



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



26400/sp/63

المجلد السابع عشر - العدد 63

اذار - 2025

### هيئة التحرير

مكان العمل	الصفة	التخصص	الأعضاء	ت
جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جمهورية العراق	رئيس التحرير	فسيولوجيا التدريب الرياضي - معاقين	أ.د. علاء خلف حيدر	1
جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جمهورية العراق	مدير التحرير	اختبار وقياس	أ.د. بشار غالب شهاب	2
جمهورية مصر العربية / جامعة المنصورة	عضواً	فسيولوجيا التدريب	أ.د. اشرف الدسوقي احمد	3
جمهورية مصر العربية / عميد كلية التربية الرياضية / جامعة المنصورة	عضواً	علم التدريب الرياضي	أ.د. امر الله احمد ابو العينين	4
جمهورية مصر العربية / جامعة طنطا	عضواً	فسيولوجيا التدريب الرياضي	أ.د. مجدي محمود وكوك	5
الجمهورية العربية الليبية / جامعة الزنتونة	عضواً	إدارة وتنظيم	أ.د. عبد الحافظ المبروك غوار	6
دولة الكويت / جامعة الكويت / كلية التربية الاساسية	عضواً	الإعاقة الرياضية	أ.د. مريم خليفة عرب	7
المملكة الاردنية الهاشمية / جامعة اليرموك	عضواً	علوم حركة/ ميكانيكا حيوية	أ.د. مريم احمد ابو عليم	8
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية / جامعة محمد خضير بسكرة	عضواً	تقنيات النشاط البدني	أ.د. عمار رواب	9
جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جمهورية العراق	عضواً	اختبار وقياس	أ.د. حنان عدنان عيوب	10
جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جمهورية العراق	عضواً	اختبار وقياس	أ.م.د. قحطان فاضل محمد	11

المقوم اللغوي: أ.د. ابراهيم رحمن حميد الاركي

جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الانسانية

تسلم البحوث وتثبيت الملاحظات إلكترونياً وورقياً مع مدير التحرير

مدير التحرير أ.د. بشار غالب شهاب

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

البريد الإلكتروني [diyala.sportmag143@gmail.com](mailto: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 وضمن عدم تأخير نشر بحوثهم في مجلتنا:

- يرسل البحث على البريد الالكتروني للمجلة أو تسليم قرص (CD) واحد.
  - وصل بمبلغ (150000) مئة وخمسون الف دينار للباحثين من داخل العراق عن أجور الاستلال والنشر.
  - وصل بمبلغ (\$100) مئة دولار للباحثين من خارج العراق.
  - 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 و الأيميل 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](mailto:diyala.sportmag143@gmail.com) مع الشكر والامتنان

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

## الفهرست

ت	عنوان البحث	اسم الباحث	الصفحة
1	بناء وتقنين مقياس التوتر النفسي قبل المنافسة لدى لاعبي كرة السلة فئة الناشئين	أ.م. د. ياسر محمود وهيب المكدمي	12-1
2	تصميم وتقنين اختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين باستعمال دمىة الاختناق للمصارعين بأعمار (13-15) سنة	أ.م. د. جلال عبد الزهرة كنعان	26-13
3	تأثير استراتيجية التعلم الحركي بالدعائم التعليمية في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة تنس الطاولة للطلاب	أ.م. د. شلير حسين عبدالكريم	41-27
4	مقارنة في اتجاهات مدرسي ومدرسات التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو الحركة الكشفية وفقاً لمتغيري (المؤهل العلمي - سنوات الخبرة الكشفية)	م. ألاء صبار عباس م. سلوى فكرت نجم الدين م.م أحمد غائب حيدر	52-42
5	التحفيز والذكاء الذاتي وعلاقته بمهارة التصويب بكرة السلة للطلاب	م. د سلام موسى شكر	63-52
6	تأثير الحوكمة على مستوى الاستثمار بالمؤسسات الرياضية في العراق	م. د أحمد جارالله عبدالله الكرخي	79-64
7	أثر استخدام طريقة التعلم من خلال مواقف اللعب في تعلم بعض المهارات الأساسية للمركز التدريبي التخصصي في كرة اليد	م. د ايثار حمدي عبد الرحمن عمران	89-80
8	تأثير تمارينات خاصة في تطوير دقة تهديف ركلة الجزاء 10م بعد الخطأ الخامس للاعبين كرة قدم الصالات	م. د تركي هلال كاظم م. د مها ودود كمال	101-90
9	The Effect of the Weight Watchers Diet on the Body Composition and Blood Parameters in Obese Men	Dr.Diyar Muhammed Ali	111-102



124-112	م. عبدالله احمد محمد	اثر منهج مقترح باستخدام التمرينات العلاجية في تاهيل اصابات عضلات مفصل الرسغ لدى لاعبي اندية الدرجة الأولى كردستان العراق بالكرة الطائرة	10
137-125	م.م علي صفاء جاسب م.م كرار علي حسين	قياس مستوى القلق لدى طلاب الجامعة التقنية الوسطى في تنس الطاولة	11
151-138	م.م عقيل حسن عبد كاظم	تأثير تمرينات بأسلوب التدريب الطولي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارتي المناولة والاختامد للاعبي الشباب بكرة القدم	12
176-152	ا.د شيماء سامي شهاب م.م فراس منير خميس	تأثير تمرينات ملاكمة الظل في تطوير اللكمة المستقيمة اليمينية وفق متغير السرعة للملاكمات	13
190-177	م.م واثق شاكر محمود ا.د.عمار جبار عباس	اثر تمرينات مهارية توافقية بالتداخل البصري لتعلم مهارتي الارسال والكبس لناشئين تنس كرة القدم	14
205-191	م. محمد اسماعيل مهدي الحديدي	التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بأداء القدرات البدنية للطلاب	15



بناء وتقنين مقياس التوتر النفسي قبل المنافسة لدى لاعبي كرة السلة فئة الناشئين

## Constructing and Standardizing a Scale of Psychological Stress before Competition for Junior Basketball Players

أ.م. د. ياسر محمود وهيب المكدمي

كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى

Asst. Prof. Dr. Yasser Mahmoud Wahib Al-Makdami College of Basic Education - University of Diyala

basicspor8te@uodiyala.edu.iq

الكلمات المفتاحية: بناء مقياس ، التوتر النفسي ، كرة السلة.

Keywords: Constructing a scale, psychological stress, basketball.

### مستخلص البحث:

تكمن أهمية البحث في بناء مقياس التوتر النفسي وتقنيته للاعبين الناشئين بكرة السلة ، اما مشكلة البحث تمثلت بان التوتر النفسي يعد من المشاكل المهمة التي يواجهها اغلب ناشئي كرة السلة، لتمييزه بتأثير سلبي مثل ضعف اللياقة البدنية التي تنعكس على اداء فعاليتهم ؛ فضلاً عن انه يضعف ثقة اللاعب بنفسه ، كما يؤثر في قابلياته وإمكانياته ألمهارية وألبدنية ، ويهدف البحث الى بناء مقياس للتوتر النفسي وتقنيته لناشئي كرة السلة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة مشكلة بحثه ، وتكونت عينته من (167) لاعب من ناشئي اندية محافظة ديالى بكرة السلة ، اما استنتاجات البحث فقد توصل اليها الباحث الى تحقيق هدف البحث الى بناء وتقنين مقياس التوتّر النفسي لناشئي كرة السلة و تم وضع مستويات معيارية للمقياس .

### Abstract

The importance of the research lies in constructing and standardizing a scale of psychological stress for junior basketball players. The problem of the research is that psychological stress can be considered as one of the important problems faced by most junior basketball players, as it is characterized by a negative impact such as weak physical fitness that is reflected in the performance of their activities in addition to weakening the player's self-confidence. It also affects the player's skills and physical abilities. The research aims at building and standardizing a scale for psychological stress for basketball juniors. The researcher used the descriptive approach to suit the nature of the research problem. the sample consisted of (167) players from Diyala Governorate's basketball clubs. As for the research conclusions, the researcher reached the achievement of the research goal of building and standardizing a scale for psychological stress for basketball juniors and then setting standard levels for the scale.

## 1 - المقدمة:

أن المهتمين بعلم الاختبار والقياس في المجال الرياضي ؛ بإيضاح وإظهار أهمية هذا العلم ، بوصفهم اياه بانه علم مهم لتحقيق اهداف القائمين على تقدم الفرق والتفوق في الأداء الرياضي في المنافسات في جميع الالعاب فضلا عن ارتباطه بشكل كبير بالعلوم الاخرى في علوم التربيه الرياضييه ، حيث انه علم في مقدمة العلوم المساندة على أنجاح المدربين وتطويرهم أداء اللاعبين ، ومن العلوم المساعدة التي ترتبط بها القياس والاختبار هو علم النفس الرياضي هذا العلم الذي له التأثير المباشر على مستوى اداء اللاعبين في المنافسات ، ومن هذه المؤثرات هو التوتر النفسي الذي يلعب دورا كبيرا ومؤثراً على نتائج المباريات سلبياً او ايجابياً ، حيث انها تؤثر في مستوى أداء اللاعب وقدراته على تنفيذ واجبه الفنية والخطية داخل الملعب اثناء المنافسات .

فان التوتر النفسي يعتبر من الصفات النفسية التي تواجه اللاعبين في الزمن الحالي الذي فيه الكثير من تعقيدات ومشكلات ومتطلبات وضغوط حياتية يومية ؛ كما أنها ذات أهمية كبيرة " ان اكثر المظاهر النفسية المرافقة للسلوك الإنساني واكثرها تعقيداً لتداخلها مع مفاهيم الأخرى وبديله ومستعمله في المواقف المختلفة كالضغوط النفسية والقلق والعدوان داخل اللعب (شحاتة، 2012:

(138

وان التوتر النفسي يرافق أغلب اللاعبين بسبب ما يسعون إليه من فوز أو خوف من الخسارة والفشل قبل المباريات، فنرى ان بعض اللاعبين يسيطر عليهم التوتر مما يؤثر في نهاية الأمر على مستواهم البدني والمهاري والخططي، وقد نرى البعض الآخر يتميز بدرجة معقولة من التوتر النفسي والتي تكون دوافع مهمة تدفعه وبحماس وجدية إلى المنافسة والفوز وتحقيق الأهداف ، فلايد أن نعرف درجة التوتر النفسي أو مستواه لتعرف تأثيره على المستوى المهاري للاعب من خلال مقياس مخصص لهذا الغرض ، ومن هنا تكمن أهمية الدراسة في بناء مقياس التوتر النفسي للاعبين الناشئين بكرة السلة ، بأيجاد مقياس مناسب للبيئة العراقية. كما أن ايجاد مستويات معيارية يعد جانباً ثانياً لأهمية البحث الذي يحاول الباحث وضع نتائج دقيقة له تضعها بين أيدي المدربين من اجل ايجاد سبل واساليب التعامل السليم مع لاعبيهم خدمة لتطوير اللاعبين . مشكله البحث : إن العمل المنظم الذي يوجه في مجال علوم الرياضة هو من اجل تحقيق الفوز بالمنافسات ، فان المدربين غايتهم اثبات وتمتع اللاعبين بعوامل ايجابية لها دور فعال لتحقيق إنجاز وتقليل من العوامل المؤثرة سلبياً في نتائج تلك المنافسات ، وألتوتر ألفتسي يعتبر مشكلة كبيرة يواجهها اغلب لاعبي كرة السلة ، كما أن لهذا المظهر آثار سلبية عديدة ، تتمثل بضعف الاداء البدني والاداء المهاري والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة فعاليتهم فضلاً عن ذلك يضعف ثقة اللاعب بنفسه ، مما يؤثر على نتيجة الفريق ككل ، لذا يتطلب من المهتمين في مجال الاختبار والقياس

الوقوف مع مدربي الفرق الرياضية ، بمتابعة مستوى التوتر لدى اللاعبين بشكل منظم ، وهنا تتمثل مشكله الدراسة في عدم وجود مقياس التوتر النفسي محلي يستخدم لدى ناشئي كرة السلة . وان هدفا البحث : اولاً: بناء مقياس للتوتر النفسي للاعبين الناشئين بكرة السلة. ثانياً: ايجاد معايير ومستوياتها للمقياس للاعبين الناشئين بكرة السلة . ومجالات البحث تمثلت:

- المجال البشري : اللاعبين الناشئون في اندية محافظة ديالى بكرة السلة للعام (2024).

- المجال الزمني : من 1 / 7 / 2024 الى 15 / 10 / 2024

- المجال المكاني : قاعة المرحوم علي سلام الرياضية المغلقة التابعة لدائرة الرياضة والشباب في ديالى .

2- منهج وعينة البحث واجراءاته الميدانية :

2- 1 منهج البحث :

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملاءمته طبيعة البحث للحصول على نتائج البحث ، إذ " المنهج الوصفي واحد من اساليب المناهج العلمية التي تهتم بجمع اوصاف دقيقة علمية للظواهر المبحوثة ، ووصف الوضع الحالي وتفسيره " ( الياسري،2017: 193)

2- 2 عينة البحث :

تكونت عينة البحث من (167) لاعباً من اللاعبين الناشئين في الاندية الرياضية في محافظة ديالى بكرة السلة كما في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين توزيع واعداد عينة البحث

ت	اسم النادي	عدد العينة	نوع العينة	العدد الكلي
1	ديالى	5	الاستطلاعية	5
2	ديالى	34	البناء	70
	المقدادية	36	البناء	
3	شهران	38	التقنين	92
	الخالص	25	التقنين	
	بلاد الرافدين	29	التقنين	

2-3 أدوات البحث : (الاستبانات - ساعة توقيت إلكترونية- استمارات تفرغ البيانات ).

#### 2-4- إجراءات بناء المقياس:

من أجل تحقيق الهدف الأول للبحث والمتمثل في بناء مقياس للتوتر النفسي لناشئي كرة السلة، اعتمد الباحث على الخطوات العلمية الدقيقة ، " يتضمن الجانب العلمي عند بناء الاختبارات النفسية بالمعرفة الدقيقة حول كيفية وضع فقرات المقياس او الاختبار ومهارة تصميمه مع حساب قدرته التمييزية ومستوى ثباته اذا كان (اختباراً) ويأتي الجانب الفني في الربط التكامل بين هذه الخصائص العلمية "(الخيكاني والجبوري، 2017: 51) .

#### 2-4-1 مجالات المقياس :

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات في المصادر والمراجع العلمية ، التي تناولت موضوعات التوتر النفسي والموضوعات ذات الصلة بالتوتر النفسي ، حدد مجالات المقياس بالصراع والاحباط والاتزان الانفعالي والضغط النفسية ، ومن خلال عرض المجالات على بعض الخبراء، فقد تم تحديده للمجالات التالية لبناء المقياس : (المجال الفسيولوجي ، المجال العقلي ، المجال الانفعالي) .

#### 2-4-2 اعداد الفقرات :

من اجل اعداد فقرات خاصة بالمقياس ، اتجه الباحث بالاطلاع لبعض المقاييس والدراسات الماضية ، للإفادة في وضع فقرات للمقياس فتضمنت صياغة اولى للفقرات ( 41 ) فقرة .

#### 2-4-3 الاسس العلمية للمقياس:

للتعرف على صلاحية فقرات المقياس ، عرض الباحث (41) فقرة على مجموعة من الخبراء والمختصين الملحق 1 ، وبعد جمع الاستبانات وتحليلها احصائيا لاستجابات الخبراء تبين ان جميع الفقرات حصلت على نسبة (80%) فأكثر من موافقة المحكمين حيث لم تحذف أي من الفقرات فقط تعديل بعضها.

#### 2-4-4 الشروط والتعليمات :

تم أعداد شروط تطبيق المقياس على اللاعبين ، على ان يؤشر المختبر على الاختيار المناسب للفقرة ، والتأكيد من اجابتهم بدقة ، ومراعات الباحث لأخفاء الهدف من تطبيق المقياس من اجل التوصل الى أجابة بصدق ويأتي ذلك ضمن ما يسمى بمرغوبيه اجتماعية للمقياس " من خطوات بناء المقاييس النفسية كتابة تعليماته وشروطه بحيث تكون التعليمات على ضرورة اتباع ما يراد ايصال ما هو مطلوب من الميب وان تؤكل على اتباع ما يراد منها بدقة وتكون بصورة مبسطة وواضحة بالتتابع "(محمود واخرون ، 2014: 77)

#### 5-4-2 التجربة الاستطلاعية :

بعد ان اكمل الباحث الفقرات بصيغتها الاولية ، قام باجراء التجربة الاستطلاعية لاعبي نادي ديالى ، في يوم الخميس المصادف 2024/7/11 على خمسة لاعبين اخذت من عينه البناء.

#### 6-4-2 التطبيق النهائي للمقياس:

تم تطبيق المقياس بصيغته النهائي بالملحق (2) على العينة ، والتعرف على الاسس العلمية للفقرات " يطبق المقياس على مجموعة من المفحوصين (الطلاب او اللاعبين ) وذلك بغرض تحقيق مدى مناسبة فرائه وتديد الزمن الكلي الذي يستغرقه التطبيق ومدى وضوح تعليماته وكشف المشكلات الغير متوقعة حدوثها اثناء التطبيق "(رضوان ، 2011: 470)  
حيث تم تطبيقه على اللاعبين وبلغ عددهم (70) لاعب في يومي الاثنين والثلاثاء الموافقين 2024/7/16-15 في قاعة المرحوم علي سلام المغلقة في بعقوبة .

#### 7-4-2 تصحيح المقياس:

ويقصد به وضع درجة للاستجابة لجميع فقرات المقياس ، ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل مختبر وفقاً لمفتاح التصحيح ، " لاستخراج الدرجات الخام للمفحوصين لا بد من استخدام مفتاح تصحيح لجميع فقرات المقياس الايجابية والسلبية باعطاء درجات محددة لكل اجابة وصولاً الى ايجاد الدرجة الكلية للمفحوصين في المقياس " (محمود واخرون ، 2014: 79) وقد استغرقت عملية التصحيح (5-6) دقائق لكل مختبر للمقياس ، ثم نجمع الدرجات لكل مختبر من الاجابه لفقرات المقياس ملحق (2) ، لذا فإن الدرجة العالية للاجابة عن المقياس هي (205) والأدنى هي (41) درجة .

#### 8-4-2 تحليل الفقرات احصائياً:

تم استخدام المجموعتان الطرفيتان للتعرف على علاقة كل درجة بالدرجة الكلية ، ويعتبر اجراء مناسب في عملية التحليل الاحصائي لتحديد الفقرات ذات التمييز الجيد، " يقصد بمعامل التمييز قدرة الفقرة على تمييز الفروق الفردية بين الافراد الذين يعرفون الاجابة الصحيحة لكل فقرة من المقياس " (الفرطوسي والمكدمي ، 2022: 94)

وان علاقة الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس إلى مدى التجانس للفقرات في قياس الصفه ، وتم استخدام التالي :

#### 9-4-2 المجموعتان الطرفيتان :

بعد تصحيح إجابات اللاعبين لمقياس ألتوتر أأنفسي وفقاً لأوزان البدائل ، وقام ألباحث بتنظيم درجات عينه أأبناء، وهم (70) لاعباً منظمة بالتنازلي ، واختار نسبة (27% ) من الدرجات العالية ونسبة (27%) من الدرجات الواطنة ، وذلك لحساب القوة التمييزية لكل فقرة ، وجدول (2) يبين ذلك .

## جدول (2)

### يوضح حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس

قدرة تميز الفقرات	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
		ع	س	ع	س	
مميزة	14.059	0.628	2.586	0.484	4.653	1
مميزة	14.770	0.817	2.103	0.471	4.692	2
مميزة	15.644	0.842	2.069	0.412	4.783	3
مميزة	14.719	0.797	2.276	0.436	4.758	4
مميزة	14.864	0.805	2.172	0.455	4.724	5
مميزة	14.626	0.842	2.069	0.471	4.690	6
مميزة	16.139	0.823	2.035	0.412	4.793	7
مميزة	14.200	0.817	2.103	0.494	4.621	8
مميزة	19.122	0.491	2.207	0.484	4.655	9
مميزة	15.996	0.845	2.000	0.412	4.793	10
مميزة	14.770	0.817	2.103	0.471	4.690	11
مميزة	34.940	0.441	2.138	0.000	5.000	12
مميزة	18.894	0.655	2.000	0.436	4.759	13
مميزة	12.327	0.889	2.172	0.509	4.517	14
مميزة	14.538	0.805	2.172	0.471	4.690	15
مميزة	18.625	0.557	2.103	0.484	4.655	16
مميزة	14.741	0.753	2.069	0.506	4.552	17
مميزة	13.802	0.833	2.138	0.494	4.621	18
مميزة	14.600	0.778	2.053	0.506	4.552	19
مميزة	19.113	0.632	1.552	0.501	4.414	20
مميزة	14.538	0.805	2.172	0.471	4.690	21
مميزة	13.599	0.688	2.483	0.494	4.621	22
مميزة	16.139	0.823	2.035	0.412	4.793	23
مميزة	12.122	0.491	2.207	0.484	4.655	24
مميزة	14.120	0.875	2.138	0.455	4.724	25
مميزة	16.139	0.823	2.035	0.412	4.793	26
مميزة	14.991	0.753	2.069	0.501	4.586	27
مميزة	13.975	0.848	2.172	0.471	4.690	28
مميزة	15.029	0.789	1.862	0.509	4.483	29
مميزة	15.490	0.786	1.759	0.506	4.448	30
مميزة	17.123	0.690	1.759	0.509	4.483	31
مميزة	18.706	0.471	2.310	0.484	4.655	32
مميزة	15.355	0.756	2.000	0.501	4.586	33
مميزة	15.219	0.806	2.172	0.436	4.759	34
مميزة	15.093	0.817	2.103	0.455	4.724	35
مميزة	15.332	0.753	1.931	0.509	4.571	36
مميزة	14.217	0.568	2.586	0.501	4.586	37
مميزة	14.972	0.845	2.000	0.471	4.690	38
مميزة	14.668	0.833	2.138	0.455	4.724	39
مميزة	17.665	0.658	1.828	0.506	4.552	40
مميزة	15.245	0.731	2.035	0.506	4.552	41

من خلال جدول (2) ان قيمه (ت) المحسوبة اكبر من الجدوليه وهذا يعني ان جميع الفقرات تتصف بقوه تمييزيه .

## 2-4-10 علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

من خلال جدول (3) من أن قيم ارتباط هي بين ( - 0,025) و (0,402) وعند حساب معنوية معاملات الارتباط المتحققة من خلال تحليلها إحصائياً بالاختبار التائي جاءت أقل قيمة (-0,256) و(4,499) ولمعرفة معنوية الارتباط تمت مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1,66) ومن خلاله رفض (10) فقرات كونها لا ترتبط معنوياً كالفقرة (23) من المجال الفسيولوجي والفقرتان (1,30) من المجال العقلي والفقرات (3,15,18,19,27,29,33) من المجال الانفعالي ، وبذلك حذفت الفقرات من المقياس كونها ضعيفة في قياسها للصفة التي يقيسها المقياس ، وبذلك تثبت (31) فقرة فقط ، المجال الفسيولوجي (11) فقرة ،المجال العقلي (8) فقرات ،المجال الانفعالي (12) فقرة .

الجدول (3) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

يوضح معامل الارتباط لدرجة كل فقرة بالمجموع الكلي لعينة البناء

المعنوية	قيمة (ت) المحسوبة	الارتباط	ت	معنوية الارتباط	قيمة (ت) المحسوبة	الارتباط	ت
معنوي	2.016	0.193	22	غير معنوي	1.239	0.120	1
غير معنوي	0.256	- 0.025	23	معنوي	2.942	0.276	2
معنوي	1.693	0.163	24	غير معنوي	1.249	0.121	3
معنوي	3.070	0.287	25	معنوي	1.929	0.185	4
معنوي	1.704	0.167	26	معنوي	3.117	0.291	5
غير معنوي	1.291	0.125	27	معنوي	2.646	0.250	6
معنوي	2.223	0.212	28	معنوي	2.190	0.209	7
غير معنوي	1.239	0.120	29	معنوي	3.509	0.324	8
غير معنوي	0.791	0.077	30	معنوي	4.499	0.402	9
معنوي	2.135	0.204	31	معنوي	2.466	0.234	10
معنوي	1.682	0.162	32	معنوي	2.623	0.248	11
غير معنوي	0.256	0.025	33	معنوي	2.168	0.207	12
معنوي	2.422	0.230	34	معنوي	3.607	0.332	13
معنوي	3.729	0.342	35	معنوي	2.322	0.221	14
معنوي	3.023	0.283	36	غير معنوي	0.297	0.029	15
معنوي	2.793	0.263	37	معنوي	2.377	0.226	16
معنوي	2.289	0.218	38	معنوي	2.059	0.197	17
معنوي	2.966	0.278	39	غير معنوي	1.312	0.127	18
معنوي	3.246	0.302	40	غير معنوي	1.301	0.126	19
معنوي	3.258	0.303	41	معنوي	3.558	0.328	20
				معنوي	2.411	0.229	21

## 2-5 الاسس العلمية للمقياس

2-5-1 الصدق : ان الاختبار الصادق " هو واحداً من اهم معايير جودة المقياس حيث يشير الى الحقيقة ومدى دقته التي يقيس بها اداة القياس الشئ او الظاهرة التي وضع لقياسها " (رضوان، 2011: 177) وقد التحق منه من خلال عرض استبانة على خبراء ومختصين ملحق (1) ، في مجال الاختبارات والقياس للتعرف على مدى صلاحيتها .

2-5-2 الثبات : " يعني الثبات الاستقرار، بمعنى ان لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لأظهرت درجة شيئاً من الاستقرار " (الفرطوسي والمكدي، 2022: 104).

تم استخراج ثبات المقياس طريقة التجزئة النصفية ، حيث اعتمد الباحث لبيانات إجابات عينة التجربة الرئيسية وعددهم (70) لاعب وتبين قيمته (0,760) وان هذه تبين الثبات لنصف الاختبار وتم استخدام (معامل سبيرمان- برأون) لإيجاد معامل الثبات للاختبار جميعه هو (0,863) وهو مؤشراً جيد للثبات .

## 2-6 الوسائل الإحصائية :استخدم الباحث البرنامج الاحصائي ( SPSS ) لتحليل البيانات.

3- عرض نتائج تقنين المقياس ومناقشتها

3-1 إجراءات تقنين المقياس

ان الحاجة الى الاختبارات المقننة أصبحت كبيرة وملحة في الوقت الحاضر ،كونها تعود على كل من المربي الرياضي والمدرب بالفائدة العظيمة ، فالاستدلال على مستوى اللاعبين لا يمكن ان يتم دون اختبار، فالمنهاج الناجح للاختبار المؤدي الى اهدافه يجب ان يبني ويخطط بالصورة التي تحقق غرضاً موضوعياً معيناً ، " ان التقنين يمثل المرحلة النهائية من مراحل بناء الاختبار الجاهز للاستعمال ، وعليه تبرز اهمية عملية تقنين المقياس في جدولة الدرجات الخام التي تستحصلها عينات التقنين نتيجة اجرائه واشتقاق المعايير ."(الخيكاني والجبوري، 2017: 145)

ومن اجل تحقيق الهدف الثاني للبحث والمتمثل بتقنين المقياس الحالي وتم تطبيقه على عينة التقنين والبالغ عددهم (92) لاعب في يومي الثلاثاء والاربعاء الموافقين (23-24/7/2024).

## 3-2 تصحيح المقياس وحساب موضوعيه الاستجابة :

بعد ان اصبح المقياس بصيغته الاخيرة من (31) فقره والتي تم تحديدها في ضوء نتائج تمييز الفقرات ، وكل فقرة لها خمسة بدائل ، أو أن اعلى درجة هي مئة وخمسة وخمسون والأدنى هي احدى وثلاثون ، ولحساب درجة موضوعية الاستجابة لتعيين الأفراد الذين لا يعطون صورة واقعية عن أنفسهم ولفقرات الأصلية هي (16،10،5)، والفقرات المكررة وفقاً للتسلسل هي (31،18،20) ، ثم تم حساب الفروق المطلقة بين اجابة العينة على الفقرات الأصلية والفقرات المكررة في كل الاستمآرات البالغة (54) استمارة ، وبعدها ايجاد القيم فالوسط الحسابي للفرق العام هو (1.064)

والانحراف المعياري (8.621) وقد تراوحت درجات اللاعبين في المقياس (79-132) درجة وبوسط حسابي قدره (105.740) وانحراف معياري قدره (9.191) ثم قام الباحث باستخراج قيمة مربع كاي (كا) (2كا) فبلغت (16.3) وهي اقل من الجدولية وهذا يدل على ان الفرق عشوائي وان توزيع العينة طبيعي . كما مبين بالجدول (4) الذي يعرض التوزيع التكراري لعينة التقنين علماً أن فقرات البعد الأول المجال الفسيولوجي تحمل الأرقام (2,3,5,8,12,13,15,20,24,26,27) وفقرات المجال العقلي تحمل الأرقام (6,11,14,16,21,23,29,31) ، وفقرات البعد الثالث (المجال الأنفعالي) تحمل الأرقام (1,4,7,9,10,17,18,19,22,25,28,30) ، أما بالنسبة للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجالات الثلاثة ففي المجال الفسيولوجي كان الوسط الحسابي (34.78) وبانحراف معياري (4.342) ، أما مجال العقلي فوسطه الحسابي (27.33) وانحراف قدره (3.320) ، والمجال الانفعالي وسطه (40.55) والانحراف المعياري (4.952) و الجدول (4) يبين ذلك .

#### الجدول (4)

أوساط وانحرافات لمجالات المقياس

ت	المجال	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1.	الفسيولوجي	34.78	4.342
2.	العقلي	27.33	3.320
3.	الانفعالي	40.55	4.952

#### 3-3 اشتقاق معايير المقياس

" ان المعايير هي قيم تمثل أداء مجتمع خاص في اختبار معين تستخدم كلمة معايير كثيرا في مجال الاختبارات وهي تستخدم في بعض الأحيان كمرادف لكلمة ( معدل أو متوسط ) ، وفي احيان أخرى تستخدم للإشارة الى متوسطات درجات مجموعة خاصة من الناس ، يطلق عليها مجموعه التقنين او المجموعة المرجعية ، فالمعايير هي أحد الأهداف الأساسية التي ترمي اليها عملية تقنين المقاييس ، حيث تشتق المعايير من عينة التقنين التي تمثل المجتمع الأصلي المدروس ، والدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات على عينة التقنين هي مصدر المعايير" . ( الياسري، 2010: 94)

أن لاشتقاق معايير المقياس ، التي تعد آخر مرحلة لعملية التقنين ، قام الباحث بالاطلاع على الأساليب المتعددة لاشتقاق المعايير ، حيث أن المعايير التي تشتق في المقاييس النفسية متعددة ، فنجد الدرجات المعيارية والتائية والمئينيات والرتب المئينية والتساعية ... الخ، وعلى الرغم من تعددها ألا أنها طرائق مختلفة للتعبير عن شيء واحد ، وقد اختار الباحث تحديد معايير مقياسه

بأسلوب الدرجات المعيارية ، حيث " تعد افضل صورة لتحويل الدرجات الخام التي تعبر عن بعد الدرجة التي يحصل عليها الفرد عن المتوسط في ضوء الانحراف المعياري للتوزيع وبعد حساب كل من الانحراف المعياري والمتوسط يمكن أيجاد الفرق بين الدرجة التي حصل عليها الفرد ومتوسط الجماعة ، ومن ثم قيمة هذا الفرق عن الانحراف المعياري للمجموعة ، وبهذه الطريقة تستبدل الدرجة الخام بدرجة مشتقة تدل على وضع الفرد بالنسبة لمتوسط المجموعة" (ابو حطب وعثمان، 1976: 84) لذا قام الباحث بتحويل الدرجات الخام التي حصلوا ، عليها من خلال تطبيق المقياس بصورة النهائية على عينة ممثلة لمجتمع البحث ، وقد تم استخراج الدرجات المعيارية للمقياس علماً أن الوسط الحسابي يساوي (105,740) والانحراف المعياري لجميع القيم التي حصل عليها أفراد العينة يساوي (9,191) ويوضح ذلك الجدول (5).

#### جدول (5)

يوضح المستوى المعياري والدرجات المعيارية والدرجات الخام لعينة التقنين

المستويات	الانحراف المعياري	الدرجة المعيارية	التكرار	الدرجة الخام
عالي جداً	5 +	9- 10	صفر	151,695 فأكثر
	4+	8 - 9	2	142,504
عالي	3+	7 - 8	6	133,313
	2+	6 - 7	8	124,122
متوسط	1+	5 - 6	13	114,931
	1-	4 - 5	41	105,740
واطئ	2-	3 - 4	12	96,549
	3-	2- 3	7	87,358
واطئ جداً	4-	1 - 2	3	78,167
	5-	0 - 1	صفر	68,976 فأقل

3-4 وضع مستويات التوتر النفسي في المقياس :

" المعايير ليست مطلقة أو مستقرة بل هي نسبية تعتمد أساساً على جماعات مرجعية معينة ، وتتأثر هذه المعايير تأثراً كبيراً بتغير خصائص هذه الجماعات التي يقارن بها الفرد في سمة معينة أو مجموعة من السمات التي يقيسها الاختبار " . (علام ، 2014: 261) لذا عمل الباحث في وضع مستويات التوتر النفسي التي يقيسها مقياسه الحالي بغض النظر عن خصائص المرجعية التي اعتمدها في وضع المعايير لمقياسها ، ويجب أن لا نخلط بين المعيار والمستوى القياسي حيث ان المعيار يخبرنا عن الأداء الحقيقي للأفراد على الاختبار ، أي انه يمثل الدرجات الفعلية التي حصل عليها الأفراد في الاختبار أما المستوى القياسي ، فإنه يشير إلى المستوى الذي يجب أن يصله أولئك الأفراد كي تعد أجابتهم مقبولة . فمثلاً أن الدرجة (100) تمثل المستوى القياسي للصحة النفسية في اختبار يقيس القلق ويتألف من (100) فقرة وهذا ممكن من الناحية النظرية

غير أننا في حياتنا الواقعية لا نجد شخصاً ليس لديه شيء من القلق مثلاً . " ومن الخطأ فهم المعايير على أنها مستويات وذلك أن المعايير تدلنا على كيفية الأداء الفعلي للأفراد في حين أن المستويات معلومات تدلنا على ما يجب أن يؤديه الأفراد". (الخيواني، 2002: 87)

تعتبر العوامل البدنية من الركائز الأساسية التي تؤثر في أداء الرياضيين، حيث تشمل القوة العضلية، التحمل، السرعة، والمرونة. ومع ذلك، فإن هذه العوامل لا تؤثر فقط على الأداء البدني، بل تتداخل أيضاً مع الجوانب النفسية، مثل التوتر النفسي. في كرة السلة، يعد التوتر النفسي أحد التحديات التي تواجه اللاعبين، وقد يتأثر بشكل كبير بمستوى اللياقة البدنية. تشير الدراسات إلى أن اللاعبين الذين يمتلكون مستوى بدنياً جيداً يكونون أكثر قدرة على التحكم في مشاعرهم وتقادي الضغوط النفسية أثناء المباريات. وبالتالي، يمكن للعوامل البدنية أن تساهم في تقليل التوتر النفسي، مما يعزز التركيز ويسهم في تحسين الأداء الرياضي. (Majeed:2024:167)

#### 4- الخاتمة :

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث استنتج بأنه تم بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لناشئي كرة السلة وفي حدود عينة البحث ، كذلك تكون المقياس بشكله النهائي من (31) فقرة ، وايضاً تم تقنين مقياس التوتر النفسي لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة. وتم وضع مستويات معيارية للمفحوصين بالمقياس خمسة مستويات هي (المستوى العالي جداً ، المستوى العالي ، المستوى المتوسط ، المستوى الواطئ ، المستوى الواطئ جداً) فاستنتج الباحث ايضاً بان العينة صلت على المستوى المتوسط. اما التوصيات: فيوصي الباحث استخدام المقياس الحالي لمعرفة مستويات التوتر النفسي لدى ناشئي كرة السلة للتعامل مع اللاعب بشكل علمي مدروس وفي حدود عينة البحث ؛ وكذلك وضع مناهج إرشادية ( تربية نفسية ) لمعالجة بعض اللاعبين الذين يعانون من التوترات النفسية العالية .

## References:

- Ali Samoum Al-Fartousi and Yasser Mahmoud Wahib. Achievement Tests and the Foundations of Their Construction. First Edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi for Printing, Publishing and Distribution, Cairo, 2022.
- Amer Saeed Al-Khayani and Ayman Hani Al-Jabouri. Scientific Uses of Sports Psychological Tests and Measurements. Second Edition, Dar Al-Diaa for Printing and Design, Iraq, Najaf, 2017
- Amer Saeed Al-Khayani. Building a Scale of Aggression against Athletes and Standardizing It for Football Players and Determining Its Levels and Comparing It According to Playing Positions. Unpublished PhD Thesis, College of Physical Education, University of Baghdad, 2002.
- Majeed, T. S., & Jassim, Y. S. (2024). hehis 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. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 16(59).
- Salah El-Din Mahmoud Allam. Educational and Psychological Tests and Measurements. Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution, Jordan, 2014.
- Samia Samir Shehata. Psychological and Educational Measurement. Cairo, Dar Al-Nour for Printing and Publishing, 2012.

## الملحق (1)

مكان العمل	التخصص	اللقب العلمي والاسم	ت
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الكتاب الاهلية	اختبارات ومقاييس	أ. د. فالح جعاز	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى	اختبارات ومقاييس	أ. د. بشار غالب شهاب	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى	علم نفس / سلة	أ. د. يسار صباح جاسم	3
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى	اختبارات ومقاييس	أ. د. عدي عبد الحسين الربيعي	4
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى	اختبارات ومقاييس	أ. د. محمد وليد شهاب	5
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى	علم نفس	أ. د. فراس عبد المنعم	6
كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى	تعلم / كرة سلة	أ. د. ظاهر غناوي محمد	7
كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية	اختبار وقياس	أ. د. بان عبد الرحمن ابراهيم	8
كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية	كرة سلة	أ. د. عماد طعمة راضي	9
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى	اختبارات/ كرة سلة	أ.م. د. نزار علي جبار	10
كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى	علم نفس	أ.م. د. كمال جاسم محمد	11

تصميم وتقنين اختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين باستعمال  
دمية الاختناق للمصارعين بأعمار (13-15) سنة

**Designing and Standardizing a Test of Measuring the  
Distinctive Strength by the Speed of the Arms Using the  
Wrestling Dummy for Wrestlers Aged (13-15) years**

أ.م.د. جلال عبد الزهرة كنعان

Asst. Prof. Jalal Abdul Zahra Kanaan

جامعة البصرة/ قسم النشاطات الطلابية

University of Basra / Student Activities Department

jalal.kanaan@uobasrah.edu.iq

<https://orcid.org/0000-0001-6345-1536>

الكلمات المفتاحية: تصميم وتقنين اختبار ، القوة المميزة بالسرعة ، دمية الاختناق ، المصارعة الحرة .

Keywords. Design and standardization of a test, distinctive power, arms speed, wrestling dummy, freestyle wrestling.

**ملخص البحث:**

تأتي أهمية البحث في تصميم اختبار للقدرة البدنية القوة المميزة بالسرعة للذراعين وبمساعدة المدرب واللاعب في تقويم هذه القدرة وفق اداء تخصصي لا يبتعد عن مستوى الاداء الحقيقي للعبة المصارعة والمسكات فيها باستخدام دمية الاختناق وهنا نساهم في تقويم التدريب ومستوى اللاعب الحقيقي .

**وكانت اهداف البحث:**

- 1- تصميم وتقنين اختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين باستعمال دمية الاختناق للمصارعين بأعمار (13-15) سنة .
- 2- أيجاد معايير ومستويات لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين باستعمال دمية الاختناق للمصارعين بأعمار (13-15) سنة .

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وهو المنهج الانسب لبحوث الاختبارات والقياسات الذي يساعد على تصميم الاختبارات المطلوبة . وتم اختيار عينة البحث وهم يمثلون عينات البناء والتجربة الاستطلاعية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبالباغمة (50) مصارعا .

**وعليه تم الاستنتاجات :**

- 1- أن الاختبار الذي صممه الباحث قادر على الكشف عن مستوى القوة المميزة بالسرعة بعمر (13-15) سنة .

- 2- توزعت عينة البحث على اربع مستويات هي تصاعديا (مقبول ، متوسط ، جيد ، جيد جدا ) .
  - 3- تركزت اكبر النسب في القوة المميزة بالسرعة بعمر (13-15) سنة عند المستوى متوسط.
- وتم التوصية ب : يوصي الباحث بما يأتي :
- 1- اعتماد الاختبار الحالي كوسيلة للكشف عن مستوى القوة المميزة بالسرعة للذراعين بالمصارعة الحرة بعمر (13-15) سنة .
  - 2- التأكيد على أهمية تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين لعينة البحث كون مستواهم ليس بالطموح وضمن المستوى المتوسط .

### **Abstract:**

The importance of the research can be seen in designing a test for physical ability, speed of distinctive power of the arms as to help the coach and player in evaluating this ability according to a specialized performance that does not deviate from the level of real performance of the wrestling game and its grips using the wrestling dummy. It is an attempt to evaluating both the training and the real player's level.

### **The objectives:**

1- Designing and Standardizing a Test of Measuring the Distinctive Power by the Speed of the Arms Using the Wrestling Dummy for Wrestlers Aged (13-15) years.

2- Finding standards and levels to measure the distinctive speed strength of the arms using the wrestling dummy for wrestlers aged (13-15) years.

The researcher used the descriptive approach using the survey method, which is the most appropriate approach for testing and measurement research that helps design the required tests. The research sample was selected, and they represent the construction and exploratory experiment samples. The sample was exactly (50) wrestlers which has been selected randomly.

### **Conclusions:**

1- The test designed by the researcher is able to detect the level of distinctive speed strength at the age of (13-15) years.

2- The research sample was distributed over four levels, which are ascending (acceptable, average, good, very good).

1- The largest percentages in distinctive speed strength at the age of (13-15) years were concentrated at the average level.

## 1- المقدمة

النهوض بالمستوى العلمي والارتقاء به بالمجتمعات المتحضرة له مدلولات كثيرة ويمكن الاستدلال عليها اما بصورة نظرية من خلال الانجازات المتحققة او من خلال التقويم العلمي والذي يعتمد على الاختبارات والقياسات ، ومن هنا يتبين لنا دور علم الاختبارات واهميته في معرفة مدى تقدم الشعوب وازدهارها في كافة المجالات ومنه المجال الرياضي. اذ يعتمد المجال الرياضي بصورة كبيرة على الاختبارات والقياسات الضرورية للألعاب الرياضية لغرض معرفة مدى ارتقاء مستوى اللاعب في التدريب والمنافسة من الناحية البدنية والمهارية والخطية والنفسية وغيرها من متطلبات اللعبة لغرض معالجة التوقفات بالمستوى والعمل على تصحيح المسار بالتدريب او لغرض رفع المستوى لأعلى درجة التنافس وتحقيق الانجازات ، ولهذا يرى (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : 2000 : 20 ) ان علم الاختبارات والقياسات هو " هو مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارف أو قدراته أو استعداداته أو كفاءته".

ومن الناحية الرياضية يرى (قاسم المندلاوي واخرون : 1989 : 11 ) "أحدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل اليه الرياضي كما تبين مدى صلاحية أي منهاج تدريبي " .

وهنا يتبين لنا دور الاختبارات في تقييم مستوى اللاعب في الاداء لمختلف الألعاب الرياضية ومنها لعبة المصارعة التي تعتبر احد الألعاب الرياضية ذات القوة البدنية وفيها المتعة بالأداء البدني والمهاري الذي يمتلكه المصارع لتحقيق الفوز بالنزلات ، ولهذا فان متطلبات لعبة المصارعة من الناحية البدنية متعددة وكل جانب بدني له درجة لأهمية في تحقيق المستوى المطلوب ، وأكثر القدرات البدنية المطلوبة في المصارعة هي القوة المميزة بالسرعة لأهميتها في انتاج القوة المطلوبة وبالسرعة الممكنة لغرض تحقيق المسكة المطلوبة والانجاز ولهذا يرى ( قاسم حسن حسين ، منصور جميل : 1988 : 111 ) ان القوة المميزة بالسرعة " عبارة عن الصفة التي يتمتع بها الفرد عند إطلاق القوة العضلية المشاركة في الحركة التي تتضمن صفتي السرعة والقوة، وعلى هذا فأنها خاصية بدنية حركية تتميز بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص لقوة والسرعة تتماشى مع طبيعة الأداء الفني أثناء النشاط في الفعالية أو اللعبة بحيث تتضمن أعلى فائدة لهذا الأداء تحت مستلزمات المسابقة" .

والمعروف ان تأدية المسكات المطلوبة بالمصارعة واحتياجها الى القوة المميزة بالسرعة لا بد من التدريب عليها وفق مستلزمات ووسائل تدريبية تساعد على الاداء الحركي وفق متطلبات المسكة والاداء ولهذا فان اختيار الوسائل مثل دمية الاختناق لها دور كبير في تحقيق الجانب الفني والبدني اذ هي " من ابتكار المدرب الاولمبي الامريكي للمصارعة الحرة والرومانية اي جي باين

( A. J. Bayne : 2012 : 6 ) والفكرة الأساسية منها هي وضع ديناميكية خنق وهميه والضغط الكامل على اجزاء الجسم المختلفة ولاسيما (الجزء العلوي الذراعين والجذع ) وتطوير مختلف القدرات البدنية والمهارية للمصارعين من خلال تنفيذ العديد من الحركات والمسكات في المصارعة الحرة والرومانية والاستفادة من قوة السحب ( المط ) والارتداد للحبل بالإضافة الى وزن الدميه كما توفر شريكا وزميلا دائما في التمرين للمصارعين .

ومن هنا تأتي أهمية البحث في تصميم اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين والذي يساعد المدرب واللاعب في تقويم هذه القدرة وفق اداء تخصصي لا يبتعد عن مستوى الاداء الحقيقي للعبة المصارعة والمسكات فيها باستخدام دمية الاختناق وهنا نساهم في تقويم التدريب ومستوى اللاعب الحقيقي .

### مشكلة البحث:

القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الضرورية للاعب المصارعة الحرة في اداء انواع المسكات المطلوبة بالمنافسة والارتقاء بهذه القدرة البدنية اكيد سوف يحقق النقاط المطلوبة نتيجة الاداء الصحيح المتميز بالقوة والسرعة ، ولهذا فان تدريب هذه القدرة لابد من قياسه بين الحين والآخر وفق الاداء الفني المشابهة للأداء .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في الاختبارات والقياس ولعبة المصارعة كونه مدرب وأكاديمي وجد من الضروري بناء اختبار يقيس مستوى القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمصارعين ومتابعة تطور هذه القدرة البدنية في التدريب وبأجواء مشابهة لأجواء المنافسة بسبب قلة وجود اختبار تخصصي لهذه القدرة في لعبة المصارعة وعدم استخدام الوسائل التدريبية المشابهة للمنافس والتي تم استخدام دمية الاختناق بهذا الاختبار كونه يعطي صورة للمنافس بشكل قريب جدا .

### أهداف البحث:

- 1- تصميم وتقنين اختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين باستعمال دمية الاختناق للمصارعين بأعمار (13-15) سنة .
- 2-أيجاد معايير ومستويات لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين باستعمال دمية الاختناق للمصارعين بأعمار (13-15) سنة .

### مجالات البحث:

1- المجال البشري: لاعبي المصارعة الحرة في المدرسة التخصصية في محافظه البصرة بعمر (13-15) سنة.

2-المجال المكاني: قاعة المصارعة في المدرسة التخصصية محافظه البصرة.

3-المجال الزماني: المدة من 2023/8/3 ولغاية 2023/9/3.

## تعريف المصطلحات :

- **القوة المميزة بالسرعة :** " هي قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية العالية " ( 10 : 115 ) .

## 2-إجراءات البحث :

### 2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وهو المنهج الانسب لبحوث الاختبارات والقياسات الذي يساعد على تصميم الاختبارات المطلوبة .

### 2-2 مجتمع وعينه البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم مصارعى المدرسة التخصصية في محافظه البصرة بعمر (13-15 ) سنه والبالغ عددهم (60) مصارع. وتم اختيار عينة البحث وهم يمثلون عينات البناء والتجربة الاستطلاعية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغة (50) مصارعا وكما موضح في الجدول (1).

### جدول (1)

#### يبين تفاصيل العينة ونسبها

ت	العينات	نوع العينة	مجموعها
1	مجتمع البحث	بعمر (13-15) سنة	60
2	عينة التجربة الاستطلاعية	بعمر (13-15) سنة	5
		بعمر (16-17) سنة	5
	الثبات	بعمر (13-15) سنة	نفس عينة في صدق الاختبار
3	المصارعون المستبعدون	بعمر (13-15) سنة	10
4	عينة التقنين	بعمر (13-15) سنة	50
	نسبة عينة التقنين		%83.33

## 2-3 الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

### وسائل جمع البيانات:

- 1-المراجع والمصادر العربية والأجنبية
- 2-الاختبار المصمم .
- 3-الدرجات المعيارية ملحق (1)
- 4- ملعب مصارعة.
- 5- تجهيزات مصارعة.

6- دمية الاختناق بالمصارعة الحرة.

7- شريط قياس.

8-ميزان طبي.

9-حاسوب نوع (hb).

10-ساعة توقيت.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

تصميم الاختبار :

قام الباحث بتصميم اختبار مقترح لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين باستخدام دمية الاختناق بالمصارعة الحرة وفق شروط الأداء الفني والقانوني للعبة المصارعة الحرة، وبعد عرض الاختبار على الخبراء والمختصين في مجال اللعبة والعلوم الرياضية المختلفة لغرض تقييمه وإبداء ملاحظاتهم حول مايلي :

1-الاختبار يقيس فعلا القوة المميزة بالسرعة بالمصارعة الحرة.

2-دمية الاختناق تعتبر وسيلة مهمة في الاختبار ووزن اضافي تساعد على قياس القوة المميزة بالسرعة وفق الاداء الفني الصحيح

3-سهولة أداء الاختبار.

4-الاختبار اقتصادي من حيث أدواته وزمن أدائه.

5- مناسب لعينة البحث وإمكانيته.

وبعد جمع الآراء وإجراء التجربة الاستطلاعية عليه تم التوصل إلى الاختبار بشكله النهائي.

وصف الاختبار النهائي:

اسم الاختبار : اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين بالمصارعة الحرة.

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين باستخدام دمية الاختناق بالمصارعة

الحرة بعمر (13-15) سنة .

الأدوات المستخدمة : دمية الاختناق - بساط مصارعة - ساعة توقيت .

طريقة أداء الاختبار:

- من وضع الوقوف يمسك المصارع دمية الاختناق ويكون في وضع التماسك الابتدائي ، ثم يقوم

المصارع المهاجم بأداء المهارة الأولى بمسك الدمية وعمل الحركة للخلف من خلال رفع الدمية

والسقوط للخلف ويرجع إلى وضع البداية وثم يؤدي المهارة الثانية عمل الحركة الجانبية بثني الركبة

وسحب الدمية بالذراعين والسقوط للجانب يتم حساب العدد خلال الزمن المحدد.

- يبدأ احتساب العدد خلال زمن ( 20 ) ثانية من لحظة قيام المصارع بالأداء بعد صافرة المدرب

الى حين انتهاء الوقت وسماع صافرة النهاية.

-يكرر المصارع الأداء حتى نهاية الاختبار .

#### ملاحظات :

- 1-يجب على المختبر أن يجري إحماء قبل الاختبار .
- 2-يحق للمختبر أن يجري عدد من المحاولات لغرض التجربة قبل الاختبار .
- 3-عندما تسقط الدمية يستمر بالأداء ضمن الوقت مرة ثانية .

#### التسجيل :

- 1-يحسب عدد الدرجات للحالات الصحيحة الكاملة خلال (20) ثانية .
- 2-كل حركة خطأ يتم حذف درجة .
- 3-الدرجة النهائية هي (عدد الدرجات الكلية - عدد الدرجات المحذوفة في الأخطاء)



شكل (1)

يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين بالمصارعة الحرة

#### التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/8/3 وذلك على عينة من لاعبين بعمر (13-15) سنة وبالبالغ عددهم (5) لاعبين . وتمت إعادة التجربة مرة أخرى بعد مرور أسبوع واحد فقط أي بتاريخ 2023/8/10 وعلى نفس العينة وتحت نفس الظروف وكان غرض التجربة لأجراء مايلي:

- 1-معرفة مدى ملائمة الاختبار لعينة البحث .
- 2-معرفة الوقت الكافي لأجراء الاختبار .
- 3-معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث والكادر المساعد .
- 4-معرفة الأدوات اللازمة لأجراء الاختبار .
- 5-معرفة مدى صلاحية الدمية المستخدمة .
- 6-أيجاد الأسس العلمية للاختبار .

## الأسس العلمية للاختبار :

### صدق الاختبار :

إضافة إلى إيجاد الصدق الظاهري للاختبار من خلال عرضه على الخبراء والمختصين تم إيجاد الصدق التمايزي " احد مقومات الصدق هو قابلية الاختبار على التمييز بين القابليات المختلفة " (نزار الطالب ومحمود السامرائي: 1988: 142 ) وذلك بحساب الفروق بين نتائج اختبار بعمر (16-17) سنة والبالغ عددهم (5) ونتائج اختبار بعمر (13-15) سنة والبالغ عددهم (5) وكما مبين في الجدول (2).

### جدول (2)

#### يبين الصدق التمايزي للاختبار

مستوى الدلالة	قيمة ت	فئة بعمر (15-13) سنة		فئة بعمر (17-16) سنة		الاختبار
		ع	س	ع	س	
معنوي	2.962	0.867	18.25	0.965	20.17	القوة المميزة بالسرعة للذراعين

قيمة (t) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة  $0.05 = 2.306$

### 3-4-2 ثبات الاختبار :

يقصد بالثبات " مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها " ( محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: 1988 : 332 ) . ولهذا تم إيجاد ثبات الاختبار بطريقة الإعادة حيث تم إجراء الاختبار الأول للعينة بعمر (13-15) سنة بتاريخ 2023/8/3 وتمت إعادة مرة أخرى بتاريخ 2023/8/10 وتحت نفس الظروف التي أجريت فيه الاختبار الأول وكما موضح في الجدول رقم (3).

### جدول (3)

#### يبين ثبات الاختبار بطريقة الإعادة

مستوى الدلال	معامل الثبات	الاختبار الثاني		الاختبار الأول		الاختبار
		ع	س	ع	س	
معنوي	0.90	0.884	18.34	0.867	18.25	القوة المميزة بالسرعة للذراعين

قيمة (r) عند درجة حرية (3) وتحت مستوى دلالة  $0.05 = 0.805$

### موضوعية الاختبار :

بما أن الاختبار فيه مفتاح للتصحيح ولا يمكن التلاعب به وسهولة إيجاد نتيجة الاختبار من قبل المقوم لذا يعتبر الاختبار موضوعي ولا يمكن التلاعب بنتائجه ، كذلك يعد الاختبار موضوعيا كونه ثابتا إذ يذكر ريسان خريبط " انه كلما كان معامل الثبات عاليا أدى ذلك إلى ارتفاع في معامل الموضوعية والعكس صحيح " ( ريسان خريبط مجيد: 1989 : 8).

## تطبيق الاختبار:

تم تطبيق الاختبار على عينة البناء والمنكونة من لاعبي المصارعة في المدرسة التخصصية بالمصارعة في محافظة البصرة بعمر (13-15) سنة والبالغ عددهم (50) بعدها تم إيجاد المعايير والمستويات للاختبار وكما في الجدولين (4)(5)، وللمدة من 2-9/3/2023.

2-5 الوسائل الإحصائية: تم استخدام spss واستخراج الوسائل الإحصائية الآتية.

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري.

-معامل الارتباط البسيط.

-معامل الاختلاف.

-اختبار ( t ) للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الدرجات المعيارية والمستويات المعيارية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين .

بعد أن توصل الباحث إلى النتائج عن طريق تطبيق الاختبار المقترح ولتحقيق هدف البحث المتمثل بإيجاد الدرجات المعيارية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين على لاعبي المصارعة الحرة بعمر ( 13-15) سنة تم الحصول على البيانات الخام حيث (يتطلب تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية والتي تعد وسيلة لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام وبالتالي يمكن تغيير هذه الدرجات وتقويم نتائجها ) لذا قام الباحث بحساب الدرجات المعيارية وفق الجدول (4).

### جدول رقم ( 4 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف وأعلى درجة وأدنى درجة

حقيقتها أفراد العينة في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الدرجة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الاختلاف	أعلى درجة	أدنى درجة
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	18.27	0.867	0.187	4.745	19	17

وبعد إن استخرج الباحث النتائج من الجدول السابق قام باستخراج العلاقة الخاصة بإيجاد الرقم الثابت حيث تم استخدامه فيما بعد في وضع الجداول المعيارية المعدلة بطريقة التتابع ، ملحق (1).

ويمثل الوسط الحسابي الدرجة (50) في جدول الدرجات المعيارية إما المقدار الثابت هو المقدار الذي يجب إضافته أو طرحه من الوسط الحسابي للاختبار حيث إن الدرجة المعيارية المعدلة هي

(درجة معيارية متوسطةها 50 وانحرافها المعياري يساوي صفر ) (قيس ناجي وبسطويسي احمد: 1987 :276 ) .

من خلال ما تقدم يرى الباحث أن تحديد الدرجات المعيارية المعدلة التي يستحقها المصارعون في اختبار القوة المميزة بالسرعة تعتبر أداة مقارنة بين الدرجات الخام التي يحصل عليها المختبر مع الدرجات المعيارية المعدلة المقابلة لها (ملحق 1) لتصبح المرجع الذي من خلاله يمكن مقارنة أداء المصارع بأداء أقرانه في القدرة التي يمكن أن يقيّمها الاختبار ، بالإضافة إلى ذلك يمكن مقارنة هذه الدرجات التي يحصل عليها المصارعون بمحك قياسي المرجع لمعرفة مدى التطور الذي وصل إليه المصارعون .

### 3-4 مناقشة النتائج .

أن استخراج الدرجات المعيارية يعد خطوة مهمة من خطوات التقنين وذلك باعتبار إن الدرجات الخام التي يحصل عليها المختبر لا تعتمد في المقارنة مع غيره من المختبرين إلا بعد تحويلها إلى درجات معيارية.

ولتحديد المستويات المعيارية التي تعد معايير قياسية تمثل الهدف أو الغرض المطلوب تحقيقه لأنها تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية ( كمال عبد الحميد ومحمد نصر الدين رضوان :1994 :184) .

استخدم الباحث منحى التوزيع الطبيعي (كاوس) الذي يعتبر من أكثر التوزيعات شيوعا في مجال التربية الرياضية.

وقد اختار الباحث أن تكون هناك (5) مستويات للاختبار وعند توزيع الدرجات المعيارية على المستويات المعيارية ظهر لنا المستويات كما في الجدول (5) .

### جدول (5)

يبين المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع وعدد التكرارات والنسب المئوية لكل مستوى في القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الاختبار	المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية	التكرار	النسبة المئوية
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	ضعيف	15.66-14.007	20-1	صفر	صفر%
	مقبول	17.4-15.66	40-21	6	12%
	متوسط	19.14-17.487	60-41	30	60%
	جيد	20.88-19.227	80-61	10	20%
	جيد جدا	20.967 فما فوق	100-81	4	8%

من الجدول ( 5 ) تتضح لنا المستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع لنتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومن خلال الجدول نلاحظ أن اللاعبين قد توزعوا على جميع المستويات ما عدا المستوى (ضعيف) وقد كانت النسب كالأتي :

كانت اكبر النسب قد تركزت عند المستوى (متوسط ) والتي كانت تساوي (60%) بتكرار (30) مصارع من مجموع العينة .

أما النسبة الثانية فقد تركزت عند المستوى (جيد ) وهي تساوي (20%) بتكرار (10) مصارعين من مجموع العينة في الوقت الذي نجد فيه أن النسبة الثالثة قد تركزت عند المستوى (مقبول ) وهي تساوي (12%) بتكرار (6) مصارعين وفي النسبة الرابعة بلغ مستوى (جيد جدا) وهي تساوي (4%) وبتكرار (4) .

ويرى الباحث ان سبب تركيز النسبة الأكبر من العينة عند المستوى متوسط يعود الى مستوى العينة وهي بداية الممارسة والتكوين البدني لصغر اعمارهم التي تتراوح (13-15) سنة ويحتاجون الى التدريب المستمر وخاصة الجانب البدني في القوة المميزة بالسرعة التي تحتاج الى تدريب اطول ولهذا يرى (عامر موسى عباس:2011: 115) " ان كلما كان الاعداد البدني الخاص للمصارع عاليا ساعد ذلك وبشكل ايجابي على تطوير مستوى الأداء المهاري (الفني)، فالمصارع لا يستطيع إتقان الأداء المهاري لمسكات الرمي في حالة عدم توافر الصفات البدنية الخاصة اللازمة في العضلات الرئيسية العاملة في الأداء وبذلك يجب على المدرب مراعاة الارتباط الوثيق بين عملية الأعداد البدني والمهاري في العملية التدريبية".

تُعد القوة، سواء كانت مميزة بالسرعة أو انفجارية، من العوامل الحاسمة في الأداء الرياضي ضمن الرياضات الفردية. ففي المصارعة، تمثل القوة المميزة بالسرعة للذراعين عنصراً أساسياً في تنفيذ مهارات السيطرة كاستخدام دمية الاختناق، حيث يعتمد المصارع على سرعة توليد القوة لتحقيق التفوق على الخصم، إذ تتطلب الحركة دقة في التوقيت وقدرة عالية على إنتاج قوة مفاجئة لدعم الجسم أثناء الأداء. وعليه، فإن تطوير القوة الخاصة بكل نشاط يسهم بشكل مباشر في تحسين الكفاءة الحركية وتحقيق الإنجاز الرياضي في مختلف الرياضات الفردية. (Farhan:2020: 327)

كما يرى (حسين مناتي ساجت ، 2011 :307) " تعد القوة بشكل عام من أهم الصفات البدنية في لعبة المصارعة ، والعامل الرئيس فيها ، فالمصارعون يحتاجون عند تطبيقهم للمهارات (المسكات) إلى قوة تمكنهم من أداء المسكات بالشكل الصحيح ، وتعد القوة واحدة من الصفات البدنية التي تلعب الدور البارز في مسكات الرمي ( الخطف) من فوق الصدر، عليه فأن تطوير هذا العنصر يعد مطلباً ضرورياً بالنسبة للمصارعين للوصول إلى أفضل الإنجازات " .

تعتبر القوة المميزة بالسرعة من العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل كبير في أداء الرياضيين، وخاصة في الألعاب التي تتطلب حركات سريعة ومتكررة. تأثير هذه القوة على الساقين يعد بالغ الأهمية، حيث تساهم في تحسين قدرة الرياضي على التسارع، تغيير الاتجاهات، والقفز. عندما تكون الساقين مدربتين على تحمل هذه القوة، فإنهما تصبحان أكثر كفاءة في توليد القوة

المطلوبة بسرعة، مما يعزز الأداء في مختلف الرياضات. كما أن التدريب على هذه القوة يسهم في تقليل الإصابات وتحسين الاستجابة الحركية، مما يجعل الرياضيين أكثر قدرة على مواجهة التحديات البدنية خلال المباريات أو التمرينات. (Mohammed:2024: 19)

#### 4-الخاتمة :

في ضوء نتائج البحث والمعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية: أن الاختبار الذي صممه الباحث قادر على الكشف عن مستوى القوة المميزة بالسرعة بعمر (13-15) سنة توزعت عينة البحث على أربع مستويات هي تصاعديا (مقبول ، متوسط ، جيد ، جيد جدا ) تركزت أكبر النسب في تحمل القوة للذراعين للمصارعين بعمر (13-15) سنة عند المستوى متوسط. يوصي الباحث بما يأتي ، اعتماد الاختبار الحالي كوسيلة للكشف عن مستوى القوة المميزة بالسرعة للذراعين بالمصارعة الحرة بعمر (13-15) سنة التأكيد على أهمية تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين لعينة البحث كون مستواهم ليس بالطموح وضمن المستوى المتوسط .

