



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مجلة علوم الرياضة

مجلة علمية محكمة

تصدر عن كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

الرقم الدولي

ISSN-e: 2710 - 5016

ISSN : 2074 - 6032



10.26400/sp/55

المجلد الخامس عشر - العدد 55

آذار - 2023

هيئة التحرير

ت	الأعضاء	التخصص	الصفة	مكان العمل
1	أ.د. ماهر عبد اللطيف عارف	علم الفسلجة	رئيس التحرير	جامعة ديالى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. سنان عباس علي	طرائق تدريس	عضوا	جامعة ديالى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د. سعد منعم الشبخلي	التدريب الرياضي	عضواً	جامعة بغداد -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د. اشرف الدسوقي احمد	فسيولوجيا التدريب	عضوا	جمهورية مصر العربية / جامعة المنصورة
5	أ.د. امرالله احمد ابو العينين	علم التدريب الرياضي	عضواً	جمهورية مصر العربية / عميد كلية التربية الرياضية/ جامعة المنصورة
6	أ.د. مجدي محمود وكوك	فسيولوجيا التدريب الرياضي	عضوا	جمهورية مصر العربية / جامعة طنطا
7	أ.د. عبد الحافظ المبروك غوار	إدارة وتنظيم	عضوا	الجمهورية العربية الليبية/ جامعة الزيتونة
8	أ.د. مريم خليفة عرب	الإعاقة الرياضية	عضوا	دولة الكويت/ جامعة الكويت/ كلية التربية الاساسية
9	أ.د. عمار أبو العلم	البايوميكانيك	عضوا	المملكة الأردنية الهاشمية/ جامعة اليرموك
10	أ.د. عمار رواب	تقنيات النشاط البدني	عضوا	تونس/ جامعة محمد خضير بسكرة
11	أ.د. مجاهد حميد رشيد	تعلم حركي	عضوا	جامعة ديالى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	أ.د. محمد وليد شهاب	قياس واختبار	عضوا	جامعة ديالى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقوم اللغوي: أ.د. ابراهيم رحمن حميد الاركي

جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الانسانية

تسلم البحوث وتثبيت الملاحظات إلكترونياً ویدوياً مع مدير التحرير وسكرتير التحرير

مدير التحرير - أ.د. سنان عباس علي

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

البريد الإلكتروني 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
وأشونونا.

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

رئيس التحرير

أ.د ماهر عبد اللطيف عارف

تعليمات النشر في مجلة علوم الرياضة

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

- يرسل البحث على البريد الالكتروني للمجلة أو تسليم قرص (CD) واحد.
- وصل بمبلغ (100) مائة الف دينار للباحثين من داخل العراق.
- وصل بمبلغ (\$100) مائة دولار للباحثين من خارج العراق.
- وصل بمبلغ (25000) خمسة وعشرون الف دينار للباحثين من داخل العراق عن أجور الاستلال.
- سوف يتم معالجة البحث عن طريق ادخاله ضمن برنامج الاستلال البحثي لمعرفة نسبة الاستلال فيه.
- تعهد خطي من الباحث (الباحثين) بعدم نشر البحث في اي مجلة اخرى او تم استلاله من رسالة ماجستير او اطروحة دكتوراه او الانترنت.
- كتابة عنوان البحث في بداية الصفحة الاولى للبحث ثم اسم الباحث (الباحثين) ومكان العمل والايمل 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 ترقيم اعتيادي 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 وخمسمائة 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.
- تعذر المجلة عن استلام البحوث غير المطابقة للتعليمات في اعلاه.

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

مع الشكر والامتنان

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

إدارة تحرير

مجلة علوم الرياضة

الفهرست

ت	عنوان البحث	اسم الباحث	الصفحة
1	دراسة مقارنة في التوافق المهني لمسؤولي شعب النشاطات الطلابية في الجامعات العراقية	أنغام ليث ميزر يونس الجحيثي أ.م. ثابت إحسان احمد حمودات	16 – 1
2	أثر استراتيجيات ورقة الدقيقة الواحدة في تقليل الاخفاق المعرفي وتحسين الجوانب النظرية والمعرفية في مادة طرائق التدريس للطالبات	أ.م.د. ميساء نديم أحمد الياسين	25 – 17
3	تأثير تمارينات بدنية باستخدام الاثقال في تطوير القوة الخاصة بكرة القدم للاعبين الشباب	م.د محمد هادي جاسم م.د علاء إبراهيم جاسم	33 – 26
4	الادراك الحسي المكاني وعلاقته ببعض المهارات الهجومية للأشبال بكرة	أ.م يوسف عبدالامير درويش آري اكرم ياور أ.د. صادق جعفر محمود	40 – 34
5	تأثير التغذية الراجعة الميكانيكية وفق التحليل الحركي في تطوير الضربة الأمامية والخلفية اللولبية بكرة الطاولة للمتقدمين	م.م. بهلین قادر حمه صالح أ.م.د. توانا وهبي غفور	53 – 41
6	الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بمهارة التهديف في كرة القدم لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	عبّاس فاضل حمّاد د . رولا ناصر الجمل	68 – 54
7	دراسة مستوى الوعي الصحي وعلاقته بمستوى أداء طالبات العاب القوى بقسم التربية البدنية	د. سنابل بدر الخلف د. أمل حادي الشريفي	85 – 69
8	تحديد الدرجات المعيارية لاهم القياسات (الانثروبومترية) لانتقاء لاعبات منتخب التربية بكرة اليد	م.د. عمر رشيد حسين	93 – 86
9	تأثير تمارينات (مركبة لاهوائية) قائمة على التغير بنسبة العمل الى الراحة في عدد من المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب	م.د. زاهد قاسم محمد السامرائي	108 – 94
10	دراسة واقع استخدام نظام النمذجة الحسية وفق التدريس الحس حركي لدى معلمي التربية الرياضية في بعض المدارس الابتدائية بكركوك	م.د سعدالله سعيد مجيد أ.م.د امينة كريم حسين	121 – 109
11	دور درس التربية الرياضية في توعية الطلبة بمخاطر استخدام الانترنت وعلاقته بالتنمر الالكتروني لدى لاعبي ولاعبات منتخبات تربية الرصافة الثالثة	م. د. ابتهسام سليم سالم	149 – 122
12	تأثير استراتيجيات تدريبات (Swolf Race-pace) و (L,F,S) في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والانجاز لسباحة 50 متر حرة، بحث مقارن	م.د الوليد سالم سلطان البصو أ.م.د محمود حمدون يونس م.د علي حامد مرعي خليل	175 – 150

190 – 176	م.م حسين عبد الهادي	تأثير اسلوب التعيينات في الرضا الحركي وتعلم اداء مهارة التصويب من مستوى الكتف بكرة اليد للطلاب	13
203 – 191	هبة محسن محمود اخليف الجبوري أ.م. ثابت إحسان احمد حمودات	دراسة مقارنة في التمكين النفسي من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل	14
212 – 204	م.د. افراح عبدالقادر عباس	أثر استخدام تمرينات لأنواع التحمل الخاص لليد الدافعة في دقة مهارة التصويب للاعبين القوس والسهم للشابات	15
224 – 213	م.م عصام اكرام عباس م.م علي اسماعيل محمد	اثر منهج تعليمي باستخدام الاسلوب التبادلي لتعليم مهارتي المناولة الصدرية والمرتدة بكرة السلة للطلاب	16
237 – 225	م.د محمد غازي سلمان الجميلي	تأثير تدريبات خاصة وفق دوائر تدريبية صغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الضربات الأمامية والخلفية لدى لاعبي الإسكواش	17
258 – 238	أ.م.د. رنا تركي ناجي	ادارة التغيير وعلاقتها بالأداء الوظيفي للمشرفين الفنيين في اقسام النشاط الرياضي لمديريات تربية بغداد	18
278 – 259	م.د ازيد علي حسن	علاقة بعض المتغيرات البايوميكانيكية بدقة الضرب الساحق المستقيم للاعبين نادي بيشمرگه بالكرة الطائرة	19
288 – 279	م. اياد كامل شعلان مدرّب ألعاب سامر سعدون عبدالرضا مدرّب ألعاب نور ماجد خليل	دافعية الإنجاز والثقة بالنفس وعلاقتها بأداء مهارة التهديف للاعبين منتخب جامعة ديالى بكرة قدم صالات	20
305 - 289	م.م منال محمد احمد	تأثير تمرينات خاصة للعروض الرياضية لتنمية قدرات الحس - حركي وتقويم الجمال الحركي لبعض المهارات الاساسية الجمناستك الإيقاعي للطالبات	21
313 – 306	م.د باسم عواد علي م.د مروان عبد الحميد يوسف م.د صلاح هادي حماد	مساهمة بعض القياسات الجسمية بدقة مهارة الطعن بسلاح الشيش لطالبات السنة الثالثة في لعبة المبارزة	22

دراسة مقارنة في التوافق المهني لمسؤولي شعب النشاطات الطلابية في الجامعات العراقية
*A comparative study on the professional compatibility of officials of
the student activities divisions in Iraqi universities*

أ.م. ثابت إحسان احمد حمودات
Prof. Dr. Thabet Ihsan Ahmed
جامعة الموصل
كلية التربية للبنات
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
Mosul University
College of Education for Girls
Department of Physical
Education
and Sports Sciences
dr.thabit.h@uomosul.edu.iq
07701788446

أنغام ليث ميزر يونس الجحيشي
Angam Laith Mazer Younes
جامعة الموصل
كلية التربية للبنات
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
Mosul University
College of Education for Girls
Department of Physical
Education
and Sports Sciences
anghamleith@gmail.com
07706857308

ملخص البحث:

يهدف البحث تعرف التوافق المهني ومستويات ابعاده لمسؤولي شعب النشاطات الطلابية في الجامعات العراقية من وجهة نظرهم. استخدم الباحثين المنهج الوصفي بأسلوب المسح، وتكونت عينة البحث من (151) مسؤولاً موزعين على (37) شعبة للنشاطات الطلابية في الجامعات العراقية. استخدم الباحثين استبانة التوافق المهني المعد من (حمود، 2021)، إذ تكون الاستبانة من (39) فقرة موزعة على (5) أبعاد وهي (العلاقة مع الإدارة، نوع وقيمة العمل، العلاقة مع المسؤول، ظروف العمل، العلاقة مع الزملاء) وبواقع (7، 7، 10، 6، 9) فقرات على التوالي، وتمت الإجابة على فقرات الاستبانة على وفق خمسة بدائل هي (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، تنطبق بدرجة قليلة جداً). وتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام النسبة المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) ومعادلة كرو نباخ الفا ومعادلة جتمان باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) في تحليل البيانات. وتوصل الباحثين إلى امتلاك مسؤولي شعب النشاطات الطلابية في الجامعات العراقية مستويات متباينة بين العالية والعالية جداً من التوافق المهني بأبعاده (العلاقة مع الإدارة، نوع وقيمة العمل، العلاقة مع المسؤول، ظروف العمل، العلاقة مع الزملاء).

Abstract

The research aims to identify the professional compatibility and the levels of its dimensions for officials of the student activities divisions in Iraqi universities from their point of view.

The researchers used the descriptive survey method, and the research sample consisted of (151) officials distributed over (37) divisions of student activities in Iraqi universities.

The researchers used the professional compatibility questionnaire prepared by (Hamoud, 2021), as the questionnaire consisted of (39) items distributed on (5) dimensions, namely (the relationship with management, the type and value of work, the relationship with the official, the working conditions, the relationship with colleagues) and by (7, 7, 10, 6, 9) items, respectively, and the questionnaire items were answered according to five alternatives (applies to a very large degree, applies to a large extent, applies to a moderate degree, applies to a small degree, applies to a very little degree). The data were processed statistically using the percentage, the arithmetic mean, the standard deviation, the simple correlation coefficient (Pearson), the Crow-Nbach alpha equation and the Jutman equation using the statistical program (spss) in data analysis. The researchers concluded that the officials of the student activities divisions in the Iraqi universities have different levels between high and very high levels of professional compatibility in its dimensions (relationship with management, type and value of work, relationship with the official, working conditions, relationship with colleagues).

1- المقدمة:

يعد التوافق المهني حالة من الرضا والقبول عن العمل بصورة اجمالية ومن جميع الوجوه عن ما يحيط بالأعضاء والعاملين من مؤثرات بحثية، والشعور بالأمن والارتياح لتحقيق رغباته وميوله وطموحاته وإحساسه بالنجاح الذي يتمثل في حجم العمل ونوعه، وأن هناك عدة جوانب في الرضا عن العمل تشير للتوافق المهني في مقدمتها زيادة التطوير الذاتي للمؤسسة وثبات الأعضاء والعاملين واستقرارهم فيها ومدى الاستفادة من قدراتهم (القاسم، 2015، 48).

وتعد الجامعات العراقية وكلياتها من المؤسسات ذات المستوى الإداري العالي التي تسعى لتحقيق التوافق المهني لمنتسبيها والذي تعزز من المستويات الأكاديمية الرياضية باعتمادها أنشطة وفعاليات رياضية متنوعة تعكس مدى اهتمام عمداء الكليات بالنشاطات الطلابية الرياضية من خلال مسؤولي الشعب الرياضية في تلك الكليات وفاعليتهم للتناسب التطلعات الرياضية الحديثة للكليات والجامعات والدخول في منافسات وتحقيق الإنجازات، وبخاصة اذا ما اعتمدت على مفاهيم تتناسب مع تطورات الإدارة الرياضية كتطبيق التوافق المهني لمنتسبيها بصورة عامة ولمسؤولي

شعب النشاطات الطلابية بصورة خاصة، وهذا قد يسهم في تحقيق درجات عالية من تطلعات المدراء وتعزيز سلوكهم المهني وشعورهم بالمسؤولية وإيجابيات العمل وتحقيق الفائدة وهذا ما يسمى بالتوافق المهني لمسؤولي الشعب.

وتكمن أهمية التوافق المهني لمسؤولي شعب النشاطات الطلابية في الجامعات العراقية في تأثيره على تطوير العمل والنهوض به من خلال تمتع مسؤولي الشعب الطلابية بتوافقهم مع مهامهم وكلياتهم وبذل كل الطاقات من أجل تطوير والنهوض بكلياتهم وأقسامهم.

تولي الكليات في الجامعات العراقية اهتماما بالموارد البشرية من مسؤولي شعب النشاطات الطلابية وتحقيق توافق مهني لهم لما لهم من أثر في تطوير الأنشطة الرياضية في الكليات وتحقيق الميزة التنافسية، فهي تسعى الى تحقيق توافق مهني لذوي الاختصاص الدقيق من المسؤولين وتضع الأسس والقواعد الملائمة لتصل بالتالي الى توافق مسؤولي شعب النشاطات الطلابية مع مهامهم وبقائهم في كلياتهم.

وباطلاع الباحثين على الأدبيات والدراسات الإدارية يريان من المناسب الوقوف عند حاجة اقسام النشاطات الطلابية ومسؤولي الشعب فيها الى المزيد من الاهتمام بمتطلبات أدائهم لمهامهم وبما يحقق الانسجام والتوافق المهني مع اقسامهم وكلياتهم للوصول الى مستويات أعلى من الإنجاز ببناء علاقات مع الإدارة متمثلة بالكليات وعلاقتهم مع زملائهم في العمل وبيان نوع عملهم وقيمتهم العلمية ودوره في تحقيق الرقي والتطور في الكليات والجامعات. وهذا وفق اعتقاد الباحثين يحقق درجات متباينة من توافقهم المهني في كلياتهم بزيادة ميولهم نحوها وشعورهم بالمسؤولية تجاهها واعتمادهم سلوكيات مهنية وإدارية تتناسب مع الواقع. عليه تتمثل مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل عن مستوى التوافق المهني لمسؤولي شعب النشاطات الطلابية في الجامعات العراقية من وجهة نظرهم؟.

هدف البحث: تعرف التوافق المهني ومستويات ابعاده لمسؤولي شعب النشاطات الطلابية في الجامعات العراقية من وجهة نظرهم.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكونه يتلاءم نوع الدراسة وأهدافها.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

ضم مجتمع البحث مسؤولي شعب النشاطات الطلابية في الجامعات العراقية والبالغ عددهم (234) مسؤولاً موزعين على (37) جامعة تحوي شعبة للنشاطات الطلابية في الجامعات العراقية، وتم اختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل، إذ ضمت جميع مسؤولي شعب النشاطات

الطالبة في الجامعات العراقية، وحصلت الباحثين على (151) استمارة قابلة للتحليل الإحصائي، إذ بلغت نسبة العينة (64.529%) من مجتمع البحث. وكما مبين في الجدول (1)
الجدول رقم(1) توزيع مجتمع البحث وعيناته الاستطلاعية والثبات والتطبيق لمسؤولي شعب
النشاطات الطلابية في الجامعات العراقية

ت	اسم الجامعة	طبيعة الجامعة	المجتمع	العينة	العينة الاستطلاعية	الثبات	عينة التطبيق
1	جامعة الموصل	حكومية	26	26	8	11	7
2	جامعة المثنى	حكومية	3	3		2	1
3	جامعة نينوى	حكومية	2	1		1	0
4	جامعة القاسم الخضراء	حكومية	8	6		4	2
5	الكوفة	حكومية	26	15		10	5
6	جامعة الحمدانية	حكومية	1	1		0	1
7	جامعة جابر بن حيان	حكومية	4	1		1	0
8	كلية التراث الجامعة	أهلية	3	3		2	1
9	الجامعة التقنية الوسطى	حكومية	17	5		3	2
10	تكريت	حكومية	30	20		15	5
11	جامعة الكرخ للعلوم	حكومية	1	1		1	0
12	كلية الامام الكاظم ع	حكومية	3	3		2	1
13	تلعفر	حكومية	2	1		1	0
14	البصرة	حكومية	4	3		2	1
15	ديالى	حكومية	17	12		8	4
16	سومر	حكومية	3	3		2	1
17	القادسية	حكومية	25	14		10	4
18	التفنية الشمالية	حكومية	13	11	2	6	3
19	جامعة الكفيل	أهلية	1	1		1	0
20	جامعة البيان	أهلية	1	1		1	0
21	كلية المأمون الجامعة	أهلية	6	2		1	1
22	كلية القلم الجامعة	أهلية	3	1		1	0
23	جامعة وارث الأنبياء	أهلية	2	1		1	0
24	كلية المصطفى الجامعة	أهلية	3	3		2	1
25	كلية النسور الجامعة	أهلية	4	1		1	0
26	كلية المستقبل الجامعة	أهلية	4	1		1	0
27	كلية الحكمة الجامعة	أهلية	1	0		0	0
28	كلية الكنوز الجامعة	أهلية	1	0		0	0

0	1	1	4	أهلية	كلية الرافدين الجامعة	29
0	1	1	1	أهلية	كلية الحدباء الجامعة	30
0	1	1	4	أهلية	جامعة المعقل	31
0	1	1	1	أهلية	جامعة اهل البيت	32
0	1	1	3	أهلية	جامعة العين	33
0	1	1	1	أهلية	كلية الزهراوي الجامعة	34
1	2	3	4	أهلية	كلية العمارة الجامعة	35
0	1	1	1	أهلية	الكتاب	36
0	1	1	1	أهلية	كلية مدينة العلم الجامعة	37
41	100	10	151	234	المجموع الكلي	
17.521	42.735	%4.273	64.529		النسبة المئوية	
%	%	%	%			

2-3 أداة البحث:

استخدم الباحثين استبانة التوافق المهني المعد من (حمود، 2021)، إذ تكونت الاستبانة من (39) فقرة موزعة على (5) أبعاد وهي (العلاقة مع الإدارة، نوع وقيمة العمل، العلاقة مع المسؤول، ظروف العمل، العلاقة مع الزملاء) وبواقع (7، 7، 10، 6، 9) فقرات على التوالي، وتمت الإجابة عن فقرات الاستبانة على وفق خمسة بدائل هي (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، تنطبق بدرجة قليلة جداً). وتم إجراء بعض التعديلات الطفيفة عليه بما يناسب عينة الدراسة الحالية، ومن ثم التحقق من صدقه الظاهري وثباته وكالاتي:

2-3-1 الصدق الظاهري:

بعد إعداد فقرات الاستبانة البالغ عددها (39) فقرة وصياغتها بصورتها الأولية، عرضت على عدد من الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية والإدارة والتنظيم كما في ملحق (1) لغرض تقويم الاستبانة والحكم على مدى صلاحية الفقرات والأبعاد ومدى ملاءمة الفقرات للأبعاد وأجراء التعديلات اللازمة والمناسبة من خلال (حذف أو إعادة صياغة للفقرات) وبما يتلاءم وموضوع البحث، فضلاً عن ذكر صلاحية بدائل الإجابة المقترحة، وكذلك بالنسبة للأوزان والدرجات وإبداء الآراء والمقترحات حول الاستبانة بشكل عام. ويقصد بصدق الاختبار أن يقيس الاختبار ما وضع لأجله (أبو مغلي وسلامة، 2010، 41)، ويعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق الاستبانة، إذ يشير (عويس، 1999) إلى أنه يمكن أن نعد الاختبار صادقاً بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء (عويس،

1999، 55). وتم الإبقاء على الأبعاد وتعديل بعض الفقرات ووفقاً لتطابق آراء الخبراء، وحصلت الباحثين على نسبة تراوحت ما بين (85-100%) من اتفاق الخبراء، وقد تم إجراء التعديلات بعد حصول الباحثين على اتفاق (20) من آراء الخبراء، لأنها تمثل أكثر من نسبة (75%) وكما في الجدول رقم (2) الآتي: وكما في الجدول (2) الآتي:

الجدول رقم (2) استبانة التوافق المهني ومطابقة آراء الخبراء حول قبول الفقرات أو رفضها

ت	التوافق المهني	تسلسل العبارات	عدد الموافقين	عدد الراضون	نسبة الاتفاق
1	العلاقة مع الإدارة	1، 3، 4، 5	18	2	90%
		2، 6، 7	19	1	95%
2	نوع وقيمة العمل	2، 3، 4، 5، 6، 7	20	-	100%
		1	18	2	90%
3	العلاقة مع المسؤول	1، 2، 4، 5، 7، 8	18	2	90%
		3، 6، 9، 10	17	3	85%
4	ظروف العمل	1، 2، 5	17	3	85%
		3، 4، 6	20	-	100%
5	العلاقة مع الزملاء	1، 2، 4، 5، 7، 9	18	2	90%
		3، 6، 8	19	1	95%

يتبين من الجدول رقم (2) الإبقاء على جميع فقرات الاستبانة الحاصلة على مطابقة آراء الخبراء، عليه تم الاستقرار على (39) فقرة موزعة على (5) أبعاد وهي (العلاقة مع الإدارة، نوع وقيمة العمل، العلاقة مع المسؤول، ظروف العمل، العلاقة مع الزملاء) وبواقع (7، 7، 10، 6، 9) فقرات على التوالي، وتمت الإجابة عن فقرات الاستبانة على وفق خمسة بدائل (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، تنطبق بدرجة قليلة جداً) وتحمل الأوزان الآتية وعلى التوالي (5، 4، 3، 2، 1)، كما في الملحق رقم (2).

2-3-2 ثبات الاستبانة:

"كلما تذبذبت النتائج انخفض ثبات المقياس ولم يعد ميزاناً حساساً وقادراً على الكشف عن الفروق الحقيقية بين الأفراد في السمة أو الخاصية التي توضع موضع القياس بدرجة كافية" (ميخائيل، 2001، 268). ولغرض الحصول على الثبات استخدمت طريقتان، الأولى هي طريقة التجزئة النصفية وتسمى بمعامل الثبات بطريقة الأنصاف أو معامل الثبات الداخلي (زكريا وآخرون، 2002، 144)، وتم تصحيح (100) استمارة و(39) عبارة لاستبانة التوافق المهني، قسمت على نصفين: النصف الأول، يمثل العبارات ذات التسلسلات الفردية، والنصف الثاني يمثل العبارات ذات التسلسلات الزوجية بحيث أصبح لكل فرد درجتان فردية وزوجية، وتم إيجاد معامل الثبات من خلال معامل ارتباط بيرسون بين درجات نصفي الاختبار، إذ بلغت قيمة الارتباط بين نصفي

الاختبار للاستبيان (0.946). ويشير (أبو حطب وآخرون، 1993) إلى "أن الارتباط بين درجات كل من نصفي الاختبار يعدّ بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط وليس للاختبار ككل" (أبو حطب وآخرون، 1993، 116). ولكي نحصل على معامل ثبات المقياس ككل تم استعمال معادلة جتمان، إذ بلغ الثبات الكلي للاستبيان التوافق المهني (0.943) وباستعمال معادلة سبيرمان براون بلغ الثبات (0.998). أما الطريقة الثانية فهي طريقة معامل ألفا، حيث يؤكد (النبهان، 2004، 248) على أن طريقة معامل ألفا "تتمتع بأهمية خاصة كونها تستعمل في حساب معامل ثبات الاختبارات المقالية والموضوعية" وعبارات الاستبانة التي تتطلب إجابتها الاختيار من بين بدائل متعددة، وتكون قيمتها متدرجة من (1 إلى 5) مثلاً " (علام، 2006، 100)، إذ بلغت قيمة معامل ثبات ألفا للاستبيان التوافق المهني (0.968). وبهذا تعد معاملات ثبات جيدة، إذ يشير (أبو حويج، 2002، 68) إلى أنه "يتراوح معامل الارتباط لثبات الاختبار ما بين (0.70 إلى 0.90)"، وحسبما أشار إليه كل من (سماره وآخرون، 1989، 120) و(عودة والخليلي، 2000، 146). وبذلك تعد الأداة ثابتة.

2-3-3 وصف الاستبانة بصيغته النهائية

بعد التحقق من الخصائص القياسية المتمثلة بمؤشرات الصدق والثبات أصبح استبانة التوافق المهني لمسؤولي شعب النشاطات الطلابية في الجامعات العراقية من وجهة نظرهم جاهزاً بصيغته النهائية، إذ تكونت استبانة التوافق المهني من (39) فقرة موزعة على (5) أبعاد وهي (العلاقة مع الإدارة، نوع وقيمة العمل، العلاقة مع المسؤول، ظروف العمل، العلاقة مع الزملاء) وبواقع (7، 7، 10، 6، 9) فقرات على التوالي، وتكون أقل درجة ممكنة للمقياس (39) درجة، وأعلى درجة له (195)، ووضعت أمام كل فقرة خمسة بدائل وهي (تتطبق بدرجة كبيرة جداً، تتطبق بدرجة كبيرة، تتطبق بدرجة متوسطة، تتطبق بدرجة قليلة، تتطبق بدرجة قليلة جداً) وتحمل الأوزان الآتية وعلى التوالي (5، 4، 3، 2، 1) وكما موضح في الجدول رقم (3).

الجدول رقم (3) تسلسل فقرات أبعاد استبانة التوافق المهني

أبعاد التوافق المهني	عدد الفقرات	تسلسل الفقرة في المقياس
العلاقة مع الإدارة	7	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7
نوع وقيمة العمل	7	8، 9، 10، 11، 12، 13، 14
العلاقة مع المسؤول	10	15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24
ظروف العمل	6	25، 26، 27، 28، 29، 30
العلاقة مع الزملاء	9	31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39

وبذلك أصبحت الاستبانة بصورتها النهائية جاهزة للتطبيق على عينة البحث وكما موضح

في الملحق رقم (2).

2-3-4 التطبيق النهائي للاستبيان

تم تطبيق استبانة التوافق المهني لمسؤولي شعب النشاطات الطلابية في الجامعات العراقية إذ بلغت عينة التطبيق (41) مسؤولاً بعد تزويدهم بالتعليمات حول كيفية الإجابة على الاستبانة وتأكيد موضوعية الإجابة وقد امتدت مدة التطبيق ما بين 2022/12/18 الى 2023/1 /10 وكما مبين في استمارة تطبيق الاستبانة الملحق رقم (2).

وتم تقسيم مستويات الإجابة للبعد اعتماداً على الدراسات المشابهة في هذا المجال ومنها دراسة (الكواز وآخران، 2010، 499) ودراسة (الربيعي، 2013، 88)، ودراسة (باقر، محمد علي، 2013، 60)، ودراسة (المولى، 2015، 98)، ودراسة (حمودات، 2017، 122) ودراسة (الحسو، 2021، 66) ودراسة (النعمي، 2022، 53) ودراسة (الشرفاني، 2022، 46) ودراسة (العنزي، 2022، 47) ودراسة (الراوي، 2023، 52) وكما في الجدول (4).

الجدول (4) تقسيم مستويات الإجابة للبعد

ت	الفئات	المستوى
1	80 % فأكثر	عالٍ جداً
2	من 70% - أقل من 79%	عالٍ
3	من 60% - أقل من 69%	متوسط
4	من 50% - أقل من 59%	منخفض
5	أقل من 50%	منخفض جداً

2-5 الوسائل الاحصائية

من اجل الوصول إلى تحقيق أهداف الدراسة الحالية استعان الباحثين بالحقيبة الاحصائية (SPSS) وهي متمثلة بالنسبة المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) ومعادلة كرو نباخ الفا ومعادلة جتمان.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج ومناقشتها على وفق البحث: تعرف التوافق المهني ومستويات ابعاده لمسؤولي شعب النشاطات الطلابية في الجامعات العراقية من وجهة نظرهم.

الجدول رقم (5) مستوى التوافق المهني وأبعاده لمسؤولي شعب النشاطات الطلابية

مسؤولي شعب النشاطات الطلابية				التوافق المهني
المستوى	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
عالٍ	72.122%	6.019	25.243	العلاقة مع الإدارة
عالٍ	78.605%	4.296	27.512	نوع وقيمة العمل
عالٍ	75.608%	8.216	37.804	العلاقة مع المسؤول

ظروف العمل	21.341	4.31	%71.136	عالٍ
العلاقة مع الزملاء	37.146	5.289	%82.546	عالٍ جداً
الكلّي	149.048	23.252	%76.434	عالٍ

يتبين من الجدول رقم (5) أن الأوساط الحسابية لأبعاد التوافق المهني (العلاقة مع الإدارة، نوع وقيمة العمل، العلاقة مع المسؤول، ظروف العمل، العلاقة مع الزملاء) لعمداء الكليات من وجهة نظر مسؤولي شعب النشاطات الطلابية في الجامعات العراقية بلغت على التوالي (25.243 ، 27.512 ، 37.804 ، 21.341 ، 37.146) وبمستوى عالٍ للأبعاد (العلاقة مع الإدارة، نوع وقيمة العمل، العلاقة مع المسؤول، ظروف العمل) وبنسب مئوية على التوالي (72.122 ، 78.605 ، 75.608 ، 71.136) وبمستوى عالٍ جداً لبعدها (العلاقة مع الزملاء) وبنسبة مئوية بلغت (82.546)، والمستوى بشكل عام عالٍ وبوسط حسابي قدره (149.048) وبنسبة مئوية بلغت (76.434).

ويرى الباحثان أن الوصول إلى المستوى العالي من التوافق المهني يرجع إلى أهميته في حياة مسؤولي شعبة النشاط الطلابي والعمداء في مؤسسات الدولة باعتباره عملية ديناميكية مستمرة يقوم بها مسؤولي شعبة النشاط الطلابي لكي يتمكن من سد حاجاته وتحقيق الأهداف وذلك بتحقيق التكيف والانسجام بينه وبين البيئة المهنية التي يعمل بها ومما لاشك فيه فإنه لا بد من تحقيق أكبر قدر ممكن من التوافق المهني في المؤسسة لأن المسؤول يقضي معظم وقته في عمله لأن العمل من أهم ما يبرز المكانة والقيمة ويعود بالنفع للمجتمع وهو التلاؤم المستمر للمسؤول مع ظروف بيئته المهنية ومتطلباتها مادية كانت أو اجتماعية وذلك بالتوافق بين خصائصه الشخصية وطبيعة العمل وظروفه وعلاقاته بالعاملين معه للوصول إلى حالة توازن.

وأن ظهور مستوى عالٍ في بعد العلاقة مع الإدارة إذ يشعر عميد الكلية مسؤول شعبة النشاط الطلابي بالتقدير الذاتي من خلال إنجازاته وتقييم نتائج عمله وكذلك السماح لمسؤولي شعبة النشاط الطلابي بالتجديد والابتكار، وكذلك ظهور مستوى عالٍ من نوع وقيمة العمل من خلال طبيعة العمل الذي يقوم بها مسؤول شعبة النشاط الطلابي الذي يتناسب مع قدرته واكتساب خبرات جديدة وتنمية مهاراته من خلال الممارسة والعمل، وأن ظهور مستوى عالٍ في بعد العلاقة مع المسؤول يتم من خلال الشعور الإيجابي الذي يمنحه العميد لمسؤولي شعبة النشاط الطلابي ويعامله بطريقة إيجابية أثناء إداء العمل والتعامل الحسن وكذلك عدالة وموضوعية العميد في تعامله مع مسؤولي شعبة النشاط الطلابي. وظهر مستوى عالٍ في بعد ظروف العمل يكون من خلال تقدير العميد لظروف المسؤول الخاصة وبشارك في حل مشكلاته الفنية وتلاؤم ظروف العمل المادية مع الظروف الخاصة بالمسؤول. وظهر مستوى عالٍ جداً في بعد العلاقة مع الزملاء تكون من خلال شعور مسؤولي شعبة النشاط الطلابي بالهدوء والاحترام والانتقادات البناءة

والتعاون والمساعدة في حل المشكلات وخلق علاقات اجتماعية إيجابية بينه وبين الزملاء في العمل.

4- الخاتمة:

يمتلك مسؤولو شعب النشاطات الطلابية في الجامعات العراقية مستويات متباينة بين العالية والعالية جدا من التوافق المهني بأبعاده (العلاقة مع الإدارة، نوع وقيمة العمل، العلاقة مع المسؤول، ظروف العمل، العلاقة مع الزملاء). ويوصي الباحثين إقامة دورات تطويرية تزيد من التوافق المهني لمسؤولي شعب النشاطات الطلابية في مهامهم وواجباتهم وتحثهم على تقديم المزيد من العطاء، وتعزيز اهتمام الجامعات العراقية بتحقيق أعلى مستويات للتوافق المهني لمسؤولي شعب النشاطات الطلابية في مهامهم وبيان أهميتها من خلال عقد ندوات وورش عمل تنقيفية، وإجراء أبحاث ودراسات تعنى بالتوافق المهني لمؤسسات ومنظمات ولعينات رياضية أخرى.

المصادر:

- أبو حطب، وآخران (1993): التقويم النفسي، ط3، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- أبو حويج، مروان وآخران (2002): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، عمان.
- أبو مغلي، سمير وسلامة، عبد الحافظ (2010): القياس والتشخيص في التربية الخاصة، دار اليازوري للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- باقر، محمد علي (2013): دراسة تحليلية لواقع الاستثمار والتمويل في بعض الأندية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل.
- الحسو، حنين صلاح سالم (2021): القدرات الديناميكية ودورها في التميز المؤسسي للاتحادات الرياضية المركزية والأندية الممتازة في إقليم كردستان العراق من وجهة نظر أعضاء هيئاتها الإدارية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية للبنات، جامعة الموصل.
- حمود، دريد حمود عباس (2021): الإبداع الوظيفي والإلتزام التنظيمي وعلاقتهما بالتوافق المهني للمشرفين الفنيين في قسم النشاط الرياضي والمدرسي لمنطقة الفرات الأوسط، إطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل.
- حمودات، ثابت احسان (2017): التوجه الاستراتيجي لوزارة الشباب والرياضة واللجنة الاولمبية الوطنية العراقية في ضوء الامكانات المادية والبشرية من وجهة نظر رؤساء الاندية الرياضية والاتحادات الرياضية المركزية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.

- الحياي، عبد القادر محمود قادر علي (2013): دور الدعم التنظيمي في التوافق المهني للاتحادات الرياضية الفرعية العراقية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- الراوي، عمر عبد الكريم شعبان (2022): دور مداخل التميز التنظيمي والتميز المؤسسي في السلوك الاستباقي لدى الرياضيين العراقيين الرواد، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
- الربيعي، محمد مقداد (2013): قيادة التمكين لتدريسي التربية الكشفية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لطلبتهم في كلية وأقسام التربية الرياضية بجامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- رياض، سعد (2005): الصحة النفسية للعمال، ط1، دار الكلمة للنشر، مصر.
- زكريا، محمد الظاهر، وآخرون (2002): مبادئ القياس والتقويم في التربية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- سماره، عزيز وآخرون، (1989): مبادئ القياس والتقويم في التربية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الشرفاني، فرح فارس إدريس محمد (2022): نسبة مساهمة القيادة التبادلية في التوازن التنظيمي لكليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر أعضاء الهيئات التدريسية في الجامعات العراقية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية للبنات، جامعة الموصل.
- علام، صلاح الدين محمود (2006): الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- عودة، أحمد سليمان، والخليبي، خليل يوسف، (2000): "الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية"، دار الفكر، عمان، الأردن.
- عويس، خير الدين علي أحمد (1999): دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- العنزي، مريم اياد عبد الله (2022): الحوكمة الإدارية ودورها في الاستغراق الوظيفي لدى أعضاء الهيئات التدريسية في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية للبنات، جامعة الموصل.
- القاسم، مبروك (2015): الانهك النفسي، كلية الآداب، ط2، جامعة الأردن .

- الكواز، عدي غانم واخران (2010): الضغوط المهنية لدى مديري واعضاء منتديات الشباب في محافظة نينوى، مجلة ابحاث التربية الاساسية، المجلد(9)، العدد (4).
- المولى، مثنى حازم (2015): الخصائص الريادية وفق بعض المتغيرات الشخصية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية من وجهة نظر مدراء المدارس، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ميخائيل، أمطانيوس (2001): "القياس والتقويم في التربية الحديثة، مطبعة نفحة أخوان، دمشق، سوريا.
- النبهان، موسى (2004): "أساسيات القياس في العلوم السلوكية"، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
- النعيمي، عبير وعد الله بكر محمود (2022): تحديد الكفاءات الجوهرية بدلالة تأثيرها بالقدرات الديناميكية لرؤساء الأندية الرياضية في محافظة نينوى من وجهة نظر أعضاء هيئاتها الإدارية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية للبنات، جامعة الموصل.

الملاحق

ملحق (1) أسماء السادة الخبراء والمحكمين حول تحديد صلاحية أبعاد وفقرات استبانة التوافق

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. وليد خالد همام	أستاذ	إدارة وتنظيم	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل
2	د. رياض أحمد اسماعيل	أستاذ	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
3	د. عدي غانم الكواز	أستاذ	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
4	د. خالد اسود لايع	أستاذ	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى
5	عامر حسين علي	أستاذ	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء
6	د. خالد محمود عزيز	أستاذ مساعد	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
7	د. بثينة حسين علي	أستاذ مساعد	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
8	د. محمد ذاكِر سالم	أستاذ مساعد	إدارة وتنظيم	قسم النشاطات الطلابية / جامعة الموصل

9	بهاء حيدر فليح	أستاذ مساعد	إدارة وتنظيم	قسم النشاطات الطلابية / جامعة القادسية
10	عبد الحكيم مصطفى رسول	أستاذ مساعد	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين - أربيل
11	د. سهام حمود صابط	أستاذ مساعد	إدارة وتنظيم	وزارة التربية / المديرية العامة لتربية البصرة
12	ا.م.د. ثامر حماد رجه	أستاذ مساعد	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
13	سهير متعب مناف جاسم	أستاذ مساعد	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
14	خلود حميد عباس	استاذ مساعد	إدارة وتنظيم	وزارة التربية
15	د. أحمد رعد إبراهيم	أستاذ مساعد	إدارة وتنظيم	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل
16	د. ياسين علي خلف	أستاذ مساعد	الإدارة والتنظيم	جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
17	د. مثنى حازم نايف	مدرس	إدارة وتنظيم	مديرية تربية نينوى
18	د. احمد حسين جاسم	مدرس	إدارة وتنظيم	قسم النشاطات الطلابية / جامعة الموصل
19	د. محمد خالد احمد	مدرس	إدارة وتنظيم	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل
20	د. ياسر بازل محمد	مدرس	إدارة وتنظيم	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل

الملحق (2)

الصيغة النهائية استبانة التوافق المهني

السيد مسؤول شعبة النشاط الطلابي المحترم ..

تحية طيبة:

يروم الباحثين القيام بالبحث الموسوم " دراسة مقارنة في التوافق المهني لمسؤولي شعب النشاطات الطلابية في الجامعات العراقية" ولغرض تحقيق هدف البحث ترحو الباحثة تعاونكم من خلال الإجابة عن المقياسين بدقة وموضوعية بوضع علامة (√) في المجال المخصص، علما أن الإجابة الصحيحة هي التي تتفق مع آرائك الشخصية. ولا داعي لذكر الاسم شاكرًا تعاونكم

الجامعة:..... المنصب:..... مكان العمل (الكلية ان وجد):.....

مدة الخدمة:

أقل من (5) سنوات من (5) الى (10) سنوات من (11) الى (15) سنة
من (16) الى (20) سنة اكثر من (20) سنة
التوافق المهني: هو حالة ما تربط بين الفرد وعمله مما يؤدي الي حالة من الرضا دور الذي يقوم به الفرد ومن خلاله يشعر بالأمان والاستقرار في عمله (رياض، 2005، 15) نقلا عن (الحيالي، 2013، 25).

ت	الفقرة	تنطبق بدرجة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
1	يتيح عميد الكلية الفرصة أمام مسؤول النشاط الطلابي لتقييم نتائج عمله.					
2	يشعر عميد الكلية مسؤول النشاط الطلابي بالتقدير الذاتي من خلال إنجازاته للعمل					
3	يكافئ عميد الكلية مسؤول النشاط الطلابي مقابل الإداء الجيد الذي أنجزه					
4	يتيح عميد الكلية الفرص أمام مسؤول النشاط الطلابي للتجديد والابتكار					
5	يتيح عميد الكلية الوقت الكافي لمسؤول النشاط الطلابي للعمل بالتواجد مع عائلته					
6	يحصل مسؤول النشاط الطلابي على مزايا وظيفية تتلاءم والجهد الذي يقدمه.					
7	يتيح عميد الكلية الفرص أمام مسؤول النشاط الطلابي لاكتساب مهارات جديدة من خلال المشاركة في الدورات					
8	طبيعة العمل الذي يقوم به مسؤول النشاط الطلابي تتناسب مع قدراته					
9	تتاح لمسؤول النشاط الطلابي الفرصة في اكتساب الخبرة المتاحة في العمل					
10	تتناسب الفرص لمسؤول النشاط الطلابي لتنمية مهاراته من خلال ممارسته للعمل					
11	ينتاب مسؤول النشاط الطلابي احساس ايجابي تجاه قرار بالترشيح للعنوان مدير النشاط الطلابي.					
12	تتوافر فرص لمسؤول النشاط الطلابي لاختيار سبل التغيير نحو الأفضل					

ت	الفقرة	تنطبق بدرجة			
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة جداً
13	يشعر مسؤول النشاط الطلابي بالحيوية والنشاط في أثناء فترات الدوام				
14	يضبط مسؤول النشاط الطلابي انفعالاته السلبية في أثناء فترات الدوام.				
15	يتعامل عميد الكلية مع مسؤول النشاط الطلابي بطريقة ايجابية أثناء ادائه للعمل				
16	العلاقة الحسنة بين عميد الكلية ومسؤول النشاط الطلابي في العمل				
17	يوضح عميد الكلية لمسؤول النشاط الطلابي بضرورة الاستمرار في عمله بنشاط				
18	يثمن عميد الكلية أداء مسؤول النشاط الطلابي المتميز في العمل				
19	يشعر مسؤول النشاط الطلابي بعدالة وموضوعية عميد الكلية في التعامل معه				
20	يفهم مسؤول النشاط الطلابي بأن عميد الكلية يقدر الظروف الخاصة به.				
21	يساهم عميد الكلية في حل المشكلات الفنية المتعلقة بمسؤول النشاط الطلابي في الكلية.				
22	يحترم عميد الكلية آراء مسؤول النشاط الطلابي ومقترحاته				
23	يتقبل عميد الكلية النقد البناء				
24	يتشارك مسؤول النشاط الطلابي مع عميد الكلية في اتخاذ القرارات المتعلقة بالكلية				
25	تتلاءم ظروف العمل المادية مع عمل مسؤول النشاط الطلابي.				
26	يرضى مسؤول النشاط الطلابي عن عدد ساعات العمل في وظيفته مقارنة بساعات المشابهة في الوظائف الأخرى.				
27	تتاح الفرص لمسؤول النشاط الطلابي لتجريب وسائل جديدة لأداء أفضل				
28	يناسب لمسؤول النشاط الطلابي عدد ساعات الدوام التي يتطلبها العمل				
29	يشعر مسؤول النشاط الطلابي بالتعب والانهك الشديد نهاية الدوام				

ت	الفقرة	تنطبق بدرجة			
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة جداً
30	يعتقد مسؤول النشاط الطلابي ان مؤهلات الكلية مهيئة لتنفيذ المنهاج الرياضي				
31	يقتنع مسؤول النشاط الطلابي بالتقدير الذي يحصل عليه من الزملاء				
32	يقدر الزملاء الجهد الذي يبذله مسؤول النشاط الطلابي				
33	للزملاء أسلوب مناسب لمساعدة مسؤول النشاط الطلابي في المواقف الصعبة				
34	يشعر مسؤول النشاط الطلابي بالهدوء في تعامله مع زملاء العمل				
35	يتبادل مسؤول النشاط الطلابي مشاعر الاحترام الصادرة من زملاء العمل				
36	يتقبل مسؤول النشاط الطلابي الانتقادات البناءة من الزملاء				
37	يقدر مسؤول النشاط الطلابي التعاون البناء للزملاء في الكلية.				
38	يتمكن مسؤول النشاط الطلابي من حل المشكلات مع الزملاء.				
39	يتمكن مسؤول النشاط الطلابي من خلق علاقات اجتماعية مع الزملاء				

أثر استراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة في تقليل الإخفاق المعرفي وتحسين الجوانب النظرية

والمعرفية في مادة طرائق التدريس للطالبات

أ.م.د. ميساء نديم أحمد الياسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

جامعة بغداد

الكلمات المفتاحية: استراتيجية، ورقة الدقيقة الواحدة، الإخفاق المعرفي، طرائق التدريس.

الملخص:

للتحقق من تأثير استراتيجية الدقيقة الواحدة في تقليل الإخفاق المعرفي وتحسين الجوانب النظرية والمعرفية في مادة طرائق التدريس استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة من طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد بلغت (30) طالبة، وبعد تطبيق التجريبية والاختبارات القبليّة والبعديّة ومعالجة النتائج توصلت الباحثة إلى أهم الاستنتاجات ومنها: لاستراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة والطريقة المتبعة من قبل مدرسة المادة تأثير فعال في تقليل الإخفاق المعرفي وتحسين الجوانب النظرية والعملية لمادة طرائق التدريس لدى الطالبات. وهذا ما أظهرته الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة. تفوق أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعديّة.

توصي الباحثة بما يأتي: ضرورة استخدام استراتيجيات التعلم النشط ومنها استراتيجية الورقة الدقيقة الواحدة في تقليل الإخفاق المعرفي لدى الطالبات وتعلم مهارات طرائق التدريس لديهن. وضرورة إجراء بحوث مشابهة تتناول جوانب الإخفاق المعرفي للمراحل الأخرى ولمهارات الأساسية لبقية المواد

The impact of the one-minute paper strategy in reducing cognitive failure and improving the theoretical and cognitive aspects of the subject of teaching methods for female students

Maysa Nadim Ahmed Al-Yassin

College of Physical Education and Sports Sciences for Girls
Baghdad University

Keywords: strategy, one-minute paper, cognitive failure, teaching methods.

Summary:

To verify the effect of the one-minute strategy in reducing cognitive failure and improving theoretical and cognitive aspects in the subject of teaching methods, the researcher used the experimental approach with the design of the experimental and control groups on a sample of second-stage female students at the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls, University of Baghdad, amounting to (30) students, and after applying the experimental The pre and post tests and the treatment of the results, the researcher reached the most important conclusions, including: The

one-minute paper strategy and the method used by the subject school have an effective effect in reducing cognitive failure and improving the theoretical and practical aspects of the subject of teaching methods among female students. This was shown by the differences between the pre and post tests of the experimental and control groups. The experimental group outperformed the control group in the post tests.

1- المقدمة:

لقد شمل التطور العلمي ظهور أفكار جديدة وإستراتيجيات طرحت على الساحة جعلت من المدرس المسؤول أكثر أهمية في إدارة عملية التعلم ونتيجة لكون المتعلمين لا يستجيبون لعملية التعليم بطريقة واحدة بسبب الفروق الفردية بينهم، وأنها تميل إلى جعل الطالب هو محور العملية التعليمية، لذا أصبح من الضروري استخدام إستراتيجيات جديدة للتعلم لمراعاة هذه الفروق وهذا لا يتم إلا بالكشف عن إمكانيات المتعلمين وقدراتهم الفكرية والإدراكية والنفسية وغيرها التي على أساسها يصنفون ومن ثم يتم اختيار الإستراتيجية الملائمة لهم وصولاً إلى الهدف المطلوب .

ان استراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة تعد من الإستراتيجيات الحديثة التي تركز على السلوكيات والعمليات الفكرية الموجهة لأداء مهمة ذات متطلبات عقلية معرفية، ولها أهمية كبيرة إذ إنها توفر للمدرس قدرة يمكن من خلالها التحكم في ردود فعل الطالبات في الوقت المناسب والاستثمار الحد الأدنى من الوقت والطاقة، بسؤال الطالبات عن ما يعدونه أكثر الأشياء المهمة التي يتعلمونها، وما الأسئلة الصعبة التي تواجههم وتمكن المدرس من التحقق بسرعة مما يتعلمه الطالبات من الخبرات التعليمية التي يمرون بها.

إن إجابات الطالبات تساعد المدرس على تحديد ما إذا كانت هناك حاجة لأية تصحيحات في منتصف الدرس أو اجراء تغييرات في عرض الخبرات التعليمية. (زاير سماء، 2012، 22) وهي من الاستراتيجيات الفعالة جداً التي تعمل على تطوير طرائق التدريس، وتستند ورقة الدقيقة الواحدة إلى الأسئلة التي تقدم للمتعلم (الطالبات) وهي أداة فعالة من أدوات التعلم النشط، إذ تعد الأسئلة التعليمية إحدى أدوات التواصل الرئيسية بين المدرس وطلابه، وهي أدوات للحوار والمناقشة الرئيسية، كما إنها وسيلة للتقويم البنائي، إذ إنها تعين المدرس على معرفة تمكن طلابه من تحقيق أهدافه التي خطط لها . (الخليلي، 1991، 522)

يعد إخفاق الفرد في تذكر معلومة ما، أو إخفاقه في تأدية استجابة ملائمة لمثير معين، غالباً ما يرتبط بإخفاقات معرفية في مجالات أخرى، كالإدراك والتحليل اللذين يشكلان عاملاً أساسياً في إنتاج الاستجابة، ويمكن أن يعمل كمؤشر لقدرة معالجة المعلومات لدى الفرد ويمكن لذلك أن يؤثر في أداء الفرد للمهمة. إذ يرى مارتن إن الإخفاق المعرفي أخطاء تعيق الفرد عن انجاز قضية، أو مهمة اعتاد القيام بها في أوقات أخرى، بسهولة ويسر. (Marten, 1983, P.97).

ويتمثل الإخفاق المعرفي في مشاكل في الانتباه والتركيز والذاكرة التي تعبر بشكل فعلي عن الأخطاء المعرفية، وتكرر هذه الحالات والمشاكل وقد تزداد تحت وقع ظروف معينة كالضوضاء والإجهاد. (Macpueen&et.al,2002,p.251-258).

وتعد هذه الدراسة محاولة علمية لدراسة تأثير إستراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة في تعزيز الجوانب المعرفية لمادة طرائق التدريس لدى الطالبات لما لها من أهمية في حياتهم المهنية مستقبلاً. وأنها ستضيف إلى العملية التعليمية في المجال الرياضي طرائق وأساليب تعتمد على الطالب للوصول إلى الحلول عن طريق إثارة تفكيره وخياله وتوسيع آفاق تفكيره وآرائه الخاصة وتحسين مدركاتهم المعرفية وتقليل الإخفاق المعرفي لديهم.

وتتركز مشكلة البحث إن بعض المدرسين لا يزال يستخدم الطرائق والأساليب التدريسية المتبعة التي تعتمد على الشرح والتوضيح والعرض من جانبه فقط. فضلاً عن استخدامهم الإستراتيجيات والطرائق والأساليب التدريسية الحديثة بشكل غير دقيق وعلمي بما يتناسب وقابليات الطالبات ومستواهن واختيارهن الفعاليات الملائمة للطريقة أو الأسلوب المستخدمه.

ويمكن تحديد مشكلة البحث بالإجابة عن التساؤل الآتي: هل هناك أثر لاستراتيجية ورقة

الدقيقة الواحدة في تقليل الإخفاق المعرفي في مادة طرائق التدريس للطالبات؟

ويهدف البحث إلى تعرف تأثير استراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة في تقليل الإخفاق المعرفي في

مادة طرائق التدريس من الجانبين النظري والعملية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذا التصميم المجموعتين المتكافئتين لملاءمته مشكلة البحث وأهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد للعام الدراسي 2021-2022 والبالغ عددهن (115) طالبة موزعة على أربع شعب (أ، ب، ج، د)، اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من شعبي (أ)، و(ب) التي بلغت (30) طالبة، إذا كانت شعبة (أ) المجموعة التجريبية (15) طالبة، والشعبة (ب) المجموعة الضابطة (15) طالبة. اختيرت منهن (40) طالبة كعينة استطلاعية لإيجاد الأسس العلمية للمقياس الإخفاق المعرفي.

2-3 أداة البحث:

استخدمت الباحثة مقياس الإخفاق المعرفي الذي أعدته الباحثة (الدوري، 2012) لطلبة المرحلة الجامعية وهو مقنن على البيئة العراقية، ويتكون المقياس من (40) فقرة وذو خمسة بدائل

(دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وتعطى الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي وتكون أعلى درجة للمقياس (200) درجة وأقل درجة (40) والوسط الفرضي للمقياس (120) درجة. وقد عمدت الباحثة على استخراج الأسس العلمية للمقياس لمعرفة مدى ملاءمته لعينة البحث من خلال التجربة الاستطلاعية التي نفذتها الباحثة.

2- 4 الأسس العلمية للأداة:

لغرض إيجاد الأسس العلمية للمقياس وتكييفه على عينة البحث استخدمت الباحثة الصدق الذاتي والثبات، بعد تطبيقهما على عينة قوامها (10) طالبة من غير عينة البحث الرئيسة وذلك يوم الأربعاء 2021/11/3، وإعادته على نفس العينة بعد اسبوعين وذلك يوم الأربعاء 2021/11/17، وبعد المعالجة الإحصائية باستخدامه معامل الارتباط لبيرسون وجد إن معامل الثبات لمقياس الإخفاق المعرفي هو (0.72) أما الصدق الذاتي له فكان (0.89) مما يدل على ثبات المقياس وصدقه ، ومناسبته لعينة البحث.

2-5 الاختبار القبلي:

قامت الباحثة باعتماد درجات الطالبات في مادة طرائق التدريس للفصل الأول من خلال التعاون مع مدرسة المادة (أ.د. نجلاء عباس)، ولغرض اختيار الطالبات الأكثر اخفاقاً بدرجاتهن كعينة للبحث.

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ف) للتجانس وقيمة (ت) المحسوبة والقرار الاحصائي للاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

القرار الاحصائي	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ف) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجموعة	المتغيرات
عشوائي	.635	.480	.815	.056	.923	التجريبية	الاختبار النظري
					.9795	2.733	
عشوائي	.232	1.221	.935	.007	1.374	التجريبية	الاختبار العملي
					1.466	3.267	
عشوائي	.509	-	.586	.304	2.000	التجريبية	الدرجة الكلية
					1.817	6.000	
عشوائي	.098	1.712	.428	.646	6.186	التجريبية	الإخفاق المعرفي
					15.75	181.467	

يبين الجدول (1) نتائج قيمة (ف) للتجانس والقيمة الاحتمالية للاختبارات النظرية والعملية الدرجة الكلية لمادة طرائق التدريس التي كانت قيمها أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما دل على

تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة. أما قيمة (ت) المحسوبة والقيمة الاحتمالية فكانت أكبر من مستوى (0.05) مما دل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية.

2-6 تنفيذ التجربة الرئيسية:

قامت الباحثة بتطبيق استراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة على المجموعة التجريبية لمدة (8) أسابيع للفترة من يوم الاثنين 2022/2/21 وانتهت التجربة يوم الاثنين 2022/4/11، وبمعدل وحدة تعليمية في الأسبوع. أذ استخدمت استراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة مع المجموعة التجريبية لتطوير طريقة تدريس المحاضرة المتبعة وبها التي تقدم تغذية راجعة للمدرسة عن مدى تقدم طالباتها وللطالبات لمعرفة نتائجهن ومدى نجاحهن اذ يوجه مدرسة المادة سؤال لطالبتها في بداية الدرس أو خلال الدرس أو نهاية الدرس، ثم تجيب الطالبة عن السؤال كتابيا وتسمى الورقة بورقة الدقيقة الواحدة حيث تمنح المدرسة وقت للطالبات (60) ثانية للإجابة عن السؤال. وطبقت بالخطوات الآتية:

قامت المدرسة في بداية الدرس بتوزيع أوراقاً على الطالبات ومنهن دقيقة واحدة للإجابة عن السؤالين أو أكثر المتعلق بموضوع الوحدة التعليمية بسرعة ولمدة وجيزة، يمكن لكل طالبتين التعاون فيما بينهما وتبادل الردود ومحاولة الإجابة عن الأسئلة كافة والتفاعل مع الاقران الآخرين. وفي نهاية الوحدة التعليمية تقوم المدرسة بكتابة الأسئلة على السبورة ويطلب من الطالبات الإجابة عنها وأعطاه دقيقة واحدة لكل سؤال.

وبعد جمع الأوراق تقوم المدرسة بتوجيه الأسئلة عن الأفكار التي تولدت لديهن، تقوم بقراءة الإجابات وتعزيزها بالأفكار الرئيسية والصحيحة عن الموضوع الذي تم طرحه. أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت الطريقة المتبعة من قبل مدرسة المادة.

2-7 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة تم اجراء الاختبارات النظرية والعملية فضلاً عن مقياس الإخفاق المعرفي للمجموعتين التجريبية والضابطة، إذ تم توزيعه على عينة البحث بتاريخ 2022/4/18، فيما كان الامتحان النظري والعملية يوم 2022/4/20.

2-8 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات ومن هذه الوسائل (الوسط الحسابي والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون اختبار (ت) للعينات المترابطة وغير المترابطة).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ والقرار في متغيرات البحث

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والقرار الاحصائي بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

القرار الاحصائي	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	ع ف	س ف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبار	المتغيرات
معنوي	.000	12.988	1.312	-4.400	.923	2.733	قبلي	الاختبار النظري
					.667	7.133	بعدي	
معنوي	.000	18.012	201.6	-7.533	1.374	3.267	قبلي	الاختبار العملي
					1.437	10.800	بعدي	
معنوي	.000	22.157	2.074	-11.867	2.000	6.000	قبلي	الدرجة الكلية
					1.420	17.867	بعدي	
معنوي	.000	17.799	10.73	49.333	6.186	181.467	قبلي	الإخفاق المعرفي
					48.77	132.133	بعدي	

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والقرار الاحصائي بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

القرار الاحصائي	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	ع ف	س ف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبار	المتغيرات
معنوي	.000	7.039	1.761	-3.200	.979	2.567	قبلي	الاختبار النظري
					1.850	5.767	بعدي	
معنوي	.000	9.022	2.146	-5.000	1.466	3.900	قبلي	الاختبار العملي
					2.785	8.900	بعدي	
معنوي	.000	12.498	2.541	-8.200	1.817	6.467	قبلي	الدرجة الكلية
					2.304	14.667	بعدي	
معنوي	.000	20.955	6.998	37.867	5.750	177.733	قبلي	الإخفاق المعرفي
					4.704	139.867	بعدي	

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والقرار الاحصائي للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

القرار الاحصائي	القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجموعة	المتغيرات
معنوي	.012	2.691	.667	7.133	التجريبية	الاختبار النظري
			1.8503	5.767	الضابطة	
معنوي	.026	2.348	1.437	10.800	التجريبية	الاختبار العملي
			2.785	8.900	الضابطة	
معنوي	.000	4.579	1.420	17.867	التجريبية	الدرجة الكلية
			.667	14.667	الضابطة	
معنوي	.005	3.009	48.77	132.133	التجريبية	الإخفاق المعرفي
			4.703	139.867	الضابطة	

3-2 مناقشة النتائج:

نتائج الجدول (2) والذي أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة ترى الباحثة سبب هذه الفروق ولصالح الاختبار البعدي كنتيجة للأجواء التي صنعتها إستراتيجيّة ورقة الدقية الواحدة في خلق اتجاهات إيجابية نحو مادة طرائق التدريس لدى الطالبات من خلال المشاركة بالحوار والمناقشة والتفاعل، مما قلل عناصر الخجل والقلق والخوف لديهن وساهمت في تشجيع الطالبات على المشاركة في الدرس بفاعلية وحماس، وحرك الدوافع النفسية لدى الطالبات فجعلن أكثر انتباه وتفكير ونجاح في أداء. كما إنها تسهل المناقشة وتساعد على تركيز الاهتمام على نقطة معينة، وهي وسيلة سريعة للتحقق من فهم الطالب للمادة (المهارة)، وتوفر تغذية راجعة موجزة على أسئلة محددة. (Holtzman, Richard, 2007, 68)

كما إن استخدام التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء وإعطاء واجبات إضافية من قبل المدرس أثناء سير التدريس ساهمت بمردودات إيجابية في تحسين الأداء الحركي للمهارات الأساسية بطرائق التدريس قيد البحث وهذا يتفق مع ما ذكره (الطائي، 2012، 182) وهذا ما أكدته (انتصار كاظم الحمراني، 2005، 21) إلى إن "التغذية الراجعة لها مردود إيجابي في تصفية وتهذيب وتشذيب العمل، فمعرفة الفرد قدر من المعلومات التي تساعد على إدراك أفضل للموقف التعليمي، وهذا يتطلب تلازم إعطاء المعلومات مع الاستجابة خطوة بخطوة." وإن إتباع الأسلوب السليم في التعلم من خلال الشرح والعرض والتدريبات على المهارة وتزويد الطالبة بالتغذية الراجعة وغيرها تزيد من دافعية الطالبة وتحثها على الأداء الصحيح برغبة واندفاع، وتكمن أهمية التغذية الراجعة في تعلم وتحسين الاداء الحركي للمهارات والذي لا يتحقق هذا التعلم أو التحسين في الاداء من دون التغذية الراجعة، وبذلك فإن التغذية الراجعة "هي الركيزة الأساسية التي يستند عليها تعلم الاداء الحركي أو المعرفي، لاسيما في مراحل التعلم الاولى من خلال عملية المقارنة بين (ما تم وما يجب ان يتم)" (اللامي، 2018، 67)

أما نتائج الجدول (3) والذي أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد المجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة. فتري الباحثة سبب هذه الفروق يعود إلى فاعلية الطريقة المستخدمة من قبل مدرس المادة في أحداث هذه الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي. ويتفق هذا مع ما توصل إليه (توفيق، وعبد الحليم، 1988، 72)، من أنّ "الأسلوب التقليدي يعتمد على الشرح والنموذج ونقل الخبرات والمعلومات دون جهد وتفكير من الطالب الذي يقتصر دوره على الاستماع، والانتباه، والتدريب، والتكرار، وتقليد الأداء أو السلوك الحركي الذي يقدمه المدرس مع إتباع إرشاداته وتوجيهاته لتتمكن من تحسين الأداء.

وتعد الطريقة المتبعة من قبل المدرس واحدة من الطرائق المهمة والتي تعتمد أسلوب وشخصية المدرس في إيصال مفردات المادة للطالبات. إذ يشير (الحماحي، 1989، 10) " أن

عملية التعليم عملية شاملة لا تقتصر على اكتساب المعارف والمعلومات فحسب وإنما تهدف أيضا إلى تغيير سلوك الأفراد في النواحي المعرفية أو الحركية أو الانفعالية .

وتؤكد (نايفة قطامي، 2004، 52) وأن " استخدام أسلوب العرض كأحد الأساليب من قبل المدرس يساعد على إتاحة الفرصة أمام الطلاب لاستيعاب الخبرات وإعفاءهم من عمليات تنظيمها تجنباً لأي خطأ قد يقعون فيه في أثناء ذلك، إذ إن التركيز على سلامة المخزون واستئصال أي خبرة مشوهة كان الطالب قد دمجها في بناءه المعرفي في أثناء تفاعله، ولم يصل إلى درجة التمثل، أو تصحيحها."

أما الجدول (4) والذي بينت نتائجه وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في لصالح المجموعة التجريبية.

فتعزو الباحثة سبب ذلك إلى أن الطريقة استراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة ساهمت بشكل فعال بجعل الطالبة محوراً مهماً من محاور العملية التعليمية وزيادة رغبات الطالبات ودوافعهن في تعلم مهارات طرائق التدريس والمشاركة بالدروس. ووفرت للمدرس تغذية راجعة أنية التي من خلالها تم توضيح المعلومات الخاصة بكل مهارة، مما عزز الثقة بأنفسهن. إذ تعد هذه إستراتيجية الورقة الدقيقة الواحدة فلسفة تربوية تعتمد ايجابية المتعلم في الموقف التعليمي وتشمل جميع الممارسات التربوية والاجراءات التدريسية التي تهدف إلى تفعيل دور المتعلم ودفعه للاعتماد على ذاته في الحصول على المعلومات وتكوين القيم والاتجاهات الإيجابية. (الشمري، 2011، 48)، (علي، 2011، 234)

وتعد وسيلة مباشرة لمعرفة كيف يستجيب المتعلمون للخبرات التعليمية التي يقدمها المدرسون بشكل إجابات كتابية عن سؤال أو سؤالين. (Murcia, 2001, 502)

4-الخاتمة:

من خلال النتائج توصلت الباحثة إلى أهم الاستنتاجات ومنها: لأستراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة والطريقة المتبعة من قبل مدرسة المادة تأثير فعال في تقليل الإخفاق المعرفي وتحسين الجوانب النظرية والعملية لمادة طرائق التدريس لدى الطالبات. وهذا ما أظهرته الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة. تفوق أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية.

توصي الباحثة بما يأتي: ضرورة استخدام استراتيجيات التعلم النشط ومنها استراتيجية الورقة الدقيقة الواحدة في تقليل الإخفاق المعرفي لدى الطالبات وتعلم مهارات طرائق التدريس لديهن. وضرورة إجراء بحوث مشابهة تتناول جوانب الإخفاق المعرفي للمراحل الأخرى للمهارات الأساسية لبقية المواد.

المصادر

- اللامي، عبد الله حسين، (وآخرون) ؛ تقنيات التعلم الحركي ، ط1. بغداد : دار الكتب والوثائق ، 2018 .
- الحماحمي محمد(1989)؛ اثر تدريس مقرر التربية الرياضية على الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طلاب جامعة أم القرى، (مجلة علوم وفنون، المجلد الأول، القاهرة).
- زاير، سعد علي، وسماء، تركي داخل(2012)؛ اتجاهات حديثة في تدريس اللغة العربية، ج1، دار العلم للملايين، بيروت.
- الخليلي، خليل يوسف (1997)؛ تدريس العلوم في مراحل التعليم العام، دبي، دار القلم للنشر والتوزيع.
- الشمري، ماشي بن محمد (2011)؛ استراتيجيات في التعلم النشط، ط1، المملكة العربية السعودية، الانترنت.
- علي ، محمد السيد(2011)؛ اتجاهات وتطبيقات حديثة في المناهج وطرق التدريس ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ،عمان.
- قطامي، نايفة(2004)؛ مهارات التدريس الفعال، ط1 : (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع). الحمراي، انتصار كاظم (2005)؛ سيكولوجيا التدريس ووظائفه : (عمان، دار الأخوة للنشر والتوزيع)،
- توفيق، عفاف أحمد، وعبدالحليم، عزة عمر(1988)؛ دراسة مقارنة لفعالية أسلوبين من أساليب التدريس على المستوى المهاري والمعرفي الكرة الطائرة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد(4) . الإسكندرية : جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين.
- الدوري، تمارا قاسم محمد (2012)؛ الإخفاق المعرفي وعلاقته بعوامل الشخصية الخمس لدى طلبة جامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية.
- الطائي، ظافر ناموس (2012)؛ أثر منهج وفق أنموذج كعب باستخدام التنافس (الفردى والزوجي) في تعلم بعض الجوانب المعرفية والمهارية بسلاح الشيش، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- *Holtzman, Richard Gibbons (2007) Adapting the one-minute paper for active learning, Publication: Academic Exchange Quarterly.*
- *Murcia Celce-, Marianne(Editor). (2001).Teaching English as a Second or Foreign Language.(3rd Ed) USA. Heinle and Heinle Publishers.*
- *Martin, M. (1983): Cognitive failure: Everyday and laboratory performance, Bulletin of Psychonomic Society.*
- *Macqueen , G. m. Galway ,T. M. Hay , J. Young , L.M.& Joffre , R.T(2002): Recollection Memory deficit is in patents with Major depressive disorder predicted by past depression but not current mood state or treatment status psychology mood .32:251-258.*

تأثير تمارينات بدنية باستخدام الاثقال في تطوير القوة الخاصة بكرة القدم للاعبين الشباب
م.د. علاء إبراهيم جاسم
المديرية العامة لتربية ديالى

م.د. محمد هادي جاسم
المديرية العامة لتربية كركوك
Dr.Mohammed Hadi Jasim
Alaajep13@gmail.com moo0a0d2016@gmail.com

ملخص البحث

تركزت اهداف البحث الى اعداد تمارينات بدنية باستخدام الاثقال في تطوير القوة الخاصة بكرة القدم ، تم اختيار العينة بالطريقة القصدية وهم شباب نادي كركوك بكرة القدم والبالغ عددهم (20) لاعبا يمثلون النادي للموسم (2021 - 2022) ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة ، اذ قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية ومن ثم طبق مجموعة تمارين باستخدام الاثقال لمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع ، وبعد ذلك تم اجراء الاختبارات البعدية وبنفس الظروف التي اجريت بينها الاختبارات القبلية ومن ثم تمت معالجة نتائج البحث بالوسائل الاحصائية المناسبة ، ومن خلال هذه النتائج تم التوصل الى الاستنتاجات عديدة ومنها ، ان تمارينات باستخدام الاثقال قد ساهمت بشكل فعال في تطوير القوة الخاصة بكرة القدم فضلا ان التمارينات كانت ملائمة مع قابليات الشباب وقدراتهم ، وقد اوصى الباحث على ضرورة الاهتمام بتمارين الاثقال لجميع الاعمار وخاصة فئة الشباب وكذلك استخدامها بالطريقة العلمية الصحيحة .

الكلمات المفتاحية : تمارينات بدنية باستخدام الاثقال - القوة الخاصة.

The effect of physical exercises using weights on the development of football strength for young players

Abstract

The objectives of the research focused on preparing physical exercises using weights in developing the strength of football. The sample was chosen in an intentional way, and they are the youth of Kirkuk Football Club, who numbered (20) players representing the club for the season (2022-2021), the researcher used the experimental method with one group, Where the researcher conducted the pre-tests and then applied a set of exercises using weights for a period of (8) weeks at the rate of (3) training units per week, and after that the post-tests were conducted under the same conditions in which the pre-tests were conducted, and then the research results were processed by appropriate statistical means, Through these results, many conclusions were reached, including, that exercises using weights have contributed effectively to the development of the strength of football, in addition to that the exercises were appropriate with the abilities and capabilities of young people, and the researcher

recommended the need to pay attention to weight exercises for all ages , especially the youth group , as well as their use in the correct scientific way

Keywords: physical exercises using weights - special strength

1 - المقدمة:

من الالعاب الجماهيرية والمحبة لقلوب الجماهير وذات الانتشار الواسع في العالم بصورة عامة وفي العراق بصورة خاصة هي لعبة كرة القدم ونظرا لما تتمتع بها هذه اللعبة من قدرات بدنية ومهارات فنية ولمحات جميلة تمتع اللاعبين المزاولين لهذه اللعبة وكذلك الجمهور المشاهد بحيث تشده الى متابعة المباراة ، ولكي يتمكن اللاعب من تقديم افضل المستويات المهارية لابد له من امتلاك لياقة بدنية جيدة تعينه على الاداء المهاري والخططي ، ومن اجل ذلك يجب اعداد اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية ايضا ، اذ يعد الاعداد البدني والمهاري الركيزة الاساسية في لعبة كرة القدم ، وان التدريب الرياضي والعملية التدريبية بتطور مستمر على جانبيها العملي والنظري نتيجة لما توصل اليه الباحثين من تجارب ونتائج عملية ملموسة وان جميع التدريبات التي تهدف الى تطوير القدرات البدنية والمهارية يجب الاهتمام بيها والقيام على تحديد نوعيتها للارتقاء بمستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا .

وتعد القوة احدى مكونات الاساسية والرئيسية في ممارسة الالعاب الرياضية وبخاصة كرة القدم ولاسيما التي تحتاج الى الوثب والقفز والرمي والمكافئة ومن هنا جاءت أهمية البحث في اعداد تمارين بدنية باستخدام الاثقال في تطوير القوة الخاصة بكرة القدم .

وتعد لعبة كرة القدم واحدة من الالعاب الرياضية ذات الانتشار الجماهيري الواسع المتميز بها وهذا ما جعل العاملون في هذا المجال يسعون دوما في تطوير اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين من الجوانب البدنية والمهارية والنفسية والخططية كافة.

لاحظ الباحثين ان هناك بعض الضعف في المستوى البدني لدى اللاعبين وذلك بسبب ضعف القدرات البدنية بصورة عامة وضعف عنصر القوة بصورة خاصة لدى الشباب وكذلك ضعف في القدرات المهارية مما يؤثر سلبا على نتائج الفريق ، لذا قام الباحث في الخوض بالتجربة الميدانية باعداد تمارين بدنية باستخدام الاثقال لتطوير القوة الخاصة بكرة القدم

اهداف البحث :

- 1- اعداد تمارين بدنية باستخدام الاثقال في تطوير القوة الخاصة للاعبين الشباب بكرة القدم
- 2- تعرف تاثير التمارين البدنية باستخدام الاثقال في تطوير القوة الخاصة للاعبين الشباب بكرة القدم .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة واهداف البحث واتبع الباحث التصميم التجريبي ذا المجموعة الواحدة .

2 - 2 مجتمع وعينة البحث :

تكون مجتمع وعينة البحث من لاعبين شباب نادي كركوك بكرة القدم ذات اعمار دون (19) سنة والبالغ عددهم (20) لاعبا يمثلون النادي في الدوري العراقي للموسم الكروي (2021 - 2022) ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدة اسباب وهي :

1- تعاون الادارة والكادر التدريبي واللاعبين مع الباحث

2- وجود قاعة لتمرينات الانتقال بجانب ملعب كرة القدم

3- العدد المناسب للاعبين والمستوى الفني الجيد الذي يمتاز به الفريق

2 - 3 الاجهزة والادوات المستخدمة :

1- المصادر العربية والاجنبية والانترنت

2- كرة قدم عدد (20)

3- الاختبارات والقياسات

4- ساعة توقيت عدد (2)

5- بار حديد عدد (5) مع اقراص حديد مختلف الاوزان

6- اقماع بلاستيك مختلف الاشكال

2 - 4 الاختبارات المستخدمة في البحث

2 - 4 - 1 الاختبارات البدنية

الاختبار الاول : اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (قاسم حسن وبيسطويسي احمد : 1979 :

(113)

اسم الاختبار : اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا .

الهدف من الإختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، بورك للتأشير ، صافرة ، شريط قياس ، أستمارة تسجيل وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية وبعد سماع الإشارة يقوم بالحجل بخط مستقيم وبأقصى سرعة .

تعليمات الإختبار : يقوم اللاعب بالحجل على رجل اليمين لمدة (10) ثانية من خط البداية يقوم بالحجل على رجل اليسار للمدة نفسها.

طريقة التسجيل : تسجل المسافة التي قطعها المختبر خلال مدة فترة (10) ثانية .
الاختبار الثاني : اختبار الوثب العمودي من الثبات (علي سلوم : 2004 : 91)

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين
الادوات المستخدمة : مكان مناسب للوثب قرب الحائط لامكان التاشير عليه بشريط القياس .
وصف الاداء : يقف اللاعب قرب الحائط وقدماه متباعدتان بفتحه مناسبة ويمسك اللاعب قطعة
من الطباشير بيده قريبة من الحائط ثم يوشر خطأ يمثل اعلى ارتفاع وهو من وضع الوقوف واليد
ممدودة ، ويبدأ اللاعب بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل قليلا الى الامام ثم يعمد
اللاعب الى الوثب الاعلى ما يمكن ويؤشر بالطباشير النقطة التي يصلها وثم يهبط بكلا الرجلين
حساب الدرجات : يتم قياس المسافة بين النقطتين اللتين قام بتأشيرهما بواسطة شريط القياس لتمثل
مسافة القفز العمودي .

2 - 5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثين بإجراء التجربة الإستطلاعية على عينة قوامها (4) لاعبين من غير عينة
الدراسة الأصلية، والتابعين إلى نادي الثورة الرياضي، وكان وقت تنفيذ الإختبارات يوم الثلاثاء
المصادف (3 \ 9 \ 2021) وذلك لمعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات والصعوبات التي
قد تواجه الباحث ، ومعرفة إمكانية فريق العمل المساعد على كيفية استعمال الأجهزة والأدوات
فضلاً عن تقسيم الواجبات عليهم ، والتأكد من سلامة الأجهزة المستعملة.

2 - 6 اجراءات البحث الميدانية

قام الباحثين بإكمال متطلبات بحثه كافة من تمارينات بدنية باستخدام الانتقال ومن آختبارات
بدنية واجراءات التجربة الاستطلاعية وتنفيذ التجربة الرئيسية

2 - 6 - 1 الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة على افراد عينة البحث والبالغ عددهم (20) لاعبا يوم
الخميس المصادف (5 \ 9 \ 2021)

2 - 6 - 2 التجربة الرئيسية :

قام الباحثين بإعداد تمارينات بدنية باستخدام الانتقال بكرة القدم لفئة الشباب (دون 19 سنة)
، موزعة على (24) وحدة تدريبية ولمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً لضمان
أثر التدريب عند ممارسة النشاط الرياضي وتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة (60 - 90)
دقيقة ، وأشتمل جزء من القسم الرئيس من الوحدة التدريبية على تمارين باستخدام الانتقال لتطوير
بعض القدرات البدنية وتتراوح مدة تمارينات الانتقال (20-30) دقيقة من القسم الرئيس ، وراعى
الباحث المستوى التدريبي والمرحلة العمرية وقدراتهم البدنية والمهارية لعينة البحث معتمداً على
المراجع والمصادر العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي، فضلاً عن آراء الخبراء والمختصين

بكرة القدم للإفادة من آرائهم وخبراتهم العلمية والعملية وتوجيهاتهم من أجل اخراج التمرينات بشكلها النهائي .

وراعى الباحث خلال إعداد التمرينات ما يأتي :

- 1- الوقت المحدد للجزء الرئيسي
 - 2- عدد التكرارات لكل تمرين من الجزء الرئيسي
 - 3- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع
 - 4- التنوع في تدريبات الانتقال
 - 5- مبدا التدرج في الحمل .
- 2 - 6 - 3 الاختبارات البعدية
- تم إجراؤها بعد الانتهاء من المنهج وكان ذلك يوم الاثنين المصادف (4 \ 11 \ 2021)
- 2 - 7 الوسائل الاحصائية
- استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss)
- 3 - عرض النتائج ومناقشتها :
- 3 - 1 عرض اختبارات القوة الخاصة وتحليلها.

جدول رقم (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القوة الخاصة

دلالة الفروق	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		وحدة القياس	الاحصائيات المتغيرات القوة المميزة
			ع	س	ع	س		
معنوي		345,12	12,4	35,38	260,3	916,30	متر	بالسرعة للرجل اليمين
معنوي	729,1	333,8	470,3	345,35	230,3	855,30	متر	بالسرعة للرجل اليسار
معنوي		790,3	635,0	575,2	811,0	160,2	سم	الوثب العمودي من الثبات

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (19)

من الجدول رقم (1) يبين ان الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين في الاختبار القبلي (916,30) وبانحراف معياري (260,3) ، اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فكان (35,38) وبانحراف معياري (12,4) وبلغت قيمة T المحسوبة

(345,12) وهي اكبر من القيمة الجدولية (729,1) وهذا يدل على ان هناك فروقاً معنوية لصالح الاختبار البعدي .

اما الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسار في الاختبار القبلي فبلغ (855,30) وانحراف معياري (230,3) ، اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فكانت (345,35) وانحراف معياري (470,3) وقيمة T المحسوبة (333,8) وهي اكبر من الجدولية والتي قيمتها (729,1) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي . وفي اختبار الوثب العمودي من الثبات فكان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (160,2) وانحراف معياري (811,0) ، اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فكانت (575,2) وانحراف معياري (635,0) وقيمة T المحسوبة (790,3) وهي اكبر من القيمة الجدولية (729,1) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة .

3 - 2 مناقشة نتائج اختبارات القوة الخاصة

من الجدول رقم (1) نلاحظ فروقاً معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين واليسار وهذا يدل على ان تمرينات الاثقال المستخدمة من قبل الباحث بطريقة مقننة وجعلت منها فائدة كبيرة في القدرة العضلية واثرت تاثيرا مباشرا وهذا كان واضحا من خلال النتائج التي حصلنا عليها ، اذا ان اي تطور في القوة الخاصة يكون نتيجة عمل عضلي متكرر ، ومما يجعل العضلة تعمل بحمل كبير اكثر من تغير قدراتها ، اي عزل المجموعات العضلية الخاصة الواجب تقويتها ومن خلال التكرارات في الوحدة التدريبية . (فاضل شريدة : 1995 : 156)

ويرى الباحثين أن التعامل الدقيق مع مكونات الحمل التدريبي بشكل عملي ومدرّس أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (اليسار واليمين)، فإن تطبيق التمرينات ما هو إلا عملية تغيير مقنن في مدد الحمل والراحة لمحاولة الوصول بالرياضي إلى المستوى المطلوبة ، وهذا يتفق مع ما جاء به (جيمس : 1981) من أن الطريقة المستخدمة تمكّن المدرب من التحكم بشدة التمارين والراحة بين تكرار وآخر وسلسلة تدريبية وأخرى ، وهذا مطابق لما نفذه الباحث على المجموعة التجريبية، وعليه فإن " التدريب المنظم على التمارين تكيف الأعضاء وتزيد قدرتها بالاستمرار في الأداء مدى أطول بقوة وشدة حمل أكبر " (قاسم المندلاوي واحمد سعيد : 1979) ، وذلك من خلال التوافق في العمل بين العضلات المنقبضة والمنبسطة والانسجام الكامل بين العضلات العاملة والمشاركة في أداء المنهج أدت إلى زيادة سرعتها وتقليل زمن الأداء وجاء هذا نتيجة اشتراك اكبر عدد من الألياف العضلية وترابط عالٍ بين الجهازين العضلي والعصبي كذلك النقصان الحاصل في مدة الانقباض ، إذ أنه كلما قصرت مدة الانقباض كان معدل سرعة

الانقباض أعلى (مفتي ابراهيم : 1998) . كذلك التطور كان واضحا على اختبارات الوثب العمودي من الثبات وهذا ما يعزوه الباحثين على ان الزيادة المتدرجة في اوزان الاثقال الذي استخدمه الباحث هو الذي اثر على حصول تكيف عضلي ومما جعل العضلة ذات قدرة اكبر في مواجهه العبء العضلي الجديد مما ساعد في تحسين اداء العضلات العاملة للاعبين الشباب .

4 - الخاتمة :

من خلال عرض النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية أدت التمرينات البدنية باستخدام الاثقال التي استخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور القوة الخاصة بكرة القدم (القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين و لرجل اليسار - القوة الانفجارية) وان التمرينات كانت ملائمة مع قابليات و قدرات لاعبين الشباب، وان استخدام التمرينات البدنية بواسطة الاثقال في مرحلة الاعداد الخاص كان له التأثير الإيجابي في تطوير القوة الخاصة للاعبين الشباب .

ويوصي الباحثين ضرورة الاهتمام بالتمرينات البدنية في استخدام الاثقال في لعبة كرة القدم وخاصة فئة الشباب وان تكون بطريقة علمية ومقننة، وضرورة التركيز في اثناء التدريب على العضلات العاملة والرئيسة والمهمة بكرة القدم، وضرورة اجراء دراسات مشابهة على الالعاب الاخرى ومختلف الفئات .

المصادر :

- اسعد لازم علي : تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كموشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق باعمار (15 - 16) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004.
- شامل كامل ، محاضرات مادة الاختبارات على طلبة الماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 1998.
- صادق جعفر محمود : تأثير استخدام تمرينات القوة الخاصة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم ، بحث منشور ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، العدد 1 ج 1 ، المجلد 16 ، 2016
- علي سلوم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي العراقي ، جامعة القادسية ، 2004.
- فاضل سلطان شريدة : وظائف الاعضاء والتدريب البدني : ط 1 ، الرياض ، دار الهلال للطباعة ، 1995 .
- قاسم المندلوي واحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد: مطبعة علاء ، 1979.
- قاسم حسن حسين وبسطويسي أحمد ، التدريب العضلي الأيزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، مطبعة الوطن العربي ، بغداد ، 1979 .

- قاسم لزام وآخرون : اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، القاهرة ، دار القاهرة للنسر والطباعة ، 2005.
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، الإسكندرية، مطبعة المصري، 1979 .
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، ط 1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998.
- هشام محمد ابراهيم : طرق استخدام تمرينات الالعب لتطوير الاعداد البدني الخاص بلاعبى كرة القدم ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الرياضي الاول لكليات التربية الرياضية ، العراق ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1985 .
- *Jemes B. Garddner & J.Gerry purd computer I 2ed Running programs* ، p . 53 California. U.S.A ، 1981 ، to fnews press los Altos.

نموذج من الوحدات التدريبية

الاسبوع	الوحدة التدريبية	مفردات التدريب	الشدة %	التكرار	الراحة	المجاميع	الراحة بين المجاميع
الاول	1	تدريبات القفز على الحواجز واطئة بالرجلين معا مع لبس حذاء متقل	60% من وزن الجسم	4	6:1	2	3-4 دقيقة
	2	تدريبات بالانتقال للرجلين ثتي ومد الركبتين على المولتجم	50% من وزن الجسم	8	6:1	3	3-4 دقيقة
	3	ربط الانتقال على الساق وركض لمسافات مختلفة	60% من وزن الجسم	4	6:1	3	3-5 دقيقة
الثاني	1	تدريبات الكرات الطبية بالرجلين	70% من وزن الجسم	3	6:1	2	5 دقيقة
	2	تدريبات القفز على مساطب واطئة مع ارتداء حذاء متقل	70% من وزن الجسم	3	6:1	2	4-5 دقيقة
	3	ارتداء حذاء متقل وركض على شكل وثبات لمسافة 40 متر	70% من وزن الجسم	3	6:1	2	4-5 دقيقة
الثالث	1	تدريبات القفز بالحديد (بالمحل)	50% من وزن الجسم	4	7:1	3	4-5 دقيقة
	2	دفع الحديد بالرجلين	65% من وزن الجسم	3	7:1	3	6 دقيقة
	3	صعود ونزول على مصطبة مع ربط ائقال على سمانة الساق	60% من وزن الجسم	4	7:1	3	6 دقيقة

الادراك الحسي المكاني وعلاقته ببعض المهارات الهجومية لاشبال بكرة القدم
"Spatial perception and its relation to some offensive Skills Youth
football"

آري اكرم ياور
Are Akrem Eawer
كلية القانون - جامعة ديالى
areyareycr@gmail.com

أ.م يوسف عبدالامير درويش
*Asst.prof Yousif Abdu Alameer
Darweesh*
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ديالى
yusefameer76@gmali.com

أ.د. صادق جعفر محمود

Prof. Dr Sadeq Jaafar Mahmood
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
Sadiq.football4@gmail.com

ملخص البحث

تعد كرة القدم من الرياضات الاكثر ممارسة في انحاء العالم وخلال اللعب ينفذ اللاعب مجموعة من المهارات الهجومية ما بين المناولة والتهديف والدرجة وهذا يتطلب دقة عالية من المهارات من وقت لآخر، ولهذا يجب على المدرب تطوير الادراك الحس المكاني ومراعاة الظروف المشابهة للمباريات. وان للادراك الحس مكاني اهمية كبيرة ودورا فعالا في المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم. مشكلة البحث من خلال طرح سؤال والاجابة عنه وهو: هل توجد علاقة بين الادراك الحسي المكاني والمهارات الهجومية (المناولة والتهديف والدرجة) لاشبال بكرة القدم. يهدف البحث الى تعرف الادراك الحسي المكاني وعلاقته ببعض المهارات الهجومية (المناولة والتهديف والدرجة) بكرة القدم. وافترض الباحثون وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الادراك الحسي المكاني وبعض المهارات الهجومية (المناولة والتهديف والدرجة) بكرة القدم. وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمة طبيعة البحث، واجريت الدراسة على عينة من لاعبي اشبال نادي القوة الجوية الرياضي بكرة القدم للموسم الكروي (2022-2023) يمثلون الفئة العمرية (13-14) سنة والبالغ عددهم (24) لاعبا وهم يشكلون نسبة (58,70%) من مجتمع البحث الاصلي ثم اختيرهم بالطريقة العمدية. وعينة البحث التي خضعت لاختبار الادراك الحسي المكاني واختبارات المهارات الهجومية (المناولة والتهديف والدرجة) بكرة القدم التي تناولها البحث. وتم استعمال الحقيبة الاحصائية (SPSS) في المعالجات الاحصائية الاتية (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط (بيرسون). وتوصل الباحثون الى ان اختبار الادراك

الحسي المكاني قد حقق ارتباطاً معنوياً في اختبارات المهارات الهجومية (المناولة والتهديف والدرجة) بكرة القدم وعند مقارنة نتائج الاختبارات.

الكلمات المفتاحية: الإدراك الحسي المكاني - المهارات الهجومية - كرة القدم.

Key Word: *Spatial Perception - Offensive Skills - Football.*

Summary

The Aim: Football is considered one of the most practiced sports in all part of the word and during the game the player implements a set of and this requires ‘scoring and dribbling’ offensive skills between handling and for this the coach must high accuracy of skills from time to time develop awareness spatial sense and take into account similar circumstances for matches. And that spatial awareness is of great importance and an effective role in the offensive skills of football players. The researcher aims to identify the spatial awareness and its relationship scoring and rolling) for the soccer clubs .The ‘to some human skills (pass researcher hypothesized: There is a significant statistical correlation scoring and ‘between spatial perception and some offensive skills (pass rolling) of football. The researcher used the descriptive approach to suit the nature of the research. The study was conducted on a sample of the clubs players of (Al- Quwa Al- Jawiaya) sports club in football for the ‘ representing the age group (13-14) years football season (2022-2023) 58 % of the ‘ and they constitute (70 and their number is (24) players community. The original and then choose them in a deliberate way. And then test them in a deliberate manner and the statistical bag (spss) was ‘ arithmetic mean used in the following statistical treatments: (perceiving correlation coefficient). The researcher concluded that ‘standard deviation ‘the test of spatial perception was significant Offensive skills tests (pass scoring and roll out) of football. When comparing the results of the tests.

1- المقدمة:

تعد كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في انحاء العالم، وفي نظر اللاعبين والمشجعين ان تطوير هذه اللعبة هي الالهة وخلال السنين الاخيرة جعل الدول تتنافس فيما بينها لفهم متطلبات تطوير اللعب الحديث. وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من المهارات الهجومية ما بين المناولة والتهديف والدرجة بكرة القدم وهذا يتطلب دقة عالية لتنفيذ هذه المهارات من وقت الى اخر وبحسب المكان الذي يتواجد به اللاعب. وهذا الخصوصية في اللعبة هو الذي يفضل بل يميز كرة القدم عن الالعاب الاخرى فمتطلبات اللعبة اكثر تعقيداً من اي لعبة فردية اخرى وتوصف كرة القدم على انها لعبة كثيرة المواقف المتغيرة سواء مكانين او زمانين اذ يتم تنفيذ حركات بدنية ومهارية مختلفة في اثناء المباراة لهذا يجب على المدرب عند تطوير الإدراك الحسي المكاني مراعاة الظروف المشابهة للمباريات. والإدراك الحسي المكاني هو احد العمليات العقلية المركبة

يعبر عن امكانية اللاعب على الاداء الحركي او المهاري والاحساس بالمتغيرات وكيفية التعامل معها، وهي من العمليات العقلية المؤثرة في مستوى المهارات الهجومية خصوصاً في لعبة كرة القدم والتي تعتمد بشكل رئيس على اداء اللاعبين بشكل مستمر والذي يبذل فيها كل لاعب خلال المباراة تحركات كثيرة من اجل الوصول الى مرمى الفريق المنافس، لذلك فإن الادراك الحسي المكاني اهمية كبيرة ودوراً فعالاً في المهارات الهجومية للاعب كرة القدم وان مجال تميز لاعب من اخر يعتمد امكانية الادراك الحسي المكاني لديه والذي بدوره يعتمد قابليته المهارية. وظهرت مشكلة البحث من خلال طرح سؤال والاجابة عنه وهو: هل توجد علاقة بين الادراك الحسي المكاني والمهارات الهجومية (المناوله والتهديف والدرجة) للاشبال بكرة القدم. وهدف البحث الى تعرف العلاقة بين الادراك الحسي المكاني ببعض المهارات الهجومية (المناوله والتهديف والدرجة) للاشبال بكرة القدم. وافترض الباحثون وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الادراك الحس المكاني وبعض المهارات الهجومية (المناوله والتهديف والدرجة) بكرة القدم. اما مجالات البحث فالمجال البشري لاعبوا نادي القوة الجوية لفئة الشباب (13-14) سنة، والمجال المكاني: ملعب نادي القوة الجوية الرياضي، والمجال الزماني هي المدة الزمنية من (2022/12/12 - 2022/12/20).

2- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة العلاقات كونه اكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث هم لاعبو اشبال نادي القوة الجوية الرياضي بكرة القدم للموسم الكروي (2022-2023) يمثلون الفئة العمرية (13-14) سنة والبالغ عددهم (34) لاعباً ، وتم تحديد عينة البحث البالغة (24) لاعباً وهم يشكلون نسبة (58,70 %) من مجتمع البحث الاصيلي تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم استبعاد (3) لاعبين لعدم التزامهم باختبارات البحث.

2-3 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

2-3-1 ادوات البحث:

(المصادر العربية - الاختبارات والقياس - استمارة جمع المعلومات).

