



The impact of an educational curriculum using the hypermedia system according to the Keller model in learning some scouting skills for students

Ahmed Malik Ibrahim ^{1*}

Muhib Hamid Rija ²

1- Directorate of Education Salah Eddin

2- College of Physical Education & Sports Sciences/University of Tikrit

Article info.

Article history:

-Received: 5/8/2019

-Accepted: 24/10/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

-Educational curriculum

-Hypermedia system

-Keller model

-Learning

-Students

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The importance of the research is to identify the effect of hypermedia according to the Keller model in learning some scouting skills for first-stage students at the College of Physical Education and Sports Sciences. The problem of the research is summarized in answering the question: Does the hypermedia system according to the Keller model contribute to the learning of some scouting skills among students?

The research sample consists of (89) students of first grade at the College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University, with 43 students for the first group (Class B) and (46) for the second group (Class C). The experimental method is used since it suits the nature of the current research and the two groups are subjected to the elements of homogeneity and equivalence. After conducting the pre - tests, the two groups undergo (12) units of learning in which the time for each is (45) minutes .Include scouting skills (scout nodes , scout bundles ,scouting courses ,hand signals and whistle) . The educational curriculum prepared by the researcher is applied to the two groups, and the results of the post-tests of the scouting skills are good compared with the results of the pre- tests for the two groups which are (zero). This improvement in the learning of the two groups can be attributed to the prepared curriculum, the use of the Keller model and the good use of its characteristics in the field of learning some scouting skills, and the organization of the educational material that showed clear progress and development and the use of continuous feedback with practice and repetition.

* Corresponding Author: ahmed.malek1011@gmail.com , Directorate of Education Salah Eddin

أثر منهج تعليمي بإسلوب الوسائط فائقة التداخل وفق أنموذج كيلر في تعلم بعض المهارات الكشفية للطلاب

أ.م.د. محب حامد رجا

م. م. احمد مالك إبراهيم

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مديرية تربية صلاح الدين

تاريخ البحث

- تم الاستلام :

- قبول البحث :

- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- المنهج التعليمي

- الوسائط فائقة التداخل

- أنموذج كيلر

- التعلم

- الطلاب

الخلاصة: تكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير الوسائط فائقة التداخل وفق أنموذج كيلر في تعلم بعض المهارات الكشفية لطلاب المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. وتلخصت مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل : هل الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) وفق أنموذج كيلر تساهم في تعلم بعض المهارات الكشفية لدى الطلاب ؟ .
تكونت عينة البحث من (89) طالباً من طلاب الصف الأول في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت، بواقع (43) طالباً للمجموعة الأولى، الأول (ب)، و(46) طالباً للمجموعة الثانية، الأول (ج)، وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث الحالي وخضعت المجموعتين لمقومات التجانس والتكافؤ. وبعد إجراء الإختبارات القبليّة خضعت المجموعتين إلى (12) وحدة تعليمية زمن كل وحدة منها (45) دقيقة. وتم تطبيق المنهج التعليمي المعد من الباحث للمجموعتين، وتضمن المهارات الكشفية (العقد الكشفية، الربطات الكشفية، الدورات الكشفية، نصب الخيمة)، وكانت نتائج الإختبارات البعديّة للمهارات الكشفية جيدة بالمقارنة مع نتائج الإختبارات القبليّة للمجموعتين، ويمكن ان نعزو هذا التحسن في التعلم للمجموعتين إلى المنهج التعليمي المعد وإلى استخدام الوسائط فائقة التداخل بأنموذج كيلر وحسن توظيف خصائصه في مجال تعلم بعض المهارات الكشفية وتنظيم المادة التعليمية التي اظهر تقدماً وتطوراً واضحين واستخدام التغذية الراجعة المستمرة مع الممارسة والتكرار .

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان الاهتمام المتزايد الذي اولته الدراسات والابحاث في التربية البدنية بأساليب التعلم بغية الوقوف على اهم هذه الاساليب التي تعمل على تفاعل المتعلم مع الدرس بما يتلاءم مع قدراته البدنية العامة وبالتالي تحقيق الأهداف التعليمية ومن ثم الارتقاء بمستوى التعلم ، الامر الذي ادى إلى استنتاج أساليب حديثة في التعلم والسعي إلى تطبيق افضلها والتي يستطيع المدرس من خلالها الوصول بالمتعلم إلى مستوى افضل في الاداء المهاري .

فان الهيبيرميديا مفهوم جديد أدخل على مفاهيم تقنية التعليم يعمل على دمج عناصر الوسائط المتعددة في برامج تعليمية حاسوبية ،وتعرف الهيبيرميديا بأنها " بيئة برمجية تعليمية تساعد على الربط بين عناصر المعلومات في شكل غير خطي ، مما يساعد المتعلم على تصفحها والنقل بين عناصرها ، والتحكم في عرضها للتفاعل معها بما يحقق أهدافه التعليمية ويلبي احتياجاته"⁽¹⁾، ومن الاسس العلمية ذات التأثير الفعال في عملية التعلم بصورة عامة هو (نموذج كيلر) ، وبما ان عملنا في التعلم الحركي فيمكن توظيف هذا النموذج في الوحدة التعليمية وخصوصاً في المراحل الاولى من التعلم بعض المهارات الاساسية للكشفة بالتحديد للنهوض بها من الاساس الصحيح الذي يسعى الباحثين إلى بناءه بشكل سليم وفق الاسس العلمية ، ويعد نموذج كيلر أحد نماذج تفريد التعليم التي تستند إلى مجموعة من مبادئ السلوك العلمية والتي تتمثل بالتعزيز والاتقان والتغذية الراجعة الفورية للمتعلم وتوضيح الأهداف التي ينبغي أن يحققها والموضوعات المتضمنة بالوحدة التعليمية والاعتماد على الجهد الذاتي للمتعلم في تعليم المادة التعليمية من خلال تنوع الانشطة بهدف تسهيل عملية التعليم وتحقيق نتائج تعليمية ذات فاعلية للمتعلم تحت الاشراف من قبل المعلم . لذا كان لابد للتربويين والعاملين في مجال التربية والتعليم كونهم يتعاملون مع فئة الطلبة والشباب من وقفة تأمل وترقب لغرض الالتفات إلى أن التعلم من خلال الهاتف المحمول (الهواتف الذكية) يمثل الجيل القادم من التعلم بين أيدينا وفي هذا الاطار يؤكد محمد الحمامي على ذلك بقوله : " كما كان التعلم الالكتروني فكرة بعيدة التحقيق الا أنه أخذ دوره الطبيعي في قطاع التعليم ، وسيأخذ التعليم النقال رغم مساوئه الحالية دوره كتطور طبيعي في قطاع التعليم الالكتروني ليفتح آفاق ضيقة للتعليم لشرائح كبيرة من المجتمع قد يكون من الضروري أن يصل النظام التعليمي اليها"⁽²⁾.

1-2- مشكلة البحث

من خلال عمل الباحث كمدرس للتربية الرياضية لاحظ تباين لدى الطلاب في مادة الكشفة وذلك لقلّة استخدام الوسائل والتقنيات التي بين أيديهم بصورة مثلى للتعلم ، لذا أرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة لوضع حلول مناسبة لكي تلائم الواقع التعليمي، وتكمن مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الاتي:

- هل الوسائط فائقة التداخل (الهيبيرميديا) وفق نموذج كيلر تساهم في تعلم بعض المهارات الكشفية لدى الطلاب في المرحلة الأولى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت؟

1-3- اهداف البحث

(1) أمنة عبد الحفيظ الكوت؛ الوسائط فائقة التداخل (الهيبيرميديا) ومستقبل الوصول للمعلومات . موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة . <http://www.gulfkids.com/ar/print.php?page=article&id=1282> .

(2) محمد الحمامي ؛ التعليم النقال مرحلة جديدة من التعلم الالكتروني ، متاح على <http://infomag.news.sy/index.php?inc=issues/showarticle&issuebn=6&id=70> .

1- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي بإسلوب الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) والكلمة المطبوعة وفق نموذج كيلر في تعلم بعض المهارات الكشفية للمرحلة الاولى لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت .

2- التعرف على أفضل أسلوب تعليمي وفق نموذج كيلر في تعلم بعض المهارات الكشفية.

1-4- فرضا البحث

1- للمنهج التعليمي بإسلوب الوسائط فائقة التداخل(الهيبرميديا) والكلمة المطبوعة وفق نموذج كيلر تأثير

إيجابي في تعلم بعض المهارات الكشفية للمرحلة الاولى لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2- للمنهج التعليمي بإسلوب الوسائط فائقة التداخل(الهيبرميديا) أفضلية في تعلم بعض المهارات الكشفية .

1-5- مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت .

1-5-2 المجال الزمني: 2018 /10/1 - 2019/3/23م

1-5-3 المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعة تكريت، القاعات الرياضية.

2- الدراسات النظرية

2-1- التعلم الفردي أو (تفريد التعلم) :

يرى (محمد عطية ، 2003) إلى أن التعلم الفردي هو عبارة عن نظام تعليمي تم تصميمه بطريقة منهجية تسمح بمراعات الفروق الفردية بين المتعلمين داخل اطار التعلم الجماعي بغرض أن تصل نسبة كبيرة منهم إلى مستوى واحد من الاتقان كل حسب المعدل الذي يتناسب مع قدراته واستعداداته⁽¹⁾.

ويضيف (سامي محمد ملحم 2006) أنه : " أسلوب يقوم فيه الفرد بالمرور بنفسه على المواقف التعليمية المختلفة لاكتساب المعلومات والمهارات إذ ينتقل محور الاهتمام من المعلم إلى المتعلم الذي يقرر متى يبدأ ومتى ينتهي وأي الوسائل والبدائل يختار ، ومن ثم يصبح مسؤولاً عن تعلمه وعن النتائج والقرارات التي يتخذها"⁽²⁾.

2-2- مميزات أسلوب التعليم الفردي⁽³⁾:

(1) محمد عطية خميس؛ منتجات تكنولوجيا التعلم، ط1: (القاهرة، مكتبة دار الكلمة، 2003م) ص377.

(2) سامي محمد ملحم؛ سيكولوجية التعلم والتعليم الأسس النظرية والتطبيقية، ط2: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2006م) ص427.

(3) محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة، ط1: (عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 1999م) ص212.

- التعليم الفردي اتجاه حديث في التعليم وهو يتبع منحى النظم (مدخلات-عمليات-مخرجات) في تخطيط البرامج التعليمية .
- يتوجه التعليم الفردي نحو الطالب الذي يشكل محمور العملية التعليمية .
- يركز التعليم الفردي على التعلم الذاتي .
- يؤكد التعليم الفردي على اتقان التعلم .
- يعطي التعليم الفردي دوراً للمعلم فهو المرشد والمسير والمنسق لمصادر التعلم والمنشط والموجه للمتعلم في جهوده التعليمية .
- يلاحظ التعليم الفردي الفروق الفردية بين المتعلمين في أثناء وضع البرامج والنظم التعليمية .

2-3-تكنولوجيا التعليم:

ان استخدام تكنولوجيا التعليم في المنظومة التعليمية يؤدي إلى تحسين العملية التعليمية وزيادة فاعليتها من خلال تعديل دور المعلم خلال العملية التعليمية من ارسال وتلقي المعلومات إلى الارشاد والتوجيه للطالب نحو مصادر المعرفة وكيفية الاستيعاب والفهم وتصحيح الاخطاء ، كما اختلف دور المتعلم من أسلوب المستقبل والمتلقي للمعلومات فقط إلى الباحث عن المعلومات وكذلك إدراك العلاقات القائمة بين مكونات المواد التعليمية المقدمة والتي تستثير في الطالب الدوافع للمشاركة الإيجابية خلال المواقف التعليمية المختلفة وكذلك ترسيخ وتعميق وفهم المادة الدراسية عن طريق استخدامه لحواسه للحصول على المعلومات وتطبيقها عمليا مما يؤدي إلى اختصار زمن الدرس⁽¹⁾، وتعرف تكنولوجيا التعليم بأنها وسيلة أو عملية متكاملة تشترك فيه نظريات تربوية وأفكار وتطبيقات يتم عن طريقها محاولة ادخال وسائل تكنولوجية حديثة بحيث تتوافق وأهداف التعليم المتمثلة في تطوير وتسهيل التعلم ، وايجاد حلول مجدية لمشاكل وصعوبات التعليم التي تواجه المعلم والطالب . فعندما تتفاعل وسائل التكنولوجيا كأجهزة الحاسب الآلي والانترنت في اثناء التعليم تصبح عملية التعليم مبسطة وسهلة بحيث يسمح بكل سهولة للعاملين في مجال التعليم للتغلب على تلك المشاكل التي تواجه التعليم⁽²⁾، ويشير (عصام عبد الخالق ، 2005) إلى " ان دور تكنولوجيا التعليم يزداد ويتعاضم في

(1) احمد عبد الفتاح حسين؛ فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الوسائل الفائقة التداخل على التحصيل المعرفي ومستوى الانجاز الرقمي لبعض مسابقات الميدان والمضمار : (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2005م) ص5.

(2) منتديات ستار تايمز ، أهمية التكنولوجيا في مجال التعليم ، 2019/2/1، متاح على ،

<http://www.startimes.com/f.aspx?t=32822705>

التعليم الحركي مما يتضمنه من خصائص ومتطلبات بدنية وحركية وعقلية ونفسية عديدة للوصول إلى درجة الاتقان والابداع في تطوير هذه الجوانب المختلفة ورفع كفاءتها وفعاليتها لتحقيق الهدف المطلوب⁽¹⁾ وان التعلم من خلال الهاتف المحمول يمثل الجيل القادم من التعلم بين أيدينا وفي هذا الإطار يؤكد (محمد الحمامي، 2006) على ذلك بقوله " كما كان التعليم الإلكتروني فكرة بعيدة التحقيق الا أنه أخذ دوره الطبيعي في قطاع التعليم ، وسيأخذ التعليم النقال رغم مساوئه الحالية دوره كتطور طبيعي في قطاع التعليم الإلكتروني ليفتح آفاق ضيقة للتعليم لشرائح كبيرة من المجتمع"⁽²⁾، كما يؤكد (فرانسيس جلبرت، 2013) " ان أجهزة الهاتف المحمول قد وجدت لتبقى ، وأنها ستصبح بشكل متزايد جزءاً حيوياً من عالمنا المعاصر ، وان من واجبنا نحن كمعلمين ان نبين لطلابنا أن هذه الأجهزة التقنية يمكن ان تكون لها دور حقيقي في حجرات الدرس إذا أحسن إستخدامها"⁽³⁾.

2-4- نموذج كيلر أو (نظام التعليم الشخصي) (PSI- Personalized System of Instruction)

تعتبر خطة كيلر أو ما يطلق عليه نظام التعليم الشخصي (PSI) إحدى استراتيجيات تفريد التعليم التي استمدت مبادئها من النظرية السلوكية التي كان رائدها سكنر (Skinner)، حيث ينسب اسم هذه الطريقة إلى فريد كيلر أحد طلاب الدراسات العليا آنذاك. وعرفها (كرم لويز، 1994) بأنه: "أحدى استراتيجيات التعليم المفرد المعاصر ويتيح لكل متعلم أن يسير في التعليم بمعدل الذاتية الخاصة ، وتعطي له الفرصة للوقت الكافي لإتقان التعلم وجعل عملية التعليم سهلة وممكنه بالنسبة للمتعلم مهما كانت استعداداته أو قدراته أو معدل سرعته الخاصة"⁽⁴⁾، ويمتاز أنموذج كيلر بصفات محددة تعتمد الاتقان والسرعة والكلمة المطبوعة و مشاركة الطلبة المتفوقين في عملية التعليم كمراقبين وتحديد دليل للمتعلم وإختبارات. وأن الفكرة التي ينشدها كيلر هي ان تعليم الطلاب يمكن ان يزداد إذا اعطى المعلم وصفاً واضحاً للمواد التي ينبغي تعلمها ويسمح

(1) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط2: (القاهرة ، منشأة المعارف ، 2005م)ص10.

(2) محمد الحمامي ؛ التعليم النقال مرحلة جديدة من التعليم الإلكتروني: (مجلة المعلوماتية ، التقانة في التعليم ، العدد(6)،

شهر آب (2006)) متاح على M-Learnig-a New stage of Learning

(3) فرانسيس جلبرت ؛ دور الهواتف النقالة في تعزيز العملية التعليمية ، ترجمة: عمر خليفة ، مكتب التربية العربي لدول

الخليج - الرياض ، 2013م، متاح على - 2019\1\2.

<http://www.abeg.org/Aportal/Article/showDetails?id=957>

(4) كرم لويز شحاته؛ فاعلية إستخدام استراتيجية كيلر في تفريد التعليم لتدريب بعض المهارات الرياضية الاساسية لتلاميذ

الحلقة الاولى من التعليم الاساسي ، مجلة بحوث التربية الرياضية : (عدد(4)، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ،

(1994) ص427.

للطلاب بالتقويم الذاتي وتغذية راجعة فورية . ويركز على اهمية تعزيز واثابة ومكافأة السلوك التربوي ويهدف في الوقت ذاته إلى ازالة الخوف والعقاب وتقليل فرص الاحباط والانطفاء⁽¹⁾.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1-1 منهج البحث

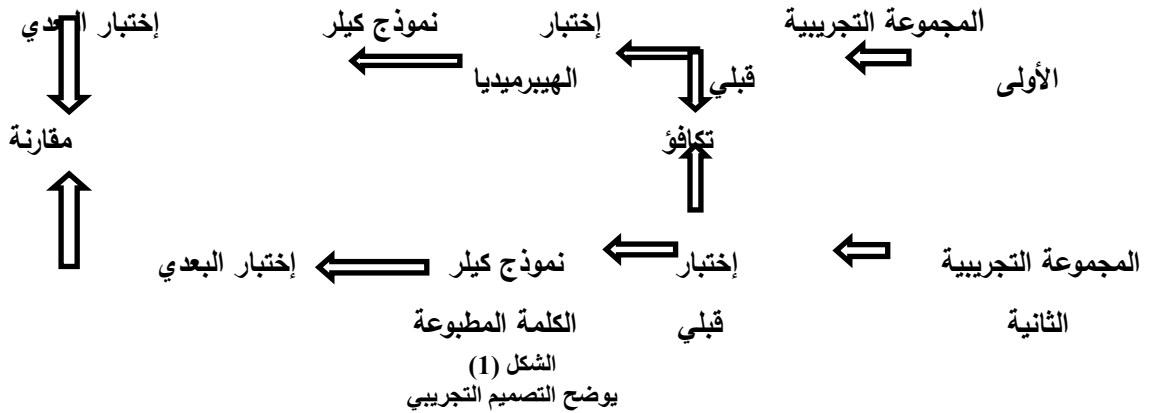
استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة مشكلة البحث.

3-2-2 مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الاولى الصباحي في كلية التربية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت، للعام الدراسي(2019-1018م). وقد بلغ عددهم (177) طالب بواقع ثلاث شعب (أ ، ب ، ج) الذين ليس لهم مستوى تعلم مسبق لمهارات الكشافة ، وتم اختيار شعبتي (ب ، ج) بالطريقة العمدية لكي يمثلون عينة البحث (89) طالب بعد استبعاد نتائج الطلاب المشاركين في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (31) طالب ، وذلك بسبب ان شعبة (أ) تظم بنين وبنات ، وكانت نسبة العينة في مجتمع البحث (50.28%) .

3-3-3 التصميم التجريبي:

إن التصميم التجريبي هو "خطة كاملة لإجراء تجربة ميدانية حول موضوع ما ، يتدخل الباحث في بعض المتغيرات ليرى اثر الاختلاف في قيم هذه المتغيرات على متغيرات أخرى"⁽²⁾.
وتم اختيار تصميم المجموعتان المتكافئتان ذات الإختبارين القبلي والبعدى⁽³⁾.



(1) محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة، ط2: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005م) ص105.

(2) نوري إبراهيم الشوك؛ التصحيح في بعض مصطلحات الرسائل والاطاريج، ط1: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2009) ص123.

(3) مروان عبد المجيد ابراهيم؛ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة، ط1: (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002م) ص155.

3-4 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

سعى الباحث إلى تماثل مجموعتي البحث بجميع الخصائص والمتغيرات ومن أجل تحقيق التكافؤ لمجموعتي البحث قام الباحث بإجراء إختبار التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث بهدف ضبط المتغيرات ذات العلاقة بالبحث .

3-4-1 التجانس في المتغيرات الجسمية:

ولأجل معرفة التجانس بين افراد العينة استخدم الباحث معامل الاختلاف في متغيرات العمر والطول والكتلة وكانت ضمن الحدود الطبيعية لمعامل الاختلاف ، الجدول (1) يوضح ذلك ، إذ أنه " كلما اقتربت قيمته من (1%) يعد التجانس عاليا وإذا زادت عن (30%) يعني أن العينة غير متجانسة"⁽¹⁾.

جدول (1)

يوضح التجانس بالعمر والطول والكتلة لدى عينة البحث

| المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الاختلاف |
|-----------|-------------|---------------|-------------------|----------------|
| العمر | سنة | 20.80 | 1.67 | 8.02% |
| الطول | سم | 176.14 | 6.33 | 3.59% |
| الكتلة | كغم | 69.48 | 9.50 | 13.67% |

3-4-2 التكافؤ في بعض المهارات الكشفية

قبل اجراء الاختبار القبلي للمهارات الكشفية و اشارات التجمع قام الباحث مع مدرس المادة بإعطاء محاضرة تعريفية عن المهارات الكشفية و اشارات التجمع لمدة (90) دقيقة يوم الاحد الموافق 2018/11/25 لكل شعبة بصورة منفصلة عن الأخرى. وكانت محاضرة شعبة الأول (ب) في الساعة (9) صباحاً و محاضرة شعبة الأول (ج) في الساعة (10:30) صباحاً . بعدها تم اجراء الاختبار القبلي للمهارات الكشفية و اشارات التجمع يومي (الاثنين والثلاثاء) الموافق (26-27/11/2018) للمجموعة التجريبية الأولى ، ويومي (الأربعاء و الخميس) الموافق (28-29/11/2018) للمجموعة التجريبية الثانية و بمساعدة فريق خبراء التقييم ، وتم اجراء اختبار لتوافق الحركي لمجموعتي البحث في يوم (الأحد) الموافق (2018/12/2) وكانت النتائج كما مبينة بالجدول(2) ، والتي توضح انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين .

الجدول (2)

(1) وديع ياسين محمد ، حسن محمد عبد؛ التطبيقات الإحصائية وإستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999م) ص 161.

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبتين في اختبار المهارات الكشفية القبلية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالاتها الإحصائية

| المتغيرات | المجموعات | العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (T) المحسوبة | قيمة الجدولية (T) | الدلالة الإحصائية |
|--------------------------|-------------------|--------|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| العقدة الأفقية | التجريبية الأولى | 43 | 0.42 | 0.11 | 0.8 | 1.99 | غير معنوي |
| | التجريبية الثانية | 46 | 0.41 | 0.12 | | | |
| العقدة التوصيلية المفردة | التجريبية الأولى | 43 | 0.36 | 0.21 | 0.27 | 1.99 | غير معنوي |
| | التجريبية الثانية | 46 | 0.41 | 0.11 | | | |
| العقدة البسيطة | التجريبية الأولى | 43 | 0.42 | 0.11 | 0.52 | 1.99 | غير معنوي |
| | التجريبية الثانية | 46 | 0.36 | 0.21 | | | |
| العقدة الثمانية | التجريبية الأولى | 43 | 0.46 | 0.21 | 0.28 | 1.99 | غير معنوي |
| | التجريبية الثانية | 46 | 0.19 | 0.28 | | | |
| عقدة الصيد | التجريبية الأولى | 43 | 0.42 | 0.11 | 0.56 | 1.99 | غير معنوي |
| | التجريبية الثانية | 46 | 0.41 | 0.11 | | | |
| الربطة الودية | التجريبية الأولى | 43 | 0.20 | 0.19 | 0.27 | 1.99 | غير معنوي |
| | التجريبية الثانية | 46 | 0.41 | 0.11 | | | |
| ربطة السلم | التجريبية الأولى | 43 | 0.88 | 0.14 | 0.79 | 1.99 | غير معنوي |
| | التجريبية الثانية | 46 | 0.92 | 0.09 | | | |
| ربطة الحطاب | التجريبية الأولى | 43 | 0.76 | 0.15 | 0.19 | 1.99 | غير معنوي |
| | التجريبية الثانية | 46 | 0.66 | 0.26 | | | |
| الدورة القطرية | التجريبية الأولى | 43 | 0.77 | 0.22 | 0.28 | 1.99 | غير معنوي |
| | التجريبية الثانية | 46 | 0.74 | 0.24 | | | |
| الدورة المربعة | التجريبية الأولى | 43 | 0.89 | 0.11 | 0.72 | 1.99 | غير معنوي |
| | التجريبية الثانية | 46 | 0.82 | 0.30 | | | |
| الدورة المقصية | التجريبية الأولى | 43 | 0.94 | 0.13 | 0.56 | 1.99 | غير معنوي |
| | التجريبية الثانية | 46 | 0.95 | 0.12 | | | |
| نصب الخيمة | التجريبية الأولى | 43 | 1.58 | 0.50 | 0.77 | 1.99 | غير معنوي |
| | التجريبية الثانية | 46 | 1.65 | 0.47 | | | |

3-5 - الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإعطاء فكرة سريعة عن الاختبارات وأهميتها والحاجة إليها قبل البدء في تأديتها لعينة البحث إذ تم إعطاء نموذج لكل اختبار عن طريق الشرح والعرض والتوضيح، وذلك لزيادة حماس المختبرين وتشويقهم في الاشتراك وبذل أقصى جُهدهم عن طريق تفاعلهم مع الاختبارات بدافعية لتحقيق أفضل النتائج. الاختبار الأول: اختبار العقد الكشفية (العقدة التوصيلية المفردة ، العقدة المربعة ، العقدة البسيطة ، العقدة الثمانية ، عقدة الصياد)

- اسم الاختبار : اختبار العقدة التوصيلية المفردة و العقدة المربعة و العقدة البسيطة و العقدة الثمانية و عقدة الصياد.
- غرض الاختبار : عمل العقدة التوصيلية المفردة ، العقدة المربعة ، العقدة البسيطة ، العقدة الثمانية ، عقدة الصياد، بأسرع وقت ودقة عمل .
- الأدوات المستخدمة : حبال بطول (1 متر) عدد (60) حبل .
- وصف الأداء : تقف المجموعة التجريبية على خط مستقيم وفي يد كل كشاف حبل لعمل العقدة المطلوبة منه ، وعند سماع إشارة البدء من قبل أحد الحكام بعمل (العقدة التوصيلية المفردة ثم العقدة المربعة ثم العقدة البسيطة ثم العقدة الثمانية ثم عقدة الصياد)، حيث يؤدي الطلاب العقد الواحد بعد الآخر وتقيم كل عقدة على حدة . وبعد انتهاء المجموعة التجريبية الأولى من عمل جميع العقد تبدأ المجموعة التجريبية الثانية بالاختبار بنفس طريقة أداء المجموعة التجريبية الأولى .
- التسجيل : تحسب الدرجة من (1-4) درجة على وقت ودقة عمل كل عقدة بصورة منفردة ولكل مجموعة .
- وحدة القياس : الدرجة .

الاختبار الثاني: اختبار الربطات الكشفية (الربطة الوتدية ، ربطة السلم ، ربطة الحطاب) .

- اسم الاختبار : اختبار الربطة الوتدية و ربطة السلم و ربطة الحطاب .
- غرض الاختبار : عمل الربطة الوتدية ، ربطة السلم ، ربطة الحطاب ، بأسرع وقت ودقة عمل
- الأدوات المستخدمة : حبال بطول (1 متر) عدد (60) حبل .
- وصف الأداء : تقف المجموعة التجريبية على خط مستقيم وفي يد كل كشاف حبل لعمل الربطة الكشفية المطلوبة منه ، وعند سماع إشارة البدء من قبل أحد الحكام بعمل (الربطة الوتدية ثم ربطة السلم ثم ربطة الحطاب)، حيث يؤدي الطلاب الربطات الكشفية الواحد بعد الآخر وتقيم كل ربطة على حدة . وبعد انتهاء المجموعة التجريبية الأولى من عمل جميع الربطات الكشفية تبدأ المجموعة التجريبية الثانية بالاختبار بنفس طريقة أداء المجموعة التجريبية الأولى .

- التسجيل : تحسب الدرجة من (1-4) درجة على وقت ودقة عمل كل ربطة كشفية بصورة منفردة ولكل مجموعة .
- وحدة القياس : الدرجة .
- الاختبار الثالث: إختبار الدورات الكشفية (الدورة القطرية، الدورة المربعة، الدورة المقصية).**
- اسم الاختبار : اختبار الدورة القطرية و الدورة المربعة و الدورة المقصية .
- غرض الاختبار : عمل الدورة القطرية و الدورة المربعة و الدورة المقصية ، بأسرع وقت ودقة عمل .
- الأدوات المستخدمة : حبال بطول (3 متر) عدد (46) حبل ، اوتاد بطول (1.5 متر) عدد (30 وتد) .
- وصف الأداء : تقف المجموعة التجريبية على خط مستقيم وفي يد كل كشاف حبل و وتدين لعمل الدورة الكشفية المطلوبة منه ، وعند سماع إشارة البدء من قبل أحد الحكام بعمل (الدورة القطرية ثم الدورة المربعة ثم الدورة المقصية)، حيث يؤدي الطلاب الدورات الكشفية الواحد بعد الاخر وتقيم كل دورة على حدة . وبعد انتهاء المجموعة التجريبية الأولى من عمل جميع الدورات الكشفية تبدأ المجموعة التجريبية الثانية بالاختبار بنفس طريقة أداء المجموعة التجريبية الأولى .
- التسجيل : تحسب الدرجة من (1-6) درجة على وقت ودقة عمل كل دورة كشفية بصورة منفردة ولكل مجموعة .
- وحدة القياس : الدرجة .
- الاختبار الرابع: إختبار نصب الخيمة.**
- اسم الاختبار : اختبار نصب الخيمة .
- غرض الاختبار : حساب وقت ودقة نصب الخيمة .
- الأدوات المستخدمة : خيمة كشفية وزن (80 باوند) عدد (6) مع ملحقاتها ، مطرقة عدد (6) .
- وصف الأداء : يقف مجموعة من الطلاب (12) طالب على خط مستقيم وأمامهم الخيم ، كل طالبين امام خيمة (الطالبين المختبرين هم من يقومون بنصب الخيمة) ، بعد سماع إشارة البدء يقوم كل طالبين بنصب الخيمة الخاصة بهم وكذلك بقية المجموعة ، وبعد الانتهاء من نصبها تبدأ المجموعة الأخرى .
- التسجيل : تحسب الدرجة من (1-7) درجة على وقت ودقت نصب الخيمة .
- وحدة القياس : الدرجة

3-6- التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية "عبارة عن تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والإيجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسة للبحث لتفاديها مستقبلاً"⁽¹⁾، أجرى الباحث التجربة استطلاعية في يوم الثلاثاء (2018/11/20م) على المجموعة من طلاب الصف الأول والبالغ عددهم (31) طالب في الساعة (9) صباحاً، واعتمد الباحث نموذج كيلر بإستخدام برنامج الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) على الهاتف النقال.

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

- التأكد من توفير الادوات اللازمة لنجاح العمل في المنهاج التعليمي .
- معرفة الزمن الكافي الذي تستغرقه الوحدة التعليمية وكيفية تقسيم الوقت .
- وبعد الانتهاء من هذه التجربة كانت النتائج تبين للباحث توفير عدد مناسب من الحبال على عدد الطلاب ، وتوفير عدد من الاوتاد لعمل الدورات الكشفية وكيفية استغلال الوقت في تنفيذ مفردات المنهاج التعليمي .

3-7 - إجراءات البحث:

بدأ الباحث باختيار طلاب المرحلة الاولى الذين يدرسون ضمن منهاجهم المقرر مبادئ التربية الكشفية . وتم اختيار شعبيتي (ب ، ج) بطريقة عمدية كونهم جميعاً ذكور، وبعد اللقاء بالطلبة تم تحديد المجموعة الاولى شعبة الاول (ب) بالمنهاج التعليمي بنموذج كيلر الذي يستخدم الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) على الهاتف النقال ، كونهم يمتلكون أجهزة نقال حديثة تعمل بنظام اندرويد تمكنهم من إستخدام المنهاج التعليمي المعد على هذه الأجهزة . وحددت المجموعة الثانية شعبة الاول (ج)، بالمنهاج التعليمي بنموذج كيلر الذي يستخدم الورقة المطبوعة مع الصور التوضيحية. وتم تطبيق الوحدات التعليمية حسب الجدول الاسبوعي المقرر لطلاب المرحلة الأولى(صباحي) للسنة الدراسية (2018-2019م)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1- عرض نتائج الإختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبتين في إختبارات المهارات الكشفية:

(¹) نوري ابراهيم الشوك، رافع الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004) ص 89.

*- م. م. زياد احمد ذياب ، حميد كاظم رحيم، عبد الله رياض عبد الله

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لنتائج الإختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى (الأول ب) في إختبارات المهارات الكشفية

| دلالة الفروق | قيمة T الجدولية | قيمة T المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المهارات الكشفية وإشارات التجمع |
|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|------|-----------------|------|-------------|---------------------------------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| معنوي | 2.02 | 16.57 | 0.50 | 1.69 | 0.11 | 0.42 | الدرجة | العقدة الأفقية |
| معنوي | 2.02 | 15.26 | 0.22 | 1.48 | 0.21 | 0.36 | الدرجة | العقدة التوصيلية المفردة |
| معنوي | 2.02 | 16.22 | 0.30 | 1.98 | 0.11 | 0.42 | الدرجة | العقدة البسيطة |
| معنوي | 2.02 | 16.25 | 0.21 | 1.85 | 0.21 | 0.46 | الدرجة | العقدة الثمانية |
| معنوي | 2.02 | 15.89 | 0.22 | 1.89 | 0.11 | 0.42 | الدرجة | عقدة الصيد |
| معنوي | 2.02 | 29.21 | 0.28 | 1.69 | 0.19 | 0.20 | الدرجة | الربطة الوتدية |
| معنوي | 2.02 | 22.69 | 0.23 | 1.79 | 0.14 | 0.88 | الدرجة | ربطة السلم |
| معنوي | 2.02 | 27.88 | 0.22 | 1.78 | 0.15 | 0.76 | الدرجة | ربطة الحطاب |
| معنوي | 2.02 | 54.78 | 0.4 | 4.39 | 0.22 | 0.77 | الدرجة | الدورة القطرية |
| معنوي | 2.02 | 52.33 | 0.41 | 4.87 | 0.11 | 0.89 | الدرجة | الدورة المربعة |
| معنوي | 2.02 | 52.69 | 0.31 | 4.69 | 0.13 | 0.94 | الدرجة | الدورة المقصية |
| معنوي | 2.02 | 26.18 | 1.07 | 6.32 | 0.50 | 1.58 | الدرجة | نصب الخيمة |

درجة الحرية = ن-1 = (42) ، مستوى دلالة (0.5)

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الأول ب) في إختبارات المهارات الكشفية

| دلالة الفروق | قيمة T الجدولية | قيمة T المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المهارات الكشفية |
|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|------|-----------------|------|-------------|--------------------------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| معنوي | 2.02 | 16.97 | 0.48 | 1.58 | 0.12 | 0.41 | الدرجة | العقدة الأفقية |
| معنوي | 2.02 | 15.26 | 0.22 | 1.32 | 0.11 | 0.41 | الدرجة | العقدة التوصيلية المفردة |
| معنوي | 2.02 | 16.22 | 0.30 | 1.87 | 0.21 | 0.36 | الدرجة | العقدة البسيطة |
| معنوي | 2.02 | 16.25 | 0.19 | 1.72 | 0.28 | 0.19 | الدرجة | العقدة الثمانية |

| | | | | | | | | |
|----------------|--------|------|------|------|------|-------|------|-------|
| عقدة الصباد | الدرجة | 0.41 | 0.11 | 1.78 | 0.21 | 15.89 | 2.02 | معنوي |
| الربطة الوتدية | الدرجة | 0.41 | 0.11 | 1.26 | 0.78 | 9.06 | 2.02 | معنوي |
| ربطة السلم | الدرجة | 0.92 | 0.09 | 1.62 | 0.23 | 22.69 | 2.02 | معنوي |
| ربطة الحطاب | الدرجة | 0.66 | 0.26 | 1.56 | 0.32 | 27.88 | 2.02 | معنوي |
| الدورة القطرية | الدرجة | 0.74 | 0.24 | 3.98 | 0.33 | 57.58 | 2.02 | معنوي |
| الدورة المربعة | الدرجة | 0.82 | 0.30 | 4.22 | 0.29 | 52.33 | 2.02 | معنوي |
| الدورة المقصية | الدرجة | 0.95 | 0.12 | 4.25 | 0.31 | 52.69 | 2.02 | معنوي |
| نصب الخيمة | الدرجة | 1.65 | 0.47 | 5.5 | 0.5 | 38.5 | 2.02 | معنوي |

درجة الحرية = ن-1= (45) ، مستوى دلالة (0.05)

من خلال النتائج في الجدولين السابقين (3، 4) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الكشفية لمجموعتي البحث ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يؤكد على ان افراد العينة تمكنوا من الوصول الى مستوى تعلم أفضل ، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى استخدام انموذج كيلر بأسلوبه كان له أثر إيجابي على مستوى تعلم الطلاب، من خلال التدرج في مستوى التعلم حيث ان كل طالب يتعلم وفقا لقدراته الذاتية واعتمادهم على انفسهم من خلال الأداء بما يتناسب مع قدراتهم ثم الاجتهاد للوصول الى مستوى أفضل من خلال الممارسة والتكرار والتغذية الراجعة الفورية وبالإضافة الى ان الطلاب المتفوقين (المراقبين) قد ساعدوا زملائهم في التخلص من الأخطاء في الأداء وتمكنوا من ان يصلوا جميعا الى مستوى جيد في التعلم ، وان أنموذج كيلر واحد من نماذج تفريد التعلم بما يحتويه من مميزات وأهمية خاصة للتقليل من أخطاء سلبيات الطرائق التقليدية ومواجهة تزايد اعداد الطلبة في الصفوف من خلال توظيف واستخدام احد اشكال تفريد التعلم لتفادي نقاط الضعف الموجودة في تلك الطرائق التقليدية الشائعة ، وان الحالة الإيجابية التي انتابت أفراد المجموعتين بسبب اعطائهم الدور الكبير في الوحدات التعليمية من خلال عملية اكتشافهم لأخطاء أدائهم بنفسهم وتصحيح هذه الأخطاء من قبل زملائهم الطلبة المتفوقين في عملية التعليم (المراقبين) وهذا ادى إلى استيعاب المهارات الكشفية وتطبيقها بشكل فعال وساهم في تطوير مستوى التعلم لكلا المجموعتين وان الشرح وعرض النموذج الذي أسهم من دون شك في التصور الصحيح لسير المهارات الكشفية قيد البحث، فضلاً عن الحالات التكرارية الكثيرة في أثناء الوحدة التعليمية الواحدة وإن توفر الدقة في الأداء الفني كان له الأثر الكبير في تعلم المهارات والوقت المخصص للممارسة، إذ يُعد التكرار والممارسة وسيلة تعليمية ذات تأثير فعال وإيجابي في حصول عملية التعلم وتطوير

المهارات الحركية، ويعزو الباحث هذا التحسن في التعلم للمجموعتين إلى المنهاج التعليمي المعد وإلى استخدام نموذج كيلر وحسن توظيف خصائصه في مجال تعلم بعض المهارات الكشفية وتنظيم المادة التعليمية التي اظهر تقدماً وتطوراً واضحين واستخدام التغذية الراجعة المستمرة مع الممارسة والتكرار ، وهذا ما يؤكد عليه (وجيه محجوب، 1988) " ان حسن دقة البرنامج التعليمي وسلامة منهجيته ونجاح تنظيم تسلسل اجزاء المهارة يؤدي إلى تحقيق التطور ... والدور الكبير في اكتشاف الخطأ المبكر وتصحيحه مما يقضي على الخطأ ، وكلما كان تصحيح الخطأ مبكراً كلما كان احتمال النجاح كبيراً"⁽¹⁾، وعدم ملل الطلبة وزيادة دافعيتهم ومراعاة الفروق الفردية في التعليم من خلال المنهاج التعليمي و تفريد التعلم . وهذا ما أكدت عليه (سهيلة الفتلاوي، 1997) بقولها " يتعلم الطالب بصورة أفضل مما هو عليه عندما يكون مشاركاً نشطاً أو عندما يتلقى تغذية راجعة على مدى استجابته ومراعاة الفروق الفردية"⁽²⁾، وكذلك أكده (خالد محمد ، 1999) بقوله " أنه عند تنفيذ المنهاج بشكل فعال فان الاداء العام للطلاب يتحسن كثيراً ، ومن ثم يمكن للطلاب أن يكتسبوا فائدة اضافية هي تطوير تعلم جديد من كيفية تعلم المهارات"⁽³⁾، وكذلك يؤكد هذا (لطيف حسين ، 2003) على ان " تطور مستوى الاداء للطلاب من خلال اتاحة الفرصة لزيادة عدد التكرارات فضلاً إلى اعطاء التغذية الراجعة لمعالجة الاخطاء في اثناء الاداء وتعليم المهارات الحركية يؤدي إلى تصحيح استجابة المتعلم وتوجيه سلوكه الحركي نحو الشكل الصحيح الذي يرفع مستوى اداء تعلم المهارة"⁽⁴⁾.

وان التفاعل الطلاب خلال العملية التعلم ، أدى إلى خلق جو تعليمي ساعد على استيعاب مفاهيم المنهاج التعليمي فضلاً عن الحالة الإيجابية التي انتابت أفراد المجموعتين بسبب اعطائهم الدور الكبير في الوحدات التعليمية من خلال عملية اكتشافهم لأخطاء أدائهم بنفسهم وتصحيح هذه الأخطاء من قبل زملائهم الطلبة المتفوقين في عملية التعليم (المراقبين) . وهذا ما أكد عليه (عبد الله حسن ، 2005) " الاهتمام بالمتعلم وجعله محوراً للعملية التعليمية ومركزاً للنشاط واحترام أرائه وقدراته وغمره بالعطف والقبول والتشجيع هو عامل أساسي يساعده على التعلم"⁽⁵⁾، وهذا أدى إلى استيعاب المهارات الكشفية وتطبيقها بشكل فعال وساهم في تطوير مستوى التعلم لكلا المجموعتين وأظهرت نتائج الإختبارات البعدية للمهارات الكشفية

(1) وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988م) ص239.

(2) سهيلة محسن كاظم الفتلاوي؛ تفريد التعلم في إعداد وتأهيل المعلم: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1997م) ص20.

(3) خالد محمد البناء؛ مصدر سبق ذكره، ص74.

(4) لطيف حسين عاجل العزاوي؛ تأثير استخدام نوعي التغذية الراجعة الخاصة بالأداء والنتيجة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003م) ص69.

(5) عبد الله حسن الموسوي؛ الدليل إلى التربية العلمية: (اريد، عالم الكتب الحديث، 2005م) ص 119.

أفضلية للمجموعة الأولى في أغلب المهارات الكشفية ، وأن هذه المجموعة استخدمت الوسائط فائقة التداخل على الهاتف النقال ويمكن أن نعزو ذلك إلى المنهاج التعليمي المعد بنموذج كيلر و بإسلوب الوسائط فائقة التداخل على الهاتف النقال الذي جعل المتعلمين يتفاعلون معه بإيجابية ويتمكنون من فهم المعلومات وتكوين تصوراً حركياً صحيحاً للمهارات الكشفية وامدادهم بقدر كبير من التغذية الراجعة ، بالإضافة إلى أن قدرة الطالب على استرجاع المعلومات في أي وقت يشاء تعمل على تثبيتها بشكل جيد وكذلك عرضها بشكل به عامل جذب وتشويق للمتعلم بما يجعل عملية التعلم ممتعة ومثمرة . وهذا ما أكد عليه (زاهر إسماعيل ، 2001) بقوله " ان التعلم بإستخدام الهبرميديا يؤدي إلى تحسين جودة الحوار التفاعلي لدى المتعلم ، وجذب اهتمامه لدراسة المعلومات وتحقيق المشاركة الفعالة من خلال حيوية ودقة العرض مما يساعد على التركيز في تسلسل المعلومات ودلالاتها ، هذا بالإضافة إلى توفير بيئة تعليمية محفزة للتعلم"⁽¹⁾ وان إستخدام التقنيات التعليمية في عملية التعلم يثير انتباه المتعلم بدرجة كبيرة ويسهم في زيادة ميل المتعلم نحو المهارات المتعلمة ويدفعهم إلى زيادة بذل الجهد لتحسين الأداء ويساعد على تصحيح الأخطاء وذلك عن طريق مقارنة أدائهم بالأداء الصحيح للمهارة عن طريق مشاهدتها من خلال الهبرميديا على الهاتف النقال، مما ساعد على اكتسابهم للمهارات الكشفية ويذكر (محمد عبد الغني، 1987) " إن إستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة يؤدي إلى بناء التصور الحركي بشكل جيد عند الفرد المتعلم ، فمن خلال عمليات العرض وإستخدام التغذية الراجعة يتمكن من بناء التصور الحركي للمهارة وهذا ما يؤدي إلى تحسين الأداء وسرعة التعلم"⁽²⁾.

4-2 عرض نتائج اختبارات المهارات الكشفية البعدية لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها

الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لنتائج الإختبارات البعدية لمجموعتي البحث في اختبارات المهارات الكشفية

| المهارة الكشفية وإشارات التجمع | وحدة القياس | البعدي لمجموعة الأولى الأول (ب) | | البعدي لمجموعة الثانية الأول (ج) | | قيمة T المحسوبة | قيمة T الجدولية | دلالة الفروق |
|-----------------------------------|-------------|------------------------------------|------|-------------------------------------|------|--------------------|--------------------|--------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| العقد الأفقية | الدرجة | 0.50 | 1.69 | 0.48 | 1.58 | 3.02 | 1.99 | معنوي |
| العقدة التوصيلية المفردة | الدرجة | 0.22 | 1.48 | 0.22 | 1.32 | 2.88 | 1.99 | معنوي |
| العقدة البسيطة | الدرجة | 0.30 | 1.98 | 0.30 | 1.87 | 3.11 | 1.99 | معنوي |

(1) زاهر اسماعيل الغريب؛ تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم: (القاهرة، دار الكتب ، 2001م) ص186.

(2) محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ط1 (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1987م) ص167.

| | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|--------|-----------------|
| مغوي | 1.99 | 3.12 | 0.19 | 1.72 | 0.21 | 1.85 | الدرجة | العقدة الثمانية |
| مغوي | 1.99 | 2.95 | 0.21 | 1.78 | 0.22 | 1.89 | الدرجة | عقدة الصياد |
| مغوي | 1.99 | 4.3 | 0.78 | 1.26 | 0.28 | 1.69 | الدرجة | الربطة الوتدية |
| مغوي | 1.99 | 4.21 | 0.23 | 1.62 | 0.23 | 1.79 | الدرجة | ربطة السلم |
| مغوي | 1.99 | 4.05 | 0.32 | 1.56 | 0.22 | 1.78 | الدرجة | ربطة الحطاب |
| مغوي | 1.99 | 5.85 | 0.33 | 3.98 | 0.4 | 4.39 | الدرجة | الدورة القطرية |
| مغوي | 1.99 | 5.77 | 0.29 | 4.22 | 0.41 | 4.87 | الدرجة | الدورة المربعة |
| مغوي | 1.99 | 5.42 | 0.31 | 4.25 | 0.31 | 4.69 | الدرجة | الدورة المقصية |
| مغوي | 1.99 | 3.1 | 0.5 | 5.5 | 1.07 | 6.32 | الدرجة | نصب الخيمة |

درجة الحرية (87) ، مستوى الدلالة (0.05)

من خلال الجدول (5) اعلاه يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى الأول (ب)، وهذا يؤكد صحة الفرض الثاني للبحث ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين في اختبار المهارات الكشفية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى . ويعزو الباحث ذلك الى إستخدام نموذج كيلر بأسلوب الوسائط فائقة التداخل على الهاتف النقال وحسن توظيف خصائصه في مجال تعلم بعض المهارات الكشفية وتنظيم المادة التعليمية والممارسة والتكرار التي اظهرت تقدماً وتطوراً واضحين في التعلم ، وقيام الطلاب المتفوقين بمساعدة زملائهم وامدادهم بالتغذية الراجعة لكي يتمكنوا من الأداء بشكل صحيح من خلال الممارسة والتكرار، وان اسلوب الوسائط فائقة التداخل على الهاتف النقال الذي جعل المتعلمين يتفاعلون معه بإيجابية ويتمكنون من فهم المعلومات وتكوين تصوراً حركياً صحيحاً للمهارات الكشفية واشارات التجمع وامدادهم بقدر كبير من التغذية الراجعة، بالإضافة إلى أن قدرة الطالب على الاطلاع على المعلومات في أي وقت يشاء يعمل على تثبيتها بشكل جيد وكذلك عرضها بشكل به عامل جذب وتشويق للمتعلم بما يجعل عملية التعلم ممتعة و مثمرة . وهذا ما أكد عليه (زاهر إسماعيل ، 2001) بقوله " ان التعلم بإستخدام الهيبريميديا يؤدي إلى جذب اهتمام المتعلم لدراسة المعلومات وتحقيق المشاركة الفعالة من خلال حيوية ودقة العرض مما يساعد على التركيز في تسلسل المعلومات ودلالاتها ، هذا بالإضافة إلى توفير بيئة تعليمية محفزة للتعلم " (1) وان إستخدام الوسائط فائقة التداخل التي راعت مستوى وقدرات وحاجات المتعلمين المبتدئين في تعلم المهارات الكشفية

(1) زاهر اسماعيل الغريب؛ تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم: (القاهرة، دار الكتب ، 2001م) ص186.

ومراعات الفروق الفردية بينهم حيث يتعلم الطلاب وفقاً لسرعتهم الذاتية مما أدى إلى تحسن مستوى الأداء بالإضافة إلى تميز البرمجة بالمحتوى التعليمي الجيد والمتكامل ومن حيث استخدام الهاتف بشكل جيد ساعد على اشراك جميع حواس المتعلم واستثارة دوافعه نحو التعلم دون الشعور بالملل. وتؤكد (زينب محمد و نبيل جاد، 2001) على " ان الھيبرميديا بما تتضمنه من أنماط مختلفة للمعلومات وبيئات الكترونية عالية التكامل فهي تمكن المتعلم أن يتعلم بفاعلية وكفاءة تساعده على انجاز الأهداف المتوقعة من التعلم وتمده بمداخل تعليمية جديدة " (1). ومن خلال ما سبق يرى الباحث عندما نستخدم التكنولوجيا الحديثة في التعلم لابد ان نراعي درجة الوعي للمتعلم وإمكانيته من التعامل مع هذه البرامج والأجهزة التي تعتبر أسلوب تكنولوجيا حديث في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة حتى يتمكن المتعلم من الاستفادة منها بصورة إيجابية. وهذا يؤكد لنا، أنه عند استخدام الوسائل الحديثة في التعلم ، لابد من امتلاك المتعلم لبعض الخبرة و مفهوم كامل وقدرة على التعامل معها والاستفادة منها بشكل كامل . وهذا ما يؤكد عليه (جمال علي و مجدي محمد، 2009) بقوله " إن قلة الوعي بعض أطراف العملية التعليمية بالدور الذي يمكن ان تقوم به هذه الأجهزة في خدمة عمليتي التعليم والتعلم ، يؤدي إلى عدم قدرتهم على التعامل مع هذه التقنية والتفاعل معها والاستفادة من تطبيقاتها بدرجة كبيرة في مجال عملهم" (2)، وان استخدام التقنيات التعليمية في عملية التعلم يثير انتباه المتعلم بدرجة كبيرة ويسهم في زيادة ميل المتعلم نحو المهارات المتعلمة ويدفعهم إلى زيادة بذل الجهد لتحسين الأداء ويساعد على تصحيح الأخطاء وذلك عن طريق مقارنة أدائهم بالأداء الصحيح للمهارة عن طريق مشاهدتها من خلال الھيبرميديا على الهاتف النقال، مما ساعد على اكتسابهم للمهارات الكشفية ويذكر (محمد عبد الغني، 1987) " إن استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة يؤدي إلى بناء التصور الحركي بشكل جيد عند الفرد المتعلم ، فمن خلال عمليات العرض واستخدام التغذية الراجعة يتمكن من بناء التصور الحركي للمهارة وهذا ما يؤدي إلى تحسين الأداء وسرعة التعلم " (3).

5- الإستنتاجات والتوصيات

5-1- الإستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث تم استنتاج الاتي :

(1) زينب محمد امين و نبيل جاد عزمي؛ نظم تأليف الوسائط المتعددة باستخدام Authorware5 : (المينيا، دار الهدى للنشر والتوزيع، 2001م) ص187.

(2) جمال علي الدهشان و مجدي محمد يونس؛ التعليم بالمحمول Mobil Learning ، صيغة جديدة للتعليم عن بعد : (بحث مقدم إلى الندوة العلمية الاولى لقسم التربية المقارنة والادارة التعليمية بكلية التربية ، جامعة كفر الشيخ ، تحت عنوان ، نظم التعليم العالي الافتراضي ، 19- ابريل، 2009م).

(3) محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي 1 (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1987م) ص167.

- 1- ان إستخدام أنموذج كيلر بإسلوبى الوسائط فائقة التداخل والورقة المطبوعة مع الصور التوضيحية فاعليته في التأثير على حدوث التعلم بشكل إيجابي لبعض المهارات الكشفية .
 - 2- إن إستخدام أنموذج كيلر مع وسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) على الهاتف النقال أثبت أفضلية في تعلم بعض المهارات الكشفية عن إستخدام أنموذج كيلر مع الورقة المطبوعة والصور التوضيحية.
- 5-2 التوصيات:**

- 1- إجراء المزيد من البحوث التجريبية بإستخدام التقنيات التكنولوجية الأخرى ومقارنتها ببرامج التعليمية على الهاتف النقال وإستخدام الأسلوب المناسب منها للوصول إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن في تعلم المهارات الكشفية
- 2- العمل على قيام خبراء متخصصين في مجال التقنيات التكنولوجية بتصميم برمجيات لتعليم المهارات الكشفية .
- 3- اعتماد المنهج التعليمي المعد من قبل الباحث بإسلوب الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) على الهاتف النقال لتعليم بعض المهارات الكشفية لطلبة المرحلة الأولى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

المصادر

- 1- آمنة عبد الحفيظ الكوت؛ الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) ومستقبل الوصول للمعلومات . موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة . <http://www.gulfkids.com/ar/print.php?page=article&id=1282> .
- 2- محمد الحمادي ؛ التعليم النقال مرحلة جديدة من التعلم الإلكتروني ، متاح على <http://infomag.news.sy/index.php?inc=issues/showarticle&issuenb=6&id=70> .
- 3- محمد عطية خميس؛ منتجات تكنولوجيا التعلم، ط1: (القاهرة، مكتبة دار الكلمة، 2003م)
- 4- سامي محمد ملحم؛ سيكولوجية التعلم والتعليم الأسس النظرية والتطبيقية، ط2: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2006م).
- 5- محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة، ط1: (عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 1999م) .
- 6- احمد عبد الفتاح حسين؛ فاعلية برنامج تعليمي بإستخدام الوسائط الفائقة التداخل على التحصيل المعرفي ومستوى الانجاز الرقمي لبعض مسابقات الميدان والمضمار : (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2005م).
- 7- مننديات ستار تايمز ، أهمية التكنولوجيا في مجال التعليم ، 2019/2/1، متاح على ، <http://www.startimes.com/f.aspx?t=32822705>
- 8- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط2: (القاهرة ، منشأة المعارف ، 2005م).
- 9- محمد الحمادي ؛ التعليم النقال مرحلة جديدة من التعليم الإلكتروني : (مجلة المعلوماتية ، التقانة في التعليم ، العدد(6)، شهر آب (2006)) متاح على _M-Learnig-a New stage of Learning

- 10- فرانسيس جلبرت ؛ دور الهواتف النقالة في تعزيز العملية التعليمية ، ترجمة: عمر خليفة ، مكتب التربية العربي لدول الخليج - الرياض ، 2013م، متاح على - 2019\1\2.
- <http://www.abeg.org/Aportal/Article/showDetails?id=957>
- 11- كرم لويز شحاته؛ فاعلية إستخدام استراتيجية كيلر في تفريد التعليم لتدريب بعض المهارات الرياضية الأساسية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي ، مجلة بحوث التربية الرياضية : (عدد4)، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسبوط ، (1994).
- 12- محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة، ط2: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005م).
- 13- نوري إبراهيم الشوك؛ التصحيح في بعض مصطلحات الرسائل والاطارح، ط1: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، (2009).
- 14- مروان عبد المجيد ابراهيم؛ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة، ط1: (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002م)
- 15- وديع ياسين محمد ، حسن محمد عبد؛ التطبيقات الإحصائية وإستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999م).
- 16- نوري ابراهيم الشوك، رافع الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004).
- 17- وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988م)
- 18- سهيلة محسن كاظم الفتلاوي؛ تفريد التعليم في إعداد وتأهيل المعلم : (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1997م).
- 19- لطيف حسين عاجل العزاوي؛ تأثير إستخدام نوعي التغذية الراجعة الخاصة بالأداء والنتيجة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003م).
- 20- عبد الله حسن الموسوي؛ الدليل إلى التربية العلمية : (اربد، عالم الكتب الحديث، 2005م).
- 21- زاهر اسماعيل الغريب؛ تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم : (القاهرة، دار الكتب ، 2001م).
- 22- محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ط1 (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1987م).

المصادر باللغة الإنكليزية

- 1-Amnh abd alhfyd alkwt,alwsat faykt altdakl (alhybrmyda)w mstkb alwsol llmalomat.m0ky atfal alglej hgehteigit hgkasa.
<http://www.gulfkids.com/ar/print.php?oage=article&id=1282>.
- 2-Mhmd alhmamy,altlem alnkal mrhla jadedi mn altlm alalektrone ,
<http://infomag.News.sy/index.php?inc=issues/showarticle&issuenb=6&id=70>.
- 3-mohmd atea kmes,mntojat tknolojea,t1,(alkihra,mkttf dar alkma,2003)
- 4-Samy mhmd milhm,saykloget aljlem waitlm alss alndryi waittbekiy.t2,(aman,dar almsyri llnshr,2006)

- 5–Mhmd mhmod alhela,altsmem altalimy nidray wmmarsi,t1(aman,dar almsera lnshr,1999)
- 6–Ahmad abd alftah hsen,falyt brnamj talemy astgdam alwsal alfag altdakl ala altahsel almarfy wmstoa alngiz alrkmy lbd msabkit almadan walmdmar (atroht dktora.klet altrbyi alreadyi,jamt almnsori,2005)
- 7–Mntdiat star taymz,Ahmet altknoloji fy mgal altalm,1/2/2019,ltah ala,
<http://www.startimes.com/f.aspx?t=32822705>
- 8–Asam abd alkalk,altdryb already nadrit wttbykat,t2,(alkahri,minsht almarf,2005)
- 9–Mohmd alhmamy,altalym alnkal marhlt jdydi mn altalm alelyktrony (majalt almalomat,itkan altalm aladd 6,shahr ab 2006)mtah ala,
- M–Learnig–a Nes stage of Learnig
- 10–Franss jalbrt,dor alhatf alnkal fy razyz alimalyi altalymiy,tarjmt:omr klyfa,mktb altrbyi alarby ldwal alklyg–alraid,2013,mtah ala,2/1/2019,
<http://www.abeg.org/Aportal/Article/showDetails?id=957>
- 11–Karm loez shahta,falyt astagdam asrityjea kelr fy tfred altalm ltdryb bad almaharit alriadyi alisisya ltlamyd alhlaki aloli mn altalm alasisy,mjalt bhot altrbei alradyi(add 4,klit altrbay alryadya,jamit asyot,1994)
- 12–Mhmad mahmod alhyli,altsmem altalymy ndryt wmmarsi,t2,(aman,dar almasyri lltba,2005)
- 13–Nory abrahym alshok,altshyh fy bad mstlahat alrasal walatiryh,t1(klet altrbyi alryidyj.jamt bagdid,2009)
- 14–Mrwin abd almjed abrihem,albahth alelmy fy altrbyi albdnia walvdhda,t1,(aman,dar althakifa lnshr,2002)
- 15–Wady yisen mhmd,Hasn mhmd abd,alttbekat alihsay wistgdam alhasob fy bhoth altrbyi alryady,(almosl,dar alktb lltba,1999)
- 16–Nory abraham alshok,Rafy alkbysy,dalyi albahth lktabt albhath fy altrbiy alryady(jamt bagdad.klyt altrbyi alryidy,2004)
- 17–Wjyh mahjob,Tarik albahth alylmy wmnihg(almosl,mdyryt dar alktb lltba,1988)
- 18–Shyli mhsn kadm alftlawy,tfryd altalm fy adad wtihel almalm,(aman,dar alshrwk lnshr,1997)
- 19–Latef hsn aji alaziwy,tathyr astgdam naoy altkdai alraji alkisa baladi walntygi fy talm bad almharat alasisya fy alkra altari(resalt majster,klet altrbya alryady,jamt bagdad,2003)
- 20–Abd allh hsn almosoy,aldall ala altrbyi alylmyi(arbd,alm alktb alhdyth,2005)
- 21–Zahr asmsl algryb,tkn0logy almalomit wtahdyth altalym(alkahri,dir alktb,2001)
- 22–Mhmd abd alnkny athman,altalm alhrky waltdryb alryady,t1,(alkwat,dar alklm lnshr,1987)



The Impact of two hypermedia methods according to the Keller model on motor compatibility and learning some scouting skills for students

Ahmed Malik Ibrahim ^{1*}

Muhib Hamid Rija ²

1- Directorate of Education Salah Eddin

2- College of Physical Education & Sports Sciences/University of Tikrit

Article info.

Article history:

-Received: 7/8/2019

-Accepted: 25/10/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

-Hypermedia methods

-Keller model

-Motor compatibility

-Learning

-Students

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The importance of the research is to identify the effect of hypermedia according to the Keller model in learning some scouting skills for first-stage students at the College of Physical Education and Sports Sciences. The problem of the research is summarized in answering the question: Does the hypermedia system according to the Keller model contribute to the learning of some scouting skills among students?

The research sample consists of (89) students of first grade at the College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University, with 43 students for the first group (Class B) and (46) for the second group (Class C). The experimental method is used since it suits the nature of the current research and the two groups are subjected to the elements of homogeneity and equivalence. After conducting the pre - tests, the two groups undergo (12) units of learning in which the time for each is (45) minutes .Include scouting skills (scout nodes , scout bundles ,scouting courses ,hand signals and whistle) . The educational curriculum prepared by the researcher is applied to the two groups, and the results of the post-tests of the scouting skills are good compared with the results of the pre- tests for the two groups which are (zero). This improvement in the learning of the two groups can be attributed to the prepared curriculum, the use of the Keller model and the good use of its characteristics in the field of learning some scouting skills, and the organization of the educational material that showed clear progress and development and the use of continuous feedback with practice and repetition.

* Corresponding Author: ahmed.malek1011@gmail.com , Directorate of Education Salah Eddin

أثر اسلوبيين الوسائط فائقة التداخل وفق أنموذج كيلر في التوافق الحركي وتعلم بعض المهارات الكشفية للطلاب

تاريخ البحث

- تم الاستلام :

- قبول البحث :

- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- اسلوبي الوسائط فائقة التداخل

- أنموذج كيلر

- التوافق الحركي

- التعلم

- الطلاب

أ.م.د. محب حامد رجا

م. م. احمد مالك إبراهيم

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مديرية تربية صلاح الدين

الخلاصة: تكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير الوسائط فائقة التداخل وفق أنموذج كيلر في تعلم بعض المهارات الكشفية لطلاب المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. وتلخصت مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل : هل الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) وفق أنموذج كيلر تساهم في تعلم بعض المهارات الكشفية لدى الطلاب ؟ .

تكونت عينة البحث من (89) طالباً من طلاب الصف الأول في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت، بواقع (43) طالباً للمجموعة الأولى، الأول (ب)، و(46) طالباً للمجموعة الثانية، الأول (ج)، وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث الحالي وخضعت المجموعتين لمقومات التجانس والتكافؤ. وبعد إجراء الإختبارات القبليّة خضعت المجموعتين إلى (12) وحدة تعليمية زمن كل وحدة منها (45) دقيقة. وتم تطبيق المنهج التعليمي المعد من الباحث للمجموعتين، وتضمن المهارات الكشفية (العقد الكشفية، الربطات الكشفية، الدورات الكشفية، نصب الخيمة)، وكانت نتائج الإختبارات البعديّة للمهارات الكشفية جيدة بالمقارنة مع نتائج الإختبارات القبليّة للمجموعتين، ويمكن ان نعزو هذا التحسن في التعلم للمجموعتين إلى المنهاج التعليمي المعد وإلى استخدام الوسائط فائقة التداخل بأنموذج كيلر وحسن توظيف خصائصه في مجال تعلم بعض المهارات الكشفية وتنظيم المادة التعليمية التي اظهر تقدماً وتطوراً واضحين واستخدام التغذية الراجعة المستمرة مع الممارسة والتكرار .

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان الاهتمام المتزايد الذي اولته الدراسات والابحاث في التربية البدنية بأساليب التعلم بغية الوقوف على اهم هذه الاساليب التي تعمل على تفاعل المتعلم مع الدرس بما يتلاءم مع قدراته البدنية العامة وبالتالي تحقيق الأهداف التعليمية ومن ثم الارتقاء بمستوى التعلم ، الامر الذي ادى إلى استنتاج أساليب حديثة في التعلم والسعي إلى تطبيق افضلها والتي يستطيع المدرس من خلالها الوصول بالمتعلم إلى مستوى افضل في الاداء المهاري .

فان الهيبيرميديا مفهوم جديد أدخل على مفاهيم تقنية التعليم يعمل على دمج عناصر الوسائط المتعددة في برامج تعليمية حاسوبية ،وتعرف الهيبيرميديا بأنها " بيئة برمجية تعليمية تساعد على الربط بين عناصر المعلومات في شكل غير خطي ، مما يساعد المتعلم على تصفحها والنقل بين عناصرها ، والتحكم في عرضها للتفاعل معها بما يحقق أهدافه التعليمية ويلبي احتياجاته"⁽¹⁾، ومن الاسس العلمية ذات التأثير الفعال في عملية التعلم بصورة عامة هو (نموذج كيلر) ، وبما ان عملنا في التعلم الحركي فيمكن توظيف هذا النموذج في الوحدة التعليمية وخصوصاً في المراحل الاولى من التعلم بعض المهارات الاساسية للكشفة بالتحديد للنهوض بها من الاساس الصحيح الذي يسعى الباحثين إلى بناءه بشكل سليم وفق الاسس العلمية ، ويعد نموذج كيلر أحد نماذج تفريد التعليم التي تستند إلى مجموعة من مبادئ السلوك العلمية والتي تتمثل بالتعزيز والاتقان والتغذية الراجعة الفورية للمتعلم وتوضيح الأهداف التي ينبغي أن يحققها والموضوعات المتضمنة بالوحدة التعليمية والاعتماد على الجهد الذاتي للمتعلم في تعليم المادة التعليمية من خلال تنوع الانشطة بهدف تسهيل عملية التعليم وتحقيق نتائج تعليمية ذات فاعلية للمتعلم تحت الاشراف من قبل المعلم . لذا كان لابد للتربويين والعاملين في مجال التربية والتعليم كونهم يتعاملون مع فئة الطلبة والشباب من وقفة تأمل وترقب لغرض الالتفات إلى أن التعلم من خلال الهاتف المحمول (الهواتف الذكية) يمثل الجيل القادم من التعلم بين أيدينا وفي هذا الاطار يؤكد محمد الحمامي على ذلك بقوله : " كما كان التعلم الالكتروني فكرة بعيدة التحقيق الا أنه أخذ دوره الطبيعي في قطاع التعليم ، وسيأخذ التعليم النقال رغم مساوئه الحالية دوره كتطور طبيعي في قطاع التعليم الالكتروني ليفتح آفاق ضيقة للتعليم لشرائح كبيرة من المجتمع قد يكون من الضروري أن يصل النظام التعليمي اليها"⁽²⁾.

1-2- مشكلة البحث

من خلال عمل الباحث كمدرس للتربية الرياضية لاحظ تباين لدى الطلاب في مادة الكشفة وذلك لقلة استخدام الوسائل والتقنيات التي بين أيديهم بصورة مثلى للتعلم ، لذا أرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة لوضع حلول مناسبة لكي تلائم الواقع التعليمي، وتكمن مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الاتي:

- هل الوسائط فائقة التداخل (الهيبيرميديا) وفق نموذج كيلر تساهم في تعلم بعض المهارات الكشفية لدى الطلاب في المرحلة الأولى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت؟

1-3- اهداف البحث

(1) أمنة عبد الحفيظ الكوت؛ الوسائط فائقة التداخل (الهيبيرميديا) ومستقبل الوصول للمعلومات . موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة . <http://www.gulfkids.com/ar/print.php?page=article&id=1282> .

(2) محمد الحمامي ؛ التعليم النقال مرحلة جديدة من التعلم الالكتروني ، متاح على <http://infomag.news.sy/index.php?inc=issues/showarticle&issuebn=6&id=70> .

1- التعرف على تأثير اسلوبي الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) والكلمة المطبوعة وفق نموذج كيلر في تعلم بعض المهارات الكشفية و اشارات التجمع للمرحلة الاولى لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت .

1-4- فرضا البحث

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي :

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبتين في التوافق الحركي وتعلم بعض المهارات الكشفية و اشارات التجمع ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى .
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى .

1-5- مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت .
- 1-5-2 المجال الزمني: 2018 /10/1 - 2019/3/23م
- 1-5-3 المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعة تكريت، القاعات الرياضية.

2- الدراسات النظرية

2-1- تكنولوجيا التعليم:

ان استخدام تكنولوجيا التعليم في المنظومة التعليمية يؤدي إلى تحسين العملية التعليمية وزيادة فاعليتها من خلال تعديل دور المعلم خلال العملية التعليمية من ارسال وتلقي المعلومات إلى الارشاد والتوجيه للطالب نحو مصادر المعرفة وكيفية الاستيعاب والفهم وتصحيح الاخطاء ، كما اختلف دور المتعلم من أسلوب المستقبل والمتلقي للمعلومات فقط إلى الباحث عن المعلومات وكذلك إدراك العلاقات القائمة بين مكونات المواد التعليمية المقدمة والتي تستثير في الطالب الدوافع للمشاركة الإيجابية خلال المواقف التعليمية المختلفة وكذلك ترسيخ وتعميق وفهم المادة الدراسية عن طريق استخدامه لحواسه للحصول على المعلومات وتطبيقها عمليا مما يؤدي إلى اختصار زمن الدرس⁽¹⁾، وتعرف تكنولوجيا التعليم بأنها وسيلة أو عملية متكاملة تشترك فيه نظريات تربوية وأفكار وتطبيقات يتم عن طريقها محاولة ادخال وسائل تكنولوجيا حديثة بحيث تتوافق

(1) احمد عبد الفتاح حسين؛ فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الوسائل الفائقة التداخل على التحصيل المعرفي ومستوى الانجاز الرقمي لبعض مسابقات الميدان والمضمار : (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2005م) ص5.

وأهداف التعليم المتمثلة في تطوير وتسهيل التعلم ، وإيجاد حلول مجدية لمشاكل وصعوبات التعليم التي تواجه المعلم والطالب . فعندما تتفاعل وسائل التكنولوجيا كأجهزة الحاسب الآلي والانترنت في اثناء التعليم تصبح عملية التعليم مبسطة وسهلة بحيث يسمح بكل سهولة للعاملين في مجال التعليم للتغلب على تلك المشاكل التي تواجه التعليم⁽¹⁾، ويشير (عصام عبد الخالق ، 2005) إلى " ان دور تكنولوجيا التعليم يزداد ويتعاضد في التعليم الحركي مما يتضمنه من خصائص ومتطلبات بدنية وحركية وعقلية ونفسية عديدة للوصول إلى درجة الاتقان والابداع في تطوير هذه الجوانب المختلفة ورفع كفاءتها وفعاليتها لتحقيق الهدف المطلوب"⁽²⁾

وان التعلم من خلال الهاتف المحمول يمثل الجيل القادم من التعلم بين أيدينا وفي هذا الإطار يؤكد (محمد الحمامي، 2006) على ذلك بقوله " كما كان التعليم الإلكتروني فكرة بعيدة التحقيق الا أنه أخذ دوره الطبيعي في قطاع التعليم ، وسيأخذ التعليم النقال رغم مساوئه الحالية دوره كتطور طبيعي في قطاع التعليم الإلكتروني ليفتح آفاق ضيقة للتعليم لشرائح كبيرة من المجتمع"⁽³⁾، كما يؤكد (فرانسيس جلبرت، 2013) " ان أجهزة الهاتف المحمول قد وجدت لتبقى ، وأنها ستصبح بشكل متزايد جزءاً حيوياً من عالمنا المعاصر ، وان من واجبنا نحن كمعلمين ان نبين لطلابنا أن هذه الأجهزة التقنية يمكن ان تكون لها دور حقيقي في حجرات الدرس إذا أحسن استخدامها"⁽⁴⁾.

2-2- نموذج كيلر أو (نظام التعليم الشخصي) (PSI- Personalized System of Instruction)

تعتبر خطة كيلر أو ما يطلق عليه نظام التعليم الشخصي (PSI) إحدى استراتيجيات تفريد التعليم التي استمدت مبادئها من النظرية السلوكية التي كان رائدها سكنر (Skinner)، حيث ينسب اسم هذه الطريقة إلى فريد كيلر أحد طلاب الدراسات العليا آنذاك. وعرفها (كرم لويز، 1994) بأنه: "أحدى استراتيجيات التعليم المفرد المعاصر ويتيح لكل متعلم أن يسير في التعليم بمعدل الذاتية الخاصة ، وتعطي له الفرصة للوقت الكافي لإتقان التعلم وجعل عملية التعليم سهلة وممكنه بالنسبة للمتعلم مهما كانت استعداداته أو قدراته أو

(1) منتديات ستار تايمز ، أهمية التكنولوجيا في مجال التعليم ، 2019/2/1 ، متاح على ،

<http://www.startimes.com/f.aspx?t=32822705>

(2) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط2: (القاهرة ، منشأة المعارف ، 2005م)ص10.

(3) محمد الحمامي ؛ التعليم النقال مرحلة جديدة من التعليم الإلكتروني: (مجلة المعلوماتية ، التقانة في التعليم ، العدد(6)،

شهر آب(2006)) متاح على _M-Learnig-a New stage of Learning

(4) فرانسيس جلبرت ؛ دور الهواتف النقالة في تعزيز العملية التعليمية ، ترجمة: عمر خليفة ، مكتب التربية العربي لدول الخليج - الرياض ، 2013م، متاح على - 2019\1\2.

<http://www.abeg.org/Aportal/Article/showDetails?id=957>

معدل سرعته الخاصة"⁽¹⁾، ويمتاز أنموذج كيلر بصفات محددة تعتمد الاتقان والسرعة والكلمة المطبوعة و مشاركة الطلبة المتفوقين في عملية التعليم كمراقبين وتحديد دليل للمتعلم واختبارات. وأن الفكرة التي ينشدها كيلر هي ان تعليم الطلاب يمكن ان يزداد إذا اعطى المعلم وصفاً واضحاً للمواد التي ينبغي تعلمها ويسمح للطلاب بالتقويم الذاتي وتغذية راجعة فورية . ويركز على اهمية تعزيز واثابة ومكافأة السلوك التربوي ويهدف في الوقت ذاته إلى ازالة الخوف والعقاب وتقليل فرص الاحباط والانطفاء⁽²⁾.

2-3- التوافق الحركي:

عند الأداء الحركي لأي مهارة، نلاحظ أنها تتكون من عدة أجزاء يهدف كل جزء إلى تحقيق جانب معين من الهدف الرئيس للحركة ، ويصاحب هذه الحركات سلسلة من العمليات العقلية والحسية، التي لا يمكن ملاحظتها من خلال المسار الحركي ، حيث توجد بين هذه العمليات علاقة تنظيمية تنظم الأداء الحركي وبدون هذه العلاقات التنظيمية لا يمكن من أداء الواجب الحركي ، فالتوافق يعني تناسق جميع أجزاء مراحل العمل الحركي طبقاً للهدف والغرض الذي يحصل عليه بواسطة الحركة كاملاً مقرونة بإمكانية الجهاز الحركي ومرتبطة ارتباطاً تاماً بالجهاز العصبي المركزي⁽³⁾.

عرفه (نجاح مهدي، 2010) : على أنه " قدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد"⁽⁴⁾.

ويعرف التوافق أيضاً بأنه "القدرة في السيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة أحادية وبانسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب

(1) كرم لويز شحاته؛ فاعلية استخدام استراتيجية كيلر في تفريد التعليم لتدريب بعض المهارات الرياضية الاساسية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي ، مجلة بحوث التربية الرياضية : (عدد4)، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسبوط ، 1994) ص427.

(2) محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط2: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005م) ص105.

(3) يوسف لازم كماش و نايف زهدي الشاويش؛ التعلم الحركي والنمو الانساني : (عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، 2015م) ص181.

(4) نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي؛ مبادئ التعلم الحركي : (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2010م) ص71.

الحركي"⁽¹⁾، ويرتبط التوافق الحركي بكفاءة عمل الجهاز الحركي والجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بعملية فهم واستيعاب وتحليل وإدراك الحركة ثم يقوم بتنظيم الجهد والانقباضات العضلية وكل العمليات الفسيولوجية لكي يكون اداء الحركة بشكل صحيح ، ويرتبط التوافق الحركي كذلك بكفاءة الأجهزة الداخلية ومدى قدرتها على تنسيق الجهد المبذول خلال اداء الحركة . ويذكر (فرات جبار، 2015) " أن التوافق الحركي هو جزء من الإنجاز الحركي للنشاط الرياضي للوصول إلى تعلم الحركات بصورة عالية وان التوافق الحركي هو جوهر التعلم الحركي"⁽²⁾، وتذكر (ناهدة عبد زيد الدليمي، 2008) " أن تعلم الحركات يكون بدرجات مختلفة وان عملية التوافق الحركي ليست متساوية بين الأفراد نتيجة اختلاف القدرات والصفات البدنية والحركية بين المتعلمين"⁽³⁾.

2-4-انواع التوافق الحركي :

أولا -التوافق الحركي العام والخاص :

- **التوافق العام:** هو قدرة المتعلم على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص اللعبة وبعد كضرورة لممارسة النشاط ، مثل المشي والركض ، كما يمثل الاساس الاول لتطوير التوافق الخاص .

- **التوافق الخاص:** قدرة التعلم على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على الاداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات⁽⁴⁾.

ثانيا - التوافق الحركي بين أعضاء الجسم جميعا وتوافق الأطراف :

- **توافق أعضاء الجسم:** هذا النوع يحدد بالتوافق الذي يشارك فيه الجسم كله.

(1) ساري احمد حمدان و نورمان عبد الرزاق سليم؛ اللياقة البدنية والصحية : (عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2001م) ص52.

(2) فرات جبار سعدالله؛ أساسيات في التعلم الحركي، ط1 : (عمان، دار الرضوان للنشر والتوزيع، 2015م) ص136.

(3) ناهدة عبد زيد الدليمي؛ أساسيات في التعلم الحركي : (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2008م) ص40.

(4) طيبة حسين عبد الرسول؛ التوافق الحركي وانظمته ومساراته، منتدى الدكتوراة لمياء الديوان، 2018/12/17م، متاح على:

- **توافق الاطراف:** يستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة الرجلين فقط أو اليدين فقط أو اليدين والرجلين معاً⁽¹⁾.

ثالثاً - يحدد (كلارك Clark) التوافق هنا بنوعين والذين يعدهما

- **توافق الرجلين - العين**

- **توافق الذراعين - العين:**

وشملت الدراسة الحالية على التوافق الخاص للعمل على المهارات الكشفية، والتوافق بين الذراعين - العين عند أداء هذه المهارات التي تتطلب تنظيم العمل بين النظر والذراعين عند أدائها بشكل صحيح .

3- اجراءات البحث

3-1- مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الاولى الصباحي في كلية التربية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت، للعام الدراسي(2018-2019م). وقد بلغ عددهم (177) طالب بواقع ثلاث شعب (أ ، ب ، ج) الذين ليس لهم مستوى تعلم مسبق لمهارات الكشافة ، وتم اختيار شعبتي (ب ، ج) بالطريقة العمدية لكي يمثلون عينة البحث ، وذلك بسبب ان شعبة (أ) تظم بنين وبنات ، وكانت نسبة العينة في مجتمع البحث (50.28%) .

3-2- التصميم التجريبي:

إن التصميم التجريبي هو "خطة كاملة لإجراء تجربة ميدانية حول موضوع ما ، يتدخل الباحث في بعض المتغيرات ليرى اثر الاختلاف في قيم هذه المتغيرات على متغيرات أخرى"⁽²⁾.

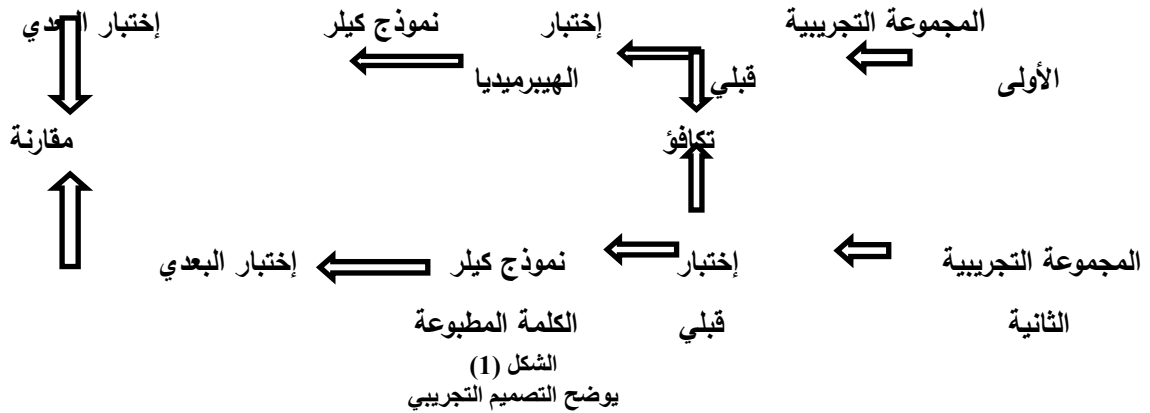
وتم اختيار تصميم المجموعتان المتكافئتان ذات الإختبارين القبلي والبعدي⁽³⁾.

(1) علي مهدي و فرج السلمي ؛ **التوافق الحركي** ، 2018/12/17م ، متاح على -منتدى الدكتور لمياء الديوان

Lamya.yoo7.com/tl71-topic.

(2) نوري إبراهيم الشوك؛ **التصحيح في بعض مصطلحات الرسائل والاطارح**، ط1: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2009) ص123.

(3) مروان عبد المجيد ابراهيم؛ **البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة**، ط1: (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002م) ص155.



3-4 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

سعى الباحث إلى تماثل مجموعتي البحث بجميع الخصائص والمتغيرات ومن أجل تحقيق التكافؤ لمجموعتي البحث قام الباحث بإجراء إختبار التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث بهدف ضبط المتغيرات ذات العلاقة بالبحث .

3-4-1 التجانس في المتغيرات الجسمية:

ولأجل معرفة التجانس بين افراد العينة استخدم الباحث معامل الاختلاف في متغيرات العمر والطول والكتلة وكانت ضمن الحدود الطبيعية لمعامل الاختلاف ، إذ أنه " كلما اقتربت قيمته من (1%) يعد التجانس عاليا وإذا زادت عن (30%) يعني أن العينة غير متجانسة"⁽¹⁾.

جدول (1)

يبين نتائج الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث التجريبتين في المهارات الكشفية واشارات التجمع والتوافق الحركي

| المهارات الكشفية | المجموعة | العينة | س | ع | قيمة T المحسوبة | قيمة T الجدولية | دلالة الفروق |
|------------------------|-------------------|--------|------|------|-----------------|-----------------|--------------|
| اشارات وتشكيلا التجمع | التجريبية الاولى | 43 | 0.23 | 0.24 | 1.04 | 1 | غير معنوي |
| | التجريبية الثانية | 46 | 0.28 | 0.25 | | .99 | |
| اشارات الصافرة | التجريبية الاولى | 43 | 0.23 | 0.24 | 1.04 | 1 | غير معنوي |
| | التجريبية الثانية | 46 | 0.28 | 0.25 | | .99 | |
| تحديد الاتجاه بالبوصله | التجريبية الاولى | 43 | 0.11 | 0.1 | 0.5 | 1 | غير معنوي |

(1) وديع ياسين محمد ، حسن محمد عبد؛ التطبيقات الإحصائية وإستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999م) ص161.

| | | | | | | | |
|-----------|-------|------|-------|-------|----|-------------------|-----------------------|
| | .99 | | 0.1 | 0.1 | 46 | التجريبية الثانية | |
| غير معنوي | 1.99 | 0.8 | 0.11 | 0.2 | 43 | التجريبية الاولى | تحديد الاتجاه بالساعة |
| | | | 0.1 | 0.1 | 46 | التجريبية الثانية | |
| غير معنوي | 0.199 | 0.18 | 0.28 | 0.09 | 43 | التجريبية الاولى | رموز تتبع الاثر |
| | | | 0.36 | 0.1 | 46 | التجريبية الثانية | |
| غير معنوي | 1.99 | 0.51 | 12.52 | 68.37 | 43 | التجريبية الاولى | اختبار التوافق الحركي |
| | | | 8.93 | 69.56 | 46 | التجريبية الثانية | |

درجة الحرية = 1-ن ، مستوى دلالة (0.05)

ولغرض التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث قام الباحث باستخدام إختبار (T - test) لحقيقة الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينات المستقلة غير المتساوية العدد ، لاختبار التوافق الحركي وكانت النتائج وفق ما موضح في الجدول (1) ، حيث كانت قيمة (T) المحتسبة (0.51) أصغر من قيمة (T) الجدولية (1.99) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (87) ، لذلك تكون الدالة الإحصائية غير معنوي (أي لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين) ، مما يؤكد تكافؤ المجموعتين .

3-4- الإختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبار الاول: اختبار تحديد الاتجاهات بالبوصله.

- غرض الاختبار: قياس مستوى تحديد الاتجاهات بالبوصله.

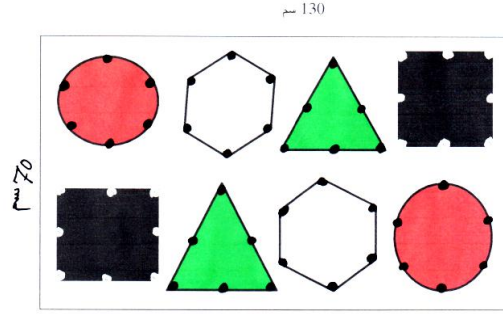
- الأدوات المستخدمة: مساحة مناسبة من الأرض، بوصله، منضدة خشبية.
- وصف الأداء: يقف المختبر قرب منضدة خشبية وضعت بوصله على سطحها، عند سماع الإيعاز ببدء الاختبار يطلب المحكم من المختبر تحديد الاتجاهات بواسطة البوصله.
- التسجيل: تحتسب الدرجة من (1-4)
- شروط الاختبار: السرعة في الأداء من قبل المختبر، ولكل مختبر محاولة واحدة فقط.
- وحدة القياس الدرجة .

الاختبار الثاني : اختبار تحديد الاتجاهات بالساعة.

- غرض الاختبار: قياس مستوى تحديد الاتجاهات بالساعة.
- الأدوات المستخدمة: مساحة مناسبة من الأرض، ساعة جدارية، منضدة خشبية.
- وصف الأداء: يقف المختبر قرب منضدة خشبية وضعت ساعة جدارية على سطحها، عند سماع الإيعاز ببدء الاختبار يطلب المحكم من المختبر تحديد الاتجاهات بواسطة الساعة.

- التسجيل: تحتسب الدرجة من (1-4)
- شروط الاختبار: السرعة في الأداء من قبل المختبر، ولكل مختبر محاولة واحدة فقط.
- وحدة القياس الدرجة
- الاختبار الثالث : اختبار إشارات التجمع بالأيدي.**
- غرض الاختبار: قياس مستوى أداء إشارات التجمع بالأيدي.
- الأدوات المستخدمة: مساحة مناسبة من الأرض، صافرة.
- وصف الأداء: يقف المختبر بمنتصف المساحة المحددة، يطلب المحكم من المختبر تنفيذ إشارات التجمع بالأيدي بعد أن يحدد له أنواعها واحدة تلو الأخرى.
- التسجيل: تحتسب الدرجة من (1-4) لكل نوع من أنواع إشارات الأيدي والاعتماد على وسطها الحسابي.
- شروط الاختبار: السرعة في الأداء من قبل المختبر، ولكل مختبر محاولة واحدة فقط.
- وحدة القياس الدرجة
- الاختبار الرابع : اختبار إشارات التجمع بالصافرة.**
- غرض الاختبار: قياس مستوى أداء إشارات التجمع بالصافرة.
- الأدوات المستخدمة: مساحة مناسبة من الأرض، صافرة.
- وصف الأداء: يقف المختبر بمنتصف المساحة المحددة، يطلب المحكم من المختبر تنفيذ إشارات التجمع بالصافرة بعد أن يحدد له أنواعها واحدة تلو الأخرى.
- التسجيل: تحتسب الدرجة من (1-4) لكل نوع من أنواع إشارات الصافرة والاعتماد على وسطها الحسابي.
- شروط الاختبار: السرعة في الأداء من قبل المختبر، ولكل مختبر محاولة واحدة فقط.
- وحدة القياس الدرجة
- الاختبار الخامس : اختبار رموز تتبع الأثر.**
- غرض الاختبار: قياس مستوى أداء رموز تتبع الأثر.
- الأدوات المستخدمة: مساحة مناسبة من الأرض، صافرة، مجموعة أحجار صغيرة الحجم، مجموعة أخشاب صغيرة الحجم.
- وصف الأداء: يقف المختبر بمنتصف المساحة المحددة، يطلب المحكم من المختبر تنفيذ خمسة أنواع من رموز تتبع الأثر بعد أن يحدد له أنواعها واحدة تلو الأخرى.

- التسجيل: تحتسب الدرجة من (1-4) لكل نوع من أنواع رموز تتبع الأثر الخمسة والاعتماد على وسطها الحسابي.
 - شروط الاختبار: السرعة في الأداء من قبل المختبر، ولكل مختبر محاولة واحدة فقط.
 - وحدة القياس الدرجة
- الاختبار السادس : إختبار التوافق الحركي:
اسم الاختبار: إختبار الأشكال الهندسية⁽¹⁾.



الشكل (2)

يوضح لوح الاختبار للأشكال الهندسية

الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين اليد والجهاز والعين .

الادوات : ساعة إيقاف ، اللوح الموضح بالشكل رقم (2) ، وهو عبارة عن لوحة كبيرة مصنوعة من الخشب ابعادها (130 سم) طول و (70سم) عرض مرسوم عليها اشكال هندسية مختلفة وملونة مثلثان (اخضر) ، مربعان (اسود) ، دائرتان (حمراء) ، مسدسان (ابيض) وتم حفر دوائر على الاشكال الهندسية كل حفرة بعمق (2 سم) وقطر (3سم) بحيث يتضمن كل شكل ستة دوائر (فيما عدا المربعين حيث يحتوي كل منهما على ثماني دوائر) ، وتمثل اللوحة كلها عدد اثنين وخمسين (52) دائرة (حفرة) ، ولقد خصصت هذه الدوائر لكي توضع فيها مجموعة من القضبان بمثل عددها (52)، هذه القضبان مصنوعة من الخشب ، ارتفاعها (10سم) وقطرها (2.5سم) وملونة بنفس الوان الاشكال الهندسية الموجودة باللوحة .

(1) ريسان مجيد خريبط؛ موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1: (جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي ، 1989م) ص169.

*- م. م. زياد احمد ذياب ، حميد كاظم رحيم، عبد الله رياض عبد الله

توضع اللوحة على منضدة ارتفاعها (70سم) من الارض ، كما توضع القضبان الخشبية على المنضدة وتكون مجاورة للوح و توضع على يمين المختبر (بدون نظام معين).

مواصفات الاداء : يقف المختبر امام منتصف اللوحة ، بحيث تكون القضبان على يمينه ، عند سماع اشارة البدء يقوم بنقل القضبان ليملاً بها الشكل الهندسي . على ان توضع القضبان تبعا للونها في الحفر على الاشكال الهندسية المماثلة للونها .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في ملء اللوحة بالقضبان الخشبية. مع ملاحظة ان تكون القضبان موضوعة في مكانها الصحيح تبعا للونها .

المعايير : تعتبر المعايير الموضحة بالجدول رقم (2) من خلال الوقت المستغرق للاختبار يتم احتساب الدرجة لكل مختبر .

جدول رقم (2)

يوضح معايير اختبار الاشكال الهندسية

| الدرجة المعيارية | الوقت المسجل (بالثانية) |
|------------------|-------------------------|
| 100 | 50 فأقل |
| 90 | 58 - 51 |
| 80 | 66 - 59 |
| 70 | 73 - 67 |
| 60 | 81 - 72 |
| 50 | 89 - 82 |
| 40 | 93 - 90 |
| 30 | 97 - 94 |
| 20 | 102 - 98 |
| 10 | 106 - 103 |
| صفر | 107 - فأكثر |

قبل بداية الاختبار قام الباحث بشرح الهدف من الاختبار و كيفية الاداء ومكان وقوف الطالب المختبر ، ويتم بداية الاختبار بإيعاز (ابداً) وعند نهاية الاختبار يقول الطالب (تم)، وقبل ايقاف ساعة التوقيت يجب ملاحظة هل ان القضبان تم توزيعها بشكل صحيح في اماكنها حسب اللون المخصص لكل منها .

3-5- التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية عبارة عن تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والإيجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسة للبحث لتفاديها مستقبلاً، أجرى الباحث هذه التجربة على المجموعة الاولى، شعبة الأول(ب)، في الساعة (9) صباحاً، في يوم الثلاثاء(2018/11/20م) وكان عدد الطلاب (17طالباً) تم استبعاد نتائجهم من الإختبارات، واعتمد الباحث نموذج كيلر بإستخدام برنامج الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) على الهاتف النقال. وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

- التأكد من توفير الأدوات اللازمة لنجاح العمل في المنهاج التعليمي .
 - معرفة الزمن الكافي الذي تستغرقه الوحدة التعليمية وكيفية تقسيم الوقت .
- وبعد الانتهاء من هذه التجربة كانت النتائج تبين للباحث توفير عدد مناسب من الحبال على عدد الطلاب ، وتوفير عدد من الاوتاد لعمل الدورات الكشفية وكيفية استغلال الوقت في تنفيذ مفردات المنهاج التعليمي .

3-6 إجراءات البحث:

بدأ الباحث باختيار طلاب المرحلة الاولى الذين يدرسون ضمن منهاجهم المقرر مبادئ التربية الكشفية . وتم اختيار شعبتي (ب ، ج) بطريقة عمدية كونهم جميعاً ذكور، وبعد اللقاء بالطلبة تم تحديد المجموعة الاولى شعبة الاول (ب) بالمنهاج التعليمي بنموذج كيلر الذي يستخدم الوسائط فائقة التداخل (الهيرميديا) على الهاتف النقال ، كونهم يمتلكون أجهزة نقال حديثة تعمل بنظام اندرويد تمكنهم من استخدام المنهاج التعليمي المعد على هذه الأجهزة . وحددت المجموعة الثانية شعبة الاول (ج)، بالمنهاج التعليمي بنموذج كيلر الذي يستخدم الورقة المطبوعة مع الصور التوضيحية. وتم تطبيق الوحدات التعليمية حسب الجدول الاسبوعي المقرر لطلاب المرحلة الأولى(صباحي) للسنة الدراسية (2018-2019م)

3-7- الاختبار البعدي :

بعد الانتهاء من البرنامج التعليمي تم إجراء الاختبار البعدي للمهارات الكشفية وإشارات التجمع للمجموعتين يومي (الثلاثاء و الاربعاء الموافق (19 ، 20/3/2019م) بمساعدة فريق من الخبراء المختصين في فعالية الكشافة والعاملين في مديرية النشاط الرياضي والكشفي في محافظة صلاح الدين والحاصلين على الشارة الخشبية ، وتم إجراء الاختبار البعدي للتوافق الحركي يوم الخميس الموافق (21/3/2019م) وقد راعى الباحث الظروف المكانية والزمانية للاختبارين القبلي والبعدي .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الإختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث في إختبار التوافق الحركي:

جدول (3)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبارات التوافق الحركي القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث

| دالة الفروق | قيمة T الجدولية | درجة الحرية | قيمة T المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المجموعة |
|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------------|
| | | | | ع | س | ع | س | |
| مغوي | 2.02 | 42 | 4.92 | 10.55 | 80.69 | 12.52 | 68.37 | الاولى الاول (ب) |
| مغوي | 2.02 | 45 | 3.01 | 10.25 | 75.65 | 8.93 | 69.56 | الثانية الاول (ج) |

من خلال الجدول (3) أعلاه تبين لنا بان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الاولى شعبه (ب) كان (68.37) وبانحراف معياري (12.52) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعد (80.69) و بانحراف معياري (10.55) .

وظهرت قيمة (T) المحسوبة لهذه المجموعة (4.92) وعند استخراج (T) الجدولية عند درجة الحرية (42) ومستوى دلالة (0.05) كانت (2.02) مما يعني ان الدالة الإحصائية كانت معنوية .

أما المجموعة الثانية شعبه (ج) فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (69.56) وبانحراف معياري (8.93) ، في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (75.65) وبانحراف معياري (10.25) ، وظهرت قيمة (T) المحسوبة لهذه المجموعة (3.01) وعند استخراج (T) الجدولية عند درجة الحرية (45) ومستوى دلالة (0.05) كانت (2.02) مما يعني ان الدالة الإحصائية كانت معنوية .

