المهارات الهجومية بكرة السلة) ، و الجدول (2) يبين ذلك

جدول (2) يبين تكافؤ عينة البحث في المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		ع	س-	ع	س-			
رد الفعل	ثا	0.033	0.62	0.080	0.607	0.94	0.357	غير معنوي
الادراك الحس حركي	سم	0.73	14.21	7.14	14.8	0.176	0.86	غير معنوي
الرشاقة 4×10	ثا	0.053	15.16	1.00	15.27	0.314	0.757	غير معنوي
التوازن الثابت	ثا	0.94	7.85	4.78	8.23	0.065	0.949	غير معنوي
الرشاقة تعدد الجهات	ثا	0.15	17.52	0.82	17.45	0.103	0.075	غير معنوي
الاداء الفني للتهديف من الثبات	درجة	1.25	7.81	1.10	8.27	0.904	0.377	غير معنوي
الاداء الفني للتهديف السلمي	درجة	1.50	5.36	1.27	5.27	0.153	0.88	غير معنوي
الاداء الفني للمناولة الصدرية	درجة	1.12	7.45	1.29	7.54	0.331	0.744	غير معنوي
الاداء الفني للطبقة	درجة	1.19	6.27	1.21	6.54	0.503	0.621	غير معنوي
دقة التهديف من الثبات	درجة	3.06	9.18	3.80	9.36	0.124	0.903	غير معنوي
دقة التهديف السلمي	درجة	0.077	2.23	1.18	2.00	0.711	0.485	غير معنوي
المناولة الصدرية	ثا	0.047	16.88	3.94	17	0.109	0.914	غير معنوي
الطبقة بتغيير الاتجاه	ثا	0.19	15.58	3.06	15.38	0.153	0.880	غير معنوي
الطبقة العالية	ثا	0.75	15.26	1.68	14.63	1.67	0.110	غير معنوي
الطبقة المستقيمة	ثا	0.23	8.28	1.60	8.8	1.24	0.228	غير معنوي
طبقة بالدوران	ثا	0.26	20.78	2.89	21.07	0.359	0.724	غير معنوي
التهديف من الثبات (الرمية الحرة)	درجة	0.049	5.14	1.02	5.36	0.66	0.515	غير معنوي

درجة الحرية (20) ومستوى دلالة (0.05)

يتبين من الجدول (3) ان قيم مستوى الدلالة جميعها اكبر من (0.05) وهذا يدل على ان الفروق في اختبار القدرات العقلية والحركية والمهارات الهجومية بين مجموعتي البحث غير معنوية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

2-13 إعداد المنهاج التعليمي وتطبيقه:

قام الباحث بإعداد المنهاج التعليمي وتم تطبيقه على افراد المجموعة التجريبية والمتضمن تمارين مركبة مع المهارة تعمل على تطوير القدرات العقلية والبدنية والحركية فضلاً عن تعلم المهارات الهجومية بكرة السلة. بتاريخ (20/2/2023 ولغاية 20/4/2023) واستمر المنهج التعليمي مدة (8) اسابيع وكان عدد الوحدات في الاسبوع (2) وحدات تعليمية وبهذا اصبح عدد الوحدات التعليمية الكلي (16) وحدة تعليمية ، وكان زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة وكان مجموع زمن الوحدات التعليمية في الاسبوع (90) دقيقة ومجموع زمن الوحدات التعليمية في الشهر (360) دقيقة وبهذا اصبح الزمن الكلي للمنهج التعليمي (2700) دقيقة ، اما عدد التمارين الكلي للمنهج التعليمي (40) تمرين اما القدرات فهي (رد الفعل، - الادراك الحس حركي بالمسافة لعضلات

الرجلين، - الركن المكوكي، - التوازن من الوقوف على رجل واحدة--الجري متعدد الجهات وعدد المهارات الهجومية (الطبطة- المناولة-التهديف) ، اما المجموعة الضابطة فقد استخدمت المنهج المتبع والمعمول به في المدرسة

2-14 الاختبارات البعدية:

اجرى الباحث الاختبارات البعدية يوم الاثنين (25-27/4/2023) بعد إكمال المنهج التعليمي من قبل مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، في ساحة كرة السلة لمتوسطة نوح للبنين في الساعة التاسعة صباحاً ، و محاولة توفير نفس الظروف التي كانت في الاختبارات القبليية .

2-15 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss لتحليل بيانات البحث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبارات القدرات العقلية والحركية للمجموعة التجريبية في القياس القبلي

والبعدي وتحليلها:-

الجدول (3)يبين نتائج اختبارات القدرات العقلية والحركية ونسب التطور للمجموعة البحث التجريبية

نوع المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-				
رد الفعل	ثا	0.080	0.607	0.065	0.51	%19	4.43	0.001	معنوي
الادراك الحس حركي	سم	7.14	14.8	7.39	10.18	%31	1.29	0.001	معنوي
الرشاقة (الجري المكوكي 10×4م)	ثا	1.00	15.27	0.60	13.4	%13	7.38	0.000	معنوي
التوازن	ثا	4.78	8.23	5.95	15.84	%48	4.79	0.001	معنوي
الرشاقة (الجري متعدد الجهات)	ثا	0.82	17.45	0.43	15.01	%16	7.38	0.000	معنوي

مستوى دلالة (0.05)

3-2 عرض نتائج اختبارات الاداء الفني والدقة للمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية وتحليلها

الجدول (4)يبين نتائج اختبارات المهارات الهجومية بكرة السلة ونسب تطورها لمجموعة البحث

التجريبية

نوع المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-				
الاداء الفني للتصويب من الثبات	1.10	8.27	3.10	17.27	%52	9.95	0.000	معنوي
الاداء الفني للتصويب السلمي	1.27	5.27	1.48	14.27	%63	16.68	0.000	معنوي
الاداء الفني للمناولة الصدرية	1.29	7.54	1.85	16.63	%54	23.18	0.000	معنوي
الاداء الفني للطبطة العالية	1.21	6.54	2.20	16.63	%60	14.80	0.000	معنوي
دقة التصويب من الثبات	3.80	9.36	4.97	14.81	%36	7.11	0.000	معنوي
دقة التصويب السلمي	1.18	2.00	2.20	7.33	%72	5.63	0.000	معنوي

دقة المناولة الصدرية	17	3.94	12.85	1.98	32%	4.25	0.002	معنوي
دقة الطبطبة بتغيير الاتجاه	15.38	3.06	11.86	1.46	29%	4.72	0.001	معنوي
دقة الطبطبة العالية	14.63	1.68	12.59	1.077	16%	4.51	0.001	معنوي
الطبطبة المستقيمة	8.8	1.60	6.50	0.65	35%	5.12	0.000	معنوي
طبطبة بالدوران	21.07	2.89	17.50	1.37	20%	3.64	0.004	معنوي
التصويب من الرمية الحرة	5.36	1.02	11.36	1.28	52%	10.20	0.000	معنوي

مستوى دلالة (0.05)

3-3 عرض نتائج اختبارات القدرات العقلية والحركية للمجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي وتحليلها :-

الجدول (5) يبين نتائج اختبارات القدرات العقلية والحركية ونسبة التطور للمجموعة البحث الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	نسبة التطور	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغير
				ع	س-	ع	س-		
معنوي	0.014	2.97	6%	0.010	0.58	0.033	0.62	ثا	رد الفعل
معنوي	0.136	1.62	2%	0.025	13.85	0.73	14.21	سم	الادراك الحس حركي
معنوي	0.000	13.96	1%	0.015	14.91	0.053	15.16	ثا	الرشاقة (الجري المكوكي 10×4م)
معنوي	0.000	9.70	26%	0.028	10.62	0.94	7.85	ثا	التوازن
معنوي	0.000	11.81	7%	0.29	16.25	0.15	17.52	ثا	الرشاقة (الجري متعدد الجهات)

مستوى دلالة (0.05)

3-4 عرض نتائج اختبارات الاداء الفني وتحليلها والدقة للمهارات الاساسية للمجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي :-

جدول (6) يبين نتائج اختبارات المهارات الهجومية بكرة السلة ونسب تطورها لمجموعة البحث الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	نسبة التطور	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغير
				ع	س-	ع	س-	
معنوي	0.000	12.34	43%	0.75	13.81	1.25	7.81	الاداء الفني للتصويب من الثبات
معنوي	0.000	11.61	56%	1.73	12.27	1.50	5.36	الاداء الفني للتصويب السلمي
معنوي	0.000	11.52	45%	1.02	13.63	1.12	7.45	الاداء الفني للمناولة الصدرية
معنوي	0.000	13.35	56%	1.63	14.54	1.19	6.27	الاداء الفني للطبطبة العالية
معنوي	0.000	5.58	25%	2.20	12.36	3.06	9.18	دقة التصويب من الثبات
معنوي	0.000	35.33	57%	0.28	5.23	0.077	2.23	دقة التصويب السلمي
معنوي	0.000	193.67	18%	0.017	14.21	0.047	16.88	دقة المناولة الصدرية
معنوي	0.000	23.51	11%	0.096	14.02	0.19	15.58	دقة الطبطبة بتغيير الاتجاه
معنوي	0.000	8.49	14%	0.020	13.33	0.75	15.26	دقة الطبطبة العالية
معنوي	0.000	5.66	5%	0.016	7.88	0.23	8.28	دقة الطبطبة المستقيمة
معنوي	0.000	51.31	29%	0.12	16.06	0.26	20.78	دقة طبطبة بالدوران
معنوي	0.000	236.37	44%	0.020	9.32	0.049	5.14	التصويب من الثبات (الرمية حرة)

مستوى دلالة (0.05)

3-5 عرض نتائج الاختبار البعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث وتحليلها :

الجدول (7) يبين معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0.001	3.79	0.065	0.51	0.01	0.58	رد الفعل
معنوي	0.013	2.72	7.39	10.18	0.025	13.85	الادراك الحس حركي
معنوي	0.000	10.21	0.60	13.04	0.015	14.91	(الرشاقة) الجري المكوئي 10×4م
معنوي	0.009	2.90	5.95	15.84	0.028	10.62	التوازن
معنوي	0.000	27.77	0.43	15.01	0.29	16.25	(الرشاقة) الجري المتعدد الجهات
معنوي	0.002	3.59	3.10	17.27	0.75	13.81	الاداء الفني للتهديف من الثبات
معنوي	0.009	2.89	1.48	14.27	1.73	12.27	الاداء الفني للتهديف السلمي
معنوي	0.000	4.68	1.85	16.63	1.02	13.63	الاداء الفني للمناولة الصدرية
معنوي	0.020	2.52	2.20	16.63	1.63	14.54	الاداء الفني للطبطة
معنوي	0.028	0.88	4.97	14.81	2.20	12.36	دقة التهديف من الثبات
معنوي	0.044	1.81	2.20	7.33	0.28	5.23	التهديف السلمي
معنوي	0.034	2.27	1.98	12.85	0.017	14.21	المناولة الصدرية
معنوي	0.000	4.86	1.46	11.86	0.096	14.02	طبطة بتغيير الاتجاه
معنوي	0.033	2.28	1.07	12.59	0.020	13.33	طبطة عالية
معنوي	0.000	7.00	0.65	6.50	0.016	7.88	طبطة مستقيمة
معنوي	0.002	3.47	1.37	17.50	0.12	16.06	طبطة بالدوران
معنوي	0.000	5.25	1.28	11.36	0.020	9.32	التهديف من الثبات (الرمية الحرة)

مستوى دلالة (0,05).

3-6 مناقشة النتائج :

1- مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث: يعزو الباحث التطور الايجابي لتلك الفروق في قدرة {رد الفعل} الى فاعلية المنهج التعليمي التي تضمن التمرينات والتي استهدفت مكونات هذه القدرة العقلية من خلال استثارة المستقبلات الحسية ، اذ اعتمد الباحث اعداد التمارين التي تطور هذه القدرة على لعوامل التي يذكرها (عبد الستار ضممد44:2002) لتطوير هذه القدرة او العملية العقلية والتي هي (التدريب باستخدام مواقف فجائية - التدريب على مواقف تتزايد في صعوبتها - استخدام المواقف الحقيقية . - تكرار رد الفعل بصورة مشابهة - تكرار رد الفعل بصورة غير متشابهة .) اما الادراك الحس حركي فيعزو الباحث ذلك التطور الى التمرينات التي تضمنها المنهج التعليمي والذي استهدف تطوير الاحساسات المرتبطة بكرة السلة و هي (الاحساسات البصرية والاحساسات اللمسية والاحساسات السمعية) فكانت التمرينات المعدة

تتماشى مع متطلبات النمو ولعبة كرة السلة وهذا ما اشار اليه (صريح عبد الكريم و عامر رشيد) انه " ان ارتفاع المدركات الحسية تزيد من قدرة الرياضي على التحكم والتوجيه الواعي لحركة الجسم ككل في الفراغ فضلاً عن انه عن طريق الاحساس العضلي يمكن ان يمد الفرد بمعلومات عن خصائص الادراك الحس حركي المطلوب ، الامر الذي من خلاله تصحيح الاداء " (صريح عبد الكريم ، عامر رشيد ، 2002: 171) اما الرشاقة فيعزو الباحث ذلك التطور الى فاعلية التمارين التي تضمنها المنهج التعليمي لان الباحث يرى ان في لعبة كرة السلة ليس من المهم ان يتحرك الطالب باقصى سرعة كما في ركض (100م) بل الاله من ذلك هو قدرته او امتلاكه رشاقة تساعده على التحول بالسرعة بين { الامام وخلف واليمين واليسار } والتوقف بعد التصويب وهذا ما ذكره (علي البيك و شعبان ابراهيم، 2005: 106) ان " التدريبات على هذه الصفة يجب ان تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها (السرعة والقوة وتغيير الاتجاه والتوازن والتوافق والدقة ، المرونة) " وهذا ما ساعد على تطوير هذه القدرة المهمة اما التوازن الثابت فيعزو الباحث ذلك التطور والتحسين الى المنهج التعليمي وفاعليته في تطوير تلك القدرة الحركية لما تضمنه من تمارين ساعدت على تطوير التوازن والذي هو قدرة مهمة يتمتع بها الطالب في هذا العمر تساعده في تعلم وممارسة اللعبة وبما ان النتائج تشير الى تطور عامل الرشاقة فهذا مؤشر جيد يوعز بتطور التوازن ايضاً لان العديد من البحوث تذكر ان الرشاقة هي الاكثر ارتباطاً بعامل التوازن ، اما فيما يخص الفروق الحاصلة في تعلم المهارات الهجومية بكرة السلة للمجموعة التجريبية ، يعزو الباحث التطور الحاصل بالمهارات الهجومية الى ان امتلاك الطالب قدراً جيداً من القدرات العقلية والحركية له اثر بالغ في تعلم تلك المهارات لان في هذا البحث تم التركيز على تطوير القدرات الحركية لان الباحث يرى ان الطالب يحتاج ان يكون له اساس للتحرك دون الكرة قبل ان نتوقع منه التحرك بشكل صحيح وجيد مع الكرة ، ويتم ذلك في بيئة تعليمية ملائمة لاحتياجات الطالب ، وهذا ما يتفق مع ما جاء " عند دمج تمارين الرشاقة في برامج التدريب بوقت اقل من تدريبات السرعة سيكون لها تاثير بالغ وكبير على اللعبة ، ليس فقط سوف تكون قادر على التحرك من طرف الى اخر في الملعب بسرعة اكبر بكثير ، بل ايضاً سوف تستطيع ان تتقل الكثير من او كل هذه الطاقة الى غيرها من حركات كرة السلة " اما فيما يخص امتلاك الطالب قدراً جيداً من القدرات العقلية والذي له تاثير في تعلم وممارسة لعبة كرة السلة ، اذ يذكر (لؤي محمد يحيى و علي سماكة) في " ان كرة السلة لعبة جماعية تؤدي بالعقل من خلال الجسم وعن طريق اليمين " (لؤي محمد يحيى و علي جعفر سماكة: 22:1991) وان امتلاك الطالب قدراً جيداً من الادراك الحس حركي له تاثير مهم في تعلم وممارسة اللعبة لان الادراك والحواس لها علاقة قوية بعملية التعلم ويتناسب مع التعلم الحركي تناسباً طردياً ، وهذا يتفق مع احد تعاريف الادراك " هو العملية العقلية

او ذلك النشاط النفسي الذي عن طريقه نستطيع ان نتعرف على موضوعات العالم الخارجي ، ومن ثم نستطيع التعلم " (نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي ، 2000 ، :185) اما المجموعة الضابطة قد حققت تطوراً في الكثير من متغيرات البحث ، ويعزو الباحث ذلك التطور الى استمرارهم في الحضور للتمرين وانتظامهم فيه وهذا يساعد على تطوير القدرات وتعلم بعض المهارات ، اذ يذكر (محمد يوسف الشيخ وياسين صادق /نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي 2000:185) ان التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الاداء المهاري (على حد سواء) فضلاً عن ذلك فإن المنهج التعليمي المستخدم من المدرب كان ناجحاً ومؤثراً في كثير من الاحيان في تطوير تلك القدرات والمهارات وهذا دليل على تخطيط المدرب الصحيح وانتقائه الموفق للتمرينات المختارة

2- مناقشة نتائج فروق الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث : من خلال الجدول (7). يتبين بأن هناك فروقاً معنوية في القياس البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية ، ويعزو الباحث ذلك التفوق للمجموعة التجريبية الى فاعلية المتغير المستقل (المنهج التعليمي) والذي ضمن الباحث منهجه بتمرينات تستهدف تطوير هذه القدرات وهذا ما اعطى التفوق في الاختبارات البعدية لنتائج القدرات العقلية الحركية لمجموعة البحث التجريبية . وكذلك المهارات الهجومية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث ذلك الى ان تطور القدرات الحركية والعقلية لدى لاعبي المجموعة التجريبية ساعد بشكل كبير على تعلم واداء تلك المهارات الهجومية المستهدفة بهذا البحث ، ، ، وتذكر العديد من المصادر ان امتلاك الطالبين القدرات الحركية والعقلية يساهم ويؤثر في تقليل زمن الاداء وتحسينه ، ايضاً استخدام الباحث بعض الوسائل ساهم بشكل او بآخر في تسهيل عملية تعلم المهارات الهجومية من خلال تبسيط عملية التعلم وتوفير بيئة ملائمة تتوافق مع المرحلة العمرية للاعبين وحاجاتهم . ويرى الباحث ان هذه الامور التي تم طرحها اعلاه هي التي اعطت تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة .

4- الخاتمة:

ان العمل بالمنهاج التعليمي أدى الى تحسن إيجابي في مقدار تطور القدرات العقلية والحركية والبدنية، ان العمل بالمنهاج التعليمي أدى الى تطوير إيجابي في مقدار تعلم المهارات الهجومية والاداء الفني لها، اجراءات التعلم تخلق حالة من التطور المتوازي والمتكامل للقدرات العقلية والحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة ، ظهور سيادة القدرات الحركية بشكل اكبر من ظهور الصفات البدنية والعقلية، تبسيط بيئة التعلم ساهم بشكل ايجابي في تسهيل عملية تعلم المهارات الهجومية قيد البحث، وبوصي الباحث ضرورة استخدام المنهاج التعليمي المعد في

المدارس والمراكز التخصصية بكرة السلة، اعتماد القدرات (الرشاقة والتوازن الثابت ورد الفعل والادراك الحس حركي) في اختيار وانتقاء الطالبة صغار السن، وتضمن المناهج التعليمية تمارين على شكل ألعاب مسلية متناغمة بموسيقى سيما عند التعامل مع الأطفال، تقنين المناهج التعليمية بما يتلائم مع القدرات العقلية والحركية التي يتمتع بها الافراد بحسب مرحلتهم العمرية، واجراء دراسات وبحوث مشابهة وعلى عينات والعاب مختلفة .

المصادر:

- إيلاف احمد محمد عيسى . بناء بطارية اختبار مهارية للاعبين كرة السلة المصغرة ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد : 2004
- بايلس وسلجمان؛ قوة التفكير الايجابي،ترجمة هند رشدي : (القاهرة ، كنوز للنشر والتوزيع ، 2009)
- ريسان خريط . كرة السلة ، ط1، عمان : الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، 2003.
- عايد كريم . مقدمة في الاحصاء وتطبيقات spss ، ط1،العراق : النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008 ،
- عبد الستار جبار الضمد . فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط 1 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000.
- عبد الرحمن سليمان . اختبار القدرات العقلية (دراسة في الصدق والثبات) : (المجلة الدولية لكلية التربية ، ع 12 ، كلية التربية ، جامعة قطر ، 1995)
- علي البيك ، شعبان ابراهيم :تخطيط التدريب بكرة السلة ، مصر : منشأة المعارف ، 2002
- قاسم لزام صبر . موضوعات في التعلم الحركي ، العراق: مطبعة التعليم العالي، 2005
- صريح عبد الكريم ، عامر رشيد . تنمية الادراك الحس حركي للذراع الرامية بالقرص وتأثيره على بعض المتغيرات الكينماتيكية ، مجلة علوم
- مؤيد عبد الله ، فائز بشير . كرة السلة ، الموصل : مطابع التعليم العالي ، ط 2 ، 1999.
- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة السلة ، دار الفكر العربي ، 1984،التربية الرياضية ، جامعة بابل ، المجلد الحادي عشر ، العدد الثالث، 2002،
- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية والرياضة ، ج1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000،
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي. 1987..
- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي ، مصر: دار المعارف ، 1986
- لؤي محمد يحيى وعلي جعفر سماكة . المرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة ، العراق : 1991،
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون . الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط1 ، العراق: اربيل ، 2010،
- نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي . التعلم الحركي ، ط2 ، العراق : دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل ، 2000،

- *Keywords: educational curriculum - positive thinking - mental, physical and motor abilities - offensive skills in basketball.*

[HTTP://WWW.MINIBASKETBALL.COM](http://WWW.MINIBASKETBALL.COM) •

<http://www.TOPENDSPORTS.COM> •

الملاحق

ملحق (1) أسماء السادة الخبراء

مكان العمل	الاختصاص	اللقب العلمي والاسم	
جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية	تعلم حركي	أ. د. فرات جبار سعد الله	1
جامعة ديالى	اختبارات	أ. د. عبدالرحمن ناصر	2
جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي	أ. د. بسمة نعيم محسن	3
جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي	أ. د. مجاهد حميد رشيد	6
جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	أ. د. كامل عيود حسين	7
جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	أ. د. عبد الرزاق وهيب ياسين	8
جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	أ. د. يسار صباح جاسم	9

ملحق (2) الوحدات التعليمية

الملاحظات	التشكيل	زمن التمرين	محتويات التمرينات	الاهداف السلوكية	الزمن	اقسام الوحدة التعليمية
	***** **** *	6 د 4 د	1- هرولة حول الملعب. 2- تمارين الإحماء والتتمطية وتهيئة الجهازين التنفسي والدوران		10د	الاعدادي
تكون التغذية الراجعة خارجية من المدرب	***** **** *	4 د 3 د 3 د	1. شرح مهارتي الطبقة والمناولة الصدرية 2. عرض نماذج للاداء 3. اداء الطالبين بكرة ويدونها مع تقديم التغذية الراجعة	- تهيئة كل الوسائل التي تساعد الطلاب على الاستكشاف عن طريق التغذية الراجعة	30د 10د	الرئيس الجانب التعليمي
يكون الشاخص ذا لون مميز ،	* * * *	2 د	1. طبقة في منتصف الملعب متجاوباً مع اشارة المدرب وصافرته		20د	الجانب التطبيقي

			{يمين - يسار - بطيء - سريع - نشاطات - حركة } 2. طببطة مع وجود المدرب يمسك الشاخص المتحرك فيحاور الطالب عكس اتجاه الشاخص الذي يحركه المدرب		د5	رد الفعل
	* * * *	د2 د3	1. دحرجة الكرة للامام مع عمل دورات بالارجل حولها 2. رمي الكرة عاليا ثم التقاطها بعد القيام بالتصفيق عدة مرات في {الامام - الخلف}		د5	الادراك
يستخدم المدرب الدائر الوسطية في ملعب كرة السلة	* * * *	د3 د2	1. طببطة {يمين - يسار } حول الدائرة 2. طببطة م6 ذهابا وايابا بسرعة 3.		د5	الرشاقة
	* * * *	د3 د2	1. طببطة قافزا على قدم واحدة (وقوف - حركة) 2. - الوقوف على مسطبة مع اجراء طببطة (يسار - يمين)		د5	التوازن
	حر	د3 د2	1. لعبة صغيرة 2. جمع الادوات والكرات		د5	الختامي

ملحق (3) اسمارة تقييم الاداء للمهارات الهجومية

الملاحظات	الدرجة				جوانب المراد تقويمها	أجزاء المهارة
	3	2	1	0		
					توافق عمل الذراعين والرجلين	الجزء الاعدادي
					تقدير الطالب لمسافة الخطوة الاخيرة نحو السلة	الاقترب للسلة
					شكل وتوافق الجسم مع الكرة في الخطوة الاخيرة	
					وضع الجسم اثناء التصويب	الجزء الرئيس
					النظر واتجاهه اثناء التصويب	(التصويب على

					حركة ذراع التصويب	السلة
					توجيه الكرة باستخدام رسغ اليد	
					التخلص من الكرة	الجزء الختامي

ملحق (4) مقياس التفكير الايجابي

الفقرة	ت
عندما يتفوق علي أحد زملائي في الإمتحان فإني : (أ) أشعر بالإحباط وعدم القدرة على التفوق عليه. (ب) أشعر أن بإمكانني التفوق عليه من خلال المثابرة وبذل الجهد.	1
أشعر دائما أن : (أ) ليس باستطاعتي مواجهة الظروف الصعبة خلال الدرس. (ب) باستطاعتي مواجهتها والإستفادة من التجارب.	2
عندما يطلب مني التدريسي إنجاز عمل ما فإني : (أ) لا أفكر في ضرورة تقديم مستوى جيد فيه. (ب) أفكر في ضرورة تقديم أفضل مستوى لدي.	3
أتصف بأشياء : (أ) إيجابية كثيرة . (ب) سلبية كثيرة.	4
يصفني زملائي الطلاب بأني : (أ) شخص مسؤول ويعتمد عليه . (ب) شخص إتكالي ولا يعتمد عليه .	5
عندما تواجهني مشكلة ما في الدرس فإني : (أ) أواجهها وأحاول أن اجد لها الحل . (ب) أتجاهلها وأتناساها إلى أن تجد طريقها للحل بنفسها .	6
عندما يطلب مني التدريسي أداء المهارة أمام زملائي فإني : (أ) أشعر بالقلق والتوتر من عدم قدرتي على أدائها بالشكل الصحيح (ب) أشعر بالثقة والقدرة على أدائها بالشكل الصحيح .	7
أنا شخص معروف عني أنني : (أ) عنيد ولا أستسلم أثناء العمل . (ب) سريع الإستسلام عندما لا تكون الأمور على ما يرام .	8
عندما يطلب مني التدريسي إبداء رأيي فإني : (أ) أقول رأيي بكل صراحة وفي جميع الأوقات .	9

(ب) أحيانا لا أقول رأيي بصراحة .	
عندما أسعى لصداقة أحد الطلاب فإنني : (أ) لا أهتم في أنه يوافقني بالرأي أم يختلف معي . (ب) لا أتقرب لمن يختلفون معي بالرأي .	10
أشعر باستمرار : (أ) بالقناعة على ما أعطاني ربي . (ب) أنني لم أحصل على نصيبي من الدنيا .	11
أنا : (أ) قادر على أن أوقف نفسي عن الإستمرار في الغضب أثناء الدرس (ب) لا أستطيع أن أوقف نفسي إذا غضبت من أحد .	12
يصفني زملائي الطلاب على أنني : (أ) صبور . (ب) أفقد صبري بسهولة .	13
أشعر على الدوام : (أ) بعدم الإكتراث اذا اتهمني زملائي الطلاب بالأنانية في الدرس (ب) بالضيق إذا اتهمني زملائي الطلاب بالأنانية في الدرس .	14
عندما أغضب فإنني : (أ) لا اميز بين الصح والخطأ . (ب) ادرك ما أقوم به بوعي كامل .	15
عندما يحمل عني بعض زملائي أفكار خاطئة فاني : (أ) أعمل على تغيير تلك الأفكار . (ب) لا أهتم للأمر .	16
تجارب الفشل تمثل لي : (أ) دروس أستقي منها العبر نحو غد أفضل . (ب) التعاسة والألم .	17
أنا اتصور أن مستوى ادائي للمهارات في نهاية الفصل : (أ) يصبح أفضل بكثير . (ب) لا يتغير كثيرا .	18
ارى ان زملائي الطلاب : (أ) أكثرهم متعاونون وطيبون . (ب) أكثرهم غير متعاونين ومسيئين .	19
التنافس في أثناء الدرس يمثل لي : (أ) جانب إيجابي لتحقيق الذات .	20

(ب) جانب سلبي يعيق تحقيق أهدافي .	
أعتقد ان سبيل النجاح في الدرس هو : (أ) الجد والإجتهاد . (ب) وقف على الطلاب المحضوضون .	21
لأداء المهارة بشكل صحيح فأنني : (أ) أعتد على قدراتي وخبراتي . (ب) أعتد على الحظ والصدفة .	22
أرى ان الإلتزام بتوجيهات التدريس : (أ) تقيد حرية حركة الطالب وتجعل الدرس مملا . (ب) يساعد الطالب في تعلم المهارة بشكل صحيح .	23

تأثير منهج تعليمي على وفق استراتيجية دورة التعلم فوق المعرفية في دقة اتخاذ القرار بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الرابعة

The effect of an educational curriculum according to the strategy of the metacognitive learning course on the accuracy of volleyball decision-making for fourth-stage students

علاء مطر جبر

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Alaa mutar Jabr

Diyala University

Alaa.mutar-sport-

msc@uodiyala.edu.iq

اسراء عباس محمد

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr israa abbas mohammed

israa.abbas@uodiyala.edu.iq

الكلمات المفتاحية: استراتيجية دورة التعلم فوق المعرفية **Metacognitive Learning** ، دقة اتخاذ القرار **Decision making accuracy** ، كرة الطائرة

Volleyball

الملخص:

لقد شمل التطور العلمي ظهور افكار جديدة واستراتيجيات طرحت على الساحة جعلت من المدرس المسؤول اكثر اهمية في ادارة عملية التعلم ونتيجة لكون المتعلمين لا يستجيبون لعملية التعليم بطريقة واحدة بسبب الفروق الفردية بينهم، وانها تميل الى جعل الطالب هو محور العملية التعليمية، لذا اصبح من الضروري استخدام استراتيجيات جديدة للتعلم لمراعاة هذه الفروق وهذا لا يتم الا بالكشف عن امكانيات المتعلمين وقدرتهم الفكرية والادراكية والنفسية وغيرها، التي على اساسها يصنفون ومن ثم اختيار الاستراتيجية للوصول الى الهدف المطلوب.

ان سعي القائمين بالعملية التعليمية في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة بصورة عامة والكرة الطائرة بصورة خاصة الى البحث بشكل دائم ومستمر عن الطرائق والاساليب الحديثة، حيث اثبتت الكثير من الدراسات ان رياضة الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية الاكثر انتشارا في معظم بلدان العالم اذ تتميز الكرة الطائرة بتعدد المهارات وسرعة الاداء، حيث نرى عزوف الكثير من الطلاب الابتعاد عن التحكيم وكذلك مدرسي التربية الرياضية في البطولات المدرسية نرى عدد قليل ياخذ على عاتقه مهام التحكيم وباقي المدرسين يبتعدون عن التحكيم وذلك بسبب ضعف خبراتهم وقله خزنهم لمواد القانون، وجد الباحثان ان لا بد من ان يتعلموا ويتقنوا قانونها لانهم عند التعيين على

تماس مباشر مع هذه اللعبة في المدارس او البطولات المدرسية فهم من يحكمون هذه المباريات ومنهم من يطمح ان يكون حكم في الكرة الطائرة، لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة من خلال استخدام منهج تعليمي قائم على استراتيجيات دورة التعلم فوق المعرفية في تطوير دقة اتخاذ القرار في لعبة الكرة الطائرة، وقد افترض الباحثان: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة لحل المشكلة، وتمثلت العينة بطلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. وقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية وتطبيق الاختبارات المعنية بالبحث ، وبعدها قام الباحثان بتطبيق الوحدات التعليمية لمدة (8) أسابيع وواقع (1) وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع ، وبعد الحصول على النتائج قام الباحثان بمعالجتها عن طريق استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS وبعد تحليل النتائج توصل الباحثان إلى استنتاجات أهمها ، ان استراتيجية دورة التعلم فوق المعرفية المعدة من قبل الباحث اثبتت فاعليتها في تطوير دقة اتخاذ القرار بكرة الطائرة لطلاب المرحلة الرابعة .

Absittract:

Scientific development has included the emergence of new ideas and strategies put forward on the scene that made the teacher in charge more important in managing the learning process and as a result of the fact that learners do not respond do not respond to the education process in one way because of the individual differences between them, and it tends to make the student is the focus of the educational process, so it has become necessary to use new strategies for learning to take into account these differences and this is only done by revealing the potential of learners and their intellectual, cognitive, psychological and other ability, on the basis of which they are classified and then Choose the strategy to reach the desired goal, "The quest of those in charge of the educational process in the field of physical education and sports sciences in general and volleyball in particular to search permanently and continuously for modern methods and methods, where many studies have proven that volleyball is one of the most prevalent collective games in most countries of the world, as volleyball is characterized by multiple skills and speed of performance, and that teachers of physical education must learn and master its law because they are in direct contact with this game in schools or school tournaments, they understand Who referee these matches, including those who aspire to

be a referee in volleyball, so the researchers decided to delve into this problem through the use of an educational approach based on the strategy of the epicognitive learning cycle in developing decision-making accuracy in the game of volleyball, and the researchers assumed: There are statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests of the research sample and in favor of the post-tests, The researchers used the experimental approach of the experimental and control groups to solve the problem, and the sample was represented by students of the fourth stage of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences. The exploratory experiment was conducted and the application of tests concerned with the research, and then the researchers applied the educational units for a period of (8) weeks and by (1) educational unit one per week, and after obtaining the results, the researchers processed them by using the statistical bag spss and after analyzing the results, the researchers reached the most important conclusions, that the strategy of the metacognitive learning cycle prepared by the researcher proved its effectiveness in developing the accuracy of decision-making volleyball for students of the fourth stage.

1- المقدمة:

اضحى استخدام العلوم الحديثة امراً ضرورياً في جميع مجالات الحياة، ومنها التربية والتعليم في كل مفاصله والتربية البدنية واحدة من هذه المفاصل التي شهدت تطوراً كبيراً في مختلف المستويات ومعظم الألعاب الرياضية ومنها كرة الطائرة نتيجة لما قدمته العلوم المختلفة في اثناء الحركة الرياضية وصولاً الى المستويات العليا، لقد شمل التطور العلمي ظهور افكار جديدة واستراتيجيات طرحت على الساحة جعلت من المدرس المسؤول اكثر اهمية في ادارة عملية التعلم ونتيجة لكون المتعلمين لا يستجيبون لعملية التعليم بطريقة واحدة بسبب الفروق الفردية بينهم، وانها تميل الى جعل الطالب هو محور العملية التعليمية، لذا اصبح من الضروري استخدام استراتيجيات جديدة للتعلم لمراعاة هذه الفروق وهذا لا يتم الا بالكشف عن امكانيات المتعلمين وقدرتهم الفكرية والادراكية والنفسية وغيرها، التي على اساسها يصنفون ومن ثم اختيار الاستراتيجية للوصول الى الهدف المطلوب، (احمد: العدد55: 2)، فنحن اليوم بحاجة اكثر من قبل الى استراتيجيات تعليم وتعلم تمدنا بأفاق تعليمية واسعة ومتنوعة ومتقدمة تساعد طلابنا على اثناء معلوماتهم وتنمية مهاراتهم العقلية المختلفة وتدريبهم على الابداع وانتاج الجديد والمختلف، اذ لا بد من الاهتمام بالكيفية التي تمكن المدرس من قديم يدرس يجعل فيه الطالب هو محور العملية التعليمية كونها الوسيلة التي تؤكد حصول الطالب على الخبرات التي يوفرها الموقف التعليمي والذي ينقل محور الاهتمام من المدرس الى الطالب لتحقيق الاهداف المطلوبة، ان سعي القائمين بالعملية التعليمية في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة بصورة عامة والكرة الطائرة بصورة خاصة الى البحث

بشكل دائم ومستمر عن الطرائق والاساليب الحديثة، حيث اثبتت الكثير من الدراسات ان رياضة الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية الاكثر انتشارا في معظم بلدان العالم اذ تتميز الكرة الطائرة بتعدد المهارات وسرعة الاداء" (عبد زيد وآخرون: العدد 51: 2) فلا بد من ان يتعلموا ويتقنوا قانونها لانهم على تماس مباشر مع هذه اللعبة في المدارس او البطولات المدرسية فهم من يحكمون هذه المباريات ومنهم من يطمح ان يكون حكم في كرة الطائرة.

وهدف البحث الى تعرف تأثير المنهج التعليمي على وفق استراتيجية دورة التعلم فوق المعرفية في تطوير دقة اتخاذ القرار بكرة الطائرة لطلاب المرحلة الرابعة.

وقد افترض الباحثان : وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعدي.

2- إجراءات البحث :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث هم طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى والبالغ عددهم (157) طالبا ، تمثلت عينة البحث بـ(25) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة)، تكونت المجموعة التجريبية من (10) طلاب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، و(10) طلاب يمثلون المجموعة الضابطة تم اختيارهم ايضا بالطريقة العشوائية، اما العينة الاستطلاعية فتكونت من (5) طلاب.

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

2-3-1 الادوات المستخدمة :

المصادر والمراجع العربية والاجنبية، استمارة تسجيل النتائج ، كرات طائرة قانونية عدد(10) ، صافرة،

، ساعة توقيت (1)، قرطاسية.

2-3-2 الاجهزة المستخدمة :

- جهاز كومبيوتر نوع (hp)، كاميرا فيديو نوع (Sony) (1).

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 الاختبار المستخدم في البحث :

اولا: الاختبار الخاص (بدقة اتخاذ القرار) (قيس أكرم) 2017

بعد البحث والتقصي عن الاختبارات المعرفية التي تخص لعبة الكرة الطائرة وجد الباحثان عدة دراسات تخص التحديث في بعض مفردات المقرر الخاصة بقواعد الأساسية بالقانون الدولي وفق أبرز التعديلات التي تخص اللعبة ، ومن أجل نقل الفائدة الى الطلبة ؛ اذا اعتمد الباحثان الاختبار المعرفي لدراسة (سبع: 2017)، ويهدف الاختبار المعرفي الى زيادة المعرفة لحالات القانونية التي يصعب على المتعلم اتقانها سواء كانت صفة المتعلم لاجباً يؤدي في الساحة للعب او حكماً يؤدي مهامه بتطبيق القوانين للعبة الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الذين يأخذون المنهج (قانون + تشكيلات) وبحسب المقر المنهج الخاص التعليم العالي والبحث العلمي ، ويتضمن الاختبار المعرفي من (20) فقرة مرئية (فديو) بوصفها لحالات لعب قانونية حقيقية ولكل حالة من الفقرات العشرين توجد ثلاثة أجوبة للحالة المرئية (الفديو) للاختبار الواحدة منها تكون صحيحة، ويستغرق زمن الاختبار (20) دقيقة ويختبر الطالب بطريقة ان يشاهد الحالة المرئية (الفديو) لكل فقرة من فقرات العشرين، ثم يعطي الإجابة من خلال الاختيارات الثلاثة، ولكل فقرة درجة واحدة، تم استخدام هذا الاختبار في الاختبارات البعدية ، الاختبار المعرفي بصيغته النهائية مع مفتاح التصحيح ولقد حقق الاختبار المعرفي الأسس العلمية من صدق وثبات وموضوعية، تم استخراج معامل ثبات الاختبار من خلال استخدام طريق التجزئة النصفية للإجابات أفراد عينة البحث ، إذ عمل الباحثان على تقسيم أسئلة الجانب المعرفي للقوانين والاشكال للمواقف ازواج فردية وزوجية ، وبذلك حصل الباحثان على معامل الثبات بين الاختبارين من خلال إيجاد معامل الثبات بين الأزواج الفردية والزوجية ،فضلاً عن قيام الباحثان بإيجاد معامل الصدق الذاتي وذلك لصلته الوثيقة بالثبات ، لاعتماد كل منهما على الدرجات الحقيقية للاختبار لاسيما طريقة التجزئة النصفية "لا يحبذ بعض المربين تطبيق الاختبار مرتين ،وبذلك يمكن استخدام طريقة التجزئة النصفية وهذه الطريقة يمكن الحصول على درجة لكل فرد عن طريق تقسيم كل اختبار الى نصفين كأن يشمل النصف الأول على محاولات فردية والنصف الثاني على محاولات زوجية وبذلك نحصل على درجة لكل فرد ،وللارتباط بين هاتين الدرجتين يمثل معامل الثبات " (علاوي ورضوان: 2000:286) .



2- 5 التجربة الاستطلاعية:

لقد اجريت التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ (2022/12/14) في يوم الاربعاء في تمام الساعة (8.30) صباحا في مختبر الحاسوب على (5) طلاب المرحلة الرابعة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة واجرئ الباحثان الاختبار .

2-6 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبارات القبليه لعينة البحث في يوم الاربعاء المصادف (2022/12/21) في تمام الساعة (8.30) صباحا في مختبر الحاسوب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اذ تم اجراء الاختبارات الخاصة بموضوع البحث وسعى الباحثان على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ من أجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف متشابهة عند إجراء الاختبار البعدي .

2-7 التجربة الرئيسية :

تم البدء بالتجربة الرئيسية في يوم الاربعاء الموافق 2022/12/28، ففي استراتيجية دورة التعلم فوق المعرفية قام الباحثان بأعداد فيديوهات تعليمية تحتوي على نماذج من الحالات التحكيمية التي تحتاج الى دقة اتخاذ القرار، وتم ادخال صور وشرح مفصل توضح هذه الحالات وكيفية اتخاذ القرار المناسب من قبل الطالب، وتم عرض هذه الفيديوهات على الطلاب في بداية الوحدة التعليمية وشرحها من قبل مدرس المادة وتوضيحها ومن ثم توجيه الاسئلة الى الطلاب ثم اعطائهم واجبات بيتية، حيث تم تطبيق الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثان على افراد العينة بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع يوم(الاربعاء) ولمدة (8) اسابيع وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة قسمت إلى {القسم التحضيري (تعليمي+ الاحماء) البالغ وقته(15) دقيقة، ثم القسم الرئيسي البالغ وقته (70)) تقسم (20) دقيقة يكون فيها عرض مقاطع فيديو عن طريق(الداتا شو) من قبل المدرس و(50) دقيقة تطبيق عن التحكيم، واخيرا القسم الختامي البالغ وقته (5) دقائق يتكون من لعبة ترويحية والانصراف.

2-8 الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية في يوم الخميس المصادف(2021/4/11) في تمام الساعة (8.30) صباحا في مختبر الحاسوب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى، وقد راعى الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد، لتوفير نفس الظروف التي تم فيها كافة اجراء الاختبار القبلي لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

2-9 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) وذلك لاستخراج النتائج.

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض نتائج المجموعة التجريبية والضابطة للاختبار القبلي والبعدي.

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبارات دقة اتخاذ القرار	الاختبار	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجموعة التجريبية	القبلي	10	9.750	1.708
	الضابطة	10	9.000	2.828
المجموعة التجريبية	القبلي	10	14.500	2.345
	البعدي	10	11.500	2.646

3-1-1 عرض فروق الاوساط الحسابية وانحرافات قيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين

الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول (2)

يبين تحليل التباين وقيمة (F) ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للاختبار البعدي لدقة اتخاذ القرار

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	F	Sig.	الدالة الإحصائية
دقة اتخاذ القرار	بين المجموعة	58.467	3	19.489	4.209	.023	معنوي
	داخل المجموعة	74.083	16	4.630			
	المجموع	132.550	19				

3-4 مناقشة النتائج

3-4-1 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي:

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (1) ، بان هناك فروقاً معنوية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبالية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، يعزوه الباحثان إلى استعمال استراتيجية دورة التعلم فوق المعرفية و تخطيط الوحدات التعليمية وتنفيذها بشكل محكم وفق خطوات استراتيجية دورة التعلم فوق المعرفية التي تمتاز بوضوح الهدف وما مطلوب من المتعلمين تحقيقه، ولم يكن متعارف عليها في الوحدات التعليمية الاعتيادية، مما أدى إلى تحسن واضح في أدائهم وهذا ما أشار إليه (قلادة: 1989: 177) "من ان وضوح الأهداف وتحديدها في ضوء سلوكيات أو مستويات أداء معينة فأنها تكون ذات مغزى وفاعلية"، وان التفاعل القائم بين المدرس أفراد

المجموعة من جهة، وافراد المجموعة فيما بينهم ومناقشاتهم الفاعلة حول المهمة التعليمية التي يقومون بها أثر في فهمهم للمادة التعليمية إذ أن " عملية التدريس عبارة عن سلسلة مستمرة من العلاقات التي تنشأ بين المدرس والطالب وان هذه العلاقات تساعد الطلاب على التطور بوصفه فردا او مشاركا في نشاط او فعالية معينة ويمتلك مستوى معيناً من المهارة في اي نشاط رياضي، وان عرض المادة التعليمية سواء كانت بنص مكتوب أم صور ثابتة ومتحركة أم مقاطع فيديو التي تمكنه من استعمال أكثر من حاسة في عملية التعلم، وهذا ما ساهم وبشكل مؤثر في تطوير المعرفة العلمية ودقة اتخاذ القرار من خلال تنوع مصادر المعرفة وزيادة فرص التعلم الجيد، وهذا التحسن في المعرفة العلمية ودقة اتخاذ القرار جاء نتيجة الابتعاد عن المؤلف في التدريس عن طريق استعمال إستراتيجية دورة التعلم فوق المعرفة التي لها الدور في جعل المتعلم محور العملية التعليمية ويكون أدائه منظماً ومرتباً على وفق خطوات الإستراتيجية فضلاً عن استعمال مواقف متنوعة، إذ ان اخذ الوقت الكافي للتعلم طبقاً لإمكانيات الطلاب الذاتية وقدراتهم فضلاً عن طريق عرض المادة التعليمية سواء كانت نص مكتوب او صور ثابتة ومتحركة او مقاطع فيديوية تمكن الطلاب من استخدام اكثر من حاسة تزيد من عملية التعلم لديهم والتوجيه المستمر على أداء تلك المواقف مما ساعد في التقليل من الأخطاء التي ممكن أن يقع فيها المتعلم في أدائه من خلال الوحدة التعليمية، ويعزو الباحثان ذلك أيضاً إلى زمن استخدام إستراتيجية دورة التعلم فوق المعرفة الذي أعدها والذي كان له الأثر الكبير في جعل عملية التعلم أكثر فاعلية وإيجابية فهي أتاحت الفرصة للطلاب ليكون عنصراً فاعلاً في العملية التعليمية ، وهذا ما اشار اليه (الحيلة، 1999: 65) " عند تنفيذ المناهج على وفق الزمن المخصص بشكل فعال فان الأداء العام للطلاب يتحسن كثيراً ومن ثم تقديم مستوى أداء أفضل ."

3-4-2 مناقشة نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي:

من خلال الجدول (1) ظهرت فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان هذا التطور الحاصل للمجموعة الضابطة الى المنهج المتبع من قبل المدرس ادى الى ظهور تطور في المجموعة الضابطة ولكن هذا التطور كانت نسبته قليلة مقارنة بالمجموعة التجريبية.

3-4-3 مناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية:

من خلال الجدول (1) وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث، يعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى أن الاستراتيجية المستخدمة من قبل الباحث وفق خطواتها العلمية والتنافس أسهم في تحقيق الأهداف التعليمية من خلال تنفيذ المتعلمين للواجبات المبحوثة، "اذ ان استراتيجية دورة

التعلم فوق المعرفية زادت فرص النجاح والمشاركة الفعالة والإيجابية في أداء التحكيم بشكل افضل ، مما أدى الى تطوير أداء برنامجها فضلا عن ذلك تطوير القدرات العقلية ومدى تأثيرها في عملية التعلم وزيادة المعرفة ودقة اتخاذ القرار، من خلال إتاحة الفرصة أمام كل متعلم إن يسير حسب استعداداته وعملياته العقلية التي منها الانتباه الذي يعد من العمليات العقلية الأساسية لدى حكام الكرة الطائرة وذلك لخصوصية هذه اللعبة " (الضمد: 2000: 16)، وان اتباع الخطوات المعدة لاستراتيجية دورة التعلم فوق المعرفية والتي منها مرحلة فحص حالة تقييم المفهوم التي يتأمل فيها الطلاب افكارهم العلمية ، ويطلب منهم ان يحتفظوا بسجل المفهوم للمتغيرات المبحوثة الذي يسجل فيه افكارهم العلمية حول المعلومات، فضلا عن ذلك فان الطالب يعتمد على ما توصل إليه من خلال تقويم نفسه ذاتياً ، اذ يتعلم كل طالب على وفق قدراته الخاصة وما يملكه من ميل ورغبة في تطوير مستواه، فكانت تلك الخطوات التي طبقتها المجموعة التجريبية مؤثرة في احداث ذلك الفرق بين افراد المجموعتين، هذا ما اشار اليه (الخريسات: 2013: 196) " فيه تعد إستراتيجية دورة التعلم فوق المعرفية متعددة ومتنوعة فهي تشمل كل نشاط تعليمي هادف يقوم به المدرس أو يشارك بعض الطلاب ولا يعتمد أساسا على الإلقاء والشرح اللفظي، بل تعتمد على المشاهدة لما يعرض من أوجه نشاط تستخدم فيها الوسائل والأدوات التعليمية " .

4- الخاتمة :

ان استخدام منهج تعليمي على وفق استراتيجية دورة التعلم فوق المعرفية اثر ايجابيا في تطوير دقة اتخاذ القرار بكرة الطائرة لطلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، للعام الدراسي 2022-2023 اذ تبين ان لها دوراً فعالاً في اثاره ودافعية الطلاب للإداء وعليه فالباحثان يوصيان باستخدام طرائق واساليب حديثة باستعمال وسائل مساعدة تسهم في تطوير المهارات الاخرى ولفئات عمرية مختلفة.

المصادر

- ميساء نديم احمد الياسين؛ اثر استراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة في تقليل الاخفاق المعرفي وتحسين الجوانب النظرية والمعرفية في مادة طرائق التدريس، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الخامس عشر، العدد 55.
- ناهدة عبد زيد واخرون؛ تأثير اسلوب التعلم المقلوب وفق منصة ادمودو في التحكم الانتباهي وتعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الرابع عشر، العدد 51.
- محمد علاوي ومحمد نصر حسن الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة دار الفكر العربي، 2000).

<p>1-التأكيد على انتباه وفهم الطلاب أثناء عرض المقاطع الفيديوية التي تحتوي على مفردات القانون الدولي بكرة الطائرة.</p>		<p>(مرحلة الاستكشاف) يتم التعرف فيها على الممتلكها الطلاب حول المادة سوف نتناولها الود (مرحلة فحص حالة تقديم المفهوم) يتم عرض تعليمها من مفردات القانون الخاص بالكرة الطا مقاطع فيديوية يتم تجميعها وترتيبها من قبل الب عن طريق لوحة العرض الداتا شو. كذلك مرحلة تطبيق المفهوم) وفي هذه المرحلة يطبق الطلبة مي للمفهوم العلمي (التحكيم) بالكرة الطائرة الذي باستعمال البيانات التي انتجت خلال المراحل السابقة .</p>	<p>الجانب التعليمي (20) دقيقة</p>	<p>الرئيسي (70) دقيقة</p>
<p>1-التأكيد على تبادل الادوار بين الحكمين الاول والثاني 2- التعاون بين الزملاء</p>		<p>يقسم الطلاب الى خمس مجموعات كل مجموعة من حكمين (كيل) حكم اول وحكم ثاني، كل مجموعة تمارس عملية التحكيم لمدة (10دقائق) يتم خلال هذه ال(10) دقائق تبادل الادوار بين الحكمين حث الاول يصبح ثاني والثاني اول.</p>	<p>الجانب التطبيقي 50دقيقة</p>	
		<p>(مرحلة تقييم المحتوى) يتم من خلالها اعطاء الطاب بيتي، وبعدها اعطاء تمارين التهدنة والانصراف .</p>	<p>5 د</p>	<p>الختامي</p>

الملحق (2)

مقياس دقة اتخاذ القرار











المقطع الثالث عشر



المقطع الرابع عشر



المقطع الخامس عشر





تأثير المباريات المصغرة بعدد من القدرات البدنية للاعبين المدرسة الكروية بأعمار (13-14) سنة

The Effect of Small Side Games on a Number of physical abilities of football school players aged (13-14) years

طارق أحمد ميرزا

Tariq Ahmad Merza

tarqahmad1960@gmail.com

جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة

هجران ناصر طه

Hajran Naser Taha

Hejran1982@gmail.com

الكلمات المفتاحية: المباريات المصغرة - القدرات البدنية.

Sulaymaniyah University / College of Physical Education and Sports Science

الملخص:

تأتى أهمية هذا البحث من خلال استخدام تمارينات الحديثة، وهي تمارينات المباريات المصغرة مع فئة الناشئين لكرة القدم، هي أسلوب يتناسب مع الصغار والكبار، إذ تتميز باستثارة دوافع اللاعب وزيادة حماسه نحو الأداء وإظهار القدرات الكامنة من خلال الديناميكية المستمرة للعب والتعاون المستمر بين الزملاء، وذلك للكشف عن أفضل وسيلة تدريبية لتطوير عدد القدرات البدنية وذلك لمعرفة مدى تأثير التمارينات المعد على تلك القدرات البدنية للاعبين الناشئين بكرة القدم لخدمة المدربين والعاملين في هذا المجال، وتكمن مشكلة البحث بأن هناك قصوراً في تطبيق النماذج التدريبية للمباريات المصغرة والمنفذة في المناطق المحددة وقلة التنوع والتغيير في أساليب أداء هذه التدريبات والتقيد شبه التام بمكان التدريب، واقتصار أغلب المدربين على سلسلة متشابهة تقريبا من التدريبات وخاصة في مجال تدريب الفئات المراحل السنية، وإن استخدام ألعاب المباريات المصغرة وسيلة أساسية لتطوير مستويات اللاعبين بدنياً وإن الوصول للمستويات العليا لم يكن وليد الصدفة أو العشوائية وإنما يكون نتيجة استخدام أحدث الأساليب العلمية الصحيحة والتخطيط السليم، وأما هدف البحث فهو: إعداد التمارين المباريات المصغرة للاعبين كرة القدم بأعمار (13-14)، التعرف على الفروقات في عدد القدرات البدنية للاعبين المدرسة الكروية بأعمار (13-14) سنة في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، وأما فرض البحث فهو وجود فروق معنوية في عدد القدرات البدنية للاعبين المدرسة الكروية بأعمار (13-14) سنة في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة، واختار مجتمع البحث بالطريقة العشوائية الطبقية وهم لاعبو المدرسة التخصصية بكرة القدم لنادى جمال الرياضي

بأعمار (13-14) سنة من موسم (2021-2022) والبالغ عددهم (68) لاعباً، واما العينة البحث بلغ (30) لاعباً، تم استبعاد (2) حراس المرمى و(4) لاعبين لأغراض التجربة الاستطلاعية، لذا بلغ حجم عينة البحث (24) لاعباً، تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة عشوائية وباسلوب القرعة كل مجموعة بواقع (12) لاعباً، وأما المجال الزماني المدة من (2021/8/21) ولغاية (2021/10/13). وقد تم تطبيق المنهج بالتمرينات في بداية القسم الرئيسي من الوحدة وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ولمدة (8) أسابيع، وإجمالي عدد وحدات التدريبية (24) وحدة، ولغرض معالجة النتائج استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية .SPSS

واما الاستنتاجات التي توصل اليها: فقد أظهرت تمارين الألعاب المباريات المصغرة المطبقة من قبل المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً في تحسين نتائج الاختبارات البعدية وفي جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة، هناك ظهرت في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية.

ABSTRACT

The importance of this research comes through the use of modern exercises, which are mini-match exercises with the junior football class. To reveal the best training method for developing the number of physical abilities in order to find out the extent of the impact of the prepared exercises on those physical capabilities of the young football players to serve the coaches and workers in this field, and the research problem lies in the lack of application of training models for mini-matches implemented in specific areas and the lack of diversity and change in methods The performance of these exercises and the almost complete adherence to the place of training, and most of the coaches limit themselves to an almost similar series of exercises, especially in the field of training groups of the age groups, and that the use of games and mini-matches is a basic means to develop the levels of the players physically, and that reaching the higher levels was not by chance or randomness, but rather as a result Using the latest correct scientific methods and proper planning, and the aim of the research is: Preparing exercises and mini-matches for soccer players ages (14-13), identifying the differences in the number of physical abilities of football school players ages (14-13) years in post-tests between the two research groups The experimental and the control, and the hypothesis of the research is the existence of significant differences in the number of physical abilities of the football school players at the ages of (14-13) years in the post-tests between the two research groups, the experimental and the control, in favor of the experimental group.

The researchers used the experimental approach due to its suitability to the nature of the problem, and the research community chose the stratified random method, and they are the players of the Specialized Football School for the Chamchamal Sports Club, ages (14-13) years from the season (2022-2021), and their number is (68) players, and the research sample was (30).) players, (2) goalkeepers and (4) players were excluded for the purposes of the exploratory experiment, so the size of the research sample was (24) players, the sample was divided into two groups, control and experimental, in a random manner and by drawing lots, each group with (12) players, and the field The time period is from (2021/21/8) until (2021/13/10). The curriculum was applied with exercises at the beginning of the main section of the unit, with three training units per week for a period of (8) weeks, and the total number of training units is (24) units. For the purpose of processing the results, the researchers used the SPSS statistical package.