2-3-2 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

(ساعة الكترونية عدد (4)، كرات كرة قدم قانونية عدد (15)، شريط قياس، شواخص عدد (10)، شريط لاصق، هدف كرة قدم (قانوني)).

2-4 وسائل جمع البيانات (الاختبارات المستخدمة):

2-4-1 اختبار الادراك الحسي المكاني:

- اختبار الادراك الحسي المكاني . (وسن جاسم محمد، 2002، 45).

2-4-2 اختبارات المهارات الهجومية:

تم اختيار بعض المهارات الهجومية وتحديد اختبارات الالية:

- اختبار المناولة: (المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (20م). (رعد حسين حمزة، 1999، 34).

- اختبار التهديف: (اختبار تهديف الكرات). (موفق اسعد محمود، 2009، 46).

- اختبار الدرجة: (الجري المتعرج بالكرة). (قحطان خليل خليل العزاوي، 1991، 75).

2-5 التجربة الاستطلاعية:

اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ (12-13/12/2022) على ملعب نادي القوة الجوية

الرياضي وعلى (7) لاعبين من غير عينة التجربة الرئيسية وكان الهدف من اجراء التجربة هو:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث في توزيع الاختبارات.

- الوقت المستغرق في اجراء الاختبارات.

- اختبار صلاحية الادوات و الاجهزة المستعملة.

- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد.

ومن خلال التجربة الاستطلاعية تم تقسيم الاختبارات على يومين وفقاً للترتيب الآتي:-

- اليوم الاول: تضمن اختبار الادراك الحسي المكاني.

- اليوم الثاني: تضمن الاختبارات المهارات الهجومية الالية:

- المناولة.

- التهديف.

- الدرجة.

2-6 التجربة الرئيسية:

قبل اجراء الاختبارات تم تنظيم الملعب وترتيب الادوات المستخدمة و اسماء اللاعبين في

استمارة خاصة بهم كذلك اجراء الاحماء لعينة البحث الكامل ولجميع اجزاء الجسم فضلاً عن شرح

طبيعة الاختبار قبل تنفيذها تم بتاريخ (19-20/12/2022) وعلى ملعب نادي القوة الجوية

الرياضي في الساعة الثانية مساءً على التقسيم الآتي:

- اليوم الاول: تضمن اختبار الادراك الحسي المكاني.

- اليوم الثاني: تضمن الاختبارات المهارات الهجومية الالية:

(المناولة، التهديف، الدرجة).

2-7 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) في المعالجات الاحصائية الاتية:-

(النسبة المئوية - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط (بيرسون)).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبارات الادراك الحسي المكاني

والمهارات الهجومية (المناوله و التهديف والدرجة) بكرة القدم:

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبارات الادراك الحسي المكاني والمهارات

الهجومية (المناوله و التهديف والدرجة) بكرة القدم

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1.	اختبار الادراك الحس المكاني	سم	5.265	0.489
2.	اختبار المناولة	درجة	6.833	0.592
3.	اختبار التهديف	درجة	11.700	0.466
4.	اختبار الدرجة	ثانية	16.434	0.113

يتبين من الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات (الادراك الحسي

المكاني - المناولة - التهديف - الدرجة بكرة القدم).

اذ كانت قيمة الوسط الحسابي على التوالي: (5.265)، (6.833)، (11.700)، (16.434).

اما الانحراف المعياري فبلغ على التوالي: (0.489)، (0.592)، (0.466)، (0.113).

3-2 عرض نتائج معامل الارتباط بين الادراك الحسي المكاني وعلاقته بالمهارات الهجومية

(المناوله و التهديف والدرجة) بكرة القدم لدى عينة البحث وتحليلها:

الجدول (2)

يبين قيم نتائج معامل الارتباط (بيرسون) وقيمة (sig) والدلالة الاحصائية للادراك الحسي المكاني

وبعض المهارات الهجومية (المناوله و التهديف والدرجة) بكرة القدم

متغيرات البحث	قيمة (R) معامل الارتباط (بيرسون)	قيمة (sig) الاحتمالية	الدلالة
الادراك	0.561 **	0.001	معنوي
الحس	0.585 **	0.001	معنوي
المكاني	0.737 **	0.000	معنوي

** معنوي عند حدود الثقة $\geq (0.01)$ قيمة (sig) اصغر من (0.01) وبدرجة حرية (30-28=2).

يتبين من الجدول (2) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الادراك الحسي المكاني والمهارات الهجومية قيد البحث (المناولة و التهديف والدرجة).اذ بلغت قيمة (R) المحتسبة على التوالي (**0.561)، (**0.585)، (**0.737)، وقيمة (sig) على التوالي (0.001)، (0.001)، (0.000) وهي اصغر من حدود الثقة (0.01) عند درجة حرية (30-28=2).

3-3 مناقشة النتائج:

من خلال ما ظهر في الجدول (2) وجود علاقة طردية (ارتباط موجب) بين الادراك الحسي المكاني والمهارات الهجومية (المناولة والتهديف والدرجة) التي تناولها البحث اي كلما كان مستوى الادراك الحسي المكاني عالياً زادت قدرة اللاعب للمهارات الهجومية (المناولة والتهديف والدرجة).

ويرى الباحثون ان الادراك الحسي المكاني يعد من العمليات العقلية والذي يعتمد تفصيل مجموعة من الاحساسات وذلك عن طريق المعلومات المخزونة في الذاكرة الطويلة او القصيرة ويرى وجيه محبوب نقلاً عن (singer، 1980) ان " الادراك هو تفاعل عدة احساسات في وقت واحد، وان التميز او التفريق بين الاحساس والادراك يمكن ان يساعد على فهم هذه الاصطلاحات بصورة افضل والاحساس معناه استلام المثير بينما الادراك معناه تفسير المثير. (وجيه محبوب وآخرون، 2000، 83) ومن هنا يتبين ان اللاعبين الذين يمتلكون مستويات جيدة من الادراك الحس المكاني اي ان اللاعب قادر على تفسير ما دخل اليه من الاحساسات عن طريق عدد من المثيرات الخارجية وفي نفس الوقت يمتلكون قدرات بدنية تمكنهم من التحكم بالاداء المهاري في اثناء المباراة. وهذا ما اشار اليه اسامة كامل راتب ان التحكم في اخراج الاداء الحركي من حيث القوة او حركة الجسم واجزائه بالقدر المطلوب من الادراك الحسي بالعضلات والاوراق والمفاصل اضافة الى اعضاء الحس الاخرى".(اسامة كامل راتب، 1995، 315-316).

من هنا يجب التركيز على الاداء المهاري في اثناء التدريبات من خلال اداء اكبر عدد من التكرارات لرفع قابليات اللاعبين وتكوين مجموعة من الجمل الحركية لديهم والتي تنعكس على ادائهم المهاري والذي يؤدي الى تطوير الادراك الحسي المكاني لديهم فكلما ادى اللاعب المهارة زاد عنده الادراك والاحساس اثناء التدريب وهذا يأتي عن طريق اداء المهارات ومن بينها المهارات الهجومية، اذ ان صفة الادراك الحسي المكاني يمكن تطويرها من خلال التكرار والذي بدوره يؤدي الى زيادة الخبرة ومستوى اللاعب من الناحية مهارية.

4- الخاتمة:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثون من خلال التجربة الميدانية وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة استنتج الباحث ما يأتي:
يؤثر الادراك الحسي المكاني تأثيراً كبيراً في المهارات الهجومية (المناوله والتهديف والدرجه). وبالتالي كلما زاد الادراك الحسي المكاني زاد مستوى المهارات الهجومية (المناوله والتهديف والدرجه) للاعبى كرة القدم.
وضع الباحثون عدة توصيات وتمثلت بما يأتي:

استخدام الاختبارات التي اظهرتها نتائج البحث في الادراك الحسي المكاني والمهارات الهجومية (المناوله و التهديف والدرجه) والتي تناولها البحث. واجراء بحوث على الادراك الحسي المكاني وعلاقته بقدرات مهارية اخرى لم يتناولها البحث. وضرورة الاهتمام بتدريبات الادراك الحسي المكاني وتأثيرها على المهارات الهجومية (المناوله والتهديف والدرجه) ولجميع الاعباب والفئات العمرية .

المصادر :-

- اسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- رعد حسين حمزة؛ اثر استخدام وسيلة المناطق المحدد في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم : (رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999).
- قحطان جليل خليل العزاوي؛ تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية للاعبى كرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1991).
- موفق اسعد محمود؛ الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط²: (دار دجلة للطباعة، الاردن، 2009).
- وجيه محبوب (واخرون)؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، ط²: (بغداد، دار الكتب للوثائق، 2000).
- وسن جاسم محمد؛ الادراك الحس - حركي وعلاقة بدقة اداء بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة: (رسالة - ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002).

تأثير التغذية الراجعة الميكانيكية وفق التحليل الحركي في تطوير الضربة الأمامية والخلفية
اللولبية بكرة الطاولة للمتقدمين

*The effect of mechanical feedback according to the kinematic analysis in
the development of the forehand and backhand loop in table tennis for
advanced players*

أ.م.د. توانا وهبي غفور

Twana Wahbi Ghafoor

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة

السليمانية، اقليم كردستان - العراق

*College of physical education and
sport sciences, University of
Slemani, Kurdistan Region= Iraq
twana.ghafoor@univsul.edu.iq*

م.م. بقلين قادر حمه صالح

Balen Qadir Hamasalah

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة

حلبجة، اقليم كردستان - العراق

*College of physical education and
sport sciences, University of
Halabja, Kurdistan Region= Iraq
balen.hamasalih@uoh.edu.iq*

الكلمات المفتاحية: التغذية الراجعة الميكانيكية، التحليل الحركي، الضربة الأمامية اللولبية، الخلفية
اللولبية، كرة الطاولة.

مستخلص البحث:

يهدف البحث الى تعرف تأثير التغذية الراجعة الميكانيكية على وفق التحليل الحركي في تطوير الضربة الأمامية والخلفية اللولبية بكرة الطاولة للمتقدمين. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة (تصميم تجريبي ذو حد أدنى من الضبط) ذات الإختبارين القبلي والبعدي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث، وتم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي درنديخان الرياضي بكرة الطاولة للمتقدمين للموسم 2022-2023 المشاركين في الدوري الممتاز العراقي، والبالغ عددهم (5) لاعبين، أما العدد الكلي لعينة البحث فقد تكون من (4) لاعبين، وهذا العدد يشكل نسبة مئوية مقدارها (80%) من مجتمع البحث. وتكون المنهج التدريبي من (16) وحدات تدريبية، وبواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، وزمن كل وحدة تدريبية لمهاتري الضربة اللولبية المستقيمة الأمامية والخلفية (30) دقيقة. واستنتج الباحثان أن التغذية الراجعة الميكانيكية على وفق التحليل الحركي تسهم في تطوير الضربة الأمامية والخلفية اللولبية بكرة الطاولة للمتقدمين، وأثبتت أن التحليل الحركي لتقييم ميكانيكية المسارات الحركية له أهمية كبيرة وأدى الى أداء مهارة الضربة الأمامية والخلفية اللولبية بكرة الطاولة للمتقدمين بدقة أفضل. ومن أهم التوصيات هو ضرورة التركيز على التغذية الراجعة الميكانيكية على وفق التحليل الحركي لتأثيره في تطوير الضربة الأمامية والخلفية اللولبية بكرة الطاولة للمتقدمين.

Keywords: Mechanical feedback, The kinematic analysis, Forehand loop, Backhand loop, Table tennis.

Abstract

The aim of the research is to identify the effect of mechanical feedback according to the kinetic analysis in developing the forward and backward stroke in table tennis for the applicants. The researchers used the experimental method and using one group (experimental design with a minimum level of control) with two pre and post-tests to suit it with the nature of the research problem, and the research community was chosen by the intentional method of Darbandikhan sports club players with table tennis for applicants (who participated in) the season 2022-2023 in the Iraqi Premier League, Their numbers were (5) players, but the total number of the research sample consisted of (4) players, and this number constituted a percentage of (80%) of the research community. The training curriculum consisted of (16) training units, At the rate of (4) training units per week, and the time of each training unit for the skills of the front and back straight spiral strike was (30) minutes. The researchers concluded that the mechanical feedback according to the kinetic analysis contributes to the development of the forward and backward stroke in ping-pong for the advanced players. One of the most important recommendations is the need to focus on the mechanical feedback according to the kinetic analysis of its impact on the development of the forward and backward stroke in table tennis for advanced players.

1- المقدمة:

يشهد العالم تطوراً كبيراً ولموساً في مجالات الحياة المختلفة كافة ، ومنها المجال الرياضي الذي بدوره ارتقى العملية التدريبية، وهذه الارتقاء والتطور لم تأت من فراغ أو وليدة الصدفة وإنما تحققت بفضل قدرة الباحثين والمختصين في المجالين الأكاديمي والتطبيقي على توظيف العلوم المختلفة لخدمة العملية التدريبية في المجال الرياضي.

وتعد التغذية الراجعة أحد الفصول المهمة لتعلم الحركي وكثير من العلوم الأخرى وتلعب دوراً مهماً وفاعلاً في تطوير العملية التعليمية والتدريبية، إذ إن تزويد اللاعب بالمعلومات الايجابية والسلبية حول الأداء والنتيجة يسهم بشكل كبير في الوصول الى تطوير المهارة فضلاً عن تطوير الجهاز الحركي، ويتفق كثير من الخبراء والمختصين في هذه العلوم بأن التغذية الراجعة مؤثر في تفعيل عملية التعلم والتدريب للمهارات ويشير (Rairigh & Kirby) الى أن التغذية الراجعة تعمل على تزويد اللاعب بما هو مطلوب أدائه وما لايجب أدائه، أو اخباره بالخطوات الفنية للمهارة وما يتبعها مما يؤدي الى رفع مستوى أدائه وتغيير السلوك جراء ملاحظته نتائج سلوكه الذي أداه (Rairigh & Kirby, 2002, 275-285)، وأن للتغذية الراجعة أنواعاً عديدة منها التغذية الراجعة الميكانيكية التي تحتوى على العرض أنموذج الحركي للاعب وهذا الانموذج يتكون من مجموعة من المتغيرات والذي من خلالها يمكن أن نتوصل الى تشخيص الأخطاء أو النقاط

الضعف ومعالجتها وتحديد المسار الحركي للوصول للاعب الى الأداء الصحيح والجيد للمهارة، والتغذية الراجعة الميكانيكية لها دور كبير وفعال ولاسيما عند تطوير الأداء المثالي لحركة اللاعب وكذلك حركة ومرجحة الذراعين مما يتيح لهم فرصة التخلص من الأخطاء ومن ثم في أداء الحركة بشكل صحيح ويرى (صريح) الى أن الأداء المميز والفعال لمهارة معينة يمكن تطويره وتحسينه من خلال التدريب بالتركيز على الشروط الميكانيكية المناسبة للمهارة وعن طريق التدريب المنتظم يتوفر الضبط المطلوب لميكانيكية العمل العصبي العضلي ويتأكد التوافق الجيد في الأداء (صريح، 2010، 181).

وتعد لعبة كرة الطاولة من الألعاب التي شهدت تطوراً كبيراً في الآونة الأخيرة، وذلك نتيجة لاستخدام أساليب تدريبية حديثة أسهمت في رفع كفاية اللاعبين من أجل تحقيق تكامل الأداء وبما يحقق نتائج إيجابية. ومهارتا الضربة الأمامية والخلفية اللولبية من المهارات الأساسية والهامة في عملية الهجوم والذي يمكن من خلالها الحصول على نقطة ويشير (طارق) أن الضربة اللولبية المستقيمة الأمامية والخلفية من المهارات الهجومية التي تلعب دوراً هاماً وإيجابياً في التأثير على نتيجة المباراة، فهي من أكثر المهارات الهجومية تحقيقاً لنقاط مباشرة مقارنة بباقي المهارات الهجومية، وهي ضمن المهارات النهائية التي إذا ماتم إتقانها بأنواعها المختلفة أمكن إحراز نقطة بالاضافة الى أنها تحتل مكان الصدارة بسبب تأثيرها الجوهري على نتائج المباريات (طارق، 2014، 41)، وبما أن مهارة الضربة الأمامية والخلفية اللولبية من المهارات التي يحتاج الى التغذية الراجعة ميكانيكياً حول المسار الحركي الصحيح لمعالجة الخفاق الذي يحصل في أداء المهارة والتوصل الى المعلومات الكافية وتزويدها للاعبين والمدربين في تلك المهارتين لأن الضعف فيهما يؤدي الى فقدان الكثير من النقاط وعدم القيام بأي عملية هجوم صحيحة. وأيضاً توجيه العملية التدريبية وكذلك الارتقاء بمستوى الأداء وتصحيح الأخطاء للاعب المنفذ لحركة الضربة الأمامية والخلفية اللولبية وكذلك بناء البرامج التدريبية على أسس ومبادئ بايوميكانيكية تحليلية صحيحة في التدريب نحو الأفضل فضلاً عن دراسة وما الأخطاء التي ننصح بتلافيها أثناء انجاز حركة الضربة الأمامية والخلفية اللولبية؟

لذا فان أهمية البحث تكمن في تأثير التغذية الراجعة الميكانيكية على وفق التحليل الحركي في تطوير الضربة الأمامية والخلفية اللولبية بكرة الطاولة للمتقدمين لغرض كوسيلة تدريبية في كسب الوقت والجهد لتطوير الأداء والانجاز المهاري لتحقيق أفضل النتائج.

ومن خلال خبرة وعمل الباحثان ومتابعتهما لتدريب فريق كرة الطاولة فقد لاحظا وجود صعوبات عديدة يعاني منها اللاعبون في تطوير مهارات الأساسية بكرة الطاولة، وبالأخص مهارتي الضربة الأمامية والخلفية اللولبية بسبب عدم الاعتماد على الطرائق والوسائل والتقنيات الحديثة في التدريب، فضلاً عن عدم التأكيد على تحقيق الميكانيكية الصحيحة لأداء هذه المهارتين، وهذا ما

يتطلب وضع بعض الحلول التي تساعد في تطوير الجوانب الميكانيكية للحركة لأداء الضربة الأمامية والخلفية اللولبية، لتعرف أهمية تأثير التغذية الراجعة الميكانيكية على وفق التحليل الحركي في تطوير الضربة الأمامية والخلفية اللولبية بكرة الطاولة للمتقدمين وذلك لما لها من أثر في خلق التصور والمسار الحركي الصحيح للمهارة والوصول باللاعب الى مستوى أفضل وبغية تقديم المقترحات على أسس علمية سليمة.

ويهدف البحث في تعرف تأثير التغذية الراجعة الميكانيكية على وفق التحليل الحركي في تطوير الضربة الأمامية والخلفية اللولبية بكرة الطاولة للمتقدمين. ويفرض البحث بان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير الضربة الأمامية والخلفية اللولبية بكرة الطاولة للمتقدمين.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة (تصميم تجريبي ذو حد أدنى من الضبط) ذات الإختبارين القبلي والبعدي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي درينديخان الرياضي بكرة الطاولة للمتقدمين للموسم 2022-2023 المشاركين في الدوري الممتاز العراقي، والبالغ عددهم (5) لاعبين، أما العدد الكلي لعينة البحث فقد تكون من (4) لاعبين، وهذا العدد يشكل نسبة مئوية مقدارها (80%) من مجتمع البحث، وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلاً صادقاً. والسبب في اختيار لعينة البحث كونها تمثل أعلى مستوى رياضي في اللعبة. وقام الباحثان بأخذ القياسات المناسبة لإجراء التجانس للعينة لضبط العوامل الخارجية وحتى يستطيع أن يرجع الفرق إلى العامل التجريبي ومن أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين، فقد تم تحديد المتغيرات (العمر الزمني، الكتلة، الطول الكلي، العمر التدريبي، طول الذراع) باستخدام الأسلوب الإحصائي (معامل الالتواء)، لغرض تقليل الفروقات إلى أدنى ما يمكن بين أفراد العينة، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين نتائج تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	سنة	24.25	1.25	24.00	1.129
2	الكتلة	كغم	74.25	3.86	75.00	1.002
3	الطول الكلي	سم	1.79	2.98	1.80	0.423

0.855	8.50	0.95	8.75	سنة	العمر التدريبي	4
0.482	70.00	2.21	70.25	سم	طول الذراع	5

وقد أظهرت نتائج الجدول (1) أن عينة البحث كانت متجانسة في متغيرات (العمر الزمني، الكتلة، الطول الكلي، العمر التدريبي، طول الذراع)، إذ كانت قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (± 3) وهذا يدل على أن العينة موزعة توزيعاً طبيعياً وكانت العينة متجانسة.

2-3 الوسائل المساعدة والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

المصادر والمراجع العربية والاجنبية، الاختبارات والقياسات، استمارة تسجيل البيانات، ساعة توقيت الكترونية، شريط قياس، شريط لاصق، طاولة التنس، كرات و ركت تنس الطاولة، جهاز الميزان، جهاز الحاسوب عدد (1)، كاميرا التصوير من خلال الهاتف (الموبايل) للتصوير النوع (iPhone 11, HD, ios13, model 2221) صينية الصنع عدد (1) ذات سرعة (240 صورة/ ثانية)، برنامج التحليل الحركي كينوفا (Kinovea).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: اختبار مهارة الضربة اللولبية المستقيمة الأمامية (إيمان وآخرين، 2018، 65):

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الضربة اللولبية المستقيمة الأمامية.

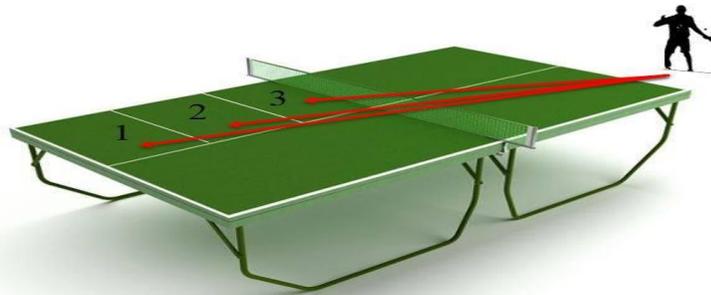
الأدوات المستخدمة: شريط قياس، شريط لاصق، طاولة تنس تقسم كما هو موضح في الشكل (1)، (15) كرات.

طريقة الأداء: يقف المختبر في وضع الاستعداد، ويقوم أحد المساعدين بتمرير الكرة اليه ليؤدي مهارة الضربة اللولبية المستقيمة الأمامية بوجه المضرب الأمامي، موجها الكرة الى المنطقة المقصودة المحدد بالشريط اللاصق، ويكرر الأداء (15) مرة.

التسجيل: تحسب المحاولة الصحيحة وتسجل للمختبر درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة المقصودة.

ملحوظة:

- أعلى درجة الاختبار (45) نقطة.



الشكل (1) يوضح اختبار الضربة اللولبية المستقيمة الأمامية

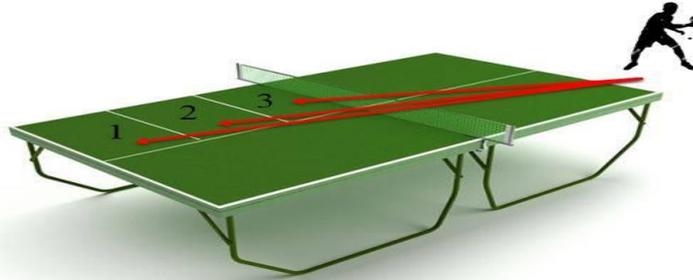
ثانياً: اختبار مهارة الضربة اللولبية المستقيمة الخلفية (إيمان وآخرين ، 2018 ، 66):

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الضربة اللولبية المستقيمة الخلفية.
الأدوات المستخدمة: شريط قياس، شريط لاصق، طاولة تنس تقسم كما هو موضح في الشكل (2)، (10) كرات.

طريقة الأداء: يقف المختبر في وضع الاستعداد، ويقوم أحد المساعدين بتمرير الكرة اليه ليؤدي مهارة الضربة اللولبية المستقيمة الخلفية بوجه المضرب الأمامي موجها الكرة الى المنطقة المقصودة المحدد بالشريط اللاصق، ويكرر الأداء (10) مرات.

التسجيل: تحسب المحاولة الصحيحة وتسجل للمختبر درجة إذا سقطت الكرة في المنطقة المقصودة.

ملحوظة: - أعلى درجة الاختبار (30) نقاط.



الشكل (2) يوضح اختبار الضربة اللولبية المستقيمة الخلفية

2-5 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بإجراء تجربتين استطلاعيتين أحدهما عن اختبارات مهارتي الضربة اللولبية المستقيمة الأمامية والخلفية، والأخرى عن المنهج التدريبي (التغذية الراجعة الميكانيكية وفق التحليل الحركي) على عينة مكونة من (1) لاعب لنادي درينديخان الرياضي بكرة الطاولة خارج عينة البحث الرئيسة في يوم (الخميس) الموافق (2022/9/1)، وكان من نتائج التجريبتين الاستطلاعيتين ما يأتي:

- تبين ملائمة اختبارات مهارتي الضربة اللولبية المستقيمة الأمامية والخلفية مع عينة البحث.
- إمكانية إجراء الاختبار في يوم واحد.
- ملائمة وصلاحية فقرات منهج التدريبي (التغذية الراجعة الميكانيكية وفق التحليل الحركي).
- تبين مكان ومسافة وارتفاع نصب كاميرا الفيديو لتصوير اللاعبين.

2-6 إجراءات البحث:

2-6-1 الاختبار القبلي: تم إجراء الاختبارات القبلية لمهارتي الضربة اللولبية المستقيمة الأمامية والخلفية لعينة البحث على القاعة الداخلية لنادي درينديخان الرياضي في يوم (السبت) الموافق 2022/9/3.

2-6-2 التجربة الرئيسية (المنهج التدريبي):

تكون المنهج التدريبي من (16) وحدة تدريبية، وبواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، وزمن كل وحدة تدريبية لمهاتري الضربة اللولبية المستقيمة الأمامية والخلفية (30) دقيقة. قام الباحثان باعطاء التغذية الراجعة على وفق التحليل الحركي الميكانيكي للاعبين بعد تدريبهما على مهارة الضربة اللولبية الأمامية لمدة (7.30 دقيقة) وذلك عن طريق تصوير لاعبين ثم نقوم بعرض حركة اللاعبين أمامهما مباشرةً بواسطة الكمبيوتر بالصورة البطيئة أو ارجاعها من برنامج (Kinovea) وبيان الأخطاء الميكانيكية (المسار الحركي) ومنها: (ارتفاع ضرب الكرة، زاوية مفصل الركبة، حركة الرجلين وحركة الذراعين، زاوية ميلان الجذع، نقطة تماس اليد الضاربة بالكرة) وبعدها يقارن أداءهما بين ما تم (التصور بما سبق) وبين ما يجب أن يتم (بما سوف يحدث (تصحيح تصور مستقبلي)) عن طريق التحليل ويوضح فيها الأخطاء التي ارتكبتها اللاعبون من خلال مقارنة أداء لاعبين نادي درينديخان الرياضي بأداء لاعب المنتخب الصيني (ما لونك) بكرة الطاولة للمتقدمين للرجال، ومن ثم أداء (7.30 دقيقة) لمهارة الضربة اللولبية الأمامية مرة أخرى لكل لاعب يسعى فيها تصحيح الأخطاء التي ارتكبا سابقاً عن طريق التغذية الراجعة ميكانيكياً بعد الأداء عن طريق مشاهدة اللاعب لأدائه فديويًا ومقارنتها بنموذج معد سابقاً. ونفس الاجراءات فيما يخص مهارة الضربة اللولبية الخلفية.

وتم اعتماد ما قام به الباحثان من تصوير وجمع صور ومفردات الدراسة العلمية لمهاتري الضربة الأمامية والخلفية اللولبية كنموذج وهيكل العمل واعتماد مصادر دقيقة وعلمية ونقلها الى صور لمراحل أداء المهارة وملاحظة هذا الأداء من قبل أفراد عينة البحث لتشخيص أخطاء الأداء الفني والميكانيكي، واعطاء التصحيحات اللازمة وتكرار الأداء مع ما تم الاتفاق عليه مع المدرب الفريق، وسيكون تقديم التغذية الراجعة ميكانيكياً على وفق التحليل بشكل المصاحب للأداء، فضلاً عن تسجيل أفراد العينة عن طريق الكاميرا الفيديوي ليتمكنوا من مشاهدة أدائهم (تغذية راجعة بعد الأداء مباشرة)، إذ كان هذا هو المنهج التدريبي الخاص بالتغذية الراجعة وفق التحليل الحركي. وتم البدء بتنفيذ المناهج التدريبية على عينة البحث في يوم (الاثنين) الموافق (2022/9/5)، وتم الانتهاء في يوم (السبت) الموافق (2022/10/1) في القاعة الداخلية لنادي درينديخان الرياضي، وعلماً أن تطبيق المنهج التدريبي على عينة البحث في مرحلة ما قبل المنافسات.

2-6-3 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبارات البعدية لمهاتري الضربة اللولبية المستقيمة الأمامية والخلفية لعينة البحث على القاعة الداخلية لنادي درينديخان الرياضي في يوم (الاثنين) الموافق (2022/10/3)، ونفس الاسلوب الذي تم فيه اجراء الاختبار القبلي.

2-7 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) واستخرج ما يأتي:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معمل الالتواء، اختبار (T.Test).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الفروق في قيم دقة أداء مهارتي الضربة الأمامية والخلفية اللولبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارتي الضربة الأمامية والخلفية اللولبية لعينة البحث

مستوى الدلالة	قيمة (T)		الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		المعالم الإحصائية الإختبار
	الاحتمالية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	0.006	7.14	1.63	33.33	1.73	24.50	الضربة اللولبية الأمامية
معنوي	0.009	6.06	2.06	21.75	2.52	15.50	الضربة اللولبية الخلفية

* إن القيمة الإحتمالية تكون معنوية عندما تكون $\geq (0.05)$.

يتبين من الجدول (2) ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي في مهارتي الضربة الأمامية والخلفية اللولبية، إذ بلغت قيم (t) المحسوبة (7.14، 6.06)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.006، 0.009)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

ووفقاً لما تقدّم في الجدول (2) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في تطوير مهارتي الضربة الأمامية والخلفية اللولبية ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى فاعلية المناهج التدريبية المستخدمة في البحث، ولما لهذه المناهج من تأثير واضح في تطوير المهارة، وما تحتويه هذه المناهج من التغذية الراجعة على وفق التحليل الميكانيكي، مما أدى إلى تحقيق اللاعبين نتائج أفضل في الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثان سبب معنوية الدراسة الى استخدام التغذية الراجعة على وفق التحليل الحركي الذي تعد أحد أهم المتغيرات التي أثر ايجابياً على مستوى الأداء وتهدف الى تحقيق أقل انحراف ممكن بين الأداء الحركي الفعلي والأداء الحركي المرجوة وذلك من خلال تكرار الأداء والتعديل في المدخلات لكي يتم التطابق بين المخرجات وتحقيق الهدف فضلاً عن تطبيقهما بشكل صحيح وعلى وفق اسس علمية سليمة، كل ذلك ساهم في التطوير، وهذا ما أكده (يعرب) الى أن "استخدام التغذية الراجعة هي أحد العوامل التي تحدد فعالية تعلم المهارات الحركية وتطور الأداء الحركي

(يعرب، 2002، 91)، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (كمال) حيث اتفق على ان التغذية الراجعة المدعمة لها أثر ايجابي في تحسن مستوى الأداء المهاري (كمال، 2001، 3). حيث أشارت الدراسات العلمية الحديثة التي بحثت في عناصر التدريب الفعال المهمة الى أهمية التغذية الراجعة المقدمة للاعب حيث تلعب دوراً فعالاً في اكتساب وتطوير المهارات الرياضية، فضلاً عن أن لنوع التغذية الراجعة وكميتها ودرجة عموميتها أكبر التأثير في تحقيق أهداف التدريب من وقت لآخر (على، 2008، 320-334)، وإن للأجهزة المساعدة تأثيراً إيجابياً وفعالاً في بناء التصور الحركي وتطويره عند اللاعب بخاصية التدرج في صعوبة الأداء (ناهدة، 2016، 180)، ويؤكد (Rairgh & Wriberg) ان التغذية الراجعة تتيح للاعب لأن يشاهدوا تقدم أدائهم من خلال مقارنة أدائهم مع نماذج صورية سليمة (Rairigh, & Kirby, 2002, 36)، أن رؤية بصرية في الارسال تظهر في تحديد نقطة تلاقي الكرة مع اليد المرسله في الهواء وكذلك في القدرة على تقدير مسافة رمي الكرة للأعلى وبعدها عن الجسم قبل إرسالها وكذلك سرعة واتجاه الكرة (محمد، 2011، 147)، ويوضح (قاسم) الى ان المعلومات البصرية أهمية كبيرة لتعلم أنماط مختلفة من المهارات الحركية ومن النوع الذي لايمكن الاستغناء عنه، وتستخدم الأفلام والنماذج الحية وكذلك الصور التوضيحية (قاسم، 2005، 371-372)، ويتفق ذلك مع دراسة (عبدالسلام و رائد) الى ان استخدام التغذية الراجعة الصورية كان له علاقة ايجابية في زيادة مستوى تطور أداء للمهارات والاحتفاظ أكثر (عبدالسلام ورائد، 2007، 1467-1490)، وان التغذية الراجعة البصرية تمد اللاعب بأساسيات تصحيح الاتجاه والقوة اللازمة للأداء ومدى الحركة (نجاح ومازن، 2010، 101) وكلما زاد قرب تكنيك الحركة التي أداها اللاعب من مثيلاتها في النموذج البيوميكانيكي الأمثل، كلما أمكن اعتباره الأكثر فعالية (جمال وناهد، 2007، 62)، ويشير (نجاح) "تعد مستقبلات المفاصل مستقبلات ميكانيكية تعمل على أمداد الجهاز العصبي المركزي بالمعلومات المطلوبة عن حركة المفصل وتختلف هذه المستقبلات باختلاف موقعها داخل المفصل أو في الأريطة أو في النسيج الضام وأهمية هذه المستقبلات تظهر عند أداء أي عمل حركي ويتبين ذلك عند حدوث اصابة معينة حيث تقلل هذه المستقبلات عمل المفصل مما يؤدي تقليل عمل العضلات العاملة حول المفصل" (نجاح، 2010، 73)، ويؤكد (صريح) الى أهمية التغذية الراجعة وهي مفتاح لتدريب الفعال وعندما يكون التعزيز مدعم بالمعلومات الكينماتيكية من قبل المدرب، فان هذا التعزيز يكون مكملاً لتحليلات الرياضي الذاتية، وإذا توافقت التعليمات الخارجية مع التعليمات الداخلية فان الرياضي سوف يستمر بأداء المهارة بنفس الطريقة التي قادته لهذه النتائج، وهذا يقود الرياضي الى مراجعة جوانب حركية أخرى لكي تتوافق معلومات التغذية الراجعة مع صورة الأداء الحركي (صريح، 2010، 172-173)، ويرى (Ariel) أن حاسة البصر يلعب دوراً أساساً في النشاط الرياضي والتي تمثل نسبة (80%) من المدخلات الحسية (Ariel, 2007,)

19)، ويؤكد (فرات وهاشم) على أهمية عامل الابصار لأداء الواجبات الحركية، وتعد حاسة البصر الحاسة الأساسية كرد الفعل وأداء الواجب الحركي (فرات وهاشم، 2019، 25-44)، ويشير (محمد) من خلال تحليل التنسيق والتوافق بين العين واليد لدى الضاربيين أثناء الضربة الهجومية تتضح أهمية التوافق العصبي "العين" والعضلي "اليد" عند تنمية وتحسين وتطوير الضربات الهجومية إلا أن التوافق التوقيتي من حيث السرعة والزمن يمثل العامل الرئيسي في صحة الأداء (محمد، 2011، 143).

ويعزى الباحثان ذلك أيضاً الى أن تغذية راجعة على وفق التحليل الحركي ميكانيكياً تكون لديها إدراك وتصور عقلي عن ما يمكن أن يحسن من أدائها والتركيز على المسارات الحركية التي كان فيها ضعف كيفية تلافي وتصحيح هذا الضعف بالاعتماد على مرجعية تحليل الأداء بالاضافة الى مشاهدة الأداء المثالي من خلال التقنيات الحديثة ومقارنة أدائه به وتوفير الوقت الكافي للاعبين للتفكير في أخطائهم، مما ساعدهم على استيعابها وتصحيحها وبالتالي سرعة الوصول الى الاستجابة المطلوبة هذا كله ساعد اللاعب في تكوين احساس داخلي بالحركة لذلك كان للتغذية الراجعة على وفق التحليل الحركي دور في تطوير أداء اللاعبين، فضلاً عن زيادة الدافعية وعامل التشويق والرغبة في الأداء مما هيء الجو المناسب للتدريب، وهذا اتفق مع ما أشار اليه (وليد) حيث أن للتغذية الراجعة بأنواعها دوراً في الأداء الحركي الجيد والتقليل من الأخطاء التي يمكن أن تحدث نتيجة التدريب وكذلك تساعد في تحسن مستوى الأداء وعلى المدرب الاعتماد على مرجعية علمية يكون أساسها التحليل المنطقي لكشف أماكن الضعف في الأداء وتقديم الحلول المناسبة لها (وليد، 2010، 565-586)، ومن خلال المعرفة الحركة ميكانيكياً سوف يكون من السهل معرفة الأسباب التي تقف خلف العوائق التي يواجهها اللاعب عند أدائه الحركات والمهارات المطلوبة منه، وهناك حقيقة علمية تقول ان تكتيك المهارات الرياضية مبني على وفق القوانين والاسس الميكانيكية (ياسر وأحمد، 2015، 60)، ويؤكد (Goldberger) تمثل التغذية الراجعة أحد الحوافز الهامة في العملية التدريبية، وتعمل على حث اللاعب على الاستمرار في العمل وأداء الواجب الحركي (Goldberger, 2003, 215-219).

ويرى الباحثان أيضاً ان طبيعة التغذية الراجعة على وفق التحليل الحركي التي تركزت على الحركات الأساسية لأداء مهارتي الضربة الأمامية والخلفية اللولبية بما ينسجم مع تصحيح الشروط الميكانيكية المرتبطة للأداء وما احتوته التمرينات التدريبية التي صممت على وفق الأخطاء التي كانت شائعة لدى اللاعبين قد أسهمت في تحقيق الهدف المرسوم من هذه الممارسة إلا وهو تحقيق تكامل في الأداء الكلي، ويشير (محمد) الى أن ممارسة أي مهارة حركية يتوقف على ميكانيكية الأداء الصحيح (محمد، 2001، 70)، ويؤكد ذلك (يحيى) الى "أن استخدام التغذية الراجعة ميكانيكياً يساعد في التعود على تطبيع وتصحيح المسارات الحركية والحصول أثر ايجابي في

تطوير نتائج أدائهم وجعلهم يؤدون المهارة بدقة" (يحيى، 2015، 422)، وان استخدام التغذية الراجعة المعتمدة على اسس ميكانيكية الأداء في عملية التدريب لمهارة لها أثر المهم في إيصال المعلومات، واكتساب الاحساس بالحركة في إتباع سريان تسلسل الأداء المهاري (نادية، 2000، 29)، وان استخدام التغذية الراجعة ميكانيكية التكرارات والإعادة المعززة بالتغذية الراجعة التصحيحية بعد أن تكون برنامج حركي قد حسن الأداء الحركي (قاسم، 2005، 9)، ويرى (صريح) الى أن الأداء المميز والفعال لمهارة معينة يمكن تطويره وتحسينه من خلال التدريب بالتركيز على الشروط الميكانيكية المناسبة للمهارة وعن طريق التدريب المنتظم يتوفر الضبط المطلوب لميكانيكية العمل العصبي العضلي ويتأكد التوافق الجيد في الأداء (صريح، 2010، 181).

ويرجع الباحثان التطوير الى عمليات المقارنة من قبل اللاعب بين ماتم وبين ما يجب أن يتم، وهي المعلومات التي يحصل عليها اللاعب من خلال رؤية سلوكه الذي يعاد مرة ثانية أمامه ((التصور بما سبق وبما سوف يحدث (تصحيح وتصور مستقبلي)) ويرى (خليل) أن عمليات المقارنة تتم بين ماتم فعلاً وبين الواجب الحركي المطلوب والتعرف على الأخطاء التي يجب أن تصحح وهي ناتج المقارنة ويتم الحصول على هذه المعلومات من خلال تقديم التغذية الراجعة الخارجية للمستويات العليا، ومعلومات التصحيح يأتي عن طريق الملاحظة الذاتية (مقارنة ذاتية) بين الفعل الحركي والموديل المطلوب لأن اللاعب يعرف المهارة وتفصيلاتها عن طريق البرنامج الحركي المرسوم والمخزون في ذاكرة اللاعب الحركية (خليل، 2013، 81).

4- الخاتمة:

في ضوء ما تقدم من عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استنتج الباحثان ضرورة التركيز على التغذية الراجعة الميكانيكية على وفق التحليل الحركي لتأثيره في تطوير الضربة الأمامية والخلفية اللولبية بكرة الطاولة للمتقدمين. وبوصا بضرورة التركيز على التغذية الراجعة الميكانيكية على وفق التحليل الحركي مع اللاعبين المتقدمين والمستويات العليا وذلك لتطوير الأداء لمهاري الضربة الأمامية والخلفية اللولبية بكرة الطاولة للمتقدمين، التأكيد على ضرورة استخدام التحليل الحركي في العملية التدريبية، ضرورة إجراء بحوث على عينات ومهارات مختلفة في لعبة كرة الطاولة وبالأخص الإرسال، وفي الفعاليات الرياضية المختلفة.

المصادر:

- إيمان نجم الدين عباس وآخرين؛ تنس الطاولة اختبارات المهارات الهجومية والدفاعية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2018.
- جمال علاء الدين وناهد أنور الصباغ؛ الاسس المتولوجية لتقويم مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2007.

- خليل ابراهيم سليمان الحديثي؛ التعلم الحركي، ط1، دمشق، دار الغراب ودار نور حوران، 2013.
- صريح عبدالكريم الفضلي؛ تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، ط1، عمان، دار دجلة، 2010.
- طارق محمد على إبراهيم؛ تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئي تنس الطاولة، دار العلم والايمان للنشر والتوزيع، دسوق، 2014.
- عبدالسلام النداف و رائد الكريمين؛ أثر ثلاثة أشكال من التغذية الراجعة في تعلم مهارة الارسال من أعلى المواجه في كرة الطائرة باستخدام الاسلوب الشامل، مجلة أبحاث اليرموك (سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية)، جامعة اليرموك، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، المجلد 23، العدد 4، كانون الثاني 2007.
- على أبو زرع ومعتصم شنطاوي؛ تأثير التغذية المرتدة البصرية على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة، المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الأول نحو مجتمع نشط لتطوير الصحة والأداء، الجامعة الهاشمية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد 1، 2008.
- فرات جبار سعدالله وهاشم مهدي عباس؛ تأثير تمارين مهارية بالاسلوب التدريبي في بعض القدرات البصرية وتعلم مهارتي الدحرجة والمناولة بكرة القدم الصالات لطلاب الصف الأول المتوسط، مجلة الفتح، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (15)، العدد (77)، 2019.
- قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي، ط1، بغداد، مطبعة السلام، 2005.
- كمال عبدالمجيد قنصوة؛ تأثير التغذية المرتدة المدعمة باستخدام شريط الفيديو والتحليل الكيفي على بعض المتغيرات البيوميكانيكية ومستوى أداء الدورة الهوائية المتكورة على عارضة التوازن، المجلة العلمية للبحث والدراسات في التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، العدد 3، 2001.
- محمد العربي شمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- محمد لطفى السيد حسنين؛ الطابع البصري المميز في الكرة الطائرة رؤية تدريبية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2011.
- نادية محمد زكي الحامولي (اقتبستها) نغم حاتم حميد الطائي؛ أثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.

- ناهدة عبد زيد الدليمي؛ أساسيات في التعلم الحركي، ط1، عمان، دار المنهجية للنشر والتوزيع، 2016.
- نجاح مهدي شلش؛ بايوميكانيكية الأداء الرياضي، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010.
- نجاح مهدي شلش ومازن عبدالهادي أحمد؛ مبادئ التعلم الحركي، ط2، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010.
- وليد خنفر؛ أثر استخدام التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تعلم مهارة التصويبة السلمية بكرة السلة لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، جامعة النجاح الوطنية، المجلد (24)، العدد (2)، 2010.
- ياسر نجاح حسين وأحمد ثامر محسن؛ التحليل الحركي الرياضي، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2015.
- يحيى غضبان برج على؛ تأثير التغذية الراجعة باستخدام المشاهدة في بعض المتغيرات البيوميكانيكية وانجاز رمي القرص للناشئين، مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية، المجلد (3)، العدد (11)، 2015.
- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط1، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002.
- *Ariel brain; sports vision-How enhancing your vision can give you that extra edge in competition peak performance, 2007.*
- *Goldberger, M; The effects of direct teaching styles on motor skill acquisition of fifth grade children, Research Quarterly for Exercise and Sport, 57, 2003.*
- *Rairigh. R, & Kirby. K; A Picture is Worth a Thousand Words, Teaching Elementary Physical Education 13 (5), 2002.*

الإستجابة الإنفعالية وعلاقتها بمهارة التهديف في كرة القدم لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

د . رولا ناصر الجمل
جامعة الجنان/ لبنان

عباس فاضل حماد
جمهورية العراق

الكلمات المفتاحية: الاستجابة الانفعالية، التهديف، كرة القدم
ملخص الدراسة

حاول الباحث التثبت من وجود علاقة بين الإستجابة الإنفعالية ومهارة التهديف في كرة القدم لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى. واختار الباحث المنهج الوصفي لملاءمة لطبيعة مشكلة الدراسة الحالية، وحُدّد مجتمع الدراسة بصورة عمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى للعام الدراسي (2022/2021). أما العينة فقد تمثّلت بالطلاب الممارسين، بالعودة إلى المقابلة في ما يخصّ لعبة كرة القدم ومن المراحل كافة، إذ اختيروا عشوائياً ، وبمعدّل خمسة شعب (أ، ب، ج، د، هـ)، وعددهم (125) طالباً، بنسبة (14.45%) من المجتمع الأصلي، والذين طبقت عليهم أدوات الدراسة . وقد أجريت تجربة إستطلاعية على (15) طالباً من غير العينة الأساس، وتنفيذ الاختبارات والمقاييس على العينة، وتمّ تحليل البيانات باستعمال الوسائل الإحصائية الصحيحة. وقد كشفت الدراسة عن وجود فروق معنوية في واقع الاستجابة الانفعالية، وأداء مهارة التهديف لدى أفراد العينة ، ما يدلّ على اختلاف مستوياتهم المهارية والبدنية والنفسية والمعرفية، كذلك وجود علاقة إرتباط معنوية بين مستوى الاستجابة الانفعالية ومهارة التهديف في كرة القدم لدى أفراد العينة .

من خلال هذه النتائج، أوصي الباحث المختصين والمدربين بالاهتمام بالمكوّن النفسي لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، لأنه من المكوّنات الحاسمة التي لها تأثير ملموس على مستوياتهم ونتائجهم.

الكلمات المفتاحية : الاستجابة الانفعالية – مهارة التهديف في كرة القدم.

1- المقدمة

إنّ التقدّم العلمي الذي شهدته الرياضة عامّة وكرة القدم على وجه الخصوص، جعل التربية البدنية وعلوم الرياضة ترتبط بشكل وثيق بالعلوم الرياضية الأخرى المعنوية بعلم النفس والعلوم الأخرى، لما لها من ارتباط وثيق بالنشاط البدني الذي له فعالية دون واسطة على تطوّر الأجهزة والأعضاء الحيوية للرياضي، وفقاً للفعالية الممارسة، وبخاصّة في المجال الرياضي لعلم النفس، وعدد من مبادئ وجهات النظر المرتبطة بنشاط الجسم الإنفعالي لتوفير القدرة الوافرة للتغلب أو الحدّ من التأثيرات الخارجية.

وتعدّ الاستجابة الانفعالية قدرة عامّة تبرز أهميتها بشكل كبير في الحياة العامّة وفي مجال الرياضة خاصّة؛ فهي مكوّن مهمّ في سداد المهارات الحركية الأساسية في معظم الأنشطة الرياضية، وخاصّة تلك التي تقتضي دقّة في الأداء ليصل اللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي. ولا بدّ أن يكون هناك تكامل بين الاستجابة الانفعالية والأداء الحركي والمهاري، وهذا يمكن أن يتحقّق في حال وجود استجابة انفعالية لدى اللاعب، إضافة إلى التكامل النفسي والمهاري للفرد الرياضي.

والاستجابة الانفعالية للاعبين، هي جزء لازم في نفسية الفريق واللاعب على الأخصّ، والانفعال هو استجابة وجدانية شعورية تصاحبها حركات تعبيرية وتغيّرات جسمية تتوقّف شدتها تبعاً لنوع المثير وشدته (فوزي، 2006، 257). ورياضة كرة القدم، إذ تحسب من الرياضات التي تستلزم هذا العامل النفسي، والذي له سلطة على جوانب كثيرة منها: أداء اللاعب، لأنّ مستوى ردّ الفعل مرتفع أو منخفض، يقضي إلى عدم استقرار أداء الرياضي بشكل عامّ، ويتطلّب من اللاعب الوصول للمستويات الرياضية العالية، من خلال انتظام الفرد الرياضي في التدريب المستمرّ والشاقّ في نوع النشاط الذي يختاره، الفرد يتفاعل مع بيئته الرياضية ويؤثر فيها ويتأثر بها، وهذا التفاعل لا يقتصر على مجرد الاستجابة للمواقف الرياضية المتعدّدة التي يمرّ بها في التدريب والمنافسات، بل غالباً ما يكتسب اللاعب في هذا التفاعل خبرات وتصوّرات عن نفسه وعن الآخرين، وذلك من خلال إدراكه المستمرّ لما يتحلّى به من قدرات بدنية ومهارية وخطيّة، كجزء من إدراكه العامّ لنفسه، وهناك شبه إجماع على أنّ مفهوم الذات مصطلح يطلق على ما يدركه الفرد عن نفسه.

وإنّ طبيعة المجال الرياضي التنافسي، يكسب مفهوم الذات أهميّة عامّة، والذات المهارية أهميّة خاصّة لما توفّرانه للرياضي من مواقف مختلفة للعلاقة بين الرياضي وإدراكه لنفسه، وهو يختلف من موقف لآخر؛ فعندما يمارس الرياضي إحساساً سلبياً بالخبرة، فهذا يعني أنّ هناك تصارعاً مع الذات، وهو يكرّس عدم الرضا الذي يؤثّر بدوره في مستوى الأداء الرياضي. لذلك، تتمثل أهميّة الدراسة من حيث اهتمامها بمعرفة الاستجابة الانفعالية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى - ومدى تأثيرها على أداء مهارة التهديف في كرة القدم لغرض انتقاء افضل الطلاب الممارسين لتمثيل فريق الكلية .

من خلال اهتمام الباحث بحقل التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي بكرة القدم، وملاحظة كون الباحث لاعباً سابقاً ومدرباً منتخب كلية العلوم في جامعة ديالى حالياً، وجد أنّ هناك تلوّكاً عند بعض الطلاب في تعلّم مهارة التهديف وعليه، كان من الضرورة إيجاد طريقة لتحديد افضل

الطلاب من خلال الاستجابة الانفعالية في أداء مهارة التهديف بكرة القدم لكل طالب، لغرض تحقيق أفضل إنجاز رياضي على مستوى الجامعة والجامعات العراقية. وتزداد أهمية البحث عندما يكون هناك محفز نفسي ومعنوي فائض لأداء مهارة التهديف في كرة القدم.

لذلك، قرّر الباحث فحص هذه المشكلة التي تبدو واضحة للطلاب على الأخص في المسابقات الرياضية، إذ شاهد كثير من الطلاب الذين يجيدون مهارة التهديف، يفقدون السيطرة على أعصابهم وعواطفهم، ويتيهون عن الكثير من المسؤوليات المناطه بهم من الجانب المهاري والخططي، وما لذلك من أثر سيء على مستوى مهارات الطالب الفنية وبالأخص في المباريات الشديدة والفاصلة. والانفعال الشديد هو عدو لدود يؤثر على التفكير السكّن والتصرفات المتوازنة، لأنها تعمي الطالب عن كثير من وقائع التأمل ومسارات اللعب السريع.

ومما تقدم، تبرز إشكالية الدراسة على الشكل الآتي:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الاستجابة الانفعالية ومهارة التهديف في كرة القدم لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟

وينبثق من السؤال الرئيس التساؤلات الآتية:

1.1. ما مستوى الاستجابة الانفعالية لدى أفراد عينة الدراسة؟

2.1. ما مستوى أداء مهارة التهديف لدى أفراد عينة الدراسة؟

فرضيات الدراسة

الفرضية الرئيسية: توجد علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاستجابة الانفعالية ومهارة التهديف في كرة القدم لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الفرضيات الفرعية:

1.1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاستجابة الانفعالية لدى أفراد العينة.

2.2. توجد علاقة ارتباط معنوية بين مستوى الاستجابة الانفعالية ومستوى أداء مهارة التهديف في كرة القدم لدى أفراد العينة.

2. منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية

1-2. منهج الدراسة واعتمده المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، بوصف العلاقة بين الاستجابة الانفعالية ومهارة التهديف في كرة القدم.

2-2. مجتمع الدراسة وعيّناته

اختير مجتمع الدراسة عن عمد، بناءً أسس علمية تعكس الصورة الواقعية لمشكلة الدراسة، وتشخص أبعادها تشخيصاً واقعياً وصولاً إلى تقديم نتائج موثوق بها، ويتكوّن من طلاب "كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة"، جامعة ديالى للعام الدراسي (2021-2022)، فالمجتمع يمثل مجموعة من العناصر والأفراد التي تكون موضع الاهتمام في دراسة معينة أو بحث معين (أبو صالح، 2000، 243)، وانتُقيت عينة عشوائية ممثلة لمجتمع الدراسة، من الطلاب الممارسين للعبة كرة القدم، وذلك من خلال مقابلتهم على مستوى المراحل الدراسية في ما يخص لعبة كرة القدم، بلغ عددهم (125) طالباً، ما نسبته (14.45%) من المجتمع الكلي، ثم أجرى الباحث تجربة استطلاعية مكونة من (15) طالباً، من خارج عينة الدراسة، وجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1): مجتمع الدراسة والعينة

النسبة المئوية للعينة	العينة		مجتمع الدراسة	العينة الاستطلاعية	ت
	المرحلة	العدد			
3.58%	الأولى	31	865	15	1
3.58%	الثانية	31			
3.58%	الثالثة	31			
3.69%	الرابعة	32			
14.45%	المجموع		125		

2-2-1. تجانس العينة: عند البدء بإجراءات الدراسة، استخدم الباحث قياسات تجانس العينة، بالنسبة (للطول والعمر والوزن)، وهي من العوامل الحاسمة، وكان معامل الالتواء لمتغيري الطول والعمر موجباً، ما يشير إلى تراكم القيم في إتجاه إيجابي، في حين كان معامل الالتواء لمتغيري الوزن سالباً، مما يشير إلى تراكم القيم في اتجاه سلبي، وكافة القيم تقع بين حدّي (+3)، حيث تتأرجح بين (-0.37) و (0.97)، مما يدل على توزيع جيد وتجانس للعينة، وجدول (2) يبين ذلك:

جدول (2): تجانس عينة الدراسة للمتغيرات (العمر، الوزن والطول)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	مستوى الدلالة
1	العمر (سنة)	23.92	2.35	23.00	1.94	دالّ
2	الوزن (كغم)	72.93	8.17	71.50	-169	دالّ
3	الطول (سم)	171.35	6.68	170.50	-722	دالّ

2-3. الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1. وسائل جمع المعلومات

- استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء المختصين في كرة القدم.
- الاختبارات والقياس.

- مقابلات شخصية.
- فريق عمل مساعد.
- الإنترنت

2-3-2. الأدوات والمعدات المستعملة في الدراسة

- ملعب كرة قدم (قانوني).
- (10) كرات قدم معتمدة.
- حاسبة لابتوب.
- ساعة التوقيت نوع (Nikone) لقياس الزمن (دقائق - ثوانٍ - أجزاء الثانية)، عدد (2).
- موازين طبيّة لقلكشف اس الوزن والطول.
- شريط قياس بطول (40) م.
- شريط لاصق بعرض (5) سم.
- صافرة.
- كرسيّان حبال، حبال مطاطية .

4-2. إجراءات الدراسة الميدانية

2-4-1. متغيرات الدراسة

- متغير مستقل: الاستجابة الانفعالية.
- متغير تابع: مهارة التهديف في كرة قدم.

2-4-2. تحديد اختبارات مهارة التهديف في كرة القدم واختباراتها

جدول (3): الأهمية النسبية لاتفاق آراء الخبراء لتحديد أهمّ اختبارات مهارة التهديف في كرة القدم

المهارات	الاختبارات	نسبة مقبولة	نسبة غير مقبولة	الأهمية النسبية
1. التهديف	- التهديف بدقّة نحو هدف مقسّم	✓		
	- الدوران حول راية التصويب عدد من الكرات دون توقف (اختبار تسديد الكرات).		×	
	- التهديف نحو هدف مقسّم إلى 9 مناطق		×	

3-4-2. الاختبارات المستخدمة في الدراسة

2-4-3-1. اختبارات مهارية

- اختبار: التهديف بدقّة نحو هدف مقسّم
أ. هدف الاختبار: قياس دقّة التهديف.

ب. أدوات مستخدمة في الدراسة

- كرات قدم عدد (6).
- أشرطة تعيين نطاق التهديد للاختبار.
- مرمى كرة القدم.
- ملعب كرة القدم.

ج. **طريقة الأداء:** يتم وضع (6) كرات قدم على خط منطقة الجزاء الذي يبعد (18) ياردة عن المرمى، كما وضح في شكل (1)، بين الكرة والأخرى (1م)، حيث يقف المختبر خلف الكرة رقم (1) ويوجه الكرة عند سماعه إشارة الإنطلاق، نحو المواضع المذكورة في الإختبار نسبة لأهميتها وصعوبتها بشكل متتابعي واحدة تلو الأخرى للكرة السادسة، ويكون التسجيل بوجه القدم.

- والمحاولة ستكون باطلة، إذا لم يسجل أي من الأهداف الثلاثة من كل جانب، إضافة إلى هدف الوسط.

د. **طريقة التسجيل:** يجمع دري حساب عدد الأهداف التي تدخل أو تلامس جوانب المرمى الأربعة المحددة لكل جهة والوسط من الهدف، بحيث تحتسب نقاط كل كرة من الكرات الست كآتي:

- 4 درجات إذا سُجِّلت في الحقل (4).
- 3 درجات إذا سُجِّلت في الحقل (3).
- درجتان إذا سُجِّلت في الحقل (2).
- 1 درجة إذا سُجِّلت في الحقل (1).
- صفر عند فشل التسجيل .

- يُمنح المختبر فرصة واحدة والتي اشتملت على ست كرات.



الشكل (1): طريقة أداء اختبار التهديد باتجاه هدف مقسم على مناطق أو مجالات

(علي، 2004، 80)

2-3-4-2. اختبار الاستجابة الانفعالية

استخدم الباحث المقياس الذي وضعه (توماس - تتكو) (1996) تحت عنوان sport emotional reation profile) وأعدّ صورته إلى العربية محمد حسن علاوي ومحمد العربي شمعون (2000)، ويتكون من (42) عبارة، تتيح الفرصة للاعب بالتعبير عن اتجاهاته في سبع سمات منفصلة ذات التأثير في المجال الرياضي والسمات هي:

- الرغبة (Desire)
- الإصرار (Assertiveness)
- الحساسية (Sensitivity)
- التحكم في التوتر (tension control)
- الثقة (confidence)
- المسؤولية الشخصية (personal accountability)
- ضبط الذات (self discipline)

علمًا أنّ لكلّ سمة في المقياس ستّ عبارات، إذ تُجمع درجاته كلّ على حدة، لأنّ المقياس ليست له درجة قليلة، والدرجة العالية تشير إلى تميّز اللاعب الرياضي بالسمة التي يقيسها البعد. يجيب اللاعب على العبارات بحسب مقياس مدرّج من (دائمًا - غالبًا - أحيانًا - نادرًا - أبدًا) (الملحق 3)، ويتمّ تصحيح العبارات التي تكون باتجاه البعد بالآتي: خمس درجات (دائمًا) - أربع درجات (غالبًا) - ثلاث درجات (أحيانًا) - درجتان (نادرًا) - درجة واحدة (أبدًا). أمّا العبارات التي تكون في الإتجاه المعاكس للبعد فتُصحّح على النحو الآتي: خمس درجات (أبدًا) - أربع درجات (نادرًا) - ثلاث درجات (أحيانًا) - درجتان (غالبًا) - درجة واحدة (دائمًا). نظرًا لأن نطاق الدرجات يتراوح من (42) إلى الحدّ الأقصى (210)، وكلّما دنت درجة اللاعب من الدرجة القصوى، زاد تميّز الخاصية التي يقيسها البعد.

عُرّض مقياس "الاستجابة الانفعالية" على الخبراء والمختصّين في مجال علم النفس وكرة القدم (الملحق 1)، للنتبّت من صحّة المقياس لعينة البحث (الملحق 2)، وبعد جمع الاستمارات الخاصة بالسادة الخبراء، حصل المقياس على نسبة اتّفاق (100%) حول صلاحيته، وبعد إجراء تعديرات قليلة على بعض الفقرات الخاصة بالمقياس، وبهذا أصبح بصيغته النهائية (الملحق 3) والذي عُرّض على أفراد العينة.

2-4-4. التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية لمعرفة مدى ملاءمة الاختبارات مهاريّة، ومقياس الاستجابة الانفعالية، والأساليب والأدوات المستعملة في الدراسة، والمدة المستخدمة لتطبيق الاختبارات، وكيفية تنفيذها، ولتفادي الأخطاء والكشف عن العوائق في تفعيل الاختبارات، وتحديد واجبات فريق المساعد. أُجريت على عينة من (15) طالبًا وعلى مدى

يوم واحد في العاشرة صباحًا من يوم الأحد (2022/4/27) على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، وتُكشف الأخطاء التي من ضمنها (طبيعة تنفيذ الاختبارات، الانضباط في أثناء أداء الاختبار من قبل العينة، أماكن وقوف فريق العمل المساعد، فضلًا عن فقدان الوقت في أثناء تنفيذ الاختبارات من خلال الكرات الضائعة) ومعالجتها ووضع الحلول لها، وبعدها يُجرى الاختبار من خلال توزيع استمارة مقياس الاستجابة الانفعالية على أفراد العينة، وبعد ذلك تُجمع الاستمارات وبمساعدة الفريق المساعد، ويُجرى الاختبارات المهارية للمهارات الخاصة بالدراسة.

والهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

- اكتشاف أيّ مشكلات أو تحديات من شأنها أن تزيد من صعوبة قيام الباحث والفريق الداعم بإجراء الاختبارات.
 - التعرف إلى صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة.
 - مدى ملاءمة وترتيب أداء اختبارات بدنية ومهارية بكرة القدم، كذلك تسليط الضوء على التحديات التي واجهت العينة أثناء التطبيق.
 - معرفة مدى استيعاب العينة للاختبارات المستعملة.
 - تدريب فريق العمل المساعد على كيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل الدرجات.
 - معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبارات.
- وكانت نتائجها كما الآتي:

- صلاحية المعدات والأدوات المستعملة في البحث.
- ملاءمة النظام المتبع في أجزاء وتطبيق الاختبارات المهارية ومقياس الاستجابة الانفعالية.
- كفاءة المساعدين في أداء مهمتهم في أثناء إجراء وتطبيق الاختبارات المهارية ومقياس الاستجابة الانفعالية.
- ملاءمة الاختبارات للمختبرين من ناحية طريقة الأداء.

2-4-5. التجربة الرئيسية: بعد التجربة الاستكشافية، أجرى الباحث التجربة الرئيسية بتقسيم العينة الى أربع مجموعات، وفي التوقيتات المحددة للأيام (8-9-10-11/5/2022) على ملعب الكلية، وتضمن اليوم الأول المرحلة الأولى من خلال تقسيم المشاركين في العينة على (5) محطات، وتوزيع مقياس الاستجابة الانفعالية عليهم أمام الفريق الداعم. وبعد جمع استمارات المقياس، أجرى الباحث اختبارات المهارة بعد شرح التعليمات بهدف تنفيذها والاطلاع على تفاصيلها، وتسهيل عملها من قبل العينة، وتسجيل وتوثيق الاستجابات وتحليلها إحصائيًا.

وفي اليوم الثاني، قام الباحث بجمع طلاب المرحلة الثانية في قاعة الرياضة وعلى المدرج، ووُزَعوا على شكل (5) محطات، وبعدها وُزَع مقياس الاستجابة الانفعالية عليهم أمام الفريق الداعم.

وبعد جمع إستمارة المقياس، أجرى الباحث إختبارات المهارة بعد شرح التعليمات بهدف تنفيذها والاطّلاع على تفاصيلها، وتسهيل عملها من قبل العيّنة، وتسجيل وتوثيق الاستجابات وتحليلها إحصائياً.

وفي اليوم الثالث، قام الباحث بجمع طّلاب المرحلة الثالثة في قاعة الرياضة وعلى المدرّج، ووزّعوا على شكل (5) محطّات، وبعدها وُرّع مقياس الاستجابة الانفعاليّة عليهم أمام الفريق الدّاعم ، وبعد جمع إستمارة المقياس، أجرى الباحث إختبارات المهارة بعد شرح التعليمات بهدف تنفيذها والاطّلاع على تفاصيلها، وتسهيل عملها من قبل العيّنة، وتسجيل وتوثيق استجابات العيّنة وتحليلها إحصائياً.

وفي اليوم الرابع قام الباحث بجمع طّلاب المرحلة الرابعة في قاعة الرياضة وعلى المدرّج ووزّعهم على شكل (5) محطّات، ووزّع مقياس الاستجابة الانفعاليّة عليهم وأمام الفريق الدّاعم، وبعد جمع إستمارة المقياس، أجرى الباحث إختبارات المهارة بعد شرح التعليمات بهدف تنفيذها والاطّلاع على تفاصيلها، وتسهيل عملها من قبل العيّنة، وتسجيل وتوثيق الاستجابات وتحليلها إحصائياً.

2-5. الوسائل الإحصائية

باستخدام برنامج (Spss) ، أحد البرامج الإحصائية التي يمكن الوصول إليها من خلال Windows ، تمت معالجة البيانات إحصائياً.

3- عرض نتائج الدّراسة وتحليلها ومناقشتها

3-1. عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة لمتغيرات الدّراسة

3-1-1. عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ لمهارة التهديف في كرة القدم.

جدول(5): الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة الخطأ والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة لاختبار مهارة التهديف في كرة القدم عند درجة الحرية (124) ونسبة خطأ (0.05)

$$n = 125$$

المتغير	وحدة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة (T)	نسبه	الدلالة
التهديف	درجة	13.872	4.202	0.375	38.905	0.000	معنوي

3-2. عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ لمقياس الاستجابة الانفعالية لدى أفراد العينة:

جدول (6): الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسب الخطأ والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة، ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة لمقياس الاستجابة الانفعالية لدى أفراد العينة عند درجة الحرية (124) وبنسبة خطأ (0.05) ن = 125

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة (T) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
الاستجابة الانفعالية	درجة	140.512	33.066	2.957	47.510	0.000	معنوي

3-3. عرض نتائج علاقة الارتباط بين مقياس الاستجابة الانفعالية ومهارة التهديف في كرة القدم لدى أفراد العينة وتحليلها.

3-3-1. عرض نتائج علاقة الارتباط بين مقياس الاستجابة الانفعالية ومهارة التهديف في كرة القدم لدى أفراد العينة وتحليلها:

جدول (7) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسب الخطأ والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة وعلاقة الارتباط بين مقياس الاستجابة الانفعالية ومهارة التهديف بكرة القدم ن = 125

المتغير	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط البسيط	قيمة T المحسوبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
التهديف	125	13.872	4.202	0.758	126.641	29.696	0.825	47.676	0.000	معنوي
مقياس الاستجابة الانفعالية	125	140.512	33.066	2.957						

من خلال اتفاقها مع نظرية (Lang, James) التي تطرقت إلى القول إننا نشعر بالأسى لأننا نيكى، أو أننا نشعر بالغضب لأننا نتشاجر، أو أننا نشعر بالخوف لأننا نرتعش، أو أننا نشعر بالرعب لأننا نجري. وطبقاً لهذه النظرية، فإننا نقول إننا نشعر بالخوف لأننا نجري ولا نقول إننا نجري لأننا نشعر بالخوف.

ويرى الباحث أنّ ظروف المباراة مرتبطة بتسجيل الأهداف، وعند تسجيل هدف يجعل اللاعبين في قمة المتعة والسرور في أثناء الشعور بالفوز، وهذا يمكّن اللاعبين من ضبط الاستجابة الانفعالية وتوجيهها بالاتجاه الايجابي.

3. مناقشة النتائج

من خلال النتائج الموضحة في الجداول (5) (6) (7)، تبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين مهارة التهديف في كرة القدم ومقياس الاستجابة الانفعالية، من خلال الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية. ويعزو الباحث أسباب هذه النتائج إلى أن دراسة أفراد العينة للوحدات التعليمية المقررة في المناهج الدراسية، وتكرارهم للمهارة طوال سنوات دراستهم وتطبيقها بشكل عملي ويومي، أعطت للطلاب القدرة على تصوّر الأداء والتحكّم فيه، وتطوير قابليتهم البدنية مما يتيح تنمية القدرات المهارية في جانبين؛ والحصول على أفضل الدرجات واكتساب مهارات إضافية وتعزيزها خارج الدراسة، ولا سيما أنّ المستوى المعتدل الذي امتازت به العينة بالنسبة للمتغيّرين هو السائد، إذ إنّ المنهج المستند إليه في الكلية يركّز على الأداء المهاريّ دون إخضاع المهارات للتدريب، وكذلك ليتمكن الطلاب من زيادة جوانب الحركة التي تتشكل منها المهارة الحركية، فأخذ الطلاب صورة واضحة عن هذا الأداء.

تتفق مع دراسة مها صبري حسن علوان التميمي (2006)، التي توصلت إلى أهمية المتغيّرات النفسية وتأثيرها بشكل فعّال على مستوى الأداء لدى الطالبات. وتشير النتائج إلى أنّ مؤشّرات الاستجابة الانفعالية ترتفع في بادئ الأمر إلى أن تصل إلى الواقع المعتدل، كما تزداد درجة جودة الأداء وتسمّى بنقطة يُطلق عليها مصطلح (الأداء الأفضل)، وبعد هذه النقطة فإنّ الزيادة في مؤشّر الاستجابة الانفعالية يؤدي إلى النقص في جودة الأداء تدريجياً، وقد دعت العديد من الدراسات في مجال علم النفس الرياضي، إلى ضرورة تطوير الاستجابة الانفعالية في المجال الرياضي، من حيث المبدأ مع إضافة بعض التعديلات، لكي تتناسب العديد من المواقف المتبدّلة والمتعدّدة في مجال الأداء الحركي (الطالب: 2000: ب.ص).

• وقد أشارت بعض الدراسات إلى أنّ مفهوم مدى الاستجابة الانفعالية يمكن أن يتحقّق من خلال أفضل أداء، وهذا يتفق مع دراسة حسن عبد الزهرة الفتلاوي (2002)، والتي ركّزت بقوة على مشاركة اللاعبين في المسابقات المحلية؛ لتحسين استجاباتهم الانفعالية وكذلك تقدير ذاتهم المهارية.

وقد يكون مختلفاً في إطار احتمال اتّساع درجة الاستجابة، إذ يحتاج الأمر درجة أكبر من اتّساع الاستجابة في الأداء الجيّد أو الأداء الأسهل، وأمّا في الأداء المتميّز بدرجة

متوسطة من الصعوبة، فإن المدى لانتساع الاستجابة يقل، وفي حالة الأداء الذي يتصف بالتعقيد أو عند التعلّم مهارة حديثة، فإن الأمر يقتصر على مدى ضيق من الاستجابة. (حمادي، 1998: 82). تتباين الإستجابة الانفعالية لكل طالب قليلاً عن الآخر، وهذه التناقضات ناتجة عن مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك مستويات النضج المختلفة، والميول الوراثية، والتأثيرات البيئية، والتفضيلات الغذائية، وأنماط النوم والراحة، ومستويات اللياقة البدنية، ووقوع المرض والدوافع. ولذلك نجد أنّ واقع الاستجابة الانفعالية لطلاب كرة القدم قد اختلف تكرارها من مؤشّر لآخر؛ وبذلك فقد تباينت نسبتها المئوية تبعاً لاختلاف تلك التمرينات والوحدات التعليمية والمنهج المتبع للطلاب في نفس المستوى.

ومع زيادة الاستجابة الانفعالية للطلاب، تزداد حساسيتهم أيضاً، مما يسمح لهم بالإستمتاع بأدائهم الرياضي، من غير أن ينتاب الطالب الاكتئاب الشديد، عندما تظهر عليه الأخطاء في الأداء؛ ويؤدّي ذلك إلى عدم الاستقرار والغضب والانفعال، وعدم التكيف مع الظروف؛ وبالتالي يزداد التشنّت للطلاب والارتباك والتلكؤ في أداء مهارة التهديد بسبب زيادة العوامل والقدرات البدنية والمهارية، ممّا قد يتسبّب في تحولات فسيولوجية داخلية كزيادة نبضات القلب، وهذا ما يؤدّي إلى ضعف الأداء وفشل الطالب، وهنا تتفق مع دراسة إسراء قحطان جميل العبيدي (2007) من حيث إنّ أهداف البحث وضع تمرينات لتركيز الانتباه ومحاور التصوّر العقلي في تطوير دقّة وسرعة الاستجابة.

ووجود مثل تلك العوامل قد تخلق صعوبات ومللاً، وبالتالي يتحوّل انتباههم إلى شيء آخر يثير اهتمامهم أكثر من طبيعة تعلّم المهارة وخاصة كرة القدم، فهي تحتاج إلى استجابات متواصلة نتيجة التبدّلات التي قد تظهر إبان الأداء، من سرعة بديهية وتحوّل من الهجوم إلى الدفاع ومراوغة المنافس. "ولكي يستطيع الطالب الاستمرار في الأداء، عليه الإدراك والوعي لما يمكن أن يواجهه من مواقف، والتي تكون عاملاً مزعجاً ومشوشاً لمتغيّر نفسي مهمّ، وهو تركيز الانتباه، وبالتالي تقليل التشنّت" (المساعد: 2000: 26) وهذا يحقق الفرضية الرئيسية

4- الخاتمة:

بعد أن طبّق الباحث الاختبارات المهارية ومقياس الاستجابة الانفعالية على أفراد عينة الدراسة، وتحليل النتائج والبيانات إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، توصل إلى وجود فروق معنوية في واقع الاستجابة الانفعالية لدى أفراد العينة، في مستوياتهم المهارية والجسدية والنفسية والمعرفية بين مهارة التهديد في كرة القدم ومقاييس الاستجابة الانفعالية، وهذا يحقق الفرضية الرئيسية وجود علاقة ارتباط معنوية

ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاستجابة الانفعالية ومهارة التهديف بكرة القدم لدى أفراد العينة . كذلك أدت نتائج الدراسة الى تحقق الفرضيات الفرعية الآتية:
الفرضية الفرعية الأولى توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاستجابة الانفعالية لدى أفراد العينة.
الفرضية الفرعية الثانية توجد علاقة ارتباط معنوية بين مستوى الاستجابة الانفعالية ومستوى أداء مهارة التهديف بكرة القدم لدى أفراد العينة.

يوصي الباحث نتيجة لنتائج الدراسة الاهتمام بالجانب النفسي لدى المختصين والمدربين في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث أنه من الجوانب الأساسية التي لها تأثير مباشر على مستوى الطلاب ونتائجهم، وإعداد برامج نفسية لتنمية الصفات الإيجابية التي تطوّر الأداء الفني والمهاري لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وذلك لأنّ مهارات كرة القدم متعدّدة ومختلفة وتتطلّب عدّة صفات وإمكانات خاصّة، والتقويم المستمرّ للأنشطة الفردية والجماعية للتعرف إلى الفروق الفردية للطلاب، والعمل على تطوير مهاراتهم وخبراتهم الشخصية، والعمل من قبل كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة على تحسين القدرات النفسية والمهارية والمعرفية لطلابها، من خلال التدريب والوحدات التطبيقية التي تتضمن نظريات وتمارين حديثة متطورة للتعلّم، وتدعيم قيمة تقدير الذات المهارية للرياضي، من خلال وسائل التهيئة النفسية المتمثلة بـ (الأحاديث النشطة ، الدّعم من المشجّعين، التدريب قبل المنافسة، وضوح الهدف)، وإشراك الطلاب في منافسات محلية، لغرض تحسين استجاباتهم الانفعالية، وكذلك الاهتمام بقدراتهم المهارية.

المصادر والمراجع

- القران الكريم.
- أولاً: مصادر عربية
- احمد المساعيد، 2000، النظام الصفي والعوامل المؤثرة فيه ، "مجلة رسالة المعلم" ، المجلد 4 ، العدد 2.
- احمد فوزي، 2006، مبادئ علم النفس الرياضي "المفاهيم - التطبيقات"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد حسن علاوي وابو العلا عبد الفتاح، 2000، فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد صبحي ابو صالح، 2000، الطرق الإحصائية، ط1، عمان.

- مفتي ابراهيم حمادي، 1998، "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط1، دار الفكر العربي ، مصر.
 - نزار الطالب، 2000، محاضرات علم النفس الرياضي. لطلبة الماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ثانياً: رسائل و أطاريح**
- أسعد لازم علي، 2004، "تحديد مستويات نموذجية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لاختيار ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (15 . 16) سنة، رسالة ماجستير لكلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
 - محمود كاظم محمود التميمي، 1999، "نجارب الاسر المؤلمة وعلاقتها بالتوازن الانفعالي"، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية آداب، جامعة بغداد.

الملحق (1)

مقياس الاستجابة الانفعالية

ت	العبارات	تصحح	لا تصحح	الملاحظات
1.	لعبتي لا يعدّ ذا قيمة إلا إذ كنت في أعلى مستويات أدائي في المباراة.			
2.	أتخوّف من المنافس العدواني .			
3.	يمكن أن يتشنت تركيزي من المضايقات البسيطة في أثناء المباراة.			
4.	أتمكّن من الاحتفاظ بتركيزي دائماً في أثناء المباراة .			
5.	أثق بقدراتي على الأداء الجيد.			
6.	أقدّم الاعتذار عند الخطأ وحين أكون غير موفّق في أثناء اللعب.			
7.	أهتمّ بالتفكير في خطّة اللعب قبل المباراة .			
8.	اللعب ،أساساً، في المباراة بقصد الترويح .			
9.	أكون صريح الرأي وأبدي ملاحظاتي إذا كان لديّ ملاحظات على المباراة.			
10.	أعصابي تكون قويّة (من حديد) في أثناء المباراة.			
11.	في أثناء أوقات المباراة الحرجة تكثّر أخطائي.			
12.	الافتقار إلى الثقة بالنفس والأداء الجيد في أثناء المباراة.			
13.	عدم اهتمامي بالأخطاء التي ارتكبتها في أثناء المباراة.			
14.	لا أعتمد على الخطّة في اللعب ويكون لعبي ارتجالياً.			
15.	أودّ أن أكون أفضل لاعب في الملعب.			
16.	الأفضل أن أكون مبتسماً في مواجهة غضب المنافسين			

			لحرصي على عدم تماديهم في ذلك.
17.			يتأثر مستوى أدائي الرياضي بآراء الآخرين.
18.			أتمكّن من التحكم في أعصابي في أثناء المباراة.
19.			بإمكاني أن أتوقّع الفوز قبل المباراة.
20.			الأخطاء التي ارتكبتها في المباراة تؤثر في حالتي لعدّة أيام.
21.			الالتزام بالنظام واحترام الوقت في أثناء التدريب أو في المباريات.
22.			أفضل أن ألعّب المباراة مع اللاعبين الذين لا يجعلون من المباراة صراعًا.
23.			أتحمل المسؤولية في اللعب كاملة.
24.			الشعور بعدم المبالاة في أثناء المباراة.
25.			العصبية (النرفزة) تؤثر على أدائي في أثناء المباراة.
26.			تتملّكني الخشية من الهزيمة قبل أن تبدأ المباراة.
27.			تفكيري في أخطاء وأداء المنافس أكثر من تفكيري في اللعب.
28.			الاستعجال بالانتقال من طريقة إلى أخرى محاولة منّي في تحسين مستواي.
29.			أميل للعب في حال وجود التحدي.
30.			أحاول أن أتجاهل غضب المنافسين خشية زيادة غضبهم وتؤثر المباراة.
31.			يتأثر أدائي في أثناء المباراة عندما أتعرض لتعليق جارح.
32.			حسن التصرف في الوقت الحرج يجعلني أستمع بالمباراة.
33.			أميل إلى التحدي للمنافسين الأقوياء.
34.			أشعر بالضيق عندما أفشل أكثر من الشعور بالفرح عند النجاح.
35.			أبحث عن أساليب وطرق متعدّدة حتّى أكون أكثر كفاءة في اللعب.
36.			الاستمتاع باللعب في المباراة بالرغم من ارتكابي العديد من الأخطاء.
37.			لعبني يتّصف بالإصرار.
38.			أحاول أن أركّز كليًا في المباراة وأعتزل ما يدور من حولي.
39.			أخشى المواقف الحرجة وأتجنّب الوقوع فيها لوقت طويل.
40.			أنتضيق عندما أحسّ أنّ المنافس سوف يهزمني.
41.			أتجنّب التفكير في الأخطاء التي وقعت فيها.
42.			ينتابني القلق ولا أعرف ما ينبغي فعله حتّى تبدأ المباراة.

دراسة مستوى الوعي الصحي وعلاقته بمستوى أداء طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنية.

د. سنايل بدر الخلف

أستاذ مشارك بقسم التربية البدنية الرياضة

كلية التربية الأساسية

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

د. أمل حادي الشريفي

أستاذ مشارك بقسم التربية البدنية الرياضة

كلية التربية الأساسية

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

الكلمات المفتاحية : الوعي الصحي - مستوى الاداء - الميدان - المضمار .

مستخلص البحث:

يهدف البحث يهدف البحث الى التعرف على دراسة مستوى الوعي الصحي وعلاقته بمستوى أداء طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنية.

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة البحث ، تم اختيار عينة البحث وعددهم (261) طالبة من مقرري أداء وتدریس المضمار و أداء وتدریس الميدان ، وبعد جمع البيانات عن طريق القياسات المستخدمة تم معالجتها إحصائيا تم التوصل الى أهم النتائج أنه، وجود فروق دالة إحصائيا بين مستوى الوعي الصحي ومستوى الأداء لطالبات الوثب ولطالبات العدو والعينة ككل.

وكانت من أهم التوصيات التي أوصت بها الباحثة ضرورة تنفيذ برامج إرشادية حول أساليب والاستراتيجيات التي تنمي السلوك الصحي. ضرورة تعليم مهارات السلوك الصحي للطالبات لارتباطها بالوقاية من الأمراض والتكيف الاجتماعي والنجاح في الحياة. ضرورة تضمين المناهج الدراسية عناصر السلوك الصحي والتعرف على العادات والقيم السلوكية سواء في العناية بالجسم أو العناية بالصحة العامة أو التعامل مع الأدوية والعقاقير وتكثيف ذلك بشكل خاص في المناهج الدراسية. ضرورة تضمين المناهج الدراسية عناصر السلوك الصحي وتعرف العادات والقيم السلوكية سواء في العناية بالجسم أو العناية بالصحة العامة أو التعامل مع الأدوية والعقاقير وتكثيف ذلك بشكل خاص في المناهج الدراسية. استثمار الموروث الديني والثقافي والاجتماعي في تعزيز السلوكيات الصحية الايجابية ومحاربة السلوكيات الصحية السلبية الضارة. تكثيف البرامج الصحية عبر وسائل الإعلام المكتوبة والمرئية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.

Abstract:

of female level the to relationship its and awareness health of level the Studying Education department. Physical the inin track and field student's performance to relationship its and awareness health of level the identify to aim research The Physical the instudent's performance in track and field femaleof level the Department. Education

The descriptive survey approach was chosen by the researcher since it suited the nature of the study. The performing and teaching the track and teaching the field courses were used to choose the research sample, which consisted of (261) students. After using the measurements which underwent statistical processing. The result revealed that there are significant differences between the level of health awareness and the level of performance for female students jumpers, female students for sprinting, and the whole sample. The necessity to implement counselling programs on techniques and strategies that foster healthy behaviour was one of the researcher's most crucial recommendations. Female students should be taught healthy behavior skills since they are important for disease prevention, adjusting to social situations, and succeeding in life. The need of intensifying this specifically in school curricula while also recognizing the characteristics of healthy conduct and behavioral habits and values, whether in regards to caring for one's body, maintaining public health, or handling medications and narcotics. The need of intensifying this specifically in school curricula while also recognizing the characteristics of healthy conduct and behavioral habits and values, whether in regards to caring for one's body, maintaining public health, or handling medications and narcotics. Investing in the social, cultural, and religious heritage to advance good health.

1- المقدمة:

يعد المستوى الصحي للأفراد هو أحد مقاييس التقدم والرفق ، لهذا قامت الدول المتقدمة بتقديم خدمات متعددة للشباب في مراحل عمرهم المختلفة من توفير الرعاية الصحية باذلة في ذلك الجهد والمال للمحافظة على صحة الإنسان وتنميتها على المستوى الفردي والجماعي ، وتسعى لوقاية الانسان من الأمراض ومعرفة أنماط السلوك الصحية وتجنب السلوكيات الخطرة التي تضر بصحة الانسان (بيوتشر،2001) (القدومي، 2005)، (العرجان، وآخرون، 2013)، (عبد الخالق أحمد، 2008) ويذكر النادر وآخرون (2014) أن علم الصحة يهتم بجوانب السلوك

الصحي كتنمية الصحة والحفاظ عليها، الوقاية ومعالجة الأمراض، تحديد أنماط السلوك الخطرة ، تحديد أسباب اضطرابات الصحة وتشخيصها ، إعادة التأهيل و تحسين نظام الإمداد الصحي. وتوضح منظمة الصحة العالمية (2009) في تقريرها أنه من المهم أن يتمتع الفرد بأعلى مستوى من الوعي الصحي ، بحيث يتمكن الفرد من حماية نفسه وأسرته ومجتمعه. وعرفت السلوك الصحي بأنه الإدراك الواعي والخبرات المنظمة التي تنعكس ايجابيا على صحة الفرد الجسمية والنفسية والحفاظ على البيئة من الملوثات وقد أكدت عدة دراسات بان التنشئة الاجتماعية والأعراف والمعايير الاجتماعية والسلوكية تحدد طبيعة السلوك الصحي ومدى تفاوته مع بيئة اجتماعية أخرى.

وأشار احمد و كوجك (2007) على أهمية التأثير على سلوكيات الفرد لاتباعه السلوك الصحي السليم وإكسابه العادات الصحية التي تساعده في الحفاظ على صحته بدلاً من الاكتفاء باكسابه للمعلومات الصحية فقط، التي قد لا تفيده بقدر ما تتحول هذه المعلومات إلى سلوك وخبرات واقعية في حياته ، فالمعرفة لا تعنى السلوك ولكنها ضرورية لتغيير السلوك .

وذكر الدق (2007) الى سلوك الرعاية الذاتية الذي يشمل على تنظيف الأسنان ، استخدام الأدوات الشخصية ، مراجعة الطبيب في حالة الشعور بأي تعب جسدي والحفاظ على الجسم من الإصابات والحوادث. وذكر أيضاً أن سلوك النوم حالة طبيعية متكررة من الراحة للجسم والعقل ويتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة وتصبح حواسه معزولة نسبياً عما يحيط به من أحداث، فيكون معدل النوم طبيعي للإنسان من ٧ الى ٨ ساعات يومياً.

ويرى (كونراد، 2001) أن الوعي الصحي ينشأ نتيجة تحفيز الطلبة واقناعهم باتباع السلوك الصحي من خلال الأساليب التربوية المتنوعة لرفع مستوى الوعي الصحي. فيعتبر الوعي الصحي وسيلة فعالة والأداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة المجتمع من جميع النواحي وتحقيق السلامة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية .

ويشير الوارث (2002)) أن درس التربية البدنية يعتبر من المواد الاكاديمية حيث تكسب الطلاب معارف ومعلومات في مختلف المجالات النفسية والصحية والاجتماعية، كما تغطي الجانب العلمي لجسم الإنسان فهي تسعى إلى تحقيق أهداف عديدة مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية وإكساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القرانية وأساليب السلوك السوية.

ويشير كونراد (٢٠٠١) أيضاً أن التربية البدنية والرياضة تلعب دوراً فعالاً في تعديل وتنمية السلوك الصحي للطلبة ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال ويتم النضج المتمثل في النمو الجسدي والعقلي. الاجتماعي والانفعالي والنفسي ويبدأ الاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي والاهتمام بالصحة الجسدية، ويكتسب الطلاب اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط

البدني مما له فوائد صحية لرفع المستوى البدني وتقليل الاصابة بامراض القلب والسمنة بالاضافه الى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية.

و يضيف الدق (2007) أن ممارسة التمارين الرياضية تسهم بالوصول الى الجسم المثالي و التي تسهم بدورها في زيادة كفاءة الجهاز التنفسي والدوري والحفاظ على قوة العضلات وتخفيض مستوى الكوليسترول في الدم وتقوية الأنسجة العضلية ومرونة المفاصل. وتناول الغذاء الصحي الذي يشمل تناول غذاء متكامل العناصر الغذائية مع التقليل من الإفراط في تناول الغذاء والابتعاد عن تناول المواد الغذائية غير المناسبة مثل الأطعمة منتهية الصلاحية أو غير النظيفة أو المواد التي تحتوي على مواد حافظة بشكل مخالف للمعايير الدولية.

يتوقف نجاح الرياضي على صحته فكلما كانت بحالة جيدة سيكون اللاعب على مستوى عال من الوعي بالعادات والمعتقدات الصحية التي تجنبه الأمراض التي تقف حائلا دون تطور الرياضيين باستخدام قدراتهم البدنية ، المهارية ، الخطئية والنفسية (النادر، وآخرون، (2014). من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة الخاصة بالوعي الصحي كدراسة خلفي (2013)،

الصمادي (2013) ودراسة عبد الحق و آخرون (2012) التي هدفت الى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة الجامعيين بشكل عام لدى الطلبة . دراسة (Αδαίλι (2016) وετ,αλ دراسة الداغستاني والمفتي (2010) التي تطرقت لأثر الوعي الصحي على التحصيل الاكاديمي والاداء المدرسي. الا ان ايا من الدراسات التي ذكرت مسبقاً لم تدرس علاقه بين مستوى الوعي الصحي والاداء. ومن هنا جاءت فكره البحث الحالي التي هدفت الى التعرف على مستوى الوعي الصحي وعلاقته بمستوى أداء طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنية.

هدف البحث:

يهدف البحث الى تعرف دراسة مستوى الوعي الصحي وعلاقته بمستوى أداء طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنية وذلك من خلال الأهداف التالية:

1. تعرف مستوى الوعي الصحي لدى طالبات لاعبي العدو.
2. تعرف علاقة مستوى الوعي الصحي بمستوى أداء طالبات لاعبي العدو.
3. تعرف مستوى الوعي الصحي لدى طالبات لاعبي الوثب.
4. تعرف علاقة مستوى الوعي الصحي بمستوى أداء طالبات لاعبي الوثب.
5. تعرف مستوى الوعي الصحي وعلاقته بمستوى الاداء لدى طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنية.

تساؤلات البحث:

1. ما مستوى الوعي الصحي لدى طالبات لاعبي العدو.

2. ما العلاقة بين مستوى الوعي الصحي ومستوى أداء طالبات لاعبي العدو.
3. ما مستوى الوعي الصحي لدى طالبات لاعبي الوثب.
4. ما العلاقة بين مستوى الوعي الصحي ومستوى أداء طالبات لاعبي الوثب.
5. ما مستوى الوعي الصحي وعلاقته بمستوى الاداء لدى طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنية.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث:

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 العينة :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات قسم التربية البدنية بكلية التربية الاساسية والمسجلات بمقرر العاب القوى (174، 124) للعام الدراسي 2022-2023 ممن وافقن على الاشتراك في تطبيق الدراسة الحالية وبلغ عددهن 311 طالبة مقسمة الى 50 طالبة عينة استطلاعية و 261 طالبة عينة أساسية اشتملت على 110 طالبة ميدان و 151 طالبة مضمار.

جدول (1)

يوضح النسبة المئوية لعينة الدراسة الأساسية والاستطلاعية من المجموع الكلي لعينة البحث.

النسبة المئوية %		العدد		التوصيف الاحصائي	
				العينة	
83.92	42.15	261	110	طالبات الميدان	عينة الدراسة
	57.85		151	طالبات المضمار	الأساسية
16.08		50		عينة الدراسة الإستطلاعية	
100		311		المجموع	

يتضح من الجدول (1) الخاص بالنسبة المئوية لعينة الدراسة الأساسية والاستطلاعية من المجموع الكلي لعينة البحث حيث بلغت عينة الدراسة الأساسية (261) فرد بنسبة (83.92%) حيث كانت (110) فرد بنسبة (42.15%) طالبات الميدان و (151) فرد بنسبة % 57.85 طالبات المضمار (وبلغت عينة الدراسة الاستطلاعية 50) فرد بنسبة (16.08%)

جدول (2)

التوصيف الإحصائي في المستوى الرقمي قيد البحث

الدلالات الإحصائية	وحدة	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط	الانحراف	معامل	معامل
المتغيرات	القياس			الحسابي	المعياري	التناطح	التناطح
المستوى الرقمي لطالبات الميدان	(متر)	1.00	2.90	1.74	0.51	0.43	0.89-

0.23 0.41 1.49 9.99 14.00 7.00 (ث)

المستوى الرقمي لطالبات
المضمار

يتضح من الجدول رقم (2) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المستوى الرقمي قيد البحث أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (0.41 إلى 0.43) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل الدراسة.
أداة جمع البيانات:

قامت الباحثات بتصميم (استبانة) خاصة كأداة لجمع البيانات المتعلقة بالدراسة بعد إجراء الموصفات العلمية من صدق وثبات، وموضوعية. وقد تم عرضها على لجنة من الخبراء المحكمين من أجل التأكد من صدق الاستبانة المصممة خلال الفترة ٢-٢٠ أكتوبر-٢٠٢٢.
الدراسة الاستطلاعية :

تم إجرائها على عدد ٥٠ طالبة من قسم التربية البدنية بكلية التربية الأساسية من خارج العينة الأساسية وكان هدفها تعرف مدى ملائمة عبارات الاستبيان على أفراد العينة ثم تم إعادة توزيع الاستبيان مرة أخرى للتعرف على الخصائص السكومترية للاستبيان وذلك خلال الفترة ٢٣-٢٤ نوفمبر-٢٠٢٢.