من خلال النتائج التي ظهرت نلاحظ أن كلا المجموعتين قد حصلت على فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبارات البعدية لكلا المجموعتين ، وهذا يؤكد صحة الفرض الاول للبحث ، ويمكن أن نعزو هذا التحسن الذي حصل للمجموعتين إلى البرنامج التعليمي المعد من الباحث بأسلوب الوسائط فائقة التداخل والورقة المطبوعة وفق أنموذج كيلر وما تحويه الوحدات التعليمية من الممارسة على بعض المهارات الكشفية وإشارات التجمع التي تتطلب التوافق الجيد بين العين واليد في أداء المهارات

2-4 عرض نتائج الإختبارات القبالية والبعدية لمجموعتي البحث في المهارات الكشفية وإشارات

التجمع

الجدول (4)

عرض نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى (الأول ب) في بعض المهارات الكشفية وإشارات التجمع والوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق

| المهارات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة (T) المحسوبة | قيمة (T) الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|------------------------|-------------|-----------------|------|-----------------|------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| إشارات التجمع | الدرجة | 0.24 | 0.23 | 0.26 | 0.81 | 9.43 | 2.02 | معنوي |
| إشارات الصافرة | الدرجة | 0.24 | 0.23 | 0.21 | 0.91 | 8.92 | 2.02 | معنوي |
| تحديد الاتجاه بالبوصله | الدرجة | 0.1 | 0.11 | 0.3 | 0.84 | 12.12 | 2.02 | معنوي |
| تحديد الاتجاه بالساعة | الدرجة | 0.1 | 0.2 | 0.23 | 0.87 | 11.45 | 2.02 | معنوي |
| رموز تتبع الاثر | الدرجة | 0.28 | 0.09 | 0.31 | 0.90 | 11.56 | 2.02 | معنوي |

درجة الحرية = 1-1 ، مستوى الدلالة (0.05)

جدول (5)

عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية (الأول ج) في بعض المهارات الكشفيّة وإشارات التجمع والوسط الحسابي والاحتراف المعياري وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق

| المهارات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة (T) المحسوبة | قيمة (T) المحسوبة | الدلالة المعنوية |
|-------------------------|-------------|-----------------|------|-----------------|------|-------------------|-------------------|------------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| إشارات التجمع | الدرجة | 0.25 | 0.28 | 0.18 | 0.73 | 10.19 | 2.02 | معنوي |
| إشارات الصافرة | الدرجة | 0.25 | 0.28 | 0.22 | 0.82 | 8.92 | 2.02 | معنوي |
| تحديد الاتجاه بالساعة | الدرجة | 0.1 | 0.1 | 0.3 | 0.68 | 16.08 | 2.02 | معنوي |
| تحديد الاتجاه بالبوصلية | الدرجة | 0.1 | 0.2 | 0.21 | 0.83 | 15.52 | 2.02 | معنوي |
| رموز تتبع الاثر | الدرجة | 0.36 | 0.1 | 0.26 | 0.83 | 6.34 | 2.02 | معنوي |

درجة الحرية = 1-1 ، مستوى الدلالة (0.05)

من خلال النتائج في الجدولين السابقين (4،5) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدية في اختبارات المهارات الكشفيّة وإشارات التجمع لمجموعتي البحث ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يؤكد على ان افراد العينة تمكنوا من الوصول الى مستوى تعلم أفضل ، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى استخدام نموذج كيلر بأسلوبه كان له أثر إيجابي على مستوى تعلم الطلاب، من خلال التدرج في مستوى التعلم حيث ان كل طالب يتعلم وفقا لقدراته الذاتية واعتمادهم على انفسهم من خلال الأداء بما يتناسب مع قدراتهم ثم الاجتهاد للوصول الى مستوى أفضل من خلال الممارسة والتكرار والتغذية الراجعة الفورية وبالإضافة الى ان الطلاب المتفوقين (المراقبين) قد ساعدوا زملائهم في التخلص من الأخطاء في الأداء وتمكنوا من ان يصلوا جميعا الى مستوى جيد في التعلم ، وان أنموذج كيلر واحد من نماذج تفريد التعلم بما يحتويه من مميزات وأهمية خاصة للتقليل من أخطاء سلبيات الطرائق التقليدية ومواجهة تزايد اعداد الطلبة في الصفوف من خلال توظيف واستخدام احد اشكال تفريد التعلم لتفادي نقاط الضعف الموجودة في تلك الطرائق التقليدية الشائعة ، وان الحالة الإيجابية التي انتابت أفراد المجموعتين بسبب اعطائهم الدور الكبير في الوحدات التعليمية من خلال عملية اكتشافهم لأخطاء أدائهم بنفسهم وتصحيح هذه الأخطاء من قبل زملائهم الطلبة المتفوقين في عملية التعليم (المراقبين) وهذا ادى إلى استيعاب المهارات الكشفيّة وتطبيقها بشكل فعال وساهم في تطوير مستوى التعلم لكلا المجموعتين وان الشرح وعرض النموذج الذي أسهم من دون شك في التصور الصحيح لسير المهارات الكشفيّة قيد البحث، فضلاً عن الحالات التكرارية الكثيرة في أثناء الوحدة التعليمية الواحدة وإن توفر الدقة في الأداء الفني كان له الأثر الكبير في تعلم المهارات والوقت المخصص للممارسة، إذ يُعد التكرار والممارسة وسيلة تعليمية ذات تأثير فعال وإيجابي في حصول عملية

التعلم وتطوير المهارات الحركية، ويعزو الباحث هذا التحسن في التعلم للمجموعتين إلى المنهاج التعليمي المعد وإلى استخدام نموذج كيلر وحسن توظيف خصائصه في مجال تعلم بعض المهارات الكشفية وتنظيم المادة التعليمية التي اظهر تقدماً وتطوراً واضحين واستخدام التغذية الراجعة المستمرة مع الممارسة والتكرار ، وهذا ما يؤكد عليه (وجيه محجوب، 1988) " ان حسن دقة البرنامج التعليمي وسلامة منهجيته ونجاح تنظيم تسلسل اجزاء المهارة يؤدي إلى تحقيق التطور ... والدور الكبير في اكتشاف الخطأ المبكر وتصحيحه مما يقضي على الخطأ ، وكلما كان تصحيح الخطأ مبكراً كلما كان احتمال النجاح كبيراً"⁽¹⁾، وعدم ملل الطلبة وزيادة دافعيتهم ومراعاة الفروق الفردية في التعليم من خلال المنهاج التعليمي و تفريد التعلم . وهذا ما أكدت عليه (سهيلة الفتلاوي،1997) بقولها " يتعلم الطالب بصورة أفضل مما هو عليه عندما يكون مشاركاً نشطاً أو عندما يتلقى تغذية راجعة على مدى استجابته ومراعاة الفروق الفردية"⁽²⁾، وكذلك أكده (خالد محمد ،1999) بقوله " أنه عند تنفيذ المنهاج بشكل فعال فان الاداء العام للطلاب يتحسن كثيراً ، ومن ثم يمكن للطلاب أن يكتسبوا فائدة اضافية هي تطوير تعلم جديد من كيفية تعلم المهارات"⁽³⁾، وكذلك يؤكد هذا (لطيف حسين ، 2003) على ان " تطور مستوى الاداء للطلاب من خلال اتاحة الفرصة لزيادة عدد التكرارات فضلاً إلى اعطاء التغذية الراجعة لمعالجة الاخطاء في اثناء الاداء وتعليم المهارات الحركية يؤدي إلى تصحيح استجابة المتعلم وتوجيه سلوكه الحركي نحو الشكل الصحيح الذي يرفع مستوى اداء تعلم المهارة"⁽⁴⁾.

وان التفاعل الطلاب خلال العملية التعلم ، أدى إلى خلق جو تعليمي ساعد على استيعاب مفاهيم المنهاج التعليمي فضلاً عن الحالة الإيجابية التي انتابت أفراد المجموعتين بسبب اعطائهم الدور الكبير في الوحدات التعليمية من خلال عملية اكتشافهم لأخطاء أدائهم بنفسهم وتصحيح هذه الأخطاء من قبل زملائهم الطلبة المتفوقين في عملية التعليم (المراقبين) . وهذا ما أكد عليه (عبد الله حسن ، 2005) " الاهتمام بالمتعلم وجعله محوراً للعملية التعليمية ومركزاً للنشاط واحترام آرائه وقدراته وغمره بالعطف والقبول والتشجيع هو عامل أساسي يساعده على التعلم"⁽⁵⁾، وهذا أدى إلى استيعاب المهارات الكشفية وتطبيقها بشكل فعال وساهم في تطوير مستوى التعلم لكلا المجموعتين وأظهرت نتائج الإختبارات البعيدة للمهارات الكشفية أفضلية

(1) ووجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988م) ص239.

(2) سهيلة محسن كاظم الفتلاوي؛ تفريد التعليم في إعداد وتأهيل المعلم: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1997م) ص20.

(3) خالد محمد البناء؛ مصدر سبق ذكره، ص74.

(4) لطيف حسين عاجل العزاوي؛ تأثير استخدام نوعي التغذية الراجعة الخاصة بالأداء والنتيجة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003م) ص69.

(5) عبد الله حسن الموسوي؛ الدليل إلى التربية العلمية: (اريد، عالم الكتب الحديث، 2005م) ص 119.

للمجموعة الأولى في أغلب المهارات الكشفية ، وأن هذه المجموعة استخدمت الوسائط فائقة التداخل على الهاتف النقال ويمكن أن نعزو ذلك إلى المنهاج التعليمي المعد بنموذج كيلر و بإسلوب الوسائط فائقة التداخل على الهاتف النقال الذي جعل المتعلمين يتفاعلون معه بإيجابية ويتمكنون من فهم المعلومات وتكوين تصوراً حركياً صحيحاً للمهارات الكشفية وامدادهم بقدر كبير من التغذية الراجعة ، بالإضافة إلى أن قدرة الطالب على استرجاع المعلومات في أي وقت يشاء تعمل على تثبيتها بشكل جيد وكذلك عرضها بشكل به عامل جذب وتشويق للمتعلم بما يجعل عملية التعلم ممتعة ومثمرة . وهذا ما أكد عليه (زاهر إسماعيل ، 2001) بقوله " ان التعلم باستخدام الهيرميديا يؤدي إلى تحسين جودة الحوار التفاعلي لدى المتعلم ، وجذب اهتمامه لدراسة المعلومات وتحقيق المشاركة الفعالة من خلال حيوية ودقة العرض مما يساعد على التركيز في تسلسل المعلومات ودلالاتها ، هذا بالإضافة إلى توفير بيئة تعليمية محفزة للتعلم"⁽¹⁾ وان إستخدام التقنيات التعليمية في عملية التعلم يثير انتباه المتعلم بدرجة كبيرة ويسهم في زيادة ميل المتعلم نحو المهارات المتعلمة ويدفعهم إلى زيادة بذل الجهد لتحسين الأداء ويساعد على تصحيح الأخطاء وذلك عن طريق مقارنة أدائهم بالأداء الصحيح للمهارة عن طريق مشاهدتها من خلال الهيرميديا على الهاتف النقال، مما ساعد على اكتسابهم للمهارات الكشفية ويذكر (محمد عبد الغني،1987) " إن إستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة يؤدي إلى بناء التصور الحركي بشكل جيد عند الفرد المتعلم ، فمن خلال عمليات العرض وإستخدام التغذية الراجعة يتمكن من بناء التصور الحركي للمهارة وهذا ما يؤدي إلى تحسين الأداء وسرعة التعلم"⁽²⁾.

3-4 عرض نتائج الإختبارات البعدية لمجموعتي البحث في إختبار التوافق الحركي:

جدول (6)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لنتائج الإختبارات البعدية لمجموعتي البحث في إختبار التوافق الحركي

| المجموع | سن | ع | عدد العينة | درجة الحرية | قيمة T المحسوبة | قيمة T الجدولية | الدالة الإحصائية |
|--------------------|-------|-------|------------|-------------|-----------------|-----------------|------------------|
| الأولى الأولى (ب) | 80.69 | 10.55 | 43 | 87 | 2.4 | 1.99 | معنوي * |
| الثانية الأولى (ج) | 75.65 | 10.25 | 46 | | | | |

* - مستوى الدلالة (0.05)

(1) زاهر اسماعيل الغريب؛ تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم: (القاهرة، دار الكتب ، 2001م) ص186.

(2) محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ط1 (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع،1987م)ص167.

من خلال الجدول (6) أعلاه يتبين لنا بان قيمة (T) المحسوبة لنتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين كانت (2.4) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية (1.99) تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة الحرية (87) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الأولى ، الأول (ب) ، ان وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة الأولى يؤشر على التحسن في التوافق الحركي بعد إستخدام المنهاج التعليمي بنموذج كيلر بالوسائط فائقة التداخل على الهاتف النقال (الهيبرميديا) ، وهذا يؤكد على تحقيق الفرض الثاني للبحث ، للمنهج التعليمي بإسلوب (الهيبرميديا - الكلمة المطبوعة) أفضلية في التوافق الحركي في تعلم بعض المهارات الكشفية .

4-4 عرض نتائج الإختبارات البعدية لمجموعتي البحث في اختبارات المهارات الكشفية و اشارات التجمع :

الجدول(7)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لنتائج الإختبارات البعدية لمجموعتي البحث في اختبارات المهارات الكشفية و اشارات التجمع

| المهارة الكشفية | وحدة القياس | البعدي للمجموعة الأولى | | البعدي للمجموعة الثانية | | قيمة T المحسوبة | قيمة T الجدولية | دلالة الفروق |
|------------------------|-------------|------------------------|------|-------------------------|------|-----------------|-----------------|--------------|
| | | س | ع | س | ع | | | |
| إشارات التجمع | الدرجة | 0.81 | 0.26 | 0.73 | 0.18 | 2.2 | 1.99 | معنوي |
| إشارات الصافرة | الدرجة | 0.91 | 0.21 | 0.82 | 0.22 | 2.13 | 1.99 | معنوي |
| تحديد الاتجاه بالبوصله | الدرجة | 0.84 | 0.3 | 0.68 | 0.3 | 3.2 | 1.99 | معنوي |
| تحديد الاتجاه بالساعة | الدرجة | 0.77 | 0.24 | 0.85 | 0.22 | 3.11 | 1.99 | معنوي |
| رموز تتبع الأثر | الدرجة | 0.90 | 0.31 | 0.83 | 0.26 | 2.25 | 1.99 | معنوي |

درجة الحرية (87) ، مستوى الدلالة (0.05)

من خلال الجدول(7) اعلاه يتبين لنا وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى ، ويعزو الباحث ذلك الى إستخدام أنموذج كيلر بأسلوب الوسائط فائقة التداخل على الهاتف النقال وحسن توظيف خصائصه في مجال تعلم بعض المهارات الكشفية وتنظيم المادة التعليمية والممارسة والتكرار التي اظهرت تقدماً وتطوراً واضحين في التعلم ، وقيام الطلاب المتفوقين بمساعدة زملائهم وامدادهم بالتغذية الراجعة لكي يتمكنوا من الأداء بشكل صحيح من خلال الممارسة والتكرار، وان اسلوب الوسائط فائقة التداخل على الهاتف النقال الذي جعل المتعلمين يتفاعلون معه بإيجابية ويتمكنون من فهم المعلومات وتكوين تصوراً حركياً صحيحاً للمهارات الكشفية و اشارات التجمع وامدادهم بقدر كبير من التغذية الراجعة، بالإضافة إلى أن قدرة الطالب على الاطلاع على المعلومات في أي وقت يشاء يعمل على تثبيتها بشكل جيد وكذلك عرضها بشكل به عامل جذب وتشويق للمتعلم بما يجعل عملية التعلم ممتعة و

مثمرة وهذا ما يؤكد عليه (وجيه محجوب، 1988) " ان حسن دقة البرنامج التعليمي وسلامة منهجيته ونجاح تنظيم تسلسل اجزاء المهارة يؤدي إلى تحقيق التطور ... والدور الكبير في اكتشاف الخطأ المبكر وتصحيحه مما يقضي على الخطأ ، وكلما كان تصحيح الخطأ مبكراً كلما كان احتمال النجاح كبيراً"⁽¹⁾، وعدم ملل الطلبة وزيادة دافعيتهم ومراعاة الفروق الفردية في التعليم من خلال المنهاج التعليمي و تفريد التعلم . وهذا ما أكدت عليه (سهيلة الفتلاوي، 1997) بقولها " يتعلم الطالب بصورة أفضل مما هو عليه عندما يكون مشاركاً نشطاً أو عندما يتلقى تغذية راجعة على مدى استجابته ومراعاة الفروق الفردية"⁽²⁾، وكذلك أكده (خالد محمد، 1999) بقوله " أنه عند تنفيذ المنهاج بشكل فعال فان الاداء العام للطلاب يتحسن كثيراً ، ومن ثم يمكن للطلاب أن يكتسبوا فائدة اضافية هي تطوير تعلم جديد من كيفية تعلم المهارات"⁽³⁾، وكذلك يؤكد هذا (لطيف حسين ، 2003) على ان " تطور مستوى الاداء للطلاب من خلال اتاحة الفرصة لزيادة عدد التكرارات فضلاً إلى اعطاء التغذية الراجعة لمعالجة الاخطاء في اثناء الاداء وتعليم المهارات الحركية يؤدي إلى تصحيح استجابة المتعلم وتوجيه سلوكه الحركي نحو الشكل الصحيح الذي يرفع مستوى اداء تعلم المهارة"⁽⁴⁾.

وان التفاعل الذي حدث بين الباحث والطلبة في أثناء عملية التعلم ، أدى إلى خلق جو تعليمي ساعد على استيعاب مفاهيم المنهاج التعليمي فضلاً عن الحالة الإيجابية التي انتابت أفراد المجموعتين بسبب اعطائهم الدور الكبير في الوحدات التعليمية من خلال عملية اكتشافهم لأخطاء أدائهم بنفسهم وتصحيح هذه الأخطاء من قبل زملائهم الطلبة المتفوقين في عملية التعليم (المراقبين) . وهذا ما أكد عليه (عبد الله حسن ، 2005) " الاهتمام بالمتعلم وجعله محوراً للعملية التعليمية ومركزاً للنشاط واحترام آرائه وقدراته وغمره بالعطف والقبول والتشجيع هو عامل أساسي يساعده على التعلم"⁽⁵⁾، وهذا أدى إلى استيعاب المهارات الكشفية وتطبيقها بشكل فعال وساهم في تطوير مستوى التعلم لكلا المجموعتين .

وأظهرت نتائج الإختبارات البعدية للمهارات الكشفية لأفضلية للمجموعة الأولى في اغلب المهارات الكشفية ، (إشارات اليدين وإشارات الصافرة ، الاتجاهات وطرق تعيينها ، نصب وتقويض الخيمة) وأن هذه

(1) وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988م) ص239.

(2) سهيلة محسن كاظم الفتلاوي؛ تفريد التعليم في إعداد وتأهيل المعلم: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1997م) ص20.

(3) خالد محمد البناء؛ مصدر سبق ذكره، ص74.

(4) لطيف حسين عاجل العزاوي؛ تأثير استخدام نوعي التغذية الراجعة الخاصة بالأداء والنتيجة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003م) ص69.

(5) عبد الله حسن الموسوي؛ الدليل إلى التربية العلمية: (أريد، عالم الكتب الحديث، 2005م) ص119.

المجموعة استخدمت الوسائط فائقة التداخل على الهاتف النقال ويمكن أن نعزو ذلك إلى المنهاج التعليمي المعد بنموذج كيلر و بإسلوب الوسائط فائقة التداخل على الهاتف النقال الذي جعل المتعلمين يتفاعلون معه بإيجابية ويتمكنون من فهم المعلومات وتكوين تصوراً حركياً صحيحاً للمهارات الكشفية وامدادهم بقدر كبير من التغذية الراجعة ، بالإضافة إلى أن قدرة الطالب على استرجاع المعلومات في أي وقت يشاء تعمل على تثبيتها بشكل جيد وكذلك عرضها بشكل به عامل جذب وتشويق للمتعلم بما يجعل عملية التعلم ممتعة ومثمرة . وهذا ما أكد عليه (زاهر إسماعيل ، 2001) بقوله " ان التعلم بإستخدام الهيبرميديا يؤدي إلى تحسين جودة الحوار التفاعلي لدى المتعلم ، وجذب اهتمامه لدراسة المعلومات وتحقيق المشاركة الفعالة من خلال حيوية ودقة العرض مما يساعد على التركيز في تسلسل المعلومات ودلالاتها ، هذا بالإضافة إلى توفير بيئة تعليمية محفزة للتعلم"⁽¹⁾ وان إستخدام المنهاج التعليمي بالوسائط فائقة التداخل التي راعت مستوى وقدرات وحاجات المتعلمين المبتدئين في تعلم المهارات الكشفية ومراعات الفروق الفردية بينهم حيث يتعلم الطلاب وفقاً لسرعتهم الذاتية مما أدى إلى تحسن مستوى الأداء وما أشار اليه (محمد محمود الحيلة،2001) يؤكد ذلك بقوله "ان مصممي نموذج كيلر كانوا يهدفون من خلاله إلى تعظيم اثابة أو مكافئة السلوك لأقصى درجة ممكنه وفي الوقت نفسه التقليل لأكبر درجة ممكنه من الانطفاء والإحباط وإزالة الخوف من العقاب ، هذا بالإضافة إلى أن الاتقان يعتبر أساس لهذا النموذج أي لا بد للمتعلم ان يتقن الموديل التعليمي قبل الانتقال إلى غيره مما يجعل المتعلم لا بد وان يصل إلى مستوى الاتقان"⁽²⁾.

5- الإستنتاجات والتوصيات

5-1- الإستنتاجات:

- في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث تم استنتاج الاتي :
- 1- فاعلية البرنامج التعليمي المعد لتعلم بعض المهارات الكشفية واشارات التجمع ساهم في زيادة مستوى التعلم في تلك المهارات وكان له تأثير إيجابي للتوافق الحركي .
 - 2- إن إستخدام أنموذج كيلر مع وسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) على الهاتف النقال أثبت أفضلية في تعلم بعض المهارات الكشفية وتأثير إيجابي للتوافق الحركي عن إستخدام أنموذج كيلر مع الورقة المطبوعة والصور التوضيحية.

(1) زاهر اسماعيل الغريب؛ تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم : (القاهرة، دار الكتب ، 2001م) ص186.

(2) محمد محمود الحيلة؛ تكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية : (الامارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي العين، 2001م) ص68.

5-2 التوصيات:

- 1- إجراء المزيد من البحوث التجريبية باستخدام التقنيات التكنولوجية الأخرى ومقارنتها ببرامج التعليم على الهاتف النقال واستخدام الأسلوب المناسب منها للوصول إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن في تعلم المهارات الكشفية
- 3- إنشاء مكتبة (سمعية بصرية) تضم أفلام تعليمية لكل المهارات الكشفية مع الشرح لغرض الاستفادة منها من قبل الطلبة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 4- اعتماد المنهج التعليمي المعد من قبل الباحث بإسلوب الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) على الهاتف النقال لتعليم بعض المهارات الكشفية لطلبة المرحلة الأولى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 5- إن التعرف على الآراء المؤيدة لاستخدام الهاتف النقال في العملية التعليمية ، والرافضة لذلك ووجهات نظرهم ، يمكن أن تساعدنا في التوصل إلى بعض المقترحات لإستخدامه بفاعلية في مؤسساتنا التعليمية .

المصادر

- 1- أمنة عبد الحفيظ الكوت؛ الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) ومستقبل الوصول للمعلومات . موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة. <http://www.gulfkids.com/ar/print.php?page=article&id=1282>.
- 2- محمد الحمامي ؛ التعليم النقال مرحلة جديدة من التعلم الإلكتروني ، متاح على <http://infomag.news.sy/index.php?inc=issues/showarticle&issuenb=6&id=70>.
- 3- محمد عطية خميس؛ منتجات تكنولوجيا التعلم، ط1: (القاهرة، مكتبة دار الكلمة، 2003م) .
- 4- سامي محمد ملحم؛ سيكولوجية التعلم والتعليم الأسس النظرية والتطبيقية، ط2: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2006م) .
- 5- محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة، ط1: (عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 1999م)
- 6- احمد عبد الفتاح حسين؛ فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الوسائل الفائقة التداخل على التحصيل المعرفي ومستوى الانجاز الرقمي لبعض مسابقات الميدان والمضمار : (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2005م) .
- 7- منتديات ستار تايمز ، أهمية التكنولوجيا في مجال التعليم ، 2019/2/1، متاح على ، <http://www.startimes.com/f.aspx?t=32822705>
- 8- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط2: (القاهرة ، منشأة المعارف ، 2005م) .
- 9- محمد الحمامي ؛ التعليم النقال مرحلة جديدة من التعليم الإلكتروني : (مجلة المعلوماتية ، النقاثة في التعليم ، العدد(6)، شهر آب(2006)) متاح على <http://www.abeg.org/Aportal/Article/showDetails?id=957>
- 10- فرانسيس جلبرت ؛ دور الهواتف النقالة في تعزيز العملية التعليمية ، ترجمة: عمر خليفة ، مكتب التربية العربي لدول الخليج - الرياض ، 2013م، متاح على - 2019\1\2.

- 11- كرم لويز شحاته؛ فاعلية إستخدام استراتيجيات كيرل في تفريد التعليم لتدريب بعض المهارات الرياضية الأساسية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، مجلة بحوث التربية الرياضية : (عدد4)، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسبوط ، (1994).
- 12- محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط2: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005م).
- 13- يوسف لازم كماش و نايف زهدي الشاويش؛ التعلم الحركي والنمو الانساني : (عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، 2015م).
- 14- نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي؛ مبادئ التعلم الحركي : (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2010م)
- 15- ساري احمد حمدان و نورمان عبد الرزاق سليم؛ اللياقة البدنية والصحية : (عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2001م).
- 16- فرات جبار سعدالله؛ أساسيات في التعلم الحركي، ط1 : (عمان، دار الرضوان للنشر والتوزيع، 2015م).
- 17- ناهدة عبد زيد الدليمي؛ أساسيات في التعلم الحركي : (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2008م).
- 18- طيبة حسين عبد الرسول؛ التوافق الحركي وانظمته ومساراته، منتدى الدكتوراة لمياء الديوان، 2018/12/17م، متاح على:
Lamya.yoo7.com/t872-topic.
- 19- علي مهدي و فرج السلمي ؛ التوافق الحركي ، 2018/12/17م ، متاح على -منتدى الدكتوراة لمياء الديوان
Lamya.yoo7.com/tl71-topic.
- 20- نوري إبراهيم الشوك؛ التصحيح في بعض مصطلحات الرسائل والاطراح، ط1 : (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2009).
- 21- مروان عبد المجيد ابراهيم؛ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة، ط1 : (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002م).
- 22- وديع ياسين محمد ، حسن محمد عبد؛ التطبيقات الإحصائية وإستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999م).
- 23- ريسان مجيد خريبط؛ موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1: (جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي ، 1989م).
- 24- وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988م)
- 25- سهيلة محسن كاظم الفتلاوي؛ تفريد التعليم في إعداد وتأهيل المعلم : (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1997م) .
- 26- لطيف حسين عاجل العزاوي؛ تأثير إستخدام نوعي التغذية الراجعة الخاصة بالأداء والنتيجة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003م) .
- 27- عبد الله حسن الموسوي؛ الدليل إلى التربية العلمية : (اريد، عالم الكتب الحديث، 2005م).
- 28- زاهر اسماعيل الغريب؛ تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم : (القاهرة، دار الكتب ، 2001م).
- 29- محمد محمود الحيلة؛ تكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية : (الامارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي العين، 2001م).
- 30- نوري ابراهيم الشوك، رافع الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004).

المصادر باللغة الإنكليزية

- 1-Amnh abd alhfyd alkwat,alwsat faykt altdakl (alhybrmyda)w mstkbl alwsol lmalomat.m0ky atfal alglej hgehteigit hgkasa.
<http://www.gulfkids.com/ar/print.php?oage=article&id=1282>.
- 2-Mhmd alhmamy,altlem alnkal mrhla jadedi mn altlm alalektrone ,
<http://infomag.News.sy/index.php?inc=issues/showarticle&issuenb=6&id=70>.
- 3-mohmd atea kmes,mntojat tknolojea,t1,(alkihra,mktft dar alkma,2003)
- 4-Samy mhmd milhm,saykloget aljlem waltlm als alndryi walttbekiy.t2,(aman,dar almsyri llnshr,2006)
- 5-Mhmd mhmod alhela,altsmem altalimy nidray wmmarsi,t1(aman,dar almsera llnshr,1999)
- 6-Ahmad abd alftah hsen,falyt brnamj talemy astgdam alwsal almag altdakl ala althasel almarfy wmstoa alngiz alrkmy lbd msabkit almadan walmdmar (atroht dktora.klet altrbyi alreadyi,jamt almnsori,2005)
- 7-Mntdiat star taymz,Ahmet altknolojiyi fy mgal altalm,1/2/2019,ltah ala,
<http://www.startimes.com/f.aspx?t=32822705>
- 8-Asam abd alkalk,altdryb already nadrit wttbykat,t2,(alkahri,minsht almarf,2005)
- 9-Mohmd alhmamy,altalym alnkal marhlt jdydi mn altalm alelyktrony (majalt almalomat,itkan altalm aladd 6,shahr ab 2006)mtah ala,
M-Learnig-a Nes stage of Learnig
- 10-Franss jalbrt,dor alhatf alnkal fy razyz alimalyiy altalymiy,tarjmt:omr klyfa,mktb altrbyi alarby ldwal alklyg-alraid,2013,mtah ala,2/1/2019,
<http://www.abeg.org/Aportal/Article/showDetails?id=957>
- 11-Karm loez shahta,falyt astagdam asrityjea kelr fy tfred altalm ltdryb bad almaharit alriadyi alisisya ltlamyd alhlaki aloli mn altalm alasisy,mjalt bhot altrbei alradiy(add 4,klit altrbay alryadya,jamit asyot,1994)
- 12-Mhmad mahmod alhyli,altsmem altalymy ndryt wmmarsi,t2,(aman,dar almasryri lltba,2005)
- 13-Nory abrahym alshok,altshyh fy bad mstlahat alrasal walatiryh,t1(klet altrbyi alryidyj.jamt bagdid,2009)
- 14-Mrwin abd almjed abrihem,albahth alelmy fy altrbyi albdnia walvdhda,t1,(aman,dar althakifa llnshr,2002)
- 15-Wady yisen mhmd,Hasn mhmd abd,altdbekat alihsay wistgdam alhasob fy bhoth altrbyi alryady,(almosl,dar alktb lltba,1999)
- 16-Nory abrahim alshok,Rafy alkbysy,dalyl albahth lktabt albhath fy altrbiy alryady(jamt bagdad.klyt altrbyi alryidy,2004)
- 17-Wjyh mahjob,Tarik albahth alylmy wmnihg(almosl,mdyryt dar alktb lltba,1988)
- 18-Shyli mhsn kadm alftlawy,tfryd altalm fy adad wihel almalm,(aman,dar alshrwk llnshr,1997)
- 19-Latef hsn ajl alaziwy,tathyr astgdam naoy altkdai alraji alkisa baladi walntygi fy talm bad almharat alasisya fy alkra altari(resalt majster,klet altrbya alryady,jamt bagdad,2003)
- 20-Abd allh hsn almosoy,aldall ala altrbyi alylmyi(arbd,alm alktb alhdyth,2005)
- 21-Zahr asmsl algryb,tknology almalomit wtahdyth altalym(alkahri,dir alktb,2001)
- 22-Mhmd abd alnkny athman,altalm alhrky waltdryb alryady,t1,(alkwat,dar alklm llnshr,1987)
- 23-Yosf lizm kmash, Nayf zhdy alshawysh,altalm alhrky walnmo alinsiny,(aman,dar zhran llnshr,2015)
- 24-Njahmahdy shlsh,Maznabd alhady,mbady altalm alhrky,(alnjf alshrf,dar alde lltba.2010)
- 25-Sary ahmd hmdan,Norman abd alrzak salim,aliyka albdny walsiha(aman,dar wal lltba,2001)
- 26-Frit jbar sad allh,assisyt fy altalm alhrky ,t1,(aman,dar alrdwan llnshr,2015)
- 27-Nahdi abd zid alldlymy.assasyt fy altalm alhrky,(alnjf alshrf,dar aldy llnshr,2008)
- 28-Tyba hsen abd alrswl,altwifk alhrky wandmth wmsarith,mntdi aldktwrh lmyi aldywin,17/12/2018,
Lamya.yoo7.com/t872-topic.
- 29-Ali mahdy ,Frj alslymy,altwifk alhrky,mntdi al dktorh lmyi aldywin,17/12/2018,
Lamya.yoo7.com/tl71-topic.
- 30-Resin mjed krybt,mosot alkeas waliktbar fy altrby alryidy walbdny,g1,(jamt albsri,klit altrby alryidy ,mtaby altilym alaly,1989)



Active learning associated with the strategy of participatory modeling and its impact on learning the technical performance of the skill of rolling football

Mohamed Sabry Mohamed^{1*}

Sarmad Ahmed Moussa²

1- Ministry of Education /
Kirkuk Education Directorate.
2- Tikrit University / College
of Physical Education and
Sports Science

Article info.

Article history:

-Received: 12/7/2019

-Accepted: 16/9/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- Teaching methods
- Football
- Active learning
- Strategy Modeling
- Technical Performance

Abstract

The research aims to reveal:

-The effect of active learning accompanying the participatory modeling strategy and its effect on learning the technical performance of the football skill of second-grade students average (m / Al-Rusafi) - Kirkuk Education

-Differences in the results of the post-test for the control and experimental research groups in the technical performance tests for the second year middle school students (M / Al-Rusafi) - Kirkuk education.

research community:

The researchers used the experimental approach with the experimental and controlling groups to suit its suitability and the nature of the research. The research community included first-grade students in the middle school of the spectra / Kirkuk governorate, who were (58) students, and the research sample consisted of (24) students, by (12) students per group. The researchers used the following statistical methods, mean, standard deviation, median, torsional coefficient, percentage, statistical law (T) for two independent samples, simple correlation coefficient (Pearson), statistic (T) test.

* Corresponding Author: Assoc.prof.sarmadahmad@tu.edu.iq, Ministry of Education / Kirkuk Education Directorate.

التعلم النشط المصاحب باستراتيجية النمذجة بالمشاركة وأثره في تعلم الأداء الفني لمهارة الدرجة بكرة القدم

تاريخ البحث

- تم الاستلام :
- قبول البحث :
- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- طرائق التدريس
- كرة القدم
- التعلم النشط
- استراتيجية النمذجة
- الأداء الفني

م. محمد صبري محمد (*) أ.م.د. سرمد احمد موسى (**)

الخلاصة: هدف البحث الى الكشف عن :

- أثر التعلم النشط المصاحب باستراتيجية النمذجة بالمشاركة وأثره في تعلم الأداء الفني لمهارة الدرجة بكرة القدم لدى طلاب الصف الثاني متوسط

(م/الرصافي) - تربية كركوك

- الفروق في نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات الاداء الفني لدى طلاب الصف الثاني متوسط (م/

الرصافي)- تربية كركوك.

مجتمع البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لملاءمة وطبيعة البحث واشتملت مجتمع البحث على طلاب الصف الأول متوسط مدرس الأطفاف / محافظة كركوك، والبالغ عددهم (58) طالب ، وكانت عينة البحث مكونة من (24) طالب، بواقع (12) طالب لكل مجموعة، استعمل الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معام الالتواء، النسبة المئوية، قانون (ت) الاحصائي لعينتين مستقلتين، معامل الارتبا البسيط(بيرسون)، اختبار(ت) الاحصائي.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

امتاز عصرنا الحالي بالتطور التكنولوجي الهائل لذا أصبح علينا ان نواكب هذا التطور بكل سماته والاستفادة منه في تحسين فاعلية العملية التدريسية ، ويعد تنوع اساليب التدريس من العناصر المهمة لإحداث هذه الفاعلية في التدريس.

ولغرض معالجة المواقف التعليمية على اختلاف مواقفها أثناء درس التربية الرياضية وُجدت استراتيجيات تدريس جديدة تفعل دور المتعلم تعليمياً وتعلمياً ، ومن هذه الاستراتيجيات هو التعلم النشط

* وزارة التربية/ مديرية تربية كركوك .
** جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

المصاحب باستراتيجية النمذجة بالمشاركة في تعلم الأداء الفني لمهارات الرياضية والذي تعد من الاستراتيجيات المعاصرة التي تعطي المتعلم دوراً كبيراً للتفاعل اثناء التدريس من خلال المشاركة الفاعلة في عملية التدريس ، إذ " أن التدريس الفعال هو الذي يجعل المتعلم باحثاً عن المعلومة بشتى الوسائل الممكنة وبكلمات أكثر دقة هو نمط من التدريس يعتمد على النشاط الذاتي والمشاركة الايجابية للمتعلم ، والتي من خلالها قد يقوم بالبحث مستخدماً مجموعة من الانشطة والعمليات العلمية كالملاحظة ووضع الفروض وقراءة البيانات والاستنتاج ، والتي تساعده في التوصل الى المعلومة بنفسه ، وتحت اشراف المدرس وتوجيهه وتقويمه" (1) .

ولعبة كرة القدم تعد من الالعاب الجماعية والمشوقة والاكثر جماهيرية من بين الالعاب الاخرى لذلك يتطلب تطوير مهاراتها المتعددة لتحقيق مستوى عالٍ من الاداء الفني ، لذا استخدم الباحثان هذا الاسلوب التدريسي آملاً بإحداث التعلم المطلوب لمهارة الدرجة بكرة القدم ومن خلال تزويد الطلاب بالمعلومات ونقل هذه المعلومات من معلومات نظرية الى واقع في الاداء والتعرف على مدى فاعلية هذه الاستراتيجية في تعلم الاداء الفني لديهم ومن هنا تأتي أهمية البحث .

1- 2 مشكلة البحث :

لقد تعدد استخدام الاستراتيجيات والطرق واساليب التدريس في درس التربية الرياضية لطلاب المرحلة المتوسطة من خلال قيام الكثير من الباحثين بتطبيقها على عينات مختلفة وبمهارات من فعاليات مختلفة كذلك ، الا ان العديد من مدرسي المادة مازال يمارس التدريس وفقاً لخبرته الميدانية في مجال تخصصه والتي تُغيب دور المتعلم عن المشاركة الفاعلة في العملية التعليمية .

ومن خلال اطلاع الباحثان على اداء بعض مدرسي التربية الرياضية أثناء تنفيذ الدرس ، وجد أن أغلبهم مازال يهمل دور المتعلم ولا يُفعله في العملية التعليمية ، لذا عمد الباحثان الى استخدام التعلم النشط المصاحب المصاحب باستراتيجية النمذجة بالمشاركة في محاولة لمعالجة مواقف التدريس المختلفة في الدرس ولهذا تحددت مشكلة البحث بالإجابة عن التساؤل الاتي :

هل للتعلم النشط المصاحب باستراتيجية النمذجة بالمشاركة دور فاعل في تعلم الاداء الفني لمهارة الدرجة بكرة القدم ؟

1-3 هدف البحث :

يهدف البحث الى الكشف عن فاعلية :

التعلم النشط المصاحب باستراتيجية النمذجة بالمشاركة في تعلم الاداء الفني لمهارة الدرجة بكرة القدم .

¹. فراس السليتي ؛ استراتيجيات التعلم والتعلم النظرية والتطبيق : (عمان ، جدارا للكتاب العالمي ، 2008) ص55.

1-4 فرضا البحث :

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الأداء الفني لمهارة الدرجة بكره القدم.
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين البعدين لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الأداء الفني لمهارة الدرجة بكره القدم.

1-5مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الاولى- متوسط الأطياف في محافظة كركوك.

1-5-2 المجال المكاني: ساحات متوسطة الأطياف.

1-5-3 المجال الزماني: للفترة من (2018/3/11 ولغاية 2018/5/8).

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 التعلم النشط

من الطرق والأساليب الحديثة التي ظهرت في عالمنا الحالي حيث "ان استراتيجية التعلم النشط التي ظهرت حديثا إذ ما قورنت بالاستراتيجيات التربوية الاخرى، ولذلك فإن الدراسات والبحوث التربوية التي استخدمت استراتيجية التعلم النشط قليلة نسبيا، حتى في جميع دول العالم، وخصوصا في المنطقة العربية، إذ ان الاهتمام الحقيقي لاستراتيجية التعلم النشط قد اصبحت تتبلور جيدا في مطلع التسعينات من القرن العشرين، وقد أخذ الاهتمام بهذه الاستراتيجية يزداد بشكل واضح على العملية التعليمية منذ مطلع القرن الحادي والعشرين في الدول المتقدمة حاليا خصوصا في الولايات المتحدة الامريكية، وانتقل بعد ذلك الى الدول الاوربية وبقية دول العالم" (1).

2-1-2 استراتيجية النمذجة :

"أن استراتيجية النمذجة، تهدف الى تنمية الوعي بالذات، والسيطرة على النفس، والتنظيم الذاتي، كل ذلك يهدف الى جعل الطلبة مستقلين مما يساعدهم على التعلم الذاتي ، ويمكنهم من كيفية التفكير بأسلوب

¹ (جودة سعادة ؛ تدريس مهارات التفكير مع مئات الامثلة التطبيقية ، ط2.(دار الشروق للنشر والتوزيع. عمان- الأردن ،

صحيح، ومن ناحية اخرى، فانه التعلم بالقدوة من أنجح أساليب التعلم، وأكثرها فعالية، وخصوصا اذا اقترن بإيضاحات او تعليقات التي يقدمها النموذج، او القدوة (المدرس) أثناء قيامه بالعمل" (1).

وهناك ما يؤكد على أن " ان استراتيجية النمذجة من اهم استراتيجيات ما وراء المعرفة ،التي يمكن ان يستخدمها المدرس في البيئة الصفية، والتي تساعد المتعلمين في حل المشكلات، وتنمية تفكيرهم، والسيطرة عليه والتحكم فيه، ومراقبته مراقبة مستمرة من أجل تعديله وتحسينه، من حين لآخر من اجل الوصول الى أهدافهم، ويحدد المدرس دور كل طالب والتدخل في الوقت المناسب أثناء عملية النمذجة" (2).

من خلال ما تقدم يرى الباحثان ان التعلم النشط المصاحب باستراتيجية النمذجة بالمشاركة هو نقلة علمية ونوعية في التعلم وذلك بتشجيع المتعلم على التفكير بمسألة مطروحة امامه لاكتشاف عناصرها بنفسه ومن ثم وضع الحلول الملائمة لها.

2-1-3 مهارة الدرجة بكرة القدم:

مهارة الدرجة هي "عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان الى مكان اخر في الملعب" (3).

و قد ذكر (Orhan Gençer) " بأن الدرجة يعني استعمال مختلف أجزاء القدم للمس الكرة لمسات قصيرة و التوجه أو الركض بالكرة داخل الملعب بسيطرة جيدة " (4). ولمهارة الدرجة انواع عدة : (5)

1- درجة بوجه القدم.

2- درجة بالجزء الخارجي للقدم.

3- الدرجة بباطن القدم.

¹ مجدي عزيز ابراهيم ؛ التفكير من منظور تربوي (تعريفه، طبيعته، مهارته، تنمية أنماط) ط1، (دار الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2005) 147-148.

² عزو اسماعيل عفانه و نائلة نجيب الخزندار ؛ التدريس الصفي بالذكاءات المتعددة ، ط2 ، (دار المسيرة للنشر والتوزيع، الاردن ، عمان ، 2009) 134-135.

³ غازي صالح محمود : كرة القدم (المفاهيم ، التدريب) ، ط1، مكتبة المجتمع العربي، الاردن ، 2011. 67

2)- Orhan Gençer ؛ Antrenörün EL Kitabı : (Istanbul ، Bahar Mataba ltd.şti ، 2008) ، p 57 .

⁵ حسن ، هاشم ياسر حسن: اسس التدريب المهاري للاعب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر ، (عمان، الاردن ، 2008)

2-2 الدراسات السابقة: 2-2-1دراسة (سعد الله وآخرون) (2017)⁽¹⁾:

❖ عنوان الدراسة: (تأثير استخدام التعلم النشط على وفق النمذجة الصورية في تعلم مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة لطلاب الصف الأول متوسط).

❖ هدفت الدراسة إلى:

❖ استعمال التعلم النشط على وفق النمذجة الصورية أثر كبير في تعلم الأداء الفني للمناولة الصدرية.

❖ استعمال التعلم النشط على وفق النمذجة الصورية اسلوبا مؤثرا وناجحا.

❖ الاعتماد على النمذجة الحسية الصورية من اجل مساعدة المتعلمين في استيعاب الأداء الحركي و إتقانه بأسهل الطرق واسرعها.

❖ عينة الدراسة :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وقد شمل مجتمع البحث على طلاب الصف الأول متوسط بمدرسة الخطيب البغدادي والبالغ عددهم (161) طالب ،وتكونت عينة البحث من (30 طالب) وتوزعت هذه العينة الى شعبتين أحدهما تتمثل بالمجموعة التجريبية والأخرى بالمجموعة الضابطة وواقع (12) طالب من المجموعة التجريبية و(18 طالب) من المجموعة الضابطة.

❖ مدة البرنامج التعليمي :

استغرق تنفيذ المنهج التعليمي (6) أسابيع وواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع، وبهذا بلغ عدد الوحدات التعليمية(12) وحدة تعليمية لكل مجموعة.

❖ وتوصلت الدراسة إلى ما يأتي :

للتعلم النشط على وفق النمذجة الصورية تأثير كبير في تعلم الشكل الظاهري (الأداء الفني) للمناولة الصدرية وهناك توصيات أهمها :

*استخدام التعلم النشط في تدريس مهارة المناولة الصدرية في لعبة كرة السلة تعتبر أسلوبا ناجح و مؤثر ونسب متفاوتة .

* الاعتماد على اسلوب النمذجة الحسية الصورية وبالإضافة على التقنيات والأساليب الحديثة في عملية التعليم (صور فوتوغرافية ، الفيديو) لأقسام الأداء الفني للمهارة ، وابتكار وسائل حديثة لمساعدة المتعلمين في استيعاب الأداء الحركي (الشكل الظاهري للحركة) واتقانه بأسهل الطرق وأسرعها .

¹ (فرات جبار سعد الله وآخرون : تأثير التعلم النشط على وفق النمذجة الصورية في تعلم مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة لطلاب الأول متوسط ، مجلة الفتح جامعة ديالى ، العدد 69 ، بحث منشور ، 2017.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ومشكلته .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لطلبة متوسطة الأطياف في محافظة كركوك للعام الدراسي (2017 - 2018) وتم تحديدها من قبل تربية كركوك، كونها من المدارس التي تتوفر فيها الأدوات والمستلزمات من ساحات وغيرها، والبالغ عددهم (58) طالب ، وبواقع (3) شعب ، أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) والتي تمثلت شعبتين (أ ، ج) البالغ عددهم (24) طالب ، وبواقع (12) طالب لكل مجموعة ، المجموعة التجريبية الأولى مثلتها شعبة (أ) اذ ستطبق استراتيجية التعلم النشط بأسلوب النمذجة بالمشاركة، و المجموعة الضابطة الثانية مثلتها شعبة (ج) اذ ستطبق الأسلوب التقليدي المتبع من قبل مدرس المادة .

- الطلاب التاركيين للدراسة وعددهم(14) طلاب .

- الطلاب المشاركين بفريق المدرسة ومنتخب التربية بكرة القدم و عددهم (10) طلاب .

- عينات التجارب الاستطلاعية و عددهم(10) طالباً .

والجدول (1) يبين ذلك

الجدول (1)

يوضح مجموعتا البحث وحجم العينة والأسلوب المستخدم في التدريس

| الشعبة | المجموعة | الأسلوب المستخدم | العدد الكلي | المستبعدون | عينة البحث |
|---------|-----------|-------------------------|-------------|------------|------------|
| أ | التجريبية | أسلوب النمذجة بالمشاركة | 28 | 16 | 12 |
| ج | الضابطة | أسلوب (التقليدي) | 30 | 18 | 12 |
| المجموع | | | 58 | 34 | 24 |

3-3 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث :

3-3-1 التجانس في المتغيرات الجسمية :

قام الباحثان بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث لكلا المجموعتين للمتغيرات (الطول ، الكتلة، العمر

الزمني) والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2)

التجانس بالطول والكتلة والعمر لعينة البحث

| المتغيرات | وحدة القياس | الوسيط الحسابي | الانحراف المعياري | المنوال | معامل الالتواء |
|-----------|-------------|----------------|-------------------|---------|----------------|
| الطول | سم | 173,98 | 6,32 | 170 | 0,628 |
| الكتلة | كغم | 73,55 | 9,27 | 58 | 0,274 |
| العمر | سنة | 20,915 | 1,66 | 20 | 0,549 |

يتبين من الجدول (2) أن قيم معامل الالتواء كلها انحصرت بين $(1 \pm)$ مما يشير إلى تجانس عينة البحث في المتغيرات آنفة الذكر.

3-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في مهارة (الدرجة) بكرة القدم، في ساحة المدرسة بمتوسطة الأطفاف في محافظة كركوك بتاريخ (11 / 3 / 2018)، و بمساعدة فريق العمل المساعد، والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3)

الايوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة و دلالة الفروق (للمهارة قيد الدراسة) في اختبار التكافؤ

| ت | المعالم الاحصائية المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة (t) المحتسبة | مستوى الدلالة Sig | دلالة الفروق |
|---|-----------------------------|-------------|--------------------|------|------------------|------|-------------------|-------------------|--------------|
| | | | ع ± | س | ع ± | س | | | |
| 1 | الدرجة | الدرجة | 0,62 | 1,75 | 0,66 | 1,58 | 0,692 | 0,504 | غير معنوي |

* معنوي اذا كان مستوى الدلالة اصغر أو يساوي (0,05)

يتبين من الجدول (3) ان قيم مستويات الدلالة (sig) أكبر من قيمة (0,05) و هذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وهذا يدل على تكافؤهما في المهارة آنفة الذكر.

3-4 تحديد بعض المهارات بكرة القدم:

تم تحديد مهارة الدرجة بكرة القدم موضوعة البحث من قبل الباحثان وفق مفردات المنهج للمهارات الموجودة في المنهج الدراسي المقرر من وزارة التربية من العام الدراسي 2017-2018م، والمهارة هي (الدرجة).

3-5:الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

3-5-1الأجهزة:

- كاميرا نوع (Sony) يابانية الصنع عدد (1) . حامل كاميرا ثلاثي عدد (1) . شريط كاسيت حجم (4ملم) عدد (2) . اقراص (DVD) عدد (6) . لابتوب نوع (Dell) عدد (1) . جهاز طبي لقياس الوزن والطول عدد (1) . ساعة توقيت الكترونية عدد (2) .

3-5-2 الأدوات :

كرات قدم عدد (6) . شواخص عدد (12) . هدف كرة يد . بورك ، كيس عدد (1) . شريط قياس عدد (1) . شريط لاصق عدد (2) . طباشير عدد (1) عليه . صافرة عدد (2) .

3-5-3 وسائل جمع المعلومات :

3-5-3-1 المقابلات الشخصية :

قام الباحثان بإجراء المقابلات الشخصية مع عدد من المختصين ، الملحق (1) ، في مجال التربية الرياضية باختصاص كرة القدم وطرائق التدريس ، للإفادة من آرائهم فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة .

3-5-3-2 استمارات الاستبيان :

3-5-3-2-1 استمارة استبيان حول تحديد درجة الأهمية لكل قسم من أقسام الشكل الظاهري للمهارة الدرجة وكيفية تقسيم الدرجة على أقسام المهارة قيد البحث .

تم إعداد استمارة استبيان حول تحديد درجة أهمية كل قسم من أقسام المهارة قيد البحث الملحق (2) ، وتم توزيعها على السادة المختصين في اختصاص كرة القدم، الملحق (1) ، لتحديد درجات أقسام البناء الحركي والظاهري الذي يتضمن (القسم التحضيري والقسم الرئيس والقسم الختامي) وقد حددت الدرجة الكلية من (10) لمهارة الدرجة ، و كانت نسبة اتفاق المختصين (100%) كما مبين في الجدول (4) .

الجدول (4) يوضح

تحديد درجات تقييم الأداء الفني ونسبة اتفاق الخبراء والمختصين للمهارة قيد الدراسة

| نسبة الاتفاق % | عدد المختصين ونسب الاتفاق | | | | | | درجات أقسام الحركة | | | المهارات الأساسية | ت |
|----------------|---------------------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|--------------------|---------------|----------------|-------------------|---|
| | القسم الختامي | | القسم الرئيس | | القسم التحضيري | | القسم الختامي | القسم الرئيسي | القسم التحضيري | | |
| | النسبة المئوية | العدد | النسبة المئوية | العدد | النسبة المئوية | العدد | | | | | |
| 100% | 20% | 5 | 60% | 5 | 20% | 5 | 2 | 6 | 2 | الدرجة | 1 |

لقد أشار (وجيه محجوب) الى ان تقويم المهارات الرياضية بحساب النقاط من الطرائق المهمة التي تعتمد على المشاهدة والاستعانة بالتصوير العلمي ، ويمكن تحليل المهارات الرياضية التي تؤدي من الرياضيين بإحدى الطرائق الآتية :

الطريقة الأولى: أداء الحركة وتقويمها بواسطة الخبراء أو خبير بالمشاهدة مع تسجيل الملاحظة العلمية .
الطريقة الثانية : أداء الحركة وتقويمها بعد تسجيلها صورياً بـ (فلم) ثم عرضها بواسطة أجهزة العرض المعروفة وتحليلها من قبل الخبراء أو الخبير⁽¹⁾.

حيث يقوم كل مقيّم بإعطاء درجة لكل طالب عن كل مهارة و يُأخذ متوسط درجاتهم لإظهار درجة تقييم المهارة النهائية (10) درجة.

3-5-3-2-2 استمارة استبيان لتقييم الشكل الظاهري للحركة (المواقف التعليمية) للمهارة الدرجة قيد الدراسة في الاختبارات القبلية والبعديّة :

قام الباحثان بإعداد وتصميم المواقف التعليمية التي سيتم عن طريقها تقييم الشكل الظاهري للمهارة الدرجة بكرة القدم قيد الدراسة ، و تم وضعها في استمارة الاستبيان المعدة لهذا الغرض الملحق (3) وعرض على عدد من المختصين الملحق (1) ، وبعد جمع وتفرغ الاستبيانات أخذ الباحثان الموقف التعليمي الذي حصل على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من آراء السادة ذوي الخبرة والاختصاص والجدول (5) يبين ذلك .

جدول (5) يوضح

نسبة اتفاق المختصين حول المواقف التعليمية المختارة

| نسبة الاتفاق | عدد المختصين للترشيح | | الموقف التعليمي المختار والملام | المهارة |
|--------------|----------------------|--------|--|---------|
| | المتفقيين | الكلّي | | |
| %100 | 7 | 7 | درجة الكرة بين (5) شواخص المسافة (10م) | الدرجة |

3-5-3-2-3 استمارة استبيان حول تحديد صلاحية المنهاج التعليمي المستخدم.

قام الباحثان بإعداد استمارة استبيان وتم عرضها على السادة الخبراء والمختصين حول صلاحية المنهج المستخدم إذ تم إعداد منهج باستخدام استراتيجية التعلم النشط بأسلوب النمذجة بالمشاركة بعدما تم الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة المتعلقة بالبحث ، وطلب من الخبراء التأكد من صلاحية هذه الوحدات التعليمية وتم توزيعها على السادة المختصين وبعد استعادة الاستبيان منهم تم توحيد آراء الخبراء ووضع الوحدات التعليمية بصورتها النهائية كما في الملحق (5) وكانت نسبة الاتفاق (92%).

⁽¹⁾ : وجيه محجوب ؛ التحليل الحركي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987) ، ص 273 .

3-6 التجارب الاستطلاعية :

3-6-1 التجربة الاستطلاعية لأداء المهاري (المواقف التعليمية) :

أجرى الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد تجربة استطلاعية خاصة بأداء المهارة الدرجة قيد البحث ، والمواقف التعليمية على عينة من الطلاب والبالغ عددهم (4) طلاب من الذين تم استبعادهم عن تجربة البحث الرئيسية ، وتمت التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق 2018/3/6.

3-7 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة عن طريق تصوير الموقف التعليمي التي تم وضعها لتقييم الأداء الظاهري للمهارة الدرجة بكرة القدم قيد الدراسة ، في يوم الاحد الموافق (11/ 3 /2018) الساعة التاسعة صباحاً.

3-8 التجربة الرئيسيّة :

قام الباحثان وبالتعاون مع فريق العمل المساعد بالبدء في تنفيذ الوحدات التعليمية يوم الاحد الموافق (2018/3/12) بحسب جدول الدروس الاسبوعي ولغاية يوم الاحد الموافق (2018/5/2) .

3-9 الاختبارات البعديّة :

تم إجراء الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة بعد الإنتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية ، إذ تم تصوير أداء الطلاب للمهارات قيد الدراسة من خلال أدائهم للمواقف التعليمية ، وبالظروف نفسها التي تم فيها اجراء الاختبارات القبليّة من حيث المكان والأجهزة والأدوات وأسلوب التنفيذ، وذلك في يوم الاثنين الموافق (2018/5/8) الساعة التاسعة صباحاً .

3-10 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثين البرنامج الاحصائي الـ (Spss) ، (الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية) وذلك لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث والتي تضمنت المتطلبات الاحصائية للبحث : (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، معامل الالتواء ، النسبة المئوية، المنوال، اختبار (T-Test) لوسطين حسابيين مرتبطين)

4-4 - عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض ومناقشة نتائج الفروق (ت) بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية باستخدام استراتيجيّة التعلم النشط بأسلوب النمذجة بالمشاركة في تقييم الأداء الفني لمهارة الدرجة بكرة القدم .

الجدول (7)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى في تقييم الأداء الفني لمهارة الدرجة بكرة القدم للمجموعة الضابطة

| دلالة الفروق | مستوى الدلالة (sig) | قيمة (ت) المحسوبة | البعدى | | القبلى | | وحدة القياس | الاختبارات والمتغيرات الإحصائية |
|----------------------|---------------------|-------------------|--------|------|--------|------|-------------|---------------------------------|
| | | | ±ع | س | ±ع | س | | |
| معنوي ^(*) | 0.00 | -6,189 | 0,95 | 3,00 | 0,66 | 1,58 | درجة | الدرجة |

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة أصغر أو يساوي (0.05) .

يتبين من الجدول (7) أن الوسط الحسابي لمهارة **الدرجة** في الاختبار القبلي قد بلغ (1,58) وبانحراف معياري قيمته (0,66) في حين أن الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدى قد بلغ (3,00) بانحراف معياري قيمته (0,95) علماً أن قيمة (ت) المحسوبة (-6,189) وقيمة مستوى الدلالة (sig) (0.00) مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة .

الجدول (8)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى في تقييم الأداء الفني لمهارة الدرجة بكرة القدم للمجموعة التجريبية باستخدام استراتيجية التعلم النشط بأسلوب النمذجة بالمشاركة

| دلالة الفروق | مستوى الدلالة (sig) | قيمة (ت) المحسوبة | البعدى | | القبلى | | وحدة القياس | الاختبارات والمتغيرات الإحصائية المهارات |
|----------------------|---------------------|-------------------|--------|------|--------|------|-------------|--|
| | | | ±ع | س | ±ع | س | | |
| معنوي ^(*) | 0.000 | -73,00 | 0,71 | 7,83 | 0,62 | 1,75 | درجة | الدرجة |

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة أصغر أو يساوي (0.05) .

يتبين من الجدول (8) أن الوسط الحسابي لمهارة **الدرجة** في الاختبار القبلي قد بلغ (1,75)، وبانحراف معياري قيمته (0,62) ، في حين أن الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدى قد بلغ (7,83) ، بانحراف معياري مقداره (0,71) ، علماً أن قيمة (ت) المحسوبة (-73,00) وقيمة مستوى الدلالة (sig) (0'000) ، مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية باستخدام استراتيجية التعلم النشط المصاحب بأسلوب النمذجة عن طريق المشاركة .

يتبين من نتائج الجدولين (7) و (8) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تقييم أداء الفني لمهارة الكرة القدم ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى فاعلية المنهاجين التعليميين اللذين طبقا على المجموعتين التجريبية والضابطة وما يتضمناه من طريقة عرض مميزة للمادة التعليمية وموحدة لكلتا المجموعتين ، وبأسلوب تطبيق يختلف للمجموعة التجريبية عنه في المجموعة الضابطة ، والتي أدت إلى تحقيق نتائج أفضل في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

2-4 عرض ومناقشة نتائج الفروق (ت) بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تقييم أداء الفني لمهارة الكرة القدم

الجدول (9)

| دلالة الفروق | مستوى الدلالة (sig) | قيمة (ت) المحسوبة | البعدي التجريبية | | البعدي الضابطة | | المتغيرات الاحصائية المهارة |
|----------------------|---------------------|-------------------|------------------|------|----------------|------|--------------------------------|
| | | | ع± | س- | ع± | س- | |
| معنوي ^(*) | 0,000 | 14,03 | 0,71 | 7,83 | 0,95 | 3,00 | الدرجة |

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة أصغر أو يساوي (0.05) .

يتبين من الجدول (9) أن الوسط الحسابي لمهارة **الدرجة** في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة قد بلغ (3,00)، و بانحراف معياري قيمته (0,95)، في حين أن الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية باستخدام التعلم النشط المصاحب بالنمذجة عن طريق المشاركة قد بلغ (7,83)، وبانحراف معياري قيمته (0,71) علما أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (14,03) وقيمة مستوى الدلالة (sig) (0.000) ، مما يدل على أن هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية باستخدام التعلم النشط المصاحب باستراتيجية النمذجة عن طريق المشاركة.

يتبين من الجدول (9) أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تقييم أداء مهارة **(الدرجة)** لكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية باستخدام التعلم النشط بأسلوب بالنمذجة عن طريق المشاركة.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء ما تقدم من إجراءات البحث واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة وعرض النتائج ومناقشتها فإن الباحثان استنتجا الآتي :

- للتعلم النشط المصاحب باستراتيجية النمذجة بالمشاركة الأثر الكبير في تعلم الأداء الفني لمهارة الدرجة بكرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الأداء الفني لمهارة الدرجة بكرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين البعدين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الأداء الفني لمهارة الدرجة بكرة القدم.

5-2 التوصيات

اما بالنسبة للتوصيات فقد اوصى الباحثان الى

- 1- حثُ مدرسي المدارس المتوسطة على استخدام استراتيجية النمذجة بالمشاركة في تدريس مهارات كرة القدم .
- 2- إجراء دراسات مشابهة على العاب رياضية أخرى مشابهة.

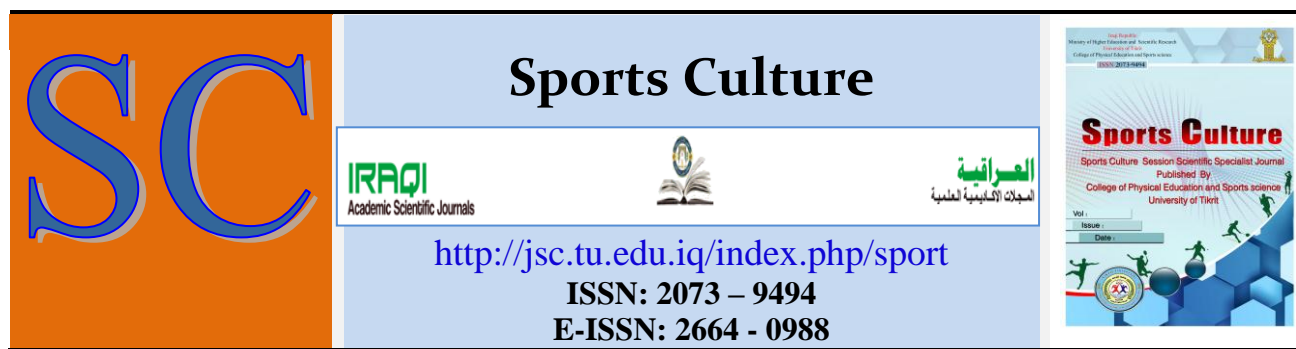
المصادر العربية

- 1- فراس السليتي ؛ استراتيجيات التعلم والتعليم النظرية والتطبيق : (عمان ، جدارا للكتاب العالمي ، 2008)
- 2- جودة سعادة : تدريس مهارات التفكير مع مئات الامثلة التطبيقية ، ط2. (دار الشروق للنشر والتوزيع. عمان-الأردن ، 2006م).
- 3- فهد عبد الرحمن الحربي : التعلم النشط "مداخل واستراتيجيات حديثة في التدريس"، ورقة عمل مقدمة للقاء الثالث للإشراف التربوي ، ادارة التربية والتعليم بالمنطقة الشرقية للبنات، (2010) .
- 4- مجدي عزيز ابراهيم ؛ التفكير من منظور تربوي (تعريفه، طبيعته، مهارته، تنمية أنماط) ط1، (دار الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2005)
- 5- عزو اسماعيل عفانه و نائلة نجيب الخزندار ؛ التدريس الصفّي بالذكاءات المتعددة ، ط2 ، (دار المسيرة للنشر والتوزيع، الاردن ، عمان ، 2009)
- 6- دوان شلتز ؛ نظريات الشخصية ، ترجمة احمد دلي الكربولي ، (مطبعة جامعة بغداد، 1983)
- 7- غازي صالح محمود : كرة القدم (المفاهيم ، التدريب) ، ط1، مكتبة المجتمع العربي، الاردن ، 2011.
- 8- حسن ، هاشم ياسر حسن: اسس التدريب المهاري للاعبين كرة القدم، مركز الكتاب للنشر ، (عمان، الاردن ، 2008) .

- 9- فرات جبار سعدالله وآخرون : تأثير التعلم النشط على وفق النمذجة الصورية في تعلم مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة لطلاب الأول متوسط ، مجلة الفتح جامعة ديالى ، العدد 69 ، بحث منشور ، 2017 .
- 10- عبد الرزاق كاظم الزبيدي وآخرون : مناهج البحث في التربية ، ط1: (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 2012)
- 11 -وجيه محجوب : التحليل الحركي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987)

Reference

1. - Firas Al-Sulaiti; Learning Strategies and Theory and Practice: (Oman, World Book Wall, 2008) p.
2. Quality of Excellency: Teaching Thinking Skills with hundreds of applied examples, I.2 (Dar Al Shorouk Publishing and Distribution, Amman, Jordan, 2006) .49
3. Fahad Abdul Rahman Al Harbi: Active Learning "Modern approaches and strategies in teaching", working paper presented to the third meeting of the educational supervision, the Directorate of Education in the Eastern Region of Girls, 2010). 98
4. Majdi Aziz Ibrahim; Thinking from an Educational Perspective (Definition, Nature, Skill, Development of Patterns) 1, (Dar Al Kutub Publishing and Distribution, Cairo, Egypt, 2005) 147-148.
5. Ezzo Ismail Afaneh and Nayla Najib Al-Khazandar; The Teaching of Sufi in Multiple Intelligences, II, (Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution, Jordan, Amman, 2009) 134-135.
6. Duan Schlatz; Theories of Personality, translated by Ahmed Daly Karbouli, (Baghdad University Press, 1983) 397.
7. Ghazi Saleh Mahmoud: Football (Concepts, Training), 1, Arab Society Library, Jordan, 2011. 67
8. Hassan, Hashim Yasser Hassan: Foundations of Training for Football Players, Al-Kuttab Publishing Center (Amman, Jordan, 2008)
9. Farat Jabbar Saadallah et al.: Effect of Active Learning on Modeling Modeling in Learning the Exercise of Chest Pulse for Students of the First Middle, Al Fath Journal, University of Diyala, Issue 69, Published Research, 2017.
10. Abdul Razzaq Kazim Al-Zubaidi and others: Methods of Research in Education, I 1: (Baghdad, Press of Higher Education, 2012)
Wajih Mahjoub: Motor Analysis: Baghdad, Higher Education Press, 1987, p. 273



Design and standardization of the test of the ability to estimate the situation with the rotation of the rope and body rhythmic gymnastics students of the faculties of physical education and sports sciences

HADEEL ABDELALAH
ABDLHUSEN ^{1*}

Fatten Mohammad Rasheed ²

1- College of Physical Education
and sports science – university of
MAISAN.

2- College of physical Education
and sports science – university of
Tikrit

Article info.

Article history:

-Received: 12/7/2019

-Accepted: 21/9/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- Ability
- Design
- standardization
- estimate the situation
- test

Abstract

The study aimed to design and standardize the test of the ability to estimate the situation with the rotation of the cord and body in the rhythmic gymnastics of students of faculties of physical education and sports sciences. The researcher applied descriptive research methodology to a sample of students of the third stage of faculties of physical education and sports sciences (Jadriya, girls and Mustansiriya) (A sample of 130 students), (a sample of 10 female students), and (b) Sample application of 120 freshman), after the introduction of individual specifications Test, has been verified virtual honesty, verify objectivity, honesty discriminatory, it is difficult and easy, and find stability coefficient, to reach the final version of the test, piloted reconnaissance, , And after the completion of these steps according to the parameters of measurement and evaluation in the science of physical education, the researcher applied to the sample of rationing, and to address the results of the social statistical pouch (SPSS) version (V25), to derive the criteria for each test, Rotation of the cord and body in the rhythmic

gymnastics of students of faculties of physical education and sports sciences measures the objects designed for them objectively high, suitable for their level, age, sex and specialized game, using it can evaluate the students of faculties of physical education and sports sciences according to the standards It is necessary to follow the systematic steps according to the criteria of measurement and evaluation in the science of physical education when designing, and it is necessary to train. Who are teaching the technical art on how to apply it

* Corresponding Author: hanzadh13@yahoo.com , College of Physical Education and sports science – university of MAISAN.

**تصميم وتقنين اختبار قابلية تقدير الوضع مع دوران الحبل والجسم
بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية
البدنية وعلوم الرياضة**

أ.د. فاتن محمد رشيد

جامعة تكريت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م. هديل عبد الاله عبدالحسين

جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة: هدفت الدراسة إلى تصميم وتقنين اختبار قابلية تقدير الوضع مع دوران الحبل والجسم بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وأنتهجت الباحثة منهج البحث الوصفي على عينة من طالبات المرحلة الثالثة من كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة (الجادية ، والبنات ، والمستصرية) للعام الدراسي (2018/2017) البالغ عددهن (260) طالبة أختريتين عمدياً بنسبة (100%) من مجتمهن الاصل ، وبناءً على متطلبات تصميم وتقنين الاختبارات قيد الدراسة ، تم تقسمهن عشوائياً (عينة بناء 130 طالبة) ، و(عينة إستطلاعية 10 طالبات) ، و(عينة تطبيق 120 طالبة) ، وبعد عرض مواصفات مفردات الاختبار ، تم التحقق من الصدق الظاهري ، والتحقق من الموضوعية ، والصدق التمييزي ، ومن الصعوبة ولسهولة ، وإيجاد معامل الثبات ، للوصول الى الصيغة النهائية للاختبار ، وتجريبه إستطلاعياً ، وبعد الإنتهاء من هذه الخطوات على وفق محددات القياس والتقويم في علوم التربية البدنية ، عمدت الباحثة على تطبيقه على عينة التقنين ، ومعالجة النتائج بنظام الحقيبة الإحصائية الأتجتماعية (SPSS) الإصدار (V25) ، لإشتقاق المعايير لكل اختبار ، وأستنتجت أن اختبار قابلية تقدير الوضع مع دوران الحبل والجسم بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يقيس الأغراض التي صُمم لأجلها بموضوعية عالية، وملائم لمستواهن وعمرهن وجنسهن واللعبه التخصصية ، بأستخدامه يمكن تقييم طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة على وفق ما حققه من معايير في تقنيه ، وتميزه بسهولة تطبيقه وقلة كلفته المادية ولا يحتاج إلى أجهزة أو أدوات كثيرة ، وأوصت بأنه من الضروري الأعتداع على هذا الاختبار عند تقييم الطالبات ، ومن الضروري إتباع الخطوات المتسلسلة المنهجية على وفق محددات القياس والتقويم في علوم التربية البدنية عند التصميم ، ولابد من تدريب القائمين على تدريس مادة الجمناستك الفني على كيفية تطبيقه.

تاريخ البحث

- تم الاستلام :
- قبول البحث :
- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- قابلية
- تصميم
- تقنين
- تقدير الوضع
- اختبار

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعرف التوافق الحركي بأنه "قابلية الفرد للسيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في اداء واجب معين وربط هذه الاجزاء بحركة احادية انسيابية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي " . (1) كذلك يقصد بالتوافق الانسجام بين القدرات البدنية والحركية والاجهزة الداخلية للجسم، يتكون التوافق من مجموعة من الصفات المشتركة التي تكون مجموعها التوافق وهي التوازن - الاحساس بالأيفاع - الرشاقة - القدرة على ارتقاء العضلات الارادي - التناسق الحركي.

كما يعرفه ريسان بأنه " قدرة الفرد على ادماج حركات من انواع مختلفة داخل اطار واحد" . (2) كما عرفه حديثاً (كروس) " بأنه قابلية الربط بين الجهاز العصبي المركزي والمجاميع العضلية الهيكلية" . (3) كما يشير (هوفمان) " الى ان التوافق هو قابلية ربط سلسلة من القابليات الحركية والتوافقية مع بعضها البعض" (4)

وبذلك فإن هذه القابلية لا بد من ان تخضع لقياس يلائم خصوصية الفئة المستهدفة وطبيعة اللعبة أو الفعالية لتتجلى بذلك الاهمية في الحاجة الى الاختبارات التخصصية في هذا المجال . إذ يذكر كاظم كريم بأنه " يقصد بالاختبار ملاحظة إستجابات الفرد إذا ما تعرضَ إلى مؤثرات أو مُنبهات مُنظمة بطريقة مُعينة ومقصودة ، وقُدمت له بطريقة مُعينة وبوقت مُعين بحيث يُمكن قياسها". (5) إذ يعد الاختبار اداة هامة من ادوات البحث العلمي جنباً الى جنب مع (الاستفتاء والمقابلة والملاحظة...الخ) اذ يعد احدى ادوات البحث ، ويعتبر الاختبار طريقة من طرائق القياس التقويمية التي تعتمد على التجريب ويعرفه كرونباك (Gronbach) بأنه "طريقة نظامية للمقارنة بين سلوك لفردين او اكثر كما يعد التصميم بأنه استخدام الخبرات السابقة في مواقف الحياة الجديدة بعد تجديدها وفي سبيل ذلك يجب البدء

(1) ساري احمد حمدون واخرون؛ اللياقة البدنية والصحية، ط1(عمان، دار وائل للنشر/2001)،ص51.

(2) ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية وعلوم الرياضة، ج1، جامعة البصرة، 1998، ص63.

(3) Grosser M, staischka s, Zimmer manne: pas neue Kondition strojning biv buchverlag Murcher, 2008, p132.

(4) hohmann A ,Lames M.Letzelter M, Einfuhrung in die Training swisserschaft, Qauflage, limpert verlag wiebelsheim, 2001, p240

(5) كاظم كريم رضا الجابري ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس : بغداد ، مكتب النعيمي ، 2011 ، ص 168 .

بالخبرة الملموسة كضرورة تشكيل التصميمات . لذلك فان التصميم يكون نتيجة استجابة الفرد نحو عدد من الاحداث او الاشياء بطريقة واحدة اذ يقوم بجمعها في ذهنه بطريقة واحدة . والتصميم هو تعبير او جملة تتصف بالعمومية والشمول ويكون في العادة على شكل تعريف او قاعدة او مبدأ او قانون او استنتاج او توجيهات ، لذلك فهو يتيح للمتعلم ان يتقدم معتمدا على نفسه وهي عملية ذات طبيعة اقتصادية فهو ليس في حاجة الى مواجهة كافة الظواهر والاشياء المحيطة به ليفهمها لان الالمام ببعض المبادئ (التصميمات) تمكنه من التقدير الاستقرائي للجزيئات التي يحتاجها.⁽¹⁾

2-1 مشكلة البحث :

ان رياضة الجمناستك الايقاعي تتطلب امتلاك نوع من التوافق (العام والخاص) وذلك لأداء المهارات الحركية بانسيابية عالية لان كل الحركات الي تؤديها لاعبات الجمناستك تكون بكامل الجسم واجزاء الجسم ، ومن اكثر الاخطاء التي يقع فيها المبتدئ بالنسبة لبعض الحركات التي تستلزم توفر عنصر التوافق هي اشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في اداء الحركات ، من خلال متابعة الباحثة لأداء الطالبات اثناء فترة العملية التعليمية كونها تدريسية لهذه اللعبة وجدت ان هناك افتقار الى وجود الاختبارات للقابليات التوافقية والتي تساعد في تحديد اكثر القابليات ملائمة وتوظيفها في الاداء الحركي مما يساعد في العملية التعليمية والتي من خلالها الوصول للمستوى المطلوب للطالبة.

1-3 هدف البحث :

- تصميم وتقنين اختبار قابلية تقدير الوضع مع دوران الحبل والجسم بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

3- منهج البحث :-

بحسب ما حددته مشكلة الدراسة الحالية أنتهجت الباحثة المنهج الوصفي (Descriptive Research) والذي يُعرّف بأنه " المنهج الذي يصف ظاهرة من الظواهر وفق خطة بحثية معينة تتضمن وصف الظواهر ، وجمع الحقائق والمعلومات حولها ، وتقويم هذه الظواهر في ضوء ما ينبغي أن تكون عليه ، وفي ضوء معايير أوفق ، وإقتراح الخطوات التي يجب أن تكون عليها " .⁽²⁾

(1) امين انور خولي واخرون؛ المعرفة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص36.¹

(2) مجدي صلاح المهدي؛ مناهج البحث التربوي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2019، ص 208.

3-2 مجتمع البحث وعينته :-

تتمثل حدود مجتمع الدراسة بطلبات ثلاث كليات تربية بدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية ، واللواتي يمثلن مجتمع الظاهرة المُلاحظة في مشكلة الدراسة أنفسهم ، والبالغ عددهن (260) طالبة مستمرة في الدوام الرسمي للعام الدراسي (2018/2017) تم اختيار عينة البحث منهن بالطريقة العمدية بنسبة (100%) ، وبناءً على متطلبات تصميم وتقنين الاختبارات قيد الدراسة ، تم تقسيم العينة المُختارة إلى ثلاث عينات بالأساليب العلمية المُتبعة في منهجية بناء الاختبارات في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، إذ تم ذلك التقسيم عشوائياً من بين هذه الكليات الثلاث لتفوق عينة البناء عيني التقنين والاستطلاعية فضلاً عن توافرها مع إطار الدراسة المرجعي وطبيعته وكما مُبين في الجدول (1) .

جدول (1) يُبين وصف طالبات المرحلة الثالثة لمجتمع البحث والعينة الكلية والعينات الثلاث

| عينة التطبيق الرئيسية | العينة الاستطلاعية | عينة البناء | مجموع العينة الكلية | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
|-----------------------|--------------------|-------------|---------------------|------------------------------------|
| 60 | 5 | 61 | 126 | بغداد/ الجادرية |
| 50 | 4 | 56 | 110 | للبنات/ بغداد/ الوزيرية |
| 10 | 1 | 13 | 24 | المستنصرية |
| 120 | 10 | 130 | 260 | المجموع |
| % 46.154 | % 3.846 | % 50 | % 100 | النسبة المئوية |

بعض كسور قيم النسبة المئوية مُقرية

3-3 الاجراءات والاختبارات في الدراسة :-

عمدت الباحثة إلى مراجعة العديد من الأدبيات والدراسات المتاحة والمعنية بخصائص طالبات المرحلة الثالثة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ليسهل التعاطي معهن ، وبالنظر لطبيعة هذه الدراسة التي لا تتداخل مع متغيرات البيئة المحيطة أو الانحدار الطبقي وهذه المتغيرات تم السيطرة عليها بطريقة التلازم لشمولهم بها جميعاً ، لتتمكن الباحثة من تصميم الاختبارات بما يتلائم مع مستوى قدراتهن البدنية والمهارية وجنسهن وعمرهن ، وإجراء المقابلات الشخصصسة مع ذوي الخبرة والتخصص ووضع الصيغة الاولية للاختبار ، من ثم تضمينه بإستبانة إستطلاع رأي لاستحصال إتفاقيهم عليه بالصدق الظاهري والذي يُعرف بأنه " أن تبدو مفردات الاختبار قوية الصلة بما يُفترض أن الاختبار يقيسه " . (1) ،

إذ أخذت بما يزيد عن (80%) من إتفاقهم وكما يلي مواصفاته بعد الاتفاق :-

❖ **أسم الاختبار:-** دوران الحبل والجسم.

❖ **الغرض من الاختبار:-** قياس قابلية تقدير الوضع مع دوران الحبل والجسم.

الأدوات:- أداة الحبل بالجمناستك الايقاعي ، بساط حركات ارضية.

❖ **طريقة الأداء:-** من وضع الوقوف ، المُخْتَبِرَة ممسكة باداة الحبل بالذراعين ، وعند سماعها اشارة البدء

تعتمد إلى تدوير الحبل على شكل رقم (8) أمام الجسم مع عمل وثبة القطة مرتين الى جهة اليسار، ثم الى جهة اليمين.

❖ **شروط الأداء:-**

- يستمر الاداء لمدة (20) ثانية .

- تُعطى محاولتان للمُخْتَبِرَة .

❖ **التسجيل:-**

- تُحتسب الدرجة من (1-10) درجات في حالة نجاح المُخْتَبِرَة.

- تُخصم ثلاث درجات في حالة سقوط الحبل.

- تخصم خمس درجات في حالة اعادة المحاولة.

❖ **وحدة القياس :** الدرجة .

وتم تطبيقه على عينة البناء البالغة (130) طالبة لإيجاد الموضوعية من خلال إيجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين درجات محكمين أثنين وكما مبين في الجدول (2):-

جدول (2) يبين معامل موضوعية الاختبار

| معاملات الموضوعية ومعنويتها | | | | أسم الاختبار |
|-----------------------------|----------|-------|-------|--------------------|
| القبول | المعنوية | (Sig) | (ر) | |
| موضوعي | معنوي | 0.000 | 0.903 | دوران الحبل والجسم |

درجة الحرية ن-2 = (128) مستوى الدلالة (0.05)

كما تمت معالجة درجات هذا التطبيق نفسها لإيجاد القدرة التمييزية بإعتماد أسلوب المجموعتين المتطرفتين من درجات عينة البناء بنسبة (27%) وكما مبين في الجدول (3) :-

جدول (3) يبين نتائج القدرة التمييزية للاختبار

| التمييز | الدلالة | درجة (Sig) | (ت) المحسوبة | \pm ع | س | المجموعة | أسم الاختبار |
|---------|---------|------------|--------------|---------|------|----------|--------------------|
| مميز | دال | 0.000 | 19.399 | 1.063 | 8.40 | العليا | دوران الحبل والجسم |
| | | | | 1.392 | 2.66 | الدنيا | |

درجة الحرية (ن+1-2) = 68 مستوى الدلالة (0.05) دلالة التمييز إذا كانت درجة (Sig) \geq (0.05)

كما تمت معالجة درجات الموضوعية نفسها لإيجاد سهولة وصعوبة الاختبار وكما مبين في الجدول (4) :-

جدول (4) يبين معامل صعوبة وسهولة الاختبار

| معاملات الصعوبة والسهولة ومقبوليتها | | | أسم الاختبار |
|-------------------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| المقبولية | معامل السهولة | معامل الصعوبة | |
| مقبول | 0.56 | 0.44 | دوران الحبل والجسم |

معامل السهولة = 1 - معامل الصعوبة

كما أتمدت الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test Retest) في إيجاد الثبات وكما مُبين في الجدول (5) :

جدول (5) يبين معامل ثبات الاختبار

| معامل الثبات ومعنويتها | | | | الاختبارات |
|------------------------|----------|-------|-------|--------------------|
| الثبات | المعنوية | (Sig) | (ر) | |
| ثابت | معنوي | 0.000 | 0.922 | دوران الحبل والجسم |

وبعد استكمال اجراءات البناء والتحقق من الاسس والمعاملات العلمية تم تجريبه على (10) طالبات إستطلاعياً ولا يوجد أية معوقات تذكر ، ومن ثم طبق على عينة التقنين البالغة (130) طالبة أستكمالاً لتحقيق أهداف البحث بإيجاد المستويات المعيارية للأختبارات ، عمدت الباحثة بمساعدة فريق العمل المساعد التي أوكلت إليهم مهمات المُحكّمين والمُساعدين في كل من كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الثلاث قيد البحث ، لأشتقاق هذه المعايير بغية التقييم .

وتمت معالجة النتائج بنظام الحقيبة الإحصائية الأتجتماعية (SPSS) الإصدار (V₂₅) ، (statistical package for social sciences) لحساب كل من قيم النسبة المئوية، والوسط الحسابي ، والوسط الحسابي المرجح ، والأهمية النسبية ، والانحراف المعياري، والوسيط ، والمنوال ، ومعامل الارتباط البسيط (person) ، واختبار (ت) للعينات غير المترابطة ، ومعامل الصعوبة والسهولة ، ومعامل الألتواء ، ومعادلة الدرجة المعيارية (الزائية) ، ومعادلة الدرجة المعيارية المُعدلة.

4- نتائج البحث :-

جدول (6) يبين المعالم الإحصائية لنتائج اختبار دوران الحبل والجسم

| الاختبار | وحدة القياس | ن | الوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الإلتواء |
|--------------------|-------------|-----|---------------|--------|-------------------|----------------|
| دوران الحبل والجسم | الدرجة | 120 | 6.23 | 6 | 2.389 | -0.147 |

يُلاحظ من نتائج الجدول (6) أن الوسط الحسابي لعينة التطبيق في اختبار دوران الحبل والجسم بلغ (6.23) بإنحراف معياري (2.389) ، والوسيط (6) ، وبلغ معامل الالتواء (-0.147) مما يعني توزيعها طبيعياً ضمن منحني (كاوس) الاعتدالي وعدم وجود قيم متطرفة ، ولتحديد المستويات المعيارية لهذا الاختبار تم تحويل الدرجات الخام إلى الدرجة المعيارية (الزائنية) والدرجة المعيارية المعدلة لدرجات عينة التقنين التي يتبين منها أن الوسط الحسابي للدرجات المعيارية (الزائنية) كان (0) والإنحراف المعياري (1) وأن توزيع قيمها كان محدداً بين (3 ±) مما يعني إن درجات الاختبار المعيارية تقع ضمن المستوى الاعتدالي (الطبيعي) ، ويهدف إشتقاق معايير إستناداً إلى قيم الدرجات المعيارية الزائنية والمعيارية المعدلة (النهائية) الواردة فيه ، وكما مُبين في الجدول (7) :

جدول (7) يبين اشتقاق معايير اختبار دوران الحبل والجسم

| النسبة المئوية | عدد العينة (التكرارات) | المعايير | الدرجة المعيارية المعدلة | الدرجة المعيارية الزائنية |
|----------------|------------------------|-----------|--------------------------|---------------------------|
| 3.333 % | 4 | ضعيف جداً | 29 فما دون | (-2) فما دون |
| 5.833 % | 7 | ضعيف | 39 - 30 | (-1.99) - (-1) |
| 43.333 % | 52 | مقبول | 49 - 40 | (-0.99) - (0 صفر) |
| 19.166 % | 23 | متوسط | 59 - 50 | (0.01) - (1) |
| 28.333 % | 34 | جيد | 69 - 60 | (1.01) - (2) |
| 0 | 0 | جيد جداً | 70 فما فوق | (2.01) فما فوق |
| 100 % | 120 | المجموع | | |

من مراجعة نتائج الجدول (7) يتبين بأنه الاختبار حقق (5) مستويات معيارية توزعت عليها الطالبات توزيعاً طبيعياً ومن الممكن تقييمها من خلاله .

وتعزو الباحثة ظهور هذه النتائج اعتماد المنهجية العلمية في القياس والتقويم في التربية البدنية والخطوات المتسلسلة في تصميمه ، فضلاً عن أنه ملائم للعينة المستهدفة للقياس بحسب ما بينه جدول التوزيع الطبيعي إذ كانت محددة ضمن حدود منحني كاوس الاعتدالي ، وإنه حقق نسبة صدق مقبولة في أكثر من إجراء ، وذا موضوعية عالية تقدم مدلولاً عن عدم اختلاف المقومين عند تقييم طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بوساطتها ، وتمتعه بصدق تمييزي وصعوبة وسهولة مقبولة ، فضلاً عن تميزه بمعامل ثبات عالي عند أعادته ، ووضوح تعليماته وشروطه وطريقة تنفيذه لكل من القائم بالاختبار والمُختَبَرَات أنفسهن ، والاهم من ذلك بأنه صمم بما يلائم البيئة العراقية وكذلك بادوات وإمكانيات قاعة الجمناستك الايقاعي ،

وتمتاز بسهولة التطبيق ، وقليلة الكلفة المادية والبشرية ، ومن الممكن اعتماد بياناته الكمية لأشتقاق المعايير بشكلٍ يُمكن القائل على الاختبارات من التقييم النوعي لمستوى الطالبات ، وبذلك توصلت الباحثة إلى ما يساند العملية التعليمية في ذلك التقييم على وفق محددات معتمدة ومتفق عليها في هذا التصميم كما تمت الإشارة إليه ، وبذلك أصبحت وسيلة داعمة مفادها لكل من العملية التعليمية والباحثين في هذا المجال ، وهذا ما أكدته إتساق النتائج واعتدالها التي صُمم في هذه الدراسة .

إذ يؤكد محمد صبحي " لا بد من تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية بغية الوصول إلى المعايير. ومن المعروف إن المعايير هي أحد الأهداف الأساس التي ترمي إليها عملية تقنين الاختبارات حيث تشتق المعايير من عينة التقنين التي تمثل مجتمع البحث المدروس، والدرجة الخام هي النتيجة الأصلية المشتقة من تطبيق الاختبارات قبل ان تعالج إحصائياً وهي مصدر المعايير " . (1)

إذ يشير محمد حسن ومحمد نصرالدين " تعد الدرجات المعيارية وسيلة لتحديد الحالة النسبية (Relative status) للدرجات الخام، ومن ثمّ يمكن تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها " . (2)

كما يذكر أثير محمد " يعد التوافق الحركي ذو أهمية كبيرة وذلك لأنه يعتبر احد الاطراف الرئيسية للتربية البدنية، "وان أهمية التوافق الحركي لا تتحدد في التربية البدنية فقط" بل الى الحياة العامة للفرد كذلك ، فالمشي وركوب السيارة والكتابة والعزف على البيانو تتطلب قدرا معينا من التوافق بين الاطراف او الجسم ككل او العين واليدين والتوافق الحركي الجيد يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والاحساس الحركي والمرونة ودقة الاداء الحركي وسرعته ، والتوافق لا يتطلب بالضرورة قوة عضلية كبيرة او تحمل عالي الاداء الا في الحالات التي يستمر فيها التوافق الحركي لفترات طويلة نسبيا" (3)

(1) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط4 : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001، ص 29 .

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 : القاهرة، دار الفكر العربي ، 2000، ص 301 .

(3) اثير محمد صبري الجميلي : مصطلح القابليات التوافقية، مقال منشور عن الاكاديمية الرياضية العراقية، 2016.

5-1 الاستنتاجات :-

- 1- من الضروري الأعتقاد على اختبار قابلية تقدير الوضع مع دوران الحبل والجسم بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة عند تقييم الطالبات .
- 2- من الضروري إتباع الخطوات المتسلسلة المنهجية على وفق محددات القياس والتقويم في علوم التربية البدنية عند تصميم اختبار القابلية التوافقية أو تعديله.
- 3- لابد من تدريب القائمين على تدريس مادة الجمناستك الفني على كيفية تطبيق اختبار قابلية تقدير الوضع مع دوران الحبل والجسم بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

5-2 التوصيات :-

- 1- أن اختبار قابلية تقدير الوضع مع دوران الحبل والجسم بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يقيس الأغراض التي صُمم لأجلها بموضوعية عالية.
- 2- أن اختبار قابلية تقدير الوضع مع دوران الحبل والجسم بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ملائم لمستواهن وعمرهن وجنسهن واللعبه التخصصية .
- 3- باستخدام اختبار قابلية تقدير الوضع مع دوران الحبل والجسم بالجمناستك الايقاعي يمكن تقييم طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة على وفق ما حققه من معايير في تقنيته .
- 4- تميز اختبار قابلية تقدير الوضع مع دوران الحبل والجسم بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بسهولة تطبيقه وقلة كلفته المادية ولا يحتاج إلى أجهزة أو أدوات كثيرة .

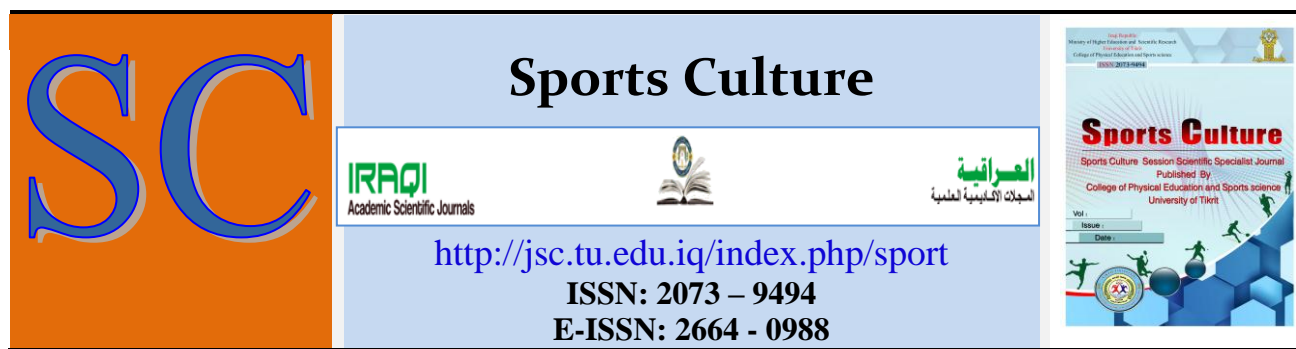
المصادر :

- ❖ محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط4 : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.
- ❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 : القاهرة، دار الفكر العربي ، 2000.
- ❖ اثير محمد صبري الجميلي : مصطلح القابليات التوافقية، مقال منشور عن الاكاديمية الرياضية العراقية.
- ❖ صلاح الدين محمود علام ؛ القياس والتقويم التربوي في العملية التدريسية ، ط 2 : عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2009 .
- ❖ امين انور خولي واخرون؛ المعرفة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة،1999.

- ❖ مجدي صلاح المهدي؛ مناهج البحث التربوي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2019.
- ❖ ساري احمد حمدون واخرون؛ اللياقة البدنية والصحية، ط1(عمان، دار وائل للنشر/2001.
- ❖ ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية وعلوم الرياضة، ج1، جامعة البصرة، 1998.
- ❖ كاظم كريم رضا الجابري ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس : بغداد ، مكتب النعيمي ، 2011.

Reference:

- Mohamed Sobhi Hassanein; measurement and evaluation in physical education and sports, c 1 I 4: Cairo, Dar al Arab thought, 2001.
- Mohamed Hassan Allawi, Mohamed Nasreddin Radwan; measurement in physical education and Sport Psychology, I 2: Cairo, Arab thought House, 2000.
- Mohamed Sabri raised jumaili: interoperability capabilities term, an article about Sports Academy.
- Salah ELDIN Mahmoud Allam; measurement and educational evaluation in the teaching process, I 2: Oman, March for publishing, distribution and printing, 2009.
- Amin Anwar Julia et; mathematical knowledge, Dar al Arab thought, Cairo, 1999.
- Majdi Salah Mahdi; educational research methods: Cairo, Dar al Arab thought, 2019.
- Sari Ahmed Hamdoon et; fitness and health, 1 (Oman, Wael Publishing/2001. kheraibt Majid ressan; encyclopedia measurements and tests in education and sports science, c 1, Basra University, 1998.
- Kazim Karim rida Gabri; research methods in education and Psychology: Baghdad, Nuaimi's Office, 2011.
- Grosser M, staischka s, Zimmer manne: pas neue Kondition strojning biv buchverlag Murcher, 2008
- hohmann A ,Lames M. Letzelter M, EInführung in die Training swisserschaft, Qauflage, limpert verlag wiebelsheim, 2001.



Design and standardization of the test of the ability to estimate the situation with the rotation of the rope and body rhythmic gymnastics students of the faculties of physical education and sports sciences

HADEEL ABDELALAH
ABDLHUSEN ^{1*}

Fatten Mohammad Rasheed ²

1- College of Physical Education
and sports science – university of
MAISAN.

2- College of physical Education
and sports science – university of
Tikrit

Article info.

Article history:

-Received: 12/7/2019

-Accepted: 26/9/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- rotation of the ball around the body
- Design
- standardization
- estimate the situation
- rhythmic gymnastics

Abstract

The study aimed to design and standardize the rotation test of the ball around the body with a straight line in the rhythmic gymnastics of students of faculties of physical education and sports sciences. The researcher applied descriptive research methodology to a sample of students of the third stage of the faculties of Physical Education and Sports Sciences (Jadriya, Girls and Mustansiriya) (2018/2017), the number of students was 100% of their original community. Based on the design and standardization requirements of the tests under study, they were randomly divided (130 building samples), 10 female students (Application sample 120 fresh), after the introduction of individual specifications V testing, virtual honesty has been verified, objective verification, discriminatory honesty, it is difficult and for ease, And to find the coefficient of stability, to reach the final version of the test, and a pilot experiment, and after the completion of these steps according to the parameters of measurement and evaluation in the science of physical education, the researcher applied to the sample rationing, and processing the results of the social statistical bag (SPSS) version (V25) To derive the criteria for this test, and concluded that the test of rotation of the ball around the body with a straight line in the rhythmic gymnastics of students of the faculties of physical education and sports sciences measures the objects designed for them objectively high, suitable for their level, age, gender and specialized game, The students of the faculties of physical education and sports sciences can be evaluated according to the standards that they have achieved in its legalization. It is characterized by its ease of application, low cost of material and does not require many tools or tools. It recommended that it be necessary to rely on this test when evaluating students. In accordance with the criteria of measurement and evaluation in the science of physical education in design, and it is necessary to train those who teach the technical Jnnstek on how to apply.

Corresponding Author: hanzadh13@yahoo.com , College of Physical Education and sports science *
– university of MAISAN.

تصميم وتقنين اختبار قابلية تقدير الوضع مع دوران الحبل والجسم
بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية
البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. فاتن محمد رشيد

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م. هديل عبد الاله عبدالحسين

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة: هدفت الدراسة إلى تصميم وتقنين اختبار دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وأنتهجت الباحثة منهج البحث الوصفي على عينة من طالبات المرحلة الثالثة من كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة (الجادية ، والبنات ، والمستنصرية) للعام الدراسي (2018/2017) البالغ عددهن (260) طالبة أخترياً عمدياً بنسبة (100%) من مجتمهن الاصل ، وبناءً على متطلبات تصميم وتقنين الاختبارات قيد الدراسة ، تم تقسمهن عشوائياً (عينة بناء 130 طالبة) ، و(عينة إستطلاعية 10 طالبات) ، و(عينة تطبيق 120 طالبة) ، وبعد عرض مواصفات مفردات الاختبار ، تم التحقق من الصدق الظاهري ، والتحقق من الموضوعية ، والصدق التمييزي ، ومن الصعوبة ولسهولة ، وإيجاد معامل الثبات ، للوصول الى الصيغة النهائية للاختبار ، وتجريبه إستطلاعياً ، وبعد الإنتهاء من هذه الخطوات على وفق محددات القياس والتقويم في علوم التربية البدنية ، عمدت الباحثة على تطبيقه على عينة التقنين ، ومعالجة النتائج بنظام الحقيبة الإحصائية الأتجماعية (SPSS) الإصدار (V25) ، لإشتقاق المعايير لهذا الاختبار ، وأستنتجت أن اختبار دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يقيس الأغراض التي صُمم لأجلها بموضوعية عالية، وملامم لمستواهن وعمرهن وجنسهن واللعبه التخصصية ، بأستخدامه يمكن تقييم طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة على وفق ما حققه من معايير في تقنيته ، وتميزه بسهولة تطبيقه وقلة كلفته المادية ولا يحتاج إلى أجهزة أو أدوات كثيرة ، وأوصت بأنه من الضروري الأعتداد على هذا الاختبار عند تقييم الطالبات ، ومن الضروري إتباع الخطوات المتسلسلة المنهجية على وفق محددات القياس والتقويم في علوم التربية البدنية عند التصميم ، ولابد من تدريب القائمين على تدريس مادة الجمناستك الفني على كيفية تطبيقها.