As for the conclusions reached by the researcher: The mini-games exercises applied by the experimental group showed a positive effect in improving the results of the post-tests and in all the physical variables under study

1- المقدمة:

إن الأهمية المتزايدة التي تتلقاها لعبة الكرة القدم جعلت أصحاب الخبرة والاختصاص والعاملين في رحاب اللعبة يفكرون في طرائق الارتقاء بالعمل الفردي والجماعي للفريق، من أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة والذي يستلزم بناء اللاعب منذ الصغر على وفق مناهج تدريبية مقننة بدنياً ومهارياً وخطياً، فضلاً عن مراعاة تطور هذه المناهج بشكل يتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم التي تعد الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء بما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة .

وتعد تمارينات المباريات المصغرة هي أسلوب يتناسب مع الصغار والكبار، إذ تتميز باستثارة دوافع اللاعب وزيادة حماسه نحو الأداء وإظهار القدرات الكامنة من خلال الديناميكية المستمرة للعب والتعاون المستمر بين الزملاء مما يتيح فرص أكبر للاستكشاف والابتكار واكتساب خبرات مماثلة لمهارات المباريات الفعلية، وفي ظل تطور استخدام أساليب التدريب ومفاهيم الإعداد والاتجاه للتخصصية في اختيار التدريبات فقد تطور أسلوب اللعب التدريبي وأصبح يعتمد عليه معظم المدربين في أثناء الفترات المختلفة بأشكال متنوعة وزيادة حجم أدائها لتحقيق الأهداف المركبة والاقتصادية في التدريب من خلال استخدام لعب المباريات المصغرة لرفع كفاءة اللاعبين وزيادة قدراتهم. (البساطي و كشك، 2000، ص46)

القدرات البدنية التي هي حجر الأساس للأداءات المهارية التي يمتلكها اللاعب والتي تسمح له بأن يؤدي المباراة وهو في كامل كفاءته الحيوية حتى نهاية المباراة والتي يستلزم وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية جميع المتطلبات البدنية والتقنيكية والتاكتيكية (شعلان، 2001، ص2) اذ بدون إعداد بدني سليم لا يستطيع اللاعب تأدية المهارة بالدقة والتكامل المطلوبين، وهذا ينعكس على مستوى الفريق من تنفيذ خطط اللعب بالطريقة الناجحة والمؤثرة، وأن ارتفاع مستوى لياقة اللاعب البدنية تعطيه الثقة بالنفس في الأداء، وكلما ارتفعت وتحسنت حالة اللاعب البدنية تولد عنده إحساس بالسيطرة والقوة والثقة بالنفس وتمكن من الأداء تحت ظروف المختلفة (طه، 2017، ص21)

وتكمن مشكلة البحث هناك قصوراً في تطبيق النماذج التدريبية للمباريات المصغرة والمنفذة في المناطق المحددة وقلة التنوع والتغيير في أساليب أداء هذه التدريبات والتقيد شبه التام بمكان التدريب، واقتصار أغلب المدربين على سلسلة متشابهة تقريبا من التدريبات وبخاصة في مجال تدريب الفئات للمراحل السنوية، وإن استخدام الألعاب المباريات المصغرة وسيلة أساسية لتطوير مستويات اللاعبين بدنياً وإن الوصول للمستويات العليا لم يكن وليد الصدفة أو العشوائية وإنما يكون نتيجة استخدام أحدث الأساليب العلمية الصحيحة والتخطيط السليم، وأما هدف البحث فهو : إعداد التمارين المباريات المصغرة للاعبين كرة القدم بأعمار (13-14)، تعرف الفروقات في عدد القدرات البدنية للاعبين المدرسة الكروية بأعمار (13-14) سنة في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، وأما فرض البحث فهو وجود فروق معنوية في عدد القدرات البدنية للاعبين المدرسة الكروية بأعمار (13-14) سنة في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وأما المجال البشري فهو عينة من لاعبي مدرسة التخصصية بكرة القدم لنادى جمجمال الرياضي بأعمار (13-14) سنة، والبالغ عددهم (30) لاعباً. وأما المجال الزماني: المدة من (2021/8/21) ولغاية (2021/10/13). وأما المجال المكاني فهو ملعب مفتوح لنادى جمجمال الرياضي وساحة صغيرة لهذه النادي

2- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: ولذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة، بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة و التجريبية)، وهو أحد المناهج الذي يمكن بواسطته الوصول إلى نتائج دقيقة.

2-2 مجتمع البحث و عينته: قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو مدرسة التخصصية بكرة القدم لنادى جمجمال الرياضي بأعمار (13-14) سنة من موسم

(2021-2022) والبالغ عددهم (68) لاعباً، واما العينة البحث بلغ (30) لاعباً، وتم استبعاد (2) حراس المرمى و(4) لاعبين لأغراض التجربة الاستطلاعية، ثم تم تقسيم العينة على مجموعتين الضابطة والتجريبية بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة حيث بلغ كل مجموعة بواقع (12) لاعباً، لذا بلغ حجم عينة البحث (24) لاعباً، مما يشكل نسبة المئوية مقدارها (44,117%) من المجتمع الأصلي للبحث وبعدها تم اجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين.

2-2-1 التكافؤ لعينة البحث:

2-2-2 التكافؤ: قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين أفراد المجموعتين المختارة قبل تطبيق

البرنامج وعلى وفق المتغيرات البدنية.

الجدول (1)

تكافؤ أفراد عينة البحث في القدرات البدنية

الدالة	قيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاسم الاختبار
			ع+	س-	ع+	س-		
غير دالة	0,867	0,171	0,372	12,138	0,267	12,117	ثانية	جرى المكوكي
غير دالة	0,870	0,168	0,273	4,262	0,322	4,245	ثانية	الحجل على رجل واحدة 10 متراً بكلتا الرجلين
غير دالة	0,351	0,974	0,407	4,357	0,212	4,221	ثانية	اختبار الجري لمسافة (20) م من الوضع الوقوف
غير دالة	0,103	1,780	0,662	17,152	0,627	16,690	ثانية	الركض بالكرة (25) م بين الشواخص

يتبين من الجدول (1) أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في القدرات البدنية (جرى المكوكي، الحجل على رجل واحدة 10 متراً بكلتا الرجلين، اختبار الجري لمسافة (20) م من الوضع الوقوف، الركض بالكرة (25) م بين الحواجز) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (0,876، 0,887، 0,571، 0,153) وكانت قيم الاحتمالية اكبر من (0,05) وفي القدرات البدنية كافة وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك القدرات البدنية.

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية . الدراسات والبحوث المشابهة والسابقة . المقابلات الشخصية . اراء الخبراء والمختصين . شبكة المعلومات الدولية (الانترنت). استمارات التسجيل والأختبارات. فريق المساعد الملحق (5)

3-3-2 الاجهزة و الادوات المستخدمة فى البحث:

ملعب كرة القدم قانونى . شواخص بارترافات متنوعة عدد (20) صافرة فوكس عدد (2) حاسبة يدوية نوع (casio) ساعات ايقاف الكترونى عدد (4) (صينى) اقراص ليزرية (CD). جهاز حاسوب (lap top) نوع (dell i5) شريط قياس. شريط لاصق لتقسيم المربعات . الموانع. بورك لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدها اقماع عدد (40) الساعة الالكترونية ذكية هواوي (mi band عدد 6).

يبين القدرات البدنية حسب رأي الخبراء و المختصين وأهميتها النسبية

ت	القدرات البدنية	عدد الخبراء	عدد النقاط	الأهمية النسبية	الملاحظات
1	الرشاقة	17	79	92.94	يعتمد
2	القوة المميزة بالسرعة	17	75	88.23	يعتمد
3	السرعة الانتقالية	17	70	82.35	يعتمد
4	سرعة الأداء	17	66	77.64	يعتمد
5	المرونة	17	61	71.76	يستبعد
6	القوة الانفجارية	17	57	67.05	يستبعد
7	الدقة	17	55	64.70	يستبعد
8	التوافق	17	51	60	يستبعد
9	القوة القصوى	17	49	57.64	يستبعد
10	تحمل السرعة	17	44	51.76	يستبعد
11	تحمل القوة	17	42	49.41	يستبعد
12	تحمل العام	17	39	45.88	يستبعد

قام الباحث بإستبعاد المرونة والقوة الانفجارية والدقة والتوافق والقوة القصوى وتحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل العام وذلك لحصولها على نسبة تقل عن (75 %) وهي النسبة المقبولة.

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 الرشاقة:

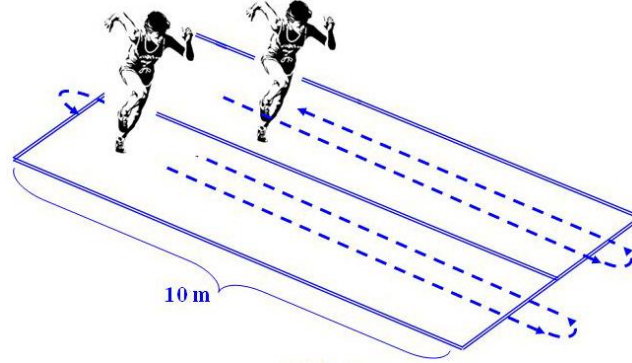
اسم الاختبار: جرى المكوكي: (صاحب، 2006، ص95-96).

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، صافرة، خطان متوازيان المسافة بينهما عشرة (10) أمتار وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوزه بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس

الأسلوب ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أي أن المختبر يقطع مسافة (40) متراً ذهاباً وإياباً .

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (4×10 م) من لحظة إشارة البدء حتى تجاوزه لخط بعد أن يكون قطع مسافة 40 متر ذهاباً وإياباً .



الشكل (1)

يوضح الأختبار الجري مكوكي قياس الرشاقة

2-4-2 القوة المميزة بالسرعة

اسم الاختبار : الحجل على رجل واحدة 10 متراً بكلتا الرجلين (ابراهيم، 2016، ص93).

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف، وشريط قياس، صافرة، شاخص عدد (7) .

وصف الأداء: تحديد منطقة إجراء الاختبار بخطين احدهما للبداية والأخرى بعد (10) م، للنهاية، لنهاية إضافة إلي (7) الشواخص، توضع علي طول المسافة (10) م، وتكون المسافة بين شاخص وآخر (1) م، ماعدا خط البداية تبعد (1,5) م، من الشاخص الأول و شاخص لآخر تبعد (1,5) م، من خط النهاية، يقوم المختبر بالحجل علي إحدي القدمين من الوقوف خلف خط البداية وعند سماع الصافرة ينطلق بالحجل بين الشواخص بأسرع ما يمكن الى خط النهاية.

التسجيل: يسجل الزمن بالثانية لأقرب 1/100 من الثانية.

تعطى لكل المختبر محاولتان لكل الرجل وتسجيل أفضل المحاولة.



الشكل (2) يوضح الأختبار الحجل على رجل واحدة 10 متراً بكلتا الرجلين

2-4-3 السرعة الانتقالية:

اسم الاختبار: اختبار الركض (20) م والبدء من (30) م (الفرحان، 2008، ص64).

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول والثاني عشر امتار، وبين الخط الثاني والثالث (20) متراً.

وصف الاداء: يقف المختبر خلف الخط الاول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو الى ان يتخطى الخط الثالث، يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله الى الخط الثالث (20) متراً

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي أستغرقه في قطع مسافة (20) متراً (من الخط الثاني حتى الخط الثالث)



الشكل (3) يوضح الأختبار اختبارعدو (20) م والبدء من (30) م

2-4-4 السرعة الأداء:

اسم الاختبار: الجري بالكرة (25) م بين الشواخص (فرحان، 2011، ص75)

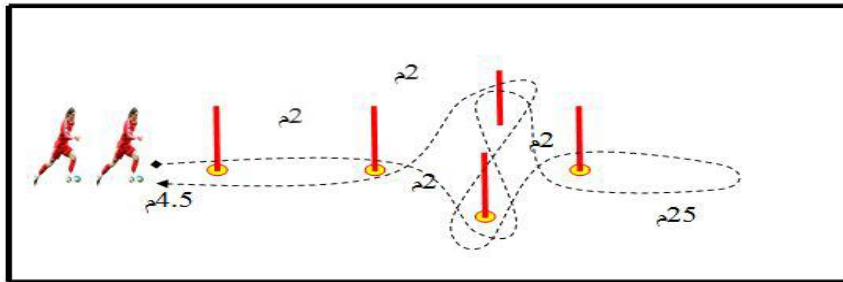
الهدف من الاختبار: قياس سرعة الأداء

الأدوات المستخدمة: خمس شواخص، ساعة توقيت تحسب الزمن لأقرب 0.1 ثانية

وصف الأداء: توضع خمسة شواخص المسافة بين كل منها 2م وعلى بعد 4.5 م من الحاجز الأول ويرسم خط البداية. يقوم اللاعب عند الإشارة البدء بالجري بالكرة المتعرج حول الشواخص

ويعود بالطريقة نفسها حتى يصل إلى نقطة البداية

التسجيل: يحسب الزمن الأقل و يسجل لأقرب 0.1 ثانية



الشكل (4) يوضح الأختبار الركض بالكرة (25) م بين الحواجز قياس السرعة الأداء

5-2 التجريبتين الاستطلاعتين:

1-5-2 التجربة الاستطلاعية الاولى (لإختبارات القدرات البدنية) قيد الدراسة:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء الاختبار لتفاديها مستقبلاً (المندلوي وآخرون، 1989، ص107).
قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث عددهم (4) لاعبين، و بطريقة عشوائية اليوم السبت (2021/8/7) الساعة (5:30) مساءً في ملعب نادى جمجمال الرياضي وذلك لغرض:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث .
- التأكد من مدى ملائمة وسهولة الأختبارات المستخدمة في البحث .
- الوقوف على كفاءة الفريق المساعد في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج .
- معرفة الوقت الذي تستغرقه الأختبارات .

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية (الألعاب المباريات المصغرة):

قام الباحث بمساعدة مدرب الفريق وفريق عمل المساعد بإجراء وحدة تدريبية اليوم الثلاثاء (2021/8/10) الساعة (5:30) مساءً في ساحة نادى جمجمال الرياضي وكان الهدف منها :

- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية في الوقت المحدد.
- التأكد من الأزمنة التي وضعها الباحث عند تنفيذ التمارين في الوحدة التدريبية.
- التأكد من فترات الراحة البينية .
- التأكد من ملائمة التمارين الموضوعة لمستوى عينة البحث.
- تحديد الشدة القصوية لكل تمرين من التمارين على أساس (النبض)

6-2 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبار القبلي للاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة يومى الاثنين بتاريخ (2021/8/16) وتم إجراء الاختبارات

7-2 التجربة الرئيسية :

قام الباحثان بإعداد التدريبات وتنظيمها بعد المطالعة على المراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة حددت التدريبات مباريات مصغرة المستخدم لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً في الايام (السبت - الأثنين - الأربعاء) وإجمالي عدد وحدات التدريبية بلغت (24) وحدة، وتم تطبيق المنهاج المستخدم من الفترة (2021/8/21) ولغاية (2021/10/13).

8-2 التمرينات المباريات المصغرة:

قام الباحث بإعداد تمرينات المباريات المصغرة وكذلك موجات الشدد التدريبيه للأسابيع والوحدات التدريبيه من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم مع مراعاة الباحث مبدأ التنوع في التدرينات ، وتم تطبيق تدرينات الألعاب المباريات المصغرة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبيه وزمنه (45-60) دقيقة، وتم إعطاء (3) تمرينات في كل وحدة التدريبيه، تراوح زمن التمرين الواحد بين (10-26) دقيقة، وكانت تكرارات التمرينات (1-7) تكرارات وبين كل تمرين هناك راحة تراوحت ما بين (45-180) ثانية، والراحة بين تمرين الأول والثاني (5) دقيقة ، وتهيئة للتمرين التالي حسب الشدة المستخدمة من قبل الباحث والتي كانت ما بين (75-100%) من أجل اعطاء فرصة المناسبة لعملية التكيف لدى اللاعبين، تم التدريب بالتدرج الذي من خلاله ترسخ أسس التصرف بالكرة وبدونها في اطار الهدف العام للبرنامج من خلال (1 ضد 1) (2 ضد 2) (3 ضد 3) (4 ضد 4) حتى (6 ضد 6).

لتحديد شدة التمرين وأكثرها عملية ويمكن استخدامها بسهولة هي طريقة معدل ضربات القلب و تم تسجيل معدل النبض لكل لاعب من منطقة الشريان السباتي في أسفل الرقبة بعد تدريب اللاعبين على كيفية القياس لمدة 10 ثانية ويضرب الناتج في (6) لكي يستخرج معدل النبض خلال الدقيقة ويستخدم أيضاً الساعة الإلكترونية الذكية (mi band 4) لتحديد الشدة ومعدل النبض

9-2 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي بعد مرور شهرين، وبعد ثلاثة أيام ، يومي الأحد المصادف (17/10/2021) وقد راعى الباحث توافر التنظيم نفسه وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف والإمكانات نفسها المستخدمة في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

10-2 الوسائل الاحصائية:

لغرض معالجة النتائج سيستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS ومن خلالها سيستخرج الوسائل الاحصائية .

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

3-1-1 عرض نتائج القدرات البدنية وتحليلها ومناقشتها:

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (3)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة للاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية للاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الدالات الإحصائية	
		-س	ع±	-س	ع±	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الاحتمالية
جري المكوكي	ثانية	12.117	0.267	12.086	0.355	0.339	0.741
الحجل على رجل واحدة (10) متراً بكلتا الرجلين	ثانية	4.245	0.322	4.216	0.227	0.283	0.782
اختبار الركض (20) متر	ثانية	4.221	0.212	4.078	0.093	2.981	0.013
الركض بالكرة (25) م بين الشواخص	ثانية	16.690	0.627	16.933	0.289	1.964	0.075

يتبين من الجدول في أعلاه أن قيم (ت) المحسوبة (جري المكوكي، الحجل على رجل واحدة 10 متراً بكلتا الرجلين ، اختبار الركض (20) م والبدء من (30) م، الركض بالكرة (25) م بين الشواخص) بلغت على التوالي (0,339، 0,283، 2,981، -1,964) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في القدرات البدنية، وكذلك يتبين من الجدول في أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة (اختبار الركض (20) م والبدء من (30) م) والذي يقيس متغير السرعة الإنتقالية بلغت (2,981) وهي قيمة دالة أمام درجة حرية (11) ونسبة احتمالية الخطأ $\geq (0,05)$ وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في القدرة (اختبار الركض (20) م والبدء من (30) م الذي يقيس متغير السرعة الإنتقالية) 3-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (4)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية للاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الدالات الاحصائية	
		-س	ع±	-س	ع±	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الاحتمالية
جري المكوكي	ثانية	12.138	0.372	11.620	0.393	8.417	0.000
الحجل على رجل واحدة 10 متراً بكلتا الرجلين	ثانية	4.262	0.273	3.970	0.066	3.335	0.007
اختبار الركض (20) م والبدء من (30) م	ثانية	4.357	0.407	3.960	0.159	4.298	0.001

دالة	0.000	6.393	0.526	16.517	0.662	17.152	ثانية	الركض بالكرة (25) م بين الشواخص
------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	---------------------------------

يتبين من الجدول أعلاه أن قيم (ت) المحسوبة (جري المكوكي، الحجل على رجل واحدة (10) متراً بكلتا الرجلين ، اختبار الركض (20) م والبدء من (30) م، الركض بالكرة (25) م بين الشواخص) بلغت على التوالي (8,417، 3,335، 4,298، 6,393) وجميع هذه القيم دالة أمام درجة حرية (11) ونسبة احتمالية الخطأ $\geq (0.05)$ وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في جميع القدرات البدنية قيد الدراسة.

3-1-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (5)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارات البعدي للقدرات البدنية قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة	الدالات الاحصائية		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبار
	قيمة الاحتمالية	قيمة(ت) المحسوبة	±ع	-س	±ع	-س		
دالة	0.006	3.041	0.393	11.620	0.355	12.086	ثانية	جري المكوكي
دالة	0.002	3.600	0.066	3.970	0.227	4.216	ثانية	الحجل على رجل واحدة (10) متراً بكلتا الرجلين
دالة	0.037	2.214	0.159	3.960	0.093	4.078	ثانية	اختبار الركض (20) م والبدء من (30) م
دالة	0.026	2.396	0.526	16.517	0.289	16.933	ثانية	الركض بالكرة (25) م بين الشواخص

يتبين من الجدول في أعلاه أن قيم (ت) المحسوبة (جري المكوكي، الحجل على رجل واحدة 10 متراً بكلتا الرجلين ، اختبار الركض (20) م والبدء من (30) م، الركض بالكرة (25) م بين الشواخص) بلغت على التوالي (-3,041، -3,600، -2,214، -2,156) وجميع هذه القيم دالة أمام درجة حرية (22) ونسبة احتمالية الخطأ $\geq (0.05)$ وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية ولمصلحة التجريبية.

3-2 مناقشة النتائج القدرات البدنية:

أولاً: يعزو الباحثان عدم التطور المجموعة الضابطة للمتغيرات الثلاثة سابقة في جدول (3) نتيجة لطبيعة الأداء التمرينات المستخدمة أثناء العملية التدريبية لمدرّب الفريق لاتعتمد على أسس علمية من حيث شدة التمرين وعدد التكرارات و فترات الراحة، بحيث ظهر أثر التدريب على

نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح. " إن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعتها أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب المتغيرات البدنية" (فتاح والنصرالدين، 1993، ص98). ويعزو الباحثان التطور الحاصل في متغير (السرعة الإنتقالية) لمجموعة الضابطة إلى أن المنهج المتبع كان يعتمد بشكل كبير على تدريب السباقات والمنافسات في وحداتهم التدريبية مما أدى إلي التطور في هذه المتغير، وكذلك إن السرعة تعتمد بدرجة كبيرة على الصفات والخصائص الوراثية التي يتصف بها الفرد ويحتاج إلى تكرار المستمر في تدريباتهم اليومية "إن تمارين المنافسة والسباق لها دور مهم بمرحلة الإعداد الخاص والتمارين التحسينية المتقدمة والتي لها تأثير مباشر في تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة وهي الوسيلة الرئيسية لتحقيق أغراض مرحلة الإعداد الخاص " (العبيدي وعبدالمالكي، 2008، ص28)

ثانياً: المصغرة بصفة عامة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية من أداء حركي ومواقف التي تمارس في ملاعب مصغرة مثيلة للمباريات كتغيير الاتجاه وسرعة الحركة والإنتقال السريع أن الألعاب مباريات المصغرة مهمة جدا في التدريب الرياضي لأنها تقرب اللاعبين مختلف الوضعيات التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من أجل اكتساب التقنية الذكا في القدرات البدنية، كالسرعة والقوة والرشاقة، وان الرغبة في اللعب والتعاون المتبادل من أجل المساهمة في الأرتقاء نوعية اللعب وتحقيق أداء افضل واستعراض جذاب (Dorrest، 2007، ص150-156).

ومن أجل رفع بناء القابلية الحركية يجب اختيار التمارين البدنية المتخصصة التي تساعد على بناء المهارة المراد تعلمها وتدريبها فالمهارات الحركية هي عملية اكتساب بالتدريب والممارسة والتكرار وهي تبدأ من المحاولات البطيئة أي بمرحلة التوافق الخام وانتهاءً بالثبات والآلية والدقة (كماش وأبوخيطة، 2010، ص75-76)، حيث يؤكد (جمال كمال، 1992) ان البرنامج التدريبي المقنن وفعال يؤثر في النواحي البدنية مثل القدرة العضلية والسرعة الانتقالية والرشاقة تأثيراً إيجابياً على البرنامج التدريبي (علي، 1992، ص23).

ثالثاً: ويعزو الباحثان معنوية فروق المجموعة التجريبية على الضابطة إلى أفضلية المنهج المستخدم من خلال تصميم تمارين على وفق أسلوب الألعاب المباريات المصغرة، من خلال استخدام وتطبيق النماذج التدريبية المعدة بالمباريات المصغرة والتدريبات التي ساهمت بتحسين مستوى بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، فضلا عن طريقة تنفيذ الوحدات التدريبية اليومية بطريقة التدرج والتموج في درجات الحمل التدريبي وتوزيعها المنظم في النماذج التدريبية بالمباريات المصغرة وضمن البرنامج التدريبي، كان له دوراً في الارتقاء بمستوى أداء لاعبي عينة البحث الأساسية بالمتطلبات البدنية، ويمارس الأفراد عينة التجريبية نماذج

لمهارات حركية متعددة مع التكرار دون ملل ، كما أن المواقف المختلفة داخل اللعب تمنح الأفراد المشتركين فرص التفاعل مع بعضهم البعض

يتفق كل من (سراج الدين محمد، 2007) و (قاسم لزام، 2010) و (عبد الصاحب أسد، 2010) أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم هي التي تحدد إلى حد كبير كفاءة الأداء المهاري والخططي وعندما لا تتوافر يفشل اللاعب في أداء المهارات الفنية بطريقة سليمة، وأن جميع الطرق والوسائل التي يتبعها المدربون في عملية التدريب لإعداد اللاعبين، غرضها الوصول بهم إلى إتقان المهارات الأساسية بسهولة مع سرعة تنفيذ الأداء وبأسلوب رفيع على وفق متطلبات اللعب . (عبد المنعم، 2007، ص154) (الصبر، 2010، ص254) (أسد، 2010، ص19).

اذ يتحسن ويتطور مستوى الناشئ بكرة القدم في تلك الصفات يجب ان يندمج التعليم والتدريب بالمتعة والسرور والترويح ، فكل هذا موجودة في تمارين مباريات المصغرة يكسب للناشئ خبرات تساعده مستقبلاً لكي يكون لاعباً مميزاً، ويجب ان يكون التدريب مؤثر و ليس قوياً حتى لا يتعرض الناشئ للإصابة، وتلك التدريبات يتحول إلى تنافسية مبسطة والتدريبات ذات السرعة المتوسطة وتزداد إلى السرعة والشدة المرتفعة حتى يرتفع مستوى الخاص بهم (Dawson, & Cottas, 2016, ص210-214).

4- الخاتمة :

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحثان استنتجوا لم يظهر هنالك أي تطور على نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في مستوى اللاعبين في القدرات البدنية قيد الدراسة من جراء تنفيذ الأسلوب الذي يتبعه المدرب للمجموعة الضابطة ماعدا متغير السرعة الإنتقالية. حققت تدريبات الألعاب المباريات المصغرة التي طبقتها المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً في تطوير نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وفي جميع القدرات البدنية قيد البحث. هناك أفضلية في نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية في جميع القدرات البدنية قيد الدراسة ويوصي الباحثان تطبيق برنامج الألعاب المباريات المصغرة على لاعبي الفئات العمرية في إقليم كردستان العراق من أجل تحسين متطلبات الأداء البدني للاعبين لكرة القدم للفئة العمرية (13-14) سنة. وكذلك باقي الفئات العمرية. ضرورة الاهتمام المبكر بتدريب الفئات العمرية والبدء من مراحل إعدادهم البدني وبرنامج منظمة علمياً تتناسب ومستواهم البدني والمهاري وبالتدرج العلمي الصحيح بدرجات الحمل لكرة القدم للفئة العمرية (13-14) سنة. أهمية استعانة المدارس التخصصية وفرق الأندية في إقليم كردستان بالنماذج التدريبية واستخدام أسلوب مباريات المصغرة ضمن برنامج تدريبي معد بطريقة علمية إضافة إلى ضرورة عدم إهمال التدريبات الفردية في المراحل العمرية المبكرة. ضرورة الاهتمام بالتدريبات الفردية في تطوير القدرات البدنية الخاصة

بالمتغيرات المراد تطويرها لما لها من أهمية كبيرة في رفع مستوى متطلبات الأداء. استخدام أدوات ووسائل تدريبية حديثة ومتطورة تكنولوجياً لتحسن متطلبات الأداء البدني . اجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى في الألعاب مختلة في استخدام الالعاب مباريات المصغرة.

المصادر العربية والاجنبية :

أولاً: المصادر العربية:

- إبراهيم حنفى شعلان؛ كرة القدم للناشئين : (القاهرة ، ، مركز الكتاب للنشر ،2001)
- أبو العلا فتاح وأحمد نصرالدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي،1993)
- أمر الله أحمد البساطي ومحمد شوقي كشك؛ أسس الأعداد المهاري والخططي في كرة القدم ناشئين - كبار: (الإسكندرية ، ، منشأة المعارف، 2000)
- جمال كمال علي سالم؛ اثر برنامج تدريبي مقترح للأرتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعب كرة اليد من مرحلة السنية تحت 16 سنة : (رسالة ماجستير، غير منشورة ،بورسعيد ،جامعة السويس،1992)
- سراج الدين محمد عبد المنعم؛ دليل الأعداد البدني لكرة القدم-تخطيط التدريب، ط1: (القاهرة،الموسوعة التدريبية، 2007)
- سلام جبار صاحب؛ القيمة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفسيولوجية لانتهاء ناشئي كرة القدم: (أطروحة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل،2006)
- عبد الصاحب أسد؛ المهارات الأساسية في كرة القدم: (أربيل، مطبعة الثقافة، 2010)
- عبد الله حويل فرحان؛ تأثير مناهج تدريبية بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية و البدنية والأداء المهاري للناشئين بكرة القدم: (رسالة ماجستير،جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية،2008)
- عبدالله حويل فرحان : تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبين الفرات الأوسط بكرة القدم للشباب تحت 19 سنة : (اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،جامعة القادسية ، 2011).

- قاسم لازم صبر؛ جدولة التدريب والأداء الخططي بكرة القدم، ط1: (بغداد، المكتبة الرياضية، 2010).
- ليث اسماعيل ابراهيم؛ تأثير نماذج تدريبية بالمباريات المصغرة في تحسين بعض المتطلبات الأداء للاعبى كرة القدم: (أطروحة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 2016)
- نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكى؛ علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية: (العراق ، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، 2008)
- هجران ناصر طه؛ تأثير تمرينات الألعاب الجانبية الصغيرة في تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية لدى لاعبي المدرسة الكروية بأعمار (11-12) سنة بكرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة السليمانية، كلية التربية الرياضية، 2017).
- يوسف لازم كماش وصالح بشير أبو خيط؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم: (عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، 2010)

ثانياً- المصادر الأجنبية:

- Dawson, & Cottas, A: Impact of variance of training works on varying physiological abilities in soccer small sided games. Jurnal Appl Physio(2016)
- Ellite Youth Soccer Players m Journal of Kinesiology(2007).
- Jones S , Dorrest: physiological and Technical Demands of (4x4) and (8x8) Games in

التمرين (1):

الهدف من التمرين: تطوير سرعة الأداء والرشاقة والبرعة الانتقالية

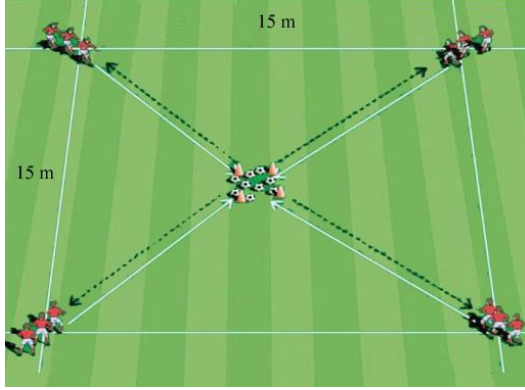
مساحة اللعب: (10 × 10) م

الادوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، فانيلات ألوان، كرات القدم، أقماع وشواخص مختلف الأحجام والأشكال.

شرح التمرين: ثلاث الفريق يتكون كل منهم من أربعة اللاعبين ينافسون (4 ضد 3) شواخص بعد بين الشواخص (10) امتار على ان تكون الشاخص الثالث في المنصف ، الفريقان يتسابقان والآخر بانتظار تبدأ



التمرين كما في الشكل ، اللاعب الأول يقوم بدرججة الكرة نحو منتصف مساحة اللعب على شكل حرف ثمانية الأنكليزية ثم كمل ودوران حول الشاخص الثالث ورجوع الى نقطة البداية، ثم يقوم اللاعب الثاني بأستمرار بنفس الطريقة وهكذا بحيث الفريق الذي يكمل الدرججة بكرات قبل المنافس يفوز بالعبة ،والفريق الخاسر تغير بأدوارهما مع الفريق في الخارج .



التمرين (2)

الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الأداء والرشاقة والسرعة الانتقالية.

مساحة اللعب: (15 × 15) م

الادوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، فانيلات ألوان، كرات القدم، أقماع وشواخص مختلف الأحجام والأشكال. شرح التمرين: (4)

فرق ، كل فريق يتكون من (3) لاعبين يقف اللاعبون على شكل قاطرة ،تبدأ اللعب مع صافرة المدرب اللاعب الأول من كل فريق يقوم بالحجل حتى يصل إلى المنطقة المنتصف التي توجد فيها الكرات ، كل اللاعب يقوم بأحضار الكرة بالدرججة وعند وصوله الى منطقته عند القاطرة ثم ينطلق اللاعب الثاني ليقوم بإحضار كرة أخرى وهذا لكل الفريق، الفائز هو الفريق الذي يجمع أكبر عدد ممكن من الكرات خلال مدة اللعب.

ملحق نموذج للوحدات التدريبية اليومية

اليوم الأول السبت (21 / 8 / 2021)

ت	رمز التمرين	هدف التمرين	الشدة	زمن أداء التمرين باثنائي	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الفعلي للتمرين	الحجم الكلي بالدقائق
1	1	تطوير سرعة الأداء والرشاقة والبرعة الانتقالية	%75	120	5	60	300	1140	19
2	2	تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الأداء والرشاقة والسرعة الانتقالية		90	4	60	300	960	14
3	3	تطوير السرعة الأداء والرشاقة		180	3	90	0	720	12
الزمن الكلي للوحدة التدريبية (45) دقيقة									

تأثير تدريبات المهارات الخططية بطريقة المحطات وفق نظام الطاقة اللاكتيكي على بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة السلة المتقدمين

The impact of tactical skills training using the stations method according to the lactic energy system on some functional variables of advanced basketball players

امل صابر علي

جامعة السليمانية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

amal.ali@univsul.edu.iq

Amal Saber Ali

Sulaimani University

College of Physical Education and Sports Sciences

فيصل غازي نوري

جامعة السليمانية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ghazefaisal7@gmail.com

Faisal Ghazi Noree

Sulaimani University

College of Physical Education and Sports Sciences

الكلمات المفتاحية المهارات الخططية - نظام الطاقة اللاكتيكي - المتغيرات الوظيفية

Keywords (planning skills - lactic energy system - functional variables)

مستخلص البحث

يعد التخطيط الصحيح لعملية التدريب الرياضي المبني على فهم قواعد التدريب و الاصول العلمية نقطة اساسية لرفع مستوى الرياضي، واصبحت الفلسفة الرياضية اساسا في تطوير المستوى الرياضي، ومسؤولية اختيار أساليب تدريبية جديدة تتناسب مع القدرات والمدارك التي يتميز بها اللاعب، وبحسب الامكانيات التي يقوم بتدريبها وذلك بفضل التقدم الهائل في وسائل القياس المختلفة، ولغرض تطوير ورفع المستوى الرياضي في جميع الفعاليات والمسابقات على المدربين ان يدركوا انظمة الطاقة المشاركة ضمن هذه اللعبة ووصف الجرعات التدريبية وفق اسس علمية لأجل احداث التكيفات الوظيفية في اجهزة جسم الرياضي وبالتالي فإن التدريب يكون معتمدا على اشراك وادخال مهم لنظام حامض اللاكتيك في مراحل اعداد اللاعبين . من خلال مواكبة الباحثان للدوري العراقي الممتاز ومتابعته للفرق المشاركة بمنافسات الدوري لاحظ وجود صعوبة تنفيذ واداء واجبات المهارات الخططية. ما دفع الباحثان لإعداد دراسته وتحديد مشكلة البحث في وضع تدريبات للمهارات الخططية بطريقة المحطات على وفق نظام حامض اللاكتيك واثرها على متغيري السعة اللاهوائية و تركيز اللاكتيك للاعبين المتقدمين بكرة السلة. ويهدف البحث (اعداد تمرينات لتطوير تدريبات المهارات الخططية في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين ، وايضا التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة السلة المتقدمين)، وكانت فرضية البحث (هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمجموعة البحث في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين). واشتملت

عينة البحث على (12) لاعبا من نادي نفط الشمال الرياضي لكرة السلة في محافظة كركوك، المجال الزمني (من 2022/9/1 الى 2023/3/1)، والمجال المكاني شمل مختبر الفسلجة والقاعة الداخلية بكلية التربية البدنية وعلم الرياضة بجامعة السليمانية. واشتمل الباب الثاني على منهجية البحث واجراته الميدانية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة، وعينة البحث لاعبي نادي نفط الشمال لكرة السلة، واعتمد الباحثون على جمع البيانات بالاختبارات وعالجتها احصائيا على وفق الحقيبة الاحائية (SPSS). وتضمن الباب الثالث عرض ومناقشة النتائج لبيان الفرض، وتضمنت الخاتمة أهم الاستنتاجات والتوصيات التي توصل اليها الباحثان واستنتجوا (ان لتدريبات المهارات الخططية الاثر الايجابي في تطور بعض المتغيرات الوظيفية (السعة اللاهوائية، تركيز اللاكتيك)، ويوصي الباحثان (ضرورة حث المدربين على ادخال تدريبات المهارات الخططية في تدريباتهم، فضلا عن تخصيص جزء من الوحدة التدريبية لهذه التدريبات بشكل مستمر والتأكيد على عنصر المنافسة والتشويق بالتدريبات).

ABSTRACT

The correct planning of the sports training process based on understanding the rules of training and scientific principles is an essential point for raising the level of the athlete, and sports physiology has become a basis for developing the sports level, and the responsibility for choosing new training methods commensurate with the abilities and perceptions that characterize the player, and according to the capabilities that he trains, thanks to The tremendous progress in the various means of measurement, and for the purpose of developing and raising the level of sports in all events and competitions, the coaches must be aware of the energy systems involved in this game and describe the training doses according to scientific bases in order to bring about functional adaptations in the body systems of the athlete, and therefore the training is dependent on the involvement and introduction of an important system Lactic acid in the preparation stages of players. Through keeping up with the researchers for the Iraqi Premier League and following up the teams participating in the league competitions, he noticed the difficulty of implementing and performing the duties of tactical skills. What prompted the two researchers to prepare his study and identify the research problem in setting training for tactical skills using the stations method according to the lactic acid system and its impact on the variables of anaerobic capacity and lactic concentration for advanced basketball players. The research aims (prepare exercises to develop tactical skills training in some functional variables for advanced basketball players, and also to identify the differences between the pre and post tests for some functional variables for advanced basketball players), and the research hypothesis was (there are statistically significant

differences between the pre and post tests The research group investigated some functional variables of advanced basketball players). The spatial field included the physiology laboratory and the indoor hall of the Faculty of Physical Education and Sports Science at the University of Sulaymaniyah. The second chapter included the research methodology and field procedures, and the researchers used the experimental method for one group, and the research sample included the players of the North Oil Club in basketball, and the researchers relied on collecting data with tests and processing them statistically according to the biological bag (SPSS). The third chapter included presenting and discussing the results for the statement of the hypothesis, and the conclusion included the most important conclusions and recommendations reached by the researchers and concluded (that the tactical skills training has a positive impact on the development of some functional variables (anaerobic capacity, lactic concentration), and the researchers recommend (the need to urge the trainers to introduce tactical skills training In their training, as well as allocating part of the training unit to these trainings on an ongoing basis and emphasizing the element of competition and suspense in the exercises.

1- المقدمة

يعد التخطيط الصحيح لعملية التدريب الرياضي المبني على فهم قواعد التدريب و الاصول العلمية نقطة اساسية لرفع مستوى الرياضي ، اذ اصبحت الفسلفة الرياضية اساسا في تطوير المستوى الرياضي ، وذلك بفضل التقدم الهائل في وسائل القياس المختلفة ، المتمثلة في الادوات والاجهزة الحديثة ، التي تقيس مختلف المتغيرات البدنية. وأصبحت مسؤولية اختيار أساليب تدريبية جديدة تتناسب مع القدرات والمدارك التي يتميز بها اللاعب، وبحسب الامكانيات التي يقوم بتدريبها، ومن ثم هذه الأساليب تدفع الى تطور الفعالية والنشاط المراد التنافس به وبواسطة تطور جميع المهارات التي يؤديها اللاعب في المباريات، ومنها المهارات الهجومية التي تأخذ الحصة الأهم من تفكير المدربين عند الوحدات التدريبية، والمباريات التجريبية ، أو التنافسية ، وأنّ لعبة كرة السلة ومدربها كانوا الأوائل في وضع هذه الخيارات فأن هدف جميع مدربي كرة السلة وفي بداية المواسم الرياضية التنافسية هو مقارنة الأداء الفني (المهاري والخططي) عند الوحدات التدريبية مع هذا الأداء في أثناء المنافسات الرسمية ، ولغرض الوصول الى تطوير او تحسين جانب الأداء الخططي المهم جداً لفريق كرة السلة أتت فكرة التدريب على وفق تمارينات (مثلث الأداء الخططي)(R.Marten,2004,215) ، الذي يعتمد وبشكل كبير على التكيف في التغيير الخططي الهجومي المستمر الذي يحدثه الفريق كطريقة لعب هجومية مستندة على حركة اللاعبين زملاء ، وليس وضع خطة معينة تحفظ على ظهر قلب لأحداث أثر طويل الأمد لدى اللاعبين ولبناء مستوى فني مستقبلي عالي القيمة.ولغرض تطوير ورفع المستوى الرياضي في جميع الفعاليات والمسابقات على

المدرّبين ان يدركوا انظمة الطاقة المشاركة ضمن هذه اللعبة ووصف الجرعات التدريبية على وفق اسس علمية لأجل احداث التكيفات الوظيفية في اجهزة جسم الرياضي وهذا ما يلتزم من خلال ارتفاع المستويات والقابليات لأعلى الامكانيات والقدرات حيث وصل أغلب الفرق واللاعبين بالتدريب لأكثر من وحدة تدريبية في اليوم الواحد والذي يعد انجازا كبيرا لقدرات الجسم على تحمل المجهودات الكبيرة. وفي كرة السلة هناك علاقة ارتباط وثيقة بين كل من المتغيرات البدنية والوظيفية والمهارية فلذلك كان لابد من الاهتمام بالمتغيرات البدنية والتي تعد من المتطلبات الرئيسية للربط بين الدفاع والهجوم ، اذ يتطلب من اللاعبين في مختلف فترات المباراة القيام بأداء العديد من النشاطات التي تتطلب مجهودات تتضمن تحمل اللاعب للبقاء ضمن مجهود بدني وضمن نظام حامض اللاكتيك ، وبالتالي فإن التدريب يكون معتمدا على اشراك وادخال مهم لنظام حامض اللاكتيك في مراحل اعداد اللاعبين. ومن هنا تكمن اهمية البحث في وضع برنامج تدريبي في تدريبات المهارات الخطئية بطريقة المحطات وبالاعتماد على نظام حامض اللاكتيك على بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة السلة .

ومشكلة البحث من خلال مواكبة الباحثان للدوري العراقي الممتاز وكون احدهم مشرفا وحكما سابقا ومتابعهم للفرق المشاركة بمنافسات الدوري لاحظ وجود صعوبة تنفيذ واداء واجبات المهارات الخطئية التي ترتبط بأداء اللاعبين من حركات مع الكرة او بدونها ، ولحاجة اللاعبين الى اللعب بطريقة أكثر حرية من وضعها في إطار خطي متفق عليها مسبقا وعليهم أن يحفظوه عن ظهر قلب وعند انقطاع أي جزء من الخطة يتلاشى التسلسل الحركي لهذه الخطة، وإهمال الكثير من المدرّبين الشباب من تطوير الأداء المهاري الخطئي للاعبينهم ، "اذ يلجأ المدرّبين الى "الاعتماد على اللعب الجماعي الخطئي لتغطية الضعف المهاري و البدني" (Brown,2009,75)، وبالتالي فإن كل هذه التمرينات تنعكس في القدرات والقابليات الوظيفية والبدنية للاعبين من حيث اجراء الاختبارات لهم،وهنا تكمن مشكلة البحث ما دفع الباحثان لإعداد دراسته في اعداد تدريبات للمهارات الخطئية بطريقة المحطات على وفق نظام حامض اللاكتيك على متغيري السعة اللاهوائية و تركيز اللاكتيك للاعبين المتقدمين بكرة السلة. ويهدف البحث بإعداد تمرينات لتطوير تدريبات المهارات الخطئية لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين. والتعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة السلة المتقدمين. وفرض البحث بان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين قيد البحث. والمجال البشري (لاعبي نادي نفط الشمال الرياضي لكرة السلة والمشارك في دوري العراقي الممتاز بكرة السلة)، والمجال المكاني (القاعة

الداخلية ومختبر الفلسفة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة السليمانية)، والمجال الزمني (من 2022/9/1 الى 2023/3/1).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

يعد المنهج الطريق الذي يسلكه الباحث في تنفيذ بحثه للوصول الى أفضل النتائج، وعلية سوف اختار الباحثان المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعة التجريبية وذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته وطبيعة المشكلة المراد حلها. يسمى بالتصميم التجريبي ؛ وعليه فقد كان التصميم التجريبي لهذا البحث تصميمًا "تجريبيًا" باستخدام مجموعة واحدة (مروان عبد المجيد: 2002، 147)، وفيه تستخدم مجموعة واحدة فقط تتعرض لاختبار قبلي لمعرفة حالتها قبل إدخال المتغير التجريبي (المستقل) ثم تتعرض للمتغير التجريبي (المستقل) ، ثم نقوم بأجراء اختبار بعدي وعلى نفس المجموعة، فيكون الفرق في نتائج المجموعة بين الاختبارين القبلي والبعدي ناتجاً عن تأثيرها بالمتغير التجريبي (المستقل) (نوري الشوك: 2004) .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

يرتبط اختيار العينة بتمثيلها لمجتمع الأصل ، وحدد الباحثان مجتمع البحث بلاعبين أندية الدوري الممتاز للموسمين 2022/2021 والبالغ عددهم (12) نادي ، واختيار عينته من لاعبي (نادي نفط الشمال بكرة السلة) في محافظة كركوك للمتقدمين في الموسمين الرياضي 2021 - 2022 ، (اختيار 12 لاعبا فقط بعد استبعاد المصابين واللاعبين الاقل مشاركة في مباريات الدوري) .

2-3 تجانس العينة:

من أجل تجنب المؤثرات المتداخلة التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين والتوصل إلى مستوى واحد للعينة ، فقد تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة لغرض التأكد من تجانسها في تلك المتغيرات التي تعد مؤثرة في التجربة والتي لا بد أن يتم ضبطها وهي (العمر الزمني ، الطول ، الكتلة ، العمر التدريبي) والجدول (1) يبين ذلك. اذ نلاحظ تجانس العينة من حيث القيم لمعامل الالتواء محصورة بين (+-1) .

جدول (1) يبين مواصفات تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	187.25	189.00	9.411	-0.414
كتلة الجسم	كغم	86.17	85.50	13.650	-0.243
العمر الزمني	سنة	26.00	26.00	6.495	0.050
العمر التدريبي	سنة	11.33	11.00	4.960	0.126

2-4 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- ❖ الملاحظة والتحليل.
- ❖ المقابلات الشخصية.
- ❖ الاستبانة .
- ❖ استمارة معلومات خاصة بالخبراء ومختصين .
- ❖ استمارة تسجيل الاختبارات.
- ❖ استمارة تفرغ البيانات.
- ❖ الشبكة العالمية (الانترنت).
- ❖ ساعة توقيت (4).
- ❖ شريط لاصق (ملون) .
- ❖ شريط قياس (30م) + (5م) .
- ❖ ميزان طبي .
- ❖ جهاز (Stadiometer) لقياس الطول .
- ❖ ملعب كرة سلة .
- ❖ صافرة .
- ❖ شواخص عدد (12) .
- ❖ حاسبة .
- ❖ لابتوب نوع (DELL).
- ❖ جهاز تصوير نوعية (SONY) .
- ❖ دراجة مونارك .
- ❖ جهاز (LACTATE PLUS) لفحص تركيز اللاكتيك .
- ❖ قطن.
- ❖ بلاستر .

2-5 تحديد الاختبارات لمتغيرات الوظيفية (السعة اللاهوائية وتركيز اللاكتيك) :

بعد ان تم تحديد متغيرات الدراسة الوظيفية (السعة اللاهوائية و تركيز اللاكتيك) قام الباحثان بعمل استبانة للخبراء والمختصين لتحديد أنسب الاختبارات لقياس متغيري البحث (السعة اللاهوائية و تركيز اللاكتيك) قيد الدراسة وبعد جمع البيانات وتفرغها تم تحديد الاختبارات الاتية .

2-5-1 قياس السعة اللاهوائية (اللاكتيكي)

- ❖ اسم الاختبار : اختبار ونكيت (Wingate Test) (الهزاع، 2009، ص313).
- ❖ هدف الاختبار: قياس (السعة اللاهوائية) - القصوى .
- ❖ الادوات اللازمة : ساعة توقيت ، حاسبة ، دراجة جهد بدني نوع (MONARK) .
- ❖ طريقة الاداء : يتم اجراء الاختبار باستخدام الدراجة الثابتة طراز (MONARK) وفقاً للخطوات الآتية :-
 - ⊗ يتم اخذ كتلة المفحوص الى اقرب كيلوغرام صحيح .
 - ⊗ يقوم المفحوص بإجراء عملية الاحماء على الدراجة لمدة (3) دقائق حيث توضع مقاومة من (1-2) كغم تبعاً لكتلة المفحوص وقبل نهاية عملية الاحماء يقوم المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة لمدة (3-5 ثانية) ويكرر ذلك مرتين الى ثلاث مرات .
 - ⊗ تدخل بيانات المفحوص في الكمبيوتر وتوضع المقاومة تبعاً لكتلة المفحوص التي تعادل 7.5% من كتلة جسمه .
 - ⊗ يرفع الثقل عن سلة الثقل ويبدأ المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة ممكنة بسرعة لا تقل عن (80) دورة وذلك لمدة لا تتجاوز ثلاث ثواني ثم بعد ذلك يتم انزال الثقل برفق وفي الوقت نفسه يتم الضغط على زر بدء البرنامج لتبدأ عملية القياس ويستمر المفحوص بتحريك العجلة لمدة (30) ثانية على ان يتم تشجيعه وحثه على المحافظة على سرعة الدوران قدر المستطاع .
- ❖ التسجيل : يتم استخراج نتيجة السعة اللاهوائية بشكل مباشر من شاشة الكمبيوتر المربوطة على الدراجة وكما يأتي :-
 - ⊗ تم استخراج نتيجة السعة اللاهوائية عند نهاية الثانية الـ(30) من زمن الاختبار وتحتسب ب(الواط) .



شكل (1) اختبار دراجة Monark للقدرة والسعة اللاهوائية

2-5-2 قياس تركيز حامض اللاكتيك في الدم. (محمد علي القط: 1999، 27).

تم إجراء قياس مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم بواسطة جهاز (LACTATE PLUS) وبعد اعطاء جهد بدني في اختبار (Wingate) لمدة (30 ثانية) على دراجة الجهد البدني (MONARK) ، فبعد مرور (5) دقائق من تنفيذ الاختبار وهي أفضل فترة لانتقال حامض اللاكتيك من العضلات إلى الدم، وتم العمل على اخذ عينات الدم بواسطة كتات خاصة من قبل فريق العمل الطبي المساعد.



شكل (2) جهاز قياس تركيز اللاكتيك

2-6 التجربة الاستطلاعية الاولى:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2022/8/11) والمصادف ليوم الخميس وذلك على 3 لاعبين من نادي غاز الشمال الرياضي وهم يمثلون مجتمع البحث وذلك لعدة اغراض وهي :

- ✘ التأكد من صلاحية الملعب والأدوات المستعملة وملائمتها للاختبارات .
- ✘ معرفة مدى استجابة عينة البحث للاختبارات الموضوعية .
- ✘ التدريب العملي للباحث وفريق العمل المساعد ، للوقوف على السلبيات والايجابيات التي ترافق تطبيق الاختبار من حيث المستلزمات وطريقة العمل .

2-7 التجربة الاستطلاعية الثانية:

اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الثانية لتطبيق التدريبات (التمارين البدنية والمهارية والخطوية) على العينة الاستطلاعية وعلى قاعة بلادي في يوم (17-18/9/2022) والمصادف ليومي الاربعاء و الخميس ، لمعرفة المعوقات التي تواجه الباحث عند تطبيق التدريبات وتم التأكد من الامور الاتية :

- تحديد الشدد في التمرينات .
- تحديد التكرارات .
- وقت الراحة (رجوع النبض والاستعداد للتكرار التالي) .
- الوقت الكلي للتمرينات ، و زمن المحطات .

2-8 الاختبارات القبلية :

قام الباحثان باجراء الاختبارات القبلية حيث أجريت الاختبارات في يوم الخميس المصادف 2022/8/25 على عينة البحث مختبر الفسلجة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة السليمانية.

2-9 التجربة الرئيسية :

بدء الباحثان بتطبيق التدريبات على عينة البحث للفترة من (2022/8/27) ولغاية (2022/10/28) لمدة (9) اسابيع .

2-10 تدريبات المهارات الخطوية (التمرينات البدنية + المهارية + الخطوية):

قام الباحثان بإعداد وتنظيم التدريبات بعد المطالعة على المراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة التي تناولت المناهج التدريبية بالطريقة التدريبية (طريقة المحطات) وعلى وفق نظام الطاقة (واللاكتيك) اعتماداً على الخبرة الشخصية للباحثين ، فضلاً عن الإفادة من آراء بعض المختصين التي حصل عليها من خلال المقابلات الشخصية في مجال علم الفسلجة و التدريب الرياضي بكرة السلة. وبدأ بتطبيق التدريبات (التمرينات البدنية والمهارية والخطوية) على مجموعة البحث

التجريبية بتاريخ (2022/8/27) ولغاية (2022/10/28)، وبهدف تطوير مستوى الاداء للاعبين، مراعيًا فيها (طريقة تدريب المحطات ، الشدة ، التكرارات ، فترات الراحة المناسبة) ، وتم تحديد الشدة للتمارين المستخدمة من خلال عمل استمارة بطاقة المستوى للاعبين في التمارين المستخدمة ، وتحديد الحجم التدريبي على اساس عدد مرات التكرار للتمرين في المجموعة الواحدة او على اساس زمن اداء التمرين ، واعتمد الباحثان على النبض لتحديد فترات الراحة بين التكرارات داخل المجموعة على عودة النبض الى (120 - 130 ن/د) بحيث لا تسمح بالاستشفاء الكامل للاعب بين التكرارات وقد تم تسجيل معدل نبض لكل لاعب (جهاز قياس النبض) .

وكانت تفاصيل التدريبات المتنوعة وفق نظام الطاقة اللاكتيك في المنهج التدريبي كآتي :-

- مدة تنفيذ التدريبات (9 اسابيع) خلال مرحلة الاعداد الخاص .
- عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية التي تضمنت تدريبات المهارات الخطية للتمارين (بدنية + مهارية + خطية) وفق أنظمة انتاج الطاقة (5) وحدات في الاسبوع و(45) وحدة تدريبية بالمجموع .
- زمن تدريبات المهارات الخطية للتمارين (بدنية ، مهارية ، خطية) وفق أنظمة انتاج الطاقة في الوحدة التدريبية الواحدة بحدود (50 دقيقة الى 60 دقيقة او اكثر بقليل) في القسم الرئيسي والخاصة بالباحث .
- اعتمد الباحثان طريقة تدريب المحطات لثلاث محطات (بدني + مهاري + خطي) في الانتقال بين التمرينات داخل الوحدات التدريبية .
- ايام التدريب خلال الاسبوع كانت في ايام (السبت ، الاحد ، الاثنين ، الاربعاء ، الخميس) .
- هدف تدريبات المهارات الخطية للتمارين (بدنية + مهارية + خطية) وفق نظام انتاج الطاقة هو تطوير المتغيرات البدنية للاعبين .
- مراعاة تبادل العمل بين المجموعات في المحطات .
- تراوحت الشدة التدريبية بحسب التمرينات التي استخدمها الباحث .
- استخدم الباحثان التنوع في عدد المجاميع داخل الوحدات التدريبية حيث شملت الاسبوع من (1-3) على 3 مجاميع ، ومن الاسبوع (4-6) على 4 مجاميع، ومن الاسبوع (7-9) على 3 مجاميع داخل الوحدات التدريبية كتتنوع بهدف التغيير والتشويق والاثارة مع مراعاة الحجم التدريبي .
- تكون المنهاج التدريبي من (9) دورات صغرى مقسمة على (ثلاث دورات) متوسطة وكل دورة متوسطة على (ثلاث دورات) صغيرة و كل دورة صغيرة احتوت على (5) دورات تدريبية يومية واستخدم فيها الباحث مبدأ التموج بحمل التدريب وبالشكل المتموج (1:2).