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا Chronbach (Alfa) حيث وصل معامل الثبات إلى (0.667) لمجالات استبانة الوعي الصحي، وهي جيدة وتفي بأغراض الدراسة.

جدول (3)

معامل الاتساق الداخلي معامل ارتباط المحور مع المجموع الكلي للاستبانة الذي ينتمي إليه ومعامل ألفا كرونباخ للمحور والإستبيان ككل = 0.50.

معامل الفا	معامل الاتساق	المحور
معامل الفا لكرونباخ لكل	الداخلي للمحور مع مجموع الكلي	العادات/ السلوك الصحي
0.667	*0.672	

قيمة (ر) (معنوية عند مستوى 0.279 = 0.05)

يتضح من جدول (3) والخاص بمعامل الإتساق الداخلي ومعامل ألفا كرونباخ للمحور ومعامل الفا لكرونباخ الكلي ، أن قيمة معامل الإتساق الداخلي (0.672) وهي أكبر من قيمة (ر) (معنوية عند مستوى 0.279 = 0.05)، كما يتضح أن قيمة معامل الفا كرونباخ للمحور (0.667) ، كما يتضح أن هذه القيمة أكبر من 0.60 مما يشير إلى ثبات المحور والاستبيان ككل.

جدول (4)

إيجاد الصدق عن طريق المقارنة بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في المحاور قيد البحث.

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى ن=13		الأرباع الأعلى ن=13		المحور العادات/ السلوك الصحي
			ع±	س	ع±	س	
0.93	12.07*	9.15	2.42	28.00	1.28	37.15	

معنوي عند مستوى (2.06) = (0.05)

يتضح من الجدول رقم (4) والخاص بالفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في المحور قيد البحث لإيجاد معامل الصدق ، أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.07) وهذه القيمة مرتفعة عن قيمة (ت) (الجدولية عند مستوى (2.06) = (0.05) وتراوحت قيمة معامل الصدق (0.93) مما يؤكد قدرة المحور على قياس ما وضعت من أجله وتميزها بالصدق.

جدول (5)

معامل ألفا كرونباخ الكلي ل العادات /السلوك الصحي ن=50.

م	العبارات	معامل ألفا كرونباخ بعد حذف العبارة	معامل ألفا كرونباخ للمحور
1	هل تقوم الطالبة بإجراء الاحماء الضروري قبل التدريب أو المنافسة؟	0.631	0.667
2	هل تسعى الطالبة نحو بناء علاقة مثالية مع هـ ت والزملاء؟	0.673	
3	هل تهتم الطالبة بمتابعة أي بثور أو التهابات جلدية أصاب بها؟	0.642	
4	هل تقوم الطالبة بالاستحمام بعد العودة من التمرين؟	0.650	
5	هل تهتم الطالبة بنظافتها الشخصية؟	0.639	
6	هل تقوم الطالبة بتغيير ملابسها الرياضية بعد كل تدريب مباشراً؟	0.648	
7	هل تهتم الطالبة بمتابعة الحالة القوامية (الجسمية) دورياً وباستمرار؟	0.635	
8	هل ينام الطالبة في ساعة مبكرة؟	0.686	
9	هل تستيقظ الطالبة في ساعة مبكرة؟	0.656	
10	هل تنام الطالبة بمعدل 6-8 ساعات يومياً؟	0.639	
11	هل تستطيع الطالبة أن تفرق بين التعب البدني والمرض؟	0.643	
12	هل تقوم الطالبة بعمل فحوصات (تحليل الدم) كل ستة أشهر لمعرفة الكوليسترول والسكر وغيرها؟	0.666	
13	هل تقوم الطالبة بعمل الفحوصات الدورية للاطمئنان على صحته؟	0.618	

يتضح من جدول (5) معامل ألفا كرونباخ الكلي ل العادات /السلوك الصحي أن قيمة

معامل ألفا كرونباخ بلغت 0.667 وهذه القيمة أكبر من 0.60 مما يشير إلى ثبات المحور. الدراسة الأساسية:

قامت الباحثات بأجراء الدراسة الاساسية في الفترة الزمنية من ٢٧ - نوفمبر الى ٨ - ديسمبر ٢٠٢٢ حيث استغرقت عشرة أيام في أثناء المحاضرات قامت الطالبات بتعبئة الاستبانة ثم تطبيق الجزء العملي لكل طالبة (المستوى الرقمي ل ٥٠ م عدو - الوثب الطويل).

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS 25 Version وذلك عند مستوى

ثقة (0.95) يقابلها مستوى دلالة احتمالية خطأ 0.05 (وهي كالتالي :

- معامل الأتساق الداخلي.

- معامل ألفا كرونباخ's Alpha Cronbach's

- أقل قيمة.

- أكبر قيمة.

- معامل الالتواء.

- المتوسط الحسابي . Mean

- الانحراف المعياري Deviation Stander

- النسبة المئوية Percentage

- مربع كاي ChiSquare

- نسبة الموافقة.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

1- طالبات المضمار:

جدول (6)

التوصيف الإحصائي للمحاور قيد البحث لدى عينة الدراسة الأساسية لاعبات المضمار

ن = 151

المحاور	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	عدد العبارات	المتوسط المرجح	نسبة الموافقة %
العادات/ السلوك الصحي	21.00	39.00	33.50	3.63	-0.84	13	2.58	78.83%

يتضح من الجدول رقم (6) الخاص بالتوصيف الإحصائي للمحاور قيد البحث لدى عينة

الدراسة طالبات المضمار أن قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات جاءت قريبة من الصفر حيث

كانت قيمة معامل الالتواء (- 0.84)

جدول (7)

يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات محور العادات والسلوك الصحي لعينة البحث.

الترتيب	نسبة الموافقة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	مربع كاي	لا		أحيانا		نعم		الدلالات الاحصائية للعبارات	م
					%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار		
8	74.83%	0.73	2.50	*63.83	13.91%	21	22.52%	34	%63.58	96	هل تقوم الطالبة بإجراء الاحماء الضروري قبل التدريب أو المنافسة؟	1
5	%84.44	0.58	2.69	121.01*	%5.96	9	%19.21	29	%74.83	113	هل تسعى الطالبة نحو بناء علاقة مثالية مع هت و الزملاء؟	2
9	%72.85	0.79	2.46	*64.94	%18.54	28	%17.22	26	%64.24	97	هل تهتم الطالبة بمتابعة أي بثور أو التهابات جلدية أصاب بها؟	3
2	%94.70	0.37	2.89	229.52*	%1.99	3	%6.62	10	%91.39	138	هل تقوم الطالبة بالاستحمام بعد العودة من التمرين؟	4
1	%97.68	0.29	2.95	278.52*	%1.99	3	%0.66	1	%97.35	147	هل تهتم الطالبة بنظافته الشخصية؟	5
3	%94.37	0.36	2.89	219.91*	%1.32	2	%8.61	13	%90.07	136	هل تقوم الطالبة بتغيير ملابسها الرياضية بعد كل تدريب مباشرة؟	6
6	%82.12	0.60	2.64	101.42*	%6.62	10	%22.52	34	%70.86	107	هل تهتم الطالبة بمتابعة الحالة القوامية (الجسمية) دورياً و باستمرار؟	7
13	%54.30	0.71	2.09	*18.37	%21.19	32	%49.01	74	%29.80	45	هل تنام الطالبة في ساعة مبكرة؟	8
7	%77.81	0.63	2.56	*70.94	%7.28	11	%29.80	45	%62.91	95	هل تستيقظ	9

										الطالبة في ساعة مبكرة؟		
10	%72.85	0.69	2.46	*47.46	%11.26	17	%31.79	48	%56.95	86	هل تنام الطالبة بمعدل 6-8 ساعات يومياً؟	1 0
4	%85.76	0.63	2.72	153.07*	%9.27	14	%9.93	15	%80.79	122	هل تستطيع الطالبة أن يفرق بين التعب البدني والمرض؟	1 1
12	%62.25	0.77	2.25	*14.00	%19.87	30	%35.76	54	%44.37	67	هل تقوم الطالبة بعمل فحوصات (تحليل الدم) كل ستة أشهر لمعرفة الكوليسترول والسكر وغيرها؟	1 2
11	%70.86	0.67	2.42	*41.18	%9.93	15	%38.41	58	%51.66	78	هل تقوم الطالبة بعمل الفحوصات الدورية للاطمئنان على صحته؟	1 3

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى $0.05 = 5.99$

يتضح من الجدول رقم (7) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات محور العادات / السلوك الصحي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) (المحسوبة أكبر من قيمة مربع كاي) (الجدولية عند مستوى $(5.99) = (0.05)$)، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات فيما بين (54.30%) إلى (97.68%).

جدول (8)

العلاقة بين السلوك الصحي والمستوى الرقمي لطالبات المضمار

المحاور	العادات/ السلوك الصحي	المستوى الرقمي لاختبار العدو
العادات/ السلوك الصحي	1	
المستوى الرقمي لاختبار العدو	-0.178*	1

*معنوى عند مستوى ** 0.05 معنوى عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (8) الخاص بالعلاقة بين السلوك الصحي والمستوى الرقمي لطالبات المضمار وجود علاقة بين السلوك الصحي والمستوى الرقمي لدى طالبات المضمار حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 ومستوى 0.01.

2 - طالبات الميدان:

جدول (9)

التوصيف الإحصائي للمحاور قيد البحث لدى عينة الدراسة طالبات الميدان ن =110

المحاور	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	عدد العبارات	المتوسط المرجح	نسبة الموافقة %
المحور الثاني : العادات/ السلوك الصحي	19.00	39.00	33.35	3.99	-0.75	13	2.57	78.25%

يتضح من الجدول رقم (9) الخاص بالتوصيف الإحصائي للمحاور قيد البحث لدى عينة الدراسة طالبات الميدان أن قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات جاءت قريبة من الصفر حيث كانت قيمة معامل الالتواء (- 0.75)

جدول (10)

يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات العادات السلوك الصحي لعينة البحث

م	الدلالات الإحصائية	نعم		أحيانا		لا		مربع كاي	المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	الانحراف المعياري	نسبة الموافقة %	الترتيب
		تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%					
1	هل تقوم الطالبة بإجراء الاحماء الضروري قبل التدريب أو المنافسة؟	77	70.00%	18	16.36%	15	13.64%	66.67*	2.56	0.72	78.18%	8
2	هل تسعى الطالبة نحو بناء علاقة مثالية مع همت والزملاء؟	88	80.00%	13	11.82%	9	8.18%	108.02*	2.72	0.61	85.91%	4
3	هل تهتم الطالبة بمتابعة أي بثور أو التهابات جلدية أصاب بها؟	75	68.18%	15	13.64%	20	18.18%	60.46*	2.50	0.79	75.00%	9
4	هل تقوم الطالبة بالاستحمام بعد العودة من التمرين؟	103	93.64%	4	3.64%	3	2.73%	180.02*	2.91	0.37	95.45%	1
5	هل تهتم الطالبة بنظافته الشخصية؟	104	94.55%	2	1.82%	4	3.64%	185.53*	2.91	0.40	95.45%	2
6	هل تقوم الطالبة بتغيير ملابسها الرياضية بعد كل تدريب مباشرة؟	95	86.36%	10	9.09%	5	4.55%	139.55*	2.82	0.49	90.91%	3
7	هل تهتم الطالبة بمتابعة الحالة القوامية (الجسمية) دورياً وباستمرار؟	77	70.00%	26	23.64%	7	6.36%	71.47*	2.64	0.60	81.82%	6
8	هل تنام الطالبة في ساعة مبكرة؟	37	33.64%	50	45.45%	23	20.91%	9.95*	2.13	0.73	56.36%	13

7	79.09 %	0.63	2.58	*57.67	%7.27	8	%27.27	30	%65.45	72	هل تستطيع الطالبة في ساعة مبكرة؟	9
10	69.09 %	0.80	2.38	*30.62	%20.00	22	%21.82	24	%58.18	64	هل تنام الطالبة بمعدل 6-8 ساعات يومياً؟	10
5	85.91 %	0.64	2.72	116.42 *	%10.00	11	%8.18	9	%81.82	90	هل تستطيع الطالبة أن تفرق بين التعب البدني والمرض؟	11
12	59.09 %	0.83	2.18	*6.35	%26.36	29	%29.09	32	%44.55	49	هل تقوم الطالبة بعمل فحوصات (تحليل الدم) كل ستة أشهر لمعرفة الكوليسترول والسكر وغيرها؟	12
11	65.00 %	0.80	2.30	*16.16	%20.91	23	%28.18	31	%50.91	56	هل تقوم الطالبة بعمل الفحوصات الدورية للاطمئنان على صحته؟	13

قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى $0.05 = 5.99$

يتضح من الجدول رقم (10) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات العادات والسلوك الصحي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي (المحسوبة أكبر من قيمة) مربع كاي (الجدولية عند مستوى $(5.99) = (0.05)$ ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين 56.36% إلى 95.45% .

جدول (11)

العلاقة بين محاور البحث والمستوى الرقمي لطالبات الميدان.

المحاور	العادات/ السلوك الصحي	المستوى الرقمي لاختبار الوثب
العادات/ السلوك الصحي	1	
المستوى الرقمي لاختبار الوثب	-0.172	1

*معنوى عند مستوى 0.05 معنوى عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (11) الخاص بالعلاقة بين محاور البحث والمستوى الرقمي طالبات الميدان عدم وجود علاقة بين المحاور والمستوى الرقمي لاختبار الوثب حيث أن قيمة r (المحسوبة أقل من قيمة r (الجدولية عند مستوى 0.05 ومستوى 0.01 ثالثاً : عينة البحث ككل:

جدول (12)

التوصيف الإحصائي للمحاور قيد البحث لدى عينة الدراسة ككل

المحاور	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	عدد العبارات	المتوسط المرجح	نسبة الموافقة %
المحور الثاني : العادات/ السلوك الصحي	19.00	39.00	33.43	3.78	0.80-	13	2.57	78.59%

يتضح من الجدول رقم (12) الخاص بالتوصيف الإحصائي للمحاور قيد البحث لدى عينة الدراسة الأساسية أن قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات جاءت قريبة من الصفر حيث كانت قيم معامل الالتواء (0.80-)

جدول (13)

يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات العادات السلوك الصحي لعينة البحث

الترتيب	نسبة الموافقة %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان	مربع كاي	لا		أحيانا		نعم		الدلالات الإحصائية العبارات	م
					%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار		
8	76.25 %	0.73	2.52	*128.99	13.79%	36	19.92%	52	66.28%	173	هل تقوم الطالبة بإجراء الاحماء الضروري قبل التدريب أو المنافسة؟	1
5	85.06 %	0.59	2.70	*227.38	6.90%	18	16.09%	42	77.01%	201	هل تسعى الطالبة نحو بناء علاقة مثالية مع المدربين والزملاء؟	2
9	73.75 %	0.79	2.48	*124.85	18.39%	48	15.71%	41	65.90%	172	هل تهتم الطالبة بمتابعة أي بثور أو التهابات جلدية أصاب بها؟	3
2	95.02 %	0.37	2.90	*409.26	2.30%	6	5.36%	14	92.34%	241	هل تقوم الطالبة بالاستحمام بعد العودة من التمرين؟	4
1	96.74 %	0.34	2.93	*463.82	2.68%	7	1.15%	3	96.17%	251	هل تهتم الطالبة بنظافته الشخصية؟	5
3	92.91 %	0.42	2.86	*358.99	2.68%	7	8.81%	23	88.51%	231	هل تقوم الطالبة بتغيير ملابسها الرياضية بعد كل تدريب مباشراً؟	6
6	81.99 %	0.60	2.64	*172.85	6.51%	17	22.99%	60	70.50%	184	هل يهتم اللاعب/ه بمتابعة الحالة القوامية (الجسمية) دورياً وباستمرار؟	7
13	55.17 %	0.72	2.10	*27.79	21.07%	55	47.51%	124	31.42%	82	هل تنام الطالبة في ساعة مبكرة؟	8
7	78.35 %	0.63	2.57	*128.37	7.28%	19	28.74%	75	63.98%	167	هل تستيقظ الطالبة في ساعة مبكرة؟	9
10	71.26 %	0.74	2.43	*74.69	14.94%	39	27.59%	72	57.47%	150	هل تنام الطالبة بمعدل 6-8 ساعات يومياً؟	10

رقم السؤال	النسبة المئوية (%)	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة الاحصائية	المتوسط	النسبة المئوية (%)	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة الاحصائية	المتوسط	النسبة المئوية (%)	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة الاحصائية	المتوسط	النسبة المئوية (%)	
4	85.82 %	0.63	2.72	*269.40	9.58 %	25	9.20 %	24	81.23 %	212							
12	60.92 %	0.79	2.22	*18.69	22.61 %	59	32.95 %	86	44.44 %	116							
11	68.39 %	0.73	2.37	*53.03	14.56 %	38	34.10 %	89	51.34 %	134							

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى $0.05 = 5.99$

يتضح من الجدول رقم (13) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات العادات والسلوك الصحي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة مربع كاي (الجدولية عند مستوى $(5.99) = (0.05)$)، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين (55.17%) إلى (96.74%) .

ثانياً: مناقشة النتائج:

تبين من الجدول (7) و (10) و (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لجميع متغيرات البحث بالنسبة لطالبات المضمار وطالبات الميدان و لعينة البحث ككل .
أن عملية التنقيف الصحي تهدف إلى تغيير سلوكيات الأفراد الصحية وذلك من خلال تزويد الأفراد بالمعلومات والخبرات بهدف التأثير في ميولهم ومعرفتهم وسلوكهم الصحي الخاص بهم وبمجتمعهم، فالتنقيف الصحي هو مجموعة من الأنشطة التي تهدف إلى رفع المعرفة الصحية وغرس السلوكيات الصحية في الأفراد والمجتمعات). هـنأء (2012)
حيث اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما جاءت به نتائج دراسة الخلفي (2013) و الصمادي (2013) على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي لصالح الإناث ، كما تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الأفراد الذين يزيد عمرهم عن 25 سنة عن الأفراد الذين يقل عمرهم عن 25 سنة.
واتفقت نتائج دراسة عبد الحق و آخرين(2012) مع نتائج الدراسة الحالية على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي تُعزى لمتغير الجامعة (لصالح جامعة

القدس -صالح الكليات العلمية)، لمتغير الجنس (صالح الطالبات) و لمتغير المعدل التراكمي (صالح المعدل التراكمي الأعلى) .

فقد أوضح الكنانى والدجيلي (2018) أن الصحة حق من حقوق الانسان وضرورة ومسؤولية تقع على عاتق الدولة من حيث اهتمامها بالتنقيف الصحي للشرائح الاجتماعية كافة لاسيما الشباب. فتمتع الأفراد بأعلى مستوى من الصحة يساعد على حمايتهم ورعايتهم صحيا ونفسيا، تلبية حاجاتهم ومتطلباتهم المختلفة ومساعدتهم على النمو الشامل المتكامل. فالتربية الصحية تمثل محورا هاما من محاور التربية، التي تهدف إلى إكساب الأفراد مجموعة من المعلومات والسلوكيات بالأساليب التربوية المناسبة أهمها مؤسسات التربية والتعليم ، للتأثير على معارف الأفراد واتجاهاتهم وسلوكهم لاكسابهم عادات صحية سليمة، التي ترفع من المستوى الصحي للفرد وتساعده على النمو السليم، للارتقاء بحياة الإنسان عامة، وحالته الصحية خاصة. وأشارت دراسة (الداغستاني والمفتي ، 2010) التي اجريت في مجال السلوك الصحي ودافع الانجاز الدراسي الى وجود ارتباط بين الصحة والتغذية والاداء المدرسي، فالتغذية الصحية تؤثرعلى نمو الطالب ، التحصيل الدراسي ، تعلمه ، قدرته على التركيز ،انخفاض اليقظة و الانتباه ، زيادة معدلات التسرب وانخفاض فعاليته في الدرس .

بينما لا تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة قامت بها خطايبه ورواشدة (2003)التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى الطالبات في كليات المجتمع الاردني، وتوصلت النتائج إلى انخفاض مستوى الوعي الصحي لدى الطالبات.

ولم تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة بلمر واخرون (2010) والتي هدفت إلى مقارنة الحالة الصحية والسلوكيات بين طالبات البكالوريوس والدراسات العليا، حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى السلوك الصحي بين طلبة الدراسات العليا والبكالوريوس باستثناء تمتع طالبات الدراسات العليا بحالة صحية وعادات غذائية أفضل . ويرجع سلامة (2012) بان ضعف الوعي بالسلوك الصحي نتيجة قصور الفرد لمعرفته للعادات والاتجاهات الصحية التي تقيه وتقي غيره من الامراض.

مما سبق تبين من الدراسات المتعلقة بالوعي الصحي كدراسة خلفي (2013)، الصمادي (2013) ودراسة عبد الحق و آخرين (2012)التي هدفت الى تعرف على مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة الجامعيين بشكل عام لدى الطلبة . بينما دراسة (Adaili et,al 2016) و دراسة الداغستاني والمفتي (2010) التي تطرقت لأثر الوعي الصحي على التحصيل الاكاديمي والاداء المدرسي. فالدراسات السابقة لم تبين علاقه بين مستوى الوعي والاداء الرياضي للطالب فقد يكون البحث الحالي اضافة جديدة في مجال الوعي الصحي. حيث هدفت الدراسة الحالية على تعرف

مستوى الوعي الصحي وعلاقته بمستوى أداء طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنية . فترى الباحثات أن فروض البحث تحققت وهذا ما جاءت به نتائج الدراسة الحالية.

لذا فإن مجتمعنا بحاجة ماسة للتوعية بقواعد الوعي الصحي الخاصة بنشاط طالبات قسم التربية البدنية التي تتطلب سلامة النواحي الوظيفية لأجهزة الجسم ، لتجنب أي قصور أو خلل قد يؤثر في شخصية الطالبة وسلوكها، وبالتالي قدرتها للارتقاء بالأداء البدني والنجاح في مجالات حياتها المختلفة عامة وفي تحصيلها العملي خاصة.

4- الخاتمة:

استنتجت الباحثات وجود وعي صحي لدى طالبات قسم التربية البدنية (الميدان - المضمار) بكلية التربية الأساسية، وتفوقت طالبات العدو على طالبات الوثب في مستوى الوعي الصحي (تجاه الاحماء-تجاه الرعاية الذاتية - سلوك النوم -الحالة القوامية)، وفي نهاية الدراسة توصي الباحثات بضرورة تنفيذ برامج إرشادية حول أساليب والاستراتيجيات التي تنمي السلوك الصحي من خلال (ندوات، محاضرات، لوحات إرشادية، نشرات، مسابقات)، وضرورة تعليم مهارات السلوك الصحي للطالبات لارتباطها بالوقاية من الأمراض والتكيف الاجتماعي والنجاح في الحياة، وضرورة تضمين المناهج الدراسية عناصر السلوك الصحي والتعرف على العادات والقيم السلوكية سواء في العناية بالجسم أو العناية بالصحة العامة أو التعامل مع الأدوية والعقاقير وتكثيف ذلك بشكل خاص في المناهج الدراسية، وتكثيف البرامج الصحية عبر وسائل الإعلام المكتوبة والمرئية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، واستثمار الموروث الديني والثقافي والاجتماعي في تعزيز السلوكيات الصحية الايجابية ومحاربة السلوكيات الصحية السلبية الضارة، تطبيق الدراسة على عينة مختلفة تشمل الطلبة ومختلف أقسام الكلية المختلفة.

المصادر:

أولاً: المراجع العربية :

- الخلفي، عبد الحليم (2013). أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتانمغت. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (13).
- الدق أميرة (2007). الفروق بين أمراض الكبد الفيروسية المزمنة والسلوك الصحي حسب الفروق في الكفاءة الذاتية والحالة العقلية ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة طنطا ، مصر .
- الداغستاني والمفتي، سناء عيسى وديار عوني (2010). المعتقدات الصحية التعويضية وعلاقتها بتنظيم الذات الصحي، بحث منشور،مجلةكلية الاداب، جامعة.
- الرازحي محمد الوارث (2002) .دور كتب العلوم بمرحلة التعليم الاساسي في تنمية الوعي الصحي للطلبة، دراسات في المناهج وطرق التدريس كلية التربية، جامعة عين شمس، " العدد 78.
- الصمادي احمد ، الصمادي محمد (2013). مقياس السلوك الصحي لطلبة الجامعات الاردنية ، المجلة العربية للطب النفسي ، ٢٢ (١).

- القدومي، ع(2005) .. مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة [مجلة العلوم التربوية والنفسية [كلية التربية جامعة البحرين، المجلد (6) العدد (1).
 - الكناني، محسن جلوب، والدجيلي، أحمد مهدي .(2018)التليفزيون وتعزيز الوعي الصحي. دار أمجد للنشر والتوزيع.
 - النادر، ه. وآخرون، (2014)اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والعزوف السببي وصورة الجسد دراسة مقارنة بين الطلاب البنءاء وغير البنءاء"، مجلة حلوان العدد 63الجزء الأول، ص 67-85
 - بيوتشر ، تشارلز جون(2001) . أسس التربية الرياضية، ترجمة حسن عوض ، كمال صالح عبده، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
 - كونراد ، سامر جميل ،رضوان وريشكة .(2001)السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين و المانيا ، كلية التربية ، جامعة دمشق.
 - مرسى، أحمد سعد، كوجك كوثر حسين . (2007)تربية الطفل قبل المدرسة ، ط ٢ ، القاهرة ، عالم الكتب .
 - عبد الخالق، أ(2008) .. الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، الكويت، المجلد الثامن عشر، العدد الاول .
 - خطابية ،عبدالله محمد ،رواشدة إبراهيم فيصل .(2003) .مستوى الوعي الصحي لدى طالبات كليات المجتمع الحكومية فى الأردن، مجلة جامعة الملك سعود العلوم التربوية والدراسات الاسلامية، المجلد (15)، العدد (1)
 - عبد الحق ،عماد صالح وآخرون (2012). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مجلد 26.
 - العرجان ،غازي ، جعفر وذيب ، الكيلاني مرفت (2013). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الاردن . مجلة العلوم التربوية والنفسية . ١٤ (١).
 - شويخ ،هنا أحمد محمد .(2012)علم النفس الصحي، ط1، مصر دار النفس: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ثانياً: المراجع الاجنبية :
- Bulmer , S.,Irfan,S., Barton,B.,Μιχαηλε,V.,& Breny,J.,(2010).Χομπαρισον οφ Ηεαλη Status and Ηεαλη Βεηαπωροσ Βετωεεν Φεμαλε Graduate and Υνδε γγραδυατε Χολλεγε Στυδεντσ.Τηε Ηεαλη Εδυχατορ,42(2),pp.67-76.
- ثالثاً: المواقع الالكترونية :
- <http://www.omegaoint.ar>

تحديد الدرجات المعيارية لاهم القياسات (الانثروبومترية) لانتقاء لاعبات منتخب التربية بكرة اليد
Determining the standard scores for the most important measurements (anthropometrics) to select the players of the education team in handball

مدرس دكتور عمر رشيد حسين

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Email / Omarrashed85@gmail.com

Lecturer, Dr. Omar Rashid Hussein

Diyala University

College of Physical Education and Sports Sciences

(الدرجات المعيارية ، الانثروبومترية ، انتقاء ، كرة اليد)

(normative, anthropometric, selective, handball scores)

الملخص

ان الانتقاء المبني على وفق اسس علمية وعملية تكون مخرجاته لاعبات يمتلكون قدرات تؤهلهم للارتقاء والتفوق والوصول الى المستويات العليا، لذا يسعى الباحثون والعاملون في المجال الرياضي الى تحديث وتطوير عملية الانتقاء بوساطه توسيع مجالات الانتقاء من انتقاء بدني ومهاري وحركي وقياس جسمي فضلاً عن الجانب النفسي والمتغيرات الميكانيكية وغيرها من الجوانب الاخرى التي تخدم الانتقاء، وفي دراستنا الحالية ركز الباحث على جانب القياسات الجسمية وتحديد اهمها لتوظيفها في عملية انتقاء لاعبات منتخب التربية بكرة اليد مستخدماً المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي على عينه البحث والبالغ عددها (100) طالبة باعمار (13-14) سنة ، وبعد استخلاص النتائج من القياسات المستخدمة في البحث ومعالجتها احصائية وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات منها ان اهم القياسات الجسمية (الوزن، الطول الكلي، طول الذراع، طول الكف، عرض الكف) لانتقاء لاعبات منتخب التربية بكرة اليد، ويوصي الباحث الى اعتماد نتائج القياسات الجسمية المستخلصة من الدراسة الحالية في عملية انتقاء لاعبات منتخب التربية بكرة اليد. وإجراء الدراسات وبحوث مشابهة على عينات مختلفة.

Summary:

The selection is based on scientific and practical foundations. Its outputs are players who possess capabilities that qualify them to advance, excel and reach higher levels. Therefore, researchers and workers in the sports field seek to modernize and develop the selection process by expanding the fields of selection from physical, skillful, motor and physical selection as well as the psychological aspect and mechanical variables. And other aspects that serve selection, and in our current study, the researcher focused on the aspect of physical measurements and determining the most important of them in order to employ them in the selection process for the

players of the education team in handball, using the descriptive approach in the survey method on the sample of the research, which numbered (100) students at ages (13-14) years. After extracting the results from the measurements used in the research and processing them statistically, analyzing and discussing them, the researcher reached conclusions, including that the most important physical measurements (weight, total length, arm length, palm length, palm width) to select female players The education team in handball, and the researcher recommends adopting the results of physical measurements extracted from the current study in the process of selecting the players of the education team in handball. Conducting studies and similar research on different samples.

1. المقدمة:

إن لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يسعى المدربون والباحثون الوصول بلاعبها أعلى المستوى من الاداء، وذلك من خلال تطوير البرامج التدريبية وانتقاء لاعبات يمتلكن قدرات خاصة (البدينية والحركية والمهارية) فضلا عن القياسات الجسمية التي تتسجم مع الأداء العالي والسريع لمواكبة مجريات اللعب في مختلف الظروف وتطبيق الواجبات خلال المباراة، وان الفريق الذي يمتلك لاعبات ذات مواصفات جسمية مناسبة وتتلاءم مع الاداء الحركي والقدرات البدنية يكون قادراً للوصول الى مستويات جيدة ويمتلك امكانية التنافس مع الفرق الاخرى واحراز نتائج متقدمة، لذا من المهم على العاملين بكرة اليد والاحص على فرق التريبات ان يكون اختيارهم وانتقائهم للاعبات يعتمد مبادئ صحيحة ومدروسة بشكل علمي وواقعي، وبما إن علم الاختبار والقياس هو الذي يوفر الوسائل العلمية المهمة والتي تتمثل بأدوات الاختيار والانتقاء، والتي يتم من خلالها تحديد القياسات الجسمية وذلك يساعد العاملين في لعبة كرة اليد على أنتقاء اللاعبات وبما يتمتع به من امكانيات وقياسات تؤهله للعب في منتخب التريية. وتأتي اهمية البحث في اعتماد عملية الانتقاء لاعبات كرة اليد للعب في منتخب التريية على وفق اسس علمية مدروسة وان الدراسة الحالية حددت اهم القياسات الجسمية الخاصة بانتقاء اللاعبات التي اذا ما توافرت في فيهن يكونن مؤهلات للعب في منتخب التريية. ويهدف البحث الى تحديد اهم القياسات الجسمية الخاصة والمهمة لانتقاء لاعبات منتخب التريية.

ان منتخب التريية للطالبات لا بد ان تحدد له درجات معيارية لاهم القياسات الجسمية لما لها اهمية كبيرة في لعبة كرة اليد التي تعتمد على قياسات جسمية بشكل رئيس في انتقاء اللاعبات لتمثيل منتخب التريية قادرات على اداء المهارات والواجبات كافة سواء الواجبات الدفاعية او الهجومية المتمثلة بالمهارات الهجومية من مناولة وطبظبة وتصويب والتي تحتاج الى اطوال اجزاء من الجسم (طول الذراع، وطول الكف) وغيرها من القياسات التي لها دور مهم في امتلاك اللاعبات الكفاءة العالية في الجانب المهاري والوصول الى افضل المستويات، لذا سعى الباحث في

دراسته الحالية لحل مشكلة الافتقار الى دراسات علمية وارقام واقعية وقياسات مهمة بواسطة تحديد الدرجات المعيارية لاهم القياسات (الانثروبومترية) لانتقاء لاعبات منتخب التربية بكرة اليد.

2. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1.2 منهج البحث:

المنهج هو "الطريق العلمي الذي يسلكه الباحث في حل مشكلة بحثه، فطبيعة المشكلة تفرض منهجا معيناً للوصول إلى الحقيقة" (نوري الشوك: 2004: 5).

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوبي المسح لملاءمته مشكلة البحث وأهدافه.

2.2 مجتمع البحث وعينته:

"أن يختار الباحث عينة يرى فيها انها تمثل المجتمع الاصل الذي يقوم بدراسته تمثيلاً صادقاً" (محمد علاوي: 2000: 222)، حدد الباحث مجتمع بحثه بالطالبات المدارس المشاركات في بطولات التربية باعمار (13-14) سنة في محافظة ديالى والبالغ عدده (334) طالبة، وأجري البحث على مجموعة تتكون من (100) طالبة باعمار (13-14) سنة من مجتمع البحث يمثلن عينة البحث اختيروا بالطريقة العشوائية القرعة، و (7) طالبات عينة التجربة الاستطلاعية من المجتمع المبحوث للموسم الدراسي 2021-2022. وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين توزيع العينة

المدارس	العدد الكلي	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة التجربة الرئيسية
ام البنين	63	7	20
ثوية الاسلامي	71		20
الباسمات	58		20
الحرية	66		20
العدنانية	76		20
المجموع	334		100

3.2 تحديد القياسات الجسمية:

1.3.2 شروط قياس المتغيرات الجسمية (الانثروبومترية):

لأجل إجراء القياسات الجسمية لابد من للباحث من إتباع الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات وهي على النحو الآتي: (قاسم: 2000: 225)

- إداء القياس بطريقة موحدة.
- استخدام ادوات القياس نفسها.

- استخدام القياس في توقيت يومي موحد.
 - المعرفة التامة بالقياسات التشريحية التي تحدد أماكن القياس.
 - إجراء القياس من جهة التي يستخدمها المبحوث.
- 2.3.2 تحديد أهم القياسات الجسمية الخاصة بلعبة كرة اليد:**

لتحديد وتعرف أهم القياسات الجسمية (الانثروبومترية) الخاصة بالدراسة والتي تتلاءم مع عينة البحث تم الاطلاع على مصادر عدة عربية واجنبية، والتي من خلالها تم تحديد القياسات وإدراجها في استمارة استبيان (أهمية نسبية من 1..5) وعرضها على (13) من الخبراء والمختصين بالاختبارات والقياس وكرة اليد.

الجدول (2)

الأهمية النسبية للقياسات الجسمية

ت	القياسات الجسمية	وحدة القياس	الدرجة الكلية	الأهمية النسبية	القياسات المختارة
1	الوزن	كغم	63	%96.92	✓
2	الطول الكلي	سم	65	%100	✓
3	طول الذراع	سم	65	%100	✓
4	طول الكف	سم	60	%92.30	✓
5	عرض الكف	سم	62	%95.38	✓

3.3.2 القياسات الجسمية: (أحمد: 1996:91)

القياس الأول: وزن الجسم (كغم) يتم قياسه بواسطة الميزان الطبي لأقرب نصف كيلو غرام، إذ تقف اللاعب في وسط الميزان الطبي ويتم القياس لأقرب نصف كيلو غرام، وحدة القياس (كغم).

القياس الثاني: قياس الطول (سم) يؤخذ القياس من وضع الوقوف للاعبة وهي حافيات القدمين إذ يكون العقبان متلاصقان والذراعان ممدودتان على جانبي الجسم ويتم القياس بواسطة لوح الكف ومؤخرة الرأس الحائط المدرج ويؤخذ القياس بالمسطرة أفقية فوق الرأس (نصف سم).

القياس الثالث: طول الذراع (سم) تم استخدام شريط القياس لقياسه من القمة الوحشية للنتوء الأخرى لعظم اللوح وحتى طرف أسفل نقطة في السلامية السفلى للأصبع الوسطى للكف

القياس الرابع: طول الكف (سم) تم قياس طول الكف باستخدام شريط القياس من منتصف الرسغ حتى نهاية الأصبع الأوسط والكف ممدوده.

القياس الخامس: عرض الكف (سم) يقوم المحكم بوضع البرجل المنزلق موازيا للمحور العرضي لليد بحيث تكون الذراع الثابت للبرجل ملاصقة لأقصى نقطة يمكن تحسسها لعرض الكف.

4.3.2 تطبيق القياسات الجسمية:

تم تطبيق القياسات الجسمية الخاصة بالدراسة الحالية على عينة البحث، البالغ عددهم (100) طالبة خلال الفترة من 2022/2/12 ولغاية 2022/2/21، وفي المدارس مختلفة ضمن العينة المختارة وبمساعدة فريق العمل المساعد بعد أن أجرى الباحث تجربة استطلاعية قبل (7) ايام من موعد بدء تطبيق التجربة الرئيسية، اشتملت على تنفيذ القياسات الجسمية على بعض من الطالبات والبالغ عددهن (7) ضمن مجتمع البحث.

5.3.2 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات التي حصل عليها الباحث.

3. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1.3 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطأ المعياري للقياسات الجسمية:.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للقياسات الجسمية لعينة البحث:

ت	القياسات الجسمية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الوزن	كغم	56	2.105	0.254
2	الطول الكلي	سم	154	3.401	0.411
3	طول الذراع	سم	74	2.252	0.405
4	طول الكف	سم	14	1.841	0.374
5	عرض الكف	سم	11	1.917	0.612

2.3 المستويات المعيارية للمتغيرات الجسمية:

الجدول (3)

يبين القياسات الجسمية والمعايير والمستويات والتكرارات والنسب المئوية لعينة البحث

ت	القياس الجسمي	المعايير	المستويات	التكرارات	النسبة المئوية
1	الوزن	53-49	ضعيف	15	15%
		58-54	متوسط	51	51%
		63-59	جيد	34	34%
2	الطول الكلي	156-152	ضعيف	23	23%
		161-157	متوسط	44	44%
		166-162	جيد	33	33%
		70-66	ضعيف	30	30%

3	طول الذراع	75-71	متوسط	54	54%
		80-76	جيد	16	16%
		12-8	ضعيف	12	12%
4	طول الكف	17-13	متوسط	58	58%
		22-18	جيد	30	30%
		10-6	ضعيف	31	31%
5	عرض الكف	15-11	متوسط	47	47%
		20-16	جيد	22	22%

2.3 تفسير نتائج:

اظهرت نتائج الجدول (3) الدرجات المعيارية والمستويات المحددة والتكرارات والنسب المئوية للقياسات الجسمية بوصفها متغيرات مهمة ومركز هام في عملية الانتقاء للاعبين لما للقياسات الجسمية من دور في توافر لاعبات يمتلكن مؤهلات من وزن وطول يجعلهن قادرات على مواكبة اللعب وتحقيق الفوز والوصول الى مستويات متقدمة، وهذا ماكددة (ليث ابراهيم) "المحددات الجسمية هي احد المحددات المهمة في اختيار اللاعبات في لعبة كرة اليد فقياس الطول والوزن وطول القامة وطول الاطراف وكبر حجم الكف وعرض الكتفين والوزن المناسب كلها قياسات يتم من خلالها اختيار لاعبات كرة اليد الذي يمكن ان يصل للمستويات العليا" (ليث:222:2016)، ويرى الباحث ان القياسات الجسمية على مختلف مسمياتها وطرق قياسها لها دور اساسي في بناء قوام اللاعبات في كرة اليد وشكل الجسم وحجمه والأداء الرياضي الذي تحدده صفات هامة يمكن اعتمادها عند تقويم اداء اللاعبات المستجدات، ويؤكد ذلك (يوسف الشيخ:194:1996) إذ "إن طريقة بناء الجسم وكذلك طوله من العوامل التي لا يمكن تجاهلها بل من الضروري الاهتمام بها عند الاختيار إذا ما أردنا تحقيق نتائج قياسية".

4. الخاتمة:

الاستنتاجات التي توصلت اليها الدراسة هي: ان اهم القياسات الجسمية التي توصلت اليها الدراسة (الوزن، الطول الكلي، طول الذراع، طول الكف، عرض الكف) ، وان المعايير قسمت على ثلاث مستويات (ضعيف، متوسط، جيد)، ويوصي الباحث على الاعتماد على القياسات الجسمية التي توصلت اليها الدراسة (الوزن، الطول الكلي، طول الذراع، طول الكف، عرض الكف) في عملية انتقاء اللاعبات لتمثيل منتخب التربية، تحديث المعايير والمستويات بصورة مستمرة ، إجراء الدراسات وبحوث مشابهة على عينات مختلفة لغرض انتقائهم موضوعياً.

المصادر:

- أحمد محمد خاطر وعلي فهمي ألبيك: القياس في المجال الرياضي، ط4:(الإسكندرية، دار الكتاب الحديث، 1996).

- قاسم المندلاوي (واخرون): الاختبارات والقياس والتقويم في الرياضة، (جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 2000).
 - ليث ابراهيم جاسم: كرة اليد أساسيات منهجية، (ديالى، المطبعة المركزية/ جامعة ديالى، 2016).
 - نوري إبراهيم الشوك، رافع صالح الكبيسي: دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، (بغداد، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004).
 - محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، (عمان، دار الفكر العربي، 2000).
 - يوسف الشيخ ويس الصادق: فسولجيا الرياضة والتدريب، ب ط: (الاسكندرية، نبع الفكر، 1996).
- الملاحق:

ملحق (1)

يبين أسماء السادة الخبراء لتحديد صلاحية القياسات الجسمية

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	عبد الرحمن ناصر راشد	أستاذ	الاختبار والقياس	جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية
2	بشار غالب شهاب	أستاذ	الاختبار والقياس	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	محمد وليد شهاب	أستاذ	الاختبار والقياس	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	عدي عبد الحسين	أستاذ	الاختبار والقياس	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	قحطان فاضل محمد	أستاذ مساعد	الاختبار والقياس	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	ظافر ناموس	استاذ مساعد	الاختبار والقياس	وزارة التربية/ المديرية العامة لتربية ديالى
7	باسم ابراهيم حسن	استاذ مساعد	الاختبار والقياس	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	نزار علي احمد	استاذ مساعد	الاختبار والقياس	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	حيدر سعود علي	استاذ مساعد	الاختبار والقياس	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	محمد سعد محمد	مدرس دكتور	الاختبار والقياس	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	ضحى عبد الجبار عبد	مدرس دكتور	الاختبار والقياس	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	محمد كاظم صالح	مدرس دكتور	كرة اليد	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	مروة جهاد محمد	مدرس دكتور	كرة اليد	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

م/ استبانة

الأستاذ الفاضل : المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث اجراء دراسة الموسومة (تحديد الدرجات المعيارية لاهم القياسات (الانثروبومترية) لانتقاء لاعبات منتخب التربية بكرة اليد) ونظراً لما تتمتعون من خبرة عملية رصينة في تخصصكم

العلمي، أرجو بالتفضل بإبداء آرائكم في تحديد أهم القياسات الجسمية للاعبات منتخب تربية بكرة اليد وبالإمكان أضافه اي قياس مناسب لم يذكر في الاستبانة في ادناه . شاكرين تعاونكم معنا.

ت	القياسات الجسمية	وحدة القياس	0	1	2	3	4	5	الملاحظات
1	العمر	سنة							
2	الوزن	كغم							
3	الطول الكلي	سم							
4	طول الذراع	سم							
5	طول العضد	سم							
6	طول الساعد	سم							
7	طول الكف	سم							
8	الطول الكلي والذراعين عاليا	سم							
9	طول الرجل	سم							
10	طول الفخذ	سم							
11	طول الساق	سم							
12	عرض الصدر	سم							
13	عرض الكتفين	سم							
14	عرض الحوض	سم							
15	عرض الكف	سم							
16	محيط الصدر	سم							
17	محيط الصدر	سم							
19	محيط العضد	سم							

تأثير تمارينات (مركبة لاهوائية) قائمة على التغير بنسبة العمل الى الراحة في عدد من المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب"

The effect of the (anaerobic compound exercises) trainings based on the changing in work proportion to the rest period in many of the main skills for the under(19) years football learn.

م.د. زاهد قاسم محمد السامرائي

مديرية تربية صلاح الدين /

قسم تربية سامراء

A.D Zaned Qassem Muhammed AL-Samarraie

Salal ALDin Directorate of Education / Samaraa education department

Zahedkaseem2020@gmail.com

الكلمات الافتتاحية:

تمارينات مركبة لاهوائية - التغير بفترة الراحة - المهارات الاساسية كرة القدم الشباب .

Opening remarks

Anaerobic compound exercises trainings – the changes in the rest period – basic skills football – youth (under (19) years)

الملخص:

يهدف البحث الى:

اعداد تمارينات (مركبة لاهوائية) لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين الشباب بكرة القدم. تعرف تأثير التمارينات القائمة على نسبة العمل الى الراحة (2:1 و 3:1 و 4:1) في عدد من المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب. وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو شباب نادي سامراء وقد تمثلت عينة البحث(75%) من مجتمع البحث الاصلي وتمت معالجة البيانات بواسطة استخدام البرنامج الجاهز SPSS الاحصائي ووجد أن هناك تأثير للتمارينات في بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب. واستنتج الباحث أن للتمارينات (المركبة لاهوائية) القائمة على نسبة العمل الى الراحة تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض المهارات الاساسية.

The Abstract

The research aims to: Preparing (anaerobic compound exercises) trainings some of the mail skills for the under(19) years football team.

- Recognizing the effect of the training which based on work proportion to the rest period (1:2, 1:3, and 1:4) in many of the basic skills for the under(19) years football team.
- We have chosen the research society by the intentional way and the are Samarra sport Club under(19) years and the sample of research

was about. (75%) from the original research society and the data was treated by using the statistical read program (SPSS) and we found that there is an effect of the trainings on some basic skills for under(19) years football team.

Conclusions

The (anaerobic skillful physical) trainings which based on the work proportion to the rest period have a positive effect in developing of same basic skills.

Opening remarks

Anaerobic skillful compound exercises – the changes in the rest period – basic skills football – youth (under (19) years)

1- المقدمة :

يعد علم التدريب في الرياضة البداية الرئيسية لتحقيق النتائج الجيدة والوصول الى المستويات العالية وان تفوق اي عملية في التدريب تعتمد على الاعداد الشامل للاعبين في الجانب النفسي والمهاري والخططي والبدني لمتطلبات اي لعبة من الالعاب الفرقية .

وتعد كرة القدم واحدة من هذه الالعاب ، فالنظرة التدريبية الحالية بكرة القدم تعتمد مبدأ الترابط في تطوير المتطلبات البدنية جنبا إلى جنب مع المتطلبات المهارية لأنها تتطلب الاداء السريع في تنفيذ الواجبات داخل الملعب من خلال التحرك بالكرة وبدونها وامتلاك اللاعب لمستوى عال لهذه المتطلبات واستخدامها بشكل جيد في الاداء .

لذا يجب اعطاء عدد من التمارين المركبة التي تجمع بين المتطلبات البدنية والمهارية في تمرين واحد لغرض اكساب اللاعب القدرة على الأداء البدني والمهاري بوقت واحد.

ومن المعروف أن لعبة كرة القدم واحدة من الالعاب التي تتميز بان معظم الحركات التي يؤديها اللاعبون هي حركات ذات قدرات لا هوائية تعتمد بشكل خاص على نظام الطاقة الفوسفاجيني او قد تكون لا هوائية تستغرق ازمنا يسهم فيها نظام الطاقة اللاكتك اسد فضلا عن مساهمة النظام الهوائي أيضا، واذ ان التدريب على وفق أنظمة انتاج الطاقة العاملة يعد واحدا من اهم الاساليب والطرائق العلمية الحديثة المتبعة في التدريب الرياضي والذي يكون الأعداد فيه مبني على اساس تطوير انظمة الطاقة المساهمة في اللعبة مع التأكيد على خصوصية كل نظام بما يتناسب ووظيفة المتطلبات الملقاة على اللاعبين. ويؤكد (علي، بريقع،9،1997) أن الحركات السريعة في لعبة كرة القدم والتي تعتمد على نظام الطاقة اللاهوائي تؤدي الى استهلاك الطاقة وظهور التعب الذي ينعكس بالحاجة إلى الراحة لغرض استعادة الشفاء والاخذ بنظر الاعتبار طول فترات الراحة ومدى ملائمتها أثناء تنفيذ جرعات التمرين .

وبشير (سلامة، 40،1992) أن فترات الراحة تختلف من برنامج لآخر وحسب طبيعة كل برنامج مع اهدافه وذلك حتى تسمح تلك الفترات لموارد الطاقة بالخلايا العضلية من اطلاق اقصى

طاقتها في اثناء الاداء وبدورها تؤثر على عمليات الاستشفاء ، وبذلك أصبح رفع مستوى الأداء الرياضي في لعبة كرة القدم لا يعتمد على تنفيذ حمل تدريب عال فقط ، وإنما الاهتمام بفترات الراحة داخل الوحدة التدريبية والدوائر التدريبية المختلفة بما يتناسب مع تلك الاحمال .

ومن خلال ما تقدم ذكره انفا تكمن اهمية البحث في الكشف عن اثر التمرينات المركبة اللاهوائية القائمة على التغيير بنسبة العمل إلى الراحة في عدد من المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب، وتعد طريقة التدريب الفترتي واحدة من الطرائق التدريبية المهمة التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري عن طريق عملية التبادل المنتظم بين فترات الأداء الفعلي وازمنة الراحة البدنية لهذا الأداء والتي يجب تقنينها بشكل علمي مبني على اسس ومبادئ التدريب الفترتي للمساهمة في احداث عمليتي التكيف والتثبيت في اجهزة ووظائف اجسام اللاعبين في الالعاب والفعاليات الرياضية المتقطعة كافة ، وتعد لعبة كرة القدم واحدة من بين هذه الالعاب التي تتميز بطبيعة الأداء فيها بالعمل المتقطع الذي يتخلله فترات راحة متقطعة ايضاً، أي يكون مجمل الأداء البدني والمهاري والخططي قائم على عملية التناوب ما بين العمل والراحة من خلال اداء مختلف المهارات الاساسية المطعمة بعدد من الصفات البدنية ، او اداء بعض المتغيرات البدنية بمعزل عن الأداء المهاري سواءا اكان الاداء يعتمد على النظام الهوائي او اللاهوائي.

وبناء على ما تم ذكره انفا ومن خلال البحث والاستقصاء المنظم في ادبيات البحث العلمي بما هو متوفر لديه من دراسات وبحوث علمية سابقة، وجد الباحث قلة الدراسات العلمية في مجال كرة القدم التي اعتمدت على تصميم برامجها التدريبية وفقاً لجدول (Fox matews) الخاص بالزمن والمتضمن على اربع مناطق خاصة بطريقة التدريب الفترتي مع تحديد نظام الطاقة العامل وزمن التمرين الواحد وعدد مرات التكرارات فضلاً عن تحديد نسبة العمل إلى الراحة ونوع الراحة المستخدمة ، ولاحظ الباحث أن جميع الدراسات العلمية كانت قائمة على الاداء البدني وكانت اسيرة مقترحات قواعد وأسس جدول (فوكس وماثيوس) وبخاصة فيما يتعلق بقاعدة نسبة العمل إلى الراحة والتي حددت ب (3:1) الخاصة بتدريب المنطقة الأولى والجزء الأول منها الذي لا يتعدى زمن الأداء الفعلي فيه اكثر من (١٠ ثا) ، في حين أن الدراسة الحالية ستكون مرتكزة على استخدام تمرينات (مركبة لا هوائية) من خلال التغيير بنسبة العمل الى الراحة مرة باستخدام النسبة (2:1) للمجموعة التجريبية الأولى، والنسبة (3:1) للمجموعة التجريبية الثانية ، والنسبة (4:1) للمجموعة التجريبية الثالثة فيما يخص منطقة العمل الأول للقسم الأول لتطوير النظام الفوسفاجيني بشكل وانظمة انتاج الطاقة الاخرى بشكل عام ، والذي ربما ينعكس على الارتقاء بمستوى المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم من فئة الشباب ، ومن من بين هذه النسب سيكون متفوقه ومهمة في طريقة التدريب الفترتي. ويهدف البحث الى اعداد تمرينات (مركبة لاهوائية) لتطوير المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين الشباب بكرة القدم.

وتعرف تأثير التمرينات (مركبة لاهوائية) القائمة على نسبة العمل الى الراحة(2:1) في عدد من المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب. وتعرف تأثير التمرينات (مركبة لاهوائية) القائمة على نسبة العمل الى الراحة(3:1) في عدد من المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب. وتعرف تأثير التمرينات (مركبة لاهوائية) القائمة على نسبة العمل الى الراحة(4:1) في عدد من المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب.

وأن فروض البحث هي وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الاساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتمرينات المركبة اللاهوائية القائمة على نسبة العمل الى الراحة(2:1). ووجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الاساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتمرينات المركبة اللاهوائية القائمة على نسبة العمل الى الراحة(3:1). ووجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الاساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتمرينات المركبة اللاهوائية القائمة على نسبة العمل الى الراحة(4:1). وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الاساسية بين المجاميع الثلاثة في الاختبار البعدي.

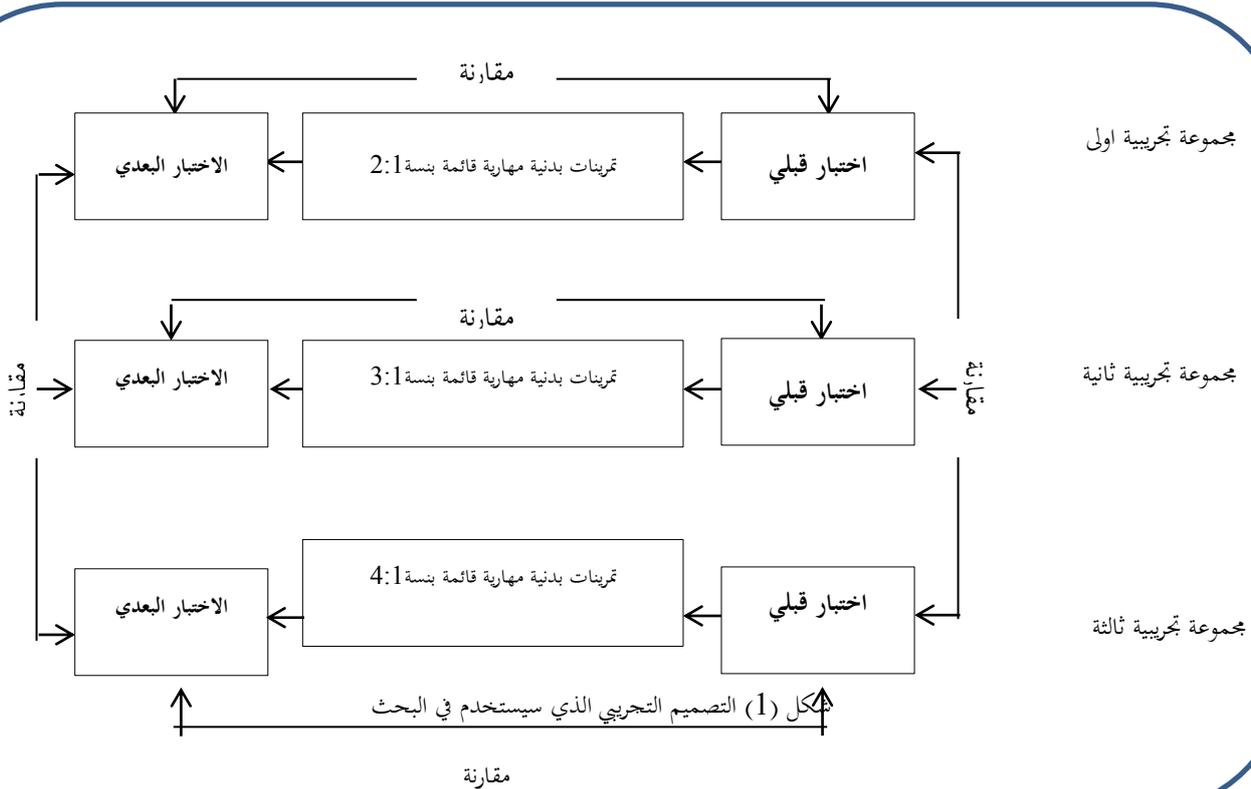
2-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

التصميم التجريبي:

تم استخدام التصميم التجريبي "تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي" (علاوي، 1991، 232) والشكل (1) يوضح ذلك:



2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث الرئيسة بالطريقة العمدية من لاعبي شباب نادي سامراء بكرة القدم للموسم الرياضي (2020-2021) التي قوامها (32) لاعباً، وتم اختيار عينة (24) لاعباً منهم يمثلون عينة البحث التجريبية بالطريقة العشوائية، وتم تقسيمها على ثلاث مجاميع تجريبية من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي عن طريق القرعة وواقع (8) لاعبين لكل مجموعة. ومن الجدير بالذكر ان الباحث راعى ان يكون جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية تحت (19 سنة) بعد استبعاد حراس المرمى، والجدول (1) يبين عينة البحث الرئيسة وعينة البث التجريبية.

الجدول (1)

عينة البحث الرئيسة وعينة البحث التجريبية

المتغيرات	عينة البحث الرئيسة	عينة البحث التجريبية	المستبعدين
عدد اللاعبين	32	24 (8) تجريبية اولى	6) عينة التجربة
		(8) تجريبية ثانية	الاستطلاعية
		(8) تجريبية ثالثة	(2) حراس المرمى
النسبة المئوية	100%	75%	25%

2-3 التكافؤ بين مجموعات البحث

لغرض اجراء التكافؤ بين مجاميع البحث الثلاث قام الباحث باجراء تحليل التباين (ANOVA) باتجاه واحد لإيجاد الفروق في المتغيرات البدنية وهي بمثابة الاختبارات القبلية وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين تكافؤ نتائج تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث في المهارات قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة (Sig)	المعنوية
1	الدرجة	الثانية	بين المجموعات	4.742	2	2.371	2.642	0.112	غير معنوي
			داخل المجموعات	10.769	12	0.897			
2	الاخماد	الدرجة	بين المجموعات	1240	2	620	2.214	0.152	غير معنوي
			داخل المجموعات	3360	12	280			
3	المناولة	الدرجة	بين المجموعات	2.133	2	1.067	1.143	0.351	غير معنوي
			داخل المجموعات	11.200	12	0.933			
4	التهدف	الدرجة	بين المجموعات	56.133	2	28.067	3.451	0.065	غير معنوي
			داخل المجموعات	97.60	12	8.133			
5	التهدف البعيد	الدرجة	بين المجموعات	4.133	2	2.067	1.824	0.203	غير معنوي
			داخل المجموعات	13.60	12	1.133			

معنوي اذا كانت قيمة $\text{sig} > (0.05)$.

2-4-1 الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

2-4-1-1 الاجهزة والادوات

- جهاز الكتروني لقياس الوزن عدد(2)
- شريط قياس لقياس الطول عدد(2)
- ساعات توقيت قياس الزمن لأقرب 1/100 ن الثانية عدد(6)
- شواخص عدد(30)
- كرات قدم قانونية عدد(30)
- قمصان تدريب(صدریات) عدد(30)
- اهداف متحركة عدد(2)
- اهداف كرة يد عدد(2)
- اهداف صغيرة عدد(4)
- جهاز الكتروني لقياس النبض عدد(2)
- صافرة عدد(3)
- حبل
- بورك

2-4-2 وسائل جمع المعلومات

- تحليل المحتوى للمصادر والمراجع العلمية.
- الاختبارات والقياسات
- فريق العمل المساعد

2-5-1 اجراءات البحث الميدانية

2-5-1-1 اختبارات المهارات الاساسية

- اختبار الجري المتعرج بكرة(لقياس الدرجة). (مجيد،316،1989).
- اختبار دقة تمرير الكرة نحو دوائر مرسومة على الارض(لقياس دقة المناولة). (الخشاب،209،1990).
- اختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة من مسافة (6م) داخل مربع (2م). (الخشاب،209،1990).
- اختبار دقة وسرعة التهديف القريب من بعد(20قدم) خلال(30ثا) التهديف على الجدار المقسم الى مربعات(لقياس التهديف القريب). (خالد، 1997، 39،38).

- اختيار التهديف بالكرة الثابتة من بعد (18م) على هدف مقسم (لقياس دقة التهديف البعيد). (الدليمي وعبدالحق، 140، 1996-141).

2-6 التجارب الاستطلاعية

2-6-1 التجربة الاستطلاعية الاولى للأختبارات المهارية

اجرى الباحث هذه التجربة بتاريخ (2021/6/15) على 6 لاعبين من مجتمع البحث وساعده فريق العمل المساعد للباحث وكان الغرض من اجرائها مايلي:-

- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة.
- معرفة المعوقات والصعوبات التي تواجه فريق العمل المساعد.
- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- التأكد من تقسيم فريق العمل المساعد لما سيقومون به.

2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

كانت بتاريخ (2021/6/16) تم فيها تنفيذ التمرينات على مجاميع البحث الثلاث للتعرف على كيفية تطبيق التمرينات وتحديد شدة التمرينات ومدتها والراحة بين التكرارات والمجاميع. ولتقادي الاخطاء التي قد تحدث اثناء التجربة الرئيسية.

2-7 الاختبارات القبليّة

قام فريق العمل المساعد بأشراف الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة لقياس مهارات (الدحرجة، الاخمام، المناولة، التهديف القريب، التهديف البعيد) لعينة البحث يوم 2021/6/17.

2-8 التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة تم البدء بتنفيذ التمرينات التي قام الباحث بأعدادها موزعة على (24) وحدة تدريبية وبواقع ثلاث وحدات في الاسبوع (السبت، الاثنين، الاربعاء) وبتموج (1-2) لضمان اثر التدريب عند ممارسة النشاط الرياضي ولمدة (8) اسابيع وتم تطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث بتاريخ (2021/6/19) ولغاية (2021/8/11) .

وتم تطبيق التمرينات على مجاميع البحث التجريبية الثلاثة كالآتي:

- المجموعة التجريبية الاولى: تنفيذ التمرينات البدنية المهارية اللاهوائية بنسبة العمل الى الراحة (2:1) .
- المجموعة التجريبية الثانية: تنفيذ التمرينات البدنية المهارية اللاهوائية بنسبة العمل الى الراحة (3:1) .
- المجموعة التجريبية الثالثة: تنفيذ التمرينات البدنية المهارية اللاهوائية بنسبة العمل الى الراحة (4:1) .

وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ التجربة الرئيسية:

- كان عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية ليتم تنفيذها لمدة (8) اسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدي تدريبية.
- تضمنت التمارين لمجاميع البحث الثلاث التجريبية على دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من (4) دورات صغرى ويتموج حركة حمل في كل دورة (3 : 1).
- تم اجراء الوحدات التدريبية الثلاثة في الدورات التدريبية الصغرى لمجاميع البحث الثلاث التجريبية في ايام (السبت، الاثنين، الاربعاء) اما باقي ايام الاسبوع فأن لاعبي العينة كانوا يتدربون على البرنامج التدريبي الموحد من قبل المدرب لجميع اللاعبين.
- تم تطبيق التمارين في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية.
- تم اعتماد شدد الاداء العالية ما بين (80-90%) بالاعتماد على مؤشر النبض بتدريب المهارات للاعبي عينة البحث وبما يشابه اداء المهارة اثناء المباراة.
- ان تموج حركة الحمل التدريبي كان معتمداً على زيادة الحجم التدريبي الكلي لكل دورة صغرى بالزيادة في عدد التكرارات . ملحق (1) يوضح ذلك.

الدورة المتوسطة الثانية				الدورة المتوسطة الاولى				نوع الحمل
الاسبوع الثامن	الاسبوع السابع	الاسبوع السادس	الاسبوع الخامس	الاسبوع الرابع	الاسبوع الثالث	الاسبوع الثاني	الاسبوع الاول	
								حمل أقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط

الشكل (2)

تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الاسبوعية لطريقة التدريب الفكري المعتمد على الزيادة في عدد التكرارات لمجاميع البحث الثلاث التجريبية

2-9 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية كما في الاختبارات القبليّة على عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات لمعرفة تأثير المتغير المستقل ومدى تطور مجاميع البحث الثلاث يوم 2021/8/14.

2-10 الوسائل الاحصائية

- استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض النتائج وتحليلها

3-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في المهارات الاساسية قيد الدراسة ومجموعات البحث الثلاث وتحليلها

الجدول (3)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الاساسية قيد الدراسة ولمجموعات البحث الثلاث

المهارات	وحدة القياس	المجموعات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		t	sig	الدلالة
			ع	س	ع	س			
الدرجة	ثانية	التجريبية الأولى	0.913	20.400	0.589	18.640	2.861	*0.046	معنوي
		التجريبية الثانية	1.012	21.686	0.894	19.600	2.897	*0.046	معنوي
		التجريبية الثالثة	0.913	21.470	0.447	19.200	5.787	*0.046	معنوي
الاخامد	درجة	التجريبية الأولى	16.431	42	8.366	82	-7.303	*0.046	معنوي
		التجريبية الثانية	22.360	50	5.477	86	-3.207	*0.046	معنوي
		التجريبية الثالثة	8.366	28	5.477	76	-12.829	*0.046	معنوي
المناوله	درجة	التجريبية الأولى	1.341	2.6	1.14	4.6	-4.472	*0.046	معنوي
		التجريبية الثانية	0.894	2.6	0.836	4.2	-3.136	*0.046	معنوي
		التجريبية الثالثة	0.447	1.8	0.547	5.4	-14.697	*0.046	معنوي
التهديف القريب	درجة	التجريبية الأولى	3.507	8.6	2.167	11.8	-6.031	*0.046	معنوي
		التجريبية الثانية	1.948	4.6	3.033	10.8	-5.167	*0.046	معنوي
		التجريبية الثالثة	2.88	4.4	2.966	9.6	-4.492	*0.046	معنوي
التهديف البعيد	درجة	التجريبية الأولى	0.894	6.6	1.224	10	-4.185	*0.046	معنوي
		التجريبية الثانية	0.547	6.4	0.836	9.2	-5.715	*0.046	معنوي
		التجريبية الثالثة	1.516	7.6	1.00	10	-3.207	*0.046	معنوي

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

من الجدول (3) تبين لنا ان قيم مستوى الدلالة (sig) اصغر من نسبة الخطأ (0.05) مما دل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الاساسية قيد الدراسة لمجموعات البحث الثلاثة ولمصلحة الاختبارات البعديّة.

3-1-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعديّة للمهارات الاساسية قيد الدراسة ولمجموعات البحث الثلاثة:

الجدول (4)

يبين نتائج تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعديّة للمهارات الاساسية قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة (sig)	المعنوية
1	الدرجة	ثانية	بين المجموعات	2.235	2	1.163	2.588	0.116	غير
			داخل المجموعات	5.392	12	0.449			معنوي
2	الاخامد	درجة	بين المجموعات	253.333	2	126.667	2.923	0.092	غير
			داخل المجموعات	520	12	43.333			معنوي
3	المناوله	درجة	بين المجموعات	3.733	2	1.867	2.436	0.13	غير
			داخل المجموعات	9.2	12	0.767			معنوي

4	التهدف	درجة	بين المجموعات	12.133	2	6.067	0.802	0.471	غير معنوي
	القريب	داخل المجموعات	90.8	12	7.567				
5	التهدف	درجة	بين المجموعات	2.133	2	1.067	1	0.397	غير معنوي
	البعيد	داخل المجموعات	12.8	12	1.067				

من الجدول (4) تبين لنا ان قيم مستوى الدلالة (sig) جميعها اكبر من نسبة الخطأ (0.05) مما دل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية في المهارات الاساسية قيد الدراسة ولمجموعات البحث الثلاثة.

3-2-1 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ونتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية وللمجموعات الثلاثة

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من الجداول (3) نرى ان هنالك تقدماً حصل لدى مجاميع البحث التجريبية الثلاث التي استخدمت نسبة العمل الى الراحة (2:1) و (3:1) و (4:1) في كافة مهارات كرة القدم والتي تناولها البحث، وهذا التقدم ارتقى الى مستوى المعنوية، اذ اظهر الجدول المذكور فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية بعد تنفيذ التمرينات (البدينية-المهارية اللاهوائية).

ويمكن للباحث عزو هذا التطور الى الاثر الايجابي البدني الحاصل لدى مجاميع البحث بعد تنفيذها التمرينات اللاهوائية والتي اعتمدت على الاغلب على النظام الفوسفاجيني فضلاً عن النظام اللاكتاتي وفقاً للأزمنة التي تم تنفيذها في المهارة بتحديد فترات الراحة البينية بين التكرارات، اذ كان للجانب البدني ورفع مستوى اللياقة البدنية تأثيره الفعال على مستوى الاداء المهاري.

ويشير (ابراهيم، 2004، 285) بهذا المجال الى ان المهارات الحركية يكون اداؤها افضل في حالة اذا كان اللاعب يمتلك مستوى عال من الصفات البدنية المرتبطة بالمهارات، لان امتلاك اللاعبين للصفات البدنية يجعلهم يؤدون المهارات بدرجة افضل.

وان التطور الحاصل يدل على سلامة ودقة التمرينات (البدينية-المهارية اللاهوائية) المستخدمة من حيث الترتيب والتنظيم خلال الوحدة التدريبية وعدد الوحدات التدريبية المخصصة وكذلك توزيع تلك الوحدات خلال الاسبوع والفترة الزمنية الكلية للتمرينات خلال مدة تطبيقها فضلاً عن محتوى الوحدة التدريبية الواحدة وما تضمنتها من تمارين تخدم المهارات الاساسية قيد الدراسة وكيفية تقديم تلك التمارين من حيث طبيعتها وعددها وتوزيع جهد اللاعب بين الممارسة وفترات الراحة التي تعقبها في كل تمرين ، وأن التغيير في زمن الممارسة وزمن الراحة تبعاً للخصوصية والهدف من كل تمرين وتسلسله في الوحدة التدريبية كل ذلك ساعد على أحداث هذا التطور الملحوظ في الاداء للمهارات ، اذ إن النجاح في تطوير المهارات الاساسية يعتمد على الكثير من التدريب والتمرين

وعلى الأسلوب الصحيح في تنظيم فترات العمل إلى الراحة ، فالتنوع في التمارين وملائمتها مع طبيعة المهارة المستهدفة والاستفادة من الزمن المخصص للممارسة ساهم في تحقيق تلك النتائج واحداث الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعدية ، اذ يؤكد (Moston,1981,4) بان القاعدة الأساسية والضرورية في تعلم وتطوير المهارات الأساسية والتي تظهر تقدما واضحا هو الاهتمام بعدد وازمنة المحاولات للأداء وتنويعها.

وأضاف (محبوب،182،2001) إلى أن التوصل للهدف المطلوب معناه أن التمرين قد ادى غرضه وكانت كميته او جرعته كافية .

فكمية التمرين وجرعته ساعدت اللاعب على الافادة من زمن الممارسة المخصصة للتمرين ، وكذلك فان فترات الراحة التي تلت كل ممارسة اعطت اللاعب الفرصة في استعادة استشفائه والحصول على التغذية الراجعة الذاتية لتقويم أدائه السابق وتصحيح اخطائه التي ظهرت مسبقا والتي يطمح لتعديلها في الممارسة التالية ، وأن طول مدة الراحة المقننة مكنت اللاعبين على الاستفادة منها في التهيئة البدنية والذهنية لتقبل العمل التالي اذ ان لاعب كرة القدم يحتاج إلى الانتباه بدرجة كبيرة اثناء تعلم المهارات وهذه العملية تتطلب اعلى درجة او مستوى من الانتباه لغرض فهم اللاعب لكافة اجزاء المهارة المطلوب تعلمها والتدريب عليها(جبار،120،2001).

وطبيعة أداء تمارين ومهارات كرة القدم تتسم بالصعوبة وتحتاج الى مجاميع عضلية كثيرة مشاركة في العمل بالإضافة إلى التوافق العضلي العصبي المطلوب والذي ينعكس على الحاجة إلى فترات راحة مناسبة لغرض استعادة الاستشفاء، اذ اشار (محبوب،120،2001) بانه " كلما كان الأداء يتطلب العمل بمجاميع عضلية كثيرة وان ذلك يستهلك طاقة كبيرة عالية ويحتاج الى قوة عضلية عالية وبذلك يستحسن اعطاء فترة راحة كافية لغرض الاستشفاء.

وهذا ويمكن القول بان من الاشياء الطبيعية لعملية التدريب ينبغي أن يكون هناك تطور في المستوى اذا ما تم اتباع الخطوات والاسس السليمة عند اعداد وتطبيق البرامج التدريبية فممارسة اللاعبين لتمرين كل وحدة تدريبية وتنوع التمارين والتدرج في مستوى الصعوبة وكفاية الوقت المخصص للممارسة عزز من ظهور تلك النتائج واحداث الفرق لمصلحة الاختبارات البعدية ولمجاميع البحث التجريبية الثلاث ، وهذا ما أكده (Magle,1998,230) بان تنوع خبرات التمرين وتنظيمها في مدد والتنوع في الحركة سوف يزيد من اكتساب الخبرة التعليمية من خلال اشتقاق خبرات التمرين وتوظيفه بالقدرة على اداء المهارة بشكل افضل في مواقع الاختبار الحقيقية. وهذه النتائج تحقق فروض البحث الثلاث الاولى.

ويتبين من الجدول (4) ان هناك لا توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية بين مجاميع البحث الثلاث وان التباين والاختلاف في فترات الراحة بين المجاميع البحث لم يكن له تأثير على مجموعة دون الاخرى وان الأداء يظهر في قمته اذا ما نفذ تحت ظروف

مريحة وغير مجهدة (سبع، 151، 1998) وان العلاقة بين زمن الممارسة وفترات الراحة تعتمد على طبيعة التمرين من حيث صعوبته والزمن المخصص لممارسة وعلى قابليات المتعلمين واعمارهم ويؤكد ذلك كل من (متولي، واحمد، 236، 2016) بأن الأنشطة الرياضية بمختلف انواعها واشكالها تعتمد فترات الراحة فيها على فترة النشاط وصعوبة العمل خلال تلك المدة، فطبيعة التمارين كانت متشابهة من حيث الزمن والشدة لمجاميع البحث الثلاث ولم تكن مختلفة من حيث الشدة وزمن الاداء وان هذا يدل على سلامة التمارين المبنية على الاسس العلمية ولمجاميع البحث الثلاث .

4-الخاتمة

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها استنتج الباحث أن للتمرينات (البدينية الهوائية لاهوائية) بفترات راحة مختلفة اثر ايجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب وللمجاميع الثلاث .ولا يوجد تفوق لمجموعة على اخرى في الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث .وللتمرينات الاثر الايجابي الكبير ضمن الفئة العمرية الشباب من خلال تقبلهم وتطويرهم في اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم .

وبناء على ذلك اوصى الباحث بأهمية استخدام التمرينات المقترحة في تدريب لاعبي الشباب بكرة القدم . والتركيز على استخدام التمرينات اللاهوائية في الوحدات التدريبية الخاصة بالشباب وبما يتناسب ومكانيات هذه الفئة . واجراء دراسات مشابهة باستخدام التمرينات على فئات أخرى والعب اخرى .

المصادر

- ابراهيم، مفتي ؛ اللياقة البدنية الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية (دار الفكر العربي، القاهرة، 2004) .
- جبار، فرات ، تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم: (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١) .
- خالد، عبد الغني صبحي ؛ اثر استخدام بعض الاجهزة والادوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم(رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1997) .
- الخشاب، زهير قاسم (واخرون) ؛ تصميم وتقنين لقياس بعض المهارات الحركية الاساسية بكرة القدم: (المؤتمر السادس لكليات التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي ، الموصل، 1990).
- الدليمي، وعبد الحق، فيصل عياش واحمد ؛ كرة القدم (مستقائم، الجزائر، 1996).
- سبع ، عامر رشيد ، التعلم المهارى باستخدام طريقة التدريب المتجمع والمتنوع تحت نظم تدريب وظروف مختلفة : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية 1998) .
- سلامة بهاء الدين ، علم وظائف الأعضاء : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٢).
- علاوي، وراتب، محمد محسن ، اسامة كامل ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991).

- علي، وبريقع، عصام ، محمد جابر ، التدريب الرياضي (اسس- مفاهيم - اتجاهات) : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٧).
- متولي، عصام الدين ، ابراهيم عبد الرزاق احمد ، اسس وطبيعة المهارات الحركية ، ط1 (القاهرة مركز الكتاب الحديث 2016) .
- محيد، ريسان خريط ؛ موسوعة القياسات والاختبارات والتربية البدنية والرياضية:ج1 (البصرة، جامعة البصرة، مطابع التعليم العالي، 1989) .
- محجوب، وجيه ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي (عمان، دار وائل للنشر، 2001) .
- Magil , A , Richard , Motor learning : (Boston, M.C. , Grown Hill, fiftieth Education , 1998).
- Moston Muska , Teaching Physical Education : (Carlos . E, Merrill Publishing Company, Ohio , 1981).

ملحق -1-

الدورة المتوسطة الاولى - الاسبوع الاول

اليوم	المهارات الاساسية	المجموعات	الشدة	التكرار	عدد المجموع	زمن اداء التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	زمن اداء التمرين الكلي
السبت	الدرجة	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا
		مجموعة 2					30 ثا		340 ثا
		مجموعة 3					40 ثا		360 ثا
	الاخماد	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا
		مجموعة 2					30 ثا		340 ثا
		مجموعة 3					40 ثا		360 ثا
	المناولة	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا
		مجموعة 2					30 ثا		340 ثا
		مجموعة 3					40 ثا		360 ثا
التهدف القريب	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا	
	مجموعة 2					30 ثا		340 ثا	
	مجموعة 3					40 ثا		360 ثا	
الاثنين	الدرجة	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا
		مجموعة 2					30 ثا		340 ثا
		مجموعة 3					40 ثا		360 ثا
	الاخماد	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا
		مجموعة 2					30 ثا		340 ثا
		مجموعة 3					40 ثا		360 ثا
	المناولة	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا
		مجموعة 2					30 ثا		340 ثا
		مجموعة 3					40 ثا		360 ثا
التهدف البعيد	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا	
	مجموعة 2					30 ثا		340 ثا	
	مجموعة 3					40 ثا		360 ثا	
الاربعاء	الدرجة	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا
		مجموعة 2					30 ثا		340 ثا
		مجموعة 3					40 ثا		360 ثا
	الاخماد	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا
		مجموعة 2					30 ثا		340 ثا
		مجموعة 3					40 ثا		360 ثا
	المناولة	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا
		مجموعة 2					30 ثا		340 ثا
		مجموعة 3					40 ثا		360 ثا
التهدف	مجموعة 1	-80 90	2	2	10 ثا	20 ثا	120 ثا	320 ثا	
	مجموعة 2					30 ثا		340 ثا	
	مجموعة 3					40 ثا		360 ثا	

340 ثا		30 ثا				90	مجموعة 2	القريب	
360 ثا		40 ثا					مجموعة 3		

الدورة المتوسطة الاولى - الاسبوع الثاني

زمن اداء التمرين الكلي	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات	زمن اداء التمرين	عدد المجموع	التكرار	الشدة	المجموعات	المهارات الاساسية	اليوم
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	الدرجة	السبت
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	الاخماد	
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	المناولة	
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	التهدف القريب	
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	الدرجة	الاثنين
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	الاخماد	
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	المناولة	
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	التهدف البعيد	
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	الدرجة	الاربعاء
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	الاخماد	
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	المناولة	
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
380 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	3	-80	مجموعة 1	التهدف القريب	
420 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
460 ثا		40 ثا					مجموعة 3		

الدورة المتوسطة الثانية - الاسبوع السادس

زمن اداء التمرين الكلي	الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات	زمن اداء التمرين	عدد المجموع	التكرار	الشدة	المجموعات	المهارات الاساسية	اليوم
440 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	4	-80	مجموعة 1	الدرجة	السبت
500 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
560 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
440 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	4	-80	مجموعة 1	الاخماد	
500 ثا		30 ثا					مجموعة 2		
560 ثا		40 ثا					مجموعة 3		
440 ثا	120 ثا	20 ثا	10 ثا	2	4	-80	مجموعة 1	المناولة	
500 ثا		30 ثا					مجموعة 2		

ثا 560		ثا 40				90	مجموعة 3		الاثنين
ثا 440	ثا 120	ثا 20	ثا 10	2	4	-80	مجموعة 1	التهديف	
ثا 500		ثا 30				مجموعة 2	القريب		
ثا 560		ثا 40				مجموعة 3			
ثا 440	ثا 120	ثا 20	ثا 10	2	4	-80	مجموعة 1	الدرجة	
ثا 500		ثا 30				مجموعة 2			
ثا 560		ثا 40				مجموعة 3			
ثا 440	ثا 120	ثا 20	ثا 10	2	4	-80	مجموعة 1	الاخماد	
ثا 500		ثا 30				مجموعة 2			
ثا 560		ثا 40				مجموعة 3			
ثا 440	ثا 120	ثا 20	ثا 10	2	4	-80	مجموعة 1	المناولة	
ثا 500		ثا 30				مجموعة 2			
ثا 560		ثا 40				مجموعة 3			
ثا 440	ثا 120	ثا 20	ثا 10	2	4	-80	مجموعة 1	التهديف	
ثا 500		ثا 30				مجموعة 2	البعيد		
ثا 560		ثا 40				مجموعة 3			
ثا 440	ثا 120	ثا 20	ثا 10	2	4	-80	مجموعة 1	الدرجة	الاربعاء
ثا 500		ثا 30				مجموعة 2			
ثا 560		ثا 40				مجموعة 3			
ثا 440	ثا 120	ثا 20	ثا 10	2	4	-80	مجموعة 1	الاخماد	
ثا 500		ثا 30				مجموعة 2			
ثا 560		ثا 40				مجموعة 3			
ثا 440	ثا 120	ثا 20	ثا 10	2	4	-80	مجموعة 1	المناولة	
ثا 500		ثا 30				مجموعة 2			
ثا 560		ثا 40				مجموعة 3			
ثا 440	ثا 120	ثا 20	ثا 10	2	4	-80	مجموعة 1	التهديف	
ثا 500		ثا 30				مجموعة 2	القريب		
ثا 560		ثا 40				مجموعة 3			

دراسة واقع استخدام نظام النمذجة الحسية وفق التدريس الحس حركي لدى معلمي التربية
الرياضية في بعض المدارس الابتدائية بركوك

*A study of the reality of using the sensory modeling system according to
the sensory motor teaching of physical education teachers in some
primary schools in Kirkuk*

أ.م.د. امينة كريم حسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة كركوك

amena972@yahoo.com

*Dr. Amina Karim Hussein
College of Physical Education
and Sport Sciences
Kirkuk University*

م.د. سعدالله سعيد مجيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة كركوك

sadullasaed@uokirkuk.edu.iq

*Dr. Saadulla Saeed Majeed
College of Physical Education
and Sport Sciences
Kirkuk University*

الكلمات المفتاحية/ الحس حركي، معلمي التربية الرياضية

ملخص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى تعرف مدى استخدام نظام النمذجة الحسية وفق التدريس الحس حركي في درس ، وتفاوت درجات المجالات المتعلقة بمعلمي التربية الرياضية للأسلوب في درس التربية الرياضية بعض المدارس الابتدائية لمدينة كركوك..
عينة البحث بلغت (130) معلم ومعلمة واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقد بينت النتائج لجميع المجالات كانت بدرجة متوسطة.

ومن خلال النتائج التي توصل اليها الدراسة استنتج الباحثان ما يأتي: أن مدى استخدام معلمي التربية الرياضية لجميع مجالات النمذجة الحسية على وفق التدريس الحس حركي لطلاب المرحلة الابتدائية في درس التربية الرياضية كانت بدرجة متوسطة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة، ويرجع ذلك الى استخدام اسلوب حل المشكلات في تعليم المهارة أو الحركة ومرحلة التقويم كانت بدرجات عالية حيث حققت النتائج العلمية.

وفي ضوء النتائج الخاصة بالبحث يوصي الباحثان ما يأتي: الاهتمام بصقل معلمي التربية الرياضية من خلال وورش عمل تتعلق بالتدريس الحس حركي. وكيفية التعامل مع طلاب المرحلة الابتدائية عند ما يواجهون مشكلات في تعليم المهارات الحركية للتلاميذ.

Research Summary

This study aims to identify the extent of using kinesthetic sense in a lesson, and the varying degrees of fields related to physical education teachers of style in the lesson of physical education in some primary schools in the city of Kirkuk.

The research sample consisted of (120) male and female teachers, and the researchers used the descriptive approach. The results for all fields showed a moderate degree.

Through the results of the study, the researchers concluded the following: The extent to which physical education teachers use all areas of the kinesthetic teaching method for primary school students in the physical education lesson was moderately from the point of view of the study sample, and this is due to the use of the problem-solving method in teaching. The skill or movement and the stage of evaluation were of high degrees, as they achieved scientific results.

In light of the results of the research, the two researchers recommend the following: Interest in refining physical education teachers through workshops related to the kinesthetic teaching method. And how to deal with primary school students when they face problems in teaching students' motor skills.

1- المقدمة:

يشهد العالم المتقدم في الوقت الحاضر تطوراً كبيراً في الانجازات الرياضية نتيجة للجهد المتواصل والمبدول من قبل مكتشفي عن طريق التفاعل علوم التربية البدنية مع العلوم الباقية بشتى مجالاتها واختصاصاتها.

ويعد النمذجة الحسية احد اساليب الإدراكية التي حظيت باهتمام عدد من الباحثين ، فهو يتمثل بوسائل استقبال المعلومات من البيئة بواسطة الأليات الحسية الإنسانية ، والنمذجة الحسية المتمثلة بالإحساسات (السمعية والبصرية والحركي)

"التعلم الحسي الحركي (المعروف أيضاً باسم التعلم عن طريق اللمس) هو أحد أساليب التعلم يحدث فيه التعلم عن طريق قيام الطلاب بأنشطة بدنية وليس الاستماع إلى مُحاضر أو مشاهدة شرح. وعادة ما يُطلق على من يفضلون التعلم الحسي الحركي الفاعلون، ويُشكل المتعلمون بطريقة اللمس - الحسية الحركية خمسة بالمائة من السكان، ويصنف نموذج فليمنج للبرمجة اللغوية العصبية (وهو واحد من أشهر التصنيفات المستخدمة على نطاق واسع لمختلف أنواع أساليب التعلم". (Walter ، 2)

"أن الهدف من أسلوب التدريس الحس حركي هو تعريف المعلم بالطرق والأساليب التي تستخدم في تدريس الطلبة الذين لديهم مشكلات في التعلم وثمة بعض الأنواع لأساليب التدريس الحس حركي مثل: الإيضاح المسبق الأولي والغرض منه تهيئة التلميذ للتعلم وتتم من خلال بعض الخطوات كإعطاء خلفية عن الموضوع أو المهارة قبل البدء، والخطوة الثانية النمذجة ، وفيها يسمع التلميذ ويشاهد المهارة التي تُقدم أمامه من قبل المعلم أو أي أداة عرض أخرى، والخطوة الثالثة

التمارين الموجهة من قبل المعلم للطلبة من أجل أداء وتطبيق الحركات والمهارات الرياضية كما شاهدها، أما الخطوة الأخيرة فهي التمارين المستقلة ، وفيها يتم التكرار والتدريب المتواصل على المهارة الجديدة والاستمرار بذلك لحين إتقانها حسب صعوبة والسهولة، وإذا وجد الطالب صعوبة في أي مرحلة من المراحل فإنه يستعين بالمعلم حتى لو تطلب ذلك العودة إلى الخطوة الأولى". (أمين، 2003، 154-159).

اذ يعد المعلم جوهر العملية التربوية والتعليمية والركن الأساسي فيها، فهو الممثل لجميع عناصر العملية التعليمية بالممارسة اليومية للحياة المدرسية، فالكتاب المدرسي مثلاً لن يدرس ولن يوصف بالفاعلية إن لم يباشر المعلم بالتعليم، وكذلك هي حال العناصر الأخرى، ولذا فإن كل تطوير يتم التخطيط له للرفق بالعملية التربوية. (المنصوري، 24)

وتعد المرحلة الابتدائية ذات أهمية للطفل، خاصة أنها تمتاز بكثرة الحركة والنشاط، ففيها يتم تعليمه الحركات الأولية والابتدائية، ليبنى عليها في المراحل اللاحقة المهارات والحركات الأكثر تطوراً وصولاً إلى الرياضات المنظمة المختلفة، وتطويره في جميع نواحي النمو المعرفية والنفس حركية والوجدانية والاجتماعية والصحية. (الخرزاعة ، 92).

تزداد قوة الطفل وقدرته على التوازن، وتحسن مهاراته الحركية، ويمكن للطفل المشاركة في الألعاب الرياضية المختلفة في هذه يفضل الخبراء "استخدام أسلوب التدريس الحس حركي لطلبة المرحلة الابتدائية فهو عبارة عن مجموعة من الجهود والإجراءات التي يقوم بها معلم تلك المرحلة في درس التربية الرياضية من أجل تنمية وتطوير الحركات والمهارات الرياضية كافة". (الديري، 105).

من خلال عمل الباحثين وخبرتهما ومراجعتهما للعديد من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في مجال أساليب التدريس في التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية، فقد لاحظ قلة الدراسات والأبحاث العلمية التي تناولت أسلوب التدريس التعلّم بالمس ومدى استخدامه من قبل معلمي المرحلة في درس التربية الرياضية لطلبة المرحلة الأساسية ، إلا أن هذه الدراسة تميزت من غيرها بأنها تناولت مدى استخدام معلمي التربية الرياضية لأسلوب التدريس الحس حركي لهذه المرحلة له بالغ أهمية فهي مرحلة نموه يواجه فيها الكثير من الطلبة مشكلات في تعلم بعض المهارات الحركية الرياضية من خلال تطبيق منهاج وبرامج التربية الرياضية في المدارس، حيث يحتوي المنهاج على الكثير من الحركات والمهارات الرياضية سواء كانت حركات انتقالية أو غير انتقالية أو بأداة أو دون أداة.

هدف البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يأتي:

1- تعرف مدى استخدام معلمي التربية الرياضية النمذجة الحسية على وفق التدريس الحس حركي في درس التربية الرياضية في بعض المدارس الابتدائية بكركوك.
2- تعرف تفاوت درجات المجالات المتعلقة بمدى استخدام معلمي التربية الرياضية النمذجة الحسية على وفق التدريس الحس حركي في درس التربية الرياضية في بعض المدارس الابتدائية بكركوك.
2- إجراءات البحث:

1-2 مجتمع البحث وعينته:

يعد المنهج الوصفي بالصورة المسحية اقرب مناهج البحث العلمي وأكثرها صلاحية لحل الدراسة الحالية.

تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية في مدارس تربية كركوك البالغ عددهم (180) معلما ومعلمة.

اما عينة البحث فتكونت من (130) معلما ومعلمة من معلمي التربية الرياضية في مدارس تربية كركوك وبنسبة (65%) من المجتمع الأصلي للدراسة.

2-2 وسائل جمع المعلومات:

1. المراجع والمصادر العربية والأجنبية.

2. مقياس الحس الحركي.

2-3 إجراءات البحث:

بعد اطلاع الباحثان للدراسات والأبحاث المتشابهة وخبرتهم العملية في هذا المجال، اختار الباحثان مقياس سعودي عامر (سعودي وآخرون، 54) (2007) بعد ان وافق عليه 9 من الخبراء ومع تعديل وتكيف الفقرات باتجاه عينة البحث، وقد احتوى على ستة مجالات رئيسية بواقع (30) عبارة شاملة لكافة المجالات، وبواقع خمس عبارات لكل مجال.

2-4 المعاملات العلمية لفقرات المقياس:

أولاً: صدق الاختبار:

اعتمد الباحثان على صدق المحتوى حيث عرض على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة والمؤهل في مجال الدراسة ، وتم الأخذ بجميع ملاحظات السادة المحكمين من حيث الحذف والإضافة والتعديل، ومدى مناسبة فقرات الأداة لمجالات الدراسة، والملحق 1- يبين ذلك.
ثانياً: ثبات:

قام باحثان بقياس ثبات الاستبانة بطريقة الاختبار وإعادته من خلال تطبيقه على مجموعة من معلمي التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية من خارج عينة الدراسة بلغ عددهم (10) معلمين، وأعيد تطبيقه بعد أسبوعين، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية تبين إن معامل الثبات لمجال اكتشاف حاجات الطلبة (0.82)، ومجال تحقيق النتائج التعليمية (0.86)، ومجال تعليم المهارة او

الحركة (0.88)، ومجال حل المشكلات (0.84)، ومجال تنوع أساليب التدريس وتكراره (0.83)، ومجال استراتيجيات التقويم (0.81)، بينما بلغ الثبات الكلي للأداة (0.84) هذه القيم كافية لأغراض الدراسات في أبحاث علمية.

2-5 توزيع المقياس على عينة البحث:

ان الهدف من هذا الاجراء هو الحصول على النتائج والتأكد من مدى تحقيق الأهداف، وقد تم توزيع استمارة الاستبانة على عينة البحث والبالغ عددهم (130) معلما ومعلمي التربية الرياضية للعام الدراسي 2022-2023.

2-6 المعالجة الإحصائية:

استعمل الباحثان الإحصائية الجاهزة (SPSS V19) لتحليل النتائج إحصائيا.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج:

الجدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل مجالات الدراسة الستة النمذجة الحسية على وفق التدريس التدرسي الحس الحركي في بعض المدارس الابتدائية.