تاريخ البحث

- تم الاستلام :

- قبول البحث :

- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- الجمناستك الايقاعي

- تصميم

- تقنين

- دوران الكرة حول جسم

- اختبار

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

القابليات التوافقية من القدرات البدنية التي لا بد من قياسها بحسب ما ينسجم مع الفعالية أو اللعبة التخصصية في المجال الرياضي لأقرب ما يمكن من التطابق الحركي مع خصوصيتها ، ليتمكن القائم على العملية التعليمية من تقييم مستوى طلابه على اسس ومعايير مقبولة أكاديمياً ضمن محددات القياس والتقويم في علوم التربية البدنية والرياضية ، ومن هنا تأتي أهمية التقويم على اعتبار أنها عملية مكملة للقياس بكونها نوعية تعتمد على دقة النتائج الكمية المستمدة من الاختبار ، " إذ يعد الاختبار أداة هامة من أدوات البحث العلمي جنباً إلى جنب مع (الاستفتاء والمقابلة والملاحظة... وغيرها) إذ يعد إحدى أدوات البحث ، ويعتبر الاختبار طريقة من طرائق القياس التقويمية التي تعتمد على التجريب ويعرفه (كرونباخ) بأنه طريقة نظامية للمقارنة بين سلوك لفردين أو أكثر كما يعد التصميم بأنه استخدام الخبرات السابقة في مواقف الحياة الجديدة بعد تجديدها وفي سبيل ذلك يجب البدء بالخبرة الملموسة كضرورة تشكيل التصميمات . لذلك فإن التصميم يكون نتيجة استجابة الفرد نحو عدد من الأحداث أو الأشياء بطريقة واحدة إذ يقوم بجمعها في ذهنه بطريقة واحدة . والتصميم هو تعبير أو جملة تتصف بالعمومية والشمول ويكون في العادة على شكل تعريف أو قاعدة أو مبدأ أو قانون أو استنتاج أو توجيهات ، لذلك فهو يتيح للمتعلم أن يتقدم معتمداً على نفسه وهي عملية ذات طبيعة اقتصادية فهو ليس في حاجة إلى مواجهة كافة الظواهر والأشياء المحيطة به ليفهمها لأن الأمام ببعض المبادئ (التصميمات) تمكنه من التقدير الاستقرائي للجزيئات التي يحتاجها " (1) ويرى بلال خلف " أن التقويم هو عملية إصدار حكم ولا يقتصر على التحديد الكمي للظواهر كما هو الحال في القياس ولكنه يتعدى إلى أبعد من ذلك فهو يشير إلى الحكم على قيمة هذه الظواهر كأن يقدمها بأنها ممتازة ، أو جيدة ، أو متوسطة ، ويستعان في الحكم بالرجوع إلى إطار عام من القوى والعلاقات ، وكثيراً ما يحدث خلط بين مفاهيم القياس والتقويم ، فالقياس يصف الظاهرة وصفاً كمياً ولا يتخطى ذلك إلى إصدار حكم معين عليها " (2) ليقدم محمود داود الربيعي رأيه عن التقويم لنتائج الاختبارات بأنه " التقويم يعني

(1) بلال خلف السكارنه : (2011)، اتجاهات حديثة في التدريب ، دار المسيرة للطباعة والنشر ، عمان ، ص 231

(2) محمود داود الربيعي: (2008) ، استراتيجيات التعلم التعاوني ، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، ص 126

الحكم على الأشياء أو الأفراد لإظهار المحاسن أو العيوب ومراجعة صدق الفروض الأساسية التي يتم على أساسها تنظيم العمل وتطويره، ولهذا فإنه يعتمد بمفهومه إلى الأكتشاف والتعديل والتحسين ثم التطوير⁽¹⁾ ومن هنا تأتي أهمية الدراسة في استفادة القائم بالقياس والباحثين من نتائجها سيما وانها تتناول جنس محدد من المتعلمين وبفعالية تخصصية ، ومن خلال عمل الباحثة كتدريسية لمادة الجمناستك للبنات في إحدى الجامعات العراقية لاحظت الحاجة الفعلية الى بناء اختبار تخصصي يساعد القائمين على تدريس هذه المادة من تقويم طلابهم بأسلوب يعتمد منهجية البحث العلمي وبيتعد عن التأثير بذاتية المقوم .
لتهدف بذلك الدراسة إلى :-

2-1 مشكلة البحث :

ان رياضة الجمناستك الايقاعي تتطلب امتلاك نوع من التوافق (العام والخاص) وذلك لأداء المهارات الحركية بانسيابية عالية لان كل الحركات الي تؤديها لاعبات الجمناستك تكون بكامل الجسم واجزاء الجسم ، ومن اكثر الاخطاء التي يقع فيها المبتدئ بالنسبة لبعض الحركات التي تستلزم توفر عنصر التوافق هي اشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في اداء الحركات ، من خلال متابعة الباحثة لأداء الطالبات اثناء فترة العملية التعليمية كونها تدريسية لهذه اللعبة وجدت ان هناك افتقار الى وجود الاختبارات للقابليات التوافقية والتي تساعد في تحديد اكثر القابليات ملائمة وتوظيفها في الاداء الحركي مما يساعد في العملية التعليمية والتي من خلالها الوصول للمستوى المطلوب للطالبة.

2-3 هدف البحث :

- تصميم وتقنين اختبار دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

3- منهج البحث :-

بحسب ما حددته مشكلة الدراسة الحالية أنتهجت الباحثة المنهج الوصفي (Descriptive Research) والذي يُعرّف بأنه " المنهج الذي يصف ظاهرة من الظواهر وفق خطة بحثية معينة تتضمن وصف الظواهر ، وجمع الحقائق والمعلومات حولها ، وتقويم هذه الظواهر في ضوء ما ينبغي أن تكون عليه ، وفي ضوء معايير أوفق ، وإقتراح الخطوات التي يجب أن تكون عليها " .⁽²⁾

2-3 مجتمع البحث وعينته :-

تتمثل حدود مجتمع الدراسة بطالبات ثلاث كليات تربية بدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية ، واللواتي يمثلن مجتمع الظاهرة المُلاحظة في مشكلة الدراسة أنفسهن ، والبالغ عددهن (260) طالبة مستمرة في الدوام الرسمي للعام الدراسي (2018/2017) تم اختيار عينة البحث منهن بالطريقة العمدية بنسبة (100%) ، وبناءً على متطلبات تصميم وتقنين الاختبارات قيد الدراسة ، تم تقسيم العينة المُختارة إلى ثلاث عينات بالأساليب العلمية المُتبعة في منهجية بناء الاختبارات في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، إذ تم ذلك التقسيم عشوائياً من بين هذه الكليات الثلاث لتفوق عينة البناء عينتي التقنين والاستطلاعية فضلاً عن توافرها مع إطار الدراسة المرجعي وطبيعته وكما مُبين في الجدول (1) .

جدول (1) يُبين وصف طالبات المرحلة الثالثة لمجتمع البحث والعينة الكلية والعينات الثلاث

| عينة التطبيق الرئيسية | العينة الاستطلاعية | عينة البناء | مجموع العينة الكلية | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
|-----------------------|--------------------|-------------|---------------------|------------------------------------|
| 60 | 5 | 61 | 126 | بغداد/ الجادرية |
| 50 | 4 | 56 | 110 | للبنات/ بغداد/ الوزيرية |
| 10 | 1 | 13 | 24 | المستنصرية |
| 120 | 10 | 130 | 260 | المجموع |
| % 46.154 | % 3.846 | % 50 | % 100 | النسبة المئوية |

بعض كسور قيم النسبة المئوية مُقرية

3-3 الاجراءات والاختبارات في الدراسة :-

عمدت الباحثة إلى مراجعة العديد من الأدبيات والدراسات المتاحة والمعنية بخصائص طالبات المرحلة الثالثة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ليسهل التعاطي معهن ، وبالنظر لطبيعة هذه الدراسة التي لا تتداخل مع متغيرات البيئة المحيطة أو الانحدار الطبقي وهذه المتغيرات تم السيطرة عليها بطريقة التلازم لشمولهم بها جميعاً ، لتتمكن الباحثة من تصميم الاختبارات بما يتلائم مع مستوى قدراتهن البدنية والمهارية وجنسهن وعمرهن ، وإجراء المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والتخصص ووضع الصيغة الاولى للاختبار ، من ثم تضمينه بإستبانة إستطلاع رأي لاستحصال إتفاقهم عليه بالصدق الظاهري والذي يُعرف بأنه " أن تبدو مفردات الاختبار قوية الصلة بما يُفترض أن الاختبار يقيسه " . (1) ،

إذ أخذت بما يزيد عن (80%) من إتفاقهم وكما يلي مواصفاته بعد الاتفاق :-

- ❖ **أسم الاختبار:** - دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم.
- ❖ **الغرض من الاختبار:** - قياس قابلية تدوير الكرة حول الجسم وتغيير إتجاهها مع السير بخط مستقيم.
- ❖ **الأدوات:** - أداة الكرة ، وبساط الحركات الأرضية بالجمناستك الايقاعي.
- ❖ **طريقة الأداء:** - تقف المُختَبِرَة في نقطة البداية مع مسكها اداة الكرة وعند سماع إشارة البدء تعمد إلى دوران الكرة حول خصرها (3) دورات لجهة اليمين، (3) دورات لجهة اليسار) مع السير بخط مستقيم .
- ❖ **شروط الأداء:** -

- تكون المسافة المحددة للأداء بخط مستقيم قطري بين الزاويتين المتقابلتين في البساط الأرضي بالجمناستك.

- تُعطى محاولتين للمُختَبِرَة .

❖ التسجيل :

- تُحتسب الدرجة من (1-10) درجات في حالة نجاح المُختَبِرَة.

- تُخصم درجتين في حالة سقوط الكرة .

- تخصم ثلاث درجات في حالة إعادة المحاولة .

❖ وحدة القياس : الدرجة .

وتم تطبيقه على عينة البناء البالغة (130) طالبة لإيجاد الموضوعية من خلال ايجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين درجات محكمين أثنين وكما مبين في الجدول (2):-

جدول (2) يبين معامل موضوعية الاختبار

| معاملات الموضوعية ومعنويتها | | | ر) | أسم الاختبار |
|-----------------------------|----------|-------|-------|---|
| القبول | المعنوية | (Sig) | | |
| موضوعي | معنوي | 0.000 | 0.901 | دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم |

درجة الحرية ن-2 = (128) مستوى الدلالة (0.05)

كما تمت معالجة درجات هذا التطبيق نفسها لإيجاد القدرة التمييزية بإعتماد أسلوب المجموعتين المتطرفتين من درجات عينة البناء بنسبة (27%) وكما مبين في الجدول (3) :

جدول (3) يبين نتائج القدرة التمييزية للاختبار

| التمييز | الدلالة | درجة (Sig) | (ت) المحسوبة | \pm ع | س | المجموعة | أسم الاختبار |
|---------|---------|------------|--------------|---------|------|----------|---|
| مميز | دال | 0.000 | 26.26 | 0.979 | 8.57 | العليا | دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم |
| | | | | 0.951 | 2.51 | الدنيا | |

درجة الحرية (ن+1-2) = 68 مستوى الدلالة (0.05) دلالة التمييز إذا كانت درجة (Sig) \geq (0.05)

كما تمت معالجة درجات الموضوعية نفسها لإيجاد سهولة وصعوبة الاختبار وكما مبين في الجدول (4)

-:

جدول (4) يبين معامل صعوبة وسهولة الاختبار

| معاملات الصعوبة والسهولة ومقبوليتها | | | أسم الاختبار |
|-------------------------------------|---------------|---------------|---|
| المقبولية | معامل السهولة | معامل الصعوبة | |
| مقبول | 0.45 | 0.55 | دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم |

معامل السهولة = 1- معامل الصعوبة

كما أعتمدت الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test Retest) في إيجاد الثبات وكما مبين في الجدول (5) :-

جدول (5) يبين معامل ثبات الاختبار

| معامل الثبات ومعنويتها | | | | الاختبارات |
|------------------------|----------|-------|-------|---|
| الثبات | المعنوية | (Sig) | (ر) | |
| ثابت | معنوي | 0.000 | 0.854 | دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم |

وبعد استكمال اجراءات البناء والتحقق من الاسس والمعاملات العلمية تم تجريبه على (10) طالبات إستطلاعياً ولا يوجد أية معوقات تذكر ، ومن ثم طبق على عينة التقنين البالغة (120) طالبة أستكمالاً لتحقيق أهداف البحث بإيجاد المستويات المعيارية للأختبارات ، عمدت الباحثة بمساعدة فريق العمل المساعد التي أوكلت إليهم مهمات المُحكّمين والمُساعدين في كل من كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الثلاث قيد البحث ، لأشتقاق هذه المعايير بغية التقييم .

وتمت معالجة النتائج بنظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) الإصدار (V₂₅) ، (statistical package for social sciences) لحساب كل من قيم النسبة المئوية، والوسط الحسابي ، والوسط الحسابي المرجح ، والأهمية النسبية ، والانحراف المعياري، والوسيط ، والمنوال ، ومعامل الارتباط البسيط (person) ، واختبار (ت) للعينات غير المترابطة ، ومعامل الصعوبة والسهولة ، ومعامل الألتواء ، ومعادلة الدرجة المعيارية (الزائنية) ، ومعادلة الدرجة المعيارية المعدلة.

4- نتائج البحث:

جدول (6) يبين المعالم الإحصائية لنتائج اختبار دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم

| الاختبار | وحدة القياس | ن | الوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الإلتواء |
|---|-------------|-----|---------------|--------|-------------------|----------------|
| دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم | الدرجة | 130 | 5.76 | 6 | 2.359 | -0.26 |

تبين نتائج الجدول (6) أن الوسط الحسابي لعينة التطبيق في اختبار دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم بلغ (5.76) بإنحراف معياري (6) ، والوسيط (6) ، وبلغ معامل الإلتواء (-0.26) مما يعني توزيعها طبيعياً ضمن منحنى (كاوس) الاعتدالي وعدم وجود قيم متطرفة ، ولتحديد المستويات المعيارية لهذا الاختبار تم تحويل الدرجات الخام إلى الدرجة المعيارية (الزائنية) والدرجة المعيارية المعدلة لدرجات عينة التقنين التي يتبين منها أن الوسط الحسابي للدرجات المعيارية (الزائنية) كان (0) والانحراف المعياري (1) وأن توزيع قيمها كان محدداً بين (± 3) مما يعني إن درجات الاختبار المعيارية تقع ضمن المستوى الاعتدالي

(الطبيعي) ، ويهدف إشتقاق معايير إستناداً إلى قيم الدرجات المعيارية الزائنية والمعدلة (النهائية) الواردة فيه ، وكما مبين في الجدول (7) :

جدول (7) يبين اشتقاق معايير اختبار دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم

| النسبة المئوية | عدد العينة (التكرارات) | المعايير | الدرجة المعيارية المعدلة | الدرجة المعيارية الزائنية |
|----------------|------------------------|-----------|--------------------------|---------------------------|
| 2.5 % | 3 | ضعيف جداً | 29 فما دون | (- 2) فما دون |
| 18.333 % | 22 | ضعيف | 39 - 30 | (-1.99) - (-1) |
| 25 % | 30 | مقبول | 49 - 40 | (-0.99) - (0 صفر) |
| 43.333 % | 52 | متوسط | 59 - 50 | (0.01) - (1) |
| 10.833 | 13 | جيد | 69 - 60 | (1.01) - (2) |
| 0 | 0 | جيد جداً | 70 فما فوق | (2.01) فما فوق |
| 100 % | 120 | المجموع | | |

يتبين من نتائج الجدول (7) بأن الاختبار حقق (5) مستويات معيارية توزعت عليها الطالبات توزيعاً طبيعياً ومن الممكن تقييمها من خلاله .

وتعزو الباحثة ظهور هذه النتائج اعتماد بناء وتقنين هذا الاختبار على وفق محددات القياس والتقييم في التربية البدنية والخطوات المتسلسلة في تصميمه ، فضلاً عن ملائمة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بحسب ما بينه جدول التوزيع الطبيعي إذ كانت محددة ضمن حدود منحنى كاوس الاعتدالي ، وأنه صمم بما يلائم البيئة العراقية وكذلك بادوات وإمكانيات قاعة الجمناستك الايقاعي ، ويمتاز بمقبولية الاسس والمعاملات العلمية وبسهولة التطبيق ، وقليل التكلفة المادية والبشرية ، ومن الممكن اعتماد بياناته الكمية لأشتقاق المعايير بشكلٍ يُمكن القائم على الاختبارات من التقييم النوعي لمستوى الطالبات ، وبذلك توصلت الباحثة إلى ما يساند العملية التعليمية في ذلك التقييم على وفق محددات معتمدة ومنفق عليها في هذا التصميم كما تمت الإشارة إليه ، وبذلك أصبحت وسيلة داعمة مفادها لكل من العملية التعليمية والباحثين في هذا المجال ، وهذا ما أكدته إتساق النتائج واعتدالها التي صُمم بها هذا الاختبار في هذه الدراسة .

إذ يذكر صلاح الدين محمود علام " ينبغي مراعاة خصائص الجماعة المرجعية التي تستمد منها المعايير، ومدى تشابهها مع خصائص الأفراد التي ستتخذ قرارات بشأنهم في ضوء هذه المعايير، التي هي ليست مطلقة أو مستقرة بل هي معايير نسبية تعتمد اعتماداً أساساً على جماعات مرجعية معينة، وتتأثر هذه المعايير تأثيراً كبيراً بتغيير خصائص هذه الجماعات، التي يقارن بها الفرد في سمة معينة، أو مجموعة من السمات، التي يقيسها المقياس . (1)

ويرى محمد حسن ومحمد نصر الدين " إن البحث العلمي في مجال التربية الرياضية لا يهدف فقط إلى محاولة تطبيق الاختبارات والمقاييس المستخدمة حالياً، بل يسعى إلى بناء العديد من المقاييس الجديدة التي تتوافر فيها المعايير لتطبيقها في المجال الرياضي الذي يتميز بنواحيه المتعددة" . (2)

كما يشير إلى " إن المعايير جداول تستخدم لتفسير درجات الاختبار .. إذ تُستخدم للدلالة على مستوى درجات الأفراد في المستوى المتوسط أو فوق المتوسط أو أقل من المتوسط بالنسبة لعينة التقنين التي استخدمت في بناء المعايير، فالوصول على الدرجات الخام يعد من الأمور الميسورة بالنسبة للاختبار ، إلا أن وجه الصعوبة يكمن في تفسير هذه الدرجات وإعطائها معنى له دلالة، وتعد الدرجات المعيارية وسيلة لتحديد الحالة النسبية (Relative status) للدرجات الخام، ومن ثمّ يمكن تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها " . (3)

(1) صلاح الدين محمود علام : (2012) ، الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، عمان ، ص 261.

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: (2000) ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 : القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص 38.

(3) المصدر سبق ذكره، ص 300 - 301.

5-1 الاستنتاجات :-

- 1- أن اختبار دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يقيس الأغراض التي صُمم لأجلها بموضوعية عالية.
- 2- أن اختبار قابلية تقدير الوضع مع دوران الحبل والجسم بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ملائم لمستواهن وعمرهن وجنسهن واللعبه التخصصية .
- 3- باستخدام اختبار دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم بالجمناستك الايقاعي يمكن تقييم طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة على وفق ما حققه من معايير في تقنيه .
- 4- تميز اختبار دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بسهولة تطبيقه وقلة كلفته المادية ولا يحتاج إلى أجهزة أو أدوات كثيرة .

5-2 التوصيات:-

- 1- من الضروري الاعتماد على اختبار دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة عند تقييم الطالبات .
- 2- من الضروري إتباع الخطوات المتسلسلة المنهجية على وفق محددات القياس والتقويم في علوم التربية البدنية عند تصميم اختبار دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم .
- 3- لابد من تدريب القائمين على تدريس مادة الجمناستك الفني على كيفية تطبيق اختبار دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

المصادر :

- (1) امين أنور خولي وآخرون : (1999) ، المعرفة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة ، .
- (2) بلال خلف السكارنه : (2011)، اتجاهات حديثة في التدريب ، دار المسيرة للطباعة والنشر ، عمان .
- (3) صلاح الدين محمود علام : (2009) ، القياس والتقويم التربوي في العملية التدريسية ، ط 2 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان .

- (4) صلاح الدين محمود علام : (2012) ، الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، عمان .
- (5) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: (2000) ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 : القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، .
- (6) محمود داوود الربيعي: (2008) ، استراتيجيات التعلم التعاوني ، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، .
- (7) مجدي صلاح المهدي : (2019) ، مناهج البحث التربوي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، .

References:

- a. Secretary Anwar Julia et al (1999), mathematical knowledge, Dar al Arab thought, Cairo.
- b. Bilal behind alsakarneh: (2011), modern trends in training, walk for printing and publishing house, Oman, .
- c. Salah ELDIN Mahmoud Allam: (2009), measurement, educational evaluation in the teaching process, I 2, March for publishing, distribution and printing, Oman, .
- d. Salah ELDIN Mahmoud Allam (2012), educational and psychological tests and measurements, and publishers thought House distributors, Oman, .
- e. Mohamed Hassan Allawi, Mohamed Nasreddin Rizwan: (2000), measurement in physical education and Sport Psychology, I 2: Cairo, Dar al Arab thought, 2000,.
- f. Mahmoud Daoud: spring (2008), cooperative learning strategies, the light design for print, Najaf, .
- g. Majdi Salah Mahdi (2019), educational research methods, Dar al Arab thought, Cairo, .



The effect of specific preventive exercises in the development of arthroplasty of the arms of the badminton junior.

Umer Dheyab Al Rashedi ^{1*}

Muthanna Ahmed khalaf ²

1- University of Tikrit

College of Physical Education
and Sport Science

2- University of Tikrit

College of Physical Education
and Sport Science

Article info.

Article history:

-Received: 10/7/2019

-Accepted: 9/9/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- Exercise
- prevention
- Arthroplasty
- The muscles of arms
- Badminton.

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The aim of the research is to: prepare preventive exercises to develop the articular of the arms of the badminton.

The research found that there were statistically significant differences between the results of the control and experimental groups in the tribal and remote tests in the arithmetic elasticity variable of the muscle group of the arms.

The researchers determined the: sample of the research in a deliberate manner from the young players aged (14-16) who represent the (baba Karkar) sport club for the plane feather in the province of Kirkuk for the season (2017-2018) and the number of (18) players.

The researchers recommended the: application of preventive exercises to greater number of youth at the club level to improve the physical performance of the players.

* Corresponding Author: dr.omar.diab@inbox.ru, University of Tikrit / College of Physical Education and Sport Science

تأثير تمارينات وقائية خاصة في تطوير المرونة المفصليّة لعضلات

الذراعين لناشئي الريشة الطائرة

عمر نياي مناور أ.د. مثنى احمد خلف

جامعة تكريت / التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة: هدف البحث الى اعداد تمارينات وقائية خاصة لتطوير المرونة المفصليّة لعضلات الذراعين لناشئي الريشة الطائرة .

افترض الباحث وجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في متغير المرونة المفصليّة الخاصة بالمجاميع العضلية للذراعين.

قام الباحثان بتحديد عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين بأعمار (14-16 سنة) الذين يمثلون نادي (بابا كركر) الرياضي للريشة الطائرة في محافظة كركوك للموسم (2017-2018) والبالغ عددهم (18) لاعبا.

واوصى الباحثان بتطبيق التمارينات الوقائية على عدد أكبر من الناشئين على مستوى الأندية للارتقاء بالأداء البدني للاعبين.

تاريخ البحث

- تم الاستلام :
- قبول البحث :
- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

التمارين

الوقاية

المرونة المفصليّة

عضلات الذراعين

الريشة الطائرة

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد المستوى الوقائي والصحي للرياضيين أحد الدلالات التي تعتمد على منع حدوث الإصابات والوقاية منها، لذا تعد الوقاية من الأساسيات المهمة في الطب الرياضي الحديث والتربية البدنية العلاجية الذي يتجه في الوقت الحاضر إلى الوقاية من الإصابات والسعي لخفض نسبة حدوثها إلى الحد الأدنى، أذ يدرس الطب الرياضي الإصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها أولاً ثم كيفية علاجها حال وقوع الإصابة ثانياً، ويدخل ضمن مفهوم الوقاية الكثير من الإجراءات التي تستخدم الوسائل والطرائق الوقائية والعلاجية المعتمدة على العوامل الطبيعية والتي تدخل ضمن الطب الوقائي للرياضيين وأهمها التمارينات الرياضية والعلاج الحركي، لذلك يمكن تعريف الوقاية على أنها " كل الإجراءات والوسائل والتدابير الخاصة وفقاً للعلوم الطبية

والصحية وفسولوجيا التدريب الرياضي والبايوميكانيك وعلم النفس الرياضي والعلوم التربوية المرتبطة بالأداء البدني والتي تتخذ أثناء التدريبات أو البطولات لغرض منع أو الحد من وقوع الإصابة⁽¹⁾.
لذا فإن التدريب الرياضي قد أخذ مجالاً واسعاً متطوراً مع الأيام في ميدان الطب الرياضي، وبذلك أصبح من الضروري للمدربين الرياضيين الإلمام الشديد والواسع بكل علوم الطب الرياضي وبما يسهل عملية التدريب ويوسع دائرة الوقاية من حدوث الإصابات، وأخصائيي التدريب الرياضي حالياً يختلف عما كان عليه في السابق، إذ إنَّ المدرب الرياضي الآن يمتلك معلومات واسعة في مجال الطب الرياضي مما يؤهله للدخول في هذا الميدان ووقاية فريقه من التعرض للإصابات⁽²⁾، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (لؤي غانم الصميدعي) بأن " المدرب الكفئ المؤهل علمياً وعملياً يعمل في تقليل نسبة الإصابات وتفاديها وكيفية الحفاظ على اللاعب"⁽³⁾.

تعدُّ الريشة الطائرة من الالعاب المحببة التي تبث بين ممارسيها روح المتعة، كونها تمارس في مساحة صغيرة ومن الاعمار جميعها، إذ يمارسها الاطفال والشباب وكبار السن، وتتميز بالإثارة والتشويق لمن يشاهدها والسبب يعود الى طبيعة ادائها السريع بالنسبة للمنافسات وكذلك المباريات العادية اذ تحتاج الى العديد من المهارات الاساسية (كالأرسال والاستقبال واداء الضرب الساحق) والقدرات البدنية للتحرك داخل الملعب، لكن في بعض الاحيان قد تسبب اصابات كثيرة ومفاجئة للاعب، منها اصابات التي تحدث في المفاصل العضلية للذراعين كإصابة التمزق العضلي والسحب والتشنج العضلي وغيرها من الاصابات، لذا يتطلب الوقاية من هذه الإصابات ومعرفة كيفية تفاديها والوقاية منها، إذ يسعى الرياضي دوماً لمواصلة الفعالية بدون إصابات لتحقيق مستوى أعلى من الإنجاز والتدريب الرياضي والطب الرياضي هما من العلوم الأساسية المهمة والمتخصصة والتي تستخدم وتطبق فيها العلوم الطبية من الجهة الوقائية والعلاجية، إذ ساهمت هذه العلوم في تطوير وتقنين الأحمال التدريبية لتكون أكثر ملائمة لقدرة الجسم على التكيف والاستفادة من التأثيرات الإيجابية لحالة الجسم الوظيفية لتوفير الطرائق والبرامج الصحية لمنع حدوث الإصابات الرياضية أو تلافيتها.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في اعداد تمارينات وقائية في تطوير المرونة المفصلية لعضلات الذراعين للاعبين وهم في بداية مسيرتهم الرياضية تلافياً لما يحصل مع اللاعبين المصابين في المراحل العمرية المتقدمة.

(1) عماد خليف جابر؛ تأثير تمارينات وقائية في بعض القدرات الخاصة للمجموعة العضلية العاملة على مفصل الكاحل للاعبين

التايكواندو بأعمار(11-13): (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2015)ص30.

(2) فريق كمونة؛ موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها، ط1: (الاردن، دار الثقافة للنشر، 2002) ص24.

(3) لؤي غانم الصميدعي؛ رشاقة القوام، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة، 2002) ص395.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث كلاعب ومدرب للريشة الطائرة واتصاله بالمدرّبين واللاعبين بهذه اللعبة وجد ان هناك كثير من الاصابات التي تحدث للاعبين الناشئين في الذراع المستخدمة وفي تزايد مستمر اثناء التدريب او المنافسات وتتركز هذه الاصابات في ثلاثة مفاصل رئيسية هي (الكتف، المرفق، الرسغ)، لما لهذه المفاصل من دور مهم وفعال اثناء استخدام المضرب لتسجيل النقاط ، اذ ان ضرب الريشة الطائرة يحتاج الى قوة وسرعة عالية بسبب خفة الريشة وكذلك خفة المضرب او ضرب الريشة من اوضاع غير صحيحة مما يؤدي الى حدوث اصابات مختلفة في الذراع المستخدمة للاعبين الناشئين ويعزو الباحث ذلك الى الضعف وعدم التوازن الحاصل في المجاميع العضلية العاملة على الذراع المستخدمة.

لذلك ارتأى الباحث تسليط الضوء على هذه المشكلة في كيفية الحد من هذه الاصابات وامكانية تفاديها من خلال وضع تمارينات وقائية والتي يكون لها تأثير في المجاميع العضلية العاملة على مفاصل الذراع المستخدمة لتجنب الاصابة التي يمكن ان تحدث للاعبين الناشئين اثناء التدريب او المنافسة مستقبلا ومحاولة خفض نسبة الاصابات بالشكل الذي يضمن استفادة لاعب الريشة الطائرة من (الناشئين) من تلك التمارين الموضوعة.

1-3 هدفا البحث:

1-3-1 اعداد تمارينات وقائية لتطوير المرونة المفصليّة لعضلات الذراعين لناشئي الريشة الطائرة .

1-3-2 التعرف على تأثير التمارين الوقائية في تطوير المرونة المفصليّة لعضلات الذراعين لأفراد عينة البحث .

1-4 فرضا البحث:

1-4-1 توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في متغير المرونة المفصليّة لعضلات الذراعين.

1-4-2 توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختباريين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير المرونة المفصليّة لعضلات الذراعين ولصالح المجموعة التجريبية

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي بابا كركر الناشئين في الريشة الطائرة في محافظة كركوك للموسم الرياضي 2017 – 2018.

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 10/5/2018م ولغاية 13/7/2018م .

1-5-3 المجال المكاني: قاعة التدريب الداخلية في مركز شباب ورياضة كركوك .

6-1 تعريف المصطلحات:

1-6-1 الوقاية (تعريف اجرائي):

هي كافة الوسائل التي تهدف الى وقاية المفاصل والاربطة والاورتار والعضلات العاملة عليها والتي قد تتعرض للإصابة خلال الاداء الرياضي في رياضة معينة وذلك بالاعتماد ميكانيكية عمل المفصل والعوامل المرتبطة والمسببة لتلك الاصابة.

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 الوقاية من الإصابات الرياضية:

أن الوقاية من الإصابات الرياضية أمر إلزامي وضروري ومحور مهم لعناية اللاعب بنفسه وكل المعنيين والمهتمين بمستوى أدائه، ولم تعد هذه الأساليب قاصرة على استخدام واقي مفصل القدم أو المرفق أو الرأس أو الإصرار على وجود الحقيبة المملوءة بمواد الإسعافات الأولية مع بداية كل تدريب أو مباراة ولكنها تعتمد على تظافر الجهود من أجل تحديد طرائق التدريب الصحيحة لتفادي وتجنب حدوث الإصابات⁽¹⁾.

ويذكر (خالد عبد الرؤوف) أن الاهتمام بالوقاية من الإصابة لم تأخذ العناية الكافية لدى أغلب المدربين فيُعنى أغلب المدربين بنتيجة المباراة الأمر الذي أدى الى زيادة فرصة الإصابة مما يؤدي الى أنفاق النادي تكلفة العلاج فضلاً عن الوقت المُهدر في العلاج والتأهيل الرياضي الأمر الذي من شأنه ان يبعد اللاعب عن المشاركة في المنافسة الرياضية والتدريب⁽²⁾.

ويؤكد (عويس الجبالي) أن التدريب الرياضي من أهم أهدافه الأساسية أن يقي اللاعب من الإصابة وذلك من خلال المحافظة على اللياقة البدنية ولاسيما تدريبات المرونة بدرجة عالية وزيادة قوة العضلات والأربطة والأوتار، إذ تعد الإصابات الرياضية من العوامل المهمة في إجبار الرياضي على الابتعاد عن المنافسات البطولية، ولذلك فالاهتمام بالوقاية من الإصابات الذاتية الناتجة عن نقص اللياقة البدنية له فاعلية في المحافظة على مستوى تقدم الممارس واستمرار مزاولته للنشاط الرياضي⁽³⁾.

(1) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر؛ موسوعة الاصابات الرياضية والاسعافات الاولية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004)ص29.

(2) خالد عبد الرحمن عبد الرؤوف؛ تأثير استخدام التدريب بالأثقال والتدريب المائي على الوقاية من التهاب اوتار العضلات المدورة لمفصل الكتف وتحسين بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى السباحين : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، 2012)ص53

(3) عويس الجبالي؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق: (القاهرة، دار G.M.S، 2001)ص19.

ويرى الباحثان أن وقاية لاعب الريشة الطائرة من حدوث الإصابة هي أهم بكثير من طرائق العلاج واشكاله ومهما توافرت الأدوات والإمكانات لإسعاف اللاعب وعلاجه فيكفي أنه قد أصيب وسوف يحتاج إلى وقت يبتعد فيه عن الملاعب، وإذا لم يتم امعان النظر في التمرينات الوقائية فإنه من الممكن أن يبتعد اللاعب مدى الحياة إذا ما أصيب إصابة يصعب علاجها، ومن ثم فإن وقاية اللاعب أصبحت تشكل الدور المهم والحاسم في أي برنامج تدريبي.

2-1-2 الحالة البدنية للاعب كأساس للوقاية :

يذكر (محمود حمدي) أنه لكي يؤدي اللاعبون غالبية مباريات الموسم التنافسي بنجاح يجب أن يكون لديهم لياقة بدنية كافية وعلى كل من المدرب والطبيب أن يعملوا في تخطيط البرنامج التدريبي طوال الموسم لتجنب الكثير من إصابات الاستخدام الزائد فقد ثبت من وجهة النظر الطبية أن الافتقار إلى اللياقة البدنية والقيام بنشاط زائد ومفاجئ ينتج عنها عدد كبير من الإصابات الذاتية مثل الالتواء المفصلي والتشنجات العضلية والتمزق العضلي⁽¹⁾.

ويذكر محمد لطفي (وآخرون) أن القوة العضلية ترفع من درجة صلابة وتحمل عضلات الجسم للصدمة الخارجية ومن ثم تقلل من خطورة الإصابات المختلفة، وأن المرونة والاتزان تعدان من العوامل الوقائية المهمة من الإصابة، وتعمل أيضاً على الوقاية من الإصابات التي يتعرض لها الرياضيون كالشد والتمزق والخلع وغيرها⁽²⁾.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة ومشكلة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

قام الباحثان بتحديد عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين بأعمار (14-16 سنة) الذين يمثلون نادي (بابا كركر) الرياضي للريشة الطائرة في محافظة كركوك للموسم الرياضي (2017-2018) والبالغ عددهم (18) لاعباً.

(1) محمود حمدي احمد؛ الاستراتيجية العلمية في التأهيل العلاجي للإصابات الرياضية ، ط1: (القاهرة، المكتبة الاكاديمية، 2008)ص24.

(2) محمد لطفي السيد (واخرون)؛ الاعداد البدني في المجال الرياضي رؤية تطبيقية لتنمية القدرات البدنية: (القاهرة، دار الهدى للنشر والتوزيع، 2008)ص47.

إن اختيار الباحثان لعينة البحث ضمن الفئة العمرية المبكرة (فئة الناشئين) جاء بسبب ان التعامل معها ذو نتائج ملموسة ومؤثرة في مستقبل اللاعب لتفادي الاصابات التي تحدث اثناء التدريب او البطولات مستقبلاً، إذ تم اشراك (4) لاعبين ضمن التجربة الاستطلاعية وتم اختيارهم عشوائياً بالطريقة العشوائية البسيطة) وبذلك يصبح عدد اللاعبين (14) لاعباً تم تقسيمهم الى مجموعتين متساوية العدد كل مجموعة تضم (7) لاعبين، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث (77,77%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث .

3-3 تجانس عينة البحث :

قام الباحثان بإجراء التجانس لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في متغيرات (كتلة الجسم، والطول، والعمر الزمني، والعمر التدريبي) باستخدام معامل الالتواء ($3 \pm$) وكما موضح في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين تجانس أفراد عينة البحث في القياسات الانثروبومترية (كتلة الجسم، والطول، والعمر الزمني، والعمر التدريبي).

| المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | الالتواء |
|----------------|-------------|---------------|-------------------|--------|----------|
| كتلة الجسم | كغم | 48,64 | 6,93 | 48,2 | 0,190 |
| الطول | سم | 158,71 | 13,38 | 157,9 | 0,181 |
| العمر الزمني | سنة | 14,78 | 0,89 | 14,52 | 0,876 |
| العمر التدريبي | سنة | 2,28 | 0,61 | 2,14 | 0,688 |

3-4 الأجهزة المستخدمة في البحث :

- ❖ قام الباحثان باستخدام الأجهزة الاتية التي ساعدت في اتمام البحث:
- ❖ آلة تصوير نوع (Sony) (made in china).
- ❖ جهاز حاسوب محمول (computer) نوع Dell . (made in china).
- ❖ جهاز الجونيوميتر.
- ❖ ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو غرام.

3-5 الادوات المستخدمة في البحث :

- ❖ حاسبة يدوية نوع (CASIO) .
- ❖ شريط قياس معدني 20 متر.
- ❖ حبال مطاطية.

3-6 وسائل جمع المعلومات :

- ❖ المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

❖ الاختبارات المستخدمة.

❖ الملاحظة والتجريب.

❖ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

3-7 الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-7-1 اختبارات قياس المرونة⁽¹⁾:

3-7-1-1 اختبار قياس مرونة مفصل الكتف:

1- الهدف من الاختبار: قياس المدى الحركي لمفصل الكتف .

2- الأدوات اللازمة: جهاز الجينوميتر لقياس مرونة المفاصل .

3- الإجراءات: يتخذ المختبر وضع الوقوف، ثم يرفع الذراع (الأيمن أو الأيسر) عالياً جانبياً و عالياً اماماً و عالياً خلفاً لأقصى مدى بحيث يكون أحد ذراعا الجينوميتر عمودي على الأرض والذراع الآخر موازي لعظم العضد .

4- تعليمات الاختبار:

- يجب على المختبر عدم ثني المرفق .
- يجب على المختبر أن يكون الرجلين مفردتين (وضع الوقوف الطبيعي).
- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .

1- حساب الدرجات: يتم قراءة الزاوية التي تظهر على جهاز الجينوميتر وتأخذ أفضل قراءة في المحاولتين.

3-7-1-2 اختبار قياس مرونة مفصل المرفق:

1- الهدف من الاختبار: قياس المدى الحركي لمفصل المرفق.

2- الأدوات المستخدمة: جهاز الجينوميتر لقياس مرونة المفاصل

3- الاجراءات: يتخذ المختبر وضع الوقوف ثم يقوم بثني الذراع (اليمنى او اليسرى) لأقصى مدى ممكن بحيث تكون احدى ذراعي الجينوميتر على الساعد والاخرى على العضد.

4- تعليمات الاختبار:

- يجب على المختبر ثني المرفق لأقصى مدى ممكن
- للمختبر محاولتان تسجل افضلهما.

(1) علي مبارك عبد الجليل؛ مصدر سبق ذكره، ص125.

2- حساب الدرجات: يتم قراءة الزاوية التي تظهر على جهاز الجونوميتر وتأخذ أفضل قراءة في المحاولتين لحالتي المد والثني.

3-1-7-3 اختبار قياس مرونة مفصل الرسغ:

- 1-الهدف من الاختبار: قياس المدى الحركي لمفصل الرسغ.
- 2-الادوات المستخدمة: جهاز الجونوميتر لقياس مرونة المفاصل.
- 3-الاجراءات: من وضع الوقوف يقوم المختبر بثني ومد وتقريب وابعاد مفصل الرسغ لأقصى مدى ممكن بحيث تكون ذراعا الجونوميتر باتجاه الاصابع والاخرى على الساعد.
- 4-تعليمات الاختبار:

- يجب على المختبر ثني مفصل الرسغ لأقصى مدى ممكن.
- للمختبر محاولتان تأخذ افضلهما.

5-حساب الدرجات: يتم قراءة الزاوية التي تظهر على جهاز الجونوميتر وتأخذ أفضل قراءة في المحاولتين.

3-9 التجارب الاستطلاعية :

3-9-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة من مجتمع البحث (4 لاعبين) في يوم السبت الموافق (2018/5/5) وكان الهدف منها التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث ، والتعرف على الأخطاء التي قد تحدث اثناء عملية القياس وذلك من اجل تلافيها اثناء اداء التجربة الرئيسية، فضلاً عن معرفة كفاءة فريق العمل المساعد^(*).

3-9-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على عينة من مجتمع البحث (4 لاعبين) في يوم الاحد الموافق(2018/5/6) من أجل تطبيق التمرينات البدنية (الوقائية) للمجاميع العضلية للذراعين لمعرفة مدى إمكانية تطبيق هذه التمرينات و زمن أداء كل تمرين وكل ما يتعلق بها من متطلبات، والتعرف على الأخطاء التي يمكن إن تحدث عند تطبيق التمرينات ومحاولة تلافيها .

3-10 التمرينات الوقائية:

تمثلت خطوات إعداد البرنامج الوقائي في الاتي :

أ- اسس تنفيذ التمرينات البدنية:

(*) ينظر ملحق (5)

تم تنفيذ التمرينات الوقائية باستخدام تمرينات المرونة لمفصل الكتف، والمرفق، والرسغ في فترات الراحة بين المجاميع في الجزء الخاص بها من الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية وذلك تبعاً للأسس التالية:
1- تؤدي تمرينات الاطالة ببطيء لأقصى مدى للمفصل، وعند الوصول ببطيء الى هذه النقطة يتم الثبات في هذا الوضع لفترة زمنية تقدر (8-10 ثانية) بحيث تكون العضلات المقابلة في استرخاء كامل وتسمح بأداء تمرينات الاطالة⁽¹⁾.

2- يجب البقاء في الوضع عند اداء كل تمرين من تمارين المرونة (15-30) ثانية- تكرر، والراحة بين تكرر واخر (30-60 ثانية)، ويتم اجراء القياس الجونيومتري بعد اداء التكرار الاخير وبشكل بطيء ولمدة (30 ثانية)⁽²⁾.

3- أيام التدريب الأسبوعية للمجموعة التجريبية: (الاحد، والثلاثاء، والخميس) وللمجموعة الضابطة (السبت، والاثنين، والاربعاء)

د- التمرينات (الوقائية) المستخدمة :

تم عرض تمرينات والمرونة المفصلية على السادة الخبراء^(**) وتم اختيار مجموعة من التمرينات لاستخدامها في البرنامج الوقائي والتي وصلت نسبة توافق الخبراء عليها لأكثر من 90 % واستبعاد كل التمرينات التي كانت نسبة توافق الخبراء عليها أقل من 75 %.

3-12 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية على مجموعة أفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في يوم الخميس الموافق (2018/5/10) ويوم الجمعة الموافق (2018/5/11) في الساعة العاشرة صباحاً في قاعة شباب ورياضة كركوك، إذ تم مراعاة تثبيت الظروف جميعها المتعلقة بالاختبارات من حيث الأدوات والزمان والمكان وطريقة التنفيذ وذلك لتوفير الظروف نفسها في الاختبارات البعيدة.

3-12-1 تكافؤ عينة البحث :

قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في متغير المرونة المفصلية الخاصة بالمجاميع العضلية للذراعين. كما موضح في الجدول (5):

الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين المجموعتين في الاختبارات القبلية:

(1) عصام حلمي ومحمد جابر بريقع؛ التدريب الرياضي- اسس- مفاهيم- اتجاهات: (الاسكندرية، مطابع القدس، 1997)ص112.

Thomas D. Fahey&(Others): Core concept& labs in physical fitness&wellness:(new york.)⁽²⁾ Hill, 2009)p.139.

(**) ينظر ملحق (8).

| الدالة | مستوى الدلالة | قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | المؤشر/ وحدة القياس | ت |
|-----------|---------------|-------------------|------------------|--------|--------------------|--------|---------------------|---|
| | | | ع ± | س | ع ± | س | | |
| غير معنوي | 0.79 | 0.55 | 4.66 | 178.05 | 4.66 | 176.05 | عاليا جانبا | 1 |
| غير معنوي | 0.77 | 0.57 | 4.01 | 177.02 | 4.33 | 175.14 | عاليا اماما | |
| غير معنوي | 0,49 | 0,33 | 1,88 | 43,13 | 1,98 | 40,45 | عاليا خلفا | |
| غير معنوي | 0,12 | 0,24 | 3,82 | 144,57 | 4,52 | 146,42 | ثني | 2 |
| غير معنوي | 0,71 | 0,06 | 4,35 | 176,57 | 3,86 | 175,71 | مد | |
| غير معنوي | 0,66 | 0,10 | 3,55 | 72,85 | 3,91 | 70,28 | ثني | 3 |
| غير معنوي | 0,51 | 0,11 | 2,73 | 65,14 | 2,05 | 65,28 | مد | |
| غير معنوي | 0,59 | 0,13 | 1,15 | 25,28 | 2,84 | 23,85 | تقريب | |
| غير معنوي | 0,13 | 1,86 | 2,03 | 15,85 | 2,88 | 16,02 | ابعاد | |

3-13 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الخميس الموافق (2018 /7/12) ويوم الجمعة الموافق (2018 /7/13) في تمام الساعة العاشرة صباحا في مركز شباب ورياضة كركوك بعد الانتهاء من الفترة المقررة لتنفيذ تمارين البرنامج الوقائي، إذ التزم الباحث في تنفيذها باتباع الطريقة نفسها في الاختبارات القبالية، وكذلك حرص الباحث على توافر الظروف والمتطلبات نفسها من حيث الزمان والمكان وفريق العمل المساعد.

3-14 الوسائل الإحصائية :

لمعالجة النتائج اعتمد الباحث الحقيبة الاحصائية (Spss) ومنها القوانين الآتية:

- الوسط الحسابي.
- النسبة المئوية.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- قانون ت للعينات المترابطة و المستقلة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وكما يأتي:

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية:

1-4-1 عرض وتحليل نتائج اختبار (ت) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المرونة المفصالية (لمفصل الكتف والمرفق والرسغ):

لغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات، ولمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المرونة المفصالية لمفصل (الكتف، والمرفق، والرسغ)، للمجموعة التجريبية، يعرض الباحث نتائج الاختبارات، كما في الجدول (3)

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المرونة المفصالية لمفصل (الكتف والمرفق والرسغ):

| ت | المؤشر / وحدة القياس (درجة) | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة (ت) المحسوبة | مستوى الدلالة | الدلالة | |
|---|-----------------------------|-----------------|--------|-----------------|--------|-------------------|---------------|---------|-------|
| | | س | ع ± | س | ع ± | | | | |
| 1 | زاوية مفصل الكتف | عالياً جانبياً | 176,05 | 4,66 | 180,16 | 4,90 | 5,78 | 0,009 | معنوي |
| | | عالياً اماماً | 175,14 | 4,33 | 181,03 | 4,60 | 4,52 | 0,023 | معنوي |
| | | عالياً خلفاً | 40,45 | 1,98 | 46,22 | 2,12 | 6,32 | 0,046 | معنوي |
| 2 | زاوية مفصل المرفق | ثني | 146,42 | 4,52 | 147,17 | 4,89 | 3,57 | 0,010 | معنوي |
| | | مد | 175,71 | 3,86 | 180,07 | 4,03 | 5,92 | 0,002 | معنوي |
| 3 | زاوية مفصل الرسغ | ثني | 70,28 | 3,91 | 80,09 | 4,08 | 5,71 | 0,004 | معنوي |
| | | مد | 65,28 | 2,05 | 70,55 | 2,73 | 4,66 | 0,001 | معنوي |
| | | تقريب | 23,85 | 2,84 | 30,05 | 5,09 | 3,79 | 0,005 | معنوي |
| | ابعاد | 16,02 | 2,88 | 20,00 | 3,02 | 4,81 | 0,020 | معنوي | |

➤ قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 2,45.

1-4-2 عرض وتحليل نتائج اختبار (ت) للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المرونة المفصالية (لمفصل الكتف والمرفق والرسغ):

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المرونة المفصالية لمفصل (الكتف والمرفق والرسغ):

| ت | المؤشر / وحدة القياس (درجة) | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة (ت) المحسوبة | مستوى الدلالة | الدلالة | |
|---|-----------------------------|-----------------|--------|-----------------|--------|-------------------|---------------|---------|-----------|
| | | س | ع ± | س | ع ± | | | | |
| 1 | زاوية مفصل الكتف | عالياً جانبياً | 178,05 | 2,66 | 179,20 | 3,90 | 0,55 | 0,79 | غير معنوي |
| | | عالياً اماماً | 177,02 | 4,01 | 179,95 | 3,21 | 3,57 | 0,007 | معنوي |
| | | عالياً خلفاً | 43,13 | 1,88 | 45,99 | 1,92 | 0,33 | 0,47 | غير معنوي |

| | | | | | | | | | |
|-----------|-------|------|------|--------|------|--------|-------|-------------------|---|
| غير معنوي | 0,12 | 0,24 | 3,90 | 145,88 | 3,82 | 144,57 | ثني | زاوية مفصل المرفق | 2 |
| معنوي | 0,017 | 4,06 | 4,77 | 179,54 | 4,35 | 176,57 | مد | | |
| معنوي | 0,006 | 3,10 | 3,01 | 77,90 | 3,55 | 72,85 | ثني | زاوية مفصل الرسغ | 3 |
| غير معنوي | 0,51 | 0,23 | 2,88 | 68,2 | 2,73 | 65,14 | مد | | |
| غير معنوي | 0,59 | 0,13 | 2,80 | 27,12 | 1,15 | 25,28 | تقريب | | |
| معنوي | 0,013 | 3,86 | 2,78 | 18,09 | 2,03 | 15,85 | ابعاد | | |

➤ قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 2,45.

3-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبار(ت) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين البعديين في اختبارات المرونة المفصلية (لمفصل الكتف والمرفق والرسغ):

(الجدول(5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين البعديين وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المرونة المفصلية لمفصل (الكتف والمرفق والرسغ):

| الدالة | مستوى الدالة | قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | المؤشر/ وحدة القياس (درجة) | | ت |
|-----------|--------------|-------------------|------------------|--------|--------------------|--------|----------------------------|-------------------|---|
| | | | ع ± | س | ع ± | س | | | |
| معنوي | 0,007 | 4,55 | 3,90 | 179,2 | 4,90 | 180,16 | عالياً جانبياً | زاوية مفصل الكتف | 1 |
| غير معنوي | 0,77 | 1,57 | 3,21 | 179,95 | 4,89 | 181,03 | عالياً اماماً | | |
| معنوي | 0,004 | 3,33 | 1,92 | 45,99 | 2,12 | 46,22 | عالياً خلفاً | | |
| معنوي | 0,012 | 4,24 | 3,90 | 145,88 | 4,89 | 147,17 | ثني | زاوية مفصل المرفق | 2 |
| غير معنوي | 0,71 | 1,06 | 4,77 | 179,54 | 4,03 | 180,07 | مد | | |
| غير معنوي | 0,66 | 1,10 | 3,01 | 77,90 | 4,08 | 80,09 | ثني | زاوية مفصل الرسغ | 3 |
| معنوي | 0,005 | 3,23 | 2,88 | 68,12 | 2,73 | 70,55 | مد | | |
| معنوي | 0,003 | 4,13 | 2,80 | 27,12 | 5,09 | 30,05 | تقريب | | |
| غير معنوي | 0,13 | 1,86 | 2,78 | 18,09 | 3,02 | 20,00 | ابعاد | | |

➤ قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 2,18.

2-4 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية:

1-2-4 مناقشة النتائج للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين في اختبارات المرونة المفصلية لمفصل (الكتف، المرفق، الرسغ):

يتضح من الجدول (5) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير المرونة المفصالية للذراع المستخدمة لمفصل الكتف بحركتي (عالياً جانباً، عالياً خلفاً)، اما المرفق فكان بحركة (الثني) اما الرسغ فكانت الفروق معنوية في حركتي (المد والتقريب)، ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان تمارين المرونة المفصالية والاطالة العضلية لمفاصل الذراع المستخدمة من قبل الباحث كان لها اثر فعال في تطوير المدى الحركي للمفاصل في الذراع المستخدمة بالنسبة للاعب الريشة الطائرة في اداء المهارات المطلوبة وهذا ما اكده كل من (ساري احمد، نورمان عبد الرزاق، 2001) بأن تمارين الاطالة تزيد من المدى الحركي للمفاصل التي يحتاج اليها اللاعب للقيام بالحركات المطلوبة⁽¹⁾.

وهذا يتفق مع دراسة (أشرف شعلان، 1990) "أن ممارسة تمارين الإطالة والمرونة للمفاصل بالإضافة إلى التأثير الإيجابي لتنمية القوة العضلية يؤدي إلى زيادة المدى الحركي للمفصل، حيث أن هناك علاقة طردية بين زيادة المدى الحركي للمفصل وزيادة قوة المجموعات العضلية المؤدية لحركات المدى الحركي⁽²⁾.

إذ يتفق كل (محمد شحاتة، 2006)، (أحمد عمران، 1998)، أن ممارسة تمارين المرونة تحقق الإطالة وزيادة خاصية المطاطية للأربطة والعضلات معاً وبتنمية هذه الخواص يتسع المجال الحركي، فالاهتمام بإطالة العضلات ومرونة مفصل الكتف، والمرفق، والرسغ، ولاسيما بالنسبة للاعب الريشة الطائرة من العوامل الهامة للوقاية من الإصابات⁽¹⁾⁽²⁾.

من خلال ما سبق يرى الباحث أن الاستفادة من التمارين المستخدمة ادى الى زيادة المرونة والمدى الحركي وقوة الاربطة ومطاطية العضلات حول المفاصل الموجودة بالذراع المستخدمة مما يعطي للاعب البناء الصحيح للعضلات تفادياً للإصابة المفاجئة التي قد تحدث مستقبلاً سواء اثناء التدريب او المنافسة. وهو ما تؤكدته ايضاً دراسة (محمد عيد، 2009)، أن ممارسة تمارين المرونة بصورة منتظمة ومنتظمة يعمل على تطوير وتنمية المرونة ويساهم في الوقاية من الإصابات وضرورة أن تكون أهم أجزاء الإعداد البدني في البرامج التدريبية الوقائية⁽³⁾.

(1) ساري احمد حمدان ونورمان عبد الرزاق ؛ اللياقة البدنية والصحية، ط1: (عمان، دار وائل للنشر، 2001)ص54.

(2) اشرف الدسوقي شعلان ؛ تأثير برنامج تمارين مقترح لتأهيل العضلات العاملة بعد اصلاح الرباط الصليبي الامامي: اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، 1992)ص77.

(1) محمد ابراهيم شحاتة ؛ اساسيات التدريب الرياضي، ط1: (الاسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، 2006)ص303.

(2) احمد عبد الفتاح عمران ؛ اثر برنامج تأهيلي على ميكانيكية القوام لمصابي الانزلاق الغضروفي القطني المعالجين جراحياً: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، 1998)ص126.

(3) محمد عيد الصريفي ؛ برنامج وقائي للحد من اصابات الطرف السفلي لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2009)ص42.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم وأسلوب التحليل الإحصائي المتبع وبعد عرض نتائج البحث وتفسيرها تمكن الباحثان من التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

- ❖ ساعد تطبيق التمرينات الوقائية المستخدمة في تطوير مرونة الأربطة والعضلات والتحسن في زوايا المدى الحركي لمفصل الكتف، والمرفق، والرسغ، من خلال تحسن التوازن العضلي للمجاميع العضلية العاملة للذراعين.

2-5 التوصيات

اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحثان من التوصل إليها واسترشاداً بالاستنتاجات، وفي إطار حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يأتي:

- ❖ استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحثان للإسهام في تحسين عناصر اللياقة البدنية من خلال الوحدة التدريبية اليومية، وذلك لأهميتها في وقاية وتحسين مستوى الأداء للاعبين.
- ❖ تطبيق التمرينات (الوقائية) على عدد أكبر من الناشئين على مستوى الأندية للارتقاء بالأداء البدني للاعبين.
- ❖ توصية المدربين على ضرورة استخدام التمارين البدنية بصورة مستمرة لغرض تقوية عضلات ومفاصل الذراعين، وذلك لسهولة تعرض هذه المفاصل للإصابة وتكرارها.
- ❖ ضرورة استخدام التمرينات البدنية على مجاميع عضلية اخرى وفعاليات اخرى لتجنب حدوث الاصابات لديهم اثناء التمرين او المباراة.

المصادر باللغة العربية:

- ❖ خالد عبد الرحمن عبد الرؤف؛ تأثير استخدام التدريب بالأثقال والتدريب المائي على الوقاية من التهاب اوتار العضلات المدورة لمفصل الكتف وتحسين بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى السباحين : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، 2012).
- ❖ عبد الرحمن عبد الحميد زاهر؛ موسوعة الاصابات الرياضية والاسعافات الاولية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004).
- ❖ عصام حلمي ومحمد جابر بريقع؛ التدريب الرياضي- اسس- مفاهيم- اتجاهات: (الاسكندرية، مطابع القدس، 1997).

- ❖ عماد خليف جابر؛ تأثير تمارين وقائية في بعض القدرات الخاصة للمجموعة العضلية العاملة على مفصل الكاحل للاعبين التايكواندو بأعمار (11-13) : (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2015).
- ❖ عويس الجبالي؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق: (القاهرة، دار G.M.S، 2001).
- ❖ فريق كمونة؛ موسوعة الاصابات الرياضية وكيفية التعامل معها ، ط1: (الاردن، دار الثقافة للنشر، 2002).
- ❖ لؤي غانم الصميدعي؛ رشاقة القوام ، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة، 2002) ص395.
- ❖ محمد لطفي السيد (واخرون)؛ الاعداد البدني في المجال الرياضي رؤية تطبيقية لتنمية القدرات البدنية : (القاهرة، دار الهدى للنشر والتوزيع، 2008).
- ❖ محمود حمدي احمد؛ الاستراتيجية العلمية في التأهيل العلاجي للإصابات الرياضية ، ط1: (القاهرة، المكتبة الاكاديمية، 2008).

المصادر باللغة الانكليزية:

- Abdel Rahman Abdel Hamid Zaher; Encyclopedia of Sports Injuries and First Aid, I 1: (Cairo, the book center for publication, 2004).
- Effect of weight training and water training on the prevention of rotary muscle tendon inflammation of the shoulder joint and improvement of some physiological and physiological variables in swimmers: (Master Thesis, Faculty of Physical Education, University of Banha, 2012).
- Emad Khalif Jaber; Effect of preventive exercises in some special abilities of the muscle group working on the ankle joint for taekwondo players (ages 11-13): (Master Thesis, Baghdad University, Faculty of Physical Education, 2015).
- Essam Hilmi and Mohammed Jabir Bureka; Sports Training - Foundations - Concepts - Directions: (Alexandria, Jerusalem Press, 1997).
- Louay Ghanim Al-Sumaida'i; Rashaq al-Qawam, I 1: (Amman, Dar al-Fikr for Printing, 2002) p. 395.
- Mahmoud Hamdi Ahmed; The Scientific Strategy in Rehabilitation of Sports Injuries, i 1 (Cairo, The Academic Library, 2008).
- Mohammed Lotfi al-Sayyed (et al.); Physical preparation in the field of sports: an applied vision for the development of physical abilities (Cairo, Dar al-Huda Publishing and Distribution, 2008).
- Owais Al-Jabali; Mathematical Training Theory and Practice (Cairo, Dar G.M.S, 2001).
- Team Kamouna; Encyclopedia of Sports Injuries and how to deal with them, I 1: (Jordan, House of Culture for publication, 2002).

الملاحق



ملحق (1)

فريق العمل المساعد

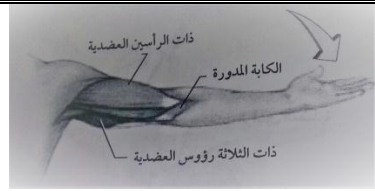
| ت | الاسم | مكان العمل |
|---|------------------|---|
| 1 | محمد رفيق محمد | طالب ماجستير/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت |
| 2 | علي قيس محمود | طالب ماجستير/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت |
| 3 | زيد محمد ابراهيم | بكالوريوس التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت |
| 4 | انمار مدب عواد | مدرّب العاب / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت |
| 5 | ربيوار رمضان حمة | مدرّب نادي سولاف |
| 6 | سلمان نوزاد كريم | لاعب المنتخب الوطني بالريشة الطائرة |

ملحق(2)

(تمارين الاطالة والمرونة العضلية لمفصل الكتف، المرفق، الرسغ)

| ت | التمرين | اهم العضلات العاملة | شكل التمرين | مناسب | غير مناسب |
|---|--|--|---|-------|-----------|
| 1 | وقوف. الذراعان جانبا، الكفين لمس الحائط، ضغط الجذع اماما | الجزء الداخلي للدالية، ذات الراسين العضدية، العضدية الغرابية، الصدرية الكبرى، الجانبية الظهرية. |  | | |
| 2 | وقوف. الذراعان جانبا مائلا عاليا، الكفين لمس الحائط، ضغط الجذع اماما. | ذات الراسين العضدية، الجزء الداخلي من الدالية، العضدية الغرابية، الوحشية الظهرية، الصدرية الكبرى، الصدرية الصغرى. |  | | |
| 3 | وقوف فتحا مواجهة القانمين، ذراع اماما العضد على القانم والاخرى بجانب الجسم، ضغط الكتف جانبا. | الجزء الوسط من الدالية، الجزء الخارجي من الدالية، ذات الثلاثة رؤوس العضدية، الظهرية الصغرى، الظهرية الكبرى، المنشارية الامامية، الجزء الوسط لشبه المنحرفة، الجانبية الظهرية. |  | | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| | |  | شبه المنحرفة، الرافعة للكتف، المنشارية الامامية | وقوف، رفع الكتف عاليا | 4 |
| | |  | الصدرية الكبرى، الصدرية الصغرى، الجانبية او الوحشية الظهرية. | وقوف، خفض الكتف لأسفل | 5 |
| | |  | ذات الراسين العضدية، العضدية الساعدية، الكعبرية الرسغية الباسطة، الكعبرية الرسغية الباسطة، الصغيرة، العضدية، الزندية الرسغية الباسطة، الباسطة الصغرى للأصابع. | جنو افقي فتحا، الكفان داخلا لأعلى | 6 |
| | |  | ذات الراسين العضدية، العضدية، العضدية الساعدية، الكعبرية الرسغية الباسطة الطويلة، الزندية الرسغية الثانية، الباسطة الصغرى للأصابع، الكعبرية الرسغية الباسطة القصيرة. | جنو افقي فتحا، الكفين خارجا لأعلى، ضغط الجذع لأسفل | 7 |
| | |  | ذات الراسين العضدية، العضدية، العضدية الساعدية، الكعبرية الرسغية الباسطة الطويلة، الزندية الرسغية الباسطة، الزندية الرسغية الباسطة القصيرة، الباسطة الصغرى للأصابع. | جنو افقي فتحا، الكفان مواجهان لأعلى، ضغط الجذع للأسفل. | 8 |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|----|
| | |  | الزندية الرسغية الباسطة، الزندية الرسغية الثانية، الراحية الطويلة، الثانية الخارجية للأصابع. | جثو أفقي فتحا، الكفان مواجهان، ضغط الجذع للأمام | 9 |
| | |  | الزندية الرسغية الباسطة، الكفية الطويلة، الثانية للأصابع، الثانية الطويلة لإبهام اليد، العضدية، ذات الرأسين العضدية، العضدية الساعدية، الكابة المدورة. | جلوس الجثو أفقي، الكفان داخلا، ضغط الجزع امام. | 10 |
| | |  | ذات الرأسين العضدية، الكابة المدورة، ذات الثلاثة رؤوس العضدية. | وقوف، الذراع جانبا، لف الذراع خلفا | 11 |
| | |  | ذات الرأسين العضدية، الكابة المدورة، العضدية. | وقوف، العضد جانبا الساعد عاليا، ضغط الساعد خلفا. | 12 |



The effect of special exercises in some bio-kinematical variables and the technical performance of skill the open leap step and on the ground the technical gymnastics for women.

Hadeel Jassim Mohammed ^{1*}
Fatin Mohammed Rashid ²

1- Tikrit University / Physical Education and Sports Science
2- Tikrit University / Physical Education and Sports Science

Article info.

Article history:

-Received: 20/7/2019

-Accepted: 6/10/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- Special exercises
- bio-kinematical variables
- open leap step
- gymnastics

Abstract

The aim of the research to identify and then develop special exercises on the values of some of the biochemical variables and the technical performance of the skill of darting step is open to the players emerging in the gymnastics

- The researchers determined that there are statistically significant differences between the tribal and remote tests in some biochemical variables and in the technical performance of the skill of the dart step opened on the mat surface movements of the players emerging in the gymnastic.

-The research community was chosen deliberately by the players aged 10-12 years, and the number of (14) players, and the sample (3) of the young women in the training center of the new club Solaf after the exclusion of two players one represents the pilot and the second because of injury, (21,428%.(

-The researchers reached the following conclusions:

Creating an evolution in the technical performance of the skill of the step step

-The researchers recommended the following:

- Circulating the training curriculum for special exercises developed for some biochemical changes in the development of the level of technical performance of the skill of the leap step, opening the training centers for the gymnastics in Iraq.

* Corresponding Author: hdhdhaha4@gmail.com, Tikrit University / Physical Education and Sports Science

تأثير تمارين خاصة في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والأداء الفني

لمهارة وثبة الخطوة فتحا على بساط الحركات

الأرضية في الجمناستك الفني للنساء

أ.د. فاتن محمد رشيد

هديل جاسم محمد

جامعة تكريت / التربية البدنية وعلوم الرياضة

- الخلاصة: هدف البحث الى التعرف ومن ثم وضع تمارين خاصة على قيم بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والأداء الفني لمهارة وثبة الخطوة فتحا لدى اللاعبات الناشئات في الجمناستك
- وفرضت الباحثتان ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية وفي الأداء الفني لمهارة وثبة الخطوة فتحا على جهاز بساط الحركات الأرضية لدى اللاعبات الناشئات في الجمناستك.
- اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبات بأعمار (10-12) سنة وعددهن (14) لاعبة، وبلغت العينة (3) من اللاعبات الناشئات في المركز التدريبي لنادي سولاف الجديد بعد استبعاد لاعبتين واحدة تمثل التجربة الاستطلاعية والثانية بسبب تعرضها للإصابة، وبذلك بلغت النسبة المئوية (21,428%).
- توصلت الباحثتان الى الاستنتاجات اهمها:
 - احدث تطور في الأداء الفني لمهارة وثبة الخطوة فتحا
 - اوصت الباحثتان مايلي:
 - تعميم المنهج التدريبي للتمارين الخاصة الموضوعة لبعض المتغيرات البايوكينماتيكية في تطوير مستوى الأداء الفني لمهارة وثبة الخطوة فتحا على المراكز التدريبية للجمناستك في العراق .

تاريخ البحث

- تم الاستلام :

- قبول البحث :

- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- التمارين الخاصة
- المتغيرات
- البايوكينماتيكية
- وثبة الخطوة فتحا
- الجمناستك

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

ان رياضة الجمناستك تحتوي على اربعة اجهزة للنساء ولكل جهاز له خصوصية وجهاز الحركات الأرضية الذي يعد أساسا لجميع الحركات على بقية اجهزة الجمناستك ، حيث تؤدي اللاعبة على هذا الجهاز سلسلة من المهارات التي تتطلب مستوى عالي من الأداء الفني في معظم الصفات البدنية والحركية أثناء أداء المهارات الجمناستكية ومنها مهارة وثبة الخطوة فتحا التي تعد جزء من الخط الجمناستيكي لتصبح متطلب

وصعوبة في آن واحد وبالرغم مما تلعبه هذه المهارة من دور كبير للاعبات الجمناستك على بساط الحركات الارضية إلا انه لم يتم التطرق لها في الدراسات والبحوث الخاصة بهذا المجال.

ان العلاقة الوطيدة بين علم البايوميكانيك وأداء مهارات الجمناستك تعتمد بالدرجة الأساس على زوايا مفاصل الجسم عند اداء أي مهارة وخاصة تلك التي تعتمد على مسار مركز ثقل الجسم بغية توازن جسم اللاعب ، وبما ان البايوميكانيك "يهتم بالجوانب العلمية المتعلقة بالحركة وتطويرها على وفق القوانين الفيزيائية للقوى المؤثرة في الحركة فهو يعمل على إيجاد الحلول المناسبة للفعل الحركي وإعطائه الشكل الصحيح، أي توجيه التكنيك الخاص بالحركة نحو النموذج الصحيح، فضلاً عن تحديد المدى الحركي للأسلوب الصحيح والقوة المناسبة والتوازن المطلوب لتنفيذ الفعل الحركي وإتقانه"⁽¹⁾.

ويمثل البايوميكانيك جزءاً مهماً في ازدهار وتطوير رياضة الجمناستك بشكل خاص لما تتميز به هذه الرياضة من اعتمادها على شكل الجسم الخارجي عند التقييم والحصول على الدرجة وهو يهتم بدراسة الشكل الظاهري للحركة ودراسة القوى الداخلية والخارجية المؤثرة في الحركة.

وتكمن أهمية البحث في أعداد تمارينات خاصة مبنية على اسس علمية صحيحة ومعرفة مدى تأثيرها في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والأداء الفني لمهارة (وثبة الخطوة فتحاً) حيث تساعد في معالجة نقاط الضعف في الأداء والتغلب عليها للمهارة قيد البحث.

1-2 مشكلة البحث:

لاحظت الباحثتان كونهما مهتمات بلعبة الجمناستك من خلال مشاهداتهما للبطولات التي تجرى بين أندية محافظة كركوك قلة استخدام هذه المهارة على بساط الحركات الأرضية أو أدائها بشكل غير صحيح مما يؤدي إلى خصم درجات الأداء للمهارة أو إلغائها من قبل لجنة التحكيم ، ولأن المتطلبات الخاصة بجهاز الحركات الأرضية يتطلب أداء الحركات الجمناستيكية كونها متطلبات أساسية في قانون الجمناستك الفني إذ يتم احتسابها من ضمن الدرجة النهائية ، لذا ارتأت الباحثتان دراسة هذه المشكلة وتحليلها كمساهمة علمية والارتقاء بمستوى الأداء لهذه المهارة وذلك من خلال أعداد تمارينات خاصة ومعرفة مدى تأثيرها في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والأداء الفني لمهارة (وثبة الخطوة فتحاً) ، إذ إن التعرف على بعض المتغيرات البايوكينماتيكية للمهارة يساعد في تشخيص نقاط الضعف أثناء الأداء ومحاولة تلافيها من خلال التمارينات الخاصة التي تعمل على مساعدة اللاعبات في التدريب بالشكل الصحيح والتطور في الأداء الفني والحصول على أفضل الدرجات من خلال ضبط التكنيك وفق المتطلبات الموجودة في القانون بشكل جيد.

1-3 أهداف البحث:

(¹) لوي غانم الصميدعي؛ البايوميكانيك والرياضة: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987) ص 11

1- التعرف على قيم بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والأداء الفني لمهارة وثبة الخطوة فتحا لدى اللاعبات الناشئات في الجمناستك.

2- وضع تمارين خاصة لبعض المتغيرات البايوكينماتيكية والاداء الفني لمهارة وثبة الخطوة فتحا على جهاز بساط الحركات الأرضية لدى اللاعبات الناشئات في الجمناستك.

3- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والاداء الفني لمهارة وثبة الخطوة فتحا على جهاز بساط الحركات الأرضية لدى اللاعبات الناشئات في الجمناستك.

4-1 فرضيتا البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لمهارة وثبة الخطوة فتحا على جهاز بساط الحركات الأرضية لدى اللاعبات الناشئات في الجمناستك.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في الأداء الفني لمهارة وثبة الخطوة فتحا على جهاز بساط الحركات الأرضية لدى اللاعبات الناشئات في الجمناستك .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري/اللاعبات الناشئات للجمناستك في نادي سولاف الجديد بأعمار (10-12) سنة.

2-5-1 المجال الزمني / (2018/5/24) لغاية (2018/7/17).

3-5-1 المجال المكاني/قاعة المركز التدريبي لنادي سولاف الجديد في محافظة كركوك .

6-1 تحديد المصطلحات:

1-6-1 التمارين الخاصة:

عرف (يحيى محمد صالح،1983)"بأنها التمارين التي تستخدم بغرض الإعداد والتمهيد لتعلم الحركات أو المهارات الخاصة بالنشاطات الرياضية المختلفة والتي استمدت أشكالها من أشكال المهارات المتعلمة وأجزائها وهي تخدم في المقام الأول (التكنيك) الحركي" (1).

2-6-1 مهارة وثبة الخطوة فتحا :

عرف (معيوف ذنون حنتوش (واخرون)، 1985) هي "من مجموعة حركات الوثب في الجمناستك وتؤدي من النهوض أو الارتقاء الفردي فوق مستوى الحزام والطيران بتفارج الساقين 180 درجة والهبوط على الرجل التي بدأت اللاعب بها بالطيران والذراعان للأمام (2)، صعوبة A بقيمة (0,5).

(1) يحيى محمد صالح ؛ تأثير التمارين الغرضية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز: (بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد السادس ، العدد الثاني،1983) ص183

(2) معيوف ذنون حنتوش (واخرون) ؛ المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية: (الموصل ، مطبعة الجامعة،1985) ص73.

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التحليل البايوميكانيكي

1-1-1-2 التحليل البايوميكانيكي وأهميته في الجمناستك:

إن التحليل الحركي للحركات والمهارات الرياضية عن طريق التصوير السينمائي والعرض الفيديوي أو أي جهاز آخر، من الأسس والعوامل التقويمية الموضوعية الموثوق بنتائجها ومناسبتها للمجال التعليمي التربوي ومجال التدريب وعلى المستويات الرياضية المختلفة.

والتحليل الحركي هو " أحد المرتكزات الأساسية لتقويم مستوى الأداء، والذي من خلاله يمكننا مساعدة المدربين في معرفة مدى نجاح منهجهم التدريبي في تحقيق المستوى المطلوب، فضلاً عن تحديد مكانم الضعف في الأداء والعمل على تجاوزها لرفع المستوى الفني للاعبين من أجل المشاركة في البطولات بمستوى فني جيد وبواقع عملي أفضل، ولهذا فإن التحليل الحركي يعد من أكثر الموازين صدقاً في التقويم والتوجيه"⁽¹⁾

"ويهدف التحليل البايوميكانيكي إلى معرفة المستوى الفني للحركات والمهارات الرياضية في الألعاب الرياضية كافة، ورياضة الجمناستك واحدة من هذه الرياضات التي تعتمد بالدرجة الأساس على علم البايوميكانيك بما تحمله هذه الرياضة من مهارات مختلفة على أجهزتها الاربعة للنساء واختلاف ميكانيكية الأداء الفني فيها، واعتماد معظم حركاته على الأداء الفني، فضلاً عن التكنيك، وهذا ما نجده في حالة أداء مهارة تكنيك صحيح ولكن بانحراف الجسم عن المسار الحركي نتيجة عدم السيطرة على مركز ثقل الجسم يؤدي إلى احتساب صعوبة الحركة، لكن في الوقت نفسه تقابلها حسومات في الأداء الفني، وعليه فإن أهمية البايوميكانيك في تعلم وتدريب مهارات الجمناستك هي معرفة نقاط القوة والضعف في مستوى الأداء الفني وتقويمه بصورة موضوعية وعلى أساس علمي"⁽²⁾.

ويرى كل من (قاسم حسن حسين وايمان شاكر) أن " التحليل أداة أساسية في جميع الفعاليات والأنشطة الرياضية، إذ يبحث في الأداء ويسعى إلى دراسة أجزاء الحركة ومكوناتها للوصول إلى دقائقها سعياً وراء تكتيك أفضل، فهو أحد وسائل المعرفة الدقيقة للمسار بهدف التحسين والتطوير"⁽³⁾

ويؤكد (وجيه محجوب، 1982) أن التحليل الرياضي يستعمل في حل المشكلات المتعلقة بالتعلم والتدريب، إذ يقوم بتشخيص الحركات وموازنة أجزائها وأوقاتها وقوتها ، والموازنة بين الحركة الجيدة والحركة الرديئة، ويساعد على تطور الحركة ومعرفة تكنيكها، وبذلك يقرب للمدرب صورة الحركة النموذجية ليتمكن من اختيار وسائل وطرائق التدريب الخاصة لإيصالها إلى المتعلم من أجل تجنب الأخطاء الحركية، اعتماداً على

(1) سمير مسلط الهاشمي؛ الميكانيكا الحيوية: (دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991)، ص 48

(2) ريسان خريبط و نجاح مهدي شلش؛ التحليل الحركي: (بصرة، دار الحكمة، 1992) ص 28-29

(3) قاسم حسن حسين و ايمان شاكر محمود؛ طرق البحث في التحليل الحركي، ط1: (عمان: دار الفكر للنش، 1998) ص 13

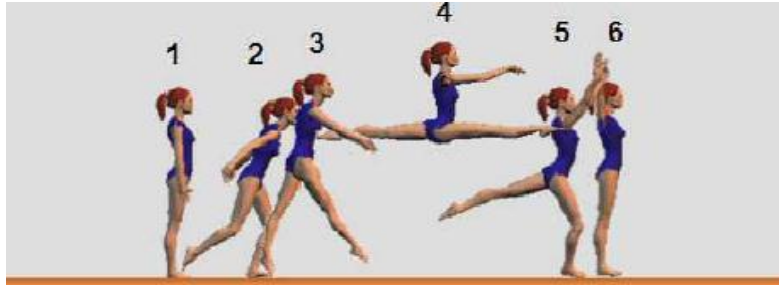
القياس الدقيق للجوانب المختلفة المتعلقة بالظاهرة، ولأجل تقويم الأداء الفني والوصول إلى نتائج تتعلق بإنجازات الرياضية يتم بالاستناد على وصف الحركة وتحليل جميع العوامل (البدنية أو الميكانيكية والتشريحية) التي تخص الأداء الحركي بشكل يضمن استعمالها في حل المشكلات التي تتعلق بالإداء وتقويمه من خلال موازنة الحقائق التحليلية بمعايير معينة تسهل على المدربين اختيار التمرينات المناسبة لقيام رياضيتهم بالأداء الحركي الصحيح وخلق ظروف تدريبية خاصة لتحقيق ذلك الهدف⁽¹⁾.

وتجد الباحثان ورغم اختلاف أجهزة الجمناستك الفني للاعبات واختلاف المهارات المؤدات على الأجهزة، إلا أن الهدف هو تحقيق الأداء الأمثل للمهارات من دون أخطاء فنية، ولتحقيق هذا الهدف وجبت على اللاعبات أن تتحلى بأداء فني رائع من أجل أن تؤدي المهارات فضلاً عن تمتعها بلياقة بدنية عالية من ناحية القوة بأنواعها، والسرعة والمرونة والرشاقة، ومحاولة إتقان هذا الأداء الفني لمهارات الجمناستك ومنها مهارة وثبة الخطوة فتحا التي يتطلب أداؤها مساراً حركياً صحيحاً، وعليه يمكن تحقيق ذلك بمساعدة التحليل الحركي البايوميكانيكي.

2-1-1-2 وثبة الخطوة فتحا :

- الخطوات الفنية للمهارة.

من الركضة التقريبية تؤدي وثبة الخطوة من النهوض أو الارتقاء الفردي فوق مستوى الحزام والطيران بتفارج الساقين 180 درجة والهبوط على الرجل التي بدأت اللاعب بها بالطيران والذراعان للأمام .⁽²⁾ والشكل (1) يوضح ذلك.



الشكل (1)

يوضح مهارة وثبة الخطوة فتحا

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

(1) وجيه محجوب ؛ علم الحركة، التعلم الحركي: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989) ص 15-17

(2) وجيه محجوب واسيا كاظم ؛ الجمناستك الحديث (الجمناستك الرياضي الإيقاعي): (جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1991) ص

3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي) لملائمته مع مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

حددت الباحثتان مجتمع البحث باللعبات الناشئات في الجمناستك لأندية محافظة كركوك بأعمار (10_12) سنة والبالغ عددهن (14) لاعبة وهي تمثل مجتمع الأصل بأكمله، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من اللعابات الناشئات في المركز التدريبي لنادي سولاف الجديد لقرب المركز التدريبي وسهولة الوصول اليه من قبل الباحثتان والتزام اللعابات بالحضور للتمرين بالإضافة الى توفر الاجهزة والأدوات والشروط وكذلك الظروف التي لائمت إجراءات البحث، وعددهم (5) لاعبات تم استبعاد لاعبتين واحدة بسبب تعرضها للإصابة والثانية بسبب عدم التزامها بالحضور للتمرين وبذلك اصبح العدد (3) لاعبات من المنطويات تحت هذه الأعمار والمؤهلات لأداء المهارتين، وقد بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (21,428%) من مجتمع الأصل.

الجدول (1)

مجموعة البحث وحجم العينة والأسلوب المستخدم في التدريب

| ت | مجتمع البحث | التجربة الاستطلاعية | المستبعدين | عينة البحث | الأسلوب التدريبي |
|---|-------------|---------------------|------------|------------|--------------------------------|
| 1 | 14 | 1 | 2 | 3 | تمرينات خاصة بالأسلوب التكراري |

3-3 تجانس عينة البحث :

إن عينة البحث تشتمل على اللعابات الناشئات بأعمار (10-12) سنة، ولكون فئة العينة محددة بين هذه الأعمار هذا يعني أن اللعابات متقاربات ولا توجد فروق كبيرة من حيث العمر ومستوى الطول فيما بينهم، أما بالنسبة للعمر التدريبي للعبات فهو يتراوح بين سنة ونصف الى سنتين لذلك لا تحتاج الباحثتان أن تجري عملية تجانس للعينة ، وفي الجدول التالي بينت الباحثتان وصف للعينة قيد البحث :

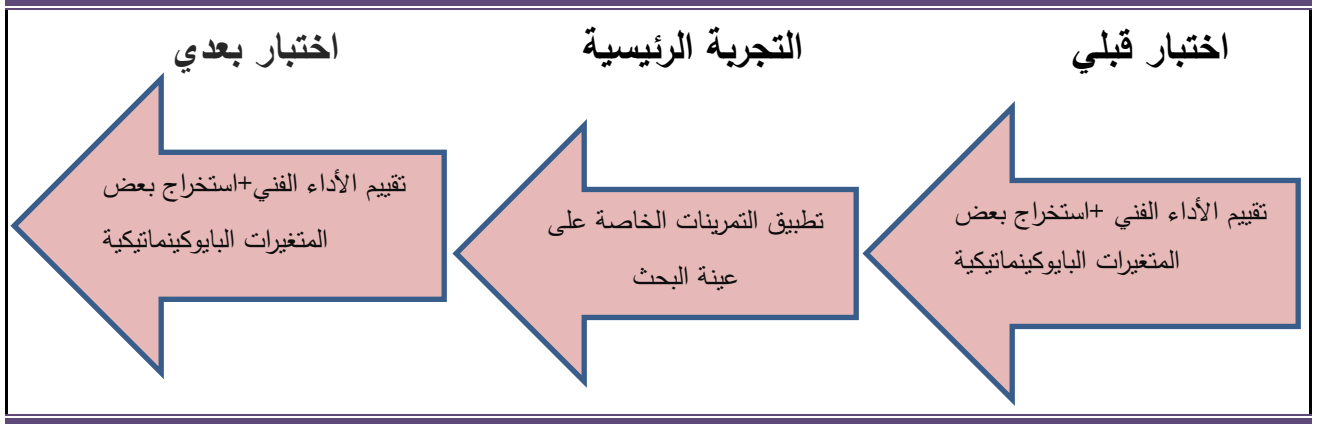
الجدول (2)

يبين متغيرات العمر والطول وكتلة الجسم لعينة البحث

| المتغيرات | الوحدة | اللاعبة الأولى | اللاعبة الثانية | اللاعبة الثالثة |
|------------|--------|----------------|-----------------|-----------------|
| العمر | سنة | 12 | 10 | 11 |
| الطول | سم | 133 | 127 | 130 |
| كتلة الجسم | كغم | 31 | 29 | 30 |

3-4 التصميم التجريبي :

اعتمدت الباحثتان على التصميم التجريبي "للمجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي"⁽¹⁾.



الشكل (2)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

3-5 وسائل جمع المعلومات والبيانات:

3-5-1 المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

3-5-2 المقابلات الشخصية:

3-5-3 استمارات الاستبيان:

3-5-3-1 استطلاع آراء الخبراء و المختصين حول اختيارهم بعض المتغيرات البايوكينماتيكية

للبحث (ملحق 1).

3-5-4 البرمجيات والتطبيقات المستخدمة في الحاسوب.

3-5-5 استمارة جمع البيانات.

3-5-6 استمارة تفرغ البيانات (ملحق 7).

3-5-7 استمارة تحكيم (ملحق 6).

3-5-8 فريق العمل المساعد (ملحق 2).

3-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

3-6-1 الأجهزة المستخدمة:

• جهاز البساط الارضي 12مX12م

• جهاز عارضة توازن بارتفاع (1.25) م عدد (1).

(1) إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي ؛ طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات

التربوية والنفسية والرياضية ، ط2: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002) ص 119

- عارضة توازن واطئة عدد (2).
- صندوق بارتفاع 50 سم عدد(1).
- حاسبة (Lap Tob) نوع (DELL).
- كاميرا فيديو نوع (Nicon) عدد(1) .
- حاسبة يدوية.

3-6-2 الأدوات المستخدمة:

- شريط فيديو عدد (2) .
- أقراص ليزيرية (CD) عدد (4).
- حامل كاميرا ثلاثي عدد (1).

3-6-3 التجربة الاستطلاعية:

من أجل اتباع الخطوات الخاصة بالبحث والوقوف على دقة العمل وصلاحيته ،وتلافي الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه التجربة وللتأكد من سلامة تنظيمها أجرت الباحثتان التجارب الاستطلاعية على النحو الآتي: _

3-6-1 التجربة الاستطلاعية (الأولى) الخاصة بالتصوير الفيديوي:

قامت الباحثتان بإجراء التجربة الاستطلاعية في تمام الساعة العاشرة صباحاً من يوم الثلاثاء الموافق(2018/5/15) في قاعة المركز التدريبي لنادي سولاف الجديد على لاعبة من خارج عينة البحث.

وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو :

- 1- التأكد من صلاحية كاميرات الفيديو والأفلام المستعملة .
- 2- تحديد المواقع النهائية للكاميرات وتثبيت أبعادها بحيث تعطي صوراً واضحة وللمسارات الحركية للاعبات أثناء أداء المهارة.
- 3- التأكد من مدى وضوح الصورة ودقة البيانات .
- 4- التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثتان أثناء التصوير ؛ لغرض تلافيها خلال تنفيذ عملية تصوير التجربة الرئيسية .

3-6-2 التجربة الاستطلاعية (الثانية) الخاصة بمفردات الوحدات التدريبية:

قامت الباحثتان بإجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبة من خارج عينة البحث يوم الخميس المصادف 2018/5/17 قبل القيام بالتجربة الرئيسية .

هدفت التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي:

- 1- مدى ملائمة التمرينات لمستوى أفراد العينة
- 2- عدد تكرارات أداء اللاعبات والزمن المستغرق لأداء التمرين
- 3- كيفية انسيابية العمل وتنظيم اللاعبات في القاعة .
- 4 - صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وتوفير شروط الأمان لسلامة المتعلمات
- 5 - قدرة أفراد العينة على تطبيق (التمرين الخاصة لمهارة وثبة الخطوة فتحاً).
- 6- التأكد من إمكانية فريق العمل المساعد.
- 7- تجاوز الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ التجربة الرئيسية

3-6-3 نتائج التجارب الاستطلاعية :

- 1- صلاحية التمرينات الخاصة لعينة البحث.
- 2- تلافي بعض الأخطاء والصعوبات من خلال تنفيذ التجربة .
- 3- ملائمة زمن الوحدات التدريبية وأقسامها لعينة البحث.
- 4- استجابة العينة للتمرينات خاصة.
- 5- تحديد زمن الأزمنة والتكرارات لعينة البحث.
- 6- صلاحية آلة التصوير ومتغيراتها (الارتفاع والزاوية والبعد).
- 7- تكوين صورة واضحة لدى الباحثان وفريق العمل المساعد عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق وإجراءات البحث باختباراتها القبلية وتجربتها الرئيسية واختباراتها البعدية والتغلب على المعوقات التي تواجههم .

3-7 الاختبارات القبلية (تصوير الأداء الفني للحركات فديويًا):

كان التصوير الفديوي القبلي لمهارة وثبة الخطوة فتحاً بتاريخ 2018/5/19 في تمام الساعة 10 صباحاً من يوم السبت في قاعة المركز التدريبي لنادي سولاف الجديد / فرع كركوك. وكان الهدف منه استعماله في تحليل المهارة قيد البحث لاستخراج المتغيرات البيوكينماتيكية كذلك استعماله في تقييم مستوى الأداء الفني للاعبات لمعرفة ما يطرأ عليه من تغيرات قبل تطبيق التمرينات الخاصة لدى أفراد عينة البحث وبعده ، إذ إن "التصوير احدى طرائق البحث العلمي من حيث انواعه وطبيعة الآلات التصويرية المستخدمة فيه"⁽¹⁾.

وقد صورت بوساطة كاميرا فيديو نوع(Nicon) صنع ياباني عدد (1) مثبتة على حامل ثلاثي بحيث تكون حركة اللاعب التي يتم تصويرها بزوايا قائمة مع العدسة ، وضعت هذه الكاميرا على جانب جهاز

(1) سمير مسلط الهاشمي . البيوميكانيك الرياضي . ط2 ، (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) ، ص235.

بساط الحركات الأرضية وتمثل المحور الأفقي الممتد من الجهة الجانبية للجهاز وعلى بعد (6 م) يتم قياسه من أسفل العدسة إلى الأرض ومن الأرض إلى منتصف البساط وعلى ارتفاع (1,90 م) يتم قياسه من أسفل العدسة إلى سطح الأرض حيث تضمن تصوير حركة اللاعب من لحظة الارتقاء وحتى لحظة الهبوط على جهاز بساط الحركات الأرضية من أجل ضمان صحة التحليل الحركي، وكما موضح بالشكل (3) .



شكل (3) يبين موقع الكاميرا الجانبية

3-8 كيفية تقييم أداء مهارات الوثبات الفنية:

تم تقييم المهارتين من قبل أعضاء اللجنة التحكيمية وذلك بأن تكون الدرجة النهائية لكل مهارة هي (10) درجات وقد استعانت الباحثان بأربع محكمات في الجمناستك (ملحق 6) تمثل لجنة تقييم أداء للاعبات لمجموعة الاختبار على بساط الحركات الأرضية من خلال مشاهدة العرض الفيديوي للاختبار المهاري القبلي والبعدي وقد تم استخدام استمارة التحكيم لتقويم المهارات على أساس المهارة الكاملة كما في لجنة الحكام في (الجمناستك الفني) وتم حذف أعلى وأدنى درجة من درجات الحكام الأربعة وجمعت الدرجتان الباقيتان وقسمتا على (2) لتكون الدرجة النهائية لكل مهارة.

مجموع الدرجتين الوسطين

= درجة اللاعب

وقامت الباحثتان بهذه الاجراءات بعد اخذ اراء الخبراء والمختصين في لعبة الجمناستك من خلال عرضها في استمارة استبيان (ملحق 5) .

3-9 تحليل التصوير الفيديوي:

بعد الانتهاء من عملية التصوير الفيديوي للاختبار القبلي على عينة البحث تم تحليل الشريط الفيديوي بواسطة الحاسوب لاستخراج البيانات اللازمة والخاصة بالمتغيرات البايوكينماتيكية والتي تم تحديدها بواسطة الخبراء والمختصين ،وقد استعانت الباحثتان ببرنامج (kinovea) الخاص بالتحليل الحركي "ويعد هذا البرنامج من برمجيات التحليل الحركي البسيطة والغير معقدة وسهلة الاستخدام ويمكن الاستعانة به في التحليل النوعي والتحليل الكمي وفي مجال التعلم ايضا"⁽¹⁾.

3_10 تجربة البحث الرئيسية:

بعد اطلاع الباحثتان على أغلب المراجع العلمية المتوفرة والمناهج الخاصة في مجال تدريب الجمناستك والاستعانة ببعض الخبراء والمختصين في رياضة الجمناستك للاستفادة من آراءهم وتوجيهاتهم قامت الباحثتان بأعداد التمرينات الخاصة من اجل تطوير الأداء الفني لمهارة وثبة الخطوة فتحاً على بساط الحركات الأرضية للاعبات الجمناستك الفني بأعمار (10_12) سنة ملحق رقم (3).
وتم تطبيق التمرينات الخاصة على عينة البحث بأشراف وتوجيه الباحثتان فيما يتعلق بالتمرينات الخاصة، وكانت على النحو الآتي :

- تم تطبيق التمرينات الخاصة اعتباراً 2018/5/24 ولغاية 2018/7/17 ولمدة ثمانية أسابيع بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع لأيام(الأحد - الثلاثاء - الخميس) ،وكان معدل زمن الوحدة التدريبية (60) دقيقة وتم اعتماد تنفيذ التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثتان للمهارة في القسم الرئيسي من الوحدة والذي استغرق (45) دقيقة .
- اشتملت الوحدة التدريبية على التمرينات الخاصة كل حسب تكراراتها بما يلائم عينة البحث والذي أخذ بنظر الاعتبار نسبة العمل إلى الراحة حيث كان زمن الأداء مساوي لزمن الراحة(1:1).
- استخدمت الباحثتان طريقة التدريب التكراري حيث تتراوح الشدة (90-100)% لأنه مناسب لتدريب التمرينات.
- راعت الباحثتان التدرج بالشدة مراعية الحجم أي عدد التكرارات ومدد الراحة ومدة دوام المثير بما يلائم نوع التدريب.

(1) ياسر نجاح حسين واحمد ثامر محسن؛التحليل الحركي الرياضي: (بغداد،دار الكتب والوثائق،2014)ص172

- من خلال التمرينات الخاصة تروم الباحثان تطوير الاداء الفني لمهارة وثبة الخطوة فتحاً
للاعبات وبعض المتغيرات البيوكينماتيكية.
_ لقد راعت الباحثان الشروط الأساسية لوضع التمرينات الخاصة التي تخدم الهدف الذي وضعت
من أجله .

الجدول (3)

يبين المدة الزمنية للمنهج التدريبي

| عدد الوحدات | عدد الأسابيع | زمن الوحدة التدريبية | الزمن بالدقائق خلال الاسبوع | الزمن الكلي بالدقائق |
|-------------|--------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|
| 24 | 8 | 45 | 135 دقيقة | 1080 دقيقة |

3-11 الاختبارات البعدية (التصوير الفيديوي البعدي):

قامت الباحثتان بأجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في الساعة العاشرة صباحاً من يوم الخميس المصادف
(2018/7/19) في قاعة المركز التدريبي لنادي سولاف الجديد / فرع كركوك، مع حرص الباحثتان على
توفر نفس الظروف والأجهزة والأدوات والمقاييس وفريق العمل نفسه في الاختبار القبلي. وقد تم تصوير
الاختبار البعدي فيديويًا بواسطة آلة التصوير الفيديوي ذاتها وكذلك الاستعانة بفريق العمل نفسه (ملحق 2) اذ
وضعت الكاميرة على الأبعاد والارتفاعات نفسها التي كانت عليها في التصوير القبلي .

3-12 التقييم البعدي لمستوى الأداء الفني :

قُوم مستوى الأداء الفني البعدي لمهاتري البحث من خلال مشاهدة العرض التلفازي (الفيديوي)
للاختبار البعدي وبالأسلوب نفسه المتبع بالتقييم القبلي وبالاعتماد على نفس لجنة التحكيم (ملحق 6)
المعتمدة للاختبار القبلي .

3-13 تحليل التصوير الفيديوي للاختبار البعدي:

في نهاية التصوير الفيديوي للاختبار البعدي ، تم تحليل الشريط الفيديوي بواسطة الحاسوب
لاستخراج البيانات اللازمة والخاصة بالمتغيرات المبحوثة (وبنفس طريقة استخراجها في تحليل
التصوير الفيديوي للاختبار القبلي) وذلك لإجراء المقارنات مع نتائج التصوير الأول (قبل وضع
التمرينات الخاصة) .

3-14 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (23)، لمعالجة البيانات
الخاصة بالبحث، والتي تضمنت الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.

- قانون دلالة الفروق لمتوسطين مرتبطين ولعينتين متساويتين .
- الوسط الحسابي المرجح (الموزون) . (لغرض استخراج الأهمية النسبية).
- النسبة المئوية.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل نتائج الفروق لمجموعة البحث (القبلي والبعدي) في تقييم أداء مهارة وثبة الخطوة

فتحا .

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي في تقييم أداء مهارة وثبة الخطوة فتحا

| نوع الدلالة* | مستوى الدلالة (sig) | قيمة t المحسوبة | البعدي | | القبلي | | وحدة القياس | الاختباران والمتغيرات الإحصائية المهارات |
|--------------|---------------------|-----------------|--------|------|--------|------|-------------|--|
| | | | ±ع | -س | ±ع | -س | | |
| معنوي | 0.008 | 3.14 | 0.99 | 7.88 | 0.80 | 6.53 | درجة | وثبة الخطوة فتحا |

(*) معنوي إذا كان مستوى المعنوية (sig) أصغر أو يساوي نسبة خطأ (0.05)

يبين الجدول (4) أن الوسط الحسابي لمهارة وثبة الخطوة فتحا في الاختبار القبلي قد بلغ (6.53)، وانحراف معياري قيمته (0.80)، في حين أن الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدي قد بلغ (7.88)، بانحراف معياري قيمته (0.99)، وبلغت قيمة مستوى الدلالة (sig) (0.008) وهي أقل من نسبة خطأ (0.05) ، مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعة البحث لتقييم الأداء الفني :

بعد أن تم عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي وتحليلها في المحاور السابقة يتبين من نتائج الجدول (4) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة في تقييم الأداء الفني لمهارة وثبة الخطوة فتحا على البساط الارضي للاعبات في الجمناستيك ولصالح الاختبار البعدي . وتعزو الباحثتان ذلك الفرق المعنوي إلى الأثر الإيجابي والفعال للتمرينات الخاصة المستعملة في الوحدات التدريبية ووفقاً " لأسس علمية صحيحة باستعمال التقنيات الحديثة لمعرفة الزوايا الصحيحة للمسارات الحركية للمهارة، واستثمارها في شكل تمرينات خاصة تسهم في تحسين الوضع الأمثل لأداء المهارة . وتعزو الباحثتان سبب ذلك إلى أن التمرينات الخاصة المستعملة في المنهج التدريبي والموضوعة على أسس علمية وبيوميكانيكية قد اثبتت فاعليتها وأثرها في تطوير الأداء الفني من خلال النتائج التي حصلت عليها الباحثتان ، فالتمرينات الخاصة تعني استخدام المسار الحركي الصحيح إذ أن " مبدأ الخصوصية في

التدريب يعني احتواء التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الاداء في النشاط الرياضي الممارس⁽¹⁾ وإن التمرينات الخاصة تهدف إلى " تنمية وتطوير الخصائص والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس"⁽²⁾ لذا عمدت الباحثتان في اعداد التمرينات الخاصة لتطوير المهارة على تمرينات مهارية باستعمال أجهزة الجمناستك ، إذ إن أحد شروط التمرينات الخاصة هو " استعمال الأدوات نفسها المستعملة في اللعبة"⁽³⁾ مع مراعاة التدرج في صعوبة التمرينات بما يخدم النشاط الحركي وهدفه، وبذلك يمكن القول إن التمرينات الخاصة المستعملة ضمن الوحدات التدريبية قد اسهمت في تطوير مستوى الاداء الفني لمهارة البحث فضلا عن تحسين المتغيرات البيوميكانيكية لها خلال مراحل اداء المهارة.