- لتحديد شدة التمرينات بطريقة عملية قام الباحث بتعليم اللاعبين على قياس معدل ضربات القلب ومن ثم تسجيل معدل النبض لكل لاعب من منطقة الشريان السباتي في أسفل الرقبة بعد تدريب اللاعبين على كيفية القياس لمدة 15 ثانية ويضرب الناتج في (4) لكي يستخرج معدل النبض خلال الدقيقة الواحدة و استخدم أيضاً الساعة الإلكترونية الذكية من نوعية (mi band 4) لتحديد الشدة ومعدل النبض.
- قام الباحثان بالتنوع في استخدام التمرينات بهدف الاثارة والحماس ورفع القابلية والمستوى لدى عينة البحث .

2-11 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2-2022/11/3 .

2-12 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) والذي تم من خلالها استخراج الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للعينات المرتبطة و النسبة المئوية وقانون الالتواء .

3- عرض النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج المتغيرات الوظيفية (السعة اللاهوائية وتركيز اللاكتيك):

لمعرفة التوزيع الطبيعي والغير طبيعي بين الباحث وحسب الجداول الاتية للاختبارات القبلية والبعدية لكل من متغيري تحمل السرعة و تحمل القدرة وكانت جميعها طبيعية وبدلالة ان نسبة (sig) اكثر من (0.05) وحسب معادلة (Shapiro Wilk) .

جدول (2) التوزيع الطبيعي متغيري السعة اللاهوائية و تركيز اللاكتيك في الاختبارات القبلية

والبعدية (Tests of normality)

Shapiro-Wilk		العينة	القيمة الاحصائية		المتغيرات الوظيفية
البعدية	القبلي		البعدية	القبلي	
0.397	0.416	12	0.932	0.933	السعة اللاهوائية
0.534	0.104	12	0.847	0.886	تركيز اللاكتيك (LA)

جدول (3) نتائج الوسط الحسابي و الانحراف المعياري والخطأ المعياري لمجموعة البحث بين

الاختبارين القبلي والبعدية في متغيري السعة اللاهوائية و تركيز اللاكتيك

عدد العينة	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات الوظيفية الاختبار	
12	10.303	35.691	410.333	القبلي	السعة اللاهوائية
12	8.680	30.069	446.000	البعدية	
12	0.422	1.462	12.947	القبلي	تركيز اللاكتيك (LA)
12	0.511	1.771	14.525	البعدية	

جدول (4) نتائج فرق الوسط الحسابي والانحراف والخطأ المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية و البعدية لمتغيري السعة اللاهوائية و تركيز اللاكتيك

Sig	N	T	هـ	ع - ف	س - ف	المتغيرات الوظيفية
.002	11	-3.954	9.021	31.250	-35.666	السعة اللاهوائية
<.001	11	-10.498	0.150	0.520	-1.577	تركيز اللاكتيك (LA)

3-2 مناقشة نتائج المتغيرات الوظيفية (السعة اللاهوائية و تركيز اللاكتيك):

عند مراجعة نتائج الاختبارات التي تم التوصل إليها لمجموعة البحث يتضح لنا الآتي حيث أظهرت نتائج المجموعة لاختبار السعة اللاهوائية وتركيز اللاكتيك تطورا بين نتائج الاختبارات القبلية و نتائج الاختبارات البعدية ولصالح الاختبارات البعدية إذ ظهر التحسن في الأوساط الحسابية لتلك الاختبارات فضلا عن ما أظهرته نتائج اختبار (ت) التي أعطت فروقا معنوية بين هذه الأوساط و لصالح الاختبارات البعدية مما يدل على إن مجموعة البحث قد ارتفع مستوى أدائها بواسطة استخدامها لتدريبات المهارات الخطئية (تمرينات بدنية - مهارية - خطئية) و التي وضعها الباحث.

ويعزو الباحث السبب في التوصل إلى تلك النتائج في تطور مستوى أداء المجموعة في الاختبارات البعدية (متغيري السعة اللاهوائية و تركيز اللاكتيك) إلى الأسباب الآتية:-
أولا : ان التمرينات التي اعتمدها الباحث وقام بتصنيفها (بعد عرضها على الخبراء) وفق انظمة الطاقة الثلاث أثرت وبشكل معنوي على تطوير القابليات وقدرات اللاعبين الوظيفية اذ شمل المنهج التدريبي في محتواه تطوير القدرات والتمغيرات الوظيفية من خلال تطوير الصفات والتمغيرات البدنية والمهارية حتى يعكس ذلك في المحصلة على أداء اللاعب ومستواه في مباريات الدوري الممتاز .

ثانيا: ان التدريبات المستخدمة ضمن نظام الطاقة اللاكتيك ومن ضمنها تمرينات التحمل اللاهوائي (متغير سرعة التحمل) الذي تم تطبيقه على عينة البحث أدى الى زيادة قدرة اللاعبين على الاعتماد على نظام حامض اللاكتيك في الحصول على الطاقة ، والذي لاحظناه والتمسناه في اختبار تركيز حامض اللاكتيك ، وبالتالي زيادة مقدرة انظمة انتاج الطاقة اللاهوائية اللاكتيكية والتي قد وضحها فوكس وماتئوس (Fox , Matheus :1988 :49)، نتيجة للتدريب المنتظم يستطيع الرياضي تحمل نسبة مرتفعة من تركيز حمض اللاكتيك في الدم ، ويتفق ساوكاوميلر 1985 و(ميكارول دكاتش) 1991 ، عن ريسان خريبط عن " حدوث زيادة في تركيز حمض اللاكتيك في الدم بعد المجهود وهذا يدل على تحسن الحالة الفسيولوجية للرياضي وقدرتهم على الاستمرار في الاداء على الرغم من ان ارتفاع نسبة تركيز حمض اللاكتيك في الدم ، "زيادة تركيز حمض اللاكتيك في الدم بعد المجهود تدل على تحسن قدرة الرياضي على تحمل اللاكتيك"

(الخفاجي: 2008: 148) ، كما انها تدل على تحسن في القدرة في إنتاج الطاقة خلال التأثير اللاهوائي للجولجين" (خريط و مصلح: 2002: 107). ان سبب التراكم والزيادة الحاصلة في متغير حامض اللاكتيك بالاختبار البعدي لدى عينة البحث يعود الى تكيف العضلات العاملة والاجهزة الداخلية لجسم اللاعب في تحمل تراكم كمات كبيرة من حامض اللاكتيك في اثناء الجهد البدني، ويأتي هذا التكيف الفسيولوجي من جراء التمرينات اللاكتيكية التي تعرض لها اللاعبون، إذ إن هذه التدرجات أكسبت الأنسجة العضلية المقدرة في التخلص من حامض اللاكتيك بسرعة ، "فضلا عن مقدرة المحاليل المنظمة داخل وخارج الخلايا العضلية في المحافظة على الوسط القاعدي - الحامضي بشكل قريب من الطبيعي بما يضمن عمل الأنزيمات اللاهوائية بشكل ملائم ضمن PH مثالي" (الخفاجي: نفس المصدر السابق 149) " أن المنظمات الحيوية تعد احد الطرائق التي يستطيع الجسم بها من زيادة تحمله لتراكم حامض اللاكتيك فتجعله حامضاً ضعيفاً لدرجة أن توازن PH في النسيج العضلي لا يتجه إلى الانخفاض بشكل سريع ، وتعد زيادة معدل الجلوكزة هي الطريقة المناسبة لاستمرار عمليات تحرير الطاقة" (القط ، 2002 : 17). ومن جهة اخرى فإن التمرينات التي يعمل بها اللاعب يتراكم بها كميات كبيرة جدا من حامض اللاكتيك اكسبتهم مواجهة عالية في مواجهة التعب الناتج من تراكم هذا الحامض والاستمرار في الاداء واللعب بوجود هذا الحامض " اذ انه منذ زيادة حامض اللاكتيك الى درجة كبيرة في العضلات والدم تحدث الحامضية التي تسبب التعب للرياضيين، وعند توافر الدافعية والارادة والعمل ضمن تمرينات التحمل اللاهوائي يتحمل هؤلاء الرياضيين بالتغلب على الالم والاستمرار بإنتاج المزيد من اللاكتيك (القط: 1999: 26) .

4- الخاتمة :

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحثان استنتجا ما يأتي؛ ساهمت تدريبات المهارات الخططية في تطوير الجوانب والقدرات الوظيفية للاعبين المتقدمين. ان استخدام اسلوب التدريب بالمحطات ساعد على رفع المستويات والقدرات لدى اللاعبين والتخلص من حاجز الملل وازافة عنصر التشويق والمنافسة بالتمرينات. ان لنظام الطاقة اللاكتيك الدور الاهم في تطوير العديد من المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة السلة . ويوصي الباحثان : استخدام تدريبات المهارات الخططية والتأكيد على تدريبها لمختلف الفئات العمرية والفرق الرياضية. وضرورة اجراء اسلوب تدريب المحطات والتنوع في اشكال التمرينات المستخدمة بالوحدات التدريبية. وكذلك حث المدربين على ادخال تدريبات المهارات الخططية في تدريباتهم، فضلا عن تخصيص جزء من الوحدة التدريبية لهذه التدريبات بشكل مستمر والتأكيد على عنصر المنافسة والتشويق بالتدريبات.

المصادر و المراجع العربية و الانكليزية

- بهاء الدين ابراهيم سلامة ؛ الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي ، الكويت ، دار الفكر العربي ، 1990.
- ريسان خريبط ، علي تركي مصلح ؛ فسيولوجيا الرياضية ، عمان : دار الشروق ، 2002.
- ساري احمد ونورما عبد الرزاق؛ اللياقة البدنية والصحية، ط 1: (الاردن، دار وائل للطباعة والنشر، 2001) .
- شاكر محمود زينل؛ استخدام بعض طرائق التدريب لتطوير التحمل وعلاقتها بانجاز 800م، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995م .
- عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب والنشر ، 1999م .
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، ط9، الإسكندرية، نشأة المعارف، 1999م .
- فلاح حسن عبد الله الخفاجي؛ تأثير التدريب اللاهوائي في كفاءة بعض المنظمات الحيوية و المتغيرات البيوكيميائية لتطوير التحمل اللاكتيكي للاعبين كرة السلة، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، 2008 .
- محمد علي القط ؛ فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، ج 1 ، الزقازيق ، مركز الكتاب للنشر ، 2002 .
- محمد علي القط ؛ وظائف الأعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- مروان عبد المجيد ابراهيم؛ طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002 .
- مفتي إبراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتعليق وقيادة . القاهرة : دار الفكر ، 2001 .
- موفق مجيد المولى وعلي خليل؛ فسيولوجيا التدريب بكرة القدم، ط2، الدوحة، الراية للنشر، 1997م، ص145.
- نوري ابراهيم الشوك؛ محاضرات على طلبة الدراسات العليا ، الماجستير -جامعة ديالى ،كلية التربية الرياضية، 2004 .

- هزاع محمد الهزاع؛ فسيولوجيا الجهد البدني، الاسس النظرية والاجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية، جامعة الملك سعود، 2009 .

- MARTENS, SUCCESSFUL COACHING; Third Edition, Humans Kinetics, USA,2009 .
- R.Marten; Successful Coaching,3rd,Champion II,2004, Human Kinetic ,USA .
- Wilkison ,M, Leedale–Brown,D,Winter ; Validity of squash–specific test of change– of– direction speed, International journal of sport physiology performance, 4(2), 2009 .

ملحق نموذج للوحدات التدريبية

الاسبوع الاول

الوحدات التدريبية	نوع التمرينات	رقم التمارين	الشدة	زمن تمرين	تكرارات	راحة بين تكرارات	زمن المجموعة	عدد مجاميع	راحة بين مجاميع	زمن المحطة بالدقيقة
الاولى	بدني	6	%90	5ثا	4	90ثا	290ثا	3 مجاميع	120ثا	20.5دق
	مهاري	1	%70	15ثا	2	60ثا	360ثا		90ثا	22.5دق
	خططي	1	%60–50	15ثا	2	60ثا	360ثا		60ثا	21دق
الثانية	بدني	4	%95	15ثا	3	90ثا	225ثا		120ثا	17.5دق
	مهاري	7	%75	90ثا	3	60ثا	390ثا		60ثا	22.5دق
	خططي	2	%60	150ثا	2	60ثا	360ثا		60ثا	21دق
الثالثة	بدني	1	%100	8ثا	4	90ثا	204ثا		120ثا	16.5دق
	مهاري	5	%80	55ثا	3	60ثا	285ثا		90ثا	19دق
	خططي	3	%70–60	120ثا	2	90ثا	330ثا		90ثا	21دق
الرابعة	بدني	2	%85	40ثا	2	180ثا	260ثا		180ثا	22دق
	مهاري	3	%75	30ثا	4	60ثا	300ثا		60ثا	18دق
	خططي	4	%60–50	300ثا	1	-	300ثا		120ثا	21دق
الخامسة	بدني	5	%90	15ثا	3	90ثا	225ثا	120ثا	17دق	
	مهاري	9	%80	120ثا	2	90ثا	330ثا	60ثا	19.5دق	
	خططي	5	%70	150ثا	2	60ثا	360ثا	60ثا	21دق	

الذكاء الانفعالي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري للاعبين ولاعبات الدوري السوري بالكرة الطائرة

Emotional Intelligence And Its Relationship To The Level Of Skillful Performance Of Male and Female Syrian Volleyball League Players

ذوالهمة يوسف محمد

Tho al hamma Yusef Mhamad

الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي، مقياس Bar-On، الأداء المهاري، كرة الطائرة.

Keywords: Emotional Intelligence, Bar-On Scale, Skillful Performance, Volleyball.

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الذكاء الانفعالي والأداء المهاري للاعبين كرة الطائرة ودراسة الفروق في مستوى الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، استخدم الباحث المنهج الشبه تجريبي، تكونت عينة الدراسة من (59) لاعباً منهم (29) إناث و (30) ذكور من لاعبي كرة الطائرة في سوريا خلال دوري عام 2021، ولغاية قياس الذكاء الانفعالي استخدم الباحث مقياس Bar-On والمكون من (60) بنداً موزعة على ستة أبعاد وهي (بعد الكفاءة الشخصية - بعد الكفاءة الاجتماعية - بعد إدارة الضغوط - بعد التكيف - بعد المزاج العالم - بعد الانطباع الإيجابي)، أظهرت النتائج وجود علاقة قوية بين مستوى الذكاء الانفعالي للاعبين (ذكوراً وإناثاً) والأداء المهاري لهم في المباراة، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين مستوى الذكاء الانفعالي للذكور والإناث ولصالح الإناث، تدعم النتائج التي توصل إليها الباحث بضرورة استفادة المدربين من نتائج الدراسة الحالية في عملية الإعداد النفسي للاعبين ، وإدراج الذكاء الانفعالي في البرامج التدريبية للاعبين.

Summary

The study aimed to identify the relationship between emotional intelligence and the skillful performance of volleyball players and to reveal the differences in the levels of emotional intelligence according to the gender variable. The researcher used quasi-experimental method.

This research was conducted on 60 players: 29 females and 30 males of the Syrian Volleyball players, during the 2021 tournament. In order to measure emotional intelligence, the researcher used the Bar-On scale, which consists of 60 items distributed over 6 dimensions, namely (personal competence dimension - social competence dimension - stress management dimension - adaptation dimension - world mood dimension and positive impression dimension). The results showed that there is a strong relationship between the level of emotional intelligence of the players (male and female) and their skillful performance in the match.

There were also statistically significant differences between the level of emotional intelligence for males and females; in favor of females. The researcher recommends that coaches should benefit from the results of the current study dhe process of psychological preparation of the players and include the emotional intelligence in the training programs for the players.

1- المقدمة:

يعمل علم النفس الرياضي على إمداد العاملين في مختلف مجالات التربية الرياضية بالكثير من المعلومات والخبرات التي تتعلق بتحليل السلوك الإنساني ودوافعه لذلك يجب الاستفادة من مضمون علم النفس الرياضي في التأثير الإيجابي خلال عملية التدريب الرياضي فهو يساعد في تحقيق الأهداف التربوية والاجتماعية والصحية كما يسهم في رفع مستوى الإنجاز الرياضي من حيث الكم والنوع. (جبار، 2006)

وأصبحت موضوعات علم النفس الرياضي لا تقتصر فقط على الجوانب النظرية بل تتعدى ذلك إلى دراسة الجوانب التطبيقية وذلك لمحاولة الاستفادة من السلوك والخبرة والعمليات العقلية التي قد تسهم في تطور الأداء الرياضي وتنمية الشخصية الرياضية والتفوق في المنافسات الرياضية، حيث يتضح أن عملية التفاعل بين الجانب العقلي والجانب الانفعالي يمكن أن تظهر وتنبؤ من خلال الذكاء الانفعالي والذي يعبر عن نفسه في صورة سلوكية متعددة منها إدراك الانفعالات الذاتية وإدارتها وإدراك انفعالات الآخرين، فالذكاء الانفعالي الذي يتميز بها الرياضي يعد من أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخططية. وتلعب المهارات النفسية دوراً أساسياً في تعزيز أداء الرياضيين على مستوى الفريق أو الأفراد لذلك فإن الرياضيين بهم حاجة لسيطرة على مستوى طاقتهم الانفعالية والتحكم بها وإدارتها للوصول لحالات الأداء المثلي، وهذا الطرح مماثل لمفهوم الذكاء الانفعالي الذي يبدأ بتعرف الانفعالات وصولاً لإدارتها وتحقيق الإنجاز. (البطاشي، 2014)

وبالتالي يمكننا اعتبار السلوك الرياضي الذي يقوم به اللاعب أثناء اللعب هو ما يميزه من لاعب آخر وبالطبع يمكن الحكم على الفرد بأنه ذكي من خلال تصرفاته وحركاته وسلوكه الذي يقوم به، ويلعب هنا الذكاء الانفعالي دوراً هاماً كعملية عقلية في إيجاد الحلول الغير متوقعة لحل المشكلات التي تواجه اللاعب أو الرياضي في أثناء التدريب أو المنافسات الرياضية ويعد من الوسائل المهمة للتفرد والوصول للمستويات الرياضية العالية، وتحقيق الإنجاز الرياضي.

2- منهج البحث وإجراءاته:

استخدم المنهج الشبه تجريبي.

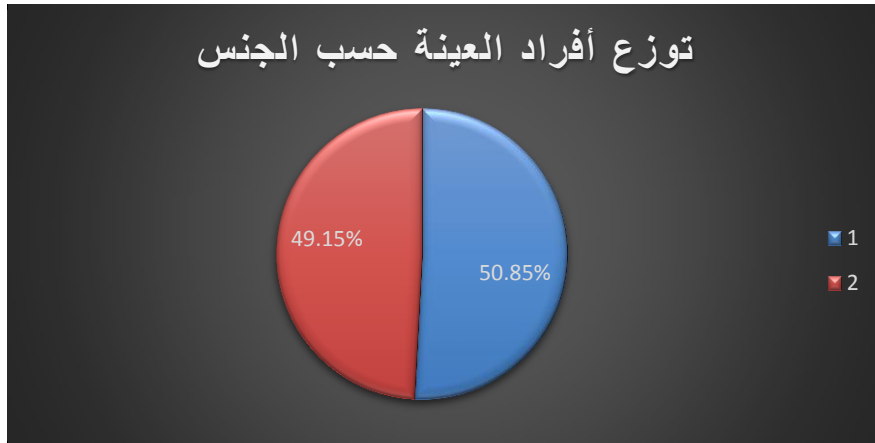
2-1 مجتمع البحث وعيّنته:

مجتمع البحث: لاعبي ولاعبات الدوري السوري لكرة الطائرة.

2-2 عيّنة البحث: تكوّنت من (59) لاعباً ولاعبة (30 لاعب - 29 لاعبة). وقد تمّ اختيار العيّنة بناءً على نتائج الدوري السابق حيث تم اختيار أول ثلاث فرق للرجال وأول ثلاث فرق للسيدات.

المجال المكاني: صالة الشهيد ناصح علواني (حماة) - صالة الوحدة (دمشق) - صالة الأسد (حلب) - مدينة القائد المؤسس (المدينة الرياضية في اللاذقية)

المجال الزمني: دوري عام 2021



الشكل (1) رسم توضيحي لتوزيع أفراد العيّنة حسب الجنس

2-3 أدوات البحث

- مقياس الذكاء الانفعالي: ملحق رقم 1

- الملاحظة:

حيث تم استخدام كاميرا نوع canon100 D مواصفاتها:

1- تصوير الفيديو بوضوح P1080، بسرعة 30 إطار بالثانية.

2- تستخدم نظام Hybrid CMOS AF II الذي يساعد في التركيز على الأشياء المتحركة.

3- حساسية الضوء (ISO): ما بين 100-12800، وتستطيع الزيادة حتى 25600.

4- تمتلك وضعية Creative Auto والتي تساعد المصورين المبتدئين.

2-4 الأدوات الإحصائية

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبار T test لعينتين مستقلتين. معامل ارتباط بيرسون.

2-5 إجراءات الدراسة

تم توزيع مقياس الذكاء الانفعالي على اللاعبين قبل المباراة، بعدها تم تصوير الشوط الأول والأخير في خمس مباريات لكل فريق مستهدف بالدراسة والبالغ عددهم 6 فرق، ثم قمنا بحساب مستوى الذكاء لكل لاعب بناءً على الدرجات التي حققها من خلال إجاباته على أسئلة الاستبيان، بالإضافة إلى تحليل الأشواط المصورة لكل فريق من قبل لجنة مكونة من ثلاثة أشخاص ممن هم على دراية باللعبة ولديهم عمر تدريبي يتجاوز سبع سنوات ضمن اللعبة وذلك للتأكد من دقة النتائج، حيث قام كل شخص بتتبع لاعب واحد وتسجيل كل المهارات التي أداها في كل شوط ثم ينتقل إلى لاعب آخر وهكذا حتى يتم تسجيل أداء كل لاعبي الفريق خلال الشوط الواحد، ثم يتم التأكد من أن النتائج متطابقة لدى الثلاث مسجلين وفي حال الاختلاف يتم إعادة مشاهدة أداء اللاعب في الشوط الذي ظهر فيه الاختلاف ويتم تتبع أداءه من قبل المسجلين الثلاثة في نفس الوقت. وأخيراً تم إعطاء أربع درجات لكل مهارة صحيحة كسب منها اللاعب نقطة مباشرة، وإعطاء نقطتين لكل مهارة أداها اللاعب بطريقة صحيحة ولكن لم يكسب منها نقطة مباشرة، وإعطاء ناقص نقطتين لكل مهارة أداها اللاعب بطريقة خاطئة وخسر منها نقطة.

3- عرض النتائج

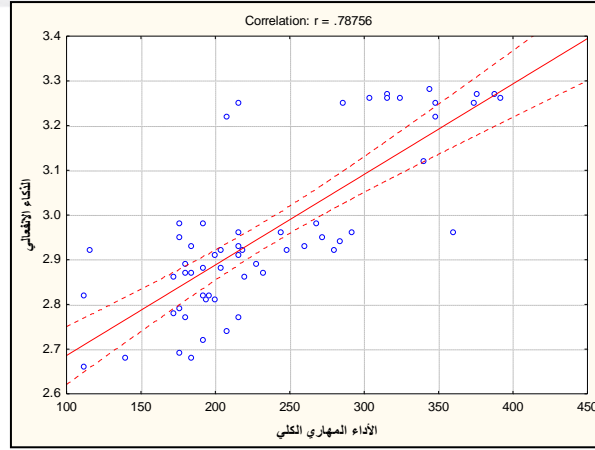
الهدف: دراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومستوى الأداء المهاري عند لاعبي ولاعبات كرة الطائرة خلال المباراة.

الفرض : هناك علاقة إيجابية بين الذكاء الانفعالي ومستوى الأداء المهاري عند للاعبي واللاعبات كرة الطائرة في المباراة

بعد توزيع مقياس الذكاء الانفعالي وحساب الذكاء الانفعالي وتصوير المباريات وتحليلها، أظهرت النتائج وجود علاقة قوية بين الذكاء الانفعالي والأداء المهاري للاعبين واللاعبات في المباراة حيث بلغت قيمة R 0.79 ومستوى الدلالة اقل من 0.000

الجدول 1 يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للذكاء الانفعالي والأداء المهاري

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
الذكاء	2.96	0.19	0.79	0.000
الأداء الكلي	236.35	72.11		



الهدف: دراسة الفروق في مستوى الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس
الفرض : هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين اللاعبين واللاعبات ولصالح
اللاعبات

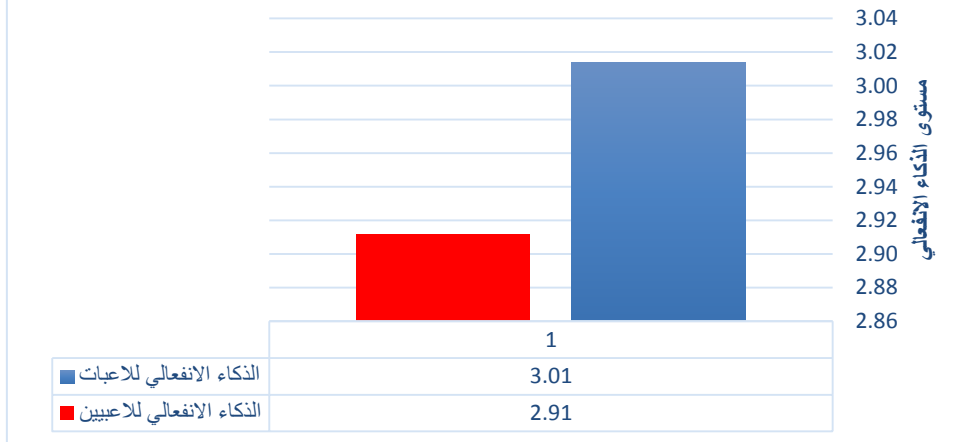
النتيجة: بينت النتائج أن الذكاء الانفعالي لدى اللاعبات (3.01) أفضل منه لدى اللاعبين
(2.91) حيث بلغت قيمة T (2.18) ومسنوى الدلالة (0.03)

الهدف: دراسة الفروق في مستوى الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس
الفرض : هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين اللاعبين واللاعبات ولصالح
اللاعبات بعد توزيع مقياس الذكاء الانفعالي وحساب الذكاء الانفعالي لكل من اللاعبين واللاعبات
بينت النتائج أن متوسط الذكاء الانفعالي لدى اللاعبات (3.01) أفضل منه لدى اللاعبين (2.91)
حيث بلغت قيمة T (2.18) ومسنوى الدلالة (0.03).

الجدول 2 يوضح المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية لمستوى الذكاء الانفعالي للاعبين
واللاعبات

المتغير	المتوسط الحسابي للاعبات	الانحراف المعياري للاعبات	المتوسط الحسابي للاعبين	الانحراف المعياري للاعبين	قيمة T	درجة الحرية	مسنوى الدلالة
مستوى الذكاء	3.01	0.19	2.91	0.17	2.18	57	0.03

المتوسطات الحسابية للذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير جنس اللاعبين



3-1 مناقشة النتائج

الفرضية الأولى نصت على: وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الانفعالي و مستوى الأداء المهاري عند لاعبي ولاعبات كرة الطائرة في المباراة، وظهر بالنتائج أن هنالك علاقة قوية بين الذكاء الانفعالي والأداء المهاري للاعبين واللاعبات في المباراة وهذا يؤكد ما جاء في دراسة lane et al (2010) بأن اللاعبين الذين لديهم مستوى ذكاء انفعالي جيد وانفعالات إيجابية أفضل من ناحية الأداء بينما الرياضيين الذين يشكون من سوء الأداء كان مستوى الذكاء الانفعالي لديهم والانفعالات أقل، وهذه النتيجة تعني وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الانفعالي وضبط الانفعالات ومستوى الأداء لدى الرياضيين، ويمكن تفسير ذلك بحسب علاوي (2004) أن النشاط الرياضي يزخر بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها والتي تؤثر تأثيراً واضحاً على سلوك الفرد، ويتطلب ذلك من الفرد الرياضي التحكم في انفعالاته واخضاعها للسيطرة.

نصت الفرضية الثانية على وجود فروق في مستوى الذكاء الانفعالي بين اللاعبين واللاعبات في كرة الطائرة ولصالح اللاعبات. بينت نتائج الدراسة أن الذكاء الانفعالي لدى اللاعبات أفضل منه لدى اللاعبين وبرر Goleman (2000) تلك النتيجة بأن الإناث أكثر تعاطفاً من الذكور بسبب قدرتهن على قراءة المشاعر الدفينة لشخص آخر من تعبيرات الوجه ونبرة الصوت، وغيرها من لغة الإشارة. اتفقت نتائج دراستنا أيضاً مع نتائج دراسة العلوان (2011) وبرر ذلك بربط النتيجة بالتنشئة الأسرية والفروق في التعامل بين الذكور والإناث حيث يسمح للبنات في البكاء والتعبير عن مشاعرهن في حين يمنع الذكور من ذلك، بالمقابل اختلفت مع دراسة المصدر (2008) الذي أشار أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الذكاء الانفعالي ولصالح الذكور.

المراجع

- البطاشي، عبد الله بن محمد (2014). قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في أندية سلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير، جامعة نزوى: سلطنة عمان.
- جبار، عبد الستار (2006)، الذكاء الرياضي، عمان: زهران للنشر والتوزيع.
- جولمان، دانيال. (2000). الذكاء العاطفي. (ترجمة ليلي الجبالي). الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- حسانين، محمد صبحي وعبد المنعم، حمدي (1997). الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، محمد حسن، (2004): مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- العلوان، أحمد (2011). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي. المجلة الأردنية في العلوم التربوية.
- الفاتح، وجدي مصطفى والسيد، محمد لطفي (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. القاهرة، الطبعة الأولى.
- المصدر، عبد العظيم سليمان. (2008). الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية).
- Bar-on. R, (1997). **Emotional Quotient Inventory: Measure of Emotional Quotient Inventory.**Toronto, Ontario: Mutti-Health Systems.
- Lane.M, Devonport.J, Soos.I, Karsai.I, Leibinger.E, and Hamar.P, (2010), **Emotional Intelligence and Emotions Associated with Optimal and Dysfunctional Athletic Performance**, Journal of Sports Science and Medicine, vol.9.

الملاحق

Bar-On مقياس

Bar-On Emotional Intelligence Quotient Inventory (EQ-iy)

- الاسم : عدد المشاركات الخارجية:
- العمر : العمر التدريبي (عدد سنين ممارسة النشاط الرياضي):
- الجنس: ذكر / أنثى
اسم الفريق:
- رقم قميص اللاعب:

اقرأ كل العبارات واختر الإجابة التي تنطبق عليك. هناك أربع إجابات محتملة:

- 1- نادراً جداً ما ينطبق علي.
 - 2- نادراً ما ينطبق علي.
 - 3- أحياناً ينطبق علي.
 - 4- غالباً ما ينطبق علي.
- اختر إجابة وحدة فقط لكل عبارة، وضع إشارة صح مقابل كل جملة تحت الإجابة التي تنطبق عليك.
هذا ليس اختباراً، وليس هناك إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة.

الرقم	العبارات	الدرجة			
		نادراً جداً ما ينطبق علي	نادراً ما ينطبق علي	أحياناً ينطبق علي	غالباً ما ينطبق علي
1	أستمتع بالانسياس والتسلية				
2	أجيد فهم مشاعر الآخرين				
3	أستطيع أن أبقى هادناً عندما أكون متضايقاً				
4	أنا إنسان سعيد				
5	اهتم لِمَا يحدث للآخرين				
6	يصعب علي كبح غضبي				
7	من السهل أن أخبر الناس بما أشعر به				
8	أشعر بالود نحو جميع من أقابل				
9	أشعر بالثقة بنفسي				
10	أستطيع عادة معرفة شعور الآخرين				
11	أعرف كيف أبقى هادناً				
12	أحاول أن أستخدم طرقاً مختلفة للإجابة عن الأسئلة الصعبة				
13	أعتقد أن أغلب الأشياء التي أقوم بها سوف تسير علي ما يرام				
14	أنا قادر علي احترام الآخرين				
15	هناك أشياء تزعجني كثيراً				
16	يسهل علي فهم الأشياء الجديدة				
17	أستطيع أن أتحدث بسهولة عن المشاعر				
18	لدي أفكار طيبة للآخرين				
19	أتمنى حدوث الأفضل				
20	وجود الأصدقاء مهم				
21	أتشاجر مع الناس				
22	أستطيع فهم الأسئلة الصعبة				
23	أحب أن أبتسم				
24	أحاول أن لا أؤذي مشاعر الآخرين				
25	أحاول الاستمرار في معالجة المشكلة التي تعترضني إلى أن أجد حلاً لها				
26	طبعي حاد				
27	لا شيء يزعجني				

				يصعب علي التحدث عن مشاعري العميقة	28
				أعرف أن الأمور ستكون على مايرام	29
				أستطيع أن اتوصل إلى إجابات جيدة للأسئلة الصعبة	30
				أستطيع أن أصف مشاعري بسهولة	31
				أعرف كيف أفضي وقتاً طيباً	32
				يجب أن أقول الحقيقة	33
				أستطيع أجب عن سؤال صعب بعدة طرق	34
				أغضب بسهولة	35
				أحب أن أقدم أشياء للآخرين	36
				أنا لست سعيداً جداً	37
				أستطيع بسهولة استخدام طرق متعددة لحل المشكلات	38
				ليس من السهل أن أتضايق أو أنزعج	39
				أشعر بالرضا عن نفسي	40
				أستطيع أن أكون الصداقات بسهولة	41
				أعتقد أنني الأفضل في كل شيء أقوم به	42
				يسهل علي أن أخبر الآخرين بما أشعر	43
				عندما أجب عن الأسئلة الصعبة، أحاول أن أفكر في عدة حلول لها	44
				أشعر بالاستياء عند إيذاء مشاعر الآخرين	45
				عندما أغضب من أحد، أبقى غضباً لمدة طويلة	46
				تعجبني شخصيتي كما هي	47
				أجيد حل المشكلات	48
				يصعب علي أن أنتظر دوري	49
				أستمتع بالأشياء التي أفعالها	50
				أحب أصدقائي	51
				لا تمر علي أيام سيئة	52
				لدي مشكلة في الحديث عن مشاعري للآخرين	53
				أتضايق بسهولة	54
				أستطيع أن أضمن عندما يكون أحد أصدقائي المقربين حزينا	55
				يعجبني جسدي	56
				حتى في الحالات الصعبة لا أستسلم بسهولة	57
				عندما أغضب أتصرف بدون تفكير	58
				أعرف عندما يكون الآخرون متضايقين حتى لو لم يقولوا	59
				يعجبني مظهري	60

- ويتضمّن هذا المقياس (60) بنداً مورّعين على ستّة محاور فرعيّة، كالآتي:
- 1- بُعد الكفاءة الشخصيّة Intrapersonal Scale: ويتألّف من (6) بنود، رقم (7-17-28-31-43-53)
 - 2- بُعد الكفاءة الاجتماعيّة: Interpersonal Scale ويتألّف من (12) بنداً، رقم (2-5-10-14-20-24-36-41-45-51-55-59)
 - 3- بُعد إدارة الضغوط Stress Management Scale: ويتألّف من (12) بنداً، رقم (3-6-11-15-21-26-35-39-46-49-54-58)
 - 4- بُعد التكيّف Adaptability Scale: ويتألّف من (10) بنود، رقم (12-16-22-25-30-34-38-44-48-57)
 - 5- بُعد المزاج العام General Mood Scale: ويتألّف من (14) بنداً، رقم (1-4-9-13-19-23-29-32-37-40-47-50-56-60)
 - 6- بُعد الانطباع الإيجابي Positive Impression Scale: ويتألّف من (6) بنود، رقم (8-18-27-33-42-52)

يوجد لكلّ بنود المقياس سلّم إجابات يتكوّن من تدرّجاتٍ أربعة، وهي: "نادراً جداً" وتعطى درجة واحدة، "نادراً" وتعطى درجتين، "أحياناً" وتعطى ثلاث درجات، "غالباً" وتعطى أربع درجات، باستثناء البنود الآتية أرقامها: (6 - 15 - 21 - 26 - 28 - 35 - 37 - 46 - 49 - 53 - 54 - 58) تعكس الدارجات بحيث تصبح: (4- نادراً جداً، 3- نادراً، 2- أحياناً، 1- غالباً)

الجدول يبين مستوى الإجابة على المقياس بحسب الدرجات

الدرجة	المستوى
4-3.26	مرتفع
3.25-2.51	متوسط
2.5-1.76	منخفض
1.75-1	منخفض جداً

فاعلية برنامج wooclap في تعزيز مهارة التدريس لمادة طرائق التدريس لطلاب المرحلة
الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

*The effectiveness of wooclap program in enhancing the teaching skill of
the subject of teaching methods for students of the third stage in the
college of Physical Education and Sports Sciences*

رسل علي حمد

.Rusul Ali Hamad

ماجدة حميد كمبش

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Majda Hamed Kambash

Diyala University

College of Physical Education and Sport Sciences

الكلمة المفتاح: تعزيز مهارة التدريس

Keywords : enhancing the teaching skill

الملخص

يرمي البحث الحالي الى تعرف (فاعلية برنامج wooclap في تعزيز مهارة التدريس لمادة طرائق التدريس لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لتحقيق هدف البحث لانه اكثر ملائمة لطبيعة البحث اجريت التجربة التي دامت مدة فصل دراسي كامل للعام الدارس 2017- 2018م ، تكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى طلاب المرحلة الثالثة للعام الدراسي (2022-2023)، والبالغ عددهم (96) موزعين على (3) شعب وهي (أ، ب، ج)، أما عينة البحث فاختارتها الباحثة باستخدام الطريقة العشوائية بأسلوب القرعة، حيث تم اختيار شعبة (أ) كمجموعة تجريبية سيتعرض افراد عينتها للمتغير المستقل (برنامج Wooclap) وشعبة (ب) كمجموعة ضابطة اذ ستدرس على وفق البرنامج المتبع في التدريس من قبل مدرس المادة، واستخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss-26) ، وتوصلت الى استنتاجات منها ان الأنشطة الفعالية المعدة ضمن برنامج (Wooclap) كان لها الدور الإيجابي في تطور مهارات التدريس لدى المجموعة التجريبية، واوصت ب اعتماد برنامج (Wooclap) في درس التربية الرياضية لما لها من تأثير ايجابي في مهارات التدريس لدرس طرائق التدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة.

Abstract

The current research aims to identify (The effectiveness of wooclap program in enhancing the teaching skill of the subject of teaching methods for students of the third stage in the college of Physical Education and Sports Sciences), and the researcher used the experimental approach to

achieve the goal of the research because it is more appropriate to the nature of the research. - 2018 AD, the research community consisted of students from the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Diyala, students of the third stage for the academic year (2022-2023), and their number is (96) distributed over (3) divisions, which are (A, B, C)

As for the research sample, the researcher chose it using the random method by lottery method, where Division (A) was chosen as an experimental group whose members will be exposed to the independent variable (Wooclap program) and Division (B) as a control group as it will be taught according to the program used in teaching by the subject teacher, and the researcher used the bag Statistics (spss-26), and reached conclusions, including that the effective activities prepared within the (Wooclap) program had a positive role in developing the teaching skills of the experimental group, and it also recommended the adoption of the (Wooclap) program in the lesson of physical education because of its positive impact on Teaching skills for the lesson of teaching methods of physical education and sports sciences.

1-المقدمة:

تشكل طرق التعليم أحد أهم مكونات العملية التعليمية، وتتجلى أهميتها في التأثير المتبادل بينها وبين كل من مكونات المناهج الأخرى إذ يعد وسيلة لاكتساب المتعلم للمعارف وتعديل مهاراته وسلوكه ومواجهة التحديات وكيفية التعامل معها لمواكبة التسارع التكنولوجي ، ونظرًا لأهمية التكنولوجيا في عملية التعليم والتعلم ، ودورها الفعال في تثبيت المعلومات وزيادة التحصيل الدراسي ، وقامت الدول بجهود حثيثة لإدخال تكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية ، كما قامت بتدريب مدرسيها على استعمال هذه التقنيات لسد الثغرات وتغيير النمط التقليدي في التدريس ، وذلك لتحفيز المتعلمين وزيادة دافعيتهم للتعلم .

وان البرامج والتقنيات التي يتم استعمالها في المجال التعليمي تختلف في تصاميمها ومخرجاتها ويعد برنامج (Wooclap) احد هذه التقنيات المعتمدة في التعليم سواء بشكل تزامني أو غير تزامني إذ تعد منصة تعاونية تحافظ على فاعلية المتعلمين داخل الفصول الدراسية أو عبر التعلم عن بعد ، اذ تجعل العروض التقديمية أكثر تفاعلية وجاذبية وتشويق واثارة ، ويتميز تقنية برنامج (Wooclap) في التعلم عن غيره من البرامج التقنية باستعمال أجهزة الحاسوب والهواتف الذكية بمخرجاتهم الصوتية والفيديوية والصورية وهذا يمكن أن يزيد من فهم المواضيع الصعبة وتحسين مستوى التحصيل الأكاديمي.

و تعد المهارات التدريسية من الامور المهمة التي يجب ان يمتلكها طلاب الكليات التربوية وذلك لتأهيلهم لممارسة مهنة التدريس ، والتي يحتاجها المدرس في تدريسه ، وتوضح اهميتها في مواقف التدريس الصفية فالمدرس الجيد هو الذي يجيد استعمال المهارات التدريسية ، إذ تشمل المهارات التدريسية الفعالة عدة جوانب مثل التخطيط والتحضير الجيد للدروس ، واختيار الأساليب التعليمية المناسبة للمواضيع المطروحة وتفعيل دور الطلاب في عملية التعلم والتفكير النقدي والإبداعي وتحفيز الطلاب وتشجيعهم على المشاركة الفعالة في العملية التعليمية ، وتوفير بيئة تعليمية محفزة ومتنوعة ومتكاملة، واستعمال التكنولوجيا في تنمية المهارات والمعرفة لدى الطلاب . من هنا برزت أهمية البحث الحالي والحاجة إليه ورغبة الباحثة بتجريبها من خلال دراسة إمكانية الاستفادة من برنامج (Wooclap) في تعزيز مهارات التدريس لطلاب المرحلة الثالثة ، إذ تفيد في تزويد القائمين على العملية التربوية للأثار المترتبة على استعمال البرنامج، وهذا بدوره يؤدي إلى تقدم مستوى التعلم بشكل أسرع مع اقتصاد بالوقت وبالجهد المبذول.

يُعدُّ استعمال التكنولوجيا الحديثة في التعلم من المقومات الأساسية التي يجب أن يتحلى بها المدرس الكفاء في تخصص التربية الرياضية ، ولكون الباحثة احدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظت ان العملية التعليمية تعتمد على التقنيات التكنولوجية المتاحة ، فضلاً عن اقتصار استعمال التكنولوجيا الحديثة على المدرس فقط ، ولا يتيح للطلاب استعمالها في عملية التعلم بشكلٍ كافٍ ، لذا ارتأت الباحثة بالقيام بدراسة علمية جادة لحل هذه المشكلة من خلال استعمال تكنولوجيا البرامج المتطورة في التدريس بطرق متعددة عن طريق اعداد برنامج (Wooclap) الذي يوفر أنشطة تفاعلية متنوعة ومشوقة وأكثر إثارة ومتعة للطلاب وبتيح لهم الوصول إلى المصادر التعليمية عبر الإنترنت .

وهدف البحث إلى:

1. تعرف فاعلية برنامج (Wooclap) في تعزيز مهارات التدريس لطلاب المرحلة الثالثة
2. التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعزيز مهارات التدريس لطلاب المرحلة الثالثة.

2- اجراءات البحث

2-1 منهج البحث : فقد أستخدم الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة المشكلة كما يعد "يعد المنهج التجريبي من أكثر المناهج البحثية أهمية ليس في العلوم الطبيعية بل في العلوم الاجتماعية أيضاً، ويقوم هذا المنهج على استخدام التجربة في إثبات صحة أو عدم صحة الفرضيات موضع الدراسة" (ساعاتي:2014: 81)



الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي للبحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى طلاب المرحلة الثالثة للعام الدراسي (2022-2023)، والبالغ عددهم (96) موزعين على (3) شعب وهي (أ، ب، ج)، أما عينة البحث فاختارتها الباحثة باستخدام الطريقة العشوائية بأسلوب القرعة، حيث تم اختيار شعبة (أ) كمجموعة تجريبية سيتعرض أفراد عينتها للمتغير المستقل (برنامج Wooclap) وشعبة (ب) كمجموعة ضابطة إذ ستدرس على وفق البرنامج المتبع في التدريس من قبل مدرس المادة، كما موضح في التصميم التجريبي شكل (1)، وقام الباحث بإجراء تجربته استطلاعية على (10) طلاب من شعبة (ج) وكانوا من خارج عيني البحث ومن ضمن مجتمع البحث وبلغت نسبتهم (10.41%) من مجتمع البحث الأصلي وبعدها اجرت الباحثة التكافؤ لأفراد العينتين الضابطة والتجريبية كما مبين في جدول رقم (1).

جدول رقم (1) يبين التكافؤ لأفراد عيني البحث

نوع الدلالة	sig	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المقياس الاختبار
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.552	0.910	2.63	120.60	2.27	119.60	درجة	مهارات التدريس

غير معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) من خلال الجدول أعلاه يتبين ان عيني البحث متكافئتين لان قيمة مستوى الدلالة اعلى من (0.05)

2-3 وسائل البحث وأجهزته وادواته:

استخدمت الباحثة الوسائل والأجهزة والادوات التي يمكن أن يحصل من خلالها على البيانات والمعلومات المطلوبة لحل مشكلته وتحقيق أهداف بحثه واستخدمت الباحثة التالي: المصادر العربية والاجنبية. المقابلات الشخصية . مهارات تدريس التربية الرياضية . استمارة تقييم الطلبة الطبقين . فريق العمل المساعد . الشبكة المعلوماتية (الانترنت) . برنامج Woodclap . عرض ppt . لابتوب عدد (10) شاشة عرض عدد (2) . راوتر عدد (2) . كاميرا جهاز محمول (إيفون) للتصوير . جهاز حاسوب نوع (Lenovo) . اقرص مدمجة (CD) . ساعة توقيت رقمية .

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 مقياس مهارات التدريس (علي:2012: 23) : يحتوي مقياس مهارات التدريس على فقرات اختبارية والبالغ عددها (55) فقرة والمقياس مخصص للمحكمين من اجل تقييم افراد العينة، ولكل فقرة لها خمسة بدائل موضحة في الجدول (2)، وتكون اعلى درجة للاختبار (275) واقل درجة (55) حيث كانت اهم التعليمات على النحو التالي:

أولاً: تعليمات التقييم

- 1- كتابة اسم الطالب والتسلسل والشعبة حيث تم اعداد مسبقاً قائمة بأسماء افراد العينة وتسلسلاتها
- 2- يؤدي الطالب خطة درس مصغرة وعلى المحكم ان يقيم الطالب من خلال ال 55 فقرة
- 3- لكل طالب مختبر 3 محكمين
- 4- يتم تقييم الطالب من خلال أساتذة اختصاص
- 5- اعلى درجة تعطى للطالب (275) واقل درجة (55) وكانت البدائل موضحة في الجدول (2)

ثانياً: تعليمات التصحيح

تم وضع بدائل لكل فقرة من فقرات المقياس حسب نظام ليكرات للمقياس الخماسي حيث اعتمد المحكمين عند إعطاء الدرجة على البدائل الموضحة في الجدول (2)

جدول (2) يبين بدائل مقياس مهارات التدريس

الفقرات	ضعيف	مقبول	متوسط	جيد	جيد جداً
	1	2	3	4	5

2-5 التجربة الاستطلاعية: بعد أن أنهت الباحثة من وضع التعليمات الخاصة بالمقياسيين، عمدت إلى إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2022/10/2 الموافق يوم الاحد على عينة مكونة من (10) طلاب من طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى بالطريقة العشوائية من شعبة (ج)، وكان الهدف من التجربة اطلاع الكادر المساعد على الاختبارات وفهمه بغية شرحها لعينة البحث. ومعرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند إجراء تجربة رئيسة للاختبار .

ومعرفة الصعوبات التي قد تواجه المختبر في فهم فقرات الاختبار وتعليمات الإجابة. ومعرفة متوسط الوقت المستغرق في الإجابة عن الاختبار حيث كان وقت مقياس مهارات التدريس (25-30 دقيقة)

2-6- الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 5-2022/10/6 يومي الأربعاء والخميس على التوالي وتضمنت الاختبارات مقياسي المتغيرات قيد الدراسة وقد أجريت الاختبارات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى وتضمن اليوم الأول مهارات التدريس لمقياس مهارات التدريس.

2-7- التجربة الرئيسيّة (برنامج Wooclap)

2-7-1 الوحدة التعريفية: قبل البدء بتنفيذ وتطبيق الوحدات التعليمية للمنهج المعد باستخدام برنامج Wooclap، عمدت الباحثة الى اعطاء وحدة تعريفية للمجموعة التجريبية بتاريخ 2022/10/9، الموافق يوم الاحد للتعرف على خصوصية المنهج التعليمي، فضلاً عن شرح خطوات استخدام البرنامج والأنشطة المعدة من قبل الباحثة داخل البرنامج مستخدم.

2-7-2 اعداد المنهج التعليمي:

من خلال اطلاع الباحثة على المصادر العلمية والدراسات السابقة والافادة من خبرة المشرف، أعدت الباحثة منهجاً تعليمياً باستخدام برنامج Wooclap لتطوير مهارات التدريس للأفراد المجموعة التجريبية إذ شمل المنهج التعليمي على (15) وحدة تعليمية وبمدة (15) أسبوع، في كل اسبوع وحدة تعليمية واحدة ، وكان زمن كل وحدة تعليمية (90) ، وكانت الوحدات التعليمية على شكلين (عملية ونظرية) وطبقت بالتعاقب اذا تم تطبيقها من يوم الثلاثاء الموافق 2022/10/11 ولغاية يوم الثلاثاء الموافق 2023/1/17 ، اذ تضمن المنهج وحدات التعليمية الخاصة بتطوير تعزيز مهارات التدريس ، وتنظيمها ضمن الوحدات التعليمية التي كانت على شكلين وكما موضح ادناه:

أولاً: الوحدات التعليمية النظرية

1-القسم التحضيري: تضمن: تهيئة اللابتوبات والتأكد من وجود الانترنت وزمنة (15د) دقيقة، حيث شمل دخول الطلبة للمختبر والجلوس في الأماكن المخصصة والدخول للبرنامج عبر ادخال أسمائهم وإيميلاتهم الشخصية والكود الخاص بالمحاضرة للدخول الى البرنامج وعرض محتوى المحاضرة وشرح ما تم تناوله في المحاضرة السابقة.

2-القسم الرئيس: تضمن (الجزء التعليمي والجزء التطبيقي)، وزمنه (60) دقيقة وكما يأتي:

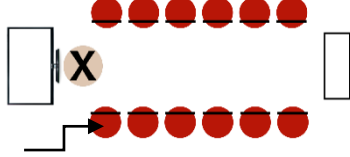

أ-الجزء التعليمي: قيام المدرس باختيار أحد الطلبة بشكل عشوائي لقراءة الجزء الظاهر في شاشة الحاسوب بصوت عال ثم اختيار طالب لقراءة جزء آخر وهكذا وزمنه (20 دقيقة).


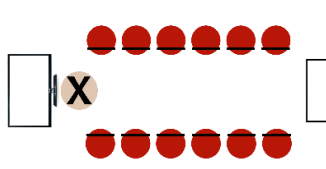

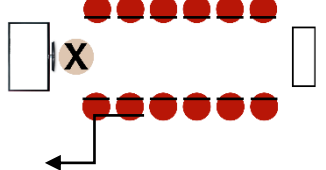
ب-الجزء التطبيقي: تضمن مشاركة جميع الطلبة في الإجابة عن الأنشطة التفاعلية التي تظهر في الشاشة وتكون هذه الأنشطة خاصة بالسائد السابق الذي قام الطلاب بقراءته وشرحه علما انه في هذا القسم تم تقسيم الطلبة على مجموعات بواقع خمس مجموعات لكل مجموعة طالبين وزمنه (40 دقيقة).

ج-القسم الختامي: تضمن إطفاء اللابتوبات وإرجاع الكراسي لأماكنها وأخذ الحضور ثم الانصراف وزمنه (15) دقيقة .

وحدة تعليمية نظري

المرحلة والشعبة: الرابعة - ا -	موضوع الدرس : مهارات التخطيط للتدريس	الأهداف السلوكية
عدد الطلبة : 35	وقت المحاضرة : 90 دقيقة	الهدف المعرفي : أن يتعرف الطالب على أهمية مهارات التخطيط للتدريس .
التاريخ : 22 / 11 / 2022	الوسائل التعليمية :- 1. موقع Wooclap .2. عرض ppt 3. فيديو 4. لابتوبات على عدد الطلاب 5. مصورات 6. شاشة عرض 7. راوتر عدد (2) 8. ستيكرات 9. لاصقة ساعة توقيت	الهدف النفسحركي : أن يسرع الطالب في حل الانشطة التفاعلية .
		الهدف الوجداني : أن يتعاون الطالب مع زملائه في حل الأسئلة الجماعية .

الملاحظات	التشكيلات	المهارات والفعاليات الحركية	اجزاء الوحدة التعليمية	الوقت	اقسام الدرس الوحدة التعليمية
التأكد من دخول الطلبة بهدوء إلى المختبر وإلقاء تحية السلام .		إلقاء التحية على الطلاب والجلوس في أماكنهم المخصصة وتهيئة أذهان الطلاب وذلك بإلقاء مقدمة سريعة حول الدرس وطرح أسئلة حول الموضوع السابق وربطه بالموضوع الحالي.	10	15 د	القسم الإعدادي
المحافظة على الهدوء والنظام والحرص على انتباه الطلبة الى العروض		دخول الطلبة على موقع Wooclap وإعطائهم الكود الخاص بالمحاضرة: يوجه المدرس سؤال للطلاب حول عنوان الدرس الحالي ويرى إمكانية إمام الطلبة من معلومات حول السؤال الموجه لهم. ثم بعدها يتم تحريك الشرائح الخاصة بمحاضرة (مهارات التخطيط للتدريس) إذ يقوم المدرس باختيار	الجزء التعليمي (العروض)	70 د	القسم الرئيسي

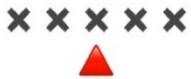
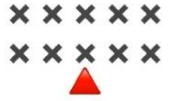


التقديمية .		<p>طالب بصورة عشوائية لقراءة الشريحة، بعدها يشرح المدرس نفس هذه الشريحة للطلاب ثمهداً للنشاط التفاعلي الذي يأتي بعد كل شريحة ويتم تخصيص وقت (30) او (60) ثانية للاجابة عن السؤال ثم بعدها يتم الانتقال للشريحة التالية وهكذا</p>		
الأداء الجماعي للطلبة وإعطائهم تغذية راجعة حول حلول الأنشطة التفاعلية .		<p>1. إدخال أنشطة تفاعلية تخص الشريحة التي مسبقتها . 2. إعطاء مدة (30 او 60) ثانية لكل سؤال . 3. ثم بعدها عرض الجواب الصحيح للطلبة (للتقويم) .</p>	الجزء التطبيقي (التقويم)	
الحرص على مشاركة جميع الطلبة في النشاط الترفيهي .		<p>إعطاء نشاط ترفيهي للطلاب للتغيير من مود الطالب والانتقال للعامل الترفيهي . ويتم عرضه على شاشة العرض .</p>	نشاط ترفيهي	5 د
ارجاع الأجهزة والأدوات في أماكنها وخروج الطلبة بهدوء .		<p>1. التوصية في الواجب البيتي بعد كل محاضرة . 2. إرجاع الأدوات لأماكنها الخاصة . 3. خروج الطلبة بهدوء من المختبر . * اما حضور الطلبة // سيتم تصديره الى Excel مباشرة بعد انتهاء المحاضرة عن طريق برنامج الـ Wooclap</p>	الانصراف	القسم الختامي

ثانيا: الوحدات العملية:

- 1- القسم التحضيري : تضمن: تهيئة الأدوات ، أداء تحية الدرس ، الاحماء ، إحضار الطلبة أجهزتهم المحمولة .
- 2- القسم الرئيسي : تضمن (الجزء التعليمي والجزء التطبيقي)، وزمنه (65) دقيقة وكما يأتي:
 - أ- الجزء التعليمي : وزمنه (25 د) ، اذ يقوم المدرس بشرح ما تم أخذه في المحاضرة النظرية بشكل مفصل وتطبيق الاداء أمامهم .
 - ب-الجزء التطبيقي: وزمنه (40 د)، اذ يقوم المدرس بإخراج أحد الطلاب لأداء ما تم شرحه وهكذا بالنسبة لبقية الطلاب.
 - ج-القسم الختامي: وزمنه (10د) تضمن (لعبة صغيرة، تمارين تهدئة، إرجاع الادوات، اخذ الحضور ثم الانصراف).