#### References:

- Amer Musa Abbas Hassan. The Effect of the Differential Training Method in Developing Special Strength and its Relationship to the Level of Skill Performance for some Throwing Holds (snatch) from above the Chest among Greco-Roman Wrestling layers. (A research published in the Journal of Sports Education Sciences, Volume 4, Issue 3, 2011).
- Farhan, R. A. R., Abdel-Reda, S. S., & Wathiq, S. (2020). The explosive force of the arms and legs and its relationship to the motor path of pronation on the parallel bar. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 12(44).
- Hussein Manati Sajit. (Maximum Strength and its Relationship to the Performance of some Throwing Holds (snatch) from above the Chest in Greco-Roman Wrestling. A research published in the Journal of Sports Education Sciences, Volume 4, Issue 4, 2011).
- Kamal Abdul Hamid and Muhammad Nasr al-Din Radwan. Introduction to Evaluation in Physical Education. (Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 1994).
- Mohammed Nahser Mefien. (2024). The effect of role-playing strategy on learning to dive on one leg and both legs among beginner freestyle wrestling players for ages (13-15) males. *Journal of Sport Science*, 16(60), 9-24. <https://doi.org/10.26400/>
- Muhammad Hassan Alawi and Muhammad Nasr al-Din Radwan. Measurement in Physical Education and Sports Psychology. (Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 2000).
- Muhammad Hassan Alawi and Muhammad Nasr al-Din Radwan. Motor Performance Tests. 3rd ed. (Cairo: Dar al-Fikr al-Arabi, 1988).

- Muhammad Hassan Alawi. Sports Training Science. (Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 1999).
- Nizar al-Talib, Mahmoud al-Samarrai. Principles of Statistics: Physical and Sports Tests. (University of Mosul: Dar al-Kutub For printing and publishing, 1988).
- Qais Naji, and Bastawisi Ahmed. Tests and Principles of Statistics in Sports. (Baghdad, Higher Education Press, 1987).
- Qasim Al-Mandlawi and others (1989). Testing, Measurement and Evaluation in Physical Education. (Baghdad, Bayt Al-Hikma for Printing and Publishing, 1989).
- Qasim Hassan Hussein, and Mansour Jameel. Physical Fitness: Methods of Achievement. (Baghdad, Higher Education Press, (1988).
- Risan Khuraibet Majeed. Encyclopedia of Tests and Measurements. (University of Mosul, Higher Education Press, 1989).
- Suples Training System: Bulgarian Bag. (6/14/2009). (3/8/2012) <http://www.suples.com/bulgarian-bag>.

#### ملحق رقم (1)

يوضح الدرجات المعيارية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين بالمصارعة الحرة  
بعمر (13-15) سنة .

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام						
76	20.532	51	18.357	26	16.182	1	14.007
77	20.619	52	18.444	27	16.269	2	14.094
78	20.706	53	18.531	28	16.356	3	14.181
79	20.793	54	18.618	29	16.443	4	14.268
80	20.88	55	18.705	30	16.53	5	14.355
81	20.967	56	18.792	31	16.617	6	14.442
82	21.054	57	18.879	32	16.704	7	14.529
83	21.141	58	18.966	33	16.791	8	14.616
84	21.228	59	19.053	34	16.878	9	14.703
85	21.315	60	19.14	35	16.965	10	14.79
86	21.402	61	19.227	36	17.052	11	14.877
87	21.489	62	19.314	37	17.139	12	14.964
88	21.576	63	19.401	38	17.226	13	15.051
89	21.663	64	19.488	39	17.313	14	15.138
90	21.75	65	19.575	40	17.4	15	15.225
91	21.837	66	19.662	41	17.487	16	15.312



92	21.924	67	19.749	42	17.574	17	15.399
93	22.011	68	19.836	43	17.661	18	15.486
94	22.098	69	19.923	44	17.748	19	15.573
95	22.185	70	20.01	45	17.835	20	15.66
96	22.272	71	20.097	46	17.922	21	15.747
97	22.359	72	20.184	47	18.009	22	15.834
98	22.446	73	20.271	48	18.096	23	15.921
99	22.533	74	20.358	49	18.183	24	16.008
100	22.62	75	20.445	50	18.27	25	16.095



تأثير استراتيجية التعلم الحركي بالدعائم التعليمية في تعلم بعض المهارات الأساسية  
بلعبة تنس الطاولة للطلاب

**The Effect of the Dynamic Learning Strategy with  
Educational Supports in Learning Some Basic Skills in Table  
Tennis for Students**

أ.م.د. شلير حسين عبدالكريم

قسم التربية الرياضية - كلية التربية الأساسية - جامعة كرميان

Asst. Prof. Dr. Shler Hussein Abdul Karim

Department of Physical Education - College of Basic Education -  
Garmian University

[Shler.hussein@garmian.edu.krd](mailto:Shler.hussein@garmian.edu.krd)

م.م. زياد احمد حسين

قسم التربية الرياضية - كلية التربية الأساسية - جامعة كرميان

Mr. Ziad Ahmed Hussein

Department of Physical Education - College of Basic Education -  
University of Karmian

[Ziyad.hussein@garmian.edu.krd](mailto:Ziyad.hussein@garmian.edu.krd)

الكلمات المفتاحية: الاستراتيجية، التعلم الحركي، الدعائم التعليمية

Keywords: Strategy, Dynamic Learning, Educational Supports

**ملخص البحث:**

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استراتيجية التعلم الحركي بالدعائم التعليمية في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة تنس الطاولة للطلاب، والكشف عن افضل مجموعة، وتكمن مشكلة البحث في ايجاد سبل لتحقيق افضل تعلم من خلال تقديم يد العون والدعم للمتعلم عند حالات التلكؤ الحاصل خلال مراحل التعلم لتسجيل افضل النتائج متماشيا مع مميزات اللعبة والتي تتسم بالسرعة، اذ تم اختيار (20) طالب عشوائياً من طلاب سنة ثانية قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية بجامعة كرميان، وكان معدل اعمارهم (20-22) سنة والمنظمين والمواظبين بالادوم للسنة الدراسية (2023-2024) م، وتم اختبارهم في مهارات الارسال وضربة الامامية والخلفية بلعبة تنس الطاولة، اذ قسمت العينة الى مجموعتين، كانت المجموعة التجريبية يتعلمون مهارات الثلاثة الاساسية باستراتيجية التعلم الحركي بالدعائم التعليمية، والمجموعة الضابطة يتعلمون نفس المهارات بالاسلوب المتبع في قاعة لعبة تنس الطاولة حسب منهج القسم.

وأظهرت نتائج البحث فروقاً معنوياً بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة في تعلم المهارات وللمجموعتين، وإن الأفضليّة كانت للمجموعة التجريبيّة، وأوصى الباحثان الاستفادة من استراتيجيّة التعلم الحركي بالدعائم التعليميّة من خلال تكملّة هذه الدراسة على مهارات في ألعاب رياضيّة أخرى.

### Abstract:

The research aims at identifying the effect of the dynamic learning strategy with educational supports in learning some basic skills in table tennis for students and to explore the best group. The problem of the research lies in finding ways to achieve the best learning by providing assistance and support to the learner in cases of delay that occur during the learning stages to record the best results due to the features of the game characterized by speed. The sample consisted of (20) students who were randomly selected from the second year students of the Department of Physical Education at the College of Basic Education at Karmian University, and their average age was (20-22) years who are disciplinarian and attend regularly the academic year (2023-2024) . They have been tested in serving and in both the forehand and backhand skills in table tennis. The sample was divided into two groups. The first is the experimental group who learned the three basic skills with the dynamic learning strategy with educational supports. While the second group is the control group who learned the same skills in the method followed in the table tennis hall according to the department's curriculum.

### 1- المقدمة:

إن التقدم العلمي الذي شهدته الألعاب الرياضيّة في السنوات الأخيرة جاء نتيجة البحث والتقصي في مجال علم الحركة لضمان النجاح والوصول إلى قمة المستويات العالية، حيث تشكل تعلم المهارات الحركية أهمية كبرى في مجال الرياضة، فهي تهدف إلى اكتساب الفرد المهارة الحركية وإتقانها، ويعتمد التعلم الحركي إلى مدى فاعلية الأساليب المستخدمة في تعلم المهارات الحركية للوصول إلى المستوى الأفضل في الأداء، مما دفع العاملين في مجال التعلم الحركي إلى البحث عن أفضل الأساليب والإستراتيجيات التعليميّة الحديثة في تحقيق هدف تعلم المهارات الحركية، وهناك الكثير من الطرق والأساليب والإستراتيجيات التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية، ومنها استخدام إستراتيجيات في التعلم الحركي التي تعمل على تبادل العمل بين المتعلم والمدرس، إذ تعد إستراتيجيات التعلم الحركي من الإستراتيجيات المهمّة والضرورية في العملية التعليميّة والتي تواكب تقدم العصر الحديث وتجعل المتعلم عنصراً فعالاً في العملية التعليميّة، كما وإنها تسهم في تنمية الإتجاهات الإيجابية في عملية التعلم الحركي، ولها الأثر في تحسين قدرات وقابليات المتعلمين المختلفة، ويمكن النظر إلى إستراتيجيات التعلم الحركي على أنها الخطوات أو الإجراءات

المنظمة التي يقوم بها المدرس والمتعلمون لتنفيذ المواقف التعليمية، وفي الغالب ان الاستراتيجية الناجحة هي التي تؤدي الى الغاية المقصودة، هنا تكمن اهمية البحث من خلال اعتماد استراتيجية التعلم الحركي بالدعائم التعليمية في عملية التعليمية كبديل للأسلوب المتبع في تعلم بعض المهارات الاساسية بلعبة تنس الطاولة، اما مشكلة البحث كما هو معلوم ان لعبة التنس تنسم بالسرعة والأنسيابية في الأداء لتسجيل افضل النتائج ناهيك عن قوانينها وضغوط الثواني فيتحتم مجارات النسق المفروض لذا اجبر العاملين في هذا المجال البحث والتقصي لرفع مستوى الأداء، ونظراً لكون الباحثان لاحظا ان هناك تلكؤ في بعض مكامن الحركي عند اداءها وخاصة عند البدايات لذا وجد الباحثان من الضروري تقديم يد العون له لاجتياز المرحلة المستعصية من قبل المتعلم ومن ثم تركه لتكملة المهمة بمفرده من خلال تطبيق استراتيجية التعلم الحركي بالدعائم التعليمية لتعلم المهارات الاساسية بتنس الطاولة، وهدفاً للبحث التعرف على تأثير وحدات تعليمية وفقاً لاستراتيجية التعلم الحركي بالدعائم التعليمية في تعلم بعض المهارات الاساسية بلعبة تنس الطاولة للطلاب، والتعرف على افضل مجموعة في تعلم بعض المهارات الاساسية بلعبة تنس الطاولة، وفرضاً للبحث هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات الاقبلية والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الاساسية بلعبة تنس الطاولة، وهناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الاساسية بلعبة تنس الطاولة، وكانت مجالات البحث: المجال البشري تضمن طلاب سنة ثانية قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية بجامعة كرميان، أما المجال الزمني: من (2023/10/8) ولغاية (2024/1/11)م، أما المجال المكاني: القاعة المغلقة لقسم التربية الرياضية/ كلية التربية الاساسية بجامعة كرميان، ومن تحديد المصطلحات، استراتيجية التعلم الحركي بالدعائم التعليمية وهي استراتيجية تعليمية تعمل على تقديم الدعم والعيوب الوقتي الذي يحتاج الية المتعلم في لحظة ما في اثناء التعلم الحركي لكي يكتسب المهارة الحركية وتطوير القدرات الخاصة المرتبطة بها بالشكل الذي يؤهله فواصلة ذلك بمفرده (ناهدة، 2018، 101).

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي (الزوبعي والغنام، 1981، 112) لملائمته وطبيعة البحث وأهدافه.

### 2-2 مجتمع وعينة البحث:

اخذ الباحثان مجتمع البحث بصورة عمدية من طلاب سنة ثانية قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية بجامعة كرميان للسنة الدراسية (2023-2024)م والبالغ عددهم (29) طلبة وتم

اختيار (20) طالب عشوائيا كعينة لمجتمع البحث، (10) طلاب كمجموعة التجريبية نفذوا الوحدات التعليمية بالمهارات الاساسية باستخدام استراتيجية التعلم الحركي بالدعائم التعليمية في اطار المنهج المقرر للقسم، اما المجموعة الضابطة والمتمثلة بـ (10) طلاب نفذوا الوحدات التعليمية لنفس المهارات الاساسية ولاكن بالاسلوب المتبع وحسب المنهج المقرر للقسم، كما وتم اختيار (5) طلاب كعينة التجربة الاستطلاعية من مجتمع البحث عشوائياً لاجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، تراوحت أعمار افراد العينة بين (20-22) سنة ومن جنس واحد ومرحلة دراسية واحدة وهم طلاب خام غير ممارسين للعبة، وتم اختيار عينة البحث من المجتمع الاصلي بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة، كما وتم استبعاد (4) من أفراد العينة منهم (الطالبات والممارسين في الاندية والطلاب الراسبين والمؤجلين أكثر من سنة، والذين لم يشاركوا في أكثر من وحدتين تعليميتين أو في إحدى الاختبارات المهارية) لعدم تكافؤهم وذلك لمنع حصول المتغيرات التي قد تحصل عند تنفيذ التجربة الرئيسية من حيث العمر والاختبارات المهارية وكذلك استبعاد اللذين تم عليهم إجراء التجربة الاستطلاعية وكما مبين في الجدول (2) ، وان النسبة المئوية للعينة كانت (74,07%) وهي نسبة تمثل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا، وحسب تقسيمات مجتمع البحث، قام الباحثان بتوزيع عدد افراد عينة البحث وفق التصميم التجريبي المعتمد عليه في البحث وذلك بتوزيعهم الى مجموعتين متكافئتين بشكل عشوائي وعن طريق القرعة، كما مبين في الجدول (1).

### الجدول (1)

#### للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الخطوة الاولى	الخطوة الثانية	الخطوة الثالثة	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة	ت	المجموعة
الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختباري القبلي والبعدي	(المقارنة)		المجموعة
أ-الارسال الامامي المستقيم.	تعلم المهارات الفنية الثلاثة الاساسية وفق (استراتيجية التعلم الحركي بالدعائم التعليمي)	أ-الارسال المستقيم الامامي. ب-الضربة المستقيمة الخلفية.	الفرق = الاختبار البعدي - الاختبار القبلي	الفرق = الاختبار البعدي - الاختبار القبلي	1-	المجموعة التجريبية
ج-الضربة المستقيمة الامامية.	تعلم مهارات الفنية الثلاثة الاساسية (بالاسلوب المتبع)	ج-الضربة المستقيمة الامامية.	الفرق = الاختبار البعدي - الاختبار القبلي	الفرق = الاختبار البعدي - الاختبار القبلي	2-	المجموعة الضابطة

### الجدول (2)

#### يبين عدد افراد مجتمع البحث وعينته المستبعدين

العدد الكلي	المستبعدين من العينة		العدد المتبقي	مجموعتي البحث	
	المستبعدين الاخرين ومن ضمنهم الطالبات	التجربة الاستطلاعية		الضابطة	التجريبية
29	4	5	20	10	10

### 3-2 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

جهاز كومبيوتر نوع (hp) عدد (1)، طاولة تنس طاولة نوع (DONIC) مصنوعة من الخشب عددها (4)، مضرب تنس الطاولة نوع (LOKI) عددها (25)، كرات تنس الطاولة نوع (LOKI) عدد (40)، كاميرا تصوير فيديو نوع (HUAWAI) عدد (2)، ميزان طبي لقياس الوزن (كغم)، شريط قياسي معدني لقياس الطول (سم)، استمارة تسجيل وأقلام رصاص وحبر.

### 4-2 إجراءات البحث الميدانية:

قام الباحثان بتنظيم عينة البحث وتقسيمها إلى مجموعتين متساويتين والبالغ عددهم (20) طالباً، مبتدئاً بتهيئة الأدوات المستخدمة ضمن المنهج التعليمي ثم شرح وعرض كيفية إجراء الاختبار القبلي لكل مهارة وعدد المحاولات وتنظيم العمل والاستمارات الخاصة بالاختبار.

### 2-4-1 تحديد المهارات:

من ضمن مفردات منهج القسم المقررة لطلبة السنة الثانية هو تعلم المهارات الأساسية بلعبة التنس الطاولة، وعليه تم تحديد مهارات الارسال والضربة الامامية والخلفية لإجراء الدراسة عليهم.

### 2-4-2 ترشيح الاختبارات:

قام الباحثان بإعداد استبانة تحوي على مجموعة من الاختبارات لاختبار مهارات الأساسية (الارسال والضربة الامامية والخلفية) بتنس الطاولة وعلى ضوء آراء الخبراء تم الاتفاق على اختيار الاختبار الآتي وهو ضمن الاختبارات المقننة.

### جدول (3)

يبين النسب المئوية للاختبارات المهارية المرشحة

المهارة	اسم الاختبار	الغرض منه	نسبة الاتفاق
الضربة المستقيمة الامامية	اختبار مهارة الضربة المستقيمة	قياس مستوى الأداء مهاري عن طريق	83,33%
	اختبار مدى اتقان الضربة المستقيمة الامامية	قياس مدى اتقان الضربة المستقيمة الامامية	16,66%
	اختبار مهارة الضربة المستقيمة الامامية	قياس سرعة ودقة أداء الضربة المستقيمة الامامية	0%
الضربة المستقيمة الخلفية	اختبار مهارة الضربة المستقيمة الخلفية	قياس مستوى الأداء مهاري عن طريق الخبراء	100%
	اختبار مدى اتقان الضربة المستقيمة	قياس مدى اتقان الضربة المستقيمة الخلفية	0%
	اختبار مهارة الضربة المستقيمة	قياس سرعة ودقة أداء الضربة المستقيمة	0%
الارسال المستقيم الامامي	اختبار الارسال المستقيم بوج المضرب	قياس مستوى الأداء عن طريق الخبراء.	83,33%
	اختبار مدى اتقان الارسال المستقيمة	قياس مدى اتقان الارسال المستقيمة	16,66%
	اختبار مهارة الارسال الامامي المستقيم	قياس سرعة ودقة أداء الارسال المستقيم	0%

## 2-4-3 تقييم الاداء (الاختبارات):

أولاً: اختبار الارسال المستقيم الامامي بوجه المضرب (رضا، 2005، 60).  
الغرض من الاختبار: قياس تعلم اداء مهارة الارسال المستقيم الامامي بوجه المضرب.

الادوات المستخدمة:

- طاولة تنس.
- كرة تنس الطاولة.
- مضرب تنس الطاولة.

مواصفات الاداء:

- يقف المختبر امام منضدة التنس ويؤدي مهارة الارسال المستقيم الامامي بوجه المضرب مرة بعد اخرى ويعطي كل مختبر ثلاث محاولات.

التسجيل:

- يتم تقسيم اداء المختبر في المحاولات الثلاثة عن طريق الخبراء، علماً ان درجة التقييم النهائية من (10) درجات، ويكون تقسيم الدرجة كالآتي:

1- الجزء التحضيري: (3) درجات.

2- الجزء الرئيسي: (5) درجات.

3- الجزء الختامي: (2) درجات (درجتان).

ثانياً: اختبار مهارة الضربة المستقيمة الخلفية.

الغرض من الاختبار: قياس تعلم أداء مهارة الضربة المستقيمة الخلفية.

الادوات المستخدمة:

- طاولة تنس.
- كرة تنس الطاولة.
- مضرب تنس الطاولة.

مواصفات الاداء:

- يقف المختبر امام منضدة التنس ويؤدي مهارة الضربة المستقيمة الخلفية مرة بعد اخرى ويعطي كل مختبر ثلاث محاولات.

التسجيل:

- يتم تقسيم اداء المختبر في المحاولات الثلاثة عن طريق الخبراء، علماً ان درجة التقييم النهائية من (10) درجات، ويكون تقسيم الدرجة كالآتي:

1- الجزء التحضيري: (3) درجات.

2- الجزء الرئيسي: (5) درجات.

3- الجزء الختامي: (2) درجة (درجتان).

ثالثا: اختبار مهارة الضربة المستقيمة الامامية.

الغرض من الاختبار: قياس تعلم أداء مهارة الضربة المستقيمة الامامية.

الادوات المستخدمة:

- طاولة تنس.
- كرة تنس الطاولة.
- مضرب تنس الطاولة.

مواصفات الاداء:

- يقف المختبر امام منضدة التنس ويؤدي مهارة الضربة المستقيمة الامامية مرة بعد اخرى ويعطى كل مختبر ثلاث محاولات.

التسجيل:

- يتم تقسيم اداء المختبر في المحاولات الثلاثة عن طريق الخبراء، علما ان درجة التقييم النهائية من (10) درجات، ويكون تقسيم الدرجة كالآتي:

1- الجزء التحضيري: (3) درجات.

2- الجزء الرئيسي: (5) درجات.

3- الجزء الختامي: (2) درجة (درجتان).

2-4-4 الاستبيان:

استبيان لتحديد مدى صلاحية استمارة تقويم الاداء الفني المهاري بلعبة تنس الطاولة، بالنظر لكون المهارات الاساسية بلعبة تنس الطاولة هي من المهارات (الوحيدة) الثلاثية التي تشتمل على الاقسام الثلاثة (التحضير، الرئيسي، الختامي) والتي تؤدي لمرة واحدة، مما دعا الباحثان الاعتماد على البناء الظاهري للحركة في تقويم فن الاداء المهاري للمهارات الاساسية (التحضير، الرئيسي، الختامي) بلعبة تنس الطاولة، لذا قام الباحثان باعداد استمارة استبيان والموضحة في الملحق (2) لعرضها على الخبراء والمختصين وعرضتها على عدد من المختصين في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس ولعبة تنس الطاولة، وتم تحديد الدرجة الكلية لكل مهارة من المهارات الاساسية بـ (10) درجات وحسب النسبة المئوية لاتفاق اراء المختصين وعلى وفق اهمية كل قسم من المهارة الظاهري، والجدول (2) يبين ذلك.

وعلى ضوء ذلك اعد الباحثان استمارة تقويم فن الاداء المهاري بلعبة تنس الطاولة لكل من الاختبارين القبلي والبعدي وكما موضح في ملحق (2ب).

#### الجدول (4)

يبين النسبة المئوية لاتفاق اراء المتخصصين حول تحديد درجة كل قسم من اقسام مهارات  
(الارسال والضربة الامامية والخلفية) بلعبة تنس الطاولة

نسبة الاتفاق	المتخصصين		اقسام الحركة			المهارات	ت
	المتقنين	الكلي	درجة القسم الختامي	درجة القسم الرئيسي	درجة القسم التحضيري		
%80	4	5	2	5	3	الارسال	1
%80	4	5	2	5	3	الضربة الامامية	2
%80	4	5	2	5	3	الضربة الخلفية	3

#### 2-4-5 الوحدات التعليمية التعريفية:

قام الباحثان باعطاء ثلاث وحدات تعليمية تعريفية بتاريخ (2023\10\3) والمصادف اليوم الثلاثاء وفي الساعة (10:30) ص، لكل وحدة تعليمية عن مهارة من المهارات الثلاثة الاساسية قيد الدراسة وذلك على مجاميع عينات البحث (مجموعة البحث التجريبية والظابطة ومجموعة التجريبية الاستطلاعية التي استبعدت تمهيدا لاجراء الاختبارات قيد الدراسة والتي تتضمن اختباري القبلي والبعدي والتجريبية الاستطلاعية).

#### 2-4-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان باجراء تجربتين استطلاعيتين احدهما للاختبار المهاري للمهارات الثلاثة الاساسية قيد الدراسة وذلك بتاريخ ( 2023/10/17 ) والمصادف اليوم الثلاثاء وفي الساعة (10:30) ص ، اما الثانية فكانت لإستراتيجية التعلم الحركي بالدعائم التعليمية بتاريخ ( 2023/10/24 ) والمصادف اليوم الثلاثاء وفي الساعة (10:30)ص على (5) طلاب (مجموعة التجربة الاستطلاعية) اذ تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث الاصلي وبطريقة القرعة، وهم عينة مستبعدة من التجربة الرئيسية ومن ضمن مجتمع الاصلي.

#### 2-4-7 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ ( 2023/10/31 ) والمصادف اليوم الثلاثاء وفي الساعة (10:30) ص للمهارات الثلاثة الاساسية قيد الدراسة على عينة البحث.

#### 2-4-8 المنهج التعليمي:

بعد الاطلاع على المصادر والبحوث الخاصة والاستعانة بالمشرفين والخبراء\* في مجال التعلم وطرائق التدريس قام الباحثان بإعداد منهج تعليمي وفق استراتيجيات التعلم الحركي بالدعائم التعليمية لتعلم المهارات الثلاثة الاساسية ( الارسال ، الضربة الامامية والخلفية) بلعبة تنس الطاولة، وتضمنت الوحدة (60) دقيقة، وفق نظام بولونيا بروسس والذي يتضمن (60) دقيقة لكل وحدة تعليمية.

وعليه تحتوي الوحدة التعليمية الواحدة على ثلاثة أقسام رئيسة وهي:-

• القسم الإحصائي: (10) دقائق.

• القسم الرئيسي: (40) دقيقة.

ويشمل الجزئين:

✓ الجزء التعليمي: ويشمل شرح المهارة وعرضها.

✓ الجزء التطبيقي: ويتم فيه تطبيق المهارة من قبل الطلاب.

• القسم الختامي (5) دقائق: ويشمل الألعاب الصغيرة أو فعاليات متعلقة بنوع اللعبة بشكل

ترويحي.

وفي أدناه ملخص عن الوحدات التعليمية:

1- عدد الوحدات التعليمية (18) وحدة مع إضافة ثلاث وحدات تعريفية لكل مجموعة.

2- عدد الوحدات التعليمية (3) وحدات في الأسبوع لكل مجموعة.

3- زمن الوحدة التعليمية (60) دقيقة.

4- زمن التعليم الكلي (1080) دقيقة.

5- الزمن الكلي للقسم الإحصائي (180) دقيقة.

6- الزمن الكلي للقسم الرئيسي (720) دقيقة.

7- الزمن الكلي للقسم الختامي (90) دقيقة.

8- عدد التمارين لكل مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة (4) تمارين.

2-4-9 الاختبارات البعدية:

قام الباحثان بإجراء الاختبار البعدي بتاريخ ( 2023/12/19 ) والمصادف اليوم الثلاثاء وفي

الساعة (10:30)ص على عينة التجربة الرئيسية وذلك بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي،

وحرص الباحثان على تهيئة ظروف مشابهة للاختبار القبلي وذلك لغرض الحصول على نتائج

دقيقة.

2-5 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية التي تلائم البحث وذلك باستخدام الحقيبة الاحصائية

(spss).

### 3- عرض النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مهارات الإرسال والضربة الأمامية والخلفية.

#### الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية ودالتهما الإحصائية في الاختبار القبلي والبعدية لمهارات (الإرسال، الضربة الأمامية، الضربة الخلفية) للمجموعة الضابطة (الأسلوب المتبع) بلعبة تنس الطاولة.

مجموعة الضابطة						
نوع الدلالة	قيمة t لمحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	15.80	0.53	7.01	0.26	3.53	مهارة الإرسال
معنوي	10.00	1.17	7.36	0.29	3.62	مهارة الضربة الأمامية
معنوي	15.46	0.57	7.18	0.31	3.58	مهارة الضربة الخلفية
قيمة (t) الجدولية = (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (9)						

يبين جدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتقويم أداء المهارات للمجموعة الضابطة (الأسلوب المتبع) وفق منهج القسم بأربع أسابيع، حيث أظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية في الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في مهارات الإرسال والضربة الأمامية والخلفية وعلى التوالي (3,53-7,01)، (3,62-7,36)، (3,58-7,18) والانحرافات المعيارية على التوالي (0,26-0,53)، (0,29-1,17)، (0,31-0,57) ودلت نتائج قيمة (T) المحتسبة لمعرفة فروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وللمهارات بالتوالي (15,80)، (10,00)، (15,46) وقيمة الدلالة (0,000).

كما ويبين أن جميع قيم sig المحتسبة هي أقل من قيمة sig والتي هي (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

### 2-3 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارات الإرسال والضربة الأمامية والخلفية.

#### الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحتسبة والجدولية ودلالاتهما الإحصائية في الاختبار القبلي والبعدي لمهارات ( الإرسال ، الضربة الامامية، الضربة الخلفية) للمجموعة التجريبية (استراتيجية التعلم الحركي بالدعائم التعليمية) بلعبة تنس الطاولة.

مجموعة التجريبية						
نوع الدلالة	قيمة t لمحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	30.60	0.46	7.74	0.20	3.71	مهارة الإرسال
معنوي	35.23	0.38	8.04	0.26	3.47	مهارة الضربة الأمامية
معنوي	25.09	0.31	8.03	0.52	3.58	مهارة الضربة الخلفية

قيمة ( t ) الجدولية = (2.26) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وتحت درجة حرية (9)

يبين جدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لتقويم أداء المهارات للمجموعة التجريبية (استراتيجية التعلم بالدعائم التعليمية)، حيث أظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية في الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبلي والبعدي في مهارات الإرسال والضربة الامامية والخلفية وعلى التوالي ( 7,74-3,71 )، ( 8,04-3,47 )، ( 8,03-3,58 ) والانحرافات المعيارية على التوالي ( 0,46-0,20 )، ( 0,38-0,26 )، ( 0,31-0,52 ) ودلت نتائج قيمة ( T ) المحتسبة لمعرفة فروق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي وللمهارات بالتوالي ( 30,60 )، ( 35,23 )، ( 25,09 ) وقيمة الدلالة ( 0,000 ) .

كما ويبين أن جميع قيم sig المحتسبة هي اقل من قيمة sig والتي هي ( 0,05 ) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

### 3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارات الإرسال والضربة الامامية والخلفية.

لغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولمعرفة أيهما الأفضل في تطوير المهارات ( الإرسال، الضربة الامامية، الضربة الخلفية ) فقد تم استخدام اختبار ( t.test ) الإحصائي للعينات المتناظرة ولمعرفة معنوية الفروق بينهما وكما مبين في الجدول (7)

### الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية للاختبارين البعدي بين مجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار المهارة الارسال ومهارة الضربة الخلفية بلعبة تنس الطاولة.

الاختبارين البعدي						
نوع الدلالة	قيمة t لمحتسبة	مجموعة التجريبية		مجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.226	0.46	7.74	0.53	7.01	مهارة الارسال
مهارة الضربة الأمامية						
نوع الدلالة	قيمة t لمحتسبة	مجموعة التجريبية		مجموعة الضابطة		مهارة الضربة الأمامية
		ع	س	ع	س	
معنوي	1.743	0.38	8.04	1.17	7.36	
الاختبارين البعدي						
نوع الدلالة	قيمة t لمحتسبة	مجموعة التجريبية		مجموعة الضابطة		مهارة الضربة الخلفية
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.470	0.52	8.03	0.57	7.18	
*القيمة t الجدولية = 2.10 وتحت مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18.						

يبين جدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج (T) المحتسبة لأداء المهارات وللمجموعتين وإن قيم sig المحتسبة هي أقل من قيمة sig التي هي (0,05) للمهارات، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، ودلت نتائج قيمة (T.test) المحتسبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي هي (2,10) للمهارات الارسال والضربة الامامية والخلفية، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

### 3-4 مناقشة النتائج:

من خلال ما سبق من عرض وتحليل نتائج اختباري القبلي والبعدي وللمجموعتين، التجريبية (استراتيجية التعلم الحركي بالدعائم التعليمية) والضابطة (الاسلوب المتبع) في اختبارات المهارات الثلاثة قيد البحث، فقد ظهرت لدينا فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين اختباري القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي والذي يبينه كل من جدولي (5، 6) ولكلتا المجموعتين ويعزو الباحثان السبب الى فاعلية كل من استراتيجيات التعلم الحركي بالدعائم التعليمية والاسلوب المتبع في العملية التدريسية عند تطبيق المنهج التعليمي من خلال الوحدات التعليمية المنفذة في البيئة التعليمية مما أدى الى التعلم كما هو واضح في ظهور الفروق المعنوية، إذ يرى (موستن) ان عملية التدريس

«عبارة عن سلسلة مستمرة من العلاقات التي تنشأ بين المدرس والطالب وان هذه العلاقات تساعد الطالب على التطور بوصفه فرداً او شاركاً في نشاط او فعالية معينة وليمثل مستواً معيناً من المهارة في الانشطة البدنية» (موسكا موستن، 1991، 11)، كما و«ان عملية التدريس تعتمد بشكل اساسي على قدرة المدرس على اصال المعلومات للمتعلمين» (سعيد، 2001، 41).

وفي عصر التكنولوجيا الحديثة، أصبح التعلم الإلكتروني أحد الأساليب الأكثر شيوعاً لتعلم المهارات وتطويرها في مختلف المجالات. يتيح التعلم الإلكتروني للمتعلمين الوصول إلى المحتوى التعليمي في أي وقت ومن أي مكان، مما يساهم في توفير بيئة تعليمية مرنة وفعالة. وهو يتكامل بشكل مثالي مع دعائم التعلم الحديثة التي تشمل الأدوات والمصادر التكنولوجية التي تدعم عملية التعلم بشكل مميز. (Ahmed:2024:99)

اما في نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي التجريبية والضابطة والمبينة في جدول(7)، ظهرت فروق احصائية ذات دلالة معنوية في اختبار المهارات الثلاثة قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية (استراتيجية التعلم الحركي بالدعائم التعليمية) اي بمعنى الافضلية كانت للمجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان السبب الى كون استراتيجية التعلم الحركي بالدعائم التعليمية تعمل على تقديم المساعدة المؤقتة لتخطي الاخطاء التي تصادف المتعلم وقد تكون على شكل تلميحات او معلومات ارشادية، وان الاستراتيجية تدعم المتعلم وتساهم في تسهيل مهمة التعلم لديه، اذ «تعمل استراتيجية التعلم الحركي بالدعائم التعليمية على اتاحة الدعم المؤقت للمتعلم في اثناء التعلم بمساعدة الآخرين ... فضلاً عن انها تساعد المتعلم على عبور الفجوة من ما يعرف وما يحاول معرفته لحل المشكلات وتخطيها عن طريق تقديم يد العون او المساعدة من المدرس او الزميل»، (ناهدة، 2018، 100).

#### 4- الخاتمة:

ان استراتيجية التعلم الحركي بالدعائم التعليمية فضلا عن اسلوب التقليدي المتبع والذي طبق ضمن البرنامج التعليمي كان ذو تأثير إيجابي في بعض المهارات الأساسية بلعبة تنس الطاولة، وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية بلعبة تنس الطاولة ان الفرق كان ظاهرياً ولصالح المجموعة التجريبية، ويتوصا الباحثان: التأكيد على استعمال استراتيجيات التعلم الحركي وخاصة بالدعائم التعليمية لتعلم الطلاب في جميع المهارات بلعبة تنس الطاولة، وإجراء دراسات وبحوث على مهارات أخرى بلعبة تنس الطاولة أو في أي ألعاب رياضية أخرى.

## Resources

- Abdul Jalil Ibrahim Al-Zobaghi and Muhammad Ahmad Al-Ghannam. Research Methods in Education( 1st ed.). (Baghdad, Higher Education Press, 1981).
- Ahmed Nafie Kamel. (2024). E-learning skill in learning and developing the skill of lifting the snatch. *Journal of Sport Science*, 16(60), 91-101. <https://doi.org/10.26400/>
- Mosca Mosten. Teaching Physical Education, translated by: Jamal Saleh (and others). (University of Mosul, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 1991).
- Nahida Abdul Zaid Al-Dulaimi. Strategies in Motor Learning. (Najaf Al-Ashraf, Dar Al-Dia for Printing and Design, 2018).
- Reda Habib Ibrahim. The Effect of Using Micro-teaching using the Cooperative method on the Level of Performance of some Basic Skills in Table Tennis. (Unpublished Master's Thesis, Egypt, Faculty of Physical Education/Zagazig University, 2005).
- Saeed Saleh Hama Amin. The Effect of using Teaching Methods with Suggested Methods in Teaching some basic Skills in Football. (Master's Thesis, University of Sulaymaniyah/Faculty of Physical Education, 2001).

### ملحق (1) الخبراء والمختصين

- أ.د. حبيب رضى حبيب / رياضات المضرب / جامعة الزقازيق / كلية التربية للبنين.
- أ.د. ناصر ابو زيد علي / علم التدريب / العاب المضرب / جامعة ملك فيصل.
- أ.د. جوزيف ناجي اديب / العاب المضرب / تنس الطاولة / جامعة مدينة السادات / كلية التربية الرياضية.
- أ.م.د. اكرم عبد الواحد محمد امين / سايكوفسيولوجي / العاب مضرب (تنس الطاولة) / جامعة: صلاحدين / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- أ.د. ازاد حسن قادر: تعلم حركي - الكرة الطائرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين / اربيل.
- أ.د. نجلاء عباس الزهيرى: طرائق تدريس التربية الرياضية - الكرة الطائرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.
- أ.د. فرهنك فرج محمد غريب: طرائق تدريس التربية الرياضية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة السليمانية.

ملحق ( 2 / أ )

تقويم الاستمارة وفق الجدول التالي

10	4,3,2,1	6,5,4,3,2,1	4,3,2,1	درجات التقويم	ت
	القسم الختامي	القسم الرئيس	القسم التحضيري	البناء الظاهرة للحركة للمهارات	
				الإرسال	-1
				الضربة الأمامية	-2
				الضربة الخلفية	-3

اسم المقوم:

ملحق ( 2 / ب )

الضربة الأمامية			الضربة الخلفية				الإرسال			المهارات		
مج	القسم الختامي	القسم الرئيس	مج	القسم الختامي	القسم الرئيس	القسم التحضيري	مج	القسم الختامي	القسم الرئيس	القسم التحضيري	اقسام البناء الظاهري	
10	2	5	3	10	2	5	3	10	2	5	3	الدرجة

استمارة استبانة المقترحة

ملاحظة: يجب أن يكون مجموع درجات الأقسام الثلاثة لكل مهارة = 10

مقارنة في اتجاهات مدرسي ومدرسات التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو الحركة  
الكشفية وفقاً لمتغيري (المؤهل العلمي - سنوات الخبرة الكشفية)

## Comparing the Attitudes of the Teachers of Physical Education and Sports Science towards the Scouting Movement according to the Academic Qualification and Years of Experience

م. سلوى فكرت نجم الدين

م. ألاء صبار عباس

كلية التربية المفتوحة

مديرية تربية كركوك

fikretsalwa89@gmail.com

beyazgulamma9@gmail.com

Lect. Salwa Fikrat Najmuddin

Lect. Alaa Sabbar Abbas

Open College of Education

Kirkuk Education Directorate

م.م أحمد غائب حيدر

كلية القلم الجامعة

ahmetama9@gmail.com

Asst. Lect. Ahmed Ghaeb Haider

Al-Qalam University College

الكلمات المفتاحية: الاتجاهات ، الحركة الكشفية ، المؤهل العلمي ، سنوات الخبرة  
الكشفية

**Keywords: Trends, scouting movement, academic  
qualification, years of scouting experience**

**ملخص البحث:**

هدف البحث في التعرف على اتجاهات مدرسي ومدرسات التربية الرياضية نحو الحركة الكشفية للمدارس المتوسطة في محافظة كركوك، والتعرف على الفروق في اتجاهات مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمدارس المتوسطة نحو الحركة الكشفية في محافظة كركوك وفقاً للمؤهل العلمي، كذلك التعرف على الفروق في اتجاهات مدرسي ومدرسات التربية الرياضية نحو الحركة الكشفية وفقاً لسنوات الخبرة الكشفية، واما فروض البحث نص على وجود فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمدارس المتوسطة نحو الحركة الكشفية في محافظة كركوك وفقاً للمؤهل العلمي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمدارس المتوسطة نحو الحركة الكشفية في محافظة كركوك وفقاً لسنوات الخبرة

الكشفية. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث. تكون مجتمع البحث من (302) مدرس ومدرسة اختصاص تربية رياضية في المدارس المتوسطة في مركز مدينة كركوك للعام الدراسي (2023-2024) حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية، أما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائياً وتكونت من (265) مدرس ومدرسة بواقع (170) مدرس و (95) مدرسة، بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (10) منهم، واستبعاد (27) ممن تعذر الحصول على اجاباتهم عن المقياس، وبذلك بلغت نسبة العينة من مجتمع البحث الأصلي (87.74)، استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) للتوصل الى نتائج بحثهما وكذلك الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، تحليل التباين ، قانون أقل فرق معنوي (LSD) ، وتوصل الباحثون الى عدة استنتاجات في ضوء نتائج بحثهما أهمها أن اتجاهات مدرسي ومدرسات التربية الرياضية نحو الحركة الكشفية للمدارس المتوسطة لم تتباين أو تتفاوت وفقاً للمؤهلات العلمية المتمثلة بالشهادة الجامعية (البكالوريوس، الماجستير، الدكتوراه) ، وعلى العكس من ذلك نجد أن لسنوات الخبرة التدريسية الدور الفعال في توجه المدرسين والمدرسات نحو ممارسة الحركة الكشفية، فالخبرة التدريسية أظهرت الفروق المعنوية لصالح عينة الدراسة ذات الخبرة الأكثر. وفي ضوء نتائج البحث أوصى الباحثون بعدة توصيات أهمها بإجراء اهتمام بالحركة الكشفية من قبل وزارة التربية وإظهار الدعم المادي والمعنوي ونشر الوعي الثقافي للمجتمع الرياضي بأهمية الحركة الكشفية والتأكيد على إدخال القادة العاملين في المجال الكشفي في دورات تطويرية وبشكل مستمر لمواكبة اخر المستجدات الحركة الكشفية واجراء دراسات مشابهة للدراسة ولكافة المراحل ولجميع المستويات.

### Abstract:

The aim of the research is to identify the physical education teachers' different attitudes towards the scouting movement in intermediate schools in Kirkuk Governorate according to the academic qualification and the years of scouting experience. As far as the research hypothesis is concerned, it states that there are statistically significant differences in the physical education teachers' attitudes in the intermediate schools towards the scouting movement in Kirkuk Governorate according to the academic qualification and the years of scouting experience. Due to suitability and the nature of the research problem, the researchers used the descriptive approach with the survey method. The research community consisted of (302) male and female physical education teachers in intermediate schools in Kirkuk city center for the academic year (2023-2024). They have been selected intentionally, while the research sample was selected randomly which consists of (265) male and female teachers: (170 male) (95 female). After excluding the exploratory experiment sample of (10) of them in

addition to others of (27) whose answers to the scale could not be obtained, the sample percentage of the original research community reached (87.74). The researchers used the statistical package (SPSS) to get the results as well as the Arithmetic Mean, Standard Deviation, Analysis of Variance, and the law of Least Significant Difference (LSD). The researchers reached several conclusions. The most important of these conclusions is that the attitudes of male and female physical education teachers towards the scouting movement for intermediate schools did not vary or differ due to the academic qualifications represented by the university degree (bachelor's, master's, doctorate), and on the contrary, it is founded that years of teaching experience play an effective role for both male and female. Teaching experience showed significant differences in favor of the study sample with more experience. According to the research results, the researchers recommend several recommendations, the most important of which is to support differently to the scouting movement by the Ministry of Education. Also there should be an emphasis on developing leaders through special courses on an ongoing basis to be in touch with the latest developments in the scouting movement. Moreover, it is recommended to conduct some other studies similar to the present study for all stages and levels

### 1- المقدمة:

اعتبر علماء النفس موضوع الاتجاهات في الدراسات السلوكية والنفسية انه من اهم مواضيع علم النفس الاجتماعي بل ذهب البعض الى اعتباره الميدان الوحيد لذلك العلم وتستند هذه الآراء الى جميع الظواهر النفسية والاجتماعية (بسيطة كانت او مركبة-عامة او خاصة) تخضع في أساسها الى محددة السلوك الإنساني الذي يوجهه ويسيطر عليه تركيب خاص يسمى الاتجاه، حيث تشكل دراسة الاتجاهات أهمية كبرى للمتخصصين التربويين والعاملين في مجالات السلوك التربوي والرياضي والاتجاهات نحو النشاط الرياضي والتربية البدنية ولما له أثر واضح ومهم على سلوك مدرسي التربية الرياضية في حياتهم بشكل عام وحياتهم المدرسية بشكل خاص، اذ تعتبر من اهم الموضوعات لتوجيه سلوكهم وسلوك طلابهم عن طريق معرفة اتجاهاتهم نحو الموضوعات التي تؤدي من خلالها لتحقيق أهدافهم وتوجيه وتنظيم الدوافع السلوكية نحو ممارسة النشاط الرياضي، فالاتجاهات تمتاز بانها مكتسبة ولا تكون من فراغ ومتعددة باختلاف المثيرات وتغلب عليها الذاتية أكثر من الموضوعية فلها صفة الثبات والاستمرار النسبي.

ان التربية الرياضية تهدف الى تنمية وتطوير الطالب وتنمية مهاراتهم بشكل متزن وشامل في الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، ولكي يتمكن مدرسو التربية الرياضية من تحقيق هذه الأهداف فلا بد من الكشف عن الاتجاهات من خلال النشاطات التربوية المنهجية بشكل عام

والنشاطات الكشفية بشكل خاص حيث ان حركة الكشفة والمرشدات وبرامجها التربوية المميزة تساعد الطالب على تحمل المسؤولية وبت روح العمل والتعاون مع الاخرين وتدريبهم على القيام بأدوار القيادة وتحقيق العلاقات الجماعية الإيجابية وتزيد القدرة على التكيف واشباع حاجاتهم الشخصية والاجتماعية وتنمية معرفتهم وخبراتهم.

ولكي نستطيع تحقيق هذه الاتجاهات التربوية واهداف الحركة الكشفية لابد من وجود قائد تربوي يسعى الى تحقيق هذه الأهداف كونه قدوة ومسؤولا عن تقديم النموذج الصالح للعمل مع افراد جماعته، لذلك نجد ارتباط الحركة الكشفية ارتباطا وثيقا بمدرس التربية الرياضية كونها أنشطة تربوية تعزز ما تقوم به المدرس في المدارس وتعتبر وسيلة لإعداد الفرد اعدادا سليما للحياة وتدريبه تدريبا صحيحا حتى يكون مواطن صالح. ويشير (الربيعي : 2014 : 8) الى ان الحركة الكشفية " هي حركة تربوية تطوعية غير سياسية مفتوحة للجميع دون تفرقة في الأصل والجنس وذلك وفقا للمبادئ والطريقة التي وضعها مؤسس الحركة الكشفية اللورد بادن بول".

**وعليه تكمن أهمية البحث:** بتناول الباحثين متغيري البحث هما الاتجاهات الرياضية والحركة الكشفية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمدارس المتوسطة في محافظة كركوك لكون هذه الدراسة تشكل اتجاها وخطوة مهمة نحو الحركة الكشفية في محافظة كركوك ولما له اثرا في تغيير السلوك المعرفي والحركي للطلبة في المدارس.

**وتبلورت مشكلة البحث** في ان الحركة الكشفية تشكل جزءا مهما من النظام التعليمي حيث انها تلعب دورا بارزا في بناء شخصية الطالب واعدادها اعدادا متكاملًا من خلال الخبرات المعرفية والعملية للباحثين في مجال الحركة الكشفية ولقاءهم مع مدرسي ومدرسات التربية الرياضية الذين يقودون فرقا كشفية لاحظوا ان هناك تباينا في اتجاهات مدرسي ومدرسات التربية الرياضية نحو الحركة الكشفية كما ان الاعداد الكبيرة التي تنطوي تحت لواء الكشفية من اشبال وزهراء وكشافة ومرشدات وكشافة متقدم ومرشدة متقدمة الى دليالات بحاجة ماسة لمعرفة اتجاهات من يقودهم ويشرف على تنفيذ برامجهم وانشطتهم المختلفة وسير عملهم في اهم مرحلة من مراحل عمرهم لتحقيق أهدافهم الطموحة للحركة الكشفية، فعليه تكمن مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

- 1- ما اتجاهات مدرسي ومدرسات التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو الحركة الكشفية.
- 2- ما اتجاهات مدرسي ومدرسات التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو الحركة الكشفية وفقا لمتغير المؤهل العلمي لدى افراد العينة.
- 3- ما اتجاهات مدرسي ومدرسات التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو الحركة الكشفية وفقا لمتغير سنوات الخبرة الكشفية.

لذا هدفت هذه الدراسة في التعرف على اتجاهات مدرسي ومدرسات التربية الرياضية نحو الحركة الكشفية للمدارس المتوسطة في محافظة كركوك، والتعرف على الفروق في اتجاهات مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمدارس المتوسطة نحو الحركة الكشفية في محافظة كركوك وفقاً للمؤهل العلمي، كذلك التعرف على الفروق في اتجاهات مدرسي ومدرسات التربية الرياضية نحو الحركة الكشفية وفقاً لسنوات الخبرة الكشفية، وافترض الباحثون وجود فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمدارس المتوسطة نحو الحركة الكشفية في محافظة كركوك وفقاً للمؤهل العلمي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات مدرسي ومدرسات التربية الرياضية للمدارس المتوسطة نحو الحركة الكشفية في محافظة كركوك وفقاً لسنوات الخبرة الكشفية.

## 2- إجراءات البحث:

### 2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعته مشكلة البحث.

### 2-2 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من (302) مدرس ومدرسة اختصاص تربية رياضية في المدارس المتوسطة في مركز مدينة كركوك للعام الدراسي (2023-2024) حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية، أما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائياً وتكونت من (265) مدرس ومدرسة بواقع (170) مدرس و (95) مدرسة، بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (10) منهم، واستبعاد (27) ممن تعذر الحصول على اجاباتهم عن المقياس، وبذلك بلغت نسبة العينة من مجتمع البحث الأصلي (87.74%)، والجدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته:

### جدول (1)

#### توزيع عينة البحث

المجتمع	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة التطبيق	المستبعدون
302	10	265	27
النسبة المئوية 100%	3.31%	87.74%	8.94%

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

### 2-4-2 مقياس الاتجاهات نحو ممارسة الحركة الكشفية:

لغرض تحديد اهم الاتجاهات التي ينبغي توفرها في مدرس التربية الرياضية ولكي يكون ناجحا ومؤثرا في تربية الطلاب تربية شاملة، قام الباحثون بالدراسة والاطلاع لاهم المراجع والدراسات السابقة المتخصصة في المجال الكشفي والرياضي تم الاستعانة بمقياس (Kan'an : 1995) وتم عرضها على السادة الخبراء وحصل على نسبة اتفاق 100% حول صلاحية تطبيقه على عينة

الدراسة حيث اعتمد المقياس على مفتاح تصحيح ثلاثي ببدائل إجابة متدرجة بالدرجات اعدت بطريقة ليكرت (السلم الثلاثي) وذلك على النحو التالي (أوافق، غير متأكد، لا اوافق) واستخرجت الدرجات على كل فقرة باعتبار ثلاث درجات لإجابة (أوافق) ودرجتين لإجابة (غير متأكد) ودرجة واحدة لإجابة (لا اوافق) وكما هو مبين في الجدول (2):

### الجدول (2)

بدائل الإجابة ودرجة كل عبارة

درجة العبارة	بدائل الإجابة	ت
3	أوافق	1
2	غير متأكد	2
1	لا اوافق	3

### 2-4-2 توزيع العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة:

تم توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغيري المؤهل العلمي والخبرة الكشفية من خلال الإجابات التي حصل عليها الباحثون منهم والتي تم تثبيتها في مقياس الاتجاهات المستخدم كأحد متطلبات الإجابات المبحوثة، إذ تم توزيع العينة وفقاً للمؤهل العلمي تبعاً للشهادة وهي (بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه)، وتضمنت الخبرة الكشفية ثلاث فئات مثلت سنوات الخدمة للمدرسين والمدربات وهي (أقل من خمس سنوات، خمسة الى عشر سنوات، أكثر من عشر سنوات)، وتوصل الباحثون الى الفئات المبينة في الجدول (3):

### الجدول (3)

يبين توزيع عينة البحث تبعاً لمتغيرات الدراسة

المتغير	فئات المتغير	التكرار	النسبة المئوية
المؤهل العلمي	بكالوريوس	143	53.96%
	ماجستير	98	36.98%
	دكتوراه	24	9.05%
سنوات الخبرة الكشفية	أقل من 5 سنوات	119	44.9%
	5-10 سنوات	83	31.32%
	أكثر من 10 سنوات	63	23.77%

### 2-5 تجربة البحث الاستطلاعية

حددت تجربة البحث الاستطلاعية بمدرسي ومدربات التربية الرياضية للمدارس المتوسطة ما إذا كان هناك غموض في العبارات وتحديد الوقت اللازم للإجابة.

واظهرت نتائج التجربة الاستطلاعية الآتي:

1- وضوح العبارات وعدم وجود أي غموض.

2- تشخيص المعوقات وبعض الملاحظة التي تقوم العمل.

3- تحديد الوقت المناسب الذي استغرق (15) دقيقة للإجابة عن المقياس.

## 2-6 التجربة الرئيسية:

قام الباحثون بتوزيع استمارة الاستبيان على العينة الرئيسية البالغ عددهم (265) مدرس ومدرسة للتربية الرياضية للمدارس المتوسطة في محافظة كركوك وللمدة من (5 / 3 / 2024) ولغاية (12 / 3 / 2024) وتم شرح طريق الإجابة على كل فقرة من الفقرات، وتم التأكيد عليهم بالإجابة على جميع العبارات وعدم ترك أية عبارة من دون إجابة وعدم الاختيار لأكثر من بديل، كذلك الإجابة على البيانات التي تحدد المؤهل العلمي والخبرة الكشفية، ومن ثم تم جمع الاستمارات لتفريغها.

## 2-7 الوسائل الإحصائية:

من خلال الحقيبة الإحصائية (spss) استخدم الباحثون القوانين الآتية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- تحليل التباين.
- قانون أقل فرق معنوي (LSD).

## 3- عرض النتائج ومناقشتها:

### 3-1 عرض النتائج:

3-1-1 المعالم الإحصائية ونتائج الفروق لمقياس الاتجاهات نحو ممارسة الحركة الكشفية وفقاً لمتغير المؤهل العلمي لعينة الدراسة:

#### الجدول (4)

المعالم الإحصائية لمقياس الاتجاهات نحو ممارسة الحركة الكشفية وفقاً لمتغير المؤهل العلمي

ت	المؤهل العلمي	العدد	س	ع	الوسيط
1	بكالوريوس	143	83.54	12.79	80
2	ماجستير	98	82.36	13.87	78
3	دكتوراه	24	80.08	10.1	79.5

#### الجدول (5)

نتائج الفروق لمقياس الاتجاهات نحو ممارسة الحركة الكشفية وفقاً لمتغير المؤهل العلمي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	قيمة (sig)	الدلالة
1	المؤهل العلمي	درجة	بين المجموعات	274.93	2	137.466	0.814	0.444	غير معنوي
			داخل المجموعة	44262.06	262	168.939			

\* معنوي إذا كانت قيمة مستوى الدلالة (Sig) > (0.05).

3-1-2 المعالم الإحصائية ونتائج الفروق لمقياس الاتجاهات نحو ممارسة الحركة الكشفية وفقاً لمتغير سنوات الخبرة التدريسية:

### الجدول (6)

المعالم الإحصائية لمقياس الاتجاهات نحو ممارسة الحركة الكشفية وفقاً لمتغير الخبرة الكشفية

ت	الخبرة الكشفية	العدد	س	ع	الوسيط
1	أقل من (5) سنوات	119	72.35	5.22	72
2	(5-10) سنوات	83	84.81	6.55	84
3	أكثر من (10) سنوات	63	100.69	8.47	100

### الجدول (7)

نتائج الفروق لمقياس الاتجاهات نحو ممارسة الحركة الكشفية وفقاً لمتغير سنوات الخبرة الكشفية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	قيمة (sig)	الدلالة
1	سنوات الخبرة الكشفية	درجة	بين المجموعات	33328.26	2	16664.13	389.5	0.000	معنوي
			داخل المجموعة	11208.73	262	42.781			

\* معنوي إذا كانت قيمة مستوى الدلالة (Sig) > (0.05).

يتبين من الجدول (7) وجود فروق معنوية في متغير الاتجاهات نحو ممارسة الحركة الكشفية لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير سنوات الخبرة الكشفية، وتم استخدام قانون أقل فرق معنوي (LSD) لبيان تلك الفروق بين الفئات الثلاث المعتمدة وكما في الجدول (8):

### الجدول (8)

قانون أقل فرق معنوي بين المجموعات وفق متغير الخبرة التدريسية

المتغير	المجاميع	أقل من (5) سنوات			(5-10) سنوات			أكثر من (10) سنوات		
		فرق المتوسطات	Sig (Lsd)	الدلالة	فرق المتوسطات	Sig (Lsd)	الدلالة	فرق المتوسطات	Sig (Lsd)	الدلالة
سنوات الخبرة الكشفية	أقل من (5) سنوات	-	-	-	-11.82	0.000	معنوي	-28.345	0.000	معنوي
	(5-10) سنوات	=	=	=	-	-	-	-16.517	0.000	معنوي
	أكثر من (10) سنوات	=	=	=	=	=	=	-	-	-

\* معنوي إذا كانت قيمة مستوى الدلالة (Sig) > (0.05).

### 3-2 مناقشة النتائج

يتبين من الجدول (5) بعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في مقياس الاتجاهات نحو ممارسة الحركة الكشفية لدى مدرسي ومدرسات التربية البدنية وعلوم الرياضة وفقاً لمتغير (المؤهل العلمي)، ويعزو الباحثون ذلك الى اعتبار البرامج والدورات التي يتم المشاركة فيها تعطيهم فرصة اكثر للاطلاع وتطبيق منهاج الحركة الكشفية ، وان " المعلم وحده قادر على تغيير واقع التربية الرياضية المدرسية اذ يعتبر التربية الكشفية ضمن انشطته والاهتمام بها والوقوف على المشكلات التي تواجهه ومحاولة الارتقاء بها وتطويرها باعتبارها من اهم الأنشطة وأبرز الركائز في تدعيم قدرات التلاميذ البدنية والمعرفية والنفسية" (حسين كامل بهاء الدين : 1985 : 6). كما " ان الاتجاهات تمثل مجموعة من الميول والمشاعر والقناعات للفرد اتجاه مثير معين، أي انها مثيرات نفسية تمثل استعداد وجداني ثابت نسبيا يحدد مشاعر الفرد وسلوكه نحو المثير أي بمعنى قد تكون نزعات ايجابية او سلبية او محايدة باتجاه شيء او فرد او مجموعة او فكرة او نشاط" (نزار الطالب وكامل الويس : 2000 : 23). والذي بدوره يعكس تقارب مستوى تفكير ووجهات النظر للمدرسين والمدرسات وادراكهم وقناعاتهم بأهمية الحركة الكشفية لمدرسي التربية الرياضية وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (نجاح مهدي وسوسن صالح : 2007) ودراسة (كاشف زايد : 1999) ، كما ويتبين من الجدولين (7) و (8)، وجود فروق ذات دلالة معنوية في مقياس الاتجاهات نحو ممارسة الحركة الكشفية لدى مدرسي ومدرسات التربية البدنية وعلوم الرياضة وفقاً لمتغير (الخبرة الكشفية)، ويعزو الباحثون ذلك الى اعتباره هو الشخص الممارس والأكثر تنفيذاً للأنشطة حيث " ان من اهداف الحركة الكشفية الجانب الثقافي والمعرفي والذي بدوره يعمل على تزويدهم بمجموعة من المفاهيم والمعلومات والأفكار في شتى جوانب الحياة والمعرفة وتنمية قدراتهم على الاستفادة من المعلومات حتى يشعروا بمدى أهميتها وحاجتها الضرورية" (خالد فارس : 2001 : 3). كما " ان الاهتمام والمشاركة ببرامج المعسكرات الكشفية أثر في نفوس المشاركين وتطور الجوانب الاجتماعية والوطنية والواجب توفرها بشكل واضح ضمن المعسكرات والتي تؤكد على بناء علاقة قوية بين الكشاف والمشاركين في المعسكرات على اختلاف اجناسهم لتحقيق التعاون بينهم بهدف بناء جيل يستند على حب الوطن والدفاع عنه" (محمود وادي حسين : 2013 : 121)

تُعد الشخصية المتمترة من السمات السلوكية التي قد تظهر لدى بعض مدرسي ومدرسات التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث تتأثر هذه السمة بمستوى المؤهل العلمي وسنوات الخبرة. فكلما ارتفع المستوى الأكاديمي وتعمقت الخبرات العملية، قلّت مظاهر السلوك التتمري، مما يسهم في بناء بيئة تدريبية وكشفية صحية وأكثر إيجابية. (Aseel: 2024: 84)، يعد تعزيز مهارات التدريس من الأساسيات التي تساهم في تحسين جودة التعليم في مختلف التخصصات، خاصة في مجال

التربية البدنية. تسعى العديد من البرامج التعليمية إلى تطوير كفاءات المدرسين والمدرسات، حيث تؤثر اتجاهاتهم بشكل كبير في نجاح العملية التعليمية. يعد هذا البحث محاولة لفهم دور هذه المهارات واتجاهات مدرسي التربية البدنية في تحقيق نتائج تعليمية فعّالة. (Hamad:2024:167)

تعتبر الرياضة أحد المجالات التي يمكن أن تساهم في منح معنى حياتي للأفراد، حيث يمكن أن تساعدهم على تحسين صحتهم البدنية والعقلية، وتوفير بيئة اجتماعية تساهم في بناء الهوية الشخصية والتفاعل مع الآخرين. بالنسبة للاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة، فإن الرياضة قد تكون وسيلة لتحقيق الإحساس بالإنجاز، وتقوية الثقة بالنفس، وتعزيز المشاركة المجتمعية. (Abboud:2024:124)

ويوضح (علاوي : 1997 : 215) إن " الاتجاهات الرياضية نوع من أنواع الدوافع المكتسبة او انها من الدوافع الاجتماعية المهيئة للسلوك والاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي وتلعب دورا مهما في الارتقاء بهذا النوع من النشاط لانها تمثل القوة التي تحرك الفرد ونثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة" وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (اميرة شحادة وحازم فريد : 1993) ودراسة (كاشف زايد : 1999) .

#### 4- الخاتمة:

توصل الباحثون الاستنتاجات التي استخلصتها النتائج وتمثلت بأن اتجاهات مدرسي ومدرسات التربية الرياضية نحو الحركة الكشفية للمدارس المتوسطة لم تتباين أو تتفاوت وفقاً للمؤهلات العلمية المتمثلة بالشهادة الجامعية (البكالوريوس، الماجستير، الدكتوراه)، وعلى العكس من ذلك نجد أن لسنوات الخبرة التدريسية الدور الفعال في توجه المدرسين والمدرسات نحو ممارسة الحركة الكشفية، فالخبرة التدريسية أظهرت الفروق المعنوية لصالح عينة الدراسة ذات الخبرة الأكثر.

ويوصي الباحثون بإجراء اهتمام بالحركة الكشفية من قبل وزارة التربية وإظهار الدعم المادي والمعنوي ونشر الوعي الثقافي للمجتمع الرياضي بأهمية الحركة الكشفية والتأكيد على إدخال القادة العاملين في المجال الكشفي في دورات تطويرية وبشكل مستمر والزامي لمواكبة اخر المستجدات الحركة الكشفية وإجراء دراسات مشابهة للدراسة ولكافة المراحل ولجميع المستويات وضرورة اجراء بعض التعديلات على مناهج المعسكرات الكشفية وضرورة توفير كافة الإمكانيات والمستلزمات الضرورية التي من شأنها تحقيق ماترمي اليه مناهج المعسكرات الكشفية وإجراء دراسات مشابهة للدراسة ولكافة المراحل ولجميع المستويات.