لذا تجد الباحثتان بأن من أهم الواجبات المهمة للمدربات والمدربين وخاصة عند تدريب اللاعبات هي عملية اختيار التمرينات المناسبة والمؤثرة لتحقيق الأهداف الاساسية في العملية التدريبية في تطوير الأداء الفني وتحقيق المستوى الجيد.

3-4 عرض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة وثبة الخطوة فتحاً في الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها

ومناقشتها.

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة للمتغيرات البيوميكانيكية لمهارة وثبة الخطوة فتحاً في الاختبارين القبلي والبعدي

| ت | المتغيرات البيوميكانيكية | وحدة القياس | قبلي | | بعدي | | قيمة(ت) المحسوبة | مستوى الدلالة * (sig) | النتيجة |
|---|-----------------------------|-------------|------|--------|------|--------|------------------|-----------------------|---------|
| | | | ع+ | س- | ع+ | س- | | | |
| 1 | اعلى ارتفاع لمركز ثقل الجسم | سم | 2.44 | 47 | 3.25 | 68 | 10.006 | 0.00 | معنوي |
| 2 | زاوية الركبة الامامية | درجة | 4.08 | 163.33 | 0 | 180 | 10 | 0.00 | معنوي |
| 3 | زاوية الركبة الخلفية | درجة | 2.73 | 162.5 | 1.60 | 178.83 | 12.027 | 0.00 | معنوي |

(*) معنوي إذا كان مستوى المعنوية (sig) أصغر من نسبة خطأ (0.05)

أ- اعلى ارتفاع لمركز ثقل الجسم:

يبين الجدول (5) إن الوسط الحسابي لأعلى ارتفاع لمركز ثقل الجسم قد بلغ (47) بانحراف معياري(2.44) في الاختبار القبلي . أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (68.) بانحراف معياري (3.25) ، وبلغت

(1)Fisher ,G,and Peterson , R . Scientific Basis of athletes condionong . Leab febigen , Philadilphia ,1990.p.,43..

(2) عقيل يحيى ؛ اثر التمارين الغرضية الخاصة في تعلم فن رفعة الخطف بالاسلوب العكسي من الطريقة الجزئية : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 1995) ص 11

(3) Medvediev . A.S.Biomechanical principles . of snatch and gerk. technique. Scintific, methodical, bulletin, L.W.F.2. 1979.p.28.

قيمة مستوى الدلالة (sig) (0.00) وهي أقل من نسبة خطأ (0.05) ، مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

إن الفرق المعنوي الحاصل في هذا المتغير راجع إلى أن التمارين الخاصة التي استعملت كانت مناسبة لتطوير قوة العضلات العاملة في حركة المفاصل ، والتي مكنت اللاعبات من فتح مفاصل اجسامهن بصورة مثالية ، وحصولهن على الارتفاع المناسب في هذه المرحلة، إذ يجب " أن يمتلك اللاعب القوة الكافية بعضلات الرجلين لأجل أداء عملية القفز على الجهاز بأقصر مدة زمنية ممكنة لغرض الحصول على الطيران وبالاتجاه المناسب للأداء الحركي"⁽¹⁾.

ب- زاوية الركبة الأمامية .

يبين الجدول رقم (5) أن الوسط الحسابي لزاوية الركبة الأمامية قد بلغت (163.33) بانحراف معياري (4.08) في الاختبار القبلي ، في حين أن الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدي بلغ (180) بانحراف معياري (0) ، وبلغت قيمة مستوى الدلالة (sig) (0.00) وهي أقل من نسبة خطأ (0.05) ، مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وتعزو الباحثتان ذلك الى تطبيق التمرينات الخاصة التي ساهمت في تعديل زاوية الركبة الأمامية لما لها من اهمية في تهيئة العضلات المادة للرجلين أثناء القفز، لذا يجب على "اللاعب أن تعمل على عدم ثني الركبة أثناء طيران والعمل على مد مفصل الركبة الأمامية من أجل الحصول على أداء افضل"⁽¹⁾. وعليه ساعدت التمارين الخاصة في زيادة قوة الرجلين وبالتالي السيطرة والتحكم في مقدار زاوية الركبة.

ج- زاوية الركبة الخلفية .

يبين الجدول (5) أن الوسط الحسابي لزاوية الركبة الخلفية في الاختبار القبلي (162.5) بانحراف معياري (2.73) ، أما في الاختبار البعدي للمهارة فبلغ الوسط الحسابي (178.83) بانحراف معياري (1.60) ، وبلغت قيمة مستوى الدلالة (sig) (0.00) وهي اقل من نسبة خطأ (0.05) ، مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وتعزو الباحثتان ذلك الى تطوير القوة لدى اللاعبات ، ولا سيما قوة عضلات الرجلين عن طريق تطبيق التمرينات الخاصة ، التي أعطيت على اسس ميكانيكية عملت على فتح زاوية الركبة إلى أقصى درجة ممكنة أثناء الطيران، وترجع معنوية الفروق في هذه الزاوية الى تكتيك الأداء الفني الصحيح للمهارة والذي

(1) عبد الواحد لازم . التحليل الحركي لعملية القفز على القفاز وعلاقته بمستوى الاداء للمستويات العليا . (رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ،كلية

التربية الرياضية ، 1987، ص39.

(1) عبد الواحد لازم . المصدر سبق ذكره . ص94.

يقضي بمد الركبة في هذه المرحلة لأن أي ثني في هذا المفصل يؤدي الى حسم من درجة الأداء الفني والتي تؤثر على الدرجة النهائية للاعبة ، لذلك حاولت اللاعبات قدر الإمكان عدم ثني الركبتين .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

توصلت الباحثان الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- اظهر البحث فاعلية استخدام التمرينات الخاصة ضمن مفردات المنهج التدريبي لبعض المتغيرات البيوكينماتيكية في تطوير الاداء الفني لمهارة وثبة الخطوة فتحا.
- 2- ان التمرينات الخاصة التي اعدتها الباحثان كانت ملائمة لأعمار عينة البحث ، وهذا ما اظهرته الفروق المعنوية في النتائج الاحصائية للبحث .

5-2 التوصيات .

على ضوء هذه الاستنتاجات توصي الباحثان بما يأتي :

- 1- تعميم المنهج التدريبي للتمرينات الخاصة الموضوعه لبعض المتغيرات البيوكينماتيكية في تطوير مستوى الأداء الفني لمهارة وثبة الخطوة فتحاً على المراكز التدريبية للجمناستك في العراق .
- 2- اعتماد نتائج قيم المتغيرات البيوكينماتيكية المبحوثة عند تقويم اداء اللاعبات في مراحل التدريب لمهارة وثبة الخطوة فتحا.

اولا : المصادر العربية:

- إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي ؛ طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، ط2: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002) .
- ريسان خريبط و نجاح مهدي شلش ؛ التحليل الحركي : (بصرة ، دار الحكمة، 1992) .
- سمير مسلط الهاشمي ؛ الميكانيكا الحيوية : (دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991) .
- سمير مسلط الهاشمي . البيوميكانيك الرياضي . ط2 ، (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) .
- عبد الواحد لازم . التحليل الحركي لعملية القفز على القفاز وعلاقته بمستوى الاداء للمستويات العليا . (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1987) .
- عقيل يحيى ؛ اثر التمارين الغرضية الخاصة في تعلم فن رفعة الخطف بالاسلوب العكسي من الطريقة الجزئية : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 1995) .
- قاسم حسن حسين و ايمان شاكر محمود؛ طرق البحث في التحليل الحركي ، ط1 : (عمان : دار الفكر للنشر، 1998) .

- لؤي غانم الصميدعي؛ البايوميكانيك والرياضة: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987).
 - معيوف ذنون حنتوش (واخرون)؛ المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمرينات البدنية: (الموصل، مطبعة الجامعة، 1985).
 - وجيه مجبوب؛ علم الحركة، التعلم الحركي: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989)، ص 15-17
 - وجيه مجبوب واسيا كاظم؛ الجمناستك الحديث (الجمناستك الرياضي الايقاعي): (جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1991)، ص 92
 - ياسر نجاح حسين واحمد ثامر محسن؛ التحليل الحركي الرياضي: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2014).
 - يحيى محمد صالح؛ تأثير التمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز: (بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، المجلد السادس، العدد الثاني، 1983).
- ثانياً: المصادر الاجنبية:

- Fisher ,G,and Peterson , R . Scientific Basis of athletes condionong . Leab febigen , Philadilphia ,1990.
- Medvediev A .S .Biomechanical principles.of snatch and gerk : (technique ,scintific ,methodical ,bulletin I.W.F.2-1979) .

Arab and English sources:

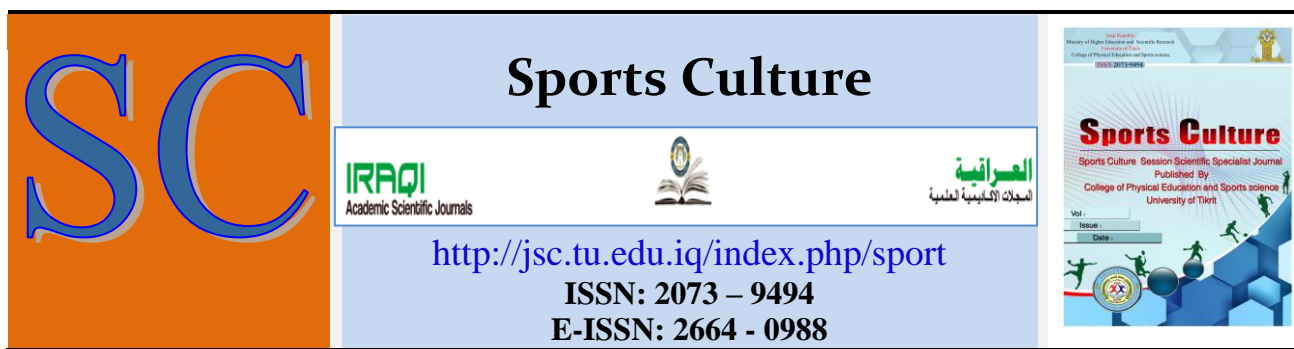
First: Arab Sources:

1. Ekhlas Mohamed Abdel Hafiz, Mustafa Hussein Bahi; Methods of Scientific Research and Statistical Analysis in the Educational, Psychological and Mathematical Fields, I 2: Cairo, The Book Center for Publishing, 2002.
2. Risan Khreibt and Najah Mehdi Shalash; Motor Analysis: (Basra, Dar al-Hikma, 1992).
3. Samir Musallat Al Hashimi; Biomechanics: Dar Al-Hikma for Printing and Publishing, 1991.
4. Samir Musallat al-Hashemi. Mathematical biomechanics. 2, (University of Mosul, Dar al-Kuttab for printing and publishing, 1999).
5. Abdul Wahid is required. Mathematical analysis of the process of jumping on the glove and its relation to the level of performance of the higher levels (Master Thesis, Baghdad University, Faculty of Physical Education, 1987).

6. Akil Yahya; the effect of special purpose exercises in learning the art of abducting in the opposite way of partial method: (Master Thesis, University of Mosul / Faculty of Physical Education, 1995).
7. Qasim Hasan Hussein and Iman Shaker Mahmoud; Methods of Research in Motor Analysis, I 1: (Amman: Dar Al Fikr Publishing, 1998).
8. Louay Ghanem Sumaidaie; Biomechanics and Sport: (Mosul, Dar Al Kut Books and Publishing, 1987).
9. Mayouf Zhan Hantus (and others); the technical and educational principles of gymnastics and physical exercises: (Mosul, University Press, 1985).
10. Wajih Majjob; Movement Science, Motor Learning: (University of Mosul, Dar al-Kitab for Printing and Publishing, 1989), pp. 15-17
11. Wajih Mahjoub and Asia Kadhim; Modern Gymnastic (Mathematical Gymnastic): (University of Baghdad, Ministry of Higher Education and Scientific Research, 1991) p. 92
12. Yasser Najah Hussein and Ahmed Thamer Muhsin; Mathematical Dynamics Analysis: Baghdad, Dar al-Kitab wa al-Tawkid, 2014.
13. Yahya Mohammed Saleh; Effect of Special Purpose Exercises on the Level of Performance in Gymnastics (published research, Journal of Studies and Research, Helwan University, Vol. VI, No. 2, 1983).

Second: English sources:

- Fisher ,G, and Peterson , R . Scientific Basis of athletes conditioning . Lea Febigen , Philadelphia ,1990.
- Medvediev A .S .Biomechanical principles of snatch and jerk : (technique ,scientific ,methodical ,bulletin I.W.F.2-1979) .



The Effect of Using Neuro-Linguistic Programming to Modify the Self-efficacy of Students of the Faculty of Physical Education -Saudi Sciences, Salahaddin University, Erbil

Said Nazar Said^{1*}

Bekhal Ghafour Shareef²

1- Salah al-Din University College of Physical Education and Sports Science

2- Salah al-Din University College of Physical Education and Sports Science

Article info.

Article history:

-Received: 17/8/2019

-Accepted: 22/10/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- Neuro
- Linguistic Programming
- Modify the Self
- efficacy

Abstract

The research aims at preparing sessions for NLP and its effect on improving the self efficacy of the students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Salah El-Din University, Erbil. The aim of the research is that there is an effect on the use of NLP technology in improving the self efficacy of the experimental group in the tribal and post- search . There is a preference for the use of NLP in improving self-efficacy between the experimental and control groups in the two post-test and for the experimental group. The researchers used the experimental approach to improve self-efficacy. The research community consisted of (165) students from the second stage in the Faculty of Physical Education and Mathematical Sciences - Salahuddin University - Erbil. The sample of the survey reached 10 students. 10 students. The application sample was divided into two experimental groups and each group had 15 students. The researchers then applied the NLP program to the experimental group and 15 students. The researchers used the research tool, the Self-efficacy Scale, which was prepared by Al-Adl (2005). However, the researchers verified its validity by presenting it to a group of experts and supported its use. The scale of (50) paragraph. In order to achieve the goals and hypotheses of the research, the data was processed statistically, where the researchers used the appropriate statistical means, which is the statistical file of the program (spss).

And showed that the program and techniques of NLP prepared by the researchers have a clear impact in improving the concept of self-efficacy in the experimental group of students of the Faculty of Physical Education - and sports sciences at the University of Salahaddin. Therefore, the two researchers are recommended to use the NLP programs and techniques used in the current study to help the students of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences at Salahuddin University improve the concept of self-efficacy in order to develop the cognitive and thinking aspects of all academic and future stages of life. Pay attention to the need to train students to use the skills, techniques and techniques of NLP in solving most of the psychological, educational and social problems of different social groups.

* Corresponding Author: Said.said@su.edu.krd , Salah al-Din University College of Physical Education and Sports Science

أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية لتحسين فاعلية الذات لدى طلاب

كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين / أربيل

أ.م.د. سعيد نزار سعيد م.م. ببيخال غفور شريف

جامعة صلاح الدين - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- تم الاستلام :

- قبول البحث :

- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- العصبية
- البرمجة اللغوية
- تعديل الذات
- فاعلية

الخلاصة: يهدف البحث الى اعداد جلسات للبرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على تحسين فاعلية الذات لطلاب كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين - أربيل ، كما وهدف البحث الى ان هنالك تأثيرا لاستخدام تقنية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين فاعلية الذات للمجموعة التجريبية في اختبارين القبلي والبعدي لطلاب عينة البحث . وان هنالك افضلية في تأثير استخدام تقنية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين فاعلية الذات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية. استخدم الباحثان المنهج التجريبي في تحسين فاعلية الذات، وتكونت مجتمع البحث من (165) طالب وطالبة من المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية و علوم الرياضية جامعة صلاح الدين - أربيل ، بلغ العينة الاستطلاعية (10) طالبا" ، اما عينة الثبات فبلغت عددهم (10) طالبا" ، وقسمت عينة التطبيق إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ولكل مجموعة (15) طالبا" ثم قام الباحثان بتطبيق برنامج البرمجة اللغوية العصبية على أفراد المجموعة التجريبية وبواقع (15) طالبا" . واستخدم الباحثان اداة البحث وهي - (مقياس فاعلية الذات) الذي أعد من قبل العدل (2005) ومع ذلك قام الباحثان بالتحقق من صدقه من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء وأيدوا استخدامه ، وتمتع المقياس بدرجة ثبات عالية من خلال المؤشرات التي اعتمدت بطريقة اعادة الاختبار وتكون المقياس من (50) فقرة . ولتحقيق أهداف وفروض البحث تم معالجة البيانات احصائيا حيث استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة وهي الحقيبة الاحصائية لبرنامج (spss) . وظهرت ان برنامج وتقنيات البرمجة اللغوية العصبية المعد من قبل الباحثان تأثير واضح في تحسين مفهوم فاعلية الذات لدى المجموعة التجريبية لطلاب كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين. لذلك يوصى الباحثان الى استخدام برامج (NLP) البرمجة اللغوية العصبية وتقنياتها الذي تناولته الدراسة الحالية لمساعدة طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين، في تحسين مفهوم فاعلية الذات لكي يتطور لديهم جانب الادراك والتفكير لجميع مراحل الحياة الاكاديمية والمستقبلية. الاهتمام بضرورة تدريب الطلاب على استخدام مهارات و فنيات وتقنيات البرمجة اللغوية العصبية في حل معظم المشاكل النفسية والتربوية والتعليمية و لمختلف الشرائح الاجتماعية. الكلمات المفتاحية (البرمجة اللغوية ، فاعلية الذات)

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

البرمجة اللغوية العصبية من الطرق الاكثر استخداما وعلى مدى عالمي يهدف الى زيادة كفاءة وفاعلية الأفراد والمنظمات (الفقي، 1999، 79)، إذا البرمجة اللغوية العصبية علم يدرس طريقة التفكير في الوقت الذي أثبتت فيه نظرية البرمجة اللغوية العصبية أنها من أكثر التقنيات الفعالة التي تم تطبيقها في جميع مجالات النشاط الإنساني من التعليم والتربية والصحة النفسية والجسدية، فهي منهج نفعي انتقائي تفرع منه

العديد من العلوم. كما تعرف البرمجة اللغوية العصبية بكيفية استخدام العقل بالطريقة المثلى للحصول على النتائج المرغوبة اي تدعونا لاستخدام العقل لتحقيق تعلم أفضل وتوافق نفسي عصبي. (الفقي،2001، 25) ومصطلح البرمجة العصبية يطلق على علم جديد يستند على التجربة والاختبار ويقود إلى نتائج محسوسة وملموسة. والبرمجة اللغوية العصبية تنظر إلى قضية النجاح والتفوق على أنها عملية يمكن صناعتها، وليست وليدة الحظ والصدفة. وهو علم ذو أهمية كبيرة لكل الناس وخاصة للذين يريدون أن يغيروا عاداتهم السيئة ويؤثروا في غيرهم. فهي وسيلة تعين الإنسان على تغيير نفسه وإصلاح تفكيره وتهذيب سلوكه وتساعد على التأثير في غيره. (الهالول،2009، 4).

فمن أهم أجزاء البرمجة هو كيف نتواصل مع الآخرين فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه. وحياتنا جميعا تقوم على التواصل مع الغير لكن كيف يصير هذا التواصل ناجحاً دوماً. كيف نكون مؤثرين فيمن حولنا. رئيسك في العمل. زملائك. عائلتك. كيف تستطيع التأثير فيهم وتغيرهم إلى الأفضل، كيف تعرض آرائك بأسلوب صحيح وتستطيع اجتذاب الناس لك، إن التأثير الإيجابي في الآخرين يضمن لك نجاحاً. لا محدوداً في الكثير من المجالات. وخاصة في مجال التعليم. (Mcdermott,2013).

اذن ومع معرفة اهمية البرمجة اللغوية العصبية وخاصة في مجال الدراسة الجامعية وبالأخص في كليات التربية الرياضية والمدركات الخاطئة تكون سببا في اعاقه أو خفض مستوى الدراسية ، حيث ان المرحلة الجامعية هي مهمة لتأهيل الشباب لتحمل المسؤولية ولكسب المعرفة الحقيقية فيما يتعلق بمستلزمات العصر من علوم وتقنية، كما أنها فترة إعداد الفرد وتأهيله لمواجهة مشكلات المجتمع ومن ثم العمل على زيادة الإنتاج، كما تعتبر مرحلة الجامعة مرحلة فريدة في تأهيل الفرد علمياً وثقافياً؛ بحيث يجب ان يكون الطالب مشدوداً نحو الكتاب ،لذا فهو بحاجة إلى إشباع حاجاته ورغباته الضرورية للترفيه وبناء الجسم عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية، إذ إن النشاط الرياضي بمفهومه الحديث يشكل ميداناً هاماً من ميادين التربية ، وعنصراً قوياً في عملية إعداد المواطن الصالح، كما أن ممارسة النشاط الرياضي تعوض عن عدم التوازن الناتج في حياة الإنسان في هذا العصر المليء بالتوتر وشتى الضغوط النفسية والحركة البدنية المحدودة. (بيوكر،1962)

اذن البرمجة اللغوية العصبية مفيدة جدا في كشف كل ما نحتاجه لنجاح العملية التربوية على اختلاف أنماط وأعمار المستهدفين بها، ولا شك في أن أساليبنا التي نمارسها تعلم أكثر مما تربي، وتركز على المعلومة أكثر من المهارة. (باترسون، 2001، 22)

وما يمكن تحقيقه بالبرمجة تطبيق برامج وتقنيات البرمجة يحقق مزايا كثيرة على المستوى الشخصي والمهني والاجتماعي، لامتلاكه لمكاتب عقلية قوية، ومهارات لغوية تساعد على الإنجاز، ومن هذه: تنمية المهارات والقدرات الإقناعية ، بناء علاقات شخصية طيبة ، دعم تقدير الذات ، رفع مستوى أدائك سواء

في العمل أو غيره ، اتخاذ توجه عقلي إيجابي والتغلب على التأثيرات السلبية للتجارب الماضية والتركيز على الأهداف وتوظيف طاقتك لإنجازها والتخلص من مخاوف الماضي والسيطرة على مشاعرك ، تغيير عاداتك غير المرغوب فيها الشعور بالثقة تجاه أي تجربة جديدة تقوم بها ، إيجاد طرق خلاقة لحل المشكلات • الاستفادة من الوقت بشكل أكثر كفاءة اكتساب مهارات تتمناها تقوية شعورك بمعنى الحياة وزيادة فرص التمتع بها . (رمح، ١٩٩٨ ، ٤)

هذا كما ان فاعلية الذات ترتبط بطبيعة الافراد، وما يمتلكون من قدرات في تحصيل المعارف والمهارات معتمدين على ذواتهم باستخدام استراتيجيات خاصة بهم على أساس إدراك فاعلية الذات لديهم (Bandura,1986,33). كما ان الافراد يوجهون افعالهم من خلال التدريب على التفكير المسبق لان الاحداث المستقبلية تتحول الى حوافز لديهم وان تحديد الأهداف يرفع من مستوى الدافعية وإنجاز الأداء.

وبالتالي تعمل فاعلية الذات على تعزيز الدافعية العلمية، والانجاز الأكاديمي، او اعاقتهم، فالطالب من ذوي فاعلية الذات المرتفعة يختارون تنفيذ المهام التي تشكل تحدياً بالنسبة إليهم، وهم يضعون لأنفسهم الأهداف، ويعملون على تحقيقها إذ انهم يستثمرون المزيد من جهودهم ويتأبرون لفترة زمنية أطول من ذوي فاعلية الذات المنخفضة. الامر الذي يظهر اهمية ارتفاع فاعلية الذات لدى الطالب لتساعدهم على تحدي مصادر الضغوط المختلفة، ووضع الاستراتيجيات المناسبة والفاعلة لمواجهةها. (Gersild,1963,193)

ويضيف كل من كيم وبارك Kim & Park (2000) أن الأبعاد المكونة لفاعلية الذات تلعب الدور الرئيسي في مستوى الأداء الأكاديمي للفرد، وأنها تعد منبئاً قوياً بأداء الفرد خلال المهام المختلفة وأن مستوى الفعالية العامة للذات لدى الفرد يتحدد في ضوء الثقة بالذات، والضبط الذاتي. (الأشول، ١٩٨٢ ، ١٤٥) وأشارت دراسة هاي (hay، 1991) الى ان الافراد ذو فاعلية منخفضة تتكون لديهم افكار سلبية من خلال رؤية مسبقة للمهام وتتكون لديهم اخطاء معرفية أكثر سلبية تؤثر على ادائهم وتفكيرهم. (2236، 1991 hay،) ومن هنا جاءت أهمية البحث الحالي في الوقوف على أفكار الطالب وفاعلية ذاتهم، مع تطبيق تقنيات البرمجة اللغوية العصبية على شكل جلسات ارشادية مناسبة لمعالجة الاحتياجات والمشاكل التي تظهر لدى الطلاب من أجل تعديل المفاهيم الخاطئة واستبدالها بمفاهيم أكثر ايجابية وتحسين مستوى فاعلية الذات لديهم.

1-2 مشكلة البحث:

يواجه الطلاب والطالبات في المرحلة الأولى و الثانية خبرات جديدة عليهم مواجهتها ، وقد يعجز بعضهم عن مواجهة مشكلاته أو قد يواجهها بطرق غير صحيحة ، ومن أجل ذلك فهم يحتاجون دائماً إلى التوجيه والإرشاد من أجل مساعدتهم على مواجهة تلك المشكلات على أسس علمية صحيحة ، حتى لا

تتطور وتتحول إلى عقبة قد يصعب حلها إذا لم يتم مواجهتها وحلها والتخلص منها. لذا يجب ان نحاول دراسة المشكلات النفسية للطلاب في المراحل الأولية في الكلية، وخاصة فيما يتعلق ببعض الظواهر التربوية والنفسية التي يمكن أن يؤدي الى تحسين لبعض الآثار الإيجابية في المستقبل، فيما يترتب على عدم الاهتمام ببعض الآخر آثاراً سلبية على الطلاب بشكل خاص والمجتمع بشكل عام وذلك من خلال ظاهره (فاعلية الذات). فالطالب الذي لديه ضعف في هذا المتغير واهمالهم تؤدي الى نتائج سلبية على الطالب والمجتمع مستقبلاً - ويرى الباحثان ان المشكلة تكمن في ضعف فاعلية الذات وكذلك قلة الاهتمام من قبل التدريسين بالجانب النفسي بشكل دقيق وعدم القاء محاضرات نوعية نفسية وبالتالي تؤدي نتائج سلبية في الجانب الاجتماعي والنفسي والتربوي بشكل مباشر أو غير مباشر- فضلا عن وجود مثل هذه المشاكل إلى زيادة في التوتر والمشكلات الشخصية عن طريق ظاهرة عدم الالتزام الجيد بالدوام وبالتالي ظهور المشاكل في الكلية - وعليه يمكن صياغة مشكلة البحث وفق هذه التساؤلات:

هل يوجد أثر لاستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تحسين فاعلية الذات لطلاب كلية التربية البدنية -علوم الرياضة جامعة صلاح الدين /أربيل؟

1-3 هدف البحث:

اعداد جلسات للبرمجة اللغوية العصبية للمجموعة التجريبية وتأثيرها على تحسين فاعلية الذات لدى طلاب كلية التربية البدنية -علوم الرياضة جامعة -صلاح الدين. أربيل في إقليم كردستان - العراق.

1-4 مجالات البحث :

المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة صلاح الدين -أربيل في إقليم كردستان -العراق.

المجال الزمني: الفترة من 2017/10/15 ولغاية 2017/12/18.

المجال المكاني: القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين -

أربيل.

3-اجراءات البحث

3-1 المنهج المستخدم

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملاءمته وطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته

تتمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية -كلية التربية البدنية و علوم الرياضة و البالغ عددهم

165 ، حيث عدد الطلاب (120) و الطالبات (40).

وتعرف العينة بأنها جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة ، ولكي تمثل العينة المجتمع تمثيلاً صحيحاً يتم اختيارها وفق قواعد خاصة .(داود ،عبدالرحمن ، 1990 ، 119)
 قام الباحثان بتحديد عينة بشكل عمدي من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة صلاح الدين - اربيل للعام الدراسي (2017-2018) والبالغ عددهم (30) طالباً موزعين على شعبتين ، حيث مثلت شعبة (E) المجموعة التجريبية وبواقع (15) طالباً، وشعبة (C) المجموعة الضابطة بواقع (15) طالباً ، اما شعبي (A-B) هم من أفراد التجربة الاستطلاعية بعد استبعاد الطالبات .كما موضح في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين عينة تطبيق البرنامج

| المجموع الكلي | عينة الثبات | تجربة استطلاعية | عينة البحث | | المتغيرات |
|---------------|-------------|-----------------|------------|---------|-----------|
| | | | التجريبية | الضابطة | |
| 50 | 10 | 10 | 15 | 15 | العدد |

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

المصادر العربية والإنكليزية، المقابلات الشخصية، شبكة الأنترنت، الملاحظة، الاستبانة.

3-4 أداة البحث

3-4-1 مقياس فاعلية الذاتية: -

اختار الباحثان مقياس فاعلية الذات المعد من قبل (العدل ، 2005) في ضوء اطلاعهما على العديد من البحوث التي تناولت فاعلية الذات والمقاييس التي استخدمت لقياس فاعلية الذات والتي اشتملتها العديد من البحوث . وكان اختيار مقياس العدل في هذا البحث لما وجده الباحثان من سهولة العبارات المستخدمة فيه والابعاد التي استخدمت، والتي وجدت انها تفي بالغرض في إجراءات البحث الحالي حيث انها قريبة من شخصية الطالب وتفكيره.

3-4-2 وصف المقياس: -

مقياس فاعلية الذات للعدل (2005) يتألف من (50) عبارة، وصيغت عباراته بحيث تصف كل عبارة منها موقفاً يبين قدرة الفرد على انجاز سلوك محدد يقوم بها المستجيب، ويستجاب لكل عبارة بتحديد مستوى ممارسة المستجيب للسلوك الوارد في العبارة حسب تدرج ليكارت الرباعي: نادراً (1) ، أحياناً (2) ، غالباً (3) ، دائماً (4) .

3-4-3 الاسس العلمية لمقياس فاعلية الذات:

هناك خطوات علمية محددة للتأكد من صلاحية القياس من عدمه ولغرض التأكد من صلاحية المقياس قام الباحثان بالتأكد من الصدق والثبات وكما يأتي: -

3-4-3-1 الصدق الظاهري للمقياس.

لغرض قياس فاعلية الذات لعينة البحث على طلاب كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة / المرحلة الثانية لجأ الباحثان الى استخدام مقياس فاعلية الذات (العدل، 2005) وقام بعرض مقياس فاعلية الذات (ملحق 1)، على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق (2)، حيث تم الإقرار من قبلهم ، وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس، حيث كان بنسبة 100%. ويعد الصدق الظاهري أحد مؤشرات صدق المحتوى حيث يتم التحقق منه عندما يتم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيته في قياس الحالة أو الصفة المراد قياسها والتي وضع من أجلها. (كاظم، 1994، 104)

ويشير Eble إلى أن عرض الفقرات على مجموعة المحكمين للحكم على مدى صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها يعد أفضل طريقة لاستخراج الصدق الظاهري (Eble, 1972, 55)

ويشير بلوم إلى انه يمكن الاعتماد على موافقة آراء الخبراء بنسبة 75% فأكثر في مثل هذا النوع من الصدق (بلوم وآخرون، 1983، 126) وبموجب هذا الإجراء الإحصائي تم قبول جميع الفقرات .

3-4-3-2 ثبات المقياس.

ولحساب ثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (10) طالبا، وتم استخراج ثبات مقياس فاعلية الذات بطريقة إعادة الاختبار وكما يأتي :-

3-4-3-3 طريقة إعادة الاختبار

ويعرف ايضا بثبات الاستقرار وتقوم هذه الطريقة على أساس إجراء تطبيق المقياس، والتي طبق على مجموعة من الطلاب بتاريخ 10/18 / 2017، ثم إعادة تطبيق المقياس ذاته على المجموعة نفسها بتاريخ 11/5 / 2017، ونتج عن ذلك حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد المجموعة. (النهان، 2004، 238).

وعادة ما تكون المدة الزمنية بين التطبيقين من أسبوعين إلى أربعة أسابيع. (العجيلي، 2005، 121). لذا طبق المقياس على عينة الثبات نفسها (10) طلاب بعد مرور (18) يوماً عن التطبيق الأول وبعد الانتهاء من التطبيق تم احتساب ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الأول واستخدم ارتباط (بيرسون) بين التطبيقين فكان معامل الارتباط (0,84) وتعد هذه القيمة مؤشرا جيدا على استقرار استجابتهم على المقياس، فضلا عن وصف المقياس كأداة ذات ثبات مقبول.

3-5 التصميم التجريبي:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعة التجريبية والضابطة العشوائية الاختبار القبلي والبعدي) (علاوي وراتب، 1987، 229) وفي هذا التصميم يمكن ضبط العوامل المؤثرة في التجربة والسيطرة عليها قدر الإمكان باستثناء المتغير المستقل وهو (تقنيات البرمجة اللغوية

العصبية) التي تسعى الباحثة إلى تحديد وقياس أثره على المتغير التابع (فاعلية الذات) للطلاب من أفراد العينة التجريبية. وقد تم تطبيق برنامج تقنية البرمجة اللغوية العصبية على المجموعة التجريبية في حين تركت المجموعة الضابطة بدون أي تدخل: -

وقد اتبعت الخطوات الآتية في تنفيذ التصميم التجريبي: -

- توزيع أفراد عينة البحث إلى مجموعتين (الضابطة، التجريبية) عن طريق القرعة.

- إخضاع أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب للبرمجة اللغوية العصبية.

- لم تتعرض المجموعة الضابطة إلى أي برنامج وتركها للظروف التقليدية.

إجراء قياس بعدي في مقياس (فاعلية الذات) في نهاية تطبيق البرنامج، للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتقدير أثر برنامج البرمجة اللغوية العصبية على المتغير التابع كما في الشكل السابق

3-7 تجانس وتكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة).

3-7-1 التجانس في متغيرات العمر والطول والوزن.

إنّ عملية الحصول على مجموعات متماثلة في جميع النواحي أمرٌ صعبٌ لذا اعتمدت الباحثة على التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبي (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات التي يمكن أن تكون ذات تأثير في نتائج البحث لو تم إهمالها من دون ضبط ومن هذه المتغيرات التجانس في الطول والوزن والعمر الزمني والتكافؤ في درجات أفراد المجموعتين في مقياس فاعلية الذات، ولتحقيق ذلك قام الباحثان بأجراء عملية التجانس بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية: العمر الزمني (مقاسا بالسنة)، الطول مقاسا (لأقرب سنتمتر)، الوزن مقاسا (لأقرب كغم) .

جدول (2)

يبين التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة لطلاب عينة البحث في متغيرات

| الدلالة | قيمة (sig) الاحتمالية | قيمة (t) المحتمسبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | المعالم الاحصائية المتغيرات |
|-----------|-----------------------|--------------------|------------------|--------|--------------------|--------|-------------|-----------------------------|
| | | | ع ± | س | ع ± | س | | |
| غير معنوي | 0,069 | 0,57 | 1,23 | 21,83 | 1,34 | 20,75 | سنة | العمر |
| غير معنوي | 0,071 | 0,42 | 5,96 | 160,66 | 5,72 | 162,33 | سم | الطول |
| غير معنوي | 0,076 | 0,96 | 4,47 | 57,00 | 4,99 | 52,83 | كغم | الوزن |

من الجدول (2) يتبين أن قيمة (t) المحسوبة لقياسات (العمر، الطول، الوزن) وكانت على التوالي (0,57 ، 0,42 ، 0,96) واطهرت قيمة الاحتمالية ان يتم (0,069، 0,071، 0,076) وهي اكبر من قيمة الاحتمالية الدلالة (0,05) وهذا يشير الى تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

3-7-2 التكافؤ في فاعلية الذات :

تم إجراء عملية التكافؤ في متغيرات البحث بين مجموعتي البحث إذ " ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث " (فان دالين، 1984، 398). تم إجراء عملية التكافؤ في المتغير التابع وهي فاعلية الذات وكما في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث في متغير (فاعلية الذات)

| المتغيرات | المعالم الاحصائية | وحدة القياس | المجموعة | التجريبية | المجموعة | الضابطة | قيمة (t) المحتسبة | قيمة (sig) | الدلالة |
|--------------|-------------------|-------------|----------|-----------|----------|---------|-------------------|------------|---------|
| | | | | | | | | | |
| فاعلية الذات | درجة | 101,75 | 14,14 | 103,11 | 15,88 | 0,83 | 0,074 | غير معنوي | |

من الجدول (3) يتبين إن قيمة الاحتمالية ل (فاعلية الذات) انها كانت (0,074) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) وهي غير معنوية وهذا يؤثر على وجود التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

3-8 التخطيط لبناء برنامج البرمجة اللغوية العصبية:

3-8-1- تقديم برنامج البرمجة اللغوية العصبية:

أعد الباحثان برنامج خاص بالبرمجة اللغوية العصبية، والتي يعتبر الاداة الاساسية لتحقيق هدف الدراسة وهو برنامج مخطط ومنظم في ضوء الاسس العلمية للبرمجة اللغوية العصبية في علم النفس لتحسين فاعلية الذات لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين، وقد استند الباحثان في هذا الإعداد على عدد من الأدبيات والدراسات السابقة وهو ما يعرف بالتراث النفسي المعرفي للمتغيرات.

3-8-2 التعريف لمحتويات البرنامج:

وتكون البرنامج من عدد من الفعاليات موزعة على عدد من الجلسات تشمل على تحسين ورفع فاعلية الذات والتي من دورها تعمل على تحسين ورفع مستوى الطلاب وتفعيل ذاتهم، مع التركيز على مكان القوة والفضائل الإنسانية الايجابية (عرافي ورمضان، 2005، 486).

وتالف البرنامج من (12) جلسة صممت لتمكن الطلاب من خلالها التخلص من كل المفاهيم الخاطئة والسلبية عن فاعلية ذاتهم واستبدالها بالمشاعر والامكانيات الايجابية وتضمن البرنامج اجراءات تنفيذية خاصة بكل جلسة من خلال العمل الفردي أو الجماعي.

3-10-3 فلسفة البرمجة اللغوية العصبية:

الفرضية هي مجموعة من الاحتمالات التي تمد الباحث بالخطوط الارشادية التي تمكنه من فهم وممارسة وتطبيق هذا العلم واستند الباحثان في تحديد فلسفة البرمجة اللغوية العصبية على فرضيات تمت الإشارة إليها وتوضيحها في الدراسات النظرية.

3-10-5- خطوات بناء برنامج البرمجة اللغوية العصبية.

تم الاعتماد على نظام التخطيط في إعداد جلسات البرمجة اللغوية العصبية، إذ قام الباحثان بوضع البرنامج، وإعداده في ضوء مشكلة البحث، مستندة الى الخطوات الآتية: (الدوسري، 1985، 238).

3-10-5-1 تحديد الاحتياجات:

تعد الخطوة الاولى في عملية بناء برنامج البرمجة اللغوية العصبية هو إعداد أسبقيات ، تتضمن عناوين جلسات البرمجة اللغوية العصبية كما في الملحق رقم (3) معتمدة على الادبيات والدراسات السابقة، وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية وعلم النفس وعلم النفس الرياضي كما في الملحق رقم (4) ، و الاخذ بأرائهم حول عناوين بعض الجلسات ومحاورها ، وقد كان هناك اتفاق على تسلسل الجلسات ، وكذلك الاتفاق على أن يكون زمن الجلسة الواحدة (45) دقيقة وبعد تحديد الحاجات تم التخطيط للبرنامج الموضوع أساسا على ضوء احتياجات الطلاب وتم تحديد عدد الجلسات وتوقيتاتها وزمنها.

3-10-5-2 اختيار الأولويات:

صمم الباحثان برنامجها حسب تقنيات البرمجة اللغوية العصبية تلبية للحاجات الارشادية في متغير فاعلية الذات لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة صلاح الدين، ورتبت الحاجات على أساس أولوياتها وتسلسلها المنطقي للمتغير وتم عرضها على الخبراء والمختصين وتم ترتيبها على ضوء ملاحظاتهم.

3-10-5-3 تحديد الأهداف.

الهدف من المنهج للبحث الحالي هو معرفة تأثير برنامج البرمجة اللغوية العصبية في تحسين فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة /جامعة صلاح الدين.

3-10-5-4 أيجاد النشاطات لتحقيق الأهداف من برنامج البرمجة اللغوية العصبية:

أحتوى المنهاج على مجموعة من النشاطات والأساليب والفنيات وقد وظفها الباحثان من أجل تحقيق الأهداف المطلوبة علما ان الباحثان استخدمتا تقنيات البرمجة اللغوية العصبية.

3-11 التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2017/11/7) على عينة مؤلفة من (10) طالب ، إذ تم فيها إعطاء جلسة إرشادية للبرمجة اللغوية العصبية ليست من ضمن المنهج، وتم اختيار الطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية- وعلوم الرياضة ، وقد تم استبعاد أفراد هذه المجموعة من التجربة الرئيسية ، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على ما يأتي :

- 1- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثة في أثناء التطبيق الفعلي للبرنامج .
- 2- الإجابة عن الاستفسارات من قبل الطلاب والأخذ بها عند التطبيق على العينة الرئيسة.
- 3- التعرف على مدى تقبل الطلاب لبرنامج البرمجة اللغوية العصبية.
- 4- التعرف على ملاءمة مكان الجلسات والأجواء المصاحبة والاحتياجات المتاحة بالمنهج.

3-12- التجربة الرئيسة:

3-12-1 الاختبار القبلي:

بعد تحديد عينة البحث الأساسية المتمثلة بالمجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحثان بالاختبار القبلي بتاريخ 11/8/ 2017 على المجموعتين التجريبية والضابطة، من خلال توزيع مقياس فاعلية الذات على العينة في إحدى القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين /أربيل.

3-11-1-2 تطبيق جلسات البرمجة اللغوية العصبية:

هياً الباحثان الظروف لتنفيذ جلسات البرمجة اللغوية العصبية وبوشر بتطبيقه بالتعاون مع الاستاذ المختص 1 للألقاء المحاضرة على المجموعة التجريبية ، واستغرق تطبيق المنهج ابتداء من يوم (11/8 / 2017)ولغاية يوم(17 / 12 / 2017) وتم خلال هذه المدة تطبيق الجلسات بالاعتماد على الاسلوب الجماعي في طريقة المناقشة ، واستغرقت مدة تطبيق البرنامج (6) أسابيع وبواقع جلستين في كل اسبوع ومدة كل جلسة (45) دقيقة وكان عدد الجلسات البرمجة (12) جلسة وأقيمت الجلسات يومي الأحد والأربعاء في الساعة (11,40) قبل الظهر ، اما المجموعة الضابطة فلم تخضع إلى اي برنامج وبقيت في ظروفها الاعتيادية

3-11-1-3 الاختبار البعدي لمقياس وفاعلية الذات:

قام الباحثان بالاختبار البعدي بتاريخ (18 / 12 / 2017) على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وتحت الظروف نفسها التي تم فيها الاختبار القبلي في إعطاء مقياسي (فاعلية الذات) للمجموعتين.

3-12 الوسائل الاحصائية:

عُولجت البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الجاهز، (SPSS)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض مستوى فاعلية الذات الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (4)

المؤشرات الاحصائية لمستوى فاعلية الذات الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

¹ م.د. صلاح سعدون - تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين.

| الدالة الفروق | الاحتمالية Sig | قيمة (t) | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | المتغيرات |
|---------------|-------------------|-------------|----------------------|------------------|----------------------|---------------|--------------|
| | | | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | |
| غير معنوي | 0.120 | 1.602 | 3.109 | 124.333 | 6.906 | 127.466 | فاعلية الذات |

ومن خلال ذات الجدول (4) تبين أن مستوى الوسط الحسابي لفاعلية الذات لطلاب المرحلة الثانية المجموعة الضابطة (127.466) وانحراف معياري (6.906) في حين كان الوسط الحسابي المجموعة التجريبية (124.333) وانحراف معياري (3.109) وظهرت قيمة الاحتمالية بينهم أنها كانت (0.120) وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة (0,05) وهذا يعني قبول فرضية العدم ورفض الفرضية البديلة بمعنى لا يوجد فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى فاعلية الذات .

تشير نتائج التطبيق القبلي الى عدم وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، مما يوضح ان المجموعتين متكافئتين، حيث لم تتعرض اي من المجموعتين لبرنامج البرمجة اللغوية العصبية وبالتالي لم يتعرضوا لأية خبرات منظمة تكسبهم التعرف على ذاتهم والعقل الواعي واللاوعي ودعائم البرمجة اللغوية العصبية ، التي تتيح للمشارك فرصة التزود ببعض الخبرات الشخصية والاخلاقية والانفعالية والاجتماعية.

4-2-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لفاعلية الذات للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها و مناقشتها:

الجدول (5)

المؤشرات الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي في فاعلية الذات للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

| دلالة الفروق | القيمة الاحتمالية (sig) | قيمة (t) المحتسبة | الاختبارات | | | | المجموعة |
|--------------|-------------------------------|-------------------------|------------|---------|--------|---------|-----------|
| | | | البعدي | | القبلي | | |
| | | | ع± | س | ع± | س | |
| معنوي | 0.000 | 71.483 | 6.906 | 129.466 | 6.906 | 127.466 | الضابطة |
| معنوي | 0.000 | 69.053 | 8.517 | 151.866 | 3.109 | 124.333 | التجريبية |

من خلال الجدول (5) تم التعرف على مستوى عينة التطبيق في فاعلية الذات، وبعد تحليل استجابات الطلاب في ضوء بدائل الاجابة على فقرات المقياس البالغة (50) فقرة تبين أن نتائج القياس القبلي للمجموعة الضابطة بلغت (127.466) وانحراف معياري (6.906) وبعد مقارنتها مع المتوسط الحسابي للقياس البعدي (129.466) وانحراف معياري (6.906) تبين أن أهمية الاحتمالية (sig) بلغت (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على معنوية الفروق بين المتوسطين.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن المجموعة الضابطة لم تتلق أي تدريب أو خدمات عدا مناهجها الدراسية الاعتيادية أو برنامج ارشادي معرفي يخص فاعلية الذات لديهم وهذا يكشف لنا أن وجود العلاقات والتعاملات اليومية في مجالات الحياة، والتي لها أثارها الإيجابية بشكل واضح، مع القدرة على العمل بصورة جيدة

وتخصيص مهام ليست بالسهلة جداً أو الصعبة جداً ، وتكون عفوية ، مع غياب المناخ المفتوح والايجابي للطلاب الذي يشعروهم بأنهم أعضاء ذوي قيمة في المجتمع التعليمي. (ديفيز ، 1999، 11)

اما نتائج المجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي القبلي (124.333) وبانحراف معياري (3.109) وبعد مقارنتها مع المتوسط الحسابي للقياس البعدي (151.866) وبانحراف معياري (8.517) تبين ان قيمة الاحتمالية (sig) بلغت (0,000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على معنوية الفروق بين المتوسطين ولصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثة ذلك إلى أثر برنامج البرمجة اللغوية العصبية الذي استفاد منه المجموعة التجريبية.

كما يلاحظ أن البرنامج قد راعى الحالات التي تثير السلوك وتحركه وتنظيمه وتوجهه من خلال الجلسات التي دفعت الطلاب إلى ازالة حالة التوتر اثناء الجلسات واشباع الحاجات والحصول على التقدير الاجتماعي والاثابة الفورية والحث على المثابرة والعمل بشكل نشط وفعال وتعزيز وتقوية الاستجابات من أجل السلوك المرغوب الذي يعمل على زيادة فاعليتهم لذاتهم (اوكونر: 2004) .

اذ يشير ان نجاح استخدام NLP (البرمجة اللغوية العصبية) في مجال التربية والتعليم انها تقدم أدوات ومهارات يتم من خلالها التعرف على شخصية الإنسان وإدراكه وسلوكه .فضلا عن تقدم جملة من الطرائق والأساليب لزيادة سرعة التعليم والتفكير والتذكر والإتقان وتشويق الطلاب للدراسة ورفع مستوى الأداء للممارسين وزيادة فعالية وسائل الإيضاح وتنمية القدرة على التفكير والإدراك.

من خلال التدريب والممارسة للعينة التجريبية ترك أثراً واضحاً في اثبات الوجود وسط الجماعة التي يعمل معها بالصورة التي ترى فيها ذاتها وصولاً إلى الصحة النفسية والتلقائية ودافعية التعلم. (العناني ، 2002، 147)

4-3- عرض نتائج الفروق للمدرجات الخاطئة وفاعلية الذات لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية بين الاختبارين (بعدي - بعدي) لطلاب المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين / اربيل تحليلها ومناقشتها:

التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيري البحث الرئيسية المدرجات الخاطئة وفاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين لغرض التعرف على الفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات (البعدي - بعدي) قامت الباحثة بمقارنة الأوساط الحسابية لاستخراج قيمة (t) المحسوبة وقيمة الاحتمالية (sig) وجاءت النتائج كما في الجدول (17)

المؤشرات الإحصائية للاختبارين (بعدي - بعدي) في فاعلية الذات للمجموعتين الضابطة والتجريبية

| دلالة الفروق | قيمة الاحتمالية (sig) | قيمة (t) المحسوبة | الاختبارات | | | | المتغيرات |
|--------------|-----------------------|-------------------|------------|---------|---------|---------|--------------|
| | | | التجريبية | | الضابطة | | |
| | | | ع± | س | ع± | س | |
| معنوي | 0.000 | 7.860 | 8.517 | 151.866 | 6.906 | 129.466 | فاعلية الذات |

من خلال الجدول (6) تم التعرف على مستوى عينة التطبيق في مدركاتهم الخاطئة وفاعلية الذات لديهم في الاختبارات (البعدية - بعدي) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتبين أن قيمة الاحتمالية (sig) لكلا المتغيرين كانت لصالح المجموعة التجريبية وبفروقات معنوية وتعزو الباحثة ذلك لتأثير برنامج البرمجة اللغوية العصبية الذي أعدته والذي تضمن عدد من الجلسات التي أثرت على فاعلية ذاتهم ، والذي لاتعد سمة موروثه لدى الإنسان وإنما يتشكل خلال التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها ابتداء من الطفولة وعبر مراحل النمو المختلفة حيث تتكون الأفكار والمشاعر والاتجاهات والتي يتلقاها الفرد.

لذا قام الباحثان بتطبيق برنامج واعتمدت فيه على تلبية الحاجات الارشادية للطلاب في تعديل تفكيرهم وتناول اثنا عشر جلسة راعت فيها كل ما يحتاجه الطلاب إذ تناولت عدة مواضيع و توجيه الطلاب نحو إدراكهم لمكانتهم الأكاديمية بين زملائهم وتشجيعهم على الإيمان بقدراتهم على انجاز المهام الأكاديمية المتنوعة والتحفيز ورفع مستوى تقدير الذات وإيقاف الخبرات السلبية واعتماد النظرية النفسية الاقرب لبرمجة العقل وهي نظرية (الخريطة ليست المنطقة) ، وهذا يؤدي إلى تكوين أبنية معرفية جديدة الأمر الذي يجعل نظرتهم تختلف عما كانت عليه سابقاً فتحل الأفكار الجديدة محل الأفكار القديمة ويؤدي إلى إعادة بناء وتكوين المفاهيم إلى إعادة تعريف المشكلات بطريقة تعطي الفرد إحساساً بالتفهم والقدرة على التحكم وهذا يعني أن السلوك الإنساني يتسم بالمرونة والتغير والتنوع والقابلية للتوافق وفق الظروف والمواقف الذي يتعرض لها الفرد . وبناءً على ذلك يمكن تنميته بالتدريب والتعلم (الفاقي ، 2001 ، 36)

وبما ان تنوع متطلبات الحياة وتعقيدها لا بد وان يحمل معه تحديات وصراعات متنوعة تجعلنا بحاجة الى برامج وتقنيات تساعدنا في التخفيف من هذه الصراعات وتعد البرمجة اللغوية للجهاز العصبي (Neuro Linguistic Programming) وما تقوم عليه من تجارب واختبارات والنتائج الملموسة التي توصلت اليها تثبت انها قادرة على مواجهة التحديات والتفوق عليها فهي عمليات ليس وليدة الحظ أو المصادفة بل يمكن صنعها والتحكم بها، فمن مسلمات البرمجة اللغوية للجهاز العصبي انها لا تؤمن بالخط بل هو نتيجة ، فليس هناك صدفة بل هناك أسباب ومسببات وهو علم ذو أهمية كبيرة لكل فرد لاسيما للذين يريدون ان يغيروا عاداتهم السلبية ويؤثروا في الاخرين فالبرمجة اللغوية للجهاز العصبي تقنية تعين الانسان على تغيير نفسه واصلاح تفكيره وتهذيب سلوكه وتنقية عاداته وشحذ هممه وتنمية قدراته

ومهاراته كذلك هي طريقة ووسيلة تعينه على التأثير في غيره فوظيفة هذا العلم هو التغيير والتأثير، أي تغيير النفس والتأثير بالغير وبذلك فهي تصنع الانسان المثابر المجد المتقن لعمله والمنظم لوقته . فالبرمجة اللغوية تناقش الكيفية وتهتم بها وتدرس الإيجابيات وكيفية الوصول إليها كل ذلك دعا الباحثة الى اتباع اسلوب البرمجة اللغوية للجهاز العصبي كونه علما، الهدف منه تطوير قدرات ومهارات الإنسان ، فإذا كان أمراً ممكناً لبعض الناس فهو ممكن للآخرين ، كذلك هي تقنية تعين الإنسان على تغيير نفسه عن طريق إصلاح تفكيره وتهذيب انفعالاته ، من خلال التأكيد على قدرته وتوجيه نفسه ذاتيا بوساطة التعلم الذاتي وتوظيفه لقدراته، وإمكاناته ، والفرد القادر على ضبط انفعالاته والسيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من مشاكل وتحديات يكون متفائلا ومحققا لأهدافه وقادرا على الاستدلال المنطقي والتحليل والتمييز بين الافكار السليمة وغير السليمة ويكون تفكيره متأملا يظهر فيه وعي تام بالخطوات المنطقية التي توصل الى القرارات الصحيحة (المخزومي، 2004: 79) .

ويعد الطلبة بكافة مراحلهم في امس الحاجة لهذا العلم كونه يساهم بشكل فاعل في الكشف عن مهاراتهم المبلورة لنجاح عملية التعلم لديهم، فالأساليب التي تمارس في البرمجة اللغوية للجهاز العصبي تركز على المهارة في اكتساب المعلومة اكثر من تركيزها على المهارة ذاتها وهكذا يستطيع المُدرب او الدارس للبرمجة اللغوية ان يكون اكثر فاعلية وقدرة على اختيار الاسلوب الانسب لكل حالة، نظرا لفهمه للتقلبات والاحوال النفسية المختلفة، واتقانه لمهارات واستراتيجيات التعامل مع كل حالة (نادر، 2007، 33) . ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء جلسات برنامج البرمجة اللغوية العصبية التي تم تطبيقها على افراد المجموعة التجريبية حيث اتاح هذا البرنامج الفرصة للأفراد المشاركين لرؤية انفسهم بشكل اكثر واقعية، والتفيس الانفعالي، والاستبصار الذاتي، وتحطيم الاعتقادات السلبية وتنمية الاعتقادات الايجابية، وكذلك كيفية اكتشاف الاهداف وتحديد الطريق السليم التي يبعدهم عما يسبب لهم المعاناة والقلق بشكل عام، وهذا يتفق مع ما توصلت اليه نتائج دراسة (Canino, Glorisa, 2004) والتي اشارت الى ضرورة الاهتمام بتقديم ارشادات ونصائح لمن يعانون من ادراكات وافكار سلبية وتعديلها الى افكار وادراكات ايجابية . انها ببساطة تتمثل في الوعي والادراك لعناصر التميز التي تكون غالبا خافية على التقنيات والانماط التقليدية. فاستخدام البرمجة اللغوية للجهاز العصبي تمكننا من استبصار مناهج النجاح بحيث نتمكن من تشفير الموهبة، وذلك بفهمنا كيف يعمل العقل فنزيل القيود التي نفرضاها على أنفسنا والتحكم بأسلوب التفكير وتفسيره كيف نريد والسيطرة على مشاعرنا والتخلص من العادات السيئة والمخاوف بسرعة فائقة. كذلك سهولة إقامة علاقات جيدة مع النفس والآخرين والتعرف على استراتيجيات النجاح والتفوق والنبوغ عند الآخرين ومن ثم تطبيقها على النفس وممارسة سياسة التغيير السريع لأي شخص نشاء والتأثير في الآخرين وسرعة إقناعهم (ماكديرموت، 2004، 8) .

5- الاستنتاجات والتوصيات:-

5-1 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحثان ما يأتي: -

- 1- لبرنامج وتقنيات البرمجة اللغوية العصبية المعد من قبل الباحثان تأثير واضح في تحسين مفهوم فاعلية الذات لدى المجموعة التجريبية لطلاب كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين.
- 2- اظهرت الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبارات (بعدي- بعدي) لمفهوم فاعلية الذات لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين.

5-2 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان الى:

- 1- امكانية الاستفادة من تقنيات البرمجة اللغوية العصبية الذي تناولته الدراسة الحالية لمساعدة طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين، في تحسين فاعلية الذات لكي يتطور لديهم جانب الادراك والتفكير لجميع مراحل الحياة الاكاديمية والمستقبلية وتحويل جميع الافكار والمدرجات السلبية نحو مدرجات وافكار ايجابية تتماشى وتتطور الحياة وبشكل أفضل.
- 2- الاهتمام بضرورة تدريب الطلاب على استخدام مهارات و فنيات وتقنيات البرمجة اللغوية العصبية في حل معظم المشاكل النفسية والتربوية والتعليمية و لمختلف الشرائح الاجتماعية.
- 3- تطبيق برامج وتقنيات البرمجة اللغوية العصبية من قبل اساتذة علم النفس الرياضي وذلك من خلال تنظيم محاضرات وجلسات تثقيفية حول مفهوم البرمجة اللغوية العصبية ومفهوم الذات لزيادة الوعي والمساهمة في تعزيز شخصية الطالب الجامعي.

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- 1- الأشول، عادل عز الدين (1982) : دراسة ميدانية عن العلاقة بين النضج الانفعالي والتحصيل الدراسي ، مجلة كلية التربية ، العدد (5) جامعه عين الشمس ، القاهرة .
- 2- الامام، مصطفى محمد وآخرون (1990): التقويم والقياس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، العراق.
- 3- اوكونر، جوزيف، (2004): القيادة في البرمجة اللغوية العصبية، ترجمة سلوى محمد بهلكي، دار الميمان للنشر، الرياض.
- 4- باترسون، (2001): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز، دار القلم، الكويت.
- 5- البلداوي، عبد الحميد عبد المجيد (2001): أساليب البحث العلمي والتحليل الاحصائي والتخطيط للبحث، جمع وتحليل البيانات يدويا وباستخدام برنامج spss 11، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 6- بلوم، وآخرون (1983): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتعليمي، ترجمة محمد أمين المفتي (وآخرون) ، دار ماكرو هيل ، القاهرة .
- 7- بيوكر، تشارلز، (1962)، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، وكمال صالح عبده، مكتبة الانجلو المصرية، مصر.

- 8- الجليبي، سوسن شاكر (2005): أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، ط1، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع، دمشق، سوريا.
- 9- الدوسري، هيفاء بنت شبنان، (2011)، فاعلية الذات المدركة وعلاقتها بكل من الأفكار غير العقلانية والدافعية للإنجاز لدى معلمات المدارس الابتدائية الحكومية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.
- 10- رمح، عباس رمضان، (1998): مقياس مفهوم الذات بين طلبة كلية التربية والآداب في الرياض.
- 11- العجيلي، صباح حسين حمزة (2005): القياس والتقويم التربوي، ط3، مكتبة التربية للطباعة والنشر، صنعاء، اليمن.
- 12- العدل عادل (2001) : تحليل العلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكلا من فاعلية الذات والاتجاه نحو المخاطرة، مجلة كلية التربية، ج1، ع25، جامعة عينه الشمس القاهرة .
- 13- العدل، عادل (2005): مقياس فاعلية الذات. كراسة التعليمات، مكتبة الانجلوالمصرية، القاهرة.
- 14- عرافي ورمضان، صلاح الدين، مصطفى علي (2005): فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.
- 15- عزيزحنا داود ، انور حسين عبدالرحمن ،(1990) : مناهج البحث التربوي ، دار الحكمة للطباعة والنشر بغداد.
- 16- علاوى محمد حسن وكامل أسامه، (1987): البحث العلمي الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 17- العناني، حنان، (2002)، الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر. الأردن
- 18- فاند الين، ديو بولد وآخرون (1984): مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، ط3، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- 19- الفقي، إبراهيم (1999): المفاتيح العشرة للنجاح، دار منار للطباعة، دمشق، سوريا.
- 20- الفقي، ابراهيم (2001): البرمجة اللغوية العصبية فن الاتصال اللا محدود، المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية.
- 21- الفقي، ابراهيم (2008): البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود، جمهورية مصر، القاهرة: ط2
- 22- كاظم، علي مهدي (1994) : بناء مقياس مقنن لسمات شخصية طلبة المرحلة الاعدادية في العراق ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية ابن رشد ، جامعة بغداد ، العراق .
- 23- ماكد برموت، أيان، ووندي، جابو (2004) : مدرب البرمجة اللغوية العصبية، الطبعة الأولى، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية
- 24- المخزومي، امل، (2004) : الدعاء الانفعالي،مجلة الحصن المملكة العربية السعودية
- 25- النبهان ، موسى (2004) :أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن
- 26- الهلول، إسماعيل (2009): " البرمجة اللغوية العصبية في تنمية دافعية انجاز المعلم الفلسطيني "، مجلة كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.
- . Al-Ashool, Adel Ezz El-Din (1982): A Field Study on the Relationship between Emotional Maturity and Educational Achievement, Journal of the Faculty of Education, No. 5 Ain Shams University, Cairo.
- . Imam, Mustafa Mohamed et al (1990): Assessment and Measurement, Ministry of Higher Education and Scientific Research, Baghdad, Iraq.

- O'Connor, Joseph, (2004): Leadership in NLP, Salwa Mohammed Bahlaki, Dar Al-Maiman Publishing, Riyadh.
- . Paterson, (2001): Theories of Counseling and Psychotherapy, translated by Hamid Abdul Aziz, Dar Al-Qalam, Kuwait.
- Al-Baldawi, Abdel-Hamid Abdel-Majid (2001): Methods of scientific research, statistical analysis and planning of research, and the collection and analysis of data manually and using the program spss 11, 1, Dar Al Shorouk Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- . Bloom, et al. (1983): Assessment of Collective and Educational Student Learning, translation by Mohamed Amin Al-Mufti (et al.), Makro Hill, Cairo.
- . Biocher, Charles, (1962), Foundations of Physical Education, translated by Hassan Moawad, and Kamal Saleh Abdo, Anglo-Egyptian Library, Egypt.
- . Chalabi, Sawsan Shaker (2005): The Basics of Building Psychological and Educational Tests and Metrics, 1, Alaeddin Printing and Distribution, Damascus, Syria.
- Dossary, Haifa Bent Shaban, (2011), perceived self-efficacy and its relation to each of the irrational and motivational ideas of achievement in the primary school teachers in Riyadh, unpublished master thesis, Faculty of Social Sciences Imam Mohammed bin Saud Islamic University, Riyadh.
- Shaab, Abbas Ramadan, (1998): the measure of self-concept among students of the Faculty of Education and Arts in Riyadh.
- . Al-Ajili, Sabah Hussein Hamza (2005): Educational Measurement and Evaluation, No. 3, Al-Tarbia Printing and Publishing Library, Sana'a, Yemen.
- Justice Adel (2001): Analysis of the relationship between the components of the ability to solve social problems and both self-efficacy and risk orientation, Journal of Faculty of Education '1 ' '25University of the sample of the sun Cairo.
- . Justice, Adel (2005): The measure of self-efficacy. Instructions booklet, Anglo-Egyptian Library, Cairo.
- Arafat and Ramadan, Salahuddin, Mustafa Ali (2005): the effectiveness of a program to improve the quality of life of depressed students, Journal of the Faculty of Education, Tanta University, Egypt.
- Azizahna Dawood, Anwar Hussein Abdul Rahman, (1990): Educational Research Methodologies, Dar Al-Hikma for Printing and Publishing Baghdad.
- . Allawi Mohamed Hassan and Kamel Osama, (1987): Mathematical Scientific Research, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Annani, Hanan, (2002), mental health, Dar Al-Fikr for printing and publishing. Jordan
- Vand Allen, Deo Bold and others (1984): Research Methods in Education and Psychology (Translation) Mohamed Nabil Nofal et al., 3, Anglo Egyptian Library, Cairo, Egypt.
- Al-Faqi, Ibrahim (1999): The Ten Keys to Success, Dar Manar for Printing, Damascus, Syria.
- Al-Faqi, Ibrahim (2001): NLP, The Art of Unlimited Communication, Canadian Center for Neuro-Linguistic Programming.
- Al-Faqi, Ibrahim (2008): NLP and the Art of Unlimited Communication, Egypt, Cairo: I2
- Kazem, Ali Mahdi (1994): Constructing a Standardized Scale of Personality Characteristics of Middle School Students in Iraq, unpublished doctoral dissertation, Ibn Rushd College, Baghdad University, Iraq.
- . McDermott, Ian, Wendy, Gabo (2004): NLP Instructor, First Edition, Jarir Library, Saudi Arabia
- . Al-Makhzoumi, Amal, (2004): Emotional Intelligence, Al-Hosn Magazine, Saudi Arabia
- Nabhan, Moussa (2004): Fundamentals of Measurement in Behavioral Sciences, 1, Dar Al Shorouk for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.

Harloul, Ismail (2009): "Neuro-linguistic programming in the development of the motivation of achievement of the Palestinian teacher", Journal of Faculty of Education, Al-Aqsa University, Gaza, Palestine.

1- Bandura. A.(1986), Social Foundation of Thought and Action Engle Wood Cliffs Prentice Hall. Dissertation Abstract international. V. 56, (4)

2- - Hay, m.s (1991); Jask performance As A function of self- Efficacy, Attribution, And preview in formation, D.A.I , vol.52.No4B

3- Eble . R. L . (1972) : Essentials of Educational Measurement . Euge

4-- Gersild, A. (1963) personality Development. New York, Mac mill nanpress.

5- Mcdermott ian &wendy jago (2013) NLP acomprehensive guibe to personalwell-being &professionalsuccess

6- Gersild, A. (1963) personality Development. New York, Mac mill nanpress.

7- Canino, Glorisa. (May 2004); "Are Somatic Symptoms and Related

الملحق (1)

مقياس فاعلية الذات

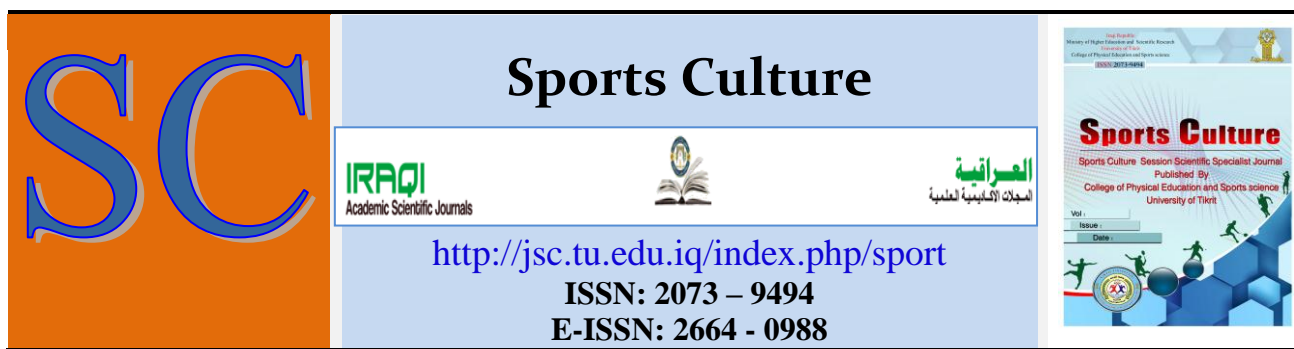
| الخيارات | | | | الفقرات | ت |
|----------|--------|-------|-------|--|----|
| نادرا | أحيانا | غالبا | دائما | | |
| | | | | لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني | 1 |
| | | | | إذا واجهتني عقبة ما فسوف اجد طريقة للحل | 2 |
| | | | | استطيع وضع الحلول المناسبة لأي مشكلة تواجهني | 3 |
| | | | | اتمكن من حل المشاكل السهلة إذا بذلت الجهد المناسب | 4 |
| | | | | يمكن لبعض العقبات ان تحول بيني وبين تحقيق اهدافي | 5 |
| | | | | يسهل علي الوصول الي اي هدف مهما كان بعيدا | 6 |
| | | | | لا يمكنني وضع الخطط المناسبة لتحقيق آمالي | 7 |
| | | | | يلجا لي زملائي لحل معظم مشكلاتهم | 8 |
| | | | | يسهل على زملائي حل كثير من المشاكل التي يصعب على حلها | 9 |
| | | | | ثقة زملائي في مهارتي هي التي تدعوهم الى اللجوء إلي | 10 |
| | | | | يمكنني مساعدة أي فرد لديه مشكلة | 11 |
| | | | | لا أثق في قدرتي على التعامل بكفاءة مع الاحداث غير المتوقعة | 12 |
| | | | | سيكون لي مستقبلا باهرا | 13 |
| | | | | عندي كثير من الطموحات التي سوف انجزها | 14 |
| | | | | استطيع التعامل مع المواقف مضمونة العواقب | 15 |
| | | | | يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما اجدني في مأزق ما | 16 |
| | | | | يصعب علي اقتناع أي انسان بأي شيء | 17 |
| | | | | استطيع المحافظة على اتزاني في المواقف الصعبة | 18 |
| | | | | لا يمكنني ضبط انفعالاتي اذا استثارني اي انسان | 19 |
| | | | | يمكنني السيطرة على انفعالات الآخرين من زملائي | 20 |
| | | | | يقتنع زملائي بأرائي لثقتهم الكبيرة في شخصيتي | 21 |
| | | | | اتبع جميع ارشادات المرور طالما يلتزم بها الجميع | 22 |
| | | | | التعامل مع الآخرين بجدية لا يجبرهم على إتباع نفس الاسلوب | 23 |
| | | | | يصعب علي التفكير في حل أي مشكلة | 24 |
| | | | | استطيع الوصول الي حلول منطقية لما يصادفني من مشكلات | 25 |
| | | | | أرى نظرات السخرية بقدراتي في عيون زملائي | 26 |
| | | | | يصعب علي الوصول إلي اهدافي وتحقيق غاياتي | 27 |
| | | | | عندما تواجهني مشكلة اجد عددي حلول كثيرة | 28 |
| | | | | يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة | 29 |

| | | |
|--|---|----|
| | يصعب على التوافق مع أي مجتمعات جديدة | 30 |
| | اعتمد على نفسي في حل كل ما يواجهني من مشكلات | 31 |
| | نظراً لقدراتي العالية يمكنني توقع نتائج الحلول التي أصل إليها | 32 |
| | وهبني الله عز وجل من القدرات ما يجعلني أعيش سعيداً | 33 |
| | إذا عارضني احد اكون انا الخاسر في النهاية | 34 |
| | إذا اعاقني اي انسان يصعب على التغلب عليه | 35 |
| | انتصر لنفسي في كثير من المواقف | 36 |
| | يصعب على إيقاف أي إنسان عند حده | 37 |
| | لا اترك حقي مهما كان مع أي إنسان | 38 |
| | ترك الانسان لحقوقه لا يعد انهزامية او سلبية | 39 |
| | على الانسان ان يضبط انفعالاته في المواقف التي تتطلب ذلك | 40 |
| | لا يمكنني تحقيق الكثير من المفاجآت | 41 |
| | سوف أصل الى مكانة مرموقة في هذا المجتمع | 42 |
| | أستطيع قيادة مجموعة من زملائي إلى هدف محدد | 43 |
| | ليس من الصعب على أي إنسان ان يفودني إلى ما يريد | 44 |
| | أستطيع تحمل الكثير من المسؤوليات | 45 |
| | يمكنني القيام بالقليل من الأدوار في الحياة | 46 |
| | تشعر أسرتي بنقص ما في حالة عدم وجودي معهم | 47 |
| | وجودي في اي مكان كفيل بأن يجعله ممتعاً ومشوقاً | 48 |
| | يمكنني إضافة القليل لأي عمل أكلف به | 49 |
| | يكلفني جميع من حولي بالأعمال السهلة | 50 |

ملحق (2)

أسماء الخبراء والمختصين

| ت | الاسم | الاختصاص | الكلية | الجامعة |
|----|------------------------------|-------------------|--------------------------------------|------------------|
| 1 | إ. د عامر سعيد الخيكاني | علم النفس الرياضي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | جامعة بابل |
| 2 | إ. د ناظم شاكر يوسف | علم النفس الرياضي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | جامعة الموصل |
| 3 | إ. د عبد الودود احمد الزبيدي | علم النفس الرياضي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | جامعة تكريت |
| 4 | إ. د عزيمة عباس سلطان | علم النفس الرياضي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | جامعة صلاح الدين |
| 5 | إ.د. مجيد خدا يخش اسد | قياس وتقويم | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | جامعة السليمانية |
| 6 | إ. د مها صبري التميمي | علم النفس الرياضي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | جامعة كركوك |
| 7 | إ.م.د. مؤيد جرجيس | علم النفس الرياضي | كلية التربية | جامعة صلاح الدين |
| 8 | إ.م. د الان قادر | علم النفس الرياضي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | جامعة صلاح الدين |
| 9 | إ.م. د كامل عبود حسن | علم النفس الرياضي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | جامعة ديالى |
| 10 | د. فرهاد علي | طرائق تدريس | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | جامعة صلاح الدين |
| 11 | أ.م. د علي حسين علي | علم النفس الرياضي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | جامعة صلاح الدين |
| 12 | م.د شويبو شمس الدين سليمان | علم النفس الرياضي | كلية التربية | جامعة صلاح الدين |
| 13 | م. د سناريا جبار محمود | علم النفس الرياضي | كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة | جامعة ديالى |



The impact of special exercises on the basis of the power system Vosvajini pass the international fitness tests of the rulers of football

Atef Abdul Khalek Ahmed ^{1*}
Hamoudi Essam Noman ²

1- University of Tikrit/College of Physical Education and sports Science

2- University of Tikrit/College of Physical Education and sports Science

Article info.

Article history:

-Received: 11/7/2019

-Accepted: 21/9/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- Special exercises
- Physiognomy
- Pass
- fitness tests
- football referees

Abstract

The researchers used the experimental method of the same group in a sequential manner, ie, the same tribal, inter-tribal and remote tests. The research sample was determined by the second-class authorities in Kirkuk governorate and accredited by the Iraqi Central and Kurdistan Football Federation (10), who constitute 34% of the research community, 30).

The presentation of the computation, standard deviations, statistical differences, analysis and discussion was conducted to identify the effect of special exercises on the physical tests under examination and the international fitness tests.

Conclusions and Recommendations:

In the light of the content of the discussion of the results, the researchers reached the following conclusions:

1 - The exercises prepared by the researchers had a positive impact in the development of physical attributes (speed, strength, characteristic of speed and agility).

2 - The special exercises prepared by the researchers had a positive impact on the referees pass the physical tests prepared by the International Federation.

In the light of these findings, the researchers made several recommendations:

1 - the allocation of trainers specialized in the field of fitness training for governors in each province.

2- Providing private playgrounds for referees.

* Corresponding Author: ateefalagasport@tu.edu.iq , University of Tikrit/College of Physical Education and sports Science

تاريخ البحث

- تم الاستلام :
- قبول البحث :
- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

**تأثير تمارين خاصة على وفق نظام الطاقة الفوسفاجيني في اجتياز
اختبارات اللياقة البدنية الدولية لحكام كرة القدم**

م. عاطف عبدالخالق أحمد أ.د حمودي عصام نعمان

جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية

- تمارين خاصة
- نظام الطاقة الفوسفاجيني
- اجتياز
- اختبارات اللياقة البدنية
- حكام كرة القدم

الخلاصة: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة ذات الاختبارات القبلية والبيئية والبعديّة، وحددت عينة البحث بحكام الدرجة الثانية في محافظة كركوك ومعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي والكرديستاني لكرة القدم البالغ عددهم (10) حكام وهم يشكلون نسبة 34% من مجتمع البحث البالغ عددهم (30) حكماً.

في ضوء محتوى مناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- إن التمارين التي أعدّها الباحثان كان لها أثر إيجابي في تطوير الصفات البدنية (السرعة، القوة المميزة بالسرعة والرشاقة).
- إن التمارين الخاصة التي أعدّها الباحثان كان لها تأثير إيجابي في اجتياز الحكام للاختبارات البدنية المعدة من قبل الاتحاد الدولي.
- إن استخدام طريقة التدريب التكراري والفتري كان له دور إيجابي في تطوير الصفات البدنية (السرعة، القوة المميزة بالسرعة والرشاقة).
- في ضوء تلك النتائج وضع الباحثان عدة توصيات:
- تخصيص مدربين مختصين في مجال تدريب اللياقة البدنية للحكام في كل محافظة.
- توفير ملاعب خاصة للحكام.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لفتت انظار العالم ونالت اهتماماً متزايداً، لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وإن الإعداد البدني تؤدي دوراً مؤثراً في المجال الرياضي، إذ إن كفاءة اللاعب ومقدرته على تطوير قدراته الفنية لن تحدث إلا إذا كان هناك اهتمام بالجوانب البدنية، ولما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب كرة القدم الحالي متمتعاً باللياقة البدنية العالية فقد أصبحت تنمية القدرات البدنية للاعب إحدى الركائز الأساسية في خطة التدريب اليومية.

ويعد التحكيم يعد من الأمور الأساسية فالحكم الجيد والصائب في قراراته سيزيد من حماس اللاعبين ويشجعهم على بذل المزيد من الجهد لتطوير مستواهم والحصول على نتائج أفضل مما يسهم في متعة الجمهور المتابع.

أن لعبة كرة القدم من الألعاب التي يبذل فيها الحكم نشاطاً حركياً عالياً يصاحبه جهد بدني كبير ويمكن ملاحظة ذلك من خلال حركة الحكام (حكم الوسط، الحكام المساعدون) داخل الملعب إذ تتميز بتغيرات مستمرة في حجم الجهد ومستوى الشدة المطلوبة حتى يتمكن من أداء أنواع مختلفة من الجري في الملعب لكي يكون قريباً على الحالة واتخاذ القرارات الصائبة.

ونلاحظ أن حكام كرة القدم يستمرون وعلى مدار زمن المباريات وكذلك في المباريات التي يتطلب فيها أوقات إضافية في حالة عالية جداً من النشاط الحركي وذلك من خلال معدلات مختلفة من الشدة والحكم في حركة دائمية من الركض سواء البطيء أم السريع، فالحقيقة أن الجهد الذي يبذل من قبل الحكم قد يصل في بعض الأحيان إلى الجهد الذي يبذله اللاعبون وفي بعض الأحيان قد يفوق اللاعبين، ونلاحظ أن بعض الحكام يتعرضون إلى بعض الإصابات مثل التمزقات مثلهم مثل اللاعبين، وهذه المؤشرات الخطيرة تدل على أهمية أن تعد الحكم بصورة سليمة وبعد اللاعب إضافة إلى ذلك المتطلبات البدنية الأخرى مثل: اختبارات اللياقة والشكل المورفولوجي العام الذي يجب أن يكون عليه الحكم⁽¹⁾ ومن حيث طبيعة اللعبة والتحركات السريعة والمفاجئة التي يقوم بها اللاعبون داخل الملعب تحتم على الحكم أن يكون ذا لياقة بدنية عالية تمكنه من مجاراة المباراة وسرعة اللاعبين والحركات المستمرة ليكون قريباً من الكرة وما يتطلبه ذلك من لياقة بدنية عالية وهذا يتطلب منه الإعداد البدني الذي يكون قريباً من الإعداد البدني للاعبين.

ولطبيعة اللعبة وكثرة المتغيرات أثناء اللعب ولكون لعبة كرة القدم تؤدي على مساحات تفوق مساحة اللعب في الألعاب الأخرى الأمر الذي يتطلب توافقاً بدنياً وحركياً فقد عمد الاتحاد الدولي نهاية سنة 2016 إلى وضع اختبارات حديثة تتماشى مع التطور الحاصل في اللعبة، وقد لاحظ (FIFA) الاتحاد الدولي لكرة القدم تزايد الحاجة إلى الطاقات البدنية والذهنية والحركية لذا تم تخفيض عمر الحكم إلى 45 سنة وأكثر من الاختبارات البدنية وأصبحت أكثر صعوبة من السابق⁽²⁾، وإن التوجه الحديث في التدريب الرياضي نحو تدريب أنظمة إنتاج الطاقة لكل لعبة من الألعاب وفقاً لمساهمة كل نظام من أنظمة إنتاج الطاقة في لعبة من الألعاب الرياضية.

ولأهمية ما ذكره الباحثان وضع تمرينات خاصة على وفق نظام الطاقة الفوسفاجيني الهدف منها تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لاجتياز اختبارات اللياقة البدنية المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لحكام كرة القدم.

1-2 مشكلة البحث:

⁽¹⁾ علي فهمي البيك؛ أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام: (الإسكندرية، كلية التربية الرياضية، 2000) ص342.

⁽²⁾ صباح قاسم وسمير مهنا؛ حكام كرة القدم، تدريب، تغذية، مناهج: (بغداد، مطابع التعليم العالي، 2009) ص38.

تكمن مشكلة البحث في أن معظم الحكام يلاقون صعوبة في اجتياز الاختبارات الحديثة التي وضعها الاتحاد الدولي لكرة القدم في الآونة الأخيرة، ويعود ذلك إلى اعتماد الحكام أنفسهم في وضع التمارين لهم وكذلك قلة المدربين المختصين لتدريب الحكام، كل هذه الأسباب شجعت الباحثان على وضع تمارين خاصة على وفق نظام الطاقة الفوسفاجيني لتطوير بعض القدرات البدنية لاجتياز اختبارات اللياقة البدنية الحديثة.

1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمارين خاصة على وفق النظام الطاقة الفوسفاجيني لاجتياز اختبارات قيد البحث.
 - 2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة على الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات قيد البحث.
- 1-4 فروض البحث:**

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات قيد البحث.

1-5 مجالات البحث:

المجال البشري: (10) حكام الدرجة الثانية المعتمدون لدى الاتحاد العراقي والمركزي والكرديستاني لكرة القدم.
المجال الزمني: 2018/6/15 - 2018/8/20.
المجال المكاني: ملاعب نادي الثورة الرياضي في كركوك.

2- الدراسات النظرية والمشابهة

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 النظام اللاهوائي الفوسفاجيني:

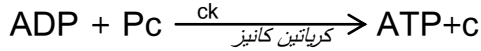
يُعرف النظام الفوسفاجيني الذي يستعمل خلال الـ (15 ثانية) الأولى من التدريب ويعتمد على مصدرين سريعين للطاقة هما: أولاً (مخزون العضلة (ATP) وهو مصدر الطاقة الجاهزة والسريع للانقباض العضلي، وهو مركب غني بالطاقة التي تحرر لتحلل أواصر المركبات الفسفورية ومخزون هذا المركب في العضلات والجسم بكميات محدودة جداً ويجب تعويضه بسرعة لأجل استمرار عمل العضلات والثاني هو فوسفات الكرياتين (PC) وهو أيضاً مركب غني بالطاقة ويخزن في الخلايا العضلية وبكميات محدودة جداً ويستخدم كمصدر سريع لإنتاج (ATP) بعد أن ينفد المصدر الأول وهذا يعني أن الطاقة التي يمكن الحصول عليها من هذا النظام محدودة جداً ويكفي لبعض ثوان فقط⁽¹⁾، ويعد (ATP) ثلاثي فوسفات الاديونسين مركباً كيميائياً متكون من عناصر عدة، إذ يخزن في الخلايا جميعها وخصوصاً العضلات ومن هذه الطاقة المخزونة (وذلك بتكسير و صرف هذا الاديونسين الفوسفاتي) يمكن إنتاج الطاقة (ADP) و (PC) فوسفات

(¹) جمال صبري فرج؛ **القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث**: (عمان، دار دجلة، 2012) ص 295.

الكرياتين وهو مركب كيميائي مخزون في العضلات إذ بمساعدة والمنتج المخزون لـ (ATP) وتكسيهه ويتوحد كل من (ADP - PC) يمكن إنتاج طاقة (ATP)⁽¹⁾.

إن النظام اللاهوائي الفوسفاجيني هو النظام الذي يشار إليه على أنه نظام الطاقة المخزونة أو الطاقة اللازمة لبداية العمل، هذا النظام يمد معظم الطاقة اللازمة للاعبين والحكام الذين ينطلقون بسرعة كبيرة أو بحركة ذات مقاومة كبيرة تستمر لمدة أقصاها (10 ثوان)، وهذه الطاقة المخزونة في العضلات هي التي تستخدم في الأنشطة التي تتميز بانطلاق عالية الشدة وتعود إلى مستواها الطبيعي بحدود (2-3) دقائق من الراحة ويمكن تنمية هذا النظام بالتدريب لمراحل متعاقبة من العمل والراحة، ويجب أن تكون الشدة عالية جداً ولا تزيد عن (10 ثوان) إذ إن هذا الزمن هو حدود هذا النظام للطاقة، ويجب أن تكون الراحة بين $1\frac{1}{2}$ دقيقة إلى 3 دقائق وهذا يتوقف على زمن استمرار الأداء ذي الشدة العالية وذلك حتى يسمح لمخزون الطاقة في العضلات بإعادة بنائه مرة أخرى وإذا ظهرت علامات التعب على اللاعب فيجب إطالة مدة الراحة أو خفض زمن العمل⁽²⁾.

وهذه المعادلة توضح مراحل التفاعل لإنتاج الطاقة⁽³⁾:



ويرى الباحثان أن حكام كرة القدم يتحركون في أرجاء الملعب بمستوى عالٍ من السرعة وعليه فإن سرعة الانتقال من المتطلبات الأساسية للحكام ولمسافات من (20-30 متر) إذ يستخدم فيها النظام اللاهوائي الأول الفوسفاجيني.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة بطريقة الاختبار القبلي والبعدي لتحقيق فروض البحث للاختبارات البدنية قيد البحث واختبار اللياقة البدنية للحكام والمعتمدة من قبل الاتحاد الدولي.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

(1) حسين علي، عامر فاخر؛ استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، ط1: (بغداد، مكتب النور، 2010) ص104.

(2) بيتر تومسون؛ المدخل إلى نظريات التدريب: (الاتحاد الدولي لألعاب القوى، 2002) ص182.

(3) ريان عبدالرزاق، محمد توفيق؛ مصدر سبق ذكره، ص26.

يمثل مجتمع البحث حكام كرة القدم في محافظة كركوك البالغ عددهم (30) حكماً وبالطريقة العمدية وهم حكام دوليون وعددهم (2) وحكام درجة أولى وعددهم (15) حكماً وحكام الدرجة الثانية وعددهم (13) حكماً والمعتمدون في سجلات الاتحاد العراقي المركزي والكرديستاني لكرة القدم.

3-3 عينة البحث:

اختر الباحثان عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وهم حكام الدرجة الثانية من بين الحكام في محافظة كركوك وهم حكام معتمدون في سجلات الاتحاد العراقي المركزي والكرديستاني لكرة القدم للموسم الرياضي 2018-2019، وقد بلغت عينة البحث الأساسية (13) حكماً، إذ تم استبعاد (3) حكام لاشتراكهم في التجارب الاستطلاعية، وقد تم عمل تجانس لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (العمر، الطول، الوزن) والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

الوصف الإحصائي لعينة البحث ن = 10

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|-----------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| العمر | سنة | 24.5 | 2.36 | 24.9 | 0.508 |
| الطول | سنتيمتر | 175.8 | 6.91 | 177 | 0.520 |
| الوزن | كيلو غرام | 70.6 | 6.73 | 73 | 1.06 |

يتبين من البيانات في الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (0.508) كأقل قيمة و(1.06) كأكبر قيمة وهي بذلك تنحصر ما بين $(3 \pm)$ وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث وأنهم يمثلون المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً صادقاً.

3-4 وسائل جمع المعلومات:

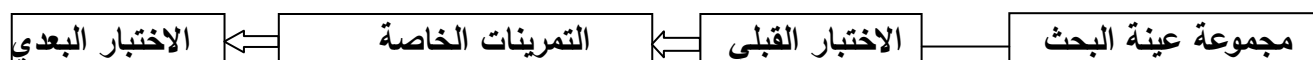
تحليل محتوى المصادر، استمارات لتسجيل النتائج، شبكة المعلومات الإنترنت، المقابلات الشخصية.

3-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

ملعب كرة قدم (المضمار والميدان)، ساعات توقيت (4)، صافرات (4)، شريط قياس، شواخص (24)، حواجز (5)، يلكات تعلاكة (24)، أعلام (رايات الحكم المساعد)، ميزان طبي، جهاز لقياس النبض.

3-6 التصميم التجريبي:

قام الباحثان باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والاختبار البعدي



الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي

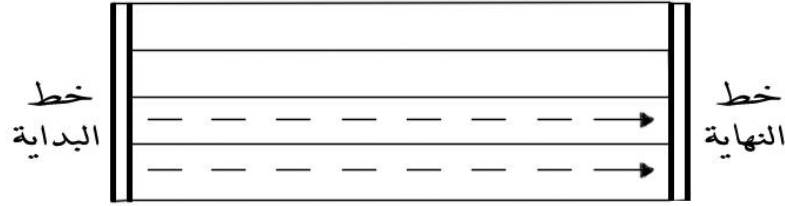
3-7 الاختبارات المستخدمة:

قام الباحثان بعد تحليل محتوى المصادر والمراجع العربية باختيار اختبارات بدنية مناسبة خاصة للحكام واختيار اختبار السرعة ركض 60متر من وضع الطائر واختبار الرشاقة ركض المتعرج لستة شواخص (7أمتار) واختبار القوة المميزة بالسرعة بحمل لأقصى مسافة بـ 10ثانية فضلاً عن اختبارات اللياقة البدنية الخاصة للحكام الحديثة المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم* .

3-7-1 اختبارات اللياقة البدنية الخاصة للحكام والمعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم⁽²⁾:

3-7-1-1 حكام الوسط:

1- اختبار السرعة: (40 متر) يتكرر 6 مرات في زمن قدره (6 ثوان) للحكام الدوليين والدرجة الأولى و(6.10 ثانية) لحكام الدرجة الثانية (6.20 ثانية) لحكام الدرجة الثالثة.



الشكل (2)

يوضح اختبار السرعة للحكام 40م×6تكرار

الركض بأقصى سرعة لمسافة 40متر من وضع الوقوف لـ (6) تكرار في حالة اخفاق في الوقت في الواحد يعاد الركض أي له محاولة إضافية واحدة

3-7-1-2 الحكام المساعدون:

أما الحكام المساعدون فيجتازون ثلاثة اختبارات وهي:

1- اختبار كودا (CODA) مرة واحدة: إذ يجري الحكم المساعد لمسافة 10 أمتار ثم يرجع لمسافة 8 أمتار

باستخدام الجري الجانبي لليسار وبعدها يعود لمسافة 8 أمتار بالجري الجانبي لليمين وأخيراً ينهيها بعشرة

أمتار بكل سرعة في وقت لا يتعدى:

- 10 ثوان للدرجة الأولى.

- 10.10 ثوان للدرجة الثانية والثالثة.

2- اختبار السرعة: (5مرات×30 متر) في وقت لا يتعدى:

- 4.70 حكام الدرجة الأولى.

• الاتحاد الدولي لكرة القدم.

(²) الاتحاد الدولي لكرة القدم.

- 4.80 حكام الدرجة الثانية.

- 4.90 حكام الدرجة الثالثة.

- واختيار الباحثان اختبار السرعة (40متر) وبسته تكرارات وذلك بالاتفاق مع آراء السادة أعضاء لجنة إقرار الموضوع وذلك لكون عينة الباحثان هم حكام درجة ثانية في كركوك الذين ترقوا إلى الدرجة الثانية حديثاً وإنهم لم يختصوا في التحكيم.

3-7-2 الاختبارات البدنية للحكام الذي اختارها الباحثان وذلك بتحليل محتوى المصادر العربية:

3-7-2-1 اختبار ركض (60متر)⁽¹⁾:

هدف الاختبار: قياس السرعة.

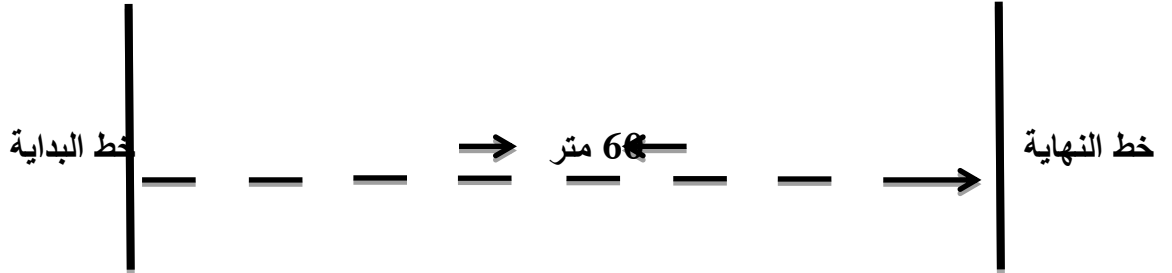
الأدوات والإمكانات: ساحة أو ملعب مؤشر عليه مسافة 60 متر محدد بخط البداية والنهاية، ساعة توقيت، مسدس اطلاق.

طريقة إجراء الاختبار:

1- يقف المختبر خلف خط البداية (وضع البدء العالي).

2- عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالركض لأقصى مسافة ممكنة إلى أن يجتاز خط النهاية.

طريقة التسجيل: يحسب للمختبر الزمن المستغرق الذي قطع مسافة 60متر.



الشكل (3)

يوضح اختبار ركض 60متر

3-7-2-2 اختبار الركض المتعرج بين الشواخص لمسافة (7 أمتار) ذهاباً وإياباً⁽²⁾:

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

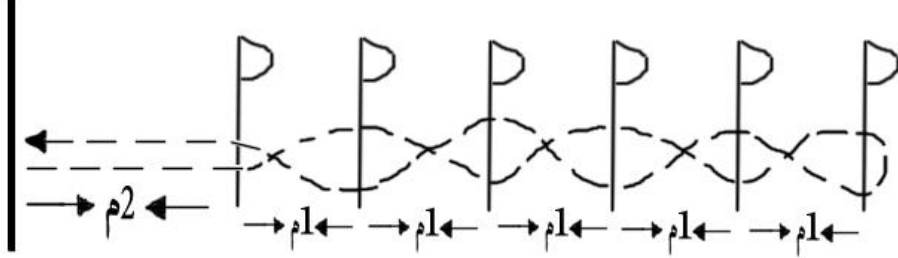
الأجهزة والأدوات: ساعة توقيت، شواخص عدد (6)، شريط قياس.

⁽¹⁾ موفق أسعد الهيتي؛ الاختبارات والتكتيك بكرة القدم: (عمان، دار دجلة، 2007) ص34.

⁽²⁾ موفق أسعد الهيتي؛ مصدر سبق ذكره، ص37.

وصف الأداء: يقف المختبر على خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ بالركض السريع بين الشواخص ذهاباً وإياباً.

التسجيل: يسجل الزمن بالثانية ولأقرب 10/1 من الثانية الذي يستغرقه المختبر ذهاباً وإياباً.



(الشكل 4)

يوضح اختبار الركض المتعرج بين الشواخص لمسافة (7 أمتار) ذهاباً وإياباً

3-2-7-3 الحبل لأقصى مسافة بالتبادل في (10) ثانية⁽¹⁾:

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة.

الأجهزة والأدوات: ساعة توقيت، خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية، شريط قياس.

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية ممرجاً إحدى قدميه وعند سماع إشارة البدء يقوم بالحبل المستمر لقطع أكبر مسافة ممكنة خلال 10 ثوان.

التسجيل: يسجل المسافة التي يقطعها المختبر من خط البداية وحتى نهاية الزمنية المحددة.

3-8 إجراءات البحث الميدانية:

3-8-1 إعداد التمرينات الخاصة:

بعد تحليل محتوى المصادر العربية والمراجع العلمية ومقابلة عدد من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب وكرة القدم، ومن خلال خبرة الباحثان وبمساعدة السيد المشرف بإعداد التمرينات الخاصة على وفق نظام الطاقة الفوسفاجيني وبطريقة التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة وذلك من خلال استخدام مجموعة من التمارين (42 تمرين) وبشدة تتراوح بين (80-95%) من القيمة القصوى للأداء على وفق التجارب الاستطلاعية وعند تنفيذ التجربة الرئيسية تم مراعاة ما يأتي:

1- تبدأ التمارين أولاً بالإحماء العام والإحماء الخاص والتمارين السويدية والتمطية.

2- يكون عدد الوحدات التدريبية (36) وحدة تدريبية.

(¹) بسطويسي أحمد بسطويسي، أحمد ناجي؛ الاختبارات والقياس في المجال الرياضي: (القاهرة، مطبعة التعليم العالي،

- 3- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (6) وحدات تدريبية (أيام من السبت إلى الخميس).
- 4- تطبيق هذه التمارين في مرحلة الإعداد العام والخاص.
- 5- تنتهي الوحدات التدريبية بتمارين التهدئة والاسترخاء.

3-9 التجارب الاستطلاعية:

لكي يستطيع الباحثان الحصول على النتائج الإيجابية باتباع الأسلوب العلمي بإجراءات البحث من الضروري جداً إجراء التجارب الاستطلاعية والتجربة الاستطلاعية هي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته"⁽¹⁾.