وحدة تعليمية عملية

الأهداف السلوكية	موضوع الدرس : تطبيق خطة الدرس	المرحلة والشعبة : الرابعة - أ -
الهدف المعرفي : أن يتعرف الطالب على أقسام خطة الدرس .	وقت المحاضرة : 90 دقيقة	عدد الطلبة : 35
الهدف النفسحركي : أن يشارك الطالب في تطبيق خطة الدرس .	الوسائل التعليمية :- 1. موقع Wooclap . 2. عرض ppt	التاريخ : 2022 / 11 / 22
الهدف الوجداني : أن يتعاون الطالب مع زملائه اللعبة الصغيرة .	3. أجهزة الهاتف المحمولة الخاصة بهم 4. راوتر عدد (2) 5. ساعة توقيت 6. شواخص 7. اطواق 8. حبل	

الملاحظات	التشكيلات	المهارات والفعاليات الحركية	اجزاء الوحدة التعليمية	الوقت	اقسام الدرس الوحدة التعليمية
التأكد من خروج الطلبة وأداء التحية الرياضية بصوت عالي.		تهيئة أدوات الدرس / إحضار الطلاب للساحة / وقوفهم بشكل نسق / أداء التحية الرياضية.	الجزء التحضيري د 2	د 15	القسم الاعدادي 15 دقيقة
الأداء الجماعي للطلبة		تقسيم الطلبة مجموعتين / سير اعتيادي / هرولة / مس الأرض (مرة يمين مرة يسار) عند الصافرة / هرولة / سير اعتيادي / كل قف	الاحماء د 3		
تصحيح الأداء الخاطئ للطلاب		(الوقوف ، رجلين فتحا ، مس الرقبة) فني الرجلين (2 عدة)	تمارين بدنية د 10		
إصغاء الطلاب أثناء الشرح		شرح أقسام خطة الدرس للطلاب بشكل مفصل	الجزء التعليمي 25	د 60	القسم الرئيسي

التأكد من مشاركة جميع الطلبة في أداء المهارة مع ضرورة إعطاء التغذية الراجعة لهم		تقسيم الطلبة إلى ثلاث مجاميع وكل مجموعة تحتوي على (10) طلاب لأداء خطة الدرس مع تبادل الأدوار بينهم إلى أن يقوم جميع الطلاب بالأداء مع إعطائهم تغذية راجعة	الجزء التطبيقي د 35		القسم الختامي
المحافظة على سلامة الطلاب أثناء أداء اللعبة والانضباط		لعبة الوصول إلى الكنز // على الطالب أن يتجاوز مجموعة من الحواجز المتكونة من أطواق و شواخص وحبل ثم أخذ قطعة من الورق الموجودة في إناء والرجوع ثم يأتي الطالب الثاني ويكرر الأداء وهكذا إلى أن تنتهي قطع الورق والفريق الذي يجمع أكبر عدد من الورق هو الفائز .	اللعبة التصغيرية د 10	د 15	
أخذ شهيق وزفير مع المحافظة على الهدوء		السير على أطراف الأصابع / أخذ شهيق وزفير / ذراعان جانبا عاليا	تمارين تهنئة د 3		
أداء تحية الانصراف بصوت عالي ومسموع		جمع الأدوات / الوقوف بشكل نسق / أداء تحية الانصراف	الانصراف د 2		

3-8- الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية (برنامج Woodlap) وتنفيذ الوحدات التعليمية التي أعدتها الباحثة اجريت الاختبارات البعدية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، إذ تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية يومي 24-25/1/2023 الموافق الثلاثاء والاربعاء إذ تضمنت الاختبارات مقياسي المتغيرات قيد الدراسة، وقد حرصت الباحثة على أن تكون ظروف الاختبارات البعدية مشابهة لظروف الاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق نتائج دقيقة.

3-9- الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss-26) لاستخراج المعالم الإحصائية التالية الوسط الحسابي والانحراف المعياري و اختبار T لعينة واحدة واختبار T لعينتين مستقلتين ومستوى الدلالة ودرجة الحرية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها.

جدول (3) يبين المعالم الإحصائية للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	sig	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المقياس الاختبار
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	46.57	3.65	164.60	2.27	119.60	درجة	مهارات التدريس

* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

جدول (4) يبين المعالم الإحصائية للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	sig	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المقياس الاختبار
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	96.81	2.98	205	2.63	120.60	درجة	مهارات التدريس

* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن المجموعة التجريبية قد سارت على وفق برنامج **Wooclap** الذي كان له الدور في عملية تنمية مهارات التدريس قيد البحث وقد توضح ذلك عند رفع مستوى الأداء لدى الطلبة في الاختبارات البعدية حيث إن هذه البرنامج **Wooclap** قائم على الأسلوب وهذا التعلم يدعم لديهم القدرة على حل المشكلات في المواقف الجديدة (Nada:2000: 35)

كما ان للوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثة وفقا للبرنامج **Wooclap** كان لها الاثر البالغ في تنمية التحصيل المعرفي ومهارات التدريس لذا أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المبحوثة ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة ، لذا أشار الباحثون الى أن هذه الفروق قد عززت الإدراك المعرفي لتنمية المتغيرات المدروسة كذلك أعطت دافعية للتعلم والذي بدوره يعطي للمتعلم دوراً فاعلاً في انجاز العملية التعليمية وان البرنامج الالكتروني لمادة طرائق التدريس عن طريق الحاسوب الذي يلامس الواقع الحي الذي يعيشه الطالب من تطور تكنولوجي وتماسه المباشر مع الأجهزة الذكية ،ومنها جهاز الحاسوب وابتعاده عن الروتين في الاختبارات التقليدية الذي انعكس إيجابيا في نتائج الاختبار ،واعطاه دافعا واثارة وتشويقا للإجابة مما أنتج تدققاً عالياً للطلبة ،وهذا ما لاحظناه في أثناء استعمالهم للبرنامج الالكتروني لمادة طرائق التدريس بالنتائج الايجابية ، وهذا ما أكده (علي محمد عبد المجيد 1996) أن "الحاسب الالكتروني يلعب دورا كبيرا وهاما في العملية التعليمية فهو يستطيع إن يضيف على العملية التعليمية حيوية

وبعدا تقنيا جديد ليبعد بها عن الطريقة التقليدية حيث يساعد المدرسين والتلاميذ في حل مشاكلهم بجميع أنواعها ويساعدهم على الوصول إلى أهدافهم وتحقيقها وإكساب التلاميذ المهارات التعليمية ونقل الخبرات إليهم" (محمد:1996: 141)

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (5) يبين المعالم الإحصائية للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	sig	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المقياس الاختبار
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	27.07	2.98	205	3.65	164.60	درجة	مهارات التدريس

* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)

وتعزو الباحثة هذا الفارق وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بسبب استعمال المجموعة التجريبية لبرنامج **Wooclap** والذي اثبت كفاءته لتطوير التحصيل المعرفي و مهارات التدريس من خلال نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين وبرنامج **Wooclap** عمل على تحسين وجعل التعلم أفضل من خلال التعاون الإيجابي بين المعلم والمتعلمين وبين المتعلمين أنفسهم، وما يميز هذه المنصة أن المتعلمين يمكنهم رؤية الإجابة الصحيحة فوراً عندما يقوم المعلم بتقديمها لهم من خلال جهازه الخاص، وكذلك لا يمكنهم الانتقال إلى السؤال التالي إلا عندما يسمح المعلم بذلك، وهنا يظهر روح التعاون بين المعلم والمتعلمين من خلال انتظار المعلم للمتعلمين حتى يجيب الكل على السؤال المطروح، وكذلك في الانتقال إلى السؤال الاتي. والتعلم التعاوني قائم على أساس التعاون بين المدرس والمتعلم والمتعلمين أنفسهم وأشارت (وهيب: 2021: 43) الى ان التعلم التعاوني من الاستراتيجيات التي تهتم بنشاط المتعلمين وتتيح لهم فرص العمل مع مجموعات تعاونية والقيام بعمل ايجابي ونشط وتمكن المتعلم من التفاعل مع المواقف المختلفة التي تقابله لتحصل المعلومات والحقائق.

وان الوسائل الالكترونية تساعده بدرجة كبيرة في مساعدة الطالب على تعلم مهارات جديدة واكتسابها، ومن هذه الوسائل البرامج الالكترونية التي تحتوي على الرسومات الصور المختلفة، الذي يوضح اجزاء مختلفة من خطة الدرس اذ تتفق الباحثة مع (ديوان: 2017: 59) "في دور الوسائل الإلكترونية في تطوير الجانب المعرفي واشراك جميع الحواس في عمليات التعلم مما يؤدي الى ترسيخ وتعميق هذا التعلم".

وان التكرارات المناسبة للمهارات التدريسية وتدرجها في المنهج التعليمي التي وضعت على وفق الزمن المخصص في الوحدة التعليمية لها تأثير في تحسين اداء الطلاب "اذ تعد التكرارات شرطا هاما من شروط التعلم لأنها تساعد على استمرار الارتباطات بين المثيرات والاستجابات لفترة أطول مما يؤدي إلى تحقيق التعلم. فضلا عن التغذية الراجعة التي اعطيت للطلاب، من خلال مساعدة المدرس للطلاب على اكتشاف الاستجابات الصحيحة فيثبتها، وحذف الاستجابات الخاطئة أو إلغاؤها" ان اسلوب التعلم التعاوني ينمي لدى الطالب الثقة بالنفس وتعزيز التفاعل وبناء العلاقات بين المشاركين في البحث وأدى ايضا الى تطور قدرات الطالب المعرفية من خلال "استثارة دافعية الطلاب وتشجيعهم وترغيبهم في المشاركة الفعالة في أنشطة البحث وتحفيز الطلاب على ان يكتشفوا بأنفسهم الاجابات والمعلومات" (كمبش:2017: 67)

وان تفوق المجموعة التجريبية جاء نتيجة لمثابرة افراد المجموعة التجريبية في زيادة تعلمهم بالوسائل العلمية الحديثة وحبهم لمواكبة التطور والثورة العالمية في عالم التكنولوجيا حيث اكدت (مها صبري حسن وفراس اكرم سليم 2015) ان مواكبة التغيرات في المجالات المختلفة عامة وطرائق التدريس خاصة يحتم علينا باعتبارنا تربويين ان نقوم بالبحث والتقصي عن التقنيات الحديثة التي تركز على المتعلم كمحور أساسي وفعال في العملية التربوية. (حسين وسليم:2015: 67)

وإن استخدام التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء من قبل الباحثة في أثناء سير التدريس ساهمت بمردودات إيجابية في تحسين التحصيل المعرفي ومهارات التدريس قيد البحث واکدت ذلك (ميساء نديم أحمد الياسين 2023) على ان التغذية الراجعة لها مردود ايجابي في تصفية وتهذيب وتشذيب العمل، فمعرفة الفرد قدر من المعلومات التي تساعده على إدراك أفضل للموقف التعميمي، وهذا يتطلب تلازم إعطاء المعلومات مع الاستجابة خطوة بخطوة(الياسين:2013: 23)

كذلك ان السماح للمتعلمين بأخذ الوقت الكافي الذي يناسب امكانياتهم ساعد على التطور والتقدم الواضح في التحصيل المعرفي ومهارات التدريس حيث ترى (بسمة نعيم محسن واخرون 2022) ان السماح للمتعلمين بأخذ الوقت الكافي للتعلم طبقا لإمكانياتهم وقدراتهم الذاتية فضلا عن طريقة عرض المادة التعليمية سواء صور ثابتة او متحركو او وسائط او مقاطع فيديو والتي تمكن المتعلمين من استعمال أكثر من حاسة في عملية التعلم وتتيح لهم فهما وادراكا واستيعابا لطبيعة المادة المراد تعلمها(محسن:2022: 122)

4- الخاتمة

توصلت الباحثة إلى الأنشطة الفعالية المعدة ضمن برنامج (Wooclap) كان لها الدور الإيجابي في تطور مهارات التدريس لدى المجموعة التجريبية، اثبت البرنامج (Wooclap) فاعليتها من خلال الوحدات التعليمية والذي أدى الى تطور المجموعة التجريبية، تفوق المجموعة التجريبية على مجموعة الضابطة في اختبار مهارات التدريس، ان استعمال البرامج الالكترونية يزيد من دافعية الطلبة نحو التعلم والتفاعل مع زملائهم والمدرس ويظهر قدراتهم الإبداعية، في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثة توصي باعتماد برنامج (Wooclap) في درس التربية الرياضية لما لها من تأثير ايجابي في مهارات التدريس لدرس طرائق التدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة، إمكانية تنمية المهارات التدريسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة باستعمال البرامج الالكترونية الأخرى وتطوير قابلياتهم المعرفية، واعتماد التدريسين على البرامج الالكترونية لما له من اختصار في الوقت والجهد وإجراء دراسات وبحوث مشابهة على عينات أخرى واستخدام برامج الكترونية أخرى .

المصادر

- ايات لازم وهيب: تأثير بعض تراكيب كيجان التعاونية في تعليم المواقف الخطئية والتحكيمية بكرة قدم الصالات للطالبات، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2022،
- ايات لازم وهيب: تأثير بعض تراكيب كيجان التعاونية في تعليم المواقف الخطئية والتحكيمية بكرة قدم الصالات للطالبات، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2022،
- بسمة نعيم محسن وآخرون: تأثير استراتيجيات التفكير البصري لذوي النمذجة الحسية في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للطالبات، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، العدد53، المجلد،14، 2022
- علي محمد : اثر استخدام بعض الوسائل التكنولوجية على تدريس مهارات وحدة تعليمية في الدرس التربية الرياضية ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، م8 ، العدد 1 ، القاهرة ، حلوان ، 1996،
- فهد سيف الدين غازي ساعاتي: مناهج البحث العلمي في الادارة الرياضية ، ط1 ، العراق ، البصرة ، العربي للنشر والتوزيع ، 2014

- لمياء حسن ديوان: اساسيات تصميم المناهج الدراسية في التربية البدنية، العراق ، دار مكتبة البصائر ، ط1 ، 2017
- ماجدة حميد كمش: تطبيقات بحثية في طرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق، المطبعة المركزية لجامعة ديالى ، ط1، 2017
- مها صبري حسن وفراس أكرم سليم: إثر استخدام استراتيجية التعلم التوليدي في التحصيل المعرفي والذات الأكاديمي والاتجاه نحو مادة طرائق التدريس، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، العدد23، المجلد،7، 2015
- ميساء نديم أحمد الياسين: أثر استراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة في تقليل الاخفاق المعرفي وتحسين الجوانب النظرية والمعرفية في مادة طرائق التدريس للطلبات، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، العدد55، المجلد،15، 2023
- Dabbageh ,Nada H.et at. (2000) 'Assessing a problem-Based Learning Approach to an Instructional Design Course;A case study performance Impartment Quarterly.

تقنين مقياس الخبرات النفسية لمدربي الألعاب الفرقيّة في مديريات النشاط الرياضي
*Psychological experiences to intellectual stress for team games coaches
in the directorates of sports activity*

حيدر طه حيدر
مديرية تربية ديالى
Haider Taha Haider

الاء زهير مصطفى
جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة
Alaa Zuhair Mustafa
Diyala University Sciences
College of Physical Education and
Sports

الكلمات المفتاحية: تقنين مقياس الخبرات النفسية:

ملخص البحث

إذ تكمن أهمية البحث بوساطة دراسة الخبرات النفسية لمدربي الألعاب الفرقيّة بوساطة مقياس الخبرات النفسية الذي يقوم الباحث وتقنيته لهذه الفئة من المدربين الذين يتعرضون للضغوط النفسية والصعوبات التي يواجهونها في التدريب والمنافسات.

مشكلة البحث:

بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة تبين للباحث أنه لم يتم التطرق على موضوع الخبرات النفسية في المجال الرياضي، لذلك قرر الباحث دراسة الخبرات النفسية، وكذلك لعدم وجود أداة قياس لقياس الخبرات النفسية لمدربي الألعاب الفرقيّة في العراق ما عدا اقليم كردستان، ويمكن صياغة مشكلة البحث بالسؤال الاتي : هل للخبرات النفسية علاقة بالاجهاد الفكري لمدربي الالعاب الفرقيّة في مديريات النشاط الرياضي والمدرسي ؟ .

ضمن هدف الدراسة تقنين مقياس الخبرات النفسية لمدربي الألعاب الفرقيّة. حيث استخدم الباحث في المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، لأنّه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث وأهدافه، وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمقياس الخبرات النفسية ، في ضوء المعالجات الاحصائية لنتائج التي عرضت وحللت ونوقشت، توصل الباحث الى النتائج الاتية:

الاستنتاجات: يُعدُّ مقياس الخبرات النفسية لمدربي الألعاب الفرقيّة العاملين في اقسام النشاطين الرياضي والمدرسي في العراق أداة صالحة للاستعمال لقياس الخبرات النفسية لهم ، وتمتع المدربين العاملين في اقسام النشاطين الرياضي والمدرسي في العراق بمستويات جيدة ، وانحصرت نتائج افراد عينة البحث في مقياس الخبرات النفسية ضمن مستويات (جيد، متوسط، جيد جدا). واوصى الباحث امكانية تكيف مقياس الخبرات النفسية وتطبيقه على مؤسسات رياضية اخرى ،

ضرورة العناية بالجوانب النفسية للمدربين بوصفها عاملاً أساسياً من عوامل الاتزان الانفعالي لدى المدربين.

Abstract

This chapter includes the introduction to the research and its importance, as the importance of the research lies in the study of psychological experiences and their relationship to the intellectual stress of team sports coaches by means of the psychological experience scale that the researcher builds and standardizes for this category of coaches who are exposed to psychological pressures and difficulties they face in training and competitions.

Research problem: After seeing the researcher about the previous studies, it became clear to the researcher that the subject of psychological experiences in the sports field was not addressed, so the researcher decided to study psychological experiences, as well as the lack of a measuring tool to measure the psychological experiences of team games coaches in Iraq, so the researcher decided to build and standardize the psychological experiences scale. This section included the research methodology and field procedures, and in harmony with the nature of the problem, the researcher used the descriptive survey method and (relationships) to suit the research problem. Note that the research sample was (315) trainers. (15) trainers were used for the sample of the exploratory experiment, and (150) trainers as a sample for rationing and application, and then discussing the tools used and the steps of conducting the research, which included Designing a questionnaire The questionnaire that contained five domains (35) items distributed over the five domains, and an indication of how these questionnaires were distributed as well as the statistical methods used in the re. The fourth chapter dealt with presenting, analyzing and discussing research data using appropriate statistical methods in order to achieve the objectives of the research. In his study, the researcher reached the following most important conclusions and recommendations:

The most important conclusions: The measure of the psychological experiences of team sports coaches working in the sports and school activity departments in Iraq is a usable tool for measuring their psychological experiences search.

1-المقدمة:

إنَّ ما يحصل من تطور في مختلف الميادين الرياضية ما هو إلاَّ حصيلة أبحاث ودراسات وعلوم مختلفة أسهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة ومن تلك العلوم التي

أسهمت في هذا التطور علم النفس الرياضي الذي له الأثر الكبير والواضح جنباً إلى جنب مع بقية العلوم النظرية والتطبيقية في اعتلاء الألعاب الرياضية ناصية التقدم.

يُعدُّ علم النفس الرياضي أحد ميادين علم النفس الحديثة نسبياً وهو بلا شك ميدان مشوق للنفس البشرية إذ يجد فيه القارئ عامة والرياضي بخاصة الكثير من المعلومات التي تجيب على ما يدور في ذهنه ومخيلته وتتكشف له كثير من أسرار الألعاب الرياضية والتطور المذهل الذي طرأ عليها والانجازات والأرقام القياسية التي طبعتها ومما لا شك فيه ان للممارسة والتطور المذهل انماطاً مختلفة ومتعددة من السلوك الانساني الذي يعبر عن سمة العصر الذي نعيشه وهو التحام النظرية بالتطبيق والعلم مع العمل خاصة.

وتكتسب دراسة الخبرات النفسية أهمية خاصة بوصفها عاملاً حاسماً في تكوين شخصية الرياضي إذ يرى علماء النفس ان الخبرات المبكرة للفرد تتجدد وتتشكل في مراحل العمر، رغم ان شخصية الرياضي تخضع بعد ذلك لمراحل الحياة بمثيرات مختلفة، إذ تتسع العلاقات وتزداد الخبرات عند مواجهة مواقف الحياة الايجابية والسلبية إلى أن يجب الاخذ بنظر الاعتبار ان الخبرات النفسية تؤثر دوماً في بيئة الشخص بل انها تظل محركاً رئيسياً في بنيتها الشخصية وخاصة في الاعمار المتقدمة لذا تكمن أهمية البحث: بوساطة دراسة الخبرات النفسية وعلاقتها بالإجهاد الفكري لمدربي الألعاب الفرقية بوساطة مقياس الخبرات النفسية الذي يقوم الباحث ببناءه وتقنيه لهذه الفئة من المدربين الذين يتعرضون للضغوط النفسية والصعوبات التي يواجهونها في التدريب والمنافسات. اما مشكلة البحث: يتعرض كثير من المدربين في أية لعبة من الألعاب الفرقية إلى عديد من المجهودات والمشكلات والتفكير في الفريق الخصم وكيفية قراءته لتحركات الفريق، وما يرافقها من مشاعر الضيق واليأس، ولما قد يكون للخبرات النفسية دورٌ كبيرٌ في التأثير على شخصية المرء الرياضي والتي من الممكن أن تحد من الإجهاد الفكري الذي يقع على عاتق المدربين، وبعد الإجهاد الفكري ابرز هذه الضغوط والمشكلات التي قد تواجه المدربين، ، ويمكن صياغة مشكلة البحث بالسؤال الاتي : هل للخبرات النفسية علاقة بالاجهاد الفكري لمدربي الالعاب الفرقية في مديريات النشاط الرياضي والمدربي؟، لذا ارتأى الباحث القيام ببناء مقياس الخبرات النفسية وتقنيها للمدربين وتبني مقياس الإجهاد الفكري الذي يتعرضون له قبل المباريات ووضع المعالجات له خدمة للعبة في بلدنا العزيز. اما هدف البحث فتضمن تقنين مقياس الخبرات النفسية لمدربي الألعاب الفرقية في مديريات النشاط الرياضي في العراق .

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

يُعرف مجتمع البحث بأنه " جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها ، أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث " (منذر الضامن، 2007:160).
العينة هي جزء من المجتمع الأصل الذي تجري عليه الدراسة يتم اختيارها عشوائيا او عمديا طبقا لأسلوب الدراسة وظروف إجرائها لذا اشتمل مجتمع البحث على المدربين العاملين في اقسام النشاطين الرياضي والمدرسي في العراق والبالغ عددهم (315) مدرباً ومدربةً بحسب الجدول (1) وبحسب احصائيات التسجيل في المدرجات العامة للتربية الرياضية والنشاط المدرسي.

الجدول (1)

يبين توزيع عينة البحث على المجتمع

ت	العينات	الإعداد	النسبة المئوية
1	مجتمع البحث	315	%100
2	عينة البحث	285	%90.47
3	التجربة الاستطلاعية	15	%5.26
4	عينة البناء	120	%42.10
	عينة التقنين والتطبيق	150	%52.63

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- فريق العمل المساعد. ملحق (2)
- مقياس الخبرات النفسية ملحق (1)

2-3-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة:

- حاسبة الكترونية يدوية.
- اقلام جاف.
- ساعة توقيت

2-4 اجراءات تقنين المقياس

يشير مفهوم التقنين إلى الحكم على المقياس ما أنه مقنن، وهذا يعني انه لو تم تطبيق المقياس بواسطة أفراد وباحثين مختلفين فأنهم يحصلون على النتائج نفسها أو نتائج مقارنة لها، بشرط تطابق وتشابه إجراءات التطبيق والتصحيح، فهو يعني رسم خطة شاملة وواضحة ومحددة لجميع

خطوات الاختبار وإجراءاته وطريقة تطبيقه وتفسير درجاته وتحديد السلوك المطلوب من اللاعب والشروط المحيطة به، في أثناء تطبيق الاختبار بالإضافة الى وجود معايير السلوك معايير لتفسير الدرجات. (كامل عبود، 2008، 125).

2-4-1 تطبيق المقياس على عينة التقنين

طبق مقياس الخبرات النفسية المكون من (30) عبارة، على أفراد عينة التقنين هم لمدربي الألعاب الفرعية في اقسام النشاطين الرياضي والمدرسي عدا اقليم كردستان ، وكانت الإجابة على استمارة المقياس بصيغته الالكترونية مباشرة 2023/5/1م إلى 2023/5/25، واطلع أفراد العينة على تعليمات المقياس وكيفية الإجابة عنه قبل البدء بالإجابة، وبعدها يبدؤون بالإجابة وتتراوح زمن الإجابة على عبارات المقياس بين (15-20) دقيقة.

2-4-2 تصحيح المقياس

يتكون مقياس الخبرات النفسية من (30) عبارة ، وهذه البدائل هي (دائما، غالبا، محايد، نادرا، ابدا) وتكون الدرجة (1,2,3,4,5) للعبارات الايجابية و (1,2,3,4,5) للعبارات السلبية ، و قام الباحث بتصحيح استمارات الإجابة لعينة التقنين ، وتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بجمع الدرجات على جميع عبارات المقياس ، ولكون مقياس الخبرات النفسية مكون من (30) عبارة، فان اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (150)، و اقل درجة (30).

2-4-3 اشتقاق المعايير (القيمة التائية) لمقياس الخبرات النفسية

إن تفسير الدرجة التي يحصل عليها الأفراد تُعدُّ المرحلة الأخيرة من 0 مراحل تقنين المقياس، فمن الضروري الحصول على مؤشرات تفسر الدرجة على المقياس وتوضح مصادر الخطأ فيها، ولكي نتمكن من الحكم على نتائج المقياس لابد أن يكون ذلك في ضوء معايير معينة بحيث تسمح هذه المعايير بمقارنة نتيجة الفرد بنتائج غيره من الأفراد في المستوى نفسه. ويؤكد (كامل عبود، 2008م:121) أن تشتق المعايير من عينة التقنين التي تمثل المجتمع الأصلي المدروس فتكون الدرجات المحولة للدرجات الخام لأفراد هذه العينة مصدراً للمعايير، والمعايير هي قيم إحصائية رقمية تصف وتحدد مستويات الأداء على الاختبار وهي جزء أساس من عملية إعداد وتقنين الاختبار، ويفضل استعمال عينات كبيرة من الدرجات الخام من أجل بناء مستويات معيارية نستطيع استعمالها لمقارنة أي درجة خام يمكن الحصول عليها من المجتمع نفسه، وتكمن أهمية تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية بالآتي:

- تحدد الوضع النسبي للفرد في العينة المعيارية كما تحدد مستواه.

- تقويم أداء الفرد في ضوء أداء الآخرين.

- تصبح مقاييس للمقارنة سواء بين الأفراد أو بين الاختبارات وتعني مقارنة أداء فرد مع فرد آخر.

- تحدد مدى التقدم في التحصيل في مختلف الجوانب.

الجدول (2)

يبين الدرجات المعيارية لمقياس الخبرات النفسية

التائية	الزائنية	النسبة المئوية التراكمية	النسبة المئوية	التكرارات	الدرجة الخام	التسلسل
13	-3.70	.7	.7	1	84	1
25.6	-2.44	1.3	.7	1	99	2
26.4	-2.36	2.0	.7	1	100	3
28.9	-2.11	2.7	.7	1	103	4
29.8	-2.02	3.3	.7	1	104	5
30.6	-1.94	4.7	1.3	2	105	6
31.5	-1.85	5.3	.7	1	106	7
32.3	-1.77	6.0	.7	1	107	8
33.1	-1.69	6.7	.7	1	108	9
34	-1.60	7.3	.7	1	109	10
35.6	-1.44	8.7	1.3	2	111	11
36.5	-1.35	9.3	.7	1	112	12
37.3	-1.27	11.3	2.0	3	113	13
38.2	-1.18	12.0	.7	1	114	14
39	-1.10	12.7	.7	1	115	15
39.8	-1.02	15.3	2.7	4	116	16
40.7	-0.93	17.3	2.0	3	117	17
41.5	-0.85	20.0	2.7	4	118	18
42.3	-0.77	23.3	3.3	5	119	19
43.2	-0.68	25.3	2.0	3	120	20
44	-0.60	28.0	2.7	4	121	21
44.9	-0.51	30.0	2.0	3	122	22
46.5	-0.35	34.7	4.7	7	124	23
47.4	-0.26	37.3	2.7	4	125	24
48.2	-0.18	40.0	2.7	4	126	25

التائية	الزائية	النسبة المئوية التراكمية	النسبة المئوية	التكرارات	الدرجة الخام	التسلسل
49.1	-0.09	44.7	4.7	7	127	26
49.9	-0.01	46.7	2.0	3	128	27
50.6	0.06	51.3	4.7	7	129	28
51.5	0.15	53.3	2.0	3	130	29
52.3	0.23	59.3	6.0	9	131	30
53.1	0.31	63.3	4.0	6	132	31
54	0.40	66.7	3.3	5	133	32
54.8	0.48	68.0	1.3	2	134	33
56.5	0.65	74.0	6.0	9	136	34
57.3	0.73	76.7	2.7	4	137	35
58.2	0.82	81.3	4.7	7	138	36
59	0.90	84.0	2.7	4	139	37
59.8	0.98	86.0	2.0	3	140	38
60.7	1.07	89.3	3.3	5	141	39
61.5	1.15	92.0	2.7	4	142	40
62.4	1.24	93.3	1.3	2	143	41
63.2	1.32	94.0	.7	1	144	42
67.4	1.74	96.7	2.7	4	149	43
68.2	1.82	100.0	3.3	5	150	44
			100.0	150		45
					128.19	الوسط الحسابي
					11.932	الانحراف المعياري

من الجدول في اعلاه يتبين ان الوسط الحسابي للدرجات المعيارية (الزائية) كان (0) ولانحراف المعياري (1) لكون قيمه السالبة والموجبة موزعة معتدلا على جانبي خط الاعداد بين (+_3) ، اذ تم استخراج هذه القيم من خلال حساب استجابات عينة التطبيق عبارات المقياس لكي يتم الحصول الدرجة الكلية لكل فرد على المقياس والتي تمثل الدرجة الخام في الحقل الاول من الجدول في اعلاه وما يقابله في الحقل الاخير من الجدول نفسه الذي يمثل درجة المقياس التي تم استخلاصها بعد تعديل الدرجة المعيارية التائية ، بهدف اشتقاق المعايير لمقياس الخبرات النفسية إذ تم تبويب

بيانات جدول (3) ووضع المستويات المعيارية والتكرارات بالاستناد الى قيم الدرجات المعدلة (النهائية) الواردة فيه .

2-4-4 تحديد مستويات معيارية لمقياس الخبرات النفسية:

من أجل استكمال الهدف الاول من البحث تم وضع مستويات معيارية لمقياس الخبرات النفسية ،واستخدم الباحث منحى التوزيع الطبيعي على أساس النسبة المئوية ،اذ تم ذلك من خلال تحديد الدرجة الأدنى التي يمكن للفرد الحصول عليها جراء اجابته على مفردات المقياس ،أذ تبلغ أدنى قيمة يمكن الحصول عليها(13) درجة معيارية معدلة بينما أعلى درجة ،يمكن ان تبلغ (68.2) درجة معيارية معدلة ،وبذلك يتضح أن درجات استجابة أي فرد على عبارات المقياس ستتحصر بين تلك الدرجتين وكما مبين في الجدول(3).

الجدول (3)

يبين الدرجات الخام و المستويات المعيارية ودلالاتها في مقياس الخبرات النفسية

المستوى	النسبة المئوية%	التكرار	الدرجة المعيارية	التسلسل
ضعيف جداً	0.66%	1	13-21	1
ضعيف	4%	6	22-30.6	2
مقبول	10.66%	16	31.5-39.8	3
متوسط	24.66%	37	40.7-48.2	4
جيد	36.66%	55	49.1-57.3	5
جيد جداً	23.33%	35	58.2-68.2	6
		150		المجموع

3- مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (3) يتبين من الجدول (30) الإرتفاع الواضح للمستويات المتحققة للعينة على مقياس الخبرات النفسية فقد حصل المستوى جيد على (55) تكراراً بنسبة مئوية مقدارها (36.66%) والمستوى متوسط تكرر ل (37) وبنسبة مئوية بلغت (24.66%) والمستوى جيد جداً حصل على (35) تكراراً وبنسبة مئوية (23.33%) بينما حصل المستوى مقبول على (16) تكراراً بنسبة مئوية بلغت (10.66%) والمستوى ضعيف حصل على (6) تكرارات وبنسبة مئوية بلغت (4%) من مجموع العينة والمستوى ضعيف جداً حصل على (1) تكرار وبنسبة مئوية بلغت (0.66%) وهذا ما يشير إلى أن قيم مستوى الخبرات النفسية جيدة لدى مدربي الألعاب الفرقية لأقسام مديريات النشاط الرياضي والمدربي في العراق.

ويعزو الباحث هذه الايجابية في المستويات إلى الخبرات النفسية التي لها تأثير مباشر في نمو شخصية المدرب وتحديد طابعها إلى حد ما ،ويمكن اعتبار تلك الخبرات بهذا المعنى من أحد المحددات النفسية والاجتماعية لنمو شخصية المدرب وصقل شخصيته. إذ يشير (wortman) إلى ان علماء النفس يجمعون مع اختلاف تياراتهم على أهمية الخبرات النفسية في الدور الذي تلعبه في بناء الشخصية والنمو النفسي والاجتماعي للفرد، فالمدرب الذي يتمتع بخبرات نفسية ايجابية قائمة على أساس الاشباع المناسب للحاجات النفسية تتوقع له شخصية مستقلة تتسم بالسواء وتتوافر فيها دعائم الاتزان الانفعالي والقدرة على التوافق مع الاخرين (Rush,1992,45)

4- الخاتمة:

في ضوء المعالجات الاحصائية لنتائج التي عرضت وحللت ونوقشت، توصل الباحث الى النتائج الآتية:

الاستنتاجات: يُعدُّ مقياس الخبرات النفسيّة لمدرّبي الألعاب الفرقيّة العاملين في اقسام النشاطين الرياضي والمدرسي في العراق أداة صالحة لقياس الخبرات النفسيّة لهم، تمتع المدربون العاملون في اقسام النشاطين الرياضي والمدرسي في العراق بمستويات جيدة.. واوصى الباحث : ضرورة اعتماد مقياس الخبرات النفسيّة لمدرّبي الألعاب الفرقيّة التابعين لأقسام النشاطين الرياضي والمدرسين في العراق بوصفهم أداةً للقياس، وضرورة العناية بالجوانب النفسيّة للمدرّبين بوصفها عاملاً أساسياً من عوامل الاتزان الانفعالي لدى المدرّبين.

المصادر

• منذر الضامن؛ أساسيات البحث العلمي، ط1: (عمّان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2007.

• كامل عبود حسين؛ بناء وتقنين مقياس الاغتراب للرياضيين، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية الجادرية ، 2008

- Rush, M.; Political and Society, An Introduction to Political Sociology, Prentice Hall, 1992).

ملحق (1)

يبين عبارات مقياس الخبرات النفسية (30) عبارة النهائية الموزعة على عينة التقنين مع ورقة التعليمات

عزيزي المدرب المحترم ...
تحية طيبة:

نضع بين يديك مجموعة من العبارات التي تتعلق بالخبرات النفسية التي يمكن أن تحدث لكل مدرب، نرجو منك بعد قراءتها بعناية تامة التفضل بالإجابة عليها وفق ما يلائمك منها، بوضع علامة (✓) في الحقل الذي يعبر عن رأيك الصريح أمام كل عبارة، علما إن اجابتك الدقيقة سوف تخدم أغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها سوى الباحث، ولا داعي لذكر الاسم، كما نرجو عدم ترك أي عبارة دون إجابة.
مع الشكر والتقدير...

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
المجال الأول: التخطيط الذاتي						
1	أشعر بالرضا حينما اقارن نفسي بالمدرين الآخرين.					
2	أعتمد التدريب المنظم والمستمر.					
3	أرى أن أتخاذ القرار مفتاح النجاح في التدريب.					
4	أرى ان فرصة الفوز في المباراة موجودة.					
5	أستطيع التكيف مع ظروف المباراة غير المتوقعة					
6	التخطيط يساعدني في التعامل مع المواقف بصورة جيدة.					
7	استطيع التعامل مع اللاعبين بأسلوب منظم.					
المجال الثاني: التفاؤل						
8	أشعر بالرضا، لأنني اتحمل مسؤولية الأخطاء التي ارتكبتها في المباراة.					
9	امتلك القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة.					
10	أمتلك الهدف والمعنى لكي أعيش من اجله.					
11	أؤمن بمقولة نفاعلو بالخير تجدوه.					
12	أصل إلى مرحلة اتقان الاداء في التدريب.					
13	أشعر ببعض الارتباك في أثناء المباريات المهمة.					
المجال الثالث: الحاجات						
14	أسعى إلى اكتساب خبرات جديدة.					
15	أشك في قدراتي عند مواجهة المنافس القوي.					
16	لدي القدرة على توجيه اللاعبين في الملعب من أجل الاداء الافضل للفريق.					
17	اخشى الهزيمة حتى قبل بدء المباراة.					
18	أشعر ان الغد سيكون مشرقاً.					
المجال الرابع: الثقة بالنفس						

ت	الفقرات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
19	لدي القدرة على السيطرة على الفريق بخبراتي السابقة.					
20	أشعر بالمباراة بكل سرور وفرح.					
21	أستطيع بكل سهولة ان أعمل جؤًا نفسيًا مثاليًا مع اللاعبين.					
22	أستطيع العمل على مواجهة المواقف الصعبة في أثناء التدريب.					
23	أمتلك القدرة على التعامل مع المشاعر السلبية.					
المجال الخامس:						
24	أعمل واجباتي التدريبية بسرعة ودقة.					
25	أنا دائمًا انظر إلى الجانب الايجابي للمنافسات الرياضية.					
26	أثق بقدرتي على اتخاذ قرارات حاسمة في أثناء المنافسة الرياضية.					
المجال السادس: مفهوم الذات						
27	أشعر أنني أقل ميلًا إلى التخطيط في أثناء التدريب					
28	أشعر بالحرية في تطبيق خطط التدريب.					
29	أشعر بالغضب عند الخسارة أكثر من شعوري بالفرح عند الفوز.					
30	أحظى باحترام الفريق بالدرجة التي تليق بي.					

ملحق (2)

يبين أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	العنوان الوظيفي
1	جرير مكي	طالب ماجستير/ كلية التربية بدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى
2	امجد محمد احمد	مدرس تربية رياضية
3	احمد راضي	طالب ماجستير/ كلية التربية بدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى

بعض المحددات البدنية وعلاقتها بأداء مهارتي التصويبة السلمية والرمية الحرة للاعبات
المنتخب الوطني بلعبة تحدي المهارات بكرة السلة

Thesis abstract

(Some physical determinants and their relationship to the performance of the peaceful shooting and free throw skills of the national team players in the basketball skills challenge game

يسار صباح جاسم

جامعة ديالى

Yassar Sabah Jassim

*Diyala University, College of
Physical Education and Sports
Sciences*

تغلب سلام مجيد

Taghlib Salam Majeed

*Directorate General of Diyala
Education*

taglubsalam@gmail.com

الكلمات المفتاحية : المحددات البدنية ، التصويبة السلمية ، والرمية الحرة

Keywords: physical limitations, peaceful shooting, and free throw

الملخص:

يعد التطور الحاصل في لعبة تحدي المهارات بكرة السلة نتيجة حتمية لدخول العديد من العلوم في العملية التدريبية للوصول الى اعلى المستويات ويعد التخطيط والاختبار من اهم الوسائل العلمية التي تساهم في التقدم والاستمرار في هذا التقدم فقد تم استحداث لعبة تحدي المهارات اذ تعد لعبة حديثة في كرة السلة انشأها الاتحاد الدولي لكرة السلة ونظرا لمتطلبات هذه اللعبة الحديثة اذ تحتوي على مهارات متعددة تتطلب اعداد اللاعبين بأفضل مستوى بدني واتقانهم للمبادئ الاساسية والمهارية لكي يحقق النتيجة المطلوبة وقد هدفت الدراسة الى تعرف العلاقة بين اداء مهارة التصويب السلمية والرمية الحرة للاعبات المنتخب الوطني بلعبة تحدي المهارات بكرة السلة.

1. وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي وقد تكونت عينة البحث من لاعبات كرة السلة والذي تمثل في أندية الشمال وبغداد، للعام 2022-2023 و عددها ستة أندية. وقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية وتطبيق الاختبارات المعنية بالبحث على (30) لاعبة من واقع (80) لاعبة ، وبعد الحصول على النتائج قام الباحثان بمعالجتها عن طريق استخدام الإحصاء المعلمي وبعد تحليل النتائج توصل الباحثان إلى استنتاجات أهمها ، يمكن التنبؤ بالأداء المهاري بدلالة بعض المحددات البدنية والتي يمكن على اساسها انتقاء اللاعبات بلعبة تحدي المهارات.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :-

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته في تحقيق اهداف البحث.

2-2مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبات كرة السلة والذي تمثل في أندية الشمال وبغداد، للعام 2022-2023 و عددها سبعة (7) أندية، والبالغ عددهن (80) لاعبة وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين أندية مجتمع البحث والعينة

ت	النادي	المحافظة	عدد اللاعبات
1.	شهربان	ديالى	10
2.	غاز الشمال	كركوك	12
3.	دريندخان	السليمانية	10
4.	افر وديت	السليمانية	10
5.	سرجنار	السليمانية	12
6.	سنحاريب	دهوك	12
7.	بلاد الرافدين	بغداد	12
	المجموع		78

اما عينة تطبيق المحددات البدنية والمهارية للعبة تحدي المهارات فتم اختيار عينة مكونة من (3) أندية والبالغ عددهن (30) لاعبة بالطريقة العمدية وشكلت نسبة (38%) وتم تطبيق اختبارات محدثات لغرض عمل المقارنات في تلك المحددات.

جدول (2)

يبين عينة تطبيق المحددات البدنية والمهارية

ت	النادي	المحافظة	عدد اللاعبات
1.	شهربان	ديالى	10
2.	دريندخان	السليمانية	10
3.	افر وديت	السليمانية	10

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة.

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العلمية.
- الملاحظة.
- المقابلات الشخصية.
- الاختبارات.
- شبكة الانترنت.
- فريق العمل المساعد^(*).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

1. ساعة توقيت الكترونية عدد (4) صينية الصنع نوع كاسيو.
2. حاسبة لابتوب عدد (1) نوع hp .
3. شريط قياس نسيجي مرن (50) لقياس المسافات الطويلة.
4. شريط قياس نسيجي (كتان) عدد(2) صيني الصنع طول (5)م لقياس الأطوال.
5. كرات سلة عدد(10) كرة.
6. شواخص بلاستيكية عدد (8) شاخص.
7. صافرة عدد (4).
8. أشرطة لاصقة ملونة.
9. كراسي عدد (4).
10. اقلام جاف.
11. جهاز (سدير) لتحمل الاداء.
12. هاتف محمول نوع (ايفون 11) من اجل التصوير.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-5 تحديد القدرات البدنية واختباراتها:

2-5-1 تحديد القدرات البدنية:

لغرض تحديد القدرات البدنية المؤثرة في لعبة كرة السلة عمد الباحثان الى الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية العربية والاجنبية، والتي من خلالها تم تحديد القدرات البدنية (السرعة و الرشاقة و تحمل الاداء)

^١ الملحق (1)

2-5-2 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث :

- 1- اختبار السرعة (35م)
 - 2- اختبار الرشاقة (الركض حول دائرة المعدل)
 - 3- اختبار تحمل الاداء (اختبار سدير لتحمل الاداء)
- ## 2-6 تحديد القدرات المهارية واختباراتها:

بعد الاطلاع على المصادر والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضع البحث تم تحديد القدرات المهارية و اختيارها من قبل الباحثين في مجال كرة السلة ولكون هذه الاختبارات ملائمة لمتغيرات البحث:

1. التصويبة السلمية.
2. الرمية الحرة.

2-6-1 اختبارات القدرات المهارية المستخدمة في البحث:

1- اختبار التصويبة السلمية:

اسم الاختبار: اختبار التصويبة السلمي امام الهدف من مسافة 5م خلال (15 ثانية) (يسار صباح، 2016، 307):

الغرض من الاختبار : قياس سرعة التصويبة السلمي ودقته خلال (15ثا) من خلال النظام الفوسفاتي.

الادوات اللازمة: ملعب كرة سلة، كرات سلة عدد 5، صافرة، ساعة توقيت، شريط لاصق استمارة تسجيل.

مواصفات الاداء:

يرسم خط بطول (1م) امام الهدف على بعد (5م) ويقف اللاعب على الخط وعند سماع اليعاز يقوم باستلام الكرة والتصويبة السلمي ويرجع مسرعاً يستلم كرة ويكرر الاداء لمدة (15ثا)

حساب الدرجة : احتساب عدد مرات التصويبة والتصويبة الناجح خلال 15 ثا.

اختبار الرمية الحرة:

اختبار دقة تصويبة الرمية الحرة (ريسان خريبط، 1989، 75 - 78).

اسم الاختبار: "التهديف من خلف خط الرمية الحرة 10 رميات.

الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديف للرمية الحرة.

الادوات اللازمة : كرة سلة عدد 2 ، ملعب كرة سلة ، هدف كرة سلة.

وصف الأداء : يتخذ اللاعب موقعه في المكان المحدد ومعه الكرة خلف منتصف خط الرمية الحرة ، ويقوم اللاعب بأداء مجموعتين كل مجموعة تتكون من 5 رميات متتالية.

التسجيل:

1. تحتسب وتسجل للاعب درجة واحدة لكل رمية ناجحة (تدخل فيها الكرة للسلة).
 2. لا تحتسب للاعب اي درجة عندما لا تدخل الكرة السلة (رمية فاشلة).
 3. درجة اللاعب تساوي مجموع النقاط التي الي حصل عليها في الرميات 10 .
- ### 2-7 التجربة الاستطلاعية الخاصة بالقدرات البدنية والمهارية:

بعد ان تم تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) لاعبات من نادي شهران في القاعة المغلقة في نادي ديالى (قاعة علي سلام) وذلك في الاثنين الموافق (2022/8/15)، في تمام الساعة العاشرة صباحاً، وكان الغرض منها ما يأتي:

1. تعرف الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
2. التحقق من مدى ملاءمة الاختبارات للعينة.
3. تعرف كفاية فريق العمل المساعد في إجراء الاختبارات.
4. تعرف السليبيات التي قد تواجه إجراء الاختبارات وكيفية معالجتها.
5. سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.
6. معرفة قدرة فريق العمل على تنفيذ مهامه بشكل دقيق والتعرف على كيفية ملئ الاستمارة الخاصة بالبحث.
7. معرفة السليبيات والمعوقات التي قد تعترض طريق إجراء الاختبارات.

2-8 التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بتطبيق التجربة الرئيسية على العينة الرئيسية البالغ عددهم (30) طالبة وعلى مدى خمسة ايام وذلك للمدة من (2022/9/5) ولغاية (2022/9/10). وكانت الاختبارات قد تمت في (قاعة نادي دريندخان، قاعة نادي بيشمركة في السليمانية، قاعة نادي السليمانية).

2-9 الوسائل الإحصائية:

- استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات.
1. الوسط الحسابي.
 2. الانحراف المعياري.
 3. اختبار (T) للعينات المستقلة.
 4. الارتباط البسيط لبيرسون.
 5. الخطأ المعياري.

6. الانحدار الخطي المتعدد.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للمحددات البدنية وتحليلها.

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء والخطأ المعياري للمحددات البدنية والمهارية

المتغيرات	السرعة	الرشاقة	التحمل	الرمية الحرة	التصويب السلمي
الوسط الحسابي	6.4830	8.7380	7.9200	4.8333	4.8000
الوسيط	7.0000	9.0000	7.6800	5.0000	5.0000
الانحراف المعياري	1.32000	1.72547	1.93516	1.62063	1.62735
معامل الالتواء	-1.175-	-0.455-	.372	-0.309-	-0.368-

ويلاحظ أن قيم معامل الالتواء محصورة ما بين $(1 \pm)$ مما دل على توزيع العين اعتدالياً.

3-3 عرض نتائج الارتباطات بين المحددات البدنية والمحددات المهارية:

الجدول (4)

يبين معامل الارتباط البسيط بين المحددات البدنية والمهارية لعينة البحث

المتغيرات	السرعة	الرشاقة	التحمل
الرمية الحرة	قيمة (ر) المحسوبة .771	.796	.526
	نسبة الخطأ .000	.000	.001
التصويب السلمي	قيمة (ر) المحسوبة .783	.791	.522
	نسبة الخطأ .000	.000	.002

يبين الجدول (4) قيم معامل الارتباط ونسبة الخطأ بين المحددات البدنية (التحمل،

الرشاقة، السرعة) ومهارات كرة السلة قيد البحث، إذ كانت معاملات الارتباط معنوية بمستوى دلالة

(0.05) مما دل على وجود علاقة ارتباط بين المحددات البدنية والمهارية قيد البحث.

الجدول (5)

يبين قيمة الارتباط المتعدد ومعامل التحديد والارتباط المصحح والخطأ في التقدير

الخطأ في التقدير	(R^2) المصحح	معامل التحديد (R^2)	قيمة الارتباط المتعدد (R)	المتغيرات	
				المستقل	التابع
1.002	.620	.659	.812 ^a	المحددات البدنية	مهارة التصويبة السلمية

وتفسر الجدول (5) إن قيمة معامل الارتباط المتعدد تشير إلى ارتباط قوي بين مهارة التصويبية السلمية والمحددات البدنية فقد بلغت قيمة الارتباط المتعدد (0.812). أما القيمة التقديرية لمعامل التحديد (R^2) ويعني مقدار القيمة التفسيرية للأنموذج فقد بلغت (0.659). إذ إن معامل التحديد المصحح يفسر لنا المحددات البدنية قيد البحث قد ساهمت بنسب في أداء مهارة التصويبية السلمية إذ بلغت (60%)، أما باقي النسبة فقد بلغت (40%)، التي تعزى إلى متغيرات أخرى أو إلى أخطاء القياس.

الجدول (6)

يبين اختبار الأنموذج بتحليل التباين ودلالة (F) للتعبير عن صحة توقع النتيجة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	قيمة (F) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
الانحدار	50.648	3	16.883	16.784	.000	معنوي
الخطأ	26.152	26	1.006			
المجموع	76.800	29				

يلاحظ من الجدول (6) أن معنوية معاملات الأنموذج الخاص بأداء مهارة التصويبية السلمية وفي آن واحد عالية المقدار، فقد جاءت قيمة (F) المحسوبة (16.784) عند مستوى دلالة (0.000)، وهذا معناه أنه هناك تأثير معنوي للمتغيرات المستقلة (المحددات البدنية للاعبين كرة السلة عينة البحث) الداخلة في الأنموذج، والتي عددها (3) متغيرات، وهي (التحمل، الرشاقة، السرعة)، وهي تشير إلى كفاءة الأنموذج التنبؤي.

الجدول (7)

يبين معاملات معادلة الانحدار ومعنوية معاملات الأنموذج

الثوابت (المعاملات)	قيمة المعالجة	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الحد الثابت	-2.138	-2.117	.044	معنوي
التحمل	.074	.606	.550	غير معنوي
الرشاقة	.424	1.670	.107	غير معنوي
السرعة	.408	1.349	.189	غير معنوي

إن ما يبينه الجدول (7) هو أن المقدار الثابت لأي من المتغيرات المعنية؛ المحددات البدنية في علاقته مع أداء مهارة التصويبية السلمية، فهو يشير إلى إن المحددات البدنية تساهم بشكل فعال في تقدير قيم نتيجة أداء المهارة التصويبية السلمية.

الجدول (8)

يبين قيمة الارتباط المتعدد ومعامل التحديد والارتباط المصحح والخطأ في التقدير

الخطأ في التقدير	(R ²) المصحح	معامل التحديد (R ²)	قيمة الارتباط المتعدد (R)	المتغيرات	
				المستقل	التابع
0.993	.624	.663	.814 ^a	المحددات البدنية	مهارة الرمية الحرة

وتفسر الجدول (8) إن قيمة معامل الارتباط المتعدد تشير إلى ارتباط قوي بين مهارة الرمية الحرة والمحددات البدنية ، فقد بلغ قيمة الارتباط المتعدد (.814^a) ، اما القيمة التقديرية لمعامل التحديد (R²) ويعني مقدار القيمة التفسيرية للأنموذج بلغت (.663) ، اذ ان معامل التحديد المصحح يفسر لنا المحددات البدنية والنفسية قيد البحث قد ساهمت بنسب في أداء مهارة الرمية الحرة بلغت (66%) ، أما باقي النسبة فقد بلغت (34%) ، التي تعزى إلى متغيرات أخرى أو إلى أخطاء القياس .

الجدول (9)

يبين اختبار الأنموذج بتحليل التباين ودلالة (F) للتعبير عن صحة توقع النتيجة

الدالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة (F) المحسوبة	التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	.000 ^a	17.066	16.838	3	50.515	الانحدار
			.987	26	25.652	الخطأ
				29	76.167	المجموع

يلاحظ من الجدول (9) أن معنوية معاملات الأنموذج الخاص بأداء مهارة الرمية الحرة وفي آن واحد عالية المقدار ، فقد جاءت قيمة (F) المحسوبة (17.066) عند مستوى دلالة (0.000) ، وهذا معناه أن هناك تأثيراً معنوياً للمتغيرات المستقلة (المحددات البدنية للاعبين كرة السلة عينة البحث) الداخلة في الأنموذج ، والتي عددها (3) متغيرات ، وهي (التحمل ، الرشاقة ، السرعة) . وهي تشير إلى كفاءة الأنموذج التنبؤي .

الجدول (10)

يبين الخاصة بمعاملات معادلة الانحدار ومعنوية معاملات الأنموذج

الثوابت (المعاملات)	قيمة المعالجة	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
الحد الثابت	-2.092-	-2.092-	.046	معنوي
التحمل	.076	.625	.537	غير معنوي
الرشاقة	.357	1.421	.167	غير معنوي
السرعة	.494	1.649	.111	غير معنوي

إن ما يبينه الجدول (10) هو أن المقدار الثابت لأي من المتغيرات المعنية المحددات البدنية معنوية في علاقته مع أداء مهارة الرمية الحرة، فهو يشير إلى إن المحددات البدنية تساهم بشكل فعال في تقدير قيم النتيجة أداء المهارة الرمية الحرة.

3-2 مناقشة النتائج :

3-2-1 مناقشة نتائج كفاءة الأنموذج التنبؤي:

من أجل التحقق من كفاءة الأنموذج التنبؤي قام الباحثان بتطبيق معادلة التنبؤ لكل مهارة على حدا إذ تشير "(Noor Hatem and others 2022.1-12)" "هو أن الأنموذج قادر على التنبؤ بتقدير قيمة النتيجة (أداء مهارة المتابعة) بدلالة القيم المتحققة للمحددات البدنية والنفسية التي تتمتع بها لاعبات كرة السلة (مجموعة بناء الأنموذج)، عليه لابد من تطبيق هذا الأنموذج لمعرفة توقعات أداء المهارة للاعبات المعنيات بالبحث، وعلى وفق ما يرد بالمعادلة الآتية (Noor Hatem and others 2022.1-12) بالنسبة لقيمة أداء المهارة التصويب السلمي = - 2.138 + (0.074 × قيمة التحمل) + (0.424 × قيمة الرشاقة) + (0.408 × قيمة السرعة) قيمة الأداء = -2.138 + (7.92 × 0.074) + (8.738 × 0.424) + (6.483 × 0.408) = (4.798056) وهي القيمة المتوقعة. أما بالنسبة لقيمة أداء المهارة الرمية الحرة = -2.138 + (0.074 × قيمة التحمل) + (0.424 × قيمة الرشاقة) + (0.408 × قيمة السرعة) قيمة الأداء = -2.092 + (7.92 × 0.076) + (8.738 × 0.357) + (6.483 × 0.494) = (4.831988) فهي القيمة المتوقعة. من هنا نستطيع أن نجزم بأن هذا الأنموذج التنبؤي كفوء بدرجة عالية من الدقة والصدق والصلاحية، إذ يمكن أن يعمم، ويستعمل مع العينات المتشابهة أو المناظرة لمجموعة البحث.

3-7 مناقشة نتائج العلاقة الارتباطية ونسب المساهمة والقيمة التنبؤية بين المحددات البدنية

بالمهارات الأساسية بكرة السلة:

بالنسبة للمتغيرات البدنية قيد البحث فقد اظهرت النتائج علاقة ارتباط معنوية ونسبة مساهمة وقدرة تنبؤية عالية بالمهارات الاساسية بكرة السلة قيد البحث ويرى الباحثان ان لعبة المهارات الاساسية بكرة السلة تتطلب القدرات البدنية لأثرها الواضح في تطبيق الجانب المهاري والبدني وتكامله وخاصة السرعة، وللسرعة أهمية واضحة حيث تتميز لعبة كرة السلة بالانطلاقات السريعة والسرعة في التهديد وسرعة تنفيذ الهجوم السريع واداء المهارات الهجومية والدفاعية وهذا كله له علاقة

وثيقة بمدى تطور قابلية السرعة في لعبة كرة السلة، لذلك من المهم جداً ان يكون اللاعب على مستوى عالٍ من اللياقة البدنية وخاصة السرعة التي تتطلبها لعبة كرة السلة (محمد مرعي، 2001، 25) على ان قابلية السرعة هي قدرة اساسية يحتاجها لاعب كرة السلة "وان السرعة تساعد اللاعب على الاداء بأقصى سرعة ممكنة مما تظهر تفوقه على نظيره في جميع الجوانب الهجومية والدفاعية اذ ان اللاعب يحتاج الى جميع انواع السرعة التي تظهر في مواقف اللعب المختلفة". اما التحمل فقد اظهرت علاقة ارتباط معنوية ونسبة مساهمة وقدرة تنبؤيه عالياً بالمهارات الاساسية بكرة السلة قطعها اللاعب خلال اشواط المباراة في ملعب طوله 28م وعرضه 15م تتراوح بين 15-18 كم وهذه المسافة يقطعها اللاعب بطريقة سريعة ذهاباً وإياباً على طول الملعب فضلا عن تنفيذ المهارات الاساسية والواجبات الدفاعية والهجومية المطلوبة خلال المباراة، وان قابلية اللاعب على أداء تلك المهارات ضمن إطار خطط اللعب تتطلب مستوى عالي من الإعداد البدني العام والخاص وتتحدد خصائص التحمل الخاص التي يحتاجه اللاعب ويذكر (اياد عبد الكريم العزاوي ووداد المفتي، 1989، 160) "أن العلاقة بين التحمل الخاص والمهارة إيجابية لدى لاعبي كرة السلة فهي تؤثر على الأداء الصحيح إذا ما شعر اللاعب بالتعب وحتى يتمكن من المحافظة على مستوى الأداء طيلة المباراة".