الرقم	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	ترتيب المجال
1	إكتشاف حاجات الطلبة	2.24	0.871	45%	6
2	تحقيق النتائج التعليمية	2.83	0.823	58%	5
3	تعليم المهارة أو الحركة	3.67	0.796	75%	2
4	حل المشكلات	3.88	0.835	77%	1
5	تنوع أساليب التدريس والتكرار	3.34	0.777	67%	4
6	استراتيجيات التقويم	3.42	0.813	69%	3
	الكلي للمجالات	3.25	0.820	66%	متوسطة

يتضح الجدول (1) أن مجال حل المشكلات قد احتل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.88) وبأهمية نسبية (77%)، أخيراً احتل مجال إكتشاف حاجات الطلبة المرتبة السادسة بمتوسط حسابي (2.28) وبأهمية نسبية (45%)، ويلاحظ أن المتوسط الكلي لجميع المجالات بلغ (3.25) وبأهمية نسبية (66%)، وهذا يدل على أن نظرة معلمي التربية الرياضية في مدارس لمدى استخدام مجالات الحس حركي لطلبة المرحلة الابتدائية في دروس وأنشطة التربية الرياضية قد جاءت بدرجة متوسطة، وان ذلك يدل على خلل في هذا الموضوع. إذن فالضعف في استخدام أسلوب التدريس الحس حركي لطلبة المرحلة الابتدائية يكمن في مجالات إكتشاف حاجات الطلبة،

إذ يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى عدم تحسين استخدام المعلمين والمعلمات على النمذجة الحسية على وفق التدريس للمس الحركي، وإلى قلة معرفتهم وخبرتهم بالتعامل مع مثل هذا الأسلوب. ولتحليل نتائج المجال الأول في الأداة فقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجال اكتشاف حاجات الطلبة، حيث يوضح الجدول (2) نتائج ذلك:

الجدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية وترتيب الفقرات المتعلقة بمجال اكتشاف حاجات الطلبة

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	الترتيب
1	أراعي مبدأ الفروق الفردية بين الطلبة	2.23	0.943	46%	3
2	أصنف الطلاب حسب الميول والرغبات في بداية العام الدراسي	2.33	0.882	47%	2
3	اجري اختبارات قبلية في بداية كل عام دراسي	2.10	0.911	41%	5
4	أقوم بتحديد طلاب ذوي المستويات الدنيا في التعلم الحركي.	2.17	0.848	44%	4
5	أقوم بعملية التخطيط المسبق من أجل التعرف على مستويات الطلبة.	2.63	0.799	54%	1
	الكلية	2.27	0.874	48%	قليلة

يبين الجدول (2) ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول يتبين ان الفقرة (5) " قد احتلت المرتبة الأولى من بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (2.63) وبأهمية نسبية (54%)، بينما الفقرة (3) احتلت المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.10) وبأهمية نسبية (41%)، وبلغ المتوسط الحسابي الكلية للمجال (2.27) وبأهمية نسبية (48%).

إن المحلل لهذه النتائج يجد أن جميعها جاءت بدرجات قليلة وليست بمستوى الطموح، مما يدل على الضعف الواضح لدى المعلمين في اكتشاف حاجات الطلبة عند استخدام أسلوب التدريس الحس حركي لطلبة مرحلة الابتدائي، وقد يعود هذا الضعف في هذا المجال إلى عدم إخضاع المعلم للدورات الخاصة بذلك في وزارة التربية.

ولمعرفة وتحليل نتائج المجال الثاني في الأداة فقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجال تحقيق النتاجات التعليمية، حيث يوضح الجدول (3) نتائج.

الجدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية وترتيب الفقرات المتعلقة بمجال تحقيق النتاجات التعليمية

الترتيب	الأهمية النسبية %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارة	الرقم
3	%55	0.778	2.81	أضع النتاجات السنوية بناء على المستويات المتفاوتة للطلاب.	1
5	%52	0.921	2.61	أضع النتاج الملائم للمهارة أو الحركة في الخطط اليومية.	2
4	%54	0.841	2.71	مراعاة شمولية النتاجات في وضع الخطط.	3
2	%61	0.941	3.02	اعتمد على تنوع النتاجات التعليمية الخاصة والعامة .	4
1	%63	0.854	3.05	أهتم بتحقيق النتاجات التعليمية.	5
متوسطة	%59	0.824	2.86	الكلية	

يبين الجدول (4) وعند عرض قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات مجالات تحقيق النتاجات التعليمية، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول يتبين ان الفقرة (5) قد احتلت المرتبة الأولى من بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (3.05) وبأهمية نسبية (63%)، بينما الفقرة (2) احتلت المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.61) وبأهمية نسبية (52%)، وبلغ المتوسط الحسابي الكلي للمجال (2.86) وبأهمية نسبية (59%). ويلاحظ من خلال القيم السابقة أنها تراوحت ما بين القليلة والمتوسطة، حيث كانت القيمة الكلية للمجال بدرجة متوسطة، وان هذه النتيجة لم تكن بمستوى الطموح لدى العاملين في المدارس، لأن موضوع تحقيق النتاجات التعليمية من المواضيع المهمة والضرورية من أجل تطوير العملية التربوية وتحسينها ، وان ذلك يستدعي من أصحاب الشأن بذلك تذليل الصعوبات والمشكلات من أجل تزويد المعلم بهذه المهارات الضرورية كي يتمكن من أداء عمله على أكمل وجه ، وهذا الأمر في غاية الخطورة إذ يجب عليهم أن يهتموا بهذه الفئة ويعملوا على تطوير وتنمية جميع جوانب حياة التلميذ الذي يعاني من أي صعوبة أو مشكلة تعليمية سواء معرفية أم حركية. ولتحليل نتائج المجال الثالث حيث بينا الجدول (4) نتائج هذا التحليل.

الجدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية وترتيب الفقرات المتعلقة بمجال تعليم المهارة أو الحركة

الترتيب	الاهمية النسبية %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارة	الرقم
3	%75	0.928	3.71	أجزء مهارة الى أجزاء فرعية لتساعد على تعلم المهارة.	1

2	%77	0.844	3.80	أراعي مبدأ التدرج في العملية التدريسية.	2
1	%78	0.769	3.89	أقدم بعض التوجيهات الضرورية قبل البدء بتنفيذ المهارة أو الحركة.	3
4	%72	0.698	3.63	اعتمد على مبدأ تبسيط المهارات في التدريس.	4
5	%66	0.709	3.35	استخدام التدريس المناسب للمهارة أو الحركة.	5
عالية	%76	0.797	3.70	الكلية	

يبين الجدول (5) ان الفقرة (3) قد صدرت المرتبة الاولى من بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (3.89) وبأهمية نسبية (%78)، بينما الفقرة (5) احتلت المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.35) وبأهمية نسبية (%66)، وبلغ المتوسط الحسابي الكلي للمجال (3.70) وبأهمية نسبية (%76).

إن المحلل لهذه النتائج يجد أن جميع فقراتها كانت بدرجات عالية، أي أن النتيجة الكلية كانت بدرجة عالية، وملبية لطموح العاملين ، ويجب التأكيد على هذا الجانب ودعمه كونه أحد المجالات الذي يتميز بالقوة، ويرى الباحثان هذه النتيجة إلى أن تعليم مهارة أو حركة يتعلق بأساليب التدريس الذي أتقنه المعلم من خلال دراسته للمهارات التدريس في الجامعة وقد يعزو الباحثان هذه النتيجة العالية إلى فعالية زيارة مشرفي التربية الرياضية واكتشاف بعض النقاط السلبية والعمل على معالجتها.

ولتحليل نتائج المجال الرابع في الأداة فقد تم استخدام المتوسطات حسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجال حل المشكلات، حيث يوضح الجدول (5) نتائج هذا التحليل.

الجدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية وترتيب الفقرات المتعلقة بمجال حل المشكلات

الترتيب	الاهمية النسبية %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبرة	الرقم
2	%81	0.966	4.11	أقدم المساعدة الضرورية للطلبة الذين يعانون من مشكلات في التعلم الحركي	1
1	%86	0.828	4.25	أساعد طلبة لتنفيذ المهمة حركية بشكل متكرر و بصورة فردية	2
3	%77	0.744	3.86	أراعي صغر المجموعات في تنفيذ المهارة .	3
4	%73	0.696	3.71	أبحث عن أسباب وقوع طلاب في مشكلات تعلم حركي.	4
5	%70	0.788	3.50	أنوع أساليب عرض وتقديم مهارة أو الحركة	5

الكلية 3.87 0.836 %79 عالية

يوضح الجدول (6) ان الفقرة (2) قد احتلت المرتبة الأولى من بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (4.25) وبأهمية نسبية (86%)، بينما الفقرة (5) احتلت المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.50) وبأهمية نسبية (70%)، وبلغ المتوسط الحسابي للكلية للمجال (3.87) وبأهمية نسبية (79%).

نلاحظ من خلال هذه القيم بأن وجهة نظر معلمي المرحلة الابتدائية والمدرسين لمادة التربية الرياضية لهذه المرحلة ولمجال حل المشكلات كانت ايجابية وأنها عالية في جميع فقراتها، وتدل على استخدام جيد لهذا المجال في استخدام اسلوب التدريس الحس حركي لطلبة المرحلة الابتدائية، ويعزو باحثان هذه النتيجة إلى أن موضوع حل المشكلات في الأساليب التدريسية المختلفة تحظى باهتمام كبير من المشرفين التربويين، ومن جهة أخرى فإن المعلم قد استفاد من خبرته التدريسية في حل المشكلات وبخاصة ان المتخصص لعدد العينة من أصحاب الخبرة الطويلة كانوا بعدد كبير يفوق أعداد المعلمين من أصحاب الخبرة القصيرة مما يدل ذلك على استخدام هذه الخبرة في حل المشكلات التدريسية عند استخدام اسلوب التدريس الحس حركي.

ولتحليل نتائج المجال الخامس في الأداة، حيث يوضح الجدول (6) نتائج هذا التحليل.

الجدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية وترتيب الفقرات المتعلقة بمجال

تنوع اساليب التدريس وتكرار الحركات

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	الترتيب
1	اساعد الطلبة بتكرار المهارة والحركة عدة مرات	3.16	0.944	%62	5
2	أهتم بأسلوب إعادة المهارة السابقة في كل تعلم جديد	3.20	0.672	%64	4
3	الاهتمام بأسلوب التغذية الراجعة أثناء تنفيذ الحصة	3.64	0.659	%75	1
4	استخدم الأوضاع المختلفة والمتبادلة في التدريب والتدريس	3.40	0.748	%67	2
5	استخدم النماذج والصور والرسومات أثناء التدريب والتدريس	3.25	0.922	%64	3
الكلية		3.33	0.778	%69	متوسطة

يبين الجدول (7) ان الفقرة (3) قد احتلت المرتبة الأولى من بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (3.64) وبأهمية نسبية (75%)، بينما الفقرة (1) احتلت المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.16) وبأهمية نسبية (62%)، وبلغ المتوسط الحسابي للكلية للمجال (3.33) وبأهمية نسبية (69%).

إن المتمعن لهذه النتيجة يجد أن قيم النتائج لمجال تنوع اساليب التدريس وتكرار الحركات تراوحت ما بين المتوسطة والعالية، وبنتيجة كلية متوسطة، مما يدل على أن استخدام هذا المجال عند

تطبيق اسلوب التدريس الحس حركي لطلبة مرحلة الابتدائية يتم بصورة متوسطة وليست ملبية للطموح، وخاصة أن هذا المجال يتعامل فيه المعلم والتلميذ بصورة مباشرة، ويعزو الباحثان هذا الضعف إلى زيادة أعداد الطلبة في الصف الواحد وضيق ساحات اللعب وتوافر قليل للملاعب والأدوات والأجهزة أو نقصها مما أدى كل ذلك إلى ظهور هذا المجال بدرجة متوسطة. ولتحليل نتائج المجال السادس في الأداة من فقرات مجال استراتيجيات التقويم، حيث يوضح الجدول (7) نتائج هذا التحليل.

الجدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية وترتيب الفقرات المتعلقة بمجال استراتيجيات التقويم

الرقم	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
1	أقوم بتقويم جميع جوانب المهارة في الدرس.	3.15	0.829	61%	5
2	احتفظ بسجلات تقويمية للطلاب.	3.24	0.942	65%	3
3	استخدم أنواع مختلفة في التقويم.	3.19	0.765	64%	4
4	استخدم اسلوب الملاحظة المباشرة و المستمرة أثناء تنفيذ الدرس	4.03	0.668	80.3%	1
5	أتابع الأخطاء الحركية والمهارية باستمرار وأقوم بتصحيحها.	3.52	0.748	70%	2
	الكلي	3.45	0.814	70%	عالية

وبين الجدول (8) ان الفقرة (4) قد احتلت المرتبة الأولى من بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (4.03) وبأهمية نسبية (83%)، بينما الفقرة (1) احتلت المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.15) وبأهمية نسبية (61%)، وبلغ المتوسط الحسابي الكلي للمجال (3.45) وبأهمية نسبية (70%).

نلاحظ من خلال قيم نتائج استجابات أفراد عينة الدراسة لمجال استراتيجيات التقويم نجد أنها تراوحت ما بين المتوسطة والعالية، وبقيمة كلية دلت على الدرجة العالية، ويعني ذلك ان استخدام مجال استراتيجيات التقويم في اسلوب التدريس الحس حركي لطلبة المرحلة الابتدائية يستخدم بدرجة عالية.

ويعزو الباحثان ظهور هذه المرحلة بصورة عالية إلى تطبيق مشروع التطوير التمرينات متنوعة تجعل المبتدئ اكثر رغبة في عملية التعلم.

4- الخاتمة:

ومن خلال النتائج التي توصل اليها الدراسة استنتج الباحثان ما يأتي: أن مدى استخدام معلمي التربية الرياضية لجميع مجالات أسلوب التدريس الحس حركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية في درس التربية الرياضية كانت بدرجة متوسطة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة، ويرجع ذلك الى استخدام معلمي التربية الرياضية لأسلوب حل المشكلات في تعليم المهارة أو الحركة ومرحلة التقويم كانت بدرجات عالية حيث حققت النتائج العلمية.

وفي ضوء النتائج الخاصة بالبحث يوصي الباحثان بما يأتي: الاهتمام بصقل معلمي التربية الرياضية من خلال وورش عمل معلمي التربية الرياضية تتعلق بأسلوب التدريس الحس حركي. وكيفية التعامل مع تلاميذ المرحلة الابتدائية عند ما يواجهون مشكلات في تعليم المهارات الحركية للتلاميذ.

المصادر

- أبو هرجة، مكارم حلمي، زغلول محمد سعد؛ مناهج التربية الرياضية: ط1، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- الخزايلة محمد وآخرون؛ اللعاب عند الأطفال وتطبيقاته التربوية : ط1، (عمان، دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع، 2011).
- الديري علي وآخرون؛ مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق: ط1، (الأردن ، دار الفرقان للنشر، 1993).
- الديري علي؛ طرق التدريس التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية التربية الحركية: (إريد ، جامعة اليرموك، دار الكندي للنشر، 1999)
- المنصوري ، حصة جافور؛ المعلم والتحديات الالفية الثالثة: (مجلة آفاق تربوية للنشر، قطر، 2001)
- منصور الزبون: (مدى استخدام معلمي التربية الرياضية لأسلوب التدريس الحس حركي في حصة التربية الرياضية في مدارس تربية قسبة المفرق لطلبة المرحلة الابتدائية، الأردن، بحث منشور في المنارة، المجلد 22، العدد 2، 2016)
- سعودي عامر وآخرون: (اثر استخدام أسلوب حل المشكلات في تنمية التفكير الإبداعي في الجمناستك الايقاعي ، إريد، المؤتمر العلمي الدولي الثاني، المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضية ، مجلد البحوث ، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، 2007).
- نوري إبراهيم الشوك وآخرون؛ دليل الباحثان لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، مطبعة الشهيد، 2004).

- Leite, Walter L.; Svinicki, Marilla; and Shi, Yuying: Attempted Validation of the Scores of the VARK: Learning Styles Inventory With Multitrait–Multimethod Confirmatory Factor Analysis Models, pg. 2. SAGE Publications, 2009

الملحق (1)

أسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحثان

ت	اللقب العلمي والاسم	التخصص	مكان العمل
1	ا.د وليد وعد الله علي	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة موصل
2	ا.د ايداد محمد شيت	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	ا.م.د امينة كريم حسين	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كركوك
4	ا.د حامد مصطفى بلباس	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين
5	ا.د إسماعيل عبد زيد عاشور	طرائق التدريس	كلية التربية الأساسية/جامعة المستنصرية
6	ا.د إقبال عبد الحسين نعمه	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد
7	ا.د احمد يوسف حمدان	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الاقصى
8	ا.د صفاء ذنون إسماعيل الامام	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	ا.د محمد وليد شهاب	القياس والاختبار	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

ملحق (2)

مقياس الحس الحركي

ت	1 . اكتشاف حاجات الطلبة
1	أراعي مبدأ الفروق الفردية بين الطلبة
2	أصنف الطلاب بحسب الميول والرغبات في بداية العام الدراسي
3	اجري اختبارات قبلية في بداية كل عام دراسي
4	أقوم بتحديد طلاب ذوي المستويات الدنيا في التعلم الحركي.
5	أقوم بعملية التخطيط المسبق من أجل التعرف على مستويات الطلبة.
ت	2. تحقيق النتائج التعليمية
1	أضع النتائج السنوية بناء على المستويات المتفاوتة للطلاب.
2	أضع النتائج الملائم للمهارة أو الحركة في الخطط اليومية.
3	مراعاة شمولية النتائج في وضع الخطط.
4	اعتمد على تنوع النتائج التعليمية الخاصة والعامة .
5	أهتم بتحقيق النتائج التعليمية.
ت	3. تعليم المهارة أو الحركة
1	أجزء مهارة الى أجزاء فرعية لتساعد على تعلم المهارة.
2	أراعي مبدأ التدرج في العملية التدريسية.

3	أقدم بعض التوجيهات الضرورية قبل البدء بتنفيذ المهارة أو الحركة.
4	اعتمد مبدأ تبسيط المهارات في التدريس.
5	استخدام التدريس المناسب للمهارة أو الحركة.
4. حل المشكلات	
1	أقدم المساعدة الضرورية للطلبة الذين يعانون من مشكلات في التعلم الحركي
2	أساعد الطلبة لتنفيذ المهمة حركية بشكل متكرر و بصورة فردية
3	أراعي صغر المجموعات في تنفيذ المهارة .
4	أبحث عن أسباب وقوع طلاب في مشكلات تعلم حركي.
5	أنوع أساليب عرض وتقديم مهارة أو حركة
5. تنوع اساليب التدريس وتكرار الحركات	
	اساعد الطلبة بتكرار المهارة والحركة عدة مرات
2	أهتم بأسلوب إعادة المهارة السابقة في كل تعلم جديد
3	الاهتمام بأسلوب التغذية الراجعة في أثناء تنفيذ الحصة
4	استخدم الأوضاع المختلفة والمتبادلة في التدريب والتدريس
5	استخدم النماذج والصور والرسومات في أثناء التدريب والتدريس
6. التقييم	
	أقوم بتقييم جميع جوانب المهارة في الدرس.
2	احتفظ بسجلات تقييمية للطلاب.
3	استخدم أنواع مختلفة في التقييم.
4	استخدم اسلوب الملاحظة المباشرة و المستمرة في أثناء تنفيذ الدرس
5	أتابع الأخطاء الحركية والمهارية باستمرار وأقوم بتصحيحها.

دور درس التربية الرياضية في توعية الطلبة بمخاطر استخدام الانترنت وعلاقته بالتممر
الالكتروني لدى لاعبي ولاعبات منتخبات تربية الرصافة الثالثة

The role of the physical education lesson in educating students about the dangers of using the Internet and its relationship to cyberbullying among Education teams players

م. د. ابتسام سليم سالم

المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة/3

Dr.Ibtisamsaleem@gmail.com

Dr. Ibtisam S. Salim

الكلمات المفتاحية: الانترنت، الطلبة، التمر الالكتروني

Key words: internet, students, cyberbullying.

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن دور درس التربية الرياضية في توعية الطلبة بمخاطر الانترنت وعلاقته بالتممر الالكتروني لدى لاعبي ولاعبات منتخبات تربية بغداد الرصافة الثالثة وتألفت عينة الدراسة من لاعبي ولاعبات منتخبات تربية الرصافة الثالثة والبالغ عددهم (171)* لاعبا ولاعبة للعام الدراسي 2021 - 2022.

استعانت الباحثة بإجراءات المنهج الوصفي لتحقيق اهداف الدراسة مستخدمة الاستبانة وسيلة لجمع البيانات التي تضمنت بناء مقياس توعية الطلبة بمخاطر الانترنت ويتكون من (28) فقرة وزعت على اربعة مجالات (دور المدرس ، دور الانشطة الرياضية ، دور الاساليب التعليمية ، دور المجتمع المحلي واولياء الامور) وبناء مقياس التمر الالكتروني ويتكون من (35) فقرة وزعت على ثلاثة مجالات (الاتجاه نحو التمر الالكتروني ، إخفاء الشخصية في التمر الالكتروني ، دعم الاخرين للتمر الالكتروني) وجرى التأكد من صدق المقياسين وثباتهما ، وتم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات واستخراج النتائج التي اظهرت ان مستوى التوعية بمخاطر الانترنت خلال درس التربية الرياضية كان متوسطا وان درجة التمر الالكتروني لدى لاعبي ولاعبات منتخبات تربية الرصافة الثالثة كانت ضعيفة وهو لدى اللاعبين أكثر من اللاعبات وان هناك علاقة عكسية بين التمر الالكتروني وتوعية الطلبة بمخاطر الانترنت.

* تم الحصول على البيانات الخاصة من قسم النشاط الرياضي والمدرسي في تربية بغداد الرصافة الثالثة للعام (2021-2022) ولغاية البدء بالتجربة.

وتوصي الدراسة بإعطاء أهمية لتكليف المدرسين وتسخير الامكانيات لهم للقيام بتوعية الطلبة بمخاطر الانترنت في دروس التربية الرياضية وتوصي بضرورة عقد اللقاءات والندوات المفتوحة واشراك المجتمع المحلي واولياء امور الطلبة لمناقشتهم بمخاطر الانترنت وسبل التغلب عليها وتفعيل الانشطة الرياضية في التوعية بهذه المخاطر واستخدامها في الحد من ظاهرة التنمر الالكتروني.

Abstract:

This study aimed to reveal the role of the physical education lesson in educating students about the dangers of the Internet and its relationship to cyberbullying among the players of the education teams. the study sample, it consisted of 171 male and female players of the third Rusafa education teams, for the academic year 2021-2022.

The researcher used the descriptive approach to suit the nature of the research and to achieve the objectives of the study, the study tool was prepared, which included a measure of students' awareness of the dangers of the Internet, and it consisted of (28) paragraphs distributed on four areas (the role of the teacher, the role of sports activities, the role of educational methods, the role of the local community and parents) and the cyber-bullying scale consists of (35) items distributed into three areas (the trend towards cyber-bullying, concealment of personality in cyber-bullying, others' support for cyber-bullying). The validity and reliability of the two scales were verified, and the SPSS statistical package was used to process the data and extract the results, that showed that the level of awareness of the dangers of the Internet during the physical education lesson was moderate, and that the degree of cyber-bullying among the male and female players of the Rusafa third educational team was weak, and it was more among the players than the female players, and that there was an inverse relationship between cyber-bullying and students' awareness of the dangers of the Internet.

study recommend giving importance to assigning teachers and harnessing the potential for them to raising awareness of students in physical education lessons about the dangers of the Internet, it also recommends the necessity of holding open meetings and seminars and involving the local community and parents of students to discuss with them the dangers of the Internet and ways to overcome them and activate sports activities and use them to reduce the phenomenon of cyberbullying.

1- المقدمة

تهدف التربية بشكل عام الى الاعداد الجيد والصحيح للإنسان ليتكيف مع بيئته ويتمكن من اكتساب القيم والمبادئ والاتجاهات من البيئة التي يعيش فيها ، وتعد التربية الرياضية جزء من التربية العامة كونها تهدف الى اعداد الفرد من جميع النواحي العقلية والجسمية والأخلاقية ليكون مواطنا صالحا قادرا على القيام بواجباته تجاه مجتمعه ووطنه ، ويعد درس التربية الرياضية ميدان هام من ميادين التربية وركيزة مهمة، لها قيمة أساسية في حياة الفرد بما يقدمه من فوائد جسمية ونفسية واجتماعية وتربوية، اذ يساعد الطالب على اكتساب معلومات معرفية ومهارات حركية ويعدل سلوكياته وتصرفاته السلبية ويجعله يتفاعل بشكل إيجابي مع بيئته ومحيطه ، ومع تميز عصرنا الحالي بالانفجار المعرفي والتقدم التكنولوجي والتقنيات الحديثة وفي مقدمتها شبكة الانترنت التي عملت على احداث تغييرات كبيرة في مجال الاتصالات وانماط الثقافة السائدة في المجتمع واثرت على السلوك الانساني والعلاقات الاجتماعية وطرق التفكير واصبحت وسيلة مهمة للتواصل مع المجتمعات الاخرى ثقافيا وتربويا ، وعلى الرغم من ان هناك الكثير من الايجابيات لشبكة الانترنت والتي اصبحت ضرورة من ضروريات الحياة ولكن لا يخفى انها تتطوي على سلبيات كثيرة تشمل الجوانب الاخلاقية والفكرية والنفسية لا يمكن نكرانها خاصة وانها شبكة مفتوحة لا تملكها دولة او منظمة او هيئة او شخص معين ولا تقتصر سلبياتها على الشخص المستخدم فقط بل تتعدى تأثيراتها الى علاقته بالآخرين ، لذلك ينبغي إيلاء موضوع توعية الطلبة من مخاطر استخدام الانترنت أهمية كبرى فلا بد من ارشادهم الى عدم مشاركة المعلومات الشخصية على شبكة الانترنت واستخدام كلمات مرور ومعرفة الرسائل الانتحالية والاقتصار في استخدام الانترنت على المجالات العلمية وتجنب أفلام الكرتون والألعاب الإلكترونية العنيفة التي تشجع على العدوان على الآخرين.

ويمر الطلبة ومنهم لاعبو ولاعبات منتخبات التربية في حياتهم في فترات هامة تظهر فيها بعض المشاكل النفسية والاجتماعية وهم في مدة مراهقة من شأنها ان تؤثر سلبا على راحتهم ومن الممكن ان تخلق صراعا بينهم وبين غيرهم ومع سعيهم الى تلبية رغباتهم بشتى الطرق فقد تصدر منهم سلوكيات غير مرغوب فيها وبعد التتم احد هذه التصرفات السلبية التي هي المظاهر الخارجية للمشاعر العدوانية المكبوتة ، ومع التقدم الكبير في مجال الاتصالات الالكترونية والتطور الهائل في وسائل التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك وتويتر والانستغرام وبسبب الاستخدام السيء وعدم وجود الرقابة عليها ظهر التتم الالكتروني الذي اصبح يشكل خطرا على ابنائنا الطلبة فبعد ان كان التتم سابقا تقليديا يقتصر على الايذاء اللفظي كأطلاق الالقاب او الضرب او استبعاد الشخص من دائرة الاصدقاء ، اعطت وسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقاتها المنتشرة عبر الانترنت القدرة لبعض الطلبة على التحرش بزملائهم عن طريق الهواتف المحمولة والرسائل

الالكترونية او الابتزاز بالصور أو حتى تبادل الشئام عبر هذه المواقع بسلوكيات تعرف بالنتمر الالكتروني وهو اخطر من التتمر التقليدي لان المراهق عندما تصله رسالة تهديد عبر احد مواقع التواصل الاجتماعي يبدأ بالشعور بالقلق والخوف من التعامل مع المحيطين به وربما يؤدي به الامر الى العدائية والنفور الاجتماعي ، ان بروز ظاهرة التتمر داخل المدارس وبين الطلبة ومنهم لاعبي ولاعبات منتخبات التربية وازديادها بشكل مطرد داخل المجتمع يدق ناقوس الخطر وينذر بتدهور العلاقة بين الطلبة بعضهم ببعض ويستدعي الوقوف عندها كون هؤلاء هم شباب وقادة المستقبل والرافد الأساسي لدعم المنتخبات الوطنية والأندية الرياضية.

وتبرز أهمية البحث في محاولة الباحثة تسليط الضوء على دور درس التربية الرياضية في التوعية بمخاطر الانترنت ودورها في معالجة ظاهرة التتمر الالكتروني التي هي من الممارسات المنحرفة التي ظهرت مؤخرا نتيجة للتقدم التكنولوجي السريع للحد من تزايد حجمها وانتشار تأثيرها في المجتمع لذا وجب الوقوف عندها ومواجهتها فهي مشكلة تربوية واجتماعية لها تداعيات ونتائج سلبية على العملية التربوية والصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية بين الطلاب قد تمنعهم من المشاركة الفاعلة في الانشطة المدرسية والرياضية المختلفة.

وتكمن مشكلة البحث في ملاحظة الباحثة من خلال عملها كمشرفة تربوية خطورة ظاهرة التتمر الالكتروني وما يمكن ان تسببه من الاذى النفسي والاجتماعي لأفراد منتخبات التربية ومن اهدار لطاقتهم وتشثيتهم عن التحصيل الدراسي ونقص الدافعية وانخفاض الانجاز الرياضي لديهم ونظرا لعدم وجود مقياس يقيس التوعية بمخاطر استخدام الانترنت وقلة مقياس التتمر الالكتروني لذلك ومن خلال حرص الباحثة للمساهمة ولو بقدر بسيط في دراسة تبين تأثير التوعية بمخاطر الانترنت على الحد من التتمر الالكتروني من خلال درس التربية الرياضية ارتأت الباحثة القيام ببناء مقياسين لقياس هذين المفهومين لاستثمار ميول ورغبات الطلاب تجاه درس التربية الرياضية لتوجيههم الوجهة الصحيحة لتحقيق الاهداف المرغوب بها بالابتعاد عن هذه الظاهرة ومن هنا جاءت هذه الدراسة للإجابة على السؤال الآتي:

ما درجة توفر التوعية بمخاطر الانترنت في دروس التربية الرياضية وتأثيرها في الحد من ظاهرة التتمر الالكتروني بين افراد منتخبات تربية الرصافة الثالثة؟

وهدف الى بناء مقياس التوعية بمخاطر الانترنت ومقياس التتمر الالكتروني ومعرفة درجة توعية لاعبي ولاعبات منتخبات تربية الرصافة الثالثة خلال درس التربية الرياضية بمخاطر استخدام الانترنت والى درجة وجود التتمر الالكتروني بينهم وأيضا تعرف العلاقة بين التوعية بمخاطر الانترنت والتتمر الالكتروني ، اما فرضيات البحث فكانت لا توجد توعية بمخاطر الانترنت خلال درس التربية الرياضية بين لاعبي ولاعبات منتخبات تربية الرصافة الثالثة ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوعية بمخاطر الانترنت تعود لمتغير الجنس ولا يوجد تتمر

الالكتروني بين لاعبي ولاعبات منتخبات تربية الرصافة الثالثة ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التمر الالكتروني تعود لمتغير الجنس ولا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التوعية بمخاطر الانترنت والتمر الالكتروني ، وتمثل المجال البشري بلاعبي ولاعبات منتخبات تربية الرصافة الثالثة للعام الدراسي 2021-2022 والمجال الزمني المدة من 2022/1/16 الى 2022/4/3 والمجال المكاني الملاعب والقاعات الرياضية للنشاط الرياضي والمدرسي في تربية الرصافة الثالثة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للتحقق من اهداف البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بلاعبي ولاعبات منتخبات تربية بغداد الرصافة الثالثة للعام الدراسي (2021-2022) والبالغ عددهم (171) لاعبا ولاعبة في العاب (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة الطاولة، العاب القوى، الخماسي) وتم اخذ المجتمع بأكمله كعينة، وتم استبعاد (5) لاعبين لاحقا (ثلاثة لاعبين غير ملتزمين بالتدريب واثنان بسبب عدم الاجابة على الاستمارات بصورة كاملة)، وبذلك أصبح مجموع العينة (166) لاعبا ولاعبة وقد وزعت الى عينة استطلاعية وعددها (14) وعينة البناء وعددها (112) وعينة التجربة الرئيسية وعددها (40)، واشتملت العينات اعلاه على الذكور والاناث ومن مختلف الألعاب المذكورة أعلاه والجدول (1) يبين توزيع افراد عينة البحث.

الجدول (1)

يبين توزيع عينة البحث

ت	العينة	العدد	النسبة المئوية
1	العينة الاستطلاعية	14	8.4%
2	عينة البناء	112	67.5%
3	عينة التجربة الرئيسية	40	24.1%
	المجموع	166	100%

2-3 إجراءات البحث الميدانية.

2-3-1 تحديد مقياس التوعية بمخاطر استخدام الانترنت

بعد اطلاعها على العديد من المصادر والمراجع العلمية التي تناولت موضوع التوعية بمخاطر الانترنت* قامت الباحثة وباستخدام منهج الخبرة من خلال جمع البيانات وبالاعتماد على الخبراء والمختصين وآراءهم السديدة ببناء مقياس التوعية بمخاطر الانترنت، والذي تكون من (4) مجالات اشتملت على (31) عبارة وتتم الاجابة عن عباراته على وفق مقياس ليكرت الثلاثي (درجة ضعيفة، درجة متوسطة، درجة كبيرة)، وحددت الدرجات (1، 2، 3) لها، ومجالات المقياس هي:

1- دور المدرس.

2- دور الانشطة الرياضية.

3- دور الاساليب التربوية.

4- دور المجتمع المحلي واولياء الأمور.

2-3-2 إجراءات بناء مقياس التوعية بمخاطر استخدام الانترنت.

1- تحديد الهدف من بناء المقياس:

ان الهدف من اعداد المقياس هو تعرف درجة توعية لاعبي ولاعبات منتخبات تربية الرصافة الثالثة بمخاطر الانترنت.

2- صلاحية العبارات

للتأكد من صلاحية عبارات المقياس عرضته الباحثة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال طرائق التدريس وعلم النفس والقياس والتقويم ملحق (3) وعددهم (20) بمجالاته وعباراته، لمعرفة صلاحيتها ومدى وملاءمتها لعينة البحث وقد اتفقوا على صلاحيتها بعد تعديل في مفردات بعض العبارات وللتحقق من الدلالة الاحصائية تم تطبيق اختبار (chi-square)، وظهرت النتائج الاتفاق على صلاحيتها جميعها ماعدا العبارتين (20، 27) وكما مبين في الجدول (2).

* Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., and Ólafsson, K. (2011). *Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full Findings. LSE, London: EU Kids Online*

الجدول (2)

يبين قيم (كا²) المحسوبة ومستوى الدلالة لآراء المختصين على عبارات مقياس التوعية بمخاطر الانترنت

المجال	العبرة	عدد العبارات	الموافقون	الرفض	التعديل	قيمة كا ² المحسوبة	مستوى الخطأ (sig) *	الدلالة
دور المدرس	1، 2، 3، 6	4	14	2	4	12.400	0.002	معنوي لصالح الموافقين
	4، 5، 7	3	1	1	18	28.900	0.000	معنوي لصالح التعديل
دور الأنشطة الرياضية	8، 9، 10، 15، 12	5	17	1	2	24.100	0.000	معنوي لصالح الموافقين
	11، 13، 14	3	2	3	15	15.700	0.000	معنوي لصالح التعديل
دور الاساليب التربوية	16، 18، 21، 19	4	12	5	3	6.700	0.035	معنوي لصالح الموافقين
	17، 22، 23	3	4	4	12	6.400	0.041	معنوي لصالح التعديل
دور المجتمع المحلي واولياء الامور	20	1	3	14	3	12.100	0.002	معنوي لصالح الراضين
	24، 25، 26، 31	4	13	5	2	9.700	0.008	معنوي لصالح الموافقين
دور المجتمع المحلي واولياء الامور	28، 29، 30	3	1	3	16	19.900	0.000	معنوي لصالح التعديل
	27	1	3	2	15	15.700	0.000	معنوي لصالح الراضين

* معنوي إذا كانت $0.05 \geq sig$

3- اعداد تعليمات المقياس

قامت الباحثة بصياغة تعليمات المقياس وهي تصف عدد عباراته وبدائل الإجابة والزمن المتاح لها.

4- التجربة الاستطلاعية للمقياس:

للتثبت من وضوح العبارات وتعليمات المقياس، ومعرفة متوسط الزمن اللازم للإجابة عن عباراته، تم تطبيقه على افراد العينة الاستطلاعية المكونة من (14) فردا، وتبين من خلالها أن العبارات، والتعليمات كانت واضحة، وأن متوسط الوقت المناسب للإجابة (30) دقيقة.

5- تطبيق المقياس على افراد عينة البناء:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على افراد عينة البناء والبالغ عددهم (112) فردا وبعدها جمعت الاستمارات وتم تفريغها تمهيدا لتحليل البيانات احصائيا.

6- التحليل الاحصائي لعبارات المقياس:

قامت الباحثة بحساب القوة التمييزية لعبارات المقياس البالغة (29) عبارة، باعتماد اسلوب المجموعتين المتطرفتين، اضافة الى استخراج علاقة درجة العبارة بالدرجة الكلية للمقياس، كإجراءين مناسبين لعملية تحليل العبارات، وعلى النحو الآتي:

اولا: القوة التمييزية:

رتبت الباحثة الدرجات تنازليا بعد تصحيح اجابات افراد عينة البناء، وتم اعتماد نسبة (27%) للمجموعة العليا و (27%) للمجموعة دنيا ، وقد بلغ افراد كل مجموعة (30) فردا ، وبعد حساب القوة التمييزية لكل عبارة من عبارات المقياس وجدت الباحثة ان متوسطات عبارات المقياس للمجموعة العليا تراوحت بين (1.96 - 1.62) وللمجموعة الدنيا تراوحت بين (1.36 - 1.13) وجميعها مقبولة عند مقارنة قيمة مستوى الخطأ (sig) بمستوى الدلالة (0.05) ومعالجة درجات المجموعتين بقانون (t-test) للعينات غير المترابطة لكل عبارة من عبارات المقياس ماعدا العبارة رقم (14) وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3)

القوة التمييزية ومستوى الدلالة وقيمة (t) المحسوبة لعبارات مقياس التوعية بمخاطر الانترنت

العبارة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ (sig)*	دلالة الفروق
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	1.62	0.878	1.19	0.638	2.212	0.029	دال
2	1.77	0.719	1.13	0.528	3.834	0.014	دال
3	1.91	0.449	1.20	0.464	4.125	0.012	دال
4	1.65	0.985	1.34	0.763	2.385	0.006	دال
5	1.82	0.607	1.21	0.531	3.161	0.038	دال
6	1.79	0.713	1.33	0.449	2.192	0.017	دال
7	1.96	0.438	1.27	0.656	2.563	0.025	دال
8	1.81	0.543	1.22	0.328	4.197	0.001	دال
9	1.78	0.827	1.18	0.137	3.172	0.004	دال
10	1.89	0.551	1.16	0.765	3.281	0.008	دال
11	1.75	0.823	1.31	0.268	4.613	0.012	دال

دال	0.003	3.761	0.747	1.24	0.817	1.94	12
دال	0.022	4.188	0.493	1.28	0.702	1.69	13
غير دال	0.687	0.470	0.207	1.25	0.192	1.27	14
دال	0.023	2.128	0.619	1.32	0.503	1.95	15
دال	0.026	2.318	0.344	1.36	0.621	1.81	16
دال	0.042	2.165	0.493	1.29	0.796	1.68	17
دال	0.019	3.985	0.649	1.31	0.934	1.71	18
دال	0.011	3.712	0.891	1.19	0.504	1.87	19
دال	0.027	3.575	0.216	1.22	0.240	1.76	21
دال	0.019	2.218	0.354	1.32	0.621	1.92	22
دال	0.003	4.596	0.293	1.25	0.271	1.85	23
دال	0.022	3.629	0.930	1.17	0.734	1.73	24
دال	0.007	2.239	0.694	1.29	0.966	1.88	25
دال	0.016	3.165	0.129	1.19	0.689	1.91	26
دال	0.015	4.127	0.391	1.34	0.658	1.87	28
دال	0.026	3.820	0.471	1.21	0.182	1.92	29
دال	0.037	4.122	0.685	1.26	0.328	1.89	30
دال	0.008	3.776	0.944	1.23	0.796	1.67	31

معنوي إذا كانت $0.05 \geq sig$

ثانياً: الاتساق الداخلي:

ولإيجاد العلاقة بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس لأفراد العينة، استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط بيرسون، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.401 - 0.797) وتبين أن جميعها ذات دلالة إحصائية عند مقارنة مستوى الخطأ (sig) بمستوى الدلالة (0.05) ماعدا العبارة رقم (14) وكما مبين في الجدول (4)

الجدول (4)

علاقة درجة العبارة بالدرجة الكلية لمقياس التوعية بمخاطر الانترنت ومستوى الدلالة

العبارة	معامل ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس	مستوى الخطأ * (sig)	دلالة الفرق
1	0.558	0.008	معنوي
2	0.642	0.002	معنوي
3	0.498	0.010	معنوي
4	0.564	0.001	معنوي
5	0.475	0.022	معنوي
6	0.639	0.003	معنوي

معنوي	0.013	0.473	7
معنوي	0.009	0.495	8
معنوي	0.016	0.442	9
معنوي	0.004	0.767	10
معنوي	0.005	0.473	11
معنوي	0.003	0.653	12
معنوي	0.000	0.688	13
غير معنوي	0.058	0.127	14
معنوي	0.002	0.503	15
معنوي	0.000	0.774	16
معنوي	0.000	0.784	17
معنوي	0.001	0.615	18
معنوي	0.008	0.401	19
معنوي	0.005	0.680	21
معنوي	0.003	0.412	22
معنوي	0.000	0.693	23
معنوي	0.000	0.725	24
معنوي	0.003	0.539	25
معنوي	0.002	0.585	26
معنوي	0.005	0.797	28
معنوي	0.003	0.666	29
معنوي	0.014	0.567	30
معنوي	0.000	0.637	31

* معنوي إذا كانت $0.05 \geq sig$

7- الخصائص السايكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

استخرجت الباحثة صدق المحتوى للمقياس عندما عرضته على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان صلاحية عباراته واستخراج (ك²) وتم التحقق من صدق البناء للمقياس باستخراج القوة التمييزية والاتساق الداخلي لعبارته وكما موضح بالجدولين (3، 4).

ثانياً: ثبات المقياس:

للكشف عن مؤشر ثبات المقياس، اعتمدت الباحثة طريقة التجزئة النصفية لعبارات المقياس التي بلغت (0.81) وتم تصحيحه بمعادلة سبيرمان - براون لتبلغ قيمته (0.89) وهي قيمة ثبات عالية.

8- المقياس بصورته النهائية:

أصبح المقياس بصورته النهائية ملحق (1) متضمنا (28) عبارة ملحق (1) وبلغت اعلى درجة للمقياس (84) وقل درجة (28).

2-3-3 تحديد مقياس التنمر الالكتروني

بعد اطلاع الباحثة على المصادر والمراجع العلمية والاستعانة بالأدبيات والنظريات ذات العلاقة بموضوع التنمر الالكتروني ومنها النظرية السلوكية قامت واستنادا الى الأطر النظرية وبعض المقاييس* في هذا الصدد وبالاتماد على آراء الخبراء والمختصين ببناء مقياس التنمر الالكتروني، والذي تكون من (3) مجالات وبواقع (40) عبارة والاجابة عن عباراته حسب مقياس ليكرت الثلاثي (درجة ضعيفة، درجة متوسطة، درجة كبيرة)، وبدرجات (1، 2، 3) على التوالي للعبارات ايجابية الاتجاه، اما العبارات السلبية فتأخذ الدرجات بطريقة عكسية ومجالات المقياس هي:

1- الاتجاه نحو التنمر الالكتروني.

2- إخفاء الشخصية في التنمر الالكتروني.

3- دعم الاخرين للتنمر الالكتروني.

2-3-4 إجراءات بناء مقياس التنمر الالكتروني.

1- تحديد الهدف من بناء المقياس:

ان الهدف من اعداد المقياس هو تعرف درجة وجود التنمر الالكتروني بين لاعبي ولاعبات منتخبات تربية الرصافة الثالثة

2- صلاحية العبارات:

لغرض التحقق من صلاحية عبارات المقياس عرضته الباحثة على مجموعة من المختصين في مجال طرائق التدريس وعلم النفس والقياس والتقويم ملحق (3) بعدد (21)، لأبداء ملاحظاتهم حول صلاحية مجالاته وعباراته لقياس ما اعدت لأجله، وقد قاموا بتعديل بعض العبارات وحذف عبارتين هما (26، 35) وللتأكد من الدلالة الاحصائية تم تطبيق اختبار (chi-square)، وبينت النتائج صلاحية جميع العبارات للغرض الذي وضعت لقياسه وكما مبين في الجدول (5).

* (1) Cirlei da Aparecida Brandão,(2014): *Cyberbullying in the school space: an interpretation of the phenomena in the field of physical education*, Dissertation (master's degree) -- Federal University of Mato Grosso, Faculty of Physical Education, Graduate Program in Physical Education, Cuiabá.

* (2) Juan de D. Benítez-Sillero et al.,(2021) *Relationship between Amount, Type, Enjoyment of Physical Activity and Physical Education in Performance with Cyberbullying Adolescents*.

الجدول (5)

يبين قيم (كا²) المحسوبة ومستوى الدلالة لآراء المختصين على عبارات مقياس التمر الالكتروني

المجال	العبارة	عدد العبارات	الموافقون	الرفض	التعديل	قيمة كا ² المحسوبة	مستوى الخطأ (sig) *	الدلالة
الاتجاه نحو التمر الالكتروني	1، 2، 3، 6، 8، 7، 10	7	16	3	2	17.429	0.000	معنوي لصالح الموافقين
	4، 5، 9، 11، 12، 13، 14، 15	8	4	2	15	14.000	0.001	معنوي لصالح التعديل
	16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 27، 28، 31	12	17	1	3	21.714	0.000	معنوي لصالح الموافقين
إخفاء الشخصية في التمر الالكتروني	25، 29، 30	3	5	2	14	11.143	0.004	معنوي لصالح التعديل
	26	1	3	13	5	8.000	0.018	معنوي لصالح الراضين
دعم الاخرين للتمر الالكتروني	31، 32، 33، 34، 36، 37	6	18	1	2	26.000	0.000	معنوي لصالح الموافقين
	38، 39، 40	3	6	1	14	12.286	0.004	معنوي لصالح التعديل
	35	1	3	14	4	10.571	0.005	معنوي لصالح الراضين

* معنوي إذا كانت $0.05 \geq sig$

3- اعداد تعليمات المقياس

قامت الباحثة بصياغة تعليمات المقياس التي تضمنت عدد عباراته والبدائل للإجابة

والزمن المتاح لها.

4- التجربة الاستطلاعية للمقياس:

تم تطبيق المقياس على افراد العينة الاستطلاعية المكونة من (14) فردا، وتبين من خلال التطبيق الاستطلاعي أن العبارات، والتعليمات كانت واضحة، وأن متوسط الوقت المناسب للإجابة عن عبارات المقياس كانت (32) دقيقة.

5- تطبيق المقياس على افراد عينة البناء:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على افراد عينة البناء والبالغ عددهم (112) فردا وبعدها جمعت الاستمارات وتم وتفرغها لغرض تحليل البيانات احصائيا.

6- التحليل الاحصائي لعبارات المقياس:

قامت الباحثة بحساب القوة التمييزية لعبارات المقياس البالغة (38) عبارة، باعتماد اسلوب المجموعتين المتطرفتين، فضلاً عن استخراج علاقة درجة العبارة بالدرجة الكلية للمقياس، وعلى النحو الاتي:

اولا: القوة التمييزية:

بعد تصحيح اجابات افراد عينة البناء وترتيب الدرجات تنازليا ، ومن ثم تقسيمها الى مجموعتين عليا ودنيا حيث بلغ افراد كل مجموعة (30) فردا بعد اخذ نسبة (27%) لكل مجموعة ، تم حساب القوة التمييزية لكل عبارة ووجدت الباحثة انها تراوحت للمجموعة العليا بين (1.46- 1.19) وللمجموعة الدنيا بين (1.18-0.97) وجميعها مقبولة عند مقارنة قيمة مستوى الخطأ (sig) بمستوى الدلالة (0.05) ومعالجة درجات المجموعتين بقانون (t-test) للعينات غير المترابطة لكل عبارة من عبارات المقياس ماعدا العبارات (9 ، 12 ، 20) وكما مبين بالجدول (6)

الجدول (6)

القوة التمييزية ومستوى الدلالة وقيمة (t) المحسوبة لعبارات مقياس التنمر الالكتروني

العبارة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ (sig)*	دلالة الفرق
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	1.29	0.172	1.07	0.683	3.747	0.001	دال
2	1.26	0.251	1.13	0.524	2.135	0.016	دال
3	1.21	0.783	0.97	0.838	4.165	0.002	دال
4	1.25	0.637	1.14	0.412	2.764	0.015	دال
5	1.37	0.432	1.11	0.864	3.413	0.022	دال
6	1.40	0.751	1.17	0.692	3.267	0.008	دال
7	1.39	0.819	1.09	0.546	2.897	0.010	دال
8	1.24	0.126	1.16	0.193	2.183	0.041	دال

غير دال	0.182	0.689	0.597	1.18	0.194	1.22	9
دال	0.002	3.361	0.810	1.12	0.751	1.30	10
دال	0.014	4.063	0.562	1.15	0.672	1.36	11
غير دال	0.501	0.661	0.286	1.18	0.539	1.23	12
دال	0.001	4.138	0.807	1.01	0.417	1.38	13
دال	0.019	2.117	0.865	1.15	0.604	1.25	14
دال	0.013	2.158	0.788	1.18	0.388	1.40	15
دال	0.001	4.155	0.221	1.06	0.297	1.33	16
دال	0.017	5.982	0.303	1.11	0.638	1.44	17
دال	0.025	4.812	0.961	1.10	0.389	1.32	18
دال	0.017	2.522	0.167	1.03	0.258	1.19	19
غير دال	0.612	0.343	0.476	1.18	0.199	1.21	20
دال	0.027	4.166	0.922	1.03	0.394	1.46	21
دال	0.034	2.688	0.501	1.05	0.212	1.28	22
دال	0.001	4.279	0.269	1.18	0.582	1.45	23
دال	0.026	3.116	0.917	1.01	0.462	1.23	24
دال	0.008	3.767	0.556	1.17	0.205	1.37	25
دال	0.038	2.144	0.605	1.02	0.927	1.22	27
دال	0.005	4.922	0.889	1.07	0.354	1.39	28
دال	0.006	3.386	0.784	1.03	0.437	1.24	29
دال	0.015	2.818	0.782	1.09	0.597	1.30	30
دال	0.036	3.512	0.445	1.12	0.896	1.35	31
دال	0.036	2.194	0.112	1.02	0.701	1.23	32
دال	0.007	3.129	0.907	1.13	0.137	1.36	33
دال	0.019	2.483	0.672	1.16	0.314	1.32	34
دال	0.001	5.826	0.460	0.98	0.323	1.39	36
دال	0.017	3.934	0.659	1.18	0.772	1.41	37
دال	0.031	2.703	0.754	1.15	0.511	1.29	38
دال	0.028	2.810	0.281	1.04	0.384	1.21	39
دال	0.009	3.742	0.298	1.11	0.952	1.43	40

معنوي إذا كانت $0.05 \geq sig$

ثانيا: الاتساق الداخلي:

استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط بيرسون، لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس لجميع أفراد العينة وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.359 -

0.764) وتبين أن جميعها ذات دلالة إحصائية عند مقارنة مستوى الخطأ (sig) بمستوى الدلالة (0.05) ما عدا العبارات (9، 12، 20) وكما مبين بالجدول (7).

الجدول (7)

علاقة درجة العبارة بالدرجة الكلية لمقياس التمر الالكتروني ومستوى الدلالة

العبارة	معامل ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس	مستوى الخطأ * (sig)	دلالة الفرق
1	0.489	0.007	معنوي
2	0.529	0.012	معنوي
3	0.601	0.000	معنوي
4	0.764	0.000	معنوي
5	0.418	0.042	معنوي
6	0.359	0.023	معنوي
7	0.447	0.018	معنوي
8	0.462	0.003	معنوي
9	0.181	0.065	غير معنوي
10	0.655	0.000	معنوي
11	0.543	0.003	معنوي
12	0.104	0.081	غير معنوي
13	0.498	0.004	معنوي
14	0.572	0.002	معنوي
15	0.455	0.005	معنوي
16	0.413	0.007	معنوي
17	0.727	0.000	معنوي
18	0.571	0.001	معنوي
19	0.458	0.003	معنوي
20	0.152	0.074	غير معنوي
21	0.519	0.001	معنوي
22	0.439	0.007	معنوي
23	0.496	0.005	معنوي
24	0.482	0.006	معنوي
25	0.649	0.000	معنوي
27	0.588	0.001	معنوي
28	0.479	0.000	معنوي
29	0.763	0.000	معنوي
30	0.721	0.000	معنوي

معنوي	0.005	0.423	31
معنوي	0.000	0.654	32
معنوي	0.000	0.733	33
معنوي	0.000	0.677	34
معنوي	0.001	0.566	36
معنوي	0.000	0.672	37
معنوي	0.026	0.423	38
معنوي	0.038	0.486	39
معنوي	0.004	0.582	40
* معنوي إذا كانت $0.05 \geq sig$			

7- الخصائص السيكومترية للمقياس:

اولاً: صدق المقياس:

استخرجت الباحثة صدق المحتوى عند عرضها المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان صلاحية العبارات ومن ثم استخراج قيمة (ك²) وتحققت من صدق البناء للمقياس باستخراج القوة التمييزية لكل عبارة وارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس وكما موضح بالجدولين (6، 7)

8- ثبات المقياس:

لمعرفة ثبات المقياس، اعتمدت الباحثة طريقة معامل الفاكرونباخ وقد بلغت قيمته (0.883).

9- المقياس بصورته النهائية:

أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق ملحق (2) مؤلفاً من (35) عبارة وبلغت أعلى درجة للمقياس (105) وأقل درجة (35) مع الاخذ بنظر الاعتبار عكس درجات العبارات السلبية والتي تمثلت بالعبارات (25، 26).

10- التجربة الرئيسة:

بعد اكمال اداتي البحث بصورتها النهائية قامت الباحثة بتوزيع الاستمارات على عينة التجربة الرئيسة وعددهم (40) لاعبا ولاعبة من عينة البحث في يومين متتاليين ثم قامت بعد ذلك باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها، واقتراح التوصيات المناسبة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج مجالات مقياس التوعية بمخاطر الانترنت:

الجدول (8)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مقياس التوعية بمخاطر الانترنت

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجال
0.45	2.14	دور المدرس
0.32	1.89	دور الانشطة الرياضية
0.26	1.21	دور الاساليب التربوية
0.19	2.81	دور المجتمع المحلي واولياء الامور
1.46	2.75	المقياس ككل

من خلال ما تم عرضه من الجدول (8)، تبين لنا الاوساط الحسابية لمجالات المقياس تراوحت بين متوسط (2.14) وانحراف معياري (0.45) لمجال دور المدرس ومتوسط (1.89) وانحراف معياري (0.32) لمجال دور الأنشطة الرياضية ومتوسط (1.21) وانحراف معياري (0.26) لمجال دور الاساليب التربوية ومتوسط (2.81) وبانحراف معياري (0.19) لمجال دور المجتمع المحلي واولياء الامور وبلغ المتوسط الكلي للمقياس (2.75).

واستخدمت الباحثة اختبار (t-test) لمعرفة دلالة الفروق بين درجات متوسطات مقياس التوعية بمخاطر الانترنت تبعا لمتغير الجنس واستخرجت المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والجدول (9) يبين ذلك.

الجدول (9)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي للعينة في مقياس التوعية بمخاطر الانترنت تبعا لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة	الوسط الفرضي
ذكر	26	49.26	8.16	38	1.992	0.082	56
انثى	14	47.89	9.34				

يتضح من الجدول (9) ان مستوى الدلالة (0.082) أكبر من (0.05) وهي قيمة غير دالة احصائيا اي لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) في متوسطات مقياس التوعية بمخاطر الانترنت تعود لمتغير الجنس، اذ يتبين ان المتوسط الحسابي للذكور هو (49.26)

وبانحراف معياري (8.16) والمتوسط الحسابي للإناث هو (47.89) وبانحراف معياري (9.34) والوسط الفرضي (56).

2-3 عرض نتائج مقياس التتمر الإلكتروني

الجدول (10)

بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجالات مقياس التتمر الإلكتروني

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجال
0.77	1.24	الاتجاه نحو التتمر الإلكتروني
0.68	1.46	إخفاء الشخصية في التتمر الإلكتروني
0.29	1.01	دعم الآخرين للتتمر الإلكتروني
2.23	1.31	المقياس ككل

من خلال ماتم عرضه من الجدول (10)، تبين لنا الاوساط الحسابية لمجالات مقياس التتمر الإلكتروني تراوحت بين متوسط (1.24) وبانحراف معياري (0.77) لمجال الاتجاه نحو التتمر الإلكتروني ومتوسط (1.46) وانحراف معياري (0.68) لمجال إخفاء الشخصية في التتمر الإلكتروني ثم مجال دعم الآخرين للتتمر الإلكتروني بمتوسط (1.01) وانحراف معياري (0.29) وبلغ المتوسط الكلي لجميع المجالات (1.31).

واستخدمت الباحثة اختبار (t-test) لمعرفة دلالة الفروق بين درجات متوسطات مقياس التتمر الإلكتروني وفقاً لمتغير الجنس مع استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والجدول (11) يبين ذلك.

الجدول (11)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي للعينة في مقياس التتمر الإلكتروني وفقاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة الفرضي	الوسط الفرضي
ذكر	26	47.15	4.86	38	3.553	0.008	70
انثى	14	44.42	5.25				

يتضح من الجدول (11) ان مستوى الدلالة (0.008) اقل من (0.05) وهي قيمة دالة احصائيا اي توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) في متوسطات مقياس التتمر الإلكتروني تعود لمتغير الجنس، اذ يتبين ان المتوسط الحسابي للذكور هو (47.15) وبانحراف معياري

(4.86) والمتوسط الحسابي للإناث هو (44.42) وبانحراف معياري (5.25) والوسط الفرضي (70).

3-3 عرض نتائج علاقة الارتباط بين التوعية بمخاطر الانترنت والتتمر الالكتروني

لمعرفة العلاقة بين التوعية بمخاطر الانترنت والتتمر الالكتروني لدى لاعبي منتخبات تربية الرصافة الثالثة تم حساب قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس التوعية بمخاطر الانترنت والدرجة الكلية له ومقياس التتمر الالكتروني والجدول (12) يبين ذلك.

الجدول (12)

يبين العلاقة الارتباطية بين مجالات مقياس التوعية بمخاطر الانترنت والتتمر الالكتروني

التتمر الالكتروني		مجالات التوعية بمخاطر الانترنت
معامل الارتباط	مستوى الدلالة	
-0.534	0.001	المدرس
-0.436	0.002	الانشطة الرياضية
-0.215	0.004	الاساليب التربوية
-0.675	0.000	المجتمع المحلي واولياء الامور
-0.483	0.001	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (12) وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية على جميع المجالات عند مستوى دلالة (0.05) بين التوعية بمخاطر الانترنت والتتمر الالكتروني اي كلما زادت التوعية بمخاطر الانترنت كلما قل التتمر الالكتروني لدى لاعبي ولاعبات تربية الرصافة الثالثة.

3-4 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه في الجدول (8) اظهرت النتائج ان درجة التوعية بمخاطر الانترنت لدى لاعبي ولاعبات منتخبات تربية الرصافة الثالثة كانت بدرجة متوسطة وان توافر هذه التوعية كان الاعلى في مجال دور المجتمع المحلي واولياء الامور يليه مجال دور المدرس ومجال دور الانشطة الرياضية واخيرا مجال دور الاساليب التربوية وفيه اقل درجة للتوعية بمخاطر الانترنت. وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى التكامل والانسجام بين دور الاسرة ودور المدرسة ودور مدرس التربية الرياضية والاستفادة من بعض اوقات الدرس باشتراك بعض اولياء الامور ومؤسسات المجتمع المحلي والقيادات الأمنية في وضع الخطط وتوفير المصادر والدعم اللازم للتوعية بمخاطر الانترنت والإجراءات التي يمكن للطلبة اتباعها في حال تعرضهم للتتمر الالكتروني ، اذ أن المدرسة تقع في بؤرة اهتمام المجتمع المحلي وتحتل موقعا لصيقا بالأسرة وتعتبر الاسرة هي المدرسة الأولى في التاريخ ومنحت المدرسة القيام بتربية وتعليم ابناءها دون التخلي عن دورها

التربوي لذا فإن دور المجتمع المحلي وأولياء الأمور كبير في التوعية بمخاطر الانترنت للحد من ظاهرة التمر الالكتروني من حيث الاشراف المباشر على قنوات الاتصال الالكترونية للأبناء وتدريبهم على الاستخدام الامثل للإنترنت وتبئهم الى مخاطره لتحقيق ، وبتفق هذا مع ما أورده (Polan, J., et al, 2013, 601) من ان المظاهر السلوكية السلبية يرجع جزء كبير منها الى خلل في اساليب التنشئة او ضغط الاقران والتأثيرات السلبية لوسائل الاعلام وعدم تنمية مهارات الكفاءة الاجتماعية والاخلاقية لدى الافراد بشكل يسمح لهم بالتصرف بشكل فعال وملائم ومنضبط سلوكيا واجتماعيا ومحاولة معرفة اسباب حادثة التمر في حالة حصولها والتعامل معها بحكمة وينبغي اكساب الافراد مهارات التواصل الاجتماعي والاهتمام بالصدقات ومشاركة الاخرين والاستماع لهم اذ ان الفرد المتمرن يفتقر الى الصفات التي تنمي مهاراته الاجتماعية ويفتقر الى المرونة في التعامل مع الاخرين ، وترى الباحثة ان على أولياء الأمور ان يكونوا قريبين من أبنائهم وسؤالهم عن المواقع والتطبيقات التي يستخدمونها وتثقيفهم حول أسلوب تعاملهم مع الاخرين عبر الأنترنت ، فالعلمية التربوية عبارة عن معادلة تتفاعل ابعادها وتتقاسم عناصرها الأدوار واهمها الاسرة والتربية بالبيت والمدرسة بمعلميها والمجتمع وهذا يتفق مع ما ذكرته (قعدان، 2014 ، ص14) من ان التعليم قضية مجتمعية يشارك فيها جميع الأطراف من الاسرة والمدرسة ومن ثم المجتمع ومؤسساته المختلفة ، وفيما يتعلق بدور المدرس فإنه يقوم بدور رئيسي في التوعية بمخاطر الانترنت لمعالجة مشكلة التمر الالكتروني بالتنقيف ووضع سياسات وحدود وتعزيز التعليم الاجتماعي والعاطفي والاخلاقي والتدخل بشكل ملائم ومتسق في حالات حدوث التمر الالكتروني (Samuel, C. et al, 2009, 161) ، وترى الباحثة ان دور مدرس التربية الرياضية اصبح اكثر مما هو عليه اذ لا يقتصر دوره على التربية الرياضية وانشطتها المختلفة بل تعدى ذلك ليكون مربيا ومرشدا وموجها لطلابه ليصبح عوننا لهم في تقويم السلوك المعوج وغرس قيم الخير والفضيلة في انفسهم وفي هذا المجال عليه ارشاد الطلبة الى عدم قبول أي طلبات من الغرباء على الانترنت وعدم الثقة في الرسائل التي تحتوي عروض مغرية واطلاع والديه في حالة حدوث شي مريب عند استخدامه الانترنت ، واما من ناحية الأنشطة الرياضية فإن الوقت الذي يتم فيه اداء الأنشطة الرياضية هو وقت العمل المحبب لدى الطلاب فهم يعملون عملا حقيقيا وليس فقط الرؤية او الاستمتاع خصوصا ان هذه الأنشطة تتم في الهواء الطلق والبعد عن جو الالتزام المفروض عليهم داخل جدران الصف وهي عبارة عن مواقف يتم فيه التفاعل بين المدرس والطلاب وبين الطلاب انفسهم وعن طريق هذه العملية الحيوية يستطيع المدرس توصيل الكثير من القيم الاخلاقية وتنمية روح المنافسة وتشجيعهم على عقد الصداقات والتواصل الاجتماعي (صالح، علاء الدين إبراهيم، 2009، 22) وترى الباحثة ان الأنشطة الرياضية في الدرس تساعد الطلبة على التفاعل بشكل إيجابي مع محيطهم وتقوي شخصيتهم وتصلق مهارات الاتصال لديهم ومن المفيد استغلالها

لتوجيههم باستخدام الانترنت بصورة جيدة ومفيدة لتكوين علاقات متينة مع زملائهم للتقليل من السلوك المؤدي الى التمر الالكتروني بينهم ، وفيما يتعلق بالأساليب التربوية فأن لها اثر كبير في تحقيق اهداف التربية واكتساب الطلاب الاتجاهات الايجابية وهي من الادوات المهمة والفاعلة في العملية التربوية (الحسناوي، حاكم موسى عبد خضير، 2019، 41) وترى الباحثة ضرورة اتباع أسلوبا تربويا يبقي التواصل مفتوحا مع الطلبة ويشجعهم على الإبلاغ عن أي ممارسات مزعجة يتعرضون لها عند استخدام شبكة الانترنت وتوخ الحرص عند استخدام الموارد التعليمية المجانية على الشبكة.

واظهرت النتائج وجود التوعية بمخاطر استخدام الانترنت بين افراد العينة من كلا الجنسين وليس هناك فروق ذات دلالة احصائية بين درجات متوسطات افراد العينة تعزى لمتغيرات الجنس. اذ يتبين من الجدول (9) ان قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة قريب جدا من الوسط الفرضي للمقياس الذي يدل على وجود التوعية بمخاطر استخدام الانترنت وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات متوسطات افراد العينة على مقياس التوعية بمخاطر الانترنت تعود لمتغير الجنس وتعزو الباحثة ذلك الى سعي الوالدين في عصرنا الحالي الى تنشئة اولادهم تنشئة متشابهة دون التمييز بين الذكور والاناث وتقوم على تربيتهم بشكل متساو دون تفرقة وكذلك فان الطلبة من كلا الجنسين يدرسون بالأبنية نفسها وكلاهما يخضع الى التدريب والتعليم والمناهج نفسها والقوانين المعمول بها اذ يذكر (رفاعي، 2012، ص42) من ان المدرسة هي الوسط الذي ينمو فيه الطلبة خارج الاسرة ويمضون فيه اغلب يومهم ولذلك فهي تقدم رسالة تربوية تهدف الى ما هو اوسع واشمل من مجرد التعليم وتحصيل المعرفة وهي اعداد الطالب ليكون مواطنا صالحا ورعاية نموه الذهني والبدني والاجتماعي في ان واحد وترى الباحثة ان الطالب الذي يجد الدعم من اسرته في حل مشاكله ومساندته انفعاليا واجتماعيا يكون سلوكه سويا تجاه زملائه وهو ترديد لأثر العلاقات الاسرية في محيطه ويتفق هذا مع ما ذكره (Newman, E, Carison, A, Horne, I, 2006) من التنشئة الاجتماعية ومعاملة الإباء وراء سلوك التمر اذ ان سلوك الطالب ينمو من خلال ملاحظته لسلوك اسرته وتحفيزه وزيادة دافعيته.

كما يتضح من الجدول (10) ان درجة التمر الالكتروني لدى لاعبي منتخبات تربية الرصافة الثالثة كانت بدرجة ضعيفة وتعزو الباحثة ذلك الى متابعة اولياء الامور لأبنائهم والتواصل معهم بشأن المواقع التي يستخدمونها للتفاعل عبر الانترنت وكذلك توعية المدرسين والمدرين للطلبة بمخاطر الانترنت فيما يتعلق بالتأثيرات الضارة على افكارهم وصحتهم البدنية والنفسية وان درس التربية الرياضية يسهم في نمو الطالب بشكل متوازن حيث يتسم بالطابع التعليمي والتربوي ويسعى الى تعديل بعض السلوكيات غير المرغوبة لذلك لم يكن لمتغير الجنس تأثير في ذلك ، ويتفق هذا مع ما ذكرته (زينب علي ووفاء محمد ، 2008 ، ص65) ان من اهداف درس التربية الرياضية

هو رعاية النمو النفسي للطلبة بالتوجيه السليم لإبراز طاقاتهم الخلاقة واكسابهم الخبرات العلمية والاجتماعية الصحيحة وترى الباحثة ان سلوك التمر لدى الطالب يعود في كثير من الأحيان الى سوء العلاقة التي تربطه مع المحيطين به وان تنمية شعور تقدير الذات لديه واحترام الآخرين الذي يمكن ان يتم من خلال درس التربية الرياضية قد يقضي على هذا السلوك وهذا يتفق مع ما ذكره (Robin, M., et al, 2008, 92) من ان التواصل مع الابناء هو المفتاح لمعالجة التمر الالكتروني اذ يحتاج الاباء والمعلمين الى الاستماع عن قرب لما يقوله الاولاد عن تجاربهم خلال استخدامهم الانترنت والتعرف الى المواقع التي يدخلونها للتفاعل عبر الانترنت والاستجابة بشكل متقن واستباقي لتدارك الأمور.

ويظهر من الجدول (11) ان المتوسط الحسابي لأفراد العينة اقل بكثير من الوسط الفرضي الذي يدل على وجود التمر بدرجة ضعيفة على الرغم من ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات افراد العينة على مقياس التمر الالكتروني تعود لمتغير الجنس وتعزو الباحثة ذلك الى ميل بعض اللاعبين الذكور على اظهار القدرة على التعامل مع الضعف منهم ومع الجنس الاخر ومحاولة السيطرة عليهم وخصوصا في مرحلة المراهقة مما يدفعهم الى استخدام الصور ومقاطع الفيديو الخاصة بهؤلاء وتركيبها او تعديلها ويشجع ذلك عدم ابلاغ الكثير منهم وخصوصا الفتيات عن تعرضهم للتمر الالكتروني خوفا من قيام الاهل او ادارة المدرسة بحرمانهم من استخدام الهاتف المحمول والانترنت وهو يتفق مع ما ذكره (أبو الديار، مسعد نجاح، 2012، 98) من ان الذكور اكثر انخراطا في السلوكيات التمرية والاكثر استخداما لأشكال التمر ويمارس الاولاد التمر على الاناث والذكور في حين تتتمر الاناث على الاناث فقط .

واسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين التوعية بمخاطر الانترنت والتمر الالكتروني وانه كلما زادت التوعية بمخاطر الانترنت قل التمر الالكتروني ، اذ يتضح من الجدول (12) انه كلما زادت التوعية بمخاطر الانترنت قل التمر الالكتروني لدى لاعبي منتخبات تربية الرصافة الثالثة وتعزو الباحثة ذلك الى ان الطلبة في هذا الوقت لديهم المقدرة على الوصول الى الوسائل التقنية الحديثة والانفتاح على العالم من خلال الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وان الوعي بمخاطر الانترنت هو الحل الامثل لمواجهة التمر الالكتروني وكما ذكر (القاضي، محمد ، 2019، 14) من ان زيادة الوعي هو الحل الافضل وان معالجة موضوع التمر الالكتروني يتطلب الوصول الى عقول الطلبة ليكونوا اكثر فهما ووعيا وادراكا لمخاطر الانترنت والابتعاد عن سلبياته والادمان عليه الذي يتسبب في تدني الاهتمام بالنشاطات الاخرى وتدني الاداء المدرسي والميل الى العزلة عن الاهل والاصدقاء ، كذلك يجب التقليل من الوقت الذي يقضونه على الانترنت فقد اثبتت الأبحاث انه كلما زاد هذا الوقت زادت احتمالية تعرضهم للتمر الالكتروني عبر الانترنت Peter (G. & Denise D. ,2009, 5) وأيضا يمكن وضع كلمة مرور لجميع أجهزة الكمبيوتر

والهاتف المحمول حيث ان التتمر الالكتروني يمكن ان يحدث للأولاد في أي وقت يستطيعون فيه الوصول الى هذه الأجهزة حتى عندما وجودهم في غرف نومهم (Catherine B, 2013, 21) وترى الباحثة ان تزويد الطلبة بالأفكار والأساليب العقلية الجديدة في التعلم ومغادرة الأساليب التقليدية وإتاحة المجال لهم للتفاعل والتواصل يعمل على الحد من المشكلات والاضطرابات السلوكية التي تواجههم ومن بينها التتمر الالكتروني.

4- الخاتمة

لدرس التربية الرياضية دور في التوعية بمخاطر الانترنت للاعبين منتخبات تربية الرصافة الثالثة ولاعباتها ووجود تباين بدرجات التتمر الالكتروني بين اللاعبين واللاعبات بقيمة اعلى لدى اللاعبين و ظهور نوع من الارتباط العكسي بين التوعية بمخاطر الانترنت وبين التتمر الالكتروني فكلما زادت التوعية بمخاطر الانترنت قل التتمر الالكتروني اذ ان لها دوراً فعالاً في خفض التتمر الالكتروني لذا ضرورة تمكين المدرسين من اداء دورهم في التوعية بمخاطر الانترنت وإتاحة الفرصة امام الطلاب لعرض المشاكل التي تواجههم فيما يتعلق بمخاطر الانترنت وتفعيل مجالس اولياء الامور والمجتمع المحلي في معالجة هذه المخاطر ودعوتهم للإسهام في توعية الطلبة بها واعداد توجيهات مدرسية ونشرات وملصقات ونشرها للمساهمة في التوعية بمخاطر الانترنت والاهتمام بتقديم المساندة للطلاب الذين تظهر عليهم سلوكيات التتمر الالكتروني بإشراكهم بمسابقات رياضية ونشاطات اجتماعية تخفف من حدة التتمر لديهم وعقد ندوات واجراء مناقشات مع الطلبة للتعريف بالعواقب التي يؤدي اليها التتمر الالكتروني وتضمين البرامج الرياضية جلسات ارشادية لمواجهة المشكلات التي تنتج عن التتمر الالكتروني واجراء بحوث ودراسات علمية اخرى وضرورة تكثيفها بحيث تتضمن اساليب وقائية للحد من ظاهرة التتمر الالكتروني بين الطلبة.

المصادر العربية

- أبو الديار، مسعد نجاح (2012): سيكولوجية التتمر بين النظرية والعلاج، مكتبة الكويت الوطنية، الكويت.
- الحسناوي، حاكم موسى عبد خضير (2019): فاعلية طرائق التدريس الحديثة في تنمية الاتجاهات العلمية، دار ابن النفيس للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- القاضي، محمد (2019): ملتقى لغة العصر، حماية الاطفال من التتمر الالكتروني مسؤولية مجتمعية، مجلة الاهرام للكمبيوتر والانترنت والاتصالات، العدد 217 <https://www.noor-book.com>
- رفاعي، عقيل محمود (2012): التعلم النشط، المفهوم والاستراتيجيات وتقويم نواتج التعلم، دار الجامعة الجديدة للنشر، الاسكندرية، مصر.

- علي، زينب، وفاء محمد (2008): تطبيقات عملية في طرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- صالح، علاء الدين ابراهيم (2009): طرق التدريس في التربية الرياضية المدرسية، رشيد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- قعدان، هنادي احمد (2014): الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

المصادر الاجنبية

- Catherine B, (2013) : **bullying & cyberbullying: What we need to know**, Province of Nova Scotia, Canada.
- Peter G. & Denise D. (2009): **Bullying at School and Online**, Education.com Holdings, Inc, USA.
- Polan, J., et al, (2013). Are young adolescents' social and emotional skills protective against involvement in violence and bullying behaviors? **Health Promotion Practice**. 14, (4): 599-606.
- Robin M., et al (2008): **Cyber Bullying, bullying in the Digital Age**, Blackwell Publishing Ltd, USA.
- Samuel, C. et al, (2009): **Cyber Bullying, Protecting Kids and Adults from Online Bullies**, Praeger Publishers, United States of America.
- Livingstone, S., et al. (2011). **Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full Findings**. LSE, London: EU Kids Online,
- Cirlei da Aparecida Brandão,(2014): **Cyberbullying in the school space: an interpretation of the phenomena in the field of physical education**, Dissertation (master's degree), Federal University of Mato Grosso, Faculty of Physical Education, Graduate Program in Physical Education, Cuiabá,
- Juan de D. Benítez-Sillero et al.,(2021) **Relationship between Amount, Type, Enjoyment of Physical Activity and Physical Education in Performance with Cyberbullying Adolescents**. *Int. J. Environ. Res. Public Health*.2021,18,2038.p1-12
- Newman, E, Carison, A, Horne, I (2006). **Bulling and victimizations behaviors in boys and girls at south Korean primary school**, *journal of American academy of child, adolescent psychiatry*, 45 (1), 69- 76

ملحق (1)

مقياس التوعية بمخاطر استخدام الانترنت

ت	العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
1	يعرف المدرس ايجابيات وسلبيات الانترنت			
2	يوظف المدرس منهج التربية الرياضية في توعية الطلبة بمخاطر الانترنت			
3	يخصص المدرس جزءا من وقته لمتابعة اثار مخاطر الانترنت على الطلبة			
4	يقوم المدرس بحل المشكلات بين الطلبة والتي تحدث بسبب الاستخدام السيء للانترنت			
5	يشجع المدرس ثقافة العمل بروح الفريق الواحد لمواجهة مخاطر الانترنت			
6	يقوم المدرس بأعداد نشرات ويوسترات لتوعية الطلبة بمخاطر الانترنت			
7	يطلب المدرس من الإدارة عقد الندوات وحلقات النقاش التي تساعد على الحد من مخاطر الانترنت			
8	الأهداف الموضوعية في الأنشطة الرياضية تعمل على توعية الطلبة بمخاطر الانترنت			
9	تتنوع الأنشطة الرياضية بما يتناسب مع التقدم في مجال التكنولوجيا			
10	تضمن الأنشطة الرياضية برامج تنمي وعي الطلبة بمخاطر الانترنت			
11	يستثمر فاعلية الأنشطة الرياضية في صقل شخصية الطلبة لوقايتهم من الانحرافات الناتجة عن الاستخدام السيء للانترنت			
12	عرض فيديوهات للأنشطة الرياضية يتم من خلالها التوعية بمخاطر الانترنت			
13	الأنشطة الرياضية تجعلني ادعم زملائي وابتعد عن كتابة عبارات مزعجة في وسائل التواصل الاجتماعي عنهم.			
14	يتم توجيه الطلبة من خلال الأنشطة الرياضية لبعض استخدامات الانترنت الآمنة.			
15	يستثمر المبادئ الاخلاقية في تنمية اتجاهات ايجابية عند التعامل مع شبكة الانترنت			
16	يتم وضع برامج توجيه وارشاد لعرض بعض القضايا المتعلقة بالاستخدام السيء للانترنت			
17	يتم تحذير الطلبة من المواقع المشبوهة على الانترنت.			
18	تتم متابعة السلوكيات غير المرغوبة لدى الطلبة والسعي لمعالجتها			

19	توجد قنوات تواصل مفتوحة مع الطلبة للاستماع الى مشكلاتهم ومناقشتهم فيها		
20	يتم استخدام الاساليب التربوية للتخفيف من الاثار السلبية للانترنت		
21	حث الطلبة باستمرار على الالتزام بالأنظمة والقوانين والمحافظة على حقوق الاخرين		
22	مساعدة الطلبة في كيفية الاستفادة من شبكة الانترنت دون الوقوع بمخاطرها		
23	تتم استضافة قيادات امنية في بعض الأحيان لتوعية الطلبة بالمخاطر الامنية للانترنت		
24	توثيق العلاقات مع بعض المؤسسات الاعلامية لتعزيز الجوانب التربوية التي تسهم في تنمية وعي الطلبة بمخاطر الانترنت		
25	تعزيز العلاقة مع مؤسسات المجتمع المحلي الثقافية والاجتماعية التي يمكن ان تساعد في تنمية وعي الطلبة بمخاطر الانترنت		
26	يتم استدعاء اولياء الامور في بعض الحالات الصعبة وتشجعهم على توعية ابناءهم بمخاطر الانترنت.		
27	تشجيع اولياء الامور على ممارسة رقابة واعية لاستخدام ابنائهم للانترنت.		
28	تتم دعوة بعض الخبراء في مجال الانترنت لحضور مجالس اولياء الامور والمدرسين لتقديم النصح والمشورة والتوعية المباشرة لهم.		

ملحق (2)

مقياس التنمر الالكتروني

ت	العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
1	أرسل رسائل الكترونية تعبر عن غصي لبعض اللاعبين			
2	أرسل رسائل تتضمن الفاظا سوقية موجهه نحو بعض اللاعبين على الانترنت			
3	اعيد ارسال بعض الرسائل الالكترونية المهينة لبعض اللاعبين			
4	اكرر بعض الرسائل الالكترونية بشكل كبير وملح لكي احصل على رد			
5	أرسل الرسائل لبعض اللاعبين لمجرد ازعاجهم			
6	اتعرض الى اللاعبين الاخرين بالمضايقة والتهديد بالأذى			
7	أرسل او انشر رسائل الكترونية كاذبة تؤذي بعض اللاعبين			
8	اعمل على تشويه سمعة بعض اللاعبين لفظيا من خلال شبكات التواصل الاجتماعي			
9	انتحل شخصية بعض اللاعبين لاشوه سمعتهم من خلال شبكات التواصل			

			الاجتماعي
10			أرسل رسائل وانشر مواد حول لاعب يمتلك معلومات سرية او مهمة.
11			اكتب عبارات مضحكة في برامج التواصل الاجتماعي عن اللاعبين.
12			اجمع صوراً باستخدام وسائل الاتصال الحديثة لاستخدامها للتهديد او تشويه سمعة بعض اللاعبين.
13			اتدرب على استخدام وسائل الاتصالات الحديثة لاستخدامها بمهارة في اثناء بعض اللاعبين
14			أحظر بعض اللاعبين عن التواصل مع مجموعتي لان ذلك يستفزهم
15			اهدد من لا يعجب بمنشوراتي على شبكات التواصل الاجتماعي
16			أحب معرفة الصفحات الشخصية لبعض اللاعبين لاستخدامها مستقبلا في تهديدهم
17			من السهل ارسال رسائل نصية مزعجة للاعب آخر لأنه لا يستطيع رؤيتي.
18			يمكن لأي لاعب يرسل رسالة بريد الكتروني مزعجة للاعب اخر حتى ان كان أكبر او أقوى منه.
19			لست أخاف عند ارسالي رسالة نصية مزعجة الى لاعب اخر أقوى مني.
20			لا أرسل رسائل نصية مزعجة للاعب اخر يمكن ان يعرفني.
21			اعتقد ان اللاعب الضعيف يستطيع ازعاج اللاعب الأقوى منه برسائل على الانترنت.
22			من السهل القيام بإعادة توجيه الرسائل المزعجة للاعب اخر في حال لم تكشف هويتي.
23			اشعر بالارتياح عند ارسال رسالة سخرية الى لاعب اخر.
24			اعتقد ان ارسال رسالة نصية مزعجة الى لاعب اخر يضايقني هو السبيل الوحيد لمواجهته.
25			لا اعتقد انه أسلوب مناسب عند ارسال رسالة مزعجة الى لاعب اخر عبر البريد الالكتروني.
26			اشعر بالضيق عند ارسالي رسالة نصية مزعجة للاعب اخر.
27			اشعر بالمتعة عند ارسالي رسالة تغيض لاعب اخر.
28			أقوم بنفس الشي عندما يرسل لاعب اخر رسائل نصية تؤذي.
29			اقبل بأرسال رسائل مزعجة الى لاعب اخر يستحقها.
30			اعتقد من الصحيح التمر عبر الانترنت على اللاعبين الاخرين إذا كانوا يستحقون ذلك.
31			احصل على الثناء من أصدقائي عندما اتمر عبر الانترنت على لاعبين يستحقون ذلك.
32			لا يجد أصدقائي من الممتع ارسال رسائل مزعجة للاعبين اخرين حتى وان استحقوا ذلك.
33			لا تشعر عائلتي بالرضا عند ارسالي رسائل مزعجة عبر الانترنت الى لاعبين اخرين.

34	غالباً ما نضحك انا واصدقائي على محتوى الرسائل التي أرسلها عبر الانترنت لإزعاج لاعبين آخرين.
35	غالباً ما اشعر بالرضا عن نفسي عندما انجح في اغضاب لاعب اخر برسالة نصية عبر الانترنت.

ملحق (3)

أسماء الخبراء والمختصين الذين استعانت بهم الباحثة

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. منال عبود عبد المجيد	طرائق تدريس	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
2	أ.د. نجلاء عباس الزهيري	طرائق تدريس - كرة الطائرة	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
3	أ.د. اقبال عبد الحسين نعمة	طرائق تدريس - كرة اليد	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
4	أ.د. نهاد محمد علوان	طرائق تدريس - كرة اليد	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
5	أ.د. هدى عبد السميع	طرائق تدريس - كرة الطائرة	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
6	أ.د. ناجي محمود	علم النفس التربوي	جامعة بغداد - كلية التربية والعلوم الصرفة ابن الهيثم
7	أ.د. فاضل جبارة جودة	علم النفس التربوي	جامعة بغداد - كلية التربية والعلوم الصرفة ابن الهيثم
8	أ.د. أحلام جبار عبد الله	علم النفس العام	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية للعلوم الإنسانية ابن رشد
9	أ.د. زينب فالح	علم النفس	الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية
10	أ.م.د. نبيل عبد الغفور	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية - كلية التربية
11	أ.م.د. شيماء عبد العزيز	علم النفس التربوي	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية للعلوم الإنسانية ابن رشد
12	أ.م.د. حردان عزيز	اختبار وقياس - كرة اليد	الجامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	أ.م.د. ميساء نديم احمد	طرائق تدريس - جمناستك	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
14	أ.م.د. باسم كاظم خلف	علم النفس	الجامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
15	أ.م.د. بان عدنان محمد	علم النفس - جمناستك	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
16	أ.م.د. وردة علي	اختبار وقياس - العاب مضرب	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
17	أ.م.د. زينب علي هادي	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية
18	أ.م.د. ندى صباح عباس	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية
19	أ.م.د. علاء عبد الحسين	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية
20	أ.م.د. اسيل ناجي فهد	علم النفس الرياضي - كرة القدم	الجامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
21	م.د. نديمة بدر محمد	طرائق تدريس - كرة السلة	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

تأثير استراتيجيات تدريبات (Swolf Race-pace) و (L,F,S) في بعض المتغيرات
البايوكينماتيكية والانجاز لسباحة 50 متر حرة، بحث مقارن

*Impacts of Slow Race-pace and L,F,S trainings strategies on some bio
kinematic variables and the achievement of 50 m freestyle swimming
(a comparative study)*

م.د. الوليد سالم سلطان البصو

alwaleed@uomosul.edu.iq

Teacher. PhD. Alwaleed S. S. Albasso

أ.م.د. محمود حمدون يونس

Mahmahood.h.y@uomosul.edu.iq

Asset prof. PhD. Mahmood hamdoon younus

م.د. علي حامد مرعي خليل

Ali@uomosul.edu.iq

Teacher. PhD. Ali H. Mari

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل

College of physical education and sports sciences / university of mosul

الملخص

يهدف البحث إلى الكشف عن دلالة الفروق في تأثير تدريبات Swolf Race - Pace بين الاختبارات القبلية، والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى، الكشف عن دلالة الفروق في تأثير تدريبات L,F,S بين الاختبارات القبلية، والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية، الكشف عن دلالة الفروق في تأثير تدريبات Swolf Race - Pace و L,F,S في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية، وافترض الباحثون لتحقيق هذه الاهداف بوجود فروق ذات دلالة معنوية لتأثير تدريبات Swolf Race - Pace بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى، ولمصلحة الاختبارات البعديّة ووجود فروق ذات دلالة معنوية لتأثير تدريبات L,F,S بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية، ولمصلحة الاختبارات البعديّة فضلا عن وجود فروق ذات دلالة معنوية لتأثير كل من تدريبات Swolf Race-Pace و L,F,S في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية، حيث اختار الباحثون للتحقق من اهداف هذا البحث عينة من فئة الشباب ضمن نادي فينس الرياضي في محافظة دهوك وهو احد الاندية التخصصية بالسباحة له نتائج مميزة في دوري الاقليم لفئة الشباب، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبيتين تطبق كل مجموعة منهاج ذا متغير مستقل عن الاخر وهما كل

من تدريبات (Swolf Race – Pace و L,F,S) وتم قياس تأثيرهما على الانجاز وبعض المتغيرات البايوكينماتيكية بغية الوصول الى افضلية تأثير أي التدريبات ذات جدوى في القوى المحركة في السباحة والانجاز لمسافة 50 متر حرة ، وبعد اجراء التجارب الميدانية بمنهاجين تدريبيين نفذت خلالهما كل مجموعة دورتين متوسطتين بواقع 24 وحدة تدريبية وبتدرج شكل حمل(2: 1) ثم استخلاص نتائج الاختبارات ومعالجتها ببرنامج (spss) خلصت الاستنتاجات ومنها احدث اسلوب التدريب باستخدام تمرينات (swolf race pace) الذي نفذته المجموعة التجريبية الاولى تطوراً ملحوظاً في الاختبار البعدي لإنجاز 50 متر سباحة واغلب المتغيرات البايوكينماتيكية باستثناء متغير زمن الدورة، احدث اسلوب التدريب باستخدام تمرينات (L,F,S) الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية تطوراً ملحوظاً في الاختبار البعدي لإنجاز 50 متر سباحة واغلب المتغيرات البايوكينماتيكية باستثناء متغيري زمن الدورة و تردد الدورة، ساهم منهاج المجموعة الاولى في ايجاد مزج مميز بين كل من طول وتردد الدورات لدى السباحين في حين لم يؤثر منهاج المجموعة الثانية في ذلك ، وتبين ذلك من خلال التطور المستنتج من فروقات المتوسطات الحسابية لأغلب متغيرات البحث التابعة والذي تفوقت فيها المجموعة التجريبية الاولى على الثانية، اثبت اسلوب ثبات الشدة بالمستوى العالي مع تدرج استراتيجي اداء الدورات اثره في زيادة السرعة لدى سباحي المسافات القصيرة ذات السرعة العالية.

Abstract

The recent study aims at finding the following:

Revealing the indications of the differences on the impact of Slow Race-pace trainings between both pre-and post-tests of the first experimental group.

Revealing the indications of the differences on the impact of L,F,S trainings between both pre- and post-tests of the second experimental group.

Revealing the indications of the differences on the impact of both Slow Race-pace and L,F,S trainings on the post-tests between the first and the second experimental groups. Researchers assumed the following:

There are differences of significant indications for the impact of both Slow Race-pace and L,F,S trainings in the post-tests between both first and second experimental groups as those researchers selected a number of young swimmers of Venice club in Duhok, one of the well-known swimming clubs that has great achievements during youth competitions in Kurdistan, to check the recent study objectives. That selected group of young swimmers was divided into two experimental sub-groups, each of which tries to apply a different variable method: Slow Race-pace and L,F,S whose impacts was measured on the achievement as well as some bio

kinematic variables so that to reach the best impact of those trainings and its benefit on the stimulating forces during swimming and its achievement of 50 m freestyle one. After doing two certain field experiments of two training methods during which each group applied two middle rounds (24 training units) of a gradual target (1:2), and using spss program to get the tests results and evaluate them, the following outcomes were shown:

Slow Race pace training method applied by the first experimental group made a clear improvement in the post-test of a 50 m swimming achievement and most of the bio kinematic variables except the round time variable.

L,F,S training method applied by the second experimental group made a clear improvement in the post-test of a 50 m swimming achievement and most of the bio kinematic variables except both the round time variable and round sequence one.

The first group method led to a distinct mixture between the length and sequence of the rounds of the swimmers while the second group one did not. This was clear via the concluded improvement of the differences of the averages of most of the relevant study variables in which the first experimental group showed a real progress as compared with the second one.

The way of fixing stress of high level paced with the application of the rounds reflected its impact on increasing the speed of short distance swimmers that needs high one.

1- المقدمة:

يعتمد الانجاز في السباحة على قدرة اداء السباح وفاعليته بالتغلب على المقاومات التي يحدثها الماء ضد جسمه، والتي تقاس من خلال اداء السباح لمسافة السباق في اقل زمن ممكن، وهذا يعني ان الانجاز هو تحقيق قطع هذه المسافة بأقل زمن، ويتوقف ذلك على مهارة اداء السباح بالتغلب على تلك القوى المؤثرة على جسمه خلال حركته في الماء ويحدده مقدار تلك القوى واتجاهها، وتلعب القوى المحركة في السباحة الدور الرئيس في تحقيق السرعة، وتنتج القوى المحركة في السباحة من خلال حركات الذراعين وضربات الرجلين التي يتضمنها اداء السباح داخل الماء، فضلاً عن توليد القوى المحركة من خلال عمليات هيدروديناميكية وميكانيكية وبدنية معقدة، وبذلك تصبح العملية التدريبية في السباحة تمتاز بنوع من الصعوبة والتعقيد لكثرة المتغيرات المترابطة والمطلوبة في الوحدات التدريبية فتدريب السباحة الحديث للمستوى العالمي في حاضرتنا يبحث في هذه التفاصيل الدقيقة اكثر من تدريب عناصر وصفات اللياقة البدنية على اعتبارها اصبحت مسلمات لا بد من توافرها في المراحل المتقدمة سواء بأي من فترات الموسم التدريبي او العمر التدريبي للسباحين، ولذلك تتوجه معظم الدراسات اليوم لدراسة استراتيجيات التدريب في

السباحة والتي تناولت الجوانب الميكانيكية والقوى المحركة في السباحة، وخلصت الى ان قطع مسافة السباق بأقل زمن وعلى وجه التحديد سباقات السرعة يعتمد عاملين ميكانيكيين مهمين هما (طول الضربات stroke lengths ، و معدل تردد الضربات stroke rates) حيث تشير الدراسات التي تمت على معظم السباقات العالمية انها تشتمل بشكل روتيني لحساب معدل طول وتردد ضربات الذراعين فضلاً عن السرعة وزمن اجزاء السباق، وبذلك اصبح لهذين المتغيرين الدور الرئيسي في تحقيق السرعة المرجوة بالسباق وخصوصاً في فعالية السباحة الحرة حيث تشكل نسبة (65 - 66 %) من زمن دورة الذراعين المحصورة بين الحركة الاساسية والرجوعية في سباحة الحرة (القط، 2004، 147)، وبذلك تصبح هنالك ضرورة ملحة للفت اهتمام الباحثين في مجال تدريب السباحة لتناول هذين المتغيرين وايجاد السبل التدريبية المؤثرة، وبشكل مواز لتدريب الصفات البدنية او استغلالها من اجل تحقيق علاقة مثلى بين اداء كل من تردد وطول الضربات في السباحة وبشكل ميداني ضمن مفردات المناهج التدريبية اليومية للسباحين، وبأحمال تدريبية متنوعة وشدد متنوعة ايضاً بغية الوصول لإنجاز مثالي في سباقات السباحة، شرط ان يعتمد ذلك على مبادئ الخصوصية والفردية من حيث الممارسة والتجربة، وما يزال الميدان البحثي مفتوح في هذا المنوال، وظهرت من اجل تحقيق هذا الهدف بعض المقترحات التدريبية والتمرينات الميدانية التي من المؤمل ان تساهم بدنياً و مهارياً وتكتيكياً للكشف عن علاقة مثلى بين كل من طول وتردد الضربات في السباحة، او اختيار الانسب بينهما ولذلك سميت بالاستراتيجيات التدريبية، ومنها تمرينات (السولف SWOLF) وسميت بهذا الاسم بكونها مرتبطة بطريقة تسجيل الارقام المشابهة لفعالية

(الجولف golf) ومفادها بتحديد السباح لمسافة في السباحة على سبيل المثال (25، او 50) متر ويسجل زمنه ثم تحسب الضربات خلال المسافة ويتم جمع القياسين وبعدها يؤدي واجبات تدريبية ثم من خلال عمليات حسابية يتم تحديد الامثل للسباح ما بين طول او تردد الضربات، في حين ظهرت اساليب اخرى تبحث للوصول الى ذات الهدف وهي تدريبات (L,F,S) (lower,) (faster ,swims)، والتي مفادها خلق جو تدريبي ميداني يساهم من خلال التكرارات ضمن مجاميع تدريبية للوصول الى هدف العلاقة المثلى بين طول وتردد الضربات، وبذلك تبرز اهمية هذا البحث من خلال تطبيق منهاجين تدريبيين يتضمن كل منهما تمرينات تطبيقية ميدانية بالمقارنة يعمل على تقنينهما الباحثون وفق اسلوبين مختلفين بالأداء متوافقين بالهدف لإيجاد افضل ما يناسب عينة البحث من علاقة مثلى بين كل من طول او تردد الضربات بغية الوصول الى استراتيجية تدريبية تساهم في تطور الانجاز الرقمي لسباحي عينة البحث، واستخدم الباحثون ساعة السباحة الذكية (swolf) الملحق (1) لحساب عدد الضربات للسباحين والتي تعد ميزة جديدة تضاف الى مسار العملية البحثية والعلمية في العراق.