## References:

- Abboud, H. K. (2024). rationing a measure of the meaning of life for players with special needs in Iraqi sports clubs. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 16(59).
- Amira Shahada and Hazem Farid. Factors Affecting the Choice of the Profession of Physical Education. (University of Jordan, Studies Magazine, 1993).
- Aseel naji Fahad. (2024). The bullying personality according to the academic achievement of futsal coaches. *Journal of Sport Science*, 16(60), 77-90. <https://doi.org/10.26400/>
- Hamad, R. A., & Kambash, M. H. (2024). 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. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 16(59).
- Hussein Kamel Baha El-Din. Education and the Future. (Cairo, Dar Al-Maaref, 1985).
- Kashif Zayed. Analytical Study of the Attitudes of Primary and Preparatory School Teachers in the Muscat Region towards Physical Education. (Journal of the Scientific Conference on the Reality of Arab Sports and its Future Aspirations, United Arab Emirates University, College of Education / Department of Physical Education, 1999).
- Khaled Fares. Development of Stages (Arab Scout Organization, Issue 20, 2001).
- Mahmoud Dawood Al-Rubaie. A Guide for Leaders in the Scout and Guide Movement. (Najaf Al-Ashraf, College of the Future University, 2014).
- Mahmoud Wadi Hussein. An Evaluative Study of the Curricula of Advanced Scout Camps from the Point of View of their Leaders. (Unpublished Master's Thesis - College of Basic Education, Diyala, 2013).
- Muhammad Hassan Alawi. Introduction to Sports Psychology. (Cairo, 1997, Book Center for Publishing).
- Muhammad Nasr Al-Din Radwan. Measurement in Sports Education and Sports Psychology. (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2000).
- Najah Mahdi Shalash and Sawsan Saleh. A Study of the Attitudes of Teachers of Physical Education in Jordan towards the Scout Movement and Guidance. (Unpublished MA thesis). The University of Jordan, Amman. Jordan.
- Shahada, M. K. H., & Mahmoud, O. (2024). Building and codifying the human engineering scale for physical education teachers in the General Directorate of Education in. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 16(61).

التحفيز والذكاء الذاتي وعلاقته بمهارة التصويب بكرة السلة للطلاب

## Relationship of Motivation and Self-intelligence to Students'

### Shooting Skill in Basketball

م. د . سلام موسى شكر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى

Lect. Dr. Salam Musa Shukr

College of Physical Education and Sports Sciences –

University of Diyala

[SalamMusa625@gmail.com](mailto:SalamMusa625@gmail.com)

الكلمات المفتاحية : التحفيز – الذكاء الذاتي ، التصويب السلمي بكرة السلة .

**Keywords: Motivation, Self-intelligence, Perfect Shooting in Basketball.**

#### ملخص البحث :

يهدف البحث التعرف على التحفيز والذكاء الذاتي للاعب كرة السلة والعلاقة بين مهارة التصويب السلمي من خلال تطبيق مقياسي ( التحفيز الذاتي للباحثة أ.م. د زينب ناجي علي ، جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات بعنوان التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة والمكون من ( 27 ) فقرة وموزعة على ثلاث مجالات – الحاجة الى الانجاز – الحاجة الى الانتماء – الحاجة الى القوة ) ومقياس الذكاء الذاتي للباحثة هديل علي جبر الشمري بعنوان الذكاء الذاتي لدى طلبة مدارس المتميزين ، جامعة بغداد كلية التربية للبنات ) ويتألف المقياس من (38) فقرة موزعة على ( 7 ) مجالات ( الحالات النفسية ، النوايا ، الدوافع والامزجة والرغبات ، الانضباط الذاتي ، فهم الذات )، وتكونت عينة البحث من (15) لاعب، وايضا اختبار التصويب بكرة السلة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث و من خلال معالجة البيانات بالحقيبة الاحصائية (spss) ومشكلة البحث بالنسبة للتحفيز الذاتي هي ان ضعف امتلاك الطلاب للتحفيز الذاتي يعرضهم الى سوء التوافق في الاداء وبالتالي يؤدي الى اخفاقات ومعاناة تصبح عائق بينهم وبين الاداء بشكل جمعي وعدم التفاعل مما يعطي نتائج غير مرضية وبالنسبة للذكاء الذاتي يساعد الطلبة على تحديد مواطن القوة والضعف لديهم وايضا الوثوق بقدراتهم العقلية والبدنية واحراز نتائج جيدة واستثمار الوقت واقل جهد في تحقيق الفوز ، وكانت النتائج بالاتجاه الايجابي كون المقياسين مكملين لبعضهما وتأثيرهم على مهارة التصويب بكرة السلة للطلاب واوصت الدراسة الى التأكيد على تطوير الذكاء الذاتي لدى الطلبة لا عداد جيل سليم يثق بقدراته

العقلية استثمار الوقت على تحديد مواطن القوة والضعف لديهم ، واستخدام المقاييس في دراسة متغيرات اخرى في العاب رياضية مختلفة .

### Abstract:

The research aims at identifying the relationship between motivation and self-intelligence of basketball players and the players' skill of correct shooting through applying two scales. The first is of Assistant Professor Zainab Naji Ali (PhD), University of Baghdad, College of Education for Girls, entitled Self-motivation among university students, consisting of (27) paragraphs and distributed over three areas - the need for achievement - the need for belonging - the need for strength); and the second scale is self-intelligence scale of Hadeel Ali Jabr Al-Shammari entitled Self-intelligence among students of distinguished schools, University of Baghdad, College of Education for Girls) as the scale consists of (38) paragraphs distributed over (7) areas (psychological states, intentions, motives, moods and desires, self-discipline, self-understanding). The sample of the present research consists of (15) players, as well as a basketball shooting test. The researcher uses the descriptive approach with reference to the correlation relationship between the research variables through processing the data with the statistical package (SPSS). The research problem regarding self-motivation is that the weakness of students' possession of self-motivation exposes them to weak compatibility in performance and thus that leads to failures and become an obstacle between them and the performance as a whole which gives unsatisfactory results. As for self-intelligence, it helps students to identify their strong and weak points, trust, mental and physical abilities to achieve good results with invest time and less effort. Thus, the results concluded in a positive direction as both scales complete each other and influence positively on the students' basketball shooting skill. The study recommended emphasizing on the development of self-intelligence among students to prepare a good generation, invest time in identifying their strength and weakness through using the scales in studying other variables in different sports.

### 1-المقدمة:

ان الحوافز تؤثر بالرياضيين بشكل مختلف فهناك رياضيون يتحسن انجازهم اثناء السباقات وهناك اخرون ينخفض انجازهم تحت نفس الظروف وهناك رياضيون اخرون لا يتأثر انجازهم تحت ظروف الشد النفسي التي تولدها ظروف السباق ، ان الرياضيين من النوع الاول يسمون بالرياضيين (فوق الانجاز) وهؤلاء هم الرياضيون الذين يتوقع المدرب منهم كسر الارقام القياسية وقيادة فرقهم الى الفوز ، اما الرياضيون من النوع الثاني فهم الرياضيون (دون الانجاز) والذين لا

يعرضون مستواهم الطبيعي تحت ضغط المنافسة ، والرياضيون الآخرون هم الذين يحققون الانجاز المتوقع اثناء المنافسات.

ومن المتغيرات الشخصية الأخرى شعور الرياضي بالنجاح اذ ان هذا الشعور يكون حافظاً للرياضي يدفعه لممارسة النشاط المعين والتمرين الإضافي والتعلم المهارى الأعلى ان الشعور بالنجاح علاقة مع مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه ، اذا كان مستوى الطموح عالياً لدرجة يتعذر تحقيقه من قبل الرياضي فان ذلك سيعرض الطالب او الرياضي للشعور بالفشل بسبب الاخفاق في تحقيق الهدف ، لذا يجب على المدرب مساعدة الرياضي في تحقيق مستوى طموح ايجابي بحيث يكون الهدف الموضوع اعلى من مستوى الرياضي بشكل معقول يؤهله تحقيقه اذا تمرن وبذل الجهد الكافي ، ان ذلك سيؤدي الى تحقيق خبرات النجاح ويكون حافظاً للرياضي على الاستمرار بالتمرين على الفعالية وبذل الجهد العالي في التمرين .

و اهمية التحفيز للطلاب ليس مجرد وسيلة لتحسين الأداء الأكاديمي، بل هو ضرورة تعليمية تتجاوز الحواجز الصفية وتؤثر في كل مرحلة من مراحل التعلم. في مراحل التعليم المبكرة، يعمل التحفيز كأساس لبناء الفضول والرغبة في الاستكشاف، مما يجعل التعلم مغامرة مثيرة لا تنتهي. بينما في المراحل الأكثر تقدماً، يصبح التحفيز أداة لمساعدة الطلاب على التغلب على التحديات الأكاديمية والشخصية، وتعزيز الثقة بالنفس والاستقلالية. في سن المراهقة، يكتسب التحفيز أهمية خاصة حيث يواجه الطلاب ضغوطات اجتماعية وتوقعات أكاديمية مرتفعة. التحفيز الفعال يمكن أن يساعد في تطوير مهارات التفكير النقدي، والمرونة العقلية، والقدرة على التعامل مع الفشل كجزء من عملية التعلم. أيضاً، يلعب التحفيز دوراً حاسماً في تشجيع الطلاب على تحديد أهدافهم الشخصية والمهنية والعمل بجد لتحقيقها. في نهاية المطاف، تحفيز الطلاب يعزز من مرونتهم واستعدادهم للتغيرات والتحديات التي قد يواجهونها في الحياة. من خلال تطوير عقلية نمو، يتعلم الطلاب أن النجاح ليس وجهة بل رحلة مستمرة من التحسين الذاتي والتعلم التي يمكن استغلالها كحافز لتحسين الانجاز منها الحاجة للتفوق والحاجة الى تجنب الفشل والحاجة الى القبول الاجتماعي فعند استثارة هذه الحاجات عند الرياضي سيعمل جاهداً لإشباع تلك الحاجات عن طريق بذل الجهد الأقصى لتحسين الانجاز.

### مشكلة البحث :

في عصر التكنولوجيا والابتكار، أصبحت أساليب التحفيز الحديثة للطلاب أكثر تنوعاً وفعالية. من استخدام التطبيقات التعليمية التي تجعل التعلم تفاعلياً وممتعاً، إلى إدماج الواقع الافتراضي لتقديم تجارب تعليمية غامرة. كذلك، يتم تطبيق أساليب اللعب في التعليم (Gamification) لتحويل المفاهيم الصعبة إلى أنشطة تفاعلية ممتعة، مما يعزز التعلم النشط ويحفز الطلاب على التحدي

والإنجاز واستثارة رغبة الرياضي وفي حثه على بذل أقصى جهده وهذه المسابقة قد تكون مع شخص آخر أو مسابقة الرياضي مع نفسه والمقصود بذلك ان الرياضي سيحاول ان يتسابق مع نفسه لكسر رقم معين او انجاز عمل معين ومن خلال ملاحظة الباحث للعبة كرة السلة ان القائمين او التدريسين يعلمون مدى تقدم ومدى نجاح الطالب او المتعلم في اداء مهارة التصويب بكرة السلة ولابد من هذه المعرفة بمستوى ادائهم المهارى لهد يجب على المدرب ان يكون حريصاً على مساعدة الطالب في تفهم قابليته ونجاحه او فشله، والطالب الذي يتمرن لتحقيق هدفه الفوز بأحراز اكبر عدد من النقاط سيكون له حافز في عمله وان العمل من دون هدف هو عمل عقيم وممل فيجب على المدرب ان يساعد الطالب في وضع هدف مناسب له يستطيع تحقيقه كي يكون للعبة قيمة وكي يعرف الطالب مدى تقدمه وزيادة وعيه بذاته يؤدي الى ارتفاع مستوى الذكاء الذاتي فيساعده على تحديد نقاط القوة والضعف واتاحة الفرصة لكي يتعلم بسرعة وبالقدر والاسلوب الذي يناسبه ويستطيع رسم وتنفيذ وتطوير خطته المستقبلية فالتميز ذو طبيعة معقدة كونه يتأثر بعدد من العوامل منها ما يتعلق بالطالب نفسه من حيث خصائصه الشخصية وقدراته واستعداداته ويمكن صياغة المشكلة بالسؤال التالي ( هل يمكن التعرف على التحفيز والذكاء الذاتي وعلاقته بمهارة التصويب بكرة السلة ).

### اهداف البحث :

- 1- التعرف على التحفيز الذاتي وعلاقته بمهارة التصويب بكرة السلة .
- 2- التعرف على الذكاء الذاتي وعلاقته بمهارة التصويب بكرة السلة .

### مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : طلاب المرحلة الاولى - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
- 2- المجال المكاني : قاعات ومطالبي كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
- 3- المجال الزمني : للفترة من 1 / 4 / 2024 لغاية 29 / 5 / 2024م

### تحديد المصطلحات :

- 1- التحفيز الذاتي : تعني رغبة الفرد للمحافظة على مكانته العالية في الانشطة التي يمارسها مقارنة مع أقرانه والسعي في تحقيق أهدافه واحساس الغرذ بالفخر والاعتزاز عند تحقيق رغباته ( اليوسفي :2009:122).
- 2- الذكاء الذاتي : هو قدرة الفرد على التأمل الذاتي وفهم مشاعرة وتحديد نقاط القوة والضعف وتحديد أهدافه والعمل على تحقيقها ( ابراهيم :2008:116).
- 3- اجراءات البحث واجراءاته الميدانية:

**3-1 منهج البحث:** اعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية كونه أكثر ملائمة لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات من أجل وصف الظاهرة المدروسة وبعد المنهج الوصفي من أساليب البحث العلمي الذي يعتمد على دراسة والواقع أو الظاهرة كما هي ووصفها وصفا دقيقا والتعبير عنها كما وكيفا والتنبؤ بالعلاقات بين المتغيرات ( عبيدان واخرون 1996 :271) .

**3-2مجتمع البحث:** يعني بالمجتمع ، جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها وبذلك فان مجتمع البحث هو جميع الافراد الذين يشكلون موضوع البحث والتي سيعمم النتائج عليهم ( عودة وملكوي:106:1992).

تكون مجتمع البحث جميع طلاب المرحلة الاولى - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى والبالغ عددهم (350) طالب موزعين على اربعة شعب ، تم اخذ شعبة واحدة وبالباغة عددهم ( 90 ) طالب تمثل مجتمع عينة البحث .

### 3-3عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث وبالطريقة العشوائية والمكونة من (15) طالب وتم استبعاد (75) طالب منهم ، للعام الدراسي 2023 - 2024م .والجدول رقم (1) يبين تفاصيل مجتمع البحث وعينته.

مجتمع البحث	مجتمع العينة	عينة البحث	الاستطلاعية	المستبعدون	النسبة المئوية
350	90	15	10	65	4.285%

### 3-3-1 تجانس العينة :

#### جدول رقم (1) يوضح تجانس عينة البحث بين متغيرات الطول والوزن

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1.	الطول	172.53	12,69	7,35%
2.	الوزن	66,31	8,2	12,36%

### 3-3-2 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

تعد أدوات البحث " الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته وقد استعان الباحث بالوسائل الآتية (اخلاص محمد: 1987).

1- المصادر العربية والاجنبية.

2- ، الانترنت ،

3- مقياس التحفيز الذاتي ،

4- اختبار التصويب السلمي والثابت

### 3-3-3 الأجهزة المستخدمة في البحث:

1- أوراق ، أقلام ،

2- كرات سلة ،

3- ملعب كرة سلة قانوني ،

4- ساعة توقيت ،

5- صافرات ،

6- شريط قياس ،

7- ساعة توقيت

8- ،حاسبة يدوية)

### 3-4 ادوات البحث :

1- مقياس التحفيز الذاتي : بعد الاطلاع على الادبيات والمواضيع التي تخص علم النفس الرياضي ، استخدم الباحث مقياس التحفيز الذاتي للباحثة أ.م. د زينب ناجي علي ، جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات بعنوان التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة والمكون من ( 27 ) فقرة وموزعة على ثلاث مجالات - الحاجة الى الانجاز - الحاجة الى الانتماء - الحاجة الى القوة ( ومقنن على البيئة العراقية لطلبة الجامعة .

2- مقياس الذكاء الذاتي : ايضا استخدم الباحث مقياس الذكاء الذاتي للباحثة هديل علي جبر الشمري بعنوان الذكاء الذاتي لدى طلبة مدارس المتميزين ، جامعة بغداد كلية التربية للبنات ( ويتألف المقياس من (38) فقرة موزعة على(7) مجالات ( الحالات النفسية ، النوايا ، الدوافع والامزجة والرغبات ، الانضباط الذاتي ، فهم الذات ) وايضا مقنن على البيئة العراقية .

وان الاختبارين يقيسا مجالات التحفيز الذاتي ومقياس الذكاء الذاتي ويقاسا بمقياس ليكرت حيث يتكون من خمس استجابات ( اوافق بشدة ، اوافق ، متردد ، لا اوافق ، لا اوافق بشدة) وتعطي الدرجات من (5-1) لكل استجابة موجبة والعكس سالبة والدرجة الكلية للمقياس التحفيز هي ( 135 ) واقل درجة هي (27) ومقياس الذكاء الذاتي الدرجة الكلية هي (190) واقل درجة هي (38).

### 3- تصحيح مقياس التحفيز والذكاء الذاتي .

يتكون المقياسين من بدائل الاجابة من خمس بدائل حيث تكون البدائل ايجابية من (5-1) والعكس تكون البدائل سلبية حيث تبلغ اعلى قيمة للمقياس التحفيز ( 135 ) واقل قيمة هي ( 27 ) ومقياس الذكاء ( 190 ) واقل قيمة ( 38 ) .

### 4- المعاملات العلمية للمقياسين:

#### 1- الصدق:

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله وهو (التحفيز الذاتي والذكاء الذاتي ) تم اللجوء الى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين في علم النفس الرياضي والقياس والتقويم ، لا خذ آرائهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل الى 80% وهذا يعني ان المقياسين صادقين لا نه على الباحث (الحصول على موافقة 75% فاكثر من اراء المحكمين في هذا النوع من الصدق). (بنيامين بلوم: 1983)

## 2-الثبات:

لغرض ايجاد معامل ثبات المقياس اعتمدت الباحثة على طريقة الاختبار واعادة الاختبار اذ (تعد الاداة ثابتة اذا اعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية) ( صباح حسين:1990,143) فقد تم تطبيق المقياس يوم 14 / 4 / 2024 على عينة مؤلفة من(8) طلاب من المرحلة الاولى وبعد مرور (12) يوم ،أي في يوم 25 / 4 / 2024 وتم تطبيق المقياسين مرة اخرى على نفس اللاعبين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الاول والثاني تم ايجاد معامل الثبات لكل بعد من ابعاد المقياس كما في الجدول (2).

### جدول(2)

قيم معاملات الصدق والثبات لأداتي البحث

المقاييس	الصدق	الثبات
التحفيز الذاتي	0.87	0.89
الذكاء الذاتي	0.88	0.90

## 1-اختبار التصويب الأمامي بالفقز: (محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين:1984).

- الهدف من الاختبار :- قياس المهارة الخاصة لطالب في التصويب الأمامي نحو السلة من مكان يحدد من الجهة اليسرى لهدف كرة السلة .
- الأدوات المستخدمة :- ملعب كرة سلة . هدف كرة سلة . كرة سلة .
- طريقة أداء الاختبار :- يقوم المختبر بالتهديف على السلة من مكان خارج منطقة الرمية الحرة وذلك من منطقة تقع خط الرمية الحرة مع الدائرة ، وهي نقطة محددة على يسار السلة بحيث تثبت أسارة في المنطقة المحدد للتهديف .

### شروط الأداء :-

- من الممكن أن يقوم المختبر بالتهديف باليد الواحدة بأية طريقة من طرق التصويب .
- يجب أن يكون التهديف مباشر إلى الهدف دون أن تلمس لوحة الهدف .
- للمختبر (15) محاولة يتم أداؤها في ثلاث مجموعات كل مجموعة خمس رميات .
- يجب أن يتم التهديف من المكان المحدد لذلك .
- يسمح للمختبر قبل بدء الاختبار بأداء بعض الرميات على سبيل التجربة .

### التسجيل :-

- نحسب درجتان لكل تصويبه ( محاولة ) ناجحة تدخل فيها الكرة السلة .
- تحسب درجة واحدة لكل تصويبه (محاولة ) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة .
- لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة .الدرجة الكلية للاختبار هي (30) درجة.

#### 4- اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطة: ( مؤيد عبد الله وفائز بشير حمودات، 1999).

- الهدف من الاختيار :- تقسيم مستوى دقة التهديد بعد أداء مهارتي في الطبطة والثلاثية
- الأدوات المستخدمة :- ملعب كرة سلة ، هدف كرة سلة ، كرة سلة .
- طريقة أداء الاختيار :- يقوم الطالب بأداء الطبطة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء الثلاثية ثم التهديد .
- شروط الأداء :-
- يمنح المختبر (10) محاولات .
- يشترط أداء الطبطة والثلاثية بشكل قانوني .
- الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطة لا تحسب ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة.

#### جدول (3)

##### يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات بكرة السلة

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	التهديد من القفز	0,83	0,936
2	التهديد السلمي	0,831	0,958

\*قيمة (R) الجدولية عند درجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0,05) هي (0,707)

#### 2-5 الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية بعد توفر كافة الشروط والمستلزمات اللازمة للاختبارات قام الباحث في يوم الأثنين الموافق 6 / 5 / 2024 على قاعات ومطالبي الكلية وبوجود فريق العمل المساعد .

#### 2-6 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق المقياسين واختبارات التصويب لكرة السلة على عينة البحث والبالغ عددهم ( 15 ) طلاب وذلك بتاريخ 21 / 5 / 2024 ، وتم الاجابة عليها من قبل الطلاب ومن ثم تفرغ البيانات ومعالجتها احصائيا .

#### 2-7 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية (spss) في معالجة البيانات .

### 3- عرض وتحليل النتائج:

3-1 لتحقيق هدف البحث لمعرفة العلاقة الارتباطية بين مقياسي التحفيز الذاتي والذكاء الذاتي واختبار التصويب لكرة السلة.

#### جدول ( 2 ) يبين العلاقة بين متغيرات البحث

يبين نتائج اختبارات المقياسين ( التحفيز الذاتي والذكاء الذاتي ) واختبار التصويب بكرة السلة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التهديف من القفز		التهديف السلمي		قيمة (ر)	الدرجة	الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	مقياس التحفيز الذاتي	درجة	0.78	12.20	0.69	11.49	0.78	0.000	دال
2	مقياس الذكاء الذاتي	درجة	0.69	11.98	0.88	10.88	0.65	0.000	دال

معنوي عند مستوى دلالة (0.005)

من خلال النتائج التي ظهرت لنا يتبين ان هناك وجود علاقة ارتباطية معنوية بين متغيري التحفيز الذاتي ومهارات التصويب بكرة السلة وايضا وجود علاقة ارتباطية بين متغيري مقياس الذكاء الذاتي ومهارات التصويب بكرة السلة ، ويعتبر الاداء المهارى في دقة التصويب من الثبات والقفز من الركائز الاساسية في كرة السلة كما اكد ( abdel khaleeq ) ان الاداء المهارى هو نتيجة سلوك الفرد والذي من خلال الممارسة والتدريب يتمكن من اتقان تلك المهارات والتي تمكن الفرد من الوصول الى حلول لتلك العقبات التي تواجهه وغالبا مثل هذه الكفاءات في سياقات معينة (rasoul et al<2024) فقد يكون الشخص الكفاء والذي يمتلك ذكاء ذاتي يساعده على تأدية المهارة وبشكل الي ويمتلك توافق دقيق في ادائها بدون اخطاء وكذلك تحفيز ذاتي نفسي يوتر بشكل ايجابي على ادائها في مهارات كرة السلة الخاصة بالتصويب ان الذين يتطلعون الى تحقيق المزيد من النجاحات والانجازات هم يمتلكون قدرات ومفاهيم ايجابية والشعور بأحراز عدد من النقاط تمكنهم من تحقيق اهدافهم وبالتالي يحصلون على المزيد من القبول والاعجاب فهم يتطلعون الى مستوى اعلى من الطموح وتحقيق النجاح ويحتاج أغلب الطلاب الى التحفيز الذاتي في حياتهم، وذلك لعدة عوامل؛ لكون لتحفيز الذاتي يصبح ضروريا ومهما عند انخفاض الطاقة والحماس للقيام بنشاط أو عمل محدد. ويتأكد الحاجة الى التحفيز في الوقت الذي تخبو فيه جذوة الحماس لتحقيق الأهداف المبرمجة سواء على النطاق الشخصي او العمل او الرياضي فالتحفيز الذاتي هو الدينامو المحرك للنجاح، ويعتبر التحفيز الذاتي من أهم أنواع التحفيز لأنه ينبع من داخل الانسان، ليحثه ويدفعه دفعا نحو تحقيق الأهداف المسطرة. فالتحفيز الذاتي هو الأسلوب الذي يتبعه الفرد من أجل تشجيع نفسه على الاستمرار بالتقدم للأمام، وهو الإصرار الذي يدفعه لتحقيق الهدف وبذل الجهود من أجل تطوير الذات وشحن المشاعر بالطاقة الإيجابية والحيوية للاستمرار في الأداء، وكذلك الذكاء الذاتي نوعاً مهماً من أنواع الذكاء، حيث يساعد على فهم

الإنسان لنفسه وعالمه الداخلي، ومشاعره، والتحكّم فيها، لتحكيم سلوكه، ويرتبط هذا الذكاء أيضًا بالذاكرة والقيم، وتوسّع هذا المفهوم ليشمل الحياة العاطفية للإنسان بأكملها، وكيفية إدارتها، وبدأ استخدام هذا النوع من الذكاء لزيادة إحساس الإنسان بالسعادة، والتخلّص من التوتر، واكتشاف نقاط القوة والضعف، وعندما يكون الإنسان واعياً بذاته، يقدر على تحديد احتياجاته، وتحقيق التغيير في مجال عمله.

ويتميز ذوو الذكاء الذاتي المرتفع بالقدرة على استيعاب المعلومات الجديدة والتفكير بسرعة ومهارة، وبالتالي هو مزيج من المعرفة والحكمة والذاكرة أو غيرها من السمات التي لا تُحصى ولكن لا يعني ذلك بالضرورة أنهم عباقرة دائماً. بالرغم من أن التحفيز الذاتي ضروريا للطلاب يركز على الاهداف الفردية والجماعية وتشجيعهم على تحقيقها ويحفزهم من خلال المكافئات وتحقيق الفوز وتقديم الدعم النفسي الايجابي للطلاب المبتدئين لتحسين معنوياتهم .

يعد التفكير الإيجابي والتحفيز والذكاء الذاتي من العوامل النفسية الأساسية التي تؤثر بشكل كبير على أداء اللاعبين في كرة السلة. فالتفكير الإيجابي يعزز من قدرة اللاعبين على التغلب على التحديات والضغوط النفسية، مما يعزز الثقة بالنفس ويحفزهم على تقديم أفضل أداء، حتى في الأوقات الصعبة. أما التحفيز، فيعتبر أداة قوية لرفع معنويات اللاعبين وتحفيزهم لتحقيق أهدافهم الرياضية، كما يساهم في تعزيز الروح الجماعية وتحسين المهارات الفنية والتكتيكية. من جهة أخرى، يرتبط الذكاء الذاتي بقدرة اللاعب على فهم نفسه وعواطفه وكيفية إدارة هذه العواطف في مواقف الضغط، مما يعزز من مرونته وقدرته على التكيف مع الظروف المتغيرة أثناء المباريات. من خلال دمج هذه العوامل، يمكن للاعبين تطوير مستواهم العقلي والفني بشكل مستمر، مما يساهم في تحسين أدائهم العام وتحقيق نجاحات أكبر في المباريات. (Muhammad:2024: 49)

وتشير النتائج لهذه الفئة من الطلبة انهم يمتلكون من طرائق التعلم وأساليبه ما يساعدهم على تجاوز الصعوبات والعقبات التي تعترضهم فضلا عن الرغبة في الانخراط في النشاطات من اجل انجاز المهام وتحقيق الاهداف ( عبد الكريم وسالم 2011) وهذا يؤدي الى شعورهم بالذكاء الذاتي فالأفراد الذين لديهم ذكاء ذاتي يحترمون ذواتهم ويدركون حدود امكانهم ويتقبلون أخطائهم فوجودهم في المجتمع فرصة للتقدم والتطوير .

#### 4- الخاتمة:

في ضوء نتائج الدراسة ، استنتج الدراسة الى :-  
ان طلاب عينة البحث يتمتعون بالقدرة على التحفيز الذاتي وبتوجيه انفعالاتهم وترشيدها بخدمة الاهداف المرسومة في عملهم واكثر ايجابية في التأمل والتفاؤل ومما يدفعهم للإنجاز ويجعلهم يتحملون الضغوط والاحباطات ويتأثرون ويمثلهم الحماس في تخطي الصعاب وحل المشاكل و ان

تحقيق الاهداف المطلوبة تجعلهم اكثر فعالية ونشاط عند ممارسة اللعبة لكرة السلة. والافراد ذو التحفيز الذاتي يواجهون المهام الصعبة بتحدي ويضعون اهدافا ويلتزمون بالوصول اليها ولديهم طاقة عالية تجعلهم ينهضون بسرعة من النكبات ويتخذون القرارات السليمة والمناسبة والتواصل مع الاخرين ولديهم دافعية عقلية ولديهم ذكاء ذاتي وتفاخر أصيل.

ويوصي الباحث التأكيد تنمية الذكاء الذاتي لدى الطلبة لإعداد جيل سليم يثق بقدراته العقلية و مساعد الطلاب على تحديد مواطن القوة والضعف لديهم لكي يتمكنوا من معرفة طرق تفكيرهم ومساعدتهم على رسم حياتهم المستقبلية والتوجيه لوحدة الارشاد في الجامعة على اعداد نشرات واقامة دورات تسهم في رفع مستوى التحفيز الذاتي وايضا ضرورة الاهتمام بتعزيز التحفيز الذاتي لدى طلبة الجامعة من خلال توفير بيئة تعليمية تتيح للطلبة حرية التعبير وتبادل الافكار والابداع وكذلك الاعتماد على النفس .

### References:

- Al-Khafaf, Iman Abbas. Multiple Supplications (An Applied Program). Dar Al-Manahij for Publishing and Distribution, Amman, (2011).
- Al-Yousfi Ali. Motivation for Academic Achievement and its Relationship to Social Anxiety among Female Students of the College of Education for Girls. Journal of the Islamic University College Issue 32, (2009).
- Awda, Ahmed Suleiman and Malkawi, Fathi Hassan. Basics of Scientific Research in Education and Human Science. Dar Al-Fikr and Distribution, Amman, (1992).
- Badon Tom Butler. The 50 Most Important Books in Psychology. 1st ed., Jarir Bookstore for Publishing and Distribution, Saudi Arabia, (2012).
- Ibrahim Nabil, Rafiq Muhammad. Multiple Intelligence among Gifted School Students and their Regular Peers in Secondary School (Dar Al-Muqarana). Unpublished doctoral thesis, Ibn Al-Haytham College of Education, University of Baghdad. (2008).
- Mu'ayad Abdullah Fayez Bashir. Basketball. Mosul, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 2nd ed., 1999.
- Muhammad Mahmoud Abdul-Dayem and Muhammad Subhi Hassanein. Measurement in Basketball. Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1st ed., 1984, pp. 163-164.
- Muhammad, K. I. (2024). 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. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 16(59).

- Obaidat, Dhoqan, and etal. Scientific Research: Its Concept, Tools and Methods. 5th ed., Dar Al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution, Amman. (1996).
- Reda, S. S. A. R. A., & Reda, I. S. A. R. A. (2021). Self-concept and its relationship to the accuracy of shooting handball among the players of the Mesopotamian College team. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 31(3), 52-60.
- Shaker, Muhammad Naji and others. The Effect of Complex Educational Exercises with Auxiliary tools in Developing some Special Abilities and Learning to shoot from a Standing Position in Basketball for Female Students. *Journal of Physical Education Sciences*, Journal No. 8, Issue 6, University of Babylon, (2015).



تأثير الحوكمة على مستوى الاستثمار بالمؤسسات الرياضية في العراق

## The Impact of E-Governance on the Level of Investment in Sports Institutions in Iraq

م.د أحمد جارالله عبدالله الكرخي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

Lect. Dr. Ahmed Jarallah Abdullah Al-Karkhi

College of Physical Education and Sports Sciences /

University of Diyala

07705816959

[m.d.ahmed@uodiyala.iq](mailto:m.d.ahmed@uodiyala.iq)

الكلمات المفتاحية : الحوكمة ، الاستثمار ، المؤسسات الرياضية.

**E-Governance, Investment, Sports Institutions. Keywords:**

الملخص :

يهدف البحث تعرف تأثير مستوى الحوكمة على مستوى الاستثمار الرياضي في المؤسسات الرياضية العراقية و استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لطبيعة البحث قام الباحث باختيار عينة عمدية قدرها (156) فردا من اعضاء الهيئات الادارية بالاندية الرياضية ، اعضاء الاتحادات الرياضية ، رؤساء الاندية ، اعضاء الوحدات القانونية بالاتحادات الرياضية ، اعضاء الشعبة القانونية بوزارة الشباب والرياضة. وقد قام الباحث بتقسيم عينة البحث الى عينة الدراسة الاستطلاعية : قوامها (31) فردا بغرض تقنين استمارة الاستبيان من مجتمع البحث الاصلي ومن خارج عينة الدراسة الاساسية ، و عينة الدراسة الأساسية : قوامها (125) فردا بغرض تطبيق استمارة الاستبيان الخاصة بالبحث قام الباحث بتصميم استمارة استبيان لأفراد وفئات مجتمع البحث ومن اهم النتائج التي توصل اليها، المحددات الخارجية تتمثل في " تنظيم المنافسة ومنع الممارسات الاحتكارية ،التشريعات والقوانين والاجراءات المنظمة للمؤسسات الرياضية ،كفاءة الجهاز الرقابي اللازم لمتابعة المشروعات الاستثمارية الرياضية ،كفاءة النظام المالي الذي يسمح بقيام المشروعات الاستثمارية الرياضية ،المناخ العام للاستثمار للنشاط الاقتصادي" ضمان التقارير المالية بالمؤسسة الرياضية وراي مراقب الحسابات فيها .

### Abstract:

The research aims to identify the impact of the level of E-governance on the level of sports investment in Iraqi sports institutions. The researcher used the descriptive approach with the survey method. Due to the nature of the research, the researcher selected a deliberate sample of (156) individuals from members of the administrative staff of sports clubs, members of sports federations, club presidents, members of legal units in

sports federations, and members of the legal division of the Ministry of Youth and Sports. The researcher divided the research sample into a survey study sample: consisting of (31) individuals for the purpose of standardizing the questionnaire form from the original research community and from outside the basic study sample, and a basic study sample: consisting of (125) individuals for the purpose of applying the questionnaire form for the research. The researcher designed a questionnaire form for individuals and categories of the research community. Among the most important results reached are the external determinants represented in "regulating competition and preventing monopolistic practices, legislation, laws and procedures regulating sports institutions, the efficiency of the regulatory body necessary to follow up on sports investment projects, the efficiency of the financial system that allows the establishment of sports investment projects, the general situation for investment in economic activity", ensuring financial reports in the sports institution and the opinion of the auditor.

#### 1- المقدمة:

الحوكمة من المفاهيم الحديثة التي حظيت باهتمامات كبيرة في السنوات الاخيرة سواء في المؤسسات بصفة عامة او المؤسسات الرياضية بصفة خاصة حيث تهدف الى زيادة الجودة والتميز في الاداء ، فهي عبارة عن مجموعة من المبادئ والقوانين والنظم والقرارات التي تهدف الى تحقيق الجودة والتميز في الاداء عن طريق اختيار الاساليب المناسبة والفعالة لتحقيق خطط وأهداف المؤسسة وتنظيم العلاقات بين جميع جوانب المؤسسة .

ويرى احمد الشريف(2018) ان الحوكمة في المؤسسات الرياضية تهدف الى ترشيد العمل الإداري وتعزيز جودة الخدمات للارتقاء بعالم الاحتراف والتنافسية الرياضية، والسعي نحو المزيد من الادارة الرشيدة وتقليل النفقات ، ويجب ان يكون ذلك من خلال وجود مجالس منتخبة وقيادة تدرك اهمية تفعيل انظمة الحوكمة فيها ، من اجل حماية جميع المصالح وفق مبادئ وأسس الحوكمة الرشيدة التي تتميز بقيم الشفافية والمساءلة والنزاهة والمسئولية والعدالة.(الشريف،2018:

(10

يعرف جمال محمد على ، بادي الدوسري(2019) الحوكمة بانها " هو الحكم الرشيد الذي يتم تطبيقه عر حزمة من القوانين والقواعد والمبادئ التي تؤدي الى الشفافية واعمال القانون ، ويشير مصطلح الحوكمة الى مجموعة من القواعد والمبادئ التي يتم من خلالها ادارة الهيئات والمؤسسات داخليا بهدف حماية المصالح وتحقيق الاهداف المراد بلوغها كما تحدد الحوكمة توزيع الحقوق والمسئوليات داخل العمل الإداري، كما أنها تبين القواعد والاجراءات لاتخاذ القرارات ، وتوفر ايضا

الهيكل الذي يتم من خلاله وضع الاهداف ووسائل بلوغ تلك الاهداف والرقابة على الاداء و الحوكمة تتميز بعدد من الخصائص هي :

- الانضباط : اي اتباع السلوك الاخلاقي المناسب والصحيح.
- الشفافية: اي تقديم صورة حقيقية لكل ما يحدث.
- الاستقلالية : اي لا توجد تأثيرات وضغوط غير لازمة للعمل.
- المسائلة: اي امكان تقييم وتقدير اعمال القيادات والادارة التنفيذية.
- المسؤولية: اي وجود مسئولية أمام جميع الاطراف ذوى المصلحة .
- العدالة: اي يجب احترام حقوق مختلف المجموعات أصحاب المصلحة .
- المسؤولية الاجتماعية: اي النظر الى الهيئة كمواطن جيد. (على، الدوسرى، 2019: 44)

واشار كل من **كمال عبدالرحمن دروش، محمد صبحي حسنين (2004)** الى أن الاندية الرياضية والهيئات الرياضية احدى مجالات الاستثمار وأحد أوجه زيادة الاقتصاد القومي للدول، خاصة بعد ان ثبت من تجربة الصين في الاستثمار بالمجال الرياضي ودخولها المنافسة العالمية في السوق الحر وقد أجرت الصين منذ عام 1983 تعديلات على الخطوط الرئيسية لسياستها في مجال الاستثمار بفتح الاندية وملاعب الجولف والصالات وغيرها من المنشآت الرياضية أدت بدورها الى تفوقها. (درويش ، حسنين 2004:37)

وذكر كل من **حسن احمد الشافعي، سماح صلاح الدين (2009)** إن أساليب الاستثمار في المؤسسات الرياضية تتعدد وتختلف من مؤسسة إلى أخرى طبقا لطبيعة الهدف من إنشائها وتبعا للإمكانيات ومصادر التمويل، وتنقسم مجالات الاستثمار في المجال الرياضي بالمؤسسة الرياضية إلى:

**استثمار رياضي بالمؤسسات الرياضية وهي :**

- رعاية الفرق الرياضية للألعاب الفردية والجماعية.
- استضافة الفرق الأجنبية العالمية.
- حق بيع تذاكر المباريات والمنافسات.
- حق بيع وشراء اللاعبين.
- حقوق البث التلفزيوني.
- حقوق الدعاية والإعلان.
- إنشاء مدارس لتعليم وتدريب الألعاب الرياضية المختلفة.
- استخدام العلامات والشعارات على المنتجات ووسائل الخدمات الرياضية.
- إصدار الطوابع والعلامات التذكارية للمناسبات والأحداث الرياضية.

- تأجير صالات الألعاب المغطاة والمفتوحة.
- استثمار مرافق وخدمات المؤسسات الرياضية كالمطاعم والكافتيريا.
- إنشاء الأندية الصحية المزودة بأحدث الأجهزة التكنولوجية.

#### استثمار عام بالمؤسسات الرياضية:

- إنشاء مراكز علاج طبيعي.
- إنشاء حمامات سباحة.
- فتح فصول لتعليم اللغات.
- إنشاء صالات لألعاب الاطفال.
- إنشاء روضة للأطفال.
- إنشاء محطة تزويد للوقود
- إنشاء مجمع تجارى. (حسن الشافعي: ص 37)

ويرى الباحث ان عملية الاستثمار تواجه العديد من الصعوبات سواء كانت صعوبات تتعلق بالجانب الإداري او الإجرائي والتي تتمثل في تعدد الهيئات والجهات التي يجب ان يتردد عليها المستثمر للحصول على التراخيص بالاستثمار ، بالإضافة الى تعدد الاوراق المطلوبة لكل جهة والتعقيدات الروتينية التي تواجه المستثمر نتيجة عدم ادراك مواد ونصوص وقوانين ولوائح الاستثمار او صعوبات تتعلق بالجانب الاقتصادي من حيث المحددات الخاصة بالسياسة الاقتصادية ودرجة الاستقرار الاقتصادي واستقرار المستوى العام للأسعار وكذلك الصعوبات التي تتعلق سواء بالقوانين والتشريعات الخاصة بالاستثمار او الصعوبات التي تنتج عن عدم توفير البيانات والمعلومات التي تهتم المستثمر والتي يحتاج اليها في اتخاذ قرار الاستثمار بها ، وذلك بالإضافة الى توجه وزارة المالية بتقليل الاعانات المخصصة للأندية الرياضية .

#### أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير الحوكمة على مستوى الاستثمار بالمؤسسات الرياضية في العراق من خلال التعرف على :

- محددات الحوكمة لتفعيل آليات الاستثمار بالمؤسسات الرياضية في العراق.
- متطلبات تطبيق الحوكمة للاستثمار في المؤسسات الرياضية في العراق.
- طرق وآليات جذب الاستثمار للمؤسسات الرياضية في العراق.

#### تساؤلات البحث:

- ما هي محددات الحوكمة لتفعيل آليات الاستثمار بالمؤسسات الرياضية في العراق؟
- ما هي متطلبات تطبيق الحوكمة للاستثمار في المؤسسات الرياضية في العراق؟
- ما هي طرق وآليات جذب الاستثمار للمؤسسات الرياضية في العراق؟

## 2 - إجراءات البحث:

### 2 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

### 2-2 مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة عمدية قدرها (156) فردا من اعضاء الهيئات الادارية بالأندية الرياضية ، اعضاء الاتحادات الرياضية ، رؤساء الاندية ، اعضاء الوحدات القانونية بالاتحادات الرياضية ، اعضاء الشعبة القانونية بوزارة الشباب والرياضة.

وقد قام الباحث بتقسيم عينة البحث كالتالي

- عينة الدراسة الاستطلاعية : قوامها (31) فردا بغرض تقنين استمارة الاستبيان من مجتمع البحث الاصلي ومن خارج عينة الدراسة الاساسية .
- عينة الدراسة الأساسية : قوامها (125) فردا بغرض تطبيق استمارة الاستبيان الخاصة بالبحث وهذا ما يوضحه جدول (1)

جدول رقم (1)

### عينة البحث الكلية موزعة وفقا لكل من العينة الاستطلاعية والعينة الاساسية

العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		عينة البحث	فئات البحث
النسبة%	العدد	النسبة%	العدد		
77.78%	7	22.22%	2	9	اعضاء الهيئات الادارية بالأندية الرياضية
77.78%	7	22.22%	2	9	
75.00%	6	25.00%	2	8	
85.71%	6	14.29%	1	7	
85.71%	6	14.29%	1	7	
83.33%	5	16.67%	1	6	
75.00%	6	25.00%	2	8	
85.71%	6	14.29%	1	7	
77.78%	7	22.22%	2	9	
83.33%	5	16.67%	1	6	
85.71%	6	14.29%	1	7	
85.71%	6	14.29%	1	7	
70.00%	7	30.00%	3	10	
83.33%	5	16.67%	1	6	
85.71%	6	14.29%	1	7	
83.33%	5	16.67%	1	6	
83.33%	5	16.67%	1	6	

%77.78	7	%22.22	2	9	رؤساء الأندية
%75.00	12	%25.00	4	16	اعضاء الوحدات القانونية بالاتحادات الرياضية
%83.33	5	16.67%	1	6	اعضاء الشعبة القانونية بوزارة الشباب والرياضة
%80.13	125	%19.87	31	156	الإجمالي

### 2-3 أدوات جمع البيانات.

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان لأفراد وفئات مجتمع البحث الموضحة بجدول رقم (1) كأداة أساسية لجمع البيانات بهدف التعرف على تأثير الحوكمة على مستوى الاستثمار بالمؤسسات الرياضية في العراق

وقد تم تحديد (3) محاور لاستمارة الاستبيان وموزع عليها (40) عبارة وجاءت كما يلي:

**المحور الأول:** محددات الحوكمة لتفعيل آليات الاستثمار بالمؤسسات الرياضية.

**المحور الثاني:** متطلبات تطبيق الحوكمة للاستثمار في المؤسسات الرياضية

**المحور الثالث:** طرق وآليات جذب الاستثمار للمؤسسات الرياضية.

### 3-3 المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان:

#### 3-1 الصدق:

قام الباحث بعرض المحاور على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال الإدارة الرياضية والاستثمار والذي تتوافر فيهم شروط الحصول على درجة الدكتوراه والبالغ عددهم (12) خبير لاستطلاع آراءهم حول مناسبة المحاور والعبارات المقترحة لإبداء الرأي في مدى ملائمتها لتحقيق أهداف البحث.

وأوضحت النتائج اتفاق آراء السادة الخبراء على صلاحية المحاور الموضوعية من قبل الباحث بنسبة تراوحت ما بين (66.66% : 100%) و بالتالي لا يوجد أي تعديل على محاور وعبارات استمارة الاستبيان.

#### 3-2 صدق الاتساق الداخلي :

تم التأكد من صدق عبارات استمارة الاستبيان بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية لاستمارة الاستبيان وهذا ما يوضحه جدول (2).

#### جدول (2)

معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه العبارة ن=31

م	المحور	مسلسل العبارات	معامل الارتباط
1	المحور الأول: محددات الحوكمة لتفعيل آليات الاستثمار بالمؤسسات الرياضية.	2 : 1	0.412-0.795
2	المحور الثاني: . متطلبات تطبيق الحوكمة للاستثمار في المؤسسات الرياضية .	11 : 3	0.397-0.688
3	المحور الثالث: طرق وآليات جذب الاستثمار للمؤسسات الرياضية .	40 : 12	0.469-0.902

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.349

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على الاتساق الداخلي لعبارات محاور الاستبيان مع المحور الذي تنتمي إليه تلك العبارات وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستمارة والتي يوضحها الجدول التالي

### جدول (3)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لاستمارة الاستبيان ن=31

معامل الارتباط	المحور
0.527	المحور الاول : محددات الحوكمة لتفعيل آليات الاستثمار بالمؤسسات الرياضية
0.498	المحور الثاني : متطلبات تطبيق الحوكمة للاستثمار في المؤسسات الرياضية
0.809	المحور الثالث : طرق وآليات جذب الاستثمار للمؤسسات الرياضية

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.349

يتضح من جدول (3) أن قيم معاملات الارتباط بين استمارة الاستبيان بعضها البعض وبين الدرجة الكلية للاستمارة قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على صدق استمارة الاستبيان وأنها تقيس ما وضعت من أجله

3-3 الثبات :

أ- حساب الثبات عن طريق ألفا كرونباك

### جدول (4)

معاملات ثبات محاور الاستبيان

م	محاور الاستبيان	ثبات المحور	ثبات الاستمارة
1	المحور الاول : محددات الحوكمة لتفعيل آليات الاستثمار بالمؤسسات الرياضية.	0.864	0.891
2	المحور الثاني : متطلبات تطبيق الحوكمة للاستثمار في المؤسسات الرياضية	0.767	
3	المحور الثالث : طرق وآليات جذب الاستثمار للمؤسسات الرياضية	0.874	

يتضح من جدول رقم (4) أن قيم معاملات ثبات المحاور والاستمارة ككل قيم مرتفعة مما يدل على ثبات الاستمارة.

3-4 مجالات التطبيق :

تم تطبيق استمارة الاستبيان في صورتها النهائية مرفق (1) عن طريق تسليمها شخصياً من قبل الباحث وذلك كالآتي :

المجال البشري :

تم التطبيق على أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (125) فرداً من أعضاء الهيئات الادارية بالأندية الرياضية ، أعضاء الاتحادات الرياضية ، رؤساء الأندية ، أعضاء الوحدات القانونية بالاتحادات الرياضية ، أعضاء الشعبة القانونية بوزارة الشباب والرياضة.

### المجال المكاني :

تم تطبيق البحث (بالأندية الرياضية - الاتحادات الرياضية المعنية - وزارة الشباب والرياضة)

### المجال الزمني :

تم تطبيق استمارة الاستبيان الخاصة بالبحث في الفترة من 2024/5/2 وحتى 2024/5/25 .

### 3-5 طريقة تصحيح استمارة الاستبيان :

اعتمد الباحث في تحديد استجابات استمارة الاستبيان على ميزان ( ليكرت الثلاثي ) والذي يتمثل

في (موافق - الى حد ما - غير موافق ) وقد اعطت الاستجابات ( 1 ، 2 ، 3 )

### 2-3 المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

تم ايجاد المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS version 2020 فيما يلي :-

• التكرارات

• النسبة المئوية Percentage %

• معامل الارتباط (لبيرسون) Pearson

• معامل ثبات الفا كرونباخ Alpha Cronbach

• المتوسط الحسابي Mean

### 3- عرض ومناقشة النتائج

اولا: عرض ومناقشة نتائج المحور الأول : محددات الحوكمة لتفعيل آليات الاستثمار

بالمؤسسات الرياضية

### جدول (5)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة بعبارات المحور الاول (محددات الحوكمة

لتفعيل آليات الاستثمار بالمؤسسات الرياضية) ن = 125

الترتيب	نسبة الموافقة %	الاستجابة المجدلة (ليكرت)	المتوسط الحسابي	لاوافق		إلى حد ما		موافق		الدلالات الاحصائية	م
				النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
										المحددات الخارجية :	1
2	98.80%	نعم	2.976	0.00%	0	2.40%	3	97.60%	122	التشريعات والقوانين والاجراءات المنظمة للمؤسسات الرياضية .	1/1
6	93.20%	نعم	2.864	4.80%	6	4.00%	5	91.20%	114	وجود مؤسسات خاصة بالمهن الحرة مثل مكاتب المحاماة والمكاتب الاستشارية المالية الاستثمارية.	2/1
1	99.60%	نعم	2.992	0.00%	0	0.80%	1	99.20%	124	تنظيم المنافسة ومنع الممارسات الاحتكارية.	3/1
3	98.40%	نعم	2.968	0.00%	0	3.20%	4	96.80%	121	كفاءة الجهاز الرقابي اللازم لمتابعة المشروعات الاستثمارية الرياضية	4/1
5	94.80%	نعم	2.896	3.20%	4	4.00%	5	92.80%	116	المناخ العام للاستثمار للنشاط الاقتصادي	5/1
7	90.00%	نعم	2.8	6.40%	8	7.20%	9	86.40%	108	وجود بعض المؤسسات ذاتية التنظيم مثل الجمعيات المهنية والشركات العاملة في السوق المالية .	6/1
4	96.00%	نعم	2.92	0.00%	0	8.00%	10	92.00%	115	كفاءة النظام المالي الذي يسمح بقيام المشروعات الاستثمارية الرياضية.	7/1

المحددات الداخلية	2
مساعدة المشروعات الرياضية في الحصول على تمويل مشاريعها وتحقيق الأرباح.	1/2
القواعد والتعليمات التي تحدد أسلوب الرياضية .	2/2
الحكومة في النهاية تؤدي الى زيادة الثقة في الاستثمار المجال الرياضي .	3/3
توزيع المهام والسلطات بين الجمعية العمومية للمؤسسة الرياضية ومجلس الادارة والادارة التنفيذية من أجل تخفيف التعارض بين مصالح هذه الاطراف.	4/4
العمل على ضمان حقوق الاقلية وصغار المستثمرين	5/2
العمل على دعم وتشجيع نمو القطاع الخاص وخاصة قدرته التنافسية وخلق فرص العمل.	6/2
زيادة وتعميق السوق الرياضي على رفع معدلات الاستثمار في المجال الرياضي .	7/2

مقياس ليكارت : المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان :- 1.00-1.66 (لاوافق) ، 1.67-2.33 (إلى حد ما) ، 2.34-3.00 (موافق)

يتضح من جدول (5) والخاص التكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة بعبارات المحور الثالث (محددات الحوكمة لتفعيل آليات الاستثمار بالمؤسسات الرياضية) ان نسبة موافقة عينة البحث الاساسية تراوحت ما بين (90% إلى 99.60% ) وبترتيب العبارات كما هو موضح بالجدول.

وتؤكد نتائج دراسة بهاء حيد فليح (2013م) على عدم وجود مناخ آمن يتم فيه تطبيق الاستثمار الرياضي الى من يمكن ان تجري فيه العمليات بشكل طبيعي او شبه مستقر في اسوأ الاحوال ، عدم وجود آليات تعمل على تطوير الصناعات المرتبطة بالمجال الرياضي، وضعف السياسات الخاصة بالمجال الرياضي وعدم وجود جهة مرجعية واضحة في المجال الرياضي يمكنها من اتخاذ القرار المناسب الذي يؤثر في الفرار الخاص بالاستثمار الرياضي ثانيا: عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني : متطلبات تطبيق الحوكمة للاستثمار في المؤسسات الرياضية

### جدول (6)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة بعبارات المحور الثاني (متطلبات تطبيق الحوكمة للاستثمار في المؤسسات الرياضية) ن = 125

م	الدلالات الاحصائية محتوى العبارة	موافق		إلى حد ما		لاوافق		المتوسط الحسابي	الاستجابة المجدلة (ليكارت)	نسبة الموافقة %	الترتيب
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار				
3	ضمان فاعلية الرقابة على الادارة التنفيذية من قبل مجلس الادارة .	88.00%	110	4.00%	5	8.00%	10	2.8	نعم	90.00%	8
4	مدى توافر وكفاءة نظام العمل بالمؤسسة الرياضية والجهة الادارية .	92.00%	115	7.20%	9	0.80%	1	2.912	نعم	95.60%	5
5	ضمان الكفاءة والالتزام.	89.60%	112	4.00%	5	6.40%	8	2.832	نعم	91.60%	7
6	تجنب السلطة المطلقة لمجلس الادارة في المؤسسة الرياضية .	82.40%	103	6.40%	8	11.20%	14	2.712	نعم	85.60%	11

9	89.60%	نعم	2.792	6.40%	8	8.00%	10	85.60%	107	ضمان وجود عناصر قوية ومستقلة بمجلس الإدارة .	7
4	96.40%	نعم	2.928	1.60%	2	4.00%	5	94.40%	118	وجود مجلس ادارة قوى و بفاعلية .	8
1	99.20%	نعم	2.984	0.00%	0	1.60%	2	98.40%	123	ضمان التقارير المالية بالمؤسسة الرياضية وراي مراقب الحسابات فيه	9
10	86.40%	نعم	2.728	10.40%	13	6.40%	8	83.20%	104	تفعيل رقابة اصحاب المصلحة على اعمال المؤسسة الرياضية .	10
3	97.20%	نعم	2.944	1.60%	2	2.40%	3	96.00%	120	تواجد قوى للمراجعة .	11
2	98.00%	نعم	2.96	0.00%	0	4.00%	5	96.00%	120	كفاءة منظومة التشريعات و المنظمة للاستثمار الرياضي .	12
6	95.20%	نعم	2.904	1.60%	2	6.40%	8	92.00%	115	ضمان تقارير الاداء بالمؤسسة .	13

مقياس ليكارت : المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان :- 1.00-1.66 (لاوافق) ، 1.67-2.33 (إلى حد ما) ، 2.34-3.00 (موافق)

يتضح من جدول (6) والخاص التكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة بعبارة المحور الرابع (متطلبات تطبيق الحوكمة للاستثمار في المؤسسات الرياضية) ان نسبة موافقة عينة البحث الاساسية تراوحت ما بين (85.60% إلى 99.20%) وبترتيب العبارات كما هو موضح بالجدول.

وتؤكد نتائج دراسة حسن أحمد الشافعي، كريم محمد الحكيم (2017) انه يحرص مجلس الادارة على ضمان نزاهة الحساب الختامي وقوائمه المالية، لا يتم نشر ثقافة الحوكمة من خلال دورات الصقل لمهارات جميع العاملين، توجد قواعد محددة ومعلنة للعمل الإداري للمؤسسة ، لا يوجد توصيف وظيفي واضح ومعلن لجميع العاملين بالمؤسسة ، تهتم المؤسسة بمبدأ تفويض السلطات بها .

ثالثا: عرض ومناقشة نتائج المحور الثالث : طرق وآليات جذب الاستثمار للمؤسسات الرياضية

### جدول (7)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة بعبارة المحور الثالث (طرق وآليات جذب

ن = 125

الاستثمار للمؤسسات الرياضية)

الترتيب	نسبة الموافقة %	الاستجابة المجدلة (ليكارت)	المتوسط الحسابي	لاوافق		إلى حد ما		موافق		الدلالات الاحصائية محتوى العبارة	م
				النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
4	98.80%	نعم	2.976	0.00%	0	2.40%	3	97.60%	122	انشاء جهاز ادارى متكامل لتسهيل عملية الاستثمار في المجال الرياضي بالدولة .	14
6	98.00%	نعم	2.96	0.00%	0	4.00%	5	96.00%	120	تكوين شبكة علاقات متكاملة للمستثمرين في المجال الرياضي .	15
1	100.00%	نعم	3	0.00%	0	0.00%	0	100.00%	125	عمل ادارة لترويج الاستثمار بتطوير البحث ووسائل الاقتناع لى اوساط المستثمرين الرياضيين على المستوى المحلى والدولى.	16
7	97.60%	نعم	2.952	0.80%	1	3.20%	4	96.00%	120	الارتقاء بنظم الاتصال ونقل المعلومات للمستثمرين في المجال الرياضي .	17
5	98.40%	نعم	2.968	0.00%	0	3.20%	4	96.80%	121	جذب المستثمرين الرياضيين لزيارة الدولة والتعرف على اماكن المؤسسات الرياضية الذى يمكنه الاستثمار فيها .	18
7	97.60%	نعم	2.952	0.80%	1	3.20%	4	96.00%	120	تحديد دراسات الجدوى بشأن المشروعات والاستثمار في المجال	19

الترتيب	النسبة المئوية	نعم	المتوسط الحسابي	لاوافق	إلى حد ما	موافق	م	محتوى العبارة
2	99.60%	نعم	2.992	0.00%	0	0.80%	124	الرياضي . عمل متابعة مستمرة للمشروعات الاستثمارية التي تأسس في الدولة مرتبطة بالاستثمار في المجال الرياضي
3	99.20%	نعم	2.984	0.00%	0	1.60%	123	الاقتناع بأن الاستثمار بالمؤسسات الرياضية يعد مصدرا من مصادر الدخل لكل من المؤسسة الرياضية والدولة والمستثمر .
8	97.20%	نعم	2.944	0.00%	0	5.60%	118	عمل تحسين جودة المؤسسات الرياضية التي يمكن الاستثمار بها .
11	94.40%	نعم	2.888	3.20%	4	4.80%	115	عمل جهاز ادارى لوضع برامج خدمات ما بعد تأسيس الاستثمار للمستثمرين .
1	100.00%	نعم	3	0.00%	0	0.00%	125	سن ووضوح واستقرار القوانين المجهزة للاستثمار في المجال الرياضي وعدم التضارب فيما بينها .
2	99.60%	نعم	2.992	0.00%	0	0.80%	124	تفعيل دور الاطار التشريعى الحاكم للاستثمار الرياضي بما يساهم في زيادة درجة الامن والامانة للمستثمر الرياضي
9	96.80%	نعم	2.936	1.60%	2	3.20%	119	ضمان العدالة في المنازعات المتعلقة بالاستثمار الرياضي .
13	92.40%	نعم	2.848	3.20%	4	8.80%	110	تحسين وتطوير المناخ الاستثمارى الرياضي ليتلائم مع متطلبات السوق.
11	94.40%	نعم	2.888	3.20%	4	4.80%	115	توضيح الصور الايجابية للدولة في السوق المستهدفة مع تقديم المشروعات الاستثمارية في المجال الرياضي لتحسين بيئة العمل.

### التكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة بعبارات المحور الخامس (طرق وآليات جذب الاستثمار للمؤسسات الرياضية ن = 125)

الترتيب	نسبة الموافقة %	الاستجابة المجدلة (ليكات)	المتوسط الحسابي	لاوافق		إلى حد ما		موافق		م	محتوى العبارة
				النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
15	88.80%	نعم	2.776	8.00%	10	6.40%	8	85.60%	107	29	توفير احدث التقنيات الحديثة لمساعدة المستثمرين على الاستثمار في المجال الرياضي.
14	90.80%	نعم	2.816	5.60%	7	7.20%	9	87.20%	109	30	تحديد مجالات الانشطة الرياضية بالاسواق المستقبلية مع البحث المستمر عن المستثمرين وتحديد وسائل الاقتناع في مجال الاستثمار الرياضي .
12	93.60%	نعم	2.872	4.00%	5	4.80%	6	91.20%	114	31	تقديم الدعم المستمر لجذب الاستثمار الاجنبى المباشر في المجال الرياضي بتوفير معلومات عامة عن تدفقات الاستثمار الرياضي .
6	98.00%	نعم	2.96	0.00%	0	4.00%	5	96.00%	120	32	توافر المنشآت والادوات والاجهزة اللازمة والمناسبة لتشجيع الاستثمار في المجال الرياضي بالمؤسسات الرياضية.
8	97.20%	نعم	2.944	0.80%	1	4.00%	5	95.20%	119	33	توفير الموارد المالية بصفة مستمرة في ادارة التمويل والموارد البشرية وتكنولوجيا المعلومات الخاصة بالاستثمار الرياضي .
8	97.20%	نعم	2.944	0.80%	1	4.00%	5	95.20%	119	34	حصر الجهات المنافسة على الصعيد العالمى والمحلى في الاستثمار الرياضي
2	99.60%	نعم	2.992	0.00%	0	0.80%	1	99.20%	124	35	وضع خطط استثمارية للانشطة التي يمكن استثمارها داخل المؤسسة الرياضية .
8	97.20%	نعم	2.944	0.80%	1	4.00%	5	95.20%	119	36	اظهار المزايا والفوائد للخدمات ما قبل تأسيس عملية الاستثمار وتقديم الدعم بعد

										اتخاذ القرار بالاستثمار الرياضي من قبل الدولة.	
5	98.40%	نعم	2.968	0.00%	0	3.20%	4	96.80%	121	تطوير الخطط الاعلامية بما هو جديد لجذب المستثمرين للاستثمار في المجال الرياضي.	37
3	99.20%	نعم	2.984	0.00%	0	1.60%	2	98.40%	123	وجود رؤية مستقبلية من جانب الدولة لتفعيل دور الاستثمار الرياضي في المؤسسات والهيئات الرياضية.	38
7	97.60%	نعم	2.952	0.00%	0	4.80%	6	95.20%	119	سهولة في التعامل مع الجهات الرسمية لتفعيل الاستثمار في المجال الرياضي.	39
10	94.80%	نعم	2.896	4.00%	5	2.40%	3	93.60%	117	عمل عقود ايجار بالنسبة للمنشآت والصالات الرياضية داخل المؤسسة مع المستثمرين وتكون محددة المدة مع الاحتفاظ بحقوق الملكية للمؤسسة.	40

مقياس ليكارت : المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان :- 1.00-1.66 (لاوافق) ، 1.67-2.33 (إلى حد ما) ، 2.34-3.00 (موافق)

يتضح من جدول (7) والخاص التكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة بعبارات المحور الخامس (طرق وآليات جذب الاستثمار للمؤسسات الرياضية) ان نسبة موافقة عينة البحث الاساسية تراوحت ما بين (88.80% إلى 100%) وبترتيب العبارات كما هو موضح بالجدول.