4- الخاتمة:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث في ضوء أهدافه فقد توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية: توصل الباحثان الى معادلتين تنبؤية للمستوى المهاري بدلالة بعض المحددات البدنية والتي يمكن على اساسها انتقاء اللاعبين بلعبة تحدي المهارات. يمكن التنبؤ بالأداء المهاري بدلالة بعض المحددات البدنية والتي يمكن على اساسها انتقاء اللاعبين بلعبة تحدي المهارات. ترتبط المحددات البدنية بعلاقة ذات دلالة معنوية وبنسب مساهمة عالية بالمحددات المهارية قيد البحث. ويوصي الباحثان ضرورة الاسترشاد بالمحددات والبدنية التي لها نسبة مساهمة عالية في تعليم مهارات كرة السلة وتدريبها للاعبين. ضرورة الاسترشاد بالقدرات البدنية التي لها نسبة مساهمة عالية في تعليم مهارات كرة السلة وتدريبها للاعبين. ضرورة اعتماد المدربين نسب المساهمة التي خرجت بها الدراسة واعتمادها بالوحدات التعليمية والتدريبية للاعبين.

المصادر :

- اياد عبد الكريم العزاوي، ووداد محمد رشاد المفتي؛ كرة السلة المهارات الخطئية – التدريب، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989)
- ريسان خريبط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية :ج1: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1989)

- محمد مرعي علي؛ اثر التدريب الفترتي بأستخدام ازمنا مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2001)
- يسار صباح جاسم ؛ اساسيات كرة السلة تعليم- تدريب- تحكيم، (ديالى، المطبعة المركزية لجامعة ديالى، 2016)
- *Noor Hatem AlHaddad, Dhafer Namooos AlTaie, Mohammed Jasim Al-Yasiri; **Efficiency of a predictive model for assessing the performance of the simple direct attack in terms of physical and motor abilities of junior fencers**, SPORT TK-Euro American Journal of Sport Sciences, 2022. Volume 11. Supplement 3. Article 13.P. 1-12.

الملحق (1)

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1.	ميلاد محمد	ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة
2.	يوسف صباح جاسم	تدريسي في كلية التربية بدنية وعلوم الرياضة
3.	زينب يوسف	وزارة الشباب والرياضة
4.	علي قحطان	وزارة الشباب والرياضة/ المدرسة التخصصية لكرة السلة
5.	محمد ابراهيم	المديرية العامة لتربية محافظة ديالى
6.	رشا سعد	دكتوراه تربية بدنية وعلوم الرياضة

فاعلية برنامج ارشادي نفسي في تحسين السيطرة الذاتية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة جامعة كركوك

*The effectiveness of psychological counseling program in improving self
_control female students of the faculty of physical education and sports
sciences university of kirkuk*

مها صبري حسن

زينب عبد الامير عويد

Drmaha571@yahoo.com

Zainab.ameer992@gmail.com

maha sabry hussein

Zainab abdel_ amir awaid

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي، السيطرة الذاتية.

مستخلص البحث

تبرز أهمية البحث في اعداد برنامج ارشادي نفسي ومدى فاعليته في تحسين السيطرة الذاتية لدى الطالبات ويهدف البحث اعداد برنامج ارشادي نفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك وبناء مقياس السيطرة الذاتية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك والتعرف على مقياس السيطرة الذاتية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك والتعرف على مقياس قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك وتعرف فاعلية البرنامج الارشادي النفسي في السيطرة الذاتية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك. وتفترض الباحثة للبرنامج الارشادي النفسي تأثير ايجابي في تحسين السيطرة الذاتية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك

اما منهج البحث واجراءته الميدانية فقد استخدمت الباحثتان المنهجين الوصفي بأسلوب المسحي لبناء المقياس والتجريبي لبرنامج الارشادي بأسلوب المجموعتين المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها ، اذ تسعى هذه الدراسة الى " الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العملية بصورة علمية ونظرية تم تحديد مجتمع البحث تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية حيث شملت جميع طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك باستثناء طالبات المرحلة الرابعة حيث استبعدت الباحثتان هذه المرحلة من التجربة لكون ان طالبات المرحلة الرابعة يخضعن للتطبيق الميداني خارج الكلية لمدة (45) يوم ولا تستطيع الباحثة التواصل معهن باستمرار لذلك تم استبعادهن من التجربة الاساسية **وقد خرجت الرسالة بعدة توصيات منها ضرورة استعمال البرامج الارشادية في كوحداث مكملة ضمن المناهج الدراسية لكليات التربية البدنية. وامكانية افادة المدرسين والمرشدين التربويين في الكليات من البرنامج الارشادي المعد لتحسين السيطرة الذاتية لدى الطالبات.**

Abstract

The importance of the research in preparing a psychological counseling program and its effectiveness in improving the self-control of female students

The objectives of the research were

Preparing a psychological counseling program for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kirkuk and building a measure of self-control among students of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kirkuk and identifying a measure of self-control among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kirkuk and identifying a measure of future anxiety among female students of the College Physical Education and Sports Sciences / University of Kirkuk and identifying the effectiveness of the psychological counseling program in self-control among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kirkuk. The psychological counseling program has a positive effect on improving self-control among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences / University of Kirkuk. As for the research methodology and its field procedures, the researcher used the experimental approach using the method of two equal groups with two pre and post tests to suit the nature of the problem to be solved. Al-Amdia, which included all students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kirkuk except for the fourth stage students, where the researcher excluded this stage from the experiment because the fourth stage students are subject to field application outside the college for a period of (45) days, and the researcher cannot communicate with them continuously, so they were excluded from the experiment the basic .

In addition to the tools that were used in the research and the addition of any measure of self-control. The letter came out with several recommendations, including: -The need to use the counseling programs as complementary units within the curricula of the faculties of physical education. The possibility of teachers and educational counselors in colleges benefiting from the counseling program designed to improve self-control among female students.

1-المقدمة

اصبح الإرشاد التربوي النفسي مجالاً مستقلاً من مجالات علم النفس بعد أن أصبح له إطار علمي رصين وأستقل بنظرياته وأساليبه إذ أن الفرد السوي يقبل على طلب النصح والإرشاد من الآخرين سواء الوالدين أو المدرسين أو غيرهم من الراشدين بغية الاسترشاد بأرائهم حتى يحافظ

على كيانهم ويوفر على نفسه المحاولات الفاشلة التي قد يرتكبها في مواجهة المشكلات التي يصادفها ان احساس الفرد بأن لديه القدرة على التحكم بسلوكه وبيئته وأفكاره ومشاعره يعد أحد المؤشرات الأساسية للتوافق النفسي الناجح فعندما يدرك الفرد أن لديه القدرة على السيطرة الذاتية المدركة يصبح أكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة ، فالمتغيرات النفسية والسلوكية يمكن تفسيرها بالشكل الأفضل عن طريق دراسة اعتقاداتنا وتوقعاتنا بشأن تحقيق غايات معينة ، والتعامل بشكل فعال مع العقبات التي تقف في طريقنا نحو تحقيق الغايات والتغلب على المشكلات التي تعترض حياتنا (الوسى، 2000: 15 وبهذا تظهر أهمية السيطرة الذاتية المدركة بصورة فعالة في مجال التعليم والتحصيـل الدراسي حيث أشارت دراسات متعددة الى وجود علاقة بين السيطرة الذاتية المدركة والتحصيـل والتكيف الدراسي لدى الطلبة (54, simth) وترى هورني أن السيطرة الذاتية قوة كامنة للاحتفاظ بالاندفاعات المتصارعة تحت السيطرة حتى لا تجعل المشاعر تحت تأثير الصراع (هورني، 1988: 84)، كذلك تؤدي السيطرة الذاتية للتعلم لأنه يؤدي إلى العمليات التي تنشط الإدراكات المعرفية والسلوكية والتأثيرات الموجهة بانتظام نحو الحصول على الهدف وتعمل على صياغتها .ومن هنا تكمن أهمية البحث في اعداد برنامج ارشادي نفسي ومدى فاعليته في تحسين السيطرة الذاتية لدى الطالبات. ومشكلة البحث من خلال تواجد الباحثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظت مجهولية المستقبل لدى الطالبات مما يؤدي الى وجود القلق الدائم لديهم فضلاً عن وجود ظواهر اخرى منها انخفاض الثقة بالنفس والسيطرة الذاتية لذي ارتأت البحث الخوض في هذه المشكلة وتصميم برنامج ارشادي نفسي يحسن من مستوى السيطرة الذاتية وتكمن مشكلة البحث بالاجابة على التسؤلات الاتية :

ما مستوى السيطرة الذاتية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كركوك ؟
هل يساعد البرنامج الارشادي في تحسين السيطرة الذاتية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كركوك؟

اهداف البحث

- اعداد برنامج ارشادي نفسي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك.
- بناء مقياس السيطرة الذاتية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك.
- تعرف فاعلية البرنامج الارشادي النفسي في السيطرة الذاتية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك

2-منهجية البحث واجراءته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لبناء المقياس و المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة للبرنامج الإرشادي ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها " يمثل المنهج التجريبي الاقتراب الاكثر صدقاً للعديد من المشكلات العملية بصورة عملية ونظرية " (علاوي، و راتب، 1999، ص 217)
2-2 مجتمع وعينة البحث:

وقد بلغ عدد مجتمع البحث الأصلي (135) طالبة يمثلن المراحل الثلاثة (الأولى والثانية والثالثة) اما عينة البحث فقد تألفت من (120) طالبة وهذه العينة تم توزيع مقاييس البحث عليها بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وبالغاة (10) طالبات واستبعاد (5) استمارات لعدم اكتمال الاجابة عن مقاييس البحث وتم اختيار طالبات المرحلة الثالثة لاداء التجربة الرئيسية بصورة عمدية والسبب ان طالبات هذه المرحلة حصلن على اعلى درجات في مقياس قلق المستقبل وبذلك تم اختيارهن لتمثيل التجربة الرئيسية والخضوع لتطبيق البرنامج الإرشادي حيث تألفت عينة البحث التجريبية من (20) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة كما اسلفنا وقد قسمت عشوائيا وبطريقة القرعة إلى مجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية وبلغ عدد كل مجموعة (10) طالبات والجدول (1) يبين توزيع مجتمع البحث بحسب المراحل الدراسية .

جدول (1)

يبين توزيع مجتمع البحث بحسب المراحل الدراسية .

المجموع	المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	المرحلة الاولى	العدد
135	66	36	33	

الجدول (2)

يبين توزيع مجتمع وعينة البحث.

عينة البناء				تفاصيل مجتمع البحث
المستبعدون	التجربة الاستطلاعية	عينة البناء والتطبيق	المجتمع الكلي	عدد الطالبات
5	10	120	135	

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1. المصادر العربية والأجنبية :
2. الشبكة الدولية (الانترنت)
3. الملاحظة والتجريب.

4. ساعة توقيت

2-4 مقياس السيطرة الذاتية

2-4-1 مقياس السيطرة الذاتية :

بعد اطلاع الباحثة على المقاييس الموجودة و ادبيات البحث والاطار النظري لموضوع السيطرة الذاتية والدراسات السابقة للمقاييس النفسية التي تخص موضوع البحث والتي تمت الاستعانة بها في عملية بناء المقياس وتوظيفها بما يخدم البحث . واهم المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة مقياس (إبراهيم محمود إبراهيم 2003) ومقياس (الجبوري 2005) و مقياس (رزق 2003) وقد اعتمدت الباحثة نظرية أرون بيك في بناء المقياس. النظرية المعرفية لارون بيك :

يعد بيك (1976) Beck أول من صاغ مفهوم الخطط السيطرة ونظريته هي محاولة لفهم الاضطرابات السيطرة فهو يرى أن كل الاضطرابات تنشأ من وجهة نظر الفرد لنفسه (Self) ومستقبله (Futhre) وعالمه المحيط به (The World) وهذا الثلاثي المعرفي هو الذي يشكل الخطط السيطرة للفرد والخطط السيطرة قوانين محددة تنظم معالجة المعلومات والسلوك ان الخطط السيطرة هي طريقة وآلية داخلية يراقب بها الإنسان ذاته ويوجهها ويطريها ويلومها ويفسر بها الأحداث ويقوم التوقعات وحسب هذه النظرية فأن بالأمكان احداث تغيرات كبيرة في سلوك الأفراد وخاصة أولئك الذين يعانون من الاكتئاب وتحدث هذه التغيرات على ثلاث مراحل هي كما يأتي :

1- خطة الفرد العامة Schemata .

2- الخطة السيطرة Emotional Schema (*) .

3- تحسين كفاءات الفرد وتطويرها التي تسرع من العلاج والتغير السلوكي

(Compensatory- Skills

ولما كانت الخطط السيطرة للفرد تشمل أنواعاً مختلفة من المعتقدات مثل التوقعات والتقييمات والعزو السببي أو المسؤولية فأن تعديل هذه الخطط يشمل التعرف على الأخطاء المعرفية Cognitive Errors ثم استبدالها والأخطاء المعرفية حسب هذه النظرية هي:

1- التفكير بكل شيء أو لا شيء All- or- no thing thinking :

أي التفكير يكون جامداً وغير مرن.

2- التعميم المفرط Overgeneralization :

ويعني القفز إلى التعميم بناءً على واقعة واحدة مثلاً الفرد الذي يُخطئ خطأً واحداً فقط ويحكم على نفسه بأنه فاشل .

(*) في المصدر المذكور وردت كلمة Fear Schema وهي المقصود نفسه من معنى Emotional Schema

3- عدم الاهتمام بالحالة الإيجابية : Discounting The Positives

مثلاً أن يقرر الفرد أن حدوث الأشياء الجيدة شيء غير مهم.

4- القفز للناتج : Jumping to Conclusion

ويعني التركيز على جانب واحد من المواقف لاتخاذ القرار.

5- قراءة الأفكار : Mind Reading

وهو اعتقاد الفرد أنه يعرف ما يدور في ذهن شخص معين بقليل من المعلومات المتوفرة لديه كدليل على ما يعتقد.

6- التوقع أو التنبؤ : Fortunetelling

أي إن الفرد يتنبأ بمستقبل شخص يعرفه مع جهله بكل الاحتمالات الأخرى الممكنة.

7- التصغير : Magnifying Minimizing

تقييم أهمية الحدث السلبي أو التقليل من أهمية الحدث الجيد بطريقة مشوهة .

8- التفكير السيطري : Emotional Reasoning

وهو فكرة الفرد بأن ما يعتقد صحياً يجب أن يكون صحيحاً.

9- صياغة عبارات الفرض "Should Statement" : Making

مثل عبارة (يجب، حتماً، من الضروري ، أنا احتمل) .

10- التعريف : Labeling

وهو تبني وصف معين ثابت عند الفرد لتفسير السلوك وعلى أساس هذا الوصف يتم تفسير المواقف الأخرى.

11- المسؤولية غير المناسبة : In Appropriate Blaming

أن يفكر الفرد بأخذ دور معين في حادثة معينة بعد وقوعها .

ونظراً لعدم العثور على مقياس للسيطرة الذاتية يناسب عينة البحث فقد لجأت الباحثة إلى بناء مقياس السيطرة الذاتية ليلئم عينة البحث المتمثلة بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد اتبعت الإجراءات الآتية في بناء المقياس، وكما يأتي:

3-4-1-1 إجراءات بناء مقياس السيطرة الذاتية :

لغرض بناء أداة لقياس السيطرة الذاتية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كركوك قامت الباحثة بالإجراءات الآتية لتحديد المجالات وفقراتها وكما يأتي :

1. تحديد مجالات المقياس:

2. صياغة الفقرات لكل مجال:

3. تطبيق الفقرات على عينة ممثلة لمجتمع البحث:

4. اجراء تحليل الفقرة.

3-4-1-1-1 تحديد مجالات المقياس:-

حددت مجالات مقياس السيطرة الذاتية في ضوء الاطار النظري المتبنى وقد تم تحديد مجالان للمقياس بعد استشارة المختصين والخبراء وهما(السيطرة الذاتية الداخلية ، السيطرة الذاتية الخارجية) ووضع تعريف عام لكل مجال اعتمد في تحديد الفقرات.

2-4-1-1-2 صياغة الفقرات لكل مجال:-

بعد ان تم تحديد المجالات التي يتضمنها المقياس، تم جمع الفقرات وصياغتها لكل مجال وكذلك تم اجراء مراجعة للمقاييس والادبيات التي لها علاقة بالسيطرة الذاتية لكي تلائم المقياس الحالي بمجاليه ،وكذلك كي يلائم العينة الحالية، وقد تم الحصول على(24) فقرة موزعة على مجالي المقياس

2-4-1-1-3 طريقة القياس:

اعتمدت الباحثة طريقة Likert في بناء مقياس السيطرة الذاتية وتكون المقياس من (5) بدائل و هي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً - تنطبق علي بدرجة كبيرة- تنطبق علي بدرجة متوسطة - تنطبق علي بدرجة قليلة-لا تنطبق علي أبداً) ويشمل المقياس في صيغته الاولية على (24) فقرة ويتكون المقياس من محورين كما ذكرنا سابقا وهما (محور السيطرة الذاتية الداخلية) ويضم الفقرات التالية (2، 4، 6، 8، 10، 12، 14، 16، 18، 20، 22، 24). أما المحور الثاني فهو (محور السيطرة الذاتية الخارجية) ويضم الفقرات (1، 3، 5، 7، 9، 11، 13، 15، 17، 19، 21، 23) ويواقع (12) فقرة لكل بعد وتكون الإجابة على المقياس من خلال خمسة بدائل وقد تراوحت درجة البدائل بين(1-2-3-4-5) للفقرات الايجابية وعكسها للفقرات السلبية وهي (1-2-3-4-5) (والجدول (3) يبين مجالات مقياس السيطرة الانفعالية وعدد فقرات لكل مجال.

الجدول (3)

يبين مجالات مقياس السيطرة الانفعالية وعدد الفقرات لكل مجال

ت	المجالات	عدد الفقرات
1	السيطرة الذاتية الداخلية	12
2	السيطرة الذاتية الخارجية	12
	المجموع الكلي	24

2-4-1-1-4 تحديد صلاحية الفقرات :

بعد إن تم صياغة فقرات المقياس بما يلائم عينة الدراسة عرضت على عدد من الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي 15 خبيراً لبيان صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضعت من أجله وبعد تحليل استجابات المختصين تبين إن هناك اتفاقاً تاماً حول صلاحية الفقرات وبنسبة 75% بما يناسب عينة البحث وعند إخضاعها للمعالجة الإحصائية باستخدام (كا²) تبين إن القيمة المحسوبة هي (7.66) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) لذا عُدت جميع الفقرات صالحة لقياس ما وضعت لأجله وتجدر الإشارة إلى انه تم الأخذ بجميع الملاحظات التي أبدتها المختصون والمتعلقة بصياغة بعض فقرات المقياس .

جدول

يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين على صلاحية فقرات مقياس السيطرة الذاتية وقيمة (كا²) المحسوبة والجدولية

أرقام الفقرات في المقياس	عدد الفقرات	عدد الخبراء		قيمة كا ²	
		الموافقون	غير الموافقين	المحسوبة	الجدولية
مجال السيطرة الذاتية الداخلية 2-4، -6 -8 -10 -12 -14 -16 -18 -20 22-24	12	14	1	7.66	3.84
مجال السيطرة الذاتية الخارجية 1، 3، 5، 7، 9، 11، 13، 15، 17، 19، 21، 23	12	13	2	7.66	3.84

3-4-1-6 التجربة الاستطلاعية:

طبقت الباحثة مقياس السيطرة الذاتية في يوم الخميس الموافق 2022/11/24 على عينة البحث الاستطلاعية والبالغة (5) طالبات وقد أتضح أن معدل الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس قد بلغت (15) دقيقة كما تبين أيضاً ان جميع الفقرات كانت واضحة ومفهومة من قبل أفراد عينة البحث .

3-4-1-6 التحليل الإحصائي للفقرات :-

استخدمت الباحثة طريقة معامل الاتساق الداخلي وأسلوب المجموعات المتطرفة في التحليل الإحصائي لبناء مقياس السيطرة الذاتية على عينة بناء مكونة من (50) استمارة من استمارات

الطالبات لغرض اجراء التحليل الاحصائي لبناء المقياس واستخدمت الباحثة الطرق الاتية في عملية التحليل الاحصائي وكما يأتي :

1-معامل الاتساق الداخلي:-

من اجل استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول إلى القوة التمييزية لل فقرات تم توزيع المقياس على عينة البحث البالغة (50) طالبة (عينة البناء) وذلك لاستخراج معامل الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس والدرجة الكلية باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) وبواسطة نظام (spss) على الحاسوب الآلي كما موضحة في الجدول(4).

الجدول (4)

يبين معامل الارتباط لتمييز فقرات مقياس السيطرة الذاتية بطريقة الاتساق الداخلي.

رقم الفقرة	معامل تمييز الفقرات	رقم الفقرة	معامل تمييز الفقرات
1	0.344	13	0.333
2	0.398	14	0.389
3	0.445	15	0.321
4	0.444	16	0.387
5	0.301	17	0.334
6	0.438	18	0.434
7	0.198	19	0.376
8	0.333	20	0.539
9	0.309	21	0.387
10	0.344	22	0.361
11	0.356	23	0.389
12	0.311	24	0.265

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (49) وامام مستوى معنوية (0.05) تساوي (0.280) باستثناء الفقرة (7 و 24).

يتضح من الجدول (5) أن قيم معامل الارتباط بين الفقرات فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (0.198 - 0.539) وعند الرجوع إلى قيمة (ر)الجدولية عند درجة حرية (49) وأمام مستوى معنوية (0.05) نجد انها تساوي (0.280) وفي ضوء ذلك فان جميع فقرات مقياس السيطرة الذاتية مميزة باستثناء الفقرتين الانفة الذكر وذلك لان قيم معامل الارتباط الخاصة بها كانت اكبر من قيمة (ر) الجدولية.

2- أسلوب المجموعتين المتطرفتين:

أستخدمت الباحثة أسلوب المجموعات المتطرفة للكشف عن الفقرات المميزة في مقياس السيطرة الذاتية وبعد القيام بتصحيح إجابات الطالبات على المقياس المؤلفة من (22) فقرة ثم ترتيب درجاتهم تنازلياً وتم اختيار نسبة (27%) من الدرجات العليا والدرجات الدنيا لتمثل المجموعتين المتطرفتين ، وقد تضمنت كل مجموعة (14) استمارة واعتمدت قيمة (ت) الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات ، ذلك وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس ما بين (22-110) درجة ويتم تصنيف السيطرة الذاتية للطالبات من نوي السيطرة الذاتية العالية والمنخفضة من خلال المتوسط الفرضي والبالغ (60) درجة. والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5)

يبين قيمة (ت) المحتسبة بأسلوب المجموعتين المتطرفتين لفقرات مقياس السيطرة الذاتية

رقم الفقرة	قيمة (ت) المحتسبة	رقم الفقرة	قيمة (ت) المحتسبة
1	3.90	12	2.22
2	3.32	13	4.32
3	3.79	14	2.43
4	3.56	15	3.38
5	1.99	16	3.75
6	3.83	17	3.83
7	2.39	18	1.87
8	3.54	19	3.21
9	3.89	20	2.39
10	3.55	21	3.76
11	3.67	22	3.09

. قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (26) وإمام مستوى معنوية (0.05) يساوي (2.11) .
يتبين من الجدول (6) أن القيم التائية لفقرات مقياس السيطرة الذاتية تراوحت بين (2.22-4.32) وعند الرجوع إلى قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (26) و مستوى دلالة (0.05) نجد أنها تساوي (2.11) في ضوء ذلك فإن جميع فقرات مقياس السيطرة الذاتية هي فقرات مميزة باستثناء الفقرات (5-18) وذلك لان قيمتها المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية.

5-2 الخصائص السايكو مترية لمقياس السيطرة الذاتية :

5-5-1 الصدق :

استخدمت الباحثة نوعين من الصدق وهما :

2-1-5-1 الصدق الظاهري:

" وهو المظهر العام للاختبار كوسيلة من وسائل القياس النفسي" (البهي : 1998 ، ص456)
وقد تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال الأخذ بأراء الخبراء والمختصين وظهر بأن
هناك اتفاقاً تاماً حول صلاحية جميع الفقرات من قبل عرضه على السادة الخبراء .

2-1-5-2 الصدق التكويني أو البناء:

" ويقصد بذلك النوع من الصدق الذي يبين مدى العلاقة بين الأساس النظري للاختبار أو
الخلفية النظرية التي أنطلق منها الاختبار ويمكن التحقق من دلالات صدق التكويني الفرضي
بأبتاع طريقتين إحصائيتين هما المجموعتين الطرفيتين ومعامل الاتساق الداخلي" (الدوسان ، 2009 ،
ص33).

وقد تم اعتماد كلا الطريقتين إذ تم حساب القوة التمييزية للفقرات و حساب معامل الاتساق
الداخلي من خلال حساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي
إليه.

2-5-2 الثبات :

" يعني الاستقرار وبمعنى آخر أنه لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لأظهرت شيئاً من
الاستقرار" (الدوسان ، 2009 ، ص33). وللتحقق من ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا كور
نباك .

2-2-5-2 طريقة معامل ألفا كورنباك وطريقة الإعادة:

أن الغرض من استخدام هذه الطريقة هي " لتقدير ثبات درجات أنواع الاختبارات
والمقاييس المختلفة، وتؤدي الطريقة إلى معامل أتساق داخلي لبنية الاختيار أو المقياس ويسمى
أيضاً معامل التجانس

وعند تطبيق المعادلة على فقرات محور السيطرة الذاتية الداخلية وجد أن قيمة معامل ألفا
للمقياس قد بلغت (0.885) عند مستوى دلالة (0.05) وهي دالة إحصائياً ومؤشراً لثبات المقياس
في حين كانت قيمة معامل ألفا عند فقرات بعد السيطرة الذاتية الخارجية قد بلغت (0.816) عند
مستوى دلالة (0.05) وهو مؤشر عالي للثبات. وبهذه الاجراءات اصبح المقياس جاهراً للتطبيق.

2-2-5-2 طريقة الإعادة :

تتم هذه الطريقة بإجراء الاختبار على العينة مرتين تفصل بينهما فترة زمنية حيث كانت
الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيقين (15) يوماً على عينة قوامها (20) طالبة ، وبعد جمع
النتائج قامت الباحثة باستخراج معامل الارتباط البسيط وكانت نتائج معاملات الارتباط كما يأتي .
- محور السيطرة الذاتية الداخلية (0.84) .

محور السيطرة الذاتية الداخلية (0.85) .

حيث تشير فرحات ، إذا كان معامل ثبات (70 %) فأكثر في الدراسات الوصفية فإنه يعد مؤشرا جيدا على ثبات لمقياس . (فرحات: ، 2001.ص56) ونتج عن أسلوب الاعداد أن الارتباط معنوي وهو ما يدل على ثبات نتائج الاختبار .

2-6 وصف مقياس (السيطرة الذاتية) بصورته النهائية:

يتكون مقياس السيطرة الذاتية بصورته النهائية من (20) فقرة، تتوزع على محورين، محور السيطرة الذاتية الداخلية ويتكون من (10) فقرات ومحور السيطرة الذاتية الخارجية وعددها (10) فقرات .

ويقابل كل فقرة من فقرات المقياس خمسة بدائل هي (تتطبق علي بدرجة كبيرة جداً-تتطبق علي بدرجة كبيرة- تتطبق علي بدرجة متوسطة - تتطبق علي بدرجة قليلة - لا تتطبق علي أبداً)، وقيمت لها الأوزان (5، 4، 3، 2، 1) درجة على التوالي وفق البدائل للفقرات الايجابية وعددها (16) فقرة ، والعكس للفقرات السلبية وعددها (4) فقرات ، وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (20-100) درجة بمتوسط فرضي (60) درجة ، ويشير هذا إلى انه كلما ارتفعت درجة المستجيب على المقياس فإنه يشير إلى وجود سيطرة ذاتية عالية لدى الطالبة، وكلما انخفضت درجة المستجيب فإنه يشير إلى انخفاض درجة السيطرة الذاتية الخارجية لديها ، والجدول (7) يبين الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس السيطرة الذاتية بحسب مجالاته.

جدول (7)

يبين الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس السيطرة الذاتية بحسب مجالاته

ت	المجالات	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية	الفقرات المحذوفة	المجموع
1	السيطرة الذاتية الداخلية	1-3-4-7-8-9-10-11-	5-12	2-6	10
2	السيطرة الذاتية الخارجية	13-15-16-17-19-20-21-23-	14-24	18-22	10

وبذلك يكون المقياس جاهزا للتطبيق.

2-7 التطبيق النهائي للمقياس :

بعد أن أجرت الباحثة جميع الإجراءات العلمية المتعلقة ببناء مقياس السيطرة الذاتية للطالبات تم تطبيق المقياسين على أفراد عينة البحث وكما يأتي:

- تم توزيع المقياس على عينة التطبيق والمتمثلة بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد استغرقت مدة التطبيق من (5 - 15 دقيقة) .

- بعد ذلك تم جمع البيانات الخاصة بالبحث والتعامل معها إحصائياً لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث.

2-8 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ (2022/11/28) بعد استكمال الإجراءات العلمية السابقة وتهيئة المستلزمات اللازمة لإنجاح التجربة وبعد تهيئة الظروف كافة لتطبيق البرنامج الإرشادي من ناحية الزمان والمكان وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي بجميع جلساته والموضحة في ملحق (7).

2-9 البرنامج الإرشادي :

بما أن هدف البحث هو الكشف عن فاعلية برنامج ارشادي نفسي في تحسين السيطرة الذاتية وخفض قلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة فقد توجب بناء برنامج إرشادي نفسي يتلاءم مع طبيعة البحث وأهدافه، ولغرض تحديد المجالات والإجراءات التي يعتمد عليها البرنامج،

2-9-1 خطوات بناء البرنامج الإرشادي النفسي للطالبات :

1. تحسين السيطرة الذاتية :

المقصود بذلك تحسين السيطرة الذاتية لإفراد العينة المراد تقديم الخدمات الإرشادية لهم ، وفي هذه الخطوة يتم التخطيط لتنفيذ البرامج الموضوعية وفقاً لأولويات الطالبات فضلاً عن "تحديد المشكلة والأهداف وأبعاد البرنامج والزمن الكلي وعدد الجلسات " (سعفان، ٢٠٠٣، 178)

2. اختيار الأولويات:

قامت الباحثة بتصميم البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين السيطرة الذاتية وخفض قلق المستقبل لطالبات بعد تحديد الأولوية التي حصلت عليها الباحثة من خلال آراء السادة المتخصصين (ملحق 1) .

3. تحديد الأهداف:

في ضوء متغيرات السيطرة الذاتية التي توصلت إليها الباحثة بعد ان قامت بتحديد الأهداف العامة والخاصة المراد تحقيقها للبرنامج وتتضمن :

ا- الأهداف العامة :

أهداف المعالجة الإرشادية: وهي التي تسهم في مواجهة السلوك السلبي وإطفائه وتدعيم السلوك الايجابي ومحاولة تغيير السلوك غير المرغوب لدى أفراد المجموعة التجريبية، من خلال استخدام البرنامج الإرشادي النفسي الحالي.

ب- الأهداف الخاصة :

تم اشتقاق الأهداف الخاصة من الهدف العام للبرنامج الإرشادي، وقد مثلت هذه الأهداف في صورة المواقف التي تمر بها الطالبة وتعديل السلوكيات وتدعيم الايجابي منها والتي تضم إجراءات نظرية وعملية تقوم بها الباحثة بالاشتراك والتعاون مع الطالبات (المجموعة التجريبية) عن طريق المناقشة والحوار الجماعي وبشكل تفاعلي وتكاملي لتحقيق هدف البرنامج الإرشادي النفسي ومن خلال أساليب وفنيات متعددة وصولاً إلى تحسين السيطرة الذاتية وخفض قلق المستقبل لدى أعضاء المجموعة التجريبية.

4. التنظيم والدقة في بناء البرنامج.

قامت الباحثة بتطبيق الأسلوب الإرشادي النفسي بالاعتماد على الفنيات والأساليب المستخدمة في إدارة الجلسات الإرشادية ضمن البرنامج .

5. إيجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الأهداف:

بعد الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ومناقشة عدد من المتخصصين للإفادة من خبراتهم والاختصاصات بأرائهم تم تحديد كيفية تقديم هذه النشاطات الذين ستقوم الباحثة بتنفيذها والأساليب المحددة والجدول الزمني المطلوب لتنفيذ تلك النشاطات .

6- الفنيات والأساليب المستخدمة في بناء البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين السيطرة الذاتية وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كركوك

بما أن كل النظريات التي تشكل الإرشاد النفسي والتربوي ترى بأنه لا توجد فنيات وأساليب إرشادية تكون الأفضل دائماً وأن الأسلوب الإرشادي الفعال هو الذي يتلائم مع خصائص المسترشد وحاجاته و نوعية مشكلته ودرجتها، وأن يكون أكثر فاعلية في اختيار الفنيات ويكون الإرشاد منطلقاً من هذا الأساس ومنطلقاً من كفاءة وخبرة المرشد النفسي وهي بذلك تتيح للمرشد اختيار الأنسب من بين الفنيات والأساليب بما يتطلبه الموقف الإرشادي ويحقق أهدافه (الشهري، 2008، 60)

2-10 تطبيق البرنامج بصيغته النهائية:

بعد الإطلاع على بعض من المصادر والأبحاث التي اهتمت بالمنهج التجريبي من خلال تطبيق البرامج الإرشادية وكذلك الاستفادة من بعض الدراسات العلمية في مجال الإرشاد النفسي الرياضي ومنها دراسة (سعفان، ٢٠٠٣). ودراسة (سيف، 1998) ودراسة (سليمان، 2001) وقد جرى التأكيد على ماياتي :

تطبيق البرنامج بصيغته النهائية على المجموعة التجريبية للبحث في القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك .

2-11 توضيح الأهداف وخطة التنفيذ من قبل الباحثة على أفراد عينة البحث.

نفذت الجلسات الإرشادية أحسب الخطة الموضوعية واستغرقت (14 جلسة) بواقع جلستين أسبوعياً من يومي الاثنين والاربعاء (الساعة العاشرة صباحاً) ، والمدة الزمنية لكل جلسة (45 دقيقة) وقد استغرق تطبيق البرنامج سبعة أسابيع ابتداء من (2022/12/5) ولغاية (2023/1/18). وسعت الباحثة إلى تحقيق أهداف برنامجها من خلال تحقيق الأهداف التالية:

جدول (8)

يبين محتوى جلسات البرنامج الإرشادي المقترح

الأسابيع	اليوم والتاريخ	محتويات الجلسات
الأول	2022/12/5	التعريف بالبرنامج وبناء العلاقة الإرشادية
	2022/12/7	الأمن النفسي والطمأنينة
الثاني	2022/12/12	الثبات الانفعالي
	2022/12/14	مرونة التفكير (التفكير المتكرر قبل السلوك)
الثالث	2022/12/19	تنمية تقدير الذات
	2022/12/21	الاسترخاء
الرابع	2022/12/26	تحويل الأفكار السلبية الى افكار ايجابية
	2022/12/28	التعرف على مفهوم القلق وقلق المستقبل.
الخامس	2023/1/2	ترك المعتقدات والأفكار السلبية لتغير التوجه نحو المستقبل
	2023/1/4	زرع سمة التفاؤل
السادس	2023/1/9	الادراك الايجابي لعناصر الاستمتاع بالحياة لتغيير التوجه نحو المستقبل
	2023/1/11	تنمية الافكار الايجابية
السابع	2023/1/16	مواجهة الذات
	2023/1/18	الختام تداول وشرح مختصر لجميع مادار من مواضيع الجلسات الارشادية

2-12 الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 2023/1/18 بعد استكمال الإجراءات العلمية السابقة وتهيئة المستلزمات اللازمة لإنجاح التجربة وبعد تهيئة الظروف كافة لتطبيق البرنامج من ناحية الزمان والمكان ، وبنفس ظروف الاختبار القبلي .

2-13 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً

(الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- اختبار (ت)لدلالة الفروق بين المتوسطات - معامل الارتباط البسيط بيرسون- الاهمية النسبية - (سييرمان - براون)- قانون الخطأ المعياري)
معامل الالتواء .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها هذا البحث على وفق أهدافه وفرضياته ومناقشة تلك النتائج تبعاً للإطار النظري الذي اعتمده البحث والدراسات السابقة التي تم استعراضها في الدراسة الحالية وعلى النحو الآتي :

3-1 التعرف على مقياس السيطرة الذاتية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كركوك

تم تحقيق هذا الهدف من خلال تطبيقه على عينة البحث البالغة (100) طالبة ومعرفة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي والجدول (9) يوضح ذلك .

جدول (9)

يبين المعالم الاحصائية لمقياس السيطرة الذاتية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كركوك

المرحلة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
الاولى	71.87	12.44	60
الثانية	76.04	10.86	
الثالثة	72.44	8.76	

يتضح من جدول (9) أن الوسط الحسابي لمقياس السيطرة الذاتية لطالبات المرحلة الاولى قد بلغ (71.87) بانحراف معياري بلغت قيمته (12.44) وبلغ الوسط الحسابي لمقياس السيطرة الذاتية لطالبات المرحلة الثانية (76.04) بانحراف معياري بلغت قيمته (10، 86) وبلغ الوسط الحسابي لمقياس السيطرة الذاتية لطالبات المرحلة الثالثة (72.44) بانحراف معياري بلغت قيمته (8.76) وهو اكبر من الوسط الفرضي البالغ (60) وهذا يعني ان مستوى السيطرة الذاتية كان جيدا لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كركوك والجدول (10) يبين المعالم الاحصائية لمحاور السيطرة الذاتية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كركوك.

الجدول (10)

يبين المعالم الاحصائية لمحاول مقياس السيطرة الذاتية وخفض قلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كركوك

ت	الابعاد	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	السيطرة الذاتية الداخلية	درجة	33.88	3.63
2	السيطرة الذاتية الخارجية	درجة	26.30	3.81

يتضح من جدول (10) أن الوسط الحسابي لمحور السيطرة الذاتية الداخلية قد بلغ (33.88) بانحراف معياري بلغت قيمته (3.63) وبلغ الوسط الحسابي للسيطرة الذاتية الخارجية قد بلغ (26.30) بانحراف معياري بلغت قيمته (3.81) .

2-3 عرض نتائج تأثير البرنامج الارشادي النفسي في مقياس السيطرة الذاتية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كركوك للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

الجدول (11)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس السيطرة الذاتية لعينة البحث في الاختبار القبلي.

يبين الاختبار القبلي لسيطرة الذاتية

العينة	العدد	متوسط الرتب	قيمة مان وتني	قيمة (ت)	الدلالة
العينة الضابطة	10	10.35	48	0,114	0,912
العينة التجريبية	10	10,65			

في تعرف الفروق في السيطرة الذاتية تم استخدام اختبار مان وتني للعينات المستقلة في الاختبار القبلي وتبين عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية . اذ ان قيمة الدلالة اقل من القيمة المعتمدة والبالغة (0,05)

3-3 تعرف أثر البرنامج الارشادي النفسي في مقياس السيطرة الذاتية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الاختبار البعدي :

الجدول (12)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة للمجموعتين التجريبية

والضابطة لمقياس السيطرة الذاتية لعينة البحث في الاختبار البعدي

يبين الاختبار البعدي في السيطرة الذاتية

العينة	العدد	متوسط الرتب	قيمة مان وتني	قيمة (ت)	الدلالة
الضابطة	10	6.80	13	2,802	0,004
التجريبية	10	14,20			

ومن اجل التعرف على الفروق في السيطرة الذاتية تم استخدام اختبار مان وتني للعينات المستقلة في الاختبار البعدي وتبين عدم وجود معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية . اذ ان قيمة الدلالة اكبر من القيمة المعتمدة والبالغة (0,05) وهذا يدل على تاثير البرنامج على العينة التجريبية

4-3 تفسير النتائج ومناقشتها:

أسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج المعد من قبل الباحثة في تحسين السيطرة الذاتية وخفض قلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهو تفوق المجموعة التجريبية بالنسبة لنتائج المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ولجميع متغيرات البحث ، إذ تمكن البرنامج الارشادي النفسي من رفع درجات المجموعة التجريبية على مقياس السيطرة الذاتية و الأثر الفاعل للتأثير في شخصية الطالبة وتحويل انفعالاتها من مرتفعة الى معتدلة . إذ أن الباحثة تمكنت من خلال جلسات البرنامج الارشادي من اتباع استراتيجيات مختلفة وأساليب ارشادية وتوجيهية لتغيير السلوك والسيطرة عليه كذلك الاهتمام بتحليل أنماط التفكير لدى الطالبة ، والتي تتصف بالشمولية والتكامل حيث احتوت جلسات البرنامج على اسلوب التحدث الذاتي ، وتغير الافكار السلبية الى افكار ايجابية منطقية وزيادة ثقة الطالبة بنفسها والتي اعتمدتها جلسات البرنامج .

وكان لاتباع الإرشاد الجمعي في تطبيق جلسات البرنامج الأثر الإيجابي في تحسين السيطرة الذاتية ، وهذا ما تؤكد أدبيات الارشاد الجماعي من حيث فاعليته في تحسين السيطرة والقيمة الذاتية للأفراد فهو يوفر فرصة نمو العلاقات الاجتماعية، التي تزيد من إمكانية التخلص مما تعلمه الفرد من سلوكيات واتجاهات غير مرغوبة (سليمان . 2000 . ص39)

وترى الباحثة ان طالبات الجامعة هن أحد شرائح المجتمع التي تنتمي إلى فئة الشباب حيث يتأثرن بالمنغريات التي تطرأ على المجتمع وبهذا تعد مرحلة الشباب مرحلة متميزة ، ففيها تشعر الطالبة بأول لحظة انطلاق في الحياة، والاستقلال التدريجي من سلطة الأسرة ، وتكوين شخصية مستقلة ، كذلك هي مرحلة اكتمال النضج الفكري والجسدي وقد تتناوب حالة وهي فقدان السيطرة مع الذات نتيجة الأزمات والأحداث التي تمر بها الطالبة ، مما يؤدي إلى ظهور مشكلات تعوق السيطرة مع الذات ومن ثم مع الحياة، فضلا عن التغييرات السريعة التي تمر بهم مما ينعكس سلبا على سلوكها .

وقد يؤدي الى ان تكون قراراتها في حل المشاكل على أسس ومعايير قد تكون غير مقبولة نتيجة عدم امتلاكها السيطرة الذاتية المطلوبة على السلوك ولاسيما وان طالبات الجامعة قد

يتعرض لمواقف حياتية كبيرة قد تؤدي بهن إلى وجود بعض الضغوطات والتي بدورها تؤثر على مستوى التفكير والاداء.

فالسيطرة الذاتية هي جوهر شخصية الفتاة وهو النواة التي تقوم عليها الشخصية كوحدة ديناميكية ووظيفية مركبة و ان مقدرة أفراد عينة البحث على تقييم أنفسهم وشعورهن بأهميتها واعتقادهن بكفائتهن الشخصية والتي تم التعبير عنها من خلال إجاباتهم على المقياس والتي أشارت إلى حالة من التفاعل الاجتماعي الايجابي فيما بينهن وشعورهم بالرضا وما احتوته جلسات البرنامج الارشادي وبهذا الصدد تتفق الباحثة مع (البيطار 2008) في أن السيطرة الذاتية تعطى تهيئاً عقلياً يعد الشخص فيه للاستجابة طبقاً لتوقعات النجاح والقبول والقوه الشخصية، وبالتالي فهو حكم الشخص تجاه نفسه وقد يكون هذا الحكم والتقدير بالموافقة أو الرفض (البيطار . 2008 ، 230)

كذلك ترى الباحثة ان افراد عينة البحث هن طالبات تربية بدنية اي من الممارسات للانشطة الرياضية وهذا بحد ذاته يعطي ايعازا ايجابيا للفتاة بتمتعها بالسيطرة الذاتية . وتتفق هذه النتيجة كذلك مع ما توصلت إليه معظم الدراسات السابقة التي خلصت إلى أن الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية... ينظرون إلى أنفسهم بطريقة أكثر إيجابية ولديهم تقدير ذات وسيطرة ذاتية مرتفعة وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة (الأميري ، 2001) ودراسة (الكيلاي ، 2008) .

وقد أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في درجة السيطرة الذاتية نتيجة ما احتواه مضمون الجلسات الارشادية حيث استطاعت الباحثة توفير ظروف نفسية واجتماعية من خلال عرض الوسائل السمعية والمرئية في اثناء الجلسات الارشادية ساعدت الطالبات لزيادة إدراكهن باهمية هذه الجلسات لتفادي الوقوع في المشكلات التي قد تؤثر على السلوك و في الوقت نفسه تحد من مستوى تفاعلها الاجتماعي وتحول دون تحقيق النتائج المطلوبة لديهم، وان النتيجة الحالية يمكن أن تعطي مؤشرا عن أهمية الجلسات الارشادية لدى الطالبات والحاجة إلى بناء علاقات اجتماعية سليمة ضمن أجواء نفسية وصحية بعيدة عن التوتر ولاسيما في الجلسات الارشادية فضلا عن الحاجة إلى المناخ النفسي المناسب ، وتتفق هذه النتيجة مع رأي (الوتار 2008،) و (زبيدة، 2007)

وان مشاركة الطالبات في طرح آرائهن حول البرنامج الإرشادي من خلال الإصغاء إلى مقترحات الباحثة وآرائها حول الفائدة من الجلسات الارشادية الأمر الذي أضفى على البرنامج طابع المرونة من حيث القابلية على التغيير والتعديل فيه. إضافة إلى زيادة ثقة الطالبات بالباحثة والذي القى تجاوبا كبير لحضور جلسات البرنامج من ناحية الالتزام بمواعيد الجلسات وطرح

الاسئلة والمشاكل التي تواجه الطالبات في المواقف المختلفة من جراء عدم السيطرة على سلوكهم وانفعالاتهم وما ينتج عن ذلك .. وهذا ما يتفق مع دراسة (الجنابي 1997)، ودراسة (الخالدي 2006)

4- الخاتمة

في ضوء المعالجة الاحصائية لنتائج اختبارات البحث وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ثم التوصل الى الاستنتاجات الاتية: ان للبرنامج الارشادي تأثيرا واضحا في تحسين السيطرة الذاتية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، اذ كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية التي حصلت على الارشاد الجماعي مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تخضع للجلسات الارشادية . اظهرت الدراسة اهمية البرنامج الارشادي في تحسين السيطرة الذاتية ومساعدة الطالبات على تعديل السلوك الخاطى .-اظهرت الدراسة اهمية البرامج الارشادية ومكانتها جنبا الى جنب مع العملية التربوية والعلمية وتم التوصل ضرورة استعمال البرامج الارشادية في كوحادات مكملة ضمن المناهج الدراسية لكليات التربية البدنية -امكانية افادة المدرسين والمرشدين التربويين في الكليات من البرنامج الارشادي المعد لتحسين السيطرة الذاتية لدى الطلبة .تاكيد العلاقة المتبادلة بين المدرس والطالب القائمة على الحب والاحترام المتبادل كونها الاساس في نجاح البرامج الارشادية .-اجراء مثل هذا البحث على فئات اخرى وتخصصات مختلفة .

المصادر

- امجد علي فليح : أثر برنامج ارشادي وفق اسلوب حل المشكلات على قلق التحصيل العلمي لبعض فعاليات العاب القوى ،(اطروحة دكتوراه)،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة تكريت ،2020.
- سغفان، محمد أحمد (٢٠٠٣).: فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الوسواس الأفعال القهرية المرتبطة بالشعور بالذنب. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، الجزء، ٤، العدد 49.
- سليمان ، عبد الله محمود (2000) علم النفس الارشادي وتطبيقاته ، مجلة شؤون اجتماعية ، عدد/66 ، السنة 17 ، الشارقة ، الامارات العربية .
- فاروق الدوسان : أساليب القياس والتشخيص في التربية العامة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر
- فؤاد البهي : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ط1 ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998 .
- ليلي السيد فرحات: طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، مركز كتاب للنشر، القاهرة، 2000
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000

مقياس السيطرة الذاتية بصورته الاولية

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تحتاج الى تعديل
1	استطيع تغيير مشاعري والتحكم بها بحسب الموقف			
2	اجد ان الانسان العاطفي هو شخص ضعيف ومقاومته للأحداث ضعيف			تم حذفها
3	الحياة تحتاج الانسان القوى ولا مكان للضعيف فيها			
4	احاول تجنب اظهار نقاط ضعفي امام الاخرين			
5	اعاني من عدم السيطرة على نظام حياتي من ناحية الالتزام بنظام غذائي واوراق النوم			
6	امتك سمات شخصية تجعلني شخصا قياديا			تم حذفها
7	احاول اختبار نفسي بين الحين والآخر لاثبات انني لازل قوية			
8	اجد ان تخصيص وقت للراحة والاسترخاء يبعدنا عن الضغوط والتوتر والتفكير السلبي			
9	أتمكن من السيطرة على انفعالاتي بالمواقف الصعبة			
10	اعزو تركي للعادات السيئة لارادتي وعزيمتي العالية			
11	لدي حلول غير مألوفة وذكية للمشكلات التي تواجهني			
12	لا اتمكن من السيطرة على انفعالاتي عندما يثيرني شخص ما			
المجال الثاني	السيطرة الذاتية الخارجية	صالحة	غير صالحة	تحتاج الى تعديل
1	أحاول اتباع نموذج اجد فيه انه يستحق ان اكون مثله			
2	أفعل ما أراه صحيحاً وإن لم يتقبله الآخرون			
3	أدرك أن مستوى نضجي يتحسن بتفاعلي مع الاخرين			
4	أشعر انني اكثر نضجا وخبرة نتيجة تعلمي من تجاربي السابقة			
5	ابتعد عن كل الناس السلبيين ومحدودي التفكير			
6	لدي القدرة على عبور أية أزمة تواجهني			تم حذفها
7	أعتقد ان المواقف الصعبة هي التي تخلق الانسان القوي			
8	خبرات التعلم تجعلني اكثر عقلانية باتخاذ القرارات			
9	أرى أن الصعوبات والمواقف الصعبة تعطيني دافعا لاثبات ذاتي			
10	أعيا الحياة تزيدني إصراراً وعزيمة			تم حذفها
11	أشعر أنني قادر على مقاومة الإغراءات			

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تحتاج الى تعديل
12	أعتقد بأنني أتأثر بالآخرين سواء كان بارادتي او بدون ارادة			

مقياس السيطرة الذاتية بصورته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي أبداً
1	استطيع تغير مشاعري والتحكم بها بحسب الموقف					
2	احاول اتباع نموذج اجد فيه انه يستحق ان اكون مثله					
3	الحياة تحتاج الانسان القوي ولا مكان للضعيف فيها					
4	أفعل ما أراه صحيحاً وإن لم يتقبله الآخرون					
5	احاول تجنب اظهار نقاط ضعفي امام الاخرين					
6	أدرك أن مستوى نضجي يتحسن بتفاعلي مع بالآخرين					
7	اعاني من عدم السيطرة على نظام حياتي من ناحية الالتزام بنظام غذائي واوقات النوم					
8	أشعر انني اكثر نضجا وخبرة نتيجة تعلمي من تجاربي السابقة					
9	احاول اختبار نفسي بين الحين والآخر لاثبات انني لازلت قوية					
10	ابتعد عن كل الناس السلبيين ومحدودي التفكير					
11	اجد ان تخصيص وقت للراحة والاسترخاء يبعدنا عن الضغوط والتوتر والتفكير السلبي					
12	اعتقد ان المواقف الصعبة هي التي تخلق الانسان القوي					
13	أتمكن من السيطرة على انفعالاتي بالمواقف الصعبة					
14	خبرات التعلم تجعلني اكثر عقلانية باتخاذ القرارات					
15	أرى أن الصعوبات والمواقف الصعبة تعطيني دافعا لاثبات ذاتي					
16	اعزو تركي للمعادات السيئة لارادتي وعزيمتي العالية					
17	أشعر أنني قادر على مقاومة الإغراءات					
18	لدي حلول غير مألوفة وذكية للمشكلات التي					

ت	الفقرات	تنطبق علي درجة كبيرة جداً	تنطبق علي درجة كبيرة	تنطبق علي درجة متوسطة	تنطبق علي درجة قليلة	لا تنطبق علي أبداً
	تواجهني					
19	أعتقد بأنني أتأثر بالآخرين سواء كان بارادتي او بدون ارادة					
20	أتمكن من السيطرة على انفعالاتي عندما يثيرني شخص ما					

عناوين الجلسات الارشادية ومواضيعها والوقت

ت	محتوى الجلسة	الوقت	الملاحظات
1	التعريف بالبرنامج والتعارف وبناء علاقات ارشادية	45 د	
2	التعرف على مفهوم قلق المستقبل والسيطرة الذاتية	45 د	
3	اسلوب حل المشكلات واتخاذ القرار	45 د	
4	القدرة على مواجهة القلق	45 د	
5	الامل بالمستقبل	45 د	
6	التفاؤل الواقعي من المستقبل	45 د	
7	تقدير الذات	45 د	
8	الثقة بالنفس	45 د	
9	قوة الارادة	45 د	
10	الاتزان الانفعالي	45 د	
11	التسامح	45 د	
12	التحكم في الضغوط النفسية	45 د	
13	التحكم في التفكير الايجابي	45 د	
14	التصور	45 د	
15	تنمية الثقة بالذات والتحدث امام الآخرين	45 د	
16	تقبل الآخرين	45 د	
17	الاسترخاء العضلي	45 د	
18	الختامية	45 د	

دراسة مقارنة بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية

Positive thinking and negative thinking among students practicing and non-practicing sports activities

صفد مظفر محمد

جامعة زاخو

safad.mohammed@uoz.edu.krd

Safad Mudhfar Mohammed

مصعب محمد عبدالله

جامعة زاخو

musab.abdullah@uoz.edu.krd

Dr. Musab Mohammed Abdullah

أياد طارق إسماعيل

جامعة زاخو

Ayad.ismael@uoz.edu.krd

Ayad Tariq Ismael

الكلمات المفتاحية: التفكير الايجابي - التفكير السلبي

Key words: Positive thinking - Negative thinking

الملخص:

هدفت الدراسة إلى تعرف الفروق بين المتوسط النظري واجابات أفراد عينة البحث بشكل عام في درجة التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى عينة من الطلاب الممارسين وغير الممارسين للإنشطة الرياضية في جامعة زاخو. شملت العينة للدراسة الحالية (70) من الطلاب لكلية التربية في جامعة زاخو وقد اختيروا بالطريقة العمدية ، وقد مثل (40) طالباً من قسم التربية الرياضية الممارسين للإنشطة الرياضية ، وكذلك (30) طالباً من قسم علم النفس الغير ممارسين للإنشطة الرياضية. اجريت الدراسة باستخدام المنهج الوصفي المرتبط بالمقارنات وذلك لملائته طبيعة البحث.

تم معالجة البيانات باستخدام (SPSS) كحزم احصائية من قبل الباحثين، وأسفرت الدراسة إلى تمتع أفراد عينة البحث بشكل عام بمستوى عالي في التفكير الإيجابي على عكس السلبي. وأظهرت النتائج بتميز الطلاب الممارسين للإنشطة الرياضية بمستوى أعلى في التفكير الإيجابي من الطلاب الغير الممارسين للإنشطة الرياضية .

وأخيراً بينت الدراسة بعدم وجود فروق بين الطلاب الممارسين للإنشطة الرياضية والطلاب غير الممارسين للإنشطة الرياضية في مستوى التفكير السلبي . وأنتهى الباحثون إلى مجموعة من التوصيات وكالاتي:

1- إجراء اختبارات دورية في تقييم درجات التفكير الإيجابي - السلبي لدى طلاب القسمين.

- 2- ايجاد المناخ النفسي الذي يعزز جوانب الإيجابية فضلاً عن خفض الجوانب السلبية لطلاب القسمين من قسم التربية من جامعة زاخو.
- 3- ضرورة عمل دراسات مستقبلية مشابهة على طلاب كليات أخرى ومن كلا الجنسين.

.Research Summery

The study aimed to identify the differences between the theoretical mean and the answers of the research sample in general in the degree of positive thinking and negative thinking among a sample of students practicing and non-practicing sports activities at the University of Zakho. The sample for the current study included (70) students from the Faculty of Education at the University of Zakho, and it was represented by (40) students from the Department of Physical Education who practice sports activities, as well as (30) students from the Department of Psychology who do not practice sports activities. The study conducted using the descriptive method, due to its suitability to the nature of the research.

The data processed using (SPSS) as a statistical package by the researcher, and the study resulted in the members of the research sample generally enjoying a high level of positive thought as opposed to negative thought. The results also showed that students who practice sports activities have a higher level of positive thinking than students who do not practice sports activities.