مشكلة البحث : يسعى اليوم وعلى المستوى العالمي والمحلي مدربي السباحة فضلاً عن الباحثين المتخصصين في هذا المجال عن السبل التدريبية التي تسهم في حل مشكلات السباحين في تطويع عناصر اللياقة البدنية وتوظيفها بشكل مناسب في السباق من اجل تحقيق انجاز مميز، ومن اهم المشكلات الميدانية التي تواجه اغلب السباحين وعلى وجه الخصوص سباحي اندية العراق هي مشكلة ايجاد الية مناسبة وبشكل فردي لكل سباح في تحديد الانسب له في الاداء الفني من حيث السباحة بطول الضربات أم السباحة بمعدل تردد عالي منها، وبما ان الاطر النظرية تقترح غالباً بان الانسب هو الوصول الى حالة تدريبية تجعل من السباح يسبح بتوافق يمزج بين كل من طول وتردد الضربات الا ان هذا الطرح بحد ذاته ايضاً يعد مشكلة في تطبيقه، والسبب هو عدم وجود استراتيجيات تدريبية ميدانية لتطبيق ذلك، وبالذات في حال وجود التعب والضغط الناتجة عنه بدنياً في السباق فبذلك سوف يعود السباح بأدائه الى سجيته او بما سوف يجبره عليه مستوى حالته البدنية وطبيعة تكيفه البدني والميكانيكي وهذا امر غير ثابت تبعاً لاختلاف مسافات السباق، فطول وتردد الضربات للسباحين تعد عامل متغير حسب بداية السباق ونهايته وكذلك عند ظهور التعب من عدمه فضلاً عن ندرة وجود ادوات قياس اليكترونية ميدانية لدى مدربي ولاعبي السباحة العراقية لحساب عدد الضربات بطريقة ميدانية ضمن مفردات الوحدة التدريبية، وهذا ما دعى الباحثون للبحث عن هذه الوسائل ثم توفير ساعة السباحة الذكية، التي تساعد في قياس عدد ضربات السباحين بشكل فردي لكل منهم، بغية الوصول للتكيف ضمن التدريب على مستوى من الاداء وبصورة مقننة علمياً تجعل من تكيفاتهم المختلفة تحاكي ما يحتاجه الاداء في المنافسة وبصورة محكمة من خلال التجريب والممارسة وفق ما يناسب قدراتهم الفردية والتخصصية، ولأجل ذلك اقترح الباحثون اجراء البحث الحالي متسائلين ؟ (هل هنالك تأثير لاستراتيجيات كل من تدريبات *swolf race-pace* و *L,F,S* في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والانجاز لسباحة 50 متر حرة ام لا؟) عليها فكرة ميدانية تفيد الباحثين والمدربين العاملين في هذا المجال.

اهداف البحث: الكشف عن دلالة الفروق في تأثير تدريبات **Swolf Race - Pace** بين الاختبارات القلبية، والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى، والكشف عن دلالة الفروق في تأثير تدريبات *L,F,S* بين الاختبارات القلبية، والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية والكشف عن دلالة الفروق في تأثير تدريبات **Swolf Race - Pace** و *L,F,S* في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية.

فروض البحث: وجود فروق ذات دلالة معنوية لتأثير تدريبات **Swolf Race - Pace** بين الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى، ولمصلحة الاختبارات البعدية ووجود فروق ذات دلالة معنوية لتأثير تدريبات *L,F,S* بين الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية، ولمصلحة الاختبارات البعدية و وجود فروق ذات دلالة معنوية لتأثير كل من تدريبات

Swolf Race-Pace و L,F,S في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية.

في حين كانت مجالات البحث: المجال المكاني: مسبح فينس المغلق / دهوك، المجال البشري: سباحي السرعة (50) متر حرة لمنتخب محافظة دهوك للسباحة فئة الشباب، المجال الزمني: ابتداءً من (2022/7/2) والى (2022/8/3)، والتي تمثل فترة التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبلية وتنفيذ المنهاج والاختبارات البعدية.

تحديد مصطلحات البحث:

تدريبات Swolf Race-Pace: سمي بهذا الاسم لكونه مشتق من لعبة الكولف بطريقته مشابه له بتسجيل ارقامه، ومفادها بأن يترك لكل سباح ان يكتشف افضل طريقة لتحسين العلاقة بين طول الضربات وترددها لتحقيق سرعة السباحة التخصصية.

مثال: يسبح السباح مسافة محددة (25 متر او 50 متر) ثم تعد ضرباتهم، ويسجل زمنهم، ثم يجمع القياسين عدد الضربات وزمن السباحة، والهدف بعد ذلك في امكانية تقليل ذلك الرقم المسجل نتيجة حاصل الجمع على ان يكون ذلك من خلال عدم الزيادة في مستوى الزمن المسجل ولكن عن طريق تقليل زمن تردد الضربات (ماجليشو، 2003، 695).

تدريبات L,F,S (lower, faster, swims): وهو عبارة عن اداء السباحة بشكل متصاعد من حيث الشدة ابتداءً من السباحة المتوسطة وصولاً للشدة العالية تدريجياً مع اهداف تطبيقية خاصة لطول وتردد الضربات، هذه التدرجات مفادها ان يسبح السباحون مجموعة من التكرارات مع احصاء عدد الضربات، حيث تكون التكرارات بمسافات (50 او 100 متر) ويؤدي السباحون داخل كل مجموعة تكرارات عددها (1-5) وتكون بسرعة معتدلة مع حساب عدد الضربات ومن ثم يقوم السباحون بالتدرج بالشدة صعوداً فيما بعد من المجاميع التالية دون الزيادة في عدد الضربات بل ثباتها او محاولة تقليلها .

مثال: سباحة المجاميع كما يلي :

1- سرعة معتدلة مع حساب عدد الدورات بالتركيز عند الاداء على طول الضربة.

2- زيادة السرعة مع ثبات عدد الدورات.

3- زيادة السرعة مع ثبات عدد الدورات او محاولة تقليلها. (ماجليشو ، 2003 ، 697).

ساعة السباحة الذكية (swolf): وهي عبارة عن ساعة اليكترونية يدوية تستخدم في السباحة تثبت بأحد الذراعين للسباح يتم من خلال برمجة اليكترونية ادخال بيانات فردية لكل سباح ضمن برنامجها ويتم ربطها بجهاز الهاتف او الكمبيوتر لأجل ارسال البيانات التي تسجلها عند اداء التمرين، والمثبتة صورتها في الملحق (1) والبيانات التي تسجلها الساعة هي:

• مراقبة معدل ضربات القلب اثناء السباحة.

- تسجيل سرعة السباحة.
- تحدد وتيرة السرعة للسباحة المتغيرة في السرعة.
- تساعد في حساب عدد الضربات على طول مسافة السباحة.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

2-2 عينة البحث: تكونت عينة البحث من سباحي منتخب محافظة دهوك اختصاص (50) متر حرة للشباب البالغ عددهم (18) سباحاً ثم تم استبعاد (4) سباحين من العينة بسبب عدم تجانسهم مع باقي افراد العينة في بعض المواصفات الانثرومترية والانجاز، ليصبح عدد افراد العينة ككل (12) سباحاً، ثم تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبيتين بواقع (6) سباحين للمجموعة التجريبية الاولى و(6) سباحين للمجموعة التجريبية الثانية، وتم ذلك عن طريق القرعة. والجدول (1) يبين مواصفات العينة.

الجدول (1) يبين بعض مواصفات وتجانس عينة البحث

المتغيرات	المعالم	وحدة القياس	س	± ع	معامل الاختلاف
العمر	سنة	16,5	0,522	3,163	
الكتلة	كغم	58,566	1,508	2,574	
الطول	سم	163,5	3,060	1,871	
العمر التدريبي	سنة	3,333	0,887	26,612	
طول الذراعين	سم	51,333	1,825	3,555	

من خلال ملاحظتنا الجدول (1) يتبين لنا أن قيمة معامل الاختلاف للمتغيرات كانت جميعها أقل من (30%)، إذ يشير (الضمد، 2003) إلى أنه كلما اقترب معامل الاختلاف من (1%) عد تجانس العينة عالياً، وإذا زاد عن (30%)، فهذا يعني أن العينة غير متجانسة. (الضمد، 2002، 90).

2-3 تحديد متغيرات البحث: بعد تحليل محتوى المصادر العلمية، فضلاً عن الخبرة الميدانية للباحث، تم استخلاص أنسب المتغيرات ووحدات قياسها التي تخدم هدف البحث، ثم تم عرضها على السادة الخبراء والمتخصصين الملحق (2) والجدول (2) يبين نسب اتفاق الخبراء.

الجدول (2) يبين النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمختصين حول تحديد متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
1	انجاز 50 متر سباحة حرة	ثانية	10	10	%100
2	عدد الدورات	دورة	10	10	%100
3	طول الدورة	المتر	10	10	%100
4	معدل زمن الدورة	ثانية	10	10	%100
5	معدل سرعة الدورة	متر/ثانية	10	10	%100
6	تردد الدورة	دورة/ثانية	10	10	%100

2-4 تكافؤ متغيرات البحث: تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبتين في متغيرات البحث التابعة جميعها ، كما موضح في الجدول (3).

الجدول (3) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في كل من متغيرات البحث التابعة

المجاميع المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة ت المحسوبة	Sig	المعنوية
		س ⁻	±ع	س ⁻	±ع			
الزمن	ثانية	32,083	0,649	31,983	0,624	0,272	0,876	غير معنوي
عدد الدورات	دورة	26,501	1,381	26,203	1,276	0,389	0,837	غير معنوي
طول الدورة	المتر	1,890	0,988	1,911	0,927	0,379	0,921	غير معنوي
زمن الدورة	ثانية	1,280	0,1450	1,221	0,403	0,960	0,139	غير معنوي
سرعة الدورة	متر/ثانية	1,525	0,096	1,563	0,030	0,920	0,151	غير معنوي
تردد الدورة	دورة/ثانية	0,825	0,282	0,818	0,279	0,441	0,806	غير معنوي

يتبين لنا من الجدول (3) أن جميع قيم (sig) لمتغيرات البحث والمحسوبة ما بين (0,139) الى (0,921) جميعها اكبر من قيمة نسبة الخطأ المعتمدة والبالغة (0,05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية لجميع متغيرات البحث وذلك يؤكد تكافؤ أفراد العينة في هذه المتغيرات.

2-5 وسائل جمع البيانات والمعلومات: تم اعتماد تحليل المحتوى والقياسات والاختبارات والمقابلات الشخصية كوسيلة لجمع المعلومات.

الاختبارات:

الجدول (4) يبين الاختبارات، وطريقة استخراجها، ومتطلباتها

ت	المتغيرات	طريقة استخراج الاختبار	متطلبات الاختبارات
1	انجاز 50 متر سباحة حرة	توقيت الاداء	مسيح بطول 25 متر +
2	معدل طول الدورة	المسافة ÷ عدد الدورات	ساعة ايقاف + صافرة +
3	معدل تردد الدورة	عدد الضربات ÷ زمن السباحة	شواخص + ساعة
4	معدل زمن الدورة	الزمن الكلي ÷ عدد الضربات	السباحة الذكية (swolf)
5	معدل سرعة الدورة	معدل طول الضربات × معدل تردد الضربات	
6	عدد الدورات (الضربات)	من خلال ساعة السباحة الذكية	

(جيمس و هي ، 1993)

2-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث: تم استخدام مجموعة من الأجهزة والأدوات التي تخدم تنفيذ العمل، وهي:

- ساعة توقيت يابانية الصنع نوع (casuo) عدد(3).

- ساعة السباحة الذكية لحساب عدد الضربات العدد (12)

- صافرة عدد(2).

- ميزان طبي العدد (1).

- شريط قياس العدد (1).

2-7 الإجراءات الميدانية للبحث: تم تنفيذ الإجراءات الميدانية وكانت كالتالي:

2-7-1 التجارب الاستطلاعية:

2-7-1-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: أجريت هذه التجربة بتاريخ (2022/7/2) وأجريت على

(5) سباحين من مجتمع البحث، وبمساعدة فريق العمل المساعد وكان الغرض من التجربة ما

يأتي:

- التأكد من ملائمة الاختبارات لمستوى عينة البحث.
- تعرف أخطاء القياس عند تنفيذ الاختبارات.
- تحديد مسؤوليات فريق العمل المساعد وتعرف المعوقات التي من الممكن ان تكتنف سير العمل.
- ضبط متغيرات السباحين وكيفية استخدام ساعة السباحة الذكية.

2-8 الإجراءات النهائية للبحث:

2-8-1 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية لكل من متغيرات البحث وذلك في يوم (الاحد) الموافق (2022/7/3) وعلى المسبح المغلق لنادي فينس الرياضي في محافظة دهوك،

حيث تم اجراء الاختبارات من قبل سباحي المجموعتين التجريبيتين والتي كانت كما يأتي:

- اجراء اختبار سباحة (50 متر) حرة بتوقيت زمن الاداء وذلك بحساب الزمن للمسافة المذكورة مبتدأً من لحظة انطلاق السباح من داخل حوض السباحة بسماع الصافرة لحين لمس احدى ذراعي السباح لحائط المسبح في نهاية مسافة السباحة.

- تم خلال احتساب زمن الاداء احتساب عدد الضربات لكل سباح بواسطة ساعة السباحة الذكية التي تساعد في تسجيل عدد ضربات السباح خلال ادائه لمسافة الاختبار.

- تم من خلال احتساب الزمن الانجاز 50 متر وعدد الدورات ثم استخراج كل من (معدل طول الدورة، معدل تردد الدورة، معدل سرعة الدورة، معدل زمن الدورة) وتم ذلك من خلال المعادلات الاحصائية الخاصة بذلك والتي تمت الاشارة لها في الجدول السابق رقم (4).

2-8-2 تصميم المنهاج التدريبي للمجموعتين التجريبيتين: من خلال تحليل الاطر النظرية

بعلوم التدريب الرياضي وبما يخص تدريب السباحة تم استخلاص الطرائق والاساليب التدريبية المناسبة لأداء المنهاج التدريبي الذي يتناسب مع اهداف البحث، حيث تم تصميم منهاج خاص لتدريب المجموعتين، الملحق (3) طبقت فيه المجموعتين ما يأتي :

• **المجموعة التجريبية الاولى:** تنفذ المجموعة المتغير المستقل وهو تدريبات (swolf) بطريقة تدريب (race-pace) في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية بواقع اربع وحدات تدريبية في الاسبوع لتصل لمجموع (24) وحدة تدريبية خلال ثلاث دورات متوسطة، تعمل فيها المجموعة بأداء ثابت من حيث الشدة المرتفعة بحسب خصوصية طريقة تدريب (race-pace) ويتم خلالها التركيز على تقليل عدد الدورات تبعاً بين المجاميع ، مع اجراء اختبارات ضمنية خلال كل دورة متوسطة وبمعدل راحة كبيرة، فضلاً عن استخدام ساعة السباحة الذكية من اجل حساب عدد الدورات.

• **المجموعة التجريبية الثانية:** تنفذ فيها المجموعة التجريبية المتغير المستقل وهو تدريبات (L,F,S) في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية بواقع اربع وحدات تدريبية في الاسبوع لتصل لمجموع (24) وحدة تدريبية خلال ثلاث دورات متوسطة، تعمل فيها المجموعة بأداء تصاعدي من حيث شدة الحمل بين المجاميع ولكن مع ثبات في عدد الدورات المناسبة، وبمعدل راحة متوسطة، مع اجراء اختبارات ضمنية خلال كل دورة متوسطة، فضلاً عن استخدام ساعة السباحة الذكية من اجل حساب عدد الدورات.

2-8-3 شروط واجراءات تنفيذ المنهاج:

- المدة التدريبية هي لأغراض بحثية .
- الطريقة التدريبية للمجموعة التجريبية الاولى على وفق اسلوب الجمعية الامريكية وبالتحديد تدريب (RACE - PACE) والمجموعة التجريبية الثانية بأسلوب تزايد السرعة بالسباحة وكلاهما حسب اهداف البحث.
- المنهاج التدريبي يتكون من دورتين متوسطة وستة دورات صغرى لكل دورة صغرى اربع وحدات تدريبية.
- شكل حركة الحمل 1:2، والموضح بالملحق (4).
- تحديد شدة الاداء لكل مجموعة على وفق الاسلوب المتبع في التدريب والطريقة التدريبية، كما وتساعد ساعة السباحة الذكية في مراقبة الشدة المطلوبة في كل تكرار ولكلا المجموعتين من خلال حساب متغيري السرعة ومعدل النبض.
- التدرج في المنهاج التدريبي يعتمد على شدة الاداء المقاس بالزمن.

2-8-4 تنفيذ المنهاج: في يوم (الثلاثاء) الموافق (2022/7/5) تم البدء في تنفيذ المنهاج ملحق (3) على أفراد عينتي البحث التجريبتين وبمعدل اربع أيام في الأسبوع (السبت، الاثنين، والثلاثاء، والخميس) وذلك في تمام الساعة (الثالثة بعد الظهر) من كل يوم من الأيام المذكورة، وعلى المسبح المغلق لنادي فينس / محافظة دهوك، واستمر تنفيذ المنهاج لغاية يوم (الاثنين) الموافق (2022/8/1).

2-8-5 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية لجميع متغيرات البحث على سباحي عينة البحث في يوم (الاربعاء) الموافق (2022/8/3) وبطريقة وتسلسل الاختبارات القبلية ذاتها، وتم استحصا النتائج لتعالج احصائياً.

الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث: تم تحليل البيانات من خلال استخدام برنامج SPSS.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل النتائج:

3-1-1 عرض نتائج اختبارات وتحليلها: (الانجاز 50 متر، عدد الدورات، طول الدورة، معدل

زمن الدورة، معدل سرعة الدورة، تردد الدورة) القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى :

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة و قيمة (Sig) والدلالة لاختبارات البحث القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى

المعالم المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		قيمة ت المحسوبة	قيمة Sig	دلالة الفروق
		ع [±]	س	ع [±]	س			
الانجاز	ثانية	0,649	32,083	0,787	31,148	5,862	0,002	معنوي
عدد الدورات	دورة	1,381	26,501	1,158	25,068	6,089	0,002	معنوي
طول الدورة	المتر	0,098	1,890	0,094	1,997	6,615	0,001	معنوي
زمن الدورة	ثانية	0,145	1,280	0,035	1,243	0,553	0,604	غير معنوي
سرعة الدورة	متر/ثا	0,096	1,525	0,170	1,576	2,732	0,041	معنوي
تردد الدورة	دورة/ثا	0,028	0,825	0,023	0,804	3,454	0,018	معنوي

يتبين من الجدول (5) ما يلي:

- قيمة (Sig) لمتغيرات (الانجاز، عدد الدورات، طول الدورة، سرعة الدورة، تردد الدورة) والبالغة (0,002، 0,002، 0,001، 0,041، 0,018)، جميعها اصغر من قيمة نسبة الخطأ المعتمدة والبالغة (0,05)، مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى ولمصلحة الاختبارات البعدية.
 - قيمة (Sig) لمتغير (زمن الدورة) والبالغة (0,604)، اكبر من قيمة نسبة الخطأ المعتمدة والبالغة (0,05)، مما يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى في هذا المتغير.
- 3-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات: (الانجاز 50 متر، عدد الدورات، طول الدورة، معدل زمن الدورة، معدل سرعة الدورة، تردد الدورة) القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية :

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة و قيمة (Sig) والدلالة لاختبارات البحث القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية.

المعالم المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة ت المحسوبة	قيمة Sig	دلالة الفروق
		ع [±]	س	ع [±]	س			
الانجاز	ثانية	0,624	31,983	0,499	31,283	4,600	0,006	معنوي
عدد الدورات	دورة	1,276	26,203	0,914	25,350	3,314	0,021	معنوي
طول الدورة	المتر	0,092	1,911	0,724	1,975	3,593	0,016	معنوي
زمن الدورة	ثانية	0,040	1,221	0,373	1,234	0,953	0,384	غير معنوي
سرعة الدورة	متر/ثا	0,030	1,563	0,299	1,599	4,007	0,010	معنوي
تردد الدورة	دورة/ثا	0,0279	0,818	0,24	0,809	0,894	0,412	غير معنوي

يتبين من الجدول (6) ما يلي:

- قيمة (Sig) لمتغيرات (الانجاز، عدد الدورات، طول الدورة، سرعة الدورة) والبالغة (0,006)، (0,021، 0,016، 0,010)، جميعها اصغر من قيمة نسبة الخطأ المعتمدة والبالغة (0,05)، مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية ولمصلحة الاختبارات البعدية.
 - قيمة (Sig) لمتغيري (زمن الدورة، تردد الدورة) والبالغة (0,384، 0,412)، كلاهما اكبر من قيمة نسبة الخطأ المعتمدة والبالغة (0,05)، مما يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية في هذين المتغيرين.
- 3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات (الانجاز 50 متر، عدد الدورات، طول الدورة، معدل زمن الدورة، معدل سرعة الدورة، تردد الدورة) البعدية للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية.

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة و قيمة (Sig) والدلالة لاختبارات البحث البعدية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية

المجاميع المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (1)		المجموعة التجريبية (2)		قيمة ت المحسوبة	قيمة Sig	دلالة الفروق
		ع [±]	س	ع [±]	س			
الانجاز	ثانية	31,148	0,787	31,283	0,581	0,388	0,743	غير معنوي
عدد الدورات	دورة	25,068	1,158	25,350	0,914	0,468	0,651	غير معنوي
طول الدورة	المتر	1,997	0,094	1,975	0,072	0,464	0,653	غير معنوي
زمن الدورة	ثانية	1,243	0,035	1,234	0,037	0,417	0,685	غير معنوي
سرعة الدورة	متر/ثا	1,627	0,088	1,599	0,029	0,740	0,476	غير معنوي
تردد الدورة	دورة/ثا	0,804	0,023	0,809	0,024	0,412	0,689	غير معنوي

يتبين لنا من الجدول (7) أن جميع قيم (sig) لمتغيرات البحث والمحسوبة ما بين (0,476) الى (0,743) جميعها اكبر من قيمة نسبة الخطأ المعتمدة والبالغة (0,05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية ولجميع متغيرات البحث وذلك يبين عدم تفوق أي من المجموعتين على الأخرى في الدلالة الاحصائية لهذه المتغيرات.

2-3 مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظتنا للتحليل الاحصائي للجدول (5)، للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت منهاج تدريبات (swolf race-pace) كمتغير مستقل، وعند مقارنة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث التابعة يتبين هنالك تفوق معنوي في الأوساط الحسابية لمصلحة الاختبار البعدى في كل من متغيرات (الانجاز، عدد الدورات، تردد الدورة، سرعة الدورة، طول الدورة) في حين لم يرتق متغير (زمن الدورة) الى مستوى المعنوية على الرغم من التطور المشهود بين الوسطين الحسابيين لذات المتغير، ويعزوا الباحثون هذا التطور المعنوي في المتغيرات انفة الذكر الى استخدام تدريبات (race-pace) التي تعتمد استخدام الشدة العالية من حيث طريقة التدريب المستخدمة فضلاً عن تطبيق سباحة الـ (swolf) ذات خصوصية التدرج في تقليل عدد الدورات خلال تكرارات مسافات التدريب والتي اسهمت من خلال تطبيقها الى زيادة سرعة الدورة الواحدة لدى السباحين وتقليل عدد الدورات خلال المسافة المقطوعة مع زيادة في طول الدورة وفي الوقت ذاته يبقى تردد الدورة عالي هذا ما جعل السباحين يؤدون مسافة السباحة باستخدام قوة عضلية كبيرة اوجدتها الشدة العالية لطريقة التدريب المستخدمة في المنهاج والتي اثرت بشكل ايجابي على التكيفات الوظيفية لعضلات السباحين الخاصة بأداء السباحة الحرة وكذلك

في تحسن واضح في القوى المحركة في السباحة ليتطور محصلة ذلك الانجاز في مسافة 50 متر سباحة حرة وهو احد اهم سباقات السرعة، ويتفق مع هذا القول (ماجليشو 2003)، اذ يذكر بأن " ان اسباح يستطيع ان يزيد من سرعة السباحة عن طريق زيادة طول الدورة والتقليل الغير مفرط بعدد الدورات مع زيادة سرعة الدورة وزيادة ترددها وبطريقة مزج مناسبة لهذه المتغيرات " (ماجليشو، 2003، 454-465)، ويتفق ايضاً مع ذلك (حمودي، 2019)، بقوله "تعد المتغيرات الميكانيكية بما فيها تردد الدورات العناصر المهمة في تحديد سرعة السباحة فيمكن تطويرها عن طريق المنهاج التدريبي ضمن تدريبات السرعة والتي ينبغي قساسها بين فترة واخرى" (حمودي، 2019، 196).

اما من خلال ملاحظة التحليل الاحصائي للجدول (6)، للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت منهاج تدريبات (L,F,S) والتي توصف بكونها تستخدم تدرج بمستوى الشدة بشكل تصاعدي من السهل الى الصعب مع ثبات بعدد الدورات للذراعين بعدد مناسب ومستوى سرعة السباحة الخاصة بمسافة سباقات السرعة حيث تبين هنالك تطور في نتائج متغيرات (الانجاز، عدد الدورات، سرعة الدورة، طول الدورة) في حين لم يرتقي متغيري (تردد الدورة، سرعة الدورة) لمستوى المعنوية على الرغم من التطور الملحوظ في المتوسط الحسابي لهما، ويعزوا الباحثون هذه الفروق المعنوية سالفة الذكر الى طبيعة استخدام تدريبات (L,F,S) وطريقة تدريبها المعتمدة على التدرج بشدة الحمل من السهل الى الصعب (عالي الشدة) والتي تتخرب ضمن تدريبات الضغط على نظام الطاقة الثاني (LA) والتي خلقت تكيفات وظيفية للعضلات العاملة بمسافات هذه التكرارات اسهمت في زيادة كفاءة جميع المتغيرات الميكانيكية المساهمة في الانجاز من خلال تحسين تحمل السرعة والتحمل العضلي ليؤدي الى تطور في طول الدورة وتحمل سرعتها العالية وبذات الوقت لم يتحسن ترددها ويعود ذلك لصعوبة زيادة التردد ضمن تراكم الاكاسيد والاحماض العالية على وفق اهداف طريقة التدريب المتبعة في المنهاج، ولكن من وجهة نظر الباحثون ووفق نتائج البحث التي ظهرت كان تطور الانجاز في هذه المجموعة مستنداً على تحمل العضلات للقوة والسرعة عند اداء دورات السباحة في التكرار وبذات عدد الدورات المناسب لمسافة السباق دون اجبار السباح على تغيير او تقليل عدد الدورات سيجعل السباح قادراً على خلق فرصة لتحسن عدد الدورات في المستقبل بسبب سهولة التكيف والتحكم مما يؤدي الى تقليل عددها مع زيادة طولها، ويتفق ذلك مع (حمودي، 2019) إذ يذكر "تشير الدراسات بأن التكيف الكيميائي للسرعة في السباحة يحدث عن طريق تنفيذ تكرارات ذات مسافات قصيرة وبسرعة عالية وبهذا جميع تكيفات التدريب تزيد من معدل إطلاق الطاقة داخل الالياف العضلية العاملة ولذلك يجب تنفيذ التكرارات بذات طريقة الضربات الخاصة بالمنافسة" (حمودي، 2019، 208)، ويشير (كوسنل و ماجليشو) "بانه زيادة كمية القوى الدافعة بالسباحة ناتجة من خلال تطوير ميكانيكية الدورات (الضربات) وتجنيد اكبر عدد من الالياف العضلية السريعة في اثناء الجهد" (ماجليشو، 2003،).

ختاماً بعد ملاحظة التحليل الاحصائي للجدول (7)، الذي يلخص المقارنة بين بيانات الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية والذي لم تظهر نتائجه أي دلالة معنوية بين اختبارات المجموعتين الا انه كان هنالك فروق في الاوساط الحسابية رغم انها لم ترتق لدرجة المعنوية احصائياً في المتغيرات البايوكينماتيكية والانجاز وكانت لمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تدريبات (swolf race-pace) حيث يرى الباحثون الضرورة لمناقشة هذه الفروقات بكون لعبة السباحة تعد من الالعاب الفردية وانجازها يحدد بالزمن ولذلك يمكن لهذا الفرق البسيط في الزمن لمصلحة المجموعة التجريبية بأن يحدث تغير في تسلسل مراكز الفائزون بالسباقات ولو بأعشار الثانية ، ويعزو الباحثون هذا التطور الى ارجحية استخدام تدريبات (swolf race-pace) للمجموعة التجريبية الاولى على تدريبات (L,F,S) للمجموعة التجريبية الثانية، ولعبت الشدة العالية لطريقة تدريب (race-pace) دوراً هاماً في هذا التفوق بالمستوى الرقمي خصوصاً وانها كانت مصحوبة بأسلوب التدرج بتقليل عدد الدورات بين التكرارات والتي ساهمت بزيادة التكيفات الوظيفية والمهارية لأداء الدورات (الضربات) تحت تأثير الشدة العالية خصوصاً وان مسافة الانجاز المستهدفة كانت 50 متر وهي من ضمن سباقات السرعة التي تمتاز بالشدة العالية والزمن القصير ومحددات انجازها تعتمد القوة والسرعة وميكانيكية الأداء السليم إذ يذكر (عبدالفتاح ، 1994) "بانه اهم محددات السرعة في سباقات السرعة في السباحة لمسافات (50، 100 متر) هي القوة العضلية ، الاداء الفني وميكانيكية الضربات الجيدة"(عبدالفتاح ، 2014 ، 58)، وهذا ما اسهمت في تحقيقه تدريبات (swolf race-pace)، وان من اهم التأثيرات لهذا الاسلوب في التدريب هي الوصول الى انسجام مثالي بين كل من طول الضربات و ترددها بحيث يوفر هذا المزج المثالي فرصة لزيادة المسافة المقطوعة في كل دورة مع الحفاظ على معدل تردد عالي دون الفقد في عدد الضربات وهذا جاء من خلال التكيف الوظيفي الذي احدثته طريقة التدريب واستراتيجية اداء الضربات المستخدمة في هذه الطريقة من قبل المجموعة التجريبية الاولى، وهذا يتوافق مع اغلب طروحات المصادر العلمية التي اجرت تجارب بهذا الصدد ومنها (ماجليشو ، 2003 و جيمس هي، 1993 و محسن، 2008 وريتشرد، 1988، و ديك ، 2003) اجمع الجميع على "من خلال المعادلة الميكانيكية: معدل السرعة = معدل طول الضربة × معدل تكرار الضربة

نجد أن زيادة معدل طول الضربة أو زيادة معدل تكرار الضربة سيعمل على زيادة معدل سرعة السباح (تحقيق زمن أقل) ولكن العلاقة التي تربط معدل طول الضربة مع معدل تكرارها هي علاقة عكسية ، أي أن الزيادة في إحداها ستؤدي إلى نقصان الأخرى (فقد بلغ معامل الارتباط ما بين معدل طول الضربة ومعدل تكرارها لدى أبطال العالم - 0.90) ولذلك يعد افضل انجاز في سرعة السباحة هو خلق فرصة جيدة للمزج الامثل بين هذين المتغيرين" (ماجليشو، 2003 ،

(460)، (جيمس هي ، 1993 ، 347) ، (محسن ، 2008 ، 85 - 90) ، (ريتشارد ، 1988 ، 12 - 14) ، (ديك ، 2003 ، 140).

4-الخاتمة:

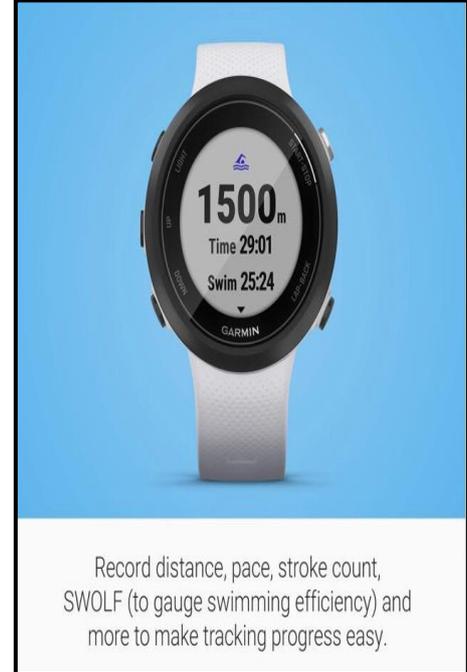
بعد انتهاء اجراءات البحث استنتج الباحثون بان اسلوب التدريب باستخدام تمرينات (SWOLF race pace) الذي نفذته المجموعة التجريبية الاولى احدث تطوراً ملحوظاً في الاختبار البعدي لإنجاز 50 متر سباحة واغلب المتغيرات البايوكينماتيكية باستثناء متغير (زمن الدورة) ، في حين احدث اسلوب التدريب باستخدام تمرينات (L,F,S) الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية تطوراً ملحوظاً في الاختبار البعدي لإنجاز 50 متر سباحة واغلب المتغيرات البايوكينماتيكية باستثناء متغيري (زمن الدورة و تردد الدورة)، وساهم منهاج المجموعة الاولى في ايجاد مزج مميز بين كل من طول وتردد الدورات لدى السباحين في حين لم يؤثر منهاج المجموعة الثانية في ذلك، وتبين ذلك من خلال التطور المستنتج من فروقات المتوسطات الحسابية لأغلب متغيرات البحث التابعة والتي تفوقت فيها المجموعة التجريبية الاولى على الثانية، فضلاً عن تحقيق اسلوب ثبات الشدة بالمستوى العالي مع تدرج استراتيجي اداء الدورات اثراً بارزاً في زيادة السرعة لدى سباحي المسافات القصيرة ذات السرعة العالية، كما واوصى الباحثون باستخدام المنهاج الخاص بتدريبات (swolf race pace) مع سباحي السرعة في مناهجهم التدريبية واجراء بحوث مشابهة لمقارنة هذا الاسلوب مع اساليب اخرى لتبيان تحقيق نفس الغرض وبضرورة استخدام الاسلوب ذاته مع عينات اخرى كالمقدمين او مع انواع اخرى من طرق السباحة الاولمبية فضلاً عن التوصية بأجراء بحوث مشابهة تبين الفائدة الامثل من استخدام الاسلوب الثاني (L,F,S) بكونه لم يجد النفع الكبير في تحقيق اهداف هذا البحث فضلاً عن التوصية باستخدامها في مسافات السباقات المتوسطة عليها تجدي نفعاً أكبر.

المصادر

- حلمي، عصام (1997): " اتجاهات حديثة في تدريب السباحة وتخطيط البرامج " ، ج1، دار المعارف، جامعة الإسكندرية.
- حلمي، عصام (2003): " بناء نموذج رياضي للتنبؤ بأرقام سباقات الحرة في ضوء نتائج مسابقات السباحة بدورة سيدني الاولمبية " ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة، العدد3، مصر.
- عبدالفتاح، ابو العلا ومحمد احمد جاد (2014): " تأثير تدريبات تنظيم سرعة السباحة بالمسافات اقل من القصيرة على مستوى الاداء في السباحة " ، بحث منشور، المجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة.

- القط، محمد علي (2004) (أ): " استراتيجية التدريب الرياضي في السباحة "، ج1، المركز العربي للنشر، جامعة الزقازيق، القاهرة.
- حمودي، محمود اسماعيل (2019): " مهارات رياضة السباحة " ط1 ،مطبعة دار الضياء – النجف الاشرف، العراق.
- عبد الفتاح، أبو العلا احمد (1994): " تدريب السباحة للمستويات العليا "، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد الفتاح، أبو العلا (2003): " فسيولوجيا اللياقة البدنية "، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- محسن، احمد ثامر (2008): " دراسة مقارنة لبعض المتغيرات البيوميكانيكية المؤثرة في حركة الذراعين وعلاقتها بإنجاز سباحة 50 متر حرة (زحف على البطن) للرجال "، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- Maglischo, E. W. ,(2003): "Swimming Fastest", the essential reference on technique, training and Program design, Human Kinetics, U.S.A.
- Dick Hannula (2001): "Coaching Swimming Success Pully" (human Kinetics Publishers, U.S.A)
- Dick Hannula and North Thornton (2003): "The Swim Coaching Bible" (human Kinetics Publishers, U.S.A)
- James G. Hay (1993): "The Biomechanics of Sport technique, Forth Edition", (Newjersy Engle Wood cliffs)
- Richard Nelson and Others (1988): "An Analysis of Olympic Swimming In The 1988 Summer Game" (Pannsylvania state University).

الملحق (1) ساعة السباحة الذكية (swolf)



الملحق (2)

اسماء السادة الخبراء الذين تم الاستعانة بأرائهم في متطلبات البحث ، فضلاً عن وسيلة الاتصال، والاختصاص، واللقب العلمي ومكان العمل

ت	أسماء السادة المتخصصين	الوسيلة		الاختصاص	اللقب العلمي	مكان العمل
		مقابلة	هاتف			
1	منير الساحلي		*	تدريب/سباحة	أستاذ	الاتحاد التونسي للسباحة
2	وديع ياسين التكريتي	*	*	بحث علمي	أستاذ	تربية بدنية/كلية القلم الجامعة
3	عارف محسن حساوي	*	*	بايو/ سباحة	أستاذ	تربية بدنية/جامعة صلاح الدين
4	عناد جرجيس عبد الباقي	*	*	تدريب رياضي	أستاذ	تربية بدنية/جامعة الموصل
5	ثيلا مونس علاوي	*	*	قياس وتقويم	أستاذ	تربية بدنية/جامعة الموصل
6	ايا م محمد عبدالله	*	*	تدريب رياضي	أستاذ	تربية بدنية/جامعة الموصل
7	نوفل محمد محمود	*	*	تدريب رياضي	أستاذ	تربية بدنية/جامعة الموصل
8	ضرغام جاسم النعيمي	*	*	قياس وتقويم	أستاذ	تربية بدنية/جامعة الموصل
9	ايتار عبدالكريم غزال	*	*	قياس وتقويم	أستاذ	تربية بدنية/جامعة الموصل
10	مكي محمود حسين	*	*	قياس وتقويم	أستاذ	تربية بدنية/جامعة الموصل
11	فلاح طه حمو	*	*	بايو / سباحة	أستاذ	تربية بدنية/جامعة الموصل
12	ثائر غانم حمدون	*	*	بايوميكانيك	أستاذ	تربية اساسية/جامعة الموصل
13	وليد غانم ذنون	*	*	بايوميكانيك	أستاذ	تربية بدنية/جامعة الموصل
14	عبدالجبارةبدالرزاق حسو	*	*	تدريب رياضي	أستاذ	تربية بدنية/جامعة الموصل
15	عمر سمير ذنون	*	*	قياس وتقويم	أ.م.د.	تربية بدنية/جامعة الموصل
16	فرقد عبدالجبار الموسوي	*	*	سباحة	أ.م.د.	تربية بدنية/ جامعة بغداد
17	يسار محمد صبيح	*	*	سباحة	أ.م.د.	تربية بدنية/ جامعة بغداد

الملحق (3)

المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية الاولى

الدورة المتوسطة الاولى (الاسبوع الاول - حمل متوسط)

الايام	التمرين	المجاميع	تسلسل عدد الدورات للمجاميع	التكرار	شدة الاداء	الراحة البيئية	الراحة الفترية
السبت	25م سباحة حرة	3	14- 16 -18	6	%95	د1	د5
	50م سباحة حرة	4	30-32-36 -38	4	%90	د3	
الاثنين	25م سباحة حرة	3	14- 16 -18	6	%95	د1	د5
	50م سباحة حرة	4	30-32-36 -38	4	%90	د3	
الثلاثاء	25م سباحة حرة	3	14- 16 -18	6	%95	د1	د5
	50م سباحة حرة	4	30-32-36 -38	4	%90	د3	
الخميس	25م سباحة حرة	3	14- 16 -18	6	%95	د1	د5
	50م سباحة حرة	4	30-32-36 -38	4	%90	د3	

الدورة المتوسطة الاولى (الاسبوع الثاني - حمل عالي)

الايام	التمرين	المجاميع	تسلسل عدد الدورات للمجاميع	التكرار	شدة الاداء	الراحة البيئية	الراحة الفترية
السبت	25م سباحة حرة	3	12- 14 -16	6	%97	د1,30	د5
	50م سباحة حرة	4	28-30-34 -36	4	%93	د4	
الاثنين	25م سباحة حرة	3	12- 14 -16	6	%97	د1,30	د5
	50م سباحة حرة	4	28-30-34 -36	4	%93	د4	
الثلاثاء	25م سباحة حرة	3	12- 14 -16	6	%97	د1,30	د5
	50م سباحة حرة	4	28-30-34 -36	4	%93	د4	
الخميس	25م سباحة حرة	3	12- 14 -16	6	%97	د1,30	د5
	50م سباحة حرة	4	28-30-34 -36	4	%93	د4	

الدورة المتوسطة الثانية (الاسبوع الثالث - حمل متوسط)

الايام	التمرين	المجاميع	تسلسل عدد الدورات للمجاميع	التكرار	شدة الاداء	الراحة البيئية	الراحة الفترية
السبت	25م سباحة حرة	3	14- 16 -18	6	%95	د1	د5
	50م سباحة حرة	4	30-32-36 -38	4	%90	د3	
الاثنين	25م سباحة حرة	3	14- 16 -18	6	%95	د1	د5
	50م سباحة حرة	4	30-32-36 -38	4	%90	د3	
الثلاثاء	25م سباحة حرة	3	14- 16 -18	6	%95	د1	د5
	50م سباحة حرة	4	30-32-36 -38	4	%90	د3	
الخميس	25م سباحة حرة	3	14- 16 -18	6	%95	د1	د5
	50م سباحة حرة	4	30-32-36 -38	4	%90	د3	

الدورة المتوسطة الثانية (الاسبوع الرابع - حمل عالي)

الايام	التمرين	المجاميع	تسلسل عدد الدورات للمجاميع	التكرار	شدة الاداء	الراحة البيئية	الراحة الفترية
السبت	25م سباحة حرة	3	12- 14 -16	6	%97	1,30د	5د
	50م سباحة حرة	4	28-30-34 -36	4	%93	4د	
الاثنين	25م سباحة حرة	3	12- 14 -16	6	%97	1,30د	5د
	50م سباحة حرة	4	28-30-34 -36	4	%93	4د	
الثلاثاء	25م سباحة حرة	3	12- 14 -16	6	%97	1,30د	5د
	50م سباحة حرة	4	28-30-34 -36	4	%93	4د	
الخميس	25م سباحة حرة	3	12- 14 -16	6	%97	1,30د	5د
	50م سباحة حرة	4	28-30-34 -36	4	%93	4د	

الدورة المتوسطة الثالثة (الاسبوع الخامس - حمل قصوي)

الايام	التمرين	المجاميع	تسلسل عدد الدورات للمجاميع	التكرار	شدة الاداء	الراحة البيئية	الراحة الفترية
السبت	25م سباحة حرة	3	11- 12 -14	6	%99	1,45د	5د
	50م سباحة حرة	4	26-28-30 -32	4	%97	4د	
الاثنين	25م سباحة حرة	3	11- 12 -14	6	%99	1,45د	5د
	50م سباحة حرة	4	26-28-30 -32	4	%97	4د	
الثلاثاء	25م سباحة حرة	3	11- 12 -14	6	%99	1,45د	5د
	50م سباحة حرة	4	26-28-30 -32	4	%97	4د	
الخميس	25م سباحة حرة	3	11- 12 -14	6	%99	1,45د	5د
	50م سباحة حرة	4	26-28-30 -32	4	%97	4د	

الدورة المتوسطة الثالثة (الاسبوع السادس - حمل متوسط)

الايام	التمرين	المجاميع	تسلسل عدد الدورات للمجاميع	التكرار	شدة الاداء	الراحة البيئية	الراحة الفترية
السبت	25م سباحة حرة	3	14- 16 -18	6	%95	1د	5د
	50م سباحة حرة	4	30-32-36 -38	4	%90	3د	
الاثنين	25م سباحة حرة	3	14- 16 -18	6	%95	1د	5د
	50م سباحة حرة	4	30-32-36 -38	4	%90	3د	
الثلاثاء	25م سباحة حرة	3	14- 16 -18	6	%95	1د	5د
	50م سباحة حرة	4	30-32-36 -38	4	%90	3د	
الخميس	25م سباحة حرة	3	14- 16 -18	6	%95	1د	5د
	50م سباحة حرة	4	30-32-36 -38	4	%90	3د	

ملحق (3)

المنهاج التجريبي للمجموعة التجريبية الثانية الدورة المتوسطة الاولى (الاسبوع الاول - حمل متوسط)

الايام	التمرين	المجاميع	عدد الدورات	التكرار	تسلسل شدة الاداء للمجاميع	الراحة البيئية	الراحة الفترية
السبت	25م سباحة حرة	3	11	6	90-85-80%	30ث	4د
	50م سباحة حرة	4	29	4	80-75-70%	45-60ث	
الاثنين	25م سباحة حرة	3	11	6	90-85-80%	30ث	4د
	50م سباحة حرة	4	29	4	80-75-70%	45-60ث	
الثلاثاء	25م سباحة حرة	3	11	6	90-85-80%	30ث	4د
	50م سباحة حرة	4	29	4	80-75-70%	45-60ث	
الخميس	25م سباحة حرة	3	11	6	90-85-80%	30ث	4د
	50م سباحة حرة	4	29	4	80-75-70%	45-60ث	

الدورة المتوسطة الاولى (الاسبوع الثاني - حمل عالي)

الايام	التمرين	المجاميع	عدد الدورات	التكرار	تسلسل شدة الاداء للمجاميع	الراحة البيئية	الراحة الفترية
السبت	25م سباحة حرة	3	11	6	95-90-85%	30ث	4د
	50م سباحة حرة	4	29	4	85-80-75%	45-60ث	
الاثنين	25م سباحة حرة	3	11	6	95-90-85%	30ث	4د
	50م سباحة حرة	4	29	4	85-80-75%	45-60ث	
الثلاثاء	25م سباحة حرة	3	11	6	95-90-85%	30ث	4د
	50م سباحة حرة	4	29	4	85-80-75%	45-60ث	
الخميس	25م سباحة حرة	3	11	6	95-90-85%	30ث	4د
	50م سباحة حرة	4	29	4	85-80-75%	45-60ث	

الدورة المتوسطة الثانية (الاسبوع الثالث - حمل متوسط)

الايام	التمرين	المجاميع	عدد الدورات	التكرار	تسلسل شدة الاداء للمجاميع	الراحة البيئية	الراحة الفترية
السبت	25م سباحة حرة	3	11	6	%90-85-80	30ث	4
	50م سباحة حرة	4	29	4	-80-75-70	45-60ث	
%85							
الاثنين	25م سباحة حرة	3	11	6	%90-85-80	30ث	4
	50م سباحة حرة	4	29	4	-80-75-70	45-60ث	
%85							
الثلاثاء	25م سباحة حرة	3	11	6	%90-85-80	30ث	4
	50م سباحة حرة	4	29	4	-80-75-70	45-60ث	
%85							
الخميس	25م سباحة حرة	3	11	6	%90-85-80	30ث	4
	50م سباحة حرة	4	29	4	-80-75-70	45-60ث	
%85							

الدورة المتوسطة الثانية (الاسبوع الرابع - حمل عالي)

الايام	التمرين	المجاميع	عدد الدورات	التكرار	تسلسل شدة الاداء للمجاميع	الراحة البيئية	الراحة الفترية
السبت	25م سباحة حرة	3	11	6	%95-90-85	30ث	4
	50م سباحة حرة	4	29	4	-85-80-75	45-60ث	
%90							
الاثنين	25م سباحة حرة	3	11	6	%95-90-85	30ث	4
	50م سباحة حرة	4	29	4	-85-80-75	45-60ث	
%90							
الثلاثاء	25م سباحة حرة	3	11	6	%95-90-85	30ث	4
	50م سباحة حرة	4	29	4	-85-80-75	45-60ث	
%90							
الخميس	25م سباحة حرة	3	11	6	%95-90-85	30ث	4
	50م سباحة حرة	4	29	4	-85-80-75	45-60ث	
%90							

الدورة المتوسطة الثالثة (الاسبوع الخامس - حمل قصوي)

الايام	التمرين	المجاميع	عدد الدورات	التكرار	تسلسل شدة الاداء للمجاميع	الراحة الينية	الراحة الفترية
السبت	25م سباحة حرة	3	11	6	%97-94-90	45ث	4د
	50م سباحة حرة	4	29	4	-90-85-80	-45	
					%92	90ث	
الاثنين	25م سباحة حرة	3	11	6	%97-94-90	45ث	4د
	50م سباحة حرة	4	29	4	-90-85-80	-45	
					%92	90ث	
الثلاثاء	25م سباحة حرة	3	11	6	%97-94-90	45ث	4د
	50م سباحة حرة	4	29	4	-90-85-80	-45	
					%92	90ث	
الخميس	25م سباحة حرة	3	11	6	%97-94-90	45ث	4د
	50م سباحة حرة	4	29	4	-90-85-80	-45	
					%92	90ث	

الدورة المتوسطة الثالثة (الاسبوع السادس - حمل متوسط)

الايام	التمرين	المجاميع	عدد الدورات	التكرار	تسلسل شدة الاداء للمجاميع	الراحة الينية	الراحة الفترية
السبت	25م سباحة حرة	3	11	6	%90-85-80	30ث	4د
	50م سباحة حرة	4	29	4	-80-75-70	-45	
					%85	60ث	
الاثنين	25م سباحة حرة	3	11	6	%90-85-80	30ث	4د
	50م سباحة حرة	4	29	4	-80-75-70	-45	
					%85	60ث	
الثلاثاء	25م سباحة حرة	3	11	6	%90-85-80	30ث	4د
	50م سباحة حرة	4	29	4	-80-75-70	-45	
					%85	60ث	
الخميس	25م سباحة حرة	3	11	6	%90-85-80	30ث	4د
	50م سباحة حرة	4	29	4	-80-75-70	-45	
					%85	60ث	

الملحق (4)

مخطط شكل حركة الحمل بتدرج (2 : 1) للمجموعتين التجريبيتين

الدورة المتوسطة الثالثة		الدورة المتوسطة الثانية		الدورة المتوسطة الاولى		الدورات درجات الحمل
صغرى 6	صغرى 5	صغرى 4	صغرى 3	صغرى 2	صغرى 1	
						قصوي
						عالي
						متوسط

تأثير اسلوب التعيينات في الرضا الحركي وتعلم اداء مهارة التصويب من مستوى الكتف بكرة اليد للطلاب

م.م حسين عبد الهادي

وزارة التربية - المديرية العامة للتربية الرياضية والنشاط المدرسي

Abdaihussien08@gmail.com

الكلمات المفتاحية للبحث

اسلوب التعيينات - الرضا الحركي - مهارة التصويب بكرة اليد

ملخص البحث

تكمن أهمية البحث في استخدام اسلوب حديث في تعلم المهارات بكرة اليد يركز على المتعلم ويساعد في تنمية المهارات الحركية لدى الطلاب والتي تختصر الزمن والجهد للمدرسين ، اما مشكلة البحث فقد لاحظ الباحث كونه احد طلبة الدراسات العليا في الكلية ولاعب منتخب موطني بكرة اليد أن هناك ضعفاً في مستوى الطلاب في أداء مهارة التصويب بكرة اليد وخصوصا من مستوى الكتف ويعود ذلك إلى ان اكثر المدرسين يستخدمون الأسلوب المتبع الذي يكون فيه المدرس هو المسؤول عن ما قبل وفي اثناء وبعد الدرس والتي لا يعطي الدور الكبير للطلاب في تحسن مستواه المهاري ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير أسلوب التعيينات في الرضا الحركي و تعلم مهارة التصويب من مستوى الكتف بكرة اليد للطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) ، وقد حدد الباحث مجتمع البحث وهم طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية للعام الدراسي 2020 - 2021 والبالغ عددهم (140) طالباً مجتمع البحث، وشملت عينة البحث على (36) طالبا قسموا على مجموعتين حيث تعلمت المجموعة التجريبية بالمنهج التعليمي بأسلوب (التعيينات) وأما المجموعة الضابطة تعلمت بالأسلوب المتبع من قبل المدرس ، وفي ضوء ما تقدم فقد توصل الباحث إلى عدة استنتاجات أهمها ان أسلوب التعيينات أكثر تأثيرا من الأسلوب المتبع في الرضا الحركي و تعلم مهارة التصويب من مستوى الكتف، ومن اهم التوصيات التي اوصى بها الباحث هي اعتماد هذه الأسلوب لما له من دور في تعلم بعض مهارات كرة اليد.

The effect of appointments style on motor satisfaction and learning to perform shooting skill from shoulder level in handball for students

Hussein Abdul Hadi

Search keywords

Appointment style - motor satisfaction - handball shooting skill

The importance of the research lies in the use of a modern method in learning handball skills that focuses on the learner and helps in the

development of motor skills among students, which shortens time and effort for teachers. This is due to the fact that most teachers use the method used in which the teacher is responsible for what is before, during and after the lesson, which does not give the great role to the student in improving his skill level. For students of the second stage, College of Physical Education - Al-Qadisiyah University The researcher used the experimental approach by designing (two equal groups), and the researcher identified the research community, who are the students of the second stage in the College of Physical Education - University of Al-Qadisiyah for the academic year 2020-2021, whose number is (140) students, the research sample, and the research sample included (36) students who were divided into two groups, where the experimental group learned the educational curriculum in the style of (appointments), and the control group learned in the method used by the teacher, and in the light of the foregoing, the researcher reached several conclusions, the most important of which is that the method of appointments is more effective than the method used by the teacher in motor satisfaction and skill learning Shooting from the shoulder level, and one of the most important recommendations recommended by the researcher is to adopt this method because of its great role in learning some handball skills.

1- المقدمة:

تلعب أساليب التدريس دوراً كبيراً ومهماً في تعلم المهارات وكلما كان أسلوب التدريس المستخدم أكثر حداثة كانت عملية التعلم أفضل وفرصة التقدم بالأداء المهاري أكبر، ولأساليب التدريس علاقة بالرضا الحركي الذي له هو الآخر الدور المهم في تعلم المهارات الرياضية، ذلك يؤدي رضا الطالب عن نفسه عند أداء المهارة أو الحركة المطلوبة، ولعلم النفس ابعاد كثيرة من ضمنها الرضا الحركي الذي من خلاله يعبر الطالب عن رضاه على جميع النتائج التي يحصل عليها بالتالي يؤثر ذلك على تحسين مستوى الأداء لديه، فالنتائج التي يقع ضمنها الرضا الحركي تزيد من ثقة الطالب نظراً لأن هذه النتائج تعزز درجة تأكد الطلاب من قدرتهم على تحقيق النجاح في مجالهم الرياضي، والرضا عن الأداء للأنشطة يولد حباً ورغبة في ممارسة الأنشطة التي يؤديها الفرد مستقبلاً وبذلك تحقق أهدافه وطموحاته.

ويعد أسلوب التعيينات من اساليب التدريس التي تعتمد على تدريس الطالب بوساطة زملائه، و له دور فعال في تنمية مهارات الطالب في معظم الجوانب التعليمية لاسيما اذا توجه الطالب الذي يقوم بعملية التدريس إلى كيفية التعامل مع الطالب المتعلم وإن أسلوب التعيينات يكون عن طريق التأثير التعلم التشاركي المتساوين للمتعلم في المستوى العمري والمهاري عن طريق

المنافسة والتحفيز والثواب من المدرس ،وهي طريقة إيجابية وفعالة ومن طرائق التعليم الناجحة إذ إنها تعمل على الجانب التفاعلي بين الطالب ومن ثم تساعده في التحصيل الفعال .

وتعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب التي شهدت تطورا كبيرا على مستوى دول العالم وأخذت بالانتشار السريع لاحتوائها على مهارات متنوعة ومشوقة للمشاهد ويمكن اعتبارها من الألعاب التي تعمل على بث التعاون وتوحيد الجهد لغرض الوصول إلى المستوى الرياضي المميز ، وتعد المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد بمثابة الركيزة الأساسية لهذه اللعبة وعادة ما تأخذ الوقت الأطول في التمرين.

مما تقدم تكمن أهمية البحث في تعرف تأثير أسلوب التعيينات في الرضا الحركي وتعلم أداء التصويب من مستوى الكتف بكرة اليد، وهذا ما دعا الباحث الى القيام بهذه الدراسة التجريبية رغبة منه في تطوير العملية التعليمية وذلك من خلال إعداد وحدات تعليمية بأسلوب التعيينات في التعلم لغرض الارتقاء بمستوى المتعلمين وتحقيق أفضل النتائج.

اما مشكلة البحث ومن خلال خبرة الباحث في لعبة كرة اليد كونه لاعب منتخب وطني بكره اليد واطلاعه ميدانيا على مناهج بعض المدرسين لتعلم المهارات بكرة اليد كونه احد طلاب الدراسات العليا في جامعة القادسية ، لاحظ الباحث أن هناك ضعفاً في مستوى الطلاب في أداء مهارة التصويب بكرة اليد ويعود ذلك إلى استخدام المدرسين للأساليب التدريسية غير الحديثة في تعليم المهارات التي لا تعطي الدور الكبير للطلاب في تحسين مستواه المهاري ، ان هذه الطريقة تفتقر الى المشاركة الايجابية والتفاعل واتخاذ القرارات واثارة انتباه الطالب وعدم تحقق الرضا الحركي والذي يوصف برضا الطالب عن ما يقوم به من اداء مهاري والذي يرتبط بالدافعية لتعلم النشاط ، وبالتالي تكون النتيجة ضعف في تعلم هذه المهارات ، لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال تطبيق أسلوب تدريس آخر وهو أسلوب التعيينات ومعرفة مدى تأثيره في الرضا الحركي واداء التصويب من مستوى الكتف بكرة اليد كونه من الأساليب الحديثة في التعلم من اجل الارتقاء بالعملية التعليمية والأداء المهاري للمبتدئين .

وهدف البحث الى تعرف تأثير أسلوب التعيينات في الرضا الحركي وتعلم اداء مهارة التصويب من مستوى الكتف بكرة اليد لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية وكذلك الى تعرف الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الرضا الحركي وتعلم اداء مهارة التصويب من مستوى الكتف بكرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

2-1- منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) التجريبية والضابطة لملائمة المشكلة المراد بحثها لتحقيق أهداف البحث وفروضه.

2-2- مجتمع وعينة البحث :

حددت الباحث مجتمع البحث وهم طلاب المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية للعام الدراسي 2020-2021، والبالغ عددهم (140) طالباً ، وقد تم اختيار عينة البحث شعبتين عشوائياً من مجتمع البحث وتم توزيع المجموعتين بطريقة القرعة وقد بلغ عدد أفراد العينة (36) طالباً وتم توزيعهم على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) حيث بلغ عدد المجموعة الواحدة (18) طالباً، وذلك بعد إبعاد الطلاب الراسبين ولاعبى الأندية والمعلمين والطلاب المتغيبين عن الوحدات التعليمية قبل الشروع بالمنهج التعليمي ، وبذلك بلغت النسبة المئوية للعينة (32،125%) من مجتمع الأصل وقد استخدم المجموعة التجريبية المنهج التعليمي بأسلوب العينات والمجموعة الضابطة بالأسلوب التقليدي المتبع من قبل مدرس المادة.

2-2-1 تجانس العينة :

اجرى الباحث التجانس للمجموعة الواحدة في بعض المتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) و ذلك من خلال استخدام معامل التواء، وكما مبين في جدول (1) علماً أن معامل الالتواء في تلك المتغيرات أنحصر ($1 \pm$)

الجدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	70،4	08،2	70،2	-03،0
2	الوزن	كغم	68،55	12،2	64	-53،0
3	العمر	سنة	20،27	06،6	5،22	92،0

2-3- الادوات والاجهزة والوسائل المستعملة في البحث :

1. الملاحظة .
2. المقابلات الشخصية
3. استمارة الرضا الحركي
4. الاختبار والقياس
- 5- استمارة تقييم الاداء المهاري.
6. كاميرا تصوير نوع (sony) عدد (2).

7. ساعة توقيت نوع (Smtwfs) .
8. جهاز حاسوب محمول نوع (DEL).
9. جهاز طبي لقياس الطول والوزن .
10. ملعب كرة يد قانوني .
11. كرات يد عدد (8)
12. شريط قياس .
13. شريط لاصق بعرض (5سم) .
- 2-4- اختبارات البحث الميدانية :-
- 2-4-1- اسم الاختبار: اختبار التصويب من الارتكاز من مستوى الكتف . (البديري ، 2011 ،
(272)

توصيف الاختبار : دقة التصويب من الارتكاز .

الأدوات المستخدمة : (8) كرات يد ، (4) مربعات حديدية 40×40سم مثبتة بزوايا الهدف.
طريقة الأداء :

1. يقف الطالب خلف خط رمية إل(7) أمتار ممسكا بالكرة .
 2. عند إعطاء الإشارة يقوم الطالب بالتصويب على المربع (1) ثم (2) ثم (3) ثم (4) .
 3. يكرر الأداء مرة أخرى .
- الشروط : - يراعى ثبات إحدى قدمي الطالب وعدم تحريكها في أثناء أداء الرمية .
- تلعب الكرة خلال ثلاث ثواني من بدء سماع الإشارة .
- التسجيل :- تحتسب درجة واحدة لكل تصويبه داخل المربع المخصص و(صفر) للتصويبه خارج المربع .
- يحتسب صفر للتصويبه إذا ارتكب الطالب مخالفة قانونية مثل تحريك قدمه الثانية أو عدم التصويب خلال (3 ثواني) من سماع الإشارة .
- المجموع الكلي للدرجات يمثل درجات الدقة الكلية للمختبر والتي تتراوح بين (صفر - 8) درجة .

2-5 الاسس العلمية للاختبار :

2-5-1 الصدق:

قام الباحث باستخدام الصدق الظاهري، بتاريخ 17 / 12 / 2020 إذ تم توزيع الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين لإبداء ملاحظاتهم وآرائهم عليه و لمعرفة صلاحيته في تحقيق الغرض الذي وضع من اجله وقد حصلت الاختبار على نسبة اتفاق عالية كما مبين في الجدول (2)

جدول (2) يبين معامل الصدق للاختبارات المستخدمة

ت	المهارات	موافقون ن	غير موافقون	النسبة المئوية	الدلالة الاحصائية
1	أداء التصويب من مستوى الكتف	11	صفر	%100	معنوي

2-5-2 الثبات:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار تطبيقه من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج الاختبار الأول والثاني بعد إعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية بعد مرور سبعة ايام من إجراء الاختبار الأول ، وبعد حساب معامل الارتباط (بيرسون) ظهرت نتائج الاختبار الأول والثاني وكما مبين في جدول (3)

الجدول (3) يبين معامل الثبات

ت	المهارات	معامل الثبات	مستوى المعنوية (sig)	الدلالة المعنوية
1	أداء التصويب من مستوى الكتف	923,0	022,0	معنوي

2-5-3 الموضوعية :

تم حساب معامل الموضوعية من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج حكمين ، إذ جاءت قيمة معامل الارتباط بين نتائج الحكمين لتؤكد أن الاختبار ذو موضوعية عالية ، يتبين لنا من خلال الجدول (4) أن قيمة معامل الموضوعية بلغت (0.931) ومستوى معنوية اقل من (0.05) مما يؤكد موضوعية الاختبارات جميعها

جدول(4) يبين موضوعية الاختبارات

ت	المهارات	معامل الموضوعية	مستوى المعنوية (sig)	الدلالة المعنوية
1	أداء التصويب من مستوى الكتف	921,0	02,0	معنوي

2-6 مقياس الرضا الحركي :

تم الاعتماد على مقياس الرضا الحركي المعدل من قبل (علاوي، 1998، 169) والذي يتكون من (30) فقرة بعد التعديل ، ويقوم الطالب بالاجابة عن الفقرات بمقياس يتكون من خمس بدائل للإجابة (درجة كبيرة جدا - درجة كبيرة - درجة متوسطة - درجة ضعيفة - درجة ضعيفة جدا)، وكلما اقتربت من الدرجة من الدرجة العظمى والتي تبلغ (150) دل على زيادة الرضا الحركي للطالب .

من اجل تعرف صلاحية فقرات مقياس الرضا الحركي وإمكانية تطبيقه قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في يوم الاربعاء المصادف (24 / 12 / 2020) على عينة عددها (10) طلاب اختيرت بطريقة عشوائية من مجتمع البحث خارج عينة البحث ،وفي تمام في تمام الساعة التاسعة صباحا تم توزيع مقياس الرضا الحركي ، لمعرفة مدى ملائمة الاختبار والمقياس لمستوى العينة ومدى ، وقد أظهرت نتيجة التجربة انه لا يوجد أي صعوبة او استفسار حول الاختبار و المقياس . وتم استعمال صدق المحتوى بعرض الاختبارات و المقياس على الخبراء في مجال كرة اليد والاختبارات والمقياس والتعلم الحركي وعلم النفس ، إذا تم اختيار الاختبارات التي تمتعت بأهمية بنسبة 80 % فما فوق اما المقياس فتم الاتفاق عليه بنسبة 100% مما يدل على صدق الاختبارات والمقياس.

اما الثبات الاختبار والمقياس فقد تم احتساب ثبات مقياس الرضا الحركي بطريقة التجزئة النصفية وذلك بحصول كل طالبه على درجتين بتقسيم الاختبار على نصفين يشمل النصف الاول العبارات الفردية والنصف الثاني العبارات الزوجية والارتباط بين هاتين الدرجتين يعد بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار وبذلك بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس الرضا الحركي (0,87)

2-7 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ 5 / 12 / 2020 في يوم الثلاثاء في التاسعة صباحا لعينة البحث وذلك في المهارة قيد الدراسة بعد تعريض أفراد العينة إلى وحدتين تعليميتين لتوضيح مهاره المطلوب تعلمها، وتم أيضا تصوير الأداء المهاري لغرض تقييم الأداء المهاري لعينة البحث بعد عرضها على خبراء كرة اليد، وكذلك اجرت الباحث الاختبار القبلي لمقياس الرضا الحركي في قاعات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في ذات اليوم نفسه بعد الانتهاء من الاختبارات المهارية .

2-8 - تكافؤ العينة:-

اجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة تم استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة بين المجموعتين وكما مبين في جدول (5) .

الجدول (5)

يبين تكافؤ المجموعتين (التجريبية) و(الضابطة)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	أداء التصويب من مستوى الكتف	درجة	63,0	95,3	86,0	75,4	95,1	عشوائي
2	مقياس الرضا الحركي	درجة	10.860	113.62	14.21	115.4	67,1	عشوائي

القيمة الجدولية هي (032,2) تحت مستوى دلالة (05,0) ودرجة حرية (34)

2-9 المنهج التعليمي:

طبق الباحث المنهج التعليمي (أسلوب التعيينات) في لعبة كرة اليد والمعد من قبل الباحث على عينة البحث (المجموعة التجريبية) من اجل تحقيق أهداف البحث وفروضه والوصول إلى أفضل النتائج ، بدء العمل بتاريخ 6 / 1 / 2021 لغاية 5 / 3 / 2021 حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية تعمل المجموعة الضابطة على وفق المنهج المعد و المتبع من قبل مدرس المادة . أما المجموعة الثانية هنا تعمل عينة تجريبية على وفق أسلوب التعيينات المعد من قبل الباحث ولكن ايضا يقوم المدرس تدريس هذه المجموعة. ان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة وان المجموعة التجريبية تعمل باسلوب التعيينات وكان تطبيق العمل بالخطوات الاتية :

1. يقوم طلاب المجموعة التجريبية بجلب معلومات وصور حول المهارة (التصويب من مستوى الكتف) في القسم المختلبي من الدرس الاول بزمن قدرة (10) دقيقة .
2. يقوم المدرس بشرح وعرض المهارة حول المعلومات والصور التي قام بجلبها الطلاب وثم يقوم الطلاب بأداء المهارة وبتكرارات مستمرة ثم يقوم الطلاب فرديا او على شكل مجموعات بشرح المهارة من خلال ما قدموه للمهارة الجديدة
3. يطلب المدرس من كل طالبين يأجاز المهارة في خمسة اسطر مع اداء المهارة فرديا في الملعب بما لا يقل عن (10) تكرارات و زمن قدره (20) دقيقة .
4. يتم التقويم الجماعي وبحسب ما ورد في ورقة الأداء من قبل المدرس .

2-10 الاختبارات البعدية :

قام الباحث باجراء الاختبار البعدي بتاريخ 6 / 3 / 2021 المصادف يومي الاثنين و في الساعة (التاسعة) صباحاً، بعد انتهاء العينة من المنهج التعليمي لمهارة التصويب من الكتف وقد أجريت

الاختبار وفق ما هو عليه في الاختبار القبلي ، وكذلك تم إجراء الاختبار البعدي لمقياس الرضا الحركي في ذات اليوم في القاعات الدراسية
2-11 - الوسائل الإحصائية :

أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS)
3- عرض النتائج ومناقشتها :-

عرض نتائج البحث ومناقشتها ، وقد وضع الباحث النتائج على شكل جداول لما لها أهمية في سهولة استخلاص الأدلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث ولغرض الوصول إلى أهداف البحث والتحقق من فروضه.

3-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للمهارة التصويب من مستوى الكتف في البحث للمجموعة التجريبية.

الجدول (6)

يبين الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمهارة قيد البحث .

مستوى دلالة	ت محسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س			
0,0	0,14	44,0	41,7	86,0	75,4	درجة	أداء التصويب من مستوى الكتف	1

* القيمة الجدولية=109,2 عند درجة حرية (17) ومستوى دلالة (05,0)

تبين من الجدول (6) إن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث بالنسبة للمجموعة التجريبية وقد بينت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارة المحددة في البحث أن المجموعة التجريبية قد سارت على وفق برنامج وبأسلوب تعليمي معين في عملية تعلم المهارة قيد البحث وقد توضح ذلك عند رفع مستوى الأداء عند الطلاب في مهارة التصويب من مستوى الكتف ، وذلك كان واضح من خلال نتائج الاختبارات البعديّة لهذه المهارة ، ويعزو الباحث السبب ان هذا الاسلوب اتاح للطالب الفرصة للتفاعل مع المادة التعليمية والمدرس من خلال اشراك الطالب في العملية التعليمية ومن خلال اكثر من وسيلة تعليمية ، عن طريق احظار صور وتقارير عن المهارة المطاوعة وشرح موجز عن المهارة بالاضافة الى التعلم والتكرارات على المهارة ، كل هذا ادى الى زيادة من دافعية التعلم من خلال تقسيم الطلاب إلى عدة مجاميع وتكون الاجتماعية فيما بينهم كل التعاون والانسجام وتبادل الآراء والتقليل من حالة الخوف بين الطلاب .وتؤكد (الكعبي ،2010، 168) ان " ان من اهم العوامل الاساسية في عملية التعلم الاهتمام بالمتعلم

وجعله محورا للعملية التعليمية ومركزا للنشاط واحترام أرائه وقدراته وغمره بالعطف والقبول والتشجيع

"

3-2- عرض نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للمهارة التصويب من مستوى الكتف في البحث للمجموعة الضابطة ومناقشتها.

الجدول (7)

يبين الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمهارة قيد البحث

مستوى دلالة	ت محسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س			
0,0	93,18	56,0	92,6	62,0	95,3	درجة	أداء التصويب من مستوى الكتف	1

* القيمة الجدولية = 109,2 عند درجة حرية (17) ومستوى دلالة (05,0)

من الجدول (7) تبين أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث بالنسبة للمجموعة الضابطة وقد دلت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارة المحددة في البحث أن المجموعة الضابطة قد سارت وفق منهج تعليمي معين من قبل المدرس في عملية تعلم المهارات قيد الدراسة وظهر ذلك واضحاً من خلال رفع مستوى الأداء المهاري عند الطلاب في مهارة التصويب من مستوى الكتف، ويرى الباحث سبب التطور الحاصل في المجموعة الضابطة إلى عدد الوحدات التعليمية المعدة الذي يستخدمه مدرس المادة وخبرة المدرس الميدانية لهذه المادة في كيفية إعطاء تلك المهارات بحيث يعتمد على استجابة سريعة لقرارات وأيعازات المدرس وما على الطالب سوى الانتظار وتنفيذ أوامر المدرس مما قلله من مدة ممارسة النشاط الحركي". (عبد الكريم ، 1997 ، 9)

ويعز والباحث ذلك إلى أن المجموعة الضابطة قد حققت نسبة من التعلم بسبب الطريقة المتبعة من قبل المدرس كأن تكون عن طريق التكرار وممارسة المهارات من خلال الوحدات التعليمية التي استخدمت من قبل المدرس ، لذا إن لكل وحدة هدف رئيسي هو إيصال المادة المطلوب تعلمها إلى الطالب ، فضلاً عن ذلك إن تحسن مستوى الأداء للطلاب الذي حصل للمجموعة الضابطة بسبب التكرارات لكل مهارة مع ظهور دور المدرس بشكل كبير في هذا الأسلوب المتبع ، فهو يوجه الطلاب في أثناء مدة التعليم لتعلم المهارة وهذا يتفق مع (الربيعي ، 2000 ، 83) "ان عامل التوجيه يعد من أهم عوامل اكتساب الطالب للحركة" .

3-3- عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقييم الاداء المهاري للتصويب من مستوى الكتف بكرة اليد ومناقشتها:

الجدول (8)

يبين الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقييم الاداء المهاري للتصويب من مستوى الكتف بكرة اليد

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	أداء التصويب من مستوى الكتف	درجة	44,0	41,7	92,6	56,0	74,2	0,0

* القيمة الجدولية=03,2 عند درجة حرية (34) ومستوى دلالة (05,0)

من خلال الجدول (8) تبين أن هناك فروقاً بين (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية إذ يعزو الباحث السبب إلى أن الفرق الذي حصل في مستوى تقييم الأداء في الاختبار البعدي لمهارة التصويب من مستوى الكتف إلى المنهج التعليمي المستخدم بأسلوب التعيينات إذ تعلمت المجموعة التجريبية بهذا الأسلوب والمجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع من قبل المدرس. لذا فإن المجموعة التي تقع تحت أسلوب التعيينات تعطي الطالب الحرية الكاملة في أداء الواجب الحركي وفرصة لتجربة العديد من الحلول الحركية وصولاً إلى الحل الأفضل من خلال تركيز أفكاره على هضم واستيعاب المهارة من خلال الصور والموجز الذي يعده للمهارة المطلوبة مما يؤدي إلى زيادة الأداء الفعلي للمتعلم ، ان اسلوب التعيينات فيما يتعلق بالعمل المشترك بين الطلاب والجهد الذي يقدمه المدرس للطلاب في إعطاء المعلومات حول الأداء واستخدام التغذية الراجعة التي تعطى من قبل المدرس وهذا ما يؤكده (schmide, 2000, 282) "تزيد وتعزز التغذية الراجعة من طاقة الأفراد ودافعيتهم للأداء الصحيح وتجنب الأداء الخاطئ وتزيد من استقلالية المتعلم في الاعتماد على نفسه لتحديد الأخطاء ومعالجتها". و دعمت الطالبات بزيادة تركيزها على الإيجابيات الاداء والابتعاد عن تقليل من قدراتهم وزيادة الثقة بالنفس من خلال إعطائهم تغذية راجعة تشجيعية فورية وانية .

ان اسلوب التعيينات من الاساليب الحديثة في عملية تعلم المهارات و في مجال الكرة اليد وتنوع اداء تمارينها والوسائل المستخدمة واعطائهم الوقت الكافي للتعلم واقبال الطلاب على الأداء المهاري ومشاركتهم في عملية التعلم زاد من دافعيتهم وثقتهم بأنفسهم وساعد على التغلب على الصعوبات والعقبات وتمثل هذا في ابراز الطاقات وتحسين المستوى المهاري وتحقيق الأهداف وهذا يتفق مع (خيون ، 2002 ، 19) "ان اعطاء الطالب الوقت الكافي للممارسة والتكرار تزيد من

الدافعية وبالتالي ضمان الوصول إلى إتقان الأداء أو المهارة إذ إن المهارة " صفة دالة لفعالية الأداء " .

ويعزو الباحث السبب إلى خصوصية أسلوب التعيينات حيث أنه يقدم المساعدة للطلاب على تطوير افكارهم الابداعية بالوقت نفسه يعمل على تنمية ميول الطلاب نحو المشاركة والتعاطف مع زملائهم الطلاب ويعمل على استثارة العمليات العقلية لدى المتعلمين من خلال ما تتضمنه اسلوب التعيينات من استخدام مجموعة من العمليات العقلية (كالإدراك والتفكير والتصوير) وغيرها، وبذلك يؤدي إلى عملية تفكير من إدراك تام لأجزاء المهارة نتيجة لتفكير الطالب أثناء عملية التعلم بتفاصيل الحركة وبالتالي إدراك الحركة كاملة وهذا يتفق مع رأي (عنان ، 2004 ، 56) الذي يؤكد على أن " يلعب الإدراك دوراً مهماً في حل المشكلات التي تواجه الطالب الذي يحتاج إلى أن يدرك دائماً المواقف الذي تواجهه حتى يستطيع أن يتغلب دائماً على الظروف المتغيرة وان التفكير الصحيح لا يكون إلا بعد إدراك صحيح لكافة أجزاء الموقف التعليمي "

3-4 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للرضا الحركي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها:

جدول (9)

يبين المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للرضا الحركي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة (ت) * المحسوبة	بعدي		قبلي		الملاحظات الاحصائية للاختبار
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.912	7.342	123.51	10.860	113.62	الرضا الحركي للمجموعة الضابطة
معنوي	5.022	4.592	133.2	14.241	115.4	الرضا الحركي للمجموعة التجريبية

*قيمة (ت) الجدولية (2.09) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (19)

من خلال الجدول (9) يتبين لنا ان هناك تحسناً واضحاً في مستوى الرضا الحركي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، ويرى الباحث السبب في ذلك الى ان المجموعتين تعلموا المهارات الحركية بأساليب تعليمية مختلفة ادى ذلك إلى التحسن اداء المهارة لدى أفراد المجموعتين وهذا انعكس وبشكل كبير على مستوى الرضا الحركي ، وهذا يبين ان الطلاب قد

حصلوا على نسبة من التعزيز التي تنعكس بدورها على الحالة النفسية التي يشعر بها الطالب عند اداء المهارات الحركية الرياضية ، وهذا يتفق مع (حسين ، 2010، 42) " ان الرضا الحركي يعبر عن مدى شعور الطالب بالرضا عن الاداء الحركي الذي يقوم به في اداء المهارات الحركية الاساسية أو التخصصية" .

5-3 عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للرضا الحركي ومناقشتها:

الجدول (10)

يبين المعالجات الاحصائية الخاصة بالمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للرضا الحركي

مستوى الدلالة	قيمة (ت) * المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الاحصائية الاختبار
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	4.981	7.342	123.51	4.592	133.2	الرضا الحركي

*قيمة (ت) الجدولية (2.02) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (38) .

من الجدول (10) تبين أن هناك فروقاً بين المجموعة الضابطة والتجريبية و لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب التعلم التوليدي الذي ساهم في اثاره دافعية الطلاب نحو الممارسة والتعلم ، كذلك ساهم هذا الاسلوب في رفع مستوى الثقة بالنفس عند الطالب من خلال احساس كل طالب بأهمية الدور الذي يؤديه لان هذا الاسلوب التعليمي يعطي للطلاب دوراً مهماً في العملية التعليمية وهذا يمنح الشعور بالرضا عن الأداء الحركي الذي يقوم به الطالب ، وهذا يتفق مع (ابراهيم ، 1995، 19) " ان اهم مبادئ التعلم الجيد هو العمل على زيادة ثقة الطالب بنفسه وهذا يجعل منه اكثر قدرة واقل اعتماد على المدرس مما يدفعه الى فهم وحفظ تعلم اكبر قدر ممكن من الخبرات"

ويرى الباحث ان هذا اسلوب التعيينات الذي يعطي للطلاب دوراً في عملية اكتشاف جزئيات المهارة التي ادت الى تحسن الكفاءة البدنية والعقلية واثارة الدوافع للطلاب من خلال حب الاكتشاف والمتعة مما يجعلهم يشعرون بالرضا بعد عملية اكتشاف المعلومات حول المهارة المطلوبة وهذا يتفق مع (الطالب ، 2011) "الرضا الحركي يولد شعور من الدوافع الداخلية الذاتية ويكون افضل من الدوافع الخارجية في تطوير الاداء وزيادة الانجاز".

4-الخاتمة :

استنتج الباحث تفوق الاختبار البعدي في كلا المجموعتين على الاختبار البعدي في الرضا الحركي وتعلم اداء التصويب من مستوى الكتف بكرة اليد . وكذلك ان أسلوب التعلم التشاركي أكثر فاعلية من أسلوب المتبع من قبل المدرس في تعلم اداء التصويب من مستوى الكتف بكرة اليد .وان الانشطة والوسائل التعليمية المستخدمة في تقويم أسلوب التعلم التشاركي التعليمي اسهم في تثبيت عملية التعلم وتحقيق نتائج أفضل .واوصى الباحث بان أسلوب التعيينات له دور كبير في تعلم مهارات كرة اليد وتحقيق الرضا الحركي للطلاب. وكذلك إجراء بحوث ودراسات أخرى لمعرفة اهمية أسلوب التعيينات في تعلم مهارات الالعب الاخرى والتأكيد على إمام مدرس التربية الرياضية لأكثر من أسلوب تدريسي واستخدام الأسلوب الأفضل بالنسبة للموقف التعليمي المناسب .وكذلك التأكيد على إقامة دورات وندوات تعليمية لمدربي التربية الرياضية في استخدام أسلوب التعيينات،والتأكيد على استخدام أسلوب التعيينات في التدريس ؛ لأنه يتطابق مع النظريات التربوية الحديثة التي تؤكد المشاركة الفاعلة للطلاب في عملية التعلم والتعليم.

المصادر

- الخياط ، ضياء وعبد الكريم غزال : كرة اليد ، الموصل ، دار الكتابة والطباعة والنشر ، 1988.
- جميل قاسم محمد البدرى ، احمد خميس راضي السوداني : موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1 ، مؤسسة الصفاء المطبوعات ، بيروت ، 2011 م ، 272-273.
- رشيد،علي فتاح : تأثير استخدام أسلوب من التعيينات في اكتساب واحتفاظ عدد من مهارات تدريس التربية الرياضية ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل ، 2006، ص74.
- الضمد، عبد الستار جبار: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000 ، ص160.
- عفاف عبد الكريم : طرق تدريس التربية الرياضية، الإسكندرية، دار الناشر للمعارف، 1997 ،ص9.
- محمود داود الربيعي ، وآخرون : نظريات وطرائق التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 2000م ، ص83 .
- محمود عنان : التعلم والدافعية في الرياضة ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 2004 ، ص56 .
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، 2002م، ص19 .

- Scimide & wrisperge : *motor learning & performance* · Humaa · ririnetics book · 2000 ، 282.

ملحق (1) مقياس الرضا الحركي

ت	الفقرات	ينطبق علي بدرجة كبيرة جداً	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة متوسطة	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة قليلة جداً
1	انا راضي تماما عن قدراتي الحركية					
2	لدي القدرة على تعلم مهارات حركية جديدة					
3	لدي القدرة على المحافظة على اتزان جسمي في أثناء أدائي لبعض المهارات					
4	أستطيع فهم التغيير الخططي داخل الملعب					
5	أستطيع تطبيق التكتيك الذي يطلبه المدرب					
6	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة					
7	أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات					
8	لدي القدرة على التحرك في الملعب بما يخدم فريقي					
9	أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة.					
10	أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع					
11	لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط					
12	أستطيع ثني ومد جسميه بسهولة					
13	أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زميلاتي					
14	أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة					
15	لدي القدرة على الجري بسرعة					
16	أستطيع أن اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية					
17	أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب					
18	أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة					
19	عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية					
20	إننا راضي تماماً عن قدراتي الحركية					
21	أستطيع حفظ توازني في أثناء المراوغة					
22	لي قدرة على التحول من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس					
23	أستطيع تحقيق الزيادة العددية في الهجوم					
24	أستطيع تقدير المسافات بيني وبين زملائي في أثناء الحركة					
25	أستطيع القيام باسترخاء جسميه عندما ارغب في ذلك					

دراسة مقارنة في التمكين النفسي من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل
هبة محسن محمود اخليف الجبوري

جامعة الموصل / كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

dr.thabit.h@uomosul.edu.iq

heba.heba.1994.7.15@gmail.com

ملخص البحث

يهدف التعرف على التمكين النفسي ومستويات ابعاده لدى مدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح، وتكونت عينة البحث من (169) مدرس تربية رياضية.

استعمل الباحثان مقياس التمكين النفسي المعد من (نجيب، 2018)، إذ تكون المقياس من (38) فقرة موزعة على (6) أبعاد وهي (التخطيط الاستراتيجي، الكفاءات العلمية، الرضا الوظيفي، الإمكانيات المالية، العلاقات الانسانية والاجتماعية، إدارة الوقت) وواقع (8، 6، 7، 6، 6، 6، 5) فقرات على التوالي، وتمت الإجابة على فقرات الاستبيان وفق خمسة بدائل (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة منخفضة، بدرجة قليلة جداً). وتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام النسبة المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) ومعادلة كرو نباخ الفا ومعادلة جتمان باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) في تحليل البيانات 0 وتوصل الباحثان إلى امتلاك مدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل مستويات متباينة بين العالية جداً والمتوسطة من التمكين النفسي وأبعاده (التخطيط الاستراتيجي، الكفاءات العلمية، الرضا الوظيفي، الإمكانيات المالية، العلاقات الانسانية والاجتماعية، إدارة الوقت).

Abstract

A comparative study on psychological empowerment from the point of view of physical education teachers in the city of Mosul

Heba Mohsen Mahmoud Akhlif al-Jubouri Prof. Dr. Thabet

Ihsan Ahmed

Mosul University / College of Education for Girls

Department of Physical Education and Sports Sciences

The aim is to identify the psychological empowerment and the levels of its dimensions among physical education teachers in the city of Mosul.

The researchers used the descriptive survey method, and the research sample consisted of (169) physical education teachers.

The researchers used the psychological empowerment scale prepared by (Naguib, 2018), as the scale consisted of (38) items distributed on (6) dimensions, which are (strategic planning, academic competencies, job

satisfaction, financial capabilities, human and social relations, time management) and by (8, 6, 7, 6, 6, 5) items, respectively, and the questionnaire items were answered according to five alternatives (to a very large degree, to a large degree, to a moderate degree, to a low degree, to a very little degree).

The data were processed statistically using the percentage, the arithmetic mean, the standard deviation, the simple correlation coefficient (Pearson), the Cro-Nabach alpha equation and the Jutman equation using the statistical program (spss) in data analysis. psychological and its dimensions (strategic planning, academic competencies, job satisfaction, financial capabilities, human and social relations, time management).

1- المقدمة:

يعد درس التربية الرياضية من الركائز المهمة واللبنية الأولى لتنشئة جيل سليم بدنيا وفكريا، فضلا عن انه يمد الرياضة وانشطتها المتنوعة بالقابليات الممتازة والتي بدورها ترفع من مستوى الرياضة في المدارس خصوصا وعلى مستوى الرياضة بصورة عامة. لذا لا بد من الاهتمام بتفاصيل ومخرجات درس التربية الرياضية بما يحويه من تنوع في انشطته وفعالياته التي تتطلب مدرسا للتربية الرياضية له من الصفات الخاصة والمناسبة لطبيعة ونوع الدرس، ويتطلب منه ان يكون مبدعا وبالتالي من خلاله يمكن ان يحقق من التمكين النفسي للمدرسين.

يركز التمكين النفسي لمدرس التربية الرياضية على الجوانب الشخصية للمدرس، فيهتم بشعوره بالدافعية والحافز نحو وظيفة التدريس التي يمارسها والتي تتطلب اثارها لإنجاز ما يطلب منه مهام والمنافسة. لذا يعد التمكين النفسي للمدرسين من مصادر الميزة التنافسية المعاصرة ويعد كاستراتيجية لتحسين الأداء، فيهتم بالتأثير في دوافع العاملين ومواقفهم اتجاه العمل، ويعتبر كأحد عوامل التحفيز الداخلي من خلال توفير الإدارة للمناخ والبيئة الداعمة لمشاركة المدرسين في أداء مهام المدارس وتحقيق اهداف الافراد والتنظيم معا، ويمنحهم درجة من المسؤولية والسلطة ويشجعهم على الاستفادة من مهاراتهم وقدراتهم وابداعاتهم من خلال قبول المساءلة عن عملهم (مليكة وآخران، 2020، 43).

فمدرس التربية الرياضية بما يملكه من صفات محددة تمتاز بالتنوع على وفق المواقف التعليمية تتناسب مع طبيعة الدرس بحاجة الى مواقف متنوعة ونفسية تعزز من عمله وتشخص له نقاط القوة والضعف وسبل التغيير والتطوير لينعكس على الجانب النفسي للمدرس وتمكينه. لذا كان من الضروري إيلاء الاهتمام بتمكين مدرس التربية الرياضية نفسيا بدرجة مناسبة لتحديد سلوكياته وتمكنه من أداء مهمة التدريس على أفضل صورة.

من هنا حرص الباحثان الى محاولة الوقوف على مستوى التمكين النفسي لمدرس التربية الرياضية في مدينة الموصل وما يمكن ان يتحقق منه من انعكاسات إيجابية على أدائه، فضلا عن اثرها المكتبة الإدارية المعرفية من اطر علمية.

ومن خلال ما اطلع عليه الباحثان من دراسات وأبحاث تهتم بالتمكين النفسي وسبل تحقيقه، فيحتاج التمكين النفسي لفرص في المدرسة تسهم بتعزيز مهام مدرس التربية الرياضية باتباع أساليب تحقق التمكين لمدرس التربية الرياضية.

من هنا حرص الباحثان الى تحديد مشكلة دراستهما في بيان مستوى التمكين النفسي لمدرس التربية الرياضية وحاجته الى التعزيز وزيادة بالاهتمام وقد يرتبط هذا بوجود فرص مناسبة للمدرس تمكنه نفسيا من أداء مهامه بصورة إيجابية.

من هنا يمكن طرح التساؤل الاتي والذي يعزز من مشكلة البحث وهو ما مستوى التمكين النفسي لمدرس التربية الرياضية، وهل يسهم التمكين النفسي في تعزيز أداء مدرس التربية الرياضية في مدينة الموصل؟.

هدف البحث:

- 1- تكيف مقياس التمكين النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل.
- 2- تعرف التمكين النفسي ومستويات ابعاده لدى مدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكونه يتلاءم نوع الدراسة وأهدافها.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

ضم مجتمع البحث مُدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل والبالغ عددهم (244) مدرس تربية رياضية، (203) مُدرس و (41) مُدرسة. وتم اختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل العمدية، إذ ضمت جميع مُدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل، وحصلت الباحثة على (169) استمارة قابلة للتحليل الإحصائي، إذ بلغت نسبة العينة (69.262%) من مجتمع البحث. كما اختارت الباحثة (10) مدرسين كعينة استطلاعية من مجتمع البحث. وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (1) توزيع مجتمع البحث وعيناته الاستطلاعية والثبات والتطبيق لمدرسي التربية

الرياضية في مدينة الموصل

ت	مدرسي التربية الرياضية	المجتمع	العينة	العينة الاستطلاعية	الثبات	التطبيق
1	المُدرسين	203	135	7	80	48
2	المُدرسات	41	34	3	20	11

59	100	10	169	244	المجموع الكلي
%24.18	%40.983	%4.098	%69.262		النسبة المئوية

2-3 أداة البحث:

استعملت الباحثة مقياس التمكين النفسي المعد من (نجيب، 2018)، إذ تكون المقياس من (38) فقرة موزعة على (6) أبعاد وهي (التخطيط الاستراتيجي، الكفاءات العلمية، الرضا الوظيفي، الإمكانيات المالية، العلاقات الانسانية والاجتماعية، إدارة الوقت) وبواقع (8، 6، 7، 6، 6، 6، 5) فقرات على التوالي، وتمت الإجابة عن فقرات الاستبانة على وفق خمسة بدائل (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة منخفضة، بدرجة قليلة جداً). وتم إجراء بعض التعديلات الطفيفة عليه بما يناسب عينة الدراسة الحالية، ومن ثم التحقق من صدقه الظاهري وثباته وكالاتي:

2-3-1 الصدق الظاهري:

بعد إعداد فقرات المقياس البالغ عددها (38) فقرة وصياغتها بصورتها الأولية، عرضت على عدد من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي كما في ملحق (1) لغرض تقييم المقياس والحكم على مدى صلاحية الفقرات والأبعاد ومدى ملاءمة الفقرات للأبعاد وأجراء التعديلات اللازمة والمناسبة من خلال (حذف أو إعادة صياغة للفقرات) وبما يتلاءم وموضوع البحث، فضلاً عن ذكر صلاحية بدائل الإجابة المقترحة، وكذلك بالنسبة للأوزان والدرجات وإبداء الآراء والمقترحات حول المقياس بشكل عام. ويقصد بصدق الاختبار أن يقيس الاختبار ما وضع لأجله (أبو مغلي وسلامة، 2010، 41)، كما يعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق الاستبانة، إذ يشير (عويس، 1999) إلى أنه يمكن أن نعد الاختبار صادقاً بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء (عويس، 1999، 55). وتم الإبقاء على الأبعاد وتعديل بعض الفقرات ووفقاً لتطابق آراء الخبراء، وحصلت الباحثة على نسبة تراوحت ما بين (80-100%) من اتفاق الخبراء، وقد تم إجراء التعديلات بعد حصول الباحثة على اتفاق (10) من آراء الخبراء، لأنها تمثل أكثر من نسبة (75%) وكما في الجدول (2) الآتي:

الجدول رقم (2) مقياس التمكين النفسي ومطابقة آراء الخبراء حول قبول الفقرات أو رفضها

ت	التمكين النفسي	تسلسل العبارات	عدد الموافقين	عدد الراضون	نسبة الاتفاق
1	التخطيط	1، 3، 4، 5، 6، 8	10	-	%100
	الاستراتيجي	2، 7	9	1	%90
2	الكفاءات العلمية	2، 3، 4، 5، 6	10	-	%100

%90	1	9	1		
%100	-	10	7, 6, 5, 4, 3, 2, 1	الرضا الوظيفي	3
%100	-	10	6, 5, 4, 3, 2, 1	الإمكانات المالية	4
%100	-	10	6, 5, 4, 2, 1	العلاقات الانسانية	5
%80	2	8	3	والاجتماعية	
%90	1	9	5, 4, 3, 2, 1	إدارة الوقت	6

يتبين من الجدول رقم (2) الإبقاء على جميع فقرات المقياس الحاصلة على مطابقة آراء الخبراء، عليه تم الاستقرار على (38) فقرة موزعة على (6) أبعاد (التخطيط الاستراتيجي، الكفاءات العلمية، الرضا الوظيفي، الإمكانات المالية، العلاقات الانسانية والاجتماعية، إدارة الوقت) وبواقع (8، 6، 7، 6، 6، 5) فقرات على التوالي، وتمت الإجابة على فقرات الاستبيان وفق خمسة بدائل هي: (درجة كبيرة جداً ودرجة كبيرة ودرجة متوسطة ودرجة ضعيفة ودرجة ضعيفة جداً) وتحمل الأوزان الآتية وعلى التوالي (5، 4، 3، 2، 1) للفقرات الايجابية، وعكست الباحثة أوزان البدائل للفقرات (2، 5، 6) لبعد التخطيط الاستراتيجي والفقرة (4) لبعد الكفاءات العلمية والفقرة (6) لبعد الرضا الوظيفي والفقرتين (4، 5) لبعد العلاقات الانسانية والاجتماعية والفقرتين (2، 3) لبعد إدارة الوقت لتكون (1، 2، 3، 4، 5) للفقرات السلبية.