وتؤكد نتائج دراسة سيف داود سليمان (2018) انه يجب وجود مرونة التشريعات الرياضية بشأن اتاحة الفرصة في جذب مستثمرين ورعاية للمنشآت الرياضية، انشاء لائحة خاصة بالمنشآت الرياضية بالتأمين عليها من المخاطر ، ضرورة الاهتمام العملي بوضع طرق جديدة لتمويل المنشآت الرياضية وزيادة راس المال ، اعداد معايير رقابية لمتابعة التقييم المالي للمنشأة الرياضية لمقارنة العائد بالمتوقع ، ضرورة العمل على توفير بيئة اساسية جيدة للمشروعات الاستثمارية في مجال المنشآت الرياضية من خلال قوانين ضمانات وحوافز الاستثمار، ضرورة وجود لجنة استشارية خاصة بالمنشآت الرياضية تكون مسؤولة عن التخطيط والادارة والصيانة للمنشأة الرياضية، العمل على انهاء الإجراءات التعجيزية التي تقابل بعض منفاذ المشروعات الاستثمارية في المجال الرياضي كالتراخيص وغيرها.

تعتبر الحوكمة من العوامل الأساسية في ضمان شفافية الأداء وكفاءة اتخاذ القرارات في المؤسسات. تلعب الرقابة الإدارية دوراً حيوياً في تعزيز الحوكمة من خلال مراقبة سير العمل وضمن الامتثال للقوانين والسياسات. تساهم هذه الرقابة في تحسين فاعلية الأداء المؤسسي ونقل من مخاطر الفساد، مما يعزز الثقة في العمليات الإدارية. (Jassim:2024: 357)

الحوكمة في سياق التعليم تشير إلى النظم والإجراءات التي يتم من خلالها إدارة وتنظيم المؤسسات التعليمية لضمان تحقيق أهدافها بكفاءة وشفافية. في كليات التربية البدنية، تلعب الحوكمة دوراً محورياً في تحديد السياسات والآليات التي تتحكم في كيفية تقديم التعليم والتدريب الأكاديمي، بما في ذلك تنظيم أقسام الكلية وتوجيه اتجاهاتها العلمية. (Ahmed & Abdullah:2019: 3061)

#### 4- الخاتمة :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى أن :  
المحددات الخارجية تتمثل في " تنظيم المنافسة ومنع الممارسات الاحتكارية ،التشريعات والقوانين والاجراءات المنظمة للمؤسسات الرياضية ،كفاءة الجهاز الرقابي اللازم لمتابعة المشروعات الاستثمارية الرياضية ،كفاءة النظام المالي الذى يسمح بقيام المشروعات الاستثمارية الرياضية ،المناخ العام للاستثمار للنشاط الاقتصادي" ضمان التقارير المالية بالمؤسسة الرياضية وراي مراقب الحسابات فيها . كفاءة منظومة التشريعات والاجراءات المنظمة للاستثمار الرياضي . تواجد قوى للمراجعة ، عمل ادارة لترويج الاستثمار بتطوير البحث ووسائل الاقناع لى اوساط المستثمرين الرياضيين على المستوى المحلى و الدولي ، سن واستقرار القوانين المجهزة للاستثمار في المجال الرياضي وعدم التضارب فيما بينها ، اظهار المزايا والفوائد للخدمات ما قبل تأسيس عملية الاستثمار وتقديم الدعم بعد اتخاذ القرار بالاستثمار الرياضي من قبل الدولة. ضرورة الاستغلال الامثل للمنشآت الرياضية بما يضمن استثمارها بشكل فعال ، ضرورة زيادة الرقابة على المؤسسات الرياضية من خلال الزامهم بتطبيق الحوكمة ، العمل على اصدار قوانين وتشريعات للاستثمار في المجال الرياضي ، العمل على تحسين وتطوير المناخ الاستثماري الرياضي ليتلاءم مع متطلبات اقتصادية السوق.

#### **References:**

- Hassan Ahmed Al-Shafei (2006). Investment and Marketing in Physical Education and Sports. (Scientific Encyclopedia of Sports Economics). Dar Al-Wafa for Printing and Publishing, Alexandria.
- Ahmed Al-Sharif (2018). Sports and Governance: The Global Trend in the Performance of Sports Organizations. Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Ahmed, M. S., Merhij, L. A., & Abdullah, A. J. (2019). An Analytical Study of the Trends of Scientific Thesis in Individual and Secondary Games According to the Specialties of the Departments of the Faculty of Physical Education for Girls/Alexandria University for the Period (2000-2017). Indian Journal of Public Health, 10(10), 3069.
- Bahaa Haidar Fleih (2013). "Obstacles to Sports Investment in Sports Clubs in Iraq". Master's Thesis (Unpublished), Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University.
- Gamal Muhammad Ali and Badi Hassyan Al-Dosari (2019). Sports Tool in the 21st Century. Al-Rashd Library for Publishing and Distribution, Riyadh, Saudi Arabia.
- Hassan Ahmed Al-Shafei and Samah Salah Al-Din (2009). Types of Investment Projects and Evaluation Mechanisms in Sports Institutions. Dar Al-Wafa for Printing, Alexandria.
- Jassim, R. M., & Khalaf, N. Q. (2024). The Assessment of the Management Control Authorities in the Central Associations of the

National Olympic Committee of Iraq. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 16(61).

- Kamal Darwish and Sobhi Hassanein (2014). Encyclopedia of Sports Management Trends at the Beginning of the New Century Quality and Globalization in Sports Business Management Using New Administrative Methods. Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo
- Kamel, A. N. (2024). E-learning skill in learning and developing the skill of lifting the snatch. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 16(60).
- Mahmoud Abdel Hadi Abdel Hamid (2021). E-Governance Standards and Their Relationship to Administrative Performance in Some Sports Clubs in the Arab Republic of Egypt. Unpublished PhD Thesis, Faculty of Physical Education, Mansoura University.
- Othman Mahmoud Shehaza, & Safaa Suhail Mohammed. (2024). The role of strategic readiness in avoiding the organizational collapse of sports clubs in Diyala Governorate. *Journal of Sport Science*, 16(60), 47-60. <https://doi.org/10.26400/>
- Saleh, O. N., & Fahd, S. K. (2024). Building an organizational culture scale for managing sports tournaments for physical education teachers in Salah al-Din Governorate. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 16(61).
- Sufyan Abdul Mukhlef Al-Haddad (2020). "A Proposed Model for Applying the Investment Funds System in Sports Clubs in Iraq". PhD Thesis (Unpublished), Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University.
- Youssef bin Attia Al-Thabeti (2020). E-Governance as an Indicator of Increasing the Financial Effectiveness of Sports Clubs in Saudi Arabia. Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences, Issue 90, Part 4, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University.

مرفق رقم (1) استمارة الاستبيان في صورتها النهائية  
المحور الاول : محددات الحوكمة لتفعيل آليات الاستثمار بالمؤسسات الرياضية.

م	العبارات	موافق	الى حد ما	غير موافق
1	<b>المحددات الخارجية :</b>			
1/1	التشريعات والقوانين والاجراءات المنظمة للمؤسسات الرياضية .			
2/1	وجود مؤسسات خاصة بالمهن الحرة مثل مكاتب المحاماة والمكاتب الاستشارية المالية الاستثمارية.			
3/1	تنظيم المنافسة ومنع الممارسات الاحتكارية.			
4/1	كفاءة الجهاز الرقابي اللازم لمتابعة المشروعات الاستثمارية الرياضية			

م	العبارات	موافق	الى حد ما	غير موافق
5/1	المناخ العام للاستثمار للنشاط الاقتصادي			
6/1	وجود بعض المؤسسات ذاتية التنظيم مثل الجمعيات المهنية والشركات العاملة في السوق المالية .			
7/1	كفاءة النظام المالي الذي يسمح بقيام المشروعات الاستثمارية الرياضية.			
2	<b>المحددات الداخلية</b>			
1/2	مساعدة المشروعات الرياضية في الحصول على تمويل مشاريعها وتحقيق الارباح.			
2/2	القواعد والتعليمات التي تحدد اسلوب وشكل القرارات داخل المؤسسة الرياضية .			
3/3	الحوكمة في النهاية تؤدي الى زيادة الثقة في الاستثمار المجال الرياضي .			
2/4	توزيع المهام والسلطات بين الجمعية العمومية للمؤسسة الرياضية ومجلس الادارة والادارة التنفيذية من أجل تخفيف التعارض بين مصالح هذه الاطراف .			
5/2	العمل على ضمان حقوق الاقلية وصغار المستثمرين			
6/2	العمل على دعم وتشجيع نمو القطاع الخاص وخاصة قدرته التنافسية وخلق فرص العمل.			
7/2	زيادة وتعميق السوق الرياضي على رفع معدلات الاستثمار في المجال الرياضي .			

### المحور الثاني : متطلبات تطبيق الحوكمة للاستثمار في المؤسسات الرياضية .

م	العبارات	موافق	الى حد ما	غير موافق
3	ضمان فاعلية الرقابة على الادارة التنفيذية من قبل مجلس الادارة .			
4	مدى توافر وكفاءة نظام العمل بالمؤسسة الرياضية والجهة الادارية .			
5	ضمان الكفاءة والالتزام.			
6	تجنب السلطة المطلقة لمجلس الادارة في المؤسسة الرياضية .			
7	ضمان وجود عناصر قوية ومستقلة بمجلس الادارة .			
8	وجود مجلس ادارة قوى ومشارك بفاعلية .			
9	ضمان التقارير المالية بالمؤسسة الرياضية وراي مراقب الحسابات فيها .			
10	تفعيل رقابة اصحاب المصلحة على اعمال المؤسسة الرياضية .			
11	تواجد قوى للمراجعة .			
12	كفاءة منظومة التشريعات والاجراءات المنظمة للاستثمار الرياضي .			
13	ضمان تقارير الاداء بالمؤسسة الرياضية والثقة في المعلومات الواردة فيها .			

### المحور الثالث : طرق وآليات جذب الاستثمار للمؤسسات الرياضية .

م	العبارات	موافق	الى حد ما	غير موافق
14	انشاء جهاز ادارى متكامل لتسهيل عملية الاستثمار في المجال الرياضي بالدولة .			
15	تكوين شبكة علاقات متكاملة للمستثمرين في المجال الرياضي .			
16	عمل ادارة لترويج الاستثمار بتطوير البحث ووسائل الاقناع وى اوساط المستثمرين الرياضيين على المستوى المحلى والدولي.			
17	الارتقاء بنظم الاتصال ونقل المعلومات للمستثمرين في المجال الرياضي .			
18	جذب المستثمرين الرياضيين لزيارة الدولة والتعرف على امكان المؤسسات الرياضية الذي يمكنه الاستثمار فيها .			
19	تحديد دراسات الجدوى بشأن المشروعات والاستثمار في المجال الرياضي .			
20	عمل متابعة مستمرة للمشروعات الاستثمارية التي تأسس في الدولة مرتبطة بالاستثمار في المجال الرياضي .			

م	العبارات	موافق	الى حد ما	غير موافق
21	الاقتناع بأن الاستثمار بالمؤسسات الرياضية يعد مصدرا من مصادر الدخل لكل من المؤسسة الرياضية والدولة والمستثمر .			
22	عمل تحسين لجودة المؤسسات الرياضية التي يمكن الاستثمار بها .			
23	عمل جهاز ادارى لوضع برامج خدمات ما بعد تأسيس الاستثمار للمستثمرين .			
24	سن ووضوح واستقرار القوانين المجهزة للاستثمار في المجال الرياضي وعدم التضارب فيما بينها .			
25	تفعيل دور الاطار التشريعي الحاكم للاستثمار الرياضي بما يساهم في زيادة درجة الامن والامانة للمستثمر الرياضي .			
26	ضمان العدالة في المنازعات المتعلقة بالاستثمار الرياضي .			
27	تحسين وتطوير المناخ الاستثمارى الرياضي ليتلائم مع متطلبات اقتصاديات السوق.			
28	توضيح الصور الايجابية للدولة في السوق المستهدفة مع تقديم المشروعات الاستثمارية في المجال الرياضي لتحسين بيئة العمل.			
29	توفير احدث التقنيات الحديثة لمساعدة المستثمرين على الاستثمار في المجال الرياضي.			
30	تحديد مجالات الانشطة الرياضية بالاسواق المستقبلية مع البحث المستمر عن المستثمرين وتحديد وسائل الاقناع في مجال الاستثمار الرياضي .			
31	تقديم الدعم المستمر لجذب الاستثمار الاجنبى المباشر في المجال الرياضي بتوفير معلومات عامة عن تدفقات الاستثمار الرياضي .			
32	توافر المنشآت والادوات والاجهزة اللازمة والمناسبة لتشجيع الاستثمار في المجال الرياضي بالمؤسسات الرياضية.			
33	توفير الموارد المالية بصفة مستمرة في ادارة التمويل والموارد البشرية وتكنولوجيا المعلومات الخاصة بالاستثمار الرياضي .			
34	حصر الجهات المنافسة على الصعيد العالمى والمحلى في الاستثمار الرياضي .			
35	وضع خطط استثمارية للانشطة التي يمكن استثمارها داخل المؤسسة الرياضية .			
36	اظهار المزايا والفوائد للخدمات ما قبل تأسيس عملية الاستثمار وتقديم الدعم بعد اتخاذ القرار بالاستثمار الرياضي من قبل الدولة.			
37	تطوير الخطط الاعلامية بما هو جديد لجذب المستثمرين للاستثمار في المجال الرياضي .			
38	وجود رؤية مستقبلية من جانب الدولة لتفعيل دور الاستثمار الرياضي في المؤسسات والهيئات الرياضية .			
39	سهولة في التعامل مع الجهات الرسمية لتفعيل الاستثمار في المجال الرياضي			
40	عمل عقود ايجار بالنسبة للمنشآت والصالات الرياضية داخل المؤسسة مع المستثمرين وتكون محددة المدة مع الاحتفاظ بحقوق الملكية للمؤسسة .			

أثر استخدام طريقة التعلم من خلال مواقف اللعب في تعلم بعض المهارات الأساسية للمركز  
التدريبي التخصصي في كرة اليد

## The Effect of Using Learning Method in Learning Some Basic Skills in Playing Handball for a Specialized Training Center

م.د. ايثار حمدي عبد الرحمن عمران

وزارة التربية مديرية تربية الانبار

Lect. Dr. Aithar Hamdi Abdul Rahman Imran

Ministry of Education, Anbar Education Directorate

Etharhamdi1983@gmail.com (0009-0009--2341-7427)

الكلمات المفتاحية : طريقة التعلم خلال مواقف اللعب - المهارات الأساسية كرة اليد

**Keywords:** Learning method - Basic hand skills

### ملخص البحث:

أهمية البحث هو استخدام الباحث طريقة التعلم من خلال مواقف اللعب لمحاولة رفع مستوى الأداء التكنيكي للمتعلمين في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وهدف الدراسة الى التعرف على اثر استخدام الطريقة المتبعة في تحسين المتغيرات المبحوثة . اما فرض الدراسة (توجد تباينات بين متغيرات الدراسة . وقد شملت عينة البحث من لاعبي المركز التدريبي للمرحلة المتوسطة في قسم تربية هيت (للعام الدراسي 2023/202) والبالغ عددهم (10) لاعبين، حيث يمثلون نسبة 70% من مجتمع الأصل ، تم اختيار ثلاث لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية . وتم استبعاد بعض اللاعبين بسبب تجاوز الموالييد المحدد للمركز التدريبي وشملت الاستنتاجات الى . طريقة التعلم من خلال مواقف اللعب طريقة فعالة لتعلم المهارات الهجومية بكرة اليد. وهناك تأثير إيجابي لطريقة التعلم من خلال مواقف اللعب على تعلم المهارات الأساسية بكرة اليد للعينة البحث. وشملت الى استخدام طريقة التعلم من خلا مواقف اللعب للدراسة المستخدمة ليس للمرحلة فقط وإنما للمراحل التعليمية الأخرى ،استخدام طريقة التعلم من خلا مواقف اللعب ضمن دراسات مماثلة وعينات مختلفة كونها تدخل المتعلم في أجواء المنافسة.

### Abstract:

The importance of the research is to shed the light on the use of learning methods to get some basic skills improved through playing situations in Handball in order to develop the learners' level of technical performance. The aim of the study is to identify the effectiveness of using the learning method. As far as the study hypothesis, there are differences between the study variables. It showed creativity from the training center for the intermediate level in the department of education, Hit (for the academic year 2022/2023). The sample of the study consists of (10) players representing 70% of the original community. Three players were selected

to conduct the practical experiment. Due to the players age, the elder players were excluded according to the regulations of the Centre. The learning method through playing certain situations in handball is proved to be an effective method for learning handball skills. The learning method proves a positive impact in learning attacking skill for the sample of the study. Using the learning method may lead also to positive results for other educational stages with other sample that increase the competition.

#### 1- المقدمة :

إن التقدم العلمي الذي يشهده عصرنا الحديث من تطوراً وتقدماً سريعاً في شتى مجالات الحياة، ومن ضمنها المجال الرياضي حيث بدأت علوم التربية الرياضية بالتطور والتقدم من خلال الباحثين الذين بذلوا جهودهم لخدمة الجانب العلمي . وهذا ما أدى إلى التدفق الغير محدود من المعلومات المذهلة وقد استفاد الباحث والمختصون من هذه المعلومات وسخرها لخدمة البحث العلمي والذي اثر بشكل فعال في إحداث هذا التطور والتمكن من بدائل متعددة، بالوصول مواقف اللعب المتغيرة اثناء سير اللعبة ،، ان التقدم في التعليم هو استثمار الزمن والطاقة لتسريع عملية اكتساب البرامج من خلال الاستفادة من الوحدات التدريبية ، باستخدام طرائق التدريس أو الأساليب التدريسية أو أساليب التعلم وتنظيمها بصورة موحدة ضمن الوحدة التعليمية الواحدة ، وبهذا تكون قد ساعدت في تحقيق عدة أهداف نتيجة تطبيقها بصورة متزامنة أثناء الدروس التعليمية. ومن خلال ذلك سوف يتم التوصل إلى تحقيق الأهداف المراد تحقيقها .

ان التعلم عن طريق مواقف اللعب يشكل احد الطرق الاكثر فعالية وممتعة لتحفيز اللاعبين وتعزيز مهاراتهم التعليمية، حيث استخدام هذه الطريقة كوسيلة لتعلم وحل المشكلات التي تواجه اللاعب اثناء سير المباراة .حيث ان هذه الطريقة لها دور كبير في نهج تعليمي يجمع بين العناصر التعليمية والانشطة الفعالة لتحقيق اهداف التعلم بشكل مبتكر وممتع، فعند تطبيق هذه الطريقة يتم ادماج الانشطة الترفيهية في العملية التعليمية بطريقة تتيح للاعبين التعلم بشكل مباشر بالظروف المشابه للمنافسات . لذا يتم تعزيز المهارات التعليمية والوصول الى مستوى عالي من التعلم بالاداء. لذا فان نتيجة هذه الطريقة لها اهداف تعليمية وتعزيز المهارات وتطوير الجوانب التكتيكية للاعبين اضافة الى زيادة قابليتهم للتفكير الايجابي وتحسين التركيز والانتباه لديهم .

ان تعلم المهارات الأساسية لكل لعبة من أهم شروط نجاح التقدم في الأداء، وان سرعة التعلم والتطور في الأداء يبنى على مقدار التعلم والتنوع في الأساليب المتبعة للتعلم التي جاءت من نتائج البحوث والدراسات التي أدت إلى تطوير مستوى الأداء وتحقيق الانجازات الرياضية. اكتساب المهارات الفنية هو الوصول بالأعب لمستوى عالي بالأداء .( قاسم حسن كاظم: 2006 : 22)

ان كرة اليد تحتاج الى إعداد وتهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا ومهاريا للوصول الى صفات وقدرات تتماشى مع المواصفات المورفولوجية للعبة. ( ضياء الخياط ونوفل: 2000: 13).

ان أهمية البحث هو استخدام الباحث طريقة التعلم من خلال مواقف اللعب لمحاولة رفع مستوى الأداء التكنيكي للمتعلمين في بعض المهارات الأساسية لكرة اليد من خلال تزويدهم بالمعلومات الصحية ونقل هذه المعلومات من معلومات نظرية مكتسبة إلى واقع في الأداء وهنا تكمن الأهمية .

**مشكلة البحث .**

من خلال متابعة الباحث للمركز التدريبي التخصصي لكرة اليد كونه متابع للمركز في قسم تربية هيت النشاط الرياضي والمدرسي ، واطلاعه على البحوث والدراسات السابقة التي تخص اللعبة ومن خلال متابعة الباحث للوحدات التدريبية . لاحظ وجود تذبذب في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد. ومن خلال الوحدات على الرغم من قيام المدرب بشكل جيد. إضافة الى عدم قدرة اللاعبين باستخدام المهارات في مجالها الحقيقي أثناء مشاركتهم في المنافسات.

لذا ارتى الباحث تسليط الضوء على استخدام طريقة التعلم من خلال مواقف اللعب في تعلم بعض المهارات الأساسية للمركز التدريبي التخصصي لكرة اليد. من اجل تعلم المهارات في مجالها الطبيعي مع وجود المنافس من اجل قدرة اللاعب على التكيف في استخدام المهارة في الأنشطة الرياضية بأفضل ما يمكن.

**هدف البحث .** التعرف على اثر استخدام الطريقة المتبعة في تحسين المتغيرات المبحوثة .

**فرض البحث.** هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة.

**مجالات البحث .**

**المجال البشري :** لاعبي المركز التدريبي التخصصي لكرة اليد التابع لقسم تربية هيت (النشاط الرياضي والمدرسي) .

**المجال المكاني:** ساحة متوسطة الاثار للبنين .

**المجال الزمني:** الفترة من 1 / 9 / 2022 ولغاية 28 / 12 / 2022.

**2- إجراءات البحث:**

**1-2 المنهج المتبع:** ((تجريبي)) ان التصميم التجريبي هو عبارة عن مخطط وبرنامج عمل لكيفية تنفيذ التجربة . ونعني بالتجربة تخطيط الظروف والعوامل المحيطة بالظاهرة التي تدرسها بطريقة معينة ثم ملاحظة ما يحدث .. (عزيز حنا داوود : 1990 : 256).

**2-2 العينة:**

ان اختيار العينة من الأمور المهمة والاساسية كونها تعتبر أساس البحث العلمي . لذا تم اختيار عينة البحث من لاعبي المركز التدريبي للمرحلة المتوسطة في قسم تربية هيت (للعام الدراسي

2023/2022) والبالغ عددهم (10) لاعبين، حيث يمثلون نسبة 70% يمن مجتمع الأصل ، تم اختيار ثلاث لاعبين لاجراء التجربة الاستطلاعية . وتم استبعاد بعض اللاعبين بسبب تجاوز المواليـد المحدد للمركز التدريبي .

### 2-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات .

لأجل تنفيذ الاختبارات البحثية وتنفيذ الخطة التدريبية استخدم الباحث مجموعة من الأجهزة والأدوات التي تخدم بحث . ( ساعة إيقاف الكترونية يابانية المنشأ- حاسبة الكترونية نوع (kenko) - شريط قياس معدني (3م).- كرة يد عدد 8 تركية المنشأ . - صافرة (akma) . - أعلام بارتفاع 1,5م ، عدد 9 - المصادر العربية . شبكة المعلومات الدولية ( Inter net ) .

### 2-4 إجراءات البحث الميدانية .

اختيار المهارات بكرة اليد والاختبارات المناسبة لها .

قام الباحث بإعداد استمارة استبيان للمهارات الهجومية بكرة اليد ، والتي وزعت على خبراء في التربية الرياضية واصحاب الاختصاص بكرة اليد ، وبعد جمع الاستمارات وبياناتها وتفرغها ومعالجتها إحصائيا باستخدام معادلة النسبة المئوية ومن خلال النتائج تم اختيار المهارات الهجومية بكرة اليد والتي حصلت على نسبة اتفاق (70%) فما فوق بعد اعتماد آراء الخبراء ، وكما موضح في جدول (1) :

### جدول (1)

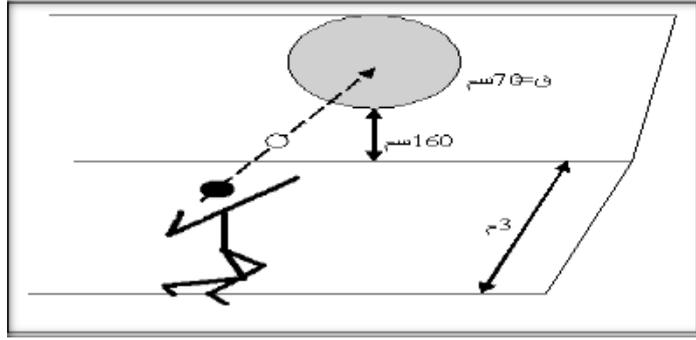
النسبة المئوية للمهارات المرشحة للدراسة بعد عرضها على الخبراء وذوي الاختصاص

ت	المهارات المرشحة للدراسة	النسبة المئوية لكل اختيار	عدد الخبراء
2	استلام وتمير الكرة	100%	6
3	الطبطة بالكرة	70%	6
4	التصويب	100%	6

الاختبار الأول :اختبار التمير على الحائط خلال 30 ثانية (كمال عبد الحميد إسماعيل: 2002 :41).

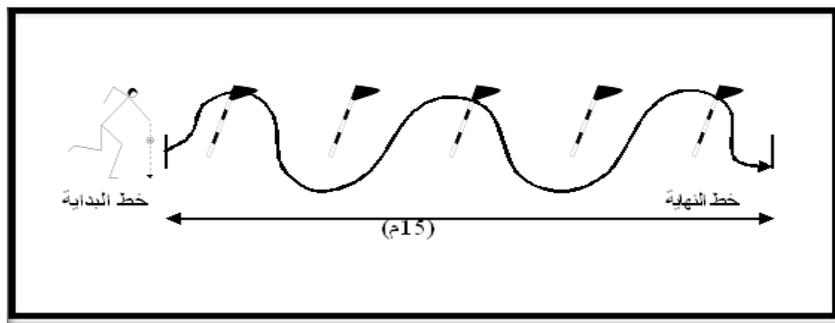
الهدف من الاختبار : قياس سرعة ودقة التمير على الحائط .

الأدوات : كرة يد عدد 1 ، حائط مستوٍ (الشكل التالي) ، ساعة إيقاف عدد 1 ، صافرة عدد 1 .



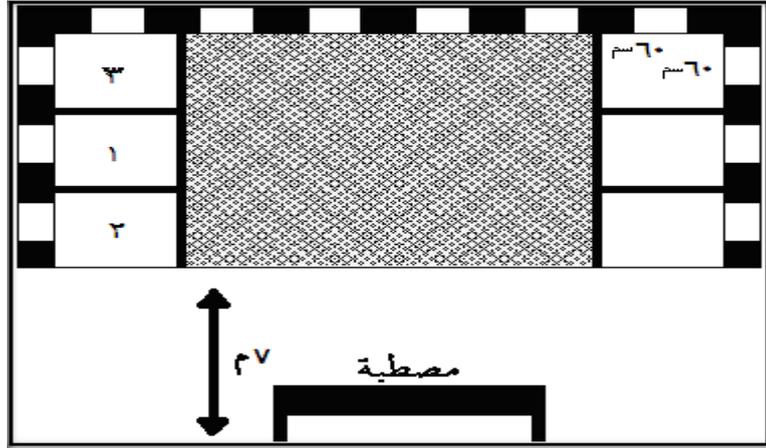
مواصفات الأداء: يقف اللاعب بمسافة (3م) من الحائط ، ثم التمرير تكرارات خلال (30ثانية) .  
المناولة لحدود الدائرة من خلف الـ(3م) من مستوى الكتف واستلام الكرة من خلف الخط المحدد للاستلام  
احتساب: تحسب عدد التمريرات الصحيحة ، لا تحسب .يعطى المختبر محاولتان وتحسب له أفضلهما .

**الاختبار الثاني:** اختبار الطبطبة في خط متعرج مسافة 15م (كمال درويش: 2002: 11).  
الهدف من الاختبار : تردد سرعة الطبطبة .  
طريقة الأداء :يتواجد اللاعب ممسكا بالاداة قبل البداية ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بطبطبة حول الأعلام والرجوع لنقطة البداية .  
القواعد : تعطى محاولة واحدة صحيحة ، يعاد الاختبار عند أي خطأ قانوني .  
يسجل الزمن .



**الاختبار الثالث :** اختبار دقة التصويب من الوثب (فيصل الملا عبدالله: 2003: 40)  
الاستفادة من الاختبار : معرفة التصويب من القفز في كرة اليد .  
المتطلبات :. كرة يد عدد 6 ، مرمى كرة يد مغطى تماماً بستار من القماش السميك وله ست فتحات مربعة بقياس (60،60)م ثلاث درجات من الأعلى ، والمربعان والسفليان درجتين ، أما المنتصف درجة واحدة )،

**التنفيذ :** اللاعب يتواجد قبل خط من طريقة الرمية الحرة (9م) ،توضع 6كرات على الأرض وعند سماع الإشارة يلتقط المختبر إحدى الكرات ثم يأخذ ثلاث خطوات كحد أقصى إلى أن يصل للمقعد لأداء الوثب ويصوب الكرة محاولا إدخالها في داخل إحدى المربعات ثم يعود مرة أخرى لالتقاط الكرة الثانية وهكذا .  
التسجيل : تحتسب الإصابات المتحققة..



### التجربة الاستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية الموافق 2022/9/10 الساعة الخامسة عصرا ( اربع لاعبين ، وقد حققت التجربة الاستطلاعية جميع أهدافها).

### الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات للعينة في 15 / 2022/9/ الساعة الرابعة والنصف عصرا ، وجرّت الاختبارات على الملعب المنندي.

### التجربة الرئيسية:

تم البدء بالتجربة الرئيسية (2022/9/18) وتم استخدام طريقة التعلم من خلال مواقف اللعب في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي للوحدة التعليمية وكان الهدف من التمارين المستخدمة هي رفع مستوى تعلم المهارات الأساسية بكرة اليد للمركز التدريبي التخصصي من اجل رفع مستواه اثناء المنافسات الرياضية لان الطريقة المستخدمة قريبة ومشابهة للمنافسة الرياضية حيث ان التمارين المستخدمة تكون تنفيذها من السهل الى الصعب أي تدرج بصعوبة أداء التمارين . واستغرق المنهج التعليمي (16) وحدة تعليمية تعليمية وواقع وحدتين تعليميتين تدريبيتين في الأسبوع زمن كل والحدة (90) دقيقة ، واستخدم طريقة التعلم من خلال مواقف اللعب خلال تنفيذ

التمارين المخصصة للوحدات التعليمية بحيث تقسم العينة على شكل مجموعات حسب نوع التمرين. عينة البحث وعددها (12) لاعبا .  
وتم تنفيذ الوحدات التعليمية من قبل مدرب الفريق، وقد اشرف الباحث على تنفيذ الوحدات التعليمية دون تدخله في عملية التدريس .  
الاختبارات البعيدة .

بعد الانتهاء من إجراء التجربة الرئيسية تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث الموافق 19 / 11 / 2022 الساعة الثالثة والنصف عصرا ، حيث أجريت بمراعاة توحيد عامل الزمان والمكان وبما يشابه ظروف الاختبار القبلي من أجل أن يكون أفراد عينة البحث تحت نفس الظروف لمعرفة تأثير المتغير المستقل .  
2-5 الوسائل الإحصائية : استخد الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

### 3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث الرئيسية وتحليلها.

### جدول (2)

بين نتائج متغيرات البحث الرئيسية.

المتغيرات الرئيسية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	(ت) المحسوبة	دلالة* الفروق
		ع	س	ع	س				
استلام وتميرير الكرة	عدد(م-ت) (مظ)	1,06	16,50	1,62	17,88	1,38	1,36	4,32	دال
		1,12	15,90	1,55	16,10	1,00	3,58		
الطبطة	ثانية(ت) (مظ)	0,12	6,29	0,29	6,10	0,20	0,11	7,70	دال
		1,01	6,35	0,23	6,24	0,9	7,02		
التصويب	درجة(ت) (مظ)	1,30	11,16	1,31	13,22	2,05	1,05	8,28	دال
		1,07	11,20	0,89	12	1,20	7,88		

\* قيمة (ت) الجدولية (2,110) أمام درجة حرية (12 = 1 . 9) بدلالة (0,05)

### 3-2 مناقشة النتائج :

يتبين من خلال نتائج جدول (2) والخاص بعرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث أن هناك فروقا معنوية بدلالة إحصائية ،نتيجة فاعلية الطريقة المستخدمة في تعلم بعض المهارات بكرة اليد وينسب متفاوتة وحقت هذه النتيجة هدف والفرضية المقصود . .

حيث يذكر (محمد حسن علاوي: 2003: 35) إلى أن " لطرق وأساليب التدريس أهمية بالغة في العملية التعليمية وأن هذه الطرق والأساليب تؤثر على سرعة التعلم وعلى درجة الإشباع في التعلم " لذلك فهي تهدف جميعها رغم اختلاف مضامينها إلى تحسين مستوى تعلم الفرد وإكتسابه للمعلومات والخبرات والمعارف التطبيقية الخاصة بالأداء المهاري الخاص باللعبة وتلعب معها التغذية الراجعة وتكرارات الأداء داخل التمارين المهارية دوراً في إكساب المتعلم الأداء الصحيح ومحاولة تثبيته .

ومما تقدم يمكن أن تكون الطريقة المستخدمة توفر مواقف تعليمية وتدريبية متنوعة يجذب به حواس المتعلمين ويراعي الفروق الفردية فيما بينهم هو بنظر الباحث الطريقة المناسب لتحقيق أهداف العملية التعليمية والوصول بالمتعلمين إلى مستوى عالي في الأداء الأفضل للحركات والمهارات الرياضية المختلفة ولاسيما في لعبة كرة اليد والتي نفضل أن يكون عليها كل متعلم .اضافتا الى حصول العينة على مجموعة كبيرة من المعارف حول اللعبة من خلال تقديم التغذية الراجعة اثناء التعلم .

وتعزى الفروق معنوية في اختبار استلام وتمير الكرة وكذلك اختبار الطبطبة في الاختبارات البعيدة باتجاه المجموعة الأولى الى فاعلية الطريقة المستخدمة في تعلم أنواع المهارات الخاصة بتمرير واستلام الكرة وكذلك مهارة الطبطبة بكرة اليد والتي احتوى عليها المنهج المقترح حيث ساهمة الطريقة المستخدمة في تحريك ما في داخل المتعلمين من طاقات كامنة نظرا لما يحمله هذا الأسلوب من إثارة وتحدي وتشويق وحماس حيث يرى (قاسم لزام صبر) " أن أي عمل لا يكتب له النجاح بدون إثارة وتشويق لذلك عندما تخلو العملية التعليمية من عناصر التشويق والإثارة فان نتائجها ستكون سلبية وفي المقابل سيكون التعلم أكثر ايجابية عندما توفر وتقدم متعة للمتعلم تساعد في إحداث رغبة في التعامل مع الموضوع والواجب المطلوب تعلمه وبشكل فيه رضا وقبول نفسي كبيرين وانسجاما مع ذلك نرى فيه عملية التنويع في استخدام طرائق التعلم هي الأكثر ملائمة لتوفير التشويق والإثارة والمتعة وبالتالي إحداث تعلم وإكساب سريع للحركات والفعاليات الرياضية " ( عمرو بدران : 2006 : 22).

إذ تُبنى التمرينات على محاكاة مواقف حقيقية داخل اللعبة، مما يعزز من قدرة المتعلم على ربط الأداء المهاري بالتصرفات التكتيكية. ويؤدي هذا الربط إلى تحسين سرعة اتخاذ القرار تحت الضغوط البيئية المختلفة. إذ لا يكون أداء المهارة معزولاً، بل يأتي ضمن سياق حقيقي يتطلب الفهم والاستجابة السريعة. ومن خلال هذه الطريقة، يتم دمج الجوانب البدنية والذهنية والاجتماعية معاً داخل التمرين، مما يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية واستمرارية مقارنة بالأساليب التقليدية. (Al-Rubaie:2020: 275)

كما تعزى الفروق إلى التمرينات المنوعة والمركبة ، والمنتقاة بصورة علمية ضمن المنهج المقترح للباحث والتي جعلت المتعلم يعمل على التصرف الصحيح أثناء الأداء المهاري وتكوين أكثر من سلوك مهاري يتناسب مع مواقف اللعب أثناء تنفيذ التمرينات وباستخدام الكرة وبما يشابه حالات اللعب وجو المنافسة الحقيقية حيث يشير (عمر وبدران:64:2006) أن أسلوب الجماعة " لا يتطلب الأداء فيها تكوين أنماط جامدة بل تتطلب القدرة على تغيير السلوك وتعديله وفقا لمواقف اللعب المتغيرة " (أحمد محمد العقاد:199: 25). الشخصية الرياضية الكاملة والقادرة على التكيف مع المواقف المختلفة مما يساعد في وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العالية .

أما لظهور فرق معنوي في الاختبارات البعدية لاختبار التصويب . فيعزوه الباحث إلى أن طريقة التعلم من خلال مواقف اللعب تضمنت على تمرينات مركبة للتصويب وبما ان العينة من المبتدئين بكرة اليد فقد تكون هذه التمرينات المركبة لم تساعدهم على التركيز بدقة على مهارة التصويب وتوزيع انتباههم على أكثر من مهارة اثناء الاداء وهذا ما أظهرته الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعدية.

#### 4- الخاتمة :

من خلال النتائج استنتج الباحث ان طريقة التعلم من خلا مواقف اللعب طريقة فعالة لتعلم المهارات الهجومية بكرة اليد ولكل من مهارات التمرير والاستلام والطبطة والتصويب بكرة اليد .وهناك تاثير ايجابي لطريقة التعلم من خلال مواقف اللعب على تعلم المهارات الأساسية بكرة اليد للعينة البحث. واوصى الباحث ان استخدام طريقة التعلم من خلا مواقف اللعب للمستويات تعليمية الأخرى .استخدام طريقة التعلم من خلا مواقف اللعب ضمن دراسات مماثلة في تعلم مهارات مختلف .

#### References:

- Ahmad Muhammad Al-Aqqad. The Effect of Group Competitons on Skill Self-esteem and Skill Performance Level in Football for Deaf and Dumb Students. Journal of Physical Education, Volume I, Helwan University, 1999.
- Al-Rubaie, S. S. (2020). The impact of proposed exercises to develop some biomechanical variables for the skill of shooting with handball among students of the fourth stage of the College of Physical Education and Sports Sciences/University of Diyala. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 12(44).
- Amr Badran. “ Psychological Characteristics for Sports Competitions and Counseling Therapy for Competitons Anxiety.” (Article), (www.hayatnafs.com), 2006.
- Aziz Hanna Dawood and Anwar Hussein. Scientific Research Methods. University of Baghdad, 1990.

- Diaan Al-Khayat and Nofal Muhammad Al-Hayali. Handball. Boy, Dar Kutub for Printing and Publishing, 2000.
- Faisal Al-Mulla Abdullah. The Effectiveness of Peer Teaching on the level of Performance of Shooting Skills in Handball. Journal of Educational and Psychological Sciences - University of Bahrain, Volume IV, Issue III, 2003.
- Kamal Abdul Hamid Ismail and Muhammad Subhi Hassanein. Modern Handball( the Quartet). 1st ed., vol. 2, Cairo: Kitab Center for Publishing, 2002.
- Kamal Darwish , and et al. Measurement, Evaluation and Analysis of the Alliance in Handball. 1st ed., Cairo, Kitab Center for Publishing, 2002.
- Muhammad Hassan Alawi, and et al. Psychological Preparation in Handball: Theories and Applications. 1st edition, Cairo, Book Center for Publishing, 2003.
- Omar nabeel jalil. (2024). Some Offensive Formations and Their Relationship to Performance Level and Results of The Participating Teams in The Iraqi Handball Championship. *Journal of Sport Science*, 16(60), 102-110. <https://doi.org/10.26400/>
- Qasim Hassan Kazim Al-Badla. Using the Effect of Fixed and Variable Influence in Learning the Skill of Handling and its Development into the Skill of Shooting among Young Handball Players. Master's thesis, University of Babylon, College of Physical Education, 2006.\*

تأثير تمارينات خاصة في تطوير دقة تهديف ركلة الجزاء 10م بعد الخطأ الخامس  
للاعبي كرة قدم الصالات

## The Effect of Special Exercises in Developing the Accuracy of Scoring a Penalty kick 10 meters after the Fifth Mistake for Futsal Players

م.د تركي هلال كاظم سلمان

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Lect. Dr. Turki Hilal Kazim Salman (8)

University of Diyala

College of Physical Education and Sports Sciences

[turkihilal7@gmail.com](mailto:turkihilal7@gmail.com)

م.د مها ودود كمال

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Assis :Maha Wadud Kamal

Diyala University

College of Physical Education and Sport Sciences

الكلمات المفتاحية : تمارينات خاصة ، دقة تهديف ، الخطأ الخامس.

**Keywords: special exercises, scoring accuracy, fifth mistake.**

**المخلص:**

هدف البحث إلى اعداد تمارينات خاصة لتطوير دقة وتنفيذ ركلة (10م) بعد الخطأ الخامس للاعبي كرة قدم الصالات، والتعرف على تأثير التمارينات الخاصة لتطوير دقة وتنفيذ ركلة (10م) بعد الخطأ الخامس للاعبي كرة قدم الصالات، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، واختير مجتمع البحث وعينته بالطريقة العمدية وهم لاعبي كرة قدم الصالات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى البالغ عددهم 12 لاعباً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع كل 6 لاعبين لكل مجموعة، مثلوا مجتمع البحث تمثيلاً كاملاً، واستنتج الباحثين أن التدريب المتواصل والمتكرر المستمر يساعد في تطوير دقة وتنفيذ ركلة 10م بعد الخطأ الخامس للاعبي كرة قدم الصالات، ونتيجة لتطبيق مفردات التمارينات الخاصة فأنا نجد تطوراً في مهارة دقة وتنفيذ ركلة 10م بعد الخطأ الخامس للاعبي كرة قدم الصالات. وهذا يدل على أن مفردات التمارينات الخاصة قد أعدت بشكل صحيح بما يخدم هذا التطور، واستخدام

التمرينات والتدرج في الصعوبة كل هذه العوامل تساعد في تطوير الأداء الخططي والمهاري لدى عينة البحث من خلال نسب التطور التي ظهرت، ويوصي الباحثين أن الاستفادة من التمرينات الخاصة من قبل المهتمين في هذه اللعبة، ويكون التدريب على هذه المهارة مبكراً مع الفئات العمرية الصغيرة وضرورة إعطائها الوقت الكافي، وضرورة اعتماد التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثين التي تسهم في تطوير دقة التهديف للحالات الثابتة.

## Abstract:

The aim of the research is to identify and prepare special exercises to develop the accuracy and performance of the (10m) kick after the fifth mistake for futsal players. The researcher used the experimental method to suit the nature of the research. The sample has been selected intentionally, and they are 12 futsal players from the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala. They are divided into two groups, the experimental and control groups. Six players have been selected to represent each group. All represented the research community. The researcher finds out that continuous and repeated training helps in developing the accuracy and fulfillment of the 10m kick after the fifth mistake for futsal players. As a result of applying the basic steps of the special exercises, the researcher finds a kind of development in the skill of performing accurately of the 10m kick after the fifth mistake for futsal players. This indicates that the plans of the special exercises have been prepared correctly and the early and gradual use of exercises serve this development and help in developing the tactical and skill performance of the research sample. The researcher recommends that those who are interested in the game get benefits from these special exercises. The emphasis on training this skill early with young age groups, the necessity of giving sufficient time, and the necessity of adopting the special exercises prepared by the researcher all contribute to developing the accuracy of scoring for fixed cases.

## 1- المقدمة:

التدريب الرياضي علم يستمد جزءاً كبيراً من نظرياته وأساسه ومبادئه في تنفيذ عملياته من علوم أخرى كعلم وظائف الأعضاء والكيمياء الحياتية والتغذية، والتي تمتزج مع بعضها لتعمل على رفع الحالة التدريبية للرياضي، والتي من خلالها تتأثر مستويات اللاعبين نحو الايجابية وتحقق نتائج متقدمة ومتميزة، ويعتمد التدريب الرياضي الحديث على تركيز اهدافه لتنمية الجوانب البدنية، فكلما تحسنت امكانية الرياضي اللاهوائية او الهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر على مستوى الاداء البدني والمهاري، وذلك بوضع البرامج التدريبية التي تستند على الاسس العلمية.

وتعد التربية البدنية وعلوم الرياضة في صورتها الحديثة ونظمها وقواعدها السليمة وبأنواعها المتعددة، ميداناً مهماً في التربية العامة للمجتمعات، ومدى تطورها يعكس مدى تطور تلك المجتمعات واستقرارها ورفقيها، وكذلك تعد عنصراً مهماً ومميزاً في إعداد وتطوير القدرات والمواهب بدءاً من مراحل الاكتشاف وانتهاءً بتحقيق الإنجاز، إن أي تطور في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية لا يتحقق إلا من خلال تطوير وتحسين ورفع مستوى الإنجاز والذي لا يأتي إلا عن طريق الاستمرار بعملية التدريب الرياضية وتطورها وشمولها لدقائق التفاصيل التي يتشكل منها النشاط الرياضي الممارس، وإن العملية التدريبية يجب أن تعتمد على الأعداد المهاري والخططي والإعداد النفسي إضافة إلى الارتقاء بالمستوى البدني من خلال تطوير الصفات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة وغيرها من الصفات البدنية الأخرى، وإن افتقار العملية التدريبية لأحد العناصر السابقة يمكن أن يحدث خللاً في العملية التدريبية والذي سيؤثر بشكل سلبي على المستوى الرياضي وبالتالي ينحدر الإنجاز، ويرتبط الأداء المهاري بشكل عام بالقدرات البدنية ونتيجة لهذا الارتباط فقد بات من المهم أن يتميز لاعب كرة قدم الصالات بقدرات بدنية خاصة بنوع المهارة من أجل تكامل الشروط لتحقيق الهدف من أداء المهارة المطلوبة، ويعد التهديد من أهم المهارات الهجومية بكرة قدم الصالات ولكي يتقن اللاعب هذه المهارة فلا بد أن يمتلك المتطلبات البدنية والمهارية لها، فضلاً عن استخدام التنوع في التمرينات فيما يتعلق بأنواع التهديد من الثبات والحركة وتنظيم مفردات الوحدة التدريبية بشكل يركز على هذه المهارة ولا سيما أن هذه المهارة هي الحاسمة في تغيير النتيجة في جميع مباريات كرة قدم الصالات. وتكمن أهمية البحث من خلال استخدام تمرينات خاصة في تطوير دقة تهديد ركلة الجزاء 10م بعد الخطأ الخامس للاعبي كرة قدم الصالات.

**مشكلة البحث** برغم التطور المستمر والسريع الذي طرأ على اغلب الفعاليات الرياضية ومنها كرة قدم الصالات الا ان مستوى هذه اللعبة لايزال دون مستوى الطموح المطلوب لدى لاعبي منتخبات الجامعات مقارنة بلاعبي فرق الاندية ومع أن أغلب لاعبي منتخب الجامعات هم ينشطون في الأندية وذلك لما يتطلبه من فرق الجامعات كونها ركيزة اساسية، وإن من أهم أسباب عدم الوصول الى مستوى هذه المنتخبات هو ضعف الاعداد المهاري للاعبين، ومن خلال مشاهدات الباحثين الكثيرة على صعيد الدوري الممتاز فقد وجدو ضعفاً واضحاً لدى اللاعبين في تنفيذ بركلة 10متر بعد الخطأ الخامس بكرة قدم الصالات، مما حدا بهم الى استخدام تمرينات خاصة في تطوير دقة التهديد لركلة 10م بعد الخطأ الخامس للاعبي كرة قدم الصالات.

## هدف البحث:

1. اعداد تمارينات خاصة لتطوير دقة تنفيذ ركلة الجزاء (10م) بعد الخطأ الخامس للاعبين كرة قدم الصالات.
2. التعرف على تأثير التمارينات الخاصة لتطوير دقة تنفيذ ركلة الجزاء (10م) بعد الخطأ الخامس للاعبين كرة قدم الصالات.

## فروض البحث:

1. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
2. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

## مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: لاعبي كرة قدم الصالات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى.
- 2- المجال المكاني: ملعب كرة قدم الصالات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى.
- 3- المجال الزمني: للمدة من 2024/2/4 ولغاية 2024/3/11.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 1-2 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث.

### 2-2 مجتمع البحث وعينه

اختير مجتمع البحث وعينه بالطريقة العمدية وهم لاعبي كرة قدم الصالات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ عددهم 12 لاعباً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع كل 6 لاعبين لكل مجموعة، مثلوا مجتمع البحث تمثلاً كاملاً.

### 2-3 تكافؤ مجموعتي البحث

ولأجل تحقيق ذلك قام الباحثون بأجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات

الاتية:

- العمر بالسنة.
- الطول مقاساً بالسنتيمتر.
- الوزن مقاساً بالكيلوغرام.

والجدول رقم (1) يبين ذلك:

## الجدول (1)

المعالم الاحصائية وقيمة (ت) لعدد من متغيرات البحث للمجموعتين التجريبتين  
لتكافؤ مجموعتي البحث

قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	ع $\bar{+}$	س-	ع $\bar{+}$	س-	
1.431	0.517	20.375	0.462	20.75	العمر/سنة
0.035	6.289	176.125	6.886	176	الطول/سم
0.159	6.318	73.25	5.365	72.75	الوزن/كغم

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  ودرجة حرية (14) هي (2.14) ومن خلال الجدول (1) يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرات المذكورة اعلاه، اذ كانت قيم (ت) المحتسبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  ودرجة حرية (14)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

2-4-4 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

2-4-1 وسائل جمع البيانات

- المصادر العلمية.
- الاستبيان .
- المقابلة الشخصية.
- الاختبارات والقياسات.

2-4-2 الأدوات المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت نوع (Adanac) تقيس الزمن لاقرب 1/100 ثانية عدد (8).
- كرة قدم صالات.
- شاخص عدد (18).
- صافرة عدد (2).

2-4-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 الاختبارات البدنية والمهارية:

اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10م). (كامل: 2007: 82)

اسم الاختبار: اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10م).

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس وكرة خاصة بكرة القدم للصالات عدد (3) وهدف

مقسم بواسطة حبال على (9) أقسام وشاخص واستمارة تسجيل وصافرة.

طريقة الأداء: يقف المختبر على بعد (10م) من الهدف وعند إعطاء الإشارة يقوم بالتهديف.

التسجيل: تعطى للمختبر (3) محاولات إذ يتم تسجيل الدرجات حسب الموقع.



الشكل (1)

يوضح اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10م)

#### 2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث مع فريق العمل تجربة استطلاعية على (2) لاعبين من خارج مجتمع البحث وقد تم استبعادهم عند تنفيذ إجراءات البحث الأساسية وذلك يوم 2024/2/4، وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

- التعرف على الأخطاء والمعوقات التي قد ترافق التجربة.
- التعرف على مدى صلاحية الأدوات المستخدمة.
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لتنفيذ القياسات والاختبارات.

#### 2-4-3 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبار القبلي على أفراد عينة البحث قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي وذلك لتحديد مستوى دقة تنفيذ ركلة الجزاء، وذلك يوم 2024/2/8 وفي قاعة الشهيد الدكتور مصطفى عبدالجليل للألعاب الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.

#### 2-4-4 التمرينات المستخدمة في البحث:

شرع الباحث بتطبيق التمرينات على أفراد المجموعة التجريبية وذلك في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية وبمدتها (30) دقيقة إذ اشتملت على مجموعة التمرينات لتطوير دقة تنفيذ ركلة 10م بكرة قدم الصالات وقد راع الباحث النواحي العلمية والدقة في تنفيذ التمرينات، إذ طبقت للفترة من 2024/2/11 ولغاية 2024/3/6 ولمدة (4) أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع.

## 2-4-5 الاختبارات البعدية

أجريت الاختبارات البعدية على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء من تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث وذلك يوم 2024/3/11 وبنفس إجراءات الاختبارات القبليّة، وبحضور فريق العمل المساعد.

## 2-5 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج النتائج.

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لدقة تهديف ركلة 10م بكرة قدم الصالات:

### الجدول (2)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث

المجموعة	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
التجريبية	القبلي	4.344	1.211	0.494	8.281	0.000	معنوي
	البعدي	12.132	1.366	0.567			
الضابطة	القبلي	4.167	1.169	0.478	5.222	0.003	معنوي
	البعدي	7.002	0.894	0.365			

3-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار دقة تهديف ركلة 10م بكرة قدم الصالات:

### الجدول (3)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمتغيرات البحث

الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
التجريبية	12.132	1.366	0.567	8.001	0.000	معنوي
الضابطة	7.002	0.894	0.365			

## 3-3 مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي ظهرت يرى الباحث ان دقة تهديف ركلة (10م) بكرة قدم الصالات قد ظهرت هذه الفروق هو فرق موضوعي ومنطقي على ضوء الاسباب

المنطقية والموضوعية التي من خلالها ظهرت هذه الفروق وهو تعرض افراد هذه المجموعة الى مجموعة من متغيرات البحث وهي التمرينات الخاصة بركلة الجزاء ضمن اطار منهج تدريبي ومنظم وفق المفاهيم العلمية المعتمدة على ضوء المصادر والمراجع بهذا الخصوص. وان تنفيذ افراد هذه المجموعة على تنفيذ التمرينات اسهم بشكل ايجابي بإظهار هذه الفروق من خلال المعالجات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية مقارنةً بالاختبارات القبليّة، ويعزو الباحث هذا التطور بهذه المهارة لما لها من اهمية في مجمل العملية التدريبية اضافة الى انها تعتبر التتويج النهائي لجميع المهارات التي يقوم بها لاعب كرة قدم الصالات، ان هذه المهارة تحتاج الى تكرارات كثيرة ضمن اطار الوحدات التدريبية، وبما ان المنهج احتوى على تمارين تطبيقية علمية تم تنفيذها من قبل اللاعبين خلال أزمّة الوحدات التدريبية وبتكرارات مبرمجة اضافة الى ان مهارة التهديف تحتاج قدرات بدنية خاصة لتنفيذ مثل هذه المهارة والتي تتميز بالقوة والسرعة فضلا عن عامل الدقة الذي يعتبر العامل الحاسم بتسجيل اصابة من مرمى الخصم، ولان فاعلية الاداء المهاري يجب ان تتوج بأصابة المرمى بدقة عالية والتي تحتاج الى تركيز عالي فضلاً عن توافقات عضلية عصبية متناسقة لاداء مثل هكذا مهارات بنجاح وفعالية وان تنفيذ هذه المهارات من خلال التشويق الذي تخلقه للاعبين اثناء تأدية التكرارات المتعددة اثناء تنفيذ التمارين التطبيقية وابعاد اللاعبين عن الملل الذي تخلقه التمارين المتكررة وهذا يتفق مع ما ذكره وجيه محجوب "اذ يلعب الاعجاب بالحركة والدافع لها دور كبير في عملية تعلم المهارة واتقانها" (محجوب:1985: 87).

يسعى اللاعبون إلى الوصول إلى مستويات أعلى من الأداء، مما يدفعهم للتركيز على المهارات التي يحتاجون إلى تحسينها. في حالة لاعبي كرة قدم الصالات، على سبيل المثال، قد يركزون على تمارين التسديد، التمريرات، بهدف تحسين الأداء الفردي والجماعي. الدافع الداخلي يدفعهم لبذل جهد أكبر في هذه التمرينات، (Abdulridha:2023: 37) ويشير كل من (هلال والريبيعي، 2022) إلى أن الأداء المهاري بشكل عام بالقدرات البدنية ونتيجةً لهذا الارتباط فقد بات من المهم ان يتميز لاعب كرة القدم للصالات بقدرات بدنية خاصة بنوع المهارة من اجل تكامل الشروط لتحقيق الهدف من اداء المهارة المطلوبة (هلال والريبيعي:2022: 61).

ويرى الباحث بأن اهم ما يميز تنفيذ ركلة الجزاء بعد الخطأ الخامس هو دقة ادائها وإصابة المرمى بشكل ناجح وهي تأتي عن طريق خلق التركيز العالي لتنفيذ الواجبات الفنية لهذه المهارة بدقة عالية، وهذا يتقف مع ما ذكره حنفي محمود مختار

لكي يستطيع اللاعب اداء المهارة بالطريقة المثالية لا بد ان تكون عضلاته قوية حتى يستطيع ان يبذل الجهد المطلوب وخاصة في المباريات تحت ضغط فالقوة تساعده في التغلب على الخصم من جهة ومن جهة اخرى يستطيع ان يؤدي المهارة بالقوة المطلوبة" (مختار:1998: 94).

تعد التمرينات الرياضية من العوامل المحورية في تطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية لدى الرياضيين. يرتبط الإدراك الحركي بشكل وثيق بقدرة الفرد على التنسيق بين الحركات الجسدية والمحفزات البيئية في اللحظات الدقيقة. في رياضة كرة القدم، يشكل الإدراك الحركي أثناء تنفيذ ركلة الـ 10م عنصراً حاسماً في دقة التسديد، حيث يتطلب ذلك قدرة عالية على التفاعل السريع والتحكم العضلي. تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين التمرينات والإدراك الحركي وتأثيرهما على أداء اللاعبين في هذا السياق. (Khurshid:2024: 206)

"وان استخدام التكرارات الصحيحة للمهارات المختارة و التمرينات الخاصة و معالجة و تصحيح الاخطاء وباسلوب علمي صحيح و تربوي و اتاحة الفرصة للاعبين باداء اكثر عدد من التكرارات الصحيحة و توجيههم نحو الاداء الدقيق مما لعب دورا بارزا في اوصولهم للمستوى الأفضل" (جبارة:2023: 186) وان خلق التمرينات من خلال المنهج التدريبي على وفق المشابهة الى المنافسة و التنوع في التمرينات و الاختلافات في تنفيذها بتكرارات مختلفة ، تعمل على اتقان هذه المهارات التي يبغى الباحث تطويرها من خلال هذه المفردات والتي تعمل بدورها بشكل ايجابي عند اتقانها ، وهي تعبير طبيعي لما يريده الباحث من خلال التدريب وتنفيذ هذه المهارات بالمنافسة عند تعرض اللاعبين لهذه المنافسة، . وان هذا التنوع في التدريبات من خلال الوحدات التدريبية التي تنفذها اللاعبون هي التي خلقت التكيفات على اداء المهارات بأتقان ومنها مهارات المناولة والاستلام تحت اي ظرف من ظروف الاداء خلال المنافسة مع الزميل او مع لاعبي الفريق الخصم، ويتفق مع ما ذكره علي بن صالح الحمرة وري حيث يذكر بأنه " الذي لا يمكن زواله بسهولة هو المهارات الخاصة للعبة حيث انها عندما يكتسبها اللاعب ويتقنها يكون من الصعب زوالها لذا فهي تعتبر افضل استثمار لكل الجهود المبذولة لخدمة اللاعب والارتقاء لمستوى ادائه المهاري" (الحمرة وري:1994: 327).

#### 4- الخاتمة:

في ضوء مناقشة النتائج استنتج الباحثون أن التدريب المتواصل والمتكرر المستمر يساعد في تطوير مهارة تهديف ركلة 10م بعد الخطأ الخامس للاعبي كرة قدم

الصالات، ونتيجة لتطبيق مفردات التمرينات الخاصة فأنا نجد تطوراً في مهارة تهديف ركلة 10م بعد الخطأ الخامس للاعبين كرة قدم الصالات. وهذا يدل على أن مفردات التمرينات الخاصة قد أعدت بشكل صحيح بما يخدم هذا التطور، واستخدام التمرينات والتدرج في الصعوبة كل هذه العوامل تساعد في تطوير الأداء الخططي والمهاري لدى عينة البحث من خلال نسب التطور التي ظهرت.

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثون أن الاستفادة من التمرينات الخاصة من قبل المهتمين في هذه اللعبة، ويكون التدريب على هذه المهارة مبكراً مع الفئات العمرية الصغيرة وضرورة إعطائها الوقت الكافي، وضرورة الاعتماد على استخدام التمرينات المعدة التي تسهم في تطوير دقة التهديف للحالات الثابتة.

### References:

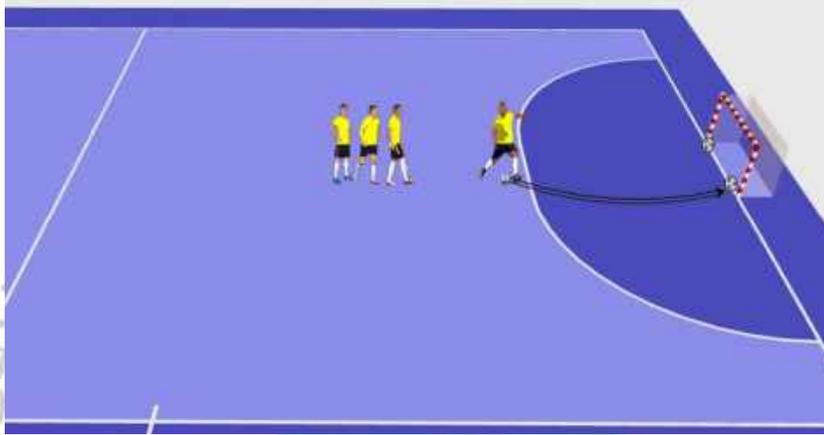
- Abdulridha, S. S. (2023). Achievement motivation and self-confidence and their relationship to the performance of the scoring skill of the players of the Diyala University team in futsal football. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 15(55).
- Ali bin Saleh Al-Hamra Wari. Sports Training Science. (Benghazi: Khan Yunis University Publications, 1994).
- Hanfi Mahmoud Mukhtar. Technical Director of Football. (Cairo, Book Center for Publishing, 1998).
- Khurshid, I. B. (2024). The kinesthetic perception and relationship to the accuracy of scoring among the players of Bilad Al-Rafidain Football Club. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 16(60).
- M. M. Turki Hilal Kazim, Samer Saadoun Abdul-Ridha Al-Rubaie's Games Coach, & Prof. Dr. Bashair Rahim. (2022). The Effect of a Proposed Training Method on Developing some Offensive Skills at the Moment of Ball Possession among Players of the University of Diyala Futsal Team. *Journal of Sports Sciences*, 14(51), 59-71.
- Taha, H. N., & Merza, T. A. (2024). The Effect of Small Side Games on a Number of physical abilities of football school players aged (13-14) years. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 16(59).
- Wajih Mahjoub., Kinesiology, Movement (Motor) Learning. (Mosul, University of Mosul, 1985).
- Wissam Abdul Razzaq Jabara. (2023). The Effect of Special Exercises on Developing the Suppression Skill for Futsal Players Aged (14-16) Years. *Journal of Sports Sciences*, 15(58), 176-189.

- Wissam Shamel Kamel. The Effect of physical Effort on some Special Physical Abilities, Biokinematic Variables, and the Level of Performance of the Scoring Skill in Five-a-side football. (Master's thesis. College of Physical Education/University of Baghdad, 2007).