3-9-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان وبالتعاون مع كادر العمل المساعد، بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى وذلك في يوم الأثنين المصادف 2018/6/18 وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي وفي تمام الساعة الخامسة عصراً على (3) حكام من عينة البحث الذين استبعدوا من التجربة الرئيسية وذلك لمعرفة مدى ملائمة التمرينات المعدة من قبل الباحثان للعينة وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

- 1- لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لعينة البحث.
- 2- لمعرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان.
- 3- لمعرفة مدة العمل مع الراحة للتمرينات المعدة من قبل الباحثان.
- 4- لتحديد النبض الناتج لكل تمرين لتحديد شدة التمارين.
- 5- لمعرفة مدى كفاءة كادر العمل المساعد.

3-9-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثان وبالتعاون مع كادر العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية وذلك في يوم الثلاثاء المصادف 2018/6/19 وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي وفي تمام الساعة الخامسة عصراً على الحكام انفسهم (3) من عينة البحث على الاختبارات البدنية المختارة من قبل الباحثان عن طريق تحليل محتوى المصادر العربية، وكان الهدف من التجربة هو:

- 1- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- 2- معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.
- 3- التأكد من مدى استجابة المختبرين لأداء الاختبارات.

⁽¹⁾ مروان عبدالحميد؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1: (عمان، دار الفكر،

4- لمعرفة مدى كفاءة كادر العمل المساعد.

3-9-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحثان وبالتعاون مع كادر العمل المساعد بالتجربة الاستطلاعية الثالثة على (3 حكام من عينة البحث) وذلك في يوم الأربعاء المصادف 2018/6/20 وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي على الاختبارات الدولية الحديثة للحكام وهي اختبارات السرعة (40م×6تكرار) وكان الهدف من التجربة:

1- لمعرفة الوقت الذي يستغرقه الاختبار.

2- لمعرفة مدى استجابة المختبرين.

3- لمعالجة المعوقات التي تحدث في الاختبار.

4- لمعرفة مدى كفاءة كادر العمل المساعد.

3-10 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان وبمساعدة كادر العمل المساعد بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث (البالغ عددهم 10 حكام) وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي وفي تمام الساعة (5عصراً) ولمدة يومين (الخميس المصادف 2018/6/21) والجمعة المصادف (2018/6/22) وقد حضر أفراد العينة جميعهم.

اليوم الأول: الاختبارات البدنية:

1- اختبار السرعة (السرعة الانتقالية 60متر من الوقوف).

2- اختبار القوة المميزة بالسرعة (حجل لأقصى مسافة لمدة 10ثوان).

3- اختبار الرشاقة (الركض المتعرج بين 6 شواخص ولمسافة (7أمتار)).

اليوم الثاني: اختبارات اللياقة البدنية الحديثة المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي:

أولاً: اختبار السرعة 60متر × 6تكرار.

3-11 تنفيذ التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة تم البدء بتطبيق التجربة الرئيسية لعينة البحث وبتاريخ

2018/6/23 ولغاية 2018/8/4.

3-12 الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء التجربة الرئيسية في يوم 2018/8/2 قام الباحثان وبمساعدة كادر العمل المساعد بإجراء

الاختبارات البعدية وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي وفي تمام الساعة (5عصراً) يوم الجمعة 2018/8/3

الاختبارات البدنية، ويوم السبت 2018/8/4 الاختبارات الحديثة الخاصة للحكام.

3-13 الوسائل الإحصائية:

تم إيجاد النتائج باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS).

الوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الوسيط، معامل الألتواء، معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات البدنية:

الجدول (2)

| الدلالة الإحصائية | مستوى الاحتمالية sig | قيمة ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المعالم الإحصائية الاختبارات | ت |
|-------------------|----------------------|-----------------|-----------------|--------|-----------------|--------|-------------|---|---|
| | | | ع± | س | ع± | س | | | |
| معنوي | 0.00 | 8.199 | 2.616 | 43.200 | 1.766 | 37.700 | مسافة | 1 اختبار حجل لأقصى مسافة لمدة 10 ثوان | |
| معنوي | 0.00 | 6.221 | 0.270 | 7.616 | 0.144 | 8.885 | ثانية | 2 اختبار الركض المتعرج بين 6 شواخص 7متر | |
| معنوي | 0.00 | 6.484 | 6.484 | 8.258 | 0.112 | 8.775 | ثانية | 3 اختبار ركض 60متر | |

من خلال الجدول (2) يتبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات البدنية وكالاتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية جميعها (حجل لأقصى مسافة) و(الركض المتعرج بين 6 شواخص 7متر) و (ركض 60م)، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (8.199)، (6.221)، (6.484) عند مستويات معنوية على التوالي (0.00)، (0.00)، (0.00) وهذه القيم أصغر من قيمة (0.05).

4-2 عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات الدولية المعتمدة لدى الاتحاد الدولي:

الجدول (3)

| الدلالة الإحصائية | مستوى الاحتمالية sig | قيمة ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المعالم الإحصائية الاختبارات | ت |
|-------------------|----------------------|-----------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------|------------------------------|---|
| | | | ع± | س | ع± | س | | | |
| معنوي | 0.00 | 17.482 | 0.185 | 5.691 | 0.071 | 6.824 | ثانية | 1 ركض 40متر×6 تكرار | |

من خلال الجدول (3) يتبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات اللياقة البدنية الخاصة للحكام وكانت كالاتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارين (اختبار ركض 40متر×6 تكرار) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (17.482)، عند مستوى معنوية (0.00)، وهذه القيم أصغر من (0.05).

3-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للاختبارات البدنية والاختبارات اللياقة البدنية الخاصة للحكام:

في ضوء نتائج الجدولين (2، 3) التي تم الحصول عليها ظهر أن تقدماً وصل إلى مستوى المعنوية في الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للاختبارات البدنية (حجل لأقصى مسافة) و(الركض المتعرج بين 6 شواخص 7متر) و(ركض 60م)، وكذلك اختبارات اللياقة البدنية الخاصة بالحكام (اختبار ركض 40متر×6تكرار)، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى التطور في فاعلية التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثان التي أدت إلى تطور الصفات البدنية لدى الحكام فضلاً عن ذلك فإن لاستخدام الحمل الأقل من الأقصى كان له الدور البارز في التطور إذ يذكر مفتي إبراهيم "بأنه من خلال الحمل الأقصى يمكن تحقيق ثبات المستوى دون وقوع عبء بدني وعصبي على الرياضي ويستخدم الحمل الأقصى في تطوير انواع الأداء البدني المرتبطة بالأداء المهاري"⁽¹⁾، وكان لاستخدام التدريب التكراري هو الآخر الأثر في تطوير السرعة هذا ما أكده كاظم الربيعي "إذ تستخدم طريقة التدريب التكراري في تطوير العمليات اللاؤكسجينية المرتبطة بتطوير السرعة"⁽²⁾.

جاءت تنمية الصفات البدنية نتيجة استخدام تمرينات خاصة جديدة من قبل الباحثان أدى إلى تطوير الصفات البدنية المذكورة التي وضعت بشكل علمي ومدروس، ويعزو الباحثان سبب تطور السرعة وتحمل السرعة لدى الحكام إلى تركيز الباحثان على نظام الطاقة الفوسفاجيني للاركاظ السريعة (40متر) و(60متر) عند وضع التمرينات الخاصة الخاصة للحكام، وتكون مدة النظام الأول الفوسفاجيني (10ثانية) ويعتمد على الراحة غير الكاملة⁽³⁾، ومثال على ذلك الركض 50متر × 40تكرارات وتكون الراحة بين التكرارات 2-3 دقائق.

والصفات البدنية المرتبطة مع الرشاقة أدت إلى تطوير صفة الرشاقة لدى الحكام مثال على ذلك الركض بين شاخصين ولمسافات مختلفة (5أمتار -10 أمتار).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء محتوى مناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

(1) مفتي إبراهيم؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998) ص213.

(2) كاظم عبد الربيعي، موفق مجيد المولى؛ الإعداد البدني بكره القدم: (بغداد، بيت الحكمة، 1988) ص94.

(3) معتز حوشي وريان عبدالرزاق؛ أساسيات التدريب الرياضي: (الموصل، دار الكتب للنشر، 2013) ص116.

- 1- إن التمرينات التي أعدها الباحثان كان لها أثر إيجابي في تطوير الصفات البدنية (السرعة، القوة المميزة بالسرعة والرشاقة).
- 2- إن التمرينات الخاصة التي أعدها الباحثان كان لها تأثير إيجابي في اجتياز الحكام للاختبارات البدنية المعدة من قبل الاتحاد الدولي.
- 3- إن التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثان كان لها تأثير إيجابي في اجتياز الاختبارات البدنية قيد البحث.
- 4- أحدثت التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثان تقيماً في الاختبارات القبلية والبعدي للاختبارات البدنية قيد البحث واختبارات اللياقة البدنية المعدة من قبل الاتحاد الدولي.
- 5- إن استخدام طريقة التدريب التكراري والفتري كان له دور إيجابي في تطوير الصفات البدنية (السرعة، القوة المميزة بالسرعة والرشاقة).

5-2 التوصيات:

- 1- تخصيص مدربين مختصين في مجال تدريب اللياقة البدنية للحكام في كل محافظة.
- 2- توفير ملاعب خاصة للحكام.
- 3- مشاركة الحكام في الدورات والمعسكرات التدريبية خارج وداخل القطر وذلك لاكتساب الخبرة.
- 4- ضرورة تعميم الدراسة والتمارين الخاصة التي أعدها الباحثان على لجنة الحكام المركزية والافادة منها.

المصادر

- بسطويسي أحمد بسطويسي، أحمد ناجي؛ الاختبارات والقياس في المجال الرياضي: (القاهرة، مطبعة التعليم العالي، 1984).
- بيتر تومسون؛ المدخل إلى نظريات التدريب: (الاتحاد الدولي لألعاب القوى، 2002).
- جمال صبري فرج؛ القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث: (عمان، دار دجلة، 2012).
- حسين علي، عامر فاخر؛ استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، ط1: (بغداد، مكتب النور، 2010).
- صباح قاسم وسمير مهنا؛ حكام كرة القدم، تدريب، تغذية، مناهج: (بغداد، مطابع التعليم العالي، 2009).
- علي فهمي البيك؛ أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام: (الإسكندرية، كلية التربية الرياضية، 2000).
- كاظم عبد الربيعي، موفق مجيد المولى؛ الإعداد البدني بكرة القدم: (بغداد، بيت الحكمة، 1988).
- مروان عبد الحميد؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1: (عمان، دار الفكر، 1999).

- معتز حوشي وريان عبدالرزاق؛ أساسيات التدريب الرياضي: (الموصل، دار الكتب للنشر، 2013).
- مفتي إبراهيم؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، ط 1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- موفق أسعد الهيتي؛ الاختبارات والتكتيك لكرة القدم: (عمان، دار دجلة، 2007).

References

- Bastawisi Ahmed Bastawisi, Ahmed Nagy: Tests and Measurement in the Sports Field: (Cairo, Higher Education Press, 1984)
- Peter Thompson: Introduction to Training Theories: (International Athletics Federation, 2002)
- Jamal Sabri Faraj: Power, Ability and Modern Sports Training: (Amman, Dar Degla, 2012)
- Hussein Ali, Amer Fakher: Strategies of methods and methods of sports training, 1st edition: (Baghdad, Al-Nour office, 2010)
- Sabah Qasim and Samir Muhanna: Football referees, training, nutrition, curricula: (Baghdad, Higher Education Press, 2009)
- Ali Fahmy Al-Baik: Principles and Programs of Athletic Training for Referees: (Alexandria, Faculty of Physical Education, 2000)
- Kazem Abdel-Rubaie, Mowaffaq Majeed al-Mawla: Physical football preparation: (Baghdad, Bayt Al-Hikma, 1988)
- Marwan Abdel-Hamid: Scientific foundations and statistical methods for tests and measurement in physical education, 1st edition: (Amman, Dar Al-Fikr, 1999)
- Moataz Hoshi and Rayan Abdul-Razzaq: Fundamentals of Sports Training: (Mosul, Dar Al-Kutub Publishing, 2013)
- Mufti Ibrahim: Modern Sports Training - Planning, Application and Leadership, 1st edition: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1998)
- Mowaffaq Asaad Al-Hiti: Tests and Tactics in Football: (Amman, Dar Degla, 2007)



The impact of special exercises on the basis of the lactic energy systems to pass the international fitness tests for the rulers of football

Atef Abdul Khalek Ahmed ^{1*}
Hamoudi Essam Noman ²

1- University of Tikrit/College of Physical Education and sports Science

2- University of Tikrit/College of Physical Education and sports Science

Article info.

Article history:

-Received: 10/7/2019

-Accepted: 18/9/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- Special exercises
- Lactic
- Pass
- fitness tests
- football referees

Abstract

The researchers used the experimental method of a single group with tribal, inter- and intra-tribal tests. The research sample was determined by the second class authorities in Kirkuk governorate and accredited by the Iraqi Central and Kurdistan Football Federation. The referees are 34% of the research community. .

The presentation of the computation, standard deviations, statistical differences, analysis and discussion was conducted to identify the effect of special exercises on the physical tests under examination and the international fitness tests.

researchers reached the following conclusions:

1 - The exercises prepared by the researchers had a positive impact in the development of physical attributes (bearing speed, agility).

2 - The special exercises prepared by the researchers had a positive impact on the referees pass the physical tests prepared by the International Federation.

In the light of these findings, the researchers made several recommendations:

1 - the allocation of trainers specialized in the field of fitness training for governors in each province.

2- Providing private playgrounds for referees.

* Corresponding Author: ateefalagasport@tu.edu.iq , University of Tikrit/College of Physical Education and sports Science

تاريخ البحث

- تم الاستلام :
- قبول البحث :
- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

تأثير تمارين خاصة على وفق نظامي الطاقة اللاكتيكي في اجتياز اختبارات اللياقة البدنية الدولية لحكام كرة القدم

م. عاطف عبدالخالق أحمد أ.د حمودي عصام نعمان

جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة ذات الاختبارات القبلية والبيئية والبعديّة، وحددت عينة البحث بحكام الدرجة الثانية في محافظة كركوك ومعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي والكرديستاني لكرة القدم البالغ عددهم (10) حكام وهم يشكلون نسبة 34% من مجتمع البحث البالغ عددهم (30) حكماً.

في ضوء محتوى مناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- إن التمارينات التي أعددّها الباحثان كان لها أثر إيجابي في تطوير الصفات البدنية (السرعة، القوة المميزة بالسرعة والرشاقة).
- إن التمارينات الخاصة التي أعددّها الباحثان كان لها تأثير إيجابي في اجتياز الحكام للاختبارات البدنية المعدة من قبل الاتحاد الدولي.
- إن استخدام طريقة التدريب التكراري والفتري كان له دور إيجابي في تطوير الصفات البدنية (السرعة، القوة المميزة بالسرعة والرشاقة).
- وفي ضوء تلك النتائج وضع الباحثان عدة توصيات:**
- تخصيص مدربين مختصين في مجال تدريب اللياقة البدنية للحكام في كل محافظة.
- توفير ملاعب خاصة للحكام.

الكلمات المفتاحية

- تمارينات خاصة
- نظام الطاقة الاكتيكي
- اجتياز
- اختبارات اللياقة البدنية
- حكام كرة القدم

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لفتت انظار العالم ونالت اهتماماً متزايداً، لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وإن الإعداد البدني تؤدي دوراً مؤثراً في المجال الرياضي، إذ إن كفاءة اللاعب ومقدرته على تطوير قدراته الفنية لن تحدث إلا إذا كان هناك اهتمام بالجوانب البدنية، ولما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب كرة القدم الحالي متمتعاً باللياقة البدنية العالية فقد أصبحت تنمية القدرات البدنية للاعب إحدى الركائز الأساسية في خطة التدريب اليومية.

ويعد التحكيم يعد من الأمور الأساسية فالحكم الجيد والصائب في قراراته سيزيد من حماس اللاعبين ويشجعهم على بذل المزيد من الجهد لتطوير مستواهم والحصول على نتائج أفضل مما يسهم في متعة الجمهور المتابع.

أن لعبة كرة القدم من الألعاب التي يبذل فيها الحكم نشاطاً حركياً عالياً يصاحبه جهد بدني كبير ويمكن ملاحظة ذلك من خلال حركة الحكام (حكم الوسط، الحكام المساعدون) داخل الملعب إذ تتميز بتغييرات مستمرة في حجم الجهد ومستوى الشدة المطلوبة حتى يتمكن من أداء أنواع مختلفة من الجري في الملعب لكي يكون قريباً على الحالة واتخاذ القرارات الصائبة.

ونلاحظ أن حكام كرة القدم يستمرون وعلى مدار زمن المباريات وكذلك في المباريات التي يتطلب فيها أوقات إضافية في حالة عالية جداً من النشاط الحركي وذلك من خلال معدلات مختلفة من الشدة والحكم في حركة دائمية من الركض سواء البطيء أم السريع، فالحقيقة أن الجهد الذي يبذل من قبل الحكم قد يصل في بعض الأحيان إلى الجهد الذي يبذله اللاعبون وفي بعض الأحيان قد يفوق اللاعبين، ونلاحظ أن بعض الحكام يتعرضون إلى بعض الإصابات مثل التمزقات مثلهم مثل اللاعبين، وهذه المؤشرات الخطيرة تدل على أهمية أن تعد الحكم بصورة سليمة وبعد اللاعب إضافة إلى ذلك المتطلبات البدنية الأخرى مثل: اختبارات اللياقة والشكل المورفولوجي العام الذي يجب أن يكون عليه الحكم⁽¹⁾ ومن حيث طبيعة اللعبة والتحركات السريعة والمفاجئة التي يقوم بها اللاعبون داخل الملعب تحتم على الحكم أن يكون ذا لياقة بدنية عالية تمكنه من مجاراة المباراة وسرعة اللاعبين والحركات المستمرة ليكون قريباً من الكرة وما يتطلبه ذلك من لياقة بدنية عالية وهذا يتطلب منه الإعداد البدني الذي يكون قريباً من الإعداد البدني للاعبين.

ولطبيعة اللعبة وكثرة المتغيرات أثناء اللعب ولكون لعبة كرة القدم تؤدي على مساحات تفوق مساحة اللعب في الألعاب الأخرى الأمر الذي يتطلب توافقاً بدنياً وحركياً فقد عمد الاتحاد الدولي نهاية سنة 2016 إلى وضع اختبارات حديثة تتماشى مع التطور الحاصل في اللعبة، وقد لاحظ (FIFA) الاتحاد الدولي لكرة القدم تزايد الحاجة إلى الطاقات البدنية والذهنية والحركية لذا تم تخفيض عمر الحكم إلى 45 سنة وأكثر من الاختبارات البدنية وأصبحت أكثر صعوبة من السابق⁽²⁾، وإن التوجه الحديث في التدريب الرياضي نحو تدريب أنظمة إنتاج الطاقة لكل لعبة من الألعاب وفقاً لمساهمة كل نظام من أنظمة إنتاج الطاقة في لعبة من الألعاب الرياضية.

ولأهمية ما ذكره الباحثان وضع تمرينات خاصة على وفق نظام الطاقة اللاكتيكي الهدف منها تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لاجتياز اختبارات اللياقة البدنية المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لحكام كرة القدم.

1-2 مشكلة البحث:

⁽¹⁾ علي فهمي البيك؛ أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام: (الإسكندرية، كلية التربية الرياضية، 2000) ص342.

⁽²⁾ صباح قاسم وسمير مهنا؛ حكام كرة القدم، تدريب، تغذية، مناهج: (بغداد، مطابع التعليم العالي، 2009) ص38.

تكمن مشكلة البحث في أن معظم الحكام يلاقون صعوبة في اجتياز الاختبارات الحديثة التي وضعها الاتحاد الدولي لكرة القدم في الآونة الأخيرة، ويعود ذلك إلى اعتماد الحكام أنفسهم في وضع التمارين لهم وكذلك قلة المدربين المختصين لتدريب الحكام، كل هذه الأسباب شجعت الباحثان على وضع تمارين خاصة على وفق نظام الطاقة اللاكتيكي لتطوير بعض القدرات البدنية لاجتياز اختبارات اللياقة البدنية الحديثة.

1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمارين خاصة على وفق نظام الطاقة اللاكتيكي لاجتياز اختبارات قيد البحث.
 - 2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة على الاختبارات القلبية والبعديّة لاختبارات قيد البحث.
- 1-4 فروض البحث:**

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القلبية والبعديّة لاختبارات قيد البحث.

1-5 مجالات البحث:

المجال البشري: (10) حكام الدرجة الثانية المعتمدون لدى الاتحاد العراقي والمركزي والكرديستاني لكرة القدم.
المجال الزمني: 2018/6/15 - 2018/8/20.

المجال المكاني: ملاعب نادي الثورة الرياضي في كركوك.

2- الدراسات النظرية والمشابهة

2-1 الدراسات النظرية:

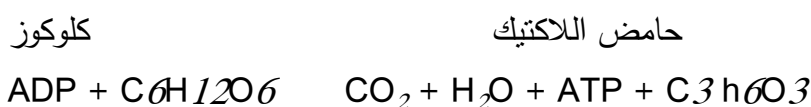
2-1-1 النظام اللاهوائي (اللاكتيكي):

يعتمد هذا النظام على بناء (ATP) لاهوائياً بواسطة عملية الجلوكزة اللاهوائية إذ يتم انشطار السكر في ظروف عدم كفاية الأوكسجين مما يؤدي إلى تكوين حامض اللاكتيك في العضلة والدم وهذا يؤدي بدوره إلى التعب العضلي عند زيادته، وفي هذا النظام تتم التفاعلات الكيميائية بعدم كفاية الأوكسجين مما ينتج عنه قلة (ATP) التي يمكن استعادتها من انشطار السكر مقارنة بالحالة التي يتوافر فيها الأوكسجين.

وحامض اللاكتيك عبارة عن مركب كيميائي رمزه الكيميائي (CH₃-CHOH-COOH) وتبلغ نسبته في دم الفرد العادي وقت الراحة (8-12 ملم غرام%)، ويعد حامض اللاكتيك الصورة النهائية لاستهلاك الكلاوجين لاهوائياً (عدم كفاية الأوكسجين) إلا أن هذه النسبة تزداد عند ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الشدة العالية وعند انخفاض نسبة الأوكسجين، وأن كلمة اللاهوائي تعني أن كمية الأوكسجين غير كافية لتكوين الطاقة بالطرائق الهوائية، ويتجمع حامض اللاكتيك في العضلات والدم نتيجة تحلل الكلوكوز لأوكسجينياً وخلال (11) عملية تفاعل كيميائية ويشترك فيها العديد من الإنزيمات الخاصة بكل تفاعل وخاصة اللاكتيك والهيدروجين (LDH)، وتتم هذه التفاعلات في الساركوبلازم ويرمز له بالرمز البيروفيت

ليتحول إلى اللاكتات (Lactate) وينتج عن ذلك التحلل ثاني أكسيد الكربون (CO₂) الذي يعد ناتجاً عن عملية التنفس الرئوي⁽¹⁾.

وتبدأ التفاعلات في هذا النظام بتحول الكلوكوز إلى حامض البايروفيك (Pyruvic Acid) اثناء المجهود، فإذا انخفض المجهود وتوفر الأوكسجين بعد ذلك يتم تحويل البايروفيك إلى ثنائي أكسيد الكربون والماء، أما إذا استمر المجهود ولم يتوافر الأوكسجين الكافي فإن حامض البايروفيك سوف يتحول إلى حامض اللاكتيك، ومن ثم حصول التعب والألم وعدم القدرة على الاستمرار بالعمل بسبب تراكم اللاكتيك في العضلة وزيادة نسبته في الدم ويؤدي ذلك إلى إعاقة في عملية بناء الطاقة⁽²⁾.



ويرى الباحثان أن حكام كرة القدم (حكام الوسط والحكام المساعدين) تكون تحركاتهم في الملعب معظم الأحيان بشكل متوسط في السرعة ومسافات تتراوح من 30 متراً إلى 70 متراً في بعض الأحيان وبانطلاقات عديدة قد تصل (20-40) انطلاقة في الملعب طيلة شوطي المباراة (90) دقيقة وفي بعض الأحيان (120) دقيقة عند وجود أشواط إضافية مما يتطلب منهم أن يتدربوا بشكل جيد خلال الوحدات التدريبية المخصصة لهم طيلة أيام الأسبوع على تحمل السرعة لكي يتجنبوا تجمع حامض اللاكتيك في العضلات مما يؤدي إلى التعب ومن ثم إلى انخفاض مستواه في الملعب وإصدار قرارات خاطئة نتيجة تراكم حامض اللبنيك في العضلات، وعند التدريب وبشكل منظم على عنصر أو صفة تحمل السرعة اثناء التدريبات اليومية للحكام وبأسلوب علمي ومدروس يحصل الحكم على المقاومة للتعب وكذلك التجنب من الإصابات التي تحدث في الملعب، ويهدف التدريب على تحمل السرعة على قدرة الحكم على الاستمرار بالأداء اثناء المباراة دون هبوط مستوى الأداء.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة بطريقة الاختبار القبلي والبعدي لتحقيق فروض البحث للاختبارات البدنية قيد البحث ولاختبار اللياقة البدنية للحكام والمعتمدة من قبل الاتحاد الدولي.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

⁽¹⁾ جمال صبري فرج؛ مصدر سبق ذكره، ص 297-298.

⁽²⁾ منصور جميل العنبي؛ التدريب الرياضي وأفاق المستقبل، ط 1: (بغداد، مكتب الابتكار، 2010) ص 145.

يمثل مجتمع البحث حكام كرة القدم في محافظة كركوك البالغ عددهم (30) حكماً وبالطريقة العمدية وهم حكام دوليون وعددهم (2) وحكام درجة أولى وعددهم (15) حكماً وحكام الدرجة الثانية وعددهم (13) حكماً والمعتمدون في سجلات الاتحاد العراقي المركزي والكرديستاني لكرة القدم.

3-3 عينة البحث:

اختار الباحثان عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وهم حكام الدرجة الثانية من بين الحكام في محافظة كركوك وهم حكام معتمدون في سجلات الاتحاد العراقي المركزي والكرديستاني لكرة القدم للموسم الرياضي 2018-2019، وقد بلغت عينة البحث الأساسية (13) حكماً، إذ تم استبعاد (3) حكام لاشتراكهم في التجارب الاستطلاعية، وقد تم عمل تجانس لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (العمر، الطول، الوزن) والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

الوصف الإحصائي لعينة البحث ن = 10

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|-----------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| العمر | سنة | 24.5 | 2.36 | 24.9 | 0.508 |
| الطول | سنتيمتر | 175.8 | 6.91 | 177 | 0.520 |
| الوزن | كيلو غرام | 70.6 | 6.73 | 73 | 1.06 |

يتبين من البيانات في الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (0.508) كأقل قيمة و(1.06) كأكبر قيمة وهي بذلك تنحصر ما بين $(3 \pm)$ وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث وأنهم يمثلون المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً صادقاً.

3-4 وسائل جمع المعلومات:

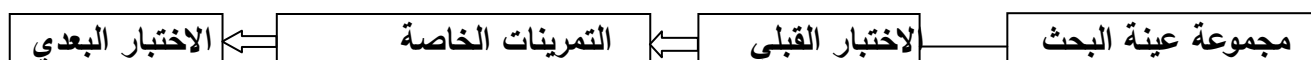
تحليل محتوى المصادر، استمارات لتسجيل النتائج، شبكة المعلومات الإنترنت، المقابلات الشخصية.

3-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

ملعب كرة قدم (المضمار والميدان)، ساعات توقيت (4)، صافرات (4)، شريط قياس، شواخص (24)، حواجز (5)، يلكات تعلاكة (24)، أعلام (رايات الحكم المساعد)، ميزان طبي، جهاز لقياس النبض.

3-6 التصميم التجريبي:

قام الباحثان باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والاختبار البعدي



الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي

7-3 الاختبارات المستخدمة:

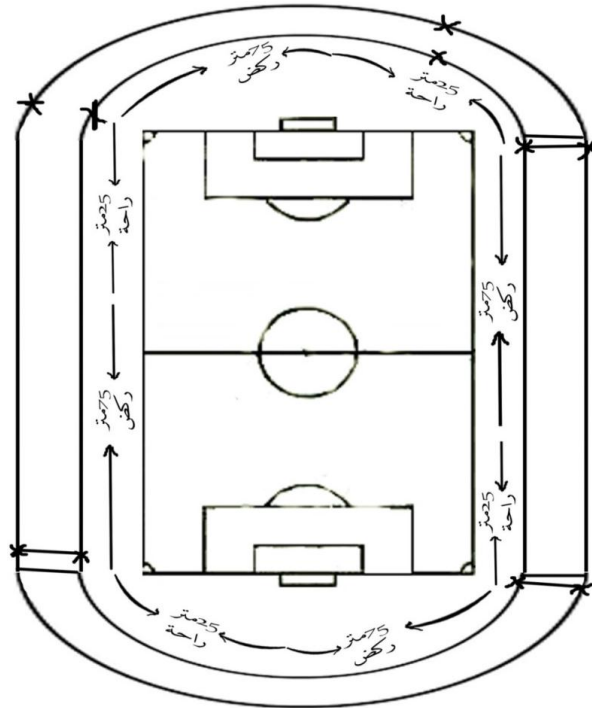
قام الباحثان بعد تحليل محتوى المصادر والمراجع العربية باختيار اختبارات بدنية مناسبة خاصة للحكام واختيار اختبار تحمل السرعة ركض 180 متر المرتد واختبار الرشاقة ركض المتعرج لستة شواخص (7 أمتار) فضلاً عن اختبارات اللياقة البدنية الخاصة للحكام الحديثة المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم¹.

1-7-3 اختبارات اللياقة البدنية الخاصة للحكام والمعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم⁽²⁾:

1-1-7-3 حكام الوسط:

1- اختبار التحمل: وهو عبارة عن جري 40 مرة لـ (75 متر) والراحة 25 متر أي مجموعة (4000 متر) وهذا ما يعادل 10 دورات حول المضمار وحسب التوقيت الآتي:

- الدرجة الأولى جري 15 ثانية الراحة 18 ثانية.
- الدرجة الثانية جري 15 ثانية الراحة 20 ثانية.
- الدرجة الثالثة جري 15 ثانية الراحة 22 ثانية.



الشكل (2)

يوضح اختبار تحمل السرعة 40×75 تكرار لحكام الوسط والحكام المساعدين

• الاتحاد الدولي لكرة القدم.
(²) الاتحاد الدولي لكرة القدم.

3-7-1-2 الحكام المساعدون:

أما الحكام المساعدون فيجتازون ثلاثة اختبارات وهي:

1- اختبار كودا (CODA) مرة واحدة: إذ يجري الحكم المساعد لمسافة 10 أمتار ثم يرجع لمسافة 8 أمتار باستخدام الجري الجانبي لليساو وبعدها يعود لمسافة 8 أمتار بالجري الجانبي لليمين وأخيراً ينهيها بعشرة أمتار بكل سرعة في وقت لا يتعدى:

- 10 ثوان للدرجة الأولى.

- 10.10 ثوان للدرجة الثانية والثالثة.

2- اختبار التحمل: وهو نفسه (75متر × 40مرة) والراحة 25متر إلا أن الاختلاف الوحيد هو في التوقيت المحدد كالآتي:

- الدرجة الأولى (جري 15 ثانية) 20 ثانية راحة.

- الدرجة الثانية (جري 15 ثانية) 22 ثانية راحة.

- الدرجة الثالثة (جري 15 ثانية) 24 ثانية راحة.

تجري هذه الاختبارات في المضمار أو ملعب عشبي طبيعي أو اصطناعي.

3-7-2 الاختبارات البدنية للحكام الذي اختارها الباحثان وذلك بتحليل محتوى المصادر العربية:

3-7-2-1 اختبار ركض 180م مرتد⁽¹⁾:

الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

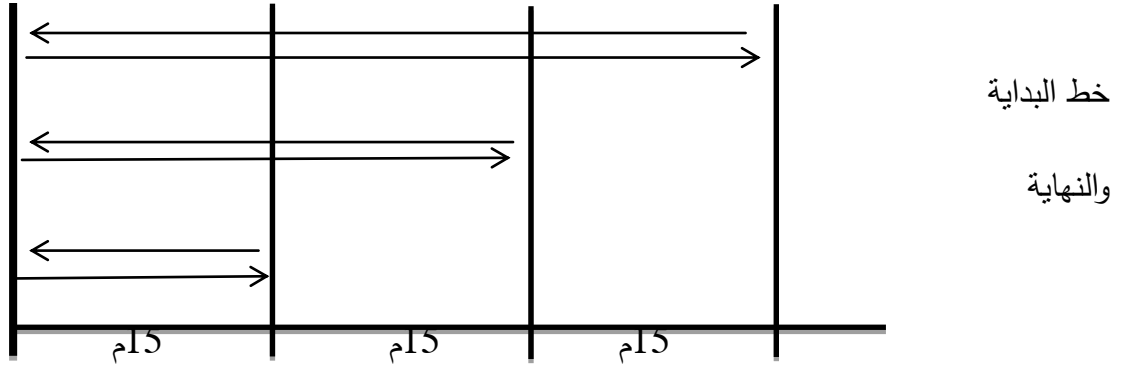
الأجهزة والأدوات: ساعة توقيت، اربع شواخص المسافة بين شاخص وآخر (15م).

وصف الأداء: بعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالانطلاق من خط البداية إلى الشاخص الأول والعودة إلى خط البداية ثم الركض إلى الشاخص الثاني والعودة إلى خط البداية وأخيراً الركض إلى الشاخص الثالث والعودة إلى خط البداية وبذلك يكون المختبر قد أنهى الاختبار.

التسجيل: يسجل الزمن بالثانية ولأقرب 10/1 من الثانية.

(¹) زهير قاسم الخشاب؛ خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم للشباب: (اطروحة دكتوراه

غير منشورة، موسكو، 1984) ص44.



الشكل (3)

يوضح اختبار ركض 180م مرتد

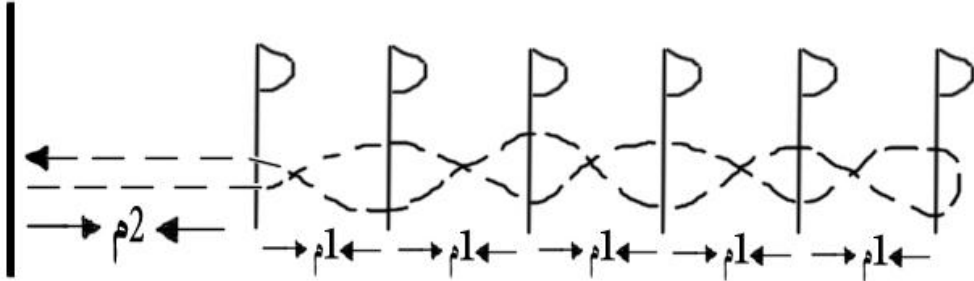
3-2-7-3 اختبار الركض المتعرج بين الشواخص لمسافة (7 أمتار) ذهاباً وإياباً⁽¹⁾:

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأجهزة والأدوات: ساعة توقيت، شواخص عدد (6)، شريط قياس.

وصف الأداء: يقف المختبر على خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ بالركض السريع بين الشواخص ذهاباً وإياباً.

التسجيل: يسجل الزمن بالثانية ولأقرب 10/1 من الثانية الذي يستغرقه المختبر ذهاباً وإياباً.



الشكل (4)

يوضح اختبار الركض المتعرج بين الشواخص لمسافة (7 أمتار) ذهاباً وإياباً

3-8 إجراءات البحث الميدانية:

3-8-1 إعداد التمرينات الخاصة:

بعد تحليل محتوى المصادر العربية والمراجع العلمية ومقابلة عدد من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب وكرة القدم، ملحق (1)، ومن خلال خبرة الباحثان وبمساعدة السيد المشرف بإعداد التمرينات الخاصة على وفق نظام الطاقة اللاكتيكي وبطريقة التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة وذلك من خلال

(1) موفق أسعد الهيتي؛ مصدر سبق ذكره، ص 37.

استخدام مجموعة من التمارين (42 تمرين) وبشدة تتراوح بين (80-95%) من القيمة القصوى للأداء على وفق التجارب الاستطلاعية وعند تنفيذ التجربة الرئيسية تم مراعاة ما يأتي:

- 1- تبدأ التمارين أولاً بالإحماء العام والإحماء الخاص والتمارين السويدية والتمطية.
- 2- يكون عدد الوحدات التدريبية (36) وحدة تدريبية.
- 3- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (6) وحدات تدريبية (أيام من السبت إلى الخميس).
- 4- تطبق هذه التمارين في مرحلة الإعداد العام والخاص.
- 5- تنتهي الوحدات التدريبية بتمارين التهدئة والاسترخاء.

3-9 التجارب الاستطلاعية:

لكي يستطيع الباحثان الحصول على النتائج الإيجابية باتباع الأسلوب العلمي بإجراءات البحث من الضروري جداً إجراء التجارب الاستطلاعية والتجربة الاستطلاعية هي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته"⁽¹⁾.

3-9-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان وبالتعاون مع كادر العمل المساعد، بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى وذلك في يوم الأثنين المصادف 2018/6/18 وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي وفي تمام الساعة الخامسة عصراً على (3) حكام من عينة البحث الذين استبعدوا من التجربة الرئيسية وذلك لمعرفة مدى ملائمة التمرينات المعدة من قبل الباحثان للعينة وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

- 1- لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لعينة البحث.
- 2- لمعرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان.
- 3- لمعرفة مدة العمل مع الراحة للتمارين المعدة من قبل الباحثان.
- 4- لتحديد النبض الناتج لكل تمرين لتحديد شدة التمارين.
- 5- لمعرفة مدى كفاءة كادر العمل المساعد.

3-9-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثان وبالتعاون مع كادر العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية وذلك في يوم الثلاثاء المصادف 2018/6/19 وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي وفي تمام الساعة الخامسة عصراً على

⁽¹⁾ مروان عبدالحميد؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1: (عمان، دار الفكر،

الحكام انفسهم (3) من عينة البحث على الاختبارات البدنية المختارة من قبل الباحثان عن طريق تحليل محتوى المصادر العربية، وكان الهدف من التجربة هو:

1- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

2- معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

3- التأكد من مدى استجابة المختبرين لأداء الاختبارات.

4- لمعرفة مدى كفاءة كادر العمل المساعد.

3-9-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحثان وبالتعاون مع كادر العمل المساعد بالتجربة الاستطلاعية الثالثة على (3 حكام من عينة البحث) وذلك في يوم الأربعاء المصادف 2018/6/20 وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي على الاختبارات الدولية الحديثة للحكام وهي اختبار تحمل السرعة (75م × 40 تكرار على الأقل) وكان الهدف من التجربة:

1- لمعرفة الوقت الذي يستغرقه الاختبار.

2- لمعرفة مدى استجابة المختبرين.

3- لمعالجة المعوقات التي تحدث في الاختبار.

4- لمعرفة مدى كفاءة كادر العمل المساعد.

3-10 الاختبارات القبلية:

قام الباحثان وبمساعدة كادر العمل المساعد بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث (البالغ عددهم 10 حكام) وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي وفي تمام الساعة (5 عصراً) ولمدة يومين (الخميس المصادف 2018/6/21 والجمعة المصادف 2018/6/22) وقد حضر أفراد العينة جميعهم.

اليوم الأول: الاختبارات البدنية:

1- اختبار تحمل السرعة ركض (180متر مرتد).

2- اختبار الرشاقة (الركض المتعرج بين 6 شواخص ولمسافة (7 أمتار)).

اليوم الثاني: اختبارات اللياقة البدنية الحديثة المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي:

أولاً: اختبار تحمل السرعة (75 × 40 تكرار على الأقل).

3-11 تنفيذ التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية تم البدء بتطبيق التجربة الرئيسية لعينة البحث وبتاريخ

2018/6/23 ولغاية 2018/8/4.

3-12 الاختبارات البعيدة:

بعد انتهاء التجربة الرئيسية في يوم 2018/8/2 قام الباحثان وبمساعدة كادر العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعدية وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي وفي تمام الساعة (5عصراً) يوم الجمعة 2018/8/3 الاختبارات البدنية، ويوم السبت 2018/8/4 الاختبارات الحديثة الخاصة للحكام.

3-13 الوسائل الإحصائية:

تم إيجاد النتائج باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS).

الوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الوسيط، معامل الألتواء، معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات البدنية:

الجدول (2)

| الدلالة الإحصائية | مستوى الاحتمالية sig | قيمة ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المعالم الإحصائية الاختبارات | ت |
|-------------------|----------------------|-----------------|-----------------|-------|-----------------|--------|-------------|---------------------------------------|---|
| | | | ع± | س | ع± | س | | | |
| معنوي | 0.00 | 6.221 | 0.270 | 7.616 | 0.144 | 8.885 | ثانية | اختبار الركض المتعرج بين 6 شواخص 7متر | 1 |
| معنوي | 0.00 | 9.984 | 9.984 | 36.65 | 0.508 | 38.174 | ثانية | اختبار ركض 180 مرتد | 2 |

من خلال الجدول (2) يتبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات البدنية وكالاتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية جميعها (الركض المتعرج بين 6 شواخص 7متر) و(الركض المرتد 180متر)، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (6.221)، (9.984)، عند مستويات معنوية على التوالي (0.00)، (0.00)، وهذه القيم أصغر من قيمة (0.05).

4-2 عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات الدولية المعتمدة لدى الاتحاد الدولي:

الجدول (3)

| الدلالة الإحصائية | مستوى الاحتمالية sig | قيمة ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المعالم الإحصائية الاختبارات | ت |
|-------------------|----------------------|-----------------|-----------------|--------|-----------------|--------|-------------|------------------------------|---|
| | | | ع± | س | ع± | س | | | |
| معنوي | 0.00 | 34.793 | 0.086 | 14.488 | 0.164 | 16.500 | ثانية | ركض 75متر×40تكرار تحمل سرعة | 1 |

من خلال الجدول (3) يتبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات اللياقة البدنية الخاصة للحكام وكانت كالاتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في (اختبار تحمل السرعة 75متر×40تكرار)، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (34.793) عند مستوى معنوية (0.00) وهذه القيمة أصغر من (0.05).

4-3 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للاختبارات البدنية والاختبارات اللياقة البدنية الخاصة للحكام:

في ضوء نتائج الجدولين (2، 3) التي تم الحصول عليها ظهر أن تقدماً وصل إلى مستوى المعنوية في الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للاختبارات البدنية (الركض المتعرج بين 6 شواخص 7متر) و(الركض المرتد 180متر)، وكذلك اختبارات اللياقة البدنية الخاصة بالحكام (اختبار تحمل السرعة 75متر×40تكرار)، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى التطور في فاعلية التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثان التي أدت إلى تطور الصفات البدنية لدى الحكام فضلاً عن ذلك فإن لاستخدام الحمل الأقل من الأقصى كان له الدور البارز في التطور إذ يذكر مغتي إبراهيم "بأنه من خلال الحمل الأقصى يمكن تحقيق ثبات المستوى دون وقوع عبء بدني وعصبي على الرياضي ويستخدم الحمل الأقصى في تطوير انواع الأداء البدني المرتبطة بالأداء المهاري"⁽¹⁾، وكان لاستخدام التدريب التكراري هو الآخر الأثر في تطوير السرعة هذا ما أكده كاظم الربيعي "إذ تستخدم طريقة التدريب التكراري في تطوير العمليات الأوكسجينية المرتبطة بتطوير السرعة"⁽²⁾.

جاءت تنمية الصفات البدنية نتيجة استخدام تمرينات خاصة جديدة من قبل الباحثان أدى إلى تطوير الصفات البدنية المذكورة التي وضعت بشكل علمي ومدروس، ويعزو الباحثان سبب تطور تحمل السرعة لدى الحكام إلى تركيز الباحثان على نظام الطاقة اللاكتيكي (لتحمل السرعة (75متر×40تكرار) وكذلك لركض 180مرتد عند وضع التمرينات الخاصة الخاصة للحكام، وتكون مدة النظام اللاكتيكي ما بين (40-150ثانية) وتكون الراحة بين التكرارات من 1-3 دقائق، والصفات البدنية المرتبطة مع الرشاقة أدت إلى تطوير صفة الرشاقة لدى الحكام مثال على ذلك الركض بين شاخصين ولمسافات مختلفة (5أمتار -10 أمتار).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء محتوى مناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

⁽¹⁾ مفتي إبراهيم؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، ط 1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998) ص 213.

⁽²⁾ كاظم عبد الربيعي، موفق مجيد المولى؛ الإعداد البدني بكره القدم: (بغداد، بيت الحكمة، 1988) ص 94.

- 1- إن التمرينات التي أعدها الباحثان كان لها أثر إيجابي في تطوير الصفات البدنية (تحمل السرعة، والرشاقة).
- 2- إن التمرينات الخاصة التي أعدها الباحثان كان لها تأثير إيجابي في اجتياز الحكام للاختبارات البدنية المعدة من قبل الاتحاد الدولي.
- 3- إن التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثان كان لها تأثير إيجابي في اجتياز الاختبارات البدنية قيد البحث.
- 4- أحدثت التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثان تقيماً في الاختبارات القبلية والبعدي للاختبارات البدنية قيد البحث واختبارات اللياقة البدنية المعدة من قبل الاتحاد الدولي.
- 5- إن استخدام طريقة التدريب التكراري والفتري كان له دور إيجابي في تطوير الصفات البدنية (تحمل السرعة، والرشاقة).

2-5 التوصيات:

- 1- تخصيص مدربين مختصين في مجال تدريب اللياقة البدنية للحكام في كل محافظة.
- 2- توفير ملاعب خاصة للحكام.
- 3- مشاركة الحكام في الدورات والمعسكرات التدريبية خارج وداخل القطر وذلك لاكتساب الخبرة.
- 4- ضرورة تعميم الدراسة والتمارين الخاصة التي أعدها الباحثان على لجنة الحكام المركزية والافادة منها.

المصادر

- بسطويسي أحمد بسطويسي، أحمد ناجي؛ الاختبارات والقياس في المجال الرياضي: (القاهرة، مطبعة التعليم العالي، 1984).
- بيتر تومسون؛ المدخل إلى نظريات التدريب: (الاتحاد الدولي لألعاب القوى، 2002).
- جمال صبري فرج؛ القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث: (عمان، دار دجلة، 2012).
- حسين علي، عامر فاخر؛ استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، ط1: (بغداد، مكتب النور، 2010).
- صباح قاسم وسمير مهنا؛ حكام كرة القدم، تدريب، تغذية، مناهج: (بغداد، مطابع التعليم العالي، 2009).
- علي فهمي البيك؛ أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام: (الإسكندرية، كلية التربية الرياضية، 2000).
- كاظم عبد الربيعي، موفق مجيد المولى؛ الإعداد البدني بكرة القدم: (بغداد، بيت الحكمة، 1988).

- مروان عبدالحميد؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1 (عمان، دار الفكر، 1999).
- معنز حوشي وريان عبدالرزاق؛ أساسيات التدريب الرياضي: (الموصل، دار الكتب للنشر، 2013).
- مفتي إبراهيم؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- موفق أسعد الهيتي؛ الاختبارات والتكتيك لكرة القدم: (عمان، دار دجلة، 2007).

References

- Bastawisi Ahmed Bastawisi, Ahmed Nagy: Tests and Measurement in the Sports Field: (Cairo, Higher Education Press, 1984)
- Peter Thompson: Introduction to Training Theories: (International Athletics Federation, 2002)
- Jamal Sabri Faraj: Power, Ability and Modern Sports Training: (Amman, Dar Degla, 2012)
- Hussein Ali, Amer Fakher: Strategies of methods and methods of sports training, 1st edition: (Baghdad, Al-Nour office, 2010)
- Sabah Qasim and Samir Muhanna: Football referees, training, nutrition, curricula: (Baghdad, Higher Education Press, 2009)
- Ali Fahmy Al-Baik: Principles and Programs of Athletic Training for Referees: (Alexandria, Faculty of Physical Education, 2000)
- Kazem Abdel-Rubaie, Mowaffaq Majeed al-Mawla: Physical football preparation: (Baghdad, Bayt Al-Hikma, 1988)
- Marwan Abdel-Hamid: Scientific foundations and statistical methods for tests and measurement in physical education, 1st edition: (Amman, Dar Al-Fikr, 1999)
- Moataz Hoshi and Rayan Abdul-Razzaq: Fundamentals of Sports Training: (Mosul, Dar Al-Kutub Publishing, 2013)
- Mufti Ibrahim: Modern Sports Training - Planning, Application and Leadership, 1st edition: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1998)
- Mowaffaq Asaad Al-Hiti: Tests and Tactics in Football: (Amman, Dar Degla, 2007)



Anxiety attribute and its relationship to the accuracy of the free-throwing of the young players basketball clubs Iraq

Mohammed Thamer Karem ^{1*}
Amjad Ali Flaih ²
Luqman Saleh Karim ³

1- Kirkuk University - College of Physical Education and Sports Science

2- Kirkuk University - College of Physical Education and Sports Science

3- Kirkuk University - College of Physical Education and Sports Science

Article info.

Article history:

-Received: 2/9/2019

-Accepted: 22/11/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- anxiety
 - Aim
 - free throw
 - Iraqi basketball players
- Extract

Abstract

The researchers used the descriptive method in the survey method to suit the nature of the research. The research community consisted of the emerging players of the clubs participating in the Iraqi junior basketball championship for the season 2019-2018. %25of the original population, the researchers used statistical means, arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation and the most prominent conclusions reached by the researcher:

- 1the emergence of the results of the impact of anxiety on the players in the performance of the aim of basketball.
- 2The emergence of a significant correlation between the characteristic anxiety and correction basketball

The researchers recommended the following:

- 1Increase the number of training hours with the skill of aiming basketball.
- 2the need to conduct physical and skill tests to provide the training process for the correction skill basketball.
- 3conduct similar research to identify the extent to benefit from the anxiety facilitated by other sports events.

* Corresponding Author: mohammad89th@gmail.com , Kirkuk University - College of Physical Education and Sports Science

سمة القلق وعلاقته بدقة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي أندية العراق فئة الناشئين بكرة السلة

محمد ثامر كريم امجد علي فليح لقمان صالح كريم

جامعة كركوك_ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة: أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث ، تكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين للأندية المشاركة في بطولة العراق للناشئين بكرة السلة للموسم 2018- 2019 البالغ عددهم (120) أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية والبالغ عددهم (30) لاعب وهذا يشكل نسبة 25 % من مجتمع الاصل، واستعمل الباحثون الوسائل الاحصائية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، رتباط بيرسون ومن ابرز الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث :

- 1 - ظهور نتائج لتأثير سمة القلق على اللاعبين في أداء التصويب بكرة السلة
- 2 - ظهور علاقة ارتباط معنوي بين سمة القلق والتصويب بكرة السلة وأوصى الباحثون ما يلي :
- 1 - زيادة عدد ساعات التدريب بمهارة التصويب بكرة السلة .
- 2 - ضرورة إجراء الاختبارات البدنية والمهارية لتقديم العملية التدريبية لمهارة التصويب بكرة السلة .
- 3 - إجراء بحوث مشابهه للتعرف على مدى الاستفادة من القلق الميسر من فعاليات الرياضية أخرى .

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان تحقيق الطموحات والرغبات في جميع مجالات الحياة ومنها الرياضية يعود بفضل التطور التقني والعلمي في كافة المجالات والتنافس بين الرياضيين من اجل الوصول لأفضل انجازات من خلال كسر الارقام القياسية او تحسين الاداء كلا حسب فعاليته. لذا تعد كرة السلة من الالعاب شعبية الانتشار في معظم بلدان العالم وتعد هذه اللعبة من الالعاب الرياضية التي تتميز بالإثارة والحماس للاعبين والمشاهدين.

لقد اجمع العلماء على أن الإعداد النفسي له دور هام وفعال في الأنشطة الرياضية المختلفة بجانب الإعداد البدني و المهاري والخططي تعد سمة القلق هو شعور لدى بعض الأفراد خلال الاستجابات لمواقف الشدة النفسية وهو يختلف عن القلق الحالة بكونه سمة مصاحبة للأفراد بصورة عامة وللرياضي بصورة

تاريخ البحث

- تم الاستلام :
- قبول البحث :
- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- سمة القلق
- التصويب
- الرمية الحرة
- لاعبي ناشئين العراق بالكرة السلة

خاصة ودرجة القلق الحالية لدى الفرد تمثل سمه له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها حيث أن هذا الفرد يتصف بدرجة القلق أعلى من زملائه وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة القلق المنخفضة بغض النظر على الظروف الوقتية التي يمر بها .

أن التطور الحاصل في السنوات الأخيرة في مجال كرة السلة يلعب دورا مهما في نتائج المباريات من خلال رفع رصيد الفريق لأكبر عدد ممكن من الأهداف أثناء المباراة لتحقيق الفوز ، وبالنظر لمعاناة معظم لاعبين كرة السلة من القلق الذي يساورهم أثناء أداء مهارات التصويب ومن هذا المنطلق قام الباحثون بدراسة أهمية سمة القلق وعلاقته بدقة التصويب بكرة السلة لمعرفة التأثير السلبي لهذه السمة على اللاعبين بكرة السلة وخصوصا الناشئين أثناء التصويب لذلك وجب على القائمين على التدريب الاهتمام بهذا الجانب كونه ذو أهمية مباشرة على الأداء وبالتالي على الانجاز الرياضي وتحقيق البطولات .

1 - 2 مشكلة البحث :

لاحظ الباحثون من خلال متابعة العديد من المباريات إن بعض اللاعبين يخفقون في تسجيل الأهداف بسبب أهمية المباراة أو الأعداد الغير جيد أو الانفعالات النفسية ومنها سمة القلق الذي يؤثر على اللاعبين في الملعب حيث أن تأثير هذه الصفة لا ينحصر على الناحية الجسمية وانما له تأثير كبير على تغيير النتيجة من الفوز الى الخسارة وخصوصا عندما تكون لحظات حاسمة للمباراة هنا تأتي مشكلة البحث . لذلك ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة ومعرفة مدى تأثير سمة القلق على اللاعبين الناشئين اثناء أداء مهارة التصويب بكرة السلة .

1 - 3 هدف البحث :

- التعرف على العلاقة بين سمة القلق ودقة التصويب لدى لاعبي الاندية المشاركة في دوري بطولة اندية العراق للناشئين بكرة السلة للموسم 2018 - 2019 .

1 - 4 فرض البحث :

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة القلق ودقة التصويب لدى لاعبي الاندية المشاركة في دوري بطولة اندية العراق للناشئين بكرة السلة للموسم 2018 - 2019 .

1 - 5 المجال البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي الاندية المشاركة في دوري بطولة اندية العراق للناشئين بكرة السلة للموسم 2018 - 2019 .

1 - 5 - 2 المجال الزمني : 2019/7/12 ولغاية 2019 /7 /25 م .

1 - 5 - 3 المجال المكاني : قاعة نادي بيشمركة الرياضي في السليمانية

2- الدراسات النظرية

2 - 1-1 القلق¹ :

يتفق معظم الرياضيون أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم بينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق ، فأن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو صفة انفعالية غير سارة يدركها كشيء ينبعث من داخله ، ويحدث القلق عندما يشعر اللاعب بالضعف أو عدم القدرة على أعمال ومسؤوليات يشعر بأنها تفوق قدراته واستطاعته وله أعراض متعددة منها (التوتر ، التهيج ، عدم الاستقرار ، النرفزة ، ضعف القدرة على التركيز والانتباه ، سرعة النبض ، كثرة التعرق).

ويعرف ماس(Masserman)القلق : " بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ صراعات الدوافع ومحاولات الفرد وراء التكيف " .

والقلق هو : " حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والتوقع ، سواء كان ذلك حيال أمور محددة أو غامضة ، قد يكون هذا الانفعال عارضا وهو ما يعرفه كل الناس كما يعرفون لحظات الحزن والألم والأسى ، ثم ينقضي هذا الإحساس بانقضاء أسبابه وقد يكون مزمنًا². كما يكون تعريفه : " بأنه الشعور والضيق والاضطراب وعدم الاستقرار النفسي يصحبه شعور مبهم بالخوف من شيء غير محدد بالذات أو من توقع حدوث شيء ما ، وهو يتفاوت في الشدة من مجرد شعور بالاضطراب إلى شعور مرعب يعجز الإنسان معه عن أداء أي شيء" ، إذن لا يولد الخوف أو القلق مع الإنسان ، ولكن قد يولد مع المرء استعداد وراثي للانفعالات العصبية ، ويبرز هذا الاستعداد إذا ما تهيأت له الأسباب البيئية ، أسباب قد تكمن جذورها في محيط العائلة أو المدرسة أو العمل .

2 - 1 - 1 - 2 أنواع القلق⁽³⁾

وبغية التوصل إلى فهم أوسع لموضع القلق قام علماء ، علم النفس بتقسيم القلق إلى عدة أنواع فمنهم من قسمه إلى نوعين حسب ديمومته وهما :

*قلق الحالة : هو تشير إلى ما يشعر به اللاعبين في لحظة معينة حين التفاعل مع موقف رياضي معين فهو يمثل نوعا من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتيّة تنثير الشعور

¹ أسامة كامل راتب .علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ، ط3،(القاهرة ،دار الفكر العربي ، 2000)،ص189.

محمد حسن علاوي .مدخل في علم النفس الرياضي ، ط2 (مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2009)،ص308²

³ عبد الستار جبار الضمد ،علم النفس الرياضي ،(دار الخليج للطباعة والنشر،2015)ص192-130

بالقلق لذلك فأنا نتوقع ارتفاع درجة قلق الرياضي قبل المباراة مباشرة ، وارتفاع بدرجة اقلق الطالب قبل الامتحان لذلك فهو قلق وقتي يزول بزوال السبب .

*قلق السمة هو عدم شعور عام لدى الأفراد خلال الاستجابات لمواقف الشدة النفسية وهو يختلف عن قلق الحالة لكونه أكثر ديمومة بحيث أنه يكون سمات الشخصية ودرجة القلق العالية لدى الفرد تمثل سمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها حيث أن هذا الفرد يتصف بدرجة القلق أعلى من زملائه قبل المباراة وبعدها أو قبل الامتحان أو بعض الامتحان وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة منخفضة فهو يتصف بهذه الصفة أو السمة بغض النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها .

ومنهم من قسمه إلى ثلاث أنواع مصدر القلق بذلك على أطروحات علم النفس المعروف (فوريد) وكما يلي:
*القلق الموضوعي : هو رد فعل لخطر خارجي معروف أي أن القلق يكمن في العالم الخارجي وهو قلق محدد مثلا (قلق اللاعب قبل المنافسة)¹.

*القلق العصبي : وهو خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه أو أنه رد فعل لخطر غزيري داخلي .

*القلق الأخلاقي : هو نوع من القلق يسببه ضمير الإنسان نتيجة شعور بالإثم أو الشعور بالخجل من فعل سلوك معين يتقاطع مع الضمير لذلك يعيش في حالة من الصراع مع نفسه مثل (خيانة الوطن) ،(خيانة الفريق) .

2- 1- 1- 3 مستويات القلق : (2)

*المستوى المنخفض للقلق : في المستوى المنخفض للقلق يحدث تنبيه عام للفرد مع ارتفاع درجة القلق والحساسية نحو الأحداث الخارجية ويكون الفرد على أتم الاستعداد لمواجهة الخطر .

*المستوى المتوسط للقلق : في المستوى المتوسط للقلق يصبح الفرد أقل قدرة من السيطرة على سلوكه ويحتاج ذلك إلى كثير من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم لطبيعة الظروف .

*المستوى العالي للقلق : في المستوى العالي للقلق يؤثر بشكل سلبي على التنظيم سلوك الفرد وتكون السلوكية فيه غير ملائمة مع المواقف المختلفة ومصحوبة بصعوبة تركيز الانتباه وسرعة الإثارة .

2- 1- 1- 4 التصويب في كرة السلة³

¹ محمد حسن علاوي .مدخل في علم النفس الرياضي ،ط2 (مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2009)،ص.315

² محمد حسن علاوي .مدخل في علم النفس الرياضي ،ط2 (مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2009)،ص.184

إسماعيل، محمد عبد الرحيم. (الأساسيات مهارية والخطية الهجومية في كرة السلة)، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 2003³ .

- فالتصويب يعني " عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين . ويعتمد نجاح التهديد أيًا كان نوعه على العوامل الآتية
1. ارتخاء جسم اللاعب يترافق مع سيطرته على الكرة .
 2. القدرة على التركيز .
 3. القدرة على اختيار منطقة معينة من الهدف لغرض التهديد .
 4. وضع الكرة أي دوران الكرة حول نفسها وهي في طريقها نحو السلة .
 5. زاوية انطلاق الكرة باتجاه الهدف .
 6. تقدير زاوية طيران الكرة .

وبسبب اختلاف ظروف المباريات وتعدد مواقفها ، تنوعت طرق التصويب على السلة ، فمنها ما يؤدي من الثبات ومنها ما يؤدي من الحركة ، أو قد يؤدي أي التهديد من مسافات قريبة أو متوسطة أو بعيدة ، وعليه فُسم التصويب على أنواع ، منها الآتية :

1. بالقفز .
2. السلمي .
3. الرمية الحرة

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح باعتباره أفضل المناهج وأيسرها في تحقيق أهداف البحث حيث أن الدراسات المسحية تهتم بالحاضر وتدرس الحالة بشكل أعمق مع تزويد الباحثون بمعلومات تفصيلية وتحليلية وتسمى دراسة الوضع الراهن .

3 - 2 مجتمع البحث وعينة :

تكون مجتمع البحث من لاعبي الاندية المشاركة في دوري بطولة العراق للناشئين بكرة السلة للموسم 2018-2019 المتمثل ب (10) اندية مشاركة وهم (نادي زاخو ، ونادي بيشمركة ، ونادي نفط الشمال، ونادي الحلة ، ونادي الحي ، والمدرسة التخصصية ، ونادي الخطوط ، ونادي الناصرية، ونادي التضامن ، ونادي شهرين) حيث ان لكل نادي يشمل (12) لاعبا وكان عدد الاعبين المشاركين (120) وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية عن طريق القرعة حيث تم اجراء قرعة بين اندية كل منطقة على حدة ليمثلو اندية العراق للمنطقة الشمالية والوسطى والجنوبية وهم نادي نفط الشمال ونادي الحلة والمدرسة التخصصية بكرة

السلة والبالغ عددهم (36) لاعبا تم استبعاد (6) لاعبين لعدم التزامهم بالحضور للاختبار وبذلك يكون عدد عينة البحث (30) والتي تشكل نسبة (25%) من مجتمع الاصل .

3-3 أدوات البحث ووسائل جمع البيانات :

3-3-1 أدوات البحث :

استعان الباحثون بالأدوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة :

- ملعب كرة السلة

- كرة سلة عدد (5)

- صافرة

- حاسبة hp

3-3-2 وسائل جمع البيانات :

1 - المصادر العربية .

2 - الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث .

3 - استمارات قياسات سمة القلق لدى الرياضيين .

4 - الاستبانة .

3-3-4 التجربة الاستطلاعية .

من أجل أن يتمكن الباحثون من الحصول على النتائج المطلوبة والصحيحة ولغرض أتباع السياق العلمي السليم وجد أن من الضروري أن تجري تجربة استطلاعية على (6) لاعبين من نادي زاخو في يوم الاربعاء الموافق 2019 /7/17 وهم خارج عينة البحث وكان الغرض من الاختيار هو :

1 - التعرف على المعوقات التي يمكن أن يواجهها الباحثون أثناء التجربة الرئيسية .

2 - التعرف على الحقيقة العمل الذي تتم فيه التجربة الرئيسية .

3 - معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد¹ .

4 - معرفة مدى استيعاب إعداد العينة لمفردات الاختبار .

5 - مراعاة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار .

3-3-6 الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث.

¹ كارزان نجاة ماجستير : معلم جامعي في مديرية تربية كركوك

محمد رفيق طالب ماجستير : محاضر في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كركوك

3-6-1 - اختبار دقة التصويب بكرة السلة¹ .

الغرض من الاختبار:

قياس دقة التصويب من خلف خط رمية الحرة .

وصف الاختبار:

- عند اداء الاختبار يقف المختبر خلف خط رمية حرة من الثبات وعند الاشارة البدء يقوم المختبر باداء التصويب لاصابة السلة .

التسجيل :

يعتمد اختبار الدقة على ثلاث محاور اساسية هي :

1. الحالة الاولى (حالة الفشل)

عند عدم اوصول الكرة الى السلة يعطى (صفرا)

2. الحالة الثانية (اوصول الكرة الى السلة وعدم تسجيل نقاط)

أ- كرة تضرب اللوحة وترتد ويمكن متابعتها . نقطة (1)

ب-كرة تضرب اللوحة وتدور على الحلقة ولا تدخل ويمكن متابعتها . نقطتين(2)

3. الحالة الثالثة (تحقيق اصابة)

أ- الكرة تضرب اللوحة وتضرب جانبي الحلق وتدخل (3) نقاط

ب-الكرة تضرب اللوحة وحافات الحلقة وتدخل (4) نقاط

ت-الكرة تضرب اللوحة وتدخل مباشرة دون مس الحلقة (5) نقاط

ث-الكرة لا تضرب اللوحة وتمس الحلقة وتدخل (6) نقاط

ج- الكرة لا تضرب اللوحة وتدخل مباشر دون مس الحلقة (7) نقاط

3-6-2 قياس سمة القلق لدى الرياضيين⁽²⁾ .

اسم الاختبار: قياس السمة لدى الرياضيين .

الغرض من الاختبار : توجد استمارات قياس قلق السمة لدى الرياضيين وتعطي للاعبين وتحتوى على (20)

سؤال لقياس قلق السمة يقوم اللاعب بملء الاستمارة بصدق ومعرفة وهدوء وتوجد مقابل كل سؤال خمسة

أجوبة وهي (دائما - غالبا - أحيانا - أبدا) حيث يقوم المختبر باختبار اجواب واحد لكل سؤال بوضع

علامة (√) في المربع الذي يختاره وهكذا يقوم بالإجابة على جميع الأسئلة

¹ قاسم محمد عباس : علاقة خصائص منحني القوة الزمن وبعض المتغيرات البيوكيميائية بدقة التصويب من الحركة للاعبين الارتكاز بكرة السلة، اطروحة دكتوراه ، جامعة القادسية ، 2010م ، ص 58 .

² نزار الطالب وكامل لويس علم التدريب الرياضي ، دار الكتاب للطباعة، 1995، ص212

الموجودة في الاستمارة ويتم تسجيل واحتساب النتائج عن طريق مفتاح لتصحيح المقياس وذلك بوضع مفتاح التصحيح الخاص به على الورقة ويتم أيجاد تعادل في عبارات مقياس قلق السمة إذ توجد (0) عبارات تقيم بنفس الدرجات وهي (1-3-4-7-9-10-12-13-15-16) و (10) عبارات يتم تقييمها بصورة معكوسة والعبارات المعكوسة في الاختبارات هي (2-5-6-8-11-13-17-18-19-20) وبذلك يمكن جمع الدرجات أما باستخدام الحساب اليدوي أو بأي وسيلة يراها الباحثون، وتتكون درجات القلق من (20) درجة للقلق منخفض و(40) درجة لقلق المتوسط و80 درجة للقلق العالي .

3-6 التجربة الرئيسية

تم إجراء التجربة الرئيسية للفترة من 2019/7/18 ولغاية 2019/7/21 في تمام الساعة 11:00 صباحاً على عينة البحث المتمثلة بلاعبين اندية نادي نفط الشمال ونادي الحلة والمدرسة التخصصية لكرة السلة والبالغ عددهم (36) لاعبا تم استبعاد (6) لاعبين لعدم تعاونهم والتزامهم بالحضور الاختبار وبذلك يكون عدد عينة البحث (30) والتي تشكل نسبة (25%) من مجتمع الاصل .

3-7 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية في البحث ¹ :

1 - الوسط الحسابي . قانون $\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$

N

2 - الانحراف المعياري . قانون $\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$

N

3 - معامل الارتباط (بيرسون). قانون $r = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2 \sum (Y - \bar{Y})^2}}$

N

$(\sum X - N\bar{X}) (\sum Y - N\bar{Y})$

N

N

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4 - 1 عرض النتائج بين سمه القلق وعلاقته في الدقة التصويب لكرة السلة :

¹ وديع ياسين ومحمد حسن :التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،(الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ،1999)،ص103-214-146.

جدول رقم (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وقيمة معامل الارتباط (بيرسون)

جدول رقم (1)

| المتغيرات | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ر) المنسوبة | قيمة (ر) الجدولية | الدلالة الإحصائية |
|-----------|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| سمة القلق | 50.46 | 7.70 | 0.480 | 0.381 | معنوي |
| التصويب | 6.93 | 3.26 | | | |

قيمة (ر) المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (28) تساوي (0.381)، من الجدول رقم (1) نلاحظ أن سمة القلق حقق وسطا حسابيا قدرة (50.46) بانحراف معياري قدرة (7.70) حيث نجد أن رمي الكرة قد سجلت

فيها عينة البحث وسطا حسابيا يساوي (6.93) بانحراف معياري (3.26) ولغرض التعرف على العلاقة بين دقة التصويب بكرة السلة قد بلغت (0.480) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) والتي يساوي (0.381) مما يدل معنوية العلاقة بين سمة القلق ودقة التصويب بكرة السلة . ومن هنا يرى الباحثون بأن العلاقة المعنوية التي ظهرت نتائجها أعلاه بأن سمة القلق تساعد على الأداء الجيد وبشكل موافقا للعب أفضل وتقديم كل إمكانياتها وهناك بعض الرياضيين ينظرون إلى سمة القلق بشيء يساعدهم على الأداء الأفضل قدراتهم¹.

5 - الاستنتاجات والتوصيات :

5 - 1 الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها إلى استنتاجات التالية :

- 1 - ظهور نتائج مختلفة لتأثير سمة القلق للاعبين في أداء دقة التصويب في كرة السلة.
- 2 - ظهور علاقة ارتباط معنوي بين سمة القلق ودقة التصويب بكرة السلة .

5 - 2 التوصيات

- 1 - زيادة عدد ساعات التدريب الخاصة لمهارة التصويب بكرة السلة .
- 2 - ضرورة إجراء الاختبارات البدنية والمهارية لتقديم العملية التدريبية لمهارة التصويب بكرة السلة .
- 3 - إجراء بحوث مشابهة للتعرف على مدى الاستفادة من سمة القلق في الفعاليات الرياضية الأخرى .

المصادر

- إسماعيل، محمد عبد الرحيم. (الأساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة)، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 2003

¹ رمضان ياسين ، علم النفس الرياضي، ط1(عمان ، دارسة أسامة للنشر ، 2008)، ص98.

- أسامة كامل راتب .علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ، ط3،(القاهرة ،دار الفكر العربي ، 2000).
- رمضان ياسين ، علم النفس الرياضي ، ط1 (عمان دار أسامة للنشر 2008).
- عبد الستار جبار الضمد ،علم النفس الرياضي ،(دار الخليج للطباعة والنشر،2015).
- قاسم محمد عباس : علاقة خصائص منحني القوة الزمن وبعض المتغيرات البيوكيميائية بدقة التصوير من الحركة للاعبين الارتكاز بكرة السلة، اطروحة دكتوراه ، جامعة القادسية ،2010م .
- محمد حسن علاوي .مدخل في علم النفس الرياضي ،ط2 (مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2009)
- نزار الطالب وكامل لويس علم التدريب الرياضي ، دار الكتاب للطباعة، 1995.
- وديع ياسين ومحمد حسن : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر،1999).

References

- Ismail, Muhammad Abdul Rahim. (Basics of offensive and tactical basics in basketball), 2nd edition, Monsha`at Al-Maarif, Alexandria, Egypt, 2003
- Osama Kamel Ratib, Mathematical Psychology, Concepts and Applications, 3rd floor, (Cairo, Dar Al Fikr Al Arabi, 2000)
- Ramadan Yassin, Sports Psychology, 1st floor (Amman Osama Publishing 2008)
- Abdul Sattar Jabbar Al-Damad, Sports Psychology, (Gulf House for Printing and Publishing, 2015)
 - Qasim Muhammad Abbas: Relationship of the properties of the time force curve and some biochemical variables with the accuracy of the correction of movement for basketball players, PhD thesis, University of Qadisiyah, 2010 AD.
- Mohamed Hassan Allawi, Introduction to Sports Psychology, 2nd edition (Egypt, Book Center for Publishing, 2009)
- Nizar Al-Taleb and Kamel Lewis, Athletic Training Science, Dar Al-Kitab for Printing, 1995
- Wadih Yassin and Muhammad Hassan: Statistical Applications and Computer Use in Physical Education Research (Mosul, Dar Al Kutub for Printing and Publishing, 1999)

ملحق رقم (1)

| ت | الفقرات | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
|----|--|--------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يساعدني على الإجابة | | | | | |
| 2 | كلما ازدادت المنافسة اظهر بأني لا استطيع إظهار أحسن ما عندي من قدرات | | | | | |
| 3 | التوتر الذي يشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الإجابة في المنافسة | | | | | |
| 4 | مستوى أدائي يصل إلى القمة في المنافسة يساعدني على الارتباك | | | | | |
| 5 | عندما ارتكب بعض الأخطاء فإن ذلك يستمد إلى ارتبائي لفترة طويلة | | | | | |
| 6 | قبل بدا المنافسة المهمة أشعر بالخوف من الإصابة | | | | | |
| 7 | اشترائي ضد المنافسين على درجة عالية يساعدني على الارتباك | | | | | |
| 8 | تظهر أجادتي في المنافسات المهمة أكثر من المنافسات الغير حماسية | | | | | |
| 9 | عندما أكون عصبي فأني لا استطيع تركيز انتباهي أثناء المنافسة | | | | | |
| 10 | قبل المنافسة أشعر إنني غير واثق من نفسي | | | | | |
| 11 | قبل المنافسة يظهر على التوتر والخوف والقلق | | | | | |
| 12 | عندما أكون عصبي قبل المنافسة فأني لا استطيع كل انتباهي أثناء المنافسة | | | | | |
| 13 | قبل المنافسة تزداد دقات قلبي وأحس أن تنفسي أسرع من المعتاد فأني ذلك يساعد تهيئتي لبذل جهد | | | | | |
| 14 | عندما أشعر قبل المنافسة بأنني متوتر وخائف فإنني أفقد السيطرة على أعصابي أثناء المنافسة | | | | | |
| 15 | عندما ينصحنى المدرب في آخر لحظه قبل المنافسة لبعض النصائح فأني أجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصائحه | | | | | |
| 16 | قد أكون عصبياً أو قلقاً قبل بدا المنافسة أشعر أنني قلقة لأنني عندما تبدأ المنافسة أنسى حالتي | | | | | |
| 17 | عندما ينصحنى المدرب في آخر لحظة قبل المنافسة في بعض النصائح فإنني أجد صعوبة في تنفيذ نصائحه | | | | | |
| 18 | اشترائي ضد المنافس على درجة عالية جداً من الياقة البدنية والمهارة يساعد على زيادة حماسي | | | | | |
| 19 | عندما ارتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فأني ذلك يساعد على الارتباك | | | | | |
| 20 | قبل بدا المنافسة أشعر بالخوف من الإصابة ويؤدي إلى اضطرابي | | | | | |



A comparative study of self-presentational concern between main football players & benchwarmers

Ghada Abdel - Jabbar Hamoudi^{1*}
Hadi Ahmed Kuhder²
Abdallah Mohammed Tayawi³

- 1- Open Educational College, Ninevah educational directorate
- 2- College of physical education and sport science – Mosul
- 3- College of physical education and sport science – Tikrit university

Article info.

Article history:

- Received: 12/9/2019
- Accepted: 18/11/2019
- Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- Self-presentational concern
- Football
- Main players
- benchwarmer

Abstract

The purpose of study was to compare the difference in self-presentational concern between main football players and benchwarmers. The study was conducted as cross-sectional on a selected sample of (100) athletes of first class football team members of Ninevah governorate clubs in year 2018. The sample was subdivided into two groups: (70) main football players group and (30) benchwarmers group. The data were gathered using Wilson & Eklund Self-Presentational concern in Sport Questionnaire (SPSQ). The study concludes that benchwarmers were more concerned in self-presentation items particularly in dimension of “performance inadequacy” in comparison with main football players.

The researchers recommend pay special attention and care for benchwarmers to overcome negative stereotype pictures about them in order to prevent development of identity crises.

* Corresponding Author: Abdgada302@gmail.com , Open Educational College, Ninevah educational directorate

دراسة مقارنة تقديم الذات بين لاعبي كرة القدم الاساسيين والبدلاء

تاريخ البحث

- تم الاستلام :

- قبول البحث :

- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- تقديم الذات

- كرة القدم

- اللاعب الاساسي

- اللاعب البديل

م.د. غادة عبد الجبار حمودي أ.م. هادي احمد خضر أ.م.د عبد الله محمد طياوي

الكلية التربوية المفتوحة كلية التربية البدنية وعلوم كلية التربية البدنية وعلوم

تربية نينوى الرياضة / جامعة الموصل الرياضة / جامعة تكريت

الخلاصة: يهدف البحث الى التعرف على الفروق في تقديم الذات بين لاعبي كرة

القدم الاساسيين والبدلاء، واستخدام المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث.

واختار الباحثين عينة بحثية من (100) لاعب كرة القدم من أندية الدرجة الاولى

في محافظة نينوى للموسم الرياضي (2018)، وتم توزيعهم الى

مجموعتين: (70) لاعبا اساسيا، و(30) لاعبا بديلا.

ولتحقيق هدف البحث قام الباحثين بتوزيع استبيان تقديم الذات الرياضي لولسن

و اوكلاند (1998) للاجابة عليها من قبل عينة البحث.

واستنتج الباحثين: ارتفاع مستوى اهتمام لاعبي كرة القدم البدلاء بمواضيع تقديم

الذات خصوصا في بعد "عدم كفاية الاداء" بالمقارنة مع لاعبي كرة القدم

الاساسيين.

وقد اوصى الباحثين على ضرورة عناية المدربين واختصاصي علم النفس

الرياضي بمواضيع تقديم الذات لأعضاء الفريق الجالسين على دكة البدلاء، من

اجل تصحيح الصورة النمطية السلبية عنهم، ومن اجل منع حدوث ازمة الهوية

الرياضية بسبب عدم المشاركة.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

الرياضة هي أكثر من مجرد تسلية ، فمن هتافات ساحات المدارس إلى بطولات الدوري الممتاز، تجد

المنافسة طريقها إلى المباريات لتحولها الى كفاح من أجل الفوز ، لهذا يسعى الرياضي لاثبات مهاراته عن

طريق تقديم ذاته للآخرين ، دافعه الى ذلك هو إرضاء الآخر "مطابقة الذات مع توقعات الجمهور" وارضاء

الذات "مقارنة عرضه الذاتي مع الذات المثالية" ، اذ تعرف محاولة الرياضي تشكيل صورة ايجابية عنه

"بتقديم الذات" هدفه منها ترك انطباع اجتماعي مرغوب به عند جمهوره ومدربيه، وتشتمل على اظهارالمهارة

واللياقة والمظهرالبدني والرياضي.

وتمثل الرياضة وانجازاتها "الهوية" الالهة بالنسبة للرياضيين في مقتبل عمرهم، وهذا ما يدفعهم الى التضحية بالفرص الأخرى المتاحة امامهم من اجل تكريس الوقت والطاقة الكافية لنمو مهاراتهم في تخصصهم الرياضي. الا انهم سوف يدركوا ان العديد من العوامل الاجتماعية خارج ارادتهم سوف تلعب دورا مهما في تشكيل هويتهم وأفكارهم ومشاعرهم. اي بكلام اخر "هويتهم" تصبح منحة اجتماعية يحدد الآخرون مدى قبولها أو رفضها وتعريفها خصوصا في الالعب الفرقية ، حيث يوزع الكادر التدريبي الادوار على الاعضاء تبعا للخطة المعدة ومنها الوقت الممنوح لكل لاعب للعب وابرار مهارته ، ويميل رياضي الالعب الفرقية الى تقييم مستوى ادائهم اعتمادا على الوقت الممنوح لهم للعب ، حيث يعكس دورهم في نجاحات فريقهم، الأ ان التزامات الفريق قد تفرض عليهم تقبل التخلي عن الكثير من السيطرة على ذواتهم وقرارتهم من اجل مصلحة الفريق، ومنها تقبل منح دور ووقت للعب اقل من المثالي واحيانا غير متوفر، اي الجلوس على دكة الاحتياطي ، وهذا الالتزام قد يكون له عبء على تاريخهم المهني.

ومع أن تقديم الذات تحدث طبيعيا اثناء عرض المهارات وممارسة الانشطة البدنية ، الا انها احيانا قد تحدث دون ان يمارس الفرد نشاطا ، ومثال ذلك هي مخاوف تقديم الذات عند اللاعبين الجالسين على دكة البدلاء، اللاعب الذي هو احد اعضاء الفريق الا انه يجلس متفرجا على أحداث تخصه، فيصقق ويصرخ ويبيكي ويعانق ويهتئ ويحلم ، لكنه لا يمنح الا وقت قليل جدا بين الفينة والاخرى من اجل ابرار مهاراته ، وهذا ما يولد لديه مشاعر ضيق ناجمة عن عدم مشاركته متعة المنافسة ويشعره بقلق مستمر خوفا من اخراجه من الفريق ، مما ينتج مخاوف تقديم الذات بسبب الصورة السلبية التي يظهروا فيها على انهم غير كفؤين او قليلي الالهية بسبب تواجدهم خارج خطوط الملعب وهذه الصورة هي عكس الصورة التي يرغبوا في ايصالها للجماهير .

ان الوضع النفسي والمعنوي لفئة الرياضيين الذين لا تتاح لهم فرصة عرض مهاراتهم وما يصاحبها من ازمان اجتماعية ونفسية ومشاعر المرارة واحساس الرفض تستدعي اجراء دراسات مكثفة للحالة النفسية لهذه الفئة، الا ان مراجعة المكتبة العلمية على حد علم الباحثين تظهر افتقارها لمثل هذا النوع من البحوث، وخلوها تماما من دراسة مخاوف تقديم الذات لدى لاعبي كرة القدم الاحتياطي، ولسد جزء من الثغرة العلمية في هذا الموضوع ارتنا الباحثين اجراء الدراسة الحالية من اجل تقييم درجة تقديم الذات عند لاعبي كرة القدم البدلاء ومقارنتها بدرجة تقديم الذات للاعبي كرة القدم الاساسيين .

وتنبثق أهمية الدراسة الحالية في كونها تسلط الضوء لاول مرة على دراسة تقديم الذات لفئة من اللاعبين طالما حظوا بنصيب كبير من الالهة ، الا وهم البدلاء، اذ ينمي جلوسهم الطويل على دكة البدلاء ادراك ان مساهم المهني مغلق ، مما يدهور ادائهم وازمة هوية تدفعهم الى ترك الميدان الرياضي مبكرا. وسوف نتيج

الدراسة الحالية تقييم تقديمهم لذاتهم ومقارنتها بدرجة نظرائهم الذين لديهم الفرصة الكافية لعرض مهاراتهم، ودراسة أثر عدم مشاركة اللعب على الابعاد المختلفة لتقييم الذات.

1-2- أهداف البحث:

1-2-1 التعرف على دلالة الفروق في ابعاد والدرجة الكلية لتقديم الذات بين لاعبي كرة القدم الاساسيين والبدلاء.

1-3 فروض البحث

1-3-1 عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في ابعاد والدرجة الكلية لتقديم الذات بين لاعبي كرة القدم الاساسيين والبدلاء.

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: لاعبو منتخبات كرة قدم في اندية محافظة نينوى (الموصل، الفتوة، العمال، نينوى، المستقبل، ربيعة، القيارة).

1-4-2 المجال الزمني: ابتداء من 2019/1/20 الى 2019/2/20

1-4-3 المجال المكاني: ملعب جامعة الموصل/ محافظة نينوى

1-5 تحديد المصطلحات:

تقديم الذات: عرفه دون وزملاءه بأنه محاولة الفرد رصد والسيطرة على صورته الذاتية امام جمهور حقيقي أو افتراضي ، يحاول معها توليد صورة ذاتية تؤثر على الكيفية التي يدركه بها الجمهور، وتعد من احد اهم المقيدات والموجهات للسلوك اليومي ، من اجل ان الظهور بصورة مرغوب به اجتماعيا ولتعزيز الرفاهية عن طريق: نقل انطباعات تزيد من تثمينهم ونقل تكاليف تفاعلهم الاجتماعي؛ وللحفاظ أو تعزيز احترامهم الذاتي؛ والمساعدة على تطوير والمحافظة على الهوية(Dunn etal, 2002,376)، ويعرفه الباحث اجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها الرياضي من خلال اجاباته لاستبيان تقديم الذات الرياضي.

لاعب كرة القدم الاساسي: اللاعب المشترك في تشكيلة الفريق الاساسية في المباريات الخمسة التي سبقت الدراسة.

لاعب كرة القدم البدلاء: اللاعب الجالس على دكة البدلاء ولم يشترك في تشكيلة الفريق في المباريات الخمسة التي سبقت الدراسة.

2- الاطار النظري والدراسات المشابهة

1-2 الاطار النظري

يشير الفلاسفة وعلماء الاجتماع الى الإنسان بوصفه كائناً اجتماعياً بطبعه، وأنه يحصل على تقديره لذاته من المجتمع المحيط به. أما دافع القيام بسلوكيات معينة في بيئة ما هو البحث عن القوة، أو المصلحة الذاتية، أو البحث عن اللذة وتجنب الألم في تلك المواقف الاجتماعية .

الموقف الاجتماعي

يعرف على انه الوضع الذي يجد فيه الفرد نفسه قد اصبح محط انظار ومحور اهتمام الآخرين. وينتج عنه نوعين من التفاعلات الاجتماعية: الطارئة وغير الطارئة. اذ تعتمد الاولى على رد فعل الفرد تجاه التغذية الراجعة من الآخرين وتكون خطته مشروطة بتقييم المراقبين لسلوكه، بينما الثانية فتكون تفاعلاتها غير مشروطة ومخطط لها مسبقاً (Jones, 1995, 449).

تقديم الذات

هي محاولة تقديم عرض انتقائي لجوانب من الذات من أجل زيادة احتمال إنشاء انطباع اجتماعي مرغوب فيه"، ويعتمد الهدف المراد تحقيقه على العديد من العوامل الشخصية والظرفية، وتكون الصورة المقدمة غالباً متفقة مع مفهوم الفرد لذاته (Leary, 1992, 339).

اسباب الاهتمام بتقديم الذات: (Russell, 2002, 74)

1. خلق انطباع ايجابي سوف يرفع سقف مكافئة الاخرين ويخفض التكاليف
2. الانطباع الايجابي مرتبط مع المزاج الايجابي وارتفاع مستوى احترام الذات
3. الانطباع المحدد والايجابي سوف يعزز نظرة الفرد لنفسه (المبدأ الذاتي)

مراحل تقديم الذات:

1. "دافع الانطباع" هو الرغبة في خلق انطباع محدد عند الاخر
2. "بناء الانطباع" هو السلوك العلني كيف يقرر الفرد اي الصور التي يرغب بخلقها وطريقة الوصول

اليها

درجة الاهتمام بتقديم الذات

تتباين كمية الاهتمام التي يوليه الفرد لادارة الانطباع تبعاً للظرف والتصرف ،اذ يتراوح طيف الاهتمام بين قطبين احدهما التجاهل التام لانطباع الآخرين، والاخر التركيز التام وتمحور الأفكار حول انطباعات الآخرين ، وبين هذين النقيضين تتراوح درجة الوعي بادارة الانطباع كمرصد للطريقة التي يرى الفرد نفسه من وجهة نظر الآخرين.

دافع الانطباع

هناك ثلاثة عوامل أساسية تحدد درجة الدافع للانخراط في تقديم الذات أو إدارة الانطباع هي: مدى اعتماد تحقيق الهدف على انطباعات الآخرين، وقيمة النتائج المطلوبة، والتناقض بين الصورة الحالية والصورة المطلوبة (Gamage, 2004,1638).

بناء الانطباع

يتأثر محتوى الصورة التي يختارها الفرد لتقديمها على مفهوم الذات والهوية المطلوبة (العوامل الشخصية)، فضلا عن الصورة الاجتماعية الحالية أو المحتملة للفرد (العوامل الاجتماعية) (Gamage, 2004,1638).

استراتيجيات وتكتيكات تقديم الذات

يعد تقديم الذات جزء طبيعي وضروري من السلوك البشري (Leary, 1992,339). إذ يستخدم الفرد العديد من التكتيكات السلوكية لتقديم الذات من أجل تحقيق أهداف قصيرة الأجل، في حين تستخدم استراتيجيات سلوكية لتقديم الذات تركز على بناء هوية ذاتية والأهداف طويلة الأجل، وقد حدد جونز وبيتمان (Jones & Pittman, 1982, 231) خمس استراتيجيات مستخدمة في تقديم الذات مصممة لخلق انطباعات معينة وإثارة مشاعر مختلفة وهي: (أ) الحضوة (ب) التهجم (ج) الترويج الذاتي، (د) المثالية (هـ) التوسل.

1. "الحضوة" هي استراتيجية الظهور ودودا جديرا بالمحبة
2. "التهجم" هي استراتيجية الظهور خطيرا جديرا بالهيبة
3. "الترويج الذاتي" هي استراتيجية الظهور كفوء جديرا بالاحترام
4. "المثالية" هي استراتيجية الظهور مهم جديرا بعدم خسارته
5. "التوسل" هي استراتيجية الظهور عاجزا جديرا بالشفقة.

تصنف أشكال تكتيكات تقديم الذات تبعا لنظرية تقديم الذات الى اسلوبيين: الاول دفاعي (يستخدم من أجل الدفاع أو استعادة هوية ذاتية تم إتلافها) والثاني توكيدي (أداء سلوكي لتحديد هوية خاصة بالفرد ضمن السياق الاجتماعي) (Hausenblas,2004,3).

الأسلوب الدفاعي يشمل:

- "الأعذار" هو التنكر عن المسؤولية في الأحداث السلبية.
- "التبرير" هو اعطاء أسباب قاهرة للسلوك السلبي.
- "التعجيز الذاتي" وهو وضع العقبات في طريق النجاح مثل التمارض
- "الاعتذار" وهو التعبير عن السلوك بالندم

الأسلوب التوكيدي يشمل:

- "الحظوة بالآخرين" ه والحصول على مزايا فردية من تفاعله مع الآخرين

- "التخويف" هو اظهار القوة والسطوة في وجه من يكلمه لآخافتهم
- "التوسل" هو الحصول على مساعدة من الشخص المستهدف
- "الحق" هو المطالبة بحقه من الآخرين اعتمادا على إنجازاته
- "التعزيز" هو إقناع الآخرين أن سلوكه أكثر إيجابي من الآخرين
- "التنعم" هو الطلب من المقربين النظر إليه بإيجابية.
- "النسف" هي الانقلاب الى تقديم تعابير سلبية للآخرين بعد المدح
- "ضرب المثل" هو تقديم السلوك بصورة أخلاقية جدير بالاحترام والإعجاب

وتعد المواقف الرياضية مواقف اجتماعية مملوءة بالمنافسات والمقارنات حيث تبرز أهمية تقديم الذات ونقل انطباعات مطلوبة للآخرين (Prapavessis ,etal, 2004, 19).

تقديم الذات في الرياضة

حدد ليري (Leary, 1992,340) دور تقديم الذات في أربعة جوانب رياضية هي:

1. اختيار نوع النشاط الرياضي
2. جودة الأداء الرياضي
3. المشاعر المصاحبة لممارسة الرياضة
4. الدافع لممارسة الرياضة

في جانب اختيار نوع النشاط الرياضي يشير ليري الى أن أساس اختيار الفرد لنوع معين من النشاط الرياضي هو المتعة والمهارات الشخصية التي يمتلكها (Leary, 1992,340).، فضلا عن الآثار المترتبة لاختيارهم تبعا للصور النمطية التي لديهم عن خصائص الرياضيين الذين يمارسون انواع محددة من الرياضة ،وهذا ما يجذبهم اليها بناءً على الانطباع الذي يعتقد أنه سينتج من ممارستها والعكس صحيح (Sadallaetal, 1988, 214)

في جانب جودة الاداء الرياضي، قد يؤدي الاهتمام الزائد بتقديم الذات الى تحسن أو تدهور الاداء الرياضي، فقد يجد الرياضي صعوبة اللعب امام حشد اذا ازداد وعيه بردود افعالهم وزادت مخاوفه حول تقديم ذاته ، وفي المقابل قد يدفع مراقبة الاخرين لاداءه الى تحفيزه لبذل مزيد من الجهد، وفي المقابل قد يؤدي غياب الاهتمام بتقديم الذات الى تدهور الاداء بسبب بروز ظاهرة التسكع الاجتماعي او التمارض لتجنب تهديد احترام الذات استباقيا في المواقف غير مضمونة النتائج(Carron etal, 2004, 41).

يعد القلق الاجتماعي احد اهم المشاعر المصاحبة لممارسة الرياضة وهو ناجم عن شك الرياضي في قدرته على ترك انطباع ايجابي عند الاخرين في مواقف اجتماعية حقيقية أو تخيلية، ويكون اما انفعالي مشروط

بنتائج تقييم الجمهور للاداء، أو غير مشروط يسبق مواجهتهم ، وقد يصل الى مرحلة تجنب الموقف لتجنب تهديد احترام الذات (Grove, 2004,751).

ومن اشكال القلق الاجتماعي: القلق البدني الاجتماعي(Hart, etal, 1989, 94)الذي يحدث نتيجة التقييم السلبي للياقة البدنية، وقلق المنافسة (قلق نابع من الفشل في تحقيق الأهداف الذاتية أو الشكوك حول القدرة على تحقيق أهداف تقديم الذات اثناء المنافسة)(Wilson &Eklund, 1998, 81) . حيث تضعالمنافسة العديد من السمات الشخصية على المحك والمشاهدة والتقييم والمقارنة مثل المهارة واللياقة البدنية ، والاستعداد ، والقدرة على التعامل مع الضغط (Prapavessis, etal, 2004, 19).وينتج عنها توتر تنافسي اما بسبب ارتفاع دافع خلق الانطباع او انخفاض الكفاءة الذاتية المعروضة (James & Collins, 1997, 17). وفي بعض الأحيان ، قد تؤثر مخاوف تقديم الذات على حافز مشاركة الانشطة البدنية بطريقة ضارة للصحة من خلال دفعهم الى انتهاج سلوك خطر ممتثلا بالافراط او التفريط في التمرين او الممارسات الخطرة غير القانونية لتحقيق الصورة المطلوبة(Miller, 2008, 60) ،مثلا رفع الاوزان الزائدة واستخدام المنشطات، تجنب التمارين ، وعدم ارتداء المعدات الوقائية ، رفض مراجعة الطبيب عند الاصابة او الانخراط في سلوك مهدد للحياة

تقديم الذات عند اللاعبين الجالسين على دكة البدلاء

مع أتمخاوف تقديم الذات عادة ما يتم مناقشتها اثناء ممارسة الأنشطة البدنية ، الا انها يمكن أن تنشأ أيضا حتى دون المشاركة ، كما هو الحال عند اللاعبين على دكة البدلاء ، وهم من اعضاء الفريق الذين يعطون وقتا قليلا مقارنة بزملائهم من التشكيلة الاساسية، وقد يشعر هؤلاء الأفراد بالضيق بسبب عدم الاستمتاع بالمشاركة ، أو يتنامي لديهم قلق من استبدالهم، وكذلك مخاوف من نقل انطبعا عن عدم امتلاكهم المهارة او الأهمية ، وهو ما يتعارض مع الصورة الي يود الأفراد نقلها للمشاهدين (Rotella& Newburg, 1989, 50)، وهناك سببان رئيسيان لدور تقديم الذات في ممارسة الرياضة هما: (أ) لتحسين و تنمية المظهر البدني ، و (ب) للحصول او الحفاظ على الهوية الاجتماعية المطلوبة. فاما يحفزه نظر الآخرين إليه كجذاب ورياضي(Grove etal, 2004, 751)

2-2 الدراسات المشابهة

دراسة Miller AN (2008)

عنوان الدراسة: " تقديم الذات والسلوك المؤذي للصحة

ولقد اعتمدت باحثة المنهج الوصفي في دراستها

وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين مخاوف تقديم الذات والسلوك المؤذي للصحة

وقد إشتملت عينة الدراسة على (358) لاعبا و (781) لاعبة جامعية مسجلين في المنتخبات الجامعية الامريكية حيث اكمل المشتركين استبياننا البحث (استبيان تقديم الذات واستبيان السلوك المؤذي للصحة) عبر الانترنت

استخدم الباحث الاحصاء الوصفي ومعامل الارتباط من اجل تحليل النتائج وخلص الى وجود علاقة قوية بين مخاوف تقديم الذات اثناء المنافسة وسلوك المؤذي للصحة

دراسة Koca C & Ascı FH (2006)

عنوان الدراسة: فحص مخاوف تقديم الذات عند الشباب التركي: مثال من دروس التربية البدنية اعتمد الباحثان المنهج الوصفي في دراستهم

اجريت الدراسة على عينة من 1807 طالب من المرحلة المتوسطة والاعدادية شملت 936 طالبة و871 طالب، وقد اكمل المشتركين استبياننا الدراسة (مقياس المواقف تجاه الرياضة ومقياس القلق البدني الاجتماعي) اظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في درجة مخاوفهم تجاه تقديم ذاتهم الا انهم اختلفوا في نوع الانشطة التي يفضلها كل جنس

دراسة Rotella RJ & Newburg DS (1989)

عنوان الدراسة: " السايكلوجيا الاجتماعية للرياضيين الجالسين على دكة البدلاء ولقد اعتمد الباحثان على منهج دراسة الحالة

وقد إشتملت عينة الدراسة على (3) لاعبين احتياط

قام الباحثان بمقابلة منفردة مطولة لغرض تقييم المشاكل النفسية والاجتماعية التي عانوها من جراء جلوسهم على دكة الاحتياطي واثرا على هويتهم الرياضية

وتوصلت نتائج تحليل الحالات ونتائج المقابلة الى شيوع ازمة الهوية بين هؤلاء الفئة من الرياضيين.

وقدموا توصيات ونصائح للمدربين وعلماء النفس الرياضي لكيفية التعامل معهم وعلاج حالاتهم

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدم المنهج الوصفي المقارن لملاءمته لطبيعة البحث، اذ تسعى الدراسة الى وصف ومقارنة درجة تقديم الذات بين مجموعتين من الرياضيين احدهما لديهم الفرصة لعرض مهاراتهم والاخرى لا تمتلك تلك الفرصة.

3-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحثين مجتمع البحث ليشمل لاعبي كرة القدم في اندية الدرجة الاولى المشاركين في بطولة التأهيل لمحافظة نينوى المنعقدة للفترة من 2019/1/20 الى 2019/2/20. تم اختيار 100 لاعب كعينة للدراسة من مجموع (140) لاعبا بواقع (71.4%) من مجتمع الدراسة ، وكما يلي: نادي الموصل (17 لاعب)؛ نادي

الفتوة (17 لاعب)، نادي العمال (15 لاعب)، نادي نينوى (14 لاعب)، نادي المستقبل (15 لاعب)، نادي ربيعة (10 لاعب)، نادي قيارة (13 لاعب)، تم تقسيم عينة الدراسة الى مجموعتين بناء على سجل تشكيلة فرقهم في المباريات الخمسة التي سبقت البحث وكما يلي : الاولى ضمت (70) رياضيا يمثلون مجموعة اللاعبين الاساسيين، والثانية ضمت (30) رياضيا يمثلون مجموعة لاعبي البدلاء.