2-3-2 ثبات المقياس:

"كلما تذبذبت النتائج انخفض ثبات المقياس ولم يعد ميزاناً حساساً وقادراً على الكشف عن الفروق الحقيقية بين الأفراد في السمة أو الخاصية التي توضع موضع القياس بدرجة كافية" (ميخائيل، 2001، 268). ولغرض الحصول على الثبات استخدمت طريقتان، الأولى هي طريقة التجزئة النصفية وتسمى بمعامل الثبات بطريقة الأنصاف أو معامل الثبات الداخلي (زكريا وآخران، 2002، 144)، تم تصحيح (100) استمارة و(38) عبارة لمقياس التمكين النفسي قسمت على نصفين: النصف الأول يمثل العبارات ذات التسلسلات الفردية والنصف الثاني يمثل العبارات ذات التسلسلات الزوجية بحيث أصبح لكل فرد درجتان فردية وزوجية، وتم إيجاد معامل الثبات من خلال معامل ارتباط بيرسون بين درجات نصفي الاختبار، إذ بلغت قيمة الارتباط بين نصفي الاختبار للمقياس (0.883). ويشير (أبو حطب وآخران، 1993) إلى "أن الارتباط بين درجات كل من نصفي الاختبار يعدّ بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط وليس للاختبار ككل" (أبو حطب وآخران، 1993، 116). ولكي نحصل على معامل ثبات المقياس ككل تم استخدام معادلة جمتان، إذ بلغ الثبات الكلي لمقياس التمكين النفسي (0.809) وباستخدام معادلة سيبرمان براون بلغ الثبات (0.994). أما الطريقة الثانية فهي طريقة معامل ألفا، حيث يؤكد (النبهان،

2004، 248) على أن طريقة معامل ألفا "تتمتع بأهمية خاصة كونها تستخدم في حساب معامل ثبات الاختبارات المقالية والموضوعية" وعبارات الاستبيانات التي تتطلب إجابتها الاختيار من بين بدائل متعددة، وتكون درجاتها متدرجة من (1 إلى 5) مثلاً " (علام، 2006، 100)، إذ بلغت قيمة معامل ثبات ألفا للمقياس (0.791). وبهذا تعد معاملات ثبات جيدة، إذ يشير (أبو حويج، 2002، 68) إلى أنه "يتراوح معامل الارتباط لثبات الاختبار ما بين (0.70 إلى 0.90)"، وحسبما أشار إليه كل من (سماره وآخرين، 1989، 120) و(عودة والخليفي، 2000، 146). وبذلك تعد الأداة ثابتة.

2-3-3 وصف المقياس بصيغته النهائية

بعد التحقق من الخصائص القياسية المتمثلة بمؤشرات الصدق والثبات أصبح مقياس التمكين النفسي لمدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل جاهزاً بصيغته النهائية، إذ تكون مقياس التمكين النفسي من (38) فقرة موزعة على (6) أبعاد (التخطيط الاستراتيجي، الكفاءات العلمية، الرضا الوظيفي، الإمكانات المالية، العلاقات الانسانية والاجتماعية، إدارة الوقت) وبواقع (8، 6، 7، 6، 5) فقرات على التوالي، وتكون أقل درجة ممكنة للمقياس (38) درجة، وأعلى درجة له (190)، ووضعت أمام كل فقرة خمسة بدائل إجابة للمقياس وهي (درجة كبيرة جداً ودرجة كبيرة ودرجة متوسطة ودرجة منخفضة ودرجة منخفضة جداً) وتحمل الأوزان الآتية وعلى التوالي (5، 4، 3، 2، 1) وعكس بدائل الإجابة للفقرات السلبية (2، 5، 6، 12، 20، 31، 32، 35، 36) في المقياس ككل لتكون (1، 2، 3، 4، 5) وكما موضح في الجدول رقم (3).

الجدول رقم (3) تسلسل فقرات أبعاد مقياس التمكين النفسي

أبعاد التمكين النفسي	عدد الفقرات	تسلسل الفقرة في المقياس
التخطيط الاستراتيجي	8	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8
الكفاءات العلمية	6	9، 10، 11، 12، 13، 14
الرضا الوظيفي	7	15، 16، 17، 18، 19، 20، 21
الإمكانات المالية	6	22، 23، 24، 25، 26، 27
العلاقات الانسانية والاجتماعية	6	28، 29، 30، 31، 32، 33
إدارة الوقت	5	34، 35، 36، 37، 38

وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية جاهزاً للتطبيق على عينة البحث وكما موضح في الملحق رقم (2).

وتم تقسيم مستويات الإجابة للبعد اعتماداً على الدراسات المشابهة في هذا المجال ومنها دراسة (الكواز وآخران، 2010، 499) ودراسة (الربيعي، 2013، 88)، ودراسة (باقر، محمد علي، 2013، 60)، ودراسة (المولى، 2015، 98)، ودراسة (حمودات، 2017، 122) ودراسة

(الحسو، 2021، 66) ودراسة (النعيمة، 2022، 53) ودراسة (الشرفاني، 2022، 46) ودراسة (العنزي، 2022، 47) ودراسة (الراوي، 2023، 52) وكما في الجدول رقم (4).

الجدول رقم (4) تقسيم مستويات الإجابة للبعد

المستوى	الفئات	ت
عالٍ جداً	80 % فأكثر	1
عالٍ	من 70% - أقل من 79%	2
متوسط	من 60% - أقل من 69%	3
منخفض	من 50% - أقل من 59%	4
منخفض جداً	أقل من 50%	5

2-4 الوسائل الإحصائية

من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف الدراسة الحالية استعان الباحثان بالحقيبة الإحصائية (SPSS) وهي متمثلة بالنسبة المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) ومعادلة سبيرمان براون ومعادلة كرو نباخ الفا ومعادلة جتمان.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج ومناقشتها على وفق البحث: تعرف التمكين النفسي ومستويات إبعاده لدى مدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل.

الجدول رقم (5) مستوى التمكين النفسي وأبعاده لدى مدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل

مدرسي التربية الرياضية				التمكين النفسي
المستوى	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
متوسط	68.305%	3.54	27.322	التخطيط الاستراتيجي
عالٍ جداً	89.716%	4.272	26.915	الكفاءات العلمية
عالٍ	79.32%	4.052	27.762	الرضا الوظيفي
متوسط	69.603%	5.109	20.881	الإمكانات المالية
متوسط	67.683%	3.435	20.305	العلاقات الانسانية والاجتماعية
متوسط	65.556%	2.741	16.389	إدارة الوقت
عالٍ	71.391%	16.497	135.644	الكلية

يتبين من الجدول رقم (5) أن الأوساط الحسابية لأبعاد التمكين النفسي (التخطيط الاستراتيجي، الكفاءات العلمية، الرضا الوظيفي، الإمكانات المالية، العلاقات الانسانية والاجتماعية، إدارة الوقت) لدى مدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل بلغت على التوالي (27.322 ، 26.915 ،

27.762 ، 20.881 ، 20.305 ، 16.389) وبمستوى بين العالي جدا والمتوسط وينسب مئوية على التوالي (68.305 ، 89.716 ، 79.32 ، 69.603 ، 67.683 ، 65.556) وكان المستوى بشكل عام عالٍ وبوسط حسابي قدره (135.644) وبنسبة مئوية بلغت (71.391). ويرى الباحثان ان المستوى المتباين في التمكين النفسي بين العالي جدا والمتوسط لمدرسي التربية الرياضية في مدارس مدينة الموصل يعود الاهتمام بالكوادر البشرية بصورة عامة وذو الكفاءات العلمية التخصصية بصورة خاصة واعتماد مستويات في العمل مناسبة لكفاءتهم العلمية بالإضافة لاعتماد إدارات المدارس على تخطيط استراتيجي مرتكز على أسس علمية في سياسات الاعمال والإجراءات والبرامج الزمنية والتنفيذ وعلى فترة زمنية طويلة، فضلا عن الاهتمام بتوفير الإمكانيات المادية وفق احتياجات مدرس التربية الرياضية وتكوين علاقات إنسانية مجتمعية تحقق الرضا الوظيفي لمدرس التربية الرياضية وتمكينه نفسيا من أداء مهامه بصورة فعالة وإيجابية.

4- الخاتمة:

استنتج الباحث أن تكيف مقياس التمكين النفسي بأبعاده (التخطيط الاستراتيجي، الكفاءات العلمية، الرضا الوظيفي، الإمكانيات المالية، العلاقات الانسانية والاجتماعية، إدارة الوقت) لدى مدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل، ويمتلك مدرسو التربية الرياضية في مدينة الموصل مستويات متباينة بين العالية جدا والمتوسطة من التمكين النفسي وأبعاده (التخطيط الاستراتيجي، الكفاءات العلمية، الرضا الوظيفي، الإمكانيات المالية، العلاقات الانسانية والاجتماعية، إدارة الوقت). ويوصي الباحث إلى إقامة دورات تطويرية تزيد من التمكين النفسي لمدرسي التربية الرياضية لينعكس إيجابيا على مهامهم وواجباتهم وتحثهم على تقديم المزيد من العطاء، وتعزيز اهتمام إدارات المدارس في مدينة الموصل بتحقيق اعلى مستويات لتمكين مدرسي التربية الرياضية في مهامهم وبيان أهميتها من خلال عقد ندوات وورش عمل تثقيفية للمدرسين.

المصادر:

- أبو حطب، وآخران (1993): التقويم النفسي، ط3، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- أبو حويج، مروان وآخران (2002): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، عمان.
- أبو مغلي، سمير وسلامة، عبد الحافظ (2010): القياس والتشخيص في التربية الخاصة، دار اليازوري للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- باقر، محمد علي (2013): دراسة تحليلية لواقع الاستثمار والتمويل في بعض الأندية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل.

- الحسو، حنين صلاح سالم (2021): القدرات الديناميكية ودورها في التميز المؤسسي للاتحادات الرياضية المركزية والأندية الممتازة في إقليم كردستان العراق من وجهة نظر أعضاء هيئاتها الإدارية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية للبنات، جامعة الموصل.
- حمودات، ثابت احسان (2017): التوجه الاستراتيجي لوزارة الشباب والرياضة واللجنة الاولمبية الوطنية العراقية في ضوء الامكانيات المادية والبشرية من وجهة نظر رؤساء الاندية الرياضية والاتحادات الرياضية المركزية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
- الراوي، عمر عبد الكريم شعبان (2022): دور مداخل التميز التنظيمي والتميز المؤسسي في السلوك الاستباقي لدى الرياضيين العراقيين الرواد، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
- الربيعي، محمد مقداد (2013): قيادة التمكين لتدريسي التربية الكشفية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لطلبتهم في كلية وأقسام التربية الرياضية بجامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- زكريا، محمد الظاهر، وآخرون (2002): مبادئ القياس والتقويم في التربية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- سماره، عزيز وآخرون، (1989): مبادئ القياس والتقويم في التربية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الشرفاني، فرح فارس إدريس محمد (2022): نسبة مساهمة القيادة التبادلية في التوازن التنظيمي لكليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر أعضاء الهيئات التدريسية في الجامعات العراقية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية للبنات، جامعة الموصل.
- العسالي، بلقاسم وآخرون (2021): قياس مستوى ممارسة التمكين واثره على سلوك المواطنة التنظيمية في مؤسسة سويتلي لانتاج الحليب ومشتقاته، جامعة زيان عاشور - الجلفة (الجزائر).

- علام، صلاح الدين محمود (2006): الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- عودة، أحمد سليمان، والخليلي، خليل يوسف، (2000): "الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية"، دار الفكر، عمان، الأردن.
- عويس، خير الدين علي أحمد (1999): دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- العنزي، مريم ايد عبد الله (2022): الحوكمة الإدارية ودورها في الاستغراق الوظيفي لدى أعضاء الهيئات التدريسية في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية للبنات، جامعة الموصل.
- الكواز، عدي غانم واخران (2010): الضغوط المهنية لدى مديري واعضاء منتديات الشباب في محافظة نينوى، مجلة ابحاث التربية الاساسية، المجلد(9)، العدد (4).
- مليكة، شيخي وآخران (2020): تأثير التمكين النفسي على الأداء الوظيفي للعاملين، دراسة حالة مديرية اتصالات الجزائر بسعيدة، المجلة الجزائرية للموارد البشرية، المجلد 5، العدد 2، جامعة معسكر، الجزائر.
- المولى، مثنى حازم (2015): الخصائص الريادية وفق بعض المتغيرات الشخصية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية من وجهة نظر مدراء المدارس، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ميخائيل، أمطانيوس (2001): "القياس والتقويم في التربية الحديثة، مطبعة نفحة أخوان، دمشق، سوريا.
- النبهان، موسى (2004): "أساسيات القياس في العلوم السلوكية"، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
- نجيب، نغم خالد (2018): التمكين النفسي وعلاقته بدرجة الطموح لدى العاملين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 11 العدد 2 ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل.

- النعيمي، عبير وعد الله بكر محمود (2022): تحديد الكفاءات الجوهرية بدلالة تأثيرها بالقدرات الديناميكية لرؤساء الأندية الرياضية في محافظة نينوى من وجهة نظر أعضاء هيئاتها الإدارية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية للبنات، جامعة الموصل.

الملاحق

ملحق (1) أسماء السادة الخبراء والمحكمين حول تحديد صلاحية أبعاد وفقرات مقياس التمكين

النفسي

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. ناظم شاكر يونس الوتار	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
2	د. عكلة سليمان الحوري	استاذ	علم النفس الرياضي	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية/ جامعة الموصل
3	د. عصام عبد الرضا	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
4	د. مؤيد عبد الرزاق الحسو	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
5	د. نغم محمود العبيدي	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
6	د. ثامر محمود ذنون الحمداني	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية/ جامعة الموصل
7	د. نغم خالد الخفاف	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
8	د. رافع ادريس عبد الغفور	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	قسم النشاطات الطلابية / جامعة الموصل
9	د. وليد ذنون يونس	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
10	د. منهل خطاب	مدرس	علم النفس الرياضي	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية/ جامعة الموصل

الملحق (2)

الصيغة النهائية لمقياس التمكين النفسي

السيد / ة مدرس / ة التربية الرياضية المحترم / ة

تحية طيبة:

تروم الباحثة القيام بالبحث الموسوم " دراسة مقارنة في التمكين النفسي من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل" كأحد متطلبات رسالة الماجستير، ولغرض تحقيق هدف

البحث ترجو الباحثة تعاونكم من خلال الإجابة عن المقياسين بدقة وموضوعية بوضع علامة (√) في المجال المخصص، علما أن الإجابة الصحيحة هي التي تتفق مع آرائك الشخصية. ولا داعي لذكر الاسم شاكرا تعاونكم

اسم المدرسة:..... الشهادة العلمية: دكتوراه () ماجستير () بكالوريوس ()
الجنس: ذكر () انثى ()

مدة الخدمة: أقل من (5) سنوات من (5) الى (10) سنوات من (11) الى (15) سنة من (16) الى (20) سنة اكثر من (20) سنة

التمكين النفسي: عملية تعزيز إحساس العاملين بالكفاءة الذاتية من خلال تعرف الظروف التي تعزز الاحساس بالضعف والتخلص منها عن طريق الممارسات التنظيمية الرسمية وغير الرسمية التي تعتمد على تقديم معلومات عن الكفاءة الذاتية (العسالي وآخرون، ٢٠٢١، ١٧٢).

ت	الفقرة	بدرجة			
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	منخفضة جداً
1	أسعى الى تحقيق الاهداف المرجوة للمدرسة عندما يكون لدي رؤية واضحة				
2	ارى ان الاستراتيجية المتبعة للمدرسة لا تعتمد على التخطيط المسبق لها لما يخدم مدرس التربية الرياضية				
3	أرى ان هناك امكانية تطبيق الاستراتيجية المخطط لها من قبل مدرس التربية الرياضية في المدرسة				
4	أجد متابعة مستمرة لألية تنفيذ الاستراتيجية من قبل مدرس التربية الرياضية عليها				
5	أحس ان الاستراتيجية المتبعة لا تسهم في استقطاب مدرسي التربية الرياضية بالرغم من تقديم العروض المناسبة لها				
6	أشعر ان هناك قلة بالتعاون المشترك بين الادارات ومدرس التربية الرياضية في وضع الخطة الاستراتيجية				
7	أرى أن الاستراتيجية المتبعة في المدرسة تساعد في خلق بيئة تربوية وتعليمية ترتقى لمستوى الإنجاز				
8	أسعى الى تقديم استراتيجية تخدم المدرسة لتطوير مواهب الطلاب ورفعهم في منتخبات المحافظة				
9	أنجز المطلوب من عملي داخل المدرسة				
10	أتمتع بمستوى عالي من الكفاءة والخبرة				
11	لدي القدرة على تحديد مهامى ومسؤولياتى باعتمادى على خبرتى وكفائتى				
12	أفتقر الى معرفة القوانين والانظمة والتعليمات بالمدرسة				
13	تقيم إدارة المدرسة أدائى لتحديد نقاط القوة والضعف فى عملى				
14	أحث إدارة المدرسة على توفير القاعات والمساحات الرياضية لممارسة تخصصى الرياضى				
15	أمتلك الرضا الوظيفى لتلبية متطلبائى بما يناسب الاداء الوظيفى الرياضى				
16	ارى ان توفير المناخ المناسب الذى يسمح بحرية الراى والتعبير لدى مدرس التربية الرياضية يسهم بتحقيق الاداء المناسب				
17	ارغب بتهيئة المنشآت الرياضية والامكانات المتاحة للحصول على مخرجات جيدة لدرس				

ت	الفقرة	بدرجة			
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	منخفضة جداً
	التربية الرياضية				
18	أحرص على الأداء في بيئة ملائمة للإبداع والتميز والتطوير				
19	أفضل تطوير برامج المدرسة من أجل تأمين جودة الأداء لمدرس التربية الرياضية				
20	أرى أن إدارة المدرسة لا تحدد مسؤولياتي بدقة				
21	أبذل جهود استثنائية لتحقيق الاهداف المرجوة في المدرسة				
22	أفضل تخصيص موارد مالية كافية لدعم البرامج المدرسية				
23	أرى أن الامكانيات المادية التي تخصص للمدرسة تغطي الانشطة والفعاليات الرياضية كافة				
24	تخصيص ميزانيات مالية على المدى الطويل معتمدة على نظام التقييم الواقعي للأنشطة الرياضية في المدرسة				
25	أسهم في تحديد وتنظيم الية الصرف وفقاً للضوابط والاهداف المخطط لها				
26	أتطلع لوضع خطط استثمارية رياضية مستقبلية لإدامة العمل المدرسي				
27	أرغب بتعديل الخطط المالية للمدارس وفقاً للاحتياجات وتحديد مبالغ احتياطية للحالات الطارئة				
28	أشعر باهتمام المدرسة في تحديد المشكلات التي أتعرض لها والعمل على حلها				
29	أرى أن إدارات المدارس تسعى الى تنظيم برامج تروحية واجتماعية لمدرسي التربية الرياضية وعوائلهم لتوطيد العلاقات فيما بينهم				
30	اعتقد ان دور العلاقات الاجتماعية والإنسانية لمدرسي التربية الرياضية لها تأثير في تحقيق اهداف المدرسة				
31	اشعر ان هناك تفاعلاً سلبياً بين مدرس التربية الرياضية في المدرسة والمؤسسات الرياضية الأخرى				
32	اشعر بندرة وضع البرامج الاجتماعية والتثقيفية والتربوية لمدرس التربية الرياضية في المدارس				
33	أحاول تحقيق التطور والتقدم في المدارس دون التفكير بالمنافع الشخصية				
34	أحرص على تنظيم برنامج العمل اليومي لمدرس التربية الرياضية وفق الية ادارة الوقت معدة لهذا الغرض				
35	اشعر بقلّة تخصيص الوقت اللازم للحوار مع الإدارة والمشرف الاختصاصي				
36	أرى أن تقسيمات الوقت على وفق كل مرحلة من مراحل الاعداد غير مخطط لها بشكل مسبق				
37	أشعر بوجود سرعة في انجاز الطلبات المقدمة من قبلي خدمة لأهداف المدرسة				
38	ارغب بعمل دراسات مستفيضة لإدارة الوقت في البرامج الرياضية وتنفيذ الواجبات				

أثر استخدام تمارينات لأنواع التحمل الخاص لليد الدافعة في دقة مهارة التصويب للاعبين القوس
والسهم للشابات

***The Impact Of Using Exercises For The Types Of Special Endurance Of
The Driving Hand On The Accuracy Of The Shooting Skill Of The
Young Female Bow And Arrow Players***

م.د. افراح عبدالقادر عباس

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات

almansuryafrah@com

Instructor Afrah Abdul Qader Abbas

Al-Qadisiyah University

College of Education for Girls

almansuryafrah@com

المستخلص

هو محاولة من الباحثة لإيجاد أفضل التمارين في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص لليد الدافعة كونه عامل مهم وأساسي لتطوير الانجاز للاعبات القوس والسهم باستخدام تمارينات خاصة لأنواع التحمل الخاص قد تحقق الفائدة المرجوة من العملية التدريبية، لذا فان استعمال تمارينات قوة التحمل، التحمل الخاص يعد وسيلة تدريبية علمية حديثة يمكن أن تطور مستوى القدرة للأطراف العليا الذراعين اثناء الاداء، وتحقق أعلى انجاز لما لها من تأثير كبير في كسب النقاط وتحقيق النتائج، وهدف البحث الى تعرف تأثير استخدام تمارينات لأنواع التحمل الخاص لليد الدافعة للاعبات الشابات من أفراد العينة، والتأثير المباشر في تطوير الدقة بالتصويب للاعبات القوس والسهم للشابات، إذ ترى الباحثة من خلال تحديدها لمشكلة البحث ان هناك ضعفاً واضحاً في نتائج لاعبات من الشابات من أندية بغداد بالقوس والسهم، ناتج عن ضعف في قوة التحمل وعدم التركيز في أثناء التصويب، لذا أرادت الباحثة استخدام تمارينات بخاصة للتحمل الخاص لليد الدافعة للأطراف العليا للذراعين ومدى تأثيرها في الانجاز لدى لاعبات أندية بغداد بالقوس والسهم من أفراد العينة.

Abstract

It is an attempt by the researcher to find the best exercises in developing some types of special endurance for the driving hand, as it is an important and essential factor for the development of achievement for bow and arrow players by using special exercises for types of special endurance that may achieve the desired benefit from the training process.

Therefore, the use of endurance exercises, special endurance is a modern scientific training method that can develop the level of ability of the upper limbs of the arms during performance, and achieve the highest

achievement because of its great impact on earning points and achieving results.

The research objective is to identify the effect of using exercises for the types of special endurance of the driving hand for the young female players from the sample, and the direct impact on developing the accuracy of shooting for the female bow and arrow players.

As the researcher sees, through her identification of the research problem, that there is a clear weakness in the results of young female players from Baghdad clubs with bow and arrow, resulting from weakness in stamina and lack of concentration during shooting.

Accordingly, the researcher decided to use special exercises for the special endurance of the driving hand for the upper limbs of the arms, and the extent of their impact on the achievement of the Baghdad club players with bow and arrow from among the sample.

1- المقدمة -

كان ولا بد للارتقاء بالمستويات العليا في معظم الالعاب والفعاليات كافة، جاء من خلال البحوث التي وصلت وكافة الدراسات التي اجراها الباحثين والقائمين والمختصين على العمليات التدريبية في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، فضلاً عن استخدام التمارين والاساليب في العملية التدريبية والهدف هو الارتقاء إلى المستوى العالمي في الأداء المهاري والبدني للاعبين وتحسين مستوى الأداء كلاً حسب فعاليته. وأن الرياضة في العراق ولاسيما في الالعاب الفردية بعيدة نوعاً ما عن المستوى العالمي في المنافسات الدولية والاولمبية خاصة لعبة القوس والسهم لأنها تعاني الكثير من الاهمال وخاصة المنشآت والملاعب الخاصة وكثير من المعوقات بما أن هذه اللعبة من الالعاب الاولمبية، فهي بحاجة إلى بحوث ودراسات عملية حديثة متطورة تسهم في تطوير قابليات المدربين في التدريب وبالتالي تصب في مصلحة اللاعبين والهدف الوصول إلى مرحلة الأداء الفني العالي. وتعد لعبة القوس والسهم من الالعاب التي تحتاج إلى قدرات بدنية خاصة عالية ولاسيما في العضلات العاملة لقدرات التحمل الخاص لليد الدافعة الرئيسية في أثناء الأداء، أن رياضة القوس والسهم تتطلب من الرياضي تركيزاً عالياً متميزاً بالاستعداد البدني وخاصة قدرات التحمل الخاص العالي المدروس لكي يحقق اللاعب ما تصبوا إليه من قدرات بدنية للتحمل الخاص للتصويب على الهدف (1:18) ، فضلاً عن التركيز العالي لبلوغ الهدف والتصويب فتحتاج إلى تمرينات لتقوية عضلات الذراعين وخاصة اليد الدافعة لقدرات للتحمل الخاص أي عضلات الذراع الماسكة للقوس وعضلات الذراع الساحبة للوتر والهدف من هذا التمرينات هو تقوية الذراعين لمقاومة التعب الذي يحصل في الذراعين في أثناء تكرار محاولات السحب والرمي وبالتالي التأثير المباشر على دقة التصويب لدى اللاعب. ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في إيجاد الأثر باستخدام التمرينات لتطوير أنواع قدرات التحمل الخاص لليد الدافعة بعد مقاومة

التعب لزيادة دقة التصويب والهدف هنا هو رفع الانجاز والوصول إلى المستوى المطلوب ودعم اللعبة وتحسين العملية التدريبية في لعبة القوس والسهم لأفراد العينة من الشباب.

مشكلة البحث

نظراً لما وصلت إليه الألعاب من تطور لا بد من معالجة معظم مشكلاتها وخاصة الألعاب الفردية وما تعاني من اهمال على المجالات كافة ومن ذلك حاولت الباحثة معالجة مشكلة البحث حيث لاحظت أن هناك ضعفاً واضحاً في قدرات التحمل الخاص الذراعين بصورة خاصة والماسكة للقوس والذراع الساحبة للوتر (اليد الدافعة) مما يؤثر سلباً على الأداء المهاري ودقة التصويب لأن هذه اللعبة تعتمد بشكل رئيس ومع تكرار المحاولات في المنافسات يظهر التعب والجهد لذلك تحتاج لقدرات التحمل الخاص للاعب ولاسيما في قوة اليد الدافعة مما يؤدي إلى هبوط مستوى الأداء المهاري وضعف التركيز في دقة التصويب في الفعالية.

الأهداف

- 1- أعداد تمارين للتحمل الخاص لليد الدافعة في القوس والسهم لأفراد العينة.
- 2- تعرف تأثير هذه التمارين للتحمل خاص في قوة اليد الدافعة ودقة التصويب بالقوس والسهم.

2- إجراءات البحث ومناقشه

2-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته طبيعة المشكلة المراد دراستها وذلك لملائمة اجراء البحث الميدانية.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث على لاعبي أندية بغداد بالقوس والسهم للشابات، اذ بلغ عدد مجتمع البحث (8) لاعبات وتم اختيارهن كعينة للبحث ونسبتن (66,6%) من المجتمع الكلي والبالغ عددهن (12) لاعبة.

2-3 أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

ملعب قوس وسهم، درية مع مسند عدد2، اقواس عدد2، سهام عدد 22، أهداف قوس وسهم، اقلام، المصادر العربية والاجنبية، شبكة (الانترنت) المعلومات، المقابلات الشخصية، الاختبار والقياس، الاستبيان.

2-4 اجراءات البحث الميدانية

استخدمت الباحثة المنافسة على وفق قانون الاتحاد الدولي في احتساب دقة التصويب في القوس والسهم تم اختيار:

- 1- اختبار استلقاء على مصطبة مستوية حمل ثقل باليد (البنج بريس) لقياس تحمل القوة للذراعين (اليد الدافعة) والكتفين

اسم الاختبار: اختبار البنج بريس

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين.

الأدوات والأجهزة: مصطبة + بار حديدي زنة (20) كغم نوع شنيل الماني المنشأ + أقراص حديدية زنة (10) كغم.

وصف الاختبار: يقوم المختبر بثني الذراعين ومدهما حتى يلمس الثقل الصدر في أثناء الثني.

التسجيل: يؤدي التمرين بوزن (50%) من أقصى وزن يستطيع المختبر رفعه لمرة واحدة ولأكثر عدد من المرات حتى التعب.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة العضلية الديناميكية للعضلات للذراعين.

الأدوات: مقعد سويدي، بار حديدي من (5-6) أقدام، عدد كاف من الاقراص الحديدية ذات أوزان مختلفة بحيث تكفي في مجموعها أقوى الأفراد المختبرين.

الإجراءات: يوضع الثقل المناسب في البار الحديدي، ويتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المقعد السويدي، يقوم المساعدان بحمل البار الحديدي من الطرفين بحيث يحمله المختبر أمام الصدر وتكون الذراعان مثنيتين وبأتساع الصدر تماماً.

وصف الأداء: عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الذراعين لضغط البار الحديدي أمام الصدر، بحيث يصبح الذراعان ممدوتين بالكامل ويقوم المختبر بإعادة الحركة مع المحافظة على مواصفات الوضع الابتدائي وتسجيل نتيجة أفضل محاولة ب(50%) من أقصى وزن ويسجل أكبر عدد من التكرارات.

التسجيل: يؤدي الاختبار بأعلى تكرار ممكن لحين التعب.(3: 532)

2- اختبار قوة القبضة لليدين

لغرض من الاختبار: قياس قوة القبضة.

وحدة القياس: (م/ سم)

الأدوات: جهاز المانوميتر manometer .

وصف الأداء: يمسك المختبر جهاز المانوميتر في قبضة يده (يمنى يسرى ثم يقوم بالضغط بقوة على الجهاز).

تعليمات الأدار:

- عدم لمس الذراع الحاملة للجهاز لأي جسم خارجي ولا لجسم اللاعبة نفسها.

- تجنب حركات النط والمرجحات للذراع عند الأداء.

التسجيل: عمل ثلاث محاولات يجب ان يكون المؤشر عند (الصفر) عقب كل محاولة تسجل للاعبة افضل محاولة من المحاولات الثلاث.

3- اختبار حساب نتائج المنافسات في رياضة القوس والسهم (70م).

- **الغرض من الاختبار:** يتم حساب الانجاز على وفق القانون الدولي، وتم اعتماد النقاط المباشرة التي تم الحصول عليها من استمارة التسجيل لجميع أفراد العينة بمسافة (70م)، ولكل مسافة نعطي (6) إرسالات، ولكل إرسال (6) سهام وقيمة كل سهم (10) نقاط وبذلك قيمة الإرسال الواحد (60) نقطة، أما قيمة النقاط لكل مسافة تكون (360) نقطة. وتكرر الإرسالات الستة مرة أخرى بواقع (720) نقطة.

الأدوات اللازمة: سهام عدد (6)، لوح تهديف على بعد (70م)، أهداف ورقية، ساعة إيقاف، شريط قياس، بورك أبيض، لوح تسجيل مع قلم عدد (2).

وصف الأداء: يقف المختبرين جميعهم على خط الرمي وكل لاعبين أثنين يرمون على لوح ولمسافة (70م) وكل واحد يقوم برمي (36) سهماً بواقع (6) إرسالات كل إرسال (6) سهام لمدة (4) دقائق.

حساب النقاط: يقسم الهدف الورقي إلى عشرة مجالات دائرية الشكل، لكل مجالين لون، الأصفر (10، 9)، الأحمر (8، 7)، الأزرق (6، 5)، الأسود (4، 3)، وأخيراً الأبيض (1، 2)، خارجها يكون صفراً وتكون الدرجة العظمى لكل إرسال (60) نقطة، وبهذا يكون مجموع الست إرسالات (360) نقطة، ويكرر الإرسال مرة أخرى، (4: 114).

2-5 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2022/9/20 على مجموعة من لاعبات القوس والسهم أندية بغداد بهدف التعرف على مدى امكانية توفير الادوات والاجهزة اللازمة للدراسة ومدى فاعلية اللعابات في تطبيق الاختبارات وأداء التمرينات الخاصة في الوحدات التدريبية.

2-5 إجراءات البحث الميدانية للاختبار القبلي

بعد ان تم ضبط جميع المتطلبات اللازمة للبحث قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبليّة ثم بعدها تم تحديد أيام التدريب خلال الاسبوع وتحديد التمرينات الخاصة وتأثيرها في تحمل قوة الذراعين وقوة القبضة ودقة التصويب لأفراد العينة و اضافتها في منهج تدريبي يومي.

2-5-1 الاختبارات القبليّة

قامت الباحثة بأجراء اختبار المنافسات في رياضة القوس والسهم على ملاعب نادي العمال للقوس والسهم بتاريخ 2022/9/22 كما وتم تطبيق الاختبار البدني في قاعة كمال الاجسام نادي

بغداد الرياضي بتاريخ 2022/9/23 وحرصت الباحثة على تسجيل جميع الملاحظات المتعلقة بالاختبارات من أجل تهيئة نفس الظروف في الاختبارات البعدية.

2-5-2 المنهج التدريبي

قامت الباحثة باعداد التمرينات الخاصة لتحمل القوة وقوة القبضة ودقة التصويب لأفراد العينة ومن ذلك حددت ما يلي:

1. تم تحديد ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، (الأحد والثلاثاء والخميس) زمن كل وحدة 90 دقيقة.
2. اضافة (1-2) تمرين من التمرينات الخاصة للتحمل الخاص وتحمل الأداء للقوة القبضة في الوحدة التدريبية اليومية وحسب الحاجة.
3. تم تقسيم الوحدة التدريبية على القسم التحضيري (15) دقيقة، القسم الرئيسي (70) دقيقة، القسم الختامي (5) دقيقة.
4. استغرق تطبيق المنهج (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية، حيث بدأت أول وحدة بتاريخ 2022/9/29 ولغاية 2022/11/29.

2-5-3 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية في ملاعب اندية بغداد وقاعة الاجسام بتاريخ 2022/12/6-5 واتبعت الباحثة نفس اجراءات الاختبارات القبلية.

2-6 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج النتائج.

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض النتائج

3-1-1 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى نحمل القوة وقوة القبضة والتصويب.

الجدول (1)

المتغيرات	قبلي		بعدى		ف	ف هـ	قيمة T	مستوى الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س					
مطالولة قوة	1,631	11,615	2,113	15,5	6,530	4,801	11,365	0,001	معنوي
قوة القبضة	1,29	37,66	1,02	45,9	5,321	4,601	12,311	9,01	معنوي
دقة التهديف	5,036	126,332	14,875	190,332	0,64	1,469	11,951	0,003	معنوي

3-2 مناقشة النتائج

من خلال الجدول (1) تبين ان الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (مطالة القوة) واضحة جداً ولصالح الاختبار البعدي، وأن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار قوة القبضة كان لصالح الاختبار البعدي والذي حصل على المتوسط الحسابي الأكبر ولعدم كفاية الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاستدلال عن الفروق ومن أجل أن تكون النتائج استدلالية قام الباحث باستخراج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل متغير، وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية عالية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب واختباري تحمل القوة وقوة القبضة ولصالح المتوسط الحسابي الأكبر وهو الاختبار البعدي. وتغزو الباحثة هذه الفروق للتمرينات الخاصة والتي تم تطبيقها على عينة البحث، إذ تعد هذه التمرينات العامل المباشر في زيادة قدرة اللاعب على التحمل الخاص وقوة تحمل الخاص للأداء وقوة القبضة لدى لاعبات السهم والقوس من افراد العينة كون لعبة القوس والسهم تحتاج إلى تركيز عالي ولمدد طويلة كون اللاعب تؤدي رميات كثيرة في المسابقة وأن القوة الخاصة وتحمل القوة وتحمل قوة القبضة في الاطراف العليا تساهم في زيادة كفاءة اللاعبات في أداء الرميات بدقة عالية وتركيز (تعد العضلات مصدر القوة في جسم الإنسان والمحرك له، لأنها مصدر القوة المسببة للحركة ويتوقف عليها أداء اغلب الأنشطة الرياضية، ويعد اللاعبون الذين يتمتعون بالقدرة العضلية الجيدة انهم يستطيعون أن ينتجوا قوة عامة جيدة والفوز بالمنافسات)(5: 57)

وتعتمد لاعبات القوس والسهم بالدرجة الاساس قوة الاطراف العليا في عملية أداء الرميات وأن التمرينات المعدة ساهمت في زيادة كفاءة الاجهزة الوظيفية والتي بدورها ساهمت في زيادة تحمل القوة وقوة القبضة لدى اللاعبات في الذراعين وخاصة الذراع الرامية والتي تعمل على سحب السهم وتثبيتته في أقصى نقطة مما يتطلب تحمل القوة وقوة القبضة كون أي تعب سيؤدي إلى التقليل من قوة السحب وضعف الانجاز (إذ يعد التحمل مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب)(6: 147). وأيضاً تعرف بأنها "قابلية مقاومة الأجهزة العضوية للتعب في أثناء أداء التمرينات الرياضية لفترة طويلة نسبياً"(7: 25)

4- الخاتمة:

استنتج البحث أن للتمرينات المعدة القدرة في تحسن دقة التصويب في لعبة القوس والسهم. وتعد التمرينات الخاصة العامل الاساسي في زيادة تحمل القوة لدى لاعبات القوس والسهم، وأظهر التطور الحاصل بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب بالقوس والسهم نتيجة استخدام هكذا اسلوب من التدريب. ويوصي

الباحث باستخدام التمرينات الخاصة المعدة في تدريب الفرق الرياضية لاستهدافها العضلات العاملة في الأداء لفعالية القوس والسهم، وعمل بحوث مشابهة على اعمار أخرى من أجل الارتقاء بمستوى اللعبة، واعداد تمرينات أخرى وتجربتها على عينة البحث ومعرفة تأثيرها في دقة التصويب، واعتماد نتائج البحث وتعميمها على المدربين خدمة للعبة.

المصادر

- مفتي ابراهيم: التدريب الحديث، تخطيط - تطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- Sourab. Swirdi, David Wertheim and Farhad. B. Naini. 2019.
- ابو العلا أحمد عبدالفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
- عامر إبراهيم قندي: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، دار اليازوري العلمية، 1999.
- فاطمة عبد مالح؛ وأفراح عبدالقادر: أسس رياضة القوس والسهم، بغداد: مكتبة دار الارقم، 2012.
- كريمة فياض: أثر استراتيجتي التعلم الذاتي وتدريب الأقران في مستوى الأداء الفني والانجاز لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2004.
- وديع ياسين: الاعداد البدني للنساء، الموصل: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة كلية التربية الرياضية، 1986.

الملاحق

التمرينات الخاصة لتحمل

التمرينات الخاصة بقوة تحمل الذراعين وقوة القبضة لليد الدافعة

الأحد

تمرينات باستخدام المطاط وحبال السحب

1. وقوف مسك المطاط بإحدى طرفيه ، أما الطرف الآخر يثبت تحت القدمين مد الذراعين أماماً.
2. أعلى فوق الرأس وإلى الخلف وبتكرار (3×10) مرة
3. مسك المطاط بكلا طرفيه واحد بالذراع اليمنى والآخر بالذراع اليسرى (أماماً مد وإلى الجانبين مد) وبتكرار (3 ×10) مرة.

4. وقوف وضع الرمي مع (سحب - مد) إحدى طرفي المطاط بالذراع والطرف الآخر الذراع مد. وبتكرار (3×10) مرة.

5- تثبيت المطاط تحت القدم، أما الاطراف يمسك بالذراع (جانباً مد - أعلى - أسفل)، (أماماً مد - أعلى - أسفل) وبتكرار (3×10) مرة.

6. مسك المطاط (أعلى - خلف) والذراع مد مع عمل قوس بالظهر ثم الرجوع وبتكرار (3×10) مرة. تمرينات مختلفة بدون ثقل وباستخدام الدمبلص وحمل الأداة.

7. رمي كرة طبية زنة 2 كغم إلى الأمام والخلف وبتكرار (3×10) مرة.

8. تدوير الكتفين أماماً - خلف وبالعكس باستخدام الدمبلص. (3 × 10) مرة

9. تدوير مفصل الرسغ إلى جميع الجهات. (3×10) مرة

الثلاثاء

1. تدوير ذراع اليمين أمام - خلف وبالعكس ثم تدوير ذراع اليسار أماماً خلف وبالعكس. (3×10) مرة

2. من وضع الجلوس رفع الدمبلص باليد عالياً ثم أداء بتعاقب الذراعين. (3×10) مرة

3. من وضع نشر الدمبلص باليد جانباً ثم بتعاقب الذراعين. (3×10) مرة

4. رفع الدمبلص بالذراعين أماماً ثم الأداء بتعاقب الذراعين. (3×10) مرة

5. من وضع الوقوف أو الجلوس رفع الدمبلص بالذراعين جانباً مع تدوير الذراعين للأمام وللخلف... وهكذا. (3×10) مرة

6. مسك الدمبلص بمستوى الحزام، ثني الجذع يمين ويسار ثم أمام وخلف ومن ثم للأعلى والنزول نصغ دبذب. (3 × 10) مرة

7. سحب أمامي متوسط من مستوى الحزام للرقبة + بريس أعلى والذراعان عالياً. (3×10) مرة

8. دفع دمبلص للجانب ثلاثة اتجاهات (أمام - جانب - أعلى). (3×10) مرة

الخميس

1. كيل دمبلص زوجي جالس الذراعين للأمام. (3×10) مرة

2. كيل همز متعاقب جالس الذراعين للأمام.

3. ترائي دمبلص بيد واحد بالتعاقب خلف الرأس الذراع خلف الرأس. (3×10) مرة

4. كيل ماكنة وضع الجلوس ذراعين أماماً. (3×10) مرة

5. ساعد دمبلص للأمام والخلف بالتعاقب. (3×10) مرة

6. سحب بكرة (ماكنة) ظهر خلفي واسع جالس. (3×10) مرة

7. سحب بكرة (ماكنة) ظهر أمامي ضيق جالس. (3×10) مرة

8. ترائي شفت منحنى خلفي الرأس نائم. (3 × 10)

اثر منهج تعليمي باستخدام الاسلوب التبادلي لتعليم مهارتي المناولة الصدرية والمرتدة بكرة السلة للطلاب

*(The effect of using the educational curriculum by the reciprocal method
in teaching the skills of pectoral and rebound handling in basketball)*

م.م علي اسماعيل محمد

م.م عصام اكرام عباس

ali.ismael@garmin.edu.krd

Easam.ekram@garmin.edu.krd

ملخص البحث:

بصفة عامة دور المعلم والمدرس في الماضي يقتصر على توصيل المعلومات ونقل المعرفة إلى الطلبة ، الا انه اليوم مع المستجدات الحديثة ومع تحديات العصر الحديث اصبح دوره يتغير ويتجدد بواسطة مناهج إعداد حديثة تتماشى مع تحديات هذا العصر. اما مشكلة البحث ، فان عدم التنوع في استخدام انواع اساليب تعليمية جديدة ومنها الاسلوب التبادلي والاكتفاء بالاسلوب التقليدي ، سببت عدم حصول التقدم في التعلم بشكل سريع وهنا تكمن مشكلة البحث في الدعوة الى اعتماد أسلوب التبادلي بدلاً من الاعتماد على الأسلوب التقليدي المستخدم. اهم الاهداف تصميم منهج التعليمي بالأسلوب التبادلي وتعرف مدى تأثير منهج التعليمي و مقارنة نتائج بين (الأسلوب التبادلي، والتقليدي) . على ذلك افترض الباحثان أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية . استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة. وكانت تحديد عينة البحث من الطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - بجامعة كرميان والبالغ عددهم (31) طالبا، و قد تم اختيار (12) طالبا لكل مجموعة قام الباحثان بالاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والظابطة في البحث بتاريخ 24 / 10 / 2021 . بالاعتماد على التصوير ولكلتا المجموعتين تم إجراء الاختبارات : بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمية . بتاريخ 28 / 11 / 2021. بالاعتماد على التصوير ولكلتا المجموعتين التجريبية والظابطة . وبعد ان تم معالجة النتائج احصائياً ، تم عرضها وتحليلها ومناقشتها واستنتج الباحثان في ضوء ما ظهره نتائج الدراسة انه تنوع في طريقة التعليم والمنهج ضروري واسلوب التبادلي اسلوب فعال لدى عينة البحث . وتوصيات الباحثان الى المدرسين باستخدام أساليب المختلفة بدلا من الاسلوب التقليدي في التعليم.

Abstract

The definition of the research included the introduction and the importance of the research and in general the role of the teacher and the teacher in the past was limited to communicating information and transferring knowledge to students, but today with modern developments and with the challenges of the modern era, its role has changed and is

renewed by means of preparation curricula. Modern in line with the challenges of this era. As for the research problem, the lack of diversity in the use of various new educational methods, including the reciprocal method and the traditional method, caused the lack of progress in learning quickly, and here lies the research problem in calling for the adoption of my reciprocal method instead of relying on the traditional method used. The most important goals are to design the educational curriculum in the reciprocal method, to identify the impact of the educational curriculum, and to compare the results between (the reciprocal and the traditional method). Accordingly, the two studies assumed that there were statistically significant differences between the post tests of the two groups and in favor of the experimental group. The researcher used the experimental method for its relevance to the nature of the research problem. The sample of the research was selected from the third stage students in the Faculty of Physical Education - Karmian University, and their number was (31) students, and (12) students were selected for each group. The researchers did the tribal tests for the experimental and control groups in the research on 10/24/2021. Relying on imaging and for both groups, the tests were conducted: After completing the implementation of the educational curriculum. On 28/11/2021, based on imaging and for both experimental and control groups. After the results were treated statistically, they were presented, analyzed and discussed in so the researchers concluded, in light of the results of the study, that diversification in the method of education and curriculum is necessary, and the reciprocal method is an effective method for the research sample. And the researchers' recommendations to teachers to use different methods instead of the traditional method of teaching.

1- المقدمة

شهدت السنوات الأخيرة تحولاً وتطوراً كبيراً وشاملاً في ميادين التربية الرياضية في العالم، ولكون التربية الرياضية جزءاً مهماً من التربية العامة و لأهمية درس التربية الرياضية في المؤسسات التعليمية والتربوية، أصبحت عملية إعداد المعلم والمدرس من القضايا المهمة بسبب الدور الذي يقوم به في المجتمع.

وبصفة عامة كان دور المعلم والمدرس في الماضي يقتصر على توصيل المعلومات ونقل المعرفة إلى الطلبة ، الا انه اليوم مع المستجدات الحديثة ومع تحديات العصر الحديث اصبح دوره يتغير ويتجدد بواسطة مناهج إعداد حديثة تتماشى مع تحديات هذا العصر .

ومن العوامل المؤثرة بتطور درس التربية الرياضية هي طرائق التدريس واساليب التعلم، والتي شهدت توسعاً واضحاً في السنوات الأخيرة، لما لها من أهمية في تعليم الطلبة واستثارة دوافعهم وحاجاتهم المعرفية والبدنية والمهارية.

ان ما تشهده التربية من تطور في مجالات تقنيات وتخزين وتحليل ونقل وعرض المعلومات يدعوننا الى النظر بجديه الى نمط تعليمي يواكب التطورات الحاصلة في عصرنا والذي ينبغي فيها التحرر من قيود النمط التعليمي التقليدي، إذ يتعاضد دور النمط التعليمي المرن مع تعاضد حجم المعلومات وتطور وسائل تعليمات.

إن لعبة كرة السلة كأى لعبة من الألعاب الجماعية التي لها مبادئها الأساسية المتعددة، تعتمد في إتقانها على عوامل منها اتباع اساليب التعلم المناسبة والتي تحقق الأهداف المطلوبة مع الاقتصاد بالجهد والوقت في عملية التعلم، لذلك تعددت الإجراءات التربوية التي يستخدمها المدرسون والمعلمون للعمل على زيادة دافعيه المتعلم لكونها إحدى العوامل الداخلية خلال مواقف التعلم المختلفة ومن هذه الإجراءات (المنافسة) "إذ تعد المنافسة من الأساليب الإجرائية التي تدفع إلى بذل اكبر قدر من النشاط النسبي، مما يدل على إن سير عملية التعلم في مسارها الصحيح.(محمد احمد سليمان . 1991 ، ص13)

وهنا تكمن أهمية البحث بتطبيق اسلوب التعليم التبادلي في اكتساب المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة ، لكي يساعد هذا البحث في تطوير اساليب التعلم لمادة كرة السلة في الجامعة ، من خلال تطبيق العديد من هذه الأساليب للخروج من القوالب التقليدية والروتينية خلال دروس التربية الرياضية خاصة دفع عملية تعلم مهارات كرة السلة نحو الأفضل في مثل هذه المرحلة الدراسية.

مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الرياضية الجماعية التي تتطلب مقومات وأسس متعددة من خلال تعاون أعضاء الفريق الواحد لإحراز نتيجة جيدة من خلال التنافس مع الخصم. وعليه يعتقد الباحثين بان تركيب واستخدام الأسلوب التبادلي يؤدي الى خلق أو اجاد الواقع الذي يقود التوصل الى مجموعة جديدة من الأهداف الجوهرية لهذه الأسلوب والتي تعتمد على العلاقات الاجتماعية بين الطلاب والتغذية الراجعة الخاصة بها ويعد هذا الأسلوب من الأساليب الفعالة في التدريس للطلاب لأنها تفسح المجال أمامهم في أخذ القرارات المناسبة. ومن خلال اطلاع الباحثان على تلك الأساليب من حيث شروطها وواجباتها واستخداماتها وتأثيرها، فان عدم التنوع في استخدام اساليب تعليمية جديدة ومنها الاسلوب التبادلي والاكتفاء بالاسلوب التقليدي ، سببت عدم حصول التقدم في التعلم بشكل سريع وهنا تكمن مشكلة البحث في الدعوة الى اعتماد أسلوب التبادلي بدلاً من الاعتماد على الأسلوب التقليدي المستخدم .

أهداف البحث:

- تصميم منهج تعليمي بالأسلوب التبادلي في التعليم مهارتي المناولة (الصدرية والمرتدة) بكرة السلة.

- تعرف مدى تأثير منهج التعليم بالأسلوب التبادلي في التعليم مهارتي المناولة (الصدرية والمرتدة) بكرة السلة
- مقارنة نتائج التعليم مهارتي المناولة (الصدرية والمرتدة) بكرة السلة بين (الأسلوب التبادلي، والتقليدي) .

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2 - 1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث إذ ان المنهج التجريبي يعطي نتائج حقيقية ملموسة عن تأثير الأساليب التعليمية وان " ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام التجربة (وحيه محبوب جاسم ، 1993 ، ص 33)

2 - 2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع وعينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية الرياضية الأساسية بجامعة كرميان . للسنة الدراسي (2021 - 2022 م) . بالطريقة العمدية للأسباب الأتية :

- لأن مادة كرة سلة من المواد المنهجية المقررة لهذه السنة الدراسية.
 - ضمان تطبيق مفردات المنهج .
 - إن هذا المجتمع يمثل طلاباً لم يمارسوا لعبة كرة سلة .
- وبلغ عدد أفراد هذا المجتمع يتكون (31) طالباً وتم استبعاد الطلاب الممارسين وغير الملتزمين بالادوام والطلاب الذين شاركوا في التجارب الاستطلاعية. ويتم تقسيمه على مجموعتين التجريبية والضابطة متساويتين حسب أرقام الموجودة في سجل أسمائهم زوجي والفردى وبواقع (12) طالبا لكل المجموعة .

2 - 3 الأجهزة والأدوات المستخدمة والوسائل المساعدة:

فانيلة بلونين عدد2سيت، شواخص بمختلف ألوان عدد (10)،كرات سلة عدد12،حامل آلة التصوير عدد1،أقراص (CD) عدد (علبة واحدة) .كاميرا تصوير فيديو عدد 2 نوع سوني ياباني ، استمارة تقييم الأداء الفني. ، مصادر عربية وأجنبية ومصادر انترنت.

اسماء خبراء للتقييم الأداء والمنهج التعليمي كما في (ملحق1)

2-4 التجربة الاستطلاعية :

أهم الإجراءات التي يوصي بها خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة وهي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه لهدف اختيار أساليب البحث وأدواته.(وحيه محبوب ، أحمد البدرى ،2002، ص35)

قبل تطبيق وحدات المنهج المعد تم إجراء التجربة الاستطلاعية للأسلوب المستخدم وذلك بتاريخ (17 / 10 / 2021) إذ تساعد هذه التجربة على تنقية الأجواء التي تتلاءم مع التعليم بطريقة التبادلي وذلك على عينة من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية

الأساسية- بجامعة كرميان . البالغ عددهم (7) طالباً والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية . وذلك لغرض مدى صلاحية وكفاية القاعة والادوات المستخدمة في البحث وتعرف أهم الملاحظات والمعوقات التي قد تواجه عملية البحث . ووضع الحلول لها عند تنفيذ التجربة.

2-5 الوحدة التعريفية :

قام الباحثان بتطبيق وحدة تعريفية على عينة البحث (مجموعة التجريبية) بتاريخ(2021/10/18) والتي تناولت تطبيق كيفية الأداء المهاري المناولة (الصدرية والمرتدة) في كرة سلة .

2-6 المنهج التعليمي:

بعد تقسيم طلاب على مجموعتين (التجريبية والضابطة) قام الباحثان بتصميم المنهج التعليمي بأسلوب التبادلي للمجموعة التجريبية . للمهاري المناولة (الصدرية والمرتدة) انظرملحق(2) وكانت المنهج التعليمي للكلا المهارتين متشابهتين الا ان الاختلاف في النشاط التطبيق بحسب استخدام الاسلوب التبادلي بين طالب عامل وملاحظ.

وقد استغرقت التجربة الفعلية (4) أسابيع وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع لكل مجموعة وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة وهو مقارب من لزمن المحاضرات في الكلية . وبلغ زمن الجزء الرئيس من الوحدة الدراسية (60) دقيقة ، وبلغ زمن الجزء التحضيري (20) دقيقة ، والجزء الختامي (10) دقائق .

2 - 7 الاختبارات القبليّة :

قام الباحثان بالاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في البحث بتاريخ(2021/10/24) . بالاعتماد على التصوير ولكلنا المجموعتين (التجريبية والضابطة) .

2-8 التجربة الرئيسية :

قام مدرس مادة كرة سلة وبحضور الباحثين بتطبيق المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثان والمخصص لاستخدام اسلوب التبادلية وفي أوقات المحاضرات الخاصة بكرة السلة المثبتة في الجدول الدراسي الاسبوعي للكلية للمدة (2021/10/25) ولغاية (2021 / 11 / 25) وأستغرقت اربعة اسابيع وبواقع وحدتين في الاسبوع.

2-9 الاختبارات البعديّة :

تم إجراء الاختبارات بعد الانتهاء من تنفيذ المناهج التعليمية للمهاري المناولة الصدرية والمرتدة بتاريخ (2021/ 11/ 28) . بالاعتماد على التصوير ولكلنا المجموعتين التجريبية والضابطة .

2- 10 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج :-

$$\frac{\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{100 X} = \text{النسبة المئوية للتطور}$$

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري . اختبار (t) للعينات المستقلة وغير المستقلة. (ناهدة عبد، 2002 ، ص68).

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3 - 1 عرض النتائج:

إذ تناول هذا الباب عرض كل من الاختبارات القبلية والبعدي لكل مجموعة

جدول (1)

يبين المتغيرات الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمهارة المناولة الصدرية والمرتدة قيد البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
	ع+	س-	ع+	س-			
المناولة الصدرية	0.41	4.52	0.90	6.36	6.77	2.20	معنوي
المناولة المرتدة	0.40	3.91	0.51	6.33	13.13	2.20	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ أمام درجة حرية (11) = (2.20)

ويبين الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة إذا بلغت الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمناولة الصدرية ، (4.52) وللمناولة المرتدة . (3.91) . الانحراف المعياري . للمناولة الصدرية ، (0.41) وللمناولة المرتدة . (0.40) . في حين بلغت الأوساط الحسابي للاختبار البعدي للمناولة الصدرية. (6.36) وللمناولة المرتدة . (6.33) وانحراف المعياري . للمناولة الصدرية ، (0.90) وللمناولة المرتدة . (0.51) . ويلاحظ ان قيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة للمناولة الصدرية ، كانت (6.77) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (11) . ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.20) دل ذلك على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ومن هذا الجدول قيمة (T) المحتسبة للمجموعة الضابطة المناولة المرتدة ، كانت (13.13) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (11) . ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.20) دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية ومقدار التعلم والنسبة المئوية للاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة المناولة الصدرية والمرتدة للمجموعة الضابطة.

النسبة المئوية للتطور %	مقدار التعلم	الاختبار		المعالم الإحصائية للاختبارات
		القبلي	البعدي	
		س-	س-	
28.93%	1.84	6.36	4.52	الصدرية
38.23%	2.42	6.33	3.91	المرتدة

وبين الجدول (2) الأوساط الحسابية ومقدار التعلم والنسبة المئوية للاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة المناولة الصدرية والمرتدة للمجموعة الضابطة. اذا بلغ الوسط الحسابي القبلي (4.52) والبعدي (6.36) والمقدار التعلم (1.84) والنسبة المئوية (28.93 %) في حين للمناولة المرتدة حيث بلغ الوسط الحسابي القبلي (3.91) والبعدي (6.33) والمقدار التعلم (2.42) والنسبة المئوية (38.23 %) .

جدول (3)

يبين المتغيرات الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمهارة المناولة الصدرية والمرتدة قيد البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات الإحصائية للمتغيرات البحث	الأختبار القبلي		الأختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) جدولية	الدلالة
	س-	ع+	س-	ع+			
المناولة الصدرية	4.47	0.36	7.52	0.91	15.58	2.20	معنوي
المناولة المرتدة	4.11	0.38	7.13	0.93	13.15		معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ أمام درجة حرية (11) = (2.20)

وبين الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية إذا بلغت الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمناولة الصدرية

، (4.47) وللمناولة المرتدة . (4.11) . وانجراف المعياري. للمناولة الصدرية. (0.36)
وللمناولة المرتدة . (0.38)

في حين بلغت الأوساط الحسابي للاختبار البعدي للمناولة الصدرية (7.52) وللمناولة
المرتدة (7.13) وانجراف المعياري. للمناولة الصدرية (0.91) وللمناولة المرتدة (0.93)
ويلاحظ ان قيمة (T) المحتسبة للمجموعة التجريبية للمناولة الصدرية ، كانت (15.58)
عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (11) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من القيمة
الجدولية والبالغة (2,20) دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح
الاختبار البعدي.

ومن هذا الجدول قيمة (T) المحتسبة للمجموعة الضابطة المناولة المرتدة ، كانت
(13.15) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (11) . ولما كانت القيمة المحتسبة
اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.20) دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي
والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية ومقدار التعلم والنسبة المئوية للاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة
المناولة الصدرية والمرتدة للمجموعة التجريبية.

النسبة المئوية للتطور %	مقدار التعلم	البعدي	القبلي	المعالم الإحصائية الاختبارات
		س-	س-	
40.55%	3.05	7.52	474.	الصدرية
42.35%	3.02	7.13	4.11	المرتدة

وبين الجدول (4) الأوساط الحسابية ومقدار التعلم والنسبة المئوية للاختبارين القبلي
والبعدي في اختبار مهارة المناولة الصدرية والمرتدة للمجموعة التجريبية. اذ بلغ الوسط الحسابي
القبلي (4.47) والبعدي (7.52) والمقدار التعلم (3.05) والنسبة المئوية (40.55 %)
في حين للمناولة المرتدة بلغ الوسط الحسابي القبلي (4.11) والبعدي (7.13) والمقدار التعلم
(3.02) والنسبة المئوية (42.35 %)

جدول (5)

يبين المتغيرات الاحصائية الخاصة بالاختبار البعدي للمهارة المناولة الصدرية والمرتدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الاختبارالبعدي		المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		المتغيرات الإحصائية المتغيرات البحث
			ع+	س -	ع+	س-	
معنوي	2.07	3.13	0.91	7.52	0.90	6.36	المناولة الصدرية
معنوي		2.61	0.93	7.13	0.51	6.33	المناولة المرتدة

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ أمام درجة حرية (11) = (2.07)

بين الجدول (5) أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار البعدي للمناولة الصدرية (6.36) وللمناولة المرتدة (6.33) والانحراف المعياري للمناولة الصدرية (0.90) وللمناولة المرتدة (0.51) .

حين الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار البعدي للمناولة الصدرية (7.52) وللمناولة المرتدة (7.13) والانحراف المعياري للمناولة الصدرية (0.91) وللمناولة المرتدة (0.93) .

وبلاحظ ان قيمة (T) المحتسبة بين الاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمناولة الصدرية ، كانت (3.13) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (11) . ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.07) دل ذلك على معنوية الفروق بين الضابطة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

ومن هذا الجدول قيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمناولة المرتدة ، كانت (2.61) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (11) . ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.07) دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين والبعدي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

ويرى الباحثان ان تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في المهارتين (الصدرية والمرتدة) يعود الى تنظيم المنهج بأسلوب التبادلي الذي يعطي أكثر الحرية وأكبر عدد من التكرارات خلال تطبيق المهارة في اثناء الحصة تحت إشراف المدرس . يؤكد كل من (نصيف و حسين) بأن

"التمرين والتدريب المنظم والمبرمج على الاسس العلمية يؤدي الى تطور المستوى بشكل افضل .
(نصيف عبد و حسين قاسم ، 1980 ، ص 98)

و يرى (زردقشت رؤوف) " ان طبيعة الاسلوب المستخدم وأجراءاته تعد سبباً مهماً في زيادة التعلم المهاري على وفق الاسلوب المستخدم والتي تسعى الى تحقيق الاهداف من خلال التمرين والممارسة لتحسين مستوى الاداء.(زردقشت زوؤف ، 2013 ، ص 76)

4 - الخاتمة:

في ضوء ما أظهرته نتائج الدراسة فقد تم التوصل إلى إن أسلوب التعليم التبادلي هو أسلوب فعال في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين قبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بأسلوب التبادلي ولصالح الاختبار البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعة التجريبية التي تعلمت على وفق أسلوب التعلم التبادلي والمجموعة الضابطة على أسلوب التقليدي ولصالح المجموعة التجريبية بأسلوب التبادلي في ضوء ما سبق تم التوصل إلى اعتماد أسلوب التبادلي في تعليم المهارات الأساسية بكرة السلة كونها أساليب ناجحة ومؤثرة. والتأكيد على استخدام المدرسين لأكثر من أسلوب والتنويع بالأساليب التعليمية المختلفة. وأجراء دراسات وبحوث مماثلة من خلال إجراء مقارنة بين أساليب أخرى جديدة كوسيلة في تعلم بعض المهارات الأساسية وبالألعاب الأخرى.

المصادر :

* محمد احمد سليمان؛ اثر تعليم المبتدئين في كرة اليد باستخدام المنافسات الجماعية: (مجموعة رسائل الماجستير والدكتوراه في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة الرواد، 1991).

* وجيه محبوب جاسم؛ طرائق البحث العلمي ومنهجيته؛ (بغداد، دار الحكمة للطباعة، 1993).

* وجيه محبوب، احمد البديري. البحث العلمي. وزارة التعليم العالي، جامعة بغداد، 2002، ص 35

* ناهده عبد زيه . تاثير التداخل في اساليب التمرين في تعلم مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق بكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .

* نصيف عبد علي و حسين قاسم حسن ؛ علم التدريب الرياضي كتاب المنهجي : مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1980.

* زردقشت محمد روؤف ، التعليم المبرمج الخطي والمتشعب وتأثيرهما في التحصيل الدراسي والحركي لرفعة النتر بأثقال ، اطروحة دكتورا غير منشور ، كلية التربية الرياضية قسم التدريس ، جامعة السليمانية، 2013.

ملحق (1)

اسماء خبراء للتقييم الأداء والمنهج التعليمي

اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
أ.د.	ياسين عمر محمد	تعلم الحركي و كرة السلة	كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية
د	ثاوات علي حسين	طرق التدريس و كرة السلة	كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية
م.م	سؤران برهان محمد	علم النفس و كرة السلة	كلية التربية الرياضية جامعة كرميان
م	هبوا محمد عاي	طرق التدريس .كشافة	كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية
م.م	صباح محمد احمد	طرق التدريس و كرة القدم	كلية التربية الرياضية جامعة كرميان

ملحق (2) نموذج الحصة التعليمية

أهداف

يوم /الاحد

الرموز

1- أهداف التربوي /أحترام والتعاون والمحبة

التاريخ /2021/12/21

مدرس &

2- أهداف التعليمي / مناولة الصدرية +مرتدة(كرة السلة)

مرحلة / الثانية

طلاب

3- الادوات / 12 +10 شاحص

وقت / 50 دقيقة

كرة @

ملاحظة	تشكيلة	شرح	وقت	النشاطات	أقسام
أتجاه الشمس الحفاض على المسافة الاداء بشكل لصحيح	##### ##### ##### ##### #####	وقف على خط مستقيم تسجل الخضور وبداية الدرس بتحية الرياضية المشي والهولة خفيفة حول ملعب من خلال وقت المحدد تمرينات جسم وطمطية العضلات وتحريك المفاصل من الاعلى الى اسفل او بالاعكس	(5)د (5)د (5)د	الاداري هولة تمارين بدني	قسم التحضيري (15) دقيقة
شرح المهارة بشكل العلمي	##### ##### #####	وقف الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع مع شرح مهارة مناولة الصدرية بشكل كامل وعلمي من القسم التحضيري للمهارة حتى النهاية وباستخدام نموج من الطلاب بشكل وتحديد اخطاء الشائعة في اثناء الشرح من قبل المعلم، ويستمر هذا العملية مرة او مرتين حتى يصل فكرة الى جميع الطلاب قبل جزء الطبيقي	(10)د	التعليم	قسم الاعداد (25) دقيقة

تصحيح الاخطاء	# # # @ # # # # # # # # # #	تقسيم طلاب على شكل أزواج وكل واحد من هؤلاء الأزواج دورخاص في اعطاء التغذية الراجعة وتصنيفهم يتم بشكل طالب (عامل) واخر(مراقب)ودور طالب المؤدي هو انجاز العمل . اما دور طالب المراقب فهو اعطاء التغذية الراجعة الى الطالب العامل مستند على شكل البيانات المعلقة على الجدار، او توزيع طلاب مسبقا وتستمر حتى ينتهي طالب المؤدي من عمله ويعد ذلك يستبدل الدور،حيث يصبح الطالب المؤدي مراقب وبالعكس .	(15)د	الطتيبق	
تشجيع الفائز	^##### ^#####	تقسيم طلاب على القسمين متساوين وتحديد لعبة صغيرة ومواصفاتها يتناسب مع العمر والامكانيات لكي يشعر بالسروالفرح والسترخاء ومن المفضل .	(5)د	العاب الصغيرة	قسم الختامي 10 اذقة
الشعور بالسعادة	#####	جمع الاغرض والادوات والانصراف	(5)د	الختام	

تأثير تدريبات خاصة وفق دوائر تدريبية صغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الضربات
الأمامية والخلفية لدى لاعبي الإسكواش

م.د محمد غازي سلمان الجميلي

mohammed.g.salman@uoanbar.ed.iq

جامعة الانبار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

يؤدي التخطيط دوراً كبيراً ومهماً في عملية التدريب الرياضي ، إذ يتوقف نمو وتطوير مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي لبرامج التدريب ، وكذلك تتطلب العملية التدريبية تنظيمًا دقيقًا، إذ تنظم فيه العلاقة المتبادلة بين عوامل التدريب المختلفة الذي يتضمن الجوانب المهارية ، التكتيكية ، الخططية والقدرات البدنية العامة والخاصة ولأجل تنظيم هذه العلاقات وضع العلماء الدوائر التدريبية وهي الصغيرة ، والمتوسطة ، والكبيرة، إذ تعد الأساس في رفع مستوى الإنجاز لدى الرياضيين في كافة البطولات لقد أصبحت هذه اللعبة محط اهتمام الدراسات والبحوث في المجال الرياضي، لما تحتاجه من إعداد متكامل من النواحي البدنية والمهارية ، كونها تتأثر بجميع الصفات والقدرات المختلفة ، وهناك قدرات بدنية لها فاعلية في إحداث أثر إيجابي في الاستمرار بالأداء ، لذا تكمن أهمية البحث في وضع أسس علمية صحيحة لإحداث تطور ، نتيجة استعمال تدريبات وفق دوائر تدريبية صغيرة لتطوير القدرات البدنية ودقة الضربات الأمامية والخلفية للاعبين الإسكواش من خلال وضع تدريبات وتأثير ذلك على الانجاز، هدف البحث الى اعداد تأثير تدريبات خاصة وفق دوائر تدريبية صغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الضربات الأمامية والخلفية لدى لاعبي الإسكواش معرفة تأثير التدريبات الخاصة على وفق دوائر تدريبية صغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الضربات الأمامية والخلفية لدى لاعبي الإسكواش اعتمد الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ، قام الباحث باختيار مجتمع بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الوطني للشباب في لعبة الإسكواش والبالغ عددهم (8) لاعبين ، أما عينه البحث فبلغ عددهم (6) لاعبين وقد تم استبعاد (2) لاعب لغرض التجربة الاستطلاعية، وقد استخدم الباحث الاختبارات المناسبة لغرض استخراج المتغيرات البدنية ومهاري الضربة الأمامية والخلفية وتم معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية المناسبة .

وخرج الباحث بالاستنتاجات الآتية :

- التدريبات على وفق الدوائر التدريبية الصغيرة كان لها الأثر البالغ في تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى دقة الضربات الأمامية والخلفية للاعبين الإسكواش .

يوصي الباحث بما يلي:

- ضرورة اعتماد الدوائر التدريبية الصغيرة عند إعداد المناهج التدريبية وخلال المراحل التدريبية عند تدريب اللاعبين .

الكلمات المفتاحية : التدريب الرياضي ، الإسكواش .

The effect of special exercises according to small training circles in developing some physical abilities and the accuracy of front and back strikes for squash players

Lecturer. .Dr. Mohammad Ghazi Salman

mohammed.g.salman@uoanbar.ed.iq

University of Anbar - College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

Planning plays a large and important role in the sports training process as the growth and development of the level of performance of the player or and the team depends on the scientific planning of the training programs as the training process also requires careful organization interrelationship between the various training factors that includes the tactical and abilities aspects is organized. In order to tactical skill which are scientists have set training circles organize these relations as they are the basis for raising the level of and large medium small as it is affected achievement among athletes in all tournaments. And skill and there are physical abilities by all the different qualities and abilities so that are effective in making a positive impact in continuing to perform the importance of the research lies in laying down correct scientific as a result of using exercises foundations to bring about development according to small training circles to develop physical abilities and the accuracy of forward strikes And the background" of squash players by the research aims to developing exercises and their impact on achievement prepare the effect of special exercises according to circuits Small training in developing some physical abilities and accuracy of front and back strikes for squash players Knowing the effect of special exercises according to small training circles in developing some physical abilities and accuracy of front and back strikes among squash players The national youth team as for the sample of the numbering (8) players players in squash and (2) players were excluded for the they numbered (6) players research purpose of the exploratory experiment. by appropriate statistical means.

The researcher came out with the following conclusions
The exercises according to the small training circles had a great impact - on the development of some physical abilities and the level of accuracy of the front and back strikes of the squash players
The researcher recommends the following

The necessity of adopting small training departments when preparing the training curricula and during the training stages when training the players squas, Keywords: sports training

1- المقدمة

إن ما يشهده الانجاز من تطور تدريجي في المجال الرياضي وعبر المراحل التاريخية في الألعاب كافة ولمختلف المستويات ، يعد مؤشراً إلى تقدم العلوم الرياضية في اختصاصاتها كافة ، ومنها علم التدريب الرياضي الذي أسهم بشكل فاعل في بناء قاعدة رصينة من المعلومات لزيادة الجانب المعرفي لدى المدربين في استعمال الأسس العلمية في عملية التدريب الرياضي ، وما نراه اليوم من تحطيم للأرقام القياسية وتقارب المستويات بين المتنافسين في مختلف الألعاب وخاصة رياضة ألعاب القوى ما هو إلا دليل على المستوى المتقدم الذي وصلت إليه الدول مهما كانت تصنيفاتها في اعتماد مدربيها لأساليب وطرائق تدريبية متنوعة تلائم المتطلبات الخاصة للأنشطة الممارسة ، سعياً وراء تحقيق المستويات الرياضية العالية لمختلف الأنشطة والألعاب الرياضية بصورة عامة ورياضة الاسكواش بصورة خاصة .

إذ تعد لعبة الاسكواش من الالعاب الفردية التنافسية التي تتميز من بقية العاب المضرب بالإثارة والتشويق والسرعة في اللعب نتيجة تعامل اللاعب مع المضرب وكرة ولاعب منافس داخل الملعب ، وعلى هذا الاساس فإن لعبة الإسكواش من الألعاب التي لها ميزتها الخاصة نتيجة لمتطلبات اللعبة وقوانينها التي تميزها من بقية العاب المضرب للتماس المباشر بين اللاعبين وعدم وجود فاصل بينهما (الشبكة)، لذلك يتطلب من اللاعب أن يمتلك قدرات بدنية ومهارية عالية لتمكنه من اللعب دون الإصابة أو إصابة خصمه الذي يشاركه في الملعب نفسه نتيجة الاحتكاك المباشر والمستمر بينهما ويحتاج لاعبين الإسكواش الى قدرات بدنية ومهارية عالية وكذلك الدقة في أداء الضربات الامامية والخلفية وتحمل المهارات أهمية كبيرة في مختلف الألعاب وتختلف نسبة الأهمية من لعبة الى أخرى ، ولا سيما لعبة الإسكواش التي تتكون من عدة مهارات أساسية والتي يجب إتقانها ومنها الضربة الأرضية الأمامية والخلفية في الإسكواش والتي عن طريقها يمكن احراز النقاط والضغط على الخصم والفوز في المباراة .

ويؤدي التخطيط دوراً كبيراً ومهماً في عملية التدريب الرياضي ، إذ يتوقف نمو وتطوير مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي لبرامج التدريب ، وكذلك تتطلب العملية التدريبية تنظيمًا دقيقًا، إذ تنظم فيه العلاقة المتبادلة بين عوامل التدريب المختلفة الذي يتضمن الجوانب المهارية ، التكتيكية ، الخطئية والقدرات البدنية العامة والخاصة ولأجل تنظيم هذه العلاقات وضع العلماء الدوائر التدريبية وهي الصغيرة ، والمتوسطة ، والكبيرة، إذ تعد الأساس في رفع مستوى الإنجاز لدى الرياضيين في كافة البطولات

لقد أصبحت هذه اللعبة محط اهتمام الدراسات والبحوث في المجال الرياضي، لما تحتاجه من إعداد متكامل من النواحي البدنية والمهارية ، كونها تتأثر بجميع الصفات والقدرات المختلفة ، وهناك قدرات بدنية لها فاعلية في إحداث أثر إيجابي في الاستمرار بالأداء ، لذا تكمن أهمية البحث في وضع أسس علمية صحيحة لإحداث تطور ، نتيجة استعمال تدريبات وفق دوائر تدريبية صغيرة لتطوير القدرات البدنية ودقة الضربات الأمامية والخلفية للاعبين الإسكواش من خلال وضع تدريبات وتأثير ذلك على الانجاز .

مشكلة البحث

من خلال التخطيط للتدريب يجب تقييم المستوى الرياضي للاعبين واللاعبات من قبل المدربين بشكل عام فقبل الخوض بأي برنامج تدريبي يهدف الى التعرف على القدرات البدنية ولجميع الأنشطة الرياضية كما يجب النظر الى كيفية أداء الدوائر التدريبية (الصغيرة والمتوسطة والكبيرة) ، إذ تعد لعبة الاسكواش من الرياضات التي تتميز بموضوعية في الإنجاز الذي يكون غالباً مؤشراً صادقاً عن إمكانيات الفرد وقدرته على تحقيق واحراز اكثر نقاط فوز ، معتمداً في ذلك على اكتسابه للمتغيرات البدنية الناتجة من عملية التكيف لجرعات التدريب المختلفة وتحقيقاً للمعلومات والعلوم الخاصة والمرتبطة بأسلوب التدريب في لعبة الاسكواش على أحدث ما وصل إليه العلم الحديث والتكنولوجيا المرتبطة بعلم التدريب ، من خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب لرياضة الإسكواش ومن خلال متابعته العديد من المباريات سواء على المستوى المحلي أو الدولي ومن خلال مشاهدته المباريات الدولية ومن خلال طبيعة مباريات رياضة الإسكواش بأنها غير محددة المدة ويتوقف الفوز فيها على أسبقية إحراز نقاط للفوز بالشوط أو المباراة ، فقد لاحظ للباحث بأن معظم لاعبي الإسكواش الذين لم يحققوا الفوز على الرغم من امتلاكهم قدرات فنية ومهارة عالية قد لا تقل كفاءة عن الفائز بالمباراة على مختلف مستوياتها ناتج افتقارهم في إعدادهم في برامج التدريب المعدة لهم إلى تقنية البرامج من حيث عمل دوائر التدريب الصغيرة لهم وما يترتب عليه من عدم قدرة اللاعب على إحراز نقاط في زمن قصير وفي حالة تساوى الكفاءة البدنية للاعبين فقد لاحظ للباحث أن اللاعب الذي لديه القدرة على الاستمرار لفترة أطول هو الذي يحقق الفوز في المباراة . ومن هنا تظهر مشكلة البحث إلى افتقار البرامج التدريبية الموجودة إلى التقنين العلمي لعمل الدوائر التدريبية الصغيرة والتي تسعى عملية التدريب بعد ذلك إلى تطوير مستوى القدرات البدنية . لهذا كان الاتجاه إلى أهمية وضع تدريبات خاصة على وفق دوائر تدريبية صغيرة لتطوير بعض القدرات البدنية ودقة الضربات الأمامية والخلفية للاعبين الإسكواش وتأثيرها على نتائج المباريات يراعى فيه نوعية وفترات العمل وما يقابلها من زمن الراحة ومراعاة اشتغال على التدريبات التطبيقية المركبة من أكثر من مهارة والتي تتشابه من حيث قوة الانقباض وسرعة الحركة مع تلك المؤداة في أثناء المباريات .

اهداف البحث

- اعداد تأثير تدريبات خاصة على وفق دوائر تدريبية صغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الضربات الأمامية والخلفية لدى لاعبي الإسكواش .
- معرفة تأثير التدريبات الخاصة على وفق دوائر تدريبية صغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الضربات الأمامية والخلفية لدى لاعبي الإسكواش

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

منهج البحث

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمتها لطبيعة البحث (إذ يجب على الباحث قبل إجراء الدراسة اختيار تصميم تجريبي مناسب لاختبار صحة النتائج المستنبطة من فروضه) (فان دالين، 1996، 377)، فالتجريب هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها ، وتفسيرها (محجوب، 1993، 327).

مجتمع البحث وعينته :

تعد عينة البحث من الخطوات والمراحل المهمة في البحث إذ أن العينة الجيدة لا بد لها من إن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم وطبيعة المشكلة والمعلومات المطلوبة ويسمح بتعميم نتائجها .

قام الباحث باختيار مجتمع بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الوطني لعبة الإسكواش فئة الشباب والبالغ عددهم (8) لاعبين ، أما عينه البحث فبلغ عددهم (6) لاعبين وقد تم استبعاد (2) لاعب لغرض التجربة الاستطلاعية ، وتمثل العينة ما نسبته (75%) من مجتمع البحث .

وقد تم التحقق من تجانس العينة من حيث متغيرات الطول والكتلة والعمر البيولوجي والعمر التدريبي لعينة البحث والجدول أدناه يوضح تجانس العينة في المتغيرات والقياسات ويبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء، كما مبين بالجدول (1) .

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر البيولوجي والتدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	179.75	3.416	180.50	0.658 -
الكتلة	كغم	67.25	1.708	67.50	0.439 -
العمر البيولوجي	شهر	21.50	2.802	21	0.535
العمر التدريبي	شهر	6.25	0.957	6.50	0.783 -

تم استخدام معامل الالتواء إذ دلت قيمتها على أن جميع المتغيرات تحقق المنحنى الأعتدالي لان الجدول (1) يبين معامل الالتواء في المنحنى المعتدل يمتد بين (+1).

وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة :
وسائل جمع المعلومات :

هي الوسائل التي يستطيع الباحث بها جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات بيانات او أجهزة ، استخدم الباحث الوسائل الآتية :

المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

الملاحظة والمقابلة الشخصية .

الاختبار والقياس .

استمارة استطلاع آراء الخبراء بخصوص متغيرات البحث .

شبكة المعلومات العالمية (الانترنت)

استمارة تسجيل نتائج الاختبار .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

ملعب سكواش قانوني .

كرات سكواش عدد 10 .

مضرب عدد 12 نوع (Dunlop)

شريط لاصق .

ميزان طبي نوع Sapir صيني الصنع .

مقياس نسيجي .

سماعة طبية .

ساعة توقيت .

كرة طبية.

إجراءات البحث الميدانية :

تحديد الاختبارات البدنية وكيفية قياسها :

أسم الاختبار: اختبار دفع الكرة الطبية(3) كغم (قاسم وعبد علي، 1980، 107)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين .

الأدوات: كرة طبية بوزن (3) كغم وشريط قياس .

مواصفات الأداء: يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين مواجهاً بالجانب لمنطقة الرمي

واضعاً الكرة الطبية على إحدى يديه واليد الأخرى مستند من قوة الكرة ويتحرك المختبر في اتجاه

خط الاقتراب وفي حدود مسافة (4.5م) وعندما يصل إلى الخط يدفع بالكرة من الجانب بحيث لا يتعدى خط الاقتراب .

التسجيل: تحتسب للمختبر نتيجة احسن محاولة من المحاولات الثلاث.

اسم الاختبار: اختبار عدو (30) متر (قاسم وعبد علي، 1980، 247) الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى .

الأدوات: منطقة فضاء طولها لا يقل عن (50م) وعرضها لا يقل عن (5م) وساعة عدد (2) .
مواصفات الأداء: يقف اثنان من المختبرين خلف خط البداية يأخذ وضع البداية العالية أو (المنطلق) وعند سماع الإشارة ينطلق المختبرين بأسرع ما يمكن إلى نهاية المنطقة وعندما يقطع المختبرين خط النهاية يقوم الميقاتي عدد (2) بإيقاف الساعة لحساب الزمن .
التسجيل: 1- يتم تسجيل الوقت لأقرب (10/1) من الثانية.

2- يحتسب للمختبر احسن زمن يسجله في المحاولتين.

اختبار الركض المتعرج بطريقة بارو (علي سلوم، 123، 2004)

الغرض الاختبار : قياس الرشاقة الخاصة للاعب الاسكواش .

الادوات اللازمة : منطقة للجري مستطيلة الشكل طولها(4.75م) وعرضها(3 م) ، ساعة ايقاف ، خمسة شواخص مسافة بين كل شاخص 2 متر .

مواصفات الاداء : يقف اللاعب خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية .

التسجيل : يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب في قطع المسافة المحددة ثلاث مرات متتالية من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد انتهاء الدورة الثالثة .

اسم الاختبار: الضربة الأمامية نحو الهدف المقسم.(فخري الدين، 2005، 67)

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضربة الأمامية .

إجراءات الاختبار: يجري الاختبار على ملعب نظامي للاسكواش باستخدام مضارب وكرات الاسكواش واستمارة تسجيل، حيث ترسم خمسة أهداف مربعة على جهة اليمين في الحائط الأمامي تكون مساحة المربع الأول (30سم×30 سم) والبعد بين مربع وآخر (20) سم .

مواصفات الأداء: يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة خلف خط الإرسال مواجهاً للحائط الجانبي الأيمن مع اخذ الوضع الصحيح للضربة الأمامية، ويعطى للاعب (5) محاولات تجريبية بعد إجراء الإحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وتخصص لكل لاعب (10) محاولات حيث يبدأ بضرب الكرة بشكل مستمر باتجاه الهدف المقسم ويشترط على اللاعب بضرب الكرة بعد ارتطامها بالأرض وألا تعد لاغية .

تسجيل النقاط: تحتسب النقاط لكل ضربة صحيحة كآلاتي:

(5) نقاط إذ لمست المربع رقم (5) ، (4) نقاط إذ لمست المربع رقم (4) ، (3) نقاط إذ لمست المربع رقم (3) ، (2) نقاط إذ لمست المربع رقم (2) ، ونقطة إذ لمست المربع رقم (1) ، (صفر) إذا كانت خارج حدود المرسومة.

ملاحظة: في حالة سقوط الكرة على أحد الخطوط المشتركة فتحسب نقاط المربع الأكبر .
اسم الاختبار: للضربة الأرضية الخلفية نحو الهدف المقسم. (فخري الدين ، 2005، 68)
الغرض من الاختبار: قياس دقة الضربة الخلفية .

إجراءات الاختبار: يجري الاختبار في ملعب نظامي للاسكواش باستخدام مضارب وكرات اسكواش واستمارة تسجيل، حيث ترسم خمسة أهداف مربعة على جهة اليسرى من الحائط الأمامي حيث تكون مساحة المربع الأول (30سم×30سم) والبعد بين مربع وآخر (20)سم .
مواصفات الأداء: يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة خلف خط الإرسال مواجهاً للحائط الجانبي الأيسر مع اخذ الوضع الصحيح للضربة الخلفية لكل لاعب (10) محاولات حيث يبدأ بضرب الكرة بشكل مستمر باتجاه الهدف المقسم ويشترط على اللاعب بضرب الكرة بعد ارتطامها بالأرض وألا تعتبر لاغية .

تسجيل النقاط: تحتسب النقاط لكل ضربة صحيحة كآلاتي:

(5) نقاط إذ لمست المربع رقم (5) ، (4) نقاط إذ لمست المربع رقم (4) ، (3) نقاط إذ لمست المربع رقم (3) ، (2) نقاط إذ لمست المربع رقم (2) ، (1) نقطة إذ لمست المربع رقم (1) ، (صفر) إذا كانت خارج حدود المرسومة.

ملاحظة: في حالة سقوط الكرة على أحد الخطوط المشتركة فتحسب نقاط المربع الأكبر .
التجربة الاستطلاعية :

من اجل الوقوف على الخطوات البحثية وللتأكد من ملائمة المدة الزمنية المقترحة للوحدة التدريبية ولغرض التأكد من سلامة عمل الأجهزة والأدوات والتعرف على صلاحية القياسات والاختبارات المستعملة في البحث ومدى قدرة الباحث وفريق العمل على أدائها وتنفيذها، قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية أولية على عينة قوامها (2) أفراد من عينة البحث يوم السبت (2022/1/22) ، وكان هدف التجربة :

1. لمعرفة النجاح الاختبارات وصلاحية والأجهزة والأدوات والكادر المساعد .

2. معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث في أثناء تطبيق التدريبات .

3. إجراء وحدة تدريبية لمعرفة زمن ومعرفة التكرار وكفاية أوقات الراحة المستخدمة للعينة.

4. التأكد من كفاية الوقت المستخدم للتدريبات وملاءمة التدريبات لعينة البحث.

الاختبارات القبليّة قام الباحث بإجراءات الاختبارات القبليّة وتمت الاختبارات القبليّة في الثلاثاء الموافق 2022/1/25 في تمام الساعة الخامسة عصراً في ملاعب الإسكواش في ملاعب كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد على مجموعة البحث بعد أن يتم توضيح الاختبار لعينة البحث من أجل الحصول على جميع المتغيرات من خلال الأداء .
التجربة الرئيسية :

قام الباحث بأعداد مفردات التدريبات الخاصة وكذلك تموج الشدد التدريبية للأسابيع والوحدات التدريبية وقد تضمن التدريبات عدة أمور من أهمها الآتي :-

- 1- إجراء أول وحدة تدريبية يوم السبت الموافق 2022/1/29 بعد الاختبارات القبلية وآخر وحدة تدريبية يوم الثلاثاء 2022/3/22 .
- 2- مراعاة الباحث مبدأ التنوع في التمرينات لمستخدمة إذ كانت اغلب التمرينات بالكرات والبعض الأخر بدون كرات بما يضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التمرينات نفسها .
- 3- كانت مدة تطبيق التدريبات (8) أسابيع بواقع (2) جرعات أسبوعياً في أيام (السبت ، والثلاثاء) من أيام الأسبوع وبذلك يكون العدد الكلي للجرعات التدريبية (16) جرعة تدريبية .
- 4- وقد تم تطبيق تلك التمرينات في القسم الرئيس من الجرعة التدريبية ، وقد راعى الباحث في هذا الخصوص أولويات التدريب من حيث الأسبوعية في أهداف الجرعة التدريبية .
- 5- تم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية كونه عاملاً أساسياً في التدريب لوضع مكونات الحمل التدريبي.
- 6- استخدمت طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطبيق المنهج ضمن القسم الرئيس.
- 7- طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة .

الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء مدة التدريبات تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث يوم الخميس الموافق 24/3/2022 في تمام الساعة الخامسة عصراً ، مراعيًا في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها على مختبر إذ حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان والمكان وفريق العمل المساعد نفسه (في الاختبارين القبلي و البعدي) والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان .

الوسائل الإحصائية :

استخدام الباحث الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) ، تم حساب كل من قيم :

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار (T-test) للعينات المترابطة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبارات البدنية والضربتين الأمامية والخلفية لأفراد عينة البحث

الجدول (2)

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبارات البدنية والضربتين الأمامية والخلفية لأفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ف هـ	T المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع±	س	ع±	س				
1	دفع الكرة الطبية	متر	0.83	7.4	0.74	9.4	2	0.33	7.32	معنوي
2	عدو (30) متر	ثانية	0.52	4.94	0.50	4.73	0.21	1.14	11.69	معنوي
3	الركض المتعرج	ثانية	1.47	9.25	1.31	8.55	0.70	0.38	5.526	معنوي
4	الضربة الأمامية	درجة	0.77	32.64	0.50	41.54	8.9	1.05	12.10	معنوي
5	الضربة الخلفية	درجة	0.97	68.33	0.88	40.82	7.14	1.47	8.99	معنوي

معنوية عندما تكون $(Sig) > (0.05)$ ، درجة الحرية (ن - 1) = 6-1 = 5 ، مستوى الدلالة (0.05)

مناقشة النتائج :

يلاحظ الباحث من خلال الاطلاع على نتائج الجدول (2) أن هناك فروقا في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البدنية والفسيولوجية ومهارتي الضربة الأمامية والخلفية لمجموعة البحث ولصالح الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ، ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى أن التدريبات على وفق الدوائر التدريبية الصغيرة يؤدي إلى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والمهارية للاعبين الإسكواش، ويؤكد ان ارتباط تدريب السرعة الانتقالية خلال التدريبات المخصصة لها ساعدت على اكتساب سرعة جيدة وعلى إعطاء الوقت الكافي للراحة التكرار التمرين فضلاً عن تأثير تمرينات الإطالة والمرونة بين تمرينات السرعة وهو ما أكده (عادل عبد البصير 1999) إذ يذكر بان " تدريب السرعة من خلال إعطاء تمرينات مركزة لمرونة ومطاطية العضلات عن طريق تطوير المدى الحركي بطريقة ذاتية فردية يعمل على تطوير السرعة بأنواعها" (عادل عبد البصير، 1999، 110) وكما يذكر (محمد حسن علاوي) " ان هناك بعض العوامل التي تعمل على تنمية وتطوير هذه السرعة وهي الخصائص التكوينية للألياف العضلية للقدرة على الاسترخاء وقابلية العضلة للامتطاط والزوجة، وقد اثبت امكانية تنمية صفة السرعة كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية" (علاوي، 1994، 109) ، فضلاً عن ذلك فان تدريبات السرعة الخاصة في لعبة

الاسكواش (سرعة الانطلاق وسرعة التوقف وسرعة الخداع وسرعة تغيير الاتجاه) مهمة في حدوث هذا التغيير ويشترك (حمدي عبد المنعم نقلاً عن باكة) " نحن نحتاج إلى السرعة بمختلف أشكالها ولكن في سرعة الانتقال تكون السرعة لمسافة قصيرة والقدرة على التحكم في الحركة بعد هذه السرعة" (حمدي عبد المنعم ،201،1982) وبينت بأن "التدريبات المستخدمة ادت الى تطوير الرشاقة من جراء استخدام تدريبات التحرك الى الشواخص وكذلك تدريبات الاليعاز من قبل المدرب للتحرك لزوايا الملعب وكذلك تدريبات التحرك والقفز بين (السلام) والتي اثبتت فاعليتها في تطوير الرشاقة لدى عينة البحث ، إذ يشير (راتب أحمد وخالد الكردي) الى ان من أهم الصفات الواجب توافرها في لاعب الاسكواش هو عنصر الرشاقة في تحركه داخل الملعب وبمختلف الاتجاهات وبدون إعاقة الخصم من لعب كرتة(راتب أحمد وخالد الكردي،44،1996) ، وأن التمارين الخاصة المستخدمة ركزت على تطوير تحرك اللاعبين مع المضرب وأداء الضربات الامامية والخلفية وبذلك الحصول على تطور مستوى الاداء البدني والمهاري بصورة متوازنة مما ينعكس في مستوى أداء اللاعب داخل الملعب ، إذ يذكر (ابو العلا احمد عبد الفتاح 2003) " ان التدريبات الخاصة بالسرعة يجب ان تؤدي بجهد وبزمن اقل من (10ثا) كذلك يجب ان تكون مدد الراحة للاستشفاء كافية لأعاده بناء مركبات أنظمة الطاقة التي استنفدت خلال الجهد الأول" (ابو العلا احمد عبد الفتاح 2003،330)، إذ يعزو الباحث تطوير الضربة الأمامية والخلفية ذلك إلى تأثير التدريبات التي نفذت من قبل العينة باستخدام الأوزان إلى الذراع العاملة قد أعطت تأثيرها لتحقيق افضل النتائج في زيادة دقة الأداء الديناميكي "إذ ان استخدام حمل خارجي بنسبة معينة إلى وزن الجسم يؤدي حتماً إلى زيادة مستوى الأداء" (الصفار،48،2003) ، وتعد التدريبات التي اسهم في تطوير مهارة الضربة الأمامية والضربة الخلفية نحو الهدف المقسم على الحائط الأمامي كون التدريبات اعتمدت على التنوع بالتمارين خلال التدريب لأداء الضربات الأمامية والخلفية وذلك بتصعيب متطلبات التمرين بزيادة صعوبة التوافق الحركي عن طريق تنفيذ الضربات من مناطق مختلفة في الملعب من خلال التدريب الفردي والزوجي وكذلك اعتمد المنهج على أسلوب وتنظيم فترات التدريب واستعمال الشدة المناسبة والراحة الملائمة والتكرارات التي تتلاءم مع تطور دقة الأداء للضربتين الأمامية والخلفية لدى أفراد عينة البحث " إذ ان الدقة في أداء الضربة هي من أهم ما يميز لعبة الاسكواش ومدى النجاح يقاس في القدرة على إيصال الكرة في المكان المناسب" (راتب أحمد وخالد الكردي،100،1996) وعلى هذا الأساس يعزو الباحث التقدم الحاصل من خلال التدريبات الخاصة التي نفذتها عينة البحث والذي احتوى على مجموعة تمارين متنوعة خاصة بتطوير دقة أداء الضربتين "إذ ان العنصر الرئيسي في تطوير الدقة الحركية وضبط المهارات الحركية الجديدة والاستمرار بإضافة بعض التمرينات والمهارات الحركية في إنشاء عملية التدريب الرياضي لضمان زيادة الرصيد الحركي" (قاسم وعبد علي ،1980، 238)

4- الخاتمة:

استنتج الباحث أن التدريبات على وفق الدوائر التدريبية الصغيرة كان لها الأثر البالغ في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الاسكواش و التدريبات على وفق الدوائر التدريبية الصغيرة أدت الى حصول تطور في مستوى دقة الضربات الأمامية والخلفية للاعبين وهذا بدوره أثر بصورة ايجابية في الأداء المهاري للاعبين تجربة الدوائر التدريبية الصغيرة ، قد تعطي نتائج أفضل للعبة الأخرى كما في هذه الطريقة التي عكست دورها في لعبة الاسكواش ، ويوصي الباحث بضرورة اعتماد الدوائر التدريبية الصغيرة عند إعداد المناهج التدريبية وخلال المراحل التدريبية عند تدريب اللاعبين وضرورة التأكيد على وضع تدريبات خلال تخطيط الدوائر التدريبية الصغيرة في إعداد مناهج المدربين عند تدريب الفئات العمرية و إجراء بحوث ودراسات على عينات أخرى من الناشئين أو المتقدمين أو لاعبي المنتخبات الوطنية وغيرها ، ولمختلف اللعبات والفعاليات ودراسة بعض المتغيرات البدنية غير المبحوثة لهذه الفئات .