Finally, the study showed there are no differences between students who practice sports activities and students who do not practice sports activities in the level of negative thinking. The researcher concluded with a set of recommendations as follows:

- 1- Conducting periodic tests to evaluate the degrees of positive and negative thinking among students of both departments.
- 2- Creating a psychological climate that enhances the positive aspects as well as reduces the negative aspects for students of the two sections of the Department of Education at the University of Zakho.
- 3- The need to conduct similar future studies on students from other colleges of both genders

1- المقدمة:

يشهد إنسان اليوم عالماً متصفاً بالتغيرات المستمرة بمختلف المجالات الحياتية ، وقد دفع البعض إلى اطلاق مسمى جديد له (عصر السرعة)، والذي عرض الطلاب بالاصطدام لأنواع الضغوطات النفسية التي من شأنها تؤدي الى مشاكل وصعوبات متنوعة في حياته اليومية ، مما لا شك إن استمرار تلك الضغوط من شأنها تؤدي الى الشعور بالإرهاق البدني والنفسي الذي يساهم في تكوين ميول سلبية نحو الأعمال اليومية، ونظراً للدور الذي تقوم به القدرات والمهارات العقلية

والتي من أهمها التفكير بنوعيه سواء الإيجابي منه، أو السلبي في مواجهة الضغوطات التي من شأنها قد يتعرض لها الطلاب باعتبارها أحد أهم العوامل التي تساهم بشكل مؤثر على تحييد الضغوطات النفسية التي يواجهها الأفراد، ومن هنا تم التركيز وتسلط الضوء على دراسة مقارنة بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي إذ أهتم الكثير من المختصين بموضوعات التفكير الإيجابي لأهميته وكذلك عن الطبيعة المدمرة للتفكير السلبي ، حيث يتمتع التفكير الإيجابي بمزاياه كثيرة ليس هو الطريق السليم للوصول للحقيقة والذي يسعى لاكتشاف الثغرات ، وكذلك التفكير السلبي يهيئ للتفكير الوقائي الذي يحسب للفشل فيبقى بأمن من صدمة الإحباط وهذا له دور كبير في نمط الشعور والإحساس بالذات ومدى المصالحة الذاتية مع النفس التي تهيب لرضا دائم من خلال الفكر الوقائي (همفريز، 2002: 6).

وفي المقابل فان ممارسة الأنشطة الرياضية تترك أثراً ايجابية على الجوانب والنفسية والعقلية والجسدية فضلاً عن طريقة التفكير، وعليه حددت أهمية البحث الحالي في محاولة التعرف على مفهوم ومقارنة لدراسة التفكير بنوعيه الإيجابي والسلبي حتى إيجاد السبل التي بواسطتها يمكن تعزيز مدى الاستفادة من مؤشرات الصحة العقلية لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية . فضلاً عن ذلك تتجلى الدراسة الحالية في التركيز على دراسة مقارنة بين التفكير الإيجابي والسلبي لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وقسم علم النفس من كلية التربية بغية الوقوف على معالجة إحدى أهم المشكلات المرتبطة في التفكير بخاصة وان الظروف التي مر بها الاقليم خلال السنوات الاخيرة من حروب ضد الارهاب والمشاكل المادية أثرت وبشكل كبير على عمليات التفكير للطلبة ولاسيما الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية.

فضلاً عن ما تقدم اعلاه فإن الأهمية تدرج في جانبين، يمثل الأول الجانب النظري من خلال الزيادة المعرفية لعلم النفس بشكل عام ومجال علم النفس الرياضي بشكل خاص، سيما وان المكتبات عد فقيرة لمثل هذه الابحاث، أما الثاني والمتمثل في الجانب العملي والتطبيق، فيمكن الاستفادة من النتائج كمؤشر رقمي لوضع أفضل المقترحات وكذلك الحلول والبرامج الارشادية والخططية من قبل المدربين والقائمين في مجال التخصص بما في ذلك برامج الاعدادات النفسية المتعلقة بالاعدادات المتكاملة للشخصية في حين إن عمليات التدريب والتعليم لا تقتصر على الجوانب البدنية والمهارية فحسب بل تتجاوز وصولاً الى الجوانب النفسية منها.

مشكلة البحث:

يؤثر التفكير بشكليه الايجابي والسلبي على حياة الافراد بصورة عامة وعلى الطلاب الجامعة بصورة خاصة (الفقي، 2008: 12). إذ أن الإنسان بطبيعته يتأمل وينظر وينتابه الخوف من عدم وضوح أهدافه مما يؤدي إلى صراعات فكرية إما تميل به نحو الجانب السلبي او

تأخذ بميلها إلى الجانب الإيجابي . ويعد موضوع التفكير أحد أهم المواضيع الخصبة المتناولة بشكل فعال خصوصاً وأن نتائج أثارها تكون على الجوانب النفسية وكذلك الجسدية للطلبة، ومن هنا تكمن مشكلة البحث الحالي بدراسة مفهوم لدراسة مقارنة للتفكير الإيجابي والتفكير السلبي كونه مشكلة واقعية تستحق البحث خصوصاً وأن الشريحة المستهدفة الطلاب ولما تحمله من مميزات تختلف عن باقي المراحل الدراسية ، فضلاً عن دور الأنشطة الرياضية في أحياء التفكير الإيجابي وذلك من خلال محاولة صياغة المشكلة في التساؤل عن الفرق في مستوى درجات التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للإنشطة الرياضية لعينة الدراسة .

أهداف البحث:

هدفت الدراسة إلى:

- 1- تعرف مستوى التفكير الإيجابي لدى العينة من الممارسين للأنشطة الرياضية لطلاب كلية التربية من جامعة زاخو
- 2- تعرف مستوى التفكير السلبي لدى العينة من غير الممارسين لطلاب كلية التربية من جامعة زاخو.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهجية البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي المرتبط بالمقارنات كون المنهج الوصفي يشمل الظواهر كافة والذي يصف المعلومات كما هي بل يتعدى ذلك إلى تحليلها وتفسيرها وتنظيمها (Smith, 2003:29).

2-2 المجتمع والعينة للبحث:

تحدد مجتمع البحث من طلاب جامعة زاخو للسنة الدراسية 2022- 2023 ، والبالغ عددهم (159) طالباً، أما العينة للبحث فقد تم اختيار (40) طالباً من (قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ليمثلوا عينة الممارسين للإنشطة الرياضية) وكذلك (30) طالباً من (قسم علم النفس ليمثلوا الغير ممارسين للإنشطة الرياضية) من كلية التربية في جامعة زاخو اختيروا جميعاً بالطريقة العمدية ، وقد استبعد البقية من الطلاب الذين لم يقع عليهم الاختيار وكذلك لأسباب تتعلق بعدم الحضور والمرض والبالغ عددهم (89) ، فضلاً عن عينة الثبات (20) وبهذا أصبحت عينة البحث (70) وهي تمثل نسبة مئوية (78%) من المجتمع والجدول رقم (1) يبين ذلك .

الجدول (1)

يبين المجتمع والعينة والنسبة المئوية والمستبعدين

القسم	المجتمع	عينة الدراسة	المستبعدين (%)
الممارسون للإنشطة الرياضية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	103	40	41.2 %
غير الممارسين للإنشطة الرياضية قسم علم النفس	56	30	16.8%
المجموع الكلي	159	70	58.0%

3-2 أدوات البحث:

1-3-2 مقياس التفكير الإيجابي والسلبي (وصف المقياس):

أستعان الباحثون بمقياس التفكير الإيجابي والسلبي الذي تم بنائه من قبل (الجبوري، 2011) ، اذ تم بناؤه على عينة من طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل البالغ عددهم (216)، وتكون المقياس من (60) فقرة شمل (24) فقرة ايجابية وكذلك (36) فقرة سلبية ، وتكون الاجابة عن المقياس باختيار بديل واحد من ضمن ثلاثة بدائل وكالاتي (تتطبق على كثيرا ، تتطبق على احيانا ، لا تتطبق على)، وتعطى الدرجات (3-2-1) لل فقرات المصاغة بالاسلوب الإيجابي في حين (3-2-1) تعطى لل فقرات المصاغة بالطريقة السلبية ، والجدير بالذكر ان هذا الاجراء معمول به في مجال التخصص.

2-3-2 الخصائص السيكومترية:

1-2-3-2 الصدق الظاهري:

الصدق يعد من الخصائص السيكومترية التي يتوجب توافرها عند الأداة التي يعتمد عليها أي بحث. ويقصد بالصدق أن يقيس الأداة ما وضعت لأجله، بمعنى أن المقياس أداة تقيس الوظيفة التي يزعم قياسها ولا تقيس شيئاً آخر بدلاً عنه (ملحم، 2000: 273). وللحصول على الصدق تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء مسبقاً (*1) في مجال الاختصاص وبعد جمع استمارات الاستبانة وتفرغها تبين وجود نسبة اتفاق تراوحت ما بين (83.33%-100%) لجميع

الأسماء الخبراء

- ا. د نغم محمد محمود : علم النفس الرياضي / جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ا.د نبراس يونس : علم النفس الرياضي /جامعة الموصل /كلية التربية للنبات .
- ا. م .د وليد ذنون يونس علم النفس الرياضي / جامعة الموصل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ا. م .د رافع ادريس : علم النفس الرياضي / جامعة الموصل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ا. م .د نغم خالد الخفاف : علم النفس الرياضي / جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- م .د محمد خير الدين صالح: علم النفس الرياضي / جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الفقرات، وبهذا الإجراء تحقق صدق المقياس المستخدم في البحث الحالي (الفرطوسي ، 2015: 218).

2-3-2-2 ثبات المقياس:

ولأجل الحصول على الثبات في الاختبارات المتعلقة بالبحث تم تطبيق أسلوب الاختبار وإعادة الاختبار بتاريخ (15-1-2023)، وعلى العينة من (20) طالباً، الذين اختبروا بالطريقة والأسلوب العشوائي وبعدها بفترة زمنية استغرقت اسبوعين، تم اختبارهم مره اخرى وبعدها عولجت البيانات بالطرق الاحصائية وقد أظهرت النتائج من خلال استخدام معامل الارتباط بيرسون بين الاختبارين (0.83) درجة، لمقياس التفكير الإيجابي والسلبي وبعد هذا مؤشراً جيداً لثبات فقرات المقياس وبحسب الاجراءات في اعلاه تحقق الثبات.

2-3-3-2 القدرة التمييزية للمقياس:

قام الباحثون من خلال فرزه لفقرات المقياس وحساب الدرجات النهائية لكل مفحوص وكلا بحسب البديل المختار للإجابة والصيغة المتسائلة بها ، وبعدها رتبب الدرجات تصاعدياً من أقل درجة إلى أعلى درجة ، وقد أسماها الباحثون ب (المجموعة العليا والمجموعة الدنيا) ، وبعد معالجتها احصائية تبين أن جميع فقرات المقياس مميزة عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا الاجراء حصل الباحثون على القوة التمييزية لفقرات المقياس.

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية Sig	الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±			
1	4.41	0.00	4.77	0.56	3.652	0.006	معنوي
2	4.52	0.00	3.83	0.33	4.206	0.005	معنوي
3	4.13	0.62	3.74	1.03	3.135	0.005	معنوي
4	3.76	1.22	3.52	1.71	3.255	0.008	معنوي
5	4.53	0.61	4.43	1.47	2.484	0.011	معنوي
6	3.82	1.27	3.93	1.39	1.196	0.042	معنوي
7	4.45	0.97	3.23	1.63	3.588	0.023	معنوي
8	4.31	1.15	3.20	1.64	3.219	0.009	معنوي
9	4.56	1.55	3.55	1.62	2.781	0.002	معنوي
10	3.27	1.22	3.87	1.89	2.165	0.036	معنوي
11	3.20	1.63	3.17	1.56	2.574	0.017	معنوي
12	4.22	1.23	2.97	1.64	2.484	0.012	معنوي
13	4.54	1.19	3.57	1.79	3.232	0.004	معنوي

الدلالة	مستوى الاحتمالية Sig	قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة الذنية		المجموعة العليا		الفقرات
			ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	0.004	3.003	1.84	4.47	0.00	4.65	14
معنوي	0.007	3.233	0.81	4.60	0.90	3.47	15
معنوي	0.038	3.221	1.16	3.87	1.02	3.93	16
معنوي	0.002	3.248	1.50	3.63	0.89	4.50	17
معنوي	0.016	2.484	1.46	3.70	1.20	3.30	18
معنوي	0.026	2.283	1.48	2.90	1.34	4.10	19
معنوي	0.000	3.963	1.59	2.53	0.72	4.60	20
معنوي	0.000	5.699	1.43	3.60	1.75	3.30	21
معنوي	0.000	4.963	1.33	3.70	1.44	4.17	22
معنوي	0.002	3.295	1.75	3.53	0.00	3.73	23
معنوي	0.000	6.625	1.57	3.23	0.90	4.50	24
معنوي	0.001	3.710	1.54	3.00	0.55	4.80	25
معنوي	0.019	3.235	1.59	3.66	1.22	3.57	26
معنوي	0.014	3.203	1.67	4.31	0.00	5.03	27
معنوي	0.018	4.371	1.51	3.44	1.41	3.73	28
معنوي	0.001	3.739	1.75	2.31	1.29	4.40	29
معنوي	0.013	6.229	1.49	4.80	1.24	4.60	30
معنوي	0.016	2.283	1.23	3.43	1.31	5.00	31
معنوي	0.004	3.840	1.77	3.39	1.21	4.40	32
معنوي	0.002	3.294	1.43	2.31	1.29	3.17	33
معنوي	0.023	2.340	1.31	2.31	1.23	4.31	34
معنوي	0.026	2.283	1.34	2.30	1.2	4.17	35
معنوي	0.124	3.095	1.49	3.17	1.32	3.33	36
معنوي	0.014	3.203	1.63	3.13	0.98	4.64	37
معنوي	0.000	3.203	1.30	2.10	1.33	4.87	38
معنوي	0.004	3.840	1.77	3.39	1.21	4.40	39
معنوي	0.002	3.294	1.63	2.31	1.29	3.17	40

الدلالة	مستوى الاحتمالية Sig	قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة الذنية		المجموعة العليا		الفقرات
			± ع	س	± ع	س	
معنوي	0.023	2.340	1.31	2.31	1.23	4.31	41
معنوي	0.002	3.295	1.74	5.53	0.00	363	42
معنوي	0.000	6.625	1.57	4.23	0.90	4.50	43
معنوي	0.001	3.710	1.54	3.00	0.55	4.81	44
معنوي	0.019	3.233	1.59	2.66	1.22	3.27	45
معنوي	0.014	3.103	1.67	4.31	0.00	5.03	46
معنوي	0.018	4.371	1.51	3.44	1.41	3.53	47
معنوي	0.001	3.739	1.75	2.31	1.29	4.41	48
معنوي	0.013	6.229	1.49	4.80	1.24	4.60	49
معنوي	0.016	2.283	1.23	3.43	1.31	5.10	50
معنوي	0.004	3.840	1.77	3.39	1.21	4.41	51
معنوي	0.002	3.294	1.43	2.31	1.29	3.28	52
معنوي	0.023	2.340	1.31	2.31	1.23	4.26	53
معنوي	0.001	3.739	1.75	2.31	1.29	4.65	54
معنوي	0.004	6.249	1.49	4.80	1.24	44.4	55
معنوي	0.016	2.328	1.23	3.43	1.31	5.20	56
معنوي	0.004	3.840	1.77	3.39	1.21	4.40	57
معنوي	0.002	3.294	1.43	2.31	1.29	3.15	58
معنوي	0.004	2.340	1.31	2.1	1.23	4.31	59
معنوي	0.000	3.840	1.49	4.80	1.24	4.60	60

2-3-3 ترجمة المقياس:

يشترط (الجرجاي، 2010: 48) ، في دراسة له بأنه لابد للباحث أن يستخدم الصيغ والعبارات والمفردات بلغة المستجيبين عند صياغة الفقرات المراد الاجابة من أجل المنطقية في الاجابة . وقد استعان الباحثون في ترجمة مقياسه الى اللغة الكردية بمقوم لغوي الأستاذ (غالب علي البروراي) ، المشرف التربوي الحاصل على شهادة الماجستير في اللغة الكردية ، حيث تم ترجم المقياس الى اللغة الكردية البادية كخطوة اولى ومن ثم تم الاستعانة بالدكتور (محمد حسين كيكانى) وهو مدرس اللغة العربية في جامعة زاخو وحاصل على شهادة الدكتوراه حيث اعاد ترجمة المقياس الى اللغة العربية ثم اجرى الباحثون مقارنة بين اللغتين للتأكد من صحة الترجمة وخلوها

من الخطأ ويجدر القول إلى أن التطابق في المعنى كان في أتم الوجه ، فضلاً عن ذلك تم الاحتفاظ بالمقياس بنسخته العربية وبهذا الاجراء قد تم تحقيق صدق الترجمة .

2-3-4 التجربة الاستطلاعية:

تكتمل الصورة الأولية للدراسة من خلال الاجراء الذي يطلبه البحث ولأجل نجاح التجربة الرئيسية وبعد استكمال المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) كان لابد من عمل تجربة اولية استطلاعية وذلك لتعرف اجراءات الدراسة بأعتبار إن التجربة الاستطلاعية نموذج مصغر من التجربة الرئيسية (الخولي،1999: 34). وبتاريخ (2023-2-12) اجريت التجربة وعلى عينة من الطلاب الذين لم يمثلوا العينة الحقيقية وكان الهدف منها تشخيص الصعوبات التي يواجهها الباحثون، حيث قام الباحثون بتوزيع استمارات الاستبانة الى المفحوصين ليجيبوا عليها وقد تم رصد الوقت وكان ما بين 20-25 دقيقة مع الاخذ بنظر الاعتبار وجود الباحثين لأي استفسار لكي يوضحوا للمفحوصين.

2-3-5 تطبيق المقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة البحث بتاريخ (5-3-2023) ، وقد تم مراعات جميع ما يتطلبه المقياس في أثناء التنفيذ الرئيس للتجربة من توضيح التعليمات والتأكد من جميع الإجابات المتعلقة بمقياس التفكير الإيجابي والسلبي لعينة البحث .

2-3-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية:

1. الاوساط الحسابية.
2. الانحرافات المعيارية.
3. النسب المئوية
4. معامل الارتباط البسيط
5. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين التكريري والعبيدي، (1999: 101_ 304) .

3- عرض ومناقشة النتائج

الجدول رقم (2)

الوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين المتوسط النظري للمقياسين لأفراد عينة البحث بشكل عام

الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
معنوي	0.002	5.016	48	7.443	56.645	درجة	التفكير الإيجابي
		3.43	72	9.77	69.125	درجة	التفكير السلبي

* معنوية عند مقارنتها مع (0.05) وبدرجة حرية (68) وبقيمة (ت) الجدولية =2 من الجدول (2) يتبين للباحثين بأنه هناك فروق دالة معنوية بين التفكير الإيجابي والمتوسط الفرضي وهذا ما افترضه الباحثون سلفاً، وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة تعد أكبر من قيمتها الجدولية ولمصلحة افراد عينة البحث، ويستدل الباحثون ايضاً بانه هناك فرق معنوي بين التفكير السلبي والمتوسط الفرضي للمقياس، وذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة هي أكبر من قيمتها الجدولية ولمصلحة المتوسط الفرضي. ويعزو الباحثون هذه النتيجة على أنها مؤشرات ايجابية تظهر على عموم الطلاب بأنهم يتمتعون بصحة نفسية كونهم يتمتعون بدرجة ايجابية عالية في التفكير ويقابلها درجات سلبية أقل من المتوسط الفرضي في التفكير.

الجدول رقم (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في التفكير الإيجابي لدى الطلاب

الممارسين وغير الممارسين

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
الطلاب الممارسون للإنشطة الرياضية	درجة	57.073	6.598	2.66	0.005	معنوي
الطلاب غير الممارسين للإنشطة الرياضية	درجة	56.142	7.961			

* معنوية عند مقارنتها مع (0.05) وبدرجة حرية (68) وبقيمة (ت) الجدولية =2 من الجدول (3) يتبين للباحثين بأنه هناك فروق دالة معنوية في درجة التفكير بين الطلاب الممارسين للإنشطة الرياضية والطلاب غير الممارسين للإنشطة الرياضية ، ذلك لان قيمة (ت) المحسوبة تعد أكبر من قيمتها الجدولية ولمصلحة الطلاب الممارسين للإنشطة الرياضية ، ويرى الباحثون في اعترائهما لهذه النتيجة الى أن الدور الذي يمارسه المجال الرياضي والعمل في المؤسسات الرياضية فضلاً عن متطلبات الادوار التي تفرضها الواجبات اللاصفية مثل الأنشطة الرياضية والاجتماعية داخل الجامعة، ويشير هنا (جابر) ان ظروف العمل والطريقة التي يقضي بها الافراد اوقاتهم من نشاطات فنية أو أدبية أو نشاط رياضي تعد من الصفات البيئية التي لها تأثير في سماتهم المرتبطة بالشخصية وبالتالي فهي تؤثر على تفكيرهم (جابر، 2004: 221). ويضيف سليجمان أن التفكير الإيجابي هو بداية الطريق ومفتاح النجاح، فحينما نفكر بالطريقة الايجابية، فإننا في الواقع نحفز العقل على برمجه العقل الباطن بتبني الفكر الايجابي، وهذا التفكير مرتبط بشؤون حياتنا وإن الإنسان يمكن ان يولد في داخله نظرة إيجابية إلى ذاته (Seligman, 1980: 2).

الجدول رقم (4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في درجة التفكير السلبي بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين

الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
معنوي	0.002	0.506	9.574	66.154	درجة	الطلاب الممارسون للانشطة الرياضية
			8.079	67.581	درجة	الطلاب غير الممارسين للانشطة الرياضية

* معنوية عند مقارنتها مع (0.05) وبدرجة حرية (68) وبقية (ت) الجدولية = 2

من الجدول (3) يتبين للباحثين بأنه لا يوجد هناك فروق دالة معنوية في درجة التفكير السلبي بين الطلاب الممارسين للانشطة الرياضية والطلاب غير الممارسين للانشطة الرياضية وجاء هذه عكس ما افترضه الباحثون سلفاً، ذلك لان قيمة (ت) المحسوبة تعد أصغر من قيمتها الجدولة، ويعزو الباحثون النتيجة الى ان ممارسة الانشطة الرياضية من شأنها ان ترفع روح الدعابة من خلال ابراز هورمون السعادة بين الممارسين للانشطة الرياضية بالتالي تؤثر ايجاباً على مستوى التفكير الإيجابي لدى العينة المتمثلة بالممارسة للانشطة الرياضية على عكس غير الممارسين.

4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحثين إلى تمتع عينة البحث بوجود درجات عالية من التفكير الإيجابي بشكل عام يفوق درجة المتوسط الفرضي للمقياس وعلى العكس من درجات التفكير السلبي التي تميزت بوجود درجة اقل من المتوسط الفرضي للمقياس، وتميز الطلاب الممارسين للانشطة الرياضية بوجود درجات من التفكير الإيجابي أعلى من الطلاب غير الممارسين للانشطة الرياضية، ولا توجد فروق بين الطلاب الممارسين للانشطة الرياضية والطلاب غير الممارسين للانشطة الرياضية بدرجات في درجة التفكير السلبي، ويوصي الباحثين إلى إجراء اختبارات دورية لتقييم درجات التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى طلبة الجامعة بكلا جنسيتها، وابداء المناخ النفسي الذي يعزز جوانب الإيجابية فضلاً عن خفض الجوانب السلبية لدى طلبة الجامعة، وضرورة اجراء دراسات مستقبلية على طلاب كليات اخرى ومن كلا الجنسين .

المصادر:

أولاً: المصادر العربية

- إبراهيم، مجدي عزيز (2005): التفكير من منظور تربوي، تعريفه تطبيقه، مهاراته، تنميته، أنماطه عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة، القاهرة .
- أبو جادو، صالح محمد علي (2000): علم النفس التربوي ، دار المسيرة للنشر عمان .
- بيركات، زياد (2006): التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات، جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات العدد ، 5، فلسطين.
- التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد(1999): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق .
- جابر، جودت بني (2004) :علم النفس الاجتماعي، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
- الجبوري، احمد محمود (2011): تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة مقدمة غير منشورة، كلية التربية، جامعة تكريت، العراق .
- حماد، مفتي إبراهيم (1998): التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة .
- الخولي، أمين ، وعنان محمود(1999): المعرفة الرياضية - الإطار المفاهيمي - المعرفة الرياضية (أسس بنائها ونماذج كاملة منها، ط ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر .
- شلبي، أمينة إبراهيم (2002): بروفيلات أساليب التفكير لطلاب التخصصات الأكاديمية المختلفة من المرحلة الجامعية، دراسة تحليلية مقارنة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 34، القاهرة، مصر .
- العتوم، عدنان يوسف (2004): علم النفس المعرفي _ النظرية والتطبيق، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن .
- عمار، محمد علي حسين (1998): أساليب التفكير وعلاقتها ببعض خصائص الشخصية لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر .
- الفقي، إبراهيم (2008): قوة التفكير، سلسلة النجاح، دار الراجحة للنشر والتوزيع، سوريا .
- ملحم، سامي محمد (2000): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن .

- هـمفريز ، توني (2002) : قوة التفكير السلبي، ترجمة محمد أيوب، دار الرضا للنشر، سوريا .

- ايمن، فؤاد علي الجرواني (2019): تصميم مقرر الكتروني للتعلم الإلكتروني لطلاب كلية التربية الرياضية، جامعة طنطة، رسالة ماجستير .

- موسى النبهان: اساسيات القياس في العلوم السلوكية، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع (2008).

ثانياً: المصادر الاجنبية

- Seligman,M.(2000): Positive psychology, an introduction, psychology. New York, McGraw,Hill .

- Cooper Smith, Feldman, R fostering a positive self-concept and high self-esteem in the classroom R.H Coop and K. White, Psychological concept in the classroom (2003), NEW YORK.

الملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زاخو

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

السيد الخبير المحترم

يقوم الباحثون بأجراء البحث الموسوم التفكير الإيجابي والسلبي لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للإنشطة الرياضية ، ونظراً لما يتطلبه البحث في استخدام مقياس التفكير أرتاء الباحثون إلى استخدام مقياس الذي تم بنائه من قبل (احمد محمود الجبوري، 2011) اذ يتكون المقياس من (60) فقرة (24) فقرة منها ايجابية و(36) فقرة سلبية ، ويكون اسلوب الاجابة عن المقياس باختيار بديل واحد من ثلاثة

(ينطبق علي كثيراً ، تنطبق علي احياناً، لا تنطبق علي) ، وتعطي الدرجات (1,2,3) لل فقرات المصاغة بأسلوب الإيجابي والعكس بأسلوب السلبي ، ونظراً للخبرة التي تتمتعون بها ودراية علمية في مجال التخصص يرجى مساهمكم في الاجابة عنما تزونه مناسباً بوضع علامة (✓) امام البديل الملائم (تصلح - لا تصلح - تصلح بعد التعديل) على المقياس المرفق طياً ، شاكراً تعاونكم معنا في خدمة للبحث العلمي .

● يعرف التفكير الإيجابي: هو ذلك التفكير الذي ينسجم مع أهدافنا العامة، وقيمنا الأساسية في

الحياة، ويقود إلى تحقيق السعادة والفاعلية الاجتماعية والإبداع والإيجابية .

● يعرف التفكير السلبي: مجموعة من وجهات النظر المشوهة والأفكار اللاتكيفية والإدراكات

السلبية التي يتبناها الفرد نحو الذات والعالم، وما يحمله لنا المستقبل .

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

الاختصاص:

الباحثون

ت	الفقرات الإيجابية	ينطبق علي كثيراً	ينطبق علي أحياناً	لا ينطبق علي
1	أشعر بالرضا عن قدراتي وامكانياتي			
2	أشعر بأن اعمالي تمتاز بالدقة			
3	أنا مقتنع بنفسي			
4	أعمل ما اعتقد بصحته			
5	أشعر اني قادر على تحقيق طموحاتي			
6	أتمسك برأيي في المناقشات طالما كان صحيحاً			
7	أدرك قيمة وجودي في الحياة			
8	توجد اشياء جميلة وجذابة			
9	أشعر بأنني أنسان سعيد			
10	أحترم حق الآخرين في أن يكونوا مختلفين عني			
11	أثق في الناس حتى وأن عانيت من بعضهم			
12	تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة			
13	من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب			
14	أعتقد ان الانسان خير ويمكن الوثوق به			
15	أشعر ان علاقاتي ايجابية مع الآخرين			
16	أقيم واحترم حياتي وحياة الآخرين			
17	أنه لأمر جيد أن تكون حياً			
18	أعتني بالعالم الذي اعيش فيه			
19	أتوقع تزايد الشعور والأمن والطمأنينة في المستقبل			
20	لايهم ماذا يحمل المستقبل فلن افقد رؤيتي للخير والمحبة			
21	أخطئ بعناية لاستعمال فعال لوقتي الثمين			
22	أرفض أن اكون خاضعاً للماضي			
23	أخطاء الماضي التي مررت بها هي فرص للتعلم لي			
24	يعتبر الفشل الذي مررت بها دافع للنجاح			
25	أشعر بأنني عديم الفائدة والقيمة			
26	لست جيداً بالدرجة الكافية			
27	أتمنى لو كان مظهر جسمي افضل مما هو عليه الان			
28	أعاني الكثير من الأذى ممن حولي			
29	الناس يفكرون في انفسهم فقط			
30	من ليس معك فهو ضدك			
31	أعتقد بان الابتعاد عن الناس يزيد من احترامهم لي			
32	أشعر بعدم الراحة لمشاركة الآخرين في مشاعرهم			
33	أتردد في طلب المساعدة من الآخرين			

			الناس ممن حولي يعاملوني كما لو كنت عدوا لهم	34
			لم يعد أحد آمنًا هذه الايام	35
			يخلو العالم من الاشياء الجيدة	36
			أشعر بالقلق عندما اسافر الى مكان ما	37
			أشعر بان العالم في حالة خطر	38
			الحياة مجرد سلسلة من المشاكل	39
			العالم يكرر نفسه في كل مكان	40
			الاحمق الذي تعرفه افضل من العاقل الذي لا تعرفه	41
			الحياة مليئة بالغموض	42
			أعتقد باني سوف افشل في حياتي الدراسية	43
			أشعر بان الامور لا تخدمني مستقبلا	44
			أشعر بأن الحظ لم يحالفني	45
			يؤرقني التفكير بمستقبلي	46
			أشعر ان حياتي مقبلة على كوارث مختلفة	47
			خوفي من المستقبل يضعف دوافعي نحو الدراسة	48
			صعوبة الوصول للمراد والطموح	49
			أنني اعرف ان المستقبل سيكون اسوأ من الحاضر	50
			أشعر بأنني سأنتهي إلى العيش وحيدا ومعزولا	51
			الحياة أقصر من أن أضيعها في الفراغ والتفاهات	52
			طفولتي كانت مليئة بالتعاسة	53
			صعب ان يتخلص الفرد من تأثير الماضي وأن حاول ذلك	54
			اشغل نفسي في التفكير بالظروف السيئة التي مررت بها اثناء طفولتي	55
			اتمنى أن ارجع لحياة الطفولة هربا من ضغوط الحاضر	56
			إن الاخطاء التي حثت لي بالماضي دمرت حياتي	57
			لم يشعرني احد بالحب	58
			ساظل على ما عليه بسبب تأثير الماضي ولا شي يمكن أن يغير ذلك	59
			ما حدث في حياتي حدث ولا يمكن اصلاحه	60

ت	خالين نه ريني	گه لک گونجايه	جار جاران گونجايه	نه يا گونجا يه
1	هه ست برازيبونا شيان ئت خو ده کم			
2	هه ست بکاريخو ده کم کو تايپه ت مه ندى خوى هه يه			
3	من باورى بخو هه يه			
4	کاريخو ده کم ل دويف باورپاخو			
5	هه ست بشيان ئت خوده کم بو ده ست فه ئينانا حه زين خو			
6	له سه ر بريار ئت خومه ده مي هه فريکي هه ندى دوست بيتن			
7	باوه ري به بهاي خو ده کم ل ژيانيدا			
8	تشت ئن جوان وسه رنج راکيش هه نه			
9	هه ست ده کم کو نه ز که يف خوشم			
10	ماف ورئزگرتن که سين ديتر بهاي خو هه نه لدف من			
11	باوه ري ددم که سين ديترخو نه گر نه خوشي زي بگهين من			
12	ئاريشين خه لکي نه خوشي دگهين من وکيفي شمن دير تيخن			
13	که س نه و ماف نينه بکه يف بيت وکه سين ديتر د نه خوشيادا بن			
14	من باوه ره مروف دباشن ودي شيم باوه ري خو ده م وان			
15	رئزو وبه ها دده م ژياناخو وژيانا که س ئن ديتر			
16	هه ست پي ده کم پيوندئن من نه ريني نه دگه ل که سين دي			
17	که لک باشه مروف يي ساخبيت			
18	خه م خورم بو جيهانا نه ز لي دژيم			
19	نه ز بيشبيني بو پاشه روژي ده کم بو هه ست وئيمناهي باشتري لي بهيت			
20	حه ژيکرن وئه رکي باش شده ست ناده م خو نه گر پاشه روژ يي خرابيت			
21	ب چافه کي چه ر پلانا دانم بو بکاريئنانا ده مي			
22	رازي نينم بن ده ست بم بو نه و ده مه ي بوري			
23	خه لت ئن من بين بوري بويته نه گه رين فيربوني بو من			
24	شکه ستن ئت من ي ئن بوري بويته پالده ره کي بو سه رکفتانه			
25	هه ست پي ده کم کو نه ز بي مه فامه وهه ر وه سا بي بهامه			
26	نه زي باش نينم ب ناسته کي رازيم تيدا			
27	حه ز ده کم کو سه روبه ريمن باشتري بيت ژ في ده مي نه زي تيدا			
28	گه لگ نه خوشي ژ ده ورويه را ديبيم			
29	هزر ئن خه لکي تني بخونه			
30	بي دگه لمن نه بيت دژيمنه			
31	هه ست پي ده کم يي ژ خه لکي ديربيتن دي باوه ري بترهه بيتن			
32	نه زي نارام نينم ده مي مايبخو د هه ستين خه لکي ده کم			

			ٲه ز دوو دل ده بم ده مي هاريكاري ٲكه سين ديٲتر بخازم	33
			ره فتارين كه سين دورويه رين من هه ر وه سا وكو دٲٲمن بومن	34
			ده مي نوكه كه س يي ٲارم نينه	35
			ٲيانا ٲه ف ده مه يي جيهاني يي بي بهره ٲٲٲٲٲن باش	36
			هه ست ب دوو ده لي ده كم ده مي كه شٲكي ده كم بو جه هكي	37
			هه ست ده كم جيهان لرفٲاره كا مه ترسيدياه	38
			ٲيان هه ر وه كو زنجيره كا كه رٲٲايه	39
			جيهان خو دوباره ده كت ده همي جها	40
			كه سي نه سه رخو ناسبكي باشٲره ٲ كه سي ٲيگه هشٲي ناسبكي	41
			ٲيان يي په ره ٲٲٲٲٲٲ نه ديار	42
			هه ست ده كم شكه سٲٲي ٲٲيانا خاندني دي بده ست خوٲه ٲينم	43
			هه ست ده كم هه مي ٲٲٲٲ دكه ل من به روٲاٲيه بو پاشه روٲي	44
			هه ست ده كم كو ٲه زي بي شه نس نم	45
			هه زريٲمن بو پاشه روٲي من بي ٲاٲه ت ده كٲن	46
			هه ست ده كم نيزيكه كا ره ساهه كا ده ٲيانامن دي روده دا	47
			ترسيا داهائٲي روٲيٲ من پالده ره بو لاوازيا خاندنامنه	48
			ده ست ٲه ٲينانا حه زو وخوزيٲٲ من كه لك زحمه ته	49
			ٲه زده زانم پاشه روٲي دي خرابٲر بيٲ ٲٲي ده مي	50
			هه ست ده كم دوماهيك ٲيانامن دي يي بٲٲي بيٲ وهه ر وه سا يي جودايه	51
			ٲيان كورٲه ره كو زه عيبيٲن ب ٲالايي	52
			ٲيانا من يي زاروكيني كه لك نه خوشي ٲيدايي	53
			ٲورٲالبي ٲ كاريكرنيت ده مي بوري زحمه ته خو ٲه كه رهه ول بدى	54
			خو مٲيلي هه سٲٲن خه راب ده كم ٲه وين سه مندا بورين ده مي زاروكيني	55
			ٲيانا زاروكيني هيٲينه ٲيو ده ربازيونا ٲشارين ده مي نوكه	56
			خه لٲين من ده مي بوري ٲيانامن يي نوكه ٲيكدايه	57
			كه س نينه هه سٲٲن حه ٲيكرن دايه من	58
			دي هه ر وه ك خو مينم ٲه كه رين ده مي بوري وهيج ٲٲٲه ك نا كوريت	59
			ٲه و ٲٲٲٲٲٲ دٲيامندا رويدا كه س نه شيت ٲاره سه ريكريت	60

الأنماط الجسمية وعلاقتها بأداء مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
حنان عدنان عبوب
سوزان خليفة جودي

sozan.khalefa@uodiyala.edu.iq
iqhanan.adnan@uodiyala.edu.iq

ضحى عبد الجبار محمد

dhuha.jabar.mohamed@uodiyala.edu.iq

الكلمات المفتاحية: - الأنماط الجسمية - الوقوف على اليدين

ملخص البحث: -

تجلت مشكلة البحث عن علاقة أداء الطالبات لمهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك على بساط الحركات الأرضية بالإضافة الى إمكانية القائمين على قبول الطالبات للنمط الجسمي الذي تتميز به الطالبة كما هدفت الدراسة الى تعرف.

- الانماط الجسمية لطالبات المرحلة لثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الدراسة الصباحية لعام 2022م في جامعة ديالى.

- مستوى أداء الطالبات لمهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية وفقاً لأنماطهم الجسمية.

- علاقة الانماط الجسمية بأداء مهارة الوقوف على اليدين للطالبات على بساط الحركات الأرضية.

واشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للعام الدراسي (2022م - 2023 م) وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائياً توصل الباحثات الى عدة توصيات أهمها (هناك علاقة واضحة بين الأداء للمهارة الوقوف على اليدين والنمط الجسمي العضلي والنمط الجسمي النحيف مع عدم إمكانية الأداء للمهارة للمؤشر الجسمي السمين) وخلصت الباحثات الى عدة توصيات أهمها (ضرورة التركيز على القياسات الجسمية والنمط الجسمي عند قبول الطالبات في كلية التربية الرياضية)

Summary of the research:-

The problem of searching for the relationship of female students' performance of the skill of standing on the hands in gymnastics on the carpet of floor movements was manifested, in addition to the possibility of those in charge of inattention to the students' acceptance of the physical pattern that characterizes the student.

Physical patterns of the third-year students of the College of Physical Education and Sports Sciences, the morning study for the year 2022 AD at the University of Diyala.

- The level of performance of the students for the skill of standing on the hands on the carpet of floor movements according to their physical patterns.

The relationship of physical patterns to the performance of the skill of standing on the hands of female students on the carpet of floor movements.

The research community included students of the third stage, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala for the academic year (2022 AD - 2023 AD). Skinny with the inability to perform the skill of the obese physical index) the researchers also concluded several recommendations, the most important of which is (the need to focus on physical measurements and physical style when accepting female students in the College of Physical Education (

1- المقدمة:

إن تداخل العلوم المختلفة وتطورها الهائل أضفى تطوراً في مجالات الحياة كافة ، ونظراً لاهتمام العالم بالرياضة والسعي للوصول للمستويات العليا في المجال الرياضي عمل الخبراء والعلماء على دراسة كل ما يتعلق بتحقيق الانجاز وتحسينه، والقياس والتقويم والعلوم الأخرى المتعلقة بالمجال الرياضي الأثر في تحديد متطلبات الأداء لأي رياضية من حيث القدرات المهارية والقياسات الجسمية هذه الأخيرة تعتبر من الأولويات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي لأن الرياضي الذي لا يمتلك القياسات الجسمية المناسبة والمواصفات الوظيفية المناسبة لنوع النشاط الذي يمارسه سوف يتعرض إلى مشاكل بيو ميكانيكية و فيزيولوجية، تقود إلى بذل المزيد من الجهد والوقت يفوق ما يبذله زميله الذي يمتاز بقياسات جسمية تؤهله إلى الإنجاز المطلوب بنفس الزمن، ويتفق كل من ماثيوس كاروفيتش و سيمينغ و وارين على أن هناك علاقة مؤكدة بين شكل الجسم واللياقة البدنية (سليمان علي حسن: 16:1983) و ان والمورفولوجيا الرياضية تعد من أبرز العلوم التي فتحت أبوابا واسعة ومجالات كبرى للبحث والتدقيق في خفايا التفوق الرياضي لأجل استكشاف متطلبات كل اختصاص رياضي، ومن ثمة تحديد الأنماط الجسمية لكل ممارس للرياضة، ويشير كاروفيتش karpovich إلى أهمية اختيار النمط الجسمي المناسب قبل البدء في عمليات التدريب، وأن المدرب العاقل لا يضيع وقته وجهده مع نمط غير مبشر بالنجاح (علي حسين سعيد،: 202129) ، من هذا أضحي من الضروري وضع الجانب المورفولوجيا منطلقا مبدئيا في جميع العمليات الانتقائية، لأنه يعد مقياس ومعياري مرجعي في تكوين المواهب، وهذا ما تؤكدته " (1996 MIMOUNI.N)" بأن المعطيات المورفولوجيا يمكنها التحكم في عملية تحضير الرياضيين للمستويات العالية، كون أن غالبية الرياضيين لا يمكنهم الوصول إلى قمة التفوق حتى باستعمال أرقى التكنولوجيات الرياضية " (قميني حفيظ: : 2003 3) و ما يفسره حسنين محمد صبحي " بأن استراتيجية صناعة البطل الرياضي لها مطلبان أساسيان هما بناء جسماني مناسب لنوع الرياضة التي يمارسها وبرامج تدريب وممارسة مكثفة، ولكن ما ليس فيه حوار علمي أو جدل فلسفي هو أن البدء بانتقاء البناء الجسمي هو العامل الأول في الترتيب، يليه التدريب والممارسة

الرياضية على مدار الحياة الرياضية للاعب الرياضي(محمد صبحي حسنين:
المصدر السابق:1995: 98)

هناك عدة أنواع رئيسة من انماط الجسم التي يتطرق لها اغلب الباحثين في الجانب الرياضي ولكن الأكثر اعتمادا هي (النحيف ، العضلي، السمين) ان لهذه الأنماط علاقة مباشرة و قوية مؤثرة في أداء الرياضي في اغلب انشطته البدنية و كذلك ترتبط ارتباطا وثيقا في وصول اللاعب الى الأداء الأمثل مختلف الفعاليات و المهارات في ما اذا تم مراعات متطلبات الفعالية او المهارة او اللعبة التي يتدرب عليها اللاعب للوصول الى مستوى اعلى و افضل اذ ان لكل فعالية متطلبات مختلفة عن الأخرى و تحتاج الى مواصفات بدنية تتناسب مع الفعالية او المهارة او اللعبة وهنا يمكن ان نتطرق الى مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك اذ ان اغلب المهارات التي تؤدي في الجمناستك اذا كانت على بساط الحركات الأرضية او الأجهزة الأخرى تتطلب جسم ذو مرونة عالية و رشاقة كبيرة مع توافق عصبي عضلي لإمكانية أداء حتى ابسط المهارات ومن خلال ما ذكرناه يمكن ان نحدد ان علاقة هذه المهارة بطبيعة نمط الجسم تكون ممكنة مع النمط العضلي و النحيف و شبه مستحيلة مع النمط السمين لكن لا يمكن الجزم في ذلك مالم تكن هناك دراسة دقيقة وعلمية نستند عليها وهنا تكمن مشكلة البحث اذ عمدت الباحثات للتعرف على الأنماط الجسم للطلبات و تعرف على إمكانية الأداء المهارة الوقوف على اليدين ضمن حدود الأنماط الأكثر اعتمادا مع علاقة الأنماط بأداء مهارة الوقوف على اليدين للطلبات التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثالثة جامعة ديالى و ان مشكلة البحث التي دفعت الباحثات لأجراء الدراسة هي .أن لكل نشاط رياضي متطلبات ، مهاريه وجسمية معينة يجب أن تتوفر في الفرد الرياضي ليصل بمستوى أدائه إلى درجة تمكنه من تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه، أما جريم 1987 GRIMM فيؤكد بأن المعطيات التجريبية المتحصل عليها خلال قياس بعض المؤشرات الأنثروبومترية لأحسن الرياضيين أثبتت أهمية الحصول على نمط مورفولوجيا محدد من أجل النجاح في الاختصاص المطلوب، في حين تؤكد e 1996 MIMOUNI تم بمورفولوجيا الرياضة بتطوير البدني لكل فرد بمعنى مجمل المعايير البدنية والتي لها علاقة بتحسين القدرات العملية، بحيث تتمثل هذه المعايير في طول القامة ووزن الجسم، المساحة الجسمية، مختلف الكتل الجسمية (العضلية، العظمية، الدهنية)، المعايير المورفولوجيا مؤشرات القوة، المرونة (ميموني نبيلة و حميد دشري: 2001 : 38). ، إذ يرى شيلدون 1999 SHELDON أن دراسة أنماط الأجسام تساعد على تحديد متطلبات النشاط الرياضي المناسب، كما يؤكد أحمد الحسيني شعبان عن فرتسشا 2006 FERTZSCHE طريقة تساعد وضع دلائل الارتباطية بين نوع النمط الجسمي وتطور القدرات الحركية والمهارية، كما وتشير 2005 MIMOUNI إلى أهمية اختيار

وتحديد النمط الجسمي المناسب قبل البدء في عملية التدريب (ميموني نبيلة: 2005 ، 30). إن التفوق الرياضي يعكس العلاقة الوطيدة في امتلاك الفرد النمط الجسمي الملائم في نوع النشاط المناسب فامتلاكه لهذا النمط يحقق له نتائج جيدة، وعلى الغالب أن النتائج الجيدة المسجلة في ممارسته لهذه الرياضة تعود للنمط الجسمي المناسب، حيث يعرف النمط الجسمي أنه محاولة تقويم البناء البيولوجي للفرد من خلال البنين الجسمي، (أسامة كامل راتب: 1999: 139). وقد هدفت الدراسة الى ما يأتي: -

1- لتعرف على نوع النمط الجسمي (النفيف- العضلي - السمين) لدى لطالبات المرحلة

الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالاعتماد على طريقة هيراتا

2-تعرف مستوى أداء الطالبات لمهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية وفقاً

لأنماطهم الجسمية.

أجريت الدراسة على طالبات المرحلة الثالثة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة

ديالى للعام الدراسي 2022 - 2023 خلال مدة زمنية من (2022/10/25) م ولغاية

(2023/2/4) م في قاعة الجمناستك للطالبات لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -

جامعة ديالى.

اما اهم ما افترضت الدراسة فكانت ما يأتي: -

1- يوجد تباين في النمط الجسمي بين طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الأنماط الجسمية واداء مهارة الوقوف

على اليدين على بساط الحركات الأرضية.

2- إجراءات البحث الميدانية:

2-1 منهج البحث:

لتحقيق أهداف الدراسة وحل المشكلة استخدم الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب المسح

والعلاقات الارتباطية ، وهذا ما يروه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثهم وتحقيق أهداف دراستهم

حيث أن المنهج الوصفي يعرف أن الدراسة الوضعية لا تقف عند مجرد جمع البيانات والحقائق،

بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها واستخلاص نتائجها وتفسيرها

وتحديدها بالصورة التي هي عليه كميًا وكيفية بهدف التوصل إلى نتائج نهائية يمكن

تعميمها). عبد الرحمان بدوي: 1968 : 9) واستخدام الدراسات العلاقات الارتباطية قائم على

تحديد إلى أي مدى تتفق التغيرات في عامل معين مع التغيرات في عامل آخر، أيضا تعرف حجم

ونوع العلاقات القائمة بين المتغيرات مع بعضها البعض ارتباطا تاما أو ارتباطا جزئيا موجبا أو

سالبا، إن الدراسة الارتباطية تصف بتعبيرات كمية درجة اتصال المتغيرات، ويعبر عن مقدار

العلاقة بمعامل الارتباط فإذا وجدت علاقة بين متغيرين فإن هذا يعني أن درجات الأفراد على مقياس معين ترتبط بدرجات الأفراد على مقياس آخر، حيث يمكننا تقدير العلاقة بين متغيرين فإذا كان الارتباط بينهما عالياً فإن معامل الارتباط يكون قريباً من (+1) أو (-1)، وإذا لم يكونا مرتبطين فإن معامل الارتباط الذي نحصل عليه يقترب من الصفر وكلما ازداد ارتباط المتغيرين ازدادت دقة التنبؤات التي تقوم على هذه العلاقة. (محمد شفيق زكي: 1998: 109).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى والبالغ عددهن (88) طالبة، كما جاء اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية إذ كانت النسبة الكلية هي (100%) الطالبات من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى. 83 طالبة العينة الرئيسة و5 طالبات هم العينة الاستطلاعية .

2-3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة:

لكي يتمكن الباحثات من انجاز بحثهم على أكمل وجه لابد من الاستعانة بالوسائل البحثية والأجهزة والأدوات التالية:

1- المصادر والمراجع.

2- شبكة الانترنت والمعلومات.

3-ميزان لقياس الوزن وشريط قياس لقياس الطول.

4- بساط الحركات الأرضية.

5- حاسبة إلكترونية يدوية نوع كاس يو.

6- جهاز كمبيوتر نوع (DELL).

2-4 إجراءات تحديد النمط الجسمي:

استخدمت الباحثات مؤشر العالم الياباني (هيراتا) لتصنيف الأنماط الجسمية لدى أفراد عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / ديالى للعام الدراسي 2022 - 2023 من خلال قياس الطول بالمتر والوزن بالكيلوغرام واستخدام المعادلة المعدة لاستخراج هذا المؤشر وتحديد النمط الجسمي لدى كل طالبة. وتمكن هيراتا من وضع ثلاثة مستويات تمثل (النحافة والعضلية والسمنة) وكما مبينة في الجدول (1):

جدول (1)

يبين المستويات التي وضعها العالم الياباني هيراتا وتقويمها

التقويم	المستوى
22,5 فما دون	النحافة
22,6 - 24,5	العضلية
24,6 فأكثر	السمنة

5-2 إجراءات تقييم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية:

تم تصميم استمارة تقييم^(*) مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية على ضوء تقسيم أقسام الحركة (التحضري ، الرئيسي ، النهائي) فضلاً عن درجة أداء الحركة كاملاً وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين^(**) في رياضة الجمناستيك والاختبار والقياس لبيان صلاحيتها في قياس ما وضعت من أجله ، وقد أقرت صلاحية الاستمارة بنسبة (100%) دون إجراء أي تعديل عليها والاستعانة والاعتماد على تقييم محكمين^(*) لأداء كل طالبة عند قيامها بأداء مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية التي تم تدريسها ضمن المقرر الدراسي لطالبات المرحلة والثالثة

6-2 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2 / 11 / 2022 على عينة مكونة من (5) طالبات تم اختيارهم عشوائياً من عناصر المجتمع المبحوث، وكان الغرض منها الوقوف على الصعوبات والمعوقات فضلاً عن استخراج الأسس العلمية لاستمارة تقييم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية المتمثلة بالصدق والثبات والموضوعية.

1-6-2 الأسس العلمية للاستمارة:

أولاً: صدق الاستمارة:

تعد درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحاكات جودة الاختبارات والمقاييس. وقد كسبت استمارة تقييم الحركات الأرضية قيد الدراسة صدق المحتوى عندما تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين⁽¹⁾ لإقرار صلاحيتها في تقييم درجة كل طالبة. ثانياً: ثبات الاستمارة:

للتبات أهمية خاصة والثبات قد يعني الموضوعية Objectivity: بمعنى أن الفرد يحصل على نفس الدرجة كائناً من كان الأخصائي الذي يطبق الاختبار. الثبات المقدر وهو الموضوعية وهي الدرجة التي تسجل أداء الافراد ويحصلوا على نفس الدرجة عندما يقوم بقياس اثنين او أكثر

¹ ملحق (1)

من محكمين "وهي مقدار الثقة الذي يمكننا أن نضعه في نتائج اختباراتنا (محمود أحمد عمر (وآخرون) 2010: 33). وتم استخراج معامل ثبات المصححين والذي يعد أحد المصادر الرئيسية لتباين الخطأ في الدرجة على الاختبار في المقاييس التي تعتمد على تقييم المصحح وليس على مفتاح التصحيح عندما قام بتقييم أداء طالبات العينة الاستطلاعية من خلال اعتماد تقييم ثلاثة محكمين لأداء الطالبات على الحركات الأرضية وتم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين تقديرات الحكم الأول وتقديرات الحكم الثاني وكذلك تقديرات الحكم الأول والحكم الثالث وتقديرات الحكم الثاني والحكم الثالث، والجدول (2) يبين ذلك. +

ثالثاً الموضوعية :- تعرف الموضوعية بأنها (مدى تحرر المحكم او الفاحص من العوامل الذاتية) (إيلي السيد فرحات؛ 2012: 166) وان الاختبارات المستخدمة في هذا البحث للياقة البدنية هي اختبارات سهلة و واضحة للأداء المهارة غير قابلة للشك في موضوعيتها و غير قابلة للتأويل من قبل المحكمين فضلاً عن انها أجريت بتقييم عن طريق أربعة محكمين اي ان التقييم موضوعي في قياسه ومع ذلك قامت الباحثات باستخراج الموضوعية من خلال أداء الاختبار واعادته واستخراج معامل الارتباط للذاتيين و كانت نسبته عالية مما يدل على موضوعيته اذ كانت القيمة (0.83) التي تم استخراجها من أداء خمس طالبات وتم استبعادهم من العينة الرئيسية أي عينة التجربة الاستطلاعية .

2-7 التجربة الأساسية:

نظراً لاستكمال الإجراءات التي تؤهل القيام لإجراء التجربة الأساسية والتي أكدت صلاحية استمارة تقييم أداء الحركات الأرضية قيد الدراسة وجاهزية الأجهزة المعنية بقياس الوزن والطول باشر الباحثات بإجرائها على أفراد عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة ديالى والبالغ عددهن (83) طالبة خلال المدة 10 - 11/11/2022 بعدها اتجه الباحثات إلى تفريغ البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية.