3-3 أداة البحث:

تم استخدام استبيان تقديم الذات في الرياضة Self-presentational concern questionnaire (SPSQ) والمعد من قبل ولسن واوكلان (Wilson & Eklund, 1998, 97) ، والمقنن من قبل ميلر (Miller, 2008, 60). قام ولسن واوكلان باعداد المقياس كأداة لقياس درجة مخاوف وقلق الرياضي اثناء المنافسات الرياضية والمكون من 33 فقرة تغطي اربعة محاور، ثم قام ميلر باختزاله الى 25 فقرة بعد اجراء اختيارات سايكومترية مكثفة، شملت الخصائص السيكومترية للاستبيان اختبارات الثبات والصدق ، قامت م.د. غادة الطائي* بتعريب الاستبيان ، وبعد الانتهاء من اختبارات الصدق الظاهري والثبات اصبح المقياس بصيغته الحالية (ملحق 1). المقياس مكون من (25) فقرة موزعة بطريقة غير متساوية على ابعاد الدراسة كالاتي: "عدم كفاية الاداء" مكون من سبع فقرات ممثلة بالفقرات الاتية (13، 15، 18، 19، 23، 24، 25) ؛ "الظهور متعبا او فاقدا للطاقة" مكون من ثمان فقرات ممثلة بالفقرات الاتية (1، 3، 6، 7، 12، 14، 17، 22)؛ "المظهر البدني" مكون من خمس فقرات ممثلة بالفقرات الاتية (2، 5، 8، 9، 11) ؛ "المظهر الرياضي" مكون من خمس فقرات ممثلة بالفقرات الاتية (4، 10، 16، 20، 21). يسبق كل فقرة استفسار مشترك هو : خلال المنافسة اخشى ان يتصورني الآخري اني _____ . وتقع الاجابة على مقياس ليكرت خماسي يتراوح بين درجة واحدة اذا كانت الاجابة (ابدا) ، وخمس درجات اذا كانت الاجابة (دائما). وكلما ارتفعت الدرجة كلما دل على زيادة مخاوف الرياضي من تقديم ذاته بصورة غير لائقة اثناء المنافسات.

*م.د. غادة الطائي / قسم اللغة الانكليزية/ الكلية التربوية المفتوحة/ تربية نينوى

3-3 التجربة الاستطلاعية

اجريت تجربة استطلاعية بتاريخ 1 / 7 / 2018 في ملعب نادي الموصل على عينة عشوائية من خمسة لاعبين من افراد عينة الدراسة، كان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو التأكد من قدرة فريق العمل المساعد** على القيام بمهامهم، والتعرف على مدى وضوح فقرات استبيان تقديم الذات الرياضي ، فضلا عن تحديد مدى الاخطاء والصعوبات وتذليلها واستخدمت النتائج ايضا للتحقق من الخصائص السيكومترية للنسخة المعربة للمقاييس الذي قام الباحث بتعريبه، وذلك بحساب صدقه وثباته وفق للطرق الإحصائية الملائمة.

3-4 الوسائل الاحصائية المستخدمة بالبحث :

تم ادخال وتحرير وتحليل البيانات باستخدام الحزمة الاحصائية SPSS الاصدار 18 (Chicago Inc., ILL)، استخدمت الاختبارات التالية لتحليل النتائج:

الوسط الحسابي Arithmetic mean

الانحراف المعياري Standard deviation

الاختبار (التائي) لعينتين مستقلتين Two independent samples t-test .

4- نتائج الدراسة ومناقشتها:

4-1 النتائج المتعلقة بمقارنة الابعاد والدرجة الكلية لتقديم الذات بين لاعبي كرة القدم الاساسيين والبدلاء؟

للإجابة عن هذا السؤال تم جمع الدرجات التي سجلها اللاعبين في الفقرات المكونة لكل بعد من الابعاد الاربعة لتقديم الذات الرياضي، ثم بعد ذلك جرى قسمة مجموع البعد على عدد فقراته لينتج المتوسطات الحسابية لكل بعد، ونفس الاجراء اتبع لاستخراج الدرجة الكلية للمقياس ولمتوسطه الحسابي لكل مجموعة كما هو مبين في الجدول (1).

جدول رقم (1): مقارنة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن أبعاد مقياس تقديم الذات والمقياس ككل بين

لاعبي كرة القدم الاساسيين والبدلاء في اندية محافظة نينوى مع دلالتة المعنوية

| الدلالة المعنوية | قيمة (ت) | كل اللاعبين س ± ع | اللاعبين البدلاء س ± ع | اللاعبين الاساسيين س ± ع | عدد الفقرات | أبعاد |
|------------------|----------|----------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------|------------------|
| 0.01 | 2.402- | 0.99 ± 2.39 | 1.02 ± 2.66 | 0.94 ± 2.11 | 7 | عدم كفاية الاداء |
| 0.4 | 0.690- | 0.97 ± 1.87 | 1.09 ± 2.02 | 0.85 ± 1.85 | 8 | الظهور متعبا |
| 0.002 | 3.152 - | 0.83 ± 1.98 | 0.94 ± 2.32 | 0.62 ± 1.64 | 5 | المظهر البدني |
| 0.1 | 1.451 - | 0.80 ± 2.10 | 0.87 ± 2.29 | 0.76 ± 1.92 | 5 | المظهر الرياضي |
| 0.04 | 2.010 - | 1.12 ± 2.11 | 1.15 ± 2.32 | 1.06 ± 1.89 | 25 | الدرجة الكلية |

يتضح من الجدول (1) ان اكثر الابعاد التي اهتم بها اللاعبين الاساسيين هو بعد "عدم كفاية الاداء" حيث سجلوا متوسط قدره (2.11) وانحراف معياري قدره (0.94) ، وسجل اللاعبون البدلاء اهتماما مشابها في نفس البعد الا انها بمتوسطات اعلى وقدرها (2.66) وانحراف معياري (1.02)، والفرق بينهما احصائيا ذو معنى (الدلالة المعنوية = 0.01)، ويتضح من النتائج ايضا ان متوسط البعد قد جاوز نقطة المنتصف عند اللاعبين البدلاء مما يدل على ان عدم كفاية الاداء قد شكل خبرات غير سارة ومقلقة للجالسين على دكة البدلاء.

يتضح من الجدول ايضا ان اقل الابعاد الاربعة التي اهتم بها اللاعبين الاساسيين هو بعد "المظهر البدني" حيث سجلوا متوسط قدره (1.64) وانحراف معياري قدره (0.62) ، بينما سجل اللاعبون البدلاء اقل اهتمام في بعد "الظهور متعبا" بمتوسط قدره (2.02) وانحراف معياري (1.09).

يظهر الجدول (1) خلاصة استجابات عينة الدراسة على مقياس تقديم الذات الرياضي، اذ بعد جمع استجابات الرياضي لكل فقرات الاستبيان وقسمة الناتج على (25) فقرة انتج متوسط لكل استجابات تقديم الذات للمجيب، حيث يظهر ان متوسط الدرجة الكلية لمجموعة لاعبي كرة القدم الاساسيين قدره (1.89) وانحراف معياري قدره (1.06) ، وهو اقل من متوسط الدرجة الكلية لتقديم الذات للاعبي كرة القدم البدلاء وبالبالغة (2.32) وبانحراف معياري قدره (1.15)، والفرق بينهما احصائيا ذو معنى (الدلالة المعنوية = 0.04). مما يدل على ان الرياضيين الجالسين على دكة البدلاء يشعروا بالضيق بسبب عدم الاستمتاع بالمشاركة ، وزيادة احتمال استبدالهم بسبب عدم اعطائهم فرصة لظهور املاكهم للمهارة او الأهمية. وهذا ما يؤدي الى اضطراب او عدم القدرة على المحافظة على الهوية الاجتماعية المطلوبة، وهذه النتائج تتفق مع نتائج Rotella & Newburg في دراستهم السايكلوجية الاجتماعية للرياضيين الجالسين على دكة البدلاء، فبعد تحليلهم لنتائج المقابلات المطولة معهم توصلوا فيه الى شيوع ازمة الهوية بين هؤلاء الفئة من الرياضيين بسبب عدم الفرصة الكافية لتقديم ذاتهم بما هو مناسب لخلق صورة ايجابية عن امكانياتهم ومهاراتهم وقدموا توصيات ونصائح للمدربين وعلماء النفس الرياضي لكيفية التعامل معهم وعلاج حالاتهم (Rotella & Newburg, 1989)، وتتفق النتائج ايضا مع نتائج Grove وزملاءه والذين استنتجوا حدوث تغيرات في الهوية الرياضية لاجزاء الفريق بعد اتخاذ المدرب لقرار تشكيلة الفريق في اي مواجهة والتي تتراوح بين تعزيز الى حماية الذات (Grove, et al, 2004). واعتبر (Koca&Asci) ان مخاوف تقديم الذات والصورة السلبية الناتجة عن فشل الطلبة لتقديم ذاتهم وامكانياتهم بسبب جلوسهم المتكرر على دكة البدلاء كان السبب وراء التوقف المبكر للطلبة الاتراك في المشاركة الفاعلة في دروس التربية البدنية (Koca&Asci, 2006)

5- الاستنتاجات والتوصيات

واستنتج الباحثين على ارتفاع مستوى اهتمام لاعبي كرة القدم البدلاء بمواضيع تقديم الذات خصوصا في بعد "عدم كفاية الاداء" بالمقارنة مع لاعبي كرة القدم الاساسيين. وقد اوصى الباحثين على ضرورة عناية المدربين واختصاصي علم النفس الرياضي بمواضيع تقديم الذات لاعضاء الفريق الجالسين على دكة البدلاء، من اجل تصحيح الصورة النمطية السلبية عنهم، ومن اجل منع حدوث ازمة الهوية الرياضية بسبب عدم المشاركة.

المصادر الاجنبية

1. Carron A, Burke S, Prapavessis H. (2004). Self-presentation and group influence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(1), 41-58.
2. Dunn JGH, Causgrove Dunn J, Syrotuik DG (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientation in sport. *J Sport & Exercise Psychology*, 24:376-95
3. Gammage KL, Hall CR, Martin-Ginis KA (2004). Self-presentation in exercise contexts: Differences between high and low frequency exercisers. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 1638-1651.
4. Grove JR, Fish M, Eklund RC (2004). Changes in athletic identity following team selection. Self-protection Vs Self-enhancement. *Journal Applied Sport Psychology*, 16:751-81
5. Hart E., Leary MR, Rejeski WJ (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.
6. Hausenblas H, Brewer B, Van Raalte J (2004). Self-presentation and Exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(1), 3-18.
7. James B, Collins D (1997). Self-presentational sources of competitive stress during performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 17-35.
8. Jones G (1995). More than just a game: research development & issue in competitive anxiety. *British Journal Psychology*, 86:449-79
9. Jones, E. E., & Pittman, T. S. (1982). Toward a general theory of strategic self-presentation. In J. Suls (Ed.), *Psychological Perspectives on the Self*, 1, 231-262.
10. Koca C, Asci FH (2006). Concern of self-presentation of Turkish adolescent: example of physical education class. *Adolescence* 41 (161): 185-97
11. Leary M (1992). Self-presentational processes in exercise and sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 339-351.
12. Miller AN. Self-Presentation and Health-Damaging Behaviors in Sport. MSc thesis, Florida State University. 2008: 50-51

13. Prapavessis H, Grove JR, Eklund RC (2004). Self-presentation issues in competition and sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 19-40.
14. Rotella RJ, Newburg DS (1989). The Social Psychology of the Benchwarmer. *The Sport Psychologist*, 1989, 3, 48-62
15. Russel WD (2002). Comparison of self-esteem body satisfaction & social physique anxiety across males of difference exercise frequency and racial background. *Journal Sport Behavior*, 25:74-90
16. Sadalla EK, Linder DE, Jenkins BA (1988). Sport preference: a self-presentational analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 10:214-22
17. Wilson P, Eklund RC (1998). The relationship between competitive anxiety and self-presentational concerns. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 81-97.

ملحق (1) : استبيان عرض تقديم الذات في الرياضة

تعليمات: خلال المنافسة اخشى أن يتصورني الآخرون اني _____ (ضع دائرة حول الرقم الذي يمثل إجابتك على أفضل وجه)

| ت | الفقرات | ابدا | نادرا | احيانا | غالبا | دائما |
|-----|---------------------------------|------|-------|--------|-------|-------|
| 1. | ابدو متعبا | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | ابدوا غير جذاب بدنيا | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | ابدوا منهكا | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | ابدو غير كفوء | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | ابدو مسترخيا | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | ابدو مرهقا | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | ابدو كسولا | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | ابدو قبيحا في زي الرياضي | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | ابدو غير موهوب | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | ابدو غير رياضي | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | ابدو غير متناسبع زي الرياضي | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | ابدو مفتقرا للطاقة | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | يبدوا ادائي دون الممتاز | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | ابدوا فاقد للحبوية | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | يبدوا ادائي دون مستوى امكانياتي | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---------------------------------------|-----|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | ابدوا فاقدا للقابلية | .16 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | ابدوا غير نشط | .17 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | ابدوا مختنقا بسبب الضغوط | .18 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | ابدوا غير جاهز بدنيا وعقليا | .19 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | ابدوا غير مؤهل | .20 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | ابدوا غير ماهر | .21 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | ابدوا قليل الفعالية | .22 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | ابدوا عصيبا تحت الضغط | .23 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | ابدوا اني لا ارقى الى مستوى توقعاتي | .24 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | ابدوا غير قادر على تحمل ضغوط المنافسة | .25 |

اسم النادي..... هل انت لاعب اساسي ام احتياط



A three-dimensional analytical study of some biochemical variables and their relationship to accomplishing the propulsion of gravity by way of the champions of Iraq

Osama Lotfi Jassim ^{1*}
Faten Mohammed Rashid ²

1- Tikrit University / College of Physical Education and Sports Science

2- Tikrit University / College of Physical Education and Sports Science

Article info.

Article history:

-Received: 5/9/2018

-Accepted: 20/12/2018

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- An analytical study
- Three-dimensional
- Biochemical specialization
- Push the weight
- Rotation method

Abstract

The study aimed to:

- Identify the most important biokinematics variables and their values in the shot put of rotation of the Champions of Iraq.

The researcher assumed the following:

- Some of the biokinematics variables under study have an impact on the completion shot put in the rotation of the Champions of Iraq.

has been selected research community within the Championship clubs and institutions of Iraq athletics The sample was selected in a deliberate manner (4) The variables of the study through the three-dimensional dynamic analysis.

The researcher reached the following conclusions

-it did not improve the players in Iraq Champions in the recruitment of some of the factors affecting the achievement despite the possibility of employing them as an angle starting and high starting point and the length of the acceleration path.

The researcher recommended the following recommendations

-Recommend corrective special exercises to develop the level and possibility of players reflected on the dynamics of skill, which generates the consistency of movement between the stages of performance.

* Corresponding Author: : osamalutf@tu.edu.iq , Tikrit University / College of Physical Education and Sports Science

دراسة تحليلية ثلاثية الأبعاد لبعض المتغيرات البايوكينماتيكية وعلاقتها

بإنجاز دفع الثقل بطريقة الدوران لأبطال العراق

م.م اسامة لطفي جاسم / أ.د فاتن محمد رشيد

جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة: هدفت الدراسة الى :

- التعرف على أهم المتغيرات البايوكينماتيكية المؤثرة وقيمها في دفع الثقل بطريقة الدوران لأبطال العراق .

وافترض الباحث ما يلي :

- بعض المتغيرات البايوكينماتيكية قيد الدراسة لها تأثير على إنجاز دفع الثقل بطريقة الدوران لأبطال العراق .

وقد تم اختيار مجتمع البحث ضمن بطولة اندية ومؤسسات العراق لألعاب القوى وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (4) لاعبين واعتمد الباحث على الملاحظة العلمية التقنية في استخراج متغيرات الدراسة من خلال التحليل الحركي الثلاثي الأبعاد . وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- لم يحسن لاعبو ابطال العراق في توظيف بعض العوامل المؤثرة في الإنجاز على الرغم من إمكانية توظيفها كزاوية الانطلاق وارتفاع نقطة الانطلاق وطول مسار التسارع .

وأوصى الباحث بالتوصيات الآتية :

- توصية بتمارين خاصة تصحيحية لتطوير مستوى وامكانية اللاعبين تنعكس على ديناميكية المهارة مما يولد التناسق الحركي بين مراحل الأداء .

تاريخ البحث

- تم الاستلام :

- قبول البحث :

- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- دراسة تحليلية

- ثلاثي الأبعاد

- البايوكينماتيكية

- دفع الوزن

- طريقة الدوران

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

استثمر المختصون في ألعاب القوى التطور والتقدم التكنولوجي والتقنية الحديثة في التشخيص والتحليل والتقويم للحصول على معلومات مفيدة من شأنها تحديد أفضل أداء يُمكن اللاعب من الوصول الى الانجاز . ومن هذه العلوم التي يلجأ اليها المختصون في ألعاب القوى هو البايوميكانيك الرياضي ، إذ نستطيع من خلاله وضع الاسس والقواعد الصحيحة للأداء والنظم الحركية لمختلف الفعاليات كما يساعدنا في ملاحظة الأداء وتقييمه ووضع التفسيرات وتعليل المسببات ، ولا يتم تطوير مستوى الأداء بالتعلم او التدريب فقط وانما من خلال وضع الاسس والقواعد الميكانيكية المناسبة للحركة من جوانبها المؤثرة وإيجاد افضل صيغة حركية

ملائمة وذلك باستخدام التحليل الكينماتيكي الذي يعد احد الوسائل التي تمكننا من وصف الحركة بشكل دقيق وبيان نقاط الخلل فيها .

وتعد مسابقة دفع الثقل احدى الفعاليات التي تعتمد على الاداء الحركي ذي الكفاءة العالية ويستند الاداء نفسه على المواصفات الجسمية وقوة في الدفع وعوامل ميكانيكية مؤثرة والذي يمكننا القول أنها فعالية تتطلب جانب ميكانيكي وقدرات بدنية و مهارة عالية ، وينحصر تنفيذ أداء دفع الثقل بطريقتين هما طريقة الدوران وبطريقة الانزلاقي او الخطي ، ويتميز التكنيك بطريقة الدوران بالصعوبة والتعقيد قياساً بالانزلاقي ، ويلاحظ زيادة استخدام طريقة الدوران بشكل اكبر على المستوى العالمي على عكس ما نلاحظه على المستوى العربي او القطري .

كما ان نجاح اللاعبين في الفوز في المراكز الأولى في السنوات الاخيرة من هذه الفعالية كان باستخدام طريقة الدوران ويعتقد الباحث أن الأداء الفني لهذه الفعالية سينحصر بطريقة الدوران على المستوى العالمي وهنا تكمن أهمية البحث في سعي الباحث في دراسة هذا النوع والتعرف على العوامل الكينماتيكية المؤثرة وقيمها وتوضيح ما اذا كنا قادرين على مواكبة التقدم بهذا النوع ، وتوضح أهمية البحث من جانب تحليل الأداء والتي تعد عملية ضرورية للأنشطة الرياضية ولا سيما من وجهة نظر ميكانيكية تساعد المدرب على إعادة رسم برنامجه التدريبي وتعديله وفق نتائج عملية التحليل واتخاذ المسارات المناسبة لرفع مستوى الإنجاز الرقمي وتشجيع مدربي الأندية في العراق على تدريب لاعبيهم على هذا النوع من الأداء ومعرفة المستوى الذي وصل إليه ابرز لاعبي اندية العراق ومواكبة التقدم الفني الحاصل من خلال تبيان الأداء بالصيغة الكمية .

1-1 مشكلة البحث

ابتعاد قسم كبير من مدربيننا وعدم تدريب لاعبيهم على طريقة دفع الثقل بالدوران اعطى نتائج غير متميزة في تحقيق الانجاز الرقمي والذي يأتي الى عدم تطبيق الشروط البايوكينماتيكية لخدمة الاداء الفني الصحيح وصولاً الى تحقيق الانجاز الافضل ، وشروع الباحث في بحثه بدفع الثقل بطريقة الدوران لقناعاته بما تقدم هذه الطريقة من ارقام جيدة ، اذ رأى أن دراسة هذه المشكلة باستخدام التحليل عن طريق تطبيق الاسس والمبادئ والقوانين الميكانيكية هو طريق الوصول لحل كافة مشاكل الحركة الخاصة والذي يأمل الباحث أن يساهم هذا البحث في تقديم بعض الحلول العملية الى المدربين للارتقاء بالمستوى وفق التوجه البايوكينماتيكي وتفسير العوامل المؤثرة بما يخدم طريقة الدوران ومستوى الإنجاز ، كما تكمن مشكلة البحث في قلة الدراسات والأبحاث المحلية التي تناولت هذه الفعالية وبالتحليل الثلاثي الابعاد :

2-1 اهداف البحث

- التعرف على اهم المتغيرات البايوكينماتيكية المؤثرة وقيمتها في دفع الثقل بطريقة الدوران لأبطال العراق .

- التعرف على علاقة بعض المتغيرات البايوكينماتيكية بإنجاز دفع الثقل بطريقة الدوران العراقيين .

3-1 فروض البحث

- بعض المتغيرات البايوكينماتيكية قيد الدراسة لها تأثير على انجاز دفع الثقل بطريقة الدوران لأبطال العراق .

- توجد علاقة ارتباط لبعض المتغيرات البايوكينماتيكية وانجاز دفع الثقل بطريقة الدوران لأبطال العراق

4-1 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري: لاعبي اندية العراق لفعالية دفع الثقل الرجال .

2-4-1 المجال الزمني: يبدأ من 2018 / 3 / 10 ولغاية 2018 / 8 / 27

3-4-1 المجال المكاني: جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - الملعب الخارجي لألعاب

القوى

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 تحليل الثلاث ابعاد

بهذه التقنية يمكننا أن نرى حركات الرياضي من أية زاوية ومثال هذه الزوايا (الخلفية والأمامية للاعب فضلا على زوايا القمة أو التحت) ، ويمكننا أن نقيس الزوايا الحقيقية لأي جزء من أجزاء الجسم ، كما أن هذه الزوايا تعبر عن دقة في القياس وتمثل قيمها الحقيقية ، ويمكننا أن نقيس أيضا بدقة السرعة والتعجيل الخطي والزواوي وعلى المحاور (X , y , Z) فضلا على نقاط معينة أثناء الحركة ، ويمكننا من خلال التحليل ثلاثي الأبعاد إيجاد السلسلة الحركية التي تعبر عن التمثيل التخطيطي لأجزاء الجسم المختلفة ، وكذلك فيما يتعلق بمواضع أعضائها عن الأخرى ، وأيضا الزوايا المشتركة والسرعة الخطية والزواوية والتعجيل ومراحل الانتقال بالحركة وأنماط التغير بالوزن والقوة و العزوم في كافة أنحاء الجسم ، وفيه يتم التصوير بأكثر من آلة تصوير

بشرط أن ترى الحركة من اتجاهين عموديين مع بعضهما وتكون المتغيرات المراد قياسها على المحاور (x,y,z) ⁽¹⁾

2-1-2 النواحي الفنية لفعالية دفع الثقل بطريقة الدوران

بالمقارنة مع تكنيك الانزلاق يتميز تكنيك الدوران بتوفيره للاعب طول في طريق الدفع ويعني ذلك عملية اطالة لذراع القوة من الجانب الميكانيكي ، اذ تسمح طريقة الدوران باكتساب سرعة عالية قبل الوصول لمرحلة الدفع ، كما يعد هذا التكنيك اكثر تعقيداً من الانزلاقي والذي يتطلب من اللاعب أن يدور $1\frac{1}{4}$ دورة داخل دائرة بطول 7 اقدام قبل دفع الثقل ⁽²⁾.

وقد تباينت المصادر القديمة والحديثة في تقسيم وشرح النواحي الفنية في فعالية دفع الثقل ولكن المصادر الحديثة اعتمدت على التحليل الحركي وبينت ذلك اعتماداً عليه إذ قسمت المراحل الفنية الى اربعة مراحل وهذا ما ذكره (قتيبة احمد شهاب وياسر منير، 2012) ان مراحل الاداء الفني بطريقة الدوران يتشكل من : ⁽³⁾

اولاً - مرحلة الاعداد (التحضير)

ثانياً - مرحلة الدوران (الانتقال)

ثالثاً - مرحلة الدفع (التخلص)

رابعاً - مرحلة التغطية (حفظ الاتزان)

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة (محمد جاسم عثمان) 2006 : ⁽⁴⁾

والموسومة (دراسة مقارنة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية وعلاقتها بإنجاز دفع الثقل بطريقتي الدوران والزحلقة لأبطال العراق المتقدمين) هدفت الدراسة الى :

(1)- محمود عمار سالم الحبيب ؛ دراسة مقارنة تحليلية ميكانيكية ثلاثية الابعاد لخطوة الركض السريع بين الرجل المسيطرة

وغير المسيطرة : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية ، 2013) ص 13

(2)- Peter .V & Anita .L ; Track and field Coaching Manual ; (Los Angeles , LA84 Foundation,2012) p407

(3)- قتيبة احمد شهاب الدين الاعظمي و ياسر منير طه البقال ؛ ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق ، ط1 : (الموصل ، العلا

للطباعة والنشر، 2012) ص 107

(4)- محمد جاسم عثمان ؛ دراسة مقارنة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية وعلاقتها بإنجاز دفع الثقل بطريقتي الدوران

والزحلقة لأبطال العراق المتقدمين : (رسالة ماجستير، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية ، 2006)

- التعرف على الفروق في قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية في دفع الثقل بين طريقتي الدوران والزحقة لأبطال العراق المتقدمين .
- التعرف على العلاقة في قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية والانجاز في دفع الثقل بين طريقتي الدوران والزحقة لأبطال العراق المتقدمين .
- وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية وشملت اربعة لاعبين من ابطال العراق بدفع الثقل إذ مثل كل اثنين من اللاعبين طريقة من دفع الثقل .
- واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط واختبار t-test لعينتين مستقلتين ، نموذج الانحدار الخطي) وتوصل الى اهم النتائج :
- وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0.05) بين بعض المتغيرات الكينماتيكية والانجاز في دفع الثقل بطريقتي الدوران والزحقة ولصالح طريقة الدوران .
- إن نسبة اسهام بعض المتغيرات الكينماتيكية لطريقة الدوران بلغت (0.217) ، اما في طريقة الزحقة فقد بلغت (0.162) وهي قيمة تؤكد التأثير المهم في دفع الثقل بطريقة الدوران .
- أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة عالية بين بعض المتغيرات الكينماتيكية والانجاز في دفع الثقل بالدوران في متغير الزمن الكلي من بداية الحركة حتى لحظة وضع الدفع ومنه الى لحظة التخلص وسرعة الانطلاق والازاحة الزاوية لمرفق الذراع الدافعة من لحظة الاستعداد حتى لحظة الدفع وزاوية مفصل ركبة الرجل الساندة وميل الجذع في لحظة وضع الدفع .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسة الحالة للعلاقات الارتباطية .

3-2 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث ضمن بطولة اندية ومؤسسات العراق لألعاب القوى وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي اندية العراق للألعاب القوى والمشاركين في بطولة اندية ومؤسسات العراق لفعالية دفع الثقل للرجال والتي أقيمت في بغداد / ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بتاريخ 21-24/3/2018 ، وقد شارك بالبطولة (12) لاعباً بدفع الثقل ، استخدم (6) لاعبين منهم طريقة الزحقة و(1) لاعب استخدم الدفع من الثبات او المواجه و(5) لاعبين استخدموا طريقة الدوران ، تم اختيار (4) لاعبين منهم كعينة للبحث بعد استبعاد احد اللاعبين كونه لم يتأهل للجولة الثانية ، وهذا ما يشير الى اختيار عينة البحث

بالطريقة العمدية ، وقد بلغت نسبة تمثيل العينة بـ (80%) على أساس مجتمع الأصل هم مستخدمو طريقة الدوران فقط، والجدول (3) يبين المعلومات الوصفية لعينة البحث ، التي بلغ متوسط عُمر اللاعبين الذين اجري عليهم البحث (22.2) سنة ومتوسط الطول (177.5) سم اما متوسط الوزن فقد بلغ (106) كغم.

جدول (1)

يبين المعلومات الوصفية لعينة البحث

| الاسم | العمر (سنة) | الطول (سم) | الوزن (كغم) |
|---------------|----------------|---------------|----------------|
| ابراهيم خليل | 20 | 174 | 103 |
| سيف نوري | 20 | 186 | 110 |
| هردي آزادي | 26 | 175 | 106 |
| صفاء فليح | 23 | 175 | 105 |
| الوسط الحسابي | 22.2 | 177.5 | 106 |

3-3 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية والدراسات السابقة
- الشبكة الدولية (الانترنت)
- الملاحظة العلمية التقنية
- برمجيات الحاسوب

3-4 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

3-4-1 الاجهزة المستخدمة

- كاميرات وملحقاتها نوع (Casio Ex-ZR 410) يابانية الصنع عدد (3)
- جهاز حاسوب (Laptop) نوع HP وملحقاته
- جهاز قياس الوزن

3-4-2 الأدوات المستخدمة

- اثقال زنة (7.260 كغم) عدد (3)
- مقياس رسم (1متر)
- مثلث رسم هندسي (50 سم)
- شريط قياس معدني

3-4-3 التجربة الاستطلاعية

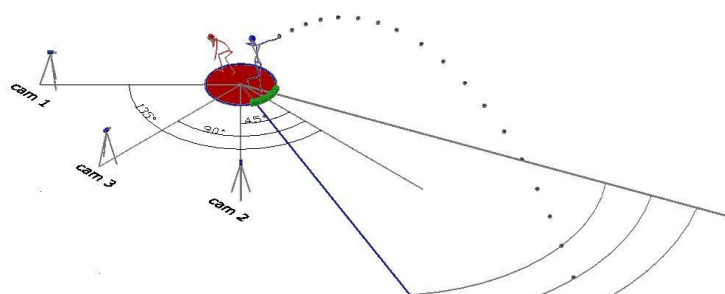
اجريت التجربة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق 2018/3/15 في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد وعلى الملاعب الخارجية التي ستقام عليها البطولة وكانت بمثابة وضع الخطوات الفعلية للتجربة

الرئيسية بشكل افتراضي عن طريق تصوير احد اللاعبين وهو احد عينة البحث وتدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ المهمة ، وتحقيق النقاط الآتية :

- تحديد وضبط قياسات ميدان التجربة بشكل نهائي كونها عملية دقيقة جداً .
- تحديد ارتفاع بؤرة التصوير .
- معرفة الوقت اللازم للتحضير للتجربة الرئيسية .
- تصوير الاداء بسرعه عدة (60-120-240 صورة /ثانية) ومن جوانب عدة وعرضها على خبير التحليل الحركي لملاحظتها وللتأكد من ملائمتها .
- تحديد فقرات استمارة التسجيل .

3-5 التجربة الرئيسية

تم اجراء التجربة الرئيسية عصر يوم الخميس الموافق 2018/3/22 وعلى الملاعب الخارجية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد ، من قبل الباحث وفريق العمل المساعد* ، تم اخذ بيانات اللاعبين المشاركين ، وتم تحديد ميدان التجربة ، إذ تكون من دائرة وقطاعات دفع الثقل وفق القياسات والشروط الدولية المعتمدة ، وبعد اخذ موافقة لجان وحكام البطولة تم وضع (3) كاميرات تصوير من الجهة الشرقية لدائرة دفع الثقل تبعد كل واحد منها عن مركز الدائرة اقلياً مسافة (4م) وارتفاع عدساتها عمودياً (1.25م) إذ تم وضع الكاميرتين بزوايا (45°) و(135°) فيما يتعلق باتجاه الدفع إذ وضع مثلث القياس الهندسي بين الزوايا مما شكل زاوية (90°) كان على امتدادها وضعت الكاميرا اليمين واليسار ومن على امتداد خط المنتصف بالبعد نفسه وضعت الكاميرا الوسط والشكل (1) يوضح ذلك ، وقد تم ضبط نفس اعدادات التصوير مسبقاً لثلاث كاميرات عند (240) صورة/ثا و 384×512 بكسل ، كما تم تسجيل المحاولات وفق استمارة التسجيل المعتمدة من قبل الاتحاد ، وقد صورت (27) محاولة تم اختيار افضل (4) محاولات لمعالجتها من بين (18) محاولة ناجحة لطريقة دفع الثقل بطريقة الدوران فقط .



شكل (1) يوضح ميدان التجربة

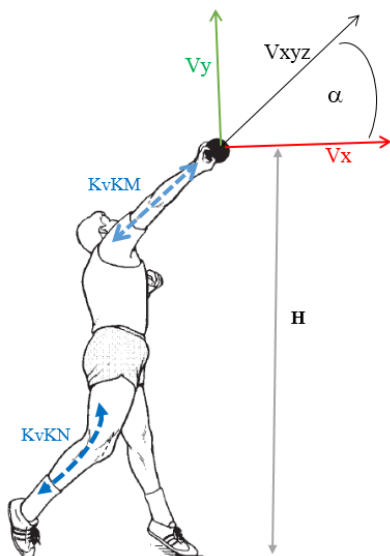
* م. سيف علي محمد / ماجستير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.م عبد الرحمن إبراهيم / ماجستير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
محمد لطفي جاسم / بكالوريوس / آداب / قسم الاعلام

3-6 متغيرات البحث وكيفية استخراجها

3-6-1 متغيرات البحث

تم اختيار متغيرات البحث من خلال اطلاع الباحث وعلى ضوء دراسات سابقة .

- LH : الانجاز
- V_x : سرعة التخلص الأفقية للأداة باتجاه محور "X" وتقاس بوحدة (متر/ثا).
- V_y : سرعة التخلص العمودية للأداة باتجاه محور "Y" وتقاس بوحدة (متر/ثا).
- V_{xyz} : سرعة التخلص المطلقة للأداة (محصلة ثلاثية الأبعاد X,Y,Z) وتقاس بوحدة (متر/ثا).
- H : ارتفاع نقطة انطلاق الاداة من لحظة التخلص الى الأرض وتقاس بوحدة (متر).
- L : طول مسار تسارع الاداة بعد مرحلة الارتكاز الفردي الثانية الى لحظة التخلص وتقاس بوحدة (متر).
- α : زاوية انطلاق الاداة المحصورة بين خط الافق ومسار الاداة بعد التخلص وتقاس بوحدة (درجة).
- β : زاوية التواء الجذع (الزاوية بين محاور الوسط والكتف في بداية مرحلة الارتكاز المزدوج الثانية) وتقاس بوحدة (درجة).
- $KvKM$: السرعة الزاوية للكتف اليمنى في لحظة التخلص من الأداة وتقاس بوحدة (درجة/ثا).
- $KvKN$: السرعة الزاوية للركبة اليمنى في لحظة التخلص وتقاس بوحدة (درجة/ثا).



شكل (2) يوضح متغيرات البحث

3-6-2 كيفية استخراج متغيرات البحث

تم استخدام برنامج التحليل الحركي المتعدد الوظائف ويستخدم للمختبرات والقياس في التحليل النوعي (APAS Menu , Ariel Dynamics v14 2017) والمتخصص بتقنية الثلاث ابعاد وامكانية دمج ومزامنة الاداء .

3-7 الوسائل الإحصائية

تم استخدام برنامج (Excel 2016) وبرنامج (IBM SPSS Statistics 24) في معالجة البيانات للتعرف على الارتباطات باستخدام معامل بيرسون والوسط الحسابي والانحراف المعياري

4- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج البحث

4-1-1 عرض وتحليل نتائج لاعبي ابطال اندية العراق

الجدول (2) يبين أدنى وأعلى قيم للإنجاز وللمتغيرات البايوكينماتيكية والايوساط الحسابية والانحراف المعياري للاعبي ابطال العراق بدفع الثقل بطريقة الدوران، ويبين نتائج علاقة الارتباط بين المتغيرات البايوكينماتيكية والانجاز.

جدول (2)

يبين نتائج قيم المتغيرات البايوكينماتيكية والانجاز للاعبي ابطال العراق

| المتغيرات variables | وحدة القياس | أدنى قيمة | أعلى قيمة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (r) | الدلالة |
|---------------------------------|-------------|-----------|-----------|---------------|-------------------|----------|-----------|
| 1 الانجاز (Length) | متر | 13.51 | 16.17 | 14.56 | 1.27 | - | - |
| 2 سرعة التخلص الأفقية (Vx) | متر/ثا | 7.45 | 8.59 | 8.18 | 0.53 | 0.797 | غير معنوي |
| 3 سرعة التخلص العمودية (Vy) | متر/ثا | 6.58 | 8.14 | 7.01 | 0.76 | 0.815 | غير معنوي |
| 4 سرعة التخلص المطلقة (Vxyz) | متر/ثا | 10.04 | 12.01 | 11.01 | 0.71 | 0.966 | معنوي |
| 5 ارتفاع التخلص (H) | متر | 2.21 | 2.39 | 2.27 | 0.09 | 0.765 | غير معنوي |
| 6 طول مسار التسارع (L) | متر | 1.22 | 1.36 | 1.28 | 0.06 | 0.953 | معنوي |
| 7 زاوية التخلص (α) | درجة | 41 | 45.10 | 42.55 | 1.81 | -0.678 | غير معنوي |
| 8 زاوية لف الجذع (β) | درجة | 28 | 38 | 32.75 | 5.50 | 0.952 | معنوي |
| 9 السرعة الزاوية للكتف (KvKM) | درجة/ثا | 526 | 735 | 600.75 | 92.69 | 0.691 | غير معنوي |
| 10 السرعة الزاوية للركبة (KvKN) | درجة/ثا | 132 | 246 | 200.50 | 48.57 | 0.104 | غير معنوي |

قيمة (r) الجدولية (0.95) عند درجة حرية (2) ونسبة الخطأ (0.05)

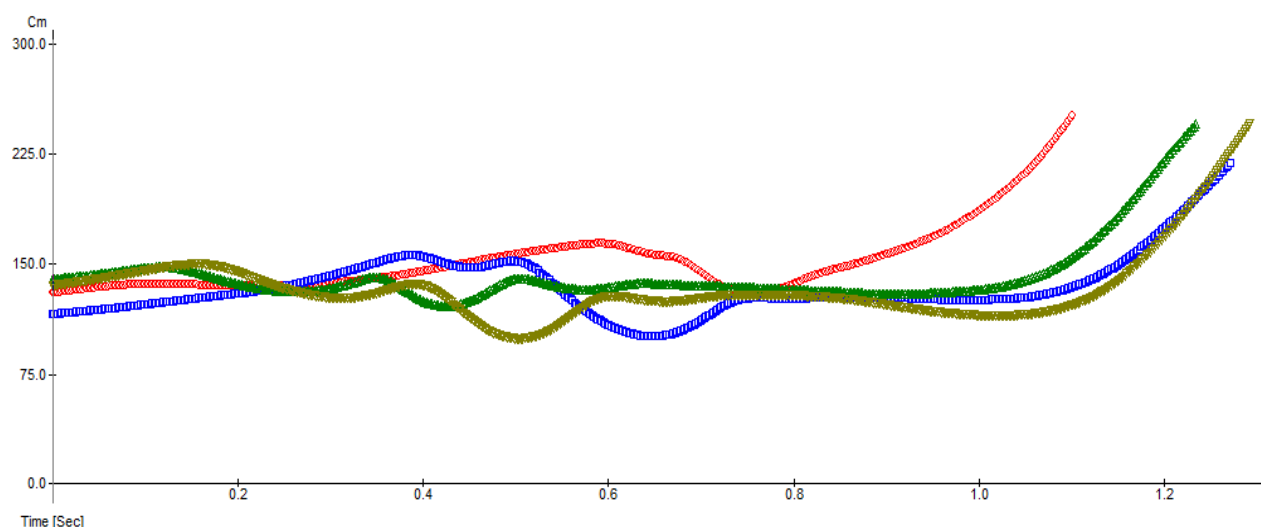
2-4 مناقشة النتائج

ان المحصلة النهائية للاعبين وهو اهم ما يسعى له هو الانجاز فقد تبين من خلال جدول (2) ان مستوى البطولة لم يكن بالمستوى العالي إذ حقق لاعبي ابطال العراق متوسط مسافة الرميات (14.56) وهو بعيد جداً عن مستوى التنافس على اقل ما يمكن الإقليمي ، ولكن لمعرفة مكامن ودلالات ذلك وتفسيره يتطلب مناقشة العوامل والمؤشرات التي ادت الى ذلك وكما يلي :

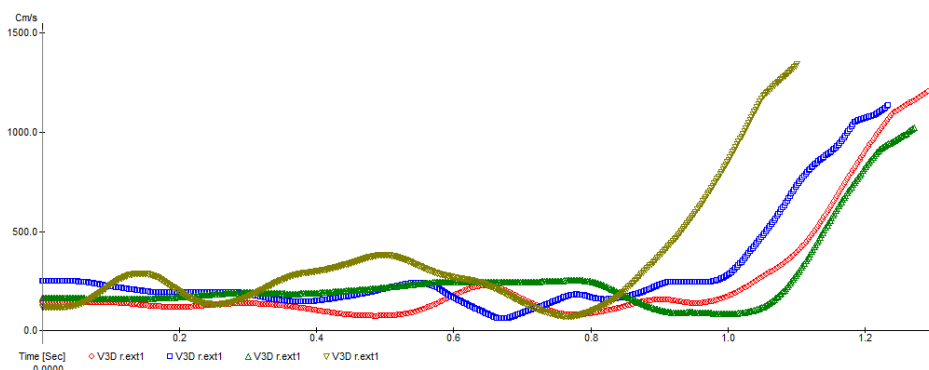
- من جدول (2) وفيما يتعلق بسرعة الانطلاق الافقية ، تبين أن هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين سرعة الانطلاق الافقية والانجاز للاعبي ابطال العراق وهو ما يؤشر لدينا ان الثقل لم يكن بالمسار الافقي المطلوب في حين ينبغي ان تؤشر لدينا معنوية العلاقة لان اتجاه الثقل افقياً .
- من خلال جدول (2) وفيما يتعلق بسرعة الانطلاق العمودية ظهرت قيمة (r) عالية إذ بلغت (0.815) الا انها لم تصل حد المعنوية وينبغي على اللاعب تقليل العوامل العمودية الى اقصى ما يمكن كون هدف الاداء يحدث على المحور الافقي وسيشرح الباحث عنها في اخر البحث .
- من خلال جدول (2) وفيما يتعلق بسرعة الانطلاق المطلقة يبين الضعف الكبير للاعبي ابطال العراق في هذا المتغير المهم والمؤثر بشكل كبير على الانجاز ، إلا ان الباحث يرى أن علاقة الارتباط المعنوية التي تبينت في جدول (2) مؤشراً ايجابياً وهو ما اشار اليه (سيفيرن ليوفيشك وآخرون ، 2011) نقلاً عن (BYUN وآخرون، 2008) ان تحليلات الترابط وتأثير واهمية المعايير الفردية للنتيجة النهائية ولا سيما في طريقة الدوران فلم ترد في الدراسات الموجودة وقد تم حساب العلاقة بين سرعة الانطلاق والاداء بنجاح في دراسة اجريت على اللاعبين الذي وصلوا للنهائيات في بطولة العالم لألعاب القوى 2007 والذي اكد فيها وجود علاقة ارتباط طردية قوية بين سرعة الانطلاق والانجاز بلغت (0.87)⁽¹⁾ ويوضح شكل (3) النتائج الخطية لمتغير سرعة الانطلاق (Vxyz) للاعبي ابطال العراق .
- فيما يتعلق بارتفاع نقطة الانطلاق يرى الباحث أن هذا المتغير المؤثر يعد نقطة قوة بالنسبة للاعبي ابطال العراق ويرى أيضاً ان هذا المتغير لا يتصف بالتعقيد قياساً بمتغيرات اخرى مما يسهل من امكانية تعديل الزيادة الحاصلة التي يرى الباحث أنها سلبية، ويوضح شكل (4) النتائج الخطية لمتغير ارتفاع

(1)- سيفيرن ليوفيشك وآخرون ؛ العوامل البيوميكانيكية للنجاح التنافسي في دفع الجلة بتكنيك الدوران : (مجلة دراسات حديثة

في ألعاب القوى ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، مركز القاهرة ، العدد 26، 2011) : ص 116



شكل (3) يوضح النتائج الخطية لسرعة الانطلاق المطلقة (Vxyz) للاعبى ابطال العراق



شكل (4) يوضح النتائج الخطية لمتغير ارتفاع نقطة الانطلاق (H) للاعبى ابطال العراق

نقطة الانطلاق (H) للاعبى ابطال العراق، وقد جاءت قيمة هذا المتغير في دراسة (محمد جاسم عثمان، 2006) بـ (2.185م) واطاف أن هذا المتغير من العوامل التي تؤثر في تحديد الانجاز وله علاقة بالقياسات الجسمية⁽¹⁾ وهو ما يتفق معه الباحث في أن للخصائص الجسمية دور كبير في الحصول على قيم المتغيرات المطلوبة وخاصة المؤثرة منها على وجه الخصوص ومنها ارتفاع نقطة الانطلاق ، وقد اظهر جدول (2) أن هناك علاقة غير معنوية بين ارتفاع نقطة الانطلاق والانجاز لكل

(1)- محمد جاسم عثمان ، مصدر سبق ذكره ، ص107-108

من أبطال العراق وهو خلل في توظيف الجوانب المؤثرة في الإنجاز على الرغم من الزيادة في قيمة المتغير التي جاء بها أبطال العراق .

- من خلال جدول (2) وفيما يتعلق بطول مسار التسارع والذي بلغ الوسط الحسابي (1.28م) والذي ينبغي ان يكون اعلى من هذه القيمة لكي يكتسب اللاعب مسافة مناسبة يحصل من خلالها على تسارع يكفي لتوليد قوة عالية ، ويعد الباحث احدى نقاط الضعف الموجودة لدى لاعبي أبطال العراق كونه احد المتغيرات المؤثرة في الانجاز والذي بين علاقة ارتباط معنوية مع الانجاز ، ويرى الباحث أن هذا المتغير لا يعد من المتغيرات المعقدة الى حد ما وسهولة تحديده وقياسه عامل مهم ومساعد على دراسته لكن الصعوبة تكمن على اللاعب والمدرّب في ايجاد محدد توافقي بينه وبين متغيرات اخرى كالسرعة والزوايا والارتفاعات وعلاقته بالموصفات الجسميّة ، اما تطويره يتمثل بمتابعة ذراع الدفع الى ابعد ما يمكن مما يتطلب من اللاعب تركيز اكثر على هذه النقطة وتجنب حدوث اي توتر يعيق حركة المتابعة لذراع الدفع.

- من خلال جدول (2) وفيما يتعلق بزواوية الانطلاق (α) إذ يعتقد الباحث أن زاوية الانطلاق ايضاً من المتغيرات غير المعقدة حيث سهولة قياسها وتعديلها وذلك بمراجعة بسيطة للأداء وبتكرارات معينة وامكانية استخدام وسائل تدريب بغرض القيام بعملية ضبط الزاوية وخاصة بعد التوصل الى تأثيره المحدود في دفع الثقل بطريقة الدوران لكن لا ينبغي تجاهله في الدراسات ، وذكره (محمد جاسم عثمان، 2006) أن مستوى تأثير زاوية الانطلاق لم يكن بدرجة كبيرة إذ إن زاوية الانطلاق تتناسب عكسياً مع سرعة الانطلاق مشيراً الى أن الزاوية المثالية تعتمد على سرعة الانطلاق وارتفاع الثقل عن الارض لحظة الانطلاق⁽¹⁾ وقد تبين من خلال الجدول (2) أن هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين الإنجاز وزاوية التخلّص وقد ذكر (سيفيرن لبيوفيشك وآخرون ، 2011) نقلاً عن (Ariel وآخرون، 2004) في بحثهم عن افضل لاعب متسابق في نهائي دورة الألعاب الأولمبية 2004 فقد توصل الى متوسط زاوية التخلّص والذي بلغ (36)⁽²⁾، وهذا يشير الى كبر الزاوية التي جاء بها أبطال العراق (42.55) والذي انعكس سلباً على النتيجة ويرى الباحث ان تأكيد لاعبي أبطال العراق في الحصول على زيادة في قيمة زاوية التخلّص في دفع الثقل بطريقة الدوران مفهوماً خاطئاً ينبغي ان يعاد النظر فيه اعتماداً على آخر من توصلت اليه الدراسات الحديثة .

(1)- محمد جاسم عثمان ، نفس المصدر ، ص122

(2)- سيفيرن لبيوفيشك وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره : ص 116

- من خلال جدول (2) وفيما يتعلق بزواوية لف الجذع او الزاوية المحصورة بين محاور الوسط والكتف تبين ان علاقة ارتباط معنوية بين الانجاز وزاوية لف الجذع للاعبي ابطال العراق ، لكن الباحث يرى أن احد نقاط الخلل تكمن في هذا المتغير بالنسبة للاعبي ابطال العراق ، وتتمثل محاور الوسط بنقاط الورك والمحاور العليا بالكتف ، وذكرنا (ياسر نجاح و احمد ثامر، 2015) أن من الاهمية للاعب دفع الثقل أن يدور وركه قبل الجزء العلوي للجسم خلال عملية الدفع وفي اتجاه الدفع لتحقيق ثلاث اغراض ميكانيكية وهي : (1)

1- وضع كتلة الجسم في الاتجاه الصحيح مما يعمل على زيادة المسافة والزمن التي تعمل خلالهما القوة

2- إن دوران الورك مهم لزيادة التعجيل المتسلسل لأجزاء جسم اللاعب من خلال نقل كمية الحركة من جزء الى آخر من اجزاء الجسم .

3- إن حركة دوران الورك تعمل على مد عضلات البطن والصدر وكذلك سحب الاكتاف والذراع الرامية للأمام باتجاه الدفع .

ويرى الباحث أن عملية لف الجذع مهمة جداً في مرحلة وضع القوة وكلما زادت الزاوية المحصورة بينهما كلما توفرت الشروط الميكانيكية لدفع الثقل .

- من خلال جدول (2) وفيما يتعلق بالسرعة الزاوية للكتف لم يبين وجود علاقة ارتباط معنوية للسرعة الزاوية للكتف مع الإنجاز للاعبي ابطال العراق يرى الباحث بأنه احد نقاط الضعف الموجودة في الاداء ويعزو السبب في ذلك الى جانبين الاول من خلال القوة ونقل الطاقة الحركية من الجذع الى الكتف والثاني في اتجاه خاطئ لحركة الكتف وخطأ بدء الحركة من القدم والركبة مع الحوض وجوهر الحركة يتطلب تسريع الثقل على افضل نحو ممكن لحين التخلص منه .

- من خلال الجدول (2) وفيما يتعلق بالسرعة الزاوية للركبة اليمنى لم يتبين ارتباطه بشكل مباشر بالإنجاز لكن دراسة (سيفيرن لبيوفيشك ، 2011) اثبتت علاقته طردياً بمتغير مسافة انحراف القدم المثالي بالنسبة لأبطال أوروبا في دفع الثقل وبلغت قيمة $(r=0.816)$ (2) ويعد الباحث هذا المتغير من نقاط القوة الموجودة التي يجب المحافظة عليه بما يتلاءم مع حركة الرجل اليمنى وزاوية الركبة .

ويعتقد الباحث أن المتغيرات المؤثرة بالإنجاز متعلقة بالزخم وهو محور جوانب القوة والضعف بين اللاعبين ويؤكد الباحث ذلك من خلال دراسة (Dražen.H،2010) على نخبة من لاعبي دفع الثقل

(1)- ياسر نجاح و احمد ثامر محسن: التحليل الحركي الرياضي: (النجف، دار الضياء للطباعة، 2015) ص61

(2)- سيفيرن لبيوفيشك وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره : ص 117

بطريقة الدوران والتي تناولت متغير الازاحة الزاوية للذراع والسرعة الزاوية للكتف اليسرى وزخم اللاعب في مرحلة الدعم المزدوج الثانية إذ كشفت الدراسة على أن الزخم وقوة ذراع الدفع تزداد مع زيادة سعة مرجحة الذراع مما يعطي بنية حركية نشطة في مرحلة الدفع ، كما يجب أن يتم تأرجح الذراع اليسرى بما لا يسمح بزيادة نصف قطر الدوران ، وتعتمد الذراع المتأرجحة على التنسيق المناسب لتسارع الذراع العلوي على نحو مناسب مع الزمن إذ تعتمد النتيجة الحاسمة على حركة الذراع اليسرى بتوقيت مناسب وسعة كافية (1) .

وبعد ذكرنا لقيم المتغيرات البايوكينماتيكية ومناقشتها كل على حده وعلاقتها مع الانجاز سنحاول تقديم شرح اكثر بناءً على دراسات تناولتها وكما يلي :

- ذكر (Milan Coh,2008) أن سرعة الانطلاق هي المتغير الاكثر اهمية في النتيجة في حين أن متغير زاوية الانطلاق وارتفاع نقطة الانطلاق هي متغيرات ثابتة باستمرار ، إذ تكون سرعة الانطلاق الى حد كبير عن طريق التدريب المناسب من الناحية النظرية والممارسة وقد بلغت سرعة الانطلاق بين (12.60-13.95م/ثا) لإنجاز يتراوح بين (19.06-20.30م) وسرعة الانطلاق الافقي يجب أن تكون عالية إذ تراوحت بين (10.38-11.44م/ثا) وسرعة الانطلاق العمودي (7.15-7.99م/ثا) وزاوية الانطلاق تراوحت بين (34.6-34.9°) وارتفاع نقطة الانطلاق بين (2.02-2.25م) ، بينما مسار التسارع بين (1.50-1.66م) .
- وأفاد (Milan Coh,2008) نقلاً عن (Linthorne,2001) الى وجود علاقة بين مسار التسارع وارتفاع نقطة الانطلاق والذي يؤثر بالتالي على الوضع الاقوى لدفع الثقل وأورد الى ان انخفاض سرعة الانطلاق مع زيادة زاوية الانطلاق او الحصول على زاوية الاقل مثالية ومسار تعجيل يكمن السبب في الاستقرار وانحرافات التوازن في مرحلة الدوران حيث أن الانحراف والاستقرار هما نظامان مسؤولان عن الحفاظ على الشخص متوازن اثناء الدوران وبالتالي فإن حالة عدم الاستقرار والتوازن في مرحلة الدوران تقلل بشكل مباشر من تفاعل الجزء السفلي وقطاعات الجزء العلوي من الجسم ، كذلك هناك عوامل خارجية تلعب دور مثل الرياح السلبية الى حد ما تعتبر قليل بالنسبة لدفع الثقل قياساً بفعاليات الرمي الاخرى .
- وذكر (Milan Coh,2008) بأنه في وضع القوة والذي هو الاجراءات الاخيرة قبل الدفع إذ يصل اللاعب بشكل مواجه للقطاع عن طريق تغيير الزاوية بين محور الكتف ومحور الوسط و يستند على

(1)-Dražen.H, Dragan M, and Milan Čoh2 ; 3D Kinematics of the swing arm in the second double – support phase of the rotational shot put – elite vs sup–elite Athletes (*Kinesiology* 42, Faculty of Kinesiology, University of Zagreb Croatia, 2010)p. 2:169

زاوية التواء الجزء العلوي من الجسم وأن أي خلل في هذه المتغيرات سيؤدي إلى تباطؤ في القوة والذي يتوقع على سرعة الانطلاق⁽¹⁾.

- وذكر (Mont Hubbard, 2001) إن سرعة الانطلاق المثالية يعتمد بشكل كبير على متغيرات أخرى بسبب قيود الدفع أي أن الوصول إلى سرعة الانطلاق يتحقق من خلال الشروط الأخرى السابقة ، وأكدت الدراسة أن مسافة الانطلاق الأفقية تتناقص بزيادة زاوية الانطلاق بنحو 1.7م/نق وتزداد مع ارتفاع متزايد في ارتفاع نقطة الانطلاق بمقدار 1.3م⁽²⁾.

- وأشار كل من (Nicholas, Linthorne, 2001) أن ارتفاع نقطة الانطلاق يتم ضبطه ويتم تحديده واعتماده بناءً على طول اللاعب وذراع الدفع إذ تشكل النقطة خط يتم بمحاذاة الكتفين مع ذراع الرمي وإن القوة تتخفف مع زوايا الإطلاق الأعلى ، كما قام بالنتبؤ بإنجاز (26م) والذي يحتاج إلى سرعة انطلاق (15م/ثا)⁽³⁾.

وأضافة لما سبق يرى الباحث أن أحد أسرار الحركة يكمن في حركة العصر أو الفتل بين الطرفين السفلي والعلوي ومفتاحها في محور الورك كما نلاحظ من خلال الأشكال لرسم البيانات خطأً أن هناك تفاوتاً في قيم بعض المتغيرات بين اللاعبين يمكننا القول أن هناك بعض المتغيرات البايوكينماتيكية التي لها تأثير كبير على الأداء يتطلب من لاعبي اندية العراق زيادتها من خلال عمليات التدريب والتصحيح مثل سرعة التخلص الأفقية وسرعة التخلص المطلقة والتي تعد من أهم المتغيرات المؤثرة وطول مسار التسارع والسرعة الزاوية للكتف والسرعة الزاوية للركبة وزيادة الزاوية المحصورة بين محاور الوسط والكتف (زاوية لف الجذع) وبنوه الباحث بأنه لا ينبغي دائماً الحصول على قيم مرتفعة لبعض المتغيرات والعمل على زيادة قيمها وإنما استحسان تقليلها لكي تتسجم مع الظروف الفنية مثل زاوية الانطلاق وارتفاع نقطة الانطلاق ومعالجة الأخطاء الفنية بين مرحلة الانتقال والدفع والذي يسعى فيه اللاعب الحصول كمية الحركة المطلوبة .

⁽¹⁾-Milan coh, Stanko stuhec and Matej Supej ; Comparative Biomechanical Analysis of the Rotational Shot Put Technique (Coll. Antropol. Faculty of Sport, University of, Ljubljana, Slovenia, 2008) p. 249-256

⁽²⁾-Mont Hubbard, Neville J. de Mestreb, John Scott ; Dependence of release variables in the shot put (Journal of Biomechanics 34, University of California, 2001) p.449-456

⁽³⁾-Nicholas P. Linthorne ; Optimum release angle in the shot put ; (Journal of Sports Sciences, Australia, The University of Sydney, 2001) p.359

ويشير الباحث الى فقدان نسبة كبيرة مسافة الانجاز بسبب اتجاه الاداء عمودياً على حساب الاتجاه الافقي المطلوب ويستدل الباحث عن ذلك في كبر زاوية التخلص وقصر طول مسار التسارع وارتكاب بعض الأخطاء الفنية في مرحلة الدفع بغرض الحصول على اعلى ارتفاع لنقطة الانطلاق وقد تؤثر عملية التركيز على نقطة الانطلاق من خلال القفز على جوانب كينماتيكية اخرى مثل زخم الجسم واستمرار دورانه اثناء الدفع وفقدان مسافة للذراع خارج الدائرة وبالتالي قد تؤدي الى فشل المحاولة بسبب صعوبة التغطية بعد الدفع وعدم استثمار مسافة الدائرة بالشكل الجيد ، كما يعزو الباحث ذلك الخطأ الى الخلط بين متطلبات طريقة الزحقة وطريقة الدوران والتي يقع فيها بعض المدربين مما ينعكس سلباً على اداء اللاعبين

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها قدم الباحث مجموعة من الاستنتاجات الآتية :
- لم يحسن لاعبو ابطال العراق في توظيف بعض العوامل المؤثرة في الإنجاز بشكل على الرغم من إمكانية توظيفها كزاوية الانطلاق وارتفاع نقطة الانطلاق وطول مسار التسارع .
 - كان اتجاه الأداء بالنسبة لأبطال العراق بالشكل العمودي اكثر من الحد اللازم والذي انعكس سلباً على الاتجاه الافقي وهو جوهر الفعالية .
 - ضعف كبير في سرعة التخلص المطلقة والذي يعد أبرز المتغيرات المحددة للإنجاز بدرجة كبيرة.

5-2 التوصيات

- في ضوء الاستنتاجات المستخلصة من هذه الدراسة وانطلاقاً من مناقشة النتائج والاطلاع على المصادر المتعلقة يضع الباحث التوصيات الآتية :
- توصية بتمارين خاصة تصحيحية لتطوير مستوى وامكانية اللاعبين تنعكس على ديناميكية المهارة مما يولد التناسق الحركي بين مراحل الأداء .
 - تطوير سرعة الانطلاق المطلقة من خلال استخدام أساليب تدريب مناسبة للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالأثقال وذلك بابتكار الوسائل التدريبية التي تعمل على تعزيز الأداء .
 - استعمال أدوات مساعدة لتطوير مسارع التسارع وزاوية الانطلاق وزاوية لف الجذع لما لها من دور في الإنجاز .
 - التأكيد على اجراء دراسات إضافية تتعلق بطريقة الدوران وبمتغيرات أخرى كالزخم للمراحل الفنية كافة للوقوف على حقيقة المستوى مع تحديد العلاقة فيما بينها.

أولاً : المصادر العربية

- سيفيرن ليوفيشك وآخرون ؛ العوامل البيوميكانيكية للنجاح التنافسي في دفع الجلة بتكنيك الدوران : (مجلة دراسات حديثة في ألعاب القوى ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، مركز التنمية الاقليمي ، القاهرة ، العدد 26 ، 2011)
- قتيبة احمد شهاب الدين الاعظمي و ياسر منير طه البقال ؛ ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق ، ط 1 : (الموصل ، العلاء للطباعة والنشر ، 2012)
- محمد جاسم عثمان ؛ دراسة مقارنة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية وعلاقتها بإنجاز دفع الثقل بطريقتي الدوران والزحقة لأبطال العراق المتقدمين:(رسالة ماجستير، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2006)
- محمود عمار سالم الحبيب ؛ دراسة مقارنة تحليلية ميكانيكية ثلاثية الابعاد لخطوة الركض السريع بين الرجل المسيطرة وغير المسيطرة : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية ، 2013 (نجاح مهدي شلش ؛ بايوميكانيكية الاداء الرياضي ، ط 1 : (بغداد ، دار الضياء ، 2010)
- ويلكو شا ؛ التحليل الحركي للاعبين دفع الثقل في بطولة العالم لألعاب القوى 2009 : (مجلة دراسات حديثة، الاتحاد الدولي لألعاب القوى / مركز التنمية الاقليمي ، القاهرة ، العدد 25 ، 2010.9)
- ياسر نجاح واحمد ثامر ؛ التحليل الحركي الرياضي : (النجف ، دار الضياء للطباعة ، 2015)

ثانياً : المصادر الأجنبية

- Dražen.H, Dragan M, and Milan Čoh2 ; 3D Kinematics of the swing arm in the second double – support phase of the rotational shot put – elite vs sup-elite Athletes (Kinesiology 42, Faculty of Kinesiology, University of Zagreb Croatia, 2010)
- Milan coh, Stanko stuhec and Matej Supej ; Comparative Biomechanical Analysis of the Rotational Shot Put Technique(Coll. Antropol. Faculty of Sport, University of, Ljubljana, Slovenia,2008)
- Mont Hubbard, Neville J. de Mestreb, John Scott ; Dependence of release variables in the shot put (Journal of Biomechanics 34, University of California, 2001)
- Nicholas P. Linthorne ; Optimum release angle in the shot put ; (Journal of Sports Sciences, Australia, The University of Sydney, 2001)
- Peter .V & Anita .L ; Track and field Coaching Manual ; (Los Angeles , LA84 Foundation,2012)



Leadership patterns for coaches and their relationship to the aggressive behavior of volleyball players in the Premier League for the season sports 2018-2019

Salem Khalaf Fahd ^{1*}
Ibrahim Faisal Khalaf ²
Amjad Hamid Badr ³

1- Tikrit University / College of Physical Education and Sports Science

2- Tikrit University / College of Physical Education and Sports Science

3- Tikrit University / College of Physical Education and Sports Science

Article info.

Article history:

-Received: 5/8/2019

-Accepted: 24/5/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- Leadership patterns
- authoritarian style
- Democratic pattern
- Free style (permissive)
- Trainers
- aggressive behavior

Abstract

The research assumption that there is: a significant correlation between the leadership style of coaches and aggressive behavior of players.

Research Methodology: The researchers used the descriptive method of correlation relationships because they are interested in detecting the relationship between two or more variables.

The research community and sample: The research community consists of the Premier League clubs of the northern region participating (5) and the number of (80) players, while the sample of the research included (64) players of the volleyball players for the season 2018-2019 after (16) players who were excluded Representing Balad Club to conduct the survey and the percentage of the research sample (80 %).

The methods used to collect the information used by the researchers are: Arabic sources and questionnaire for leadership patterns as well as aggressive behavior as well as personal interview with specialists and experience. 2/2019 on the research sample as the two scales were applied to the research sample.

The statistical methods used by the researchers are: (arithmetic mean, standard deviation, percentage, Kronbach alpha equation to calculate the coefficient of stability of the questionnaire) and statistical bag (SPSS) was used for some treatments.

The conclusions of the research were:

- 1 - The leadership styles of trainers have an effective role in provoking aggressive behavior, but to different degrees.
- 2 - The values of the relationship varied between the democratic mode and the free mode (concessional), but did not rise to a high level in the aggressive behavior of the players.

The researchers made the following recommendations:

- 1 - Educate players to stay away from aggressive behavior and achieve positive results.
- 2 - directing coaches to enter the training courses of trainers to reach how to use the pattern that raises the spirit and which reduces the aggressive behavior of the players.

* Corresponding Author: ibrahemalnofan1981@gmail.com , Tikrit University / College of Physical Education and Sports Science

تاريخ البحث

- تم الاستلام :
- قبول البحث :
- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الانماط القيادية للمدربين وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى لاعبي الكرة**الطائرة بالدوري الممتاز للموسم الرياضي 2018-2019**

م.د. سالم خلف فهد م. ابراهيم فيصل خلف م. امجد حامد بدر

جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة:

- 1- التعرف على الانماط القيادية للمدربين من وجهة نظر لاعبي الكرة الطائرة.
- 2- التعرف على السلوك العدواني لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- 3- التعرف على العلاقة بين الانماط القيادية للمدربين والسلوك العدواني لدى لاعبي الكرة الطائرة.

منهج البحث: استخدام الباحثون المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لأنها تهتم بالكشف عن العلاقة بين متغيرين او اكثر.

اما مجتمع البحث وعينه: تكون مجتمع البحث من اندية الدوري الممتاز للمنطقة الشمالية المشاركة (5) والبالغ عددهم (80) لاعباً اما عينة البحث اشتملت على (64) لاعبا من لاعبي الكرة الطائرة للموسم الرياضي 2018-2019 بعد ان تم استبعاد (16) لاعبا والذين يمثلون نادي بلد لأجراء التجربة الاستطلاعية وكانت النسبة لعينة البحث(80%)

وكانت الوسائل لجمع المعلومات والتي استخدمها الباحثون هي: المصادر العربية واستمارة الاستبيان للانماط القيادية وكذلك للسلوك العدواني وكذلك المقابلة الشخصية مع ذوي الاختصاص والخبرة واستخدم الباحثون التجربة الاستطلاعية للوقوف على المعوقات التي يمكن ان تواجه الباحثون بعدها تم اجراء التجربة الرئيسية والتي تم البدء بها بتاريخ 25_26 / 2 / 2019 على عينة البحث اذ تم تطبيق المقياسين على عينة البحث.

والوسائل الإحصائية التي استخدمها الباحثون هي:(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، معادلة كرونباخ الفا لحساب معامل الثبات للاستبانة وقانون الوسط الفرضي وتم استخدام الحقيبة الاحصائية(SPSS) لبعض المعالجات.

فكانت الاستنتاجات للبحث هي:

1- ان للانماط القيادية للمدربين دور فعال في اثاره السلوك العدواني ولكن بدرجات مختلفة.

2- تفاوتت قيم العلاقة بين النمط الديموقراطي والنمط الحر(التساهلي) لكنها لم ترتقي الى مستوى عالي في السلوك العدواني للاعبين.

وتوصل الباحثون الى التوصيات التالية:

- 1- تثقيف اللاعبين بالابتعاد عن السلوك العدواني وتحقيق النتائج الايجابية.
- 2- توجيه المدربين للدخول في دورات تأهيل المدربين للوصول الى كيفية استخدام النمط الذي يرفع الروح المعنوية والذي يقلل من السلوك العدواني لدى للاعبين .

الكلمات المفتاحية

- الانماط القيادية

- نمط تسلطي

- نمط ديموقراطي

- نمط حر(تساهلي)

- المدربين

- السلوك العدواني

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تمثل القيادة ظاهرة اجتماعية تتطلب وجود جماعة منظمة من الافراد لها صفة الاستمرار ولهم هدف مشترك، كما تتضمن قدرة التأثير والتوجيه في افراد الجماعة من اجل تحقيق تلك الاهداف المشتركة الامر الذي من الممكن ان يحدد فاعلية هذه القيادة من خلال التأثير على سلوك افراد الجماعة، اذ تعرف القيادة "بانها سلوك الفرد عند قيامة بتوجيه أنشطة جماعة من الافراد تجاه هدف مشترك بينهم"⁽¹⁾

اما العدوان فيعد ظاهرة نفسية اجتماعية تحدث في جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي والعديد من المجالات التي تنسم بالمنافسة، اذ انه يعد سلوك ظاهر يمكن ملاحظته ويهدف الى الحاق الأذى بالذات او بالآخرين او بالممتلكات العامة او اشياء اخرى، كما يمثل العدوان مشكلة اجتماعية خطيرة، ناتجة من تراكبات نفسية واجتماعية واقتصادية بالنسبة للفرد والمجتمع .

ولعبة الكرة الطائرة احدى الالعاب الجماعية التي تحتاج الى قيادة متميزة من الجوانب التي ترتبط بتنظيم جهود اللاعبين والتي تنسق العلاقة فيما بينهما من ناحية، ومع المؤسسة او النادي الذي يمثلونه من ناحية اخرى ، سواء كان ذلك في فترة الاعداد والتدريب او في فترات المنافسة الرياضية، والذي يكون فيها المدرب قائد في توجيه وتدريب فرقة على جميع الامور الفنية والخطية والنفسية والتربوية وصولا الى تحقيق اداء جيد، لذلك ينبغي على المدرب القائد الذي يقوم بهذا الدور ان يمتلك مواصفات تجعله قادر على تنفيذ مهام عديدة، منها المعرفة العلمية ودراسة السلوك الانساني ودوافعه والعوامل التي تؤثر فيه.

وان استخدام المدربين لأنماط قيادية متباينة مع اللاعبين يؤدي ذلك احداث مشكلات هامة وواسعة الانتشار لزيادة ضغوط التدريب ومن اهمها العدوان الرياضي للاعب المتمثل بالحاق الاذى البدني او النفسي بالآخرين اما بغرض الشعور بالرضى والتمتع او بغرض الحصول على تعزيز ويعبر عنه بالتهجم والعدوان غير المباشر وسرعة القابلية للاستنارة والعدوان اللفظي.

اذ يرى (صالح وماجد، 2010) ان العدوان يتخذ اشكالا اخرى ، مثل العنف النفسي عندما يهدد رياضي خصمة ، او الحكم ، او عندما يوجه اهانات اليهما، او يحاول تخويفهما، او عندما يستثير مدرب حماس فرقة ويطالبه بالفوز باي ثمن ، فبعض الرياضات التي قلما يعتررها العنف البدني لعدم وجود احتكاك مباشر

¹ - محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية القيادة الرياضية ، ط2 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2005) ص15

بين اللاعبين مثل رياضة التنس والكرة الطائرة ويمكن ان تكون مهددة في كثير من الاحيان بهذا النوع من العنف⁽¹⁾.

وبذلك تكمن اهمية البحث على اهمية الانماط القيادية للمدربين فضلا عن معرفة السلوك العدواني للاعبين والكرة الطائرة ودراسة العلاقة بينهما للوصول الى نتائج تبين النمط القيادي الامثل في معاملة المدرب للاعبين والذي يتركه على حالتهم النفسية والمعنوية.

1-2 مشكلة البحث:

بما ان القيادة الإدارية في جوهرها تعني التأثير الذي يمارسه القائد على مرؤوسيه لتحقيق الأهداف المنشودة اذ يعد النمط القيادي الذي يتبناه المدرب هو المحور الاساسي في التأثير على سلوك اللاعبين ومدى تفاعلهم لذا وجد آراء متفاوتة لدى اللاعبين حول النمط القيادي الذي يستخدمه مدرب الفريق من خلال تتقلاتهم وتولي مدربين مختلفين بافكارهم والتي تؤثر على نمط الاداء داخل ساحة اللعب ومن خلال ما تقدم يمكن تلخيص مشكلة البحث من خلال التساؤل الاتي اي الانماط القيادية الإدارية الناجحة في تحقيق النتائج للفريق الرياضي للكرة الطائرة لدوري النخبة.

1-3 اهداف البحث:

- 1- التعرف على الانماط القيادية للمدربين من وجهة نظر لاعبي الكرة الطائرة.
- 2- التعرف على السلوك العدواني لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- 3- التعرف على العلاقة بين الانماط القيادية للمدربين والسلوك العدواني لدى لاعبي الكرة الطائرة.

1-4 فرض البحث:

- 1- هناك علاقة ارتباط معنوية بين النمط القيادي للمدربين والسلوك العدواني للاعبين.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو الدوري الممتاز بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2018-2019.

1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 2019-2-15 الى 2019-4-15.

1-5-2 المجال المكاني: بغداد (قاعة الشعب).

1-6 تحديد المصطلحات:

- النمط القيادي: السلوك المتكرر للقائد عبر فترة طويلة من الزمن من خلال خبرته، وتعليمه، وتدريبية، وتجدر الإشارة ان نمط القائد ليس النمط الذي يراه نفسه، ولكن سلوكه من منظور المرؤوسين⁽¹⁾.

¹ - صالح عبد الله الزعبي ، ماجد محمد الخياط علم النفس الرياضي ، ط1(عمان ، دار الراية للنشر والتوزيع ، 2010) ص213.

- القيادة : عملية اجتماعية تسعى للتأثير على افعال الافراد وسلوكهم واتجاهاتهم للعمل بجد ورغبة لتحقيق أهداف مشتركة مرغوبة (2) .

- السلوك العدواني: هو سلوك ظاهر وملاحظ يهدف الى الحاق الاذى بالآخرين او بالذات وهو تعويض عن الاحباط المعنوي الذي يعانيه الشخص(3).

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم القيادة:

تعد من اكثر المفاهيم التي تناولها الباحثون والعلماء والمختصون في علم الادارة اذ يذهب هذا الاهتمام الى بقية العلوم الاخرى سيما علم الاجتماع وعلم النفس لان القيادة تعد من اهم اولويات نجاح العمل في اي مؤسسة على اختلاف طبيعة النشاطات سواء كانت رياضية او فنية او سياسية او صحية وغيرها، وكلما كان الوعي المبني على الحقائق والوقائع والدراسات العلمية كان الدور كبير للقائد في تحقيق التقدم في تلك المؤسسة ، فان موضوع القيادة يقتصر على جود القائد ووجود القائد تحدد الجماعة اي انه حيثما توجد الجماعة تتشكل القيادة ولا يمكن ان يكون هناك قائد دون جماعه ، فالقيادة تعرف على انها " النشاط الذي يمارسه القائد الاداري في مجال اتخاذ واصدار القرار ، والاوامر ، والاشراف الاداري على الاخرين، باستخدام السلطة الرسمية والتأثير من اجل تحقيق هدف معين"(4) .

2-1-2 القيادة في المجال الرياضي:

تعد القيادة الرياضية اساس في تقدم المؤسسة الرياضية من حيث وجدو تراطيب وتعاون وتنسيق مع افراد المؤسسة، فالقائد الرياضي شأنه شان اي قائد اخر في مجالات الحياة المختلفة له مرؤوسين ووسائل واهداف وتأثير ويخطط وينظم وينسق ويصدر الاوامر ويتابعها الان ان الاختلاف عن اي قائد اخر في ايه مؤسسة غير رياضية هو ان اهدافه تختص بالجانب التربوي والرياضي وان التربية في القيادة الرياضية هي الارضية التي يركز عليها العمل الرياضي. وتعرف القيادة الرياضية بانها" القدرة على تحريك الافراد في المؤسسة الرياضية او الجماعة الرياضية لتحقيق اهداف متفق عليها"(5).

1- مدحت محمد ابو النصر ؛ قادة المستقبل القيادة المتميزة الجديدة، (القاهرة ،المجموعة العربية للتدريب والنشر ،2009) ص121.

2 - حسين حريم ؛ مبادئ الادارة الحديثة : النظريات ، العمليات الادارية ، وظائف المنظمة ، ط1 (عمان ، دار حامد للنشر والتوزيع،2010) ص216.

3 - محمود اسماعيل طلبة؛ سيكولوجيا الترويج واوقات الفراغ ، (القاهرة ، اسلاميك جرافيك، 2009) ص259.

4 - فانتن عوض الغزو ؛ القيادة والاشراف الاداري ، ط1، (عمان ، دار اسامه للنشر والتوزيع ،2010) ص16.

5 - عبدالله هزاع الشافعي ؛ الادارة الرياضية ، (بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ،2017) ص93.

(Craig) " ان العدوان سلوك يهدف الى الحاق الضرر والتخريب ويكون اما بدني او لفظي مباشر او غير مباشر"⁽¹⁾.

3- اجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لأنها تهتم بالكشف عن العلاقة بين متغيرين او اكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية⁽²⁾.

3-2 مجتمع البحث وعينة:

تكون مجتمع البحث من اندية الدوري الممتاز للمنطقة الشمالية المشاركة (5) والبالغ عددهم (80) لاعباً اما عينة البحث اشتملت على (64) لاعبا من لاعبي الكرة الطائرة للموسم 2018-2019 بعد ان تم استبعاد (16) لاعبا والذين يمثلون نادي بلد لأجراء التجربة الاستطلاعية وكانت النسبة لعينة البحث(80%)

3_3 وسائل جمع المعلومات:

3_3_1 المصادر العربية

3_3_2 استمارة الاستبيان: قام الباحثون باستخدام الاستبيان(الاستمارة) للانماط القيادية وكذلك للسلوك العدواني كما في الملحق (1،2) وتم تدرج الاستبيان بشكل خماسي حسب نظام (اليكترت) الخماسي للمقياسين حيث وزعت الدرجات على الفقرات كالآتي :

- أوافق بشدة (5 درجات).

- أوافق (4 درجات).

- محايد(3 درجات).

- معارض (2 درجات).

- معارض بشدة(1 درجة).

3-3-1 مقياس الانماط القيادية(3)

وهو مقياس صممه (حيدر عبد الرضا،2002) ملحق (1_أ) (1_ب) (1_ج) لغرض قياس الانماط القيادية التي يستخدمها المدربون مع لاعبيهم ويتكون هذا المقياس من (24) فقرة ويقوم اللاعب بالإجابة على

1 - محمود اسماعيل طلبه؛ مصدر سبق ذكره ص258.

2 - سامي محمد ملحم ؛ منهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1(عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2000) ص348.

3 - حيدر عبد الرضا طراد ؛ الانماط القيادية للمدربين وعلاقة بالاحترق النفسي للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، جامعة بابل كلية التربية الرياضية ، 2002 ص125.

فقرات المقياس طبقا لمقياس خماسي التدرج (دائما ، غالبا ، احيانا ، نادرا ،ابدا) لكل نمط من الانماط الثلاث.

3-3-2 مقياس السلوك العدواني الرياضي⁽¹⁾:

هو مقياس صممه (محمد حسن علاوي،1998) لقياس السلوك العدواني في المجال الرياضي ملحق (2) في ضوء بعض المقاييس السابقة للعدوان لدى الرياضي، ويتكون هذا المقياس من (24) فقرة ويقوم اللاعب بالإجابة على فقرات المقياس طبقا لمقياس خماسي التدرج (دائما ، غالبا ، احيانا ، نادرا ،ابدا) وذلك في ضوء تعليمات المقياس والدرجات العالية على المقياس تشير الى ان اللاعب يغلب عليه طابع الخشونة والعنف في مواجهة منافسيه وشعور برغبة في ايداء منافسيه والمبادرة بالعدوان على المنافسين في حالات الاحباط واعتبار بان اللعب الخشن العنيف هو مفتاح الفوز في المنافسات ويساعد على ظهور الخوف عند المنافس.

2_3_3 المقابلة الشخصية : تمت المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص^(*) في مجال الادارة والتنظيم وعلم النفس الرياضي والكرة الطائرة وكان الغرض من المقابلة هو الوقوف على المعوقات الممكنة الحدوث اثناء اجراء التجربة الرئيسية.

3-4-4 الاسس العلمية للمقياسين:

3-4-1 صدق المقاسين:

المقياس الصادق هو " المقياس الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئا بدلا منها او بالإضافة اليها"⁽²⁾. وقد تم التحقق من صدق مقياس الانماط القيادية للمدربين ومقياس السلوك العدواني للاعبين من خلال ايجاد الصدق الظاهري لهما وذلك عن طريق عرضهما باستمارة استبيان على مجموعة من الخبراء في هذا المجال وعن الصدق الظاهري، اذ يشير (محمد نصر،2006) الى ان الصدق الظاهري هو ان " الاختبار او المقياس يبدو صادقا في صورته الظاهرية من خلال مدى مناسبة الاختبار لما

¹ - محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998)ص468.

^(*)أ.د عدي الكواز : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل

أ.م.د محمد فاضل محمد : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

أ.م.د عثمان محمود شحادة : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

² - محمد حسن علاوي ، محمد نصرالدين رضوان ؛ القياس بالتربية وعلم النفس الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ،

(2000) 255.

يقيسه ومدى مناسبة الاختبار لمن يطبق عليهم⁽¹⁾ وبعد تفريغ الاستمارات لاجابات الخبراء لكل فقرة من فقرات المقياسين كانت البيانات تشير الى ان هناك اتفاقا بنسبة (75%) وتم استخراج هذه النسبة باستخدام قانون النسبة المئوية وبهذا تم اعتمادها بصيغتها النهائية في الدراسة.

3-4-2 ثبات المقياس:

يقصد بالثبات " الحصول على النتائج ذاتها (تقريبا) التي حققها المقياس اذ ما اعيد تطبيقه بعد مدة زمنية على العينة ذاتها باستخدام التعليمات نفسها"⁽²⁾.

وقد استعمل الباحثون طريقة اعادة الاختبار لاستخراج ثبات المقياسين اذ تعد هذا الطريقة من ابسط الطرق واسهلها كما انها مهمة في تعيين معامل ثبات الاختبار وتتلخص هذه الطريقة في تطبيق الاختبار على مجموعة من الافراد ثم يعاد التطبيق مرة اخرى على المجموعة نفسها تم تطبيق المقياسين بتاريخ 15 / 1 / 2019/ وبعد مرور خمسة عشر يوم اي بتاريخ 2019/1/30 وتم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة (كرونباخ ألفا) للاتساق الداخلي وكانت قيمة معامل الثبات كما مبين بالجدول (1)

| ت | المقياس | معامل الثبات |
|---|----------------------------|--------------|
| 1 | مقياس الانماط القيادية | |
| | النمط الأوتقراطي (التسلطي) | 0,91 |
| | النمط الديمقراطي | 0,87 |
| | النمط (التساهلي) الحر | 0,90 |
| 2 | مقياس السلوك العدواني | 0,92 |

2-4-3 موضوعية المقياس :

ان " المقياس الجيد يجب ان يتصف بالموضوعية فضلا عن اتصافه بالصدق والثبات اللازمين"⁽³⁾ ويكون الاختبار موضوعيا اذا كانت اسئلته محددة واجاباته محددة بحيث يكون للسؤال جواب واحد فقط لا يترك مجالاً للالتباس ، والمقياسين المطبقان في هذه الدراسة يتميزان بوضوح فقراتهما وبساطتهما وبالتالي فانهما مفهومان لأفراد عينة البحث مما يؤكد موضوعية الاختبار.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

¹ - محمد نصر الدين رضوان ؛ المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006) ص215.

² - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ المصدر السابق ، ص256.

³ - ريسان خريبط ؛ مناهج البحث في التربية الرياضية ،(الموصل ، مديرية ادار الكتب للطباعة والنشر ، 1987)ص72.

أن التجربة الاستطلاعية "عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثون على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه⁽¹⁾ وقام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية لاستمارة المقياس بتاريخ 17 / 2 / 2019 على (16) لاعبا من خارج عينة البحث ومن مجتمع البحث نفسه وذلك للوصول الى نتائج دقيقة وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

- 1- مدى صلاحية فقرات المقياس واستجابة اللاعبين لها .
 - 2- التعرف على الأخطاء والصعوبات والمشكلات المتوقعة في التنفيذ والتهيؤ لها .
- وكان من نتائج التجربة الاستطلاعية هي :
- 1- ملاءمة فقرات المقياس للعينة.
 - 2- تلافي بعض الأخطاء والصعوبات.
- 2-6 التجربة الرئيسية:**

تم البدء بإجراء التجربة الرئيسية الموافق بتاريخ 25_26 / 2 / 2019 على عينة البحث وطبق الباحثون المقياسين على عينة البحث.

2_7 الوسائل الإحصائية :

أستخدم الباحثون :

- 1-الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- النسبة المئوية⁽²⁾
- 4- معادلة كرونباخ الفا لحساب معامل الثبات للاستبانة.
- 5- الوسط الفرضي = $\frac{\text{مجموع أوزان البدائل} \times \text{عدد الفقرات الكلية}}{\text{عدد البدائل}}$

عدد البدائل

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

- ¹- محمد صبحي حسانين وعبد المنعم حمدي : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (1997) ، ص 204.
 - ²- وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، (1999) ، ص 40-55.
- * استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) في استخراج النتائج ما عدا النسبة المئوية

في ضوء البيانات التي ظهرت للباحثون بعد معالجته للبيانات احصائيا اذ قام بتحليل البيانات التي حصل عليها لمعرفة الانماط القيادية السائدة لدى مدربي الكرة الطائرة وكذلك معرفة السلوك العدواني للاعبين فضلا عن معرفة العلاقة بين الانماط القيادية للمدربين والسلوك العدواني للاعبين من جهة اخرى .

4-1 عرض النتائج وتحليلها:

4-1-1 عرض نتائج الانماط القيادية للمدربين من وجهة نظر اللاعبين :

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية لإجابة لاعبي الكرة الطائرة حول الانماط القيادية لمدربيهم

| ت | النمط القيادي | س | ع | الوسط الفرضي |
|---|------------------|-----|------|--------------|
| 1 | النمط التسلطي | 107 | 7,69 | 72 |
| 2 | النمط الديمقراطي | 83 | 7,52 | |
| 3 | النمط الحر | 72 | 7,25 | |

تبين من الجدول (2) لنتائج لاعبي الكرة الطائرة حول الانماط القيادية المتبعة من مدربيهم اذ ظهر ان الوسط الحسابي للنمط التسلطي (107) وانحراف معياري (7,69) اما الوسط الحسابي للنمط الديمقراطي (83) وانحراف معياري (7,52) اما الوسط الحسابي للنمط الحر (72,48) وانحراف معياري (7,25) وعند مقارنتها بقيمة الوسط الفرضي (72) فان جميع النتائج كانت ايجابية .

4-1-2 عرض نتائج السلوك العدواني لعينة البحث :

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية لعينة البحث لمقياس السلوك العدواني

| الوسط الفرضي | ع | س | العينة |
|--------------|-------|-----|---------------------|
| 72 | 10,85 | 106 | لاعبى الكرة الطائرة |

تبين من الجدول (3) ان لاعبي الكرة الطائرة قد حصلوا على وسط حسابي في مقياس السلوك العدواني (106) وانحراف معياري (10,85) وكان الوسط الفرضي (72) فقد كانت النتيجة ايجابية.

4-3 عرض نتائج علاقة السلوك العدواني لعينة البحث بالأنماط القيادية للمدربين وتحليلها.

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية وقيمة (ر) بين الانماط القيادية لمدربيهم والسلوك العدواني للاعبى الكرة الطائرة

| مستوى الدلالة | قيمة (ر) | | ع | س | العينة |
|---------------|----------|----------|-------|-----|------------------|
| | Sig | المحسوبة | | | |
| معنوي | 0,05 | 0,24 | 10,85 | 106 | السلوك العدواني |
| | | | 7,69 | 107 | النمط التسلطي |
| غير معنوي | 0,52 | 0,80 | 10,85 | 106 | السلوك العدواني |
| | | | 7,52 | 83 | النمط الديمقراطي |
| غير معنوي | 0,93 | 0,10 | 10,85 | 106 | السلوك العدواني |
| | | | 7,25 | 72 | النمط الحر |

تبين من الجدول (4) ظهر ان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين السلوك العدواني والنمط التسلطي للاعبين الكرة الطائرة عندما تكون قيمة (sig) اصغر من مستوى الخطأ (0,05) فأنها معنوية وعندما تكون اكبر فهي غير معنوية فهذا ينطبق على بقية القيم .

4-4 مناقشة نتائج العلاقة بين الانماط القيادية للمدربين والسلوك العدواني لعينة البحث :

من خلال الجدول (4) تبين انه توجد علاقة ارتباط بين السلوك العدواني لدى لاعبي الكرة الطائرة وبين نمط من الانماط القيادية المتبعة من قبل المدربين وهو النمط التسلطي اذ يعزو الباحثون ان سبب ظهور هذه العلاقة المعنوية الى خصوصية الفعالية وطبيعة اللعب فيها حيث ان السلوك العدواني شأنه شأن اي سلوك آخر يقوم به الفرد اذ صنفته البحوث والدراسات وطبيعة سلوك اللاعبين متماشيا مع قوانين اللعبة ومهاراتها والى غير ذلك...وهذه النتيجة التي ظهرت تعكس الدور للنمط القيادي في سلوك اللاعبين مما يؤثر على مستوى الرضا عندهم والنمط التسلطي هو الاسلوب السائد لدى مدربي اندية الكرة الطائرة.

واذا كان النادي الرياضي هو المكان الذي ينشأ فيه اللاعب فيجب ان يستخدم فيه النمط القيادي الملائم الذي يمنع فيه السلوك العدواني وازافة الى ذلك يمنع اللاعب من الدخول في الصراعات النفسية والاضطرابات السلوكية ولكن ليس على حساب النتائج التي يطمح لها المدرب والنادي⁽¹⁾.

ويشير(احمد 2006) ان العدوان لا يقتصر على التخريب والتدمير فقط انما على تحقيق سيادته في الحياه وعندما يحال بين الفرد وبين تحقيق اهدافه فانه غالب المدربين يستعملون الانماط القيادية الثلاثة بحسب اجابة اللاعبين ولكن يختلف استعمالها من مدرب الى اخر اذ ان انتشار الانماط القيادية قد تختلف من مجتمع الى اخر ومن مؤسسة الى اخرى ذا ان هناك عوامل كثيرة تؤثر في اختيار القائد (المدرب) للنمط القيادي منها عوامل خاصة تتعلق بمدى ثقته بمرؤوسيه وكذلك ميول القائد الشخصية وعوامل خاصة بالمرؤوسين مثل فاعلية الجماعة ودرجة تماسكهم ودوافعهم وانتاجهم ونظرتهم الى انفسهم فضلا عن عوامل خاصة بالبيئة كالفعالية السائدة وكفاءة الجماعة⁽²⁾ والباحثون يشيرون الى ان اتباع اي نمط من هذه الانماط يعود الى طبيعة وثقافته وكذلك ثقافة المجتمع ومرؤوسيه وان الذي يحدد نوع النمط المتبع هي العلاقة بين المدربين واللاعبين ليعكس الاتجاه الصحيح الذي تسير عليه كذلك من منطلق اخر هذه النتيجة التي كان لها سبب استمرار هؤلاء اللاعبين تحت أيدي مدربيهم والقناعة بقدرات وكفاءة مدربيهم فضلاً عن التفاعل الحاصل بينهم ومدربيهم الذي جسده درجة الأسلوب القيادي للمدربين .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

¹ - السيد فؤاد البهي؛ علم النفس الاجتماعية، دار الفكر العربي، مصر(1981) ص29

² - احمد امين فوزي؛ مبادئ علم النفس الرياضي _ المفاهيم والتطبيقات، ط2، دار الفكر العربي مصر(2006)ص98

5-1 الاستنتاجات :

- 1- ان للأنماط القيادية للمدربين دور فعال في اثاره السلوك العدواني ولكن بدرجات مختلفة.
- 2- تفاوتت قيم العلاقة بين النمط الديموقراطي والنمط الحر(التساهلي) لكنها لم ترتقي الى مستوى عالى في السلوك العدواني للاعبين.