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003 .
- حمدي عبد المنعم، وضع بطارية لقياس الاستعداد البدني والمورفولوجي لاختبار ناشئين الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1982.
- ديو بولد فان دالين : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل وآخرون ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1996 .
- راتب احمد قبع واحمد الكردي: الاسكواش رياضة الفن والحركة ، بيروت، دار الراتب الجامعية، 1996.
- طالب فيصل الصفار : تأثير ثلاث أساليب تدريبية في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وانجاز 110 متر حواجز، أطروحة دكتوراه: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003 .
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999 .
- علي سلوم الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، جامعة القادسية ، 2004.
- فخري الدين قاسم صالح: منهج تدريبي مقترح باستخدام وسيلة التثقل لتطوير الصفات البدنية الخاصة وأثرها في دقة الأداء لبعض المهارات الأساسية بلعبة الاسكواش للشباب

بأعمار (17- 19) سنة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2005.

- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف، علم التدريب الرياضي. ط1 (بغداد: مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، 1980)
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط3، القاهرة، دار المعارف، 1994 .
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1993 .

ملحق (1) نموذج الوحدة التدريبية

ت	تفاصيل الوحدة	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين
1	ركض (60م)	90%	4	3	3.5د	5د
2	(الوقوف، مسك الكرة الطبية بالقدمين) رمي الكرة الطبية بالفقر الزوجي إماما عاليا ومسك الكرة بالذراعين في الهواء ب (20ثا).	90%	4	3	2.5د	4د
3	يقف اللاعب خلف مربع الإرسال لينفذ ضربات أرضية أمامية من والى مربع الإرسال فوق خط القطع (الإرسال).	90%	4	3	3.5د	5د
4	يقف اللاعب خلف مربع الإرسال حيث ينفذ ضربات أمامية أرضية من والى مربع الإرسال بالتناوب فوق خط القطع وتحتة.	90%	4	3	2.5د	4د
5	يقف اللاعب قرب الحائط الخلفي في الزاوية الخلفية ليقوم بتنفيذ الضربات الأرضية الخلفية الطويلة المرتدة من الحائط الخلفي فوق خط القطع (الإرسال).	90%	4	3	3.5د	5د
6	ينفذ اللاعب من مربع الإرسال الأيمن ضربات أمامية أرضية وضربات طائرة بالتناوب	90%	4	3	2.5د	4د
7	ينفذ اللاعب من مربع الإرسال الأيمن ضربات خلفية أرضية وضربات طائرة بالتناوب.	90%	4	3	3.5د	5د

ادارة التغيير وعلاقتها بالأداء الوظيفي للمشرفين الفنيين في اقسام النشاط الرياضي لمديريات
تربية بغداد

*Change management and its relationship to the job performance of
technical supervisors in the sports activity departments of the Baghdad
Education Directorates*

أ . م . د . رنا تركي ناجي

rana.turki76.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية

الكلمات المفتاحية: ادارة التغيير . الاداء الوظيفي

المستخلص

اجرت الباحثة هذه الدراسة من اجل تعرف العلاقة بين ادارة التغيير والاداء الوظيفي لدى المشرفين الفنيين في مديريات تربية بغداد اذ قامت باستخدام مقياسين مختصة بقياس ادارة التغيير والاداء الوظيفي لأكمال اجراءات البحث وتحقيق هدفه ، فقد تكون مجتمع البحث من المشرفين الفنيين العاملين في مديريات تربية بغداد الستة على جانبي (الكرخ - الرصافة) والبالغ عددهم الكلي (142) مشرفا ، اذ تم استخدام مجتمع الدراسة بأكمله كعينة للدراسة ، وبعد بناء المقاييس وتوزيعها على عينة البحث قامت الباحثة بجمعها بعد الاجابة عليها من قبل المفحوصين عينة تم اجراء المعاملات الاحصائية عليها باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) ، وفي النهاية تم التوصل الى نتائج اهمها وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ادارة التغيير والاداء الوظيفي لدى عينة البحث ، وبعد ان استنتجت الباحثة عدة استنتاجات من الدراسة الحالية ، اوصت كذلك بعدة توصيات اهمها

- 1- ضرورة بذل الجهود من قبل المديريات من اجل العمل على ادارة التغيير في كل مفاصلها وأقسامها لتحقيق النتائج المرجوة من العمل .
- 2- اعتماد المقاييس المستخدمة في هذه الدراسة وهما مقياس ادارة التغيير ومقياس الاداء الوظيفي في باقي الاقسام والشعب في المديريات لتعرف المستويات لديهم بهذه الظاهرتين .

Abstract

The researcher conducted this study in order to identify the relationship between change management and job performance among the technical supervisors in the Baghdad Education Directorates ، as she used two scales specialized in measuring change management and job performance to complete the research procedures and achieve its goal. Both sides of (Al-Karkh - Al-Rusafa) ، totaling (142) supervisors ، as the entire study

community was used as a sample for the study, and after building the scales and distributing them to the research sample, the researcher collected them after answering them by the examinees, a sample of which statistical transactions were performed using the statistical program (SPSS). (In the end, results were reached, the most important of which is the existence of a statistically significant relationship between change management and job performance in the research sample. Change in all its joints and sections to achieve the desired results of the work.

1-المقدمة

مر العالم ولا زال يمر بالكثير من التطورات والتغيرات السياسية والاجتماعية والاقتصادية وفي كل جوانب ومجالات الحياة الطبيعية فضلاً عن التطورات والتغيرات التكنولوجية والتي أثرت بشكل مباشر وكبير في هذه التغيرات المذكورة انفاً ، من هذه المجالات المهمة في الحياة هو المجال الرياضي، وبما ان الرياضة تعد من الجوانب والمجالات الاساسية في المجتمعات المتقدمة لذا يطمح الجميع من افراد هذه المجتمعات والمتخصصين في هذا المجال في النهوض به ، وعلى الجميع ان يعي حقيقة مسؤوليته ودوره في هذا العمل ، وخاصة في هذا الوضع والواقع الذي يعاني من ازمات متعددة في مجالات عدة ، والتي بدورها اثقلت كاهل المؤسسات الرياضية ، وبلدنا العزيز الحصة الاكبر من هذه الازمات اضافة الى الظروف العسكرية والحربية التي مرت به خلال عقب متفاوتة من الزمن والظروف السياسية المتقلبة خلال هذه الفترات فالظرف الوبائي العالمي المتمثل بفايروس (كوفيد 19) كانت له الحصة الاكبر في افراز الكثير من السلبيات اذا اصبحت تلك الظروف من معوقات عملية تطور المجال الرياضي في بلدنا العزيز .

الكل من العاملين في المجال الرياضي يسعى ويتطلع الى مستقبل رياضي افضل ، ويعمل بكل جهد رغم ما ذكر من ظروف معيقة لأيضال مستوى الرياضة في البلاد الى مستوى يوازي مستويات البلدان العالمية والعربية المحيطة والمشابهة للعراق في مستوى الامكانيات البشرية والاقتصادية ، وبذلك نحن بحاجة الى قادة رياضيين يتقنون العمل الاداري والتعامل مع الظروف المستقبلية بما ينسجم مع ما موجود من أمكانيات وذلك من خلال التخطيط العلمي والصحيح له ، اذ ان التحدي الجديد هو ليس إدارة المؤسسة او النادي الرياضي، لكن التحدي هو كيفية إدارته بفاعلية تتناسب مع التغيرات في بيئة العمل ومتطلباته في المؤسسات التربوية والرياضية وفق عنصر المبادرة والتأقلم وليس وفق ديمومة سير العمل . وهذا يعتمد على قدرة العاملين في المؤسسة على التغيير في العمل والادارة من خلال مواكبة هذه التطورات بالاساليب العملية الحديثة ، اذ تزداد اهمية وجود ادارة التغيير في ضل التغيرات البيئية والعلمية السريعة التي تعيشها المؤسسات التربوية وكمية المسؤولية المحملة على عاتقهم مما يفرض على هذه المؤسسات بمختلف اقسامها وشعبها على العمل على ايجاد السبل الكفيلة في تحسين العمليات داخل المؤسسة من خلال العاملين فيها

وتطوير امكانياتهم الوظيفية اذ ان ادارة التغيير هي " عملية تبديل أو تعديل أو اضافة أو الغاء مخطط لها في بعض اهداف وسياسات المؤسسات أو قيم واتجاهات الافراد والجماعات فيها أو في الامكانيات والموارد المتاحة أو في الاساليب وطرق العمل ووسائله ويستجيب لها المديرون بأشكال وطرق مختلفة لغرض زيادة فاعلية اداء المؤسسات وتحقيق كفاءتها " (جرادات وآخرون : 2013:32) ، وبما ان الاداء الوظيفي هو عنصر اساس في تطوير المؤسسة وعملها اذ انه " يعد أحد المعايير الاساسية الدالة على مستوى كفاءة العاملين وبلوغهم مستوى التقدم المنشود للمؤسسة على وفق الامكانيات المتاحة " (ادريس :2009:10)

من هنا تكمن اهمية هذه الدراسة من خلال التعرف على دور وعلاقة ادارة التغيير بالاداء الوظيفي وتكامله والذي من الممكن الحصول عليه خلال هذه العملية ، وكما تبرز أهمية هذا البحث انه اضافة علمية في موضوع ادارة التغيير لدى قسم النشاطات الرياضية في مديريات التربية والتي يكمن دورها في رفع مستوى الجانب الرياضي التربوي لدى طلبة المدارس من خلال الوصول بالاداء الوظيفي والادارة النموذجية للعاملين في هذا القسم وبالتالي رفع المستوى العام للرياضة وتحقيق الاهداف المرجوة .

في ظل التسارع والتقدم المستمر التي يتسم بها العالم من حولنا والذي يسير بشكل غير منتظم اضافة الى عدم القدرة على التنبؤ بما سيكون مستقبلا والذي قد يشكل تحديا صعبا لا يمكن اجتيازه بسهولة دون التخطيط والعمل على ذلك وخاصة في العملية التربوية والرياضية ، لذا تحتاج الكوادر العاملة في هذا المجال الى التركيز على العملية الادارية فيه والعمل على تطويرها بما يتناسب وهذا التقدم والتطور المتسارع ، والذي يكون من خلال التغيير المستمر لأساليب العمل والادارة المعتادة او النمطية ، هذا التغيير الذي من خلاله يتوقع ان يكون هناك اداء وظيفي متكامل او قريب من التكامل في ادارة المؤسسات وتطوير عملها، اذ ان "الاداء الوظيفي يعتمد على الجهد ومقدار الاسهام الذي يقدمه الموظف في انجاز المهمة وهذا الاسهام قد يكون على شكل طاقة فكرية أو بدنية " (المصري : 1986:35) ، لذا ومن خلال متابعة الباحثة واطلاعها على العملية الادارية في أقسام الانشطة الرياضية لدى مديريات التربية في بغداد ، كونها تدريسية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وباحثة في هذا الشأن ، والتي تحاول ومن خلال ايجاد دراسات علمية متخصصة في تطوير العمل الرياضي بكافة اقسامه وأشكاله ارتأت دراسة هذا الموضوع وهو التعرف على جانب ادارة التغيير وتطويره لعمل اقسام النشاط الرياضي في مديريات التربية وتبلورت مشكلة البحث الحالي بأثارة التساؤل الاتي : (هل لأدارة التغيير علاقة بالاداء الوظيفي لدى المشرفين الفنيين لاقسام النشاط الرياضي في مديريات التربية ببغداد ؟)

3-1 أهداف البحث :

- 1- اعداد مقياس ادارة التغيير لمشرفي الانشطة الرياضية في مديريات تربية بغداد .

2- اعداد مقياس الاداء الوظيفي لدى المشرفين الفنيين الانشطة الرياضية في مديريات تربية بغداد .

3- تعرف العلاقة بين ادارة التغيير والاداء الوظيفي للمشرفين الفنيين لاقسام النشاط الرياضي في مديريات التربية في بغداد .

2 - منهجية البحث وأجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

يتم اختيار اي منهج على نوع وطبيعة الدراسة التي يقوم بها الباحث ، وهذا يعني ان لكل بحث منهج خاصا يتبع لحل مشكلته ، لذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ذا العلاقات الارتباطية نظرا لملائمته طبيعة المشكلة وأهداف البحث الحالي ، فالمنهج الوصفي يعتمد على دراسة الحالة الظاهرة ويوضح خصائصها ، او التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار أو حجم الظاهرة ". (محجوب :90:2006) .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

1-2-2 مجتمع البحث :

يعرف مجتمع البحث على انه المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة " (الشوك : 2004 : ص51) ، وكان مجتمع البحث الحالي يتكون من مشرفين فنيين في اقسام النشاط الرياضي في مديريات تربية بغداد والبالغ عددهم (142) تقسموا على مديريات التربية الستة في جانبي بغداد (الكرخ ، الرصافة) .

2-2-2 عينة البحث :

يقصد بالعينة "جزء من المجتمع التي يجري عليها الدراسة و، يختارها الباحث على وفق قواعد خاصة كي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً " .(اسامة وراتب :139:1999) ، وقد تم اختيار مجتمع البحث بأكمله بطريقة عمدية والبالغ عددهم (142) مشرفاً فنياً في تخصص التربية الرياضية ، والذين يعملون بأقسام النشاط الرياضي في مديريات تربية بغداد الستة .

3-2 أدوات ووسائل جمع المعلومات:

- المقابلات الشخصية .
- الاستمارات المعدة لتفريغ البيانات .
- المقاييس المعدة من قبل الباحثة
- المصادر العربية والاجنبية .
- الشبكة الدولية (الانترنت) .
- فريق العمل المساعد ملحق (1)

4-2 خطوات تنفيذ البحث :

2-4-1 تحديد المقاييس الخاصة بالبحث:

لما كان البحث يهدف الى تعرف العلاقة بين ادارة التغيير والاداء الوظيفي للمشرفين الفنيين في اقسام النشاط الرياضي بمديريات التربية في بغداد اعتمدت الباحثة على الدراسات النظرية والمصادر لتعرف المظاهر غاية البحث الحالي وبناء مقاييس تناسبها مقياس (ادارة التغيير)^(*) و مقياس (الاداء الوظيفي)^(*) الخاص للاداء الوظيفي لجمع البيانات، واعتمادها المقياس خماسي .

ثانياً: تحديد فقرات المقياس.

قامت الباحثة بعرض فقرات المقياسين بصورتها الاولية و البالغ عددها (42) فقرة لمقياس ادارة التغيير (52) فقرة للاداء الوظيفي لغرض تقويمها والحكم عليها من حيث صياغتها وصلاحيتها في قياس ادارة التغيير والاداء الوظيفي للمشرفين الفنيين بالنشاط الرياضي في مديريات التربية في بغداد لقياسه واتجاه العبارة السلبية والايجابي والتحقق من صلاحية مقياس التقدير الخماسي (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابدأً) وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة الفقرات لمجالات المقياس ، وفي ضوء الآراء و الملاحظات التي أبداها السادة الخبراء تم الموافقة على جميع الفقرات

الجدول (1)

يبين النسبة المئوية لأراء الخبراء عن فقرات ادارة التغيير

عدد الفقرات	تسلسل الفقرة	الموافقين	الرافضين	النسبة المئوية	الدلالة الاحصائية
24	1-2-3-4-5-6-8-9-10-13-15-16-18-19-22-23-24-25-28-29-30-31-32-33-34-36-37-38-40-41-42	9	صفر	100%	معنوي
9	7-9-12-21-27-35-36	8	1	88.8%	معنوي
7	10-14-17-20-39	7	2	77.7%	معنوي

الجدول (2)

* - ينظر في ملحق (3)

** - ينظر في ملحق (4)

يبين النسبة المئوية لأراء الخبراء عن فقرات مقياس الاداء الوظيفي

عدد الفقرات	تسلسل الفقرة	الموافقين	الرافضين	النسبة المئوية	الدلالة الاحصائية
24	1-2-3-5-7-9-10-13-14-16-18-19-21-22-24-25--28-29-30-31--36-37-39-40-43-44-45-46-49-50-51-52	9	صفر	%100	معنوي
9	4-6-8-9-15-23-27-32-35-41-42-47-48	8	1	%88.8	معنوي
7	11-12-17-20-33-34-38	7	2	%77.7	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (0.05) وقيمة كا الجدولية 3،841

2-4-2 تجربة بناء المقياس.

تم إجراء تجربة البناء على عينة عشوائية مكونة من (68) مشرفا من مجتمع البحث قامت الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد بتوزيع الاستمارات على العينة، للمدة من 2021/1/8 لغاية 2021/1/22،

1- صدق المقياس .

الصدق من المؤشرات والمفاهيم الأساسية والمهمة في تقويم أدوات القياس اعتمدت الباحثة

نوعين من الصدق هما:

أ : صدق المحتوى :

هنالك مؤشران لصدق المحتوى أولهما الصدق الظاهري (Face Validity) الذي يشير الى مدى صلة فقرات المقياس بالمتغير المراد قياسه ويتحقق مؤشر الصدق هذا "حين يقرر شخص له علاقة بالموضوع أن المقياس مناسب للخاصية المراد قياسها ، وقد يكون ذلك خبيراً" وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياس عندما تم عرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء للحكم على مدى صلاحية فقراته في قياس انجاز الواجبات التربوية والتعليمية ، أما المؤشر الثاني وهو الصدق المنطقي (Logical Validity) فيتحقق بقدرة المقياس على قياس مجال محدد من السلوك، وقد توافر هذا المؤشر للصدق في المقياس الحالي عند بداية إعداد المقياس من خلال التعريف لمفهوم ادارة التغيير والاداء الوظيفي للمشرفين الفنيين في النشاط الرياضي وتحديد مجالاته وفقراته بالاستعانة بمجموعة من الخبراء

ب : صدق البناء:

اولاً: القوة التمييزية للفقرات لمقياسي ادارة التغيير والاداء الوظيفي للمشرفين الفنيين في النشاط الرياضي.

تستهدف هذه الطريقة تقدير صدق الاختبار على أساس قدرته على التمييز بين أصحاب الدرجات المرتفعة وأصحاب الدرجات المنخفضة في السمة أو القدرة التي يقيسها الاختبار. ولغرض الكشف عن القوة التمييزية للفقرات تم تفرغ إجابات جميع عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (68) مشرفا . وتم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات. ورتبت الاستمارات تنازليا من أعلى درجة الى أدنى درجة. ثم اختيرت نسبة (27%) من الدرجات العليا وتمثلت ب (18) استمارة ومثلها للدرجات الدنيا نسبة (27%) وتمثلت ب (18) استمارة ، لتمثل المجموعة المتطرفة واستبعاد نسبة (46%) الدرجات الوسط التي بلغت (32) استمارة على أن اعتماد نسبة 27% تعطي أكبر حجم وتمايز. وتم بعد ذلك استخدام اختبار (t.test) لغرض احتساب معامل التمييز لكل فقرة من فقرات المقياس (54) وقد أظهرت النتائج أن مستوى الدلالة المحتسب هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد (0.05) الأمر الذي يعني دلالة قيم (ت) المحتسبة كافة ولجميع الفقرات للمقياسين

الجدول (3)

القوة التمييزية لفقرات إعداد مقياس ادارة التغيير

نوع الفرق C.S. (*)	Sig	t-test	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		رقم العبارة
			Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	Mean	
معنوي	0.001	233.4	1.214	3.222	0.988	2.030	1
معنوي	0.019	2.751	1.063	3.304	1.079	2.434	2
معنوي	0.000	4.279	1.117	3.608	0.7827	2.391	3
معنوي	0.000	3.871	1.170	3.517	0.942	2.221	4
معنوي	0.000	4.032	1.418	3.244	0.752	1.876	5
معنوي	0.000	8.145	0.994	3.478	0.722	1.391	6
معنوي	0.000	8.112	0.730	4.217	0.705	1.956	7
معنوي	0.000	7.721	1.117	4.032	0.844	1.987	8
معنوي	0.000	7.762	1.127	4.061	0.587	2.231	9
معنوي	0.001	3.455	1.261	3.431	0.961	2.514	10
معنوي	0.000	4.709	1.021	4.081	1.144	2.253	11
معنوي	0.000	8.313	1.207	4.353	0.884	2.622	12
معنوي	0.000	8.745	0.845	4.175	0.854	2.271	13
معنوي	0.000	6.021	0.936	4.318	0.8355	2.143	14
معنوي	0.000	6.121	0.723	4.313	1.044	2.120	15
معنوي	0.000	6.109	0.833	3.616	0.967	2.329	16

نوع الفرق C.S. (*)	Sig	t-test	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		رقم العبارة
			Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	Mean	
معنوي	0.000	4.129	1.225	3.716	0.789	2.511	17
معنوي	0.000	7.349	0.921	4.081	0.722	1.878	18
معنوي	0.000	8.312	1.033	3.511	0.721	2.122	19
معنوي	0.000	7.833	1.111	4.108	0.979	1.992	20
معنوي	0.000	8.313	1.207	4.353	0.884	2.622	21
معنوي	0.000	6.133	1.355	4.260	0.576	2.173	22
معنوي	0.003	3.121	1.208	3.614	0.983	2.293	23
معنوي	0.000	3.961	1.322	4.124	1.172	2.438	24
معنوي	0.010	3.217	1.020	4.100	0.676	1.998	25
معنوي	0.000	5.244	0.992	4.012	0.751	2.134	26
معنوي	0.000	7.454	0.831	4.3478	0.934	2.347	27
معنوي	0.000	3.969	1.0137	4.1304	1.536	2.217	28
معنوي	0.000	4.018	0.992	4.069	0.9021	2.052	29
معنوي	0.011	3.127	1.108	4.129	0.661	1.933	30
معنوي	0.000	5.243	0.975	3.9565	0.9820	2.652	31
معنوي	0.000	6.401	0.812	3.366	0.591	2.523	32
معنوي	0.000	4.633	1.066	3.713	0.8611	2.253	33
معنوي	0.021	2.998	1.190	3.646	0.6811	1.734	34
معنوي	0.000	4.614	1.089	3.762	1.054	1.912	35
معنوي	0.000	4.633	1.066	3.713	0.8611	2.253	36
معنوي	0.000	3.978	1.0132	4.132	1.534	2.214	37
معنوي	0.011	3.127	1.108	4.129	0.661	1.933	38
معنوي	0.000	4.122	1.161	3.9130	0.920	1.6521	39
معنوي	0.000	6.342	1.108	3.527	1.551	2.032	40
معنوي	0.000	3.375	1.218	3.450	0.922	1.920	41
معنوي	0.000	7.832	1.211	4.208	0.972	1.988	42

* معنوي ≥ 0.05 ودرجة حرية (34) .

الجدول (4)

القوة التمييزية لفقرات إعداد مقياس الاداء الوظيفي

نوع الفرق C.S. (*)	Sig	t-test	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		رقم العبارة
			Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	Mean	
معنوي	0.010	3.243	1.086	4.122	0.622	1.906	1
معنوي	0.000	5.084	0.998	4.087	0.711	2.123	2
معنوي	0.000	6.411	0.822	4.378	0.911	2.267	3
معنوي	0.000	3.987	1.012	4.131	1.506	2.285	4
معنوي	0.000	3.545	1.209	3.551	0.977	2.522	5
معنوي	0.000	7.005	0.994	3.479	0.787	1.322	6
معنوي	0.000	6.185	0.730	4.177	0.776	1.988	7
معنوي	0.000	7.721	1.122	4.085	0.808	1.955	8
معنوي	0.000	5.542	1.127	4.061	0.587	2.288	9
معنوي	0.001	3.465	1.250	4.4615	0.964	2.230	10
معنوي	0.000	4.784	1.021	3.122	1.144	2.163	11
معنوي	0.000	8.313	1.207	3.230	0.884	2.076	12
معنوي	0.000	8.745	0.845	4.175	0.854	2.271	13
معنوي	0.000	6.021	0.936	4.318	0.8355	2.143	14
معنوي	0.000	6.121	0.723	4.313	1.044	2.120	15
معنوي	0.000	6.109	0.833	3.616	0.967	2.329	16
معنوي	0.000	4.129	1.225	3.716	0.789	2.511	17
معنوي	0.000	7.349	0.921	4.081	0.722	1.858	18
معنوي	0.000	8.312	1.033	3.511	0.721	2.132	19
معنوي	0.000	7.833	1.111	4.178	0.979	1.942	20
معنوي	0.000	8.313	1.207	4.327	0.884	2.622	21
معنوي	0.000	6.133	1.355	4.235	0.576	2.143	22
معنوي	0.003	3.121	1.208	3.554	0.983	2.243	23
معنوي	0.000	3.961	1.322	4.155	1.172	2.438	24
معنوي	0.010	3.217	1.020	4.112	0.676	1.976	25
معنوي	0.000	5.244	0.992	4.033	0.751	2.134	26
معنوي	0.000	7.454	0.831	4.3478	0.934	2.347	27
معنوي	0.000	3.969	1.0137	4.1304	1.536	2.217	28
معنوي	0.000	4.018	0.992	4.069	0.9021	2.052	29
معنوي	0.000	3.8	0.599	3.692	1.250	2.230	30
معنوي	0.011	3.187	1.121	4.009	0.622	1.987	31

نوع الفرق C.S. ^(*)	Sig	t-test	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		رقم العبارة
			Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	Mean	
معنوي	0.000	5.243	0.975	3.9565	0.9820	2.652	32
معنوي	0.000	4.543	1.156	3.712	0.802	2.200	33
معنوي	0.021	2.998	1.190	3.646	0.6811	1.734	34
معنوي	0.011	3.127	1.108	4.129	0.661	1.933	35
معنوي	0.000	4.633	1.066	3.713	0.8611	2.253	36
معنوي	0.000	3.978	1.0132	4.132	1.534	2.214	37
معنوي	0.000	4.633	1.066	3.713	0.8611	2.253	38
معنوي	0.021	2.998	1.190	3.646	0.6811	1.734	39
معنوي	0.000	6.342	1.108	3.527	1.551	2.032	40
معنوي	0.000	3.375	1.218	3.450	0.922	1.920	41
معنوي	0.000	7.832	1.011	4.208	0.972	1.988	42
معنوي	0.000	6.792	1.241	4.053	0.955	1.758	43
معنوي	0.001	3.483	1.064	3.342	0.981	2.120	44
معنوي	0.000	3.591	1.022	3.301	1.075	2.411	45
معنوي	0.000	4.119	1.104	3.768	0.707	2.382	46
معنوي	0.000	3.866	1.109	3.529	0.933	2.32	47
معنوي	0.000	4.032	1.418	3.253	0.752	1.876	48
معنوي	0.000	6.401	0.812	3.366	0.591	2.523	49
معنوي	0.000	8.745	0.845	4.175	0.854	2.271	50
معنوي	0.000	4.012	1.133	3.9121	0.933	1.651	51
معنوي	0.000	4.214	1.033	3.702	1.021	1.978	52

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية)

يستخدم معامل الاتساق الداخلي ، إذ انه يقدم لنا الدليل على تجانس الفقرات " ومعامل الاتساق الداخلي هو "معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس" (2: 113) ولإيجاد معامل الاتساق الداخلي تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ولجميع أفراد العينة البالغة (68) مشرفاً وأتضح أن (2) فقرات غير دالة إحصائياً وهي (8 و 27) لمقياس الاداء الوظيفي ومقياس ادارة التغير فقرتين هم (13 و 43) وقد تم استبعادها من المقياس لان معامل الارتباط لكل منها اقل من درجة الارتباط المعنوي عند مستوى الدلالة (0.05). و الجدول (5) يبين معامل الاتساق الداخلي والملحق (3) يبين المقياس النهائي وبذلك تبقى (40) فقرة لمقياس ادارة التغيير وهي :

. الجدول (5)

معاملات الارتباط البسيط لـ(بيرسون) لفحص صلاحية فقرات بطريقة الاتساق الداخلي ما بين استجابات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

Sig	معامل الارتباط R (Correlation Coeff.)	رقم الفقرة	Sig	معامل الارتباط R (Correlation Coeff.)	رقم الفقرة
0.000	542.0	22	0.000	492.0	1
0.000	0.503	23	0.000	0.524	2
0.000	0.433	24	0.000	0.495	3
000.0	664.0	25	0.000	562.0	4
000.0	523.0	26	0.000	0.381	5
0.081	0.196	27	0.000	0.422	6
000.0	607.0	28	0.000	476.0	7
0.000	0.457	29	0.089	0.152	8
0.001	0.493	30	0.000	0.432	9
0.008	0.277	31	0.004	312.0	10
0.000	0.438	32	0.000	0.517	11
0.000	0.396	33	0.000	388.0	12
0.002	344.0	34	000.0	0.482	13
000.0	0.455	35	0.048	241.0	14
0.000	0.562	36	0.011	0.268	15
0.000	412.0	37	0.000	0.392	16
0.000	0.501	38	0.000	0.322	17
0.000	0.533	39	0.000	0.366	18
000.0	664.0	40	0.000	652.0	19
000.0	423.0	41	000.0	399.0	20
0.000	0.389	42	0.020	0.264	21

. الجدول (5)

معاملات الارتباط البسيط لـ(بيرسون) لفحص صلاحية فقرات بطريقة الاتساق الداخلي ما بين استجابات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

Sig	معامل الارتباط R (Correlation Coeff.)	رقم الفقرة	Sig	معامل الارتباط R (Correlation Coeff.)	رقم الفقرة
0.000	0.422	27	0.000	522.0	1
0.000	476.0	28	0.000	0.583	2
0.000	0.252	29	0.000	0.385	3
000.0	0.386	30	0.000	562.0	4
000.0	0.422	31	0.000	0.425	5
0.001	0.325	32	0.000	611.0	6
000.0	611.0	33	0.000	0.456	7
0.000	0.557	34	0.032	0.477	8
0.001	0.423	35	0.000	0.397	9
0.008	0.277	36	0.004	0.391	10
0.000	0.438	37	0.000	527.0	11
0.000	0.494	38	0.004	382.0	12
0.028	250.0	39	096.0	0.144	13
000.0	0.434	40	0.048	241.0	14
0.000	0.502	41	0.011	0.268	15
0.000	00.467	42	0.000	0.392	16
0.099	104.0	43	0.019	0.262	17
0.000	523.0	44	0.003	0.313	18
000.0	0.517	45	0.000	611.0	19
0.002	342.0	46	002.0	322.0	20
0.000	0.500	47	0.004	318.0	21
0.000	381.0	48	0.000	0.588	22
000.0	0.482	49	0.000	396.0	23
0.000	0.599	50	000.0	0.489	24

		51			25
		52			26

2- ثبات المقياس :

وللتحقق من ثبات المقياسين إستخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة تقسيم فقرات الاختبار على نصفين الأول يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الفردية والآخر يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الزوجية ، وبذلك تغطي هذه الطريقة درجات متكافئة لنصفي الفقرات" ثم تم استخراج معامل الارتباط بين هذين ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين (0.782) عند مستوى خطأ بلغ (0,000)، لمقياس الاداء الوظيفي و (0.831) لمقياس ادارة التغيير ويقول فؤاد البهي السيد " أنه يمكن التنبؤ بمعامل ثبات أي مقياس إذا علمنا معامل ثبات نصفه أو جزء منه"(السيد :1979: 421) وكما علمنا أن هذه القيمة توضح الثبات لنصف الاختبار لذا تم استخدام (معادلة سبيرمان - براون) لذلك تم تعديل قيمة معامل ثبات نصف الاختبار بمعادلة دلالة ثبات سبيرمان براون (Spearman - Brawn) وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.877) لمقياس الاداء الوظيفي و (0.907) لمقياس ادارة التغيير وهو معامل ثبات عال، يمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار ، والملحق (3،4) يوضح المقاييس النهائية وفقراتها .

2-5 تطبيق المقياس (التجربة الرئيسية) .

بدأت الباحثة مع فريق العمل المساعد بتطبيق مقياس الاداء الوظيفي و ادارة التغيير على عينة البحث البالغة (74) مشرفاً بتاريخ 2021/3/4 وانتهى في يوم 2021/4/22 وقد قام فريق العمل المساعدة بمساعدة الباحثة في التوزيع وجمع الاستبانات .

2-6 الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS)*

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

بناءً على بيانات الدراسة تعرض الباحثة النتائج بالجدول والتي تم الحصول عليها من مقياس الاداء الوظيفي و ادارة التغيير بعد تفرغها وأجراء المعالجات الإحصائية لها ؛ وعلى وفق تسلسل المجالات والفقرات ومن ثم مناقشتها.

3-1 عرض ادارة التغيير لدى العينة وتحليلها:

تعرض الباحثة وصف للوسط الحسابي والانحراف المعياري لواقع ادارة التغيير بالمقارنة مع الوسط الفرضي للمقياس وكما مبين في الجدول في ادناه

جدول (6)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لواقع ادارة التغيير بالمقارنة مع الوسط الفرضي

المتغيرات	الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	T اختبار	مستوى الخطأ	الدلالة
ادارة التغيير	114	5.232	2.85	120	5.332	0.000	معنوي

قيمة (t) معنوي $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (73).

3-2 عرض نتائج الاداء الوظيفي لدى عينة البحث وتحليلها:

تعرض الباحثة وصف للوسط الحسابي والانحراف المعياري الاداء الوظيفي بالمقارنة مع الوسط الفرضي للمقياس ومبين في الجدول في ادناه :

جدول (7)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري الاداء الوظيفي بالمقارنة مع الوسط الفرضي

المتغيرات	الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	T اختبار	مستوى الخطأ	الدلالة
الاداء الوظيفي	158	432,6	3.16	150	2.188	0.029	معنوي

قيمة (t) معنوي $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (73).

4-4 عرض نتائج علاقة ادارة التغيير مع الاداء الوظيفي :

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين علاقة ادارة التغيير مع الاداء الوظيفي

جدول (8)

بين علاقة الارتباط علاقة الاداء الوظيفي مع ادارة التغيير.

الرقم	المتغير	ادارة التغيير		الدلالة
		معامل الارتباط	مستوى الخطأ	
1	الاداء الوظيفي	0.501	000,0	معنوي

عند مستوى دلالة 0.05

3-5 مناقشة علاقة الارتباط بين مقياس ادارة التغيير ومقياس الاداء الوظيفي لدى المشرفين الفنيين وتفسيرها:

يتضح من نتائج جدول (8) الى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) ، اذ بلغ معامل الارتباط (0.501) بين ادارة التغيير والاداء الوظيفي عند مستوى خطأ قدره (0.000) وهذا يدل على ان العلاقة كانت متوازنة الارتباط بين ادارة التغيير والاداء الوظيفي لدى المشرفين الفنيين في اقسام النشاط الرياضي في مديريات تربية بغداد ، وهذا ما يؤكد كلام (رعد حسن الصرن: 339: 2002) اذ اشار الى ان ادارة التغيير هي " ان نحرك الادارة لمواجهة الازواج الجديدة وإعادة ترتيب الامور بحيث تستفيد من عوامل التغيير الايجابي " ، وبالتالي فان التغيير ينعكس ايجابا على الاداء الوظيفي الذي عرف بانه احد المعايير الاساسية الدالة على مستوى كفاءة العاملين وبلوغهم مستوى التقدم المنشود للمؤسسة على وفق الامكانيات المتاحة" (اسماعيل 2016: 38) . وترى الباحثة ان النتائج التي توصلت اليها من خلال دراستها الحالية نتائج واقعية ، اذ ترى ان ادارة التغيير لدى المشرفين الفنيين وان كانت بمستوى متواضع الا انها ذات تأثيرات ايجابية كبيرة في مستوى الاداء الوظيفي لديهم ، والذي بدوره يعزز ويساعد على تنفيذ الواجبات والمهام بصورة مرضية لتحقيق الاهداف المنشودة .

4- الخاتمة

الاستنتاجات: من خلال النتائج التي توصلت اليها الباحثة من دراستها الحالية استنتجت ما يأتي ان مستوى ادارة التغيير في مديريات التربية ببغداد ذات مستوى مقبول ومرضي . يمتلك المشرفون الفنيون في اقسام النشاط الرياضي في مديريات تربية بغداد مستوى عال من الاداء الوظيفي . هناك علاقة بين ادارة التغيير مع الاداء الوظيفي للمشرفين الفنيين لدى أنشطة التربية البدنية والرياضة. التوصيات: بناءً على النتائج التي توصلت اليها الباحثة من دراستها الحالية اوصت ما يأتي : ضرورة بذل الجهود من قبل المديريات من اجل العمل على ادارة التغيير في كل مفاصلها وأقسامها لتحقيق النتائج المرجوة من العمل . اعتماد المقاييس المستخدمة في هذه الدراسة وهما مقياس ادارة التغيير ومقياس الاداء الوظيفي في باقي الاقسام والشعب في المديريات لتعرف المستويات لديهم بهذه الظاهرتين . تعزيز العمل بالتغيير المستمر ومكافئة اصحاب الاداء الوظيفي المتميز . تنظيم سلسلة من الدورات المتخصصة في مجال الاداء الوظيفي وادارة التغيير لأكتسابهم افضل الاساليب في العمل الاشرافي المرغوب فيه . .

المصادر:

- بهجت مصطفى ادريس : ادارة الوقت وضغوط وأزمات العمل ، القاهرة : ب.م. 2009.

- ناصر جرادات ، احمد العاني ، احمد عريقات : ادارة التغيير والتطوير ، عمان : ط 1 ،
اثراء للنشر والتوزيع ، 2013 .
- رعد حسن الصرف : صناعة التنمية الادارية في القرن الحادي والعشرين ، دار الرضا
للنشر ، سوريا 2002 .
- فؤاد البهي السيد ؛ علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري : (القاهرة ، دار الفكر
العربي ، 1979) ص 421
- محمد عبد الغني المصري : اخلاقيات المهنة ، الاردن : مكتبة الرسالة الحديثة ، 1986 .
- منعم عبد القادر : تقويم اداء المشرفين الاختصاصيين من وجهة نظر المديرين والمعاونين
، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية ، 2002 .
- وجيه محجوب وآخرون : الدولة والشباب ، بغداد: مطبعة التعليم العالي ، 1988 .

ملحق (1)

اسماء السادة الخبراء والمتخصصين

ت	اللقب	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ . د	علي سموم دغل	القياس والتقويم	كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية .
2	أ . د	ايمان حمد شهاب	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية
3	أ . د	عكلة سليمان حوري	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل
4	أ . د	عبد الحلیم جبر نزال	الادارة والتنظيم الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة
5	أ . د	بان عبد الرحمن ابراهيم	الاختبار والقياس	كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية
6	أ . د	سلام حنتوش رشيد	الادارة والتنظيم الرياضي	كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية
7	أ . م . د	سندس موسى جواد	الادارة والتنظيم الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بنات / جامعة بغداد
8	أ . م . د	محمد علي جلال	الاختبار والقياس	كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية
9	أ . م . د	صلاح وهاب شاكر	الادارة والتنظيم الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد

ملحق (2)

اسماء فريق العمل واماكن عملهم

ت	الاسم	التخصص العلمي	مكان العمل
1	حيدر علي موسى	دكتوراه تربية بدنية وعلوم الرياضة	مديرية تربية الرصافة الثانية / بغداد
2	عبد عباس عبد الجليل	ماجستير تربية بدنية وعلوم رياضة	وزارة التربية / مديرية تربية ذي قار
3	علاء خلف عبد الزهرة	ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة	جامعة الكرخ للعلوم / بغداد

4	حسن جبر محمد	بكالوريوس تربية بدنية وعلوم الرياضة	وزارة الشباب
5	صدام جابر نايف	بكالوريوس تربية بدنية وعلوم الرياضة	تربية الرصافة الثانية / بغداد

ملحق (3)

مقياس ادارة التغيير

ت	الفقرة	أوافق بدرجة كبيرة جداً	أوافق بدرجة كبيرة	موافق الى حد ما	لا اوافق	لا اوافق ابداً
1	ادارة قسم النشاط الرياضي تضع اهدافاً بعيدة المدى لتطوير القسم					
2	تهتم الادارة بتطوير قدرات المشرفين					
3	تكافي المديرية المشرفين عند الاداء الجيد					
4	تعقد المديرية وقسم النشاط الرياضي مؤتمرات مستمرة لمراجعة الخطط وتنفيذها .					
5	مديرية التربية تعمل على وفق منهاج مخطط له مسبقاً					
6	تقوم ادارة القسم باطلاعنا على خططها لتطوير واقع الاشراف والنشاط الطلابي					
7	ادارة قسم النشاطات الرياضية لديها رؤية واضحة للمستقبل					
8	تعقد المديرية وقسم النشاطات نهاية كل سنة دراسية اجتماعاً معنا لمناقشة كل ما جرى في العام الدراسي .					
9	تحدد المديرية مديات زمنية لتحقيق الاهداف المخطط لها .					
10	تقوم المديرية باشارك المشرفين التخصص بدورات خاصة بالعمل الاداري .					
11	هناك جهود تبذل من ادارة القسم لتحسين واقع المشرفين					
12	تفتقد المديرية الى معالجين رياضيين					
13	لا تهتم المديرية بالعامل النفسي للمشرفين عند الاداء					
14	تضع المديرية كل الامكانات المتوافرة لتطوير المشرفين بخصائص عملهم					
15	يتم اختيار المشرفين على وفق معايير خاصة					
16	توجد في المديرية قاعات لأدارة الاجتماعات الدورية للمشرفين المتخصصين					

					تقوم المديرية بأدامة وتجديد مستمر لخطط العلم للمشرفين	17
					توجد في مقر قسم النشاطات شبكة انترنت متوافرة للجميع	18
					تتابع ادارة القسم شخصا عمل المشرفين تقوم	19
					تتجاوز معنا الادارة للقسم حول خططها المستقبلية	20
					المديرية تضع أهداف بعيدة المدى لتطوير قسم الاشراف الفني .	21
					مديرية التربية تهيأ لنا بداية كل عام دراسي دورات تطويرية كافية	22
					يحتاج تطور القسم الى تغيير بعض العاملين	23
					تشرك مديرية التربية مشرفينا بدورات تدريبية خارج العراق	24
					تؤكد المديرية عل تنظيم العمل بما ينسجم مع الوضع البيئي والمحيطي القائم	25
					يفتقد قسم النشاطات الى برامج حديثة لكتابة المناهج والخطط	26
					توفر المديرية كل الوسائل المساعدة في تنظيم عمل المشرفين .	27
					مديرية التربية تفتقد الى وسائل اتصال حديثة	28
					تقوم مديرية التربية بفتح دورات متعددة حول احداث الرامجيات والتطبيقات المستخدمة في المجال الرياضي .	29
					وسائل التكنولوجيا في القسم لاتنسجم مع طموحاتنا .	30
					تحدد اللجنة الادارية مديات زمنية لتحقيق أهداف القسم	31
					تتميزالخطة السنوية الدورية بنظام مرن ذو هيكلية شفافة	32
					تحظى فرق النشاطات الطلابية باهتمام المشرفين	33
					تكافيء المديرية فرق النشاطات لتحفيزها على الانجاز	34
					يتم تحديد مكان ووقت عقد المؤتمرات العلمية لمشرفي التخصص بما يحقق سهوله العمل	35
					تهيئ المديرية كل المستلزمات اللازمة لعمل المشرفين	36
					الهيكل التنظيمي لقسم النشاطات هيكل متكامل من حيث الاداء والتنظيم	37
					يمتلك المشرفون الخبرة الكافية في العمل يهتم المشرفون بالاطلاع على كل ماهو حديث يخص	38

					عملهم
					39 للمشرفين القدرة على سرعة كشف المشكلات ومعالجتها في الوقت المناسب
					40 تقوم مديرية التربية بفتح دورات متعددة حول احداث الرامجيات والتطبيقات المستخدمة في المجال الرياضي

ملحق (4)

مقياس الاداء الوظيفي

ت	الفقرات	لا تنطبق ابدا	تنطبق نادراً	تنطبق احياناً	تنطبق غالباً	تنطبق دائماً
1	يعمل المشرف على تغيير خطته السنوية على وفق ما يتطلبه الموقف من تغيرات .					
2	لايلجا الى اسلوب العقوبة والمعاقبة .					
3	يتواصل مع التدريسين في المناسبات الاجتماعية .					
4	يعمل على ادخال خبرات تقابل حاجات المتعلمين .					
5	يتابع بأهتمام ما لم يتم تنفيذه من خطة مدرس التربية الرياضية .					
6	يعمل بالقدر الكافي للحصول على المعلومات لتطوير مهنته .					
7	لا يحاول ان يطبق المهارات في اداء عمله ولا يمكن اكتسابه من خلال القراءة فقط					
8	باستطاعته التحكم بانفعالاته الشخصية .					
9	يعمل كقائد تربيوي ومرب ومثقف للجيل.					
10	يلتزم بالانظمة والقوانين .					
11	قادرا على متابعة مدرسي التربية الرياضية في اثناء عملية الاشراف					
12	يفرض شخصيته على كل من يعمل معه أو في معيته .					
13	يعمل كاداري ناجح في تخطيط مايجري في المدارس من أنشطة رياضية وتنظيمه وتنسيقه.					
14	لايعمل على أن يأخذ درس التربية الرياضية دوره في تطوير المجتمع وابرار ذلك على مقومات عديدة مثل السياسات التعليمية .					
15	التخطيط وتحديد الاهداف من أولى مهامه .					
16	مهمته تقتصر على توجيه التدريسين نحو المادة الدراسية واستخدام عدة اساليب في تعليمها .					
17	يحاول ان يكون قدوة حسنة للقيم والعادات .					
18	يشجع الطلبة من أجل المشاركة في البرامج الرياضية .					
19	يحافظ على اسرار العمل .					

					20	يهتم بمظهره الخارجي جيداً .
					21	يدخل مكان العمل بكل حماس وجدية .
					22	يشارك الاساتذة بوضع وتنظيم الخطط التدريسية .
					23	يتابع مهماته من خلال مراجعة الخطط .
					24	لايهدف المشرف في تطبيق المنهاج التربوي للوصول الى تحقيق الاهداف التعليمية .
					25	يهتم في الاطلاع على أنواع مختلفة من العلوم وربطها مع علوم الرياضة والتربية
					26	ملم بالمعايير التربوية في التقييم .
					27	يسعى للمشاركة في برامج تدريبية مخصصة للأرتقاء بتطوير اساليب العمل .
					28	يحاول تفهم اوضاع تعليمية جديدة تتلائم مع التطورات السريعة .
					29	له القدرة في تطبيق المبادئ والاسس الجوهرية في حقل أختصاصه
					30	يمتلك القدرة على التطور والتكيف مع المستجدات الحديثة .
					31	لا يمتلك المهارات اللازمة للتعامل مع التقنيات الحديثة من أجل تطوير اساليب العمل .يسهم المشرف في نشر توجيهات ومعلومات حول احدث طرق التدريس والتدريب في التربية الرياضية .
					32	يعتمد فقط على الخبرات المقدمة من المشرفين التربوي الزملاء بالتعاون مع مديرية الاعداد ولتدريب .
					33	يمتلك الشجاعة في الحث على تطبيق الطرق الحديثة .
					34	لا يعمل على مراجعة برامج البحث والتطوير بشكل جدي .
					35	يرى من الضروري ان تكون الخطط الموضوعة بسيطة ويعيدة عن التعقيد .
					36	يتعامل مع مستوى اداء المدرسين والكشف عن فاعليته في تحقيق الاهداف التربوية .
					37	لا يمتلك القدرة على الحكم على الاشياء بالاعتماد على قدراتهم الداخلية .
					38	تطوير اساليب العمل (الحوافز) .
					39	يحاول تفهم اوضاع تعليمية جديدة تتلائم مع التطورات السريعة .
					40	لايهتم في وضع خطط بديلة لحالات الطوارئ ..
					41	يسهم المشرف اسهاماً فعالاً وأساسياً في تحقيق

					الاهداف التعليمية .	
					يمتلك التجارب السابقة التي تساعده في اداء عمله .	42
					يحاول تعرف التجارب الناجحة داخل المدارس .	43
					يسعى للحصول على معلومات حول التربية البدنية والرياضة .	44
					يمتلك مخزوناً معرفياً من البحوث والكتب والمهارات الرياضية .	45
					يعمل على اقامة المهرجانات المبتكرة .	46
					يحاول تطوير اساليب العمل من خلال تبادل الزيارات مع المشرفين الاخرين والمدرييات الاخرى .	47
					يشجع المدرسين على تقديم ارائهم بتطوير اساليب العمل في درس التربية الرياضية .	48
					غالباً ما يحاول بحث الافكار عن طرائق التدريس وبحث عن كيفية تطويرها .	49
					يمتلك الكفايات المعرفية الضرورية لأداء مهامه في شتى المجالات والانشطة الرياضية .	50

علاقة بعض المتغيرات البايوميكانيكية بدقة الضرب الساحق المستقيم للاعبي نادي

بيشمركه بالكرة الطائرة

م.د. ازاد علي حسن

جامعة كرميان

azad.ali@garmian.edu.krd

(Relationship of some biomechanical variables to the accuracy of the overwhelming straight beating of volleyball players in volleyball club)

d.r. Azad Ali Hassan

Keywords biomechanics multiplication accuracy

الكلمات المفتاحية: البايوميكانيك دقة الضرب

ملخص البحث

شهد العالم في الوقت الحاضر تقدماً علمياً وتقنياً كبيراً في تطبيق الأسس العلمية والتكنولوجية الحديثة في المجال الرياضي والتي ساهمت برفع المستوى العلمي بشكل عام والمستوى الرياضي بشكل خاص في مراحل التعلم أو التدريب وفي كافة المستويات، ، وظهر ذلك واضحاً في الكثير من الألعاب الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة التي شهدت تطوراً كبيراً في طريقة أدائها وتنفيذ مهاراتها الهجومية والدفاعية ويعود الفضل في ذلك إلى التوظيف الايجابي لكثير من العلوم كالفلسفة والتدريب. وكانت للبحث اهمية يمكن لمتتبع كرة الطائرة الحديث ان يلاحظ الاهمية الكبيرة التي تحتلها مهارة الضرب الساحق المستقيم ، لما لهذه المهارة من تأثير كبير في النتيجة في اغلب المباريات، واهتم مدربو كرة الطائرة في الالونة الاخيرة بتطوير مهارة الضرب الساحق المستقيم والتركيز على المتغيرات الكثيرة التي تتصف بها هذه المهارة بدءاً بالمتغيرات البايوميكانيكية وانتهاء بالتكنيك الصحيح للأداء. وكانت المشكلة البحث تتجلى مشكلة البحث بالرغم من تمتع الكثير من اللاعبين المحليين بالمظهر البدني الملائم والأداء الحركي والقدرات البدنية العالية فقد لاحظ الباحث ان هناك فروقاً من حيث متابعة نوعية الأداء حيث لا تعطي مؤشرات القدرات البدنية العالية على أداء امثل للضرب الساحق المستقيم في كل الأحيان_اهداف البحث- التعرف على علاقة بعض المتغيرات البايوميكانيكية مؤشر دقة للضرب الساحق المستقيم بدلالة الزمن للاعبي نادي بيشمركة. فروض البحث- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض المتغيرات البايوميكانيكية مع مؤشر دقة الضرب الساحق المستقيم.مجالات البحث شمل المجال البشري لاعبي نادي بيشمركة الرياضي

Research Summary

The world has witnessed at present great scientific and technical progress in applying the modern scientific and technological foundations in the sports field, which contributed to raising the scientific level in general and the sports level in particular in the stages of learning or training at all levels, and that appeared clearly in many sports, including the ball game The plane, which witnessed a great development in the way it performed and executed its offensive and defensive skills. "This is due to the positive employment of many sciences, such as physiology and training. A modern volleyball tracker can notice the great importance occupied by the skill of overwhelming straight beating, because this skill has a great impact on the result in most games, and volleyball coaches have recently been interested in developing the skill of straight crushing hitting and focusing on the many variables that characterize this skill starting By biomechanical variables and ending with the correct performance technique. The research problem was manifested by the research problem, although many local players enjoyed the appropriate physical appearance, motor performance and high physical capabilities, the researchers noted that there are differences in terms of monitoring the quality of performance as indicators of high physical abilities do not give an optimal performance for straight, overwhelming beating in all times the research objectives - Knowing the relationship of some biomechanical immigrants, an accuracy index of the overwhelming, straight and crushing multiplication in terms of time for the Peshmerga players. Research hypotheses - The presence of a statistically significant relationship between some biomechanical variables with the accuracy index of overwhelming straight beating. Research fields included the human field of Peshmerga Sports Club players

1-المقدمة:

شهد العالم في الوقت الحاضر تقدماً علمياً وتقنياً كبيراً في تطبيق الأسس العلمية والتكنولوجية الحديثة في المجال الرياضي والتي ساهمت برفع المستوى العلمي بشكل عام والمستوى الرياضي بشكل خاص في مراحل التعلم أو التدريب وفي المستويات كافة ، ، وظهر ذلك واضحاً في الكثير من الألعاب الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة التي شهدت تطوراً كبيراً في طريقة أدائها وتنفيذ مهاراتها الهجومية والدفاعية ويعود الفضل في ذلك إلى التوظيف الايجابي لكثير من العلوم كالفلسفة و والتدريب أهمية البحث يمكن لمتتبع كرة الطائرة الحديث ان يلاحظ الاهمية الكبيرة التي تحتلها مهارة الضرب الساحق المستقيم ، لما لهذه المهارة من تأثير كبير في النتيجة في اغلب المباريات، واهتم مدربو كرة الطائرة في الالونة الاخيرة بتطوير مهارة الضرب الساحق المستقيم والتركيز على المتغيرات الكثيرة التي تتصف بها هذه المهارة بدءاً بالمتغيرات البايوميكانيكية وانتهاء بالتكنيك الصحيح للأداء. مع عدم إغفال الأهمية الكبيرة لمؤشر الدقة عند اداء الضرب الساحق

المستقيم بوصفه الهدف الرئيس والذي تصب فيه كل ما ذكر في اعلاه. و تتجلى أهمية البحث في تقديم خدمة علمية حقيقية لرياضة كرة الطائرة على المستوى الوطني من خلال تحليل مهارة لاعبي نادي بيشمرکه وما يمتلكونه من خصوصية ميكانيكية لتنفيذ الضرب الساحق المستقيم ودرجة اقترانه وعلاقته بمؤشر دقة الإرسال التي تتوقف عليه نتيجة شوط أو مباراة. مشكلة البحث إذ تتجلى مشكلة البحث بالرغم من تمتع الكثير من اللاعبين المحليين بالمظهر البدني الملائم والأداء الحركي والقدرات البدنية العالية فقد لاحظ الباحث ان هناك فروقاً من حيث متابعة نوعية الأداء حيث لا تعطي مؤشرات القدرات البدنية العالية على أداء امثل للضرب الساحق المستقيم في كل الأحيان ، إذ ابرزت هذه الظاهرة قيمة المشكلة وأهميتها من خلال متابعة الباحث لأداء اللاعبين الدوليين وملاحظة القوام البدني لهم فضلاً عن متابعة أداء لاعبي نادي بيشمرکه حيث وجد إن هناك ضعفاً واضحاً في دقة الضرب الساحق المستقيم وجعلها نقطة شروع للبحث لهذا الضعف و كانت فكرة تحليل أداء اللاعبين هي من أكثر أساليب علم البايوميكانيك فاعلية . اهداف البحث- التعرف على علاقة بعض المتغيرات البايوميكانيكية مؤشر دقة للضرب الساحق المستقيم بدلالة الزمن للاعبين نادي بيشمرکه. فروض البحث- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض المتغيرات البايوميكانيكية مع مؤشر دقة الضرب الساحق المستقيم.مجالات البحث شمل المجال البشري لاعبي نادي بيشمرکه الرياضي ، اما المجال الزمني فكان للمدة من 15 / 6 / 2022 ولغاية 8 / 8 / 2022 اما المجال المكاني فقد شمل القاعة المغلقة(الشهيد احمد) في نادي البيشمرکه الرياضي في محافظة السليمانية.

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة البحث.

2-2 عينة البحث:

تم تحديد عينة البحث من لاعبي نادي بيشمرکه بالكرة الطائرة المشاركة في دوري النخبة العراقي والبالغ عددهم(17)لاعباً، وقد تم اختيار(8)لاعبين من لاعبي الضرب الساحق العالي، وضح اختيار بطريقة العمدية للموسم(2022) وذلك لاستمرار جميع اللاعبين بالتدريب وخوض المباريات التجريبية وأيضاً تسهيلات من قبل إدارة النادي والجهاز الفني للفريق أذ بلغت نسبتهم المئوية(47.06%)(*).

(*) وتم استبعاد عدد من اللاعبين والأسباب الآتية:

1- اللاعبين اللذين أُجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم(3) اللاعبين.

2- اللاعبين الحزين. 3- اللاعبين المعدين. 4- اللاعبين الارتكازين.

2-3 تجانس العينة:

لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث، قام الباحث باستخراج معامل الالتواء للمتغيرات وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والالتواء لمتغيرات عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
1	الطول	سم	191.88	4.58	0.23
2	الكتلة	كغم	83.63	5.76	0.23
3	العمر الزمني	سنة	28.38	3.70	0.80
4	العمر التدريبي	سنة	6.63	1.92	0.07

يبين الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي)، والتي لها علاقة بالبحث ويظهر في الجدول أن قيم معامل الالتواء كانت بين (+0.80 و +0.07) هي أصغر من (± 3) وبهذا تكون العينة البحث متجانسة، في المتغيرات المذكورة.

2-4 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

2-4-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

ملعب الكرة الطائرة قانوني وشبكة بأرتفاع (2.43) وكرات عدد (6).

لاصق ملون، وشريط معدني الطول 5م وحدة قياس (سنتمتر).

ميزان الكتروني حساس لقياس وزن الجسم نوع **first** المانية الصنع عدد (1).

جهاز حاسوب نوع **Dell** عدد (1)، ومكتبة خشبية عدد (1)، وحاسبة إلكترونية يدوية

نوع (**Caston**) كورية الصنع عدد (1). كاميرا تصوير فيديو عدد (2)، ومسند كاميرا عدد (2).

كاميرا تصوير فيديو السرعة نوع (**Sony**) يابانية الصنع ذات سرعة (240 صورة/ثانية) عدد (1).

2-4-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العلمية العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- الأختبارات والقياس.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين، ملحق (1).
- الفريق العمل المساعد، ملحق (2).
- استمارة جمع المعلومات بمواصفات عينة البحث، ملحق (3).

- استمارة تسجيل دقة الضرب الساحق، ملحق(4).
- 2-5 ترشيح اختبار الضرب الساحق المستقيم:
- من أجل اختيار الاختبار المناسب تم ترشيح عدة اختبارات للضرب الساحق المستقيم وذلك بالاعتماد على المصادر والمراجع الخاصة بالكرة الطائرة وتم اعداد استمارة استبيان تضمنت الاختبارات المرشحة والخاصة للضرب الساحق المستقيم وتم عرضه على الخبراء والمختصين ملحق(1) وكان عددهم(7) أذ تكون أعلى درجة هي 35 لأجل اختيار الأهم وتم اعتماد نسبة 75% كشرط للقبول، إذ يشير بلوم وآخران الى"أنه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة 75% فأكثر من آراء الخبراء والمحكمين"(بلوم بنيامين . وآخران، 1983 : 126). وكما مبين في الجدول (2).

الجدول(2) يبين الأهمية النسبية للاختبارات المرشحة

ت	الدرجات الأهمية الاختبارات(*)	1	2	3	4	5	آراء الخبراء	* الأهمية النسبية
-1	الضرب الساحق المستقيم					5	6	85.71%
-2	الضرب الساحق المستقيم					5	1	14.29%
-3	الضرب الساحق المستقيم	-	-	-	-	-	-	-
-4	الضرب الساحق المستقيم	-	-	-	-	-	-	-
-5	الضرب الساحق المستقيم	-	-	-	-	-	-	-
	المجموع						7	100%

* الأهمية النسبية = عدد الخبراء × درجة الأهمية / أعلى درجة x 100 (لوي غانم وآخرون، 2010، 447).

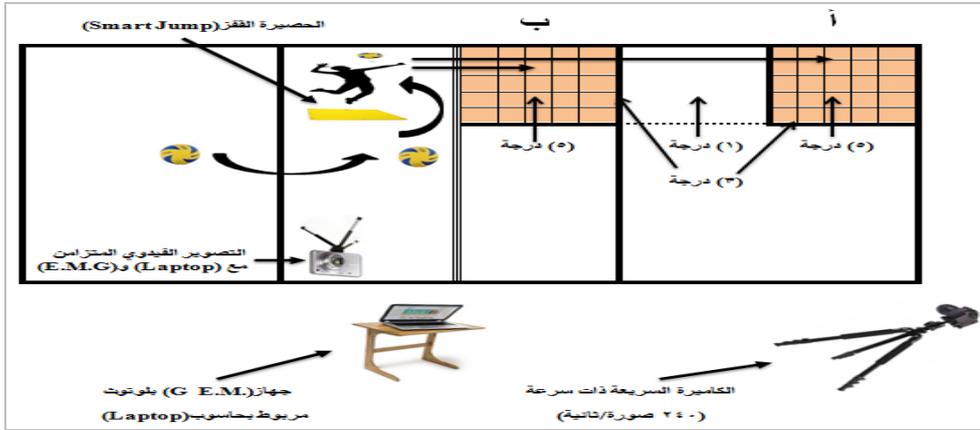
من خلال الجدول(2) يتبين لنا حصول اختبار الضرب الساحق المستقيم على نسبة 86%، وبذلك يكون الاختبار الأهم الذي سيتم أعتماده.

2-5-1 اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم(علي مهدي، 2002 : 49):

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في اتجاهات مستقيمة.
- الادوات:

(*) تتشابه أسماء الاختبارات ولكنها تمثل اختبارات مختلفة وتم عرضها على الخبراء والمختصين بشكل تفصيلي ملحق(1).

(6)كرات طائرة، ملعب كرة طائرة، شريط لاصق لتحديد المنطقة المحددة لسقوط الكرة، بأن يوضع الشريط في ركن الملعب (خط النهاية) وحتى (3)امتار من المنطقة الخلفية (3م×3م) للنهاية. اما المنطقة الثانية فتحدد في المنطقة الامامية للملعب. كما يوضح في الشكل (9).



الشكل (9) يوضح تثبيت مكان كاميرات فيديو في ملعب كرة الطائرة ومسار تداول الكرة.

● مواصفات الاداء:

يقوم المختبر بالضرب الساحق من مركز (4) بان يقوم المدرب بالتمرير له من المركز (3) باستخدام التمرير الطويل القطري على المختبر اداء (5) محاولات الى المنطقة الامامية (أ) و (5) محاولات الى المنطقة الخلفية (ب). يحسب للمختبر المحاولات الصحيحة في (10) محاولات المخصصة له وفقاً لقواد التسجيل.

● التسجيل:

- ◀ (5) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة في داخل المنطقة المخططة (أ) و (ب).
- ◀ (3) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على خط منطقة المخططة (أ) و (ب).
- ◀ نقطة لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة في المنطقة بين (أ) و (ب).
- ◀ (0) لكل ضربة ساحقة تسقط في خارج الملعب أو داخل المنطقة غير المخططة.
- ◀ الدرجة النهائية لهذا الاختبار هي (50) درجة.

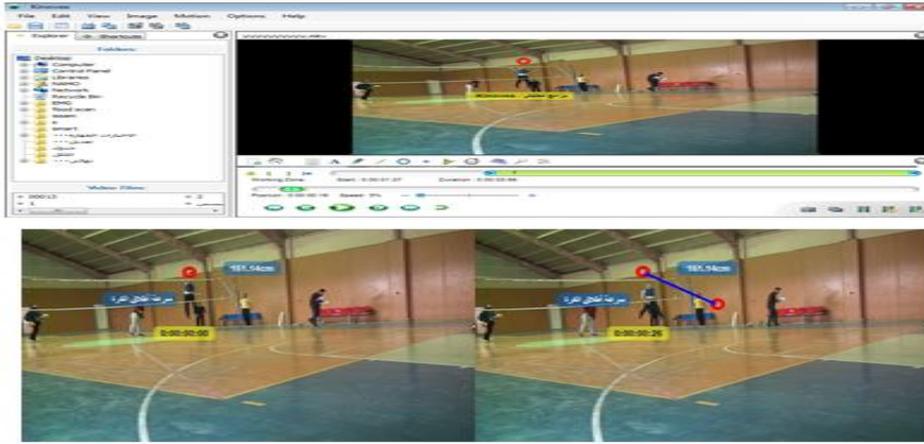
اعتمد الباحث في اختبار الدقة على مقياس (اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم) وبحسب تقسيم الدرجات في هذا الاختبار على ان اعتماد الزمن كمؤشر للدقة وذلك من خلال الكاميرا السريعة ذات سرعة (240 صورة/ثانية) ونصبت الكاميرا على حامل ثلاثي بشكل عمودي من الجهة اليمين في الزاوية (45°) عن الملعب المنافس وأرتفاع عدستها (1.35م) عن سطح الأرض وأن بعد الكاميرا عن حافة الملعب (2.33م)، ويتم احتساب الدقة من خلال احتساب درجات اختبار الضرب الساحق المستقيم، واحتساب الزمن من لحظة خروج الكرة من يد اللاعب إلى لحظة سقوطها على الأرض، وكما في الشكل (9) يوضح مكان كاميرا السرعة ذات سرعة (25 صورة/ثانية) في ملعب كرة الطائرة وتم تطبيق القانون الآتي (صريح عبد الكريم، 2011 : 122):

○ مؤشرا الدقة = مجموع درجات كل محاولة/مجموع زمن كل محاولة (درجة/ثانية).

فضلاً عن ذلك هناك كاميرة الأخرى ذات سرعة 25 صورة/ثانية ونصبت الكاميرة على حامل ثلاثي بشكل عمودي من الجانب الأيمن في نفس الملعب اللاعبين الذي يؤدون تنفيذ الأداء بأرتفاع عدستها (1.10م) عن سطح الأرض وبعدها بحوالي (8م)، وتصور حركة مهارة الضرب الساحق الكاملة

2-5-4 التحليل بالحاسوب:

استخدم الباحث برنامج (Kinovea) وهو برنامج عالمي وتم اعتماده في كثير من المختبرات العالمية المتخصصة في التحليل البيوميكانيكي، والبرنامج يغني عن الكثير من الخطوات التي كانت مستخدمة في السابق في البحوث المحلية، وذلك بدوره يؤدي الى فقدان بعض التفاصيل والتي ربما تكون مهمة في بعض الاحيان في خطوات التحليل، اما في برنامج (Kinovea) فان الفيلم المصور يؤخذ كما هو ويدخل الى البرنامج كفيلم خام ويتم استخراج المتغير (زمن أنطلاق الكرة) من لحظة خروج الكرة من يد اللاعب إلى لحظة ارتطام الكرة بالأرض. وكما الصورة (8) يوضح واجهة برنامج (Kinovea).



الصورة (8) يوضح واجهة برنامج (Kinovea)

2-5-4-2 أستخراج زمن أنطلاق الكرة:

يستخدم (Kinovea) برنامج ذكي في معرفة الابعاد عن طريق مقياس المصور في الفلم من خلال تحديد نقطتين على طرفي مقياس الرسم والذي تم اسخدامه بقياس (161.14)سم، وبهذه الخطوة البسيطة يستطيع البرنامج من تحديد مسافة معينة عن طريق وضع نقطتين على طرفي الشيء المراد قياسه وعندها سيقوم البرنامج بمقارنة المسافة المطلوبة مع مقياس الرسم و اظهار النتيجة مباشرة بوحدات القياس المعروفة (متر واجزائه) دون الحاجة الى اية عمليات اخرى.

2-6 جهاز (Smart Jump) (*):

(*) <http://www.fusionsport.com/accessories-smartjump>.

هي جهاز حصيرة الرقمية الذكية سويدية الصنع تتكون من لوحة إلكترونية رقمية تستخدم لقياس ديناميكية القوة القفز سواء كانت القفز واحدة أو المتعددة.

● وصف الجهاز:

بناءً على أهمية قياس القدرة الانفجارية للرجلين من الناحية الميكانيكية والبدنية في أثناء الحمل التدريبي، فقد صنعت بعض الشركات منظومات لأجهزة خاصة لقياس متغيرات (Smart Jump) ميكانيكية أخرى تعمل على مبدئي الإرسال والاستقبال "يتم ذلك باستخدام أجهزة صغيرة الحجم في الغالب، وتتكون من جهاز مرسل (Transmitter) يوضع على الأرض، وآخر مستقبل (Receiver) يمكن وضعه في يد الشخص القائم بالاختبار.

وتمتاز هذه الأجهزة بصغر حجمها، وخفة وزنها، ويمكن استخدامها في تدريب أي فعالية رياضية، إذ يستطيع الرياضي معرفة القدرة بالإضافة إلى متغيرات أخرى مباشرة في أثناء الجهد أو بعده، ويمكن لهذه المنظومة أن تبين العديد من المتغيرات التي تتعلق بالتدريب إذ أن مثل هذه المنظومات تستخدم في قياس أكثر من هدف تدريبي في آن واحد، ويستطيع الرياضي استخدامها بنفسه أو يمكن للمدرب أن يقوم بمتابعتها.

العديد من العاملين في مجال التدريب والقياس والتقويم يستخدمون هذه حصيرة القفز الجهاز كأحدى الأدوات الأساسية من أجل تقييم الحالة التدريبية للاعب من حيث الاستعداد للتدريب وبمعنى أصح قياس القدرة الانفجارية للرجلين من الناحية الميكانيكية،

2-6 التجريبتين الاستطلاعتين:

2-6-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية أولى لإيجاد الأسس العلمية للاختبار وذلك بتطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية والبالغة عددهم (3) لاعبين (كل لاعب يؤدي 10 محاولات)، بتاريخ (2022/6/22) ويصادف يوم الأربعاء في قاعة المغلقة (الشهيد احمد) في نادي بيشمرگه الرياضي في السليمانية الساعة (10) صباحاً.

2-6-1-1 صدق الاختبار:

أولاً: قام الباحث بإيجاد الصدق التلازمي بين اختبار الضرب الساحق المستقيم ونفس الاختبار بعد إضافة الأجهزة عليه وذلك بقيام العينة الاستطلاعية بتطبيق الاختبار الضرب الساحق المستقيم وتسجيل الدرجات ثم أداء الاختبار مرة أخرى مع إضافة وجهاز الحصيرة القفز للاختبار ومن ثم

إيجاد معامل الارتباط(*) بين نتائج العينة الاستطلاعية في الاختبارين اذ بلغت درجة معامل الارتباط (0.92) وهذا يدل على عدم تأثر الاختبار بالاجهزة الموضوعه.
ثانياً: قام الباحث بإيجاد الأسس العلمية لاختبار الضرب الساحق المستقيم بعد إضافة جهاز الحصيرة القفز على الاختبار فقد بلغ معامل الصدق الذاتي(0.96) بالاعتماد على معامل الثبات.
2-1-6-2 ثبات الاختبار:

لأجل التأكد من الثبات ثم إعادة الاختبار بتاريخ(2022/6/25) المصادف يوم السبت في قاعة المغلقة(الشهيد احمد) في نادي بيشمرگه الرياضي في السليمانية الساعة(10)صباحاً وقد بلغت درجة معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني للاختبار (0.93).
2-1-6-2 موضوعية الاختبار:

لايجاد موضوعية الاختبار تم الاستعانة بمحكمين(*) لتسجيل الدرجات الاختبار وبعد إيجاد العلاقة بين درجات الحكمين بلغت درجة معامل موضوعية(1)، كما يوضح في الجدول(3).
الجدول(3)يبين الأسس العلمية لاختبار الضرب الساحق المستقيم مع الأجهزة

الموضوعية	الصدق الذاتي	الصدق التلازمي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		متغيرات إحصائية الاختبار
				ع±	س	ع±	س	
1	0.96	0.92	0.93	4.89	27.67	6.92	28.67	الاختبار الضرب الساحق المستقيم مع الأجهزة

2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على (3) لاعبين من نادي بيشمرگه بتاريخ(2022/6/23) ويصادف يوم الخميس في قاعة المغلقة(الشهيد احمد) في نادي بيشمرگه الرياضي في السليمانية الساعة(10)صباحاً باستخدام جهاز الرسام الكهربائي ذي اربع قنوات وجهاز الحصيرة القفز وكاميرة السرعة ذات سرعة 240صورة/ثانية لتسجيل سرعة الكرة، نفذت التجربة الاستطلاعية من أجل تحقيق عدة أهداف هي:
✓ تعرف الوقت المستغرق لإجراءات الاختبار وتنفيذه.

(*) ملاحظة(لحساب معامل الارتباط تم اعتماد عدد المحاولات للاعبين الثلاث في الاختبار والبالغة 30 محاولة بواقع 10 محاولات لكل لاعب).

(*) المحكمين:

- عصام أكرام عباس - ماجستير - التربية الرياضية / جامعة گرميان - كلية التربية الرياضية الأساس.
- شاكر محمد أحمد - مدرب العاب - التربية الرياضية / جامعة السليمانية - سكول التربية الرياضية.

- ✓ التأكد الأتارة المناسبة للتصوير .
 - ✓ التأكد على أمكانية فريق العمل المساعد في السيطرة على تزامن الالجهزة في أثناء الأداء المهارة الضرب السالحق المسنقلم .
 - ✓ تأكد من عمل وتنبيت مكان الجهاز الحصيرة القفز والكاميرات .
 - ✓ تأكد تسجيل البينات لمغيرات الجهاز حصيرة القفز .
- 2-7 التجربة الرئيسة:**

بعد التأكد من عدم وجود صعوبات تذكر قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسة في يوم الجمعة المصادف(2022/6/30) في قاعة المغلقة(الشهيد احمد) في نادي بيشمرکه الرياضي في السليمانية، الساعة(10) صباحاً وبمساعدة الفريق العمل المساعد على(8) لاعبين نادي بيشمرکه الرياضي بالكرة الطائرة إذ بلغت عدد المحاولات(80) محاولة كان نصيب كل لاعب من(10)محاولات للتعرف على استخراج مغيرات الحصيرة القفز تتكون(القدرة، السرعة المحيطية وزاوية انطلاق) للتعرف على قوة القفز للرجلين، وأستخراج زمن السرعة ضربة الكرة عن طريق كاميرة فيديو لتسجيل اداء مهارة الضرب السالحق المسنقلم من المركز(4).

2-8 المعالجات الإحصائية:

لغرض معالجة البيانات أحصائياً استخدم الباحث الحقية الاحصائية للعلوم الأجتماعية

SPSS لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها إذ تم استخدام الأتي:

- ⊙ الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. معامل الارتباط البسيط(بيرسون).
- ⊙ الارتباط المتعدد(الانحدار البسيط، الانحدار المتعدد) ، اختبار(ت).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتناول هذا الباب عرضاً تحليلياً لنتائج البحث ومناقشتها التي توصل اليها الباحث من خلال تحليل بعض المغيرات البيوميكانيكية وعلاقتها بدقة الضرب السالحق المسنقلم، وقد تم وضع النتائج على شكل جداول (" رودي شتملر، 1974 : 35) لأنها تقلل من احتمال الخطأ في المراحل التالية من البحث وتعزز الادلة العلمية وتمنحها قوة .

3-1 عرض القيم الوصفية للمغيرات المستقلة والتابعة وقيم مصفوفة الارتباط لعينة البحث

جدول (4) يبين القيم الوصفية للمغيرات المستقلة والتابعة وقيم مصفوفة الارتباط لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الخطأ	دلالة الارتباط
سرعة المحيطية	د/ن	8	8.728	0.265	0.566	0.072	غير معنوي

معنوي	0.010	0.788	1.80772	25.875	8	درجة	زاوية إطلاق
معنوي	0.001	0.897-	36.859	469.630	8	واط	القدرة
----- --	-----	1.000	5.33017	56.1250	8	د/ن	مؤشر الدقة

من خلال جدول (4) يبين لنا ان متغيرات البحث المدروسة والمتمثلة بالسرعة المحيطية للذراع الضاربة وزاوية انطلاق الكرة ، و القدرة ، ومؤشر الدقة ، ان قيم وصفية لسرعة المحيطية اذ بلغت الوسط الحسابي لها (8.7285) وبانحراف معياري (0.265) في حين بلغ معامل الارتباط (0.566) بنسبة خطأ مقدارها (0.072) على التوالي مما يدل على عشوائية الارتباط عند مستوى الدلالة (0.05).

اما متغير زاوية انطلاق الكرة فقد كانت الوسط الحسابي (25.8750) وبلغت قيمة الانحراف المعياري (1.80772). في حين بلغ معامل الارتباط (-0.788) بنسبة خطأ مقدارها (0.010) على التوالي مما يدل على معنوية الارتباط عند مستوى الدلالة (0.05).

ومتغير القدرة فقد كانت الوسط الحسابي كانت (469.6303) وبلغت قيمة الانحراف المعياري (36.859) في حين بلغ معامل الارتباط (-0.897) بنسبة خطأ مقدارها (0.001) على التوالي مما يدل على معنوية الارتباط عند مستوى الدلالة (0.05) اما متغير مؤشر الدقة فكانت قيمة الوسط الحسابي (56.1250) وبلغت قيمة الانحراف المعياري (5.33017).

2-3 عرض نتائج مصفوفة الارتباطات بين بعض المتغيرات البيوميكانيكية قيد البحث مع مؤشر الدقة الضرب الساحق المستقيم وتحليلها ومناقشتها

3-2-1 عرض نتائج مصفوفة الارتباطات بين بعض المتغيرات البيوميكانيكية قيد البحث مع مؤشر الدقة الضرب الساحق المستقيم وتحليلها

في جدول (4) ظهر علاقة ارتباط بين مؤشر الدقة ومتغير القدرة حيث بلغ (-0.897) وبيقيمة الدلالة (0.001)، وظهرت معامل الارتباط بين مؤشر الدقة سرعة المحيطية (0.566) وبيقيمة الدلالة (0.072) وظهرت معامل الارتباط وبين مؤشر الدقة و زاوية انطلاق الكرة (0.788) وبيقيمة الدلالة (0.010).

3-2-2 مناقشة نتائج علاقة الارتباط بين بعض المتغيرات البيوميكانيكية قيد البحث مع مؤشر الدقة الضرب الساحق المستقيم

من النتائج المعروضة بالجدول (4) يتضح ان هناك علاقتين للارتباط المعنوي فقط بين المتغيرات البحث وهي كما يلي:- ظهرت علاقة ارتباط بين متغير القدرة مع مؤشر الدقة الارسل المستقيم

لأفراد عينة البحث عالية إذ كانت قيمة معامل الارتباط المحسوبة (-0.897) وبيقيمة الدلالة (0.001)، وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على ان علاقة ذات دلالة معنوية عالية ويعزو الباحث ذلك الى ان الدقة المطلوبة والمناسبة التي تعبر عن أفضل اداء منسجم مع الهدف الميكانيكي لمهارة الضرب الساحق المستقيم كانت بأفضل قيمة لها عند اداء المهارة ، وهذا يعني ان مجمل السرعة الزاوية والقوة بين كل من الرجلين والجذع والذراع الضاربة والتي تحققت من خلال المسارات الحقيقية لهذه الأجزاء ويتسلسل صحيح وياتخاذ أفضل الأوضاع ويتناسق بين كل من بداية ونهاية سرعه كل جزء تنتقل السرعة المتحققة في كل جزء الى الجزء الآخر بدون تناقص ملحوظ في قيمها وهذا بالحقيقة هي النتيجة الحتمية لانتقال هذه السرعة إلى الذراع الضاربة ثم إلى الكرة عند أفراد عينة البحث وبالزاوية المطلوبة لكي يكون توجيهها الى للمكان المناسب لسقوطها في ساحة الخصم ، وبهذا كان هذا المؤشر افضل القدرة وكان فاعلا ومؤثرا في تحقيق الدقة المطلوبة وفقا للأداء المناسب لها والزمن المناسب أي مجموع الدرجات نسبة الى زمنها. ومن المعروف ان الدقة تتناسب تناسبا عكسياً مع عدد المفاصل المشاركة في الحركة وطول مسار الحركة وكلما زاد عدد الكتل العضلية المشاركة في المهارة بشكل غير انسيابي أي حدوث زوايا بين اجزاء الجسم في اثناء نقل الزخم اضعف ذلك الدقة لأن خصوصية حركة الضرب الساحق المستقيم تتطلب نقل الزخم بين مفاصل كثيرة من الاطراف السفلى الى الجذع و ثم الاطراف العليا ومن الناحية الميكانيكية ان الجهاز الحركي للاعب الطائرة يقسم على اجزاء متمفصلة مع بعضها ابتداء من القدم وقوة رد فعل الارض لها ثم الساقين ثم الورك ثم الجذع ثم الكتف ثم الذراع الضاربة وصولا الى الكرة ، وقد اشار

(عبد الجبار شنين ، 1998 :180) الدقة بانها "الادراك الكامل لفن الاداء والقدرة على توجيه وتنظيم اتجاه وشدة وسرعة الحركات المعقدة للعضلات العاملة في السير الحركي لإصابة الهدف ". تشير هذه النتيجة الى ان انسيابية حركة اجزاء الجسم وفقا لانتقال زخم لكل جزء الى الجزء الاخر كان من العوامل التي اعطت فرصة في ان يتخذ اللاعب القرار بضرب الكرة الى المكان المناسب وبالسرعة وهذا ما جعل العلاقة قوية ومعنوية . ويتضح من جدول(4) ايضا علاقة ارتباط معنوية موجبة بين متغير زاوية انطلاق الكرة مع مؤشر الدقة إذ كانت قيمة معامل الارتباط المحسوبة (0.788) واحتمال الخطأ (0.01) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على ان علاقة ذات دلالة معنوية عالية ويعلل الباحث ظهور علاقة الارتباط عالية بين زاوية انطلاق الكرة مع مؤشر الدقة على ان اتجاه مسار الكرة بالزاوية المناسبة لتحقيق الهدف الاساسي من عملية ضرب الساحق المستقيم وهي الدقة ، بحيث يقابل الذراع الكرة عند اعلى نقطة لها قبل ان تبدأ في الهبوط وكذلك ظهور هذه العلاقة كانت نتيجة للخبرة وزمن الممارسة الذي يتميز فيه افراد العينة البحث مما ادى هذا المتغير في تحقيق الهدف الميكانيكي من هذه المهارة فأنها متغير يعبر عن المسار

الحقيقي الذي تتخذه الاداة بعد الانطلاق باعتبار ان نقطة الانطلاق هي بمستوى اعلى من سطح الارض وهذا يعطي مجالاً لضرب الكرة بزاوية مناسبة بارتفاع الشبكة حيث تسقط في مكان مناسب لها وفق تصور اللاعب الضارب وخبرته في هذا المجال ، وهذا ما جعل هذا المتغير يكون له ارتباط عالٍ مع المتغير الدقة وهذا ما اشار اليه (ايلين وديع فرج، 2007، 123) "يكون ارتفاع الصحيح لقذف الكرة هو النقطة التي عندها يلاقي الذراع الكرة عندما تمتد ذراعك بالكامل لأعلى وعند هذه النقطة سوف تكون الكرة في حالة السكون عند ضربها، وبذلك تكون فرصة اخطائك اقل ، اما في حالة قذف المنخفض فانك سوف تتعطل عن اداء الحركة جيدا بسبب عدم قدرتك على مد ذراعك وان القذفة الاكثر ارتفاعا تكون سيئة بالنسبة لتوقيتك ، اذ سوف تنتظر حتى هبوط الكرة لأسفل و لذلك يمكن المران على الارتفاع المناسب لقذف الكرة، " .ويظهر من الجدول نفسه علاقة الارتباط عشوائية بين مؤشر الدقة ومتغير السرعة المحيطية للذراع الضاربة وهي (0.566) واحتمال الخطأ (0.072) وهي اكبر من (0.05) وهذا يدل على ان عشوائية علاقة ويعزو الباحث ذلك الى ان زيادة السرعة المحيطية ترتبط بزيادة نصف القطر الدوران ففي الحركات الزاوية تؤثر قوة القصور الذاتي على شكل عزم يعرف بعزم القصور الذاتي وهو يعادل حاصل ضرب كل جزء من اجزاء الكتلة في مربع بعده عن محور الدوران وفقا للعلاقة التالية

عزم القصور الذاتي = الكتلة × (نصف القطر)²

من ذلك يمكن ملاحظة ان الكتلة لأجزاء الجسم الدائر حول محور يمكن ان تأخذ قيما مختلفة لعزم القصور الذاتي وذلك وفقا لبعدها عن مركز ثقلها او قربها من محور الدوران ولو لاحظنا المعادلة اعلاه فأننا يمكن ان نلاحظ ان عزم القصور الذاتي يتناسب طرديا مع مربع نصف القطر الدوران في حالة ثبات الكتلة ولذلك يمكن للجسم الواحد ان يأخذ قيما مختلفة لعزم القصور الذاتي تبعا لتوزيع الاجزاء حول محور الدوران وعزم القصور الذاتي له اهمية كبيرة في حركات كرة الطائرة . فاذا ما تركزت الكتل قريبا من المحور الدوران كما هو حال عند اداء حركات المرجحة الخلفية فأن عزم القصور الذاتي يكون قليلا بسبب قصر نصف القطر الجسم اما اذا كانت الكتل بعيدة عن محور الدوران كما هو الحال عند اداء حركات المرجحة الامامية الى لحظة التصادم بين الذراع والكرة فأن عزم القصور الذاتي يكون كبيرا وبالتالي فأن زيادة نصف القطر ولد عزم قصور معيق اكبر على ذراع الضاربة للاعب أي زيادة عزم المقاومة المضادة وبالتالي يحتاج اللاعب الى قوة اكبر وتركيز اكثر و بالتالي يؤدي الى تشتت انتباه نحو تركيز الدقة أي عدم التركيز لأداء الضربة بصورة صحيحة وهذا أثرت سلبا في الارتباط مع المؤشر الدقة وهذا ما أشار اليه (صريح عبدالكريم الفضلي، 2010 : 111-110) "ان كل جسم يميل للاستمرار بالدوران بكمية حركية زاوية الا اذا اثرت عليه عزم قوة الخارجية ، ويرتبط هذا التغير بوجود قوة لا مركزية ، أي تؤثر على بعده عن مركز ثقل الجسم ، وجميع حركات الجسم وأجزائه تعد حركات دورانية ترتبط بمحاور دوران

(مفاصل) وتتوزع كتل اجزاء الجسم حول هذه المحاور وعندما يكون مركز الكتلة قريب من محور الدوران فإن هذا الجسم يمتلك اقل قيمة لعزم القصور الذاتي وعندما تبتعد اكثر من محور الدوران يزداد العزم بسبب البعد العمودي بين مركز الكتلة الجسم ومحور الدوران ، وسرعة الدوران سوف تزداد بهذا التغيير او نقل " فضلاً عن العوامل العديدة ايضاً منها عدم استغلال الحركة الصحيحة للذراع الضاربة بسبب كثرة المفاصل المشاركة في اداء الضربة وهذا ما يصعب الحركة وصعوبة تحقيق الدقة العالية في اثناء اداء المهارة وهذا ما أكده (عبد علي نصيف ، 1986 : 69) " ان الدقة العالية تصعب عن اطالة الذراع الذي يعمل على اطالة السلسلة الحركية كلما كثرت المفاصل المشاركة في الحركة كلما صعبت الدقة الحركية" (سمير مسلط ، 1999 : 118) و من اجل تحقيق اكبر قيمة لنصف القطر والذي يدخل في حساب السرعة المحيطية من خلال معادلة السرعة المحيطية = $\frac{\text{السرعة الزاوية} \times \text{نق}}{\dots\dots\dots}$

القطاع

3-3 عرض نتائج معامل الارتباط المتعدد و معامل التحديد بين والمتغيرات البيوميكانيكية قيد

البحث مؤشر الدقة الضرب الساحق المستقيم ومناقشتها

الجدول (5) يبين معامل الارتباط المتعدد ونسبة المساهمة والخطأ المعياري للتقدير بين متغيرات

البيوميكانيكية ومؤشر الدقة للضرب الساحق المستقيم

الخطأ المعياري للتقدير	R ² معامل التحديد المتعدد المعدل (square)	R ² معامل التحديد المتعدد	R معامل الارتباط المتعدد
2.40843	0.796	0.883	0.940

من جدول (5) يبين بلغ معامل الارتباط المتعدد بين متغيرات البيوميكانيكية ومؤشر الدقة وبلغ معامل الارتباط (0.940) ومعامل التحديد المتعدد بلغت (0.883) ومعامل التحديد المتعدد المعدل (0.796)، والخطأ المعياري بلغ (2.40843).

ويعزو الباحث قيمة الارتباط العالية مع نسبة المساهمة مؤثرة ضمن الحدود المعنوية الى ان هذا يعني ان مجمل السرعة الزاوية والقوة بين كل من الرجلين والجذع والذراع الضاربة والتي تحققت من خلال المسارات الحقيقية لهذه الأجزاء ويتسلسل صحيح وياتخاذ أفضل الأوضاع ويتناسق بين اجزاء الجسم تنتقل السرعة المتحققة في كل جزء الى الجزء الآخر بأقل تناقص ملحوظ في قيمها وهذا بالحقيقة هي النتيجة الحتمية لانتقال هذه السرعة من جزء اكبر الى جزء اصغر ومن ثم الى الذراع أي السرعة المحيطية للذراع الضاربة ثم إلى الكرة عند أفراد عينة البحث وبالزاوية انطلاق

الكرة المطلوبة لكي يكون توجيهها الى المكان المناسب لسقوطها في ساحة الخصم ، وبهذا كان هذه المتغيرات (مجتمعا) القدرة وكذلك السرعة المحيطية للذراع الضاربة و زاوية الانطلاق الكرة فاعلا ومؤثرا في تحقيق الدقة المطلوبة وفقا للأداء المناسب لها والزمن المناسب " أي كلما كان القدرة بشكل انسيابي وبتسلسل حركي من خلال المسار الحركي لحظة ارسال الكرة يتاح المجال لتحقيق اكبر سرعة محيطية للذراع ثم مع كبر زاوية الانطلاق ومن ثم دقة في سقوط الكرة وهذه حقائق ميكانيكية لا يمكن الجدل فيها" . مما يدل على ان تطور هذا المتغير هو بقله زمن القوة اي كلما كان زمن دفع القوة اقل كانت القوة المبذولة اكبر وهذا ما اكده (كمال جميل) بقوله "كلما زادت امكانية اللاعب وقدراته كلما قل وقت الشد العضلي" (كمال جميل، 2004 : 30)

3-5 عرض نتائج انحدار الخطي البسيط المتغيرات البيوميكانيكية و مؤشر الدقة في الاختبار وأخطاؤها المعيارية ومستوى دلالتها الحقيقي ودلالة الفروق ومناقشتها

جدول (6) نتائج انحدار الخطي البسيط المتغيرات البيوميكانيكية و مؤشر الدقة في اختبار و أخطائها المعيارية ومستوى دلالتها الحقيقي ودلالة الفروق :

المتغيرات	قيمة بيتا B	الخطأ المعياري	قيمة T	نسبة الخطأ*	الدلالة*
الحد الثابت	191.953	70.095	2.738	0.052	غير معنوي
القدرة	-0.152	0.051	-2.969	0.041	معنوي
سرعة المحيطية	-9.728	5.999	-1.621	0.180	غير معنوي
زاوية انطلاق	0.797	1.009	0.790	0.474	غير معنوي

* معنوي عندما تكون مستوى الدلالة $\geq (0.05)$

◀ الحد الثابت: بلغ المدار الأثر (191.953) بخطأ معياري مقداره (70.095)، في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.738) بنسبة خطأ مقداره (0.052) مما يدل على عشوائية الفروق بين مؤشر الدقة ومتغيرات البيوميكانيكية عند مستوى الدلالة (0.05).