2-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحثات الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات واستخراج المواضع الآتية:

- 1- النسبة المئوية.
- 2- الوسط الحسابي.
- 3- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الارتباط (بيرسون).
- 4- تحليل التباين
- 5- شيفا

4- نتائج البحث عرضها وتحليلها ومناقشتها:

لغرض تحقيق أهداف الدراسة واختبار فرضيتها سعى الباحثان للقيام بعدة إجراءات منه إعداد البيانات الولية لمتغيرات البحث: -

بعد ان قام الباحثان بالحصول على قياسات الطول بالمتر والوزن بالكيلوغرام واستخدام دليل مؤشر هيراتا للنمط الجسمي واستخراج النمط الجسمي التي تتميز به كل طالبة من أفراد عينة البحث البالغ عددهن (83) طالبة واعتماد تقييم أربعة مقومين لأداء الطالبات لمهارة الوقوف على اليدين لطالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى والجدول (2) يبين ذلك

الجدول (2)

يبين الوصف الاحصائي للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	المجاميع	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الوسيط	المنوال	الالتواء
مهارة الوقوف على اليدين للنمط النحيف	مهارة الوقوف على اليدين للنمط النحيف	31	4.379	2.151	0.386	4.000	4.000	0.589
	مهارة الوقوف على اليدين للنمط العضلي	29	5.723	1.723	0.320	5.000	4.000	0.802
	مهارة الوقوف على اليدين للنمط السمين	23	3.435	1.696	0.354	3.250	2.000	0.372
الأنماط الجسمية	نمط النحيف	31	20.933	1.101	0.198	21.130	19.530	-0.649
	نمط عضلي	29	23.326	0.704	0.131	23.370	23.340	-0.375
	نمط السمين	23	26.196	1.452	0.303	25.700	25.200	2.408

الجدول (3)

يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	الإحصاء	مهارة الوقوف على اليدين للنمط النحيف	مهارة الوقوف على اليدين للنمط العضلي	مهارة الوقوف على اليدين للنمط السمين	نمط نحيف	نمط العضلي	نمط السمين
مهارة الوقوف على اليدين للنمط النحيف	معامل الارتباط	1	.374°	-.286	-.081	.183	.093
مهارة الوقوف على اليدين للنمط العضلي	نسبة الخطأ		.046	.185	.667	.342	.674
مهارة الوقوف على اليدين للنمط السمين	عدد العينة	31	29	23	31	29	23
مهارة الوقوف على اليدين للنمط النحيف	معامل الارتباط	.374°	1	.164	-.021	.012	.524°
مهارة الوقوف على اليدين للنمط العضلي	نسبة الخطأ		.046	.455	.914	.950	.010
مهارة الوقوف على اليدين للنمط السمين	عدد العينة	29	29	23	29	29	23
مهارة الوقوف على اليدين للنمط النحيف	معامل الارتباط	-.286	.164	1	.178	-.217	.298
مهارة الوقوف على اليدين للنمط العضلي	نسبة الخطأ		.185	.455	.418	.319	.168

23	23	23	23	23	23	عدد العينة	للمنط السمين
.324	-.125	1	.178	-.021	-.081	معامل الارتباط	نمط النحيف
.131	.517		.418	.914	.667	نسبة الخطأ	
23	29	31	23	29	31	عدد العينة	نمط العضلي
-.080	1	-.125	-.217	.012	.183	معامل الارتباط	
.717		.517	.319	.950	.342	نسبة الخطأ	نمط السمين
23	29	29	23	29	29	عدد العينة	
1	-.080	.324	.298	.524°	.093	معامل الارتباط	نمط السمين
	.717	.131	.168	.010	.674	نسبة الخطأ	
23	23	23	23	23	23	عدد العينة	

جدول (4)

يبين تحليل التباين لمهارة الوقوف على اليدين ولأنماط الجسمية

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	Sig.	الدلالة
مهارة الوقوف على اليدين	بين المجموعات	69.33	2	34.665	9.722	0.000	معنوي
	داخل المجموعات	285.238	80	3.565			
	المجموع	354.568	82				
الانماط الجسمية	بين المجموعات	366.746	2	183.373	152.17	0.000	معنوي
	داخل المجموعات	96.404	80	1.205			
	المجموع	463.15	82				

جدول (5)

يبين أقل فرق معنوي بطريقة شيفه Scheffe

المتغيرات	المجاميع	المقارنة	فرق الأوساط الحسابية	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	الدلالة
مهارة الوقوف على اليدين الانماط الجسمية	مهارة الوقوف على اليدين	مهارة الوقوف على اليدين للمنط العضلي	-	.48781	.027	معنوي
	مهارة النحيف	مهارة الوقوف على اليدين للمنط السمين	.94425	.51965	.198	غير معنوي
	مهارة الوقوف على اليدين	مهارة الوقوف على اليدين للمنط النحيف	1.34442*	.48781	.027	معنوي
	للمنط العضلي	مهارة الوقوف على اليدين للمنط السمين	2.28867*	.52723	.000	معنوي
الانماط الجسمية	مهارة الوقوف على اليدين	مهارة الوقوف على اليدين للمنط النحيف	-.94425	.51965	.198	غير معنوي
	للمنط السمين	مهارة الوقوف على اليدين للمنط العضلي	-2.28867*	.52723	.000	معنوي
	نمط النحيف	نمط عضلي	-2.39683*	.28360	.000	معنوي
	نمط عضلي	نمط السمين	-5.26710*	.30210	.000	معنوي
نمط عضلي	نمط النحيف	نمط النحيف	2.39683*	.28360	.000	معنوي
	نمط السمين	نمط السمين	-2.87027*	.30651	.000	معنوي

معنوي	.000	.30210	5.26710*	نمط التحيف	نمط السمين
معنوي	.000	.30651	2.87027*	نمط عضلي	

3-2 مناقشة اهم النتائج: -

من الجدول (5) (4) (3) يتبين ان هناك نسبة ارتباط ضعيفة بين المؤشر السمين و الأداء لمهارة الوقوف على اليدين و ترجح الباحثات ان سبب ذلك كون المهارة تتطلب قدر كبير من التوازن و التناسق وهذا ما لا نجده عند زيادة الوزن اذ تؤثر الزيادة بالوزن على الحركات الأولية لأداء المهارة وأخيرا الأداء المثل للمهارة بشكل صحيح وسليم اما بخصوص ان وجود علاقة ارتباط بين المؤشرين النحيف و العضلي وكانت العلاقة كبيرة بين المؤشر النحيف فذلك يعود على كون المهارة تتطلب رشاقة كبيرة في الحركات البدائية لأداء المهارة ناهيك عن كلما كان الوزن مثالي كان الأداء افضل خاصة في لعبة الجمناستك ومهاراتها. اذ يذكر (Aragon, et al: Alan A. 2017:16) ان من المبادئ المتضاربة التي قد يكون من الصعب على الممارسين هو الزيادة مستمرة للوزن الذي يخلق ارتباك واضح بالأداء لذلك يجب ان يراقبوا انماطهم الجسمية بطريقة منهجية من أجل تقليل تأثيرات السلبية وحماية تكوين الجسم و توازن اثناء الأداء البدني. ويذكر (Leonardo, Frizziero, et al: 2022:36) ان المهارات ترتبط بكيفية فهم الحركة المعتمدة في الأنشطة الرياضية وان كلما كان الجسم عضلي يلعب دورًا متزايدًا في الأداء الأمثل من خلال العلاقة التكاملية التي تربط سلامة العقل بالجسد. وهذا ما تتفق معه الباحثات اذ ان كلما كان النمط للفرد هو نمط عضلي سليم مما يجعلنا نحصل على صورة أكثر تكاملية للأداء البدني والمهاري. ويتضح من الجدول (4) لقيم التباين بين المجاميع الأداء المهارة حسب الأنماط او الأنماط نفسها الفروق المعنوية وقد اتضح ذلك من خلال القيم التي تم الحصول عليها بعد تطبيق شيفه لمعرفة هذه الفروق ولصالح أي المجاميع ان النمط الجسمي العضلي هو الأفضل بين المجاميع في أداء مهارة الوقوف على اليدين لبساط الحركات الأرضية للجمناستك.

4- الخاتمة:

ومن خلال هذا توصلت الباحثات الى عدة استنتاجات وهي هناك علاقة بين الأنماط الجسمية وأداء مهارة الوقوف على اليدين لبساط الحركات الأرضية و علاقة واضحة و كبيرة بين النمط العضلي وأداء مهارة الوقوف على اليدين لبساط الحركات الأرضية وذلك من خلال الأداء السليم وعلاقة سلامة الأداء المهاري من خلال البناء الجسمي العضلي والمتناسق. ان طريقة معادلة هيراتا للتصنيف افادتنا بتصنيف الأنماط الى ثلاثة أنماط نحيف عضلي سمين لتسهيل دراسة العلاقة بين كل صنف و الأداء المهاري لكن معادلة هيراتا لا تبين علاقة كل فرد مع الأداء فقط تقوم بتصنيف الافراد الى ثلاثة أنماط. الى ثلاث مجاميع مما أتاح الفرصة لدراسة كل مجموعة وعلاقتها بالأداء لمهارة الوقوف على اليدين. دون النمط الاخر، اما ان اهم ما توصي به الباحثات

حول الدراسة اجراء الدراسة الحالية باستخدام معادلة أخرى من معادلات الأنماط الجسمية كمعادلة (شيلدون) للتعرف على طبيعة العلاقة بين الأنماط و الأداء المهاري للطالبات بشكل مفصل اكثر كونها اكثر خصوصية لدراسة الأنماط، لكل فرد بشكل مفصل اكثر من هيراتا، اجراء الدراسة مع مهارات أخرى غير مهارات الوقوف على اليدين أي اجراء الدراسة مع مهارات للألعاب الجماعية ومعرفة مدى علاقة الأنماط الجسمية بالأداء المهاري للطالبات و المهارات التي تتطلب تعرف نمط الجسمي للطالبة كمهارات الجمناستك للأداء على عارضة التوازن و حضان القفز الخ .

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- عبد الرحمان بدوي: مناهج البحث العلمي، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1968.
- محمد شفيق زكي: البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي، الإسكندرية، مصر، 1998.
- محمود أحمد عمر (وآخرون): القياس النفسي والتربوي، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2010.
- ميموني نبيلة: دراسة مقارنة بين الأنماط الجسمية للرياضات الجماعية، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2005.
- أسامة كامل راتب: النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
- سليمان علي حسن: المدخل إلى التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1983.
- حمد صبحي حسانين: أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، دار الفكر العربي، نصر، القاهرة، 1995.
- قميني حفيظ: مساهمة في تحديد الوجهة المورفولوجية لشبان كرة القدم الجزائريين ترقبا لعملية الانتقاء، رسالة ماجستير، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا الرياضة، الجزائر، 2003.
- علي حسين سعيد. "التنبؤ بالأداء المهاري بدلالة الأنماط الجسمية لبعض الحركات لجهاز بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للطلاب المتوسطة للناشئين (14-16 سنة). Sciences kufa journal Physical Education المجلد 1، العدد 2 " (2021).
- Aragon, Alan A., et al. "International society of sports nutrition position stand: diets and body composition." *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 14.1 (2017): 16.
- Frizziero, Leonardo, et al. "IDeS (industrial design structure) method applied to the automotive design framework: two sports cars with shared platform." *Inventions* 7.2 (2022): 36.

الملحق (1)

أسماء الخبراء والمحكمين الجمناستك

الاسم	اللقب	التخصص
فردوس مجيد امين البياتي	أ.د.	جمناستك بايوميكانيك
سنارية جبار	أ.د.	جمناستك علم نفس
رياض عبد الرضا	أ.م.د.	جمناستك بايوميكانيك
حيدر هاشم	م.د.	جمناستك - فلسجة تدريب رياضي

الملحق (2)

بيين استمارت التقييم للخبراء والمحكمين لمهارة الوقوف على اليدين

ت	الحركات	الجزء التحضيري التقييم 2.5 درجة	الجزء الرئيسي التقييم 5 درجة	الجزء الختامي التقييم 2.5 درجة	المجموع
		1-التعجيل غير مناسب في الحركة التقريبية. 2-مسافات غير مناسبة في الخطوات الأخيرة. 3-لم يتم ضرب القفاز بالشكل الصحيح.	1-لا يوجد شد في الجسم بشكل جيد في الطيران الأول. 2-الرأس لم يكن ضمن الحركة. 3-وجود انثناءات بالذراعين. 4-التكور والفتح والدوران غير مناسب.	1-ميلان الجسم وعدم تهيئة القدمين عند الهبوط. 2-عدم السيطرة وفقدان التوازن. 3-مرونة غير كافية.	
1	الوقوف على اليدين				
3	اسم الطالبة	الجزء التحضيري (2.5)	الجزء الرئيسي (5)	الجزء الختامي (2.5)	المجموع
		الاستعداد 0.5	المرجحة (1)	الشرع (1)	
1					
2					
3					
4					

اسم الحكم:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التوقيع:

العلاقة بين الصلابة الذهنية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية

The Relationship Between Mental Toughness and Achievement Motivation For Athletes of Individual and Team Sports

أحمد بن ضيف الله المالكي

باحث - جامعة الملك سعود

محمد بن يحيى فقيهي

أستاذ علم النفس الرياضي المشارك

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

جامعة الملك سعود

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف مستوى الصلابة الذهنية ومستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية (ألعاب القوى-الكاراتيه) والألعاب الجماعية (كرة القدم-كرة الطائرة) والتعرف على العلاقة بين الصلابة الذهنية ودافعية الإنجاز وتعرف الفروق بينهما تبعاً لمتغير الخبرة التدريبية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت عينة الدراسة من (420) لاعباً يمثلون بعض الألعاب الفردية (ألعاب القوى-الكاراتيه) وبعض الألعاب الجماعية (كرة القدم-كرة الطائرة) واستخدم الباحثان مقياسي الصلابة الذهنية و دافعية الإنجاز وأشارت نتائج الدراسة إلى أن متوسط درجة الصلابة الذهنية ومتوسط درجة دافعية الإنجاز لدى أفراد عينة الدراسة كانتا بدرجة عالية؛ كما اتضح وجود علاقة ارتباط طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين الصلابة الذهنية ودافعية الإنجاز، ووجود فروق دالة إحصائية في بعض أبعاد الصلابة الذهنية (الطاقة الإيجابية، تحكم الاتجاه) وفقاً لمتغير الدراسة (الخبرة التدريبية) لصالح أفراد الدراسة من اللاعبين الذين يتمتعون بخبرة تدريبية أكثر من (5) سنوات ، أوصت الدراسة بضرورة إكساب اللاعبين الصلابة الذهنية ومعرفة أبعادها وارتباطها بالمتغيرات النفسية والذهنية المناسبة لمتطلبات اللعبة الممارسة لتكون أحد أهم أسباب نجاح وتفوق مسيرة اللاعب الرياضي.

كلمات استدلالية: الصلابة الذهنية، دافعية الإنجاز

Abstract

This study aimed to investigate the levels of mental toughness and achievement motivation among athletes participating in individual sports (such as athletics and karate) and team sports (including football and volleyball). Additionally, the study sought to explore the relationship between mental toughness and achievement motivation while identifying potential variations based on variables such as training experience. The developed questionnaires were based on the Mental Toughness and Achievement Motivation theory, yielding a sample of 420 players participants. The results indicated that, on average, the participants

exhibited a high level of mental toughness and achievement motivation. Moreover, a positive and statistically significant correlation was observed between mental toughness and achievement motivation. Furthermore, noteworthy differences were detected in specific dimensions of mental toughness (such as positive energy and direction control) based on the variable of training experience, favoring athletes with more than 5 years of training.

Based on these results, researchers recommended that the importance of cultivating mental toughness among athletes and comprehending the various dimensions of pertinent psychological and cognitive factors specific to each sport. Understanding these dynamics is deemed crucial for the long-term success and excellence of athletes' careers.

Keywords: *Mental Toughness, Achievement Motivation*

1-المقدمة:

يعد علم النفس الرياضي من أبرز العلوم التي تسعى للتقدم بمستوى قدرات اللاعب وتساهم في الارتقاء بالأداء والوصول للمستويات الرياضية العليا، إذ يسعى الإعداد النفسي لتخطي اللاعب على المصاعب المصاحبة للمنافسة الرياضية (Crust & Clough, 2005, 192).

ونظراً لأهمية تكامل جوانب الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعب التي تهدف إلى الوصول للمستويات العليا والتي بدورها تساهم في صناعة البطل الرياضي ومن أهمها الجوانب النفسية للاعبين المحترفين (عبد الغني 2001).

وتعد الصلابة الذهنية إحدى السمات الهامة للرياضيين حيث تكمن في عدم سهولة استنارة اللاعب عند خسارته للمنافسة، وتحمله للنقد ومقدرته على سرعة استرجاع حالته الطبيعية خصوصاً عند ظهوره بمستوى منخفض، كما تكسبه الصلابة بالقدرة على أداء التدريبات الشاقة الموكلة له دون أن يعتمد على الآخرين (Tuke & Richards, 1987).

وأشار (راتب 2000) إلى أن اللاعب الذي لديه صلابة ذهنية عالية يتمتع بدرجة عالية من الثقة في المواقف المختلفة أثناء المنافسة، كما أنه لا يتأثر بضغوط المنافسة ويستمر بأعلى درجة من إمكاناته.

ويرى (شمعون 2007) أن للصلابة الذهنية دوراً هاماً في الانفعالات والتحكم بها وقد تكون مهارات مكتسبة كالتفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات والتصور، كما تهدف إلى بناء القوة العقلية والانفعالية التي تظهر في الأوقات الهامة والحاسمة، فالتدريب على الصلابة الذهنية يزيد من قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط أثناء المنافسة.

كما تلعب الصلابة الذهنية دوراً هاماً في تحقيق الإنجاز الرياضي، لما يتحلون به من الدافعية، التركيز، الثقة بالنفس، تحمل الضغوط (Jones&Hanton&Gould, 2002, 205)

ومع النهضة العلمية التي يشهدها العصر الحالي والتقدم العلمي الكبير في علم النفس الرياضي وتأثيره الكبير على مستوى وأداء اللاعب الرياضي ومع بروز علم النفس الإيجابي الذي يسعى بدوره للتركيز على الجوانب الإيجابية ونقاط القوة في شخصية اللاعب مثل الشجاعة، المثابرة، تحمل المسؤولية، الدافعية للإنجاز، والانفعالات الإيجابية كالشعور بالرضا عن النفس والسعادة والفرح بدورها تجعل اللاعب أكثر قدرة على مواجهة المصاعب والمواقف الضاغطة في المنافسات الرياضية وأكثر صلابة في مواجهة الضغوط المصاحبة للأحداث الرياضية (كفاي، وآخرون 2011).

كما أشار (السقاء 2007) إلى مدى أهمية المهارات النفسية في تحقيق النجاح والتقدم في الرياضة، إذ يمكن من خلال الإعداد النفسي للاعبين أن يصلوا إلى التحكم في انفعالاتهم أثناء مشاركتهم في المنافسات الرياضية مما يجعلهم قادرين على التطور والتقدم في الأداء.

كما أن إعداد لاعبي المستويات العليا يتطلب توافر عدد من الخصائص في الجانب التدريبي يتحقق بدورها عدد من أهداف المدرب ولا يمكن تحقيق تلك الأهداف إلا بالتدريب الفعلي عليها وبذل الجهد في سبيل إكسابها وتطويرها والمحافظة عليها (مثل تنمية الصفات البدنية) أو المتطلبات المهارية أو الخططية المرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس مع ضرورة توفر المتطلبات النفسية مثل (القوة الذهنية-العودة بعد ارتكاب الأخطاء أو انخفاض الأداء (علاوي 2002 و schellenberger 1990 , and Goldberg1989

وتلعب المهارات النفسية والعقلية دوراً بارزاً في تطوير الأداء كونها أحد أهم المتطلبات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية (Beth Athanas 2006).

ويشير (فوزي وبدر الدين 2013) باحتياج اللاعب الممارس للأنشطة الرياضية لقدر كبير من القدرات العقلية والانفعالية والمهارات النفسية والسعي لتطوير هذه القدرات وتنميتها وتوظيفها للاستفادة منها في المجال الرياضي الممارس.

وبالنظر لأهمية العلاقة بين الجانب النفسي و الأداء البدني و أنه أصبح موضع اهتمام كثير من المدربين وبالأخص علماء النفس الرياضي وذلك في مراحل التدريب والمنافسة، فالاهتمام بالجانب العقلي يساعد في إعداد اللاعب لخوض المنافسات بتصور للمهارات وتتابع وتسلسل الحركة والمواقف المتغيرة أثناء المنافسة مع جوانب الحدث الرياض بأكملة من جمهور وحكام وملعب وأدوات وأجهزة، كما يجب أن يكون شاملاً لتطبيق ما تم التدريب عليه من خطط لعب واستغلال نقاط ضعف المنافس من خلال القدرة على تحليل أداءه، لذا يعد التدريب العقلي جزءاً هاماً من التدريب الرياضي (شمعون، إسماعيل، 2001) (James Tangkuddng 2019).

كما يشير كلاً من (شمعون، راتب 2000) إلى أن الرياضي يصبح متوقفاً رياضياً إذا استفاد من قدراته النفسية بنفس القدر من استفادته من قدراته البدنية، فيتحقق الأداء الرياضي الأمثل من خلال تطوير هذه الإمكانيات عبر مراحل وبرامج ممنهجة ومعدة لذلك. ويرى (علاوي 1997) بأن الدوافع في الرياضة متميزة ومتنوعة وذلك لتنوع الأنشطة الرياضية بالإضافة لاختلاف الألية في تحقيق الأهداف التي تتحقق من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية، وبالرغم من الاختلاف في وجهات النظر لدى علماء النفس الرياضي في تفسير مفهوم الدوافع، إلا أن هناك شبه إجماع على الأهمية البالغة للدوافع ودورها في تحريك السلوك وتوجيهه. وأن الدوافع تعتبر من أهم العوامل التي تسهم في ارتقاء مستوى اللاعب الرياضي، وتجعله قادراً لتحمل للمصاعب والمتاعب وشدة الأعباء التدريبية دون ملل (علاوي، 2002).

ويؤكد كل من (الليمون والمغربي 2019) على أن دافعية الإنجاز تعني محاولة الوصول للتفوق والتميز، ويتحدد هدف الإنجاز إما للتنافس مع الآخرين، أو تحقيق مستوى معين من التميز، أو محاولة اللاعب أن يظهر بشكل أفضل من أدائه السابق والسعي والكفاح والمثابرة لتحقيق النجاح مع بذل الجهد لفترة طويلة في ظل توافر مصاعب في تنفيذ المهام الموكلة.

ونظراً لما تتمتع به المنافسات الرياضية من خصائص عديدة منها محاولة اللاعب لتحقيق الفوز بأقصى ما لديه من إمكانيات وارتباطها بالمواقف الانفعالية المتعددة، الأمر الذي يتطلب توفير بيئة مناسبة للاعب مع تميزه في متطلبات الإنجاز والتنوع في النشاط الرياضي الممارس وامتلاكه للقدرات الخاصة بذلك مع إيجابية الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي التنافسي (السويبي، 1994) وتكمن أهمية الدراسة في جانبين تتمثل في الأهمية النظرية وتعني الحاجة لزيادة الجانب المعرفي لمعرفة أبعاد الصلابة الذهنية ودافعية الإنجاز والعلاقة والفروق بينهما وفهم النظريات المفسرة لها والعوامل المؤثرة عليها، والأهمية العملية كون أن نتائج هذه الدراسة قدم تساهم في رسم الإستراتيجيات لتطوير مفهوم الصلابة الذهنية والأبعاد النفسية والذهنية المتصلة بها مع فهم المتغيرات المرتبطة بها وتضمنين هذه الأبعاد النفسية والذهنية في برامج الإعداد العام للرياضيين. ومن خلال إطلاع الباحثان على عدد من الدراسات والبحوث التي تناولت تأثير بعض الجوانب النفسية والذهنية على أداء الرياضيين والتي توصلت إلى أن هناك صعوبات قد تؤثر على أداء الرياضيين و لعل أبرزها يكمن في القلق، نقص الدافعية، ضعف الثقة بالنفس وحيث نلاحظ أن اللاعب يكون مؤهلاً من النواحي البدنية والمهارية والخطية بينما تجده في المقابل يعاني من قصور في التأهيل والتدريب على النواحي النفسية والذهنية لعدم وجود برامج مقننة تسير جنباً إلى جنب مع جوانب الإعداد المختلفة وبعد الإطلاع على بعض نتائج الدراسات والبحوث نجد أن كثير من الأشخاص لديهم القدرة على مقاومة ضغوط الحياة ومصاعبها بطرق فعالة مع قدرتهم

بالاحتفاظ على صحتهم الجسدية والنفسية مما يؤثر بشكل مباشر على حياتهم بقدر عالٍ من الإيجابية (Hasanvand et al 2014 ;) كما أن اللاعب في أثناء مشواره الرياضي التنافسي يتعرض لعدد لا محدود من الضغوط الداخلية والخارجية ولعدد من المشاكل والمصاعب (شمعون، 2000)، ويتفق ذلك أيضاً مع ما ذكره (راتب، 2004) بأن الرياضي يتعرض للعديد من الضغوط تؤدي بدورها لنقص في قدراته البدنية ويضعف أداءه الجيد مما يؤدي لفقدان ثقة اللاعب في نفسه وفقدانه للطاقة التي تمكنه من إكمال مشواره الرياضي التنافسي بنجاح، فنجد ان اللاعب قد يتوقف عند اول عقبة تواجهه ولا يستمر في مزاوله اللعبة و ينسحب كلياً أو جزئياً منها مع قدرته البدنية و المهارية والخطئية على المواصلة و ذلك نتيجة لافتقار برامج التدريب الرياضي على الشمولية وعدم الاهتمام بتنمية النواحي النفسية والذهنية للاعب خصوصاً تلك الخصائص التي تتطلبها المستويات العليا من الأداء في مرحلة المنافسات الرياضية وخوفاً من تقاوم هذه المشاكل لدى اللاعب مما قد يصل به إلى ظاهرة الاحتراق النفسي، جاءت فكرة إعداد هذه الدراسة، وذلك لتقديم ما يمكن أن يساهم في تفوق ونجاح اللاعب وضمان مواصلة مشواره الرياضي بقدر عالي من الكفاءة النفسية والذهنية، وبالتالي تم صياغة أهداف الدراسة بهدف التعرف على مستوى الصلابة الذهنية ومستوى دافعية الإنجاز والعلاقة والفروق بينهما وفقاً لمتغير (الخبرة التدريبية) على عينة من اللاعبين المصنفين في بعض الألعاب الفردية (ألعاب القوى، الكاراتيه) والألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة الطائرة) ، وقد تضمن مجال البحث البشري عينة من اللاعبين الرياضيين المصنفين في بعض الألعاب الفردية (العاب القوى، الكاراتيه) وبعض الألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة الطائرة) في الإتحادات الرياضية للألعاب المذكورة في المملكة العربية السعودية، وأما المجال الزمني فتم تطبيقها في أثناء الموسم الرياضي (2023 م).

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث: -

بما أن هدف الدراسة هو تعرف مستوى الصلابة الذهنية ومستوى دافعية الإنجاز والعلاقة والفروق بينهما وفقاً لمتغير (مستوى الخبرة) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، فقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، ويقصد به ذلك النوع من أساليب البحث الذي يمكن بواسطته معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر، ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة.

2-2 مجتمع البحث وعينته: -

تكون مجتمع البحث من اللاعبين الرياضيين المصنفين في بعض الألعاب الفردية (العاب القوى، الكاراتيه) وبعض الألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة الطائرة) وهم

اللاعبون المسجلون تحت مظلة الإتحاد الخاص بكل لعبة وبلغ عددهم (37670) لاعباً للعام (2023م)، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد بلغ حجم عينة الدراسة (420) من بعض لاعبي الألعاب الفردية (العاب القوى، الكاراتيه) وبعض لاعبي الألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة الطائرة).

2-3 أدوات الدراسة المستخدمة في البحث: -

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان بتطبيق المقياسين التاليين بعد تقنينها على مجتمع الدراسة وهي:

2-3-1 المقياس الأول:

مقياس الصلابة الذهنية إعداد (James Loehr 1993) وتعريب كل من (إسماعيل وعلي 2007).

أ-محددات المقياس: يتضمن المقياس على عدد (7) محددات وابعاد رئيسة وهي:

1-الثقة بالنفس

2-الطاقة السلبية

3-تحكم الإنتباه

4-تحكم التصور البصري

5-مستوى الدافعية

6-الطاقة الإيجابية

7-تحكم الإتجاه

ب- وصف المقياس

يتضمن الاختبار (42) عبارة، وكل محدد من المحددات السبعة السابق توضيحها يمثلها (6) عبارات، ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات الاختبار على ميزان خماسي الدرجات، يحصل على خمس درجات في حالة تحقق العبارة، ودرجة واحدة في حالة عدم تحقق العبارة.

ج- طريقة تصحيح المقياس:

تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي للاستجابة على فقرات المقياس كما يأتي:

دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجة، أبداً (1) درجة.

د- الخصائص السيكومترية للمقياس:

وللتحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقياس الصلابة الذهنية في الدراسة الحالية تمّ ما يلي:

1- صدق مقياس الصلابة الذهنية:

قام الباحث بتقدير صدق مقياس الصلابة الذهنية في دراستها الحالية باستخدام صدق الاتساق الداخلي أو صدق البناء الداخلي للمقياس:
أ- حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الصلابة الذهنية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول رقم (1)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الصلابة الذهنية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة

البعد السابع		البعد السادس		البعد الخامس		البعد الرابع		البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الأول	
تحكم الاتجاه		الطاقة الإيجابية		مستوى الدافعية		تحكم التصور البصري		تحكم الانتباه		الطاقة السلبية		الثقة بالنفس	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**0.647	7	**0.598	6	**0.646	5	**0.567	4	**0.668	3	**0.624	2	**0.527	1
**0.587	14	**0.673	13	**0.624	12	**0.651	11	**0.457	10	**0.728	9	**0.521	8
**0.512	21	**0.617	20	**0.555	19	**0.672	18	**0.550	17	**0.734	16	**0.552	15
**0.722	28	**0.631	27	**0.695	26	**0.647	25	**0.754	24	**0.679	23	**0.512	22
**0.620	35	**0.627	34	**0.564	33	**0.696	32	**0.582	31	**0.637	30	**0.510	29
**0.655	42	**0.653	41	**0.724	40	**0.701	39	**0.736	38	**0.450	37	**0.453	36

** دال عند مستوى الدلالة 0,01 فأقل

يتضح من الجدول السابق رقم (1) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الصلابة الذهنية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.450) و(0.754)؛ مما يعكس درجة عالية من صدق البناء لأبعاد مقياس الصلابة الذهنية وهذه النتيجة تشير إلى إمكانية استخدام مقياس الصلابة الذهنية في الدراسة الحالية وصلاحيته للتطبيق الميداني.

ب- حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بُعد من الأبعاد الرئيسة والدرجة الكلية لمقياس الصلابة الذهنية كما يوضحه جدول رقم (2)

جدول رقم (2)

معاملات ارتباط درجات كل بعد من الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة الذهنية

الأبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة الذهنية
الثقة بالنفس	0.718**
الطاقة السلبية	0.651**
تحكم الانتباه	0.718**
تحكم التصور البصري	0.678**
مستوى الدافعية	0.808**
الطاقة الإيجابية	0.771**
تحكم الاتجاه	0.858**

** دال عند مستوى الدلالة 0,01 فأقل.

يتضح من الجدول السابق رقم (2) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من الأبعاد مقياس الصلابة الذهنية والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (0.651) و(0.858) وجميعها موجبة ودالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)؛ ما يعكس درجة عالية من صدق البناء لأبعاد مقياس الصلابة الذهنية، وهذه النتيجة تشير إلى إمكانية استخدام مقياس الصلابة الذهنية في الدراسة الحالية وصلاحيته للتطبيق الميداني.

2- ثبات مقياس الصلابة الذهنية

للتحقق من ثبات مقياس الصلابة الذهنية تمّ حسابه بطريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وفيما يأتي النتائج الإحصائية الدالة على ذلك:

جدول رقم (3)

قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الصلابة الذهنية

قيم معاملات الارتباط		بطريقة ألفا كرونباخ
التجزئة النصفية		
0.787	معامل ثبات النصف الأول	0.892
0.877	معامل ثبات النصف الثاني	
0.775	سبيرمان-بروان	

تضح من خلال النتائج الموضحة بالجدول في أعلاه رقم (3) أن من خلال طريقة التجزئة النصفية فقد بلغ معامل ثبات النصف الأول للمقياس (0.787)، وبلغت قيمة معامل ثبات النصف

الثاني للمقياس (0.877) وباستخدام معادلة سبيرمان-براون للحصول على القيمة المصححة لمعامل الثبات، إذ بلغ معامل الثبات بعد التصحيح (0.775) وجميعها معاملات ثبات مرتفعة؛ ما يدلُّ على أن مقياس الصلابة الذهنية يتمتّع بدرجة عالية من الثبات، وبالتالي يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة، و أن قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة الذهنية بلغت (0.892).؛ ما يدلُّ على أن مقياس الصلابة الذهنية يتمتّع بدرجة عالية من الثبات، وبالتالي يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

2-3-2 المقياس الثاني:

مقياس دافعية الإنجاز من إعداد (جو ولس 1982) قام بتعريبه (علاوي 1998).

أ- وصف المقياس

يحتوي على عدد (20) مقسمة على محورين هما:

1-دافع إنجاز النجاح.

2-دافع تجنب الفشل.

ب- طريقة تصحيح المقياس:

يتم تصحيح عبارات كل بعد على حدة طبقاً لما يأتي:

العبارات في اتجاه البعد تصحح كما يلي:

بدرجة كبيرة جداً = (5) درجات، بدرجة كبيرة = (4) درجات بدرجة متوسطة = (3) درجات،

بدرجة قليلة = درجتان، بدرجة قليلة جداً = درجة واحدة،

أما العبارات التي هي عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

بدرجة كبيرة جداً = درجة واحدة، بدرجة كبيرة = درجتان، بدرجة متوسطة = (3) درجات، بدرجة

قليلة = (4) درجات، بدرجة قليلة جداً = (5) درجات.

ج- الخصائص السيكمترية للمقياس:

وللتحقّق من الخصائص السيكمترية (الصدق والثبات) لمقياس دافعية الإنجاز في الدراسة الحالية

تمّ ما يلي:

1- صدق مقياس دافعية الإنجاز:

قام الباحثان بتقدير صدق مقياس دافعية الإنجاز باستخدام صدق الاتساق الداخلي أو صدق البناء

الداخلي للمقياس:

أ- حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس دافعية الإنجاز والدرجة

الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (4) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس دافعية الانجاز والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة

البعد الثاني		البعد الأول	
دافع تجنب الفشل		دافع إنجاز النجاح	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**0.548	1	**0.541	2
**0.692	3	**0.537	4
**0.636	5	**0.645	6
**0.505	7	**0.593	8
**0.775	9	**0.616	10
**0.557	11	**0.535	12
**0.672	13	**0.519	14
**0.600	15	**0.631	16
**0.538	17	**0.620	18
**0.516	19	**0.571	20

** دال عند مستوى الدلالة 0,01 فأقل

يتضح من الجدول السابق رقم (4) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس دافعية الانجاز والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.505) و(0.775)؛ ما يعكس درجة عالية من صدق البناء لأبعاد مقياس دافعية الانجاز وهذه النتيجة تشير إلى إمكانية استخدام مقياس دافعية الانجاز في الدراسة الحالية وصلاحيته للتطبيق الميداني.

ب- حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بُعد من الأبعاد الرئيسة والدرجة الكلية لمقياس دافعية الانجاز كما يوضحه جدول رقم (5).

جدول رقم (5)

معاملات ارتباط درجات كل بعد من الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس دافعية الانجاز

الأبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز
دافع إنجاز النجاح	**0.765
دافع تجنب الفشل	**0.769

** دال عند مستوى الدلالة 0,01 فأقل.

يتضح من الجدول السابق رقم (5) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من الأبعاد مقياس دافعية الانجاز والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (0.765) و(0.769) وجميعها موجبة ودالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)؛ ما يعكس درجة عالية من صدق البناء لأبعاد مقياس دافعية الانجاز، وهذه النتيجة تشير إلى إمكانية استخدام مقياس دافعية الانجاز في الدراسة الحالية وصلاحيته للتطبيق الميداني.

2- ثبات مقياس دافعية الانجاز

للتحقق من ثبات مقياس دافعية الانجاز تمّ حسابه بطريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وفيما يأتي النتائج الإحصائية الدالة على ذلك:

جدول رقم (6)

قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس دافعية الانجاز

قيم معاملات الارتباط		بطريقة ألفا كرونباخ
التجزئة النصفية		
0.715	معامل ثبات النصف الأول	0.792
0.712	معامل ثبات النصف الثاني	
0.773	سبيرمان-بروان	

اتضح من خلال النتائج الموضحة بالجدول أعلاه رقم (6) أن من خلال طريقة التجزئة النصفية فقد بلغ معامل ثبات النصف الأول للمقياس (0.715)، وبلغت قيمة معامل ثبات النصف الثاني للمقياس (0.712)، وباستخدام معادلة سبيرمان-براون للحصول على القيمة المصححة لمعامل ثبات، فإن معامل الثبات بلغ بعد التصحيح (0.773)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة؛ ما يدل على أن مقياس دافعية الانجاز يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبالتالي يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة، و أن قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس دافعية الانجاز بلغت (0.792). ؛ ما يدل على أن مقياس دافعية الانجاز يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبالتالي يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

2-4 الأساليب الإحصائية المستخدمة

اعتمد الباحثان الأساليب الإحصائية من ناحية إعداد أداة البحث أو تحليل النتائج على البرنامج الإحصائي SPSS واستخدمت الوسائل الإحصائية الآتية:

1- التكرارات والنسب المئوية لتعرف الخصائص الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة وتحديد استجابات أفرادها تجاه عبارات المقاييس التي تتضمنها أداة الدراسة.

- 2- معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين كل من:
أ-درجة الفقرة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه الفقرة.
ب-بين نصفي الاختبار بطريقة التجزئة النصفية.
ت-لاستخراج العلاقات الارتباطية بين مستوى الصلابة الذهنية ودافعية الإنجاز لدى اللاعبين من عينة الدراسة.
3-طريقة التجزئة النصفية لحساب الثبات.
4-معادلة سبيرمان براون التصحيحية لتصحيح معامل الارتباط للمقياس عند حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية.
5-معامل ألفا كرونباخ لاستخراج ثبات المقاييس.
7-حساب المتوسطات والانحرافات لكل بُعد من أبعاد المقاييس والدرجة الكلية لكل مقياس.
8- للإجابة عن السؤال الرابع لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية لمتغير (الخبرة التدريبية) على مستوى الصلابة الذهنية ودافعية الإنجاز تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين (Independent t-test).

3- عرض النتائج ومناقشتها:

- 3-1 عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي نص على: ما مستوى الصلابة الذهنية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية؟
للإجابة عن هذا السؤال حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والرتب لاستجابات أفراد الدراسة من اللاعبين الرياضيين في بعض الألعاب الفردية والجماعية على أبعاد مقياس الصلابة الذهنية، وجاءت النتائج كما تبينها الجداول الآتية:

جدول رقم (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب أبعاد مقياس الصلابة الذهنية

أبعاد مقياس الصلابة الذهنية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى الصلابة
الثقة بالنفس	3.52	0.46	5	عالية
الطاقة السلبية	2.77	0.69	7	متوسطة
تحكم الانتباه	2.83	0.68	6	متوسطة
تحكم التصور البصري	4.09	0.68	2	عالية
مستوى الدافعية	4.08	0.45	3	عالية
الطاقة الإيجابية	4.36	0.56	1	عالية جداً

عالية	4	0.48	4.04	تحكم الاتجاه
عالية		0.36	3.67	المتوسط العام

يتضح من الجدول رقم (7) أن استجابات أفراد الدراسة من اللاعبين الرياضيين في بعض الألعاب الفردية والجماعية على "مقياس الصلابة الذهنية" جاءت بدرجة "عالية"، حيث بلغ المتوسط العام للمقياس (3.67 من 5) كما جاءت أبعاد مقياس الصلابة الذهنية كالتالي:

- جاء بُعد "الطاقة الإيجابية" في المرتبة الأولى، بمتوسط (4.36 من 5)، وبدرجة "عالية جداً".

- في حين جاء بُعد "تحكم التصور البصري"، بالمرتبة الثانية، بمتوسط (4.09 من 5)، وبدرجة "عالية".

- جاء بُعد "مستوى الدافعية" في المرتبة الثالثة، بمتوسط (4.08 من 5)، وبدرجة "عالية".

- كما جاء بُعد "تحكم الاتجاه"، بالمرتبة الرابعة، بمتوسط (4.04 من 5)، وبدرجة "عالية".

- وجاء بُعد "الثقة بالنفس"، بالمرتبة الخامسة، بمتوسط (3.52 من 5)، وبدرجة "عالية".

- كما جاء بُعد "تحكم الانتباه"، بالمرتبة السادسة، بمتوسط (2.83 من 5)، وبدرجة "متوسطة".

- كما جاء بُعد "الطاقة السلبية"، بالمرتبة السابعة، بمتوسط (2.77 من 5)، وبدرجة "متوسطة".

2-3 عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي نص على: ما مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية؟

للإجابة عن هذا السؤال حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والترتب لاستجابات أفراد الدراسة من اللاعبين الرياضيين في بعض الألعاب الفردية والجماعية على أبعاد مقياس دافعية الإنجاز، وجاءت النتائج كما تبينها الجداول التالية:

جدول رقم (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب أبعاد مقياس دافعية الإنجاز

أبعاد مقياس دافعية الإنجاز	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
دافع إنجاز النجاح	4.19	0.48	1	عالية
دافع تجنب الفشل	2.70	0.66	2	متوسطة
المتوسط العام	3.45	0.45		عالية

يتضح من الجدول رقم (8) أن استجابات أفراد الدراسة من اللاعبين الرياضيين في بعض الألعاب الفردية والجماعية على "مقياس دافعية الإنجاز" جاءت بدرجة "عالية"، حيث بلغ المتوسط العام للمقياس (3.45 من 5) كما جاءت أبعاد مقياس دافعية الإنجاز كالتالي:

- جاء بُعد دافع إنجاز النجاح "في المرتبة الأولى، بمتوسط (4.19 من 5)، وبدرجة "عالية".

- في حين جاء بُعد "دافع تجنب الفشل"، بالمرتبة الثانية، بمتوسط (2.70 من 5)، وبدرجة "متوسطة".

3-3 هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية لتأثير الصلابة الذهنية على دافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية؟
للإجابة عن هذا السؤال ولمعرفة العلاقة بين الصلابة الذهنية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية تم استخدام معاملات ارتباط بيرسون لاختبار العلاقة وجاءت النتائج كما يوضحه الجدول الآتي:

جدول (9)

يبين معاملات ارتباط بيرسون لاختبار العلاقة بين الصلابة الذهنية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية

أبعاد الصلابة الذهنية	أبعاد دافعية الإنجاز	
	دافع تجنب الفشل	دافع إنجاز النجاح
الثقة بالنفس	**0.265	**0.347
الطاقة السلبية	**0.531-	**0.238-
تحكم الانتباه	**0.499	**0.349
تحكم التصور البصري	**0.206	**0.386
مستوى الدافعية	**0.280	**0.574
الطاقة الإيجابية	**0.253	**0.494
تحكم الاتجاه	**0.399	**0.485
الصلابة الذهنية ككل	**0.482	**0.568

يتضح من الجدول رقم (9) ما يلي:

أ- علاقة الصلابة الذهنية ككل ودافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية:

- وجود علاقة ارتباط طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الدرجة الكلية الصلابة الذهنية والدرجة الكلية لدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.661).

- اتضح وجود علاقة ارتباط طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية الصلابة الذهنية وأبعاد دافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، حيث بلغت قيم العلاقة (0.568، 0.482) على التوالي، وهذا يدل على أنه كلما زادت درجات الصلابة الذهنية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية أدى ذلك إلى تحسن دافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لديهم، وتتفق النتائج مع ما أشار إليه كل من (Simon, C. Middleton and others, 2004) في دراسته بعنوان الصلابة الذهنية للموهوبين رياضياً والتي أظهرت أن الدافعية تعد أحد أهم سمات الصلابة الذهنية المرتبطة بتحقيق الإنجازات الرياضية.

ب- علاقة الثقة بالنفس ضمن أبعاد الصلابة الذهنية ودافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية:

- وجود علاقة ارتباط طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين بُعد الثقة بالنفس ضمن أبعاد الصلابة الذهنية والدرجة الكلية لدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.382).

- اتضح وجود علاقة ارتباط طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين بُعد الثقة بالنفس ضمن أبعاد الصلابة الذهنية وأبعاد دافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، حيث بلغت قيم العلاقة (0.347، 0.265) على التوالي، وهذا يدل على أنه كلما زاد الشعور بالثقة بالنفس لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية أدى ذلك إلى تحسن دافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية وتتفق نتائج الدراسة مع ما ذكره (راتب 2000) أن اللاعب الذي يتمتع بصلابة ذهنية عالية لديه درجة عالية من الثقة في مواقف المنافسة الرياضية.

ج- علاقة الطاقة السلبية ضمن أبعاد الصلابة الذهنية ودافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية:

- وجود علاقة ارتباط عكسية (سالبة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين بُعد الطاقة السلبية ضمن أبعاد الصلابة الذهنية والدرجة الكلية لدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، حيث بلغ معامل الارتباط (-0.520).

- اتضح وجود علاقة ارتباط عكسية (سالبة) ذات دلالة إحصائية بين بُعد الطاقة السلبية ضمن أبعاد الصلابة الذهنية وأبعاد دافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، حيث بلغت قيم العلاقة (-0.238، -0.531) على التوالي، وهذا يدل على أنه كلما قلت الطاقة السلبية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية أدى ذلك

إلى تحسن دافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية.

د - علاقة تحكم الانتباه ضمن أبعاد الصلابة الذهنية ودافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية:

- وجود علاقة ارتباط طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين بُعد تحكم الانتباه ضمن أبعاد الصلابة الذهنية والدرجة الكلية لدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.557).

- اتضح وجود علاقة ارتباط طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين بُعد تحكم الانتباه ضمن أبعاد الصلابة الذهنية وأبعاد دافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، حيث بلغت قيم العلاقة (0.449، 0.349) على التوالي، وهذا يدل على أنه كلما زاد تحكم الانتباه لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية أدى ذلك إلى تحسن دافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية.

هـ - علاقة تحكم التصور البصري ضمن أبعاد الصلابة الذهنية ودافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية:

- وجود علاقة ارتباط طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين بُعد تحكم التصور البصري ضمن أبعاد الصلابة الذهنية والدرجة الكلية لدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.285).

- اتضح وجود علاقة ارتباط طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين بُعد تحكم التصور البصري ضمن أبعاد الصلابة الذهنية وأبعاد دافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، حيث بلغت قيم العلاقة (0.386، 0.206) على التوالي، وهذا يدل على أنه كلما زاد تحكم التصور البصري لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية أدى ذلك إلى تحسن دافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية وأشار لذلك كلاً من (السقاء، فقيهي 2023) بأن عملية التصور العقلي تجعل اللاعب يكون أو يعيد تكوين الخبرات في داخل أذهانهم ، كما تتضمن ذات العملية استدعاء المعلومات والخبرات من الذاكرة وتحويل هذه المعلومات لصور ذات معنى، كما يعد يشبه الخبرة الحسية الحقيقية (مثل الإبصار-السمع) باستثناء أن تلك الخبرات تحدث في داخل الذهن.

و- علاقة مستوى الدافعية ضمن أبعاد الصلابة الذهنية ودافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية:

- وجود علاقة ارتباط طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين بُعد مستوى الدافعية ضمن أبعاد الصلابة الذهنية والدرجة الكلية لدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.514).

- اتضح وجود علاقة ارتباط طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين بُعد مستوى الدافعية ضمن أبعاد الصلابة الذهنية وأبعاد دافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، حيث بلغت قيم العلاقة (0.280، 0.574) على التوالي، وهذا يدل على أنه كلما زاد مستوى الدافعية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية أدى ذلك إلى تحسن دافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية.

ز- علاقة الطاقة الإيجابية ضمن أبعاد الصلابة الذهنية ودافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية:

- وجود علاقة ارتباط طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين بُعد الطاقة الإيجابية ضمن أبعاد الصلابة الذهنية والدرجة الكلية لدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.451).

- اتضح وجود علاقة ارتباط طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين بُعد الطاقة الإيجابية ضمن أبعاد الصلابة الذهنية وأبعاد دافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، حيث بلغت قيم العلاقة (0.253، 0.494) على التوالي، وهذا يدل على أنه كلما زادت الطاقة الإيجابية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية أدى ذلك إلى تحسن دافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لديهم.

ح- علاقة تحكم الاتجاه ضمن أبعاد الصلابة الذهنية ودافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية:

- وجود علاقة ارتباط طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين بُعد تحكم الاتجاه ضمن أبعاد الصلابة الذهنية والدرجة الكلية لدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.555).

- اتضح وجود علاقة ارتباط طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين بُعد تحكم الاتجاه ضمن أبعاد الصلابة الذهنية وأبعاد دافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، حيث بلغت قيم العلاقة (0.395، 0.485) على التوالي، وهذا

يدلُّ على أنه كلما زاد تحكم الاتجاه لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية أدى ذلك إلى تحسن دافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية.

3-4 الفروق في الصلابة الذهنية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية (ألعاب القوى، الكاراتيه) والألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة الطائرة) وفقاً لمتغير (الخبرة التدريبية).

جدول رقم (10)

نتائج اختبار "ت" : Independent Samples Test " لمعرفة الفروق ذات الدلالة

الإحصائية في مستوى الصلابة الذهنية لدى اللاعبين قيد الدراسة باختلاف الخبرة التدريبية

أبعاد مقياس الصلابة الذهنية	الخبرة التدريبية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار (ت)	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	أقل من 5 سنوات	197	3.52	0.47	0.03	0.98
	أكثر من 5 سنوات	223	3.52	0.46		
الطاقة السلبية	أقل من 5 سنوات	197	2.75	0.73	0.44	0.66
	أكثر من 5 سنوات	223	2.78	0.66		
تحكم الانتباه	أقل من 5 سنوات	197	2.89	0.72	1.73	0.08
	أكثر من 5 سنوات	223	2.77	0.64		
تحكم التصور البصري	أقل من 5 سنوات	197	4.03	0.71	1.69	0.09
	أكثر من 5 سنوات	223	4.14	0.64		
مستوى الدافعية	أقل من 5 سنوات	197	4.07	0.46	0.42	0.68
	أكثر من 5 سنوات	223	4.09	0.43		
الطاقة الإيجابية	أقل من 5 سنوات	197	4.30	0.54	2.26	0.02
	أكثر من 5 سنوات	223	4.42	0.56		
تحكم الاتجاه	أقل من 5 سنوات	197	3.96	0.51	2.95	0.01
	أكثر من 5 سنوات	223	4.10	0.45		
الدرجة الكلية لمقياس الصلابة الذهنية	أقل من 5 سنوات	197	3.65	0.38	1.22	0.22
	أكثر من 5 سنوات	223	3.69	0.35		

تشير النتائج في الجدول رقم (10) إلى أن قيمة (ت) بلغت (1.22) ، وأن مستوى الدلالة لمقياس الصلابة الذهنية بلغ (0.22) وهي أكبر من (0.05) وبذلك فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الصلابة الذهنية الاجمالية لدى اللاعبين قيد الدراسة وفقاً للخبرة التدريبية.

-وفيما يتعلق بأبعاد الصلابة الذهنية فقد تبين أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات أبعاد الصلابة الذهنية (الثقة بالنفس، الطاقة السلبية، تحكم الانتباه، تحكم التصور البصري، مستوى الدافعية) وفقاً لمتغير الخبرة التدريبية، حيث بلغت مستويات الدلالة (0.98) ، (0.66 ، 0.08 ، 0.09 ، 0.68) على التوالي وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) في حين تبين أنه توجد فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات أبعاد الصلابة الذهنية (الطاقة الإيجابية، تحكم الاتجاه) وفقاً لمتغير الخبرة التدريبية ، حيث بلغت مستويات الدلالة (0.01 ، 0.02) على التوالي وهي أقل من مستوى الدلالة

(0.05)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، وقد تبين من خلال المتوسطات الحسابية أن هذه الفروق لصالح أفراد الدراسة من اللاعبين الذين لديهم خبرة تدريبية أكثر من (5) سنوات، مما يدل على أن اللاعبين الذين لديهم خبرات تدريبية أكثر من (5) سنوات لديهم (الطاقة الإيجابية، تحكم الاتجاه) أعلى من أفراد الدراسة من اللاعبين الذين لديهم خبرات تدريبية أقل من 5 سنوات وهو ما أشار إليه (مالك، 1993) أن رياضي المستويات العليا يتميزون من باقي الرياضيين بمستوى عالي من التركيز والتحكم الإنفعالي نتيجة خوضهم المتكرر للمنافسات.

4- الخاتمة

من خلال ما توصلت له نتائج الدراسة يمكننا أن نستنتج ما يأتي أن درجة الصلابة الذهنية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية جاءت بدرجة عالية، أن بعد الطاقة الإيجابية وهو أحد أبعاد الصلابة الذهنية جاء في المرتبة الأولى من بين باقي الأبعاد الأخرى بدرجة عالية جداً، أن درجة دافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية جاءت بدرجة عالية، وأن بعد دافع إنجاز النجاح وهو أحد أبعاد دافعية الإنجاز جاء في المرتبة الأولى بدرجة عالية، واتضح وجود علاقة ارتباط طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الدرجة الكلية للصلابة الذهنية والدرجة الكلية لدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، اتضح وجود علاقة ارتباط طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصلابة الذهنية وأبعاد دافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، وهذا يدل على أنه كلما زادت درجات الصلابة الذهنية لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية أدى ذلك إلى تحسن دافعية الإنجاز (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية، وجود فروق دالة إحصائية في بعض أبعاد الصلابة الذهنية (الطاقة الإيجابية، تحكم الاتجاه) وفقاً للخبرة التدريبية وتبين أن هذه الفروق لصالح أفراد الدراسة من اللاعبين الذين لديهم خبرات تدريبية أكثر من 5 سنوات، مما يدل على أن اللاعبين الذين لديهم خبرات تدريبية أكثر من 5 سنوات لديهم (الطاقة الإيجابية، تحكم الاتجاه) أعلى من أفراد الدراسة من اللاعبين الذين لديهم خبرات تدريبية أقل من 5 سنوات.

قائمة المصادر

أ-المصادر العربية:

- عبد الغني مختار أمين (2001) دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبطة بالإحتراف في المجال الرياضي بجمهورية مصر العربية وعلاقتها بدافعية الإنجاز، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- راتب، أسامة كامل (2000) تدريب المهارات النفسية-تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

- شمعون، محمد العربي (2007) الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية، مؤتمر قسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- شمعون، محمد العربي وإسماعيل، ماجدة محمد (2001). اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، ط 1، مصر.
- شمعون، محمد العربي (2000) التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة
- كفاي، علاء الدين والنيال، مايسة وسالم، سهير (2011) تمهيد في علم النفس، الناشر دار الكتاب العزيز.
- السقاء، صلاح أحمد. (2007) دراسة المهارات النفسية المحددة للتفوق الرياضي من وجهة نظر رياضي المستوى العالمي في المملكة العربية السعودية، جامعة الملك سعود- الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية.
- علاوي، محمد حسن (2002) علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية دار الفكر العربي القاهرة.
- علاوي، محمد حسن (1998) موسوعة الاختبارات النفسية، الطبعة (1) القاهرة، دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن (1997) مدخل في علم النفس الرياضي، الطبعة (1) القاهرة، مركز الكتاب للنشر
- فوزي، أحمد أمين وبدر الدين، طارق محمد (2013) سيكولوجية قيادة الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- راتب، أسامة كامل (2004) النشاط البدني والإسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الليمون، سفيان محمد والمغربي، عربي حمودة (2019) العلاقات الاجتماعية السائدة بين لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة السلة في الأردن وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي، دراسات العلوم التربوية، 46 (1).
- السويقي، أحمد مصطفى (1994) مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي التنافسي، المؤتمر العلمي الرياضية والمبادئ الأولمبية، التراكمات والتحديات، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم.
- الجوهري، أحمد ماهر (2021) تأثير برنامج تدريبي باستخدام الصلابة العقلية على مستوى الأداء المهاري لناشئي التنس، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، العدد رقم (42) عام 2021
- الأشقر، هبة إبراهيم محمد (2016) الصلابة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي التجديف، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (42).
- السيد، محمد محمد (2012) برنامج تدريب عقلي لتنمية الصلابة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئي ألعاب القوى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- الكاكي، فانت علي (2011) الصلابة النفسية علاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الجامعية (الفردية والفرقية) في بغداد.
- عبد المنعم، أحمد البدوي (2019): مقياس الحالة الإنفعالية (كراسة التعليمات)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- الطائي، أحمد سعيد (2021) السلوك الإيجابي الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي للاعبي بعض أندية مدينة الموصل المتقدمين، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، المجلد (4) العدد (1-2) عام 2022م.
- بحري، صابر، وخرموش، منى (2021) مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة المحترف، المجلد (8).

- سلام، حمزة علي محمود (2017) رسالة دكتوراه: مستوى الطموح وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي التنس في الأردن، عمان، الجامعة الأردنية.
- جداح، فايز دخيل (2017) دراسة مقارنة لمستوى دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين لبعض الألعاب الفرعية والفردية الشباب في محافظة كربلاء، العراق، جامعة كربلاء، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (10) العدد (7).
- السوداني، عدنان لطيف سعد (2016) دافعية الإنجاز الرياضي وعلاقتها بالسلوك التنافسي والقلق النفسي الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم للصالات، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، العراق، محافظة البصرة.
- القرالة، فهد محمود (2016) قلق المنافسة وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي أندية دوري المناصير لمحترفي كرة القدم في الأردن (رسالة ماجستير) جامعة مؤتة، الأردن.
- بنيه الصادق حامد محمد (2015) رسالة دكتوراه بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالإلتزان الإنفعالي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالدوري السوداني الممتاز، جامعة النيلين، كلية الآداب، الخرطوم، السودان.
- إسماعيل، ماجدة محمد وعلي أسامة عبد الرحمن (2007) الصلابة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات الأداء لمبارزي منتخب مصر في الأسلحة الثلاثة، المجلد الثاني، العدد الثاني، القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- السقاء، صلاح أحمد، فقيهي، محمد يحيى، Deniel Gould, Robert S. Weinberg (2023) الأسس النفسية للرياضة والتمرينات، دار جامعة الملك سعود للنشر، الرياض.
- مالك، صلاح الدين محمد (1993) السمات الشخصية للاعبين كرة الماء طبقاً لنتائج المسابقات مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

ب-المصادر الأجنبية:

- *Crust, L. & Clough, P. (2005). Relationship between Mental Toughness & Physical endurance. Perceptual & Motor Skills, 100 (1), 192-194.*
- *Tuke, T, And Richard, W: The Motivation Scale (Mrs.) Medicine and Science in Sport (1987).*
- *Jones, G., Hanton, s. & Connaughton, D. (2002). What thing called mental toughness? An investigation of elite performers. Journal of Applied sport psychology, 14, 205-218.*
- *Schellenberger (1990) H. psychology of team sports. Canadian Cataloguing in publication data.*
- *Goldberg (1998), A.S. Sports slump busting. Champaign, IL: Human kinetics.*
- *Beth Athanas (2006): fencing to win or fencing to don't lose, Human kinetic book, England.*
- *James Tangkudng (2019) Mental training, Publisher: Cakrawala Cendekia, Jakarta State University.*



- *Hasanvand, B., Ayra, A.M & Dogaheh, E.R. (2014). Prediction of psychological Hardiness Based om Mental Health and Emotional Intelligence in Students. Pracyice in clinical Psychology, 2, 255-261.*
- *Kroll, W. (1985): sixteen Personality factor profiles of athletes. Res Qurat. 12.192.*
- *Strycharczyk & Clough (2018) developing Mental Toughness.*
- *Atkinson, John. W. and Joelo Rayner, Motivation achievement USA. V. Hwiston and Sons, Ine year (1974) P.13.*
- *Kishore, V. (2017): Psychological Hardiness at Different Playing Position among Football Players. Indian Journal of Research.*
- *Simon, G. Middleton, H., et. Al (2004): Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes, Third International. Biennial, self-Research.*

تقنين مقياس معنى الحياة للاعبين البارالمبية المتقدمين في العراق
*rationing a measure of the meaning of life for players with special needs
in Iraqi sports clubs*

هيثم كريم عبود
Haitham Karim Abboud
مديرية تربية ديالى
Diyala University Sciences

مسلم حسب الله ابراهيم
Muslim, hasblla abraham
جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة
*College of Physical Education
and Sports*

الكلمات المفتاحية: تقنين مقياس معنى الحياة:

ملخص البحث:

تتمثل اهمية البحث في دراسة مفهوم معنى الحياة للاعبين البارالمبية المتقدمين كون المفهوم يعبر عن الخطوة الأولى في مسيرة إعادة التوازن لبحث كل ما هو ايجابي او سلبي في السلوك والشخصية الإنسانية لهم ويساعدهم في تطوير علاقاتهم الاجتماعية والصحية وتعزيز الصحة النفسية لهم ومقاومة الضغوط التي يتعرضون لها.