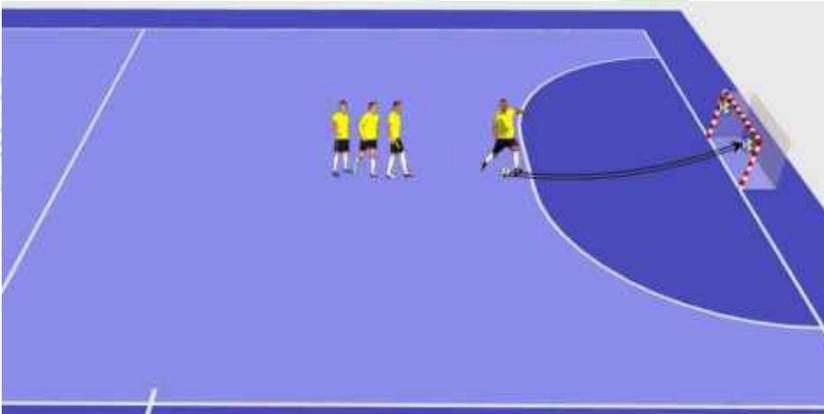
### الملحق (1)

#### التمرينات المستخدمة في البحث

التمرين (1) التهديف نحو كرات موضوعة في زوايا المرمى السفلى من مسافة 6م.



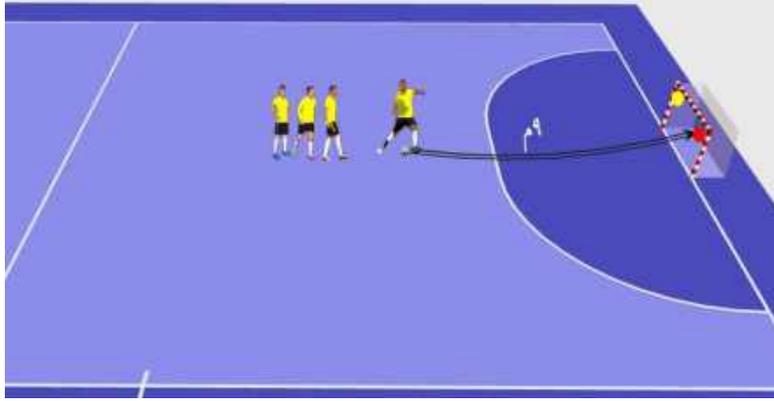
التمرين (2) التهديف نحو كرات ملونة ملقاة في زوايا المرمى العليا من مسافة 6م.



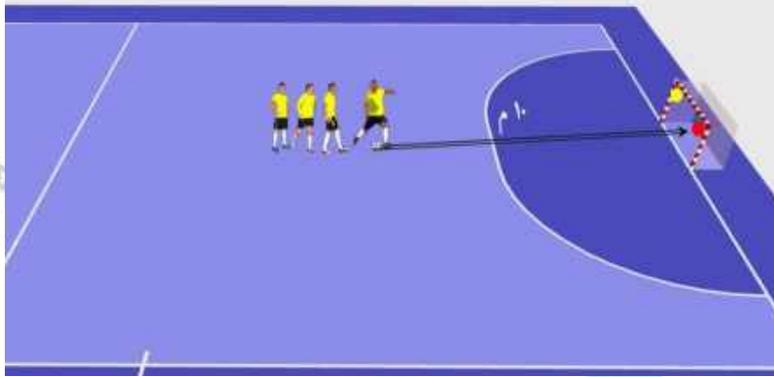
التمرين (3) التهديف نحو شواخص موضوع داخل المرمى عند الاركان مع وجود حارس المرمى من مسافة 7م.



التمرين (4) التهديف نحو كرات ملونة ومعلقة عند اركان المرمى العليا من مسافة 9م.



التمرين (5) التهديف نحو كرات ملونة ومعلقة عند اركان المرمى من مسافة 10م.



## **The Effect of the Weight Watchers Diet on the Body Composition and Blood Parameters in Obese Men.**

Dr.Diyar Muhammed Ali

University of Garmian

Department of Physical Education

PhD in Exercise Physiology

Email: [diyar.mohammed@garmian.edu.krd](mailto:diyar.mohammed@garmian.edu.krd)

**Keywords: Body composition, Blood variables, and Weight Watcher (WW)**

### **Abstract:**

The purpose of this study is to determine how a short-term diet program altered body shape and blood variables in obese men in Garmian-Kurdistan (Iraq). A total of 40 obese men were the sample of this investigation. The diet program is the sole focus of weight loss. Body fat, Basal metabolic rate (BMR), and body mass index (BMI) were all calculated to assess body composition. Blood variables comprising total cholesterol, triglycerides (TG), systolic and diastolic respiratory rate were assessed prior to and following the short-term weight loss. Weight, body fat, BMR, and BMI all reduced considerably in the post-test ( $t = 3.978$  P value 0.07,  $t = 4.895$  P value 0.02,  $t = 3.202$  P value 0.003, and  $t = 1.182$  P value 0.02, respectively). The last test revealed a significant reduction in the levels of total cholesterol ( $t = 9.711$  P value 0.002), TG ( $t = 6.579$  P value 0.06), systolic ( $t = 1.099$  P value 0.01), and diastolic ( $t = 1.297$  P value 0.01) blood pressure. As the detrimental effects of total cholesterol and TG on blood pressure gradually increase patient's health, conclusion during a month, both low-carbohydrate and low-fat dietary regimens shown more prominent weight loss results compared to people who did not experience any dietary mediation. In spite of the fact that there were slight varieties in weight loss among individuals, these disparities are unlikely to hold significant importance for people looking for to shed pounds. Consequently, this finding fortifies the recommendation of endorsing a diet program to patients pointing to achieve weight loss. It is anticipated that recommendations for a diet program without health risks would be necessary.

### **Introduction:**

Obesity is becoming a more common health problem in society today (1). Obesity is linked to an increased risk of gallbladder disease (2), hypertension (3, 4), diabetes (5, 6), coronary heart disease (CHD), osteoarthritis, cancer death (7), and a shorter life expectancy (8, 9). Obesity has been linked to negative social and psychological repercussions such as

bias (10), discrimination (11), and a lower quality of life (12, 13). Obesity control requires more effective treatment strategies immediately (14). Obesity appears to be linked to total caloric intake (15) or energy density of one's diet and a diet that generates a negative energy balance remains an important aspect of obesity management (16, 17). Reducing the caloric density of meals while increasing food volume are two strategies for achieving the challenging task of eating less than desired by adding fluids (18, 19), bulk (20, 21) or their combination (22) or by enhancing satiety with various anorectic medications or high-satiety macronutrient combinations. Satiety is linked to the amount of protein, fiber, and water in diets, as well as the amount of fat and palatability (23, 24). However, there may be a twofold difference in satiety ratings within food groups, implying that certain meals promote greater satiety regardless of macronutrient amount or energy density (25, 26). Obesity affects people all over the world, with 10.8% of men and 14.9% of women having a BMI of less than 30 kg/m<sup>2</sup> (27). Dietary changes, a sedentary lifestyle, stunting, the promotion of high-fat foods, and a negative body image are all possible risk factors for obesity in the Eastern Mediterranean region (28). Moreover, the likelihood of experiencing overweight or obesity escalates as individuals grow older (29, 30) and older age (31, 32). As a result, the purpose of this study was to (a) determine the effects of short-term weight loss on body composition and blood variables in obese males. (b) To look into any issues that may arise throughout those weight-loss periods, and (c) to recommend the most successful and non-harmful weight-loss technique.

## **Method**

### **Participants**

A group of 60 males were enlisted from the obese population. Nevertheless, 20 individuals had to be excluded from the sample due to medical conditions such as COVID-19, heart disease, kidney illness, and diabetes. Consequently, the final group consisted of 40 obese men. Healthy volunteers, with an average age (mean SD: age = 33.75 4.74years) were invited to partake in the dietary intervention program. This study incorporated existing knowledge and general test results, along with the laboratory facilities offered by Jihan Clinical & Lab in Kalar (Garmian).

### **Diet**

We have incorporated meal plans that provide daily macronutrient and calorie intake recommendations for a specific duration of 4 weeks, following the WW (Weight Watchers) diet. The WW diet is recognized as one of the few effective weight-loss plans that align with the U.S. Dietary Guidelines (33). It also adheres to the weight-loss behavioral lifestyle interventions standards set by the Food and Drug Administration. Expert panels such as the obesity society (TOS), the American college of

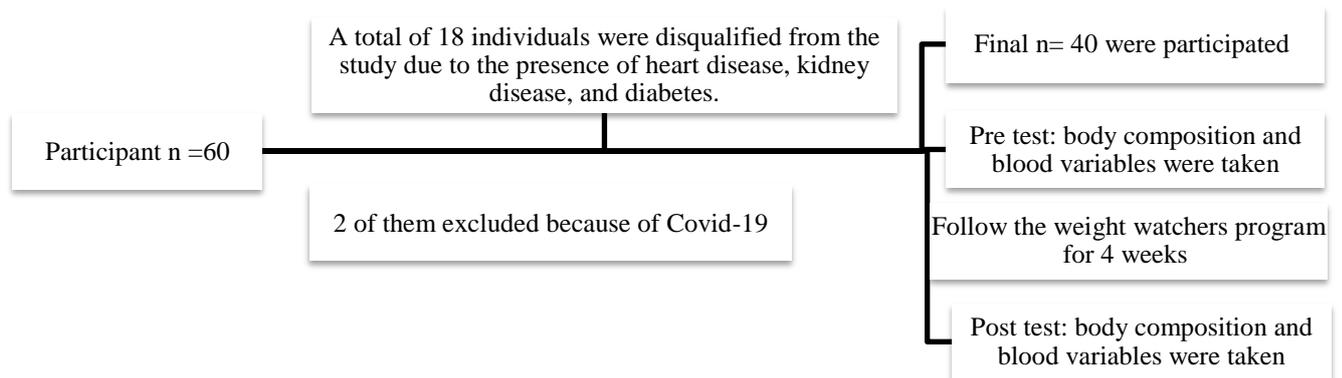
Cardiology (ACC), the American Heart Association (AHA), the United Kingdom's National Institute for Health and Care Excellence, and the Australian government's National Health and Medical Research Council have endorsed this approach. In this program, participants are required to track their daily points, with each point equivalent to approximately 50 calories, based on their current weight and weight loss goals (34). Although there is no specific recommendation for macronutrient intake, this program largely aligns with the acceptable macronutrient distribution ranges for adults outlined by the National Academy of Sciences, which suggest 45-65% carbohydrates, 10-35% protein, and 20-35% fats. While meal replacement options are allowed, they must primarily consist of natural foods and should not contain any pharmacological substances.

### Criteria for Eligibility

In order to investigate the effects of a popular brand diet on obese men, we conducted a randomized clinical trial (RCT). The participants in this study were obese men aged 22-39 years, with a body mass index (BMI) of 30 or higher. The RCT involved assigning these individuals to follow the popular brand diet, as outlined in our study protocol (35). We specifically included RCTs with a follow-up period of at least 4 weeks, which demonstrated either weight loss or a reduction in BMI.

For our study, we selected a sample of 40 men from Garmian-Kurdistan/Iraq. It is worth noting that the majority of these participants were physically inactive. The main focus of our diet program was to assess changes in body composition.

Table 1: Time line for the tests



### The experimental design

The purpose of this study was to see how an obese man would respond to a four-week diet program, and all came to the lab on two separate occasions, one for pre-test and the other for post-test.

Table 2: Physical characteristics of the subjects (n=40)

Characteristic	Mean, SD
Age (yr)	33.75 ± 4.74
Height (cm)	172.9 ± 4.36
Weight (kg) <sup>2</sup>	94.6 ± 5.97
Body mass index (kg/m <sup>2</sup> )	31.62 ± 1.23

A total of 60 male participants hailing from Garmian-Iraq were recruited for this research endeavor. However, a subset of 20 individuals had to be excluded from the study due to health concerns. The age range of the remaining participants spanned from 22 to 39 years, with a notable proportion of them leading sedentary lifestyles. The dietary intervention implemented aimed at enhancing both body composition and blood parameters.

### Experimental procedures

The data collection involved various measurements pertaining to body composition and blood variables. Specifically, weight, body fat, Basal metabolic rate (BMR), and body mass index (BMI) were determined using a body analysis technique known as GS6.5 B. S161118S1544, manufactured conducted in Guangdong-China. Blood samples were obtained from the antecubital vein both before and after the test. The levels of TG and cholesterol in the blood, as well as systolic and diastolic blood pressure, were measured using the Cobas e 411 analyzer, manufactured by Roche Diagnostics GmbH in Germany. To facilitate the weight loss process over a 3-day period, a nutritionist provided guidance in implementing the Weight Watchers (WW) diet program. During this time, participants consumed only half of their usual calorie intake, with their diets consisting of 55% carbohydrates, 35% fat, and 10% protein.

### Analytical statistics

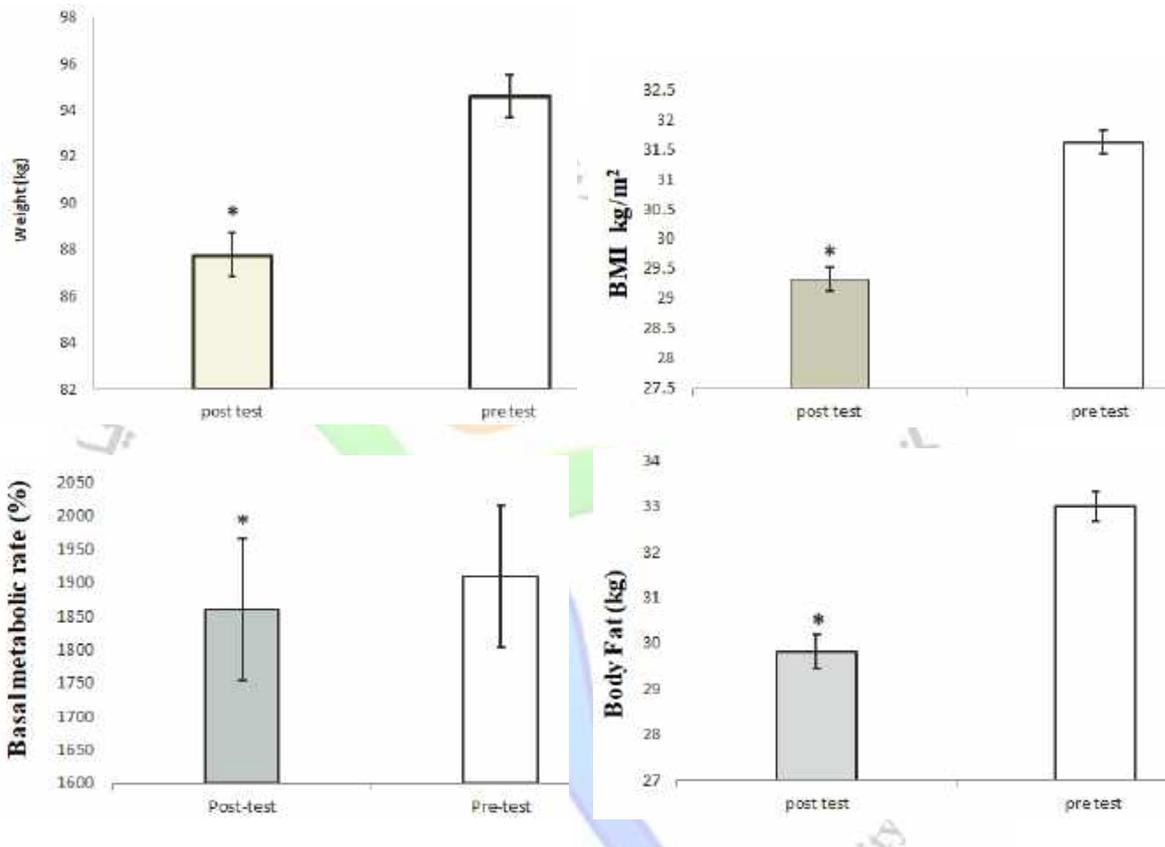
To identify differences in body composition and blood variables before and after the 4-weeks, data were analyzed using IBM SPSS Statistics ver. 25.0 (IBM Co., Armonk, NY, USA) Paired Sample T-Test for Means. Statistical significance was set at P 0.05 for all tests.

### Result

Table 3 presents the alterations in body composition following a four-week period of short-term weight loss. The results indicate notable discrepancies between the pre and post-tests. Specifically, the weight exhibited a significant change ( $t = 3.978$ ,  $P = 0.07$ ), as did the BMI ( $t = 4.895$ ,  $P = 0.02$ ), body fat ( $t = 3.202$ ,  $P = 0.003$ ), and BMR ( $t = 1.182$ ,  $P = 0.02$ ).

Table 3: illustrates the alterations in body composition.

Variable	Pre-test	Post-test	t	P value
Weight (kg) <sup>2</sup>	94.6 ± 5.97	87.75 ± 5.71	3.978	0.07
BMI (kg/m <sup>2</sup> ) <sup>2</sup>	31.62 ± 1.23	29.33 ± 1.24	4.895	0.02
Body fat (kg)	33 ± 2.06	29.82 ± 2.28	3.202	0.003
Basal metabolic rate (%)	1910.3 ± 673.76	1860.2 ± 642.2	1.182	0.02

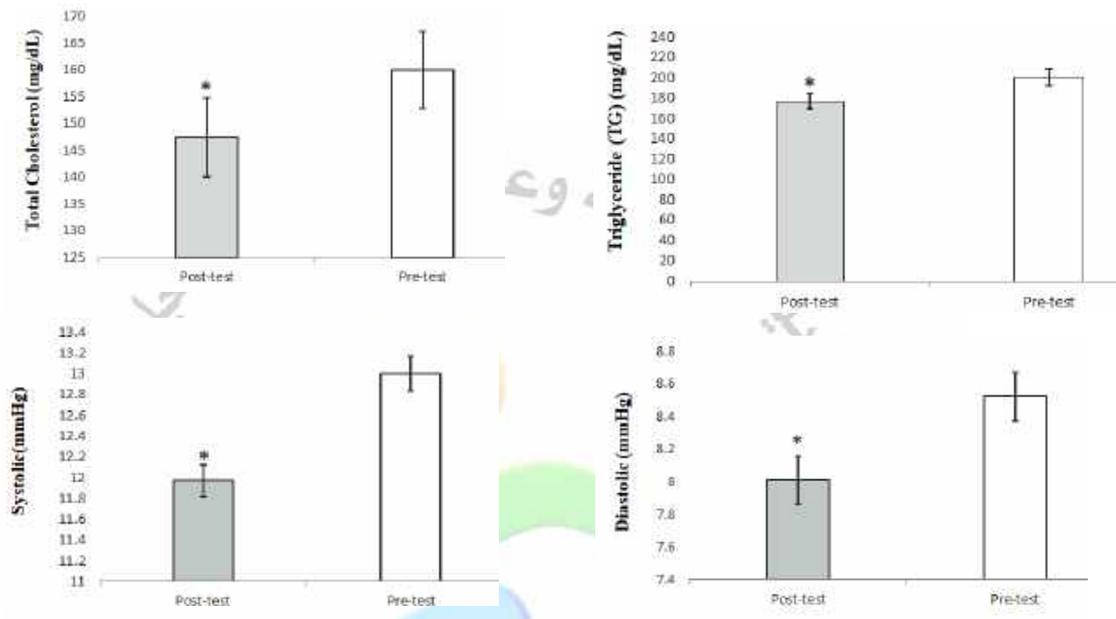


The Graphs presented depict the variances observed in body composition before and after conducting the tests.

Table 4 displays the changes in blood parameters following a four-week period of short-term weight loss, as evidenced by the research findings. Notably, there were significant reductions in the levels of total cholesterol ( $t = 9.711$ ,  $P = 0.002$ ), TG ( $t = 6.579$ ,  $P = 0.06$ ), Systolic ( $t = 1.099$ ,  $P = 0.01$ ), and Diastolic ( $t = 1.297$ ,  $P = 0.01$ ). These findings emphasize the noteworthy disparities observed in the blood variables prior to and after the implementation of the weight loss intervention.

Table 4: Changes in blood variables

Variable	Pre	Post	t	P-value
Total cholesterol (mg/dL)	160 ± 45.51	147.42 ± 46.14	9.711	0.002
Triglyceride (TG) (mg/dL)	200.47 ± 49.88	176.87 ± 46.14	6.579	0.06
Systolic(mmHg)	13 ± 1.04	11.975 ± 0.96	1.099	0.01
Diastolic (mmHg)	8.52 ± 0.14	8.01 ± 0.12	1.297	0.01



The graphs presented depict the variances observed in body composition before and after conducting the tests.

### Discussion

The results of this investigation revealed that alterations in body composition resulting from temporary weight reduction had minimal impact on body fat levels, in contrast to previous research that indicated notable reductions in body fluid, lean body mass, and overall body weight (36, 37, 38, and 39). In the realm of blood parameters, there was a notable reduction observed in total cholesterol, triglycerides, as well as systolic and diastolic blood pressure. A group of specialists have uncovered that temporary weight loss brings about modifications in the functioning of blood lipids and antioxidants, as per their findings. (40, 41, 42). These findings back up previous weight-reduction guidelines, indicating that most calorie-restricting diets result in clinically significant weight loss if followed for the duration of the plan (43). Based on the research findings, showed malnutrition resulting from weight loss and the loss of lean body mass due to a brief dietary regimen leads to a decline in body fat, basal metabolic rate, and cardiopulmonary function. Conversely, the Weight Watcher diet has shown potential in reducing short-term blood variables

including total cholesterol, triglycerides, and blood pressure. These conclusions align with previous studies conducted in this field. (44), we reported that weight loss slowed after 4 weeks, suggesting that future dietary program trials should concentrate on long-term weight maintenance (45). Our results suggest that patients should choose the diet program that has the fewest challenges to adherence among those associated with the greatest weight loss. Although our study focused on diet programs and strategies, patients may have more options as they try to stick to diet and lifestyle adjustments. Blood parameters play a vital role in assessing health status and physical performance, whether in obese individuals or athletes. In the case of obesity, changes in body composition and blood parameters, such as elevated triglyceride levels and decreased insulin sensitivity, negatively affect physical and health efficiency. In contrast, high athletic performance requires optimal levels of blood components, which enhance the blood's ability to carry oxygen. Therefore, regulating blood parameters through diet or natural supplements directly contributes to improving athletic performance by supporting physiological balance and increasing metabolic efficiency in athletes compared to non-athletes or obese individuals. (HAIDAR:2019: 765)

## Conclusions

During a month, both low-carbohydrate and low-fat dietary regimens exhibited greater weight loss outcomes compared to individuals who did not undergo any dietary intervention. Although there were slight variations in weight loss among individuals, these disparities are unlikely to hold significant importance for individuals seeking to shed pounds. Moreover Obesity is a standalone risk element for the advancement and worsening of hypertension, cardiovascular disease, and chronic heart disease. Consequently, this finding reinforces the recommendation of prescribing a diet program to patients aiming to achieve weight loss.

## References

- Allison DB, Fontaine KR, Manson JE, Stevens J, VanItallie TB. Annual deaths attributable to obesity in the United States. *Jama*. 1999 Oct 27;282(16):1530-8.
- Ananthapavan J, Peterson A, Sacks G. Paying people to lose weight: the effectiveness of financial incentives provided by health insurers for the prevention and management of overweight and obesity—a systematic review. *Obesity reviews*. 2018 May;19(5):605-13.
- Artioli GG, Iglesias RT, Franchini E, Gualano B, Kashiwagura DB, Solis MY, Benatti FB, Fuchs M, Lancha Junior AH. Rapid weight loss followed by recovery time does not affect judo-related performance. *Journal of sports sciences*. 2010 Jan 1;28(1):21-32.
- Biswas T, Garnett SP, Pervin S, Rawal LB. The prevalence of underweight, overweight and obesity in Bangladeshi adults: Data from a national survey. *PloS one*. 2017 May 16;12(5):e0177395.

- Brewer CJ, Balen AH. Focus on obesity. *Reproduction*. 2010;140(3):347-64.
- Brito CJ, Roas AF, Brito IS, Marins JC, Córdova C, Franchini E. Methods of body-mass reduction by combat sport athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*. 2012 Apr 1;22(2):89-97.
- Burton-Freeman B. Dietary fiber and energy regulation. *The Journal of nutrition*. 2000 Feb 1;130(2):272S-5S.
- Curhan GC, Willett WC, Rimm EB, Spiegelman D, Ascherio AL, Stampfer MJ. Birth weight and adult hypertension, diabetes mellitus, and obesity in US men. *Circulation*. 1996 Dec 15;94(12):3246-50.
- Curioni CC, Lourenco PM. Long-term weight loss after diet and exercise: a systematic review. *International journal of obesity*. 2005 Oct;29(10):1168-74.
- Daniels, M.C. and Popkin, B.M., 2010. Impact of water intake on energy intake and weight status: a systematic review. *Nutrition reviews*, 68(9), pp.505-521.
- Di Cesare M, Bentham J, Stevens GA, Zhou B, Danaei G, Lu Y, Bixby H, Cowan MJ, Riley LM, Hajifathalian K, Fortunato L. Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: a pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants. *The Lancet*. 2016;387(10026):1377-96.
- Frohlich ED, Messerli FH, Reisin EF, Dunn FG. The problem of obesity and hypertension. *Hypertension*. 1983 Sep;5(5\_pt\_2):III71.
- Gardner, C.D., Vadiveloo, M.K., Petersen, K.S., Anderson, C.A., Springfield, S., Van Horn, L., Khera, A., Lamendola, C., Mayo, S.M., Joseph, J.J. and American Heart Association Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health, 2023. Popular dietary patterns: alignment with American Heart Association 2021 dietary guidance: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 147(22), pp.1715-1730.
- HAIDAR, A. K., MAHMMOOD, A. S., & NSAIF, W. S. (2019). The Effect of Using *Nigella sativa* (Black Caraway) on the level Erythropoietin and the Achievement of 1500 meters Wheelchair Racing. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 11(4).
- Holt SH, Brand Miller JC, Petocz P, Farmakalidis E. A satiety index of common foods. *European journal of clinical nutrition*. 1995 Sep 1;49(9):675-90.
- Holt SH, Brand-Miller JC, Stitt PA. The effects of equal-energy portions of different breads on blood glucose levels, feelings of fullness and subsequent food intake. *Journal of the American Dietetic Association*. 2001 Jul 1;101(7):767-73.
- Howarth NC, Saltzman E, Roberts SB. Dietary fiber and weight regulation. *Nutrition reviews*. 2001 May 1;59(5):129-39.
- Jensen MD, Ryan DH, Apovian CM, Ard JD, Comuzzie AG, Donato KA. 2013 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and The Obesity Society. *Circulation*. 2014 Jun 24;129(25 Suppl 2):S139-40.
- Johnston BC, Kanters S, Bandayrel K, Wu P, Naji F, Siemieniuk RA, Ball GD, Busse JW, Thorlund K, Guyatt G, Jansen JP. Comparison of weight loss among named diet programs in overweight and obese adults: a meta-analysis. *Jama*. 2014 Sep 3;312(9):923-33.
- Jung RT. Obesity as a disease. *British medical bulletin*. 1997 Jan 1;53(2):307-21.

- Kerr J, Anderson C, Lippman SM. Physical activity, sedentary behaviour, diet, and cancer: an update and emerging new evidence. *The Lancet Oncology*. 2017 Aug 1;18(8):e457-71.
- Kolotkin RL, Meter K, Williams GR. Quality of life and obesity. *Obesity reviews*. 2001 Nov;2(4):219-29.
- Marti A, Marcos A, Martinez JA. Obesity and immune function relationships. *Obesity reviews*. 2001 May;2(2):131-40.
- Mendes SH, Tritto AC, Guilherme JP, Solis MY, Vieira DE, Franchini E, Lancha AH, Artioli GG. Effect of rapid weight loss on performance in combat sport male athletes: does adaptation to chronic weight cycling play a role?. *British journal of sports medicine*. 2013 Dec 1;47(18):1155-60.
- Mkuu RS, Epnere K, Chowdhury MA. Peer reviewed: prevalence and predictors of overweight and obesity among Kenyan women. *Preventing chronic disease*. 2018;15.
- Muhammad, O. A. H. (2024). The effect of ballistic training on some indicators of blood and skill performance For young volleyball players. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 16(59).
- Musaiger AO. Overweight and obesity in eastern mediterranean region: prevalence and possible causes. *Journal of obesity*. 2011 Sep 18;2011.
- Narkiewicz K. Obesity and hypertension—the issue is more complex than we thought. *Nephrology dialysis transplantation*. 2006 Feb 1;21(2):264-7.
- Norton, G.N.M., Anderson, A.S. and Hetherington, M.M., 2006. Volume and variety: relative effects on food intake. *Physiology & Behavior*, 87(4), pp.714-722.
- Patel, M.L., Hopkins, C.M., Brooks, T.L. and Bennett, G.G., 2019. Comparing self-monitoring strategies for weight loss in a smartphone app: randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(2), p.e12209.
- Pettersson S, Berg CM. Hydration status in elite wrestlers, judokas, boxers, and taekwondo athletes on competition day. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*. 2014 Jun 1;24(3):267-75.
- Phelan SM, Burgess DJ, Yeazel MW, Hellerstedt WL, Griffin JM, van Ryn M. Impact of weight bias and stigma on quality of care and outcomes for patients with obesity. *obesity reviews*. 2015 Apr;16(4):319-26.
- Pi-Sunyer X. The medical risks of obesity. *Postgraduate medicine*. 2009 Nov 1;121(6):21-33.
- Puhl R, Brownell KD. Bias, discrimination and obesity. *Health and Human Rights in a Changing World*. 2013 Jul 4:581-606.
- Rhyu HS, Cho SY, Roh HT. The effects of ketogenic diet on oxidative stress and antioxidative capacity markers of Taekwondo athletes. *Journal of exercise rehabilitation*. 2014 Dec;10(6):362.
- Rolls BJ, Roe LS, Meengs JS. Salad and satiety: energy density and portion size of a first-course salad affect energy intake at lunch. *Journal of the American Dietetic Association*. 2004 Oct 1;104(10):1570-6.
- Rolls BJ. The role of energy density in the overconsumption of fat. *The Journal of nutrition*. 2000 Feb 1;130(2):268S-71S.
- Shabu SA. Prevalence of overweight/obesity and associated factors in adults in Erbil, Iraq: A household survey. *Zanco Journal of Medical Sciences (Zanco J Med Sci)*. 2019 Apr 23;23(1):128-34.

- Slater GJ, Rice AJ, Sharpe K, Mujika I, Jenkins D, Hahn AG. Body-mass management of Australian lightweight rowers prior to and during competition. *Med Sci Sports Exerc.* 2005 May 1;37(5):860-6.
- Slavin J, Green H. Dietary fibre and satiety. *Nutrition Bulletin.* 2007 Mar;32:32-42.
- Steen SN, Oppliger RA, Brownell KD. Metabolic effects of repeated weight loss and regain in adolescent wrestlers. *Jama.* 1988 Jul 1;260(1):47-50.
- Stubbs, R.J. and Whybrow, S., 2004. Energy density, diet composition and palatability: influences on overall food energy intake in humans. *Physiology & behavior*, 81(5), pp.755-764.
- Sutin AR, Terracciano A. Perceived weight discrimination and obesity. *PloS one.* 2013 Jul 24;8(7):e70048.
- Thompson D, Edelsberg J, Colditz GA, Bird AP, Oster G. Lifetime health and economic consequences of obesity. *Archives of internal medicine.* 1999 Oct 11;159(18):2177-83.
- Williams, R.A., Roe, L.S. and Rolls, B.J., 2013. Comparison of three methods to reduce energy density. Effects on daily energy intake. *Appetite*, 66, pp.75-83
- Wing RR, Tate DF, Gorin AA, Raynor HA, Fava JL. A self-regulation program for maintenance of weight loss. *New England Journal of Medicine.* 2006 Oct 12;355(15):1563-71.
- Yosipovitch G, DeVore A, Dawn A. Obesity and the skin: skin physiology and skin manifestations of obesity. *Journal of the American Academy of Dermatology.* 2007 Jun 1;56(6):901-16.



اثر منهج مقترح باستخدام التمرينات العلاجية في تأهيل إصابات عضلات مفصل  
الرسغ لدى لاعبي اندية الدرجة الأولى كردستان العراق بالكرة الطائرة

## The Effect of a Proposed Approach Using Therapeutic Exercises in the Rehabilitation of Wrist Joint Muscle Injuries among Players of the First Division Clubs of Kurdistan, Iraq in Volleyball

م. عبدالله احمد محمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك

Lect. Abdullah Ahmed Mohammed

College of Physical Education and Sports Sciences /

University of Kirkuk

[taheelsport@uokirkuk.edu.iq](mailto:taheelsport@uokirkuk.edu.iq)

الكلمات المفتاحية: منهج مقترح، تمرينات علاجية، تأهيل إصابات، عضلات مفصل  
الرسغ، اندية الدرجة الأولى كردستان العراق، الكرة الطائرة.

**Keywords: proposed approach, therapeutic exercises,  
rehabilitation of injuries, wrist joint muscles, first division  
clubs of Kurdistan, Iraq, volleyball.**

### الملخص:

**هدف البحث** إعداد منهج مقترح باستخدام التمرينات العلاجية لعضلات مفصل  
الرسغ، التعرف على تأثير منهج مقترح باستخدام التمرينات العلاجية في تأهيل إصابات  
عضلات مفصل الرسغ لدى لاعبي القسم الشمالي بالكرة الطائرة. استخدم الباحث المنهج  
التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة كونه انسب المناهج لمعالجة مشكلة  
البحث، تألفت مجتمع البحث من لاعبي اندية الدرجة الأولى كردستان العراق بالكرة  
الطائرة والمتمثلة بـ(سليمانية : نادي سليمان، نادي ازادي ، نادي سترجنار، راپترين :  
نادي رانية ، نادي حاجياوا، هتولير: نادي مصيف صلاح الدين، نادي كوية درجة  
أولى، نادي دوكان درجة أولى، كركوك: نادي سولاف، نادي باستملي درجة أولى، نادي  
شيروانة درجة أولى، نادي خانقين درجة أولى) اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة  
العشوائية عن طريق القرعة وهم من اللاعبين المصابين في أندية كركوك، البالغ عددهم  
(10) لاعباً مقسمين على ناديين، قسموا إلى مجموعتين مجموعة التجريبية تمثلت بنادي  
سولاف، ومجموعة ضابطة وتمثلت بنادي باستملي وبواقع (4) لاعبين لكل نادي.

من خلال نتائج التي ظهرت توصل الباحث إلى ان للمنهج التأهيلي المقترح تأثير ايجابي في علاج مفصل الرسغ، وتوجد فروق معنوية بين نتائج اختبارات البحث (القلبية - البعدي) ولصالح الاختبار البعدي وبين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهج المقترح باستخدام تمارينات تأهيلية للاعبين الكرة الطائرة، وادى تطبيق التمارين العلاجية الى تحسن ملحوظ في القوة ودقة أداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة والمدى الحركي، وتأثير المنهج المعد على إصابة مفصل الرسغ في متغيرات قيد البحث كان بشكل جيد إذ ظهر هناك تباين كبير في نتائج التحسن في الإصابة قيد البحث لدى المجموعة التجريبية إذ ان المنهج المعد قد اسهم بشكل مباشر في تقليص مدة التأهيل للمصابين وضمان سرعة عودتهم الى حياتهم الطبيعية، ويوصي الباحث إلى التأكيد على استعمال التمارين العلاجية والمنهج التأهيلي وللإصابات شبه الحادة، والتأكيد على استعمال التمارين الثابتة والمتحركة ضمن مفردات المنهج التأهيلي معتمد على الاسس التشريحية والميكانيكية عند اعداد المنهج، واستمرارية اداء التمارينات التأهيلية المتنوعة (القوة، الاطالة والمرونة) في فترات مختلفة لغرض الوقاية ومنع تكرار الإصابة.

### Abstract:

The aim of the research is to prepare a proposed approach using therapeutic exercises for the wrist joint muscles, to identify the effect of a proposed approach using therapeutic exercises in the rehabilitation of wrist joint muscle injuries among players of the northern division in volleyball. The researcher used the experimental method with two experimental and control groups as it is the most appropriate method to address the research problem. The research community consisted of players from the first division clubs in Iraqi Kurdistan in volleyball, represented by (**Sulaymaniyah:** Sulaymani Club, Azadi Club, Sarjnar Club, **Raparin:** Rania Club, Hajiawa Club. **Erbil:** Saladin Summer Club, Koya Club First Division, Dokan Club First Division, **Kirkuk:** Solaf Club, Bastmli Club First Division, Shirwana Club First Division, Khanaqin Club First Division). The research sample was chosen randomly by drawing lots, and they were from the injured players in Kirkuk clubs, numbering (10) players, divided into two clubs, divided into two groups: the experimental group represented by Solaf Club, and the control group represented by Bastmli Club, with (4) players for each club. Through the results that appeared, the researcher concluded that the proposed rehabilitation approach has a positive effect in treating the wrist joint, and there are significant differences between the results of the research tests (pre-post) in

favor of the post-test and between the experimental and control groups in favor of the experimental group that used the proposed approach using rehabilitation exercises for volleyball players. The application of therapeutic exercises led to a noticeable improvement in strength and accuracy of performing the **smash** hit with the volleyball and the range of motion. The effect of the prepared approach on the wrist joint injury in the variables under study was good, as there was a large difference in the results of improvement in the injury under study in the experimental group, as the prepared approach contributed directly to reducing the rehabilitation period for the injured and ensuring their rapid return to their normal lives. The researcher recommends emphasizing the use of therapeutic exercises and the rehabilitation approach for serious injuries, and emphasizing the use of fixed and mobile exercises within the components of the rehabilitation approach based on anatomical and mechanical foundations when preparing the approach, and continuing to perform various rehabilitation exercises (strength, stretching and flexibility) at different periods for the purpose of prevention and preventing recurrence of the injury.

## 1- المقدمة:

أصبحت الرياضة اليوم رمزاً للتقدم الاجتماعي والحضاري والثقافي في البلدان، إذ تعكس الفعاليات الرياضية التطور الحاصل في هذه المجتمعات، تعد الرياضة من أبرز وسائل التعبير عن الذات، كما تستقطب اهتمام الجماهير لما تحتويه من إثارة وتشويق، ومن هذه الرياضات هي الكرة الطائرة التي شهدت العديد من التغيرات في المجال البدني والمهاري، تطورت الفعاليات الرياضية لتواكب هذه التغيرات، تمثل ممارسة الفعاليات الرياضية ضغوطاً مختلفة على العضلات والمفاصل والأربطة والمحافظة الزليلية، مما يزيد من احتمالية وقوع إصابات متنوعة في شدة تأثيرها وأماكن حدوثها في الجسم، تتفاوت هذه الإصابات حسب نوع الفعالية الرياضية ومتطلباتها، وكذلك نتيجة الاحتكاك المباشر بين اللاعبين والكرة الذي يزيد من احتمال الإصابة، يمكن أن تحدث الإصابات حتى في الفعاليات التي لا تتطلب احتكاكاً مباشراً، سواء كانت فردية أو جماعية، وغالباً ما تتشابه الإصابات بين مختلف هذه الفعاليات.

والكرة الطائرة واحدة من الرياضات التي تتمتع بخصوصية تميزها عن غيرها، نظراً لطبيعة متطلبات الأداء فيها، تشمل اللعبة مجموعة من الحركات المركبة مثل الدفاع والهجوم والقفز والتسديد، فضلاً عن طبيعتها التنافسية التي تتطلب احتكاكاً بين اللاعبين والكرة، مما يزيد من احتمال وقوع الإصابات في أجزاء مختلفة من الجسم، خصوصاً الطرف العليا كونها الملامس للكرة.

من الإصابات الشائعة في الكرة الطائرة إصابات مفصل الرسغ هذا المفصل يعد من الأجزاء الحيوية في جسم الإنسان، وخاصة في الكرة الطائرة كونه الرابط الوحيد بين اللاعب والكرة، لأن الرياضة تعتمد بشكل أساسي عليه، مما يزيد من احتمال تعرضه للإصابة، وأيضاً تكرار الإصابة في حالة عدم اتباع برنامج تأهيلي مناسب.

والمناهج التأهيلية الحالية تعتمد على مجموعة من التمارين التأهيلية الموحدة لجميع الحالات دون مراعاة درجة الإصابة والتشخيص الدقيق، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى عدم الشفاء الكامل واحتمال تكرار الإصابة. لذا، تظهر أهمية دراسة هذا الموضوع لتطوير أفضل الأساليب التأهيلية التي تساعد المصابين على العودة بسرعة إلى الملاعب. هذا المنهج التأهيلي الجديد يجب أن يتضمن مجموعة من التمارين التأهيلية التي تهدف إلى شفاء الإصابة وتقادي تكرارها في المستقبل، فضلاً عن زيادة وعي اللاعب والمدرّب حول طبيعة الإصابات وكيفية التعامل معها، والتشخيص الصحيح لدرجة الإصابة لتحديد التمارين التأهيلية المناسبة، مما يسرع من عودة الرياضي إلى ممارسة النشاط الرياضي، ويساعد تطبيق العلاج الطبيعي التأهيل على التعجيل من الشفاء، لأنه يهيئ للأنسجة المصابة الوسط المناسب للألتام، وسرعة توارد الدم لمكان الإصابة بعد انتهاء الفترة المحددة مما يسهل تغذية الأنسجة المصابة ويرفع درجة حرارة الأنسجة للتخلص من الألم والتقلص العضلي بما يساعد على ارتخاء العضلات وارتفاع مستوى التفاعلات الأيضية. (رياض:1999: 130)

نظراً للخصوصية التي تمتلكها رياضة الكرة الطائرة ولطبيعة متطلباتها والمتضمنة لحركات بدنية مختلفة فضلاً عن الاحتكاك المباشر مع الكرة طوال فترة المباراة وكنتيجة لذلك تزداد احتمالية وقوع إصابات مختلفة ومن خلال الملاحظة المباشرة للباحث لرياضة الكرة الطائرة وجد ان هناك ضعف واضح في مفصل الرسغ لدى اللاعبين فضلاً عن تكرار الإصابات لديهم وقلة تنفيذ الواجبات ودقتها وبعد تتبع أساس هذه المشكلة وجد ان غالبية الإصابات هي في الأساس إصابات في المراحل الأولى من العمر التدريبي أو نتيجة الأداء الخاطئ أو الاحماء غير الجيد، والتي لم تخضع لمنهج تأهيلية صحيحة في وقتها لذلك ارتأى الباحث إعداد منهج مقترح باستخدام تمرينات علاجية في تأهيل إصابات عضلات مفصل الرسغ لدى لاعبي اندية الدرجة الأولى كردستان العراق بالكرة الطائرة.

**أهداف البحث** الى إعداد منهج مقترح باستخدام التمرينات العلاجية لعضلات مفصل الرسغ ، التعرف على تأثير منهج مقترح باستخدام التمرينات العلاجية في تأهيل إصابات عضلات مفصل الرسغ لدى لاعبي اندية الدرجة الأولى كردستان العراق بالكرة الطائرة.

## 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

### 1-2 منهجية البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة كونه انسب المناهج لمعالجة مشكلة البحث.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تألفت مجتمع البحث من لاعبي اندية الدرجة الأولى كردستان العراق بالكرة الطائرة والمتمثلة بـ(سليمانية : نادي سليمانى ، نادي ازادي ، نادي سترجنار ، رايترين : نادي رانية ، نادي حاجياوا، هتولير: نادي مصيف صلاح الدين، نادي كوية ، نادي دوكان ، كركوك: نادي سولاف، نادي باسطللي ، نادي شيروانة ، نادي خانقين) اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة وهم من اللاعبين المصابين في أندية كركوك، البالغ عددهم (10) لاعباً مقسمين على ناديين، قسموا إلى مجموعتين مجموعة التجريبية تمثلت بنادي سولاف، ومجموعة ضابطة وتمثلت بنادي باسطللي وبواقع (4) لاعبين لكل نادي و(2) لاعبين لاجراء التجربة الاستطلاعية.

### 3-2 ادوات البحث

#### 1-3-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- الاختبار.
- الملاحظة.
- استمارة تسجيل.
- فريق العمل المساعد.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.

#### 2-3-2 الاجهزة والادوات المستعملة:

- ملعب الكرة الطائرة قانوني.
- كرات طائرة قانونية.
- حاسبة لابتوب نوع (Dell Vostro).
- كامرة تصوير فيديو نوع (Sunny).
- كامرة تصوير فتوتوغراف نوع (Nikone).
- ساعة توقيت.
- صافرة.
- شريط قياس.
- شريط لاصق.

## 4-2 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث: "يمثل الصدق أحد الشروط الأساسية للحكم على صلاحية الاختبار، إذ يعد الاختبار صادقاً إذا كان يقيس ما وضع لقياسه ويميز بين الافراد" (Majed:2022)،

1. اختبار القوة العضلية لمفصل الرسغ: اجري الاختبار عن طريق حمل ثقل زنة (2كغم) وحساب عدد المحاولات التي يتم فيها تحريك الثقل. "الثبات يعني عدم تغير علاقة الفرد جوهرياً بتكرار الاختبار، ويعبر عنه احصائياً بأنه معامل ارتباط بين علامات الافراد بين مرات اجراء الاختبار المختلفة أي ان ثبات الاختبار يعني ان الاختبار موثوق به ويعتمد عليه" (Rafeeq2021)،

2. اختبار قوة المدى الحركي لمفصل الرسغ: اجري الاختبار عن طريق قياس زاوية مفصل الرسغ لحين الشعور بالالم.

3. اختبار شدة الألم. اجري الاختبار من خلال قياس شدة تحمل الألم عن ثني مفصل الرسغ.

4. اختبار الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

اسم الاختبار: دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري والخطي (حسانين وحمدي:1996: 208)

الغرض من الاختبار:

قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري والمستقيم.

الأدوات:

(30) كرة طائرة، ملعب كرة طائرة قانوني، مرتبتان موضوعتان

مواصفات الأداء:

الضرب من مركز رقم (4) بحيث يقوم المدرب بإعداد الكرة له من المركز رقم (3) على المختبر أداء (15) محاولة بالضرب الساحق نحو الاتجاه القطري (المرتبة الموجودة في المركز (5) و (15) ضربة ساحقة أخرى نحو الاتجاه المستقيم المرتبة الموجودة في المركز (1) .

التسجيل:

- 4 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.
- 3 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة.
- نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب).

## 2-4-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بالاتفاق مع مدرب نادي شيروانة على اجراء التجربة الاستطلاعية على (2) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث في يوم 2024/3/4 وقد استهدفت التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- التحقق من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة.
- التدريب على إجراء الاختبارات والمدة التي تستغرقها.
- توضيح دور المساعدين في اجراء البحث وتحديد اختصاص كل منهم.
- اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر اثناء التجربة الاستطلاعية والعمل على ازالتها عند اجراء التجربة الأساسية.

## 2-4-3 الاختبار القبلي:

أجرى الباحث الاختبار على افراد عينة البحث وذلك يوم 2024/3/7 في تمام الساعة 4:30 مساءً وعلى قاعة الألعاب الرياضية في محافظة كركوك وبحضور فريق العمل المساعد، وتم تثبيت كافة المتغيرات الخاصة بالبحث لغرض إعادة تطبيقها في الاختبارات البعدية.

## 2-4-4 المنهاج المطبق

من اجل تحقيق هدف هذا البحث وهو تأهيل المصابين في مفصل الرسغ لدى لاعبي الكرة الطائرة اعد الباحث منهج مقترح باستخدام التمارين علاجية وتم تقسيمه الى ثلاث مراحل مع مراعاة توافر الأجهزة والمستلزمات الضرورية للإتمامه ثم تمت صياغة مفردات المهج حسب المصادر العلمية ذات العلاقة ورأي الخبراء لتتم صياغة وفق التالي:

تم وضع المنهج المقترح باعتماد على مجموعة من تمارين الضرورية للاستعادة الشفاء كونها ذات علاقة مباشرة بعلاج المفاصل (Hans:1991:3). فضلاً عن كون الحمل منخفض الشدة مناسب للمفصل المصاب خصوصاً في المراحل الأولى.

مدة المنهج التأهيلي هي (6) أسابيع بواقع وحدتين في الأسبوع وبهذا يكون العدد النهائية للمنهج (12) وحدة تأهيلية الهدف منها تأهيل مفصل الرسغ المصاب، أما زمن الوحدة التأهيلية فقد تم التدرج فيه حسب مراحل التأهيل (مع تطور حالة الشفاء للمصاب) إذ تراوحت بين 15 درجة الى 90 درجة للوحدة الواحدة، واستمر تنفيذ المنهج المقترح باستخدام تمرينات في تأهيل إصابة مفصل الرسغ للفترة من 2024/3/10 ولغاية 2024/4/17.

المنهج التأهيلي صمم هذا المنهج على أساس وجود الألم والقدرة على احتمالته أو زواله نهائياً ومدى استقرار المفصل و ثباته.

## 2-4-5 الاختبار البعدي:

اجرى الباحث اختبار البعدي وبحضور فريق العمل المساعد وذلك يوم الاحد الموافق 2024/4/21 وعلى القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في محافظة كركوك في تمام الساعة 4:30 مساءً.

## 2-7 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج النتائج ومعالجة البيانات احصائياً.

## 3- عرض النتائج وتحليلها و مناقشتها

## 3-1 عرض نتائج الاختبارات القبالية والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث:

### الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار القوة العضلية لمفصل الرسغ	عدد	القبلي	10.81	3.114	1.392	0.002	معنوي
		البعدي	23.42	3.577	1.601		
اختبار قوة المدى الحركي لمفصل الرسغ	زاوية	القبلي	164.65	5.727	2.561	0.004	معنوي
		البعدي	139.62	4.929	2.204		
اختبار شدة الألم	زمن	القبلي	14.43	2.966	1.326	0.004	معنوي
		البعدي	25.44	3.209	1.435		
اختبار الضرب الساحق بالكرة الطائرة المستقيم	درجة	القبلي	33.42	2.408	1.077	0.004	معنوي
		البعدي	47.22	4.207	1.881		
اختبار الضرب الساحق بالكرة الطائرة القطري	درجة	القبلي	35.05	2.236	1.001	0.000	معنوي
		البعدي	48.84	2.588	1.157		

## 3-2 عرض نتائج الاختبارات القبالية والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث:

### الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار القوة العضلية لمفصل الرسغ	عدد	القبلي	9.02	1.581	0.707	0.008	معنوي
		البعدي	15.05	2.236	1.002		
اختبار قوة المدى الحركي لمفصل الرسغ	زاوية	القبلي	162.62	4.827	2.158	0.039	معنوي
		البعدي	148.84	7.328	3.277		
اختبار شدة الألم	زمن	القبلي	14.02	2.645	1.183	0.347	غير معنوي

غير معنوي	0.118	0.509	1.141	15.62	البعدي	درجة	اختبار الضرب الساق بالكرة الطائرة المستقيم
		1.077	2.408	33.41	القبلي		
معنوي	0.008	0.916	2.049	35.82	البعدي	درجة	اختبار الضرب الساق بالكرة الطائرة القطري
		0.927	2.073	33.64	القبلي		
		1.303	2.915	40.04	البعدي		

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث:

### الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة ومستوى

الدلالة لمتغيرات البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار القوة العضلية لمفصل الرسغ	عدد	التجريبية	23.42	3.577	1.601	7.483	0.002	معنوي
		الضابطة	15.05	2.236	1.002			
اختبار قوة المدى الحركي لمفصل الرسغ	زاوية	التجريبية	139.62	4.929	2.204	3.148	0.35	معنوي
		الضابطة	148.84	7.328	3.277			
اختبار شدة الألم	زمن	التجريبية	25.44	3.209	1.435	8.801	0.001	معنوي
		الضابطة	15.62	1.141	0.509			
اختبار الضرب الساق بالكرة الطائرة المستقيم	درجة	التجريبية	47.22	4.207	1.881	9.435	0.001	معنوي
		الضابطة	35.82	2.049	0.916			
اختبار الضرب الساق بالكرة الطائرة القطري	درجة	التجريبية	48.84	2.588	1.157	4.966	0.008	معنوي
		الضابطة	40.04	2.915	1.303			

### 4-3 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (1) (2) أظهرت النتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي مما يعني تفوق المناهج المعدة من قبل الباحث ومدرب المجموعة الضابطة في إعادة تأهيل مفصل الرسغ، يعزو الباحث معنوية الفروق والتطور الحاصل في متغيرات البحث للأفراد الى طبيعة المنهج التأهيلي وما اشتمل عليه من تمارين كان لها تأثير ايجابي على زيادة توارد الدم الى العضلات العاملة ومن ثم زيادة التغذية الدموية وذلك إنَّ هذه الخاصية تعتمد على وجود الطاقة وبالتالي تحسين تحمل العضلات العاملة ومقاومتها للتعب، الذي يُعدُّ من الصفات المهمة والواجب تتميتها لمقاومة الإصابة كذلك إنَّ الألم في المرحلة الاولى من الإصابة يؤدي الى تشنج في العضلات ومطاطية الاربطة وبالتالي تأثيرها على مرونة مفصل الرسغ. ومن المعروف ان الكثير من مفاصل الجسم لا تسمح للفرد الا بقدر معين من المرونة

وبما يتناسب مع تركيبها التشريحي ذلك عن طريق الارتباط التي تصل بين المفاصل.  
(حسين:1980: 106)

إذ إن الأشخاص الذين يستخدمون يؤدي مهارة الضرب الساحق والارسال قد يتعرضون للإجهاد العضلي في الرسغ بسبب استخدام اليدين بشكل مستمر في دفع أو التفاعل مع البيئة المحيطة، يمكن أن تؤدي هذه الحركات المتكررة إلى ضعف في عضلات الرسغ والتعرض للإصابات مثل التواءات الرسغ أو التمزقات، لذلك، فإن التمارين التأهيلية الوقائية التي تستهدف تقوية مفصل الكتف تساعد بشكل غير مباشر في تحسين استقرار مفصل الرسغ، حيث أن تحسين القوة العضلية في منطقة الكتف يمكن أن يقلل الضغط المفرط على الرسغ أثناء أداء المهارة (Ahmed:2020: 325).

ومن خلال نتائج الجدول (3) لمتغيرات البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية إذ أظهرت النتائج معنوية الفروق ولصالح المجموعة التجريبية، إذ يعزو الباحث هذا التفوق إلى طبيعة المنهج المقترح باستخدام التمرينات التأهيلية، إذ أن ممارسة التمرينات للمفاصل فضلاً عن التأثير الإيجابي لتنمية القوة العضلية تؤدي إلى زيادة قابلية الحركة للمفصل إذ أن هناك علاقة طردية بين زيادة مدى الحركة وزيادة قوة العضلة المؤدية للحركة (شعلان:2011: 74)، إذ أن طبيعة التمرينات المستخدمة أدت إلى زيادة المرونة لغرض تحقيق العلاج اللازم والقدرة على الحركة وتقوية الارتباط ومطاطيتها العضلات معاً، مما يمكن اللاعب البناء الجيد وزيادة قوة العضلات العاملة لتفادي الإصابات المفاجئة (Alaa:2022:15) ومن خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية نلاحظ الاهتمام بالمنهج المقترح باستخدام التمرينات التأهيلية والفترة الزمنية في تطبيقها وما يرافقها من فترات راحة لتطبيق التمرين، وأن هذا التطور نتيجة الالتزام في تطبيق مفردات المنهج المقترح من قبل اللاعبين أدى ذلك إلى الانعكاس بشكل إيجابي وهذا التطور الذي يكون مكمل للنشاط المهاري، وإذ أشار كمال دوريش إلى أن التنوع بالتمرين الذي يجدد النشاط واللعب والدافعية لاستمرارية الأداء كما يمنح فرص مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث في المنافسة. (Kamal:2001: 32) وإن استخدام هذه المنهج على وفق التمرينات التأهيلي التي احتوت على فقرات متنوعة ومختلفة لتبدهم عن زاوية الضجر والملل التي تنعكس سلباً على أدائه المهاري واستجابته البدنية، فضلاً عن إجراء تكرارات مناسبة لقدرتهم لتخلص من طبيعة الإصابة (حميد، رشيد، والريبيعي:2020: 71).

إحدى الأهداف الرئيسية للتمرينات العلاجية هي تقوية العضلات المحيطة بالمفصل، وإصابة مفصل الرسغ قد تؤدي إلى ضعف العضلات التي تدعمه، مما يؤثر سلباً على استقراره وأدائه. تُركز التمرينات العلاجية على تقوية العضلات الرئيسية التي تدعم حركة الرسغ، مثل عضلات الساعد، والتي تعتبر أساسية للحفاظ على استقرار المفصل أثناء الأنشطة اليومية. تعمل تمارين المقاومة، مثل تمرين الضغط على كرة صغيرة أو استخدام أوزان خفيفة، على زيادة قوة العضلات المحيطة بالمفصل، مما يعزز من استقرار الرسغ ويقلل من خطر الإصابات المستقبلية. (Ahmed:2020: 341)

إلى جانب التدليك، تلعب التمارين العلاجية دوراً مهماً في إعادة تأهيل الرسغ وتقوية العضلات المحيطة به. تمارين العلاج تهدف إلى تحسين مرونة المفصل، وتقليل الألم، وتعزيز القوة والقدرة على التحمل. بعض التمارين التي يمكن تنفيذها لعلاج ألم الرسغ. (Abdullah:2024: 68)

#### 4- الخاتمة:

من خلال نتائج التي ظهرت توصل الباحث إلى ان للمنهج التأهيلي المقترح تأثير ايجابي في علاج مفصل الرسغ، وتوجد فروق معنوية بين نتائج اختبارات البحث (القبلية -البعدي) ولصالح الاختبار البعدي وبين المجموعتين التجريبيية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيية التي استخدمت المنهج المقترح باستخدام تمرينات تأهيلية للاعبين الكرة الطائرة، وادى تطبيق التمارين العلاجية الى تحسن ملحوظ في القوة ودقة أداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة والمدى الحركي، وتأثير المنهج المعد على إصابة مفصل الرسغ في متغيرات قيد البحث كان بشكل جيد إذ ظهر هناك تباين كبير في نتائج التحسن في الاصابة قيد البحث لدى المجموعة التجريبيية إذ ان المنهج المعد قد اسهم بشكل مباشر في تقليص مدة التأهيل للمصابين وضمان سرعة عودتهم الى حياتهم الطبيعيية، ويوصي الباحث إلى التأكيد على استعمال التمارين العلاجية والمنهج التأهيلي وللإصابات شبه الحادة، والتأكيد على استعمال التمارين الثابتة والمتحركة ضمن مفردات المنهج التأهيلي معتمد على الاسس التشريحية والميكانيكية عند اعداد المنهج، واستمرارية اداء التمرينات التأهيلية المتنوعة (القوة، الاطالة والمرونة) في فترات مختلفة لغرض الوقاية ومنع تكرار الإصابة.

## References:

- Abdullah, M. H., & Abdullah, A. T. (2024). The effect of complex reflexology massage on the degree of pain and its reflection on the accuracy of aiming for players of the national air rifle shooting team (10m). *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 16(61).
- Ahmed, B. A., & Hayder, A. K. (2020). The Effect of Rehabilitative Exercises in The Case of Anterior Dislocation of The Uncomplicated Shoulder Joint for Men Aged 40-50 Years. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(6), 337-344.
- Ahmed, B. A., & Hayder, A. K. (2020). The Effect Of Using Rehabilitative Exercises In A Preventive Manner To Reduce Shoulder Rotation For People With Special Needs (Wheelchairs). *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(06).
- Alyaa Ali, &. Suhad Qassim. (2022). The effect of Cross Fit exercises on the development of explosive power, speed of kinesthetic response, and performance accuracy of the skill of crushing beating for volleyball players. *Modern Sport*, 21(2) 2022.
- Ashraf Shaalan. The Impact of a Proposed Exercise Program for Rehabilitating Working Muscles After Anterior Cruciate Ligament Injury. (PhD Thesis, Faculty of Physical Education, Mina University, 2011).
- Hans spring, urs lul. Stredching and Strenthening Exercises. Thieme medical publishers Inc. New york, 1991
- Kamal Darwish, etal 2001. Physiological Foundations of Handball Training Theories-Applications. 3rd edition, Al-Kitab Center for Publishing, Cairo, p. 32.
- Majed, S.S.(2022). The Effectiveness of the Six Thinking at Strategy in Testing the Cognitive Achievement of Handball Basic Skills. *Sport TK. Revista Euro America and decencies del Deportee*.
- Mohamed Sobhi Hassanein, Hamdi Abdel Moneim. Scientific Foundations of Volleyball and Methods of Measurement and Evaluation. (Cairo, Dar Al Fikr Al Arabi, 1996)
- Osama Riad. Sports Medicine and Physical Therapy. 1st ed., (Cairo, Book Center for Publishing, 1999).

- Qasim Hassan Hussein, Abdul Ali Naseef. Sports Training Science. (Mosul, Dar Al-Kutub Printing Foundation, 1980)
- Rafeeq, Shaheen, amzi, (2021). Organisational Activity Department from the Point of View of the Employees in the City of Kirkuk. Periodical Natural of Engineering and natural sciences deportee.
- Rashid, M. H., & Al-Rubaie, S. S. (2020). The effect of a proposed training approach to develop the skill of serving and some physiological capabilities in volleyball for youth. JOURNAL OF SPORT SCIENCES, 12(44).



قياس مستوى القلق لدى طلاب الجامعة التقنية الوسطى في تنس الطاولة  
**Measuring the Level of Anxiety among Students of the Middle  
Technical University in Table Tennis**

م.م علي صفاء جاسب

الجامعة التقنية الوسطى / معهد اعداد المدربين التقنيين

Asst.Lect. Ali Safaa Jasib

Middle Technical University / Institute of Technical Trainers  
Preparation

ALi-safaa@mtu.edu.iq

م.م كرار علي حسين

الجامعة التقنية الوسطى / معهد الادارة التقني

Asst.Lect. Karar Ali Hussein

Middle Technical University / Institute of Technical Administration

Karrar.ali@mtu.edu.iq

الكلمات المفتاحية : القلق، طلاب الجامعة ، تنس الطاولة

**Keywords:** Anxiety, University Students, Table Tennis

**المخلص:**

يهدف البحث الى قياس مستوى القلق لدى طلاب الجامعة التقنية الوسطى في تنس الطاولة من خلال (قياس نسبة القلق لدى طلبة معهد الادارة التقني ، معرفة مستوى القلق لدى طلبة معهد الادارة التقني) ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة ، وقد قام الباحثان باختيار عينة عمدية قدرها (60) من طلبة معهد الادارة التقني للمرحلتين الاولى والثانية في الجامعة التقنية الوسطى ، من الذكور الذين يمارسون لعبة تنس الطاولة فقط للعام الدراسي 2023-2024، وقد قام الباحثان بالاعتماد على مقياس Spilberger والذي يتكون من (20) فقرة ، وكان من أهم النتائج ارتفاع مستوى القلق لدى طلاب الجامعة من ممارسة لعبة تنس الطاولة، وجود فروق بين مستويات القلق (قلق شديد - قلق فوق المتوسط - قلق طبيعي - خالية من القلق) لدى طلبة معهد الادارة التقني لصالح القلق الشديد، تم وضع مستويات معيارية لمقياس قياس مستوى القلق لدى طلاب الجامعة التقنية الوسطى في تنس الطاولة، الشعور بالتعب والملل يزيد من القلق لدى الطلاب ، ضعف الثقة بالنفس لدى الطلاب يزيد من القلق لدى الطلاب ، وكان من أهم التوصيات استخدام المقياس في قياس مستوى القلق لدى طلاب الجامعة من ممارسة لعبة تنس الطاولة ، ضرورة العمل على ازالة العوامل التي قد تسبب القلق لدى طلاب الجامعة من ممارسة لعبة تنس الطاولة ، ضرورة وضع برامج ارشادية لخفض مستوى القلق لدى طلاب الجامعة من ممارسة لعبة كرة تنس الطاولة.