◀ القدرة: بلغ المدار الأثر (-0.152) بخطأ معياري مقداره (0.051)، في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة (-2.969) بنسبة خطأ مقداره (0.041) مما يدل على معنوية الفروق بين القدرة ومتغير مؤشر الدقة الضرب الساحق المستقيم عند مستوى الدلالة (0.05).

◀ سرعة المحيطية: بلغ المدار الأثر (-9.728) بخطأ معياري مقداره (5.999)، في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة (-1.621) بنسبة خطأ مقداره (0.180) مما يدل على عشوائية الفروق بين مؤشر التقدير (السرعة المحيطية) ومتغير مؤشر الدقة الضرب الساحق المستقيم عند مستوى الدلالة (0.05).

زاوية انطلاق: بلغ المدار الأثر (0.797) بخطاء معياري مقداره (1.009)، في حين بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.790) بنسبة خطأ مقدارها (0.474) مما يدل على عشوائية الفروق بين مؤشر التقدير (زاوية انطلاق) ومتغير مؤشر الدقة الضرب الساحق المستقيم عند مستوى الدلالة (0.05).

3-5-2 مناقشة نتائج الانحدار المتعدد بين متغيرات البيوميكانيكية (القدرة، السرعة المحيطية وزاوية انطلاق) ومؤشر الدقة في الضرب الساحق المستقيم:

يبين الجدول (6) قيمة الحد الثابت للعلاقة المتغيرات البيوميكانيكية ومؤشر الدقة وقد بلغت (191.953) وبخطأ معياري مقداره (70.095) اما قيمة (t) المحسوبة للحد الثابت فقد بلغت (2.738) وبمستوى دلالة حقيقي (0.052) وهو غير معنوي عند مستوى الدلالة المعتمد (0.05) ، ويتبين من خلال مراجعة نتائج تحليل نموذج انحدار الخطي البسيط للحد الثابت الى عشوائية قيمة الحد الثابت مما يفسر ضعف تأثير العوامل الاخرى غير المنظورة على مؤشر الدقة ، اذ تعكس قيمة الحد الثابت تأثير عوامل او متغيرات غير مشخصة على مؤشر الدقة وليس بنتيجة المتغيرات البيوميكانيكية قيد البحث. والجدول (6) يفسر مقدار الميل لزاوية الانطلاق الكرة (0.797) وبخطأ معياري مقداره (1.009) و قيمة (t) المحسوبة لزاوية الانطلاق فقد بلغت (0.790) وبمستوى دلالة حقيقي (0.474) وهو غير معنوي عند مستوى الدلالة المعتمد (0.05) فقد بينت النتائج وبما لا يقبل الشك على دلالة غير معنوي قيمة الميل للزاوية الانطلاق الكرة يؤكد ضعف تأثير زاوية الانطلاق الكرة في مؤشر الدقة والعوامل الاخرى غير المنظورة على مؤشر الدقة ، اذ تعكس قيمة زاوية انطلاق تأثير عوامل او متغيرات غير مشخصة على مؤشر الدقة وليس بنتيجة المتغيرات البيوميكانيكية قيد البحث اذ ان تغير وحدة واحدة على مستوى المقاييس المتدرج المعتمد للمتغير زاوية انطلاق الكرة سيؤثر واتجاها في وحدة مؤشر الدقة بمقدار (0.756) وهذا ما يعكس اهمية دور زاوية الانطلاق على مؤشر دقة الارسال المستقيم لعينة البحث وظهور هذه العلاقة كانت نتيجة للخبرة وزمن الممارسة الذي يتميز فيه افراد عينة البحث مما جعله هذا المتغير فعال في تحقيق الهدف الميكانيكي لهذه المهارة فأنها متغير يعبر عن المسار الحقيقي الذي تتخذه الاداة بعد الانطلاق والتي ترتبط بالسرعة العالية للانطلاق باعتبار ان نقطة الانطلاق هي بمستوى اعلى من سطح الارض وهذا يعطي مجال لضرب الكرة بزاوية مناسبة بارتفاع الشبكة حيث تسقط في مكان مناسب لها على وفق تصور اللاعب الضارب وخبرته في هذا المجال وهذا ما جعل هذا المتغير يكون له ارتباط عالٍ مع المتغير الدقة. اما سرعة المحيطية للذراع الضاربة فكان اقل المتغيرات أثراً في المؤشر الدقة هي السرعة المحيطية حيث كان مقدار أثره (9.728) وبخطأ معياري (5.999) وبقيمة (t) المحسوبة (-1.621) عند مستوى دلالة (0.180) وهذا الاثر مقبول عند مستوى خطأ مسجل عنده أي بمستوى مقبولة مقدارها (0.05) . من خلال

النظر الى الجداول (6) يمكن ملاحظة انه قد تم التوصل الى الشروط النظرية أو الرياضية لصلاحيّة نموذج الانحدار الذي تم توفيقه بين المتغيرات المستقلة (القدرة والسّعة المحيطية وزاوية انطلاق) وبين المتغير التابع (مؤشر الدقة الضرب الساحق المستقيم). من الشروط النظرية يمكن ان نلاحظ من الجدول (6) ان المتغيرات المستقلة مجتمعة لها القدرة على تفسير نموذج الانحدار اذ بلغت قيمة معامل التحديد المعدلة (0.79)، بمعنى انها تفسر (79%) من نسبة التغيرات التي تحدث في المتغير التابع وان نسبة (21%)، تعود لعوامل أخرى ولم تشترك عضلات وزاوية ويعزو الباحث قيمة الارتباط العالية مع نسبة المساهمة مؤثرة ضمن الحدود المعنوية الى ان هذا يعني ان مجمل السرعة الزاوية والقوة بين كل من الرجلين والذراع والضاربة والتي تحققت من خلال المسارات الحقيقية لهذه الأجزاء ويتسلسل صحيح وبتخاذ أفضل الأوضاع ويتناسق بين اجزاء الجسم تنتقل السرعة المتحققة في كل جزء الى الجزء الأخر بأقل تناقص ملحوظ في قيمها وهذا بالحقيقة هي النتيجة الحتمية لانتقال هذه السرعة من جزء اكبر الى جزء اصغر ومن ثم الى الذراع أي السرعة المحيطية للذراع الضاربة ثم إلى الكرة عند أفراد عينة البحث وبالزاوية انطلاق الكرة المطلوبة لكي يكون توجيهها الى المكان المناسب لسقوطها في ساحة الخصم ، وبهذا كان هذه المتغيرات (مجتمعا) القدرة وكذلك السرعة المحيطية للذراع الضاربة وزاوية الانطلاق الكرة فاعلا ومؤثرا في تحقيق الدقة المطلوبة وفقا للأداء المناسب لها والزمن المناسب " أي كلما كانت القدرة بشكل انسيابي ويتسلسل حركي من خلال المسار الحركي لحظة ارسال الكرة يتاح المجال لتحقيق اكبر سرعة محيطية للذراع ثم مع كبر زاوية الانطلاق ومن ثم دقة في سقوط الكرة وهذه حقائق ميكانيكية لا يمكن الجدل فيها" . مما يدل على ان تطور هذا المتغير هو بقلة زمن القوة اي كلما كان زمن دفع القوة اقل كانت القوة المبذولة اكبر وهذا ما اكده (كمال جميل) بقوله "كلما زادت امكانية اللاعب وقدراته كلما قل وقت الشد العضلي" (كمال جميل، 2004 : 30) فضلا عن "ان هذه القوة هي عبارة عن قوة متفجرة في اقل زمن (محمد رضا، 2009 : 620)، وهذا يدل على معنوية المتغيرات ذو فائدة كبيرة بشكل مجتمع في تمثيل العلاقة مع المتغير التابع (مؤشر الدقة). ويعزو الباحث السبب الى معنوية هذه المتغيرات هو انها متغيرات ضرورية وخاصة لدى لاعبي كرة الطائرة وان متغير القدرة هو متغير مهم جداً بالنسبة لمهارة الضرب الساحق المستقيم في الكرة الطائرة فكلما زاد الوثب العمودي استطاع اللاعب الوصول الى ابعد نقطة ممكنة (الضرب من نقطة عالية) وبالتالي فان ساحة فريق الخصم تكون مكشوفة لدى اللاعب اكبر بحيث يستطيع توجيه الكرة المرسله اينما يريد وبالتالي تزداد دقة اداء هذه المهارة "كلما تحسن قدرة اللاعب في الوثب العمودي ادى ذلك الى تحسن الاداء في الضرب الساحق الكرة الطائرة" (حازم علي، 2006 : 80). أما متغير الدقة فهو نتيجة المتغيرات الاخرى كما وضحنا في المناقشات اعلاه فكلما كان المسار الحركي للمتغيرات السابقة بالاتجاه الصحيح تكون الدقة عالية مثال إذ كلما كان

قدرة اللاعب عالية على قفز والضرب الكرة بالقدرة مناسبة تكون الساحة مكشوفة بشكل الأكبر وبتالي ارسال الكرة الى منطة اكثر دقة (Aria slingers . Joan Ackerman، 1986 : 98)، ويعزو الباحث ذلك الى تطوير قدرة عضلات الساقين، الى زيادة القوة او السرعة او الاثنين معاً والذي يعتمد على نوع القدرة المطلوب لطبيعة النشاط الممارس وبشكل عام يمكن زيادة القدرة عن طريق بذل اكبر قوة من خلال الحركات السريعة، لهذا فان القدرة الميكانيكية هي قابلية الرياضي على استعمال قوته في وقت ومسافة محدود(فؤاد السامرائي، 1988 : 223)، وهذا ما أكده(محمدحسن وأبو العلا أحمد) "أنَّ القدرة لها أهمية خاصة بدرجة إتقان الأداء المهاري في أثناء المنافسة، وفي أثناء آكتساب المهارة"(محمد حسن، 1979 : 88) و(أبو العلا أحمد، 2012 : 133)، ويدل هذا على ان تدريبات العينة للاطراف السفلى من قبل المدرب قد ساعد اللاعبين على اداء القفز والكبس لمرات عديدة، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباط إحصائياً بين متغير زاوية انطلاق ومتغير الدقة عند أداء الضرب الساحق المستقيم، ويعزو الباحث سبب هذه العلاقة إلى أن زاوية انطلاق الكرة بارتفاع المناسب يعني مدة بقاء اللاعب في الهواء وهو كما أشرنا إليه سابقاً يعني زيادة إمكانية التحكم في توجيه الكرة إلى المكان المناسب، فمن المنطقي أن تكون هناك علاقة بين الدقة والقدرة فعندما ينخفض زمن البقاء في الهواء مؤشر إلى أن القفز كان ضعيف وليس بارتفاع مناسب لايمكن اللاعب من النظر إلى ملعب الفريق المقابل بتمعن يؤدي إلى التأثير على دقة الأداء، اذ يكون هدف اللاعب الرئيس هو أن تجتاز الكرة الحائط الصد وتسقط في ملعب المنافس، وفي جميع الأحوال يجب ملاحظة الامور التي تخص المتغيرات الميكانيكية والأرتباط بينهما في أداء حركي

4-الخاتمة

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث واستخدام الطرق الإحصائية المناسبة لها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية: لمتغيرات البايوميكانيكية المبحوثة(القدرة، والسرعة المحيطية، وزاوية انطلاق) عند اداء الضرب الساحق المستقيم بالكرة الطائرة لدى عينة البحث علاقة ارتباط عالية بمؤشر الدقة.ساهمت مؤشرات البايوميكانيكية بنسب عالية بمؤشر الدقة عند اداء الضرب الساحق لدى عينة البحث.و من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث واستخدام الطرق الإحصائية المناسبة لها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:التأكيد على المدربين والاهتمام بتدريب الذراع الضاربة بحسب نسب مساهمة كل عضلة من عضلات الذراع بمؤشر الدقة. وتطوير السرعة الحركية للذراع الضاربة عند اداء الضرب الساحق المستقيم بالكرة الطائرة لدى عينة البحث.

والتأكيد على تطوير القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين لوصول اللاعب الى اعلى ارتفاع ليساعد اللاعب بتوجيه الكرة بدقة عالي في اثنا اداء الضرب الساحق المستقيم.

المصادر والمراجع:

- أبو العلاء احمد عبدالفتاح؛ التدريب الرياضي المعاصر، الأسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية - التدريب الناشئين - التدريب الطويل المدى - أخطاء الحمل التدريب، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2012.
- ايلين وديع فرج ؛ الجديد في التنس الطريق الى البطولة . اسكندرية ، منشأة المعارف، 2007،
- بلوم بنيامين .س وآخران؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخران، دار ماكروهل، القاهرة، 1983.
- حازم علي غازي؛ تأثير مناهج تدريبية مختلفة الشدة بالأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقة بدقة اداء الضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة.(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2006).
- رودى شتملر؛ طرق احصاء في التربية الرياضية، (ترجمة) عبد علي و السامرائي، بغداد، دار الحرية للطباعة، 1974.
- سمير مسلط الهاشمي؛ البايوميكانيك الرياضي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1999.
- صريح عبدالكريم الفضلي؛ تطبيقات لبيوميكانيكي التدريب الرياضي والاداء الحركي، ط2، دار دجلة ، مملكة الأردنية الهاشمية ، 2010.
- صريح عبدالكريم الفضلي ؛ التطبيقات البيوميكانيكي في التدريب الرياضي والاداء الحركي ، ط1. الاردن: دار دجلة ، 2010،
- عبدالجبار شنين ؛ تحليل العلاقة بين خصائص منحنى القوة - الزمن في مرحلة النهوض وبعض المتغيرات البيوميكانيكية في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : اطروحة دكتوراه ، ، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ، 1998)
- علي مهدي هادي عبود الجمالي؛ اثر منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات الحركية الخاصة بمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة.(رسالة الماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2002).
- فؤاد السامرائي : البايوميكان، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، الاردن، نشر بدعم الجامعة الاردنية، 2004.
- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط6، القاهرة، دار المعارف، 1979.



• محمد رضا ابراهيم؛ التطبيق الميداني للنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، العراق،
الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2009.

• Aria slingers. Joan Ackerman; Volley ball , U.S.A,1986.

دافعية الإنجاز والثقة بالنفس وعلاقتها بأداء مهارة التهديف للاعبين منتخب جامعة ديالى بكرة
قدم صالات

*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*

مدرب ألعاب سامر سعدون عبدالرضا

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Samer Saadoon Abdulridha

Diyala University

*College of Physical Education
and Sport Sciences*

م. اياد كامل شعلان

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Assis. Ayad Kamel Shaalan

Diyala University

*College of Physical Education
and Sport Sciences*

مدرب ألعاب نور ماجد خليل

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Nour Majid Khalil

Diyala University

College of Physical Education and Sport Sciences

الكلمات المفتاحية: دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس، مهارة التهديف، كرة قدم الصالات.

Keywords: achievement motivation, self-confidence, scoring skill, futsal football.

الملخص:

هدف البحث إلى تعرف مستوى دافعية الإنجاز والثقة بالنفس وعلاقتها بدقة مهارة التهديف بكرة قدم الصالات لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى، استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية كونه انسب المناهج لمعالجة مشكلة البحث، اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو منتخب جامعة ديالى بكرة قدم الصالات البالغ عددهم (15) لاعباً للعام الدراسي 2023/2022 ومثلوا نسبة عينة البحث (100%) من المجتمع الأصلي، توصل الباحثون إلى تمتع لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة قدم الصالات بدافعية إنجاز وثقة بالنفس عاليين، فضلاً عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين دافعية الإنجاز ودقة التهديف بكرة قدم الصالات وذلك ما يدعم الحاجة إلى النجاح من خلال دقة التهديف على المرمى، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين الثقة بالنفس ودقة مهارة التهديف بكرة قدم الصالات لدى افراد عينة البحث ذلك لأن

الزيادة في الثقة تؤدي إلى تحقيق النجاح من خلال دقة التهديف، ومن خلال النتائج التي ظهرت يوصي الباحثون إلى إجراء دراسات أخرى لتعرف علاقة الارتباط بين دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس ومهارة أخرى بكرة قدم الصالات.

Abstract:

The aim of the research is to identify the level of achievement motivation and self-confidence and their relationship to the accuracy of football scoring skill among Diyala University players. (15) players for the academic year 2022/2023 and they represented the percentage of the research sample (100%) from the original community. The researcher concluded that the players of the Diyala University football team enjoyed high achievement motivation and self-confidence, in addition to the existence of a significant correlation between achievement motivation and football scoring accuracy. And this supports the need for success through the accuracy of scoring on the goal, and the results showed a significant correlation between self-confidence and the accuracy of the skill of scoring in football among the members of the research sample, because the increase in confidence leads to achieving success through the accuracy of scoring, and through the results that The researcher recommends conducting other studies to identify the relationship between sports achievement motivation, self-confidence, and another soccer skill.

1- المقدمة:

تعد لعبة كرة قدم الصالات من الألعاب الجماعية التي يتميز لاعبوها بالعديد من القدرات العقلية والصفات البدنية والمهارية لذلك يجب الارتقاء بمستوى هذه القدرات وذلك للحصول على أفضل الانجازات إذ أن الجانب النفسي مكمل للقدرات المهارية وهي المحور الأساس في تكامل الأداء لدى اللاعبين لذا لا بد من الدقة في اثناء تنفيذ هذه المهارات والقدرات بما ينسجم مع التغيرات في الخطط، إذ يتطلب ذلك تدريب دقيق يتناسب ومتغيرات اللعبة التي تحدث بسرعة فائقة، لذا فإن سلوك الرياضي الذي هو غاية المهتمين بدراسة علم النفس الرياضي ويسبب المتغيرات العديدة التي تطرأ على اللاعب في التدريب والمنافسة فهو به حاجة للبحث عن إثبات نفسه، ولهذا يستطيع المدرب إن يوصل اللاعب إلى الملعب لكنه لا يستطيع الحصول منه على أفضل انجاز ما لم يعرف دوافعه نحو الانجاز والثقة المرتبطة بذات اللاعب.

ولهذا فإن أهمية البحث تكمن في دافعية الانجاز لأنه الأساس المحرك لسلوك اللاعبين والثقة بالنفس كاتجاه عام لهم وعلاقتهم بدقة مهارة التهديف للاعبين منتخب جامعة ديالى بكرة قدم الصالات للعام 2023/2022. ونظراً لأهمية العوامل النفسية لدى اللاعبين و كذلك العوامل البدنية والمهارية والتي تسهم بشكل كبير في بناء اللاعب

واعداده ليكون مؤهلاً لتحقيق النتائج الكبيرة يجب معرفة جميع المتغيرات المرتبطة بالجانب النفسي للاعب، وكذلك معرفة لياقته البدنية وعلاقتها ببعض مهمة للمدربين من أجل معرفة وتفسير حالات التغير في مستويات لاعبيهم في الأداء خلال العملية التدريبية بما ينعكس إيجابياً على أداء فرقهم. تعد دقة مهارة التهديف بكرة قدم الصالات من العوامل الرئيسية في فوز أي فريق، وإن أي ضعف في دقة التهديف يعد مشكلة بالنسبة للقائمين على العملية التدريبية لما لها من دور كبير في التقدم و النجاح إذ أن ضعفها ينعكس سلباً على دافعيهم نحو الانجاز والثقة بالنفس، ويهدف البحث إلى تعرف مستوى دافعية الإنجاز والثقة بالنفس وعلاقتها بدقة مهارة التهديف بكرة قدم الصالات لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى.

2- منهج البحث وإجراءات الميدانية:

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية كونه انساب المناهج لمعالجة مشكلة البحث.

2-2 عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو منتخب جامعة ديالى بكرة قدم الصالات البالغ عددهم (15) لاعباً للعام الدراسي 2023/2022 ومثلوا نسبة عينة البحث (100%) من المجتمع الأصلي.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الاختبار والقياس.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- استمارة تسجيل البيانات.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- حاسبة (LapTop) نوع (Dell Inspiron 15) صيني المنشأ.
- كامرة تصوير نوع (Nikone D5000) ياباني المنشأ.
- ملعب كرة قدم قانوني.
- كرات قدم قانونية عدد (10) صيني المنشأ.
- صافرة.

- أقلام جاف.
- شريط قياس.
- شريط لاصق.

2-4-4 تطبيق الاختبارات :

2-4-4-1 اختبار قياس دافعية الانجاز الرياضي: (ملحق 1) (علاوي:1998: 181)

لقد استخدم الباحثون مقياس دافعية الإنجاز وهو الذي صمم من قبل جو ولس وتم تعريبه من قبل محمد حسن علاوي 1998. وقد تضمن المقياس (20) فقرة حيث يتم تصحيح العبارات على وفق ما يأتي: بدرجة كبيرة جدا =5 درجة ، وبدرجة كبيرة =4 درجات، وبدرجة متوسطة =3د، وبدرجة قليلة درجتان، وبدرجة قليلة جدا = درجة واحدة ، حيث إن اعلي درجة تكون (100) واقل درجة هي (20) والوسط الفرضي (60) من خلال هذه الدرجات يكون تحديد الدرجة التي من خلالها يتم تعرف دافعية اللاعب (عالية ، واطئة).

2-4-4-2 اختبار قياس الثقة بالنفس: (ملحق 2) (علاوي:1998: 212)

وهو مقياس مقنن تم تعريبه من قبل محمد حسن علاوي 1998 حيث تم جمع الدرجات من جميع العبارات وكلما اقترب المجموع من (117) تميز اللاعب بدرجة اكبر من الثقة الرياضية وهي أعلى درجة إما اقل درجة (13) والوسط الفرضي (65).

2-4-4-3 اختبار دقة التهديف (الشمري:2011: 85) التهديف نحو المرمى المقسم

على مربعات :

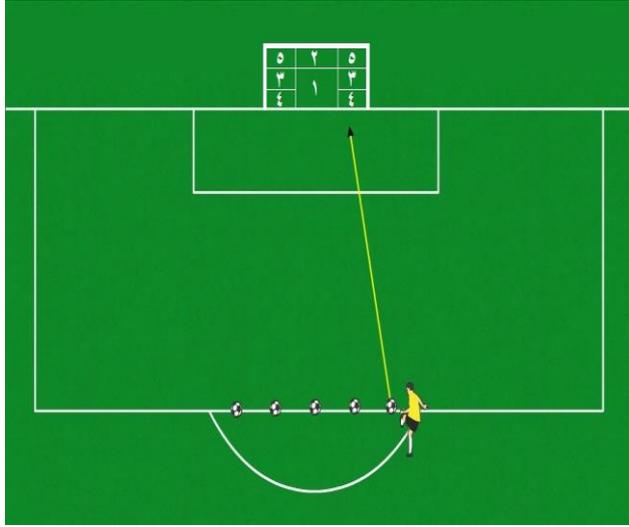
هدف الاختبار : مقياس دقة التهديف نحو المرمى .

الادوات المستعملة : شريط لتعيين منطقة الهدف .هدف كرة قدم قانوني .ملعب كرة قدم .كرات عدد (5).

طريقة الاداء : توضع خمس كرات على خط الجزاء الذي يبعد (18) ياردة عن خط المرمى المسافة بين كرة وأخرى (1) ياردة إذ يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وبحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الاخرى على ان يتم الاختبار من وضع الركض .

طريقة التسجيل : تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف المسدد من الجانبين

كلاهما بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كالآتي :



(5) درجات الى المنطقة رقم (5).

(4) درجات الى المنطقة رقم (4).

(3) درجات الى المنطقة رقم (3).

(2) درجات الى المنطقة رقم (2).

درجة واحدة الى المنطقة رقم (1).

صفر درجة خارج حدود المرمى.

تحتسب لكل كرة بالنقاط المحدد

للمنطقة المحسوبة مع مراعاة حالة

مس الكرة للشريط تحتسب للمنطقة الاعلى بحسب المناطق المرقمة وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى.

2-5 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية يومي الاحد والاثنين الموافق 2-2022/10/3 على عينة من لاعبي منتخب جامعة ديالى لكرة قدم الصالات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى والبالغ عددهم 2 لاعب، إذ أجريت اختبارات المقاييس النفسية في اليوم الأول، وفي اليوم الثاني اجري اختبار مهارة دقة التهديف بكرة قدم الصالات، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية معرفة الوقت اللازم لإجراء الاختبارات ومعرفة الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثين في اثناء أداء الاختبار.

2-6 التجربة الرئيسية :

أجرى الباحثون التجربة الرئيسية على عينة البحث البالغ عدد (13) لاعباً إذ وزعت استمارة المقاييس النفسية عليهم وذلك في يوم الاحد 2022/10/9 وتم شرح فقرات المقاييس النفسية من اجل إيضاح بعض من فقرات المقاييس، واتيح لافراد عينة البحث الظروف المناسبة للاجراء الاختبار، وفي اليوم الاثنين الموافق 2022/10/10 أجري الاختبار المهاري لمهارة دقة التهديف بكرة قدم الصالات، وقد راعى الباحثون طبيعة تنفيذ الاختبار والوقت اللازم لاجرائه.

2-7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج النتائج ومعالجتها لغرض عرضها وتحليلها ومناقشتها.

3- عرض النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج مقياس دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس ومهارة ودقة التهديف بكرة قدم الصالات لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى لكرة قدم الصالات.

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس ومهارة ودقة التهديف بكرة قدم الصالات لدى أفراد عينة البحث

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
دافعية الإنجاز	68.83	12.03	2.83	24.27	0.000	معنوي
الثقة بالنفس	89.83	10.74	2.53	35.473	0.000	معنوي
التهديف	16.22	2.71	0.63	25.37	0.000	معنوي

3-2 عرض نتائج علاقة الارتباط بين المقاييس ودقة التهديف بكرة قدم الصالات لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى:

3-2-1 علاقة مقياس دافعية الإنجاز بدقة التهديف بكرة قدم الصالات لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة قدم الصالات.

الجدول (2)

يبين العلاقة بين دافعية الإنجاز ودقة التهديف بكرة قدم الصالات لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة قدم الصالات.

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	± ع ف	الخطأ المعياري	قيمة (t)	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
دافعية الإنجاز	68.83	12.03	52.61	12.67	2.98	17.61	0.132	0.000	معنوي
التهديف	16.22	2.71							

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12).

3-2-2 علاقة مقياس الثقة بالنفس بدقة التهديف بكرة قدم الصالات لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة قدم الصالات.

الجدول (3)

يبين العلاقة بين مقياس الثقة بالنفس ودقة التهديف بكرة قدم الصالات لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة قدم الصالات.

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	± ع ف	الخطأ المعياري	قيمة (t)	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
الثقة بالنفس	89.83	10.74	73.61	11.21	2.64	27.86	0.049	0.000	معنوي
التهديف	16.22	2.71							

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12).

3-2-3 مناقشة نتائج مقياس الثقة بالنفس بدقة التهديد بكرة قدم الصالات:

من خلال نتائج الجدول (2) (3) أظهرت معنوية علاقة الارتباط بين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين مقياس دافعية الإنجاز الرياضي ومهارة التهديد بكرة قدم الصالات لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى، ويعزو الباحثون هذه النتائج إلى أن الاعداد النفسي للاعبين من خلال امتلاكهم قناعات ذاتية بأهمية الأهداف التي وضعت لهم وقد تحقق البعض منها من خلال الحصول على افضل النتائج في اثناء المنافسة وهذه النتائج أعطت الدافعية المعنوية العالية للاعبين لخوض المنافسات بشكل ايجابي إذ إن دافعتهم العالية أدت إلى ان يكون سلوكهم وثقتهم بالنفس ايجابياً كما أشار إليه (علاوي:1998: 288) " إن دافعية الإنجاز الرياضي هو تكوين متعدد الأبعاد ومن هذه الأبعاد (هدف الإنجاز) الذي يكون فيها الاهتمام الأكبر للاعب لمواجهة متطلبات المنافسة وأنها من أهم المحددات الرئيسة للثقة بالنفس"، كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Bandura: 1994: 35) إذ يؤكد " أن للدافعية دوراً كبيراً خلال الثقة بالنفس لأنها تستند على وضع الأهداف التنافسية فيكون هؤلاء اللاعبين اتجاههم إلى سلوك معين واستمرارية جهودهم لحد إكمال أهدافهم"، فضلاً عن ان الثقة بالنفس لدى اللاعبين هي صفة مكتسبة تتولد لدى اللاعبين نتيجة كثرة الممارسة في الجانب الصحيح والايجابي للوصول إلى اعلى المستويات في الأداء الرياضي وهذا ما أشار اليه (راتب:1997: 73) "ان المستوى الأمثل للدافعية والثقة بالنفس يكون في موقف المنافسة الذي يتطلب مستوى ملائم من الاستثارة، إذ إن لكل لاعب مستوى ملائماً من الاستثارة حتى يحقق افضل أداء في موقف المنافسة"، وأن للتقطع المستمر في اثناء التدريب يؤثر على المستوى المهاري والخططي للاعبين، إذ يحتاج الرياضي إلى الثقة بالنفس والدافعية نحو الانجاز إلى خبرة ميدانية خاصة في الألعاب الفرقية ومنها لعبة كرة قدم الصالات وذلك لإنجاز الواجبات المهارية والخططية في اثناء المنافسات شريطة أن يكون مستوى المثابرة والحفاظ على هذا المستوى من خلال ما يمتلكه اللاعبون من لياقة بدنية تتناسب مع متطلبات اللعبة، إذ أن الثقة بالنفس كلما ازدادت أدت إلى زيادة الدقة بالتهديد وكذلك زيادة مستوى الدافعية للانجاز وذلك لأن الثقة بالنفس هي بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لنفسه وإن مميزات الرياضة المبكرة ذات أهمية في تشكيل الثقة بالنفس لدى الرياضيين وعن قيمة الرياضي لنفسه هو مفتاح الدافعية نحو الإنجاز (راتب:2000: 251)

4- الخاتمة:

في ضوء نتائج الاختبارات ومناقشتها توصل الباحثون إلى تمتع لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة قدم الصالات بدافعية إنجاز وثقة بالنفس عاليين، فضلاً عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين دافعية الإنجاز ودقة التهديد بكرة قدم الصالات وذلك ما يدعم الحاجة إلى النجاح من خلال دقة التهديد على المرمى، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين الثقة بالنفس ودقة مهارة التهديد بكرة قدم الصالات لدى افراد عينة البحث ذلك لأن الزيادة في الثقة تؤدي إلى تحقيق النجاح من خلال دقة التهديد، ومن خلال النتائج التي ظهرت يوصي الباحثون إلى إجراء دراسات أخرى لتعرف علاقة الارتباط بين دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس ومهارة أخرى بكرة قدم الصالات.

المصادر:

- احمد سلمان الشمري : تأثير منهج تعليمي لذوي الاستيعاب مقابل الاستقبال في الانسابية والاداء المهاري لناشئي كرة قدم الصالات : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2011).
- أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة ، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997
- أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي: القاهرة، دار الفكر العربي، ط3 ، 2000.
- محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- Bandura. A, *Self-efficacy defined, Inc, www.emorry. edu / EDUCATION/ mfp/ Ben Eney. htm/ -57k cached-more form this site, 1994*

الملحق (1)

مقياس دافعية الإنجاز

ت	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1.	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة.					
2.	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.					
3.	عندما ارتكب خطأ في الأداء في أثناء المنافسة فأنتي احتاج لبعض الوقت لكي انسى هذا الخطأ.					
4.	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.					
5.	أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.					
6.	استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.					

										7. اخشي الهزيمة في المنافسة.
										8. الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة اكبر من بذل الجهد.
										9. في بعض الأحيان عندما انهزم في منافسة فان ذلك يضابقتي لعدة أيام.
										10. لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي.
										11. لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة.
										12. الفوز في المنافسة يمنحني الرضا.
										13. اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.
										14. أفضل إن أستريح من التدريب في مدقما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.
										15. عندما ارتكب خطأ في الأداء فان ذلك يرهقتي طوال مدة المنافسة.
										16. لدى رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي.
										17. قبل اشتراكي في المنافسة لا انشغل في التفكير عما يمكن ان يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.
										18. أحاول بكل جهدي إن أكون أفضل لاعب.
										19. استطع إن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.
										20. هدفي هو إن أكون مميزا في رياضتي.

الملحق (2)

مقياس الثقة بالنفس

الدرجات									العبارات	ت
9	8	7	6	5	4	3	2	1	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق من خلال المنافسة الرياضية	1
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية	2
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية	3
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	4
9	8	7	6	5	4	3	2	1	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح	5

9	8	7	6	5	4	3	2	1	6	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	7	في القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	8	في القدرة على إن أكون ناجحا في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	9	في القدرة على إن يستمر ناجحي
9	8	7	6	5	4	3	2	1	10	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح في إنشاء المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	11	في القدرة على مواجهة التحدي إنشاء المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	12	في القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوي مني
9	8	7	6	5	4	3	2	1	13	في القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل

تأثير تمارين خاصة للعروض الرياضية لتنمية قدرات الحس - حركي وتقويم الجمال الحركي لبعض المهارات الاساسية الجمناستك الايقاعي للطلبات

The effect of special exercises for sports shows to improve kinesthetic abilities and evaluate the beauty of movement in rhythmic gymnastics for female students

م.م منال محمد احمد

جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

manalmateen78@uokirkuk.edu.iq

الكلمات المفتاحية : تمارين خاصة بالعروض الرياضية ، قدرات الحس حركي ، الجمال الحركي
في الجمناستك الايقاعي.

مستلخص البحث

يعد الجمناستك الايقاعي أحد الألعاب التي تتصف بادائها الصعب الذي يعتمد على جهد الطالبه الفرديه بصورة خاصة لما تتطلبه هذه اللعبة من مستوى عالٍ في مختلف القدرات والإرادة العالية كون إن حركاتها ومهاراتها تعتمد في أغلب الأحيان على الدقة والانسيابية والتوافق في الأداء لجميع أقسام الحركة ، وتأتي أهمية التمارين هنا بوصفها وسيلة فعالة في تعليم الطالبات في ضوء ما يبثه هذا الأسلوب وما يمنحه من ثقة وتحفيز ورغبة لديهن في إنجاز الواجب والتفوق في الأداء. وتكمن أهمية البحث باستخدام تمارين خاصة للعروض الرياضية والتي ترافق نوع النشاط الخاص بمهارات الجمناستك الايقاعي وإثبات فاعليتها ومدى تأثير كل منها في العملية التعليمية من خلال الاستثمار الأمثل للجهد والوقت فضلاً عن مدى مساهمتها في إغناء المعلم بالأسلوب العلمي الذي يمكنه من إنجاز هذه العملية ومواكبه التطور العلمي لهذه اللعبة فضلاً عن اضافة الجمال الحركي للأداء الذي يعطي صورة ابداعية للحركة . وهدف البحث الى اعداد تمارين خاصة للطلبات بالعروض الرياضية، وتعرف تأثير التمارين الخاصة للعروض الرياضية في تنمية بعض القدرات الحركية للطلبات بالجمناستك الايقاعي ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث وكانت عينة الدراسة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كركوك .

Keywords: exercises for sports shows , kinesthetic abilities , beauty of movement in rhythmic gymnastics.

Abstract

Rhythmic gymnastics is one of the games that is characterized by its difficult performance , which depends on the effort of the individual student in particular , because this game requires a high level in various abilities

and high will, because its movements and skills often depend on accuracy, fluidity, and coordination in performance for all parts of the movement. The importance of exercises here comes as an effective means of educating female students in the light of what this method transmits and what it gives them of confidence, motivation and desire to fulfill their duty and excel in performance. The importance of the research lies in the use of special exercises for sports shows, which accompany the type of activity related to the rhythmic gymnastics skills, and to prove their effectiveness and the extent of their impact on the educational process through the optimal investment of effort and time, as well as the extent of their contribution to enriching the teacher with the scientific method that enables him to make this process a success and keep pace with the scientific development of this sport as well as imparting kinetic beauty to the performance, which gives a creative image of the movement. The research aimed to prepare special exercises for female students in sports shows, and to identify the effect of special exercises for sports shows in developing some of the motor abilities of female students in rhythmic gymnastics. The researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature of the research problem. The study sample was second-stage students in the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Kirkuk.

1- المقدمة

لقد حظيت العملية التعليمية خطوات واسعة نحو التقدم من خلال استخدام اساليب مختلفة في التعليم والتي كان لها التأثير الواضح في هذا التقدم والوصول بالمتعلم إلى مستوى الأداء المهاري الأفضل. وإن العملية التعليمية تركز على نقل المعارف والمعلومات من المعلم إلى المتعلم وبالطريقة المناسبة إذ لا تقتصر أهدافها على الجانب المعرفي فحسب بل يتجاوز ذلك إلى القدرات البدنية والحركية والمهارية لدى المتعلمين على وفق قدراتهم فالمعلم الجيد هو الذي يستطيع التنويع في استخدام طرائق وأساليب مختلفة، فضلاً عن ان تقديم كل ما هو حديث وجديد تساعد على رفع حالة الملل والضجر التي ترافق المتعلم.

وبعد الجمناستك الإيقاعي أحد الألعاب التي تتصف بادائها الصعّب الذي يعتمد على جهد الطالبه ألفرديه بصورة خاصة لما تتطلبه هذه اللعبة من مستوى عالٍ في مختلف القدرات والإرادة العالية كون حركاتها ومهاراتها تعتمد في أغلب الأحيان على الدقة والانسيابية والتوافق في الأداء لجميع أقسام الحركة، وتأتي أهمية التمرينات هنا بوصفها وسيلة فعالة في تعليم الطالبات في ضوء ما يبثه هذا الأسلوب وما يمنحه من ثقة وتحفيز ورغبة لديهن في إنجاز الواجب والتفوق في الأداء.

وتظهر أهمية جمال الحركة والناشئة من التنمية الجمالية والتذوق الحركي للفرد في اعطاء صورة جديدة لشكل الحركة وأدائها الاجمل " وهي عبارة عن تذوق حركي جمالي رفيع المستوى ، والخبرة الجمالية تتواجد في ساحات وميادين الرياضة كالمسابح والصالات والعباب الميدان وغيرها..."

وتكمن أهمية البحث باستخدام تمارينات خاصة للعروض الرياضية والتي ترافق نوع النشاط الخاص بمهارات الجمناستك الإيقاعي وإثبات فاعليتها ومدى تأثير كل منها في العملية التعليمية من خلال الاستثمار الأمثل للجهد والوقت فضلاً عن مدى مساهمتها في إغناء المعلم بالأسلوب العلمي الذي يمكنه من إنجاح هذه العملية ومواكبة التطور العلمي لهذه اللعبة فضلاً عن اضافة الجمال الحركي للأداء الذي يعطي صورة ابداعية للحركة.

وتعد لعبة الجمناستك الإيقاعي أحد الأنشطة التي تعطي فرصة للطلبة التعبير عن قدراتها الذاتية من خلال الانسجام والتوافق بين حركة أجزاء الجسم المختلفة ، فهي رياضة تتطلب واجبات ومهمات حركية وبذل مجهود بدني كبير مما يحتم على ألقائمين بالعملية التعليمية استخدام الكثير من التمارين الخاصة لتعلم المهارات الخاصة بالمهارة المراد تعلمها والتي عن طريقها يتم الوصول بالطلبة إلى أفضل مستوى في عروض اداء مهارات الجمناستك الإيقاعي . ومن خلال خبرة الباحثة كونها تدرس مادة الجمناستك الإيقاعي في الكلية لاحظت إن المهارات الأساسية لهذه اللعبة وما تتطلبه من قدرات حس حركية لا تتحسن بالشكل الذي يتناسب مع التطور السريع الحاصل للعبة وقد يكون سبب ذلك عدم استخدام تمارين تتناسب مع كثرة أعداد الطالبات مما يزيد من عبء العملية التدريسية من حيث المتابعة وتصحيح الأخطاء التي تصاحب الأداء المهاري وجمالية الحركة ، وعليه ارتأت الباحثة إجراء دراسة تجريبية باستخدام تمارينات خاصة للعروض الرياضية من أجل تنمية المهارات الحركية لبعض القدرات الحس حركية بالجمناستك الإيقاعي وصولاً إلى أفضل مستويات الأداء. ويمكن ان تصوغ الباحثة المشكلة بالسؤال الاتي :

- ما الاساليب والطرق الكفيلة في تنمية مهارات أجمناستك أليقاعي وتصحيح جمال الحركة للطالبات؟

ويهدف البحث الى

- 1 اعداد تمارينات خاصة بالعروض الرياضية لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كركوك .
- 2 تعرف تأثير التمارينات الخاصة للعروض الرياضية في تنمية بعض القدرات الحس حركية للطالبات بالجمناستك الإيقاعي.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

ان طبيعة الظاهرة والاهداف الموضوعية تفرض على الباحثة اختيار المنهج المناسب ؛
لانه "فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الافكار العديدة اما من اجل الكشف عن الحقيقة او
البرهنة عليها للاخرين".

إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات القياس القبلي
والبعدي لملائمة طبيعة البحث إذ ان (المنهج التجريبي اكثر الوسائل الكافية في الوصول
إلى المعرفة الموثوق بها) والشكل (1) يوضح ذلك .

2-2 مجتمع البحث وعينته

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة
كركوك للعام الدراسي (2022 - 2023) والبالغ عددهن (35) طالبة ، إذ تم إجراء
التجربة الاستطلاعية على (4) افراد من مجتمع البحث ، وجاء اختيار عينة البحث بطريقة
الحصر الشامل للمجتمع بالكامل بواقع (28) طالبة بعد استبعاد (3) من الطالبات بسبب
عدم الالتزام والاصابات واختلاف الاعمار والاوزان .

شكل (1) يوضح التصميم التجريبي لعينة البحث



1-2-2 تجانس العينة

قامت الباحثة بإجراء ألتجانس لعينه ألبحث في ألتغيرات التي قد يكون لها تأثير على
نتائج ألبحث ، وهذه ألتغيرات اشتملت على : ألتطول ، ألتكثله ، ألتعمر ، وعن طريق
استخدام اختبار T-Test والموضح في الجدول رقم (1) .

جدول (1) يوضح التجانس بين المجموعة التجريبية والضابطة في الطول والوزن والعمر

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	الدالة
	ع	س	ع	س		
الطول (سم)	4 . 07	156 . 65	4 . 86	158 . 50	1.270	غير دال
الكتلة (كغم)	3 . 69	55 . 70	4 . 57	57 . 05	0.490	غير دال
العمر (شهر)	3 . 44	21 . 3	0 . 22	21 . 25	1.598	غير دال

ويلاحظ من الجدول أن جميع قيم (T) المحسوبة كانت اصغر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.032) عند درجة حرية (13) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في الطول والوزن والعمر .

2-3 ادوات البحث العلمي والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث

- المراجع والمصادر .
- الملاحظة والتجريب .
- الاستبانة .
- المقابلة الشخصية .
- كاميرا فيديو نوع (Sony) .
- جهاز عرض تلفاز (Jvc) .
- شريط تسجيل .
- ميزان طبي معير لقياس الوزن .
- ساعة توقيت عدد (2) .
- كراسي عدد (4) .
- أطواق عدد (25) .
- شاخص عدد (4) .
- حبال عدد (2) .
- بالونات كبيرة وصغيرة عدد (10) .
- كرات طبية عدد (4) .
- ورق مقوى ملون على أشكال هندسية مختلفة عدد (15) .
- شريط معدني بطول (2) متر لقياس الطول .
- طباشير ، صافرة .
- شريط جلدي بطول (50) متر لقياس المسافات .

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 توصيف اختبارات الإدراك الحس - حركي

أولاً : اختبار الإدراك الحسي بتقدير الزمن

- الغرض من الاختبار : قياس الإحساس بتقدير الزمن .
- الأدوات : ساعة إيقاف إلكترونية .
- وصف الأداء : يطلب من المختبر النظر إلى ساعة الإيقاف ويقوم بتشغيلها (لغرض تفحص الساعة والتحسس بها) ثم يطلب منه تشغيلها وإيقافها عند الأزمنة (5 ثا ، 7 ثا ، 15 ثا) على أن يكرر ذلك ثلاث مرات في كل زمن من هذه الأزمنة .
- المرحلة الثانية : يُطلب من المختبر أداء الاختبار من دون النظر إلى ساعه الإيقاف على أن يؤدي الاختبار من الوقوف ويكون النظر اماماً واليد على امتدادها الكامل مع طول الجسم ويقوم المختبر بتشغيل الساعة وإيقافها عند زمن (7 ثا) على أن يكرر هذا القياس ثلاث مرات متتالية .
- التسجيل : تُسجل للمختبر نتائج المحاولات الثلاث الأخيرة عند زمن (7 ثا) ولكل محاولة على حده على أن يتم حساب مقدار الخطأ في كل محاولة بتسجيل الزمن الذي يزيد على (7 ثا) أو ينقص يتم إيجاد المتوسط الحسابي للمحاولات الثلاثة . كلما كان الوسط الحسابي أقرب إلى (7 ثا) كان إدراك الإحساس بالزمن أفضل .

شكل (2) اختبار الإدراك الحس الحركي بالزمن



ثانياً اختبار الإدراك الحسي بمسافة القفز للأمام

- الغرض من الاختبار : القدرة على الإحساس بمسافة القفز إلى الأمام .
- يتم عن طريق اجتياز مسافة محددة إلى الأمام دون استخدام حاسة البصر . وتحقيق المسافة المطلوبة يدل على ارتفاع مستوى إدراك مسافة القفز إلى الأمام . وتحسب المسافة التي تبعد عن خط تحديد المسافة كأخطاء في التقدير يدل نقصها على ارتفاع مستوى الإدراك بمسافة القفز للأمام بينما تدل زيادتها على الافتقار إلى إدراك هذه المسافة .
- الأدوات : شريط للقياس ، عصابة على العينين ، طباشير ، شريط علامات

- مواصفات الاختبار :
- يرسم خطان على الأرض المسافة بينهما (58.81) سم
- يقف اللاعب على خط البداية .
- رؤية المسافة المطلوبة للوثب أماما.
- وضع العصابة على العينين ، والانتظار لمدة خمس ثوان.
- تعطي محاولتان للوثب.
- التسجيل :
- تسجيل المسافة التي يثبها اللاعب بين الخطين .
- تحسب مجموع النهايتين في النهاية والشكل (3) يوضح طريقة الأداء.
- كلما كانت النتيجة اقرب إلى خط الهدف كان الإدراك الحسي بمسافة القفز أفضل.
- ثالثاً : اختبار الإدراك الحسي بمسافة القفز العمودي
- الغرض من الاختبار : القدرة على الإدراك الحسي بمسافة القفز العمودي.
- الأدوات المستعملة : حائط مدرج بارتفاع مناسب وقطعة قماش لعصب العينين وقطعة طباشير.
- طريقة الأداء :
- يقوم المُختبر برفع الذراع المُسيطر على أمتدادها الكامل لعمل علامة بالاصابع على الحائط، ويجب ملاحظه عدم رَفَع الكعبين من الأرض ، ويسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه.
- من وضع الوقوف يمرج المختبر الذراعين أماماً عالياً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصف ثنية، ثم يمرج الذراعين إلى الأمام والى الأعلى مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل العلامة الثانية بإصبع اليد المسيطرة وهي على امتدادها الكامل.
- التسجيل :
- يتم حساب المسافة بين العلامتين الأولى والثانية، لنفرض أن قراءة العلامة الأولى كانت (220) سم وقراءة العلامة الثانية كانت (260) سم، وهذا يعني أن المُختبر قد قفز (40) سم وهذا يُعبر عن مقدار ما يتمتع به المُختبر من ألقدره العضليه مقاساً بالسنتيمتر.
- يعطي للمختبر محاولتان وتسجل له افضلهما.

- نطلب من المُختبر أن يقفز (50%) من قدرته العضليه أي يلامس أعلامه التي تشير إلى (240) سم وهو معصوب العينين بعد إعطائه فرصة تقدير المسافة بالنظر.

- يعطى للمختبر محاولتان ويسجل له مجموعهما (تجمع المحاولتين وتقسمان على (2).

2-4-2 التجربة الاستطلاعية

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية على (4) طالبات ، تضمنت استطلاع للتمارين الاختبارات قيد البحث وذلك يوم الاثنين 2022/10/03 في قاعة الجمناسك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كركوك لتحقيق الأغراض الآتية :

- 1 تهيئة كادر العمل المساعد.
- 2 اكتشاف المعوقات التي يحتمل ظهورها أثناء التجربة الرئيسية .
- 3 التأكد من صلاحية الأجهزة والادوات المستعملة .
- 4 تحديد وقت الاختبار .
- 5 حساب الاسس العلمية للاختبارات .

وقد أظهرت ألتجربة ألاستطلاعيه ما يأتي :

- 1 ملاءمه وصلاحية ألاجزه وألادوات أالمستعمله ألتجربه .
- 2 ملائمة المكان وكفايته لإجراء التجربة الرئيسية .
- 3 لاحظت الباحثة كفاية وكفاءة كادر العمل المساعد .
- 4 تم تحديد أوقت أاللازم لأداء أالاختبارات .

2-4-3 المعاملات العلمية

2-4-3-1 الصدق

استعملت الباحثة صدق المحتوى وكذلك من خلال العمل على توزيع الاستبانة على الخبراء والمختصين في مجالات (الاختبارات والقياس والجمناسك) وقد اتفقوا جميعاً وبنسبة (100%) على صدق الاختبارات .

2-4-3-2 الثبات

استعملت الباحثة طريقة الاختبار وإعادته لاستخراج معامل الثبات كان الاختبار الاول يوم الاثنين 2022/10/03 وأعيد الاختبار بعد اسبوع يوم الاثنين 2022/10/10 وبناءً على النتائج وباستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون تم ايجاد معامل ثبات الاختبارات .

2-4-3-3 الموضوعية

تم احتساب موضوعية الاختبارات عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات اثنين من المحكمين*، وضعا درجات للعينة الاستطلاعية في أثناء أداء الاختبارات، وبعدها استخرجت قيم (r) لبيان دلالة معامل الارتباط بين الاختبارين، وكما في الجدول (2) والذي يدل على ارتباط عالٍ ما بين تقييم المحكمين.

جدول (2) يبين معاملات ثبات الاختبارات قيد الدراسة

الموضوعية	الثبات	الاختبار
0.87	0.89	قفزة القطة
0.88	0.89	القفزة المقصية
0.89	0.91	وثبة الفجوة
0.88	0.89	إدراك الإحساس بالزمن
0.90	0.92	إدراك الإحساس بمسافة القفز الأفقي
0.91	0.92	إدراك الإحساس بمسافة القفز العمودي

2-4-4-4 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة يوم الخميس المصادف 2022/10/13. ومن أجل تعرف تكافؤ مجموعتي البحث تم استخراج قيمة (t) المحسوبة، كما مبين في الجدول (3).

جدول (3) يبين تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الأساسية

للجناساتك الإيقاعي موضوع البحث والقدرات الحس حركي

المتغيرات	مجموعه تجريبية		مجموعه ضابطة		قيمة (T) المحسويه	الدلالة
	س	ع	س	ع		
قفزة القطة	1.850	0.416	1.665	0.489	1.252	غير معنوي
القفزة المقصية	1.950	0.400	1.875	0.495	1.566	غير معنوي
وثبة الفجوة	1.955	0.284	1.885	0.238	1.767	غير معنوي
إدراك الإحساس بالزمن	4.87	0.899	4.13	0.954	1.564	غير معنوي
إدراك الإحساس بمسافة القفز الأفقي	1.75	1.487	1.684	1.352	1.334	غير معنوي
إدراك الإحساس بمسافة القفز العمودي	1.11	0.09	1.19	0.11	1.857	غير معنوي

* المحكمين:

المديرية العامة لتربية كركوك
كلية القلم الجامعة / قسم التربية الرياضية

اختبار قياس
حكم جناساتك

- م.د. جمعة اسماعيل جمعة
- م.م. خالد حمد ناصر

من خلال الجدول (3) يتضح أن جميع قيم (T) المحسوبة للمهارات الأساسية كانت اصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.032) عند درجة حرية (26) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابط وفي المهارات الأساسية للجمناستك الإيقاعي .

2-4-5 تنفيذ التمرينات الخاصة

- أستغرق تنفيذ التمرينات الخاصة 12 وحدة تعليمية موزعة على (6) اسابيع .
- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع الواحد (2) وحدتان .
- زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة أخذَ (60) دقيقة منها ضمن الجزء الرئيس .
- اتبعت الباحثة التدرج والتموج حمل التدريب في اعطاء التمرينات .
- بدأ تنفيذ التمرينات الخاصة يوم الأحد (2022/10/15) انتهاءً بيوم الخميس (2022/11/24) .

2-4-6 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية يوم الأحد المصادف 2022/11/27 ، إذ تم مراعاة نفس الشروط والتعليمات والظروف التي استخدمت في الاختبارات القبلية .

2-5 الوسائل الإحصائية

أستعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (26) لمعالجة البيانات .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبار المهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك الإيقاعي وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج اختبار المهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك الإيقاعي

في القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وتحليلها:

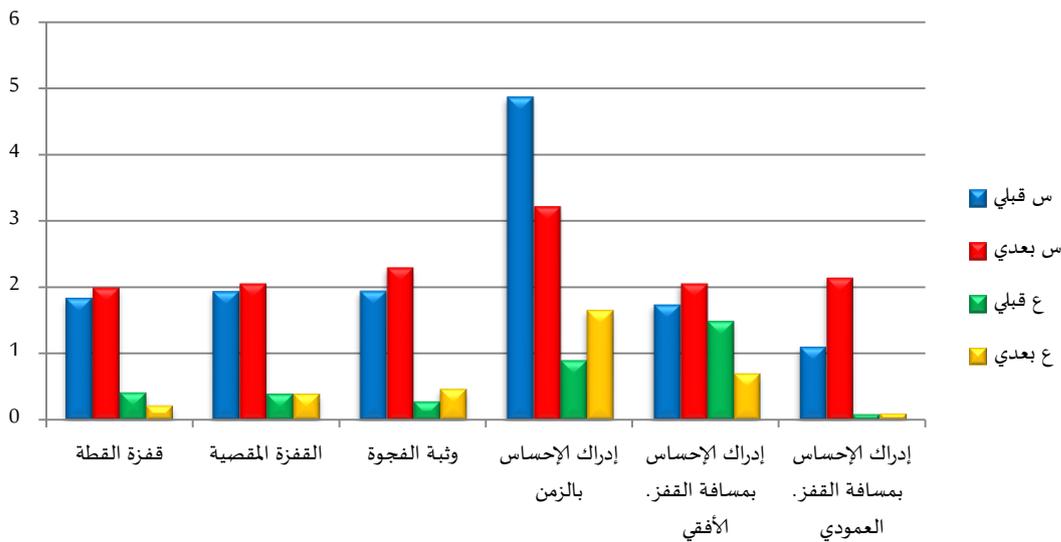
لغرض معرفة معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي في الجمناستك الإيقاعي للمجموعة التجريبية ، قامت الباحثة باستخدام اختبار (T.test) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في الجدول (4) .

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك الإيقاعي

الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الأختبار البعدي		الأختبار القبلي		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.81	0.22	2	0.416	1.850	قفزة القطة
معنوي	3.14	0.4	2.06	0.400	1.950	القفزة المقصية
معنوي	6.15	0.47	2.3	0.284	1.955	وثبة الفجوة
معنوي	4.122	1.652	3.22	0.899	4.87	إدراك الإحساس بالزمن
معنوي	3.084	0.7	2.061	1.487	1.75	إدراك الإحساس بمسافة القفز الأفقي
معنوي	9.43	0.10	1.15	0.09	1.11	إدراك الإحساس بمسافة القفز العمودي

من خلال الجدول (4) والذي يبين قيمة (T) المحسوبة لجميع المتغيرات فكانت اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.093) وبدرجة حرية (13) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الأختبار البعدي .

الشكل (3) يوضح مقارنة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للمهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك الإيقاعي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي البعدي



3-1-2 عرض نتائج اختبار المهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك الإيقاعي في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها:

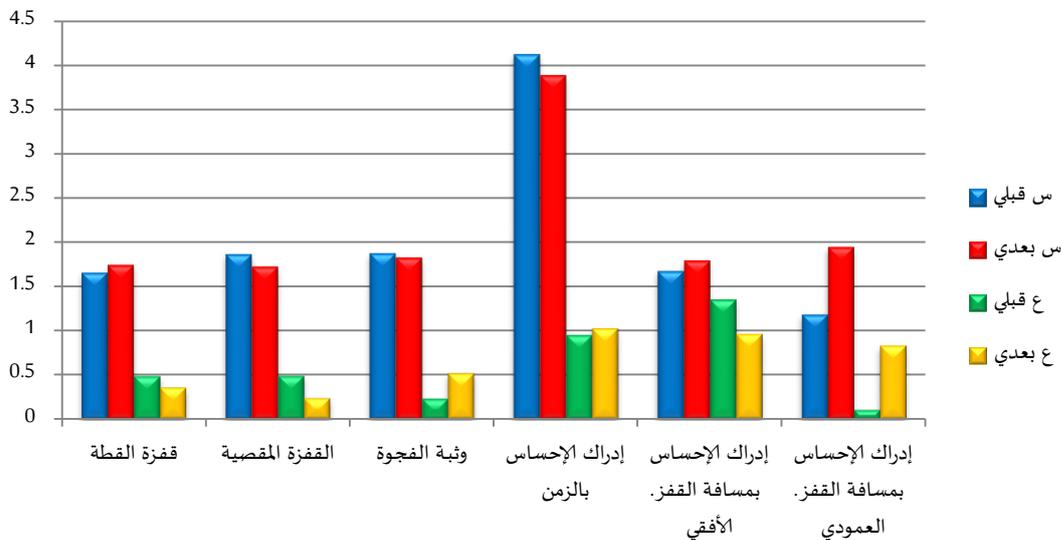
لغرض معرفة معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي في الجمناستيك الإيقاعي للمجموعة الضابطة ، قامت الباحثة باستخدام اختبار (T.test) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في الجدول (5) .

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستيك الإيقاعي

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	الدالة
	س	ع	س	ع		
قفزة القطة	1.665	0.489	1.75	0.36	3.3	معنوي
القفزة المقصية	1.875	0.495	1.73	0.24	3.02	معنوي
وثبة الفجوة	1.885	0.238	1.83	0.52	3.93	معنوي
إدراك الإحساس بالزمن	4.13	0.954	3.89	1.023	3.065	معنوي
إدراك الإحساس بمسافة القفز الأفقي	1.684	1.352	1.8	0.962	3.857	معنوي
إدراك الإحساس بمسافة القفز العمودي	1.19	0.11	1.95	0.83	4.80	معنوي

من خلال الجدول (5) والذي يبين قيمة (T) المحسوبة لجميع المتغيرات فكانت اكبر من قيمتها الجدوليه وبالغها (2.093) وبدرجة حرية (13) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

الشكل (4) يوضح مقارنة أوساط ألسايبه والانحرافات المعياريه وقيمه (t) للقابليات البيوحركيه ومؤشر الدقة لمهارات الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية في القياس القبلي البعدي



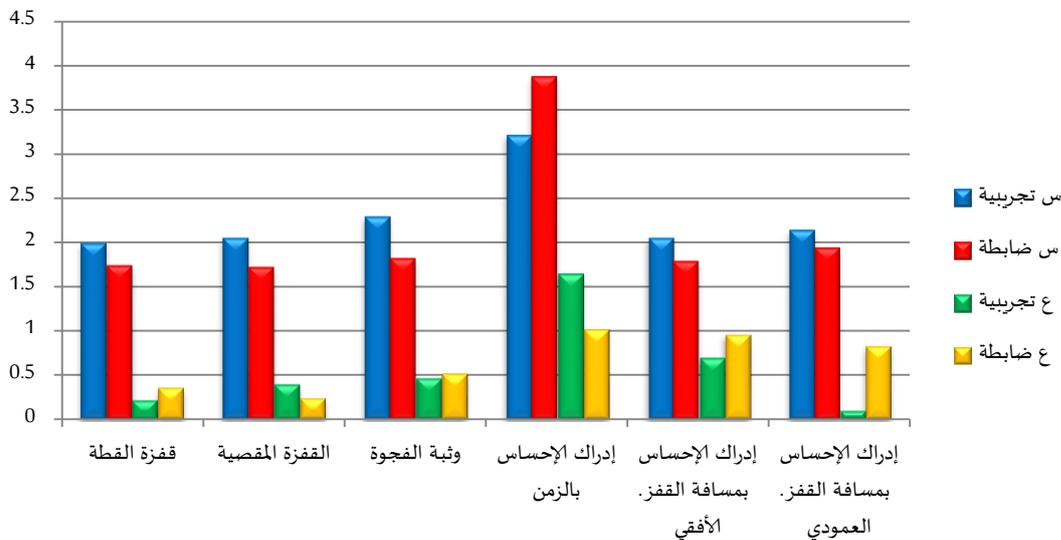
وبما ان الباحثة وجدت أنّ مجموعتي البحث تطورتا في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ومن أجل الوقوف على أفضلية التطور ، لابد للباحث أن يجري مقارنة في تطور كلتا المجموعتين وهل للتمرينات الخاصة للعروض الرياضية التي طبقت على طالبات المجموعة التجريبية أثر وفرق معنوي .

3-1-3 عرض نتائج اختبار المهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك الإيقاعي لمجموعتي البحث في القياس البعدي وتحليلها:

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للمهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك الإيقاعي لمجموعتي البحث في القياس البعدي

المتغيرات	التجريبية		أضابته		قيمة (t) ألمحسويه	الدلالة
	س-	ع	س-	ع		
قفزة القطة	2	0.22	1.75	0.36	3.61	معنوي
القفزة المقصية	2.06	0.4	1.73	0.24	4.81	معنوي
وثبة الفجوة	2.3	0.47	1.83	0.52	3.50	معنوي
إدراك الإحساس بالزمن	3.22	1.652	3.89	1.023	7.27	معنوي
إدراك الإحساس بمسافة القفز الأفقي	2.061	0.7	1.8	0.962	6.876	معنوي
إدراك الإحساس بمسافة القفز العمودي	2.15	0.10	1.95	0.83	5.45	معنوي

شكل (5) يوضح مقارنة أوساط ألسابيه والانحرافات المعياريه وقيمة (t) للمهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك الإيقاعي لمجموعتي البحث في القياس البعدي



من خلال ما تم عرضه في الجدول (6) لنتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث لاحظت الباحثة وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية كونها صاحبة اعلى وسط حسابي ولجميع المتغيرات المبحوثة ، وكما موضح في الشكل (7).

3-2 مناقشة النتائج

من خلال ملاحظة الجداول (4، 5، 6) نجد إن هناك فروقاً في اختبار مهارات قفزة القطة وقفزة المقصية ووثبة الفجوة وإدراك الإحساس بتقدير الزمن وإدراك الإحساس بتقدير المسافة الأفقية وإدراك الإحساس بتقدير المسافة العمودية . والفروق الموضحة في الجداول (4، 5، 6) دليل واضح على مدى فاعلية التمارين الخاصة للعروض الرياضية لتحسين القدرات الحس حركية وتقويم جمال الحركة في تطوير هذه المهارات للاختيار الصحيح للألعاب التي استخدمت خلال المنهج والتي أدت إلى تطوير هذه المهارات بشكل واضح لأنها أتاحت الفرصة لأداء حركات توافقية عديدة رافقها استخدام الأدوات المناسبة لهذه المهارات أو تلك بأشكال وأحجام وألوان براقية لضمان تفاعل الطالبات بشكل مستمر حيث بعثت روح التشويق والمرح والتغير عن المألوف ، لذا "فقد تتضمن العروض الرياضية لتحسين تعليم المهارات المرتبطة بالفعاليات الرياضية".

إذ أظهرت النتائج تفوق واضح للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وفي جميع القدرات قيد البحث وتغزو الباحثة ان سبب هذا التفوق إلى أن الوسائل التعليمية والتي تم استعمالها من قبل أفراد المجموعة التجريبية تضمنت مثيرات متنوعة بالعروض الرياضية والتي بدورها أدت إلى إغناء الذاكرة بالخبرات التي ساعدت في رفع مستوى العملية الإدراكية، إذ عمل المنهج المعد على وفق الوسائل التعليمية على تطوير الإدراك (الحس-حركي)، ومن ثم مساعدة الطالبات في تحقيق المزيد من أفهم لطبيعته أداء المهارات ، مما يجعله ينجح في أداء المهارات الحركية في مواقف اللعب المختلفه ، وبالتالي فإن التحكم في إخراج الأداء الحركي للمهارات من حيث القوة ، كما إن للحركات الرياضية دوراً كبيراً في تحسين وتطوير القدرات الإدراكية - الحركية.

لقد كانت هناك خصوصية في وضع تمارين العروض الرياضية الهادفة لتطوير الصفات الحركية والمهارات الأساسية للجناساتك الإيقاعي وإشباع رغبة الطالبات في الحركة والنشاط وبتوجيه حركي صحيح وهداف أدى إلى تحقيق التطور الحركي ، وكان أيضاً له خصوصية في استخدام أسلوب التنوع في التمارين لتطوير القدرات الحس حركية والتجديد واستثمار جيد للوقت من خلال زيادة عدد التكرارات التي تخدم تطور الصفات الحركية والمهارات الأساسية للجناساتك الإيقاعي وتؤدي إلى إتقانها .

وأن عملية الإدراك يمكن تطويرها عن طريق الممارسة والتكرار فضلاً عن الخبرة السابقة خصوصاً إذا كانت هذه التمارين تؤدي باستعمال وسيلة تعليمية تحفز قدرات الطالبات ين نحو الممارسة الجادة

في الأداء، فالإدراك لا يأتي فجأة إذ إن التجربة والممارسة والتكرار تطور الإدراك الحسي لدى الطالبة.

4- الخاتمة

للتمرينات الخاصة للعروض الرياضية دورٌ فاعلٌ في تنمية قدرات الحس - حركي وتقويم الجمال الحركي في الجمناستيك الايقاعي للطالبات على المجموعة التجريبية ولتطور قدرات الحس - حركي أثر ملموس في تقويم جمال الحركة في الجمناستيك الايقاعي للطالبات. ساهمت التمرينات الخاصة للعروض الرياضية في تعزيز البرنامج الحركي وتطويره وكذلك وفر الوقت للمدرسة والطالبة في تقويم الجمال الحركي قيد البحث بشكل جيد. وللتمرينات الخاصة أثر إيجابي في التزام اللاعبين وحضورهم للوحدات التدريبية والتفاعل فيما بينهم والرغبة في تكرار عدد اكبر من الواجبات التدريبية .

اما التوصيات فكانت يفضل لتقويم جمال الحركة ان يتم تطوير قدرات الحس - حركي في الجمناستيك الايقاعي للطالبات. ويفضل لتطوير قدرات الحس - حركي في الجمناستيك الايقاعي أن تصمم برامج تدريبية تحدد في ضوء امكانيات الطالبات واعلى حتى نضمن التطور الملحوظ . يفضل استعمال تمرينات خاصة للعروض الرياضية خلال العملية التدريبية لضمان تنوع البيئات لدى الطالبات وفي اي فترة ضمن فترات الخطة التدريبية كانت وفي أي جزء من أجزاء الوحدة التدريبية . ويفضل أن تكون طرائق وأساليب التدريب تتماشى مع حاجات أطلالبة وقدراتها البدنية والحركية والنفسية والعقلية .

المراجع والمصادر

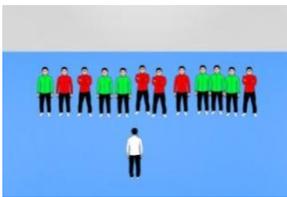
- ابراهيم بن عبد العزيز : مناهج وطرق البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2010.
- رغداء حمزة : استراتيجيات التعلم التعاوني واثرها في تعلم بعض مهارات الجمناستيك الايقاعي ونسبة استئثارها لوقت التعلم الأكاديمي ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005.
- عامر جبار السعدي : تصميم وتقنين اختبارات أدراك الحس - حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، المجلد الحادي عشر ، العدد الاول ، 2002.
- علي حسين هاشم : الدلائل الفلسفية والحركية في علم النفس الرياضي ، القادسية ، 2010.
- كامل عبد المنعم ، وديع ياسين : الألعاب الصغيرة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1981 .

- محمد علي ابو الكشك ومازن رزق حتاملة : اثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على بساط الحركات الأرضية لطلبة كلية التربية الرياضية ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، العدد السادس ، 1996.
- محمود إسماعيل الهاشمي : التمرينات والعروض الرياضية ، ط1 ، مركز الكتاب الحديث ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة الأزهر ، 2018.
- Maher Abdul Hamza Hardan Hudhaifa Ibrahim ،Rashad Abbas Fadhil ،Khaleel “Effects of Compound Exercises Based on Difficulty Level of ، no. 6، vol. 25، Annals of RSCB.Squash Players’ Bio Motor Variable” Jun. 2021.

أنموذج لوحدة تعليمية في مادة الجمناستك الإيقاعي

- المرحلة : الثانية الهدف التعليمي : تعلم وثبة القطة عدد
- الطالبات : 14 طالبة
- الاجهزة والادوات : قاعة جمناستك - حاسوب المكان : القاعة الرياضية المغلقة زمن الوحدة : 90 دقيقة

الملاحظات	التنظيم (التشكيلات)	محتوى الوحدة التعليمية	الوقت	أقسام الوحدة
التأكد على الحضور والنظام. التأكيد على الاداء الصحيح.		الوقوف خط واحد تسجيل الغياب وتحضير الاجهزة والادوات. احماء الجهاز الدوري التنفسي وتهينته والمجاميع العضلية والعصبية والمفاصل من خلال اداء حركات بالسير والهرولة . تمارين بدنية متخصصة ، تمارين للقدمين وتمارين للذراع ، تمارين للذراعين ، تمارين للراس والرقبة.	25د 5د 10د 10د	1- القسم الاعدادي أ- المقدمة ب- الاحماء العام ج- الاحماء الخاص
عرض نموذج جيد لأداء		شرح طريقة اداء وثبة القطة في اداة الطوق من قبل النموذج. القيام بالأداء التفصيلي وتحديد مواضع الخطأ بالإشارة	60د 15د	2- القسم الرئيسي أ- النشاط

<p>المهارة. ضرورة الانتباه للمدرس ومحاولة الاجابة عن الاسئلة المطروحة.</p>		<p>على اجزاء الجسم لتجنب الاخطاء. توضيح معنى الحس حركي.(الاحساس بالمسافة وتقدير السرعة والزمن) اداء تمرينات تمهيدية للمشي على اطراف الاصابع ، وهي معصوبة العينين. الوقوف- تبادل رفع الركبتين اماما وهي معصوبة العينين. الوثب المتواصل داخل دائرة قطرها (80-90) مرسومة على الارض وهي معصوبة العينين. الوقوف تمرينات مرونة للذراعين لاستدارة الكوع وتقوس المرفقين للخارج من حلقه فوق الراس وهي معصوبة العينين. الوقوف بجوار حائط مع بالسند وثبات الحوض عمل زاويه 45 درجه بين الساق والخذ عند الركبة وهي معصوبة العينين. دحرجة الطوق على الارض وارتداده وهي معصوبة العينين. الوقوف من الثبات المسك باداة الطوق ودحرجته بالدفع الخفيف من رسغ اليد على الارض مع الزميله وهي معصوبة العينين.</p>	<p>التعليمي ب- النشاط التطبيقي</p>
<p>التاكيد على المحافظة على الادوات ونظافة المكان.</p>		<p>تمرينات تهدئة واسترخاء للعضلات. لعبة ترويحية . اعطاء ارشادات وتعليمات عن اداء للمهارة. اداء تحية الانصراف.</p>	<p>3-القسم الختامي</p>

مساهمة بعض القياسات الجسمية بدقة مهارة الطعن بسلاح الشيش لطالبات السنة الثالثة في لعبة المبارزة

The contribution of some physical measurements to the accuracy of the stabbing skill with the foil weapon for the third year students in the fencing game

م.د باسم عواد علي م.د مروان عبد الحميد يوسف م.د صلاح هادي حماد
basim.a.ali@uoanbar.edu.iq Salah.h.hammad@uoanbar.edu.iq pe.ma_abd_80@uoanbar.edu.iq

Dr. Bassem Awad Ali , Dr. Marwan Abdel Hamid Youssef , Dr. Salah Hadi Hammad

جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

ان الهدف الرئيس لهذه الدراسة هو معرفة نسب مساهمة تلك القياسات الانثرومومترية على الاداء المهاري لحركة الطعن في المبارزة ، وتعرف مدى اهميتها ومساهمتها في الطعن ، وكان فرض الدراسة ما يأتي وجود فروق احصائية بين تلك الاجزاء والتي تمثلت (طول الكلي الجسم، طول الذراع، طول الطرف السفلي)، ومهارة الطعن في سلاح شيش المبارزة للطالبات، وتمثلت مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية ، جامعة الانبار، طالبات المرحلة الثالثة ، والتي كان عددهن (45)، اما عينته فتكون من (12) طالبة يمثلها (26.66%) من ذلك المجموع الكلي ،وبعد ما قام الباحثون بإخذ جميع القياسات وحسب ما متفق عليه في المصادر العلمية من بداية المفصل تشريحا وحتى نهايته ، لتكون تلك القياسات ممثلة لتلك الاعضاء تمثيلا حقيقيا ، بالإضافة الى ذلك القيام باختبار مهارة الطعن من الحركة ، وبعد الحصول على جميع بيانات تلك المتغيرات تم معالجتها احصائيا وتعرف نسب مساهمتها في العمل .

الكلمات المفتاحية: القياسات الجسمية، مهارة الطعن

Research Summary

The main objective of this study is to find out the proportions of the contribution of these anthropometric measurements to the skillful performance of the challenge movement in the fencing, and to identify the extent of their importance and their contribution to the challenge. the lower limb), and the skill of stabbing in the fencing weapon of female students, and the research community was represented by female students of the Faculty of Physical Education, Anbar University, third-stage students, whose number was (45), while his sample consisted of (12) female students, representing (26.66%) of that total After that, the researchers took all measurements according to what was agreed upon in the scientific sources from the beginning of the anatomical joint to its end, so that those

measurements are truly representative of those members, in addition to that, testing the movement stabbing skill, and after obtaining all the data of those variables, they were processed Statistically and to identify the proportions of their contribution to the work.

Keywords: anthropometric measurements, stabbing skill

1- المقدمة:

لا يختلف اثنان على اهمية القياسات الجسمية في جميع الانشطة الرياضية بشكل عام ولذلك لان لكل رياضة متطلبات وقياسات خاصة بها تساعد عملية تعلم تلك الرياضة والوصول الى تحقيق افضل المستويات ، ورياضة المبارزة واحد من هذه الالعاب الرياضية التي تتطلب مواصفات وقياسات جسمية خاصة بها من اجل الاسراع في عملية اكتساب المهارات الحركية الخاصة بهذا النشاط مما يساعد في تحقيق الانجازات في المستقبل نتيجة للاختيار الانسب من المتعلمين او اللاعبين الذين تتلاءم قياساتهم الجسمية مع هذه الرياضة وفق متطلبات تلك الرياضة ان للجانب المورفولوجي دوراً كبيراً يساهم في تطوير مهارات الهجومية والدفاعية والحركية للمبارزين ويشكل دعامة ، فكلما كان الطرف العلوي للمبارز طويل والمتمثلة بالذراع المسلحة زاد من امكانية تحقيق لمسة وفي الوقت نفسه يصعب على المنافس من رد الهجوم بسبب طول الذراع التي ساهمت ببقاء منطقة الهدف للاعب المهاجم بعيد عن منافسة ، وكذلك الجذع فكلما زاد طوله يساهم في عملية امتطاء الجسم والوصول الى ابعد نقطة ممكنه وبذلك يشكل عامل مهم مساهم في عملية الطعن ومن دون الاقتراب من المنافس بشكل كبير ، اما طول الطرف السفلي والذي تمثل بطول القدمين فان نسبة مساهمتهم كبير في عملية مد الجسم ، فان كل القياسات الجسمية عامل مهم وحاسم في الكثير من مواقف اللعب فهنا يجب الاهتمام بعملية الاختيار الانسب للمتعلمين في اثناء عملية تصنيفهم او توجيههم نحو الالعاب الرياضية الممارسة يختلف جسم الانسان من فرد لأخر من حيث القياسات الجسمية وعلاقتها بالنواحي والبدنية والمهارية ،(الخاطر ، 1984 ، 68)" وان تلك القياسات ترتبط بتلك القدرات الحركية التي تلائم ذلك النشاط التخصصي من عدمه فان لكل نشاط مواصفات خاصة به تساعد المتعلم لتحقيق افضل المستويات "

ومن هنا تظهر اهمية البحث في معرفة نسب مساهمة تلك القياسات الجسمية قيد الدراسة في عملية تعلم دقة الاداء لمهاره الطعن لدى الطالبات دور تلك الاجزاء في تحقيق افضل النتائج والتي تسهم في بقاء الجسم المتعلم او المهاجم عن منافسة ، وفي حالة عدم تحقيق لنقطة اثناء عملية الهجوم تكون امكانية رد هجوم من قبل اللاعب المدافع اقل بسبب مساهمة تلك الاطراف او الاجزاء في بقاء الجسم بعيداً عن المنافس .

مشكلة البحث :

من خلال اهتمام الباحثين بهذه الرياضة كونهم تدريسيين لها في الكلية لاحظوا أهمية القياسات الجسمية في الرياضة المبارزة والرياضات الأخرى ، من خلال مساهمة تلك القياسات الجسمية في تطوير مستوياتهم من خلال المشاركة الفاعلة لتلك الاعضاء في اثناء الاداء الفعلي ، حيث تظهر تلك المساهمة في هذه الرياضة بشكل واضح خصوصا في الاداء المهاري لحركة الطعن اذا ان عملية الامتداد الكامل لتلك الاعضاء والتي تمثلت (طول الذراع ، طول الجذع ، طول الساق او الطرف السفلي) لها دور كبير وفاعل في الحصول على اكبر عدد من الطعنات بشكل واضح وبالتالي تحقيق اكبر عدد من النقاط والفوز بالمباريات ، فضلاً عن ما تشكله تلك الاعضاء او القياسات في تسريع في عملية اتقان المهارات من خلال رسم المسار الحركي لكل عضو يسهم في خدمة اداء المهارة .

هدف البحث:

-تعرف نسبة مساهمة القياسات الجسمية على مستوى دقة اداء حركة الطعن في سلاح شيش المبارزة للأفراد العينة .

2- منهجية البحث والاجراءات الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، لملائمته لحل المشكلة وتحقيق اهداف البحث حل ومشكلة .

2-3 عينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثالثة شعبة (أ) للدراسة الصباحية والبالغ عددهن (45) طالبة ، اما عينة البحث فتم اختيارها عن طريق القرعة العشوائية المنتظمة والتي بلغت (12) طالبة والتي شكلت نسبة (26,66)، من المجموع الكلي للمجتمع.

2-4 الاجهزة والوسائل والادوات المستعملة في البحث:

اشرطة قياس سنتمترية، شاخص مصمم لقياس الطعن مثبتة في دوائر الدقة، اسلحة شيش قانونية ، ميدان للعب، المصادر العربية، القياس والتقويم، شريط لاصق لتحديد مسافة الطعن.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من الإجراءات المهمة في اي عمل بحث ، للوقوف على السلبيات والإيجابيات في العمل الميداني، حيث قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية في (2022/10/23)، وذلك من اجل تهيئة المستلزمات والأدوات كافة ، وتهيئة فريق العمل المساعد وعددهم ، وتوفير كل احتياجات العمل البحثي من خلال تلك التجربة.

2-6 الاختبارات المستخدمة

2-6-1 القياسات الجسمية المستخدمة في البحث (الياسري ، 2010 ، 88).

- 1- طول الذراع : يستخدم شريط سنتمتري لمعرفة طول الذراع والتي تبدأ من الحافة الوحشية للنتوء الخرمي وحتى نهاية الاصبع الاوسط وهو في حالة مد.
- 2- طول الطرف العلوي: من وضع الجلوس على مقعد (من دون ظهر) اذ يتم معرفة قياس الطرف العلوي من حافة المقعد حتى اعلى نقطة في جمجم راس المختبر .
- 3- طول الطرف السفلي: تتم عملية قياس الطرف السفلي من المدور الكبير للراس لمفصل الفخذ حتى الارض.
- 4- طول الكلي للجسم : يستخدم جهاز سنتمتري لمعرفة طول الكلي للجسم، وهو عبارة عن قائم مثبت عموديا على حافة خشبية سفلية ويكون ارتفاع القائم (250سم) بحيث يكون (صفر) في اسفل تلك القاعدة الخشبية

2-6-2 اختبار دقة الطعن (فاضل وأخرون ، 2021 ، 139)

الهدف من الاختبار: معرفة دقة الطعن

- الادوات اللازمة : شاخص مبارزة مرسوم عليا (6) دوائر بقطر (5سم) مرقمة من (1-6) بشكل غير منتظم وعلى ارتفاع مناسب لطول كل مختبر ، سلاح شيش .
- مواصفات الاداء: يقف اللاعب بوضع الاستعداد حاملا للسلاح بيده وعلى مسافة مناسبة ، وعند سماع اشارة القائم بالاختبار يقوم بأخذ خطوة واداء حركة الطعن على الدوائر التي يذكر القائم بالاختبار رقمها، يعطى لكل مختبر (10) محاولات للطعن .
- طريقة التسجيل :

يسجل اللاعب عدد مرات الاصابة الصحيحة والدقيقة من المحاولات العشرة والتي قام بها اللاعب، علما ان اعلى درجة يمكن للمختبر ان يحصل عليها هي (10)، واقل درجة يحصل عليها هي (صفر) يعاد الاختبار مرتين وتحسب المحاولة الافضل.

2-7 التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من تحضير وتجهيز متطلبات البحث كافة من ادوات وتجارب استطلاعية وفريق عمل المساعد، شرع الباحثون بالتطبيق الميداني اذ قاموا بأجراء اختبار دقة الطعن ، واخذ جميع القياسات الجسمية من موضعها التشريحي الذي يمثل ذلك الجزء تمثيلا صادقا وبحسب ما متفق عليه في المصادر العلمية الرصينة لتكون النتائج اكثر صدقا، بعد الحصول على تلك النتائج تمت

معالجتها على وفق القوانين المناسب لها لمرفه نسب مساهمة اجزاء الجسم في الاداء المهاري لحركة الطعن.

3-8 الوسائل الاحصائية:

تم استخراج النتائج الاحصائية باستخدام النظام الاحصائي SPSS

3- عرض نتائج متغيرات البحث ومناقشتها:

جدول (1) يبين الاوساط والانحرافات ومعامل الارتباط ونسبة الخطأ

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	نسبة الخطأ
دقة الطعن	5.083	1.165		
الطول الكلي	160.083	6.037	0.025	0.939
طول الذراع	70.833	2.588	-0.236	0.460
طول الطرف العلوي	76.000	4.200	-0.390	0.210
طول الطرف السفلي	82.833	5.573	-0.390	0.210

يبين الاحصاءات الصفية لمتغيرات البحث اذ بينت ان نسبة الخطأ كانت اكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يؤشر على ان لا يوجد علاقة معنوية بين المتغيرات الجسمية ودقة الطعن بالمبارزة

جدول (2) يبين الارتباط الجزئي بين المتغيرات ونسب مساهمتها والخطأ المعياري

Model	الارتباط الجزئي	المساهمة	الخطأ المعياري للتقدير
1	0.646 ^a	0.418	1.114

يبين الجدول في اعلاه مساهمة المتغيرات الجسمية بدقة الطعن بالمبارزة كانت (41%) والباقي تعزو الى عوامل اخرى وهي (59%).

الجدول (3) يبين مجموع المربعات ومتوسطاتها

Model	المجموع المربعات	Df	متوسط المربع	F	Sig.
Regression	6.233	4	1.558		
Residual	8.683	7	1.240	1.256	0.371
Total	14.917	11			

يبين الجدول ان العلاقة الخطية بين متغيرات البحث كانت عشوائية اي ان المتغيرات الجسمية لها علاقات لم تظهر بشكل ملحوظ من خلال الجدول في اعلاه .

جدول (4) يبين المعاملات غير القياسية

Sig.	t	المعاملات		Model
		Std. Error	B	
0.580	-0.580	14.287	-8.292	(Constant)
0.449	0.801	0.121	0.097	الطول الكلي
0.448	0.803	0.450	0.362	طول الذراع
0.727	-0.363	0.270	-0.098	طول الطرف العلوي
0.171	-1.525	0.161	-0.245	طول الطرف السفلي

مناقشة النتائج :

ان العملية التعليمية السليمة لا تتم بشكل صحيح ولأيمكن صناعة بطل فيها بالمستقبل حتى وان توافرت جميع الامكانيات من اجهزة وأدوات ومدربين ، مالم تتوفر بهذا الرياضي القياسات الجسمية الملائمة لهذا النشاط والرياضة التخصصية والتي تلعب دورا رئيسا في تطوير المستويات المهارية وتشكل دعامة رئيسة تسهم في تحقيق الانجاز والوصول الى افضل المستويات ، فعملية اختيار الرياضيين يجب ان تتم على وفق متطلبات جسمية خاصة تخدم هذه الرياضة من تلك وبما يخدم جوانبها المهارية وتحقيق الاهداف، فان الاطوال وبقية القياسات عامل مهم وحاسم في الوصول الى النتائج المرجوة وتظهر اهمية تلك الأجزاء في مهارة الطعن بشكل واضح من خلال الشكل الظاهري للحركة، حيث تعمل هذه الأجزاء مجتمعا لخدمة هذا المهارة، فتظهر اهمية كل جزء بشكل واضح ودقيق اثناء الاداء الفعلي، فعليه فان الطول الكلي للجسم عامل مهم وحاسم للاعب في اثناء عملية الطعن (الحجاج ، 1994) "ان الدقة والسرعة اهمية كبيرة في المباراة فهذان العنصران يظهر بشكل واضح في اثناء اداء حركة الطعن، فمن خلالهما يستطيع اللاعب اداء الهجمة على الهدف المحدد والمطلوب بدقة عالية وفق قانون المسموح به".

ويرى الباحثون ان الاطوال تلعب دورا هاما وحاسم في هذه الرياضة سواء كان (طول الكلي للجسم، او طول الذراع او طول الجذع ، او الطرف السفلي)، اذ ان طول الذراع المسلحة تلعب دورا رئيسا وحاسما في بقاءه بعيدا عن منافسة في اثناء النزال، ومناطق هدفة بعيدة عن امكانية الوصول اليها من قبل اللاعب المهاجم، مما تشكل تلك الذراع دعامة هامة مساهمة في الاداء المهاري للطعن ان هذه المهارة تتطلب الامتداد الكامل في اثناء الاداء، خصوصا اذا كان الاداء من الحركية وهذا ما اكدته (الفياض، 2016، 153)" ان لذراع لاعب المباراة اهمية كبيرة في عملية الطعن ، كون ان طبيعة هذه الرياضة تتطلب استخدام الذراع بشكل دائم من اجل الطعن والحصول على النقاط ."

اما بخصوص الطرف العلوي فلا يقل أهمية عن الاجزاء الاخرى، اذ تقع فيه منطقة الهدف في سلاح الشيش والتمثلة بالصدر والبطن ومثلث العانة فجميعها يقع في الطرف العلوي، فيجب الاهتمام فيه ومعرفة مدى تأثيره وما يسهم به هذا الطرف سواء في العمليات الهجومية والدفاعية ففي الهجوم يساعد في عملية اطالة مد الذراع والوصول على ابعد نقطة وتحقيق عملية الطعن، وفي العمليات الدفاعية يجب المحافظة عليها من طعنات المنافس من خلال الاقلال من المساحة السطحية للجذع وان يكون بزواوية (50 درجة) دائما لتكون عملية الوصول الى منطقة هدفة من قبل المنافس صعبة ، وهذا احد اهم المبادئ التي يجب الاهتمام بها من قبل المعلمين والمدربين الاهتمام بالوضع التشريحي في اثناء اللعب وعدم الاغفال وزيادة هذا المساحة لتكون فرصة تحقيق النقاط الواردة من قبل المنافسة بشكل اكبر ، ففي هذا الطرف تقع مناطق الهدف في سلاح شيش المبارزة، وان اي اصابة خارج هذا المنطقة لا تعد نقطة بحسب قانون الدولي للمبارزة والأسلحة الثلاث المعتمد فكل سلاح قانون ومناطق هدف محدد يمكن من خلالها تسجيل الطعنات وتحقيق الفوز.

لا تقل اهمية الطرف السفلي عن بقية الاجزاء الاخرى في نسب مساهمتها في الاداء المهاري لرياضة المبارزة، وخصوصا مهارة الطعن فتظهر اهمية الطرف السفلي بشكل واضح وتلعب دوراً رئيساً في الطعن، من خلال الحركة الانبساطية للرجلين التي تسهم في امتداد الجسم ووصوله الى ابعد نقطة ممكنة، فضلاً عن ما تشكله من اهمية كبيرة في الحفاظ على توازن الجسم من خلال توسيع قاعدة الارتكاز والحفاظ على توازن الجيم وعدم ميلانه الى جهة في اثناء اداء مهارة الطعن، وان من الامور المهمة التي يجب اتقانها في بدايات التعلم من ضمنها حركات الارجل ويوصي بها المتعلمون من اجل اتقانها، لتكون حجر اساس يسهم في خدمة المهارات في رياضة المبارزة، (علي، 2103، 118)" فهي كل المناورات التي يستعمل الرجل او الذراع تسهم وتخدم المتعلم في تهيئة اجزاء جسمه وان تتم بتوافق عصبي عضلي عالٍ ومتناسق بشكل مثالي لكي تحقق النتائج المطلوبة ."

4- الخاتمة:

استنتج الباحثون هناك نسبة مساهمة لبعض القياسات الجسمية للطالبات في دقة اداء مهارة الطعن في سلاح شيش، واطهرت النتائج تبايناً بين تلك القياسات ومستوى اداء دقة الطعن لدى الطالبات في المبارزة، ويوصي الباحثون الاهتمام بموضوع القياسات الجسمية عند اختيار اللاعبين لممارسة رياضة المبارزة وخصوصا عند عملية الانتقاء، وضرورة الاهتمام بمهارة الطعن عند وضع البرامج التعليمية والتدريبية لما تشكله تلك المهارة من اهمية كبيرة في عملية حسم اغلب المباريات، والقيام بدراسات مشابهة على القياسات الاخرى للأسلحة المتبقية

المصادر:

- الخاطر احمد محمد والبيك علي فهمي؛ القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، ط3 ، مصر ، 1984 ،
- الياسري محمد جاسم : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، العراق ، الموصل ، 2010.
- الفاضل عبد الكريم واخرون : دليل الاختبارات في رياضة المبارزة، العراق ، المطبعة المركزية جامعة ديالى، 2021 .
- الحجاج حسين احمد ورمزي عبد القادر: العلاقة بين الصفات البدنية العامة وزمن اداء المهارات الاساسية الخاصة بحركة الرجلين للمبارزين، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد 32 ، كلية التربية الرياضية للبنين الاسكندرية ، جامعة الاسكندرية ، 1994 .
- فياض انور: رياضة المبارزة القواعد والمهارات الحركية، المملكة الاردنية الهاشمية ، دار امجد للنشر والتوزيع ، 2016 .
- علي عادل فاضل ، علاء عبد الله فلاح : تعلم المبارزة وقواعدها، العراق، مطبعة الكلمة الطبية، 2013 .

Instruction of Publishing in the journal of Sports Science

To the researchers who would like to publish their papers in the Journal of Sports Sciences they should take into account the following instructions:

So as to be able to publish their papers as soon as possible ,and to guarantee the non- delay in the publication in our journal.

1. Delivery three copies of the paper printed in(A4) size paper.
2. Acheque in (100.000) hundred thousand dinars.
3. A written confirmatory not by the researcher they has never published this paper in any other journal or derived from an M.A thesis or ph.D dissertation or website.
4. Writing the research title on the first page then there searchers' name, place of work ,the E-mail as well as the keywords of the research then abstract in Arabic.
5. Writing the abstract of research in English including the title of the research, the name of researchers and keywords.
6. The number of pages should be exceed (15) pages. If you exceed this number of page, you have to pay (2,500) IQD for each page.
7. Useing the printing program (Arab Offs 2010) only.
8. The font of titles should be (16) (simplified Arabic)
9. The font used should be (14) (simplified Arabic).
- 10.The sources must be written in the body of the research as time system (The last name of the author : year: page number).
- 11.The sources must be written at the end of the paper presenting the title or the last name of author then the first name.
- 12.After evaluating and reviewing the paper, a modified version must be handed (if there is any modification remarked by the scientific supervisor)
The registered and evaluated papers must be listed publication.
- 13.The journal apologizes for those paoer which don't meet the requirements and the instructions mentioned above.

With Thanks

Note: The journal is not responsible from corrections or any delay in corrections.

**Editorship Management
Journal of Sports Sciences**

Linguistic reviewer: Ibraheem Rahman Hameed
 Diyala University – College Of Human Sciences
 Be delivered and installed research notes with the director and secretary of
 Liberation
 Managing Editor – Dr. Sinan Abbas Ali
 The website of the magazine www.sportmag.uodiyala.edu.iq

Dr. Maher A. Aref
Editorship Group

NO	Name Of Member	Specialism	Character	Workplace
1	Dr. Maher A. Aref maheraref@yahoo.com	Physiology	Manager	Diyala University College of Physical Education and Sports Sciences
2	Dr. Sinan Abbas Ali	Teaching methods	Member	Diyala University College of Physical Education and Sports Sciences
3	Dr. Saad Moneim Al-Sheikhly	The science of training	Member	Baghdad University College of Physical Education and Sports Sciences
4	Dr. Ashraf El Desouky Ahmed	Training Physiology	Member	Arab Republic of Egypt / Mansoura University
5	Dr. Amar Allah Ahmed Abu	Training	Member	Arab Republic of Egypt / Dean of the Faculty of Physical Education / Mansoura University
6	Dr. Magdy Mahmoud Wakk	Exercise physiology	Member	Arab Republic of Egypt / Tanta University
7	Dr. Abdel Hafez Al Mabrouk Ghawar	Management & Organization	Member	Libyan Arab Republic/ Al- Zaytoonah University
8	Dr. Maryam Khalifa Mareb	Sports Disability	Member	State of Kuwait/ Kuwait University/ College of Basic Education
9	Dr. Ammar Abu Al-Alam	Biomechanics	Member	The Hashemite Kingdom of Jordan/ Yarmouk University
10	Dr. Ammar Rawab	Physical Activity Techniques	Member	Tunisia/ Mohamed Khedir University of Biskra
11	Dr.Mujahid Hameed Rasheed Dr_mujahed14@yahoo.com	Motor learning	Member	Diyala University College of Physical Education and Sports Sciences
12	Dr. Mohammed Walid Shehab	Measure and Test	Member	Diyala University College of Physical Education and Sports Sciences

Republic of Iraq
Ministry of Higher Education
and Scientific Research
Diyala University
College of Physical
Education and sport science

Journal of Sports Sciences

Refereed journal
Issuance: College of Physical Education
and sport science
University of Diyala

International Phone
ISSN-e: 2710-5016
ISSN: 2074-6032

The Tina Volume 15
issue- 55

March – 2023