وتتمثل مشكلة البحث بعدم وجود اداة قياس مقننة لمفهوم معنى الحياة للاعبين البارالمبية المتقدمين في العراق لجأ الباحث الى القيام تقنين اداة قياس لمعنى الحياة للاعبين المعاقين بحيث تمكنهم من استخدامه للتعرف على معنى حياة اللاعبين النفسية وبالتالي يمكن الاستفادة منها من المدربين لمعالجة بعض الحالات التي يعاني منها اللاعب المعاق.

هدف البحث تقنين مقياس معنى الحياة للاعبين البارالمبية المتقدمين في العراق. واستخدم الباحث في المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وتمثلت العينة (965) لاعباً، وبعد ان تم اجراء التجربة الرئيسية والعمل الاحصائي توصل الباحث الى (6) مستويات للمقياس، وتراوحت افضل النتائج بين (جيد وجيد جداً ، ومتوسط) لافراد العينة على مقياس معنى الحياة.

ويوصي الباحث بإمكانية تكيف مقياس معنى الحياة وتطبيقه على مؤسسات رياضية اخرى .

Abstract

This section contained the introduction to the research and its importance: as the researcher touched on the importance of studying the meaning of life for these athletes, it is a step in the process of rebalancing to discuss everything that is positive or negative in behavior and their human personality and helps them in developing their social and health relationships, enhancing their mental health and resisting the pressures they are exposed to . As for the search problem: In view of the lack of tools that measure the meaning of life for disabled players in Iraq, the researcher resorted to building a tool to measure the meaning of life for

disabled players so that they can use it to identify the meaning of the psychological life of players and thus can be used by coaches to treat some of the cases that the disabled player suffers from. The objectives of the study include building and codifying the meaning of life scale for disabled players in Iraqi sports clubs, where the researcher touched in the second chapter on the concept of the meaning of life and its importance in the sports field and its clear impact on sports clubs, and the researcher relied on theoretical studies, reference frameworks and scientific sources on which he relied. The researcher determines the areas and expressions of the scale. In the third chapter, the researcher used the descriptive survey method, because it is the most suitable method for the nature and objectives of the research

1-المقدمة:

اصبح العالم اليوم في سباق متسارع نحو التطور والتقدم وما نشاهده اليوم من تطور في مختلف المجالات ومنها المجال الرياضي الذي اصبح اكثر تسارعا في هذا التطور العلمي في كل مراحل الاعداد للمنافسات الرياضيات وتحقيق المستويات العالية للاعبين من خلال الاستعانة انواع العلوم والفلسفية والطبية والنفسية والاجتماعية كافة وغيرها من العلوم الاخرى.

ولعل من اهم هذه العلوم هو علم النفس العام والرياضي الذي حظي باهمية كبيرة من بين هذه العلوم كونه يهتم بالصحة النفسية والبدنية والعقلية للاعبين وتعرف مشاكلهم وايجاد الحلول لهذه المشكلات بما يلائم خواصهم النفسية والبدنية ومساهمته في تنمية وتطوير مختلف فعاليات الرياضية.

وانه اهتمام علم النفس الرياضي في السنوات الاخيرة في الموضوعات التي تؤكد على اهمية الشخصية الانسانية ومعنى الحياة وغيرها اذ ان مثل هذه الموضوعات تمثل النواة تيار او فرع علم النفس الايجابي او البناء اذ يشدد علم النفس الايجابي على ان تكون الحياة الداخلية للانسان او الرياضي اكثر عمقا وتأثيرا بما يجعله افضل قدرة على التعامل الكفاء مع اقصى الظروف المحيطة به.

ويتدرج مفهوم معنى الحياة ضمن هذا التوجه الايجابي في علم النفس ، ويعد مفهوم معنى الحياة من بين الاهتمامات الوجودية للانسان، إذ يرى بعض الباحثين انها تبدا بشكل خاص في المرحلة الأولى من المراهقة لذا تعددت وتباينت المفاهيم التي ينظر إليها هؤلاء العلماء والمنظرين بوصفها مصادر أولية لخبرة المعنى عند الفرد، وتمثل العلاقات الاجتماعية مصدراً أساسياً للخبرات ذات المعنى في حياة الإنسان، وان المنظور الذي يرى الإنسان كائن حي اجتماعي هو هدفه عملية التنشئة الاجتماعية لتحويل الفرد من كائن بيولوجي الي كائن اجتماعي من خلال جعل علاقته بشخص آخر أو أفراد جماعته او الجماعات الأخرى موضوعاً أساسياً في حياته ويعكسه

لمثل الإنسان أو تلكوه في ميدان الخبرة مع الآخرين ليصبح مؤشراً معاً على اضطرابه. ويتفرد بعض الأشخاص في ادراك أحداث الحياة الضاغطة أو السيئة بوصفها مصدراً للمعاني الايجابية أكثر من أولئك الذين لا يعثرون على اي شيء ذي قيمة في الخبرات السلبية التي مرت بهم. وهناك من يرى ان الانسان يبحث عن المعنى هو مورد داخلي للصحة النفسية أكثر كفاءه في منع الإصابة بالاكنتاب ان الفراغ الوجودي الذي يعيشه بعض الأفراد والرياضيين من ذوي الاعاقة نتيجة اصابتهم بإصابات مختلفة منها الاصابات الجسدية مثل البتر أو الاصابات السمعية والبصرية وغيرها هي حالة من فقدان المعنى ونقص الروح المعنوية في الأشياء والحاجات التي يريد هؤلاء ال الأفراد سد النقص فيها مما يجعل الحياة ليس صامته وباهتة وتجعل الآخرين في هامش الوجود والوعي

مما تقدم يمكن إيجاز أهمية البحث من خلال دراسة معنى الحياة لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة وهي خطوة في مسيرة إعادة التوازن لبحث كل ما هو ايجابي أو سلبي في السلوك والشخصية الإنسانية لهم ويساعدهم في تطوير علاقاتهم الاجتماعية والصحية وتعزيز الصحة النفسية لهم ومقاومة الضغوط التي يتعرضون لها.

مشكلة البحث: يتعرض اللاعبون المعاقون الى شتى الانواع من الضغوط النفسية، والمشكلات التي من شأنها ان تضعف من قدرة اللاعب المعاق عن مواجهة تلك الضغوط، مما يؤثر سلبياً في سلوك اللاعبين المعاقين وطريقة التعامل مع تلك المواقف، وبعد معنى الحياة واحداً من تلك المفاهيم التي يستطيع اللاعب المعاق من خلالها مواجهة تلك الضغوط والمشكلات اذا فهم معنى لحياته اذ الاعاقة تجعل اللاعب في امس الحاجة الى مساعدة خارجية لذا يجب الاهتمام بهم ورعايتهم وفي حالة عدم حدوث رعاية واهتمام لهذا المعاق سوف يؤدي به الى الانطواء والعزلة، وبالتالي تكون نظرتهم الى الحياة نظرة ضيقة يلفها اليأس والقنوط والكأبة وقيود الخوف والرهبه وان لمعنى الحياة اثراً كبيراً في تعزيز الصحة النفسية، ومقاومة الضغوط النفسية، ومنع الاصابة ببعض الامراض النفسية مثل الكأبة، وفي تيسير تحمل المعاناة والخبرات السلبية، وان فهم معنى الحياة يساعد في تطوير اساليب حياة صحية وعلاقات اجتماعية كفوءة؛ لذا فان تقنين مقياس لمعنى الحياة للاعب المعاق سوف ييسر حالات النمو لديه من خلال تعرف المشاكل التي يعاني منها، والضغوط النفسية الاخرى التي قد تقف هائلاً دون تحقيق امنياته في الرياضة، وبالنظر لعدم وجود اداة مقننة لقياس معنى الحياة للاعب البرالمبية المتقدمين في العراق لجأ الباحث الى القيام بتقنين اداة قياس لمعنى الحياة للاعبين المعاقين، بحيث تمكنهم من استخدامه لتعرف معنى حياة اللاعبين النفسية، وبالتالي يمكن الاستفادة منها من المدربين لمعالجة بعض الحالات التي يعاني منها اللاعب المعاق.

هدف البحث تضمن تقنين مقياس معنى الحياة للاعبين المعاقين في الاندية الرياضية .

2-منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته طبيعة المشكلة.

مجتمع وعينته البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي البرالمبية المتقدمين في الاندية الرياضية فئة المتقدمين.

العينة هي جزء من المجتمع الأصل الذي تجري عليه الدراسة يتم اختيارها عشوائيا او عمديا طبقا لأسلوب الدراسة وظروف إجرائها، لذا اشتمل مجتمع البحث على لاعبي ذوي الاعاقة فئة المتقدمين في العراق والبالغ عددهم (965) لاعبا البرالمبية المتقدمين على وفق البيانات الواردة الينا من اللجنة البار اولمبية للعام 2022- 2023. وتمثل مجتمع البحث الحالي على اللاعبين المتقدمين لبعض الالعاب الفردية والفرقية وهي(ساحة وميدان، كرة سلة، كرة طائرة، كرة هدف، كرة قدم للصم، سباحة، رماية، بوتشا، جودو، قوس وسهم، مبارزة، اثقال، ريشة، تنس ارضي، ريشة، منضدة، تايكونديو) على وفق الجدول (1) وعلى وفق كشوفات الاتحادات الفرعية والمركزية.

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث بحسب كشوفات الاتحادات الفرعية والمركزية

مجتمع البحث				
ت	اسم المحافظة	عدد اللاعبين في اندية كل محافظة	نوعية العينة	التقنين عينة
1.	بغداد	270	2	32
2.	الموصل	30	1	7
3.	كركوك	35	1	4
4.	الانبار	85	2	12
5.	ديالى	70	2	27
6.	صلاح الدين	25	1	3
7.	بابل	60	2	3
8.	واسط	40	1	5
9.	النجف	55	1	8
10.	البصرة	40	1	4
11.	الناصرية	85	2	16
12.	ميسان	50	1	8
13.	المتنى	40	1	4

4	1	50	الديوانية	14.
3	1	30	كريلاء	15.
140	20	965	المجموع	
14,50	%2,07	%100	النسبة المئوية	

وسائل جمع المعلومات والادوات والأجهزة:

مصادر جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- فريق العمل المساعد. ملحق (2)
- مقياس معنى الحياة ملحق (1)

الادوات والأجهزة المستخدمة:

- حاسبة الكترونية يدوية.
- اقلام جاف.
- ساعة توقيت

إجراءات تقنين المقياس

يشير مفهوم التقنين إلى الحكم على المقياس بأنه مقنن، وهذا يعني انه لو تم تطبيق المقياس بواسطة أفراد وباحثين مختلفين فأنهم يحصلون على النتائج نفسها أو نتائج مقارنة لها، بشرط تطابق إجراءات التطبيق والتصحيح وتشابها، فهو يعني رسم خطة شاملة وواضحة ومحددة لجميع خطوات الاختبار وإجراءاته وطريقة تطبيقه وتفسير درجاته وتحديد السلوك المطلوب من اللاعب والشروط المحيطة به، في أثناء تطبيق الاختبار فضلاً عن وجود معايير السلوك معايير لتفسير الدرجات. (كامل عبود، 2008، 125).

تصحيح المقياس

يتكون مقياس معنى الحياة من (44) عبارة، وهذه البدائل هي (دائماً، غالباً، محايد، نادراً، ابداً) وتكون الدرجة (1,2,3,4,5) للعبارة الايجابية و(5,4,3,2,1) للعبارة السلبية، و قام الباحث بتصحيح استمارات الإجابة لعينة التقنين، وتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بجمع الدرجات على جميع عبارات المقياس، ولكون مقياس معنى الحياة مكون من (44) عبارة، فان اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (220)، و اقل درجة (44).

تطبيق المقياس على عينة التقنين

طبق مقياس معنى الحياة المكون من (44) عبارة، على أفراد عينة التقنين هم لاعبو الاحتياجات الخاصة في الاندية الرياضية فئة المتقدمين، وكانت الإجابة عن استمارة المقياس مباشرة 2023/2/2م إلى 2023/3/1، واطلع أفراد العينة على تعليمات المقياس وكيفية الإجابة عليها قبل البدء بالإجابة، وبعدها يبدؤون بالإجابة وتتراوح زمن الإجابة عن عبارات المقياس بين (15-20) دقيقة
اشتقاق المعايير (القيمة التائية) لمقياس معنى الحياة

يؤكد (كامل عبود، 2008م:121) أن تشتق المعايير من عينة التقنين التي تمثل المجتمع الأصلي المدروس فتكون الدرجات المحولة للدرجات الخام لأفراد هذه العينة مصدرًا للمعايير، والمعايير هي قيم إحصائية رقمية تصف مستويات الأداء على الاختبار وتحده وهي جزء أساسي من عملية إعداد الاختبار وتقنيته، ويفضل استعمال عينات كبيرة من الدرجات الخام من أجل بناء مستويات معيارية نستطيع استعمالها لمقارنة أي درجة خام يمكن الحصول عليها من المجتمع نفسه، وتكمن أهمية تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية في الاتي:

- تحدد الوضع النسبي للفرد في العينة المعيارية كما تحدد مستواه.
- تقويم أداء الفرد في ضوء أداء الآخرين.
- تصبح مقاييس للمقارنة سواء بين الأفراد أو بين الاختبارات وتعني مقارنة أداء فرد مع فرد آخر.
- تحدد مدى التقدم في التحصيل في مختلف الجوانب.

الجدول (2)

يبين الدرجات المعيارية لمقياس معنى الحياة

الدرجات الخام	التكرارات	الزائية	التائية	التائية بعد التقريب
135	1	-2.59620-	24.04	24
137	1	-2.45589-	25.44	25
140	1	-2.24543-	27.55	28
142	2	-2.10512-	28.95	29
143	1	-2.03497-	29.65	30
147	1	-1.75435-	32.46	32
149	2	-1.61404-	33.86	34
150	1	-1.54389-	34.56	35

الدرجات الخام	التكرارات	الزائبة	التائية	التائية بعد التقريب
151	2	-1.47373-	35.26	35
152	1	-1.40358-	35.96	36
154	3	-1.26327-	37.37	37
155	3	-1.19312-	38.07	38
156	1	-1.12296-	38.77	39
157	1	-1.05281-	39.47	39
158	3	-.98266-	40.17	40
160	3	-.84235-	41.58	42
161	5	-.77219-	42.28	42
162	4	-.70204-	42.98	43
164	5	-.56173-	44.38	44
165	1	-.49158-	45.08	45
166	2	-.42142-	45.79	46
167	5	-.35127-	46.49	46
168	2	-.28112-	47.19	47
169	3	-.21096-	47.89	48
170	1	-.14081-	48.59	49
171	5	-.07066-	49.29	49
172	3	-.00050-	49.99	50
173	7	0.06965	50.7	51
174	6	0.13981	51.4	51
175	4	0.20996	52.1	52
176	3	0.28011	52.8	53
177	4	0.35027	53.5	53
179	4	0.49058	54.91	55
180	3	0.56073	55.61	56
181	7	0.63088	56.31	56
182	3	0.70104	57.01	57
183	3	0.77119	57.71	58
184	4	0.84135	58.41	58
185	2	0.9115	59.12	59
186	5	0.98165	59.82	60

الدرجات الخام	التكرارات	الزائبة	التائية	التائية بعد التقريب
187	3	1.05181	60.52	61
188	3	1.12196	61.22	61
189	2	1.19212	61.92	62
190	1	1.26227	62.62	63
191	3	1.33242	63.32	63
192	2	1.40258	64.03	64
193	1	1.47273	64.73	65
197	3	1.75335	67.53	68
199	1	1.89366	68.94	69
200	1	1.96381	69.64	70
202	2	2.10412	71.04	71
المجموع	140			
الوسط الحسابي =	173.0643			
الانحراف المعياري =	13.66412			

من الجدول اعلاه يتبين ان الوسط الحسابي للدرجات المعيارية (الزائبة) كان (0) ولانحراف المعياري (1) لكون قيمه السالبة والموجبة موزعة معتدلا على جانبي خط الاعداد بين (+3)، اذ تم استخراج هذه القيم من خلال حساب استجابات عينة التطبيق عبارات المقياس لكي يتم الحصول الدرجة الكلية لكل فرد على المقياس والتي تمثل الدرجة الخام في الحقل الاول من الجدول اعلاه وما يقابله في الحقل الاخير من الجدول نفسه الذي يمثل درجة المقياس التي تم استخلاصها بعد تعديل الدرجة المعيارية التائية، بهدف اشتقاق المعايير لمقياس معنى الحياة إذ تم تبويب بيانات جدول (3) ووضع المستويات المعيارية والتكرارات بالاستناد الى قيم الدرجات المعدلة (النهائية) الواردة فيه .

تحديد مستويات معيارية لمقياس معنى الحياة:

من أجل استكمال الهدف الاول من البحث اعتمد الباحث الدرجة التائية في تحديد المستويات بعد ترتيب القيم من الادنى الى الاعلى، وتم وضع مستويات معيارية لمقياس معنى الحياة، واستخدم الباحث منحنى التوزيع الطبيعي على أساس النسبة المئوية، اذ تم ذلك من خلال تحديد الدرجة الأدنى التي يمكن للفرد الحصول عليها جراء اجابته على مفردات المقياس، اذ تبلغ أدنى قيمة يمكن الحصول عليها (24) درجة معيارية معدلة بينما أعلى درجة، يمكن ان تبلغ (71) درجة معيارية معدلة، وبذلك يتضح أن درجات استجابة أي فرد على عبارات المقياس ستتحصر بين تلك الدرجتين وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين الدرجات الخام و المستويات المعيارية ودلالاتها في مقياس معنى الحياة

ت	الدرجة التائية	المستويات	التكرارات	النسبة المئوية
1	31-24	ضعيف	6	4.28
2	39-32	مقبول	15	10.71
3	47-40	متوسط	30	21.42
4	55-48	جيد	40	28.57
5	63-56	جيد جدا	39	27.85
6	71-64	امتياز	10	7.14
7			140	100

3- مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (3) يتبين أن أعلى تكرار متحقق للعينة على مقياس معنى الحياة للمستوى الاول، هو (جيد)، فقد حصل على (40) تكراراً بنسبة مئوية مقدارها (28.57%)، والمستوى الثاني هو (جيد جداً) فقد حصل على (39) تكراراً بنسبة مئوية مقدارها (27.85%)، والمستوى الثالث هو (متوسط) وحصل على (30) تكراراً بنسبة مئوية مقدارها (21.42%)، والمستوى الرابع (مقبول) حصل على (15) تكراراً بنسبة مئوية مقدارها (10.71%)، والمستوى الخامس (امتياز) حصل على (10) تكرارات بنسبة (7.14%)، اما المستوى السادس (ضعيف) وهو الاخير، فقد حصل على (6) من التكرارات بنسبة مئوية مقدارها (4.28%)، وهذا ما يشير الى أن قيم مستويات معنى الحياة تكون ايجابية جداً، ويعزو الباحث ظهور هذه المستويات الايجابية الى ادراك اللاعبين من ذوي الاحتياجات الخاصة في الاندية الرياضية الى معنى الحياة، فشعور اللاعبين بأن لحياتهم معنى وان لهم اهداف واضحة ومحددة يعد من العوامل المهمة والمؤثرة في تحقيق التوافق النفسي وشعورهم بالسعادة وزيادة مقدرتهم على الانجاز وتحدي الصعوبات المختلفة في الحياة، ذلك ان هذا الاحساس يمددهم بالدوافع اللازمة لمواصلة كفاحهم والتغلب على مشاكلهم، وما قد يعترضهم من صعوبات ومعوقات، وعلى ذلك تعد قدرة اللاعبين على تحديد اهدافهم والسعي الفعال لتحقيقها والشعور بمعنى الحياة احد

المتطلبات الاساسية لتحقيق صحتهم النفسية، وبناء عليه فأن معنى الحياة يتيح للاعبين الامكانية في تفسير وتنظيم خبراتهم وتحقيق اهدافهم المهمة.

ويرى الباحث ظهور هذا الارتفاع في المستويات الى دور الاندية الرياضية في الاهتمام بهذه الشريحة المهمة من خلال ممارسة الرياضة والتي لها من فوائد ايجابية على اللاعبين من ذوي الاحتياجات الخاصة بدنيا ونفسيا وصحيا واجتماعيا وتربويا، حيث ممارسة الانشطة الرياضية في الاندية تؤدي الى اشباع الرغبات والميول وتحقيق السعادة والسرور وبالتالي تساعد على الاتزان النفسي والاستقرار الوجداني وتقلل من التوتر.

ويضيف (ابراهيم، 1997: 168) ان ممارسة الالعاب الرياضية المختلفة تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة فضلا عن شعوره بالمتعة والسرور للوصول الى النجاح عن طريق الفوز، وكذلك تساعده في تنمية الشعور نحو الجماعة والانتماء ونحو الحياة الرياضية والذي يساعده في نمو المعوق لكي يكون مواطنا صالحا يعمل لمساعدة مجتمعه، كما ان للمجتمع والبيئة والاسرة والاصدقاء الاثر الكبير عن نفسية اللاعب المعوق ولذلك نظرة المجتمع اليه ضرورية ولها اهدافها وممارساتها.

4-الخاتمة:

في ضوء المعالجات الاحصائية لنتائج التي عرضت وحللت ونوقشت، توصل الباحث الى النتائج الاتية تقنين مقياس معنى الحياة لدى لاعبي ذوي الاحتياجات الخاصة في الاندية الرياضية وفق اجراءات التقنين العلمية وتم التحقق من فاعليته ، وانحصرت نتائج افراد عينة البحث في مقياس معنى الحياة ضمن مستويات (جيد، متوسط، جيد جدا). واوصى الباحث امكانية تكييف مقياس معنى الحياة وتطبيقه على مؤسسات رياضية اخرى واهمية تفعيل البرامج الارشادية في الاندية الرياضية التي تساهم في مساعدتهم لاجاد معنى الحياة عندهم وتمكينهم من مواجهة مشاكلهم وتحسين معنى الحياة لديهم.

المصادر

- كامل عبود حسين؛ بناء وتقنين مقياس الاغتراب للرياضيين، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية الجادرية ، 2008
- ابراهيم عبدالمجيد مروان؛ الالعاب الرياضية للمعاقين (عمان، دار الفكر للطباعة، 1997)،

ملحق (1)

يبين عبارات مقياس معنى الحياة (44) عبارة النهائية الموزعة على عينة التقنين مع ورقة التعليمات

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/الماجستير

عزيزي اللاعب المحترم ...

تحية طيبة:

نضع بين يديك مجموعة من العبارات التي تتعلق بالمواقف الرياضية التي يمكن أن تحدث لكل رياضي، نرجو منك بعد قراءتها بعناية تامة التفضل بالإجابة عليها وفق ما يلائمك منها، بوضع علامة (✓) في الحقل الذي يعبر عن رأيك الصريح أمام كل عبارة، علماً إن اجابتك الدقيقة سوف تخدم أغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها سوى الباحث، ولا داعي لذكر الاسم، كما نرجو عدم ترك أي عبارة دون إجابة.
مع الشكر والتقدير...

معلومات نود منك ذكرها

اسم النادي الذي ينتمي إليه اللاعب

اللعبة التي يمارسها اللاعب

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	اشعر بعدم الراحة عند مشاركتي التدريب مع زملائي					
2	اي احد من زملائي اللاعبين لا يشعرني بالحب .					
3	اللاعبين من حولي يعاملونني كما لو كنت عدواً لهم					
4	اجد ان الحياة مجرد مسلسل من المشكلات بسبب الاعاقة.					
5	الحياة الرياضية بالنسبة لي مليئة بالغموض					
6	يؤرقني التفكير بحياتي المستقبلية					
7	اشعر بانني سأنتهي الى العيش وحيداً ومعزولاً					
8	ادرك قيمة وجودي في الحياة الرياضية رغم اصابتي					
9	اعاني الكثير من الاذى نتيجة اصابتي بعاهة دائمية					
10	اشعر بانني منعزل بعد ابتعادي عن التدريب والمنافسات بسبب الاعاقة					
11	اشعر بان علاقاتي ايجابية مع زملائي اللاعبين.					
12	احظى باحترام جميع اللاعبين والمدرّب رغم الاعاقة .					
1	احترم كل رياضي يحاول مساعدتي بغض النظر عن اصله					
2	اتمتع بعلاقات حميمة مع افراد اسرتي رغم الاعاقة .					
3	اشعر بانني عائلة على اهلي بسبب اعاقتي .					
4	اشعر بانني غير مرغوب بي من بعض اللاعبين.					

5	اعاني من قلة اهتمام المدرب بي في التمرين .
6	افتقد العلاقة الحميمة مع اللاعبين الاخرين
7	يصعب علي فهم المعنى من حياتي الرياضية .
8	اعتقد ان مستقبلي افضل من ماضي وحاضري .
9	اتمتع بالتضحية ونكران الذات .
10	اشعر بالخجل والاحراج عند حضور جمهور كبير بسبب اعاقتي
11	لا ابالي لما يراه الاخرين عني من فشل في الحياة .
12	اشعر بالخجل في المواقف الاجتماعية بسبب اعاقتي الجسمية .
13	احسن استغلال قدراتي الذاتية رغم الاعاقة .
14	اشعر بالرضا عن قدراتي وامكانياتي الرياضية بعد الاعاقة .
15	ادرك قيمة وجودي في الحياة رغم الاعاقة
16	لم اجد من اشكو همومي النفسية اليه.
17	انا صادق في تعاملي مع اللاعبين والمدربين والحكام والجمهور
18	امكانياتي على الاداء تجعل المدرب يعتمد علي رغم اعاقتي .
19	اتعرض الى السخرية والمعاملة الجافة من بعض اللاعبين والاداريين في النادي .
20	لدي المرونة في التعامل مع مختلف المواقف الرياضية .
21	احتاج الى الدعم والمساندة الاجتماعية للتخفيف من معاناتي النفسية بسبب الاعاقة.
22	اشعر ان اللاعبين الاخرين يعاملونني بعدالة
23	ارى ان القيم الاخلاقية للاعبين تتدهور يوماً بعد يوم
24	اتلفظ ببعض الكلمات الجارحة على زملائي في الفريق
25	مساعدة زملائي في الفريق واجب اخلاقي .
26	امدح زملائي في الفريق عندما يقومون بعمل ناجح ومميز .
27	اسامح اللاعب الذي يسيء لي .
28	التزم بالقيم والمبادئ الاخلاقية العليا للرياضة في التدريب والمنافسة .
29	احث اللاعبين على التمسك والتحلي بالاخلاق الرياضية .
30	اشعر ان الحياة مليئة بالغموض .
31	اتقبل النقد الموجه لي من قبل اللاعبين والمدرب
32	اتمنى ان ارجع لحياة الطفولة هرباً من ضغوط الحاضر .
33	احتاج الى الدعم والمساندة الاجتماعية للتخفيف من معاناتي النفسية بسبب الاعاقة.
34	اشعر ان اللاعبين الاخرين يعاملونني بعدالة
35	ارى ان القيم الاخلاقية للاعبين تتدهور يوماً بعد يوم
36	اتلفظ ببعض الكلمات الجارحة على زملائي في الفريق
37	مساعدة زملائي في الفريق واجب اخلاقي .

38	امدح زملائي في الفريق عندما يقومون بعمل ناجح ومميز .
39	اسامح اللاعب الذي يسيء لي .
40	التزم بالقيم والمبادئ الاخلاقية العليا للرياضة في التدريب والمنافسة .
41	احث اللاعبين على التمسك والتحلي بالاخلاق الرياضية .
42	اشعر ان الحياة مليئة بالغموض .
43	اتقبل النقد الموجه لي من قبل اللاعبين والمدرب
44	اتمنى ان ارجع لحياة الطفولة هرباً من ضغوط الحاضر .

الملحق (2)

يبين أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	العنوان الوظيفي
1	جرير مكي	طالب ماجستير/ كلية التربية بدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى
2	امجد محمد احمد	مدرس تربية رياضية
3	احمد راضي	طالب ماجستير/ كلية التربية بدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى

تأثير التدريب البالستي على بعض مؤشرات الدم والأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة الشباب
The effect of ballistic training on some indicators of blood and skill performance For young volleyball players

عمر علي حسين محمد

مديرة تربية ديالى

Omar Ali Hussein Muhammad
Diyala Education Directorate
Email: Omarali8139a@gmail.com

ملخص البحث

جاءت أهمية البحث لوضع معلومة علمية عن دور التدريب البالستي في إحداث تغييرات مهمة في مكونات الدم إضافة إلى توظيف الجانب البدني المتطور إلى تطور المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وبذلك قد عملنا على رفع مستوى اللاعبين نحو الاحسن وتحقيق مستويات متقدمة . وتجلت مشكلة البحث في إن التدريب البالستي وان تم استخدامه في الكرة الطائرة لم يبحث من جانب تأثير على مؤشرات الدم الضرورية في عملية نقل الأوكسجين والطاقة للعضلات العاملة بالإضافة إلى الجانب المهاري وهذا يعتبر مشكلة بحثية تتطلب التقصي عن حقائقها وبيان دورها في عملية التكيف والتطور بمكونات الدم والأداء المهاري للاعبين الكرة الطائر . وكانت أهم أهداف البحث معرفة تأثير التدريب البالستي على بعض مؤشرات الدم والأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة الشباب . وتم استنتاج : التدريب البالستي له أهمية في تحقيق هدف التدريب من خلال رفع بعض مؤشرات الدم والأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة الشباب وعليه تم التوصية . اعتماد التدريب البالستي لما له أهمية في تحقيق هدف التدريب من خلال رفع مستوى بعض مؤشرات الدم والأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة الشباب

Research Summary

The importance of the research came to develop scientific information about the role of ballistic training in bringing about important changes in blood components, in addition to employing the developed physical side to develop basic skills in volleyball, and thus we have worked to advance volleyball players for the better and achieve advanced levels. The research problem was manifested in that ballistic training, even if it was used in volleyball, was not investigated from the side of the effect on the necessary blood indicators in the process of transporting oxygen and energy to the working muscles in addition to the skill side, and this is considered a research problem that requires investigation of its facts and an indication of its role in the process of adaptation and development of blood components and performance Skills for volleyball players.

The main objectives of the research were: to identify the effect of ballistic training on some indicators of blood and skill performance of young volleyball players. And it was concluded: Ballistic training is important in achieving the goal of training by raising the level of some blood indicators and the skillful performance of young volleyball players, and accordingly it was recommended. Adopting ballistic training because of its importance in achieving the goal of training by raising the level of some blood indicators and the skillful performance of young volleyball players

1- المقدمة:

الابتكار والإبداع أصبحتا سمة العصر التي تتمتع فيها الدول المتقدمة حضاريا لأنها تنتج أفضل ما يحتاجه الإنسان لكي يعيش برفاهية وتتطور مستمر .

واستمر هذا الابتكار والإبداع في المجال الرياضي إذ نلاحظ النتائج المتقدمة والأرقام القياسية والجمالية في الأداء في مختلف الألعاب الرياضية ناتج من إيجاد طرق التدريب المناسب والذي يعمل على إحداث متغيرات في جسم اللاعب منها وظيفية و بدنية و فنية ومهارية تواكب التطور في مستوى اللعب الحديث الذي يتميز بالقوة والسرعة العالية أثناء الأداء .

ولهذا فإن اختيار التمرينات والتدريب لابد إن يحدث تغيرات في مكونات جسم اللاعب ويعمل على تطوره وان يكون تخصصي بنوعية اللعبة ، ونجد هنا إن التدريب الباليستي الذي اثبت قدرته في تنمية الجانب البدني وإحداث تغيرات وظيفية في معظم الألعاب الرياضية التي تتطلب القوة في الأداء كان له دور كبير في تحقيق النتائج بتلك الألعاب .

وهنا نجد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية الفرقية التي تتطلب الجانب البدني وخصوصا القوة العضلية في الأداء سواء الإرسال أو الكبس أو التحرك وغيرها من المهارات الأساسية لذا لابد من التدريب بأسلوب الباليستي والعمل على التغيرات الوظيفية الضرورية لجسم اللاعب منها التي مكونات الدم ومنها الجانب المهاري التي تساعد على أحداث التكيفات بما تخدم إنتاج الطاقة وتقوية جسم اللاعب نحو الأفضل .

وتعتبر مكونات وهي من مكونات الاساسية للجهاز الدوري وتعتبر من المؤشرات الوظيفية المهمة لقياس الكفاءة البدنية، اذ يقوم الدم، بوظائف متعددة منها نقل الأوكسجين والغذاء إلى خلايا الجسم، وتخليصها من الفضلات مثل ثاني أكسيد الكربون وحامض الاكتيك، إضافة إلى المحافظة على درجة حرارة الجسم، إلى جانب العديد من الوظائف الأخرى.

ومن هنا جاءت أهمية البحث لوضع معلومة علمية عن دور التدريب الباليستي في إحداث تغيرات مهمة في مكونات الدم إضافة إلى توظيف الجانب البدني المتطور إلى تنمية المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وبذلك قد عملنا على تحسن مستوى اللاعبين نحو الأفضل وتحقيق

مستويات متقدمة . اما مشكلة البحث الجانب البدني له تأثيرات كبيرة على الجانب المهاري والوظيفي وخاصة القوة العضلية للعضلات العاملة بنوعية وتخصص اللعبة، إذ تعمل القوة على إحداث تغيرات وظيفية تخدم تخصص اللعبة إذا تم التدريب عليها وبواسطة أسلوب تدريبي صحيح ومناسب مثل التدريب بالستي. ومن خلال خبر الباحث المتواضعة بلعبة الكرة الطائرة وعلم الفلسفة لاحظ وجود تدريبات متنوعة وكل نوع يخدم جانب بدني ومهاري ووظيفية خاص به وحسب نوعية اللعبة ، غير إن التدريب بالستي وان تم استخدامه لم يبحث من جانب تأثير على متغيرات الدم الضرورية في عملية نقل الأوكسجين والطاقة للعضلات العالمية بالإضافة إلى الجانب المهاري وهذا يعتبر مشكلة بحثية تتطلب التقصي عن حقائقها وبيان دورها في عملية التكيف والتطور بمكونات الدم والأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة. اما هدف البحث معرفة تأثير التدريب بالستي على بعض مؤشرات الدم والأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة الشباب . وافترض الباحث وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعيدة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية على بعض مؤشرات الدم والأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة الشباب . وكذلك وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعيدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية على بعض مؤشرات الدم والأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة الشباب . اما مجالات البحث فتمثلت بالمجال الزمني وهو المدة من 2022/1/18 ولغاية 2022/4/21. اما المجال البشري فتمثل بلاعبين الكرة الطائرة الشباب لنادي المقادادية الرياضي وكان المجال المكاني متمثل بملعب الكرة الطائرة لنادي المقادادية الرياضي.

2- المنهجية والاجراءات:

2-1 منهج البحث:

ضبط متغيرات في البحوث التجريبية تطلب الاستعانة بالمنهج التجريبية وخصوصا تصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) الضرورية في اجراء معالجة المشكلة البحثية

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد المجتمع البحثي بالطريقة العمدية وهم اللاعبين الشباب بالكرة الطائرة لفريق نادي المقادادية الرياضي وعددهم (20) لاعب.

وعلى ضوء المجتمع اختيرت العينة المتكونة من (12) لاعب والتي تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبذلك أصبح عدد كل مجموعة (6) لاعبين ، وشكلت العينة نسبة (60%) من المجتمع الأصلي .

وتم تجانس العينة داخل المجموعة باستخدام معامل الاختلاف وتكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (ت) وكما في الجدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياس
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.098	1.08	1.895	175.33	0.704	1.234	175.23	الطول/ سم
غير معنوي	0.129	1.832	1.423	77.635	1.578	1.224	77.526	الوزن/ كغم
غير معنوي	0.465	7.589	0.345	4.546	7.694	0.342	4.445	عدد كريات الدم الحمراء مليون/مم ³
غير معنوي	0.323	3.077	0.423	13.745	2.451	0.335	13.667	نسبة الهيموغلوبين مج%
غير معنوي	0.308	5.285	0.345	6.527	6.525	0.421	6.452	عدد كريات الدم البيضاء إلف/مم ³
غير معنوي	0.203	3.723	0.698	18.745	3.994	0.745	18.652	دقة الإرسال /درجة
غير معنوي	0.276	4.599	0.864	18.784	3.743	0.698	18.647	دقة التمرير /درجة
غير معنوي	0.358	3.093	0.794	25.667	3.521	0.897	25.475	دقة الأعداد / عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) ومستوى (0.05) = 1.812

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة البحثية:

الوسائل:

- 1-المراجع والمصادر .
 - 2-الملاحظة العلمية والتجربة الاستطلاعية .
 - 3-الاختبارات والقياسات المستخدمة.
- الأجهزة والادوات المستخدمة:
- 1- جهاز (نيدل) لسحب عينات الدم .
 - 2- حافظات الدم .
 - 3- جهاز الطرد المركزي .
 - 4- بوكس حفظ الدم.
 - 5-التحليل الضوئي بواسطة جهاز خاص
 - 6-جهاز الضغط الدموي الالكتروني .
 - 7-ادوات لعبة الكرة الطائرة(كرات عدد 6) ملعب نظامي.
 - 8-جهاز قياس الوزن والطول.

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

بالاعتماد على خبرة الباحث المتواضعة ومراجعة المصادر والمراجع تم تحديد المتغيرات

الدم الوظيفية التي يراها الباحث ضرورية لدراستها وهي :

1- كان العدد لكريات الدم الحمراء (مليون/سم³).

2- كانت نسبة هيموغلوبين (%)

2-4-2 الاختبارات والقياسات التي تم استخدامها :

2-4-2-1 قياس مكونات الدم:

تم قياس الدم بعد سحبه في الملعب وتم نقله الى مختبر وكانت الكمية المسموحة (5CC)

من خلال جلوس المختبر لغرض الراحة لمدة (5دقيقة) وتم وضع الدم في قناني زجاجية وبعدها في

صندوق خاص وبعدها للمختبر وبذلك تكونت عملية السحب بمرحلتين هما:

* في الراحة:

1- وقد تم قياس معدل نبضات القلب وايضا قياس ضغط الدم لكل عينة البحث في وقت الراحة.

2- تم سحب (5 CC) من دم العينة في البحث لكل لاعب.

* في اثناء الجهد:

1- تم تطبيق وحدة تدريبية تخصصية.

2- كانت زيادة الاحمال بعد مرور دقيقة واحدة فقط وذلك بتكرار ثابت وصعبة التمارين

3- تستمر الزيادة في الحمل إلى إن تصل شدة الحمل (100%) وذلك من خلال قياس نبض

القلب للعينة بحالته القصوى (180-190 ض/د)

2-4-2-2 الاختبارات المهارية:

2-4-2-2-1 دقة الإرسال بالكرة الطائرة (5 : 208)

- الهدف من الاختبار :- قياس دقة الإرسال الطويل.

- الأدوات :- ملعب كرة طائرة، كرات طائرة،

- الأداء :- يتم الإرسال الى نصف الملعب الأخر بحيث يخصص خمس إرسالات للمنطقة (أ) وعشرة

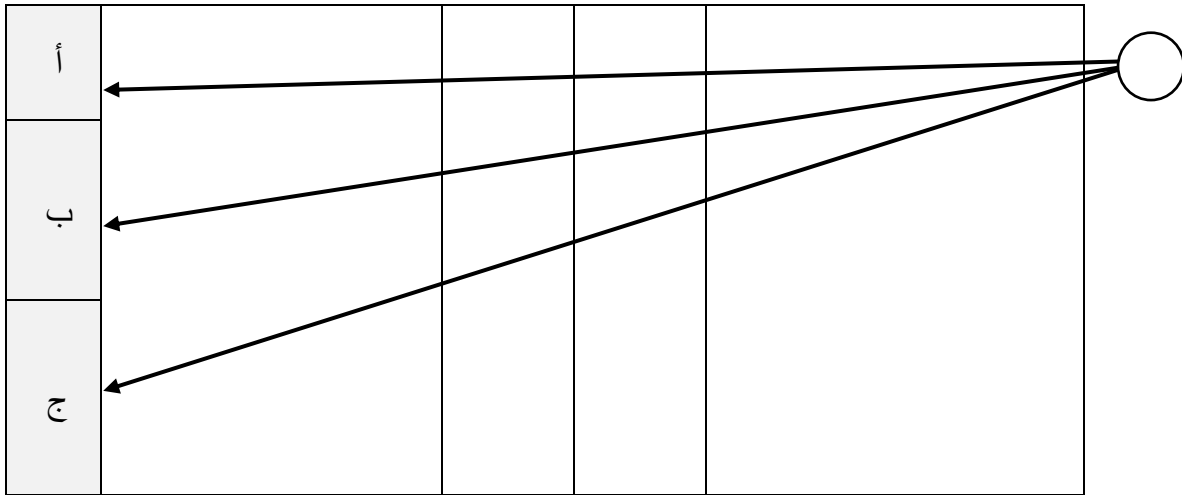
للمنطقة (ب) وعشرة ثلاثة للمنطقة (ج).

- التسجيل :-

- ثلاث نقاط لكل إرسال صحيح تسقط في الكرة داخل المربع المحدد .

- نقطتان لكل إرسال صحيح تقع فيه الكرة داخل المربع المجاور للمربع المحدد.

- أعلى درجة للاختبار (45) درجة



الشكل (1) يوضح اختبار دقة أداء الإرسال بالكرة الطائرة

2-2-2-4-2 دقة الإعداد على حلقة كرة السلة (5 : 202)

الغرض من الاختبار / قياس دقة الأعداد .

الأدوات / حلق كرة سلة ، مقعد يكون على بعد 4م ، كرات .

طريقة الأداء / من امام المقعد السعودي يقف اللاعب ويقوم بأداء التمرير 30 مره على حلقة كرة

السلة على إن تمر الكرة داخل الحلقة من دون ملامستها .

التسجيل / 4 نقاط للتمرير الصحيح ويكون بدخول الكرة الحلقة بدون لمسها

3 نقاط للتمرير الصحيح مع دخول الكرة ولامسة الحلق .

نقطة واحدة تدخل الكرة الحلق وتلمس اللوحة.

2-2-2-4-3 اختبار تكرار التمرير على الحائط (30 ثانية) (7 : 117)

- الغرض من الاختبار: سرعة التمرير .

- الأدوات : جدار مرسوم عليه خط مواز للأرض وبارتفاع (3) م من سطح الأرض ، ويرسم خط

مواز للحائط على الأرض ويبعد عنه بمقدار (180) سم ، كرة طائرة ، ساعة إيقاف .

- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط (180) سم (خط التمرير) ،

على إن يمسك الكرة باليدين إمام الوجه ، ثم يقوم بالتمرير تجاه الحائط وأعلى الخط المرسوم عليه ،

على إن ترتد لتصل إليه مره أخرى خلف خط التمرير لمتابعة التمرير من الاعلى بأصابع اليدين ،

ويستمر المختبر في أداء هذا الاختبار لمدة (30) ثانيه .

- الشروط : يتم التمرير خلف الخط .

- يجب إن يكون التمرير فوق الخط المرسوم .

- يبدأ الزمن من التمريرة الأولى ولمدة (30) ثانيه .

- إذا خرجت الكرة عن الحائط أو لامست الحائط أسفل الخط المرسوم عليه وارتدت بطريقه جعلت المختبر يتابع التمرير من إمام خط التمرير. في جميع هذه الحالات على المختبر إمساك الكرة ومعاودة البداية بنفس أسلوب بداية الاختبار .

- يجب استخدام مهارة التمرير من الاعلى بالأصابع دون غيرها من أنواع التمريرات الأخرى .

- التسجيل / تحتسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط خلال الـ (30) ثانية

وتعد الدرجة النهائية للمختبر هي عدد المحاولات الصحيحة في الثلاثين ثانيه $\times 3$.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :-

اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2022/2/18 على عينة البحث المجموعة التجريبية من خلال التمرينات المستخدمة وحساب الحمل المطلوب وتقنين التدريب القصوي المستخدم وكان غرض التجربة :

1- معرفة مستلزمات البحث.

2- معرفة المعوقات .

3- تقويم التمرينات وحساب المكونات التقنين .

2-5 التجربة الميدانية :

2-5-1 الاختبارات والقياسات القبلي: أجريت الاختبارات والقياسات القياس القبلي بتاريخ

2022/2/25

2-5-2 التدريب القصوي:

تم وضع مجموعة من التمرينات البالستي والتي تشمل البليومتريك والأثقال للذراعين والرجلين وذلك في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية وبعدد (3) وحدات أسبوعية ولمدة شهرين ، وتم اعتماد فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (80 % - 90 %) أما حجم التمرينات تعتمد على درجة الحمل المستخدمة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر وكانت تطبيق التمرينات للمدة من

2022/2/26 ولغاية 2022/5/20

2-5-3 الاختبارات والقياسات: اجريت بتاريخ 2022/5/21 .

2-6 الوسائل الإحصائية : استخدام نظام (spss) لغرض حساب:

1-الوسط الحسابي للعينة

2-الانحراف المعياري للعينة

3-معامل الاختلاف للعينة

4-اختبار (ت) للعينة المترابطة

- 5- اختبار (ت) للعينة المستقلة
6- النسبة المئوية للعينة .
3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يوضح الفروقات بين نتائج الاختبارات والقياسات للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث
القبلية والبعدية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		القياسات	
			ع	س	ع	س		
معنوي	3.041	0.146	0.245	4.889	0.342	4.445	عدد كريات الدم الحمراء مليون/مم ³	مكونات الدم
معنوي	2.955	0.112	0.362	13.998	0.335	13.667	نسبة الهيموغلوبين مج%	
معنوي	2.924	0.145	0.363	6.876	0.421	6.452	عدد كريات الدم البيضاء إلف/مم ³	
معنوي	2.388	0.654	0.784	20.214	0.745	18.652	دقة الإرسال /درجة	الأداء المهاري
معنوي	2.629	0.798	0.865	20.745	0.698	18.647	دقة التمرير /درجة	
معنوي	2.699	0.773	0.658	27.562	0.897	25.475	دقة الأعداد / عدد	

قيمة (ت) الجدولية = 3.015 تحت مستوى (0.05)

جدول (3)

يوضح الفروقات بين نتائج الاختبارات والقياسات للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث
القبلية والبعدية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		القياسات	
			ع	س	ع	س		
معنوي	3.234	0.213	0.323	5.235	0.345	4.546	عدد كريات الدم الحمراء مليون/مم ³	مكونات الدم
معنوي	3.647	0.224	0.365	14.562	0.423	13.745	نسبة الهيموغلوبين مج%	
معنوي	4.143	0.223	0.457	7.451	0.345	6.527	عدد كريات الدم البيضاء إلف/مم ³	
معنوي	3.902	0.889	0.745	22.214	0.698	18.745	دقة الإرسال /درجة	الأداء المهاري
معنوي	3.542	1.035	0.985	22.451	0.864	18.784	دقة التمرير /درجة	
معنوي	4.268	0.886	0.896	29.452	0.794	25.667	دقة الأعداد / عدد	

قيمة (ت) الجدولية = 2.015 تحت مستوى (0.05)

جدول (4)

يوضح الفروقات في الاختبارات والقياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في

متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياسات	
		ع	س	ع	س		
معنوي	1.911	0.323	5.235	0.245	4.889	عدد كريات الدم الحمراء مليون/مم ³	مكونات الدم
معنوي	2.462	0.365	14.562	0.362	13.998	نسبة الهيموغلوبين مج %	
معنوي	2.203	0.457	7.451	0.363	6.876	عدد كريات الدم البيضاء إلف/مم ³	
معنوي	4.14	0.745	22.214	0.784	20.214	دقة الإرسال /درجة	الأداء المهاري
معنوي	2.911	0.985	22.451	0.865	20.745	دقة التمرير /درجة	
معنوي	3.825	0.896	29.452	0.658	27.562	دقة الأعداد / عدد	

قيمة (ت) الجدولية = 1.812 تحت مستوى (0.05)

بعد عرض الجدولين (2) و(3) نلاحظ وجود فروقات وهذا دليل بوجود تكيفات في متغيرات الدم وكذلك الأداء المهاري بالكرة الطائرة إي إن التدريب المستخدم للمجموعتين حقق أهداف التدريب والتغيرات المطلوبة وهذا ما تراه كريمة احمد فتوح " إن الانتظام في البرنامج التدريبي يؤدي إلى إحداث بعض المتغيرات الفسيولوجية لأجهزة الجسم كمظهر من مظاهر التكيف لطبيعة ذلك النشاط" (4 : 18).

ويرى محمد عبد الله (1997) " إن إعطاء تمارين منتظمة تتفق مع الاسلوب المطلوب في كفاءة المجاميع العضلية المهمة في أداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب أثناء التدريب " (6 : 42).

ومن خلال ملاحظة الجدول (4) تبين لنا هناك فروقات في الاختبارات والقياسات المستخدمة في مكونات الدم والجانب المهاري والأفضلية للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة نتيجة التدريب البالستي الذي أحدث هذه التغيرات والتكيفات وخاصة متطلبات لعبة الكرة الطائرة منها قوة العضلات والتوازن والتوافق وهذا يعكس على الأداء المهاري كما أكده كل من (Joel m. stager & David a., tanner (2005)) إلى إن هذه الطريقة عبارة عن أداء متكامل لكل عضلات الجسم وفق الحركات المطلوبة لغرض زيادة قوة العضلات العميقة للذراع وعضلات مفصل الحوض والمسئولة عن التحكم والتنشيط العضلي لتحسين وضع التوازن وتوافق

الجسم كما تعتمد الطريقة على التوافق العضلي العصبي ما بين اليدين والعينين والرجلين (9: 18).

إما من ناحية تكيفات والتطور في الجانب الوظيفي لمكونات الدم جاء نتيجة التدريب البالستي وهذا ما يراه كمال " إن المجهود البدني يؤدي إلى زيادة عدد كريات الدم الحمراء" (3: 48).

أما تطور كريات الدم البيضاء يعود إلى التدريب البالستي إذ أن "المجهود البدني المتدرج الشدة حتى درجة الإجهاد يمثل ضغطاً على بيئة الجسم الداخلية ويتسبب في تعرض الجسم للهببوكسيا، أو نقص الأوكسجين فيؤدي ذلك لإفراز هرمون الارثروبوتين أو مكونات الكرات الدموية من نخاع العظام والذي بدوره يزيد من الخلايا الأم في النخاع العظمي فيؤدي إلى زيادة خلايا الدم من كرات دموية حمراء وبيضاء" (10: 28).

وبخصوص الزيادة في الهيموكلوبين يعود إلى الحمل القصوى لطريقة التدريب البالستي ساعد على تحسنها إذ يرى قاسم (1990) " إن ممارسة التدريب الرياضي لمدة معينة يؤدي إلى تكيف الدم لأداء التدريب البدني وتشمل هذه التغيرات زيادة في حجم الدم وحجم الهيموغلوبين والكريات الحمر" (2: 146).

4- الخاتمة :

استنتج الباحث مايلي التدريب البالستي له أهمية في تحقيق هدف التدريب من خلال رفع مستوى بعض مؤشرات الدم والأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة الشباب القوة العضلية المتطورة من التدريب البالستي لمختلف عضلات الجسم لها دور كبير على التكيفات داخل الجسم ومنها مكونات الدم والأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة للشباب. **ويوصي بما يلي** اعتماد التدريب البالستي لما له أهمية في تحقيق هدف التدريب من خلال رفع مستوى بعض مؤشرات الدم والأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة الشباب التأكيد على تدريب القوة العضلية المتطورة من التدريب البالستي لمختلف عضلات الجسم لما لها دور كبير على التكيفات داخل الجسم ومنها مكونات الدم والأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة للشباب.

المصادر

- كمال عبد الحميد. تغيرات بعض مكونات الدم بين الرياضيين وغير الرياضيين بعد أداء حمل بدني مقنن: مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الأول كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق. 1984.
- كريمة احمد فتوح. علاقة الكفاءة البدنية ببعض الخصائص الفسيولوجية لممارسات السباحة بالكويت: مجلة دراسات وبحوث، كلية التربية لرياضية، جامعة حلوان. 1992.

- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص202 .
- محمد عبد الله . تعلم وتدريب الملاكمة : مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1997 .
- نوري إبراهيم الشوك . بعض المحددات التخصصية الأساسية الشخصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14 - 16) سنة : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 .
- نجوى محمود عايد منصور: تأثير برنامجين للتدريب الباليستي والمتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الحركية لناشئات كرة اليد : رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 2007.
- Joel m. stager & David a., tanner (2005): Swimming, hand book of sport medicine and science, second edition , black well publishing, u.s.a
- Gabriel, H., Kinder man, W: The Acute Immune Response to exercise: Int,of Sport Med, 1997,p28.

ملحق نموذج من الوحدات التدريبية

الشدة: 80%

الأسبوع : الأول

الزمن الكلي: 50-53 دقيقة

الوحدة التدريبية : 1

الراحة		الحجم	التمارين	الزمن بالدقيقة	القسم
بين المجاميع	بين التكرارات				
رجوع النبض 120-110 ض/د	رجوع النبض 130-120 ض/د	3 × 10	-رمي الكرة الطبية مرة للأعلى وللأمام ومرة للأعلى والخلف.	2.32	الرئيس
		3 × 8	2-رمي الجلة بعد مرجحتها بين الرجلين ثلاث مرات للأمام.	2.45	
		3 × 8	3-وضع تثقيب بالذراعين وحمل البار وعمل التمرين الخطف والنتر كل حسب فعاليته.	3.23	
		3 × 8	4- أداء حركات ثني ومد الذراعين مع حمل دمبلص.	3.45	

Instruction of Publishing in the journal of Sports Science

To the researchers who would like to publish their papers in the Journal of Sports Sciences they should take into account the following instructions:

So as to be able to publish their papers as soon as possible ,and to guarantee the non- delay in the publication in our journal.

1. Delivery three copies of the paper printed in(A4) size paper.
2. Acheque in (100.000) hundred thousand dinars.
3. A written confirmatory not by the researcher they has never published this paper in any other journal or derived from an M.A thesis or ph.D dissertation or website.
4. Writing the research title on the first page then there searchers' name, place of work ,the E-mail as well as the keywords of the research then abstract in Arabic.
5. Writing the abstract of research in English including the title of the research, the name of researchers and keywords.
6. The number of pages should be exceed (15) pages. If you exceed this number of page, you have to pay (2,500) IQD for each page.
7. Useing the printing program (Arab Offs 2010) only.
8. The font of titles should be (16) (simplified Arabic)
9. The font used should be (14) (simplified Arabic).
- 10.The sources must be written in the body of the research as time system (The last name of the author : year: page number).
- 11.The sources must be written at the end of the paper presenting the title or the last name of author then the first name.
- 12.After evaluating and reviewing the paper, a modified version must be handed (if there is any modification remarked by the scientific supervisor)
The registered and evaluated papers must be listed publication.
- 13.The journal apologizes for those paoer which don't meet the requirements and the instructions mentioned above.

With Thanks

Note: The journal is not responsible from corrections or any delay in corrections.

**Editorship Management
Journal of Sports Sciences**

Linguistic reviewer: Ibraheem Rahman Hameed
 Diyala University – College Of Human Sciences
 Be delivered and installed research notes with the director and secretary of
 Liberation
 Managing Editor – Dr. Bashar Gaheb Shihab
 The website of the magazine www.sportmag.uodiyala.edu.iq

Dr. Alaa Khalaf Hayder
Editorship Group

NO	Name Of Member	Specialism	Character	Workplace
1	Dr. Alaa Khalaf Hayder	Physiology of sports training for people with disabilities	Manager	Diyala University College of Physical Education and Sports Sciences
2	Dr. Bashar Gaheb Shihab	Test and measure	Member	Diyala University College of Physical Education and Sports Sciences
3	Dr. Ashraf El Desouky Ahmed	Training Physiology	Member	Arab Republic of Egypt / Mansoura University
4	Dr. Amar Allah Ahmed Abu	Training	Member	Arab Republic of Egypt / Dean of the Faculty of Physical Education / Mansoura University
5	Dr. Magdy Mahmoud Wakk	Exercise physiology	Member	Arab Republic of Egypt / Tanta University
6	Dr. Abdel Hafez Al Mabrouk Ghawar	Management & Organization	Member	Libyan Arab Republic/ Al- Zaytoonah University
7	Dr. Maryam Khalifa Mareb	Sports Disability	Member	State of Kuwait/ Kuwait University/ College of Basic Education
8	Dr. Ammar Abu Al-Alam	Biomechanics	Member	The Hashemite Kingdom of Jordan/ Yarmouk University
9	Dr. Ammar Rawab	Physical Activity Techniques	Member	Algeria / Mohamed Khedir University of Biskra
10	Dr. Hanan Adnan Aboob	Test and measure	Member	Diyala University College of Physical Education and Sports Sciences
11	Dr. Qahtan Fahdel Mohammed	Test and measure	Member	Diyala University College of Physical Education and Sports Sciences

Republic of Iraq
Ministry of Higher Education
and Scientific Research
Diyala University
College of Physical
Education and sport science

Journal of Sports Sciences

Refereed journal
Issuance: College of Physical Education
and sport science
University of Diyala

International Phone
ISSN-e: 2710-5016
ISSN: 2074-6032

The Tina Volume 16
issue- 59

March- 2024