## Abstract:

The research aims at measuring the level of anxiety among students of the Middle Technical University in table tennis through measuring the anxiety rate and knowing the level of anxiety among students of the Technical Administration Institute. The researchers used the descriptive approach with the survey method. The researchers selected a sample of (60) male students, the first and second stages of the academic year 2023-2024, who play table tennis. The researchers use the Spilberger scale, which consists of (20) paragraphs. The results were mainly the high and different level of anxiety among university students from playing table tennis (severe anxiety - above average anxiety - normal anxiety – no anxiety) among students. Standard levels were set for a scale to measure the level of anxiety among students of the Middle Technical University in table tennis. Feeling tired and bored increase anxiety among students. Low self-confidence increases anxiety among the students. One of the most important recommendations was the importance of the use of the scale for measuring the level of anxiety among university students who play table tennis, working necessarily to remove the factors that may lead to anxiety among university students; and developing special programs to reduce the level of anxiety.

## 1- المقدمة

لقد أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظمى في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماماً كبيراً من العاملين في الحقل الرياضي، وذلك للكشف عن الايجابيات والسلبيات النفسية لدى الرياضي في المنافسات الرياضية ولعل القلق المصاحب للمنافسة الرياضية يعتبر من أهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر باللاعب والمنافسة. (راتب، 2004، ص7)

تكاد تكون السمة السائدة في العصر الحالي الان هي القلق العصبي والتوتر الناتج عن العمل الخاص في الرياضة والتي يتخللها الكثير من الضغوط النفسية والاعباء التي تؤثر على الانسان وبالتالي تؤثر على عمله وهذه الضغوط تكون نتيجة لعوامل كثيرة ينتج عنها العديد من المشكلات ولقد أصبح علم النفسية وخاصة عند عدم مساعدة الفرد على محاولة التخلص من هذه الضغوط النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظمى في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماماً كبيراً من العاملين في الحقل الرياضي، ويشير احمد أمين فوزي (2003) إلى أن القلق هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها، ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تتبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر. (فوزي، 2003، ص85)

ولعل من العوامل الذاتية المؤثرة سلبا بصورة عامة في مستوى الانجاز في الاختبارات هو قلق الاختبار المرتبط بشعور الطلبة اتجاه الاختبارات المهمة في حياتهم ، فالقلق بدرجة مناسبة ومعقولة له تأثيرات إيجابية من حيث زيادة الدافعية للاستعداد وبالتالي زيادة مستوى الانجاز، فيما يشكل القلق بدرجة عالية عاملاً يؤدي الى تعطيل قدرة الطالب على التركيز ، ترافقه في العادة تأثيرات في الجانب المعرفية والانفعالية والسلوكية والفسولوجية، وهذا ما يسمى بالقلق الدافع والذي يشير الى تيسير الاداء والقلق المانع والذي يشير الى تعسر الاداء ، ويعزي قلق الاختبار الى جملة من العوامل المرتبطة بالتعليم والبيئة المحيطة.(نور الدين، 2004، ص32)

وتعتبر لعبة التنس الطاولة واحدة من اهم الالعاب التي شهدت أنتشار واسع في السنوات الاخيرة من خلال اقامة بطولات مختلفة على المستوى المحلي والعالمي ولاسيما في الجامعات نجد ان الاهتمام اصبح بهذه اللعبة بشكل بسبب انجذاب الطلاب بشكل كبير ولكن هناك خصائص سلبية تنتج عن عدم ممارسة مثل هكذا رياضات من جراء تعرض الرياضي لإصابة بدنية أو خبر سيئة أو حادثة معينة مرتبطة بالتدريب ويتضح أثرها في ظهور الانفعال النفسي عند التعرض لنفس الموقف.(عبدالله، 2007، ص64)

ان تحسين جميع جوانب التدريب للرياضيين الشرط الاكثر اهمية لنشاطهم التنافسي والذي يحدده عدد كبير من العوامل وواحدة من اروع الرياضات التي تتطلب تجربة حالات عاطفية مختلفة هي لعبة كرة التنس الطاولة التي من سماتها هي القدرة على التركيز في مواقف اللعب المهمة من خلال تحكم الفرد في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالانفعالات القوية التي تؤثر على الحالة النفسية مثل الفشل أو الهزيمة لذلك تعتبر دراسات الشخصية والرياضة من البحوث الاولى التي بدأ بدراستها علم النفس الرياضي ومن اهم عوامل كرة التنس الطاولة هي ضبط النفس والاستقرار النفسي والاداء الامثل لنظام ضربات القلب والاعوية الدموية مما يسمح للرياضي بأداء الانشطة الرياضية المستهدفة من خلال التحكم بالقلق النفسي والعصبي فعندما نحلل الخصائص والانفعالات النفسية لرياضة مثل كرة التنس الطاولة فأنها تعتمد على الاداء الفردي ولا تحتاج الى تظافر الجهود أو التعاون مع الاخرين مثل الرياضات الجماعية. وتتمثل أهمية العوامل التي ذكرت انه كلما كانت المؤهلات الرياضية للمشاركين اقوى قلت الضغوط النفسية أظهر تحليل الأدبيات في علم النفس الرياضي انه تتم دراسة قضايا الاستقرار النفسي بشكل اساسي من اجل الحصول على اعلى النتائج .

مشكلة البحث

تعد المرحلة الجامعية مرحلة مهمة لتأهيل الشباب علمياً وثقافياً ورياضياً وكسب المعارف والخبرات الحقيقية فيما يتعلق بمستلزمات العصر ، كما أنها فترة إعداد الطالب وتأهيله لمواجهة مشكلات المجتمع ، ويعد القلق من مظاهر العصر الحديث الذي يصاحبنا خلال حياتنا كبشر سواء في مجال الدراسة أو مجال حياتنا الاجتماعية والاسرية ، ويتعرض الانسان الى القلق بمختلف صورته وأشكاله أثناء قيامه بمتطلبات الحياة اليومية الاساسية، وقد يكون ذلك القلق عادياً أو خفيفاً قد يساعد الفرد على تنشيط مراكزه العصبية ويزيد من قدرته على التركيز والتمييز والاستنتاج واتخاذ القرارات المناسبة خلال المواقف الحقيقية المختلفة، الا أن بعض أنواع القلق قد يؤدي الى اختلال توازن الفرد بحيث يعقب ذلك أعراض جسمية وانفعالية ونفسية تؤثر سلباً على توافقه.

ومن خلال خبرة الباحثان والتعامل مع طلبة الجامعة لاحظ أن طلاب الجامعة من ممارسي لعبة تنس الطاولة يتعرضون لبعض الضغوط مما قد يزيد من معدل القلق لديهم ، وذلك لان لعبة تنس الطاولة تحتاج الى تركيز كبير أثناء أدائها ، مع التحكم بالكرة بشكل كبيرة فالإغفال عن كل تفصيلة من ذلك يؤدي الى فقدان الكثير من النقاط ، وهذا يستلزم ان يكون الطالب لديه ثقة بالنفس ، ولا يجعل القلق والتوتر يتحكم فيه ، حتى يستطيع التركيز في اللعب والحصول على نقاط كثيرة تمكنه من الفوز بالمباريات وفي ظل ظروف الالعاب التنافسية التي لا تتمتع حتى بمكانة رياضية لا يستطيع العديد من الطلاب تحمل العبء النفسي وارتكاب الاخطاء وفقدان السيطرة والاداء غير الصحيح ويشير هذا الى عدم كفاية الموثوقية النفسية والجسدية للاعب مما يؤدي الى الخسارة وما يتبعها من ظروف مرهقة ولذلك نرى بأن الاهمية الاساسية للأعداد النفسية لطلبة معهد الادارة التقني للعب تنس الطاولة هو كيفية السيطرة على الانفعالات النفسية والتركيز على خلق بيئة صحية مناسبة لها

ويأمل الباحثان في هذا البحث الى قياس مستوى قلق طلاب الجامعة من ممارسي لعبة تنس الطاولة ، وذلك للتعرف على نسبة القلق التي تصاحب كل لاعب وبالتالي سيعمل لاحقا في وضع برامج ارشادية لتلك الطلاب لخفض مستوى القلق لديهم مما يزيد من أدائهم ، هدفت الدراسة الى قياس مستوى القلق لدى طلاب الجامعة التقنية الوسطى في تنس الطاولة من خلال: (التعرف على مستوى قلق السمة لدى طلاب الجامعة التقنية الوسطى في تنس الطاولة - والتعرف على الفروق في القلق لدى طلاب الجامعة التقنية الوسطى في تنس الطاولة). **فرض البحث:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق لدى طلاب الجامعة التقنية الوسطى في تنس الطاولة). أما مجالات البحث الثلاثة هي **المجال البشري/ طلبة معهد الادارة التقني الجامعة التقنية الوسطى. والمجال الزمني/ الفترة من 2024/4/1 الى 2024/4/18. والمجال المكاني / معهد الادارة التقني**

**2-إجراءات البحث:**

## 1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .

## 2-2 مجتمع وعينة البحث .

- مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من طلاب جامعة التقنية الوسطى للسنة الدراسية 2023-2024 وعددهم (154) طالب

- عينة البحث : قام الباحثان باختيار عينة عمدية قدرها (60) من طلاب معهد الادارة التقني للمرحلتين الاولى والثانية في الجامعة التقنية الوسطى ،من الذكور الذين يمارسون لعبة تنس الطاولة فقط للعام الدراسي 2023-2024. وتم تقسيم العينة على النحو الاتي :-

- عينة الدراسة الاستطلاعية : قوامها (15) طالب بغرض تقنين مقياس مستوى القلق من الصدق والثبات ، ومن خارج العينة الاساسية .

- عينة الدراسة الأساسية : قوامها (45) لاعب بغرض تطبيق مقياس مستوى القلق على الطلاب

## جدول رقم (1)

### عينة البحث الكلية موزعة وفقا لكل من العينة الاستطلاعية والعينة الاساسية

العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		عينة البحث		مجتمع البحث	الرياضات قيد البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد		
29.22%	45	9.74%	15	38.96%	60	60	طلبة معهد الادارة التقني للمرحلتين الاولى والثانية في الجامعة التقنية الوسطى
29.22%	45	9.74%	15	38.96%	60	60	المجموع

## 3-2 ادوات جمع البيانات:

### - مقياس سبيل برك Spilberger

قام الباحثان بالاعتماد على مقياس Spilberger والذي يتكون من (20) فقرة والتي تستخدم لقياس مستوى القلق لدى الفرد ، وسوف يقوم الباحثان بإجراء بعض المعاملات العلمية لتقنين المقياس من صدق وثبات نظرا لاختلاف العينة التي تم بناء المقياس عليها، حيث قام الباحثان

بتطبيق المقياس على عينة قدرها (15) طالب من عينة البحث ومن خارج العينة الاساسية لأجراء المعاملات العلمية للمقياس عليها

### - المعاملات العلمية لمقياس سبيل برك Spilberger :

قام الباحثان بتقنين مقياس سبيل برك Spilberger على الدراسة الاستطلاعية لتقنين المقياس من صدق وثبات للتوقف على صلاحية المقياس للتطبيق على عينة البحث.

### - صدق المقياس :-

قام الباحثان بتحديد الصدق لمقياس القلق ل Spilberger لقياس مستوى قلق طلاب الجامعة اثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة عن طريق الصدق التكويني (الاتساق الداخلي) والذي يوضح ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس.

### جدول (2)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق ل Spilberger لقياس مستوى قلق طلاب الجامعة اثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة (ن = 15)

م	العبارات	معامل الارتباط "ر"
1	أشعر بانني ادخل السرور على الاخرين	*0.624
2	أتعب بسرعة	*0.564
3	أشعر بالملل	*0.714
4	أتمنى لو كنت سعيداً مثلما يبدو الاخرين	*0.646
5	أفقد السيطرة على الاشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها	*0.563
6	أشعر بالراحة	*0.681
7	أنا هادئ الاعصاب	*0.667
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها	*0.826
9	أشعر انني أقلق بسرعة	*0.763
10	أنا سعيد	*0.846
11	اميل الى تصعيب الامور	*0.568
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس	*0.505
13	أشعر بالأمان	*0.631
14	أحاول تجنب مواجهة الازمات والصعوبات	*0.583
15	أشعر بالحزن	*0.526
16	اشعر بالرضا	*0.651
17	تجول في ذهني بعض الافكار التافهة وتضايقني	*0.532
18	تؤثر بي خيبة الامل بشدة لا أستطيع أن ابعدھا عن ذهني	*0.765
19	أنا شخص مستقر	*0.784

\*0.630

20 أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكرر كثيراً في اهتماماتي وميولي الحالية

\*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.497$

يتضح من جدول (2) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية في قيمة "ر" المحسوبة بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس القلق لـ Spilberger لقياس قلق طلاب الجامعة اثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة ، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين ( 0.505: 0.846) وهي قيمة مرتفعة وذات دلالة إحصائية تدل على صدق مقياس القلق لـ Spilberger لقياس قلق طلاب الجامعة اثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة

- ثبات المقياس:-

تم التحقق من ثبات مقياس القلق لـ Spilberger لقياس قلق طلاب الجامعة اثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة عن طريق إعادة التطبيق ثم حساب معامل الثبات بين التطبيقين ومعامل الثبات ألفا لكرونباخ .

### جدول (3)

الدلالة الإحصائية لمعامل الثبات لمقياس القلق لـ Spilberger لقياس قلق طلاب الجامعة اثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة

(ن = 15)

م	محاور المقياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الثبات	
		س-	ع±	س-	ع±	بين التطبيقين	الفا لكرونباخ
	الدرجة الكلية للمقياس	59.55	8.04	60.21	9.80	*0.924	0.932

\*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.497$

يتضح من جدول (3) وجود دلالة إحصائية في قيمة معامل الثبات لإعادة التطبيق في مقياس القلق لـ Spilberger لقياس مستوى قلق طلاب الجامعة اثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة حيث بلغت قيمة معامل الثبات (0.924) ، وبلغت قيمة معامل الثبات ألفا لكرونباخ (0.932) وهي قيم عالية اكبر من 0.7 وتقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات مقياس القلق لـ Spilberger لقياس مستوى قلق طلاب الجامعة اثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة

- تحديد مفتاح تصحيح مقياس القلق لـ Spilberger لقياس مستوى قلق طلاب

الجامعة اثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة في صورته النهائية

### جدول (4) ميزان التقدير الرباعي

العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
السلبية	1	2	3	4
الايجابية	4	3	2	1

حيث تدل (مطلقا) على أن الطالب لا يعاني من القلق، وتدل (أحيانا) على أن مستوى القلق طبيعي ، و (غالبا) على أن مستوى القلق فوق المتوسط ، و (دائما) على أن القلق شديد  
الدرجة العليا = 20 = 80 = 4 X درجة  
الدرجة الدنيا = 20 = 20 = 1 X درجة  
وقد قام الباحثان بتحديد أرقام العبارات الايجابية والعبارات السلبية للمقياس وهذا ما يوضحها الجدول التالي

### جدول (5)

#### مفتاح تصحيح المقياس للعبارات الايجابية و العبارات السلبية

العبارات	دائما
السلبية	(2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 8 ، 9 ، 12 ، 14 ، 15 ، 17 ، 18 ، 20)
الايجابية	(1 ، 6 ، 7 ، 10 ، 11 ، 13 ، 16 ، 19)

- إعداد تعليمات المقياس في صورته النهائية
- تمت مراعاة اعداد تعليمات المقياس أن تكون :
- أن تتسم الاجابة بالصدق والامانة .
- قراءة كل عبارة بدقة ، ثم اختيار بديلا واحدا من البدائل امام كل عبارة .
- الرجاء الاجابة على البيانات الاساسية اسفل الصفحة .
- مع الاخذ في العلم بأن اجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.
- تحديد زمن المقياس :
- من خلال تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية تم حساب متوسط زمن الإجابة على المقياس والذي استغرق من 3 - 5 دقائق.
- تحديد مستويات القلق
- تم تحديد مستويات مقياس مستوى القلق من خلال أربع مستويات ( خالي من القلق - قلق طبيعي - قلق فوق المتوسط - قلق شديد) كما يوضحها الجدول التالي:

### جدول (6)

#### الدرجة المعيارية لمقياس مستوى القلق

الفئة	الدرجة	مستوى القلق
1	20-0	خالية من القلق
2	40-20	قلق طبيعي

قلق فوق المتوسط	60-40	3
قلق شديد	80-60	4

#### - تطبيق المقياس العينة الاساسية

تم تطبيق مقياس مستوى القلق على طلاب معهد الادارة التقني للمرحلتين الاولى والثانية في الجامعة التقنية الوسطى وعددهم (45) طالب بغرض تطبيق مقياس مستوى القلق ، وذلك في الفترة من 2024/4/1 الى 2024/4/18

#### 2-4 الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام المعالجات الإحصائية وتمثلت في :

- النسبة المئوية
- المتوسط الحسابي
- معامل ثبات الفا كرونباخ
- معامل ارتباط بيرسون
- مربع كاي
- الاتجاه السائد
- تحليل التباين الاحادي (ON WAY ANOVA)

3- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني: هل توجد فروق بين مستويات القلق لدى طلبة معهد الادارة التقني؟

#### جدول (8)

تحليل التباين (ANOVA) بين مستويات القلق (قلق شديد - قلق فوق المتوسط - قلق طبيعي - خالية من القلق) لدى طلبة معهد الادارة التقني

المقياس	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى المعنوية	الدالة
مقياس القلق	بين المجموعات	3	11078.35	3692.783	147.343	0.000	دال
	داخل المجموعات	41	1027.56	25.062			
	المجموع	44	12105.91				

#### \*معنوي عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (8) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين مستويات القلق (قلق شديد - قلق فوق المتوسط - قلق طبيعي - خالية من القلق) لدى طلبة معهد الادارة التقني

، وجود فروق معنوية بين مستويات القلق الاربعة (قلق شديد - قلق فوق المتوسط - قلق طبيعي - قلق خالية من القلق) لدى طلبة معهد الادارة التقني في مجموع مقياس مستوى القلق ، حيث بلغت قيمة ف (147.343) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى 0.05، ولتحديد معنوية الفروق بين مستويات القلق الاربعة (قلق شديد - قلق فوق المتوسط - قلق طبيعي - خالية من القلق) في مقياس مستوى القلق ، تم استخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD في جدول (9)

### جدول (9)

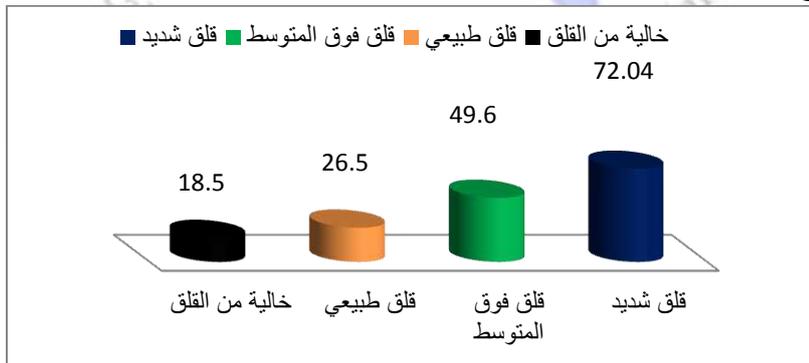
معنوية الفروق بين مستويات القلق الاربعة (قلق شديد - قلق فوق المتوسط - قلق طبيعي -

خالية من القلق) باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD

قيمة LSD	معنوية الفروق بين المتوسطات				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستويات القلق	المقياس
	قلق شديد	قلق فوق المتوسط	قلق طبيعي	خالية من القلق				
1.62		*22.43	*45.53	*53.53	4.09	72.04	قلق شديد	مقياس مستوى القلق
			*23.10	*31.10	6.56	49.60	قلق فوق المتوسط	
				8.00	2.12	26.50	قلق طبيعي	
					0.70	18.50	خالية من القلق	

يتضح من جدول (9) والشكل البياني رقم (1) و الخاص بمعنوية الفروق بين مستويات مستويات القلق الاربعة (قلق شديد - قلق فوق المتوسط - قلق طبيعي - خالية من القلق) في مقياس مستوى القلق باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD.

- ارتفاع مستوى القلق الشديد للطلاب ، ثم المستوى المتوسط من القلق ، ثم القلق الطبيعي . وأكدت نتائج دراسة نايف الشاويش (2007) الى عدم وجود فروق في القلق النفسي تبعا لمتغيرات الخبرة والعمر والدخل الشهري ، بينما يوجد فروق تبعا للمؤهل العلمي ولصالح الدبلوم وتبعا للمدرسة ولصالح المدارس الحكومية .



شكل (1) الفروق بين مستويات القلق الاربعة (قلق شديد - قلق فوق المتوسط - قلق طبيعي - خالية من القلق)

القلق هو استجابة طبيعية للمواقف التي تُسبب التوتر أو الضغوط النفسية، ولكن عندما يصبح القلق مزمنًا، يمكن أن يؤثر بشكل سلبي على حياة الأفراد، سواء من الناحية الجسدية أو النفسية. في هذا السياق، يرتبط القلق ارتباطًا وثيقًا بكيفية تفكير الأفراد، سواء كان ذلك من خلال التفكير الإيجابي أو التفكير السلبي. ومن المهم أن نفهم كيف يمكن أن يتأثر القلق بنمط التفكير، وكيف تلعب الأنشطة الرياضية دورًا مهمًا في تعديل هذا التأثير. (Abdullah:2024:167)

#### 4- الخاتمة

توصل الباحثان من خلال عرض ومناقشة نتائج البحث الى الاستنتاجات التالية: إرتفاع مستوى القلق لدى طلاب الجامعة اثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة بالإضافة الى وجود فروق بين مستويات القلق (قلق شديد - قلق فوق المتوسط- قلق طبيعي - خالية من القلق) لدى طلبة معهد الادارة التقني لصالح القلق الشديد وتم وضع مستويات معيارية لمقياس مستوى القلق لطلاب الجامعة اثناء ممارسة لعبة تنس الطاولة والشعور بالتعب والملل يزيد من القلق لدى الطلاب وأيضاً ضعف الثقة بالنفس لدى الطلاب يزيد من القلق لدى الطلاب، أما التوصيات يوصي الباحثان تطبيق مقياس مستوى القلق من قبل المدربين على الطلبة لغرض تشخيص وتحديد الطلبة الذين يعانون من حالة القلق العالي وبالتالي مساعدة الطلبة من خلال وضع البرامج العلاجية لتحسين مستواهم.

#### References:

- Abdel Nasser Al-Qaddoumi and Ali Al-Shakaa. Psychological Anxiety among Practitioners and Non-practitioners of Sports Activities in West Bank Universities. (Journal of Al-Azhar University, Issue 4, Gaza, 2011).
- Abdullah, M. M., Mohammed, S. M., & Ismael, A. T. (2024). Positive thinking and negative thinking among students practicing and non-practicing sports activities. JOURNAL OF SPORT SCIENCES, 16(59).
- Ahmed Amin Fawzy. Principles of Sports Psychology - Concepts-Applications. (Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo, 2003), p. 85.
- Ahmed Thari Hani. A Study of the Level of Emotional Arousal and Sports Anxiety of Football Referees and Comparing them according to their Specialization. (Journal of Sports Sciences, University of Diyala, College of Physical Education and Sports Sciences, published research, Volume 13, Issue 46, 2021).
- Hanaa Abdel-Wahab. The Effect of Practicing Sports Activities in Free Time on Anxiety among Female Students at Alexandria University. (Journal of Theories and Applications, Faculty of Physical Education, Alexandria University, 2005).
- Kamel Aboud Hussein. Psychological Stress and its Relationship to Decision-making for some Heads of Iraqi Sports Clubs. (Journal of Sports Sciences, University of Diyala, College of Physical Education and Sports Sciences, published research, Volume 7, Issue 20, 2014).

- Mohamed Ahmed Abdullah. Scientific Foundations in Table Tennis and Measurement Methods. Ayat Center for Printing and Computer, Zagazig, 2007), p. 64.
- Mohamed Sedky Nour El Din. Sports Psychology. (Modern University Office, Alexandria, 2004), 32.
- Mustafa, A. Z., & Haider, H. T. (2024). Psychological experiences to intellectual stress for team games coaches in the directorates of sports activity. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 16(59).
- Nadia Abid Zaid and Aws Rasool Kaeid. Sports Activities and their Relationship to some Social Skills and Self-confidence of Female Students at the University of Babylon. (Journal of Sports Sciences, University of Diyala, College of Physical Education and Sports Sciences, published research, Volume 5, Issue 4, 2013).
- Naif Al-Shawish. A Survey Study of Anxiety Levels among Physical Education Teachers for the Basic Education Stage in Amman Governorate. (Unpublished Master's Thesis, University of Jordan, Amman, 2007).
- Oday Abdul-Hussein and Nizar Ali Jabbar. An Analytical Study to Evaluate Psychological Stress and its Relationship to the Level of Referees of the Iraqi Premier Basketball League for the 2013-2014 Season. (Journal of Sports Sciences, University of Diyala, College of Physical Education and Sports Sciences, published research, Volume 8, Issue 24, 2016).
- Osama Kamel Rateb. Sports Psychology: Concepts- Applications. (Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo, 2004), p. 7.
- Shanka Suleiman Omar. Psychological Hesitation and its Relationship to Cognitive and Skill Achievement among Female Students in Freestyle Swimming. (Journal of Sports Sciences, University of Diyala, College of Physical Education and Sports Sciences, published research, Volume 15, Issue 57, 2023).

### مقياس القلق لـ Spilberger

#### تعليمات المقياس

- قراءة كل عبارة بدقة، ثم اختيار بديلا واحدا من البدائل امام كل عبارة .
- الرجاء الاجابة على جميع الاسئلة .
- مع الاخذ في العلم بأن اجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

م	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بانني ادخل السرور على الاخرين				
2	أتعب بسرعة				
3	أشعر بالملل				
4	أتمنى لو كنت سعيداً مثلما يبدو الاخرين				

م	العبارات	مطلقاً	أحياناً	غالباً	دائماً
5	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها				
6	أشعر بالراحة				
7	أنا هادئ الأعصاب				
8	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها				
9	أشعر أنني أقلق بسرعة				
10	أنا سعيد				
11	اميل الى تصعب الامور				
12	ينقصني الشعور بالثقة في النفس				
13	أشعر بالأمان				
14	أحاول تجنب مواجهة الازمات والصعوبات				
15	أشعر بالحزن				
16	اشعر بالرضا				
17	تجول في ذهني بعض الافكار التافهة وتضايقني				
18	تؤثر بي خيبة الامل بشدة لا أستطيع أن ابعدها عن ذهني				
19	أنا شخص مستقر				
20	أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أكرر كثيراً في اهتماماتي وميولي الحالية				

تأثير تمارين التدريب الطولي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة  
والاخماد للاعبين الشباب بكرة القدم

## The Effect of Longitudinal Training Exercises in Developing the Speed-specific Strength and the Skills of Passing and Trapping Football for Youth Players

الباحث : م.م عقيل حسن عبد كاظم

مكان العمل / جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Asst. Lect. Aqeel Hassan Abdul Kadhim

University of Diyala - College of Physical Education and Sports Sciences

( [aqeelaltimimi69@gmail.com](mailto:aqeelaltimimi69@gmail.com) )

الكلمات المفتاحية / أسلوب التدريب الطولي ، القوة المميزة بالسرعة، مهاتي المناولة والاخمد  
**Keywords: longitudinal training method, speed-specific strength, passing and trapping skills**

المخلص :

تكمن أهمية البحث على اهم الأساليب التدريبية ومنها الأسلوب الطولي وعلاقته بتطوير القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة والاخمد بكرة القدم، اما مشكلة البحث من خلال اطلاع واهتمام الباحث بلعبة كرة القدم أراد إيجاد طرق وأساليب جديدة تساعد على رفع قابلية اللاعبين الشباب البدنية والمهاتية ومن ضمن هذه الأساليب اسلوب التدريب الطولي، اما اهداف البحث هي إعداد تمارين بأسلوب التدريب الطولي والتعرف عليها في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة والاخمد للاعبين الشباب بكرة القدم ، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ، اما عينة البحث فقد اختيرت من لاعبي شباب نادي القوة الجوية والبالغ عددهم (20) لاعباً للموسم الكروي (2023 - 2024) ، اما اهم الاستنتاجات فكانت ان استخدام اسلوب التدريب الطولي له تأثير وبشكل كبير في القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة والاخمد بكرة القدم قيد البحث لدى المجموعة التجريبية. وان التفوق الواضح للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث يدل على نجاح استخدام اسلوب التدريب الطولي.

### Abstract:

The importance of the present research lies in the most important training methods, including the longitudinal method and its relationship to develop the speed-specific strength and the skills of passing and trapping the ball in football. As for the research problem, the researcher tends to find new methods and techniques that improve the youth players' physical skills. One of these styles is the longitudinal training method. As far as the objectives of the study are concerned, they are to prepare exercises in the longitudinal training method and identify them in developing the speed-

specific strength of passing and trapping skills. The researcher used the experimental method to suit the problem. The sample was selected from the youth players of Al-Quwa Al-Jawiya Club, consisting of (20) players from the football season (2023-2024). The most important conclusions were that the use of the longitudinal training method has a significant impact on the strength characterized by speed and the skills of passing and trapping the ball for the experimental group. The clear progressing of the experimental group over the control group indicates the success of using the longitudinal training method.

### 1- المقدمة:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب ذات المتطلبات البدنية العالية والتي تحتاج إلى اعداد متكامل حتى يستطع اللاعب من تحمل الأعباء التي تواجهه اثناء المباراة، وان كرة القدم من الالعاب الرياضية التي تمتاز بمواقف وحالات كثيرة متعددة ومتغيرة، اذ تتطلب قدرات بدنية عالية لإمكانية لاعبي الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب، مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها .

لذا تعد المهارات بكرة القدم من العناصر المهمة والاساسية التي يجب ان يمتلكها لاعب كرة قدم وأحياناً تكون العامل الحاسم لنتيجة المباراة وبخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم ومنها الأسلوب الطولي ، وان اهمية امتلاك وإتقان المهارات سواء كانت بالكرة أو بدون الكرة تعطي افضلية للفريق للتفوق في المباريات على الفرق المنافسة، إذ إنّ المهارات الاساسية هي القاعدة للعبة برغم أنها لا تؤدي الغرض بدون التكامل في القدرات البدنية والمهارية والخطية الا انها تبقى العامل المهم في اللعبة وبدون إجادتها لا يستطيع لاعب الفريق ان يؤدي الواجبات وخطط اللعب المختلفة على الوجه الاكمل ، اذ اصبحت الدول تتسابق فيما بينها للبحث عن السبل الكفيلة ودراسة الاسس المثلى في كيفية أعداد لاعب ذات مواصفات بدنية وحركية ومهارية عالية تؤهلها للدخول في معترك المنافسة وبكفاءة عالية على وفق مناهج تدريبية متطورة وباستخدام الاجهزة والادوات الحديثة والتي تساعد هذه الاندية والمنتخبات في الدخول بقوة للمنافسات.

ومن هنا يرى الباحث إن أهمية بحثه تكمن في تسليط الضوء على أهمية الأساليب التدريبية ومنها الأسلوب الطولي وعلاقته بتطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارتي المناولة والاحماد بكرة القدم.

اما مشكلة البحث : - من خلال اطلاع واهتمام الباحث بلعبة كرة القدم أراد إيجاد طرق وأساليب جديدة تساعد على رفع قابلية اللاعبين الشباب البدنية والمهارية ومن ضمن هذه الأساليب الأسلوب الطولي ، وعن طريق اعداد تمارين خاصة باستعمال الأسلوب الطولي التي اعتمدها في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارتي المناولة والاحماد بكرة القدم ، إذ يعدُّ الاسلوب الطولي من الاتجاهات الحديثة

والمتطورة في كرة القدم المؤثرة لما له من دور مؤثر وفعال في التأثير على تلك القدرات ، إذ لم يلاحظه الباحث في تدريبات الشباب بكرة القدم بشكل عام، لذا قام الباحث باستخدام هذه الاسلوب الحديث والتدريب عالية في حل هذه المشكلة بشكل علمي دقيق.

#### ويهدف البحث الكشف عن :-

- تأثير التدريب الطولي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة والاحماد بكرة القدم قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث.
- الفروق في القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة والاحماد قيد الدراسة بين لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي.
- الفروق في القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة والاحماد قيد الدراسة بين لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارين البعديين

#### اما فرضا البحث :-

- وجود فروق ذات دلالة الاحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة والاحماد قيد الدراسة لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدي
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة والاحماد قيد الدراسة بين أفراد عينة المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية

#### فحين كانت مجالات البحث :-

- المجال البشري :- لاعبي شباب نادي القوة الجوية للموسم (2023-2024) .
- المجال الزمني :- الفترة من ( 19 / 12 / 2023 ) ولغاية ( 18 / 2 / 2024 )
- المجال المكاني :- ملعب شباب نادي القوة الجوية .

#### اما تحديد المصطلحات :-

الاسلوب الطولي " بأنه أسلوب يتبع منهجية ذات مواصفات خاصة لتطوير المهارات واللياقة البدنية والقواعد الخطية الهجومية والدفاعية وخطط اللعب ونظم (طرق) اللعب ، إذ يعتمد اسلوب التدريب الطولي على تقسيم الملعب ( أي كان صغيراً للناشئين او كبيراً للمتقدمين او مساحات مفتوحة ) الى اطوال بواسطة ادوات تدريب ، على ان يتقدم اللاعبون بالقسم او الاقسام الطولية طبقاً لأهداف التمرين الذي يبدأ من الحارس المهاجم وينتهي بالتهديف على مرمى المنافس، ويتم ضم تقسيمات الملعب في المراحل المتقدمة من التدريب، مع مراعاة ان التقسيمات الطولية للملعب تبدأ وتنتهي قبل منطقة الجزاء بمسافة مناسبة " ( حماد، 2014، 230).

## 2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 2 - 1 منهج البحث : -

إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها ، كذلك اعتمد الباحث في تصميم بحثه على اسلوب المجموعتين المتكافئتين ( التجريبية والضابطة ) ( السعداوي والجنابي، 2013، 89 ) .

### 2 - 2 مجتمع البحث وعينه : -

اختيرت عينة البحث من لاعبي شباب نادي القوة الجوية والبالغ عددهم ( 20 ) لاعباً للموسم الكروي ( 2023 - 2024 )، وقد قسمت عينة البحث الى مجموعتين ( تجريبية وضابطة) تضم كل مجموعة (10 لاعبين) ، ويشترك اللاعبون كفريق واحد بمجموعة واحدة في القسم التحضيري والختامي وجزء من القسم الرئيسي (30 دقيقة) ثم يقسم الفريق الى مجموعتين تجريبية وضابطة في (30 دقيقة) المتبقية من الجزء الرئيسي وهي تمثل وقت تطبيق التمرينات بالأسلوب الطولي.

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

### 2 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات المستعملة في البحث : -

(المصادر والمراجع العربية والأجنبية. الاختبار والقياس. قوائم تفرغ البيانات الملاحظة العلمية)

### 2 - 3 - 2 الأدوات المستعملة في البحث : -

( ملعب كرة قدم. كرات قدم باكستانية الصنع عدد ( 20 ) . اهداف قانونية عددها ( 2 ) صافرة نوع ( FOX ) كندية الصنع . أقلام . شريط قياس . شواخص بلاستيكية . قميص تدريب لون ( ازرق ) .

### 2 - 4 مواصفات الاختبارات البدنية والمهارية : -

اولاً : القوة المميزة بالسرعة للرجلين

اسم الاختبار: اختبار الحجل لأقصى مسافة في(10) ثانية ( الشبخلي ورضا ، 2022 ، 214)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستعملة: ساعة توقيت وصافرة وشريط قياس واستمارة تسجيل .

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف علامة محددة على الأرض ويعد سماع

الصافرة يقوم اللاعب بالحجل على رجل واحدة وباختيار اللاعب ويخط مستقيم

محدد وبأسرع ما يمكن .

التسجيل:

• تسجل المسافة التي قطعها اللاعب في أثناء مدة الـ (10) ثواني

• تعطى للمختبر محاولتان وتسجل أفضل المحاولات .



شكل ( 1 ) اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

ثانيا: تمرير الكرة ( مناولة الكرة )

اختبار مناولة الكرة نحو اربع دوائر متداخلة مرسومة على الارض من مسافة 15متر ( محمود، 47، 2007).

الهدف من الاختبار: دقة المناولة.

المستعملة: (10) كرات قدم.

الإجراءات: ترسم أربعة دوائر متداخلة متحدة المركز، طول قطر كل منها ما يأتي ( قطر الدائرة الأولى 2 م ، قطر الدائرة الثانية 4 م ، قطر الدائرة الثالثة 6 م ، قطر الدائرة الرابعة 8 م )  
❖ يحدد خط البدء على بعد 15 م من مركز الدوائر.

❖ يقف اللاعب خلف خط البدء ثم يقوم بركل الكرات العشر على التوالي في الهواء، محاولاً إسقاطها في الدائرة الأولى (الصغيرة).

حساب الدرجات:

- 1- تحسب درجات كل كرة من الكرات العشر كآتي :
  - ❖ 4 درجات إذا سقطت في الدائرة الأولى (أصغر الدوائر).
  - ❖ 3 درجات إذا سقطت في الدائرة الثانية.
  - ❖ درجتان إذا سقطت في الدائرة الثالثة.
  - ❖ درجة واحدة إذا سقطت في الدائرة الرابعة.
  - ❖ صفر إذا سقطت خارج الدائرة الرابعة.
2. عندما تلمس الكرة أي خط مشترك بين دائرتين تحسب لها الدرجة الأكبر .
3. درجة اللاعب هي مجموع النقاط الكلية التي يحصل عليها.



الشكل ( 2 ) يوضح اختبار دقة المناولة

ثالثاً: الاخمام ( السيطرة على الكرة )

اسم الاختبار: اخمام الكرة باي جزء من أجزاء الجسم بدائرة نصف قطرها (1.5م) (محمود، 2007، 55).

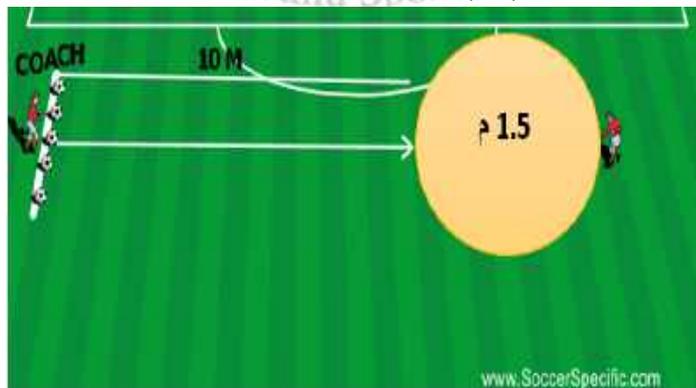
أما الغرض من الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة بمختلف أجزاء الجسم عدا الذراعين. الأدوات المستعملة: كرة قدم ، شريط قياس .

وصف الأداء: يقف اللاعب على بعد 1 م من المنطقة المحددة ، ويقف المدرب ومعه الكرات على الخط المرسوم على الجهة المقابلة والذي يبعد 10 م من مركز الدائرة ، وبعد إعطاء إشارة البدء يدفع المدرب الكرة باتجاه اللاعب خمس مرات متتالية لغرض اخمادها.

شروط الأداء: إذا أخطأ المدرب في ركل الكرة للمختبر بشكل غير مناسب تعاد المحاولة، لا تحتسب المحاولة صحيحة إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة وخروجها من الدائرة.

طريقة التسجيل:

- تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة وعدم خروج الكرة من الدائرة.
- تعطى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة ووقوف الكرة على حدود الدائرة.
- تعطى صفر للمحاولة الخاطئة وخروج الكرة من الدائرة.
- تعطى صفر اذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية .
- الدرجة العظمى للاختبار (10) درجات.



الشكل ( 3 ) يوضح اختبار الاخمام باي جزء من أجزاء الجسم

## 2 - 5 اجراءات التجربة الرئيسية

### 2 - 5 - 1 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبارات القبليه لعينة البحث في يوم ( الثلاثاء ) الموافق (2023/12/19) وعلى ملعب نادي القوة الجوية . ومن اجل الانطلاق من نقطة شروع واحدة عمد الباحث إجراء عملية التكافؤ للمتغيرات التابعة مستخدم الوسائل الإحصائية المناسبة لها، كما مبين بالجدول ( 1 ) .

### جدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
			ع - +	س-	ع - +	س-			
1	القوة المميزة بالسرعة	مسافة	41.730	1.095	41.230	1.186	0.979	0.340	غير معنوي
2	اختبار المناولة	درجة	12.600	2.757	12.400	1.578	0.199	0.844	غير معنوي
3	اختبار الاخمد	درجة	3.000	1.247	2.700	1.059	0.580	0.569	غير معنوي

تحت مستوى الدلالة ( 0.05 ) ، ودرجة حرية ن<sup>1</sup> + ن<sup>2</sup> - 2 = 18

يتضح لنا بوساطة الجدول (2) ان درجة ( t ) المحسوبة وهي على التوالي ( 0.979 ، 0.199 ، 0.580 )، وبما أنّ قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أكبر من مستوى الدلالة ( 0.05 )، هذا يعني عدم وجود فروق بين أفراد العينة في متغيرات البحث أي غير معنوية تشير أنّ العينة قد بدأت من نقطة شروع واحدة.

### 2 - 5 - 2 التجربة الرئيسية

- تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم الاحد الموافق (2023/12/24) والانتهاء منها في يوم الثلاثاء الموافق ( 2024 / 2 / 13 ) .
- مدة تطبيق التمرينات على افراد المجموعة التجريبية التي أعدها الباحث والتي طبقت في الوحدات التدريبية بلغت (8) أسابيع وواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد ( الاحد ، الثلاثاء، الخميس )، ليكون العدد الكلي للوحدات (24) وحدة تدريبية واستخدام الباحث في كل وحدة ثلاث تمرينات وكان عدد التمرينات 36 تمرين. اذ اعد الباحث هذه التمرينات وفقاً لما يأتي :-

1. مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الطلاب بالملل.
2. إتباع مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب .
3. استخدام الوسائل المساعدة في الوحدات التدريبية .
4. مراعاة مبدأ التكرار في التمرينات

• استغرق زمن كل وحدة تدريبية (90 د) ، وأقتصر عمل الباحث في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية البالغ زمنه ( 60 دقيقة )، إذ اشترك في الـ (30) دقيقة الأولى منها الفريق بأكمله، في حين كانت حصة تمارين الأسلوب الطولي (30) دقيقة إذ طبقت على المجموعة التجريبية فقط، في حين تدرت المجموعة الضابطة بالتوقيت نفسه على التمارين الخاصة بالمدرّب.

• اعتمد الباحث طريقة (طريقة التدريب التكراري) في تطوير القدرات البدنية والمهارية قيد البحث بكرة القدم .

• جرى ضبط مكونات الحمل المستخدمة (حجم، وشدة، وراحة) والتي تمثلت في تمارين اسلوب التدريب الطولي، إذ اتبع الباحث التموج في حمل التدريب للمنهج التدريبي (1:2).

### 2 - 5 - 3 الاختبارات البعدية

عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد اكتمال الوحدات التدريبية البالغة (24) وحدة في يوم ( الأحد ) الموافق ( 18 / 2 / 2024 ) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبليّة .

### 2 - 6 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبليّة والبعدية عن طريق الحقيبة الإحصائية (spss) .

### 3 - عرض النتائج وتحليلها مناقشتها : -

3 - 1 عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة ومهارتي المناولة والاختاماد في

الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها

#### جدول (2)

يبين الوصف الاحصائي للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

متغيرات البحث	المجاميع	الاختبارات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س - ف	ع ف	قيمة t المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة	المجموعة التجريبية	قبلي	10	41.730	1.095	10.130	2.105	15.221	0.000	معنوي
		بعدي	10	51.860	2.710					
	المجموعة الضابطة	قبلي	10	41.230	1.186	4.360	2.726	5.058	0.000	معنوي
		بعدي	10	45.590	2.375					
المناولة	المجموعة التجريبية	قبلي	10	12.600	2.757	15.700	3.831	12.959	0.000	معنوي
		بعدي	10	28.300	2.214					
	المجموعة	قبلي	10	12.400	1.578	8.300	3.359	7.815	0.000	معنوي

					2.058	20.700	10	بعدي	الضابطة	
معنوي	0.000	20.846	0.789	5.200	1.247	3.000	10	قبلي	المجموعة التجريبية	الاخمد
					1.135	8.200	10	بعدي		
معنوي	0.003	3.128	2.527	2.500	1.059	2.700	10	قبلي	المجموعة الضابطة	
					1.317	5.200	10	بعدي		

3 - 2 عرض نتائج اختبارات متغيرات البحث في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها .

### جدول ( 3 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
			ع - +	س -	ع - +	س -			
1	القوة المميزة بالسرعة	مسافة	2.710	51.86	2.375	45.59	5.503	0.000	معنوي
2	اختبار المناولة	درجة	2.21	28.30	2.058	20.70	7.952	0.000	معنوي
3	اختبار الاخمد	درجة	1.13	8.20	1.317	5.20	5.457	0.000	معنوي

تحت مستوى الدلالة ( 0.05 ) ، ودرجة حرية  $n_1 + n_2 - 2 = 18$

مناقشة نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة ومهاتي المناولة والاخمد في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

تبين الجداول اعلاه ( 2 ، 3 ) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث قيد كانت افضل من المجموعة الضابطة ، إذ إن هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث اسباب تلك الفروق الى أن طريقة بناء وتنفيذ التمرينات المهارية وفق الاسلوب الطولي المعدة من قبل الباحث على وفق الأسس العلمية هي من الحقائق التي تعمل على تطوير واتقان المهارات من خلال دقة أدائها الأفضل والأمتل وصولاً للمنافسة والفوز بها ، فضلاً عن مراعاة التمرينات لمستوى العينة من الناحية العمرية والتدريبية ساهم في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم .

إذ أن دمج تمارين تعمل على تقوية عضلات الجذع التي تلعب دوراً حاسماً في الحفاظ على التوازن والاستقرار أثناء الحركة، على سبيل المثال، تمارين مثل التمارين الأساسية لتقوية عضلات البطن والظهر يمكن أن تحسن الاستقرار العام للاعب أثناء الركض أو التبدل السريع بين الحركات. (Ahmed:2024:102)

وهذا ما اكده ( حماد، 2013، 30) يمكن من خلال طريقة مفتي الطويلة تطوير كافة المهارات ومعظم الخطط الاساسية مبادئ اللعب والخطط العامة وطرق اللعب والاعداد البدني، وامكانية

الضبط والتحكم في المواقف التي يتم التدريب عليها إذ يستطيع المدرب ان يعمل على زيادة درجة صعوبتها او تقليل درجة تلك الصعوبة طبقاً للهدف الذي يريد المدرب تحقيقه . ( حماد، 2013، 32) إذ تمكن تمارينات الأسلوب الطولي الربط بين المهارات بدءاً من ربط مهارتين او ثلاث او اربع الامر الذي يحقق تطوير المهارات بشكل عام والعمل على تنمية العمليات الذهنية من خلال المواقف التي يتعرض لها اللاعبين وكذلك تتيح الفرصة لهم كي يستخدموا التغذية الراجعة الذاتية بدرجة افضل من التمارينات النمطية، وتعتبر هذه الأساليب التي تعتمد على تكرار نفس التمارينات والتقنيات في بيئة ثابتة أو تحت نفس الظروف. يهدف هذا النوع من التدريب إلى إتقان المهارات الأساسية وتطوير القوة البدنية المرتبطة بها. في حالة مهارة التسديد، يمكن أن يشمل ذلك التمرين على التسديد باتجاه الهدف من مسافات ثابتة، أو باستخدام نفس التقنية بشكل متكرر. (Abbas:2024:34)

ويعزو الباحث التطور الحاصل في المهارات الاساسية الى التطور الحاصل في القدرات البدنية وهذا ما أكدّه ( Alfred,2023,151 ) " ينصح الكثير من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الى ضرورة تطوير الاداء المهاري من خلال تطوير القدرات البدنية بكل فعالية لان اداء المهارات يتطلب قدرات بدنية خاصة تؤدي بشكل مترابط إذ ينتج عنها في النهاية الحصول على اداء مهاري صحيح" .

وهذا ما أكدّه أيضاً ( مفتي ابراهيم ، 2011 ، 156 ) " كلما كان تطور القدرات البدنية لدى اللاعب على مستوى عالٍ كلما تطورت القدرات المهارية بشكل أفضل".

ويرى ( Alfred, 2023, 167 ) على " أنه من دون تنمية القدرات البدنية لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي بالكرة أو بدونها ويضيف أيضاً أنه يجب على المدرب أن يراعي عند تصميمه برامج التدريب أن تحتوي تلك البرامج على التدريبات النوعية التخصصية التي تشابه متطلبات الأداء المهاري الخاص بكرة القدم باستخدام نفس المجاميع العضلية".

#### 4- الخاتمة:

ان استخدام الاسلوب الطولي له تأثير وبشكل كبير في المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية والمهارية بكرة القدم قيد البحث لدى المجموعة التجريبية ، ان التفوق الواضح للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية والمهارية قيد البحث يدل على نجاح استخدام الاسلوب الطولي ، إنَّ تنوع التمارينات زاد من عامل التشويق والإثارة والمنافسة وكان لها الأكثر الكبير في تطوير الانسجام والتعاون ممَّا أدى إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين ، إنَّ تكرار التمارينات بشكل مدروس من حيث توزيع الأحمال التدريبية وفترات الراحة أسهم في تطوير المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية والمهارية للاعبين ، التأكيد على استخدام الاسلوب

الطولي في تطوير قدرات وظيفية وبدنية ومهارية لما لها اهمية في مختلف مراحل التعلم ، ضرورة استعمال تمارين الاسلوب الطولي في تنمية المهارات الاساسية الاخرى ، العمل على اجراء بحوث او دراسات مشابهة في الاسلوب الطولي كونها تلائم جميع المراحل العمرية والتخصصات الاخرى مع الاخذ بنظر الاعتبار يكون التصميم حسب ما يناسب الفئة العمرية ونوع المادة الدراسية.

#### References:

- Abbas Majid Rashid. (2024). The effect of fixed and variable training methods on developing the scoring skill of youth soccer players. *Journal of Sport Science*, 16(60), 25-37. <https://doi.org/10.26400/>
- Ahmed, H. B. (2024). Percentages of contributions of the most important physic tability and movement among youth football player. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 16(61).
- Alfred Janason. *Training Methods in Football*. (The Mosby Company, London 2023)
- Mohsen Ali Al-Saadawi and Salman Al-Hajj Akab Al-Janabi. *Scientific Research Tools in Physical Education*, 1st ed. (Amman, Arab Community Library for Publishing and Distribution, 2013)
- Mufti Ibrahim Hammad. *The Comprehensive Reference in Football*. 1st ed. (Cairo, Dar Al-Kitab Al-Hadith, 2013)
- Mufti Ibrahim. *The Comprehensive Reference in Sports Training (Practical Applications)*. 1st ed. (Cairo, Dar Al-Kitab Al-Hadith, 2011)
- Muwaffaq Asaad Mahmoud. *Tests and Techniques in Football*. (Amman, Dar Dijlah, 2007)
- Saad Munim Al-Naimi Al-Shaikhli and Haider Bawa Khan Ahmed Reda. *The Comprehensive Book of Physical Tests, Concepts and Applications*. 1st ed. (Baghdad, Al-Hashemi Office for Printing and Publishing, 2022)
- ----- . *Speed and Skills in Football* (Egypt, Al-Kitab Publishing Center, 2014)

#### الملاحق (نماذج من تمارين الاسلوب الطولي)

##### تمرين (1)

اسم التمرين:- التدريب الطولي بملعب كامل مقسم طوليا الى قسمين .  
هدف التمرين:- تطوير مهارة الدحرجة والتمرير والاختام والتهديف  
الادوات اللازمة:- كرات عدد 8 وشواخص عدد 10 وملعب كرة قدم قانوني  
تفاصيل التمرين:- تمارين الملعب الكامل المقسم إلى قسمين طوليين ( أ و ب ) يؤدي مجموعتين هجوميتين عدد اللاعبين 10 كفريق واحد تلتزم فيه كل مجموعة بالقسم الطويل المحدد لها. يبدأ الهجمة من الحارس (1) تمرير الكرة باتجاه اللاعب (2) ويبدأ اللاعبون في كل مجموعة

تنفيذ الواجب المحدد من خلال تنفيذ النقاط الفنية ويتم تبادل الكرة بين مجموعة بالقسم (ب) ولاعبي المجموعة بالقسم (أ) من خلال تبادل الكرات بين اللاعبين 2 من المجموعة (ب) الى اللاعب 3 ثم اللاعب 4 الى اللاعب 5 ثم اللاعب 6 الى اللاعب 7 في المجموعة (أ) الى اللاعب 8 ثم اللاعب 9 الى اللاعب 10 في المجموعة (ب) ثم اللاعب 6 الى اللاعب 11 في المجموعة (أ) ثم اللاعب 2 في المجموعة (ب) بعدها يتم التهديف على المرمى وفي الشكل التالي ايضاً يلاحظ انه بالإمكان إضافة مدافعين بالتدرج في كل قسم من القسمين (أ و ب) طبقاً لقدرات واستيعاب المهاجمين للمهارات او القواعد او الخطط المحددة لها ومدى ما يدخله المدرب من متغيرات في تنفيذ التمرين . يكرر التمرين من الجهة الثانية للملعب .



## التمرين (2)

اسم التمرين:- التدريب الطولي بثلاث ارباع الملعب

هدف التمرين:- تطوير مهارة الدحرجة والتمرير والاختام والتهديف

الادوات اللازمة:- كرات عدد 10 وشواخص عدد 10 وملعب كرة قدم قانوني

تفاصيل التمرين:- يقوم المدرب تقسيم مجموعة اللاعبين هجومية او دفاعية إلى مجموعتين او

اكثر اذ تقوم كل منها بالاداء في القسم المعين المحدد لها دون الانتقال إي لاعب من المجموعتين

او الثلاث مجموعات من قسم إلى اخر، وفي ذلك الوقت تؤدي المجموعات كلها كفريق واحد من

خلال ربط أداء المجموعات بتمرير الكرة فيما بين لاعبي المجموعات.

في الشكل التالي سوف نلاحظ مجموعة اللاعبين بالقسم (أ) والتي تتكون من اللاعبين (2) (6)

والمجموعة القسم (ب) والتي تتكون من اللاعبين (3) (4) (5) تنفيذ هجوم على مرمى الحارس

(12) بدأ من حارسهم (1) لغرض احراز هدف في مرمى الحارس (2) اذ لا يندفع أي لاعب من

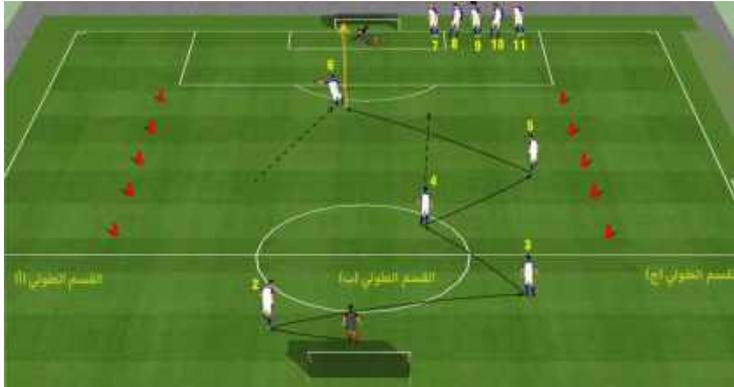
قسمه إلى القسم المجاور له.

ايضاً لاحظ المجموعات المنتظرة خلف المرمى لان أدوارها في تنفيذ التمرين.

بإمكان المدرب ان يستخدم هذا الأساس في تنفيذ تمرينات بربع ملعب او نصفه او ثلاثة ارباعه او

الملعب كاملاً ان الامر يرجع إلى المستوى الفني للاعبين ومرحلتهم السنية والهدف الذي يريده

المدرّب تحقيقه من التمرين. بإمكان المدرّب تنفيذ نماذج التطبيقات السابقة بين المجموعتين ذهاباً وإياباً.



### التمرين (3)

**اسم التمرين:-** أسلوب التدريب الطولي في نصف ملعب مقسم طولياً الى ثلاث اقسام دون وجود مدافع.

**هدف التمرين:-** تطوير مهارة الدرجة والتمرير والاحماد والتهديف

**الادوات اللازمة:-** كرات عدد 8 وشواخص عدد 6 وملعب كرة قدم قانوني

- كما موضح في الشكل نصف ملعب مقسم الى ثلاث اقسام وجود ثلاث مجموعات لعب تتكون من (9) لاعبين يلاحظ وجود تشارك في الهجمة تؤدي كل مجموعة بالقسم الطولي الخاص بها على ان يكون جميع اللاعبين احرار في تحركاتهم بعد تخطي القمع البلاستيكي الأخير.
- وجود لاعبين بالقسم الطولي (أ) تلقت الكرة من الحارس (1) الى اللاعب 2 في جهة اليمين ثم تمرير الكرة الى اللاعب 3 ليتقدم بها خلال القسم (أ) ثم تمرير الكرة الى اللاعب 4 في القسم (ب) ثم تمرير الكرة الى اللاعب 5 المنطلق من الخلف في القسم (ج) الذي يعيد الكرة الى اللاعب 6 في القسم (ب)، ثم بعد اخر قمع بلاستيكي يمكن لأي من لاعبي المجموعات الثلاث التهديف في مرمى الحارس (12).
- يلاحظ إمكانية ان يحدد المدرّب اعداد اللاعبين بكل قسم من الأقسام الامر الذي ينتج عنه العديد من الجمل المهارية. والخطية. بإمكان المدرّب تنفيذ نماذج التطبيقات السابقة بين المجموعتين ذهاباً وإياباً.



#### التمرين (4):

**اسم التمرين:-** أسلوب التدريب الطولي بربع ملعب مقسم طولياً إلى ثلاث اقسام دون وجود مدافع.

**هدف التمرين:-** تطوير مهارة الدرجة والتمرير والاختام والتهديف

**الادوات اللازمة:-** كرات عدد 8 وشواخص عدد 4 وملعب كرة قدم قانوني

- ان اتجاه اللاعبين (2) (3) (4) (5) (6) من مرمى الحارس المدافع (1) من جهة اليمين في القسم (ج) اذ لا يمكن لأي منهم الدخول إلى القسم (ب) المجاور الا بعد اخر قمع.
- بعد انتهاء المجموعة من الأداء يمكن ان يغير موقعهم في الجهة المقابلة خلف (7) (8) (9) (10) (11) بالجانب الاخر.
- بإمكان المدرب ان يقرر تنفيذ مجموعة ذهاب ومجموعة عودة في نفس الوقت.
- من الممكن أداء مجموعتان من اللاعبين مجموعة واحدة اذا ما انطلقت مجموعة بالقسم (أ) ومجموعة بالقسم (ب) مع مراعاة التزام كل مجموعة بالقسم الطولي الخاص بها حتى اخر قمع بلاستيكي على ان يتم تناقل الكرة فيما بين المجموعتين



تأثير تمارينات ملاكمة الظل في تطوير اللكمة المستقيمة اليمينية وفق متغير السرعة للملاكمات

## The Effect of Shadow Boxing Exercises in Developing the Right Straight Punch According to the Speed Variable for Female Boxers

م.م فراس منير خميس

ا.د شيماء سامي شهاب

مديرة تربية ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ديالى

Asst. Lect. Firas Munir Khamis  
Diyala Education Directorate

Prof. Dr. Shaima Sami Shihab  
College of Physical Education and Sports  
Sciences - University of Diyala

الكلمات المفتاحية: تمارينات ملاكمة الظل ، اللكمة المستقيمة(اليمين)، (السرعة).

**Keywords: shadow boxing exercises, straight punch (right), (speed).**

**ملخص البحث:**

تضمن البحث على مقدمة واهميته وتم التطرق الى اهمية البحث التي تكمن في العمل على اعداد تمارينات خاصة وفق تقنية ملاكمة الظل باستخدام بعض المؤشرات البيوميكانيكية وتسخيرها وفقا لبرنامج علمي دقيق والمحاولة في معرفة تأثيرها على أداء اللكمة المستقيمة اليمينية في لعبة الملاكمة وبهذا تصل المتدربة الى معرفة أين ومتى وكيف تستخدم المهارات التي اكتسبتها ومن اي طريقة تدريبية، حيث تلعب ملاكمة الظل دورًا هامًا في تطوير الأداء الفني للملاكمة من خلال تحسين تقنيات اللكم بالإضافة الى قوة وسرعة اللكمات وتطوير القدرات الحركية مثل التوافق والتوازن والرشاقة، بالإضافة إلى ذلك ، قام الباحث بتحليل المؤشرات البيوميكانيكية بطريقة ألتحليل الحركي الثلاثي الابعاد(3D) للمؤشرات.

أما مشكلة البحث ومن خلال اطلاع الباحث على المراجع والمصادر العلمية في مجال تدريب الملاكمة وبما أن لعبة الملاكمة من الالعاب القتالية والعنيفة والتي قد تكون خطوة التحدي لممارستها من قبل النساء تحتاج الى نوع من التدريب الخاص . يعتقد الباحث من وجهة نظره المتواضعة وبعد الاطلاع والمناقشة مع المدربين والممارسين بهذه اللعبة أن ملاكمة الظل دور مهم في رفع حاجز الخوف من المنافس وأعطاه فسحة اكبر لممارسة تمارينات الاداء المهاري الاساسية والوصول الى مرحلة الاتقان الجيد ثم ممارستها بواقع حقيقي وتماس مباشر مع المنافس وعلى الحلبة في نزالات اللعب ولرفع المغالطة التي يمتلكها الكثير حول ملاكمة الظل ( Shadow Boxing ) بأنها فقط تمارينات للأحماء أو لرفع نبضات القلب أو تمارس لاغراض اللياقة البدنية كان لا بد من أن التأكيد على ممارسة تمارينات الظل (الملاكمة الخيالية) كجزء من وحدات التدريب الاساسية والذي يشير اليه العديد من ممارسي اللعبة ومدربيها كما أشارت اليه العديد من مصادر الملاكمة الحديثة.

لذا ارتأى الباحث الخوض في استخدام تمارينات ملاكمة الظل وهي تمارينات تضمن تحسين شكل الاداء ومهاراته الحركية المرتبطة ببعض المتغيرات البايوميكانيكية والتي بالنتيجة تضمن للاعبه السيطرة على الجوانب الفنية والبدنية ليظهر التكنيك العالي لجمل حركية من مجموعة مهارات تشمل اللكمات المستقيمة اليمين لتكون لكمات فعالة في نقاط ضعف الخصم بعد التأكيد على منطقتي الرأس والجذع للفوز بالجولة بأكبر عدد من نقاط التقييم وبالتالي الفوز بالانزال. وهذا ما يطمح اليه أغلب المدربين والذي يعتبر نقطة توجيهه مبدئية لاحد أنواع التدريب للفرق النسوية الممارسة لهذه اللعبة.

اما مجالات البحث المجال البشري: عينة من الملاكات الشابات دون سن (22) سنة ، المجال الزمني: للمدة من 2022/8/29 ولغاية 2024/7/1،المجال المكاني: قاعة الملاكمة لنادي شهرين الرياضي - قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.

عمد الباحث الى استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبارين(القبلي، البعدي) لكونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث. وأشتمل مجتمع البحث على أندية كل من (نادي العدل الرياضي، نادي العمال الرياضي، نادي شهرين الرياضي) لفئة الشابات ولأعمار(دون سن 22 سنة) بالملاكمة والبالغ عددهم (20) ملاكمة وعينة البحث بلغت (8) ملاكمات والمتمثلة بنادي شهرين واختيرت العينة بالطريقة العمدية. تم تطبيق الاختبارات القبلية بتاريخ 9- 10 / 2023 أما الاختبارات البعدية 11-12 / 2023. واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج الاسس العلمية والاختبار المبحوث. توصل الباحث الى ان تدريب ملاكمة الظل(Shadow Boxing) له تأثير إيجابي على تطوير اللكمة المستقيمة اليمينية لدى الشابات. كما تبين ايضاً ان تدريب ملاكمة الظل(Shadow Boxing) له تأثير ايجابي على بعض المؤشرات البايوميكانيكية للكمات. يوصي الباحث دراسة تأثير تدريب ملاكمة الظل(Shadow Boxing) على أداء الملاكمات في المنافسات. بالاضافة الى إجراء المزيد من الدراسات للتحقيق في تأثير تدريبات ملاكمة الظل(Shadow Boxing) على مجموعة أوسع من المؤشرات البايوميكانيكية للكمات.