5-2 التوصيات:

- 1- تثقيف اللاعبين بالابتعاد عن السلوك العدواني وتحقيق النتائج الايجابية.
- 2- توجيه المدربين للدخول في دورات تأهيل المدربين للوصول الى كيفية استخدام النمط الذي يرفع الروح المعنوية والذي يقلل من السلوك العدواني لدى للاعبين

المصادر :

- احمد امين فوزي؛ مبادئ علم النفس الرياضي _ المفاهيم والتطبيقات ، ط2 ، دار الفكر العربي مصر(2006)
- حسن ناجي الربيعي ، عبد الرزاق جبر الماجدي ؛ الادارة المعاصرة في التربية البدنية والرياضة ، ط1، (بغداد ، مكتب ايناس الحسيني للطباعة ، 2013)
- حسين حريم ؛ مبادئ الادارة الحديثة : النظريات ، العمليات الادارية ، وظائف المنظمة ، ط1 (عمان ، دار حامد للنشر والتوزيع،2010)
- حيدر عبد الرضا طراد ؛ الانماط القيادية للمدربين وعلاقة بالاحتراق النفسي للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، جامعة بابل كلية التربية الرياضية ، 2002 ص125.
- ريسان خريبط ؛ مناهج البحث في التربية الرياضية ،(الموصل ، مديرية ادار الكتب للطباعة والنشر ،1987،
- سامي محمد ملحم ؛ منهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1(عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2000)
- السيد فؤاد البهي ؛ علم النفس الاجتماعية ، دار الفكر العربي ، مصر(1981)
- صالح عبد الله الزعبي وماجد محمد الخياط علم النفس الرياضي ، ط1(عمان ، دار الراية للنشر والتوزيع ،2010)
- عبدالله هزاع الشافعي ؛ الادارة الرياضية ، (بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ،2017)
- فانتن عوض الغزو ؛ القيادة والاشراف الاداري ، ط1، (عمان ، دار اسامه للنشر والتوزيع ،2010)
- محمد حسن علاوي ، محمد نصرالدين رضوان ؛ القياس بالتربية وعلم النفس الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000)

- محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية القيادة الرياضية، ط2 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2005)
- محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1998)
- محمد صبحي حسانين وعبد المنعم حمدي : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (1997)
- محمد نصر الدين رضوان ؛ المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006)
- محمود اسماعيل طلبة؛ سيكولوجيا الترويح واوقات الفراغ ، (القاهرة ، اسلاميك جرافيك، 2009)
- مدحت محمد ابو النصر ؛ قادة المستقبل القيادة المتميزة الجديدة ، (القاهرة ، المجموعة العربية للتدريب والنشر ، 2009)
- وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، (1999)

References

- Ahmed Amin Fawzi: Principles of Mathematical Psychology - Concepts and Applications, 2nd edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi Egypt (2006)
- Hassan Naji Al-Rubaie, Abdul-Razzaq Jabr Al-Majidi; Contemporary Management in Physical Education and Sports, 1st Floor, (Baghdad, Enas Al-Hussaini Office for Printing, 2013)
- Hussein Harim: Principles of Modern Management: Theories, Administrative Operations, and Organization Jobs, 1st Floor (Amman, Hamed House for Publishing and Distribution, 2010)
- Haider Abdul Ridha Trad: Leadership Styles for Coaches and a Relationship with the Psychological Combustion of Volleyball Players, Master Thesis, University of Babylon, College of Physical Education, 2002
- Raisan Khoreibet, Research Methods in Physical Education, (Mosul, Book Management Directorate for Printing and Publishing, 1987)
- Sami Muhammad Melhem: Research Methodology in Education and Psychology, 1st edition (Amman, Dar Al Masirah for Publishing, Distribution and Printing, 2000)
- Mr. Fouad Al-Bahi: Social Psychology, Arab House of Thought, Egypt (1981)
- Saleh Abdullah Al-Zoubi and Majid Mohammed Al-Khayat Sports Psychology, 1st floor (Amman, Dar Al-Raya for Publishing and Distribution, 2010)
- Abdullah Hazaa Al-Shafi'i: Sports Administration, (Baghdad, University House for Printing and Publishing, 2017)

- Faten Awad Al-Ghazou: Leadership and Administrative Supervision, 1st edition, (Amman, Osama House for Publishing and Distribution, 2010)
- Mohamed Hassan Allawi, Mohamed Nasr El-Din Radwan: Measurement by Education and Sports Psychology, (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2000)
- Mohamed Hassan Allawi, Sports Leadership Psychology, 2nd floor (Cairo, Book Center Publishing, 2005)
- Mohamed Hassan Allawi: Encyclopedia of Psychological Examinations for Athletes, (Cairo, The Book Publishing Center, 1998).
- Mohamed Sobhi Hassanein and Abdel Moneim Hamdi: the scientific foundations of volleyball and the methods of measurement and evaluation (physical, skill, epistemological, psychological, analytical), the Book Center for Publishing, Cairo, (1997)
- Mohamed Nasr El-Din Radwan: Introduction to Measurement in Physical and Sports Education, (Cairo, Book Center for Publishing, 2006)
- Mahmoud Ismail Tolba: Recreation Psychology and Leisure, (Cairo, Islamic Graphic, 2009)
- Medhat Mohamed Abu El-Nasr: Future Leaders, New Excellence Leadership (Cairo, Arab Group for Training and Publishing, 2009)
- Wadih Yassin Al-Tikriti and Muhammad Hassan Al-Ubaidi: Statistical Applications and Computer Uses in Physical Education Research, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, University of Mosul, (1999)

الملحق (1)

مقياس الانماط القيادية :

أ- النمط التسلطي ب- النمط الديمقراطي ج- النمط التساهلي (الحر)

أ- النمط التسلطي:

| ت | العبارات | دائما | غالبا | احيانا | نادرا | ابدا |
|---|---|-------|-------|--------|-------|------|
| 1 | عندما لا يؤدي بعض اللاعبين واجباتهم فان المدرب يعاقبهم على ذلك | | | | | |
| 2 | يدخل احيانا بعض اللاعبين الى ساحة التدريب بعد دخول المدرب لذلك فالمدرب يمنعهم من الدخول | | | | | |
| 3 | عندما لا يعتني بعض اللاعبين بملابسهم لذلك فالمدرب يوبخهم على ذلك | | | | | |
| 4 | عندما يتكرر غياب بعض اللاعبين عن التدريب فالمدرب يعاقبهم على ذلك | | | | | |
| 5 | عند حدوث بعض المشكلات بين اللاعبين فالمدرب يعاقب اللاعب الذي يثير المشكلات | | | | | |
| 6 | عندما يرتكب المدرب خطأ ما امام اللاعبين فانه يبين لهم بانه كان متعمدا في ذلك للتأكد من انتباههم | | | | | |
| 7 | اذا ضبط لاعب يسرق من لاعب اخر فالمدرب يعاقبه بشدة امام اللاعبين | | | | | |
| 8 | عندما يصطنع بعض اللاعبين مواقف محرجة في اثناء التدريب فالمدرب يعاقب جميع اللاعبين | | | | | |
| 9 | عندما يجد المدرب ان ارضية الملعب غير نظيفة فانه يجبر جميع اللاعبين على المساهمة في تنظيف الملعب | | | | | |

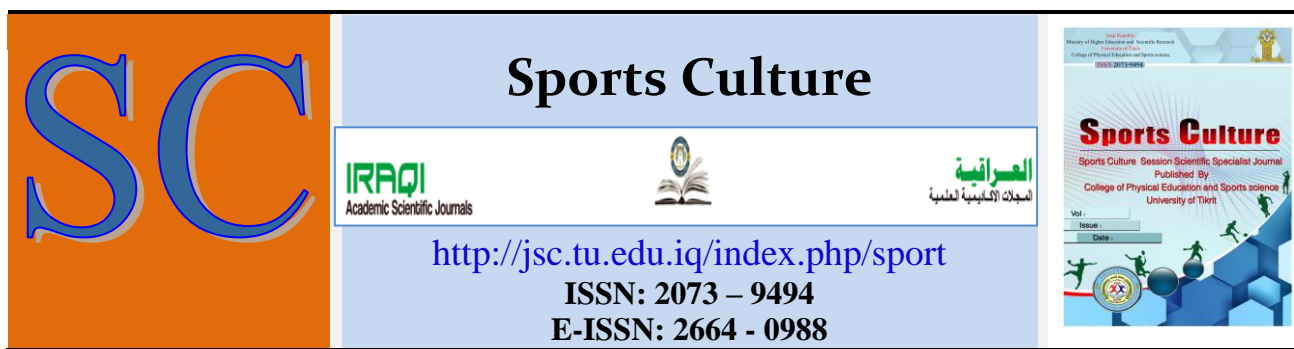
| | | | | | |
|--|--|--|--|---|----|
| | | | | عندما يكون هناك وقت فراغ بعد التدريب فان المدرب يحدد لهم بعض الواجبات ويطلب منهم انجازها | 10 |
| | | | | عندما يحدث احتفال بإحدى المناسبات في النادي فان المدرب يجبر اللاعبين على المساهمة في الاحتفال | 11 |
| | | | | عندما يتميز بعض اللاعبين في اداء الواجبات المكلفين بها فالمدرّب يشجعهم على ذلك اما اللاعبين | 12 |
| | | | | عندما يبقى بعض اللاعبين جالسين عند دخول المدرب فانه يوبخهم على ذلك | 13 |
| | | | | احيانا يضطر المدرب الى ترك ساحة التدريب لسبب ما فانه يحذر اللاعبين من اي تصرف سيء | 14 |
| | | | | احيانا يفضل بعض اللاعبين في اداء مهارة ما لذا فالمدرّب يلجأ الى تأنيبهم | 15 |
| | | | | عندما يطلب بعض اللاعبين من المدرب اعادة شرح المهارة او الحركة فانه يوبخ اللاعبين على ذلك | 16 |
| | | | | عندما يكثر بعض اللاعبين الكلام في اثناء التدريب فالمدرّب يعاقب اولئك اللاعبين | 17 |
| | | | | للاعبين مشاعر واحاسيس خاصة بهم يرغبون في التعبير عنها في اثناء فترات التدريب لذلك فالمدرّب يشاركهم فيها ضمن ضوابط معينة | 18 |
| | | | | عندما يجيب بعض اللاعبين عن الاسئلة التي تسأل في اثناء التدريب فالمدرّب يؤنبهم ان كانت اجاباتهم خاطئة | 19 |
| | | | | عندما يرغب المدرب في ان يتخذ قرار يتعلق بتغيير وقت التدريب فانه يجري التغيير من دون اخذ رأي اللاعبين لكونه ادرى بمصلحة الفريق | 20 |
| | | | | عندما يخسر الفريق في احدى المباريات فالمدرّب يؤنب اللاعبين على تلك النتيجة | 21 |
| | | | | عندما يسأل اللاعبون عن بعض الجوانب في التدريب والمنافسات فالمدرّب يطلب منهم عدم توجيه الاسئلة | 22 |
| | | | | عندما يعيب بعض اللاعبين بأدوات واثاث الملعب فالمدرّب يعاقبهم بشدة | 23 |
| | | | | عندما يتشاجر بعض اللاعبين في اثناء التدريب او اللعب فالمدرّب يعاقب المتشاجرين بشدة | 24 |

الملحق (2)

مقياس السلوك العدواني

| ت | العبارات | دائما | غالبا | احيانا | نادرا | ابدا |
|----|---|-------|-------|--------|-------|------|
| 1 | يغلب على لعبي طابع الخشونة والعنف عندما يحاول البعض استفزازي | | | | | |
| 2 | في اثناء المنافسة لا اشعر باي رغبة في ايداء منافسي | | | | | |
| 3 | لكي يفوز اللاعب لا بد له ان يهاجم منافسة بعنف و خشونة | | | | | |
| 4 | في اثناء المنافسة اشعر بانني اصبحت شخصا اخر اكثر عنفا مما اكون عليه في العادة | | | | | |
| 5 | اذا استخدم منافسي الخشونة والعنف معي فإنني احاول تجنبه | | | | | |
| 6 | احاول استخدام اللعب العنيف لإخافة منافسي | | | | | |
| 7 | عندما اتوقع هزيمتي فإنني لعب بخشونة وعنف | | | | | |
| 8 | اعتقد انه لا يوجد سبب معقول للاعتداء على اي لاعب منافس | | | | | |
| 9 | بعض الزملاء يصفوني بانني لاعب عنيف جدا في لعبي | | | | | |
| 10 | في بعض المواقف اشعر برغبة في ايداء منافسي | | | | | |
| 11 | اذا شعرت بنية لاعب منافس في الاعتداء على فأنني ابادر بالاعتداء عليه | | | | | |
| 12 | لا استخدم العنف البدني في اثناء اشتراكي في المنافسة | | | | | |
| 13 | اجد نفسي مضطر لاستخدام العنف يحاصرني منافسي | | | | | |
| 14 | بضايقتي ان مدربي لا يقبل طريقة لعبي التي تتميز بعدم الخشونة | | | | | |
| 15 | المنافسة الرياضية كالحرب تحتاج الى الهجوم العنيف الذي يتميز بالخشونة | | | | | |
| 16 | بعض الزملاء يصفونني بانني لاعب مسالم في لعبي | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|----|--|
| | | | | | 17 | يبدو انني غير قادر على التحكم في اندفاعي نحو ايداء منافسي الذي يحاول استفزازي او مضايقتي |
| | | | | | 18 | عندما يصيب منافسي احد زملائي فإبني انتقم لزميلي في محاولة اصابة هذا المنافس اثناء اللعب |
| | | | | | 19 | عندما اصاب بالإحباط في اثناء المنافسة فإبني لا احاول ان العب بخشونة و عنف |
| | | | | | 20 | احب ان اكون عنيفا في لعبي لكي يخشاني منافسي |
| | | | | | 21 | عندما يحاول المنافس استفزازي في اثناء المنافسة فإبني لا اميل الى استخدام العنف ضدة |
| | | | | | 22 | اذا استخدم المنافس الخشونة معي فإبني اعتقد من العدل استخدام الخشونة ضدة |
| | | | | | 23 | اذا حاول منافسي اصابتي في اثناء اللعب فإبني احاول اصابته ايضا |
| | | | | | 24 | لا استخدم العنف لإخافة منافسي |



Kinetic velocity and its relation to the digital achievement of the enemy race men (100) m

SAUN COL BILAL MURAD^{1*}
Atef Abdul Khalek Ahmed²

1- University of Tikrit/College of Physical Education and sports Science

2- University of Tikrit/College of Physical Education and sports Science

Article info.

Article history:

-Received: 12/7/2019

-Accepted: 9/10/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- Kinetic velocity
- Relation
- digital achievement
- the enemy race
- race 100m

Abstract

The aim of the study was to know the relationship between motor velocity when starting with the numerical achievement of an enemy race of 100 m. The problem of the study was the lack of interest in the use of kinetic analysis to diagnose the velocity of the motor in the short and rapid sprints of the 100 m sprint enemy, The researcher used some statistical treatments to arrive at the results of the comparison (arithmetic mean, standard deviation, T-test) The study concluded that there are individual differences between the country's champions and international level players in a race that ran 100 m freestyle. The study also found that there is a significant difference in the level of digital achievement between the research sample and the players of the international level. The active role in the acquisition of speed and maximum speed for fast-track players.

* Corresponding Author: son_sport17@tu.edu.iq , University of Tikrit/College of Physical Education and sports Science

السرعة الحركية وعلاقتها بالإنجاز الرقمي لعدائي سباق عدو (100م رجال

م.م صون كول بلال مراد أ.م.د عاطف عبدالخالق أحمد

جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- تم الاستلام :

- قبول البحث :

- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- السرعة الحركية

- الإنجاز الرقمي

- عدائي، سباق

- عدو 100م

الخلاصة: هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين السرعة الحركية عند الانطلاق مع إنجاز الرقمي لسباق عدو 100م رجال، إذ تركزت مشكلة الدراسة هناك قلة الاهتمام في استخدام التحليل الحركي لتشخيص صفة السرعة الحركية في الأركاض القصيرة والسريعة لعدائي سباق 100م والتي لها دور اساسي في اكتساب السرعة القصوى او التعجيل من مسافة السباق، واشتملت عينة الدراسة على (4) لاعبي سباق ركض 100م من أبطال القطر وتم مقارنة مع عينة البحث في الإنجاز الرقمي وزمن السرعة الحركية، واستخدمت الباحثة بعض المعالجات الإحصائية للتوصل إلى نتائج المقارنة (الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (T-test) للعينات غير المرتبطة، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروق فردية فيما بين أبطال القطر ولاعبي المستوى الدولي في سباق ركض 100م حرة وكذلك توصلت الدراسة بان هناك فرق معنوي في مستوى الإنجاز الرقمي بين عينة البحث ولاعبي المستوى الدولي، كما استنتجت الدراسة الحالية بأن زمن السرعة الحركية لها الدور الفاعل في اكتساب التعجيل والسرعة القصوى بالنسبة للاعبي الأركاض السريعة.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

نالت التربية البدنية والرياضية نصيباً كبيراً من التطور من حيث الكم والنوع، وعلم البايوميكانيك أحد هذه العلوم والتي أخذ الحيز الأكبر إذ ساعد على الوصول إلى مستوى الإنجاز البشري في الرياضيات ومنها ألعاب القوى لأنه يستند على أسس علمية تخضع للمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية وغيرها من العلوم ، إذ ظهرت هناك عدد من الطرائق والأساليب التدريبية التي تهدف من ذلك إلا يكون التدريب على طريقة واحدة فضلاً عن عشوائية التدريب عند استخدام الطرائق أو الأساليب وتوظيفه في خدمة الرياضة .

وتعد مسابقة عدو 100 متر إحدى المسابقات الأكثر الألعاب تشوقاً ومشاهدة ومتابعة التي يبرز فيها القدرات البدنية الفردية والمنافسة بين اللاعبين لتحقيق أفضل الإنجازات من حيث الزمن والإنجاز ، ولأجل الوصول إلى تلك الإنجازات لابد من تطور متطلبات خاصة لكل مسابقة وخاصة السرعة الحركية عند بداية الانطلاق والتي لها أثر واضح في تطور الأناجاز لهذه المسابقة ، لذا لابد من التركيز هذا المتغير بشكل واق واعطاء الهمية البالغة لمواكبة التطور العالي لهذه الفعالية والتي تسهم بشكل أو بآخر في أرتقاء المستوى الإنجاز .

1-2 مشكلة البحث .

تعد صفة السرعة الحركية من العقبات المهمة التي نوعين دوراص فعلاً في ركض عدد 100 متر ، إن الأناجازات غير المرضية وغير المشجعة وخاصة المستوى الذي أظهرته نتائج سباقاً 100 متر في الأونة الأخيرة ، لذا لاحظت الباحثة هناك قلة الإهتمام في استخدام التحليل الحركي لتشخيص هذه الصفة والتي تؤدي دوراً مهماً في أنجاز الأركاض السريعة ، لذا ارتأت الباحثة في دراسة هذه المشكلة العلمية التي لها تأثير مباشر في الاخفاقات التي تعاني منها هذه المسابقة ما يلزم دراستها لوضع الحلول المناسبة لها وبالتحديد عملها على دراسة السرعة الحركية خلال خطة الانطلاق بوصفها ذات التأثير الكبير في تحقيق الأناجاز الأفضل في عدو 100متر.

1-3 هدف البحث .

- التعرف على العلاقة بين السرعة الحركية عند الانطلاق مع انجاز سباق عدو 100 متر .

1-4 مجالات البحث .

1-4-1 المجال البشري : عينه من عدائي سباق 100 متر ابطال القطر .

1-4-2 المجال الزمني : من 2018/10/11 ولغاية 2018/12/12.

1-4-3 المجال المكاني : ملعب العاب القوى - جامعة بغداد - الجادرية .

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 طبيعة الأداء الفني في عدو (100متر)

لتوضح المراحل الفنية لعدو (100متر) ومعرفة جوانبها المختلفة لابد من الإلمام بشكلها الفني الكامل وبالتالي يمكن ان تؤلف هذه المراحل وحدة واحدة مترابطة ذات صفة انسيابية تخدم الحركة وهدفها بشكل نهائي . وتتناول العديد من الباحثين هذه المراحل بالشرح والايضاح لذا سنتناول الباحثة شرح هذه المراحل

بانجاز مع التركيز على السرعة الحركية لحظة الانطلاق ومسافة التعجيل لكون هاتين المرحلتين هما محور دراستنا .

يقسم الأداء الفني لركض (100متر) الى ما يلي (1).

1. مرحلة البداية
2. مرحلة الانطلاق
3. مرحلة التعجيل
4. مرحلة السرعة المنتظمة
5. مرحلة تحمل السرعة
6. مرحلة النهاية

تعد مرحلة البداية من المراحل المهمة التي تساعد في تحقيق الأنجاز نظراً لأن البداية الجيدة تحقق نتائج جيدة.

واتفق أغلب الباحثين على ان هناك ثلاثة أنواع من (2)(3) :

1. البداية القصيرة ، يكون المسند الأمامي بعيداً من خط البداية بمقدار قدم والخلفي (2 قدم) .
2. البداية المتوسطة يكون المسند الأمامي بعيداً من خط البداية (2 قدم) والخلفي (3 قدم) .
3. البداية الطويلة يكون المسند الأمامي بعيداً من خط البداية (3 قدم) والخلفي (4 قدم) .

ان الوضع الذي يتخذه الجسم في البداية هو ان تكون الذراعان عموديتين على الارض وباتساع الصدر واليدين توضع خلف خط البداية مباشرة ووزن الجسم موزعاً على نقاط الارتكاز (الركبة الخلفية ، والقدمين ، واليدين) ويعد هذا الوضع من الأوضاع التي تساعد الرياضي على أخذ وضع التهيؤ ليدفع بعد ذلك الارض بالذراعين والرجلين ، ومن اجل ان ينطلق العداء بأقصى سرعة فإنه يحتاج الى تركيز عالٍ وكامل كي يستجيب لطفلة البداية والتي يكون لها الأثر الفعال في الأنطلاق الجيد وبالتالي قصر زمن رد الفعل وتحسين الانجاز (4).

أما مرحلة الأنطلاق فتعد أيضاً من المراحل المهمة في ركض (100متر) وهي تعتمد على زمن رد الفعل والسرعة الحركية ، وتتطلب من الرياضي دفع مساند البداية بأقصى قوة وسرعة بعد سماعه (المثير)

(1) محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى ، الكويت ، دار العلم، 1990، ص199.

(2) Howard payne : Athetes in Action , London , Pelham. 1300Kstd , 1985-P.15.

(3) Ken p,man : Coaching Trak – and Field Teaching use, 4thed ,u.s.A Wm , c BROWn Publishers , 1982, P.P. 34-37.

(4) كارل هايز وكيروترنز : قواعد ألعاب الساحة والميدان ، ترجمة قاسم حسن حسين واثير صبري ، مديرية ار الكتب للطباعة والنشر ، 1985، ص242-243.

لاويقوم العداء في الوقت نفسه بترك اليدين من الارض وحركة الرجل الخلفية ومرجحها اماماً لأخذ أول خطوة ودفع المسند الأمامي بالرجل الامامية ، لتمتد كاملاً مع ميلان الجذع والخروج بزاوية مع الأرض تقدر ب(45) (1) . ان طول اول خطوة واداءها والخروج قياسي يعتمد على القياسات الجسمية للعداء وعلى نوع البداية المستعملة من قبل العداء، وتؤدي القوة الانفجارية لعضلات الرجلين دوراً كبيراً في تنفيذ هذه العملية وبالشكل الميكانيكي الصحيح والمطلوب .

أما مرحلة التعجيل : فهي أيضاً من المراحل التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالزمن المتحقق في مسافة ركض (100متر) . ويتوقف مقدار التعجيل الى حد كبير على طول الخطوات الاولى بعد الانطلاق التي يجب ان تؤدي باسرع ما يمكن وبأقل مدة زمنية(2).

وتؤدي قوة الدفع دوراً رئيسياً في طول وتردد الخطوات وغالباً ما تنتهي هذه المرحلة عند عدائي المستويات العليا بعد قطع مسافة من (25-30متراً) من خطوة الأداء بعد الانطلاق ، إذ تبلغ سرعة الراكض خلالها من 90-95% من السرعة القصوى له(3).

تشير بعض المصادر العلمية الى ان الحد الأعلى في سرعة الركض (طول وتردد خطوة مثالي) يتم بعد قطع (50-55) متراً ولا يوجد حتى الان حد فاصل ودقيق وواضح بين نهاية مرحلة التعجيل وبداية مرحلة السرعة القصوى، ويمكن ان تعد مرحلة التعجيل تنتهي متى ما بلغ العداء سرعته القصوى، وغالباً ما تحدد ذلك قدرة الرياضي على التسارع الايجابي ومستوى التدريب والفترة(4). ان انجاز الركض النهائي (الزمن النهائي) يتحدد من حيث يمكن ان يستفيد الرياضي في زيادة السرعة في مرحلة التعجيل وارتباطها المباشر بدخول الرياضي او وصوله الى السرعة القصوى ، ويمكن الاستدلال على مستوى الرياضي، زانجازه في ركض (100متر) من خلال انجازه في مسافة (30متراًاولى) (5).

مرحلة السرعة القصوى : تعني المرحلة التي يصل فيها العداء الى معدل ثابت في طول وتردد الخطوة التي يحصل عليها في نهاية مرحلة التعجيل التي يستوجب من العداء المحافظة عليها وتتوقف سرعة العداء في قدرة الرياضي في الركض دون ان تؤثر في العضلات والانسيابية الكاملة لتتابع الحركات وتوافقها.

(1) ريسان خريبط : العاب القوى ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1989 ، ص47.

(2) قاسم حسن حسين ونزار مجيد الطالب : الأسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباحة للنساء، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص151.

(3) Car lo Vittori : Monitoring the training of Sprinter , Quort Mag . I.A.AF Vo ; 10 , no ; 3 ,1995.

(4) MeNaB ,T , The complete book . Rield . waid lock Hd , Nework , 1980, p.p. 53-58.

(5) yess s , M : speed – skrenght traning Track and field qeant , Rer , Kalama Zoo (miclm) 89. (1989) , 4, p.p43-45.

أما الرجلين فتبذل عضلاتها قوة كبيرة من أجل الحفاظ قدر الامكان على هذه السرعة، اطول مدة ممكنة ، حيث أن الحفاظ على هذه السرعة تتوقف على مستوى تحمل السرعة وخصوصاً خلال المسافة الأخيرة من مسافة السباق، ويتطلب الركض بالسرعة القصوى مستوى عالياً من الإمكانيات البدنية والوظيفية.

2-1-2 السرعة الحركية :

تناول العديد من الباحثين مصطلح السرعة الحركية وهناك عدة مفاهيم لمصطلح السرعة إذ اعطيت لها بالسرعة الحركية سرعة الاستجابة مثلاً.

وعرفه (محمد عثمان) "ان الاستجابة البسيطة هي عبارة عن رد الفعل البسيط يكون الفرد الرياضي على علم بنوع المثير ووقوعه"⁽¹⁾، ومحمد حسن علاوي يعرفها انها "الاستجابة الارادية لمثير معروف سابقاً للفرد هو ما يعرف برد الفعل"⁽²⁾، بينما قاسم حسن حسين 1986 يشير الى ان رد الفعل هو " القدرة على استجابة حركية لمثير معين"⁽³⁾.

ويعرف (بوستر) الوقت الخاص بزمن رد الفعل بأنه " المدة التي يتم فيها أداء الاستجابة الاولية"⁽⁴⁾، وكلا من زمن رد الفعل او زمن الاستجابة يؤديان دوراً مهماً في البداية للأركاض القصيرة وهو عامل حاسم في انجاز الاركاض وكلا المصطلحين يعني حدوث استجابة حركية تعتمد على الزمن الذي يستغرقه رد الفعل اذا كان قصيراً او طويلاً"⁽⁵⁾.

وكذلك نجد إن زمن رد الفعل (R-t) يشير بأنه "الزمن المحصور بين ظهور المثير الحركي أو سماعه وحتى بداية أول حركة"⁽⁶⁾، أما بالنسبة لسرعة الحركية (M-S) فهو "الزمن المستغرق من بداية أول حركة حتى نهايتها"⁽⁷⁾، أما زمن الاستجابة فيشمل زمن رد الفعل والسرعة الحركية أي "الزمن المحصور بين ظهور المثير وانتهاء الحركة"⁽⁸⁾، كما في الشكل.

(1) محمد عثمان : مصدر سبق ذكره ، 1990 ، ص124.

(2) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، مصر ، دار معارف، 1979، ص139.

(3) قاسم حسن حسين ، وحسين علي : اثر تمرينات القوة المميزة بالسرعة على تطور البداية من وضع الجلوس، بحث منشور في كلية التربية الرياضية ، بغداد ، 1986 ، ص7.

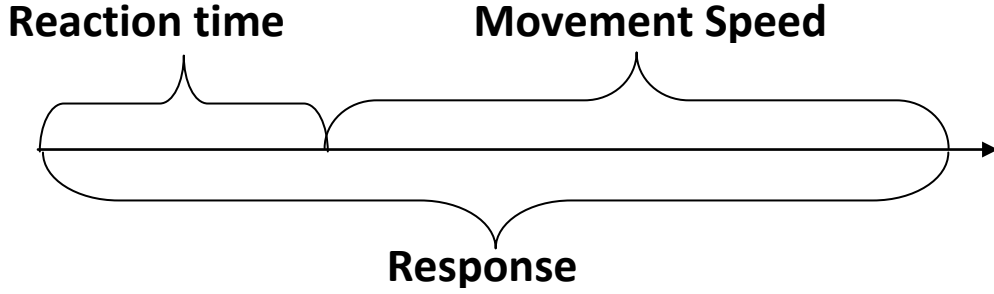
(4) ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ، ط1، مطابع التعليم العالي، 1989، ص84.

(5) Tomsicera Brighah : Franeis trle lgube ana , Godina Yugslaiya 1980, P46.

(6) قاسم حسن المندلوي واخرون : الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى، الموصل ، مطابع التعليم العالي، 1990، ص57.

(7) Bryant .t. cratty , psyc HoloGy and Physical A Ct IVJTP Pryatice – Hall .p.p – 4,5 1968.

(8) I bid p.p 4,5.



3- منهج البحث واجراءات الميدانية .

- 3-1 منهج البحث: استخدم من الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن لملائمته وطبيعة البحث.
- 3-2 عينة البحث: اشتملت عينة البحث على (4) عدائين من ابطال القطر العراقي لسباق ركض (100) متر ممن لديهم خبرة على التنافس لمدة لا تقل عن (3) سنوات و(2) عدائين من مستوى عدائين الدوليين.

3-3 وسائل جمع المعلومات .

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الملاحظة العلمية .
- الأختبارات والقياس .

3-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

3-4-1 الأجهزة المستخدمة .

- أجهزة ووسائل التصوير (كاميرا تصوير السينمائي) نوع (Bolex Hisb) .
- رق فلم ملون حجم 16 ملم .
- جهاز مقبلاً (منضدة تقطع) .

3-4-2 الأدوات المستخدمة .

- حامل ثلاثي لألة التصوير .
- ساعات توقيت عدد (4) .
- اشربة قياس مقياس رسم .
- لوحة ترميم .

- حاسبة يدوية .
- مساند عدد (4) .
- صافرة عدد (4) .
- ساعة توقيت .

3-5 التجربة الاستطلاعية .

قام الباحثان اجراء تجربة استطلاعية على عينة مؤلفة من عدائين لأثنين صمم من خارج عينة البحث وذلك من أجل الوقوف إلى الأمور الآتية:

- تحديد اماكن وضع الكاميرات بشكل دقيق وضبط ارتفاع عدساتها .
- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ اجراء التجربة.
- تعريف عينة البحث حول اسلوب تتميز الأختبار .
- تعريف فريق العمل المساعد* بطبيعة أداء الأختبار .

3-6 تحديد المتغيرات الخاصة بالبحث .

استخدم الباحثان متغيرين من مراحل سباق عدد (100) متر (زمن السرعة الحركية وزن انجاز ركض سباق عدد (100) متر عن طريق التحليل الميكانيكي).

3-7 التجربة الرئيسية .

خطوات اجراء التجربة .

قام الباحثان اجراء تصويرين سينمائيين (16) ملم نوع بولكس (Bolex Hisb) ذات تردد عال (64/ث) تم تثبيت الكاميرا الأولى بحيث بصور حركة الأنطلاق من مساند البدء وعلى بعد (21م) من خط البداية تقيس هذه الكاميرا عملية الأنطلاق من المساند وحتى (10م) الاولى ثم تثبيت الكاميرا الثانية المثبت تكون عمودية على نقطة تبعد (20م) عن خط البدء.

- تم البدء بإجراء التجربة الرئيسية بتاريخ (2018/12/10) بعد تثبيت التصوير اليدوي في مواقعها ، إذا عطيت لكل عداء محاولتان لركض مسافة (50م) من البداية الواطنة من المساند أخذت أفضلها من ناحية الوقت .

- تحليل الرقائق عن طريق جهاز المقبولا (ايطالي الصنع) نوع Prevost Milano ذو 16 ملم.

- أ.د صريح عبدالكريم
- أ.د ابتسام حيدر بكتاش
- عبدالجليل

- حساب زمن السرعة الحركية : تم حساب عدد الصور لكل افراد عينة البحث من اللحظة التي تبدأ فيها أول جزء من اجزاء جسمه بحركة والى اللحظة التي يترك فيها مسند البدء وذلك بأحتساب زمن الصورة الواحدة وضربها في عدد الصور في هذه اللحظة .

- احتساب زمن الإنجاز لسباق عدد(100) متر المشاركين في البطولة الأندية للألعاب القوى.

3-8 الوسائل الإحصائية .

استخدمت الباحثة بعض المعالجات الإحصائية .

- الوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- اختبار Test.

- نظام Spss للمعالجات الإحصائية .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

4-1 عرض النتائج .

4-1-1 عرض نتائج السرعة الحركية وتحليلها ومناقشتها .

جدول (1)

يمثل تسلسل وصول العدائين في سباق عدد(100م) وزمن السرعة الحركية وزمن الإنجاز الرقمي

| تسلسل المتسابقين | زمن السرعة الحركية/ثا | زمن الإنجاز عدد (100) م |
|------------------|-----------------------|-------------------------|
| الأول | 0,312 | 10,67 |
| الثاني | 0,374 | 10,71 |
| الثالث | 0,343 | 10,77 |
| الرابع | 0,358 | 10,82 |

جدول (2)

يبين زمن السرعة الحركية والوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لعينة البحث.

| المتغيرات | س | ع | ت المحسوبة | ت | الدالة المعنوية |
|-------------------------|-------|-------|------------|------|-----------------|
| عينة البحث ن = 4 | 0,347 | 0,022 | 6,31 | 3,74 | معنوي |
| المستوى الدولي ن = 2 | 0,265 | 0,01 | | | |

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لزمن الإنجاز الكلي

| المتغيرات | س | ع | ت المحسوبة | ت | الدلالة المعنوية |
|-------------------------|-------|------|------------|-------|------------------|
| عينة البحث ن = 4 | 10,72 | 0,06 | 12,71 | 0,727 | معنوي |
| المستوى الدولي ن = 2 | 10,11 | 0,04 | | | |

نسبة خطأ 0,05 (ن + 1) ن - 2 = 2 - 2 + 4 = 2 - 2 (4 = 2 - 2 + 4 = 2 - 2)

نلاحظ من خلال النتائج بأن العداء الذي حقق إنجازاً أفضل في السباق هو (10,67) ث كان زمن سرعته الحركية (0,312) وهذا الزمن اقصر زمن حققه العداء الأول مقارنة بباقي العدائين الثاني والثالث والرابع الذين حققوا (0,374 ، 0,343 ، 0,358) مقابل تسلسل وصولهم إلى نهاية السباق محققين إنجازات قدرها (10,71 ، 10,77 ، 10,82) ثانية على التوالي ونجد أن زمن السرعة الحركية كلي كان قليل للعداء وعند بداية الانطلاق يقابله زمن قصير في نهاية السباق ، وهذا تعطي أهمية هذا المتغير لنتيجة زمن السباق وعلى هذا الأساس فقد اشار بعض المصادر ((أن زمن السرعة الحركية يتم الانطلاق خلال العدد له دور في نهاية السباق وكلي تحسنت السرعة الحركية تبين أثرها في مجمل الزمن الكلي للعداء في المسابقات السريعة⁽¹⁾.

أما العداء الثاني حيث كان زمن سرعته الحركية عند الانطلاق (0,374) وهو زمن بطيء مقارنة لأزمنة العدائين الآخرين بالرغم من تحقيقه المرتبة الثانية بإنجاز قدره (10,71) وهذا بما تعود الى عدة عوامل منها عدم تطبيق الوضع الميكانيكي الجديد لمفاصل الجسم عند وضع التخصر وعدم قدرته في تنفيذ هذه الحركة بالقوة والسرعة المطلوبة مما جعل زمنه عند الانطلاق طويلاً .

4-2 مناقشة النتائج .

من خلال النتائج التي أظهرت لاحظنا وجود فروق معنوية في زمن السرعة الحركية ما بين عدائي القطر العراقي وعدائين الأولين .

لما كان الهدف من ركض المسافات القصيرة وخصوصاً عدد (100متر) هل تقليل زمن الإنجاز لذا فأن السرعة الحركية له الدور الفاعل والمؤثر في تقليل نتيجة السباق ، إذ نلاحظ بأن الوسط الحسابي لعينة البحث كانت تتميز بسرعة حركية بطيئة والذي قد يؤثر في تحقيق الإنجاز الجيد لسباقي مراحل السباق وتعلل الباحثة ففي ذلك ان عينة البحث لم تنطبق إلى تركيز مكثف للتدريب على اليد المنخفض خلال الوحدات

Howald pary : Athetes in Action , London , petham 1300 Ks Lt d, 1985 , P.16-17⁽¹⁾

التدريبية مما جعل التوقع الحركي لديهم ضعيفاً ، وبالتالي ضعف حركة اليد ((ان التوقع الحركي الصحيح يعمل على وضع منهج التطرف الحركي وبالتالي يؤدي إلى تغيير زمن الفعل))⁽¹⁾ لذا فقد أشار المندلاوي (ان التدريب المستمر على حركة البداية يعمل على تغيير زمن البداية وبالتالي تتطور السرعة الحركية عند الانطلاق مما يجعل زمن هذه السرعة أقصر من العداء غير المدرب)⁽²⁾ .

ونجد من خلال النتائج أن الرياضي لا يمكن ان يقوم بأي رد فعل قوي دون القدرة على الأحساس بطرائق مختلفة لكي يتم نقل الحافز عبر الأعصاب إلى العصبي المركزي لذا فان أي قصور في أداء اعضاء الحس قد يؤثر تأثيراً سلبياً في سرعة رد الفعل مستعمل على تأثيرها وعلى هذا الأساس أشارت الدراسات ان (توقع التغيير يقلل من زمن رد الفعل)⁽³⁾ كما نلاحظ أن أي قصور في أداء الرياضي سوف تؤثر على نتيجة السباق ، فكلما تناقض الزمن لقطع مسافة معينة فأن ذلك يعني ان السرعة تزداد خلال تلك المسافة هذا من جهة ومن جهة اخرى ان زمن السرعة الحركية له دوراً حاسماً في تحديد النجاح والفشل في قطع المسافات القصيرة بأقل زمن ممكن.

لذا يعبر عن الزمن بأنه كمية قياسية تتغير باستمرار وتتأثر بكل من السرعة والمسافة لذا من أهمية كبيرة بالنسبة لركض المسافات القصيرة فضلاً ذلك له القدرة على أداء حركات متتالية من نوع واحد في أقل وقت ممكن⁽⁴⁾.

وأشارت عملية التحليل لزمن السرعة الحركية عند الانطلاق بقية البحث أنه كلما كان الاداء الحركي جيداً ومثالياً فأن ذلك يعكس وبشكل واضح الاستخدام الصحيح لرد الفعل عند الانطلاق وكمرحلة التدرج الايجابي في السرعة التي يصل فيها اللاعب الى اقصى سرعة له ، لذا اشار ديفز (1990 Davies) ، أن الركض السريع وزمنه يمتد أساساً على مقدرة اللاعب في دفع جسمه بقوة وسرعة ، وان اللاعب يستطيع ان

(1) شيماء احمد عبدالكريم ؛ تطور سرعة رد الفعل الحركي، واثره في مستوى الاداء ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، 1987، ص38.

(2) قاسم حسن المندلاوي (أخرون) ؛ الاساس التدريبية لفعاليات العاب القوى، الموصل: مطبعة التعليم العالي، 1990، ص57.

(3) قادر عبدالسلام العوامري ، زمن رد الفعل البسيط وبعض الدلائل الاولية المختلفة للاعب كرة الطائرة، بحث منشور أوشر العلمي للدراسات وبحوث التربية الرياضية، الاسكندرية : جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية، 1980، ص295.

(4) Peter Moravac and al : Tim analysis of the 100Meter Events at the 11 world chamion shipe in Athlettic Quort May I.A.A.F vol 3.No: 3.1988.P-25.

يتحكم بالزمن المستغرق عند ملامسة الأرض عن طريق سرعة عمل عضلات الساق التي تساعد على دفع الجسم إلى الأمام⁽¹⁾.

5- الأستنتاجات والتوصيات :

5-1 الأستنتاجات :

- ان العداء الأول يمتاز بسرعة حركية افضل من الآخرين .
- هناك فرق معنوي في زمن السرعة الحركية بين عتبة البحث والمستوى الدولي لصالح المستوى الدولي .
- هناك فرق معنوي بين زمن الانجاز الزمني وزمن السرعة الحركية بين عينة البحث والمستوى الدولي.
- هناك قلة التركيز في التدريب على تطور زمن السرعة الحركية وهذا ما أثر على نتائج السباق لعينة البحث.

5-2 التوصيات .

- ضرورة تطوير زمن السرعة الحركية لما لها أهمية كبيرة في أنجاز عدد (100) متر.
- الاعتماد على نتائج في تقويم مستوى عدائي القطر لمسافة عدد (100) متر.
- ضرورة مقارنة متغيرات البحث مع المستوى الدولي بشكل مستمر لكي يتم التعرف مستوى اللاعبين الحقيقي.
- اجراء دراسات لمتغيرات ميكانيكية أخرى ولمختلف الألعاب الرياضية.

Reference

- Bryant .t. cratty , psyc HoloGy and Physical A Ct IVJTP Pryatice – Hall 1968.
- Car lo Vittori : Monitoring the training of Sprinter , Quort Mag . I.A.AF Vo ; 10 , no ; 3 ,1995.
- Carl Hayes and Kirotrans: Rules of the Games of the Arena and the Field, translated by Qasim Hassan Hussein and Atheer Sabri, Directorate of books and publishing, 1985.
- Daivies C.T.M.: Tride; eng the and Frnuenev of Remate sprintes Frack tceh, 1972.
- Howald pary : Athetes in Action , London , petham 1300 Ks Lt d, 1985.
- Howard payne : Athetes in Action , London , Pelham. 1300Kstd , 1985.
- Ken p,man : Coaching Trak – and Field Teaching use, 4thed ,u.s.A Wm ,c BROWn Publishers , 1982.
- MeNaB ,T , The complete book . Rield . waid lock Hd , Nework , 1980.
- Mohamed Hassan Allawi: Sports Training, Egypt, Dar Maaref, 1979.

Daivies C.T.M . : Tride ;eng the and Frnuenev of Remate sprintes Frack tceh , ⁽¹⁾ 1972, p.48.

- Mohamed Osman: Encyclopedia of Athletics, Kuwait, Dar Alamal, 1990.
- Peter Moravac and al : Tim analysis of the 100Meter Events at the 11 world chamion shipe in Athletic Quort May I.A.A.F vol 3.No: 3.1988.
- Qader Abdel Salam Al-Awamri, the time of simple reaction and some preliminary evidence of volleyball players, published research scientific index of studies and research of physical education, Alexandria: Helwan University, Faculty of Physical Education, 1980.
- Qasem Hassan Hussein, Hussein Ali: The impact of power exercises characteristic of speed on the development of the beginning of sitting position, research published in the Faculty of Physical Education, Baghdad, 1986.
- Qasim Hassan Mandelawi and others: the training bases for athletics events, Mosul, Higher Education Press, 1990.
- Qassem Hassan Hussein and Nizar Majid Student: theoretical and mechanical foundations in the training of the tenth events of men and swimming for women, Mosul, Directorate of Dar al-Ketub for printing and publishing, 1987.
- Risan Khreibat Majid: Encyclopedia of Measurements and Tests in Physical Education, 1, Higher Education Press, 1989.
- Risan Khreibat: Athletics, Mosul, Higher Education Press, 1989.
- Shaimaa Ahmed Abdulkarim; Evolution of the speed of motor reaction, and its impact on the level of performance, a master's thesis, University of Baghdad, 1987.
- Tomsicera Brighah : Franeis trle lgube ana , Godina Yugslaiya 1980.
- yess s , M : speed – skrenght traning Track and field qeant , Rer , Kalama Zoo (miclm) 89. (1989)



Psychological Resilience and its Relation to Tactical Attack Thinking during the Mental Dynamics of Football Players

Louay Naji Hamad ^{1*}
Jassim Abbas Ali ²

1- College of Physical Education and Sport Sciences - University of Samarra

2- College of Physical Education and Sport Sciences - University of Tikrit

Article info.

Article history:

-Received: 13/7/2019

-Accepted: 18/10/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

-Psychological steadfastness.

-Thinking the planner.

-The biological rhythmic cycle

Abstract

The aim of the research was to build the psychological stability of the first class clubs in Salahuddin province and learn about the relationship between psychological steadfastness and thinking during the biological mental rhythm course in the days of the top, (294) players, while (20) players were excluded for their participation in the exploratory experiment. The players of Al-Dour Club were excluded for not handing over the application forms. The sample consisted of (26) players, and the sample building (238) players, while the sample of the application of the players of the Club Samarra (10) players, and the researcher to build a measure of psychological steadfastness of the players of first-class clubs and players of first- Salahuddin football has a high degree of psychological steadfastness and a low degree of tactical thinking.

* Corresponding Author : loai.naji@uosamarra.edu.iq , College of Physical Education and Sport Sciences - University of Samarra

الصمود النفسي وعلاقته بالتفكير الخططي الهجومي خلال دورة الإيقاع الحيوي العقلية لدى لاعبي كرة القدم

م.د. لؤي ناجي حمد أ.د. جاسم عباس علي

كلية التربية وعلوم الرياضة

جامعة تكريت

جامعة سامراء

الخلاصة: هدف البحث الى بناء مقياس الصمود النفسي للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين بكرة القدم والتعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والتفكير الخططي خلال دورة الإيقاع الحيوي العقلية لدى اللاعبين في أيام (القمة، الحرج، القعر) ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة البحث ، وتكون مجتمع البحث من لاعبي أندية الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين بكرة القدم والبالغ عددهم (294) لاعبا ، في حين تم استبعاد (20) لاعبا لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية وتم استبعاد لاعبي نادي الدور لعدم تسليمهم استمارات الاستبيان البالغ عددهم (26) لاعبا ، وبلغت عينة البناء (238) لاعبا ، في حين تكونت عينة التطبيق من لاعبي نادي سامراء البالغ عددهم (10) لاعبين ، وتوصل الباحث الى بناء مقياس الصمود النفسي للاعبين أندية الدرجة الأولى وان لاعبي أندية الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين بكرة القدم يمتلكون درجة عالية من الصمود النفسي ودرجة منخفضة من التفكير الخططي .

تاريخ البحث

- تم الاستلام :
- قبول البحث :
- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- الصمود النفسي .
- التفكير الخططي .
- دورة الإيقاع الحيوي العقلية

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان المتغيرات النفسية في المجال الرياضي هي من الموضوعات الفتيمة المهمة التي دخلت ميدان علم النفس الرياضي والتربية الرياضية مؤخراً على الرغم من استقلالية هذه المتغيرات في المجال الرياضي عن بقية المتغيرات الوظيفية والفلسفية ، ولا يخفى للمتغيرات النفسية في المجال الرياضي من أهمية متزايدة لكل من الرياضة والمجتمع على حد سواء ، فالمتغيرات النفسية في المجال الرياضي تدرس الجذور والعوامل والمتغيرات الاجتماعية للرياضي وتأثيرها عليه في الألعاب الرياضية المختلفة وحركتها وأثر الأخيرة في الرياضي ، اضافة الى ذلك تدريباته ومناقساته ، كذلك فان للمتغيرات النفسية في المجال الرياضي أهمية

كبيرة في فهم واقع الفرق الرياضية وديناميكياتها ومشكلاتها وكيفية تكيفها للمجتمع الذي تظهر في وسطه (عبد الودود احمد الزبيدي، 2019، 7)، والصمود النفسي هو أحد أهم العوامل والسمات الشخصية الإيجابية المؤثرة في الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق الانتصارات الرياضية حيث المواقف الصعبة التي تواجه الكثير من الرياضيين وتسبب لهم الكثير من العوائق أمام تحقيق الإنجاز الرياضي، وبالوقت نفسه تعد حافزا في مواجهة التحديات وأشكال الفشل والتحدي الأمثل للوصول الى المستويات المطلوبة لذا يجب الاهتمام بمستوى الصمود النفسي لدى الرياضيين من أجل زيادة قدرتهم في التخلص من الضغوطات النفسية التي تعترضهم سواء كانت داخلية أم خارجية للوصول للمستويات العالية (Kablan 1952, 289).

، ومما لا شك فيه أن مجتمعا الرياضي في الوقت الحالي في أشد الحاجة الى تحقيق النمو والتكامل لتغيير واقعه ومقاومة الانكسار أمام المحن والصعاب التي يواجهها، ولعلم النفس الرياضي بصمة حقيقية ودور هام في بناء الصمود النفسي لأبنائه الرياضيين والسعي للازدهار في هذا المجتمع حيث انه يعتبر أحد البناءات الكبرى في علم النفس الرياضي إذ ان هذا العلم

هو المنحنى الذي يعظم القوى الانسانية للرياضي باعتبارها قوة أصلية في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الانساني وهذا الاختلاف في الرأي لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق الإنجاز في المجال الرياضي. وقد عرفه (صفاء الأعسر، 2010) على أنه القوة الداخلية التي توجد داخل كل فرد رياضي والتي تدفعه الى السعي وتحقيق الادراك ويكون الفرد الرياضي في وئام وتتأغم مع بيئته، أن لعبة كرة القدم لعبة قرارات ويجب على اللاعب أن يكون سريع التفكير مثلما هو سريع الحركة وتتطلب سرعة التصرف مقدرة اللاعب على فهم المعلومات التي تصل اليه عن طريق ملاحظة المواقف المختلفة أثناء المباراة وكلما كان اللاعب قادرا على سرعة التصرف وملاحظة المعلومات التي تصل اليه وتفهمها متمكنا من التفكير السريع مستنتجا ما يجب عمله منفاذاً التحرك المطلوب في الوقت المناسب تماماً كان لذلك كله أثره الفعال في ادائه السليم اثناء المباراة، أن التغيرات التي تحصل في الانجازات الرياضية للوصول الى مستويات عالية في الأداء المهاري والبدني والنفسي ما هي الا نتيجة تجارب البحوث والدراسات التي تنجز في شتى ميادين المجال الرياضي، ولقد كانت هذه الدراسات والبحوث تشير الى أن المتغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية لها دور كبير في الوصول الى المستويات العليا في الفعاليات الرياضية، وأن اللاعب خلال مراحل العمرية تطرح عليه تغيرات يظهر بعضها بشكل منتظم يوميا وشهريا وسنوياً ومن خلال الانتظام المستمر للمتغيرات الانفعالية والتي هي جزء من متغيرات الإيقاع الحيوي، إذ أن هنالك تفاوت في نسب تأثيرها على اللاعب خلال مراحلها، فهناك أربع دورات للإيقاع الحيوي وهي (البدنية، الانفعالية، العقلية، الحدسية) تؤثر على الفرد بشكل عام وعلى الرياضي بشكل خاص، وان الارتفاع

والانخفاض في المستوى ما هو الا نتيجة التقاطعات الايجابية والسلبية لهذه الدورات في ايام القمة والقعر والحر (مكي محمد عبد الجبار حمودات ، 2004 ، ص13)

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم في محافظة صلاح الدين لأندية الدرجة الاولى المشاركين في بطولة الموسم الرياضي 2018-2019 والبالغ عددهم (294) * لاعبا ، في حين تم استبعاد (20) لاعبا لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية و تم استبعاد لاعبي نادي الدور لعدم تسليمهم استمارات الاستبيان البالغ عددهم (26) لاعبا ، وبلغت عينة البناء (238) لاعبا ، في حين تكونت عينة التطبيق من لاعبي نادي سامراء البالغ عددهم (10) لاعبين والجدول (1) يبين ذلك :

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته وعينة البناء وعينة التطبيق النهائي

| ت | النادي | عدد اللاعبين | عينة البناء | | |
|----|------------|--------------|--------------|-------------------|------------|
| | | | عدد اللاعبين | التجربة استطلاعية | المستبعدون |
| 1 | سامراء | 28 | 18 | - | - |
| 2 | بلد | 27 | 25 | 2 | - |
| 3 | الدجيل | 28 | 23 | 5 | - |
| 4 | الاسحاقي | 28 | 24 | 4 | - |
| 5 | صلاح الدين | 25 | 22 | 3 | - |
| 6 | العلم | 27 | 24 | 3 | - |
| 7 | بيجي | 26 | 23 | 3 | - |
| 8 | الشرقاط | 27 | 27 | - | - |
| 9 | الضلوعية | 25 | 25 | - | - |
| 10 | الدور | 26 | - | 26 | - |
| 11 | نادي سعد | 27 | 27 | - | - |
| | المجموع | 294 | 238 | 20 | 26 |

3-2 وصف مقياس الصمود النفسي وتصحيحه :

* تم الحصول على المعلومات من الاتحاد الفرعي لكرة القدم في المحافظة ، ينظر الملحق (1) .

تكون مقياس الصمود النفسي بصيغته النهائية من (70) فقرة ، منها (51) فقرة ايجابية و (19) فقرة سلبية ، وتكون الاجابة على كل فقرة عن طريق اختيار بديل واحد من بين خمسة بدائل هي (دائما - غالبا - احيانا - نادرا - مطلقا) وتكون درجة البدائل لل فقرات الايجابية تنازلية اي (5-4-3-2-1) ، ودرجة الفقرات السلبية تصاعدياً أي (1-2-3-4-5) ، وأعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (350) درجة وأدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (70) ، والجدول (8) يبين الفقرات الايجابية والسلبية وأوزان بدائلها :

الجدول (2)

يبين الفقرات الايجابية والسلبية واوزان بدائلها في مقياس الصمود النفسي بصيغته النهائية

| سلبية | | | | | ايجابية | | | | | اتجاه الفقرة |
|---|-------|--------|-------|-------|--|-------|--------|-------|-------|---------------|
| -54-50-47-44-42-38-30-21-18-14-10-9-7-2 70-68-63-58-55 | | | | | -20-19-17-16-15-13-12-11-8-6-5-4-3-1 -34-33-32-31-29-28-27-26-25-24-23-22 -51-49-48-46-45-43-41-40-39-37-36-35 -67-66-65-64-62-61-60-59-57-56-53-52 69 | | | | | الفقرات |
| مطلقا | نادرا | احيانا | غالبا | دائما | مطلقا | نادرا | احيانا | غالبا | دائما | أوزان الفقرات |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

2-4 التفكير الخططي الهجومي :-

استخدم الباحث مقياس التفكير الخططي المعد من قبل (عمر علي حسن ، 2018) :

وصف وكيفية حساب الدرجة على مقياس التصرف الخططي (مفتاح التصحيح) :

تكون المقياس من (42) موقف ، لكل موقف ثلاث بدائل هي (أ ، ب ، ج) بأوزان (1-2-3) ، اذ ان اعطاء الوزن يعتمد على البديل الاكثر اهمية حسب الموقف ، علماً انه لا تعطى (0) كون المواقف جميعها صحيحة ولكنها تختلف في درجة اهمية بدائل كل موقف وتم حساب الدرجة كالآتي :

تحسب (3) للبديل الذي يحصل على تسلسل اهمية (1)

تحسب (2) للبديل الذي يحصل على تسلسل اهمية (2)

تحسب (1) للبديل الذي يحصل على تسلسل اهمية (3)

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بمقياسي الصمود النفسي والتفكير الخططي خلال دورة الإيقاع الحيوي العقلية :

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط ومستوى الاحتمالية (sig) و والمعنوية لمقياسي الصمود النفسي والتفكير الخططي في يوم القمة

| ت | المتغيرات | س | ع | قيمة (ر) | sig | المعنوية |
|---|----------------|-------|------|----------|------|-----------|
| 1 | الصمود النفسي | 322.7 | 8.94 | 0.119 | 0.74 | غير معنوي |
| 2 | التفكير الخططي | 85.3 | 3.43 | | | |

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

يتبين من الجدول (3) أن قيمة الوسط الحسابي لمقياس الصمود النفسي بلغت (322.7) بانحراف معياري (8.94) ، وكانت قيمة الوسط الحسابي لمقياس التفكير الخططي (85.3) بانحراف معياري (3.43) ، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط بين المقياسين (0.119) وبمستوى دلالة (sig) مقدارها (0.74) وهي أكبر من (0.05) مما دل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المقياسين

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط ومستوى الاحتمالية (sig) والمعنوية لمقياسي الصمود النفسي والتفكير الخططي في اليوم الحرج

| ت | المتغيرات | س | ع | قيمة (ر) | sig | المعنوية |
|---|----------------|-------|------|----------|------|-----------|
| 1 | الصمود النفسي | 275.1 | 5.44 | -0.48 | 0.89 | غير معنوي |
| 2 | التفكير الخططي | 80.3 | 4.39 | | | |

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

يتبين من الجدول (4) أن قيمة الوسط الحسابي لمقياس الصمود النفسي بلغت (275.1) بانحراف معياري (5.44) ، وكانت قيمة الوسط الحسابي لمقياس التفكير الخططي (80.3) بانحراف معياري (4.39) ، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط بين المقياسين (-0.48) وبمستوى دلالة (sig) مقدارها (0.89) وهي أكبر من (0.05) مما دل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المقياسين .

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط ومستوى الاحتمالية (sig) والمعنوية لمقياسي الصمود النفسي والتفكير الخططي في يوم القعر

| ت | المتغيرات | س | ع | قيمة (ر) | sig | المعنوية |
|---|----------------|-------|-------|----------|-------|-----------|
| 1 | الصمود النفسي | 249.1 | 19.13 | 0.16 | 0.643 | غير معنوي |
| 2 | التفكير الخططي | 77.3 | 4 | | | |

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

يتبين من الجدول (5) أن قيمة الوسط الحسابي لمقياس الصمود النفسي بلغت (249.1) بانحراف معياري (19.13) ، وكانت قيمة الوسط الحسابي لمقياس التفكير الخططي (77.3) بانحراف معياري (4) ، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط بين المقياسين (0.16) وبمستوى دلالة (sig) مقدارها (0.643) وهي أكبر من (0.05) مما دل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المقياسين .

ويعزو الباحث التذبذب في نتائج الدورة العقلية الى الاختلاف الحاصل في يوم الميلاد الأساسي لعينة البحث ، اذ ان اختلاف ذلك يؤدي الى الاختلافات في النسب المئوية لمنحنى الايقاع الحيوي العقلي الامر الذي يصدف أن يكون أحد أفراد العينة في قمة الدورة العقلية فيما يكون في يوم مغاير آخر في دورة أخرى قد يكون فيها في منطقة القعر نتيجة للاختلاف في المنحنى والاختلاف عند المنحنى العقلي ، وذلك ربما أثر على النتائج فظهرت بالمظهر التي هي عليه ، أو ربما تجد نوعين من الاقتران بين المنحنى البدني والمنحنى العقلي عند شبه معينة مما قد يؤثر بالإيجاب على بذل أقصى جهد للحصول على نتيجة معينة في اثناء احدى مراحل القياس وهذا ما تؤكد (ألهام محمد اسماعيل ، 200 ، 72) "ان الأيقاع الحيوي العقلي هو ايقاع مليء بالقوة ويمكن أن يبقى المرء على ما يبدو وبمستوى مرتفع على الرغم من انخفاض مستواه البدني اذا كان في حالة انفعالية جيدة اذ ان دورة الايقاع الحيوي العقلي تؤثر على الذكاء واليقظة الذهنية وسرعة رد الفعل والطموح ويكون الافراد ذو أذهان أكثر تفتحاً وذاكرات أكثر قدرة على الاحتفاظ بالمعلومات واستيعاب وكيف أسرع" (موفق شفيق ، 1999 ، 56) ، والبحوث التي أظهرت مثل هذه النتائج عديدة ومنها دراسة (شابو شنيكوف) والتي وجدت انه من بين (110) نتيجة جيدة قد تحققت فقد كان (107) منها خلال المرحلة الايجابية سواء البدنية أو الانفعالية أو العقلية .

وان اللاعب عند أدائه في يوم القمة للدورة الحيوية العقلية يكون في قمة المنطقة الايجابية وذلك يكون اللاعب في أعلى مستوى لحالته الذهنية والتي تنعكس على سيطرته لما يقوم به ، وضبط النفس الذي بدوره يؤدي الى الأداء الأفضل للاعب وتنفيذه خطط اللعب بدقة عالية وهذا ما يؤكد (مكي حمودات ، 2004) "الى أن التغيرات الحاصلة نتيجة تأثير المحيط الخارجي والخصائص الجغرافية من ضغط جوي ودرجات حرارة ورطوبة وتأثيرات داخلية مثل الاختلاف في عمل الهرمونات في الجسم واختلاف مصادر الطاقة وانعكاس ذلك على قدرات

الفرد العامة ، ويشير (عبد الودود احمد ، 2009) " الى أن الاعداد النفسي الذي يناله اللاعب ينعكس على استخدام القدرات العقلية والتعامل معها بوصفها مهارات رياضية يجب أن يمتلكها الرياضي لكي يتمكن من تحسين مستواه وتطويره من خلال استخدام المهارات النفسية عند الرياضيين وبالتالي تعويد الرياضي على مواجهة المتغيرات التدريبية والنواحي الخطئية أو المنافسات الرياضية.

4 - الخاتمة :

- تم التوصل لبناء مقياس الصمود النفسي للاعبي كرة القدم وفقاً للأسس العلمية لبناء المقاييس ، والذي يتكون من (70 فقرة) موزعة على (7) محاور .
- ان لاعبي كرة القدم يمتلكون درجة عالية من الصمود النفسي.
- ان لاعبي كرة القدم يمتلكون درجة منخفضة من التفكير الخطئي .
- تم تحديد دورة الايقاع الحيوي (العقلية) للاعبي كرة القدم أذ تم ذلك من خلال معالجة بيانات اللاعبين بأستخدام برنامج (Biorhythm Calculator)
- تبين أن هناك علاقة ارتباط معنوية ما بين الصمود النفسي والتفكير الخطئي الهجومي للاعبي كرة القدم خلال دورة الايقاع الحيوي (العقلية) وفي أيام (القمة ،الحر ،القمر) .
- اعتماد مقياس الصمود النفسي الذي قام بتصميمه الباحث للاعبي كرة القدم للاستفادة منه في تقييم حالة اللاعبين النفسية .
- أن يتم توجيه المهاجمين بخطط اللعب المعقدة والصعبة من الإيقاع الحيوي خلال مرحلة القمة للدورة العقلية .
- استخدام منحنيات الإيقاع الحيوي العقلية للاعبين عند المشاركة في المسابقات .
- أذخال اللاعبين على برنامج تدريبي خاص بالإيقاع الحيوي لدوراته العقلية وما له من تأثير في معرفة اللاعبين للأيام التي يكون فيها للمرحلة الايجابية والمرحلة السلبية .
- في أيام القمر في دورة الايقاع الحيوي العقلية يجب استخدام البدائل الممكنة من أجل تجنب الاخطاء .

المصادر العربية والاجنبية :

1. عبد الودود احمد الزبيدي واخرون ؛ المتغيرات النفسية في المجال الرياضي ، ط1 ، (عمان ، دار الاكاديميون للنشر والتوزيع ، 2019) .
2. صفاء الأعرس ؛ الصمود من المنظور علم النفس الايجابي ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، العدد77 ، 2010.
3. عمر علي حسن ، اللياقة النفسية والتفكير الايجابي وعلاقتها بالتصرف الخططي لدى لاعبي كرة القدم في اقليم كردستان العراق ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت ، (2019) .
4. عبد الودود احمد الزبيدي ؛ تأثير الايقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات النفسية والاداء المهاري بكرة السلة ، (بحث منشور ، 2009) .
5. Kablan ؛ et ,al .Mental hygiene and life , new York : hayper brother , publisher , com . 1952
6. الهام محمد اسماعيل شلبي ؛ اساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضة ، (جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، 2000)
7. موفق شفيق مفرج ، المستوى الرقمي وبعض المتغيرات الفسلوجية لدى السباحين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (الجامعة الاردنية ، 1999).
8. مكي محمد عبد الجبار عبد الباقي حمودات ؛ تأثير الايقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية لطلاب كلية التربية البدنية الرياضية للأعمار من 18 -22 سنة : (أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 2004) .
9. مكي محمود حسين و علي حسين طويل ؛ بناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي للاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم : (مجلة الرافدين للعلوم الرياضة ، المجلد (12) ، العدد(42) ، 2006) .
10. منى عبد الستار هاشم ؛ علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والذهنية بإنجاز ركض المسافات القصيرة والمتوسطة في العراق ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002 .

References

1. Abdul-Wadood Ahmad Al-Zubaidi and others: Psychological variables in the sports field, 1st edition, (Amman, Academics House for Publishing and Distribution, 2019)
2. Safaa Al-Aser: Resilience from the Perspective of Positive Psychology, Egyptian Society for Psychological Studies, No. 77, 2010.

.3Omar Ali Hassan, Physical fitness and positive thinking and their relationship to the tactical behavior of soccer players in the Kurdistan region of Iraq, unpublished doctoral thesis, College of Physical Education and Sports Science, Tikrit University, 2019)

.4Abdul-Wadood Ahmad Al-Zubaidi: The effect of a dynamic psychological rhythm on some psychological skills and skillful performance in basketball (published research, 2009)

Elham Mohamed Ismail Shalaby: General Basics in Public Health and Health Education for Sport, (Helwan University, Faculty of Physical Education for Girls, Cairo, 2000),

.7Mwafaq Shafiq Moufarrej, The digital level and some physiological variables among swimmers, unpublished Master Thesis, (University of Jordan, 1999).

.8Maki Muhammad Abdul-Jabbar Abdul-Baqi Hammoudat: The effect of the vital rhythm on some physical, emotional, and mental variables for students of the College of Physical Education in Physical Ages from 18-22 years: (PhD thesis, unpublished, University of Mosul / College of Physical Education, 2004)

.9Maki Mahmoud Hussein and Ali Hussein Tabeel: Building a measure of linear thinking in the offensive third of soccer players in the Premium Division: Al-Rafidain Journal of Sports Science, Volume (12), No. (42), 2006)

.10Mona Abdul-Sattar Hashim: The Relationship of Vital Rhythm with its Physical and Mental Cycles with the Completion of Running Short and Medium Spaces in Iraq, PhD thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, 2002.

مقياس الصمود النفسي بصيغته النهائية

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزي اللاعب :-

تحية طيبة:-

أضع بين يديك بعض العبارات التي تقيس الصمود النفسي ، ونظراً لأهمية الدور المعطاة للاعبين في انجاز هذا العمل ، أرجو منك قراءة جميع العبارات والاجابة عليها بصدق وامانة ، والاسكون النتائج عديمة الفائدة ، كما يرجى عدم ترك أي عبارة دون أجابة ، علما أن الباحث سيحتفظ بهذه الاجابات لأغراض البحث العلمي فقط والدليل هو عدم ذكر الاسم ، ويرجى وضع علامه (✓) في المكان المناسب لأجابتك شاكرين تعاونكم معنا.

مثال:

| مطلقاً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً | الفقرة |
|--------|--------|---------|--------|--------|--------------------------------------|
| | | | | ✓ | لا أتأخر عن التدريب مهما كانت الظروف |

| ت | الفقرات | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | مطلقاً |
|----|--|--------|--------|---------|--------|--------|
| 1 | أشعر بالسعادة عند تعاملي مع زملائي اللاعبين بصورة سهلة | | | | | |
| 2 | لا أحقق معظم اهدافي في اللعب مهما كانت الظروف | | | | | |
| 3 | دائماً اكون ملتزماً بالعبادات والتقاليد الخاصة بي | | | | | |
| 4 | أودي واجباتي الخطئية التي يكلفني بها المدرب | | | | | |
| 5 | خطأً واحد أو اثنتان لا يمكن ان يقللا من اعتمادي على نفسي اثناء المنافسة | | | | | |
| 6 | التزامي بالتدريب يحقق بعض طموحاتي | | | | | |
| 7 | لست مستعداً دائماً للمشاكل التي أواجهها | | | | | |
| 8 | صفاتي الحسنة تجعلني مرغوباً من قبل زملائي بالفريق | | | | | |
| 9 | أحاول تجنب المناقشات داخل الفريق | | | | | |
| 10 | احساسي بالإرهاق في المباراة نتيجة ضعف مطاولتي | | | | | |
| 11 | أتخلص من اخطائي في الاداء اثناء المنافسة دون مساعدة المدرب | | | | | |
| 12 | اصراري على التفاوض يجعلني اواجه التحديات بالمباراة | | | | | |
| 13 | أنفذ تعليمات مدربي دون خطأ | | | | | |
| 14 | لا اتحمل النقد من قبل مدربي اثناء المنافسة | | | | | |
| 15 | اعتمد على نفسي في حل مشاكلي الخاصة | | | | | |
| 16 | طموحاتي المستمرة بالفوز تجعلني متفوقاً دائماً | | | | | |
| 17 | من السهل بالنسبة لي ان اتدرب باستمرار وبدرجة عالية من الشدة | | | | | |
| 18 | أواكب تطورات التدريب لكي احقق الفوز | | | | | |
| 19 | أطبق تعليمات مدربي اثناء واجبي | | | | | |
| 20 | ارائي معظمها صائبة اتجاه زملائي بالفريق | | | | | |
| 21 | لا اعبر عن حاجاتي ورغباتي من خلال الاداء الجيد اثناء المنافسة | | | | | |
| 22 | أتأسف لزملائي عند حدوث خطأ من قبلي | | | | | |
| 23 | أبتعد في شعوري بالاحباط الداخلي عندما ارتكب خطأ اثناء الاداء في المنافسة | | | | | |
| 24 | هدوني في المباراة بجنبني الخطأ | | | | | |
| 25 | أستطيع التعامل مع حالات اللعب المختلفة بذكاء | | | | | |
| 26 | شجاعتني تجعلني مستعداً في مواجهة الصعاب | | | | | |
| 27 | اسلوبي في اللعب يكون منظماً | | | | | |
| 28 | اصراري على الفوز بالمباراة يجعلني متحمس | | | | | |
| 29 | أفضل التنافس ضد منافس قوي بدرجة اكبر من منافس ضعيف | | | | | |
| 30 | أثأثر باستثارة الجمهور لفريقي | | | | | |
| 31 | أتجنب حدوث الخطأ اثناء التدريب | | | | | |
| 32 | أغير رأي اثناء المناقشة مع زملائي اللاعبين اذ كان يخدم الفريق | | | | | |
| 33 | خبراتي السابقة تنفعني لمواجهة المشاكل في الفريق | | | | | |
| 34 | أتعامل مع جميع اللاعبين باحترام | | | | | |
| 35 | أحقق طموحاتي رغم المنافسة في اللعب | | | | | |
| 36 | أبني انطباعات حسنة لإرضاء زملائي اللاعبين | | | | | |
| 37 | اعتبر نفسي رياضي ذو مستوى عالي في الاداء | | | | | |
| 38 | ظروفي الصعبة تؤثر على مستواي اثناء المنافسة | | | | | |
| 39 | لا أتأخر عن الواجب الذي يكلفني به المدرب | | | | | |
| 40 | أتعاون مع زملائي اللاعبين في تطوير الفريق في معظم الظروف | | | | | |
| 41 | أراداتي قوية دائماً اتجاه زملائي اللاعبين | | | | | |
| 42 | لا اطمح لتحقيق الاداء الجيد في المباراة دائماً | | | | | |
| 43 | أضع اهداف ملائمة لكل منافسة | | | | | |
| 44 | لا أتمالك نفسي عند الغضب | | | | | |
| 45 | دائماً أفاعل مع زملائي اللاعبين بالنقاش | | | | | |
| 46 | شخصيتي المتواضعة تجعلني مرغوباً من قبل زملائي اللاعبين | | | | | |
| 47 | ارتبك عند تسببي بخطأ مفاجئ اثناء اللعب | | | | | |
| 48 | أشعر بأني أكثر حماسة واندفاعاً بعد اي مباراة | | | | | |
| 49 | لا أتأخر عن التدريب مهما كانت الظروف | | | | | |
| 50 | لا أتمسك دائماً بالتقاليد والاعراف السائدة | | | | | |
| 51 | أحترم الالتزام الخلفي والاجتماعي اتجاه زملائي اللاعبين | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|----|
| | | | | أحقق أهدافي من خلال التدريب الصحيح | 52 |
| | | | | أودي أفضل ما عندي عند شعوري بالمزيد من الضغط أثناء المنافسة | 53 |
| | | | | أغير بعض أطياعي طبقاً للظروف التي أمر بها كلاعب | 54 |
| | | | | لا أغير أساليب لعبي داخل الملعب | 55 |
| | | | | أقدم نصائحي الإيجابية لزملائي اللاعبين | 56 |
| | | | | أتجنب مخالفة قوانين اللعب أثناء المباراة | 57 |
| | | | | لا اتقبل المساعدة من زملائي اللاعبين في الفريق | 58 |
| | | | | أخسر بعض اللاعبين بسبب صراحتي معهم | 59 |
| | | | | أرغب بالقرارات الصائبة التي تعطيني نتائج صحيحة | 60 |
| | | | | أنا رياضي لدي ثقة وشعور بالأمان النفسي | 61 |
| | | | | أواجه صعوبات الاداء بهمة وعزم | 62 |
| | | | | لا أسعى دائماً لتطوير معرفتي الرياضية بجميع الوسائل | 63 |
| | | | | أستطيع تحقيق أهدافي في المباريات مهما تكن أهميتها | 64 |
| | | | | أتمسك بقوانين وأنظمة المباراة | 65 |
| | | | | أكون مستعداً دائماً لمواجهة الفريق المنافس | 66 |
| | | | | أصراري على تطبيق توجيهات مدربي | 67 |
| | | | | لا أستطيع إنجاز أغلب مهامتي التدريبية في وقت قصير | 68 |
| | | | | أحافظ على هدوني داخل الملعب | 69 |
| | | | | أعترض دائماً على قرارات الحكم أثناء اللعب | 70 |



Psychological Resilience and its Relation to Tactical Attack Thinking during the Mental Dynamics of Football Players

Louay Naji Hamad ^{1*}
Jassim Abbas Ali ²

1- College of Physical Education and Sport Sciences - University of Samarra

2- College of Physical Education and Sport Sciences - University of Tikrit

Article info.

Article history:

-Received: 20/7/2019

-Accepted: 19/10/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

-Psychological steadfastness.

-Thinking the planner.

-Bio-emotional rhythm course

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The aim of the research was to build the psychological stability of the first class clubs in Salahuddin province and learn about the relationship between psychological steadfastness and tactical thinking during the session of the dynamic rhythm of the players in the days of (summit, forest, bottom). The researcher used the descriptive approach, (294) players, while (20) players were excluded for their participation in the exploratory experiment. The players of Al-Dour Club were excluded for not handing over the application forms. The sample consisted of (26) players, and the sample building (238) players, while the sample of the application of the players of the Club Samarra (10) players, and the researcher to build a measure of psychological steadfastness of the players of first-class clubs and players of first- Salahuddin football has a high degree of psychological steadfastness and a low degree of tactical thinking.

* Corresponding Author : loai.naji@uosamarra.edu.iq , College of Physical Education and Sport Sciences - University of Samarra

الصمود النفسي وعلاقته بالتفكير الخططي الهجومي خلال دورة الإيقاع الحيوي الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم

م.د. لؤي ناجي حمد أ.د. جاسم عباس علي

كلية التربية وعلوم الرياضة

جامعة تكريت

جامعة سامراء

الخلاصة: هدف البحث الى بناء مقياس الصمود النفسي للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين بكرة القدم والتعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والتفكير الخططي خلال دورة الإيقاع الحيوي الانفعالية لدى اللاعبين في أيام (القمة، الحرج، القعر) ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة البحث ، وتكون مجتمع البحث من لاعبي أندية الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين بكرة القدم والبالغ عددهم (294) لاعبا ، في حين تم استبعاد (20) لاعبا لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية وتم استبعاد لاعبي نادي الدور لعدم تسليمهم استمارات الاستبيان البالغ عددهم (26) لاعبا ، وبلغت عينة البناء (238) لاعبا ، في حين تكونت عينة التطبيق من لاعبي نادي سامراء البالغ عددهم (10) لاعبين ، وتوصل الباحث الى بناء مقياس الصمود النفسي للاعبين أندية الدرجة الأولى وان لاعبي أندية الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين بكرة القدم يمتلكون درجة عالية من الصمود النفسي ودرجة منخفضة من التفكير الخططي .

تاريخ البحث

- تم الاستلام :

- قبول البحث :

- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- الصمود النفسي .

- التفكير الخططي .

- دورة الإيقاع الحيوي الانفعالية

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان المتغيرات النفسية في المجال الرياضي هي من الموضوعات الفتية المهمة التي دخلت ميدان علم النفس الرياضي والتربية الرياضية مؤخراً على الرغم من استقلالية هذه المتغيرات في المجال الرياضي عن بقية المتغيرات الوظيفية والفلسفية ، ولا يخفى للمتغيرات النفسية في المجال الرياضي من أهمية متزايدة لكل من الرياضة والمجتمع على حد سواء ، فالمتغيرات النفسية في المجال الرياضي تدرس الجذور والعوامل والمتغيرات الاجتماعية للرياضي وتأثيرها عليه في الألعاب الرياضية المختلفة وحركتها وأثر الأخيرة في الرياضي ، اضافة الى ذلك تدريباته ومناقساته ، كذلك فان للمتغيرات النفسية في المجال الرياضي أهمية

كبيرة في فهم واقع الفرق الرياضية وديناميكياتها ومشكلاتها وكيفية تكيفها للمجتمع الذي تظهر في وسطه (عبد الودود احمد الزبيدي، 2019، 7)، والصمود النفسي هو أحد أهم العوامل والسمات الشخصية الإيجابية المؤثرة في الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق الانتصارات الرياضية حيث المواقف الصعبة التي تواجه الكثير من الرياضيين وتسبب لهم الكثير من العوائق أمام تحقيق الإنجاز الرياضي، وبالوقت نفسه تعد حافزا في مواجهة التحديات وأشكال الفشل والتحدي الأمثل للوصول الى المستويات المطلوبة لذا يجب الاهتمام بمستوى الصمود النفسي لدى الرياضيين من أجل زيادة قدرتهم في التخلص من الضغوطات النفسية التي تعترضهم سواء كانت داخلية أم خارجية للوصول للمستويات العالية (Kablan 1952, 289).

، ومما لا شك فيه أن مجتمعا الرياضي في الوقت الحالي في أشد الحاجة الى تحقيق النمو والتكامل لتغيير واقعه ومقاومة الانكسار أمام المحن والصعاب التي يواجهها، ولعلم النفس الرياضي بصمة حقيقية ودور هام في بناء الصمود النفسي لأبنائه الرياضيين والسعي للازدهار في هذا المجتمع حيث انه يعتبر أحد البناءات الكبرى في علم النفس الرياضي إذ ان هذا العلم

هو المنحنى الذي يعظم القوى الانسانية للرياضي باعتبارها قوة أصلية في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الانساني وهذا الاختلاف في الرأي لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق الإنجاز في المجال الرياضي. وقد عرفه (صفاء الأعسر، 2010) على أنه القوة الداخلية التي توجد داخل كل فرد رياضي والتي تدفعه الى السعي وتحقيق الادراك ويكون الفرد الرياضي في وئام وتتأغم مع بيئته، أن لعبة كرة القدم لعبة قرارات ويجب على اللاعب أن يكون سريع التفكير مثلما هو سريع الحركة وتتطلب سرعة التصرف مقدرة اللاعب على فهم المعلومات التي تصل اليه عن طريق ملاحظة المواقف المختلفة أثناء المباراة وكلما كان اللاعب قادرا على سرعة التصرف وملاحظة المعلومات التي تصل اليه وتفهمها متمكنا من التفكير السريع مستنتجا ما يجب عمله منفاذاً التحرك المطلوب في الوقت المناسب تماماً كان لذلك كله أثره الفعال في ادائه السليم اثناء المباراة، أن التغيرات التي تحصل في الانجازات الرياضية للوصول الى مستويات عالية في الأداء المهاري والبدني والنفسي ما هي الا نتيجة تجارب البحوث والدراسات التي تنجز في شتى ميادين المجال الرياضي، ولقد كانت هذه الدراسات والبحوث تشير الى أن المتغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية لها دور كبير في الوصول الى المستويات العليا في الفعاليات الرياضية، وأن اللاعب خلال مراحل العمرية تطرح عليه تغيرات يظهر بعضها بشكل منتظم يوميا وشهريا وسنوياً ومن خلال الانتظام المستمر للمتغيرات الانفعالية والتي هي جزء من متغيرات الإيقاع الحيوي، إذ أن هنالك تفاوت في نسب تأثيرها على اللاعب خلال مراحلها، فهناك أربع دورات للإيقاع الحيوي وهي (البدنية، الانفعالية، العقلية، الحدسية) تؤثر على الفرد بشكل عام وعلى الرياضي بشكل خاص، وان الارتقاء

والانخفاض في المستوى ما هو الا نتيجة التقاطعات الايجابية والسلبية لهذه الدورات في ايام القمة والقعر والحر (مكي محمد عبد الجبار حمودات ، 2004 ، ص13)

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم في محافظة صلاح الدين لأندية الدرجة الاولى المشاركين في بطولة الموسم الرياضي 2018-2019 والبالغ عددهم (294) * لاعبا ، في حين تم استبعاد (20) لاعبا لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية و تم استبعاد لاعبي نادي الدور لعدم تسليمهم استمارات الاستبيان البالغ عددهم (26) لاعبا ، وبلغت عينة البناء (238) لاعبا ، في حين تكونت عينة التطبيق من لاعبي نادي سامراء البالغ عددهم (10) لاعبين والجدول (1) يبين ذلك :

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته وعينة البناء وعينة التطبيق النهائي

| ت | النادي | عدد اللاعبين | عينة البناء | | |
|----|------------|--------------|--------------|-------------------|------------|
| | | | عدد اللاعبين | التجربة استطلاعية | المستبعدون |
| 1 | سامراء | 28 | 18 | - | - |
| 2 | بلد | 27 | 25 | 2 | - |
| 3 | الدجيل | 28 | 23 | 5 | - |
| 4 | الاسحاقي | 28 | 24 | 4 | - |
| 5 | صلاح الدين | 25 | 22 | 3 | - |
| 6 | العلم | 27 | 24 | 3 | - |
| 7 | ببجي | 26 | 23 | 3 | - |
| 8 | الشرقاط | 27 | 27 | - | - |
| 9 | الضلوعية | 25 | 25 | - | - |
| 10 | الدور | 26 | - | 26 | - |
| 11 | نادي سعد | 27 | 27 | - | - |
| | المجموع | 294 | 238 | 20 | 26 |

3-2 وصف مقياس الصمود النفسي وتصحيحه :

* تم الحصول على المعلومات من الاتحاد الفرعي لكرة القدم في المحافظة ، ينظر الملحق (1) .

تكون مقياس الصمود النفسي بصيغته النهائية من (70) فقرة ، منها (51) فقرة ايجابية و (19) فقرة سلبية ، وتكون الاجابة على كل فقرة عن طريق اختيار بديل واحد من بين خمسة بدائل هي (دائما - غالبا - احيانا - نادرا - مطلقا) وتكون درجة البدائل لل فقرات الايجابية تنازلية اي (5-4-3-2-1) ، ودرجة الفقرات السلبية تصاعدياً أي (1-2-3-4-5) ، وأعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (350) درجة وأدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (70) ، والجدول (8) يبين الفقرات الايجابية والسلبية وأوزان بدائلها :

الجدول (2)

يبين الفقرات الايجابية والسلبية واوزان بدائلها في مقياس الصمود النفسي بصيغته النهائية

| سلبية | | | | | ايجابية | | | | | اتجاه الفقرة |
|---|-------|--------|-------|-------|--|-------|--------|-------|-------|---------------|
| -54-50-47-44-42-38-30-21-18-14-10-9-7-2 70-68-63-58-55 | | | | | -20-19-17-16-15-13-12-11-8-6-5-4-3-1 -34-33-32-31-29-28-27-26-25-24-23-22 -51-49-48-46-45-43-41-40-39-37-36-35 -67-66-65-64-62-61-60-59-57-56-53-52 69 | | | | | الفقرات |
| مطلقا | نادرا | احيانا | غالبا | دائما | مطلقا | نادرا | احيانا | غالبا | دائما | أوزان الفقرات |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

2-4 التفكير الخطي الهجومي :-

استخدم الباحث مقياس التفكير الخطي المعد من قبل (عمر علي حسن ، 2018) :

وصف وكيفية حساب الدرجة على مقياس التصرف الخطي (مفتاح التصحيح) :

تكون المقياس من (42) موقف ، لكل موقف ثلاث بدائل هي (أ ، ب ، ج) بأوزان (3-2-1) ، اذ ان اعطاء الوزن يعتمد على البديل الاكثر اهمية حسب الموقف ، علماً انه لا تعطى (0) كون المواقف جميعها صحيحة ولكنها تختلف في درجة اهمية بدائل كل موقف وتم حساب الدرجة كالآتي :

تحسب (3) للبديل الذي يحصل على تسلسل اهمية (1)

تحسب (2) للبديل الذي يحصل على تسلسل اهمية (2)

تحسب (1) للبديل الذي يحصل على تسلسل اهمية (3)

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بمقياسي الصمود النفسي والتفكير الخططي خلال دورة الإيقاع الحيوي العقلية :

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط ومستوى الاحتمالية (sig) و والمعنوية لمقياسي الصمود النفسي والتفكير الخططي في يوم القمة

| ت | المتغيرات | س | ع | قيمة (ر) | sig | المعنوية |
|---|----------------|-------|------|----------|------|-----------|
| 1 | الصمود النفسي | 322.7 | 8.94 | 0.119 | 0.74 | غير معنوي |
| 2 | التفكير الخططي | 85.3 | 3.43 | | | |

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

يتبين من الجدول (3) أن قيمة الوسط الحسابي لمقياس الصمود النفسي بلغت (322.7) بانحراف معياري (8.94) ، وكانت قيمة الوسط الحسابي لمقياس التفكير الخططي (85.3) بانحراف معياري (3.43) ، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط بين المقياسين (0.119) وبمستوى دلالة (sig) مقدارها (0.74) وهي أكبر من (0.05) مما دل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المقياسين

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط ومستوى الاحتمالية (sig) والمعنوية لمقياسي الصمود النفسي والتفكير الخططي في اليوم الحرج

| ت | المتغيرات | س | ع | قيمة (ر) | sig | المعنوية |
|---|----------------|-------|------|----------|------|-----------|
| 1 | الصمود النفسي | 275.1 | 5.44 | -0.48 | 0.89 | غير معنوي |
| 2 | التفكير الخططي | 80.3 | 4.39 | | | |

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

يتبين من الجدول (4) أن قيمة الوسط الحسابي لمقياس الصمود النفسي بلغت (275.1) بانحراف معياري (5.44) ، وكانت قيمة الوسط الحسابي لمقياس التفكير الخططي (80.3) بانحراف معياري (4.39) ، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط بين المقياسين (-0.48) وبمستوى دلالة (sig) مقدارها (0.89) وهي أكبر من (0.05) مما دل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المقياسين .

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط ومستوى الاحتمالية (sig) والمعنوية لمقياسي الصمود النفسي والتفكير الخططي في يوم القعر

| ت | المتغيرات | س | ع | قيمة (ر) | sig | المعنوية |
|---|----------------|-------|-------|----------|-------|-----------|
| 1 | الصمود النفسي | 249.1 | 19.13 | 0.16 | 0.643 | غير معنوي |
| 2 | التفكير الخططي | 77.3 | 4 | | | |

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

يتبين من الجدول (5) أن قيمة الوسط الحسابي لمقياس الصمود النفسي بلغت (249.1) بانحراف معياري (19.13) ، وكانت قيمة الوسط الحسابي لمقياس التفكير الخططي (77.3) بانحراف معياري (4) ، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط بين المقياسين (0.16) وبمستوى دلالة (sig) مقدارها (0.643) وهي أكبر من (0.05) مما دل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المقياسين .

ويعزو الباحث التذبذب في نتائج الدورة العقلية الى الاختلاف الحاصل في يوم الميلاد الأساسي لعينة البحث ، اذ ان اختلاف ذلك يؤدي الى الاختلافات في النسب المئوية لمنحنى الايقاع الحيوي العقلي الامر الذي يصدف أن يكون أحد أفراد العينة في قمة الدورة العقلية فيما يكون في يوم مغاير آخر في دورة أخرى قد يكون فيها في منطقة القعر نتيجة للاختلاف في المنحنى والاختلاف عند المنحنى العقلي ، وذلك ربما أثر على النتائج فظهرت بالمظهر التي هي عليه ، أو ربما تجد نوعين من الاقتران بين المنحنى البدني والمنحنى العقلي عند شبه معينة مما قد يؤثر بالإيجاب على بذل أقصى جهد للحصول على نتيجة معينة في اثناء احدى مراحل القياس وهذا ما تؤكدته (ألهام محمد اسماعيل ، 200 ، 72) "ان الأيقاع الحيوي العقلي هو ايقاع مليء بالقوة ويمكن أن يبقى المرء على ما يبدو وبمستوى مرتفع على الرغم من انخفاض مستواه البدني اذا كان في حالة انفعالية جيدة اذ ان دورة الايقاع الحيوي العقلي تؤثر على الذكاء واليقظة الذهنية وسرعة رد الفعل والطموح ويكون الافراد ذو أذهان أكثر تفتحاً وذاكرات أكثر قدرة على الاحتفاظ بالمعلومات واستيعاب وكيف أسرع" (موفق شفيق ، 1999 ، 56) ، والبحوث التي أظهرت مثل هذه النتائج عديدة ومنها دراسة (شابو شنيكوف) والتي وجدت انه من بين (110) نتيجة جيدة قد تحققت فقد كان (107) منها خلال المرحلة الايجابية سواء البدنية أو الانفعالية أو العقلية .

وان اللاعب عند أدائه في يوم القمة للدورة الحيوية العقلية يكون في قمة المنطقة الايجابية وذلك يكون اللاعب في أعلى مستوى لحالته الذهنية والتي تنعكس على سيطرته لما يقوم به ، وضبط النفس الذي بدوره يؤدي الى الأداء الأفضل للاعب وتنفيذه خطط اللعب بدقة عالية وهذا ما يؤكدته (مكي حمودات ، 2004) "الى أن التغيرات الحاصلة نتيجة تأثير المحيط الخارجي والخصائص الجغرافية من ضغط جوي ودرجات حرارة ورطوبة وتأثيرات داخلية مثل الاختلاف في عمل الهرمونات في الجسم واختلاف مصادر الطاقة وانعكاس ذلك على قدرات

الفرد العامة ، ويشير (عبد الودود احمد ، 2009) " الى أن الاعداد النفسي الذي يناله اللاعب ينعكس على استخدام القدرات العقلية والتعامل معها بوصفها مهارات رياضية يجب أن يمتلكها الرياضي لكي يتمكن من تحسين مستواه وتطويره من خلال استخدام المهارات النفسية عند الرياضيين وبالتالي تعويد الرياضي على مواجهة المتغيرات التدريبية والنواحي الخطئية أو المنافسات الرياضية.

4 - الخاتمة :

تم التوصل لبناء مقياس الصمود النفسي للاعب كرة القدم وفقاً للأسس العلمية لبناء المقاييس ، والذي يتكون من (70 فقرة) موزعة على (7) محاور .

- ان لاعبي كرة القدم يمتلكون درجة عالية من الصمود النفسي.
- ان لاعبي كرة القدم يمتلكون درجة منخفضة من التفكير الخطئي .
- تم تحديد دورة الايقاع الحيوي (الانفعالية) للاعب كرة القدم أذ تم ذلك من خلال معالجة بيانات اللاعبين بأستخدام برنامج (Biorhythm Calculator)
- تبين أن هناك علاقة ارتباط معنوية ما بين الصمود النفسي والتفكير الخطئي الهجومي للاعب كرة القدم خلال دورة الايقاع الحيوي (الانفعالية) وفي أيام (القمة ،الخرج ،القعر) .
- اعتماد مقياس الصمود النفسي الذي قام بتصميمه الباحث للاعب كرة القدم للاستفادة منه في تقييم حالة اللاعبين النفسية .
- أن يتم توجيه المهاجمين بخطط اللعب المعقدة والصعبة من الإيقاع الحيوي خلال مرحلة القمة للدورة العقلية .
- استخدام منحنيات الإيقاع الحيوي العقلية للاعبين عند المشاركة في المسابقات .
- أذخال اللاعبين على برنامج تدريبي خاص بالإيقاع الحيوي لدورته الانفعالية وما له من تأثير في معرفة اللاعبين للأيام التي يكون فيها للمرحلة الايجابية والمرحلة السلبية .
- في أيام القعر في دورة الايقاع الحيوي الانفعالية يجب استخدام البدائل الممكنة من أجل تجنب الاخطاء .

المصادر العربية والاجنبية :

1. عبد الودود احمد الزبيدي وآخرون ؛ المتغيرات النفسية في المجال الرياضي ، ط1 ، (عمان ، دار الاكاديميون للنشر والتوزيع ، 2019) .
2. صفاء الأعسر ؛ الصمود من المنظور علم النفس الايجابي ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، العدد 77 ، 2010.

3. عمر علي حسن ، اللياقة النفسية والتفكير الايجابي وعلاقتها بالتصرف الخططي لدى لاعبي كرة القدم في اقليم كردستان العراق ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت ، (2019) .
4. عبد الودود احمد الزبيدي ؛ تأثير الايقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات النفسية والاداء المهاري بكرة السلة ، (بحث منشور ، 2009) .
5. Kablan ؛ et ,al .Mental hygiene and life , new York : hayper brother , publisher , com . 1952
6. الهام محمد اسماعيل شلبي ؛ أساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضة ، (جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، 2000)
7. موفق شفيق مفرج ، المستوى الرقمي وبعض المتغيرات الفسلوجية لدى السباحين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (الجامعة الاردنية ، 1999).
8. مكي محمد عبد الجبار عبد الباقي حمودات ؛ تأثير الايقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية لطلاب كلية التربية البدنية الرياضية للأعمار من 18 -22 سنة : (أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 2004) .
9. مكي محمود حسين و علي حسين طويل ؛ بناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي للاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم : (مجلة الرافدين للعلوم الرياضة ، المجلد (12) ، العدد(42) ، 2006) .
10. منى عبد الستار هاشم ؛ علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والذهنية بإنجاز ركض المسافات القصيرة والمتوسطة في العراق ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002 .

References

1. Abdul-Wadood Ahmad Al-Zubaidi and others: Psychological variables in the sports field, 1st edition, (Amman, Academics House for Publishing and Distribution, 2019)
2. Safaa Al-Aser: Resilience from the Perspective of Positive Psychology, Egyptian Society for Psychological Studies, No. 77, 2010.
3. Omar Ali Hassan, Physical fitness and positive thinking and their relationship to the tactical behavior of soccer players in the Kurdistan region of Iraq, unpublished doctoral thesis, College of Physical Education and Sports Science, Tikrit University, 2019)
4. Abdul-Wadood Ahmad Al-Zubaidi: The effect of a dynamic psychological rhythm on some psychological skills and skillful performance in basketball (published research, 2009)

Elham Mohamed Ismail Shalaby: General Basics in Public Health and Health Education for Sport, (Helwan University, Faculty of Physical Education for Girls, Cairo, 2000),

.7Mwafaq Shafiq Moufarrej, The digital level and some physiological variables among swimmers, unpublished Master Thesis, (University of Jordan, 1999).

.8Maki Muhammad Abdul-Jabbar Abdul-Baqi Hammoudat: The effect of the vital rhythm on some physical, emotional, and mental variables for students of the College of Physical Education in Physical Ages from 18-22 years: (PhD thesis, unpublished, University of Mosul / College of Physical Education, 2004)

.9Maki Mahmoud Hussein and Ali Hussein Tabeel: Building a measure of linear thinking in the offensive third of soccer players in the Premium Division: Al-Rafidain Journal of Sports Science, Volume (12), No. (42), 2006)

.10Mona Abdul-Sattar Hashim: The Relationship of Vital Rhythm with its Physical and Mental Cycles with the Completion of Running Short and Medium Spaces in Iraq, PhD thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, 2002.

مقياس الصمود النفسي بصيغته النهائية

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزي اللاعب :-

تحية طيبة:-

أضع بين يديك بعض العبارات التي تقيس الصمود النفسي ، ونظراً لأهمية الدور المعطاة للاعبين في انجاز هذا العمل ، أرجو منك قراءة جميع العبارات والاجابة عليها بصدق وامانة ، والاسكون النتائج عديمة الفائدة ، كما يرجى عدم ترك أي عبارة دون أجابة ، علما أن الباحث سيحتفظ بهذه الاجابات لأغراض البحث العلمي فقط والدليل هو عدم ذكر الاسم ، ويرجى وضع علامه (✓) في المكان المناسب لأجابتك شاكرين تعاونكم معنا.
مثال:

| مطلقاً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً | الفقرة |
|--------|--------|---------|--------|--------|--------------------------------------|
| | | | | ✓ | لا أتأخر عن التدريب مهما كانت الظروف |

| ت | الفقرات | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | مطلقاً |
|---|--|--------|--------|---------|--------|--------|
| 1 | أشعر بالسعادة عند تعاملي مع زملائي اللاعبين بصورة سهلة | | | | | |
| 2 | لا احقق معظم اهدافي في اللعب مهما كانت الظروف | | | | | |
| 3 | دائماً اكون ملتزماً بالعادات والتقاليد الخاصة بي | | | | | |
| 4 | أودي واجباتي الخطئية التي يكلفني بها المدرب | | | | | |
| 5 | خطأ واحد او اثنتان لا يمكن ان يقللا من اعتمادي على نفسي اثناء المنافسة | | | | | |
| 6 | التزامي بالتدريب يحقق بعض طموحاتي | | | | | |

| | | |
|--|--|----|
| | لست مستعداً دائماً للمشاكل التي أواجهها | 7 |
| | صفاتي الحسنة تجعلني مرغوباً من قبل زملائي بالفريق | 8 |
| | أحاول تجنب المناقشات داخل الفريق | 9 |
| | احساسي بالإرهاق في المباراة نتيجة ضعف مطاولتي | 10 |
| | أتخلص من أخطائي في الأداء أثناء المنافسة دون مساعدة المدرب | 11 |
| | أصراري على التفاؤل يجعلني أواجه التحديات بالمباراة | 12 |
| | أنفذ تعليمات مدربي دون خطأ | 13 |
| | لا اتحمل النقد من قبل مدربي أثناء المنافسة | 14 |
| | اعتمد على نفسي في حل مشاكلي الخاصة | 15 |
| | طموحاتي المستمرة بالفوز تجعلني متفوقاً دائماً | 16 |
| | من السهل بالنسبة لي ان اتدرب باستمرار وبدرجة عالية من الشدة | 17 |
| | أواكب تطورات التدريب لكي أحقق الفوز | 18 |
| | أطبق تعليمات مدربي أثناء واجبي | 19 |
| | اراني معظمها صائبة اتجاه زملائي بالفريق | 20 |
| | لا اعير عن حاجاتي ورغباتي من خلال الأداء الجيد أثناء المنافسة | 21 |
| | أتأسف لزملائي عند حدوث خطأ من قبلي | 22 |
| | أبتعد في شعوري بالاحباط الداخلي عندما ارتكب خطأ أثناء الاداء في المنافسة | 23 |
| | هدوني في المباراة بجنوبي الخطأ | 24 |
| | أستطيع التعامل مع حالات اللعب المختلفة بذكاء | 25 |
| | شجاعتي تجعلني مستعداً في مواجهة الصعاب | 26 |
| | اسلوبي في اللعب يكون منظماً | 27 |
| | أصراري على الفوز بالمباراة يجعلني متحمس | 28 |
| | أفضل التنافس ضد منافس قوي بدرجة اكبر من منافس ضعيف | 29 |
| | أتأثر باستثارة الجمهور لفريقي | 30 |
| | أتجنب حدوث الخطأ أثناء التدريب | 31 |
| | أغير رأي أثناء المناقشة مع زملائي اللاعبين اذ كان يخدم الفريق | 32 |
| | خبراتي السابقة تنفعني لمواجهة المشاكل في الفريق | 33 |
| | أتعامل مع جميع اللاعبين باحترام | 34 |
| | أحقق طموحاتي رغم المنافسة في اللعب | 35 |
| | أبني انطباعات حسنة لإرضاء زملائي اللاعبين | 36 |
| | اعتبر نفسي رياضي ذو مستوى عالي في الاداء | 37 |
| | ظروفي الصعبة تؤثر على مستواي أثناء المنافسة | 38 |
| | لا أتأخر عن الواجب الذي يكلفني به المدرب | 39 |
| | أتعاون مع زملائي اللاعبين في تطوير الفريق في معظم الظروف | 40 |
| | أراداتي قوية دائماً اتجاه زملائي اللاعبين | 41 |
| | لا اطمح لتحقيق الاداء الجيد في المباراة دائماً | 42 |
| | أضع اهداف ملائمة لكل منافسة | 43 |
| | لا أتمالك نفسي عند الغضب | 44 |
| | دائماً أتفاعل مع زملائي اللاعبين بالنقاش | 45 |
| | شخصيتي المتواضعة تجعلني مرغوباً من قبل زملائي اللاعبين | 46 |
| | ارتبك عند تسببي بخطأ مفاجئ أثناء اللعب | 47 |
| | أشعر بأني أكثر حماسة واندفاعاً بعد اي مباراة | 48 |
| | لا أتأخر عن التدريب مهما كانت الظروف | 49 |
| | لا أتمسك دائماً بالتقاليد والاعراف السائدة | 50 |
| | أحترم الالتزام الخلقي والاجتماعي اتجاه زملائي اللاعبين | 51 |
| | أحقق اهدافي من خلال التدريب الصحيح | 52 |
| | أودي أفضل ما عندي عند شعوري بالمزيد من الضغط أثناء المنافسة | 53 |
| | أغير بعض اطباعي طبقاً للظروف التي امر بها كلاعب | 54 |
| | لا أغير أساليب لعبي داخل الملعب | 55 |
| | أقدم نصائحي الايجابية لزملائي اللاعبين | 56 |
| | أتجنب مخالفة قوانين اللعب أثناء المباراة | 57 |
| | لا اتقبل المساعدة من زملائي اللاعبين في الفريق | 58 |
| | أخسر بعض اللاعبين بسبب صراحتي معهم | 59 |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|----|
| | | | | ارغب بالقرارات الصائبة التي تعطيني نتائج صحيحة | 60 |
| | | | | أنا رياضي لدي ثقة وشعور بالامان النفسي | 61 |
| | | | | اواجه صعوبات الاداء بهمة وعزم | 62 |
| | | | | لا أسعى دائما لتطوير معرفتي الرياضية بجميع الوسائل | 63 |
| | | | | أستطيع تحقيق اهدافي في المباريات مهما تكن اهميتها | 64 |
| | | | | أتمسك بقوانين وأنظمة المباراة | 65 |
| | | | | أكون مستعدا دائما لمواجهة الفريق المنافس | 66 |
| | | | | أصراري على تطبيق توجيهات مدربي | 67 |
| | | | | لا أستطيع انجاز اغلب مهامى التدريبية في وقت قصير | 68 |
| | | | | أحافظ على هدوني داخل الملعب | 69 |
| | | | | أعترض دائما على قرارات الحكم أثناء اللعب | 70 |



The effect of specific exercises using an auxiliary device in learning some basic skills and level of performance on the throat gymnastics apparatus

Muhammad Qasim Al-Azzawi^{1*}

1- College of Basic Education /
Department of Physical
Education and Sports Science -
Al-Mustansiriya University

Article info.

Article history:

-Received: 7/9/2019

-Accepted: 18/11/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- specific exercises
- auxiliary apparatus
- level of performance
- basic skills
- throat system

Abstract

The interest in specific exercises with the use of auxiliary tools may have an effective impact by learning skills with high difficulty that help them to raise the level of performance hence the importance of the current research in preparing an educational program using specific exercises to learn some basic skills and level of performance on the throat system in gymnastics. The research problem touched on that he found it difficult to learn some basic skills in the throat system. The research aimed to prepare an educational program using specific exercises using an auxiliary device in learning. The sample included the players of Al-Shabab Sports Club With ages (11-13) years, they were chosen in the intentional way, and the experimental method was used in the way of two groups that are equivalent to their suitability to the nature of the research problem, and the researcher applied the research experiment to the experimental group and through the results, the researcher reached the auxiliary apparatus that had the greatest impact in learning basic skills on The throat device was a substitute for manual assistance and it positively affected the level and speed of learning. It was also found through field experience that the experimental group that was taught using the auxiliary device outperformed the control group that was taught the skill with manual assistance.

* Corresponding Author: Moh74.abdul@gmail.com , College of Basic Education /
Department of Physical Education and Sports Science - Al-Mustansiriya University

تأثير تمارين نوعية باستخدام جهاز مساعد في تعلم بعض المهارات

الأساسية ومستوى الأداء على جهاز الحلق في الجمباز

م. د. محمد قاسم العزاوي

كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة

المستتصيرية

الخلاصة: آن الاهتمام بالتمارين النوعية مع استخدام أدوات مساعدة قد يكون له أثره الفعال بتعلم مهارات ذات صعوبة عالية تساعدهم على الارتقاء بمستوى الأداء ومن هنا تكمن أهمية البحث الحالي في إعداد برنامج تعليمي باستخدام تمارين نوعية لتعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الأداء على جهاز الحلق في الجمباز. وتطرفت مشكلة البحث إلى إيجاد صعوبة في تعلم بعض المهارات الأساسية بجهاز الحلق . وهدف البحث إلى إعداد برنامج تعليمي باستخدام تمارين نوعية باستخدام جهاز مساعد في التعلم وشملت عينة البحث لاعبي نادي الشباب الرياضي بأعمار (11-13) سنة، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم استخدام المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين لملائمتها لطبيعة مشكلة البحث ، وقام الباحث بتطبيق تجربة البحث على المجموعة التجريبية ومن خلال النتائج فقد توصل الباحث إلى الجهاز المساعد كان له الأثر الأكبر في تعلم المهارات الأساسية على جهاز الحلق وكان بديلا عن المساعدة اليدوية وقد أثر بشكل إيجابي في مستوى وسرعة التعلم . كما تبين من خلال التجربة الميدانية أن المجموعة التجريبية التي تم تعليمها باستخدام الجهاز المساعد قد تفوقت على المجموعة الضابطة التي تم تعليمها المهارة بالمساعدة اليدوية .

تاريخ البحث

- تم الاستلام :

- قبول البحث :

- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- التمارين النوعية
- جهاز مساعد
- مستوى الأداء
- المهارات الأساسية
- جهاز الحلق

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد فعاليات الجمباز واحدة من الرياضات التي تمتاز بخصوصيتها لتعدد أجهزتها واختلاف مهاراتها على جميع الأجهزة ومع اختلاف وتعدد مهاراتها تزداد الصعوبة في أداء هذه المهارات وتختلف درجة صعوبتها من مهارة لأخرى⁽¹⁾ . لذا يرى الباحث أن الاهتمام بالتمارين النوعية مع استخدام أدوات مساعدة قد يكون له

(1) Fujihara & Gervais. Epidemiology of injury in gymnastics. In: Caine DJ, Russell K, Lim L, eds. Gymnastics handbook of sports medicine and science: Wiley-Blackwell, 2013:111-24.

آثره الفعال على المستوى المهاري من الناحية الفنية والشكل الجمالي في الأداء عندما تتفق هذه التدريبات النوعية باستخدام الأدوات المساعدة مع شكل الأداء الحركي للمهارات المطلوبة مما يعطي الفرصة للاعبين بتعلم مهارات ذات صعوبة عالية تساعدهم على الارتقاء بمستوى الأداء وزيادة درجات الصعوبة لديهم مما يتيح لهم فرصة المنافسة الدولية. ومن هنا تكمن أهمية البحث الحالي في إعداد برنامج تعليمي باستخدام تمارين نوعية لتعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الأداء على جهاز الحلق في الجمباز.

1-2 مشكلة البحث :

يوجد العديد من الابتكارات والتصاميم التي من شأنها المساعدة في تعلم وتطوير المهارات الأساسية بشكل كبير لإتمام مهارات ذات صعوبة عالية تتناسب ومتطلبات اللعبة ، حيث أشار (2012 Fujihara&Gervais) إن استخدام المساعدات في أداء الدورانات في الجمباز تسهم في زيادة قابلية اللاعب على تعلم المهارات المراد تعلمها بصورة صحيحة⁽¹⁾. ومن خلال خبرة الباحث في رياضة الجمباز وجد صعوبة في تعلم بعض المهارات الخاصة بجهاز الحلق لما تتطلبه من عناصر بدنية متعددة ونقص في الأجهزة والوسائل المساعدة ، ومن هذه المهارات (الطلوع بالمرجحة الخلفية للارتكاز الأمامي الأفقي و الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي) والتي لا يمكن للاعب من تطوير مستواه على هذا الجهاز إلا بعد إتقانها بشكل نموذجي خالي من الأخطاء التقنية فيجب على المدرب الناجح مواكبة الأساليب الحديثة التي تسهم في تطوير مستوى الأداء المهاري في لعبة الجمباز .

1-3 هدفا البحث :

1. إعداد برنامج تعليمي باستخدام تمارين نوعية باستخدام جهاز مساعد في تعلم بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمباز.
2. التعرف على تأثير التمارين النوعية باستخدام جهاز مساعد في تعلم بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمباز.

1-4 فرضا البحث :

- 1- التعرف على تأثير التمارين النوعية باستخدام الجهاز المساعد في تعلم بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمباز.

(2)Mahood NV, Kenefick RW, Kertzer R, Quinn TJ. Physiological determinants of crosscountry ski racing performance. Med Sci Sports Exerc. 2001;33(8):1379-1384.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الانجاز بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

1-5 مجالات البحث :

- المجال البشري :: لاعبي نادي الشباب الرياضي بأعمار (11 - 13) سنة.

- المجال الزمني :المدة من 2019/6/10 ولغاية 2019/9/18 .

- المجال المكاني : قاعة الجمباز في نادي الشباب الرياضي .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 الوسائل التعليمية المساعدة :

لقد أثبتت الدراسات أهمية الاستخدامات التطبيقية لبعض الأدوات والأجهزة المختلفة منفردة كانت أو مجتمعة في عملية التعلم وهذه الأهمية تجلت في مساعدة الأفراد على فهم واجتياز المراحل التعليمية المختلفة وبالتالي أسهمت في تقليل الجهد والتكاليف واختصار الوقت .

فالوسائل التعليمية " هي جزء من التقنيات فهي كل ما يساعد على انتقال المعرفة والمعلومات والمهارات من شخص إلى آخر وفي مجال التربية والتعليم والتدريب من المعلم أو المدرب إلى الطالب أو المتعلم"⁽¹⁾ . كما أنها " مجموعة من الخبرات والمواد والأدوات المساعدة التي يستخدمها المعلم لنقل المعلومات إلى ذهن الطلبة سواء داخل الصف أو خارجه بهدف تحسين الموقف التعليمي للطلاب الذي يعد النقطة الأساسية فيه "⁽²⁾ .

2-1-2 دور الوسائل التعليمية في تحسين عملية التعلم :

(1) إبراهيم عصمت مطاوع : الوسائل التعليمية ، ط3 ، النهضة العربية ، 1979 ، ص77 .

(2) علي خضير عبيس : تأثير منهج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية مساعدة في تطوير مرحلتي النهوض والطيران بالخطوات ومؤشر النقل الحركي في فعالية الوثب الطويل للشباب ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية 2010 ، ص37 .

تؤدي الوسائل التعليمية دوراً مهماً في النظام التعليمي، رغم إن هذا النوع أكثر وضوحاً في المجتمعات التي نشأ فيها المعلم. ويمكن أن نلخص الدور الذي تلعبه الوسائل التعليمية في تحسين عملية التعلم بما يلي :-

اقتصادية التعليم : يقصد بها جعل العملية اقتصادية من خلال زيادة نسبة التعلم إلى الاقتصاد بالوقت والجهد فالهدف الرئيسي للوسائل التعليمية تحقيق أهداف التعليم (3) .

تساعد على زيادة خبرة المتعلم مما يجعله أكثر استعداداً للتعلم وهذا الاستعداد الذي إذا وصل إليه المتعلم يكون في أفضل صورة .

2-1-3 التمرينات النوعية:

يشير يوسف عرابي (1998 م) أن التمرينات النوعية عبارة عن التمرينات التي تهدف إلى إعداد وتنمية المهارات الحركية لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية وتعتبر التمرينات ذات الهدف الخاص بها بمثابة عامل مساعد يهدف لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي التخصصي وقد ينحصر الغرض الخاص من هذه التمرينات في محاولة الإعداد والتمهيد لاكتساب التعلم الحركي لمختلف المهارات الأساسية. (1).

أن من أهم الأهداف التي يسعى إليها المعلم والمدرّب هي تحسين نوعية التمرين بإتباع أساليب مختلفة منها تنوعه وزيادة وقته وذلك بإيجاد أفضل الطرائق للوصول بالمتعلم لمستوى كفاء ومؤثر من اكتساب التعلم أثناء الوحدات التعليمية أو التدريبية الهادفة إلى تعلم المهارات الرياضية المختلفة. ويوجد عدد غير قليل من الطرائق التي يمكن أن ينظم بها التمرين في الوحدة التعليمية بالاعتماد على مبدأ تكرار المهارات الحركية في أوقات وأماكن مختلفة وتحت أساليب تنظيمية مختلفة.

كما تشير البحوث الحديثة إلى مبدأ الإعادة أو التكرار وحدها لا تضمن تطور المهارة ولكنها تحقق استمرارية في أداء السلوك الحركي، وان الاكتمال في عملية التعلم يمكن أن تعزى إلى التصميم الفعال للتمرين. وان هذه

(3) ماهر إسماعيل يوسف : من الوسائل التعليمية إلى تكنولوجيا التعليم والتعلم ، ط1 ، مكتبة الشفري الرياضي ، 1999 ، ص 17 .

(1) يوسف عرابي : التمرينات النوعية ودورها في التعلم الحركي ، دار العدل للطباعة ، بيروت ، 1989 .

المتغيرات التنظيمية لتنفيذ التمرين هي متغيرات مؤثرة والواجب فهم كيفية ومحتوى تأثيرها في التعلم وكيفية التعامل معها وهذا بحد ذاته امرا في غاية الصعوبة والتعقيد.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين لملائمتها لطبيعة مشكلة البحث .

2-2 عينة البحث : إن اختيار عينة البحث من المشاكل التي تواجه الباحثين، ولاسيما رياضة الجمناز التي تمتاز بالعمر التدريبي طويل الأمد وتعدد أجهزتها والمهارات المؤداة على هذه الأجهزة، مما يصعب على الباحث اختيار العينة ما لم تكن هذه العينة تمثل المجتمع الأصلي الذي يقوم بدراسته تمثيلاً صادقاً⁽¹⁾. والعينة التي اختيرت اشتملت على لاعبي منتخب الناشئين نادي الشباب الرياضي بالجمناز بأعمار (11-13) سنة، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية كون مفردات مراحل تعلم مهارات الحلق تعطى على وفق برنامج اللجنة الفنية للاتحاد الدولي للجمناز ، وقد تم اختيار اللاعبين المنطوين تحت هذه الأعمار وكان عددهم (12) لاعبين.

3-3 الوسائل والأدوات المساعدة :

• وسائل جمع البيانات

1. المصادر
2. استمارات لتسجيل وتفرغ البيانات
3. فريق العمل المساعد

• الأجهزة والأدوات المستخدمة :

1. جهاز حلق .
2. جهاز مساعد عدد 1 .
3. كاميرا التصوير .
4. جهاز العرض الضوئي .

3-4 إجراءات البحث الميدانية

⁽¹⁾Harringe ML, Caine DJ. Gymnastics injury prevention. In: Caine DJ, Russell K, Lim L, eds. Gymnastics handbook of sports medicine and science: Wiley-Blackwell, 2013:170-8.

3-4-1 الاختبارات المهارية والجمل الحركية قيد البحث :

اسم الاختبار : (الطلوع بالمرجحة الخلفية للارتكاز الأمامي الأفقي) (1)

- الغرض من الاختبار : قياس قابلية اللاعب على أداء مهارة (الطلوع بالمرجحة الخلفية للارتكاز الأمامي الأفقي).

- الأدوات المستخدمة : جهاز حلق / مغنيسيوم

- مواصفات الأداء : يتخذ اللاعب وضع الاستعداد ثم يقوم بأداء مهارة (الطلوع بالمرجحة الخلفية للارتكاز الأمامي الأفقي).

التسجيل : لقد تم التقويم من قبل لجنة من المحكمين ، وتم الاتفاق على ان تكون الدرجة النهائية هي (10) درجات .

اسم الاختبار : (الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي) (2)

- الغرض من الاختبار : قياس قابلية اللاعب على أداء الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي.

- الأدوات المستخدمة : جهاز حلق / مغنيسيوم

- مواصفات الأداء : يتخذ اللاعب وضع الاستعداد ثم يقوم بأداء مهارة الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي.

- التسجيل : لقد تم تقويم مهارة من قبل لجنة من المحكمين ، وتم الاتفاق على ان تكون الدرجة النهائية هي (10) درجات .

3-5 التجربة الاستطلاعية :

تم إجرائها في 2019/6/25 على عينة البحث للتعرف على:

(1)Durall CJ, UdermannBE, Johansen DR, et al. The effects of preseason trunk muscle training on low-back pain occurrence in women collegiate gymnasts. J Strength Cond Res 2009;23:86-92

(1) الحيلة ، محمد محمود ، (2003) ، طرائق التدريس وإستراتيجياته ، ط3 ، دار الكتب الجامعي ، الامارات العربية المتحدة، ص64.

- معرفة مدى استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبار .
- معرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة .
- مراعاة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- تجاوز الأخطاء والعوائق التي ترافق التجربة .
- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد في إجراء الاختبارات وتسجيل النتائج .
- معرفة صلاحية مكان إجراء الاختبارات وتنفيذ المنهج .

3-6 مكونات ومواصفات الجهاز المساعد :

يتكون الجهاز المساعد من مسطبة بعرض 30سم وبطول 2 متر ترتكز على مسند بقطر 10سم ويتكون هذا المسند من ارتفاعات مختلفة ، تتكون المسطبة من قطعتين منزلقة بحيث يستطيع اللاعب التحرك أسفل وأعلى حسب قوة السحب للذراعين ، أما الجهة العليا للمسطبة فإنها تحوي على بولبرن عدد (2) ويمر من خلالها جهاز الحلقة ، أما منتصف المسطبة فيوجد فيها حزام يستخدم لتثبيت اللاعب على المسطبة .



3-7 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الساعة الثانية عشر من يوم الأربعاء المصادف 2019 /6/26 في قاعة المغلقة للجمباز لنادي الشباب الرياضي .

برنامج تعليمي باستخدام تمارين نوعية باستخدام جهاز مساعد في تعلم بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمباز.

3-8 تصميم البرنامج التعليمي :

الهدف من البرنامج

قام الباحث بوضع برنامج تعليمي باستخدام تمارين نوعية مقترحة بهدف تعلم بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمباز للجمل الحركية بأسهل الطرق وبطريقة مشوقة .

أسس أعداد البرنامج التعليمي المقترح :⁽¹⁾

- تحديد الهدف العام من البرنامج
- مراعاة الفروق الفردية بين المتدربين.
- مراعاة توفير الإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج.
- إتاحة وقت ملائم للتعلم.
- مراعاة التكرارات المناسبة.
- مراعاة فترات الراحة البينية للوصول بأفراد العينة إلى الحالة الطبيعية.

محتوى البرنامج

اشتمل البرنامج على مجموعة من التمارين النوعية ولإعداد والتمهيد للواجبات المحددة التي سيقوم اللاعب بأدائها في الجزء الأساسي للمهارة ، وذلك باستخدام الأدوات المساعدة ، مع لاستمرارية في التكرار والتقويم الفوري لأداء اللاعب، حيث اشتمل محتوى البرنامج على:

(1) الحيلة ، محمد محمود ، (2003) ، طرائق التدريس وإستراتيجياته ، ط3 ، دار الكتب الجامعي ، الامارات العربية المتحدة، ص64.

- وحدات تعليمية لتعلم المهارات الأساسية على جهاز الحلق ووحدات لتطوير مستوى الانجاز
- الزمن الكلي للوحدة التدريبية تسعون دقيقة(93) دقيقة مقسم إلى:
- الجزء الإعدادي ويشمل على الإحماء العام والإحماء الخاص ويستغرق (15) دقيقة.
- الجزء الرئيسي ويشمل:
- الأعداد البدني للتدريب ويستغرق(32) دقيقة.
- الإعداد المهاري للتدريب على المهارات قيد البحث ويستغرق(41) دقيقة.
- الجزء الختامي ويستغرق خمس دقائق .

3-9 الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث يوم 18 /9/ 2019 في تمام الساعة العاشرة ، إذ حرص الباحث على تهيئة الظروف للاختبار من ناحية الزمان والمكان وفريق العمل المساعد نفسه في الاختبارين القبلي والبعدي والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان ولقد قام الباحث بتصوير الاختبار القبلي والبعدي وعرضها على السادة المقومين ومن ثم المقارنة بينهم .

3-10 تقييم الأداء :

تم الاعتماد على مجموعة من مقومين المختصين في لعبة الجمباز الفني لتقييم الأداء المهاري لعينة البحث عند أدائهم الجمل الحركية على جهاز الحلق في الجمباز ، لغرض استخراج درجة التقييم النهائية .

3-11 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج نتائج البحث ومناقشتها.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (1)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

| مستوى الدلالة | T المحسوبة | متوسط الفروق | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | الجملة الحركية |
|---------------|------------|--------------|-----------------|------|-----------------|------|-------------|---|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| 0.464 | 0.75 | 1.2 | 0.71 | 8.00 | 3.42 | 6.80 | درجة | الطلوع بالمرجحة الخلفية للارتكاز الأمامي الأفقي |
| 0.471 | 0.65 | 0.4 | 0.84 | 8.20 | 0.84 | 7.80 | درجة | الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي |

بلغت قيمة T-Test الجدولية 2.09 تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 5

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

| مستوى الدلالة | T المحسوبة | متوسط الفروق | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | الجملة الحركية |
|---------------|------------|--------------|-----------------|------|-----------------|------|-------------|---|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| 0.488 | 0.72 | 0.6 | 0.84 | 6.80 | 1.15 | 6.20 | درجة | الطلوع بالمرجحة الخلفية للارتكاز الأمامي الأفقي |
| 0.444 | 0.68 | 0.66 | 0.42 | 7.88 | 0.53 | 7.22 | درجة | الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي |

بلغت قيمة T-Test الجدولية 2.09 تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 5

جدول (3)

يبين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث

| مستوى الدلالة | T المحسوبة | متوسط الفروق | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | الجملة الحركية |
|---------------|------------|--------------|------------------|------|--------------------|------|-------------|---|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| 0.464 | 0.76 | 1.20 | 0.84 | 6.80 | 0.71 | 8.00 | درجة | الطلوع بالمرجحة الخلفية للارتكاز الأمامي الأفقي |
| 0.471 | 0.75 | 0.32 | 0.42 | 7.88 | 0.84 | 8.20 | درجة | الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي |

*بلغت T الجدولية = 2.09 تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 10

مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث:-

من خلال عرض وتحليل النتائج للمجموعتين البحث ظهر إن هناك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم المهارات الأساسية ومستوى الانجاز على جهاز الحلق ويعزو الباحث سبب تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى استخدام المجموعة التجريبية للجهاز المساعد والتمرينات النوعية كوسيلة تعليمية جديدة ، قد أثرت بشكل مباشر في سرعة ومقدار تعلم للمهارات الأساسية ومستوى الانجاز ويعزو الباحث سبب ذلك إلى كون الجهاز المساعد في بداية التعلم كان دافعاً للاعبين ، إذ يؤكد (نجاح مهدي ، أكرم محمد : 2000) على أن " الدوافع مسئولة مسؤولية مباشرة عن توجيه السلوك الحركي نحو مادة أو حركة ما " (1). كما نلاحظ أن هناك تطور في مستوى الانجاز ونستنتج من ذلك أن التطور الأكبر والأسرع للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ، يؤكد فاعلية التنوع التمرينات النوعية في استخدام الوسائل والأجهزة المساعدة في العملية التعليمية . كما وكان التكرار عامل مهم في تحسين مستوى الانجاز ، أما التكرار للمجموعة الضابطة فقد يكون متأثراً سلباً بالمساعدة اليدوية ، وحسب النقاط التالية :

1. إذا حصل أن كانت في بعض الأحيان مساعدة قوية ، فأنها تؤدي إلى أثر سلبي في المتعلم لعدم استطاعته معرفة الخطأ .
2. إن مساعدة عدد كبير وحسب التكرارات في أداء المهارة ، قد يسبب التعب للمدرب ، وبذلك تكون المساعدة ضعيفة وتعيق تحديد الهدف .
3. يجب على المدرب أن يقوم بالمساعدة في اللحظة الصحيحة ، ليساعد في نجاح أداء الحركة ، وعند المقارنة مع أفراد المجموعة التجريبية ، نلاحظ أن الجهاز المساعد يتحكم في التوقيت الصحيح للحركة .

5-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال التجربة الميدانية وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة استنتج الباحث ما يلي :

1. كشفت التجربة الميدانية بان الجهاز المساعد كان له الأثر الأكبر في تعلم المهارات الأساسية على جهاز الحلق وكان بديلاً عن المساعدة اليدوية وقد أثر بشكل إيجابي في مستوى وسرعة التعلم .
2. إن للتمرينات النوعية دور كبير في تعلم هذا المستوى من اللاعبين .

(1) الحيلة ، محمد محمود ، (2003) ، طرائق التدريس وإستراتيجياته ، ط3 ، دار الكتب الجامعي ، الامارات العربية المتحدة، ص64.

3. تبين من خلال التجربة الميدانية أن المجموعة التجريبية التي تم تعليمها باستخدام الجهاز قد تفوقت على المجموعة الضابطة التي تم تعليمها المهارة بالمساعدة اليدوية .
4. إن مستوى الانجاز للمجموعة التجريبية كانت أعلى من مستوى الانجاز للمجموعة الضابطة .

5-2 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث بما يلي :

1. ضرورة استخدام الجهاز المساعد عند تعليم المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمباز .
2. ضرورة إمام المدربين بتنويع التمرينات النوعية التي تساعد في تعلم المهارات بشكل أفضل .
3. تجريب استخدام التمرينات النوعية المقترحة على أجهزة أخرى .

المصادر:

1. إبراهيم عصمت مطاوع : الوسائل التعليمية ، ط3 ، النهضة العربية ، 1979 ، ص77 .
2. الحيلة ، محمد محمود ، (2003) ، طرائق التدريس وإستراتيجياته ، ط3 ، دار الكتب الجامعي ، الامارات العربية المتحدة،ص64.
3. علي خضير عبيس : تأثير منهج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية مساعدة في تطوير مرحلتي النهوض والطيران بالخطوات ومؤشر النقل الحركي في فعالية الوثب الطويل للشباب ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية 2010 ، ص37 .
4. ماهر إسماعيل يوسف : من الوسائل التعليمية إلى تكنولوجيا التعليم والتعلم ، ط1 ، مكتبة الشفري الرياضي ، 1999 ، ص17 .
5. يوسف عرابي : التمرينات النوعية ودورها في التعلم الحركي ، دار العدل للطباعة ، بيروت ، 1989 .
6. Caine DJ, Harringe ML. Epidemiology of injury in gymnastics. In: Caine DJ, Russell K, Lim L, eds. Gymnastics handbook of sports medicine and science: Wiley-Blackwell, 2013:111–24.
7. Douda H, Lapidis K, Tokmakidis SP. Long-term training induces specific adaptations on physique of rhythmic sports and female artistic gymnasts. Eur J Sport Sci. 2002;2(3):1–14.
8. Durall CJ, UdermannBE, Johansen DR, et al. The effects of preseason trunk muscle training on low-back pain occurrence in women collegiate gymnasts. J Strength Cond Res 2009;23:86–92.

9. Engebretsen L, Steffen K, Bahr R, et al. The International Olympic Committee Consensus statement on age determination in high-level young athletes. *Br J Sports Med* 2010;44:476–84.
10. Harringe ML, Caine DJ. Gymnastics injury prevention. In: Caine DJ, Russell K, Lim L, eds. *Gymnastics handbook of sports medicine and science*: Wiley-Blackwell, 2013:170–8.
11. Kashuba V., Khmel'nitska I., Krupenya S. Biomechanical analysis of skilled female gymnasts' technique in "round-off, flic-flac" type on the vault table // *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 12(4). – 2012. - P. 431- 435
12. Kristy Browland Missouri. Boys Gymnastics rules bricedarbin bulisher Ronssas. U.S.A 1988 .
13. Mahood NV, Kenefick RW, Kertzer R, Quinn TJ. Physiological determinants of crosscountry ski racing performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2001;33(8):1379–1384.
14. Naundorf, F., Brehmer, S., Knoll, K., Bronst, A. & Wagner, R. (2008). Development of the velocity for vault runs in artistic gymnastics for the last decade. In: Kwon, Y., Shim, J., Shim, J.K., Shin, I. *ISBS XXVI Conference*, Seoul, Korea.
15. Nina V, Nota K, Natalia G, Daniela DC, Fink H. Groups. In: FIG, Ed. *Rhythmic Gymnastics Technical Manual Level 3*. Lousanne: FIG Academy 2011;
16. Russel K. *Fundamentos. Basic gym fundamentos da ginástica e da literaciã motora*. Canada: Ruschkin 2008;



Psychological satisfaction and its relationship to work commitment for employees of the Department of Student Activities - University of Mosul

Ismail Abdul Jabbar Saleh ^{1*}

1- Mosul University/ College of Physical Education and Sports Science- Student Activities Department

Article info.

Article history:

-Received: 12/9/2019

-Accepted: 27/11/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- psychological satisfaction
- commitment at work
- employees of the Department
- Student Activities

Abstract

- Psychological satisfaction and commitment to work for employees of the Department of Student Activities - University of Mosul.

- The relationship between psychological satisfaction and commitment to work for employees of the Department of Student Activities - University of Mosul.

The researcher used the descriptive method in the survey method to suit the nature of the research, The research community consisted of (60) employees representing the teaching and staff of the student activities department, The sample of the research reached (43) employees, (20) teaching and (15) employees, and was excluded (8) employees as a pilot

. The researcher used two measures: Psychological satisfaction measure prepared by (Ben Dahou, 2017), which consists of five alternatives (never, rarely, sometimes, often, always) and (49)

Paragraphs, The commitment to work scale prepared by Meziane, 2016, consists of five alternatives (never, rarely, sometimes, often, always) and (10) paragraphs. Arithmetic mean, standard deviation, Lerson's simple correlation coefficient, T-test, hypothesis mean, percentage law) The researcher has reached a number of conclusions are as follows:

Appropriateness of psychological satisfaction and commitment to work standards for students of the Department of Student Activities - University of Mosul.

- The members of the research sample have a degree of psychological satisfaction and commitment to work higher than the hypothetical average of the two measures, and therefore, the associates enjoy a high level of psychological satisfaction and commitment to work, and this indicates that the result is positive and then this will affect the level of their progress and creativity in the student activities section.

- There was no significant correlation between psychological satisfaction and commitment to work among the research sample.

* Corresponding Author: Ismabd60@gmail.com , Mosul University/ College of Physical Education and Sports Science- Student Activities Department

تاريخ البحث

- تم الاستلام :
- قبول البحث :
- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- الارتياح النفسي
- الالتزام في العمل
- منتسبي قسم
- النشاطات الطلابية

الارتياح النفسي وعلاقته بالالتزام في العمل لمنتسبي قسم النشاطات

الطلابية - جامعة الموصل

م.د اسماعيل عبد الجبار صالح

جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- قسم النشاطات

الطلابية

الخلاصة: - الارتياح النفسي والالتزام في العمل لمنتسبي قسم النشاطات الطلابية -
جامعة الموصل.

- العلاقة بين الارتياح النفسي والالتزام في العمل لمنتسبي قسم النشاطات الطلابية -
جامعة الموصل.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث، اشتمل مجتمع البحث على (60) موظف يمثلون تدريسي وموظفي قسم النشاطات الطلابية، اما عينة البحث بلغ عددها (43) موظف، بواقع (20) تدريسي و (15) موظف، وتم استبعاد (8) موظفين كتجربة استطلاعية، واستخدم الباحث مقياسين هما: مقياس الارتياح النفسي المعد من قبل (بن دحو، 2017) والذي يتكون من خمسة بدائل (ابدا، نادرا، احيانا، غالبا، دائما) و(49) فقرة، ومقياس الالتزام نحو العمل المعد من قبل (مزيان، 2016) والذي يتكون من خمسة بدائل (ابدا، نادرا، احيانا، غالبا، دائما) و(10) فقرات، وبعد التأكد من صدق وثبات المقياسين تم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث إحصائيا باستخدام (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط ليرسون، الاختبار التائي، المتوسط الفرضي، قانون النسبة المئوية) وقد توصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات هي ما يلي:

- ملاءمة مقياسي الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل لمنتسبي قسم النشاطات الطلابية- جامعة الموصل.

- ان افراد عينة البحث لديهم درجة الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل اعلى من المتوسط الفرضي للمقياسين وعليه ان المنتسبين يتمتعون بمستوى عالي من الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل، وهذا يدل على ان النتيجة ايجابية ومن ثم سيؤثر ذلك على مستوى تقدمهم وابداعاتهم في قسم النشاطات الطلابية.

- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياسي الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل لدى افراد عينة البحث.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

" نتيجة لطبيعة الحياة الراهنة وما تتضمنه من ضغوط وعوائق عديدة ومتنوعة يأتي علم النفس الايجابي لي طرح العديد من المفاهيم النفسية الايجابية التي تعين الفرد على مواجهة المعوقات والتخفيف من وطأتها على النفس ويأتي في صدارة هذه المفاهيم مفهوم الارتياح النفسي". (ياسين واخران، 2014، 80)

" اذ يجعل الارتياح النفسي الفرد سعيدا في حياته من خلال ما يمتلكه من قدرات وقابليات عقلية وبدنية تحقق له الارتياح، وهو عنصر اساسي وضروري لحياته لإحساس المرء به مثل حاجته للماء والغذاء وغيره"، (الخفاف، 2019، 3) وبالتالي يجعل الفرد يلتزم نحو اداءه الوظيفي لان الالتزام يمثل الضوابط التي تحدد سلوك الفرد وانضباطه في الدوام، وكذلك يوضح مدى التزامه بالنشاطات الرياضية التي تقام في القسم.

فالدراسات والابحاث التي اجريت في هذا الموضوع اشارت ان الافراد الذين يمتلكون الارتياح النفسي بشكل جيد يكونون قادرين على الالتزام والاداء بصورة جيدة في العمل، وبالتالي يؤدي الى زيادة رضاهم عن حياتهم العملية، ويعتبر كل من الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل من المفاهيم المهمة التي تسهم في الاثراء العلمي للباحثين والمهتمين بهذا الموضوع وان قياس الارتياح والالتزام لهما اهمية بالغة في تحقيق هدف بعيد المدى نسبيا والذي بدوره يساعد المنتسبين على تحقيق اكبر قدر ممكن في زيادة امكانيتهم في القسم، حيث تجلت اهمية البحث في دراسة هذا الموضوع، اذ يمكن ان يشكل اطار مرجعيا للباحثين والمنتسبين بهذا المجال لإجراء ابحاث اخرى على عينات مختلفة.

1-2 مشكلة البحث

ان المنتسبين في قسم النشاطات الطلابية يعيشون عملية تفاعل فيما بينهم وتبرز إمامهم عدد من المواقف المختلفة ويواجهون مشكلات وصعوبات مع المدير او مع عمداء كليات جامعة الموصل لان هناك تدريسين هم رؤساء وحدات في الكليات التابعة لجامعة الموصل، فضلا عن مشاكل عدة تنشأ من ضغوط الحياة، وكما تقع على عاتقهم مسؤولية تمثيل جامعة الموصل لمنتخبات الفرق الرياضية مع الجامعات الاخرى وهو ملزمون لتقديم أفضل ما لديهم.

فارتأى الباحث الوقوف على تطبيق المقياسين على المنتسبين في القسم سعيا لمعرفة درجة الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل، وتكمن مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن التساؤلات الاتيين:

- هل المنتسبين في قسم النشاطات الطلابية لديهم درجة الارتياح النفسي والالتزام عالي- متوسط أم واطئ.
- ماهي العلاقة بين الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل لدى افراد عينة البحث.

1-3 هدفا البحث

يهدف البحث التعرف على:

- العلاقة بين الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل لمنتسبي في قسم النشاطات الطلابية -جامعة الموصل.

1-4 فرض البحث

- توجد علاقة ارتباط بين الارتياح النفسي والتحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-
جامعة الموصل.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: تدريسيو وموظفو قسم النشاطات الطلابية- جامعة الموصل.

1-5-2 المجال المكاني: قسم النشاطات الطلابية- جامعة الموصل.

1-5-3 المجال الزمني: للفترة من 2019/11/1 ولغاية 2019/11/28.

1-6 تحديد المصطلحات

1-6-1 الارتياح النفسي عرفه (مسعودي، 2016): " التقييم الشامل للرضا عن الحياة بشكل عام وعن

اجمالي الارتياح في مجالات الحياة المختلفة، بالإضافة الى ارتفاع الوجدان الايجابي وانخفاض الوجدان

السلبى ". (مسعودي، 2016، 18)

1-6-2 الالتزام: عرفه كل من (كوباسا ومادى، 1992): "بأنه بعدا هاما من إبعاد سمة الصلابة التي تعتبر

من بين السمات الشخصية الهامة التي تشكل وسيلة مقاومة عندما يواجه الفرد بعض ضغوط الحياة

"(علاوي، 1998، 75).

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

1-2 الإطار النظري

1-1-2 مفهوم الارتياح النفسي

" هو مشتق من كلمة راحة وهو كمال الصحة النفسية وسلامتها من العقبات النفسية وهو حالة وجدانية "

(بلعزوق، 2013، 15)

" اذ يعد مفهوم الارتياح النفسي من المفاهيم المعقدة نسبيا، اذ تسهم فيه مجموعة متنوعة من المكونات

والعوامل النفسية والانفعالية والمعرفية، كما يعد واحد من الابعاد الفرعية لمفهوم اخر اعم واشمل هو مفهوم

جودة الحياة، كما يمكن اعتباره مرادف لجودة الحياة النفسية، ويعود الارتياح النفسي الى الفلسفة اليونانية الا

انه لاقى الاهتمام الاكبر والتوسعة في العقود الثلاثة الاخيرة بعد بروز علم النفس الايجابي الذي يدرس

مواطن القوة والفضيلة ". (مسعودي، 2016، 58)

1-1-1-2 ابعاد الارتياح النفسي

" ان الارتياح النفسي يشمل على ثلاث مكونات مرتبطة معا وهي:

- الوجدان الايجابي: هو المكون الانفعالي للارتياح بوصفه حالة انفعالية.

- الوجدان السلبى: المعاناة النفسية ذات العلاقة العكسية بالشعور بالرضا الشامل.

- الرضا عن الحياة: يقصد به نوعية الحياة او جودة الحياة ". (ار جايل، 1997، 14)

2-1-1-2 جوانب الارتياح النفسي

- "جانب معرفي: يظهر فيما يدركه الشخص السعيد من رضا ونجاح وتوفيق.
- جانب وجداني: يظهر فيما يشعر به الشخص السعيد من متعة وفرح وسرور.
- جانب نزوعي او نفسي حركي: يظهر فيما يعبر به الشخص السعيد عن سعادته وارتياحه سواء بالكلام او بالحركات وتعبيرات الوجه وغيرها من التعبيرات الدالة على مشاعر السعادة والارتياح وادراك الرضا عن الحياة". (مرسي، 2000، 34)

2-1-1-2 محددات الارتياح النفسي

- يذكر (عبد العال ومظلوم، 2013) ان " محددات الارتياح النفسي تتحدد فيما يلي:
- الفرص المتاحة للفرد: تتمثل تلك الفرص بالقدرة على اشباع حاجات الفرد المختلفة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.
- جودة المجتمع ذاته: يتمثل بما يقدمه المجتمع للفرد من خدمات وتسهيلات بحيث تيسر الحياة وتجعلها اكثر سلاسة ويسر.
- الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع: تتمثل بسلوك الدور الناتج عن الوضع او المكانة الاجتماعية التي يمثلها الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه.
- المعوقات الشخصية للفرد (التأثير): حيث يعد التأثير بعدا اساسيا من ابعاد الشخصية الناضجة التي توصف بالكاريزمية والتي يعتقد معظم الناس بانها هبة سماوية ويقصد بها البريق او اللمعان الذي نراه لدى بعض الاشخاص دون غيرهم ". (عبدالعال ومظلوم، 2013، 91)

نقلا عن (مسعودي، 2016، 18-58)

2-1-2 الالتزام نحو العمل

- " يعد الالتزام نحو العمل من اهم المفاهيم السلوكية التي ثار من حولها جدل كثير بين المفكرين والباحثين حول ماهية وتداخله مع المفاهيم الاخرى، فقد ذكر سشافلي واخرون (Schaufeli et all, 2002) بانه حالة نفسية ايجابية ادائية تقترن بالعمل وتتميز بالحيوية والاخلاص والاستغراق ". (Schaufeli et all, 2002,)
- (33)

2-1-2-1 انواع الالتزام في العمل

" هناك ثلاثة انواع مختلفة من الملتزمون هم:

1. الملتزم: يعتبر العضو البناء في المؤسسة، اذ يسعى دائما الى معرفة ماهو المطلوب منه لكي يتمكن من انجازه.
2. الغير ملتزم: وهو الذي يركز مهامه بدلا من تحقيق الاهداف والنتائج المتوقع منه انجازها.
3. الغير ملتزم النشيط: يعتبر موظفا سلبيا بالنسبة للمؤسسة فهو يعرقل كل الامور المحيطة به فهو مستاء وغير سعيد بل الاكثر من ذل انه يزرع بذور سلبية في محيطه ".
(Soni Sandip Bindiya, 2013,42)

2-2-1-2 دوافع الالتزام في العمل

هناك العديد من الدوافع التي تدفع الموظف لإظهار سلوك الالتزام في عمله ونذكر البعض منها:

- الثقة والنزاهة.
- طبيعة العمل.
- الخط الاقفي بين اداء الموظف واداء المؤسسة.
- الافتخار بالمؤسسة.
- رفقاء العمل.
- تطوير الموظف.
- العلاقة مع المدير. نقلا عن (مزيان، 2016، 20-21)

2- اجراءات البحث

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على (60) موظف يمثلون تدريسي وموظفي قسم النشاطات الطلابية، اما عينة البحث بلغ عددها (43) موظف، بواقع (20) تدريسي و (15) موظف، وتم استبعاد (8) موظفين كتجربة استطلاعية.

3-3 أداتي البحث

1-3-3 مقياسي الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل

استخدم الباحث مقياس الارتياح النفسي المعد من قبل (بن دحو، 2017)، والذي يتكون من (49) فقرة وتتم الاجابة عليه من خلال خمسة بدائل (ابدا، نادرا، احيانا، غالبا، دائما) وتقترب الدرجة الكلية للمقياس ما بين (245-49) درجة، ومقياس الالتزام نحو العمل المعد من قبل (مزيان، 2016)، والذي يتكون من (10)

فقرات وتتم الاجابة عليه من خلال خمسة بدائل (ابدا، نادرا، احيانا، غالبا، دائما) وتقترب الدرجة الكلية للمقياس ما بين (10-50) درجة.

3-3-1-1 صدق المقياس

تحقق الباحث من صدق المقياس عبر الصدق الظاهري (المحكمين).

3-3-1-1-3 الصدق الظاهري للمقياس

تم عرض المقياسين (الارتياح النفسي، والالتزام نحو العمل) على شكل استبيان الى عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص (*) في المجال الرياضي، اذ طلب منهم ابداء الرأي حول مدى صلاحية فقرات المقياس وذلك لغرض الحكم على مدى ملاءمتها للعينة، او اضافة وتحديد بدائل للإجابة التي يرونها مناسبة للمقياس، اذ يعد هذا الأجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس، اذ يشير (الصميدعي وآخرون، 2010) الى انه " يمكن حساب صدق الاختبار بعرض عبارات المقياس او الاختبار على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار فإذا قال الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه فان الباحث يستطيع الاعتماد على حكم الخبراء ". (الصميدعي وآخرون، 2010، 117)

3-3-1-2 التجربة الاستطلاعية

(*) أ. د ناظم شاكر الوتار / علم النفس الرياضي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

أ. د هاشم احمد سليمان/ قياس وتقويم /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

أ. د عصام محمد عبد الرضا / علم النفس الرياضي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

أ. د نغم محمود العبيدي / علم النفس الرياضي / كلية التربية البدنية- قسم التربية الرياضية / جامعة الموصل

أ. د مؤيد عبد الرزاق / علم النفس الرياضي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (8) موظفين، وتم اختيارهم من المجتمع الأصلي علما أنهم لم يكونوا من عينة البحث، وكان الهدف من التجربة هو ما يأتي:

- التعرف على ملائمة الفقرات المعدة لهذا الغرض.

- مدى وضوح الفقرات للمستجوب.

3-3-1-3 ثبات المقياس

" تعد الأداة ثابتة اذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة " (العجيلي وآخرون، 1990، 143) وبغية الحصول على ثبات المقياس قام الباحث بتوزيع المقياس على عينة من (30) موظف كاختبار اولي ثم اعيد الاختبار نفسه بعد مرور (10) ايام من الاختبار الاول على العينة نفسها اذ تشير بعض المصادر الى ان الفترة ما بين التطبيق الاول للأداة والتطبيق الثاني لها يجب ان لا يتجاوز اسبوعين - ثلاثة اسابيع، وبعد جمع البيانات تمت معالجتها احصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون ظهرت قيمة (ر) المحتسبة (0,86) وهذا يدل على وجود ارتباط وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياس.

3-4 تطبيق مقياس الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل

تم تطبيق المقياسين على عينة البحث (35) المتكونة من (20) تدريسي و (15) مدرب العاب رياضية، ودون تحديد وقت ثابت للإجابة على المقياسين، وزعت عليهم كراسات المقياسين اذ تم شرح طريقة الإجابة على فقرات المقياسين، وذلك بوضع علامة () أمام كل فقرة، وتحت البديل الذي يراه مناسباً، وتم التأكيد عليهم للإجابة على جميع فقرات المقياسين بكل دقة وأمانة، علما ان الإجابة تكون على كراسة المقياسين نفسه، ثم تم جمع كراسات المقياسين من المختبرين، وتم تصحيحهما، وبهذا تكون درجة المختبر على المقياسين هي مجموع درجاته على فقرات المقياسين جميعاً، ملحق (1).

3-5 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (Spss) من اجل أيجاد الوسائل الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث وتم حساب كل من:

الوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقانون النسبة المئوية، ومعامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون)، واختبار (T) لعينة واحدة.

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

بعد جمع البيانات التي حصل عليها الباحث وللتحقق من صحة فرضية البحث، رصدت نتائج مقياس الارتياح النفسي ومقياس الالتزام نحو العمل لدى افراد عينة البحث، وتم تحليل البيانات إحصائياً على النحو التالي:

4-1 عرض نتائج ملاءمة مقياس الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل لعينة البحث

اراد الباحث التأكد من مدى ملاءمة مقياسي الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل للعينة عن طريق معادلة معامل الالتواء لـ(كارل بيرسون)، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء لإجابات عينة البحث عن مقياسي الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل

| معامل الالتواء | المنوال | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | عدد العينة | المؤشرات الاحصائية المقياس |
|----------------|---------|-------------------|-----------------|------------|----------------------------|
| 0,06- | 187 | 18,113 | 188,200 | 35 | الارتياح النفسي |
| 0,02- | 39 | 5,640 | 39,114 | | الالتزام نحو العمل |

يتبين من الجدول (1) ان المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس الارتياح النفسي بلغت (188,200) درجة، وانحراف معياري مقداره (18,113) درجة، اما قيمة المنوال فقد بلغت (187) درجة، وعليه بلغت قيم معامل الالتواء (-0,06) درجة، فيما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس الالتزام نحو العمل (39,114) درجة، وانحراف معياري مقداره (5,640) درجة، اما قيمة المنوال فقد بلغت (39) درجة، وعليه بلغت قيم معامل الالتواء (-0,02) درجة، مما سبق تشير النتائج الى ملاءمة المقياسين للعينة، وان التوزيع اقرب الى الطبيعي، اذ يشير (الاطرقجي، 1980) الى انه " يعد الالتواء طبيعياً، والاختبارات ملائمة للعينة اذا وقع معامل الالتواء بين (1±) . (الاطرقجي، 1980، 204-206)

4-2 عرض نتائج تقييم درجة الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل لدى عينة البحث

لأجل تقييم درجة مقياسي الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل لدى عينة البحث قام الباحث بإيجاد درجة المتوسط الفرضي للمقياس (*)، ومقارنتها بدرجة الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على المقياس، وسوف يصنف الارتياح النفسي عالي او منخفض ام متوسط، وعلى أساس أن قيمة وسط العينة الذي يفوق قيمة المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية هو ارتياح نفسي عالي، فيما تمثل القيمة غير المعنوية ارتياح نفسي ضمن حدود المتوسط الفرضي، اما قيم وسط العينة الأدنى من قيمة المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية فتمثل ارتياح نفسي منخفض، وكذلك بالنسبة ايضا الى الالتزام نحو العمل، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة اختبار (t) المحتسبة وقيمة (sig) لعينة البحث في مقياسي الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل

| قيمة (sig) | قيمة (t) المحتسبة | المتوسط الفرضي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة | المؤشرات الاحصائية المقياس |
|------------|-------------------|----------------|-------------------|-----------------|--------|----------------------------|
| *0,000 | 13,456 | 147 | 18,113 | 188,200 | 35 | الارتياح النفسي |
| *0,000 | 9,560 | 30 | 5,640 | 39,114 | | الالتزام نحو العمل |

(*) المتوسط الفرضي للمقياس:

$$= \text{مجموع أوزان البدائل} \times \text{عدد الفقرات} \div \text{عدد البدائل (علاوي، 1998، 146)}$$

*معنوي عند مستوى معنوية (0.05)

يتبين من الجدول (2): ان قيم المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث عن مقياس الارتياح النفسي بلغ (188,200) درجة، وبانحراف معياري قدره (18,113) درجة، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة، والمتوسط الفرضي للمقياس البالغة (147) درجة، فيما بلغت قيمة اختبار (t) المحتسبة لعينة واحدة (13,456) درجة، والقيمة الاحتمالية بلغت (0,000)، وهي قيمة اصغر من قيمة مستوى المعنوية (0.05)، مما يدل على ان الفرق معنوي، ولمصلحة متوسط درجات عينة البحث، وهذا يدل على ان الموظفين يتمتعون بمستوى عالي من الارتياح النفسي.

اما بالنسبة لمقياس الالتزام نحو العمل فان قيم المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث بلغت (39,114) درجة، وبانحراف معياري قدره (5,640) درجة، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة، والمتوسط الفرضي للمقياس البالغة (30) درجة، فيما بلغت قيمة اختبار (t) المحتسبة لعينة واحدة (9,560) درجة، وبمستوى معنوية (0,000)، وهي قيمة اصغر من قيمة مستوى المعنوية (0,05)، مما يدل على ان الفرق معنوي، وبالتالي فان الموظفين لديهم التزام.

3-4 عرض نتائج التعرف الى العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياسي الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل لدى عينة البحث

قام الباحث بايجاد العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياسي الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط البسيط (لبيرسون) بين درجتني المقياسين، وكما مبين في الجدول ادناه.

الجدول (3)

يبين معامل الارتباط البسيط (لبيرسون) بين الدرجة الكلية لمقياسي الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل لدى عينة البحث

| المؤشرات الاحصائية | العينة | قيمة (R) المحتسبة | قيمة (sig) |
|--------------------|--------|-------------------|------------|
| المقياس | 35 | 0,13 | 0,940 |
| الارتياح النفسي | | | |
| الالتزام نحو العمل | | | |

يتبين من الجدول (3): انه تم استخدام معامل الارتباط البسيط (R) لمعرفة العلاقة بين المتوسطات لمقياسي الارتياح النفسي ومقياس الالتزام نحو العمل، اذ بلغت قيمة (R) المحتسبة (0,13)، وبلغت قيمة مستوى الاحتمالية (0,940)، وهي قيمة اكبر من قيمة مستوى المعنوية (0.05)، مما يدل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين المقياسين.

يعزو الباحث النتائج التي حصل عليها من خلال عدم وجود علاقة ارتباط ما بين الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل الى امور عدة منها: عدم الانضباط في العمل الاداري والتخطيط المسبق والمنظم من قبل المدير لألية النشاطات والمنافسات وفق تواريخ محددة بالإضافة الى الغاء العديد من الفعاليات الرياضية

واختصارها على فعاليات معينة، وكذلك حجم العمل المناط لا يتلاءم مع قدرات وامكانيات الكادر الوظيفي المتمثل بالتدريسين ومدربي الالعب اضافة الى ذلك ان العمل مرهون بالمنافسات ونظرا للتأجيل المتكرر وتوقف المنافسات بسبب الظروف الطارئة والراهنة الخارجة عن الارادة والتي تسبب نوع من الملل وعدم الاندفاع نحو الابداع في مجال النشاطات الرياضية، وهذا يتفق مع (الخفاف واخران، 2012) " ان العاملين في الوحدات التابعة للقسم يرغبون بضرورة التأكيد على الانضباط والالتزام بمواعيد الأنشطة الرياضية والتدريبية وذلك لكي ينجح عملهم الاداري ويندمجون في النشاطات الرياضية المستمرة وليست المتقطعة، ولكي يتمكنوا من وضع أهدافهم وإدراك قيمهم الشخصية، فتزداد أهمية وفاعلية ما يقومون من نشاطات رياضية وإدارية للوصول الى الراحة النفسية وكل ذلك يسهم في تطوير العمل الرياضي في الجامعة بصورة عامة والكلية بصورة خاصة ". (الخفاف واخران، 2012، 17)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- ملاءمة مقياسي الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل لمنتسبي قسم النشاطات الطلابية- جامعة الموصل.
- ان افراد عينة البحث لديهم درجة الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل اعلى من المتوسط الفرضي للمقياسين وعليه ان المنتسبين يتمتعون بمستوى عالي من الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل، وهذا يدل على ان النتيجة ايجابية ومن ثم سيؤثر ذلك على مستوى تقدمهم وابداعاتهم في قسم النشاطات الطلابية.
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياسي الارتياح النفسي والالتزام نحو العمل لدى افراد عينة البحث.

5-2 التوصيات

- ضرورة وضع برامج وانشطة رياضية وفق ازمدة محددة لا يمكن تغييرها.
- ضرورة تطوير وتحفيز الكوادر الوظيفية والتدريسية من خلال اقامة دورات تدريبية تهدف الى صقل المعلومات لديهم.
- ضرورة تغيير وتبادل المواقع بين التدريسين والاداريين بين فترة واخرى من اجل تطوير قدراتهم وامكانياتهم وتجديد افكارهم.

المصادر العربية والاجنبية

اولاً: المصادر العربية (Arab sources)

1. أر اجايل، مايكل (1997): " سيكولوجية السعادة"، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، مراجعة شوقي جلال، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

2. الاطرقجي، محمد علي (1980): " الوسائل التطبيقية في الطرق الإحصائية "، دار الطليعة للطباعة والنشر، ط ١، بيروت.
3. بلعزوق، سمية (2013): " ابعاد الارتياح المدرسي لدى تلاميذ الطور الابتدائي "، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.
4. الخفاف، نغم خالد نجيب (2019): " الارتياح النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل "، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى.
5. الخفاف، نغم خالد نجيب واخران (2012): " تقويم درجة الجدية في العمل لدى العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية في كليات جامعة الموصل وعلاقتها بالاستقرار النفسي "، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، العدد (58)، المجلد (18)، جامعة الموصل.
6. الصميدعي، لؤي واخرون (2010): " الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي "، الطبعة الاولى، اربيل.
7. عبد العال، تحية محمد ومظلوم، مصطفى علي (2013): " الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الايجابية "، مجلة كلية التربية، المجلد (93)، الجزء (2)، جامعة بنها، القاهرة.
8. العجيلي، صباح حسين وآخرون (1990): " التقويم والقياس "، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
9. علاوي، محمد حسن (1998): " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين "، مركز الكتاب للنشر، ط (1)، القاهرة.
10. علاوي، محمد حسن (1998): " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين "، مكتب الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
11. مرسي، كمال ابراهيم (2000): " السعادة وتنمية الصحة النفسية "، الجزء (1)، دار النشر للجامعات، القاهرة.
12. مسعودي، أمحمد (2016): " الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين "، اطروحة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.
13. ياسين، حمدي محمد واخران (2014): " الصداقة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة "، مجلة كلية التربية، العدد (25)، المجلد (97)، الجزء (2)، جامعة بنها، القاهرة.

ثانيا: المصادر الاجنبية

.1R. Ajayel, Michael (1997): "The Psychology of Happiness", translated by Faisal Abdel Qader Younis, Review of Shawqi Jalal, Dar Gharib for Printing, Publishing and Distribution, Cairo.

.2Al-Atraji, Muhammad Ali (1980): "Applied Methods in Statistical Methods", Dar Al-Taleea Printing and Publishing, 1st edition, Beirut.

.3Belazouk, Soumaya (2013): "Dimensions of school satisfaction among primary school students," Master Thesis, Faculty of Social Sciences, University of Oran, Algeria.

.4Al-Khaffaf, Nagham Khaled Naguib (2019): "Psychological satisfaction and its relationship to the academic achievement of students of the Faculty of Physical Education - University of Mosul", Journal of Sports Science, University of Diyala.

.5Al-Khaffaf, Nagham Khaled Najib and Akheran (2012): "Evaluating the degree of seriousness in work among workers in the units of physical and technical education in the colleges of the University of Mosul and their relationship to psychological stability", Al-Rafidain Journal of Sports Science, No. (58), Volume (18), University Mosul.

.6Al-Sumaidai, Loay and others (2010): "Statistics and testing in the field of sports", first edition, Erbil.

.7Abdel-Al, Tahia Mohamed and Mazloun, Mostafa Ali (2013): "Enjoying Life in its Relationship with Some Positive Personality Variables", Journal of the Faculty of Education, Volume (93), Part (2), Banha University, Cairo.

.8Al-Ajeeli, Sabah Hussein and others (1990): "Calendar and Measurement", Dar Al-Hikma Press for Printing and Publishing, Baghdad.

.9Allawi, Mohamed Hassan (1998): "Encyclopedia of Psychological Examinations for Athletes", The Book Publishing Center, I (1), Cairo.

.10Allawi, Mohamed Hassan (1998): "Encyclopedia of Psychological Examinations for Athletes", The Book Publishing Office, Cairo, Egypt.

.11Morsi, Kamal Ibrahim (2000): "Happiness and Mental Health Development", Part (1), University Publishing House, Cairo.

.12Masoudi, Mohamed (2016): "Psychological satisfaction and self-efficacy among teachers", PhD thesis, Faculty of Social Sciences, University of Oran, Algeria.

.13Yassin, Hamdi Mohamed and Akheran (2014): "Friendship and psychological well-being among a sample of university students", Journal of the Faculty of Education, No. (25), Volume (97), Part (2), Banha University, Cairo.

14. Schaufeli, W.B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A.B

The measurement of engagement and burnout: A two sample (2002), confirmatory factor analytic approach. Journal of Happiness Studies.

ملحق (1)

المقاييس بصورتها النهائية
مقياس الارتياح النفسي

| ت | الفقرات | ابدا | نادرا | احيانا | غالبا | دائما |
|----|--|------|-------|--------|-------|-------|
| 1 | عندما افارن نفسي بزملائي اشعر بالرضا عن حياتي. | | | | | |
| 2 | المشكلات في قسم النشاطات الطلابية تستنزف قدراتي على التحدي. | | | | | |
| 3 | افرح بانجازاتي في قسم النشاطات الطلابية. | | | | | |
| 4 | يمتلك مدير قسم النشاطات الطلابية القدرة الكبيرة على التخطيط المسبق للعمل. | | | | | |
| 5 | اشعر بالرضا عن راتي الشهري الذي اتقاضاه. | | | | | |
| 6 | اتمتع بحالة صحية جيدة. | | | | | |
| 7 | يتميز عملي بالتحدي. | | | | | |
| 8 | اتناقش مع زملائي في القسم امور النشاطات الطلابية بروح اخوية. | | | | | |
| 9 | يشجع مدير قسم النشاطات الطلابية العاملين في القسم لبذل مجهودات اكبر في اداء عملهم. | | | | | |
| 10 | لدي الحماس لمواجهة التحديات في قسم النشاطات الطلابية. | | | | | |
| 11 | اشعر بالملل عند اداء عملي في قسم النشاطات الطلابية. | | | | | |
| 12 | لدي المهارات اللازمة لأداء عملي في قسم النشاطات الطلابية. | | | | | |
| 13 | احصل في منزلي على وقت جيد من الراحة. | | | | | |
| 14 | يوضح لنا المدير اهداف العمل بشكل واضح. | | | | | |
| 15 | هناك ارتباط واضح بين دخلي الشهري وادائي في العمل. | | | | | |
| 16 | افضل تجنب المهام الصعبة في عملي. | | | | | |
| 17 | لدي الدافعية القوية في اداء واجبي في قسم النشاطات الطلابية. | | | | | |
| 18 | كسبت احترام وتقدير زملائي في القسم. | | | | | |
| 19 | يعاملنا المدير بعدالة. | | | | | |
| 20 | اشعر انني حققت ذاتي في قسم النشاطات الطلابية. | | | | | |
| 21 | يتناسب دخلي الشهري مع ساعات عملي في القسم. | | | | | |
| 22 | اشعر بالأمان مع اسرتي. | | | | | |
| 23 | اشعر بالقلق من التغيرات التي تحدث لمسؤولي الوحدات داخل القسم. | | | | | |
| 24 | افكر بطرق جديدة للتعامل مع المواقف الطارئة اثناء النشاطات الرياضية. | | | | | |
| 25 | اشارك في القرارات الجديدة التي تناقش من قبل المدير. | | | | | |
| 26 | يشجع المدير العمل الجماعي في اداء المهام. | | | | | |
| 27 | اهتم بنفسي كثيرا ولا اترك فرصة للتفكير السلبي. | | | | | |
| 28 | يتناسب دخلي الشهري مع المتطلبات الوظيفية. | | | | | |
| 29 | استطيع ايجاد اسلوب جديد في اداء وظيفتي يتفق مع ما اريده. | | | | | |
| 30 | يوجد تطابق بين ما اريده وما اعيشه فعلا. | | | | | |
| 31 | اتمتع بحرية التصرف في اداء وظيفتي. | | | | | |
| 32 | لدي القدرة على حل أي مشكلة تواجهني في القسم. | | | | | |
| 33 | يوفر قسم النشاطات الطلابية للعاملين نظام الخدمات الاجتماعية المتمثلة (العلاج- النقل- الاطعام). | | | | | |

| ت | الفقرات | ابدا | نادرا | احيانا | غالبا | دائما |
|----|--|------|-------|--------|-------|-------|
| 34 | اشعر بالرضا عن مستواي المعيشي. | | | | | |
| 35 | اشعر ان قيمي ومعتقداتي متعارضة مع قيم ومعتقدات زملائي في القسم. | | | | | |
| 36 | تصيبني متطلبات الانشطة الرياضية في القسم العديد من الضغوط النفسية. | | | | | |
| 37 | يشجع المدير المبادرات الشخصية لاتخاذ القرارات في القسم. | | | | | |
| 38 | اشعر ان حياتي في قسم النشاطات الطلابية في حالة تطور مستمر. | | | | | |
| 39 | يمكنني تنفيذ واتخاذ القرار الخاص بوحدي قبل الحصول على موافقة المدير. | | | | | |
| 40 | يوفر قسم النشاطات الطلابية كل وسائل الامان والحماية للعاملين. | | | | | |
| 41 | اتمتع بحياة اجتماعية مريحة. | | | | | |
| 42 | استمتع بالقيام بمهام جديدة ومتنوعة في القسم. | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | 43. لدي قوة التحمل والمثابرة لحل المشاكل التي تواجهني في القسم. |
| | | | | | 44. احكم على ذاتي وفق ما اعتقد انه مهم وليس وفق ما يتفق مع قيم الاخرين. |
| | | | | | 45. علاقاتي بزملائي العاملين في القسم قوية داخل القسم. |
| | | | | | 46. اتناول العقاقير الطبية لزيادة طاقتي على العمل في القسم. |
| | | | | | 47. يهتم المدير بإظهار الشكر والتقدير للعاملين المتفانين في عملهم. |
| | | | | | 48. اشعر بالارتياح لاعتقادي ان كل الاشياء التي تحدث في حياتي العملية هي من تخطيبي. |
| | | | | | 49. اتحكم في جميع نواحي حياتي الوظيفية. |

مقياس الالتزام نحو العمل

| ت | الفقرات | ابدا | نادرا | احيانا | غالبا | دائما |
|-----|--|------|-------|--------|-------|-------|
| 1. | اشعر بطاقة وحيوية كبيرة في عملي. | | | | | |
| 2. | اجد ان عملي له هدف ومعنى. | | | | | |
| 3. | اشعر بالقوة والنشاط في عملي. | | | | | |
| 4. | انا متحمس في عملي. | | | | | |
| 5. | انا فخور بالعمل الذي اقوم به. | | | | | |
| 6. | انا منغمس كلياً في عملي. | | | | | |
| 7. | عملي يمثل تحدياً لي. | | | | | |
| 8. | انا مستغرق في عملي. | | | | | |
| 9. | اجد من الصعب ان اعزل نفسي من مهنتي. | | | | | |
| 10. | انا دوما اثابر في عملي حتى لو كانت الامور لا تسير على ما يرام. | | | | | |



Analysing study to Effect of using Food Supplements That Saturated with Protein for Sample of Body Building players

Munib Abdullah Fathe ^{1*}
Younis Basaam Abdulkader ²
Obay Ramiz Matie ³

1- College of Physical Education and Sport Sciences, University of Mosul

2- College of Physical Education and Sport Sciences, University of Mosul

3- College of Physical Education and Sport Sciences, University of Mosul

Article info.

Article history:

-Received: 18/9/2019

-Accepted: 2/12/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- An analytical study
- Nutritional supplements
- Saturated
- Protein
- Bodybuilding players

Abstract

The study aimed to identify the reasons of having and not having Supplements Food, and it is also to identify the side effects of its on Kidneys for the sample who having SF. The sample included (20) Amateurs, (10) from who having FS and also (10) Amateurs from who not having SF. The study depended on (Creatine) test in serum Blood in addition Questionnaire form. After the statistical processing the study concluded:

1. SF administrated in a randomized manner in terms of dose and quantity health hazards on Kidneys.
2. The prevalence of using SF is due to various reasons the most rapid is the building of body quickly.
3. The lack of SF caused by the most is health awareness towards the harmful and the belief that are not free of hormones which stimulate the Muscles building.

The study recommended:

The various investment of means for awareness about the side effects for SF and it is also prevention of dealing with them only by Pharmacies and medical prescriptions such as Drug. In addition control on their competitors and sources of processing.

* Corresponding Author: muneeb.fathe@yahoo.com , College of Physical Education and Sport Sciences, University of Mosul

دراسة تحليلية لأثر استخدام المكملات الغذائية المشبعة بالبروتين لدى عينة

من لاعبي بناء الاجسام

أ. م منيب عبدالله فتحي يونس بسام عبدالقادر أبي رامز متي

التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

الخلاصة: هدفت الدراسة الى التعرف على اسباب تناول وعدم تناول المكملات الغذائية لدى عينة البحث و التعرف على المضار الصحية لدى المتناولين للمكملات الغذائية على الكليتين من خلال فحص الكرياتين في الدم وشملت عينة الدراسة (10) لاعبين لبناء الاجسام كعينة ضابطة لا يتناولون المكمل الغذائي و (10) لاعبين كعينة تجريبية يتناولون المكمل الغذائي، وتمكن الباحثون من خلال اعداد استمارة معلومات من معرفة اسباب تناول المكمل الغذائي وايضاً عدم تناوله لدى عينة الدراسة وكذلك معرفة مستوى الوعي والثقافة لدى العينة تجاه المكملات الغذائية، ومن خلال فحص الكرياتين في الدم للعينة وبعد الحصول على البيانات ومعالجتها احصائياً استنتجت الدراسة بأن مكملات الغذائية المتناولة بأسلوب عشوائي من حيث الجرعة والكمية لها آثار سلبية على الكليتين، وأن انتشار استخدام المكملات الغذائية لدى لاعبي بناء الاجسام من الهواة يعود لاسباب مختلفة اكثرها تأثيراً السرعة في بناء الجسم لدى العينة التجريبية، كما إستنتجت الدراسة أن العزوف عن تناول المكمل الغذائي لدى العينة الضابطة سببه الاقوى هو الوعي الصحي حول مضار المكملات الغذائية والقناعة بعدم خلوها من الهرمونات المحفزة للبناء العضلي.

واوصت الدراسة بتنشيط دور وسائل الاعلام بانواعها لتوعية الرياضيين عموماً لاعبين بناء الاجسام خصوصاً حول الآثار الجانبية لاستخدام المكملات الغذائية من حيث لمتشاً والكمية وطرق تناولها، وتنشيط دور جهاز السيطرة النوعية المتخصصة بضبط ناشيء ومصادر تجهيز المكملات الغذائية وحذر التعامل بها الا من قبل الصيدليات بوصفات طبية خاصة شأنها شأن الادوية

تاريخ البحث

- تم الاستلام :
- قبول البحث :
- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- دراسة تحليلية
- المكملات الغذائية
- المشبعة
- البروتين
- لاعبي بناء الاجسام

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد الغذاء من الحاجات الضرورية للعيش وهو بمثابة وقود الجسم البشري الحي لإنتاج الطاقة المطلوبة لبقائه على قيد الحياة ونظراً لارتباط الغذاء بصحة الانسان وديمومتها من جانب، وخطورة وانتشار الامراض المتعلقة بسوء تنظيم وتقدير الغذاء نوعاً وكماً وكيفية من جانب اخر، جاءت الحاجة الى الاهتمام بالغذاء من خلال

اجراء العديد من الدراسات والابحاث المهمة بالتغذية منذ منتصف القرن العشرين واستمرارها بشكل متطور وانتشار صداها بشكل واسع على مستوى العالم عموما والدول المتقدمة خصوصا. ونظراً لتعدد انواع الغذاء وحاجة الجسم المتوازنة لها وفقاً لما اثبتته الدراسات العلمية لتمكينه من القيام بوظائفه الحيوية المختلفة من جانب، وتحقيق الرغبة في تطوير وزيادة كفاءة اعضاء معينة من الجسم من جانب اخر وذلك من خلال الاعتماد على انواع محددة من الغذاء بزيادة نسبها وفقاً لفعالها المميز في ذلك العضو، وتظهر اهمية الدراسة في البحث عن اضرار المكملات الغذائية الرائجة على نطاق واسع وبشكل ملفت للنظر من قبل المهتمين بلعبة بناء الاجسام من الهواة لفعالها السريع في تحقيق الاهداف المنشودة من قبل هؤلاء اللاعبين، فضلا عن تأكيد العديد من الدراسات على احتواء المكملات الغذائية الصناعية لمواد مهرمنة تؤدي بأضرار جانبية في المستقبل القريب او البعيد على صحة الجسم، ولكون البروتين المادة الغذائية التي يركز عليها بكثرة من قبل لاعبين بناء الاجسام في غذائهم وهي اكثر المواد التي تحتويها المكملات الغذائية والتي تؤكد الدراسات بان تناوله بكميات مفرطة تجعلها تتحول الى نفايات نيتروجينية ترهق الكلتين بشدة عند التخلص منها في البول⁽¹⁾ (صلاح، 2017)،

1-2 مشكلة البحث

نظرا لانتشار المكملات الغذائية ورواجها في اوساط اللاعبين والهواة للعبة بناء الاجسام من جانب، وتأكيد العديد من الابحاث والدراسات المهمة بالمكملات الغذائية حول اضرارها الخطيرة على صحة الجسم في المستقبل القريب او البعيد من الجانب اخر، فضلا عن حاجة مجتمعنا للتوعية والارشاد حول مضار المكملات الغذائية، إرتى الباحثون تناول هذه المشكلة للوصول الى نتائج وتوصيات مهمة تساعد في الحد من استخدام المكملات الغذائية لتلافي اضرارها المستقبلية على اعضاء الجسم عموما والكليتين خصوصا لدى هذه الشريحة من الرياضيين بشكل خاص.

1-3 هدفا البحث

1-3-1 التعرف على اسباب تناول وعدم تناول المكملات الغذائية لدى عينة البحث.
2-3-1 التعرف على المضار الصحية لدى المتناولين للمكملات الغذائية على الكليتين من خلال فحص الكرياتين في الدم.

1-4 فرضيتا البحث

1-4-1 لا يوجد وعي تجاه مضار المكملات الغذائية لدى افراد العينة ممن لا يتناولون المكملات الغذائية والذين يتناولونها ايضا.

⁽¹⁾ www.arabic.sport 360.com: العلاقة بين زيادة كمية البروتين والكلى، مقالة علمية كتابة رزان صلاح 2017\11\28.

1-4-2 لا يوجد تأثير سلبي للمكملات الغذائية على الكليتين.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبي بناء الاجسام من الهواة في القاعات الرياضية الخاصة في المنطقة الغربية لمدينة دهوك في اقليم كردستان العراق.

1-5-2 المجال المكاني: مدينة دهوك، القاعات الرياضية الخاصة ومختبرات فحص الدم الخاصة منها والعامه.

1-5-3 المجال الزمني: الفترة من 2017/12/1 ولغاية 2018/10/3.

2- الدراسات النظرية

1-2 المكملات الغذائية

هي مستحضرات هدفها تكملة النظام الغذائي بمواد غذائية مثل الفيتامينات والمعادن والالياف والاحماض الدهنية والاحماض الامينية والتي قد تكون مفقودة في النظام الغذائي للشخص او قد لا تكون مستهلكة بكميات كافية، اذ تعتبر بعض البلدان المكملات الغذائية كأطعمة بينما تعتبرها بلدان اخرى ادوية او منتجات صحية طبيعية⁽¹⁾ (المتميز، 2005).

2-2 الكرياتين

يُنْتَج عادة في الجسم من الكلايسين والارجنين والميثونين، ويلعب دوراً حيوياً في انتاج الطاقة الخلوية كفسفات وفي بناء ثلاثي فوسفات الادينوسين في العضلة الهيكلية وبدونه لا يحدث الانقباض العضلي، ويزداد مخزون العضلة من الكرياتين (Creatine) عند تناوله عن طريق الفم ومن فوائده زيادة قوة وحجم العضلة وزيادة انتاج القوة التي تحسن من اداء التمرين، وإن نصف ما يحتاجه الجسم منه موجود في الكبد والكلى اذ يتراوح مستوى الكرياتين الكلي في الجسم (الكرياتين + الفوسفوكرياتين) في العضلات الهيكلية للإنسان (125) ملم مول/كغم، إذ تحتوي العضلات على (95%) في حين تحتوي عضلة القلب والمخ والكلى والبروستات على الجزء الباقي وهو (5%) في المعدل، وتحتاج العضلات (2 غم) من الكرياتين يوميا وفي بعض الاحيان يكون اكثر عند الاشخاص العضليين، بينما يكون اقل عند الاشخاص النحيلين ويعتمد ذلك على مستوى النشاط وكتلة العضلة، وان الكرياتين مخزون في الخلية العضلية على شكل فوسفوكرياتين (Phosphocreatine) ويستعمل للمساعدة في توليد الطاقة الخلوية لانقباض العضلة وايضا قد يزيد كمية الماء في الخلية العضلية مما يزيد من حجم العضلة وبالنتيجة يؤثر على وظيفتها، كما وان المستعمل منه في الجسم ينتج فوسفات الكرياتين (CP)

التغذية، 2005. www.almotmyz.blogspot.com:perfect 10 foods to gain muscle mass (1)

الذي يمكن ان يكون كمخزن للطاقة السريعة وان وظيفة (CP) هي اعادة التجهيز الاساسي للطاقة الخلوية الذي يأتي من ثلاثي فوسفات الاديونسين (ATP) الذي يجهز الطاقة لكل الخلايا في الجسم وبعد حرق قسم من هذه الطاقة فان (ATP) يصبح (DIPHOSPHATE) ADP)) وهو ضروري لإعادة بناء (ATP) مرة اخرى لكي يستمر الانقراض العضلي⁽¹⁾ (مذكور، 2011)

2-3 الكرياتين والكليتين

يستخدم تحليل الكرياتين لتقييم صحة الكليتين وتشخيص الامراض المرتبطة بها، وتعد الكلية عضو هام في الجسم لوظيفتها المهمة في تنقية وتصفية الدم من السموم والمواد الناتجة من عملية الايض في الخلية الحية اذ يتم هدم المواد الممتصة من الطعام مثل البروتينات والدهون وتحويلها الى طاقة يستفيد منها الكائن الحي، ينتج الكرياتين من العضلات نتيجة تكسير مركبات الكرياتين الذي ينتج اثناء دورة انتاج الطاقة اللازمة لانقباض العضلات ويتم انتاج الكرياتين والكرياتين بشكل ثابت في الجسم ثم يتم التخلص من الاخير عن طريق الكليتين التي تقوم بفلتره الجزء الاكبر منه والتخلص منه في البول وتتوقف الكمية التي يتم انتاجها على حجم الشخص ووزن عضلاته، لذلك عادة ما تكون قيمة التحليل عند الذكور اعلى منها لدى الاناث والاطفال، كما ويدخل الكرياتين مع السن والوزن والنوع في حساب معدل الترشيح الكبيبي كما يستخدم في الكشف المبكر عن امراض الكليتين وكذلك في تحديد مرحلة المرض، ويستخدم الكرياتين كذلك كعامل صحيحي في العديد من التحاليل، ويتفاوت تركيز البول بين وقت واخر اثناء اليوم مع تغير افرازات السوائل ومنتجات الايض في الجسم لكن يبقى معدل انتاج الكرياتين والتخلص منه ثابتاً ويمكن مقارنة قيمته بقيمه المواد الاخرى⁽²⁾ (مجلة صحتك، 2017).

2-4 التاثيرات الجانبية للمكملات الغذائية

فضلاً عن تأثيراتها الايجابية على القوة وحجم العضلة الا ان الكرياتين كمكمل غذائي يتأثر في اغلب الاحيان بالمنشطات التي تقلد تأثيرات (التوستيرون) وهو هرمون الجنس الذكري، ويمكن ان تؤدي الى نوع مختلف من الاثار الجانبية مثل حب الشباب وفقدان الشعر ومشاكل نفسية، فضلا عن ان التأثيرات الطولية الامد لاستعمال المكملات الغذائية لم يتم تتبعها الا انه لا تأثيرات مضادة واضحة ذات علاقة في المجال الغذائي، وان الاثار الجانبية التي ذكرت تتضمن ضيق معوي وغثيان وجفاف وتشنج العضلة نتيجة زيادة محتوى الماء بين الخلايا مما يخفف من تركيز الاملاح لكن لا شيء من هذه التأثيرات وثقت من قبل الدراسات العلمية، فضلا عن عدم وجود اثار جانبية حديثة تحققت علميا في الاستعمال القصير نسبياً أي اقل من (4) اسابيع

⁽¹⁾ مذکور، فاضل كامل (2011): مدخل الى الفلسفة في التدريب الرياضي، كتاب منهجي، جامعة دهوك، المكتبة المركزية، دار الصميدعي للنشر والتوزيع، ص (76-80).

(2) www.sehatok.com/symptomsanddiseases/2017

لنظام تغذية محدد ولكن هناك تقارير تفيد بان تشنج العضلة مرتبط بتغذية بعض الرياضيين ظهر لديهم تشنجات وتمزق في العضلات، لكن البحث الاكثر حداثة يشير بأن فوائد الانجاز المماثلة تكون محتملة باستخدام جرع اوطأ بكثير من (2-5) غم/ يوميا، بينما إن أخذت الجرعة الكبيرة جدا للكرياتين يوميا لزيادة قوة العضلات للمرضى يؤدي الى فائدة قليل نسبياً وقد يكون مهم جدا للشخص المحتاج اليه كقذح ماء، في حين أن تناول (10) غرامات من كرياتين باليوم لخمسة ايام تتبعها ب (5) غرامات في اليوم ولأسبوع اخر أظهر زيادة في قوة العضلة في كل من السيقان والايدي والاقدام لدى مرض النمو الشاذ العضلي Muscular (Dystrophy) ومثل هؤلاء المرضى عندهم مستويات الكرياتين اوطأ عادة من الناس الاصحاء، لذا فأن رفع مخزون العضلة قد يؤدي الى زيادة انتاج الطاقة الخلوية ويقوي الانقباض العضلي⁽¹⁾ (مذكور، 2011).

3- اجراءات البحث

3-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالطريقة المسحية كأحد اساليب البحث العلمي لملائمته لطبيعة واهداف البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته

تألف مجتمع البحث من لاعبي بناء الاجسام في النوادي الرياضية الخاصة وكان عددهم (75) لاعباً، وكانت عينة البحث من اللاعبين الهواة اللذين يتناولون المكملات الغذائية وكان عددهم (10) لاعبين ومن اللذين لا يتناولون المكمل الغذائي وعددهم (10) لاعبين ايضا، وبذلك يكون المجموع الكلي لعينة البحث الرئيسية (20) لاعبا وقد تراوحت اعمارهم ما بين (19- 35) سنة وتراوح العمر التدريبي لهم بين (6-48) شهر.

3-3 أدوات البحث

3-3-1 استمارة المعلومات

قام الباحثون بإعداد استمارة معلومات تألفت من (7) فقرات احتوت على (12) استفساراً ضمناً، تم اعدادها لغرض التعرف على مجموعة تساؤلات ذات علاقة بطبيعة البحث واهدافه لغرض الوصول الى معلومات في مضمونها اجابات حول اسباب تناول المكمل الغذائي من عدم تناوله لدى عينة البحث ومعرفة مستوى الوعي الذي تحمله العينة تجاه المكملات الغذائية على قدر تعلقها بلعبة بناء الاجسام، وبعد اجابة العينة على استمارة المعلومات قام الباحث بتفريغ الاجابات المنطقية وتحويلها الى اجابات رقمية ثم معالجتها احصائياً للوصول الى اهداف البحث.

3-3-2 قياس الطول والوزن

(¹) مذکور، فاضل كامل (2011): مصدر سبق ذكره.

استخدم الباحثون الميزان الالكتروني لتحديد كتلة الجسم لكل لاعب والمقاسة (بالكيلوغرام)، كما وتم قياس طول الجسم باستخدام شريط قياس مثبت على الجدار واعتمد (السنتمتر) كوحدة لقياس الطول.

3-3-3 فحص الكرياتين في الدم

قام الباحثون باصطحاب العينة بشكل مجموعات بعد الاتفاق معهم واقناعهم بالمشاركة كعينة بحث والذهاب بهم الى المختبرات الخاصة والعامة لسحب عينات الدم من قبل كادر المختبر واستحصال النتائج.

4-3 اجراءات البحث الميدانية

بعد تحديد اهداف الدراسة شرع الباحثون بجولات ميدانية على النوادي والقاعات الخاصة للعبة بناء الاجسام وتحديداً في الجزء الغربي لمدينة دهوك وبدء بشرح فكرة البحث على المدربين المسؤولين على القاعات واللاعبين المشتركين فيها لغرض اقناعهم بالدخول ضمن عينة البحث وبعد جهود مضنية من قبل الباحث في اقناع اللاعبين في اشتراكهم كعينة في البحث لغرض معرفة نسبة الكرياتين في الدم لديهم عن طريق إجراء فحص الدم، ثم جمع المعلومات المتعلقة بالاستمارة لكل فرد من افراد العينة اللذين يتناولون المكملات الغذائية ومن غير المتناولين لها. وبعد الاتفاق مع عينة البحث وفق جدول زمنية محددة تم اصطحابهم وبشكل منفرد على وجبات لكل منهم الى المختبرات الخاصة والعامة منها والمشار اليها في فقرة سابقة وردت في البحث وذلك لغرض اخذ عينة من دم المشتركين وبعدها تم الحصول على نتائج الفحص وجمع البيانات ومعالجتها احصائياً.

5-3 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية التالية :

1.الوسط الحسابي

2.الانحراف المعياري

3.النسبة المئوية

4.اختبار (ت) للعينات المرتبطة

وذلك باستخدام الحقيبة الاحصائية لبرنامج (SPSS).

4- عرض النتائج ومناقشتها

جدول رقم (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأوزان واطوال عينة البحث قبل التدريب وبعده والعمر التدريبي لهم

| المتغيرات العينات | | الوزن الحالي (كغم) | | الوزن قبل البدء بالتمرين | | العمر (سنة) | | الطول (سم) | | العمر الزمني للتدريب(شهر) | |
|----------------------|------|-----------------------|------|-----------------------------|------|----------------|------|---------------|------|------------------------------|---|
| ±ع | س | ±ع | س | ±ع | س | ±ع | س | ±ع | س | ±ع | س |
| 20.35 | 14.6 | 8.88 | 1.77 | 7.30 | 25.4 | 16.92 | 70.5 | 16.82 | 79.6 | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|--|
| 8.45 | 30.20 | 11.30 | 1.76 | 6.67 | 31.60 | 13.40 | 72.60 | 7.18 | 78.0 | للمكمل الغذائي العينة المتناولة للمكمل الغذائي |
|------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|--|

يتضح من الجدول رقم (1) ان اوزان العينة قد تزايدت بعد التدريب وبنسب متفاوتة تبعاً للعمر التدريبي لكل منهم وهذا يدل على اثر التدريب في رفع مستوى التمثيل الغذائي في العضلات بغض النظر عن نوع الغذاء ان كان مكماً غذائياً او غذاء طبيعي فقط، وهذا يحض الكلام الذي يقول لا يمكن ان يبني الجسم بدون المكمل الغذائي، وهذا ما يؤكد (branch) في دراسته لتأثير مكملات الغذاء والكرياتين في بناء الكتلة العضلية وزيادة حجمها إذا ما استخدمت لغرض بناء الاجسام⁽¹⁾ (branch,2003)

جدول رقم (2)

يبين النسبة المئوية لإجابات عينة البحث ممن تناولوا المكمل الغذائي على استمارة المعلومات

| النسبة المئوية | | الاستفسارات | التسلسل |
|----------------|-----|---|---------|
| كلاً | نعم | | |
| %50 | %50 | هل تعاملت مع انواع اخرى من الادوية | 1 |
| %10 | %90 | هل تعتقد بضرورة تناول المكملات الغذائية مع تدريب الاثقال | 2 |
| %50 | %50 | هل تعتقد ان لا يبني الجسم بالغذاء الطبيعي فقط | 3 |
| %20 | %80 | هل لديك ثقافة حول المكملات الغذائية | 4 |
| %30 | %70 | هل أنت مطمئن من تناول المكمل الغذائي | 5 |
| %90 | %10 | هل لاحظت اي اعراض باستخدامه | 6 |
| %50 | %50 | اذا علمت ان المكمل الغذائي سيسبب لك مشاكل صحية مستقبلاً هل ستقرر العزوف عنه وتركه | 7 |

جدول رقم (3)

يبين النسبة المئوية لإجابات عينة البحث ممن لم تناولوا المكمل الغذائي على استمارة المعلومات

| النسبة المئوية | | الاستفسارات | التسلسل |
|----------------|------|--|---------|
| كلاً | نعم | | |
| %20 | %80 | هل تناولت بعض انواع المنشطات قبل ستة اشهر من الان | 1 |
| %0 | %100 | هل تعتقد ان الجسم يبني بالغذاء الطبيعي فقط | 2 |
| %10 | %90 | هل امتناعك عن المكمل نتيجة ثقافة | 3 |
| %20 | %80 | هل انت غير مطمئن لتناول المكمل الغذائي | 4 |
| %0 | %100 | هل التركيز على الغذاء الطبيعي مع التدريب يكون افضل من تناول المكمل الغذائي | 5 |
| %10 | %90 | هل تؤثر المكملات الغذائية سلباً بسبب احتوائها على الهرمونات | 6 |
| %0 | %100 | هل تعتقد ان المكمل الغذائي يؤثر سلباً على اعضاء الجسم | 7 |

سعى الباحثون من خلال فقرات استمارة المعلومات المبينة في الجدول رقم (2,3) لمعرفة مستوى الوعي والثقافة لدى عينة البحث ممن تناولوا المكمل الغذائي والذين لم يتناولوه، ومن هذه المعلومات وجد الباحثون ان نسبة (20%) من العينة امتنعوا عن تناول المكملات الغذائية لعوامل نفسية، في حين أن (10%) منهم امتنعوا لأسباب اجتماعية، بينما كان امتناع (30%) منهم لأسباب وقائية من الاضرار الصحية، وظهر أن (40%) منهم كان امتناعهم لأسباب شخصية قد تعود لمعوقات اقتصادية، كما توصل الباحثون بان سبب تناول المكمل الغذائي لدى العينة كان لدى (20%) منهم هو زيادة السعرات الحرارية في اليوم الواحد، في حين كانت نسبة (30%) منهم لزيادة حجم وقوة المجموعة العضلية في الجسم، وان نسبة (30%) منهم قالوا

⁽¹⁾ Branch JD. (2003): Effect of creatine supplementation on body composition and performance: a meta-analysis .Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab. PMID: 12945830. (Index for MEDLINE).

لعدم توفر الوقت لتناول الوجبات الغذائية، بينما (20%) منهم كان لسرعة في تحقيق البناء العضلي، في حين اظهرت استمارة جمع المعلومات لدى العينة التي لم تتناول المكمل الغذائي بخصوص سبب امتناعهم عن تناول المكمل الغذائي كان (20%) منهم يعود لعوامل نفسية تمنعهم من تناول المكمل الغذائي وان (10%) منهم كانت لأسباب اجتماعية وان (30%) منهم كان امتناعهم لأسباب وقائية من الامراض في حين كان (40%) منهم لأسباب شخصية قد تعود لمقويات اقتصادية، كما تبين ان (20%) من العينة المتناولين للمكمل الغذائي كانوا يتناولونه مرة واحدة في اليوم بكمية تتراوح بين (25-100) غم، بينما (60%) منهم كانوا يتناولونه لمرتين في اليوم وبكمية تتراوح بين (75-125) غم، في حين ان (20%) منهم ذكروا بانهم يتناولونه لأكثر من مرتين في اليوم وبنسبة تتراوح بين (150-200) غم، وكذلك سعى الباحثان لمعرفة كيف اكتسبت العينة ثقافة تناول المكمل الغذائي والتي اظهرت النتائج ان (50%) من العينة كان اكتسابهم ذاتيا ومن وسائل ثقافية متعددة وأن (40%) منهم اكتسبوها من قبل المدربين في القاعات الرياضية في حين كانت (10%) منهم اكتسبوها من زملاء لهم في التدريب، في حين كان اسباب عزوف العينة من غير المتناولين للمكمل الغذائي تباينت بينهم فقد ظهر أن (40%) منهم كان بسبب زميل مجرب لها تعرض لمشاكل صحية جعلتهم يمتنعون عنها، وان (40%) منهم كانت لأسباب ثقافية متنوعة منها وسائل اعلامية ومصادر علمية تحذر من تناول المكمل الغذائي في حين كان (20%) منهم لأسباب شخصية قد تعود لمعوقات اقتصادية.

ومن الجدول رقم (3) ظهر ان (80%) من العينة غير المتناولين للمكمل الغذائي لم يتناولوا اي انواع من المنشطات او المكملات الغذائية منذ (6) اشهر من مشاركتهم في عينة البحث، بينما ظهر (20%) منهم قد تناولوا المنشطات قبل (6) اشهر من دخولهم في عينة البحث، وكان جميع افراد العينة غير المتناولة للمكمل الغذائي يعتقدون بان الغذاء الطبيعي يبني الجسم بدون المكمل الغذائي، وظهر ان (90%) منهم امتنعوا عن تناول المكمل الغذائي عن ثقافة ووعي بأضراره المستقبلية، بينما ظهر أن (80%) منهم كانوا غير مطمئنين لتناول المكمل الغذائي، في حين ظهر ان (20%) منهم ليس لديهم هذا الشعور، كما ظهر أن (90%) منهم يعتقدون باحتواء المكمل الغذائي على مواد هرمونية منشطة للبناء العضلي بسبب تأثيره السريع والواضح في اجسام اللاعبين من حولهم، وان جميع افراد العينة يؤمنون بشكل مطلق بأضرار المكملات الغذائية على صحة اجسامهم مستقبلاً.

ومن عرض نتائج جدول رقم (3) يرى الباحثون ان للوعي والثقافة الصحية والوقائية تجاه المكملات الغذائية دور كبير في الامتناع عن تناولها لدى عينة البحث غير المتناولة له، وما يؤكد اثر الوعي الصحي والثقافة والارشاد نحو استهلاك المكملات الغذائية تأكد بعض المصادر ان زيادة الوعي الصحي لدى المستهلكين من الجانب الايجابي أدى الى الانسياق نحو استهلاك المكملات الغذائية والاعشاب الطبية وبشكل مفرط، مما أدى الى ظهور ظاهرة مقلقة من فرط الاستهلاك والاستخدام الخاطئ للمكملات الغذائية، وفي اسوء الحالات من

الممكن ان يتسبب هذا الإفراط الخاطئ في الاستخدام الى إحداث اضرار صحية وتحديدًا حدوث التسمم الغذائي، ولذا يمنع استهلاك المكملات الغذائية وبشكل مبالغ فيه وبشكل لا يتناسب مع طبيعة الجسم وصحته وعبء عن ذلك فيمكن ان يسبب استهلاك المكملات الغذائية بجانب استهلاك ادوية معينة الى ضرر صحي⁽¹⁾ (الشرق، 2016) و(الحسني، 2004)⁽²⁾، فضلا عن تأكيد بعض الدراسات ان الاشخاص اللذين يستخدمون المنشطات عن طريق الحقن يحدث لديهم اصابة الاطراف بما يعرف باسم (ركود الدورة الدموية) ويزيد ذلك خطورة الاصابة بالأمراض القلبية المزمن⁽³⁾ (المرسال، 2017).

ومن خلال استمارة المعلومات والمبينة نتائجها في الجدول رقم (2) ظهر ان (50%) من العينة المتناولة للمكمل الغذائي تعاملوا مع انواع اخرى من المنشطات فضلا عن المكملات الغذائية ومنها (C4-BCAA-CAREATININE)، وان (90%) من العينة يعتقدون بضرورة تناول المكمل الغذائي لكي تُبنى اجسامهم و يتحقق الهدف المنشود لديهم بسرعة، وان (50%) منهم كانوا على قناعة مطلقة بأن الغذاء لا يكفي بدون المكمل الغذائي، في حين ان (80%) من العينة لديهم ثقافة عن المكمل الغذائي وان (70%) منهم مطمئنين من تناول المكمل الغذائي، على الرغم من ان (10%) منهم كانت لديهم اعراض جانبية تمثلت (بالإسهال)، كما ظهر ان (50%) من العينة مستعدون للعزوف عن تناول المكمل الغذائي ان تأكد لديهم أنه سيسبب مشاكل صحية لهم وان (50%) منهم على النقيض من ذلك.

ومن خلال ما تقدم لعرض لنتائج استمارة المعلومات ظهر ان عينة البحث التجريبية التي تناولت المكمل الغذائي لديها قناعة قوية جداً بإيجابية المكملات الغذائية وضرورة استخدامها لتحقيق الهدف المنشود فضلا عن ان غالبية العينة تحمل ثقافة الا انها كانت من جانب واحد وهو الجانب الايجابي للمكمل الغذائي ولم تأخذ بنظر الاعتبار المضار الجانبية له والتي تؤكدتها الابحاث العلمية المهمة بالمكملات الغذائية، كما يتضح من خلال نتائج استمارة المعلومات في ما يتعلق في الجرعات المستعملة وكمية المكمل الغذائي وعدد مرات تناوله لدى العينة المتناولة له يتضح الارتجالية والمزاجية في التعامل به بعيدا عن الضوابط العلمية الطبية لتناول المكملات الغذائية التي تدرج تحت قائمة الادوية والتي يجب تناولها وفق وصفة طبية يحددها طبيب تبعاً لحاجة الشخص لها من جانب وتحديد الكمية المناسبة للشخص وفق الابحاث العلمية التي حددت الكميات والجرعات المناسبة والامينة عند الاستخدام من جانب اخر، كما أن استخدام جرعة الكرياتين المناسبة كمنتج بهدف استعادة او تصحيح الوظائف الفسيولوجية لدى الانسان تعتبر من المنتجات الطبية يجب ان تخضع للجودة والفعالية والسلامة وتدرج ضمن المصطلحات الدوائية⁽⁴⁾ (كرياتين، 2017) و⁽¹⁾ (هولفورد، 2000)

(1) www.al-sharq.com/2016.

(2) الحسني، اسماعيل (2004): موسوعة الطب الباطني، كتاب منهجي، جامعة دهوك، دار اسامه للنشر والتوزيع، ص (355،353).

(3) www.al-mrsal.com/post/2017.

(4) www.arabic.sport 360.com العلاقة بين زيادة كمية البروتين والكلية 28\11\2017 (مصدر سبق ذكره) (1)

جدول رقم (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج فحص الكرياتين بالدم للعينة المتناولة وغير المتناولة للمكمل الغذائي وقيمة (ت) المحسوبة والاحتمالية الاحصائية لها

| المتغيرات | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) المحسوبة | الاحتمالية | دلالة الفرق |
|-------------------------------------|---------------|-------------------|-------------------|------------|-------------|
| العينة غير المتناولة للمكمل الغذائي | 0.89 | 0.05 | 8.78 ** | 0.008 | معنوي |
| العينة المتناولة للمكمل الغذائي | 157 | 0.05 | | | |

درجة الحرية (18)/معنوي/عند مستوى دلالة $0.001 \geq$

ومن الجدول رقم (4) تتضح نتائج اختبار (T) اذ ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (8.79) ودرجة الاحتمالية (0.008) وهي تعد نتيجة ذات دلالة معنوية في الفروقات بين العينة غير المتناولة والعينة المتناولة للمكمل الغذائي في اختبار (ت) المحسوبة لفحص الكرياتين، ويعلل الباحثون سبب ذلك الى ارتفاع نسبة الكرياتين في الدم لدى العينة المتناولة للمكمل الغذائي والنتائج عن ترسب البروتين في الكليتين والذي يندرج بأعراض مستقبلية تهدد وظيفة الجهاز البولي لدى هؤلاء، الامر الذي يؤكد الاستاذ الدكتور (عبد الغفور سليمان)⁽²⁾ اختصاصي الجهاز البولي والتناسلي من خلال عرض نتائج فحوصات الكرياتين في مصل الدم للعينة وبعد اطلاعه عليها أكد بأن المكملات الغذائية قد اثرت سلبا لدى العينة من خلال ارتفاع نسبة الكرياتين والموضحة في الملحق، كما وأكد بانه هنالك اعداد لابأس بها يعانون من قصور في عمل الكليتين وقلت او انعدام الحيوانات المنوية من المراجعين للعيادة لديه بسبب التعامل مع المكملات الغذائية، كما ويؤكد (العيد، 2005)⁽³⁾ مكتبه أسرار العافية والتغذية العلاجية على المضار المستقبلية التي أشار اليها الدكتور عبدالغفور.

كما يؤكد الدكتور (محمد هاني كمال) استاذ التغذية بطب القاهرة ان انواع المكملات الغذائية والبروتين بالتحديد المتناول لدى اللاعبين الممارسين لعبة بناء الاجسام بهدف بناء عضلات ضخمة يحتوي على كمية كبيرة من البروتين وتناوله لفترة طويلة او بكميات كبيرة يؤثر بشدة على الكليتين ويسبب اضرار سموم الامونيا التي تضعف الكلية ويصف ايضا بان الاكثار منها يسبب ما يعرف باسم الاكسدة غير الطبيعية للبروتين وهي من الاسباب التي تضر الكليتين⁽⁴⁾ (مجلة اليوم السابع، 2007)⁽⁵⁾ (الناجي، 2005).

فضلا عن اضرار المكملات الغذائية النفسية المتمثلة بالقلق والتوتر لاحتوائها على نسب عالية من الكرياتين والكافين الذين يؤديان الى حدوث تغير في الساعة البيولوجية لدى الانسان مما يؤثر على ساعات النوم والاضطرابات الناتجة من زيادة حجم الطاقة داخل الجسم⁽⁶⁾ (Arab.co.uk , 2005).

⁽¹⁾ هولفورد، باتريك (2000): التغذية الدليل الكامل، كتاب منهجي، جامعة دهورك، المكتبة المركزية، دار عابد للنشر والتوزيع، ص(424،420،59).
⁽²⁾ * طبيب أختصاص جراحة الكلية والمجارية البولية (مستشفى آزادي العام التعليمية في مدينة دهورك واستاذ كلية طب جامعة دهورك)
⁽³⁾ العيد، صبحي شحاده (2005): اسرار العافية والتغذية العلاجية، كتاب منهجي، جامعة دهورك، المكتبة المركزية، دار الكندي للنشر والتوزيع، ص (312،311).

⁽⁴⁾ www.Youm7.com / 2007

⁽⁵⁾ النايجي، رمزي (2005): علم وظائف الاعضاء، كتاب منهجي، جامعة دهورك، ص (157،155)

⁽⁶⁾ www.arab.co.uk/2005

5 الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1. للمكملات الغذائية المتناولة بأسلوب عشوائي من حيث الجرعة والكمية لدى عينة البحث اثار سلبية على الكليتين.
2. انتشار استخدام المكملات الغذائي لدى لاعبي بناء الاجسام من الهواة يعود لأسباب مختلفة اكثرها تأثيرا السرعة في بناء الجسم لدى العينة التجريبية.
3. العزوف عن تناول المكمل الغذائي لدى العينة الضابطة سببه الاقوى الوعي الصحي حول مضار المكملات الغذائية والقناعة بعدم خلوها من الهرمونات المحفزة للبناء العضلي.

2-5 التوصيات

1. تنشيط دور وسائل الاعلام المقروءة والمسموعة والمرئية لتوعية الرياضيين عموما ولاعبين بناء الاجسام خصوصا حول الاتار الجانبية لاستخدام المكملات الغذائية من حيث المنشأ والكمية وطرق تناولها.
2. تنشيط دور جهاز السيطرة النوعية المتخصصة بضبط مناشيء ومصادر تجهيز المكملات الغذائية وحذر التعامل بها الا من قبل الصيدليات وبوصفات طبية خاصة شأنها شان الأدوية.

المصادر

1. الحسيني، اسماعيل (2004): موسوعة الطب الباطني، كتاب منهجي، جامعة دهوك، دار اسامه للنشر والتوزيع،
2. فريحات، حكمت عبد الكريم (2000): تشريح جسم الانسان، كتاب منهجي، جامعة دهوك، المكتبة المركزية، دار قادر للنشر والتوزيع،
3. هولفورد، باتريك (2000): التغذية الدليل الكامل، كتاب منهجي، جامعة دهوك، المكتبة المركزية، دار عابد للنشر والتوزيع،
4. مذكور، فاضل كامل (2011): مدخل الى الفسلجة في التدريب الرياضي، كتاب منهجي، جامعة دهوك، المكتبة المركزية، دار الصميدعي للنشر والتوزيع،
5. العيد، صبحي شحاده (2005): اسرار العافية والتغذية العلاجية، كتاب منهجي، جامعة دهوك، المكتبة المركزية، دار الكندي للنشر والتوزيع .

مصادر الانترنت والشبكة العنكبوتية

6. Branch JD. (2003): Effect of creatine supplementation on body composition and performance: a meta-analysis .Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.PMID: 12945830. (Index for MEDLINE).

7. www.arabic.sport360.com.2017\11\28
العلاقة بين زيادة كمية البروتين والكلية مقالة علمية كتابة رزان صلاح، تحديث 2019/2/20
8. www.almotmyz.blogspot.com:perfect 10 foods to gain muscle mass, 2005/التغذية.
9. www.arab.co.uk./2007 and 2005
10. www.sehatok.com/symptom sand diseases/2017
11. www.