### Abstract:

The research included an introduction and its importance, and the importance of the research was addressed, which lies in working on preparing special exercises according to the shadow boxing technique using some biomechanical indicators and harnessing them according to an accurate scientific program and trying to know their effect on the performance of the right straight punch in the boxing game. Thus the trainee reaches knowledge of where, when and how to use the skills she acquired and from which training method. Shadow boxing plays an

important role in developing the technical performance of boxing by improving punching techniques in addition to the strength and speed of punches. Also, it is important in developing motor abilities such as coordination, balance and agility. In addition, the researcher analyzed the biomechanical indicators using the three-dimensional (3D) motor analysis method for the indicators.

As far as the research problem is concerned, and through the researcher's review of references and scientific sources in the field of boxing training, Boxing for women requires a type of special training as it is one of the violent games that may be a challenging point for women to practice. After reviewing and discussing with some trainers and trainees, the researchers believe that shadow boxing has an important role in raising the barrier of fear of the competitor. It gives more space to practice basic skill performance exercises and reach the stage of good mastery in the rings or real life. To remove the fallacy that many have against shadow boxing, it was necessary to emphasize practicing shadow boxing exercises as modern boxing references have indicated. Therefore, the researchers focus on the use of shadow boxing exercises, which ensure improving performances and the motor skills associated with some biomechanical variables to ensure that the player controls the technical and physical aspects to show the high technique of a set of skills that include straight right punches to be effective punches to win the fight. This can be considered as an initial point of guiding and training women's teams.

As for the research field, a sample of young female boxers under the age of (22) years, for the period from 8/29/2022 to 7/1/2024, at the boxing hall of Shahraban Sports Club and the hall of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala. The researchers use the experimental method with a single-group design with two tests (pre-, post-) as it is the appropriate method to solve the research problem. The sample was chosen intentionally from the clubs of (Al-Adil Sports Club, Al-Amal Sports Club, Shahraban Sports Club) for the young women with a total of (20) boxers, under 22 years. The final research sample amounted to (8) boxers, represented Shahraban Club. The pre-tests were applied on 9-10/2023, while the post-tests were on 11-12/2023. The researcher s used the statistical program (SPSS) to extract the scientific foundations. The researchers concluded that Shadow Boxing training has a positive effect on the development of the right straight punch for the young women. It was also shown that Shadow Boxing training has a positive effect on some biomechanical indicators of punches. The researchers recommend studying the effect of Shadow Boxing training on the performance of female boxers in competitions

## المقدمة:

تمتاز الفعاليات الرياضية بالعمل المترابط لكافة المتغيرات الاساسية بالتدريب والذي من خلالها يتم تحديد الاداء المهاري ومنها رياضة الملاكمة نظراً لطبيعة الفعالية وبهذا ان وصول الملائم الى اعلى مستويات الانجاز يتطلب امتلاكه لاهم المتغيرات بمعنى انه يتطلب من المعين بالعملية التدريبية ايجاد متغيرات متكاملة للعملية التدريبية اي يجب توفير اهم مستلزماتها وذلك لطبيعة تحرك الملائم على الحلبة. إن اي عمل يقوم به الانسان يجب ان يكون لديه هدف ومن اجل تحقيقه يجب اختيار الوسيلة الملائمة ولا يتحقق ذلك الا عن طريق التمرين فمن خلاله نستطيع تنمية الجانب المهاري ، وان جسم الانسان يتكيف للنشاط البدني الذي يؤديه، فأن هذا التكيف يؤدي الى حدوث تغيرات في الاداء المهاري ولخططي (قريطم، 1967، ص71) ومن خلال ذلك نلاحظ ان اهم ما يجب توفره للملاكمة هو تمارينات خاصة وفق تقنيات جديدة كتقنية ملاكمة الظل لتطوير الاداء الفني للكلمات لان التكامل في الاداء يعد العنصر الحاسم لكثير من النزالات ولا شك ان الاداء المهاري يتطلب الاهتمام بهذا الجانب اذا يظهر ذلك من خلال دور هذه المتغيرات التي ستجعله في صورة من القوة الموجهة والفعالة وسرعة الاداء. ان علم الميكانيكا الحيوية أو البيوميكانيك الرياضي هو علم من علوم التربية البدنية الذي يحلل حركات الرياضي من خلال القوانين الميكانيكية لكشف الاخطاء ، اذ ان الاستفادة والتعامل مع القوانين الميكانيكية يعد من الواجبات الاساسية للمدربين في الاستفادة منها خلال التدريب، ومنها تلك التي ترتبط بمتغيرات السرعة لتطوير الانجازات الرياضية (زهراء ورغد، 2021، ص665). ساهم التطور الهائل للتكنولوجيا ومعالجة المعلومات في تطوير الميكانيكا الحيوية في مجال الرياضة، كما ساعدت الأجهزة والأدوات الحديثة على تحليل الحركات الرياضية بدقة وتقديم معلومات قيمة للرياضيين والمدربين ومن أهم أهداف علم البيوميكانيك الرياضي هو تحسين الأداء الرياضي للملاكمين من خلال تحليل حركاتهم وتقديم توصيات لتحسينها كذلك دراسة الحركة من مختلف أبعادها. حيث يهتم علم البايوميكانيك بدراسة الحركة من حيث أبعادها المختلفة، مثل القوة والسرعة والدقة والتوازن، كما يسعى علم البيوميكانيك إلى تطوير الأداء الحركي للملاكمين بشكل عام ومهاراتهم بشكل خاص، وتقديم أنسب الحلول الحركية لتحسين أداء الملاكمين ووصولهم إلى أفضل مستوى ممكن. تعد لعبة الملاكمة لعبة الفن النبيل ان هذه اللعبة حظت اهتمام من قبل الدول العربية والاجنبية وانتشرت انتشارا واسعا (موسى وسعدون، 2021، ص180).

ويرتبط البايوميكانيك بالتحليل الحركي ويشترط على القائم بالتحليل الحركي ان تكون لديه المعرفة التامة بالقوانين والعوامل الميكانيكية المؤثرة في الحركة إذ ان التحليل الحركي البايوميكانيكي يعتمد على جانبين احدهما التسجيل الصوري ( سينمائي - فيديو) للتعبير الحركي الذي يطلق عليه

الكينماتك، والجانب الاخر يهتم بدراسة القوة التي تصاحب العمل الحركي وتؤثر فيه ويطلق عليه الكينتك.

تتجلى أهمية الدراسة في العمل على إعداد تمارين خاصة بتقنيات ملاكمة الظل باستخدام بعض المتغيرات البايوميكانيكية وتسخيرها وفقا لبرنامج علمي دقيق والمحاولة في معرفة تأثيرها على الاداء للكلمة المستقيمة اليمينية في لعبة الملاكمة وبهذا تصل المتدربة الى معرفة أين ومتى وكيف تستخدم المهارات التي اكتسبتها ومن اي موقع، حيث تلعب ملاكمة الظل دورًا هامًا في تطوير الأداء الفني للملاكمة من خلال تحسين تقنيات اللكم بالإضافة الى قوة وسرعة اللكمات وتطوير القدرات الحركية مثل التوافق والتوازن والرشاقة، بالإضافة الى قيام الباحث بتحليل المتغيرات البايوميكانيكية بطريقة التحليل الحركي الثلاثي الابعاد (3D) للمتغيرات. أما مشكلة البحث ومن خلال اطلاع الباحث على المراجع والمصادر العلمية في مجال تدريب الملاكمة وبما أن لعبة الملاكمة من الالعاب القتالية والعنيفة والتي قد تكون خطوة التحدي لممارستها من قبل النساء تحتاج الى نوع من التدريب الخاص . يعتقد الباحث من وجهة نظره المتواضعة وبعد الاطلاع والمناقشة مع المحككين والمهتمين بهذه اللعبة أن لملاكمة الظل دور مهم في رفع حاجز الخوف من المنافس وأعطاه فسحة اكبر لممارسة تمارين الاداء المهاري الاساسية والوصول الى مرحلة الاتقان الجيد ثم ممارستها بواقع حقيقي وتماس مباشر مع المنافس وعلى الحلبة في نزالات اللعب و لرفع المغالطة التي يمتلكها الكثير حول ملاكمة الظل ( Shadow Boxing ) بأنها فقط تمارينات للأحماء أو لرفع نبضات القلب أو تمارس لاغراض اللياقة البدنية كان لا بد من أن التأكيد على ممارسة تمارين الظل (الملاكمة الخيالية) كجزء من وحدات التدريب الاساسية والذي يشير اليه العديد من ممارسي اللعبة ومدربيها كما أشارت العديد من مصادر الملاكمة الحديثة.

لذا ارتأى الباحث الخوض في استخدام تقنية ملاكمة الظل وهي تقنية تضمن تحسين شكل الاداء ومهاراته الحركية المرتبطة ببعض المؤشرات البايوميكانيكية والتي بالنتيجة تضمن للاعبة السيطرة على الجوانب الفنية والبدنية ليظهر التكنيك العالي لجمل حركية من مجموعة مهارات تشمل اللكمات المستقيمة اليمين لتكون لكمات فعالة في نقاط ضعف الخصم بعد التأكيد على منطقتي الرأس والجزع للفوز بالجولة بأكبر عدد من نقاط التقييم وبالتالي الفوز بالمباراة .وهذا ما يطمح اليه أغلب المدربين والذي يعتبر نقطة توجيه مبدئية لاحد أنواع التدريب للفرق النسوية الممارسة لهذه اللعبة. وكان الهدف من الدراسة هو التعرف على بعض من المتغيرات البايوميكانيكية من خلال برامج التحليل ثلاثي الأبعاد برنامج (APAS). بالإضافة الى اعداد تمارين خاصة بأستخدام تقنية ملاكمة الظل (Shadow Boxing) للاعبات الملاكمة.

وكذلك التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بأستخدام تقنية ملاكمة الظل (Shadow Boxing) وفق بعض المؤشرات البايوميكانيكية في تطوير اللكمة المستقيمة اليمينية للشابات. اما فروض البحث ان التمرينات الخاصة بأستخدام تقنية ملاكمة الظل (Shadow Boxing) وفق بعض المؤشرات البايوميكانيكية تأثير في تطوير اللكمات المستقيمة للشابات. اما مجالات البحث المجال البشري: عينة من الملامكات الشابات دون سن (22) سنة ، المجال الزمني: للمدة من 2022/8/29 ولغاية 2024/7/1 ،المجال المكاني: قاعة الملاكمة لنادي شهربان الرياضي - قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.

**1-2 منهج البحث:** أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو

الاختبارين(القبلي، البعدي) لكونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث.

**2-2 مجتمع وعينته البحث:**

بلغ عدد أعضاء المجتمع البحثي (20) ملاكمة ، وبلغت عينة الدراسة (8) ملاكمات والمتمثلة بنادي شهربان الرياضي واختيرت العينة بالطريقة العمدية. تم تطبيق الاختبارات القبلية بتاريخ 9-10 /2023 أما الاختبارات البعدية 11-12 /2023. واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج الاسس العلمية والاختبار المبحوث.

**2-3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:**

**1-3-2 وسائل جمع المعلومات:**

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الملاحظة العلمية سجل ملاحظات.

**2-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:**

الأدوات المصنعة المقترحة. ساعة توقيت الكترونية عدد(2) نوع (Casio) يابانية الصنع، ميزان الكتروني الماني الصنع، ميزان طبي لقياس الوزن والطول معا صناعة صينية، استخدام(3) أجهزة تصوير فيديو نوع (iphon14) أثنان للتحليل الحركي ثلاثي الابعاد وواحد يغطي الحلبة لأغراض التوثيق. حامل اجهزة تصوير(استناد) عدد 3. برنامج التحليل الحركي الثلاثي الابعاد(APAS). حلبة نظامية، مقياس رسم ثلاثي الابعاد مكعب الشكل بقياسات(55)سم. شريط ملون، لواصق نقاط الجسم. كمبيوتر لابتوب نوع (DEEL). كفوف عدد (6) ازواج. دمبلاص زنة 1كغم عدد (4). مثقلات زنة 50غم عدد 4. حبال مطاطية. سلم ارضي. مرآة. كرات تنس.

اختبار الاداء المهاري ( اللكمات المستقيمة).

- اختبار الملاكمة مع زميل ( خريط، 1989،ص215)

غرض الاختبار : قياس مستوى أداء اللكمات المستقيمة.

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت يدوية - كفوف ملاكمة عدد (4) - حلقة ملاكمة قانونية - استمارة تحكيم - صافرة البدء وانتهاء الجولة - شريط لون (أحمر - أزرق) .  
**وصف الأداء :**

يقف الملاكمون كل في الزاوية المخصصة له وعند سماع إشارة البدء من قبل حكم الوسط تبدأ المنافسة بأداء اللكمات المستقيمة فقط والدفاع عنها بواقع جولة واحدة وبزمن لمدة (1.30) دقيقة.  
**الشروط :** يسمح باستخدام اللكمة المستقيمة (اليسار - اليمين) وأنواع الدفاعات الخاصة بها فقط ولا يسمح لأي واحد منهم باستخدام أي لكمات أخرى .  
**التسجيل :** يسجل للملاكم نقطة عن كل إصابة صحيحة ودفاع صحيح اثناء النزال .



### أختبار الملاكمة مع الزميل

#### 1- 4 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحث جنباً الى جنب مع فريق العمل المساعد الملحق (3) اجريت اول تجربة في اختبار الاداء المهاري للكمة المستقيمة عن طريق استمارة التقييم وذلك يوم الاثنين المصادف 2023/10/2 الساعة (10.30) صباحاً في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى على (2) ملاكمات شابات تم اختيارهم من مجتمع البحث وهم من خارج عينة البحث الرئيسية وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الاولى هو:

1. تعرّف مدى تجاوب أفراد العينة وتفهمهم للاختبارات.
2. التّعرف على المعوقات والأخطاء التي ترافق إجراءات البحث.
3. التّعرف على الوقت المخصص لأجراء التجربة .
4. عدد أفراد فريق العمل المساعد الذي سيحتاجه الباحث .
5. تحقق من فعالية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبار وصحة الاختبارات الميدانية المختارة ومدى ملائمتها لعينة الدراسة والتحقق من صحة موقع الاختبار.

6. اختبار مساعد كيفية تدريب فريق العمل وتنفيذها وتسجيل النتائج.
7. تحقق من صحة الاختبارات الميدانية المختارة ومدى ملاءمتها لعينة الدراسة..
8. تدريب فريق العمل المساعد على الاختبارات وكيفية تنفيذها وتسجيل النتائج.

#### **2-4-1 التجربة الاستطلاعية الثانية:**

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية مع فريق العمل المساعد ملحق رقم (3) وذلك يوم الثلاثاء المصادف 2023/10/3 الساعة (9) صباحاً في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى على (2) ملاكمت شابات تم اختيارهم من مجتمع البحث وهم من خارج عينة البحث الرئيسية والخاصة بأجراءات التحليل واستخدام برنامج (APAS) لاستخراج بعض المتغيرات البيوميكانيكية الخاصة بالجمل الحركية لملاكمة الظل والتي سيتم أعداد التمارين على ضوء نتائجها. إذ تم القيام بعمل ورشة خاصة ببرنامج التحليل العالمي (APAS) على مجموعة من أساتذة وطلاب ومختصين ومهتمين بالتحليل الحركي والبيوميكانيك في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الخميس المصادف 2023/11/9 إذ كانت التجربة العملية لتطبيق البرنامج على عينة من الملاكمت والمتمثلة بالمجموعة الاستطلاعية المختارة للباحث وأستمر العمل لساعات متأخرة للوصول الى كل مراحل البرنامج وتطبيقاته للوقوف على أهم المعوقات والمسببات التي يحتاجها الباحث في تجربته الرئيسية.

#### **2-5 الاختبارات القبليّة:**

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة الخاصة بالأداء المهاري لأفراد عينة البحث، وأكد الباحث على شرح وتوضيح الاختبارات ، حيث تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث ليومي الاثنين والثلاثاء وتاريخ 9-10 / 10 / 2023 على قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى وفي تمام الساعة التاسعة صباحاً بمساعدة فريق العمل المساعد ملحق رقم (3) إذ تم إجراء الاختبار لكل أفراد العينة وتم تصويرها جميعاً، وتسجيل نتائج الاختبار في استمارة خاصة ، وقد تم تنفيذ الاختبار بعد ما قام الباحث بشرح كيفية أداء الاختبار وتسلسله بشكل موجز، وقد عمل الباحث على تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ وأفراد فريق العمل المساعد كلا حسب موقعه من أجل العمل بقدر الإمكان على خلق الظروف نفسها أثناء الاختبارات البعديّة.

#### **2-6 أعداد وتطبيق التمرينات الخاصة:**

بعد إطلاع الباحث على المصادر والدراسات السابقة، واستطلاع آراء الخبراء والمختصين عن وضع التمارين الخاصة بالاناث من خلال الاطلاع على مجموعة من تمرينات الظل ( Shadow Boxing) والمناقشة مع مجموعة من مدربي الاناث لهذه العينة. قام الباحث بأعداد مجموعة من

التمارين وفق تقنية ملاكمة الظل ( Shadow Boxing ) والتي تتمثل بالاداء مع خصم خيالي لتطوير قابليات التوافق عند الملاكمين والتي تختلف عن مهارات التكنيك اللكمي حيث أنها اساس لتصرفات حركية كثيرة في الوقت الذي تحل المهارة التكنيكية للكمية واجب حركي واحد. حيث ركز الباحث على تقسيم شكل التمرينات على اساس هذه القابليات بعد استخراج مجموعة المؤشرات البايوميكانيكية وهي كالتالي:

- 1- قابلية الاحساس بالاتجاه الصحيح: وتتمثل بقابلية تعيين وتغيير وضع حركة الجسم في المجال والزمان ضمن حركة الخصم اللحظية. تم تطوير ممارسة الظلال بهدف العمل على تطوير المسافة والإزاحة والوقت الذي تتحرك فيه أجزاء الجسم من الملاكمة ( Shadow Boxing ) باستخدام الحبال المتقاطعة على الحلبة سواء بشكل (+) أو (X) خاصة بحركة الذراعين واللكمة. وعلامات مكانية على الحلبة والارض بنفس الشكل خاصة بحركة القدمين. ثم تحديد وقت لاداء مجموعة الجمل الحركية للكلمات المبحوثة.
- 2- قابلية الربط: ويقصد بها ديناميكية الحركة لتنسيق وترتيب أقسام الجسم. ولغرض العمل على تطوير النقل الحركي بين أجزاء الجسم تم وضع تمرينات الظل ( Shadow Boxing ) باستخدام السلم على الارض وتمرينات الشدو بأداء خطوات بالقدمين دون اللكم وكذلك تمرينات الشدو بالذراعين من الوقوف دون حركة القدمين. ( جذع + ساق ) ( جذع + ذراع ) ثم اداء تمرين مركب للساقين والذراعين معاً.
- 3- قابلية التبديل: وتتمثل بالتبديل السريع والانسيابي قدر الامكان للواجب الحركي . ولغرض العمل على تطوير الانسيابية الحركية تم وضع تمرينات الظل ( Shdow Boxing ) باستخدام الحبال الطولية في الحلبة وخارجها وأداء الزوغان الى الجوانب ( يمين، يسار ) من الحبال وأداء اللكمات المقصودة في البحث وهي تمرينات تغيير الاتجاه وعمل الفيك لتمويه الخصم.
- 4- بالإضافة الى تمرينات قابلية التوازن للمحافظة على حالات ثبات الجسم والتحكم بقاعدة الاستناد متحركة وصغيرة من خلال تمرينات التعجيل للدوران والخروج من زاوية ضغط الخصم المباشر والمحافظة على عزم الوزن بأقل قيمة لتوقع حركي ذاتي سريع.
- 5- ايضاً تمرينات التفريق ما بين شد وارتخاء ( الايقاع الزمني ) من خلال تمرينات الظل ( Shadow Boxing ) باستخدام الحبال المطاطية والدمبلص والمتقلات لتطوير الوزن الحركي للكلمات قيد البحث.

ويعد أعداد تمارينات الظل ( Shadow Boxing ) تم تطبيقها وذلك لتطوير الجانب المهاري للكلمات الفعالة التي تعتمدها الملاكمة الشابة في استحصال النقاط من خلال اللكم على الوجه أو البدن حيث تم إعتقاد تمارينات تؤدي الى تصحيح المسار الحركي والدقة. وان تطبيق هذه التمارينات كان متناغما مع مفردات الوحدات التدريبية الخاصة بالفريق النسوي (الشابات) في قاعة نادي شهران الرياضي .

استمر تطبيق التمارينات الخاصة المعدة من قبل الباحث لمدة شهرين بواقع 4 وحدات تدريبية اسبوعيا وكانت مدة التمارينات الخاصة 60 دقيقة من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية وبهذا اصبح عدد الوحدات التدريبية التي تتضمنها التمارينات الخاصة 32 وحدة تدريبية، اذ بدأ تنفيذ التمارينات في يوم الاحد الموافق 15 / 10 / 2023، وتم الانتهاء منها في يوم الخميس الموافق 12/7 / 2023/.

❖ تم تحديد شدة التدريب من خلال تحديد زمن أداء التمرين وتكراراته ودرجة الصعوبة للتمرينات.  
❖ اعتمد الباحث التدرج في التمارينات من السهل إلى الأكثر صعوبة.  
❖ أكد الباحث على أداء تمارينات الإحماء والإطالة للعضلات والمرونة للمفاصل في بداية كل وحدة تدريبية.  
❖ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (45-60) دقيقة مدة أداء العمل.

وكانت أبعاد تصميم التمارينات الخاصة كما يلي:  
- بدأ تطبيق التمارينات الخاصة على عينة البحث

جدول (1) يمثل الية العمل للوحدات

ت	الوحدة	الاسبوع	التاريخ	اليوم
1	الاولى	الاول	2023/10/15	أحد
1	الثانية	الاول	2023/10/16	أثنين
	استراحة		2023/10/17	ثلاثاء
1	الثالثة	الاول	2023/10/18	أربعاء
1	الرابعة	الاول	2023/10/19	خميس
2	الاولى	الثاني	2023/10/22	أحد
2	الثانية	الثاني	2023/10/23	أثنين
2	استراحة		2023/11/24	ثلاثاء
2	الثالثة	الثاني	2023/10/25	أربعاء
2	الرابعة	الثاني	2023/10/26	خميس

أحد	2023/10/29	الثالث	الاولى	3
أثنين	2023/10/30	الثالث	الثانية	3
ثلاثاء	2023/10/31	استراحة		
أربعاء	2023/11/1	الثالث	الثالثة	3
خميس	2023/11/2	الثالث	الرابعة	3
أحد	2023/11/5	الرابع	الاولى	4
أثنين	2023/11/6	الرابع	الثانية	4
ثلاثاء	2023/11/7	استراحة		
أربعاء	2023/11/8	الرابع	الثالثة	4
خميس	2023/11/9	الرابع	الرابعة	4
أحد	2023/11/12	الخامس	الاولى	5
أثنين	2023/11/13	الخامس	الثانية	5
ثلاثاء		استراحة		
أربعاء	2023/11/15	الخامس	الثالثة	5
خميس	2023/11/16	الخامس	الرابعة	5
أحد	2023/11/19	السادس	الاولى	6
أثنين	2023/11/20	السادس	الثانية	6
ثلاثاء	2023/11/21	استراحة		
أربعاء	2023/11/22	السادس	الثالثة	6
خميس	2023/11/23	السادس	الرابعة	6
أحد	2023/11/26	السابع	الاولى	7
أثنين	2023/11/27	السابع	الثانية	7
ثلاثاء	2023/11/28	استراحة		
أربعاء	2023/11/29	السابع	الثالثة	7
خميس	2023/11/30	السابع	الرابعة	7
أحد	2023/12/3	الثامن	الاولى	8
أثنين	2023/12/4	الثامن	الثانية	8
ثلاثاء	2023/12/5	استراحة		
أربعاء	2023/12/6	الثامن	الثالثة	8

خمس	2023/12/7	الثامن	الرابعة	8
-----	-----------	--------	---------	---

- طبقت التمرينات الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية وقد استخدم الباحث الكثير من الادوات المساعدة ، مثل الحبال المطاطية المقاومة والاوزان المثقلة وكرات التنس والدمبلص وعصابة العين والسلم الارضي والمرآة .  
- مدة الراحة المستخدمة للتمرينات كانت 1:2، 1:1، 3:1، 4:1.  
- استخدم الباحث مبدأ التنوع في اعداد التمارين الخاصة المصممة للسماح بنشاط بفكرة تطوير أداء المهارات.

- طبقت المجموعة التجريبية التمرينات الخاصة بأستخدام الادوات المساعدة.  
- تضمن المنهج التدريبي (8 أسابيع) خلال مرحلة الإعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات، بواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع و في أيام (الاحد، الاثنين، الاربعاء، الخميس) وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية (32).  
تم اعداد فقرات المنهج التدريبي المقترح بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع الخاصة بموضوع البحث.

## 2-7 الاختبارات البعدية:

أجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة البحث يومي الاثنين والثلاثاء بتاريخ 2023/12/12-11 م الساعة التاسعة صباحا في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد حرص الباحث في توفير الظروف والمتطلبات نفسها التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث من حيث المكان والزمان واجراءات التطبيق الاخرى.

### 3- عرض نتائج الاختبار (القبلي و البعدي) للكلمة المستقيمة اليمينية وتحليلها:

### 3-1 عرض نتائج تقييم الاداء الفني للاختبار (القبلي و البعدي) للكلمة المستقيمة اليمينية

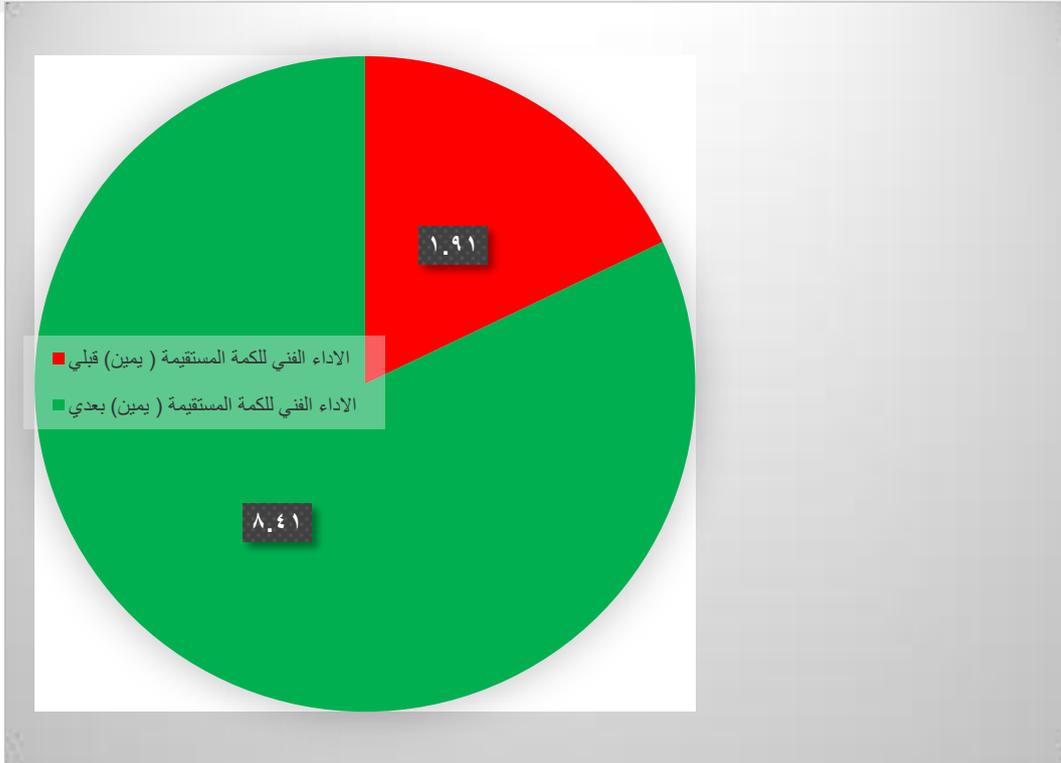
وتحليلها:

#### الجدول (2)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) و (Sig) للاختبار (القبلي - بعدي)

لتقييم الاداء الفني للكلمة المستقيمة اليمينية

مستوى الخطأ	t-test	ع ف	س ف	ع ±	س	الاختبار	المتغيرات
0.00	50.34	0.31	6.50	0.20	1.91	قبلي	الاداء الفني للكلمة
				0.37	8.41	بعدي	المستقيمة (يمين)



الشكل (1) يبين قيم الاوساط الحسابية للاختبار (القبلي- بعدي) لتقييم الاداء الفني للكلمة المستقيمة اليمينية.

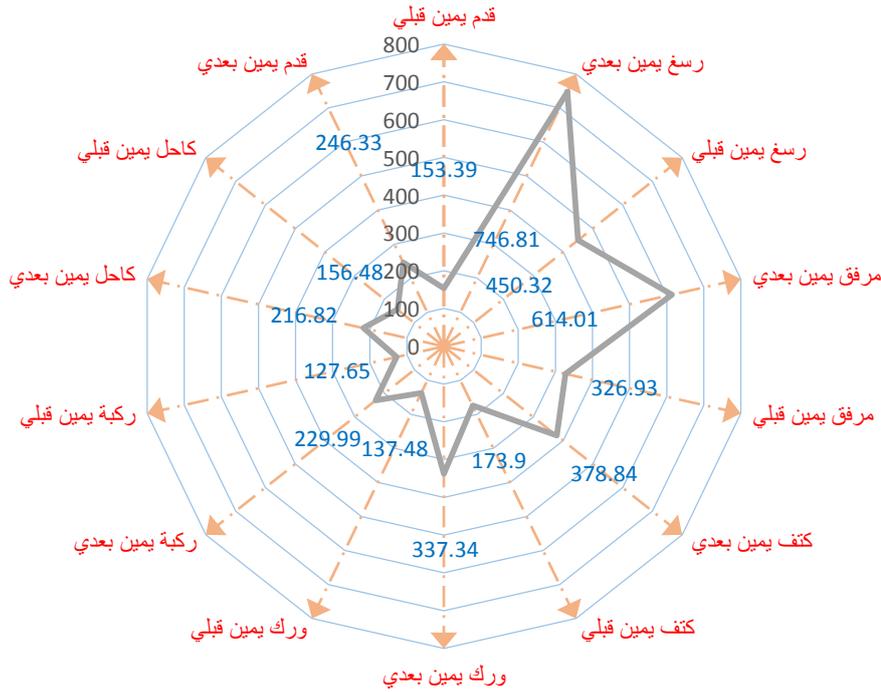
يتبين من الجدول (2) وجود فروق بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي ، إذ تبين أنّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للاداء الفني للكلمة المستقيمة اليمين قد بلغ (1.91)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0.20)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.41)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0.37)، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تمّ استعمال (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أنّ قيمة الوسط الحسابي للفرق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي قد بلغت (6.50)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (0.31)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (50.34) عند مستوى خطأ بلغ (0.00)، وعند مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أنّ الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي .

### 2-3 عرض نتائج المتغيرات البايوميكانيكية للاختبار (القبلي و البعدي) للكلمة المستقيمة اليمينية وتحليلها:

الجدول (3) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) و(Sig) للاختبار (القبلي- بعدي) لمحصلة السرعة V3D لأجزاء الجسم للكلمة المستقيمة اليمينية

المتغيرات	الاختبار	س	±ع	س ف	ع ف	t-test	مستوى الخطأ
قدم يمين	قبلي	153.39	15.02	92.93	44.39	5.12	.004

				37.85	246.33	بعدي	
.000	9.27	15.93	60.33	12.90	156.48	قبلي	كاحل
				17.81	216.82	بعدي	يمين
.008	4.28	58.47	102.33	24.23	127.65	قبلي	ركبة
				37.95	229.99	بعدي	يمين
.001	6.83	71.66	199.85	31.07	137.48	قبلي	ورك
				45.73	337.34	بعدي	يمين
.005	4.78	104.88	204.93	22.30	173.90	قبلي	كتف
				116.96	378.84	بعدي	يمين
.003	5.29	132.92	287.07	92.41	326.93	قبلي	مرفق
				124.10	614.01	بعدي	يمين
.003	5.36	135.36	296.48	72.85	450.32	قبلي	رسغ
				78.69	746.81	بعدي	يمين
.006	4.53	138.71	256.55	42.29	481.69	قبلي	يد
				141.74	738.24	بعدي	يمين



الشكل (2) يبين قيم الاوساط الحسابية للاختبار (القبلي - بعدي) لمحصلة السرعة V3D لأجزاء الجسم للكفة المستقيمة اليمينية.

• وحدة القياس هي (سم/ثا) (Cm/s).

يتبين من الجدول (3) وجود فروق بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى ، إذ تبين أنّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمتغير (قدم يمين) قد بلغ (153.39)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (15.02)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (246.33)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (37.85)، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تمّ استعمال (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أنّ قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدى قد بلغت (92.93)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (44.39)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.12) عند مستوى خطأ بلغ (0.00)، وعند مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أنّ الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدى ، وأنّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمتغير (كاحل يمين) قد بلغ (156.48)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (12.90)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (216.82)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (17.81)، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تمّ استعمال (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أنّ قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدى قد بلغت (60.33)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (15.93)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.27) عند مستوى خطأ بلغ (0.00)، وعند مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أنّ الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدى ، وأنّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمتغير (ركبة يمين) قد بلغ (127.65)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (24.23)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (229.99)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (37.95)، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تمّ استعمال (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أنّ قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدى قد بلغت (102.33)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (58.47)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.28) عند مستوى خطأ بلغ (0.00)، وعند مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أنّ الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدى، وأنّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمتغير (ورك يمين) قد بلغ (137.48)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (31.07)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (337.34)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (45.73)، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تمّ استعمال (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أنّ قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدى قد بلغت (199.85)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (71.66)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.83) عند مستوى خطأ بلغ

(0.00)، وعند مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أنّ الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي، وأنّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمتغير (كتف يمين) قد بلغ (173.90)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (22.30)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (378.84)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (116.96)، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تمّ استعمال (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أنّ قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي قد بلغت (204.93)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (104.88)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.78) عند مستوى خطأ بلغ (0.00)، وعند مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أنّ الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي، وأنّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمتغير (مرفق يمين) قد بلغ (326.93)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (92.41)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (614.01)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (124.10)، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تمّ استعمال (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أنّ قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي قد بلغت (287.07)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (132.92)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.29) عند مستوى خطأ بلغ (0.00)، وعند مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أنّ الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي، وأنّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمتغير (رسغ يمين) قد بلغ (450.32)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (72.85)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (746.81)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (78.69)، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تمّ استعمال (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أنّ قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي قد بلغت (296.48)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (135.36)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.36) عند مستوى خطأ بلغ (0.00)، وعند مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أنّ الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي، وأنّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمتغير (يد يمين) قد بلغ (481.69)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (42.29)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (738.24)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (141.74)، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تمّ استعمال (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أنّ قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي قد بلغت (256.55)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (138.71)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.53) عند مستوى خطأ بلغ

(0.00)، وعند مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أن الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

### 3-3 مناقشة نتائج تقييم الاداء الفني للاختبار ( القبلي - البعدي ) للكلمة المستقيمة اليمينية ومتغير السرعة.

يتبين من خلال عرض الجدول (2) ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار ( الكلمات المستقيمة) ولمصلحة الاختبارات البعدية وهذا يعني ان هناك تطوراً في مستوى افراد العينة وفق الوحدات المستخدمة ويرى الباحث ان سبب ذلك يعود الى ان العينة من البنات واي تطور جديد سوف يضيف لهم معلومات عن الاداء وهذا ما جاء من خلال درجة كل واحدة حيث يتبين من خلال ذلك التطور في اداء المهارة المراد العمل عليها في الاختبار البعدي.

ووفقاً للمعطيات المدونة في الجدول (جدول الكلمات المستقيمة) يتبين ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار الملاكمة مع الزميل (الكلمات المستقيمة) ولمصلحة الاختبارات البعدية ولكن ليس بالشيء المطلوب من حيث الاتقان ويعزو الباحث الى ان السبب في ذلك يرجع الى صعوبة الاختبار المهاري ( الملاكمة مع الزميل) كون هذا الاختبار يتكون من مجموعة مهارات اساسية متداخلة مع بعضها من حيث التطبيق ولا يمكن ان يؤدي هذا الاختبار بسهولة من قبل الملاكمت مقارنة بالملاكمين لانه يحتوي على الية سريعة وغير معروفة مسبقاً للبنات وبهذا يكون هناك تحفظ من قبل الملاكمت الشابات ومن ثم يظهر تأخر بالأداء وخوف مفاجئ من المنافس نتيجة لقلة الخبرة في اسلوب اللعب المشابه الى هذا الاختبار ومن ثم تكون الملاكمة في حالة من التعب الذهني نتيجة للكلمة مفاجئة مما يؤدي الى عدم اتقان هذا الاختبار بالشكل الذي يضمن الوصول الى مرحلة عالية من الاداء الجيد وعليه وعليه يجب مراعاة ظروف اللعب المختلفة أثناء النزال لكل منافس من خلال اتباع الية العمل الموضوعية عن طريق التركيز والانتباه على حركات المنافس والتي من شأنها هو اظهار قدرة الملاكمت في تحقيق هذا الاختبار من خلال اتباع طرائق متشابهة للمنافسة الحقيقية وهي الملاكمة التدريبية والتعود عليها لتحقيق الهدف المرسوم . ولعل من اسباب ذلك التطور في مستوى افراد العينة اثناء اللعب الحقيقي يرجع الى استعمال الملاكمة التدريبية المشابهة لحالات المنافسة مما سهل عملية تطوير المهارات وهي في حالة المنافسة وهذا يؤكد ما آلت اليه دراسة (عادل، 1999) على انه (تمثل المنافسة الحقيقية أكثر اشكال مراقبة المستوى تخصصاً فهي بذلك توفر معلومات مهمة عن مستوى الأداء الحقيقي للفرد وتمكن من التوصل الى أستنتاجات وبالتالي تسهم في تحسين الفورمة الرياضية بدرجة كبيرة). ( عبد البصير، 1999، ص163).

وهذا التطور في بداية العمل لم يكن بشكل جيد من جميع أفراد العينة وإنما كان هناك تباين في مستوى أداء الأفراد من حيث عملية الوصول للأداء الجيد لأفراد عينة البحث للمهارات بالمالكمة ويعزو الباحث ذلك الى ان الفرد أثناء عملية النزال الحقيقي يحتاج الى الكثير من المهارات الهجومية التي يجب ان يستخدمها أثناء وجود ثغرة مناسبة من قبل المنافس وهذا العمل يتطلب التركيز من اللاعبين والانتباه الشديدين مقترن بالسرعة والدقة وبهذا يكون الملائم في حالة جديدة وتكون حالة الخوف لدى الملائم كبيرة بسبب المواجهة الفعالة مع المنافس ولا يعرف ماذا سوف يوجه له وهذا جعل من الأداء يكون ليس بأسلوب العمل الاتقاني وعمل الكثير من اللكمات ودفاعات غير المؤثرة على المنافس وبهذه النتائج عمل الباحث على إيجاد طريقة تدريبية تؤهل الملائم بأن يعمل بأسلوب الأتقان وهي طريقة التداخل ضمن التمرين الواحد باستعمال اللكمات الهجومية واستعمال اللكمات المضادة لغرض أن يكون العمل المنتج هو عمل جيد مقترن بالوصول الى الأتقان ويبدو من ذلك أنه كلما كان هناك منافس يكون الوصول الى الأتقان غاية من الصعوبة ولكن تبدأ هذه الصعوبة تتلاشى شيئاً فشيئاً من خلال العمل على افراد العينة وفق ما أظهرته النتائج وسوف تتضح الرؤية بعد استعراض بقية الاختبارات ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان نسبة التطور كانت عالية من خلال تقارب الأداء للبنات من خلال وصولهم الى أعلى مستوى من الأداء وهو أعلى قيمة للأنجاز ونلاحظ ذلك ان الجميع في حالة متقاربة فلا يوجد هنا ملاكمة جيدة وأخرى أقل منها بحيث أن الجميع قد أجتازن مرحلة الأتقان وينسب متفاوتة في الأداء الجيد وهذا جاء نتيجة للاستفادة الحقيقية من التمارين الموضوعية وفق تقنية جديدة ملائمة للبنات عن طريق مشاركتهم في العمل التدريبي.

اما بالنسبة لمتغير السرعة من خلال العرض للجدول (3) يتبين لنا وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في المتغيرات البايوميكانيكية للكمات المستقيمة ولصالح الاختبار البعدي. ومما تقدم نستدل ان الوحدات المستخدمة وفق تقنية ملاكمة الظل لها تأثير ايجابي في تطوير اداء اللكمات ( المستقيمة). وتؤكد (ناهد الصباغ واخرون(2012)) ان الالمام الوافي بالمعلومات المرتبطة بحركة الجسم الانسان من حيث علم التشريح والفسولوجي والميكانيكا الحيوية من المقومات الاساسية في نجاح اساليب تنمية وتطوير الاداء، حيث يعتبر دراسة البعد الميكانيكي من اهم هذه العلوم لجميع المهتمين بالرياضة، وان استخدام التحليل البيوميكانيكي للأداءات والمهارات الرياضية هو الطريق العلمي لتطوير برامج التدريب والاداء. ويعزو الباحث هذا التطور الى التمرينات المستخدمة وفق بعض المتغيرات التي ساعدت على تحسين الاداء وان هذه المتغيرات مهمة في عملية التدريب حيث تعمل على التعرف مدى تطور الأداء الرياضي من خلال إجراء المقارنات بين الاداءات السابقة مع الاداءات اللاحقة عن طريق استخدام التحليل الحركي، اذ

تتضمن هذه التقنية مجموعة متنوعة من الحركات والتكتيكات التي تهدف إلى تعزيز قدرات الملاكم في مختلف الجوانب، وأن ملاكمة الظل تعتبر أداة تدريبية فعالة لتحسين الاداء المهاري والذي ينعكس على تطوير المتغيرات البيوميكانيكية للكلمات المختلفة من خلال التركيز على تحسين السرعة.

تبين النتائج ان هناك تطور ملحوظ في مقدار السرعة لأجزاء الجسم ويلاحظ ان السرعة الخطية لأجزاء الجسم قد تطورت نتيجة للتدريبات التي طبقت على افراد العينة، اذ يجب أن تكون الحركة في أجزاء الجسم بشكل توافقي ووفقا للأوضاع الذي يتخذها الجسم وأجزائه خلال هذه المراحل، كما يجب إن تكون الحركة إثناء الأداء أن تكون مترابطة بجميع أقسامها الظاهرية من اجل أن يكون الهدف الرئيس للأداء هو الحصول على أعلى سرعة خطية للجسم وأجزائه خلال مراحل الأداء لإمكان انتقال هذه السرعة كزخم حركي (الكتلة × السرعة) بين مراحل أجزاء الجسم بشكل انسيابي عالي وتحقيق أفضل الأوضاع خلال الأداء (شلس، 1988، ص184)..

ويرى الباحث ان زيادة السرعة في تنفيذ للكلمات يعد من الجوانب الحيوية التي تسهم في تحسين فعالية الأداء في رياضة الملاكمة فالسرعة تؤثر بشكل مباشر على قوة اللكمة، توقيتها، وكفاءتها فوفقاً لقانون نيوتن الثاني فإن القوة تساوي الكتلة مضروبة في التعجيل (ق × ع)  $(f=m \times a)$ . لذا فزيادة التعجيل والسرعة يؤدي إلى زيادة القوة المبذولة في اللكمة، فاللكمات السريعة تتمتع بقوة حركية أعلى، مما يجعلها أكثر تأثيراً عند ملامسة الخصم كما ان اللكمات السريعة يصعب على الخصم رؤيتها والاستعداد لها، مما يعزز من فرص نجاح الهجوم حيث تضع الخصم في وضع دفاعي مستمر، مما يقلل من قدرته على الهجوم المضاد وتمكن الملاكم من تنفيذ ضربات متتابعة بسرعة، مما يزيد من الضغط على الخصم ويقلل من فرصه في الرد كما تسمح للملاكم بالتحول بسرعة بين الهجوم والدفاع، مما يزيد من مرونته التكتيكية في الحلبة كما انها تساعد الملاكم على تجنب ضربات الخصم والرد بسرعة بحركات مضادة، حيث أن ضرب الخصم بسرعة عالية بدقة يجعل اللكمات أكثر فعالية، فزيادة السرعة والتعجيل لأجزاء الجسم أثناء تنفيذ اللكمات هي عناصر أساسية لتحقيق أداء متميز في الملاكمة وتحسين هذه الجوانب يمكن أن يعزز من قوة الضربات، يحقق عنصر المفاجأة، يعزز الكفاءة الهجومية، يحسن التوقيت، يزيد من مرونة الحركات، يعزز التحكم العضلي العصبي، ويحقق ضربات دقيقة لذا من الضروري أن يركز الملاكمون والمدربون على تطوير هذه القدرات من خلال برامج تدريبية موجهة ودقيقة لتحسين الأداء الكلي.

ويرى الباحث ان التطور في مقدار السرعة لأجزاء الجسم الى اسلوب التمرينات الخاصة بأستخدام ملاكمة الظل، إذ ساعدت هذه التمرينات الى تطوير القوة لأجزاء الجسم المشاركة في الاداء الحركي، والتي تعتبر عنصر حيوي وإنّ الزيادة الحاصلة لمتغيرات القوة يصاحبه زيادة في مستوى

سرعة أجزاء الجسم وإنّ هذه القوى تؤثر بشكل بآخر على بقية المتغيرات الأخرى وهذا يعني أنّ هناك تبادلاً في التأثير بين القوى الداخلية والخارجية الذي يؤثر في المسار النهائي لمركز ثقل الجسم والذي له تأثير في تحقيق الأداء الحركي الصحيح بانسياب عالٍ وتحقيق قاعدة استناد تحقق للاعب اتزاناً حركياً عالياً لضمان الاستمرار بالسرعة في أجزاء الجسم وهذا يدل على تكامل الدفع في مفاصل الجسم وعضلاته العاملة (Dainty and Norman، 1987، p46).

**الخاتمة:**

في ضوء اهداف الدراسة وفي اطار التمرينات المعدة ومن خلال البيانات والمعلومات من عينة الدراسة وعبر مناقشة النتائج توصل الباحث الى ان التمرينات المعدة لها دور ايجابي في تطوير الاداء المهارى للكفة المستقيمة اليمينية وتبين ايضا هناك فروق في التطور بين الاختبار القبلي والبعدي و يوصي الباحث دراسة تأثير تدريب ملاكمة الظل (Shadow Boxing) على أداء الملاكمات في المنافسات. بالاضافة الى اجراء المزيد من الدراسات للتحقيق في تأثير تدريبات ملاكمة الظل (Shadow Boxing) على مجموعة أوسع من المتغيرات البايوميكانيكية للكلمات.

#### References:

- Adel Abdel Basir. Sports Training and Integration between Theory and Application. Cairo, Book Center for Publishing, 1999, p. 163.
- Ammar Musa Jaafar, & Al-Rubaie, S. S. A. (2025). The effect of using an aid to develop the left and right straight punch for the Diyala University teams in boxing. *Journal of Sport Science*, 14(51), 180 – 194. <https://doi.org/10.26400/sp/51/12>
- David Dainty and Dogbert Norman. Standard Biomechanical Testing in Sport. (Human, Kinetics publishersg.USA,1987) p. 46.
- Muhammad Jalal Quraitem and Muhammad Abdo Saleh. Football. (Cairo, Publishing House, 1967) p. 71.
- Nahed Anwar Al-Sabbagh, Jamal Muhammad Alaa El-Din, and Tariq Jamal Alaa El-Din. Kinesiology. 8th ed., College of Physical Education for Boys, Alexandria University, Egypt, (2012).
- Najah Mahdi Shalash. Principles of Biomechanics in the Analysis of Sports Movements. (University of Mosul, Dar Al-Kutub Printing and Publishing Press, 1988) p. 184.
- Qaddouri, M. I. (2024). The effect of the listening triangle strategy on learning the skill of moving with the feet and the motor coordination of students' left punch. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 16(61).
- Risan Khuraibet. Encyclopedia of Measurements and Tests in Physical Education. Vol. 2, Higher Education Presses, University of Basra, 1989, p. 215.
- Zahraa Muhammad and Raghad Ghaleb Jaafar. Special Exercises and their Effect on some Biomechanical Variables according to the

Movement, the Moment of Jump and Achievement of the Long Jumper for Juniors. (Journal of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala, No. 51, 2021, p. 665.

الملاحق:

ملحق رقم (1)

اسماء الخبراء والمختصين في لعبة الملاكمة

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	اللقب العلمي	ت
جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	ملاكمة	عقيل عبدالجبار عبدالحسين	أ.م.د.	1
جامعة التراث / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب / تدريب ملاكمة	سيف سعد	م.د.	2
جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب / ملاكمة	مثنى ايام	م.د.	3
وزارة التربية	مدرب ملاكمة/ لاعب منتخب وطني سابقا	أحمد سعد	مدرس	6
مدرب نادي ديالى الرياضي	مدرب	رعد خضير	مدرب	7

ملحق رقم (2)

خبراء البايوميكانيك:-

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	اللقب العلمي	ت
جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بايوميكانيك/	حسين مردان عمر	أ.د.	1
جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بايوميكانيك/ طائرة	رافد حبيب	أ.د.	2
جامعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بايوميكانيك	صفاء عبد الوهاب	أ.د.	3

### ملحق رقم (3)

اسماء فريق العمل المساعد الذين أستعان بهم الباحث في إجراءاته الميدانية

مكان العمل	الاسم	اللقب العلمي	ت
طالب دكتوراه/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى	أمجد محمد أحمد	م.م	1
وزارة الشباب والرياضة	عمر حامد خميس	م.د	2
طالب دكتوراه/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى	علاء عاصي كريم	م.م	3
طالب دكتوراه/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى	زيد خليفة عبد	م.م	4

### ملحق رقم (4)

أستمارة تقييم الاداء المهاري للكلمة المستقيمة (اليمين)

**استمارة تقييم الاداء المهاري  
للكلمة (المستقيمة اليمين)**

ت	اقسام الكلمات الهجومية	الدرجة من 10	تقييم الخبراء
1	اداء اللكمة المستقيمة اليمين	خروج اللكمة	6
		مصاحبة اللكمة لوزن الجسم	2
		دقة الاصابة	2
المجموع			

## ملحق رقم (5) التمارين

### تمرين رقم (1)

من الحركة تقوم اللاعب بأخذ خطوة بالقدم اليسرى الى الامام داخل مربع السلم.



Photoroom

### تمرين رقم (2)

من الحركة تقوم اللاعب بأخذ خطوة الى الامام من وقفة الاستعداد مع توجيه لكمة يسار + يمين متوافقة مع حركة القدم اليسرى واليمنى



### تمرين رقم (3)

من الحركة تقوم اللاعب بأخذ خطوة الى الامام من وقفة الاستعداد مع توجيه لكمة يمينية متوافقة مع حركة القدم.



Photoroom

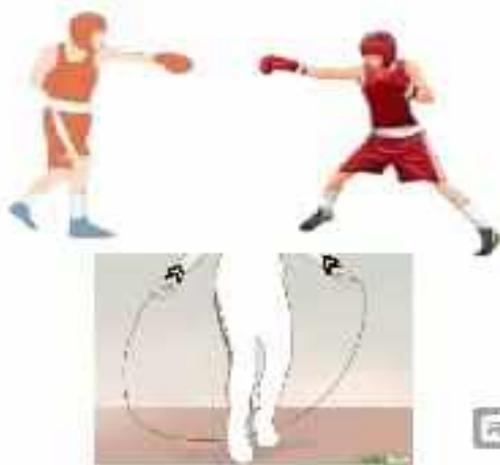
#### تمرين رقم (4)

من الثبات تقوم الملاكمة بأداء لكلمات (يسار + يمين) بمقومة الحبال المطاطية (60 ثا).



#### تمرين رقم (5)

ملاكمة خيالية اداء مجاميع متبادلة من اللكمات (20) ثا ومن ثم استخدام حبل القفز بمتقلات (1)كغم.



### ملحق رقم (6)

نموذج التمرينات للوحدة التدريبية الاولى للأسبوع (الثامن) من شهر (كانون الاول)

هدف الوحدة التدريبية : تطوير الاداء المهاري

الشدة : 90-100%

زمن التمرينات : (45 - 60) دقيقة

التاريخ: 2023/11/3

اليوم : أحد

أقسام الوحدة	اسم التمرين	الزمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
القسم الرئيسي	من الحركة تقوم اللاعبة بأخذ خطوة بالقدم اليسرى الى الامام من وقفة الاستعداد داخل مربع السلم	15 ثا	3	60 ثا	2	90 ثا	510 ثا
	من الثبات تقوم الملاكمة بأداء لكلمات (يسار+يمين) بمقاومة الحبال المطاطية (60) ثا	60 ثا	2	30 ثا	3	60 ثا	630 ثا
	وضع الكرة براحة اليد وتبديل البوكس برد فعل اسرع	180 ثا	2	60 ثا	2	90 ثا	1020 ثا
	ملاكمة خيالية مع استخدام حبل القفز بمثقلات 1كغم واداء مجاميع متبادلة من اللكمات (20) ثا	20 ثا	3	60 ثا	2	120 ثا	600 ثا
	لكمات سريعة مع الحركة بين الشواخص	120 ثا	2	60 ثا	1	60 ثا	360 ثا
الزمن الكلي للتمرينات : 3120 ثانية							

## اثر تمارينات مهارية توافقية بالتداخل البصري لتعلم مهارتي الارسال والكبس لناشئين تنس كرة القدم

### The Effect of Skillful Exercises by Visual Interference to Learn the Serving and Smashing Skills for Junior Football Tennis Players

ا.د. عمار جبار عباس

م.م. واثق شاكر محمود

جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة

المديرية العامة لتربية ديالى قسم تربية المقدادية

Asst. Lect. Wathiq Shaker Mahmoud

Prof. Dr. Ammar Jabbar Abbas  
General Directorate of  
Education Diyala Muqdadiah  
Education Department

University of Diyala College of Physical  
Education and Sports Sciences

[Sport.wathiq.phd22@uodiyala.edu.iq](mailto:Sport.wathiq.phd22@uodiyala.edu.iq)

ا.د. مسلم حسب الله ابراهيم

جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Prof. Dr. Muslim Hasab Allah Ibrahim

University of Diyala College of Physical  
Education and Sports Sciences

الكلمات المفتاحية: التداخل البصري، الارسال، الكبس، تنس كرة القدم

**Keywords: Visual interference, Serving, Smashing, Football tennis**

**المستخلص:**

هدف البحث الى اعداد تمارينات مهارية بالتداخل البصري لتعلم مهارتي الارسال والكبس لناشئي تنس كرة القدم وكذلك معرفة تأثير التمارينات مهارية بالتداخل البصري على مهارتي الارسال والكبس لناشئي تنس كرة القدم ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين لملائمة طبيعة الدراسة على عينة من مجتمع البحث وبالباغة عددهم (25) لاعب لتنس كرة القدم من ناشئي منتخب ديالى والتي تشكل نسبتهم (100 %) من مجتمع الاصل وتضمنت الاجراءات الميدانية للدراسة التجارب الاستطلاعية بهدف التعرف على الاسس العلمية للاختبارات ، هي حدوث أخطاء كثيرة في تلك المهارات، وقد يعود ذلك إلى أسباب عدة منها مثيرات مشتتة للانتباه عدم استخدام التمارينات المناسبة لتطوير تلك المهارات والقدرات الحركية وتم اجراء الاختبارات القبليّة ، والتجربة الرئيسية اذ خضع افراد عينة البحث الى تطبيق وتنفيذ تمارين مهارية بالتداخل البصري استمرت (8) اسابيع لتطوير المهارات بواقع ( 3 ) وحدات تعليمية أسبوعياً، وبذلك يكون عدد الوحدات التعليمية (24) وحدة ، تم البدء بتنفيذ المنهج بتاريخ (28 / 1 / 2024) ومن ثم الانتهاء منها بتاريخ (25 - 26 / 3 / 2024) للمجموعتين الضابطة والتجريبية وبعدها تم اجراء الاختبارات البعدية ، عولجت البيانات احصائياً باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) و باستخدام الوسط الحسابي وانحراف المعياري والنسبة المؤيه واختبارات (t - test) وتوصل الباحث الى اهم استنتاجات أن للتمارين مهارية التداخل البصري تأثيراً معنوياً في تطوير المهارات الاساسية

للاعبي نادي شهرين في محافظة ديالى بتنس كرة القدم واهم التوصيات تأكيد استخدام التمرينات المهارية بالتداخل البصري في الجزء الرئيس من زمن الوحدة التعليمية لمالها من تأثير إيجابي وفعال على مستوى الأداء.

### Abstract:

The aim of the research was to prepare visual interference skill exercises to learn the skills of serving and smashing for junior football tennis players, as well as to know the effect of visual interference skill exercises on the skills of serving and smashing for junior football tennis players. The researcher used the experimental method with two equal groups to suit the nature of the study on a sample of the research community, which numbered (25) football tennis players from the junior team of Diyala, which constitutes (100%) of the original community. The field procedures of the study included exploratory experiments with the aim of identifying the scientific foundations of the tests, which are the occurrence of many errors in these skills, and this may be due to several reasons, including distracting stimuli, not using appropriate exercises to develop these skills and motor abilities. Pre-tests were conducted, and the main experiment, as the individuals of the research sample were subjected to the application and implementation of skill exercises with visual interference that lasted (8) weeks to develop skills at a rate of (3) educational units per week, thus the number of educational units is (24) units. The implementation of the curriculum began on (1/28/2024) and then ended on (3/25-26/2024) for the control and experimental groups, after which the post-tests were conducted. The data were processed statistically using the statistical period (SPSS) and using the arithmetic mean, standard deviation, percentage, and tests (t-test). The researcher reached the most important conclusions that the skill exercises with visual interference have a significant impact on developing the basic skills of the club players. Shahrban in Diyala Governorate in football tennis and the most important recommendations are to emphasize the use of skill exercises with visual interference in the main part of the educational unit time for its positive and effective impact on the level of performance.

### 1- المقدمة:

ان الاطلاع على ما هو جديد من مواضيع التعلم الحركي من متغيرات جديدة تسهم في تطوير الرياضة انعكس هذا على التأسيس الصحيح لهذه الفئة العمرية التي تحتاج الى دعم وراعية من قبل المختصين في مجال هذه اللعبة ويعتبر التداخل البصري من المتغيرات الحديثة في التعلم الحركي الذي نال الاهتمام الكبير في الوقت الحاضر لدى دول العالم المتقدم لدى كل لاعب والفريق ككل، كذلك اعتماد التكنولوجيا المحوسبة لتحديد العديد من القدرات الذهنية عند لاعبي تنس كرة القدم ، ليتسنى للمدربين الكشف عن قدرات لاعبيهم الذهنية، وخصوصاً الانتباه المركز

الذي يعد أحد أكثر أهمية من بين أنواع الانتباه في لعبة تنس كرة القدم ،ان تعلم المهارات الاساسية بتنس كرة القدم ومن ضمنها مهارتي البحث (الارسال والكبس) حيث تمثل مهارة الاعداد من المهارات الضرورية التي يمتلكها لاعب في سرعة الارسال وتأدية المهارة للاعب نفسه في اللعب الفردي الزوجي والثلاثي وتسجيل نقطة مباشرة وكذلك مهارة الكبس من المهارات التي يتم بوساطتها تسجيل النقاط والفوز . وتمثل اهمية البحث في اعداد تدريبات مهارية باستخدام التداخل البصري في تعلم مهارتي الارسال والكبس بتنس كرة القدم للناشئين.

**اما مشكلة البحث:** من خلال خبرة الباحث واهتمامه بلعبة تنس كرة القدم لاحظ في بعض المهارات الأساسية للعبة والتي تعد الأساس في تحقيق الهدف للفريق ككل وهو الفوز على المنافس ومنها مهارة الارسال والكبس واللعب الميداني كذلك في بعض القدرات الحركية مثل الدقة والتوافق الحركي والتي تعد البوابة او الأساس لتطوير المهارات المذكورة ، هي حدوث أخطاء كثيرة في تلك المهارات، وقد يعود ذلك إلى أسباب عدة منها مثيرات مشتتة للانتباه عدم استخدام التمرينات المناسبة لتطوير تلك المهارات والقدرات الحركية . **اما اهداف البحث:**

- 1- اعداد تدريبات مهارية - توافقية بالتداخل البصري في لعبة تنس كرة القدم.
  - 2 - تعرف على تأثير التمرينات المهارية - توافقية بالتداخل البصري وتعلم مهارات تنس كرة القدم
- اما فروض البحث**

- 1- للتمرينات المهارية - توافقية بالتداخل البصري تأثير ايجابي في تعلم مهارتي الارسال والكبس بتنس كرة القدم للناشئين.
- 2 - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختباريين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في تعلم مهارتي الارسال والكبس للاعبين تنس كرة القدم للناشئين .

#### اما مجالات البحث

- 1- المجال البشري : لاعبي نادي المقدادية الناشئين بأعمار (15 - 13) سنة
- 2-المجال الزمني : 2023/10/1 - 2025/6/1
- 3-المجال المكاني : الملعب الخاص في منتدى شباب المقدادية لتنس كرة القدم.

#### اما المصطلحات:

- 1-التداخل البصري 20:2013:Schuhfried GmbH

القدرة على التعامل مع التشتت الذهني عندما يكون الرياضي تحت الضغوط (التي يتم تحفيزها بعوامل داخلية وخارجية بدنية أو ذهنية) بالتركيز على مهمات جوهرية والمدى الذي يبدو عليه متأثراً بمثيرات مشتتة للانتباه.

- 2 تنس كرة القدم. (ميس محمود سلمان:2019:24)

لعبة تنس كرة القدم : هي واحدة من الالعاب الرياضية التي يلعب فيها فريقان يتكون كل فريق من لاعب واحد او لاعبين او ثلاثة لاعبين تفصل بينهما شبكة ارتفاعها (110) سم ، وعلى الفريق ضرب الكرة من فوق الشبكة الى منطقة المنافس بأي جزء من اجزاء الجسم ما عدى اليدين اما المهارات الاساسية بتنس كرة القدم

اولاً : يعد الارسال من المهارات الهجومية في تنس كرة القدم فهي الضربة التي يبدأ بها اللعب ومفتاح الحصول على النقاط الفريق اذا اتقن بالشكل الصحيح كما يعد من اهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعب خلال اللعب وقد تضع الفريق المنافس في وضع دفاعي ضعيف فكلما كان الارسال قويا ومنقناً وفي المكان المناسب كانت مهمة الفريق المنافس باستقبال الكرة اصعب .

ثانياً : الكبس : (ميس محمود سلمان:2019:50)

واحدة من الضربات الاكثر هجومية على الاطلاق ، اذ تكون حادة ودقيقة واهم وسيلة رئيسة لحرارز النقاط وتاثر في عاملان هما القوة وضرب الكرة والتوجيه الصحيح للكرة . يعد الكبس توجيهاً قويا للكرة تؤدي للاعب بالقرب من الشبكة بعد استلام الكرة من اللاعب المعد في حالة للعب الزوجي - والثلاثي اما في حالة اللعب الفردي بعد اعداد اللاعب لنفسه يقوم بالكبس ويمكن للاعب ان يعبر الساق ، او الراس من فوق الشبكة عنده ضرب الكرة ولكن يجب عدم لمس الشبكة بعد خطأ ويؤدي الى الخسارة للاعب للنقطة .

2- منهجية البحث وجراءاته الميدانية .

1-2 منهج البحث:

من الخطوات المهمة التي يستند عليها نجاح البحث وهو اختيار المنهج الملائم لحل المشكلة، وعليه اتبع الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وعرف المنهج "إذ يُعد من البحوث الذي يستخدم التجربة في اختبار فرض يقرر علاقة بين عاملين او متغيرين وذلك عن طريق الدراسة للمواقف المتقابلة التي ضبطت كل المتغيرات ماعدا المتغير الذي يهتم الباحث بدراسة تأثيره"، (وديع ياسين محمد:2018:256)

ت	المجموعات	الخطوة الاولى	الثانية	الثالثة
		الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
1	المجموعة الضابطة	اختبار الارسال والكبس بتنس كرة القدم	تمريبات المستخدمة من قبل المدرّب	اختبار الارسال والكبس بتنس كرة القدم
2	المجموعة التجريبية تمريبات مهاورية في التداخل البصري		تمريبات مهاورية في التداخل البصري	

شكل (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

## 2-2 مجتمع البحث وعينة:-

### 2 - 2 عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث من لاعبين من نادي شباب المقدادية حي النضال في قضاء المقدادية بمحافظة ديالى ممن تتراوح أعمارهم ما بين (13 - 15) سنة ، إذ تتكون عينة البحث من (25) لاعباً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، وتشتمل كل مجموعة على (10) لاعبين و (5) لاعبين للتجربة الاستطلاعية ، فالمجموعة التجريبية تستخدم التمارين المهارية - التوافقية بالتداخل البصري لتحسين القدرات الحركية والمهارات الأساسية لتنس كرة القدم والمجموعة الضابطة تستخدم الأسلوب التقليدي المستخدم في ملاعبنا .

أما اختيار من نادي شباب المقدادية فكان عمدياً بسبب توفر الامكانيات التي تساعد على تنفيذ عمل الباحث فضلا عن موافقة إدارة من نادي شباب المقدادية ومدير المندي وتعاونهما مع الباحث .

يبين تكافؤ مجموعتي البحث.

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية قيد البحث ويمثل التكافؤ بين المجموعتين وهذه القيمة اقل من المحسوبة مما يدل على تجانس العينتين .  $n = 20$

نسبة الخطأ	قيمة ت	الانحراف المعياري	الوسيط الحسابي	N	grops	
.167	1.439	1.287	15.100	10	المجموعة الضابطة	توافق
		0.843	14.400	10	المجموعة التجريبية	
.729	.352	1.337	15.700	10	المجموعة الضابطة	رشاقة
		1.197	15.900	10	المجموعة التجريبية	
.302	1.062	4.170	55.500	10	المجموعة الضابطة	مرونة
		3.368	53.700	10	المجموعة التجريبية	
.381	.898	1.889	10.300	10	المجموعة الضابطة	الارسال
		0.949	9.700	10	المجموعة التجريبية	
.259	1.165	1.636	6.700	10	المجموعة الضابطة	الاعداد
		0.966	7.400	10	المجموعة التجريبية	
.782	.280	1.912	11.100	10	المجموعة الضابطة	الاستقبال
		1.197	10.900	10	المجموعة التجريبية	
.797	.261	2.025	11.900	10	المجموعة الضابطة	الكبس
		1.337	11.700	10	المجموعة التجريبية	

\* قيمة t الجدولية هي (2.101) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (18) وهذه القيمة اقل من المحسوبة مما يدل على تجانس العينتين .

## 2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

2-3-1 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة  
المصادر العلمية والعربية و الاجنبية

اختبار مهارتي تنس كرة القدم (الارسال والكبس )

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

1- ملعب تنس كرة قدم قانوني

2- كرات تنس كرة قدم عدد(8)

3- شواخص عدد (8)

4- ساعة توقيت وصافرة

2-4 تحديد المتغيرات والاختبارات المستخدمة في البحث

2-4-1 اسم الاختبار : اختبار مهارة الارسال بتنس كرة القدم: (ميس محمود سلمان:2019:112).

الغرض من الاختبار : قياس دقة الاختبار .

الادوات المستخدمة :

( ملعب قانوني ، شريط قياس ، شريط لاصق ملون عرض (5) سم ، كرات قانونية عدد (10) ، صافرة عدد (1) .

وصف الاداء :

1- تخطط منطقة الاختبار على منطقة الارسال وتحدد بأربعة مناطق .

2- يقف المختبر خلف خط القاعدة خارج الملعب .

3- يعطى له (5) محاولات تجريبية بعد اجراء الاحماء .

4- يقف اللاعب خلف خط القاعدة ويأخذ وضع الارسال عند سماع الصافرة البدء وخلال (5)

ثواني يقوم بأرسال الكرة الى منطقة الارسال المخصصة ، محاولا اسقاط الكرة في المربع

الذي يحصل اعلى درجة في منطقة الارسال .

5- يعطى كل مختبر (10) محاولات ، (5) لكل جهة بالتتابع ، يبدأ من جهة اليمين .

تعليمات الاختبار :

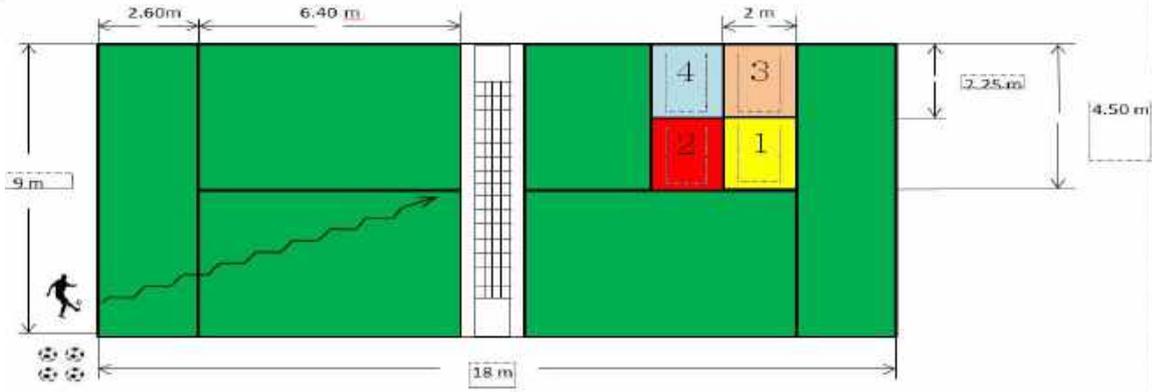
1- تعتبر المحاولة ناجحة في حالة مس الكرة للشبكة وسقطت في مربع الارسال .

طريقة التسجيل :

تخطط منطقة الاختبار على منطقة الارسال ويتم احتساب درجة الاختبار من خلال جمع درجات

العشر محاولات بعد ان تاخذ درجة كل محاولة حسب مكان سقوط الكرة في منطقة الارسال . حيث

تكون اعلى درجة لهذا الاختبار (40) .



الشكل (2)

يوضح اختبار مهارة الارسال

2-4-2 اسم الاختبار : اختبار مهارة الكبس بتنس كرة القدم: (ميس محمود سلمان:2019:116).

الغرض من الاختبار : قياس دقة الكبس .  
الادوات المستخدمة :

( ملعب قانوني ، قوائم عداد (2) ارتفاع (1) م ، شريط قياس ، شريط لاصق ملون عرض (5) سم ، حبل السمك (5) ملم ، طول (9) م ، صافرة عدد (1) ، كرات قانونية عدد (5) ) .  
وصف الاداء :

- 1- تحدد منطقة الاختبار بسبعة مناطق ، ويوضع حبل فوق الشبكة بأرتفاع (1) م حيث يتم ربط الحبل بوساطة قائمين يوضعان فوقلا قوائم الشبكة وبشكل موازي وبشكل دائرية وقطر الدائرة (1) م .
- 2- يقف المختبر على بعد 2.5 م من الشبكة داخل الدائرة .
- 3- يقوم اللاعب بأداء مهارة الكبس وب (5) محاولات مع محاولة تمرير الكرة في المسافة الواقعة بين الحبل والشبكة .
- 4- يقف المختبر داخل منطقة الكبس المحددة بدائرة قطرها (1) م عندما يقوم المدرب برمي الكرة باتجاه المختبر وبعد ارتدادها من الارض يقوم المختبر بأداء مهارة الكبس الى منطقة المنافس والمحددة حسب الشكل ، محاولا اسقاط الكرة في المنطقة التي تحمل اعلى درجة .

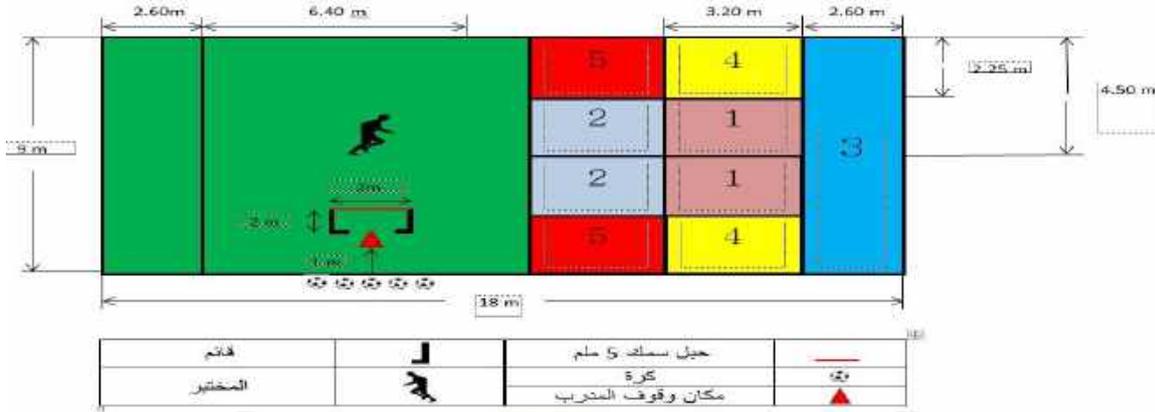
تعليمات الاختبار :

- 1- يجب ان تمر الكرة بين الشبكة والحبل والموضوع اعلاه .
- 2- عند اداء مهارة الكبس لا يخرج المختبر من منطقة الكبس .

3- تعطى (5) محاولات لكل مختبر .

طريقة التسجيل :

تجمع درجات ال (5) محاولات اذ تأخذ درجة المحاولة من مكان سقوط الكرة حيث تكون اعلى درجة للاختبار هي (25) .



الشكل (3)

يوضح اختبار مهارة الكبس

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الاجراءات المطلوبة بغية التعرف على النقل العلمي الدقيق للاختبارات المرشحة للتطبيق، وانها تعد وسيلة لتلافي الاخطاء والمعوقات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذها التجربة الرئيسية وقد قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الثلاثاء و الاربعاء المصادف (16- 2024/1/17) في ملعب منتدى شباب المقدادية على خمسة من اللاعبين كانوا من ضمن عينة البحث وذلك للتعرف على المعوقات والاختفاء وتجاوزها والتي قد تظهر اثناء اجراء التجربة الرئيسية " هي تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسية للبحث". (عرفها كل من نوري الشوك و رافع الكبيسي :2004: 89).

2-6 إجراءات البحث الميدانية :

2-6-1 الاختبارات القبلية لعينة البحث :-

أن الاختبارات " هي إحدى وسائل التقييم ، والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج ، والبرامج والخطط المختلفة ، لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر ، وتشير بوضوح الى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الاهداف الموضوعية ". ( عرفها كل من كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين:1997:276)

لذا قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين التجريبية والضابطة في يومي الثلاثاء و الاربعاء الموافق 23-24 / 1 / 2024 م الثالثة عصرا وقد تم مراعاة تثبيت جميع

الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان ، والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ وذلك لخلق الظروف نفسها في الاختبارات البعدية قدر الإمكان .  
2-6-2 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإجراء تجربة التمارين المهارية بالتداخل البصري على عينة البحث المكونة من (10) لاعبين تنس كرة القدم لفريق منتدى شباب المقداية وذلك بتاريخ (2024/1/28) المصادف يوم الاحد الثالثة عصرا في ملعب منتدى شباب المقداية وستخدم الباحث نماذج من التمرينات المهارية بالتداخل البصري واستمر المنهج لمدة (24) وحدة تعليمية وتتضمن (3) وحدات كل أسبوع مدة الوحدة التعليمية (90) دقيقة .

2-6-3 منهاج التمرينات المهارية بالتداخل البصري وتطبيق التجربة:-

تم تطبيق التجربة الرئيسية لذا فقد قام الباحث بوضع خطة لتنفيذ منهاج التمرينات المهارية - التوافقية المقترحة ضمن الخطة التعليمية المقترحة وكما موضح في جدول (3) والأشكال ( 4 ، 5 ) وقد أترم الباحث بالخطوط الرئيسية للخطة وكالاتي :-

- **القسم الإعدادي ( 15 ) دقائق** : خمس دقائق للمقدمة وتحضير اللاعبين وتسجيل الغياب ، وعشر دقائق للإحماء والتمارين المهارية - التوافقية بالتداخل البصري لكون هذا القسم يهدف إلى تهيئة الجسم وتحسين بعض القدرات الحركية

**القسم الرئيس (65) دقيقة** : يتضمن هذا القسم على خمس عشر دقيقة للنشاط التعليمي ، وخمسون دقيقة المتبقية للنشاط التطبيقي ، إذ يهدف القسم أيضا الى تحسين بعض القدرات الحركية وتحسين المهارات عن طريق بعض التمرينات المهارية - التوافقية بالتداخل البصري والتي أعدت وصممت بما يتناسب مع رغبات وميول اللاعبين وفق هذه المرحلة العمرية

- **القسم الختامي (10) دقائق** : هدف هذا القسم هو التهدئة والإنصراف .

جدول (2)

يبين أقسام الوحدة التدريسية

النسبة في الدائرة البيانية	الزمن خلال (16) وحدة	الزمن خلال الوحدة	أقسام الوحدة التعليمية	
22%	240	15 د	الاحماء	القسم الإعدادي
16%	240	15 د	النشاط التعليمي	القسم الرئيس
51%	800	50 د	النشاط التطبيقي	
11%	160	10 د	القسم الختامي	
100%	1440	90 دقيقة	المجموع	

## 2-6-4 الاختبارات البعدية :-

بعد تنفيذ منهاج التمرينات مهارية - التوافقية المقترحة على المجموعة التجريبية ، قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية المصادف يوم الاثنين والثلاثاء و بتاريخ و 25-26 / 3 / 2024 م للمجموعة التجريبية والضابطة.

وقد أخذ الباحث بنظر الاعتبار أن تجرى الاختبارات البعدية بنفس الظروف المتبعة عند تنفيذ الاختبارات القبلية داخل المنتدى من حيث الزمان والمكان والأدوات والأجهزة اللازمة وبمساعدة فريق العمل المساعد ذاته في الاختبار القبلي و البعدي

## 2-7 الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- اختبارات T - test للعينات المتناظرة
- 4- معامل الاختلاف
- 5- نسبة التطور .

## 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

### عرض النتائج ومناقشتها

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لمهاتري الارسال والكبس للمجموعة الضابطة

جدول (3)

المتغيرات	وحدة القياس	عدد العينة	قبلي	بعدي
الارسال	درجة	10	س 10.300	ع 13.100
الكبس	درجة	10	س 11.900	ع 15.900

و حققت العينة في مهارة الارسال وسطا حسابيا مقداره (10.300) وانحراف معياري مقداره (1.889) في الاختبار القبلي ، اما في الاختبار البعدي حققت وسطا حسابيا مقداره (13.100) و انحراف معياري مقداره (1.524) ولاختبار الكبس يبين إن العينة التي عددها هوة (10) حققت وسطا حسابيا مقداره (11.900) وانحراف معياري مقداره (2.025) في اختبار القبلي .إما في اختبار البعدي حققت وسطا حسابيا (15.900) وانحراف معياري مقداره (1.197).

جدول (4)

يبين قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لفرق الاوساط وقيمة (ت)

المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي والبعدي للقدرة الحركية للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري للفروق	الوسط الحسابي للفروق	المتغيرات
				هـ	ع ف	س ف	
معنوي	.000	11.225	9	0.249	0.789	-2.800	الارسال
معنوي	.000	12.000	9	0.333	1.054	-4.000	الكبس

الدرجة الجدولية تساوي (2.26) عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) وفي اختبار الارسال نجد ان الوسط الحسابي للفروق مقداره (-2.800) وانحراف معياري قدره (0.789) والخطأ المعياري للفروق بقيمة (0.249) وعند حساب قيمة (ت) نجدها بقيمة (11.225) وهي اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا معناه ان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي . من الجدول (2) يبين ان العينة التي عددها هـ (10) حققت وسطا حسابيا مقداره (9.70) وانحراف معياري مقداره (2.79) في اختبار القبلي . اما في اختبار البعدي حققت وسطا حسابيا (11.30) وانحراف معياري مقداره (2.26) لاختبار الارسال .

مناقشة نتائج الاختبارات للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية أما الجدول (4) فيبين فروقا معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك إلى : أن لطبيعة التمرينات التي اختارها الباحث والتي تم تطبيقها في الجزء الرئيس من الوحدة التعليمية هي تمرينات متنوعة ومتدرجة من السهل الى الصعب والتيم تنفيذها بأسلوب متسلسل ومشوق مما خلق روح المنافسة والمرح لدى اللاعبين دون الشعور بالملل أو التعب اثناء أداء المهارات والذي ساهم بدوره في تطوير القدرات التوافقية وتعلم المهارات الأساسية بتتس كرة القدم، " أن التمرين يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكتيك الصحيح في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديدته".

في رياضة كرة الطائرة، تُعد مهارة الإرسال من المهارات الأساسية التي تحتاج إلى دقة عالية، ويُعتبر تعلم هذه المهارة بشكل صحيح أمرًا حاسمًا لتحقيق النجاح في المباريات. يتطلب تطوير مهارة الإرسال وقتًا وجهدًا كبيرًا، حيث يُحتاج اللاعبون إلى تعلم تقنيات الحركة الصحيحة، وضبط القوة والتوقيت، بالإضافة إلى القدرة على التحكم في اتجاه الكرة. (Afram:2024:137)

أن تنمية الصفات الحركية التي جاءت نتيجة استخدام تمارين تدريبية خاصة جديدة أدت إلى فاعلية الأداء المهاري والتي وضعت بشكل علمي صحيح ومنظم يعتمد التأكيد على الأداء الصحيح وتعويد اللاعبين على التصرف السريع المناسب في الوقت المناسب لما لذلك من أهمية ، " إذ يعلم اللاعب أن يفكر ويصوب بسرعة فإن بطئ التفكير والتردد يسمح للمنافس المدافع التدخل لإفساد التصويب " (وهذا ما اكده كل من نجاح مهدي شلش وكرم محمد صبحي.:2000:57).

في تعلم مهارات مثل الإرسال في كرة القدم، تعد التمرينات المهارية التوافقية أحد الأساليب الفعالة التي تدمج بين الحركات الجسمانية والتفاعل البصري، حيث يساعد اللاعب على تنمية التنسيق بين العين واليد أو القدم. هذه التمرينات تركز على تحسين سرعة الاستجابة البصرية وتحديد المسار الأمثل للكرة أثناء عملية الإرسال، مما يعزز الدقة في الأداء. (AL-ANI:2024:248)

### الوحدة التعليمية

المادة : تنس كرة القدم

التاريخ : 2024/1/28

الموضوع : تعليم مهارة الاساسية

والقدرات الحركية

دقيقتا

ناشئي تنس كرة القدم

الوقت : 90

<ul style="list-style-type: none"> <li>- جعل اللاعبين بعد نهاية هذه الوحدة التعليمية قادرين على :</li> <li>- فهم ما المقصود بمهارة الارسال .</li> <li>- معرفة اهمية مهارة الارسال .</li> <li>- ذكر انواع مهارة الارسال.</li> <li>- ذكر المبادئ الاساسية لتكنيك مهارة الارسال .</li> <li>- اداء مهارة الارسال بشكل اولي .</li> </ul>	<p>الاهداف السلوكية</p>
<p>ملعب تنس كرة القدم قانوني - كرات - صافرة .</p>	<p>الاجهزة والادوات</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المقدمة (5) د: اخذ الغياب وتهيئة الادوات .</li> <li>- احماء عام (5) د : ويتضمن مجموعة من التمارين البدنية لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم .</li> <li>- احماء خاص (5) د : احماء خاص بالكرات .</li> </ul>	<p>القسم الاعدادي (15) د</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- في بداية الجانب التعليمي سوف يتم تطبيق مرحلة الاعداد وهي بمهارة الارسال وتقديم تغذية راجعة للأنشطة المقدمة ومساعدة اللاعبين اللذين اظهروا ضعف في الاستفادة من مرحلة الاعداد ..</li> <li>- توضيح فائدتها واهميتها لباقي المهارات .</li> <li>- توضيح انواع مهارة الارسال .</li> </ul>	<p>القسم الرئيسي (65) د</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح وعرض مهارة الارسال ويراعى عند الشرح تحليل الاداء المهاري والاهتمام بصحة الاداء والاستعانة بالصور التوضيحية الخاصة بهذه المهارة وعرض النموذج الحي من قبل المدرب لأداء النموذجي المثالي</li> </ul>	<p>الجزء التعليمي (15) د</p>

لتكنيك المهارة. - سوف يستمر تطبيق مرحلة الاكتساب من خلال استخدام الشرح وعرض النموذج الحي من قبل المدرب للأداء النموذجي المثالي لتكنيك المهارة.	
- يبدأ اللاعبون في هذا الجانب في تنفيذ التمارين التي تم التخطيط لأدائها الواحد تلو الآخر بعد ان يقوم المدرب بشرح وعرض هذه التمارين اذ سوف يكون وقت تطبيق كل تمرين (13) دقيقة . - سيتم اثناء اداء التمارين تقديم الملاحظات المباشرة والتغذية الراجعة المناسبة لكل لاعب والتعلم الافضل .	الجزء التطبيقي (50)
- اعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم . - يقوم المدرب بإعطاء تغذية راجعة وتصحيح لجميع اللاعبين وذلك من خلال ذكراهم الأخطاء الحاصلة وطرق تصحيحها فضلا عن تعزيز الاداء الافضل . - اعادة الادوات الى مكانها ثم الإيعاز بالانصراف	القسم الختامي (10) د

#### 4- الخاتمة

اذ تبين النتائج ان التمرينات مهارية بالتداخل البصري المعدة من قبل الباحث ذات تأثيرا ايجابيا في تطوير المهارات الاساسية لعينة البحث بتنس كرة القدم واثرت تمرينات مهارية بالتداخل البصري المستخدمة على نسب التطور للمتغيرات المبحوثة لعينة البحث وبوساطة الاستنتاجات توصل الباحث الى التوصيات الاتية ضروره العمل على تطوير مهارية بالتداخل البصري للاعبين لما لها من تأثيرا ايجابي في المهارات الأساسية بتنس كرة القدم وادخال تمرينات مهارية بالتداخل البصري في المناهج المعده والتركيز عليها في تدريب لاعبي تنس كرة القدم في المدارس التخصصية في انحاء العراق كافة.

#### Sources

- Afram, R. M. (2024). The effect of a training curriculum according to physiological analysis on the explosive ability of the legs and arms and the striking skill of female volleyball players. JOURNAL OF SPORT SCIENCES, 16(60).
- AL-ANI, M. A. M. (2024). The SCÀMAN survey model and its impact on developing sports culture and the accuracy of the skills of serving from the side and facing the volleyball for female students. JOURNAL OF SPORT SCIENCES, 16(61).
- Kamal Abdul Hamid and Muhammad Subhi Hassanein; Physical fitness and its components, theoretical foundations, physical preparation, measurement methods: 1st ed.: (Cairo, Dar Al Fikr Al Arabi, 1997)
- Mays Mahmoud Salman: Evaluating the level of performance of the most important basic skills for football tennis juniors: (University of Baghdad, 2019)
- Najah Mahdi Shalash and Akram Muhammad Subhi. Motor learning: 2nd ed. (University of Mosul, Dar Al Kotob for Printing and Publishing, 2000)

- Nouri Al-Shawk and Rafe Al-Kubaisi; Researcher's Guide to Writing Research in Physical Education: (Baghdad, 2004).
- Schuhfried GmbH, (2013): Vienna TEST SYSTEM Sport: Sport Psychological Assessment & Biofeedback. Vienna – Austria;
- Wadih Yassin Muhammad: Scientific Research and its Applications in Educational and Psychological Sports Sciences: 1st ed. (Kitab Publishing Center, Cairo, 2018),
- Wajih Mahjoub: Learning and Exercise Scheduling, Amman, Dar Al-Awael Publishing, 2001, p. 167.



التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بأداء القدرات البدنية للطلاب.

## Psychological and Social Compatibility and the Students Physical Performance

م. محمد اسماعيل مهدي الحديدي

المديرية العامة لتربية ديالى/ معهد الفنون الجميلة للبنين

ديالى / بعقوبة

Lect. Mohammed Ismail Mahdi Al-Hadidi

General Directorate of Education, Diyala / Institute of Fine Arts for Boys

Diyala / Baqubah

الهاتف / 07700793203

البريد الالكتروني / 8wn2yll@gmail.com

الكلمات المفتاحية : توافق نفسي واجتماعي - قدرات بدنية

**Keywords: Psychological and social compatibility – physical abilities**

**المخلص :**

تكمن اهمية الدراسة في اهمية التوافق النفسي والاجتماعي للطلاب في تحقيق اهدافه المنشودة في جميع مجالات الحياة العلمية والاجتماعية والنفسية والبدنية وخاصة في مجال اداء المهاري والحركي وبناء قدراته البدنية ، حيث ان الاضطرابات الاجتماعية والمشاكل النفسية لها الاثر السلبي على الطالب وعلى كيفية اكتسابه للقدرات البدنية .

هدفت الدراسة الى التعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلاب بشكل عام وعلاقته بأداء القدرات البدنية ، الوثب للأمام من الثبات ، رمي الكرة الطبية زنة 3 كغم ، الاستناد الامامي ، ركض 40 م.

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة الدراسة واختار عينة مكونة من (80) طالب من طلاب معهد الفنون الجميلة للبنين للمراحل الدراسية (الثانية والثالثة والرابعة) بالطريقة العمدية التطبيقية .

توصل الباحث الى ان مستوى التوافق النفسي والاجتماعي كان عالي حيث بلغت نسبته المثوية 70,30% وان هناك علاقة ارتباط قوية ومعنوية (دالة احصائيا) بين التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلاب وبين ادائهم للقدرات البدنية .

أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالأعداد النفسية للطلاب من قبل مدرسي التربية الرياضية باعتباره جزء من الأعداد العام وفتح دورات اعداد تربية ونفسية لهم .

### Abstract:

The importance of the study lies in the importance of the students' psychological and social compatibility in achieving their goals in the various fields such as scientific, social, psychological and physical side. Psychological problems and social disorders have a negative impact on the students' physical abilities and performances. The study aims at identifying the psychological and social compatibility of students in general and its relationship to the performance of physical abilities, jumping forward from a standing position, throwing a 3 kg medicine ball, front leaning, running 40 m. etc. The researcher uses the descriptive approach with a sample of (80) students from the Institute of Fine Arts for Boys for the academic stages (second, third and fourth) using the intentional stratified method. The researcher concludes that the level of psychological and social compatibility was high with a percentage reached 70.30%, and that there is a strong and significant correlation (statistically significant) between the psychological and social compatibility of students and their performance of physical abilities. The researcher recommends the necessity of paying attention to the psychological preparation of students by physical education teachers as part of the general preparation by special educational and psychological courses.

### 1. المقدمة

يعتبر موضوع التوافق النفسي والاجتماعي من المواضيع الاساسية والهامة في علم النفس كما في أغلب الدراسات الانسانية ، فقد كان ومازال محور للاهتمام في العديد من الدراسات والابحاث فهو يعتبر دليلا ومؤشراً على الصحة النفسية والسلامة من الاضطرابات والمشاكل النفسية ، وحيث ان الانسان يمر بعدة مراحل للنمو في حياته ولكل مرحلة تتطلب من الفرد القيام بأدوار اجتماعية ونفسية معينة بدأ من مرحلة الطفولة المبكرة وانتهاء بمرحلة الشيخوخة مروراً بمرحلة المراهقة والنضج وهذا ما يستوجب تعديلاً مستمراً في سلوكه وتغييره ومتطلبات المرحلة ليصل لحالة التوافق التي تمكنه من العيش بسلام داخلي مع نفسه كما هو مع محيطه الاجتماعي واداء ادواره بكفاءة وفعالية .

ويقول (علاوي،1998،120) ان التوافق النفسي والاجتماعي هو من المفاهيم الأساسية في علم النفس ، اذ ان علم النفس هو علم دراسة توافق الفرد او عدم توافقه مع متطلبات مواقف حياته التي تملئها عليه طبيعته الانسانية وهذا العلم يهتم بتوافق الفرد مع بيئته باعتبار ان السلوك الانساني عبارة عن توافقات مع متطلبات الحياة وضغوطاتها .

ويذكر (زهرا، 11، 1994) ان مفهوم التوافق النفسي والاجتماعي يعد من المفاهيم المهمة في الجانب الرياضي لدوره المهم والفاعل في التقليل من حدوث الاتجاهات السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي التدريبية والمنافسات الجماعية والفردية التي تقام داخل المدرسة وخارجها . ويلعب التوافق النفسي والاجتماعي دورا بارزا في تطوير الاداء الحركي لاي نشاط رياضي ومنها القدرات البدنية المتمثلة بالعناصر التالية (القوة، السرعة، المرونة، المطاولة) .

اما سوء التوافق وهو تغير كفي لحالة التوافق او فشل الشخص في تحقيق انجازاته واشباع حاجاته ومواجهة صراعه ومن ثم يعيش الفرد في الاسرة، في العمل، في التنظيمات التي ينخرط فيها في حالة عدم الانسجام وعدم التناغم .

وفي هذا الصدد يشير (صالح، 2000م، 31) ان الحركة الفعالة تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهاز العضلي والجهاز العصبي، فاذا كان التنسيق جيد بين الجهازين تصبح الحركة منسجمة فتبتعد الفترة بين التعب وقمة الاداء وهذا ما يعبر عنه بالتوافق العضلي العصبي، مما يسهم ذلك في اكتساب الشخص للثقة في نفسه وتحسين الصحة العقلية والجسمية والنفسية وتعاون في ترقية التذوق الجمالي .

ومن خلال ما تقدم تبرز اهمية الدراسة كون مفهوم التوافق النفسي والاجتماعي متغير وأساس في اداء الرياضي لكافة الالعاب وخاصة القدرات البدنية للطلاب، كما ان عملية بحثه ودراسته ضرورية للجميع سواء المدرس او المدرب وعليه ارتأى الباحث دراسة التوافق النفسي والاجتماعي للطلاب وعلاقته بأداء القدرات البدنية.

ومن خلال خبرة الباحث كتدريسي عمل في عدد من مدارس المحافظة وجد ان هناك العديد من الطلاب يتمتعون بقبليات بدنية ضعيفة واداء سيء للقدرات البدنية وخاصة في مجال القوة والسرعة والتحمل رغم التأكيد عليهم من خلال التدريب والتعليم في درس التربية الرياضية وخارجه وتطورهم بطيء جدا.

ومن خلال المراجعة لسجلاتهم في ادارة المدرسة وبالتنسيق ايضا مع المرشد التربوي والنفسي في المدرسة تبين لنا البعض منهم يعانون من اضطرابات نفسية وحالة من عدم التوازن النفسي والاجتماعي لديهم، ومن هنا يمكن التعبير عن مشكلة الدراسة بالسؤال التالي :

هل للضغوطات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الطالب تأثير سيء على ادائه الحركي ونموه البدني وعدم تمكنه من اكتساب القدرات البدنية بشكل سليم وهل للتوافق النفسي والاجتماعي للطلاب له دور ايجابي في اكتسابه لتلك القدرات والأداء الحركي السليم لها ؟

ويهدف البحث إلى :

أ. التعرف على واقع التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلاب (عينة البحث) بشكل عام

ب. التعرف فيما اذا كانت هناك علاقة ارتباط بين التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلاب وبين القدرات البدنية التالية ، الوثب للأمام من الثبات ، رمي الكرة الطبية (زنة 3كغم) ، الاستناد الامامي ، فعالية ركض 40 م .  
اما فرض البحث فهو توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين عملية التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلاب وبين اداءهم للقدرات البدنية .

### مجالات البحث

- المجال البشري طلاب معهد الفنون الجميلة للبنين - ديالى .
- المجال المكاني بناية وساحة معهد الفنون الجميلة للبنين - ديالى
- المجال الزمني تم اجراء البحث للفترة من 2022/11/15 - 2023/4/15

### مصطلحات البحث :

- القدرات البدنية  
وهي قدرات موروثه تعتمد في اداءها على الجهاز الحركي (العظام والعضلات) والحالة الفسيولوجية للجسم فالعضلة هي المسؤولة عن انتاج القوة والسرعة والتحمل. (الحديثي، 2013، 34)
  - التوافق النفسي  
وهو مجموعة السلوكيات التي يسلكها الفرد من اجل الانسجام وتحقيق الاستقرار مع نفسه اولا ومع الاخرين ثانيا . (حياة، 2013، 64)
  - التوافق الاجتماعي  
وهو ان يكون للفرد قدره على اكتساب الاصدقاء وتكوين علاقات اجتماعية مع المحيطين به وان يشعر بالسعادة لوجوده مع الناس اكثر مما يكون بمفرده وان يجد سهولة في ان يطلب المساعدة من الاخرين اذا دعت الحاجة لذلك او هو الذي يمد يد العون والمساعدة للآخرين . (الزامل، 29، 2001)
2. منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

### 1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة المشكلة .

### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب معهد الفنون الجميلة للمراحل الدراسية (الثانية والثالثة والرابعة) للعام الدراسي 2022-2023 والبالغ عددهم (260) طالب، واختار الباحث عينة مكونة من (80)

طالب بالطريقة التطبيقية العمدية وبواقع (27) طالب تقريبا لكل مرحلة من المراحل الدراسة الثلاث ، وقد شكلت هذه العينة نسبة مقدارها (30,7%) من مجتمع الدراسة وهي نسبة ممثلة .

### 3-2 إجراءات البحث الميدانية :

#### 1-3-2 أداة البحث \*

أستخدم الباحث مقياس التوافق النفسي الذي اعده الباحث عبدالرزاق وهيب وقد حسيت درجة التوافق النفسي لكل فرد من افراد العينة بايجاد مجموعة الدرجات التي حصل عليها الطالب من خلال اجاباته على فقرات المقياس ، اذ صحح المقياس على اساس (39) فقرة بحيث تكون الاجابة عليه وفق مدرج ثلاثي ، وقد أتبعته طريقه (ليكارته Lekart) في المقياس الحالي ، فاذا كانت الفقرة بالاتجاه الايجابي وكانت الاجابة عليه (دائما) تعطي (3) درجات لهذه الفقرة وعكسها اذا اجيب عنها (نادرا) تعطي (1) درجة لهذه الفقرة ، تعطي (2) درجتين لـ (احيانا) ، اما اذا كانت الفقرة بالاتجاه السلبي وكانت الاجابة عليها (دائما) تعطي (1) درجة واذا كانت الاجابة (نادرا) تعطي (3) درجات و(2) درجتين لـ (احيانا) ، وكانت اعلى درجة للمقياس (117) واقل (39) .

علما ان جميع فقرات المقياس كانت بالاتجاه الايجابي، وقد تم تعديل بعض فقرات المقياس وعرضها على مجموعة من الخبراء لكي تلائم عينة البحث.

وبعد ذلك جمعت الدرجات حسب ما اختارها المستجيب لتكون درجة الكلية على المقياس ، وقد طبقت هذه الطريقة على جميع استمارات عينة البحث والبالغ عددهم (80) استمارة ، هذا وقد حسبت النسبة المئوية لدرجة اجابات الطلاب (عينة البحث) بالشكل الاتي ،

1% - 33% درجة توافق ضعيفة

34% - 66% درجة توافق متوسطة

67% - 100% درجة توافق عالية

### 2-3-2 تحديد القدرات البدنية واختباراتها :

اجرى الباحث عدة مقابلات مع بعض الخبراء اختصاص تربية رياضية وخاصة في مجال (الاختبارات الرياضية) لغرض تحديد بعض القدرات البدنية واختباراتها التي تتناسب مع قدرات الطلاب البدنية بغية استخدامها في قياس الصفات البدنية لديهم ، حيث اتفق الباحث مع رأي الخبراء في اختبار القدرات التالية ،

1. القوة الانفجارية للرجلين

2. القوة الانفجارية للذراعين

\* ملحق رقم (1)

3. السرعة

4. المطاولة (مطاولة القوة)

والتي يمكن قياس هذه القدرات على التوالي من خلال الاختبارات التالية ،

1. الوثب للأمام من الثبات .

2. رمي الكرة الطبية (زنة 3 كغم)

3. ركض 40 م .

4. الاستناد الامامي ( ثني ومد الذراعين لحين استنفاد الجهد)

2-6-2 مواصفات اختبارات القدرات البدنية المستخدمة في البحث

ذكر (حسنين،30،2001 ) تلك المواصفات بالشكل الاتي :

1. الوثب للأمام من الثبات :

الغرض من الاختبار :

قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الادوات اللازمة :

ارض مستوية لاتعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس يرسم على الارض، خط بداية.

وصف الاداء :

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا ، تمرجح الذراعان اماما

اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع اماما حتى يصل الى مايشبه وضع البدء في

السباحة ، ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان اماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع

الارض بالقدمين بقوة في محاولة للوثب اماما الى ابعد مسافة ممكنة .

تعليمات الاختبار :

- لكل مختبر محاولتان تسجل له افضلهما .

- اذا ما اختل توازن المختبر ولمس الارض بجزء اخر من جسمه عدا القدمين تعتبر

المحاولة لاغيه ويجب اعادتها .

- يجب ان تكون القدمين ملامستين الارض حتى لحظة الارتقاء .

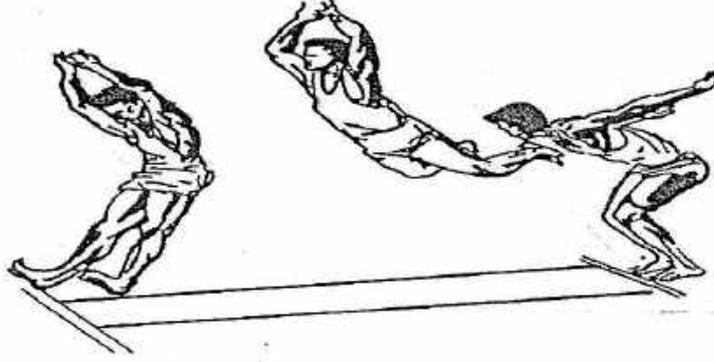
اداة الاختبار :

- مسجل يقوم بالنداء على الاسماء وتسجيل النتائج.

- محكم يقوم بحساب مسافة الوثب وملاحظة الاداء .

طريقة التسجيل : يسجل للمختبر المسافة من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى اخر اثر تركه

الطالب المختبر والاقرب لخط البداية مقاسه بالمتر واجزاءه .



الشكل (1) يوضح اداء الوثب للأمام من الثبات

2. اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم امام اليدين من فوق الراس .

ذكر (حسنين وعبدالمنعم، 1997، 200) مواصفات هذا الاختبار بالشكل الاتي :

الغرض من الاختبار :

قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين (الاطراف العليا) .

الادوات اللازمة :

ساحة لأداء الاختبار ، شريط قياس ، كرة طبية زنة (3) كغم ، صافرة ، طباشير .

وصف الاداء :

يتخذ الطالب وضع الوقوف فتحا خلف خط الرمي المرسوم على الارض وممسك الكرة الطبية امام

الصدر ، وعند اعطاء اشارة يقوم برمي الكرة الطبية للأمام ولأبعد مسافة ممكنة ، وذلك بعمل قوس

بالظهر مع ارجاع الكرة الطبية للخلف بواسطة الذراعين ومن ثم رميها الى الامام من فوق الرأس

ولأبعد مسافة ممكنة ، ويراعي السرعة في الاداء .

تعليمات الاختبار :

- لا يجوز للطالب لمس الخط على الارض او المنطقة امام الخط .

- لا يجوز رفع القدمين اثناء الاداء .

- لكل طالب مختبر محاولتين تسجل افضلهما .

- يعلن الرقم الذي يسجله كل طالب مختبر على الطالب الذي يليه لضمان عامل

المنافسة .

ادارة الاختبار :

- مسجل يقوم بالنداء على الاسماء اولا وتسجيل النتائج من خلال تعيين مكان سقوط الكرة

- محكم ، يقوم بإعطاء اشارة البدء مع ملاحظة صحة الاداء .

طريقة التسجيل : تسجل للطالب المختبر المسافة بالمتر واجزائه من الحافة الداخلية لخط الرمي

حتى اقرب اثر لسقوط الكرة الطبية على الارض من جهة هذا الخط .

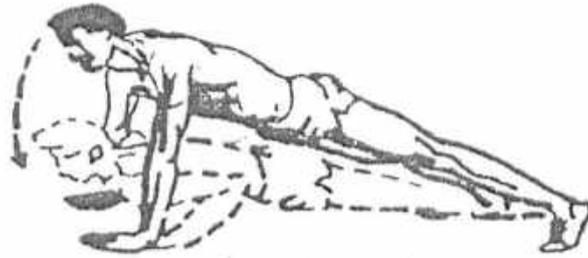


الشكل (2) يوضح رمي الكرة طبية زنة (3) كغم من فوق الرأس باليدين

3. اختبار ثني ومد الذراعين (الاستناد الأمامي) لحين استنفاد الجهد .

ذكر (ناجي واحمد، 1984، 353) مواصفات هذه الاختبار بالشكل الاتي :

- الهدف ، قياس مطاولة قوة العضلات العاملة على مد الذراعين .
- الادوات ، ملعب صغير ، زميل .
- اجزاء الاختبار ، من وضع الانبطاح المائل تسجيل أقصى عدد يمكن أدائه لثني ومد الذراعين كاملا حتى مرحلة استنفاد الجهد .
- التقويم ، اقصى عدد يمكن أدائه لمطاولة القوة



الشكل (3) يوضح ثني ومد الذراعين (الاستناد الامامي) لحين استنفاد الجهد

4. اختبار ركض (40) متر من البداية العالية :

ذكر (مجيد، 1991، 273) مواصفات هذا الاختبار بالشكل الاتي :

الغرض من الاختبار ،

قياس السرعة الانتقالية .

الادوات المستخدمة :

ساحة للاختبار ، يحدد فيها خط البداية والنهاية والمسافة بينهما (40) متر ، ومجالين للركض

عرض كل مجال (1,22) متر ، ساعة توقيت الكترونية عدد (2) ، صافرة عدد (2) ، واعلام

اشارة عدد (2) .

**وصف الاداء :** يقف الطالب خلف خط البداية من وضع البدء العالي ، وعند سماع اشارة يقوم اللاعب بالركض بأقصى سرعة ممكنة ويخط مستقيم ضمن مجاله الى ان يجتاز خط النهاية .  
ادارة الاختبار :

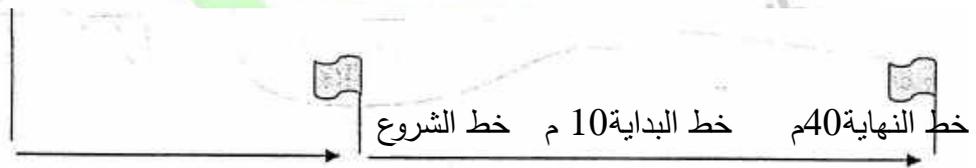
- مسجل يقوم بالنداء على اسماء الطلاب اولا وتسجيل زمن اداء الاختبار ثانيا .
- مطلق يقوم بعملية اطلاق الطلاب وملاحظة صحة الاداء .
- ميقاتي عدد (2) لتوقيت زمن الاختبار .

#### تعليمات الاختبار :

- لخلق روح المنافسة بين الطلاب المختبرين يتم اجراء الاختبار لكل اثنين منهم معا .
- على الطالب الالتزام بالبقاء ضمن مجال الركض المخصص له اثناء اداء الاختبار .
- يعطي للمختبر محاولة واحد فقط .

#### طريقة التسجيل :

يسجل للاعب الزمن المستغرق في قطع مسافة الاختبار لا قرب (100/1) من الثانية.



شكل (4) يوضح اختبار ركض 40م

#### 4-2 الاسس العلمية للمقياس

##### 4-2-1 الصدق

تم ايجاد الصدق الظاهري وصدق المحتوى للمقياس (اداة البحث) من خلال عرض فقرات الاستبيان على مجموعة من الخبراء<sup>(\*)</sup> في مجال التربية الرياضية ، حيث اتفق الجميع على دقة الفقرات وملائمتها لعينة البحث حيث بلغت نسبة الاتفاق 100% مما يدل على صدق المقياس .

##### 4-2-2 الثبات

تم ايجاد الثبات بطريقة اعادة الاختبار ، اذ طبق المقياس (اداة البحث) على عينة من طلاب معهد الفنون الجميلة (غير العينة الاصلية) بتاريخ 2023/1/20 وكان عددهم (20) طالب وبعد 10 أيام تم اعادته على نفس العينة وذلك بتاريخ 2023/1/30 وتم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لايجاد الارتباط حيث بلغ معامل الارتباط (85%) ما يدل على ثبات المقياس وملائمته للبيئة الواقعية .

<sup>(\*)</sup> ملحق رقم (2)

## 2-5 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

### 2-5-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع
- الاختبارات والقياس
- الاستبانة (مقياس التوافق النفسي والاجتماعي)

### 2-5-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

- ساحة المعهد الداخلية .
- كرة طبية زنة (3 كغم) .
- شريط قياس (جلدي) بطول 40م .
- ساعة توقيت الكترونية .
- صافرة .
- استمارة تسجيل البيانات .
- طباشير .
- استبانة الاختبار (اداة البحث) .

### 2-6 التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحث تجربة استطلاعية على عينة قوامها (9) طلاب من معهد الفنون الجميلة للبنين تم اختيارهم من المراحل الدراسية الثلاث (الثانية والثالثة والرابعة) من غير عينة الدراسة بواقع 3 طلاب من كل مرحلة وذلك يوم الاحد 20/2/2023 لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات لافراد العينة والوقت الذي تستغرقه والصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تجاوزها كما تم توزيع استمارات الاستبانة (اداة البحث) على افراد العينة المذكورة لنفس الغرض .

### 2-7 تنفيذ التجربة الرئيسية :

قام الباحث بتنفيذ اجراءات البحث وجمع البيانات من خلال دروس التربية الرياضية في معهد الفنون الجميلة للبنين وكما يلي :

- توزيع استمارات الاستبانة وجمعها للفترة من 21-22/3/2023 .
- تنفيذ الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية وجمع البيانات للفترة من 23/3/2023 - 30/3/2023 .

### 2-8 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية لتحقيق اهداف الدراسة :

1. الوسط الحسابي .

2. الانحراف المعياري .

3. النسبة المئوية .

4. معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض النتائج ومناقشتها للجدول رقم (1)

جدول رقم (1)

الاطراف الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث على متغيرات الدراسة والنسبة المئوية

لإجابات افراد العينة على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

النسبة المئوية للتوافق	N افراد العينة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
%70,30	80	8,2283	82,2000	التوافق النفسي والاجتماعي
	80	3,54492	8,1250	الوثب للامام من الثبات
	80	0,69798	7,8650	رمي الكرة الطبية زنة 3كغم
	80	0,83483	1,7944	الاستناد الامامي
	80	0,61859	4,2509	ركض 40م

مناقشة النتائج :

نلاحظ ما أفرزه جدول رقم (1) من نتائج ان الاوساط الحسابية لافراد عينة البحث على مجالات او متغيرات الدراسة كانت متفاوتة نوع ما ، فبينما كانت جيدة وعالية في متغيرات (التوافق النفسي والاجتماعي) واختبارات الوثب للامام من الثبات واختبار رمي الكرة الطبية زنة 3كغم والتي تخص القوة الانفجارية للرجلين والذراعين نلاحظها بنسبة اقل في اختبارات (الاستناد الامامي) وركض 40 م والتي تخص المطاولة والسرعة والسبب في ذلك حسب ما يعتقد الباحث ان الطلاب في دروس التربية الرياضية دائما ما يميلون الى الالعاب المنظمة (قدم، سلة، طائرة، يد) وهذه الالعاب تنمي لديهم القوة للذراعين والرجلين بسبب ممارستهم لها بشكل يومي تقريبا اما السرعة والمطاولة فهي تمارس بالنشاطات الخارجية بشكل اكبر من دروس التربية الرياضية وعادة ما يشترك فيها فقط الطلاب الذين لديهم قابليات بدنية جيدة وامكانات جسيمة ونفسية تؤهلهم لذلك، كما نلاحظ ان الاستجابات افراد العينة على مجال (التوافق النفسي والاجتماعي) كانت نسبته عالية حيث بلغ %70,30 وهذا يدل حسب اعتقاد الباحث ان افراد العينة كانوا مستقرين نفسيا ولديهم توازن نفسي واجتماعي ولا يعانون من اضطرابات نفسية او مشاكل اجتماعية

## جدول رقم (2)

قيم الارتباط البسيط (بيرسون) بين التوافق النفسي والاجتماعي والاختبارات البدنية ونسبة الخطأ والقرار الاحصائي

القرار الاحصائي	نسبة الخطأ	قيمة (ر) المحسوبة	المتغيرات
معنوي	0,004	0,319 (**)	الوثب للامام من الثبات
معنوي	0,000	0,969 (**)	رمي الكرة الطبية زنة 3كغم
معنوي	0,000	0,959(**)	الاستناد الامامي
معنوي	0,000	0,952(**)	ركض 40م

### مناقشة النتائج :

افرز الجدول رقم (2) وباستخدام معامل الارتباط (بيرسون) ان هناك علاقة ارتباط قوية ذات دلالة احصائية (معنوية) ما بين التوافق النفسي والاجتماعي لافراد عينة البحث وبين القدرات البدنية (الوثب للامام من الثبات ، رمي الكرة الطبية زنة 3كغم، الاستناد الامامي ، ركض 40م) وهذا يثبت صحة فرضية البحث بوجود علاقة ارتباط ما بين التوافق النفسي والاجتماعي والقدرات البدنية ويرى الباحث ان السبب وراء ذلك يعود الى ان الشخص المتوافق نفسيا سواء كان طالبا او لاعبا والذي لايعاني من اضطرابات نفسية او عقد اجتماعية تكون لديه القدرة والقابلية على الاداء الحركي واكتساب المهارات الرياضية اكثر من غيره وذلك بسبب امتلاكه للثقة في نفسه والثبات الانفعالي وعدم توتره بالإحباطات التي تقع من حوله كما ان الشخص المتوافق نفسيا واجتماعيا يكون اكثر من غيره توافقا مع اسرته وزملائه ومع نفسه والبيئة المحيطة به مما يتيح له المجال للأبداع والتطور في جميع الالعاب وبناء جسمه بدنيا ويكون قادرا لأداء القدرات البدنية.

والتوافق الاجتماعي يشير إلى قدرة الأفراد على التفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين داخل البيئة الاجتماعية التي يتواجدون فيها. في الأندية الرياضية، يعد التفاعل بين اللاعبين، المدربين، والإداريين أمراً حيوياً لتحقيق النجاح الجماعي. (Abd:2024:67)

### 4- الخاتمة :

استنتج الباحث من نتائج البحث مايلي :هناك توافق نفسي واجتماعي لدى الطلاب (عينة لبحث) في معهد الفنون الجميلة للبنين حيث بلغت النسبة المئوية لمستوى هذا التوافق 70,30% وهي نسبة عالية . توجد علاقة ارتباط قوية ومعنوية (دالة احصائيا) بين التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلاب وبين اداءهم للقدرات البدنية. وهناك تفاوت نسبي في مستوى استجابات الطلاب

ونتائجهم على القدرات البدنية بين اختبارات (الوثب الطويل للامام) و (رمي الكرة الطبية زنة 3كغم) والتي تخص القوة الانفجارية للرجلين والذراعين وبين اختبارات (الاستناد الامامي) و (ركض 40م) والتي تخص المطاولة والسرعة) والسرعة ولصالح الاولى القوة الانفجارية للرجلين .  
**يوصي الباحث فيما يلي :** الاهتمام بالإعداد النفسي والاجتماعي للطالب من قبل مدرس التربية الرياضية في المدارس بأعتبره جزء من الاعداد العام (البدني والمهاري والمعرفي) ، وفتح دورات تربوية ونفسية للطلاب . التأكيد على دعم الثقة بالنفس لدى الطالب من خلال اشراكه في المنافسات الرياضية والنشاطات الخارجية والسماح له بممارسة دور القيادة في دروس التربية الرياضية ، وعقد اجتماعات دورية من قبل ادارة المدرسة والمرشد النفسي والتربوي ومدرس التربية الرياضية مع اولياء امور الطلاب وخاصة اولئك الذين يعانون من اضطرابات نفسية واجتماعية لاجل وضع الحلول الناجحة لهما .

### References:

- Abbas Ahmed Saleh. Teaching Methods in Physical Education. 2nd ed. (University of Baghdad, 2000).
- Abd, A. L. M. R. A., & Farhan, S. S. A. R. (2024). Administrative leadership methods for coaches of Diyala Governorate football clubs. Sciences Journal Of Physical Education, 17(3).
- Abdul Razzaq Wahib Yassin . Sports Psychology. (College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala).
- Hamed Abdel Salam Zahran. Mental Health and Psychotherapy. 1st ed.: (Cairo, Alam Al-Kutub, 1994)
- Khalil Ibrahim Salman Al-Hadith. Motor Learning. (Damascus, Dar Al-Arab and Dar Nour Houran for Studies, Publishing and Translation, 2013).
- Maash Hayat. Attitudes towards School and their Relationship to Psychological and Social Adjustment. Master's Thesis in Social psychology. (Algeria, University of Mohamed Kheder - Biskra, 2013)
- Mohamed Mohan Yasser Al-Zamili. Assertive Behavior and its Relationship to Psychological and Social Adjustment among Students of the Teacher Training Institute. Scientific Research (University of Karbala, College of Education, Department of Educational and Psychological Sciences, 2011).
- Mohamed Sobhi Hassanein and Hamdi Abdel Moneim. Scientific Foundations of Volleyball and Methods of Measurement and Evaluation. 1st ed.: (Cairo, Book Center for Publishing, 1997).
- Mohamed Sobhi Hassanein. Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports. 4th ed.: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2001)
- Muhammad Hassan Alawi. Sports Psychology. (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1998).

- Qais Naji and Bastawis Ahmed. Tests and Principles of Statistics in the Sports Field. (Baghdad, University of Baghdad Press, 1984).
- Risan Khuraibat Majeed. Encyclopedia of Measurements and Tests in Physical Education and Sports, Vol. 1. (Baghdad, College of Physical Education, University of Baghdad, 1991).
- Wajih Mahjoub. Kinesiology - Motor Learning. (Mosul, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 1989)

### ملحق رقم (1)

#### فقرات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

ت	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا
1	أنا واثق من قدرتي على الفوز في المنافسة			
2	يهمني الفوز أكثر من الجائزة			
3	إدارة الفريق تثق بإمكانياتي الرياضية			
4	أشعر بالرضا عن مستواي أثناء التدريب والمنافسات			
5	أدرب في وقت المنافسة فقط			
6	أستعيد نشاطي بسرعة بعد الاداء السريع			
7	عندما يثبرني المدرب تزداد رغبتني بالفوز			
8	من السهولة أن تجرح مشاعري من قبل المنافسين			
9	أدائي في المنافسة أفضل من التدريب			
10	أشعر بالوحدة حتى لو كنت بين زملائي اللاعبين			
11	كثيرا ما أكون مفعما بالنشاط أثناء التدريب			
12	أستعيد نشاطي بسرعة بعد الأداء السريع			
13	أشعر باضطراب معدل النبض عند أقل جهد			
14	ضغوط التدريب أو المنافسة لا تؤثر في قدراتي النفسية			
15	أشعر بضيق في التنفس قبل المنافسة			
16	عند الخسارة يحاول بعض أفراد أسرتي إثارة غضبي			
17	تحاول أسرتي منعي من الاستمرار في الرياضة			
18	تساعدني أسرتي في شراء الملابس الرياضية			
19	استعين باللاعبين الاخرين في كثير من الأمور			
20	يسألني اللاعبون الآخرون لحل مشاكلهم			
21	أحب أن أتدرب بمفردي			

			خجلي يبعدني عن المناسبات الاجتماعية	22
			كثيرا ما تتقاطع آرائي مع المدرب واللاعبين	23
			أناقش المدرب في بعض الأمور التدريبية	24
			يصعب علي التركيز أثناء التدريب	25
			أحاول عدم التأخر في التدريب	26
			يوجد عدم تفاهم في العمل بين الادارة والمدرب واللاعبين	27
			أستطيع التحكم بأعصابي أثناء المنافسة	28
			أتضايق كثيرا عندما ينتقدني المدرب أمام اللاعبين	29
			أشعر بتوتر عصبي أثناء المواجهات الصعبة	30
			تضعف قابليتي البدنية من وقت لآخر	31
			اعرق كثيرا في بداية المنافسة	32
			كثرة المشاكل داخل أسرتي تؤثر في مستواي الرياضي	33
			أتردد في الكلام عندما أتواجد مع فريق جديد	34
			أشعر بقلّة الاهتمام الإعلامي بأدائي وبلعبتي	35
			ألعب كما يريد المدرب وليس كما أريد	36
			اجد صعوبة في التفاهم مع بعض اللاعبين	37
			إدارة الفريق لا توفر الحاجات الضرورية للاعبين	38
			أجد صعوبة في أداء بعض التمارين	39

## ملحق رقم (2)

### اسماء الخبراء (المحكمين)

ت	اسم المحكم	درجة التحصيل العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	ناظم احمد عكاب	أ.د.	تعلم حركي	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	محمد عبدالمنعم طاهر	م.د.	طرق تدريس	المديرية العامة لتربية ديالى
3	ظافر ناموس خلف	أ.د.	طرق تدريس مبارزة	المديرية العامة لتربية ديالى
4	احمد مهدي صالح	م.د.	تعلم حركي	المديرية العامة لتربية ديالى
5	عبدالجبار كريم علو	م.د.	طرق تدريس	المديرية العامة لتربية ديالى
6	سيف سعد محمود	أ.م.د.	علوم نفسية وتربوية	المديرية العامة لتربية ديالى

## Index

page	researcher's name	Research title	
12-1	Assistant professor. Dr. Yasser Mahmoud Wahib Al-makdami	Construction and legalization of the psychological tonometer before the competition Basketball players have a junior category	1
26-13	Ass.Prof. Dr. Jalal Abdel Zahra Kanaan	Design and standardize a test to measure the strength and speed of the arms using Choke doll for wrestlers aged (13-15) years	2
41-27	A.M.D. SHLER HUSSEIN ABDULKAREEM	The effect of the motor learning strategy using educational props in learning some basic skills in table tennis for students	3
52-42	Lect. Alaa Sabbar Abbas Lect. Salwa Fikrat Najmuddin	Comparing the Attitudes of the Teachers of Physical Education and Sports Science towards the Scouting Movement according to the Academic Qualification and Years of Experience	4
63-52	Lect. Dr. Salam Musa Shukur	Relationship of Motivation and Self-intelligence to Students' Shooting Skill in Basketball	5
79-64	Lect. Dr. Ahmed Jarallah Abdullah Al- Karkhi	The Impact of E-Governance on the Level of Investment in Sports Institutions in Iraq	6
89-80	Lect. Dr. Aithar Hamdi Abdul Rahman Imran	The Effect of Using Learning Method in Learning Some Basic Skills in Playing Handball for a Specialized Training Center	7
101-90	Lect. Dr. Turki Hilal Kazim Salman <i>Assis :Maha Wadud Kamal</i>	The Effect of Special Exercises in Developing the Accuracy of Scoring a Penalty kick 10 meters after the Fifth Mistake for Futsal Players	8
111-102	Dr.Diyar Muhammed Ali	The Effect of the Weight Watchers Diet on the Body Composition and Blood Parameters in Obese Men	9
124-112	Lect. Abdullah Ahmed Mohammed	The Effect of a Proposed Approach Using Therapeutic Exercises in the Rehabilitation of Wrist Joint Muscle Injuries among Players of the First Division Clubs of Kurdistan, Iraq in Volleyball	10
137-125	Asst.Lect. Ali Safaa Jasib Asst.Lect. Karar Ali Hussein	Measuring the Level of Anxiety among Students of the Middle Technical University in Table Tennis	11
151-138	Asst. Lect. Aqeel Hassan Abdul Kadhim	The Effect of Longitudinal Training Exercises in Developing the Speed-specific Strength and the Skills of Passing and Trapping Football for Youth Players	12

<b>176-152</b>	Prof. Dr. Shaima Sami Shihab Asst. Lect. Firas Munir Khamis	The Effect of Shadow Boxing Exercises in Developing the Right Straight Punch According to the Speed Variable for Female Boxers	<b>13</b>
<b>190-177</b>	Asst. Lect. Wathiq Shaker Prof. Dr. Ammar Jabbar Abbas	The Effect of Skillful Exercises by Visual Interference to Learn the Serving and Smashing Skills for Junior Football Tennis Players	<b>14</b>
<b>205-191</b>	Lect. Mohammed Ismail Mahdi Al- Hadidi	Psychological and Social Compatibility and the Students' Physical Performance	<b>15</b>

## **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. A cheque in (100.000) hundred thousand dinars.
3. A written confirmatory note 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 the researchers' 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 not exceed (15) pages. If you exceed this number of pages, you have to pay (2,500) IQD for each page.
7. Using 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
11. system (The last name of the author : year: page number)
12. The sources must be written at the end of the paper presenting the title the last name of author then the first name.
13. After evaluating and reviewing the paper, a modified version must be handed (if there is any modification remarked by the scientific supervisor)
14. The registered and evaluated papers must be listed publication.
15. The journal apologizes for those papers 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](http://www.sportmag.uodiyala.edu.iq)**

**Emil: [Ammarjabbar76@Gmail.com](mailto:Ammarjabbar76@Gmail.com)**

**Dr. Alaa Khaleaf Hauder**

***Editorship Group***

NO	Name Of Member	Specialism	Character	Workplace
1	Dr Alaa Khaleaf Hauder maheraref@yahoo.com	Physiology	Member	Diyala University
2	Dr. Bashar Gaheb Shihab rafidtennis@gmail.com	Motor learning	Director of edit	Diyala University
3	Prof. Dr. A shraf El Desouky Ahmed	Trainig Physiology	Member	Arab Republic of Egypt/ Mansoura University
4	Dr. Amr Allah Ahmed Abu Al-Einen	"Sports Training Science"	Member	Arab Republic of Egypt / Dean of the College of Physical Education / Mansoura University
5	Dr. Magdi Mahmoud Wakkok	Sports Training Physiology	Member	Arab Republic of Egypt / Tanta University
6	Dr. Abdul Hafez Al-Mabrouk Gwar	Management and Organization	Member	The Libyan Arab Republic / Zaytuna University
7	Dr. Mariam Khalifa Arab	Sports Disability	Member	State of Kuwait / Kuwait University / College of Basic Education
8	Prof. Dr. Maryam Ahmed Abu Aleem	Movement sciences/sports mechanics	Member	The Hashemite Kingdom of Jordan / Yarmouk University
9	Dr. Ammar Ruwab	Physical Activity Techniques	Member	The People's Democratic Republic of Algeria / Mohamed Khider University of Biskra
10	Dr. Hanan Adnan Abaoub	Testing and Measurement	Member	University of Diyala - College of Physical Education and Sports Sciences / Republic of Iraq
11	Assist. Prof. Qahtan Fadel Mohammed	Testing and Measurement	Member	University of Diyala - College of Physical Education and Sports Sciences / Republic of Iraq

**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 17***

***Issue- 63***

***March- 2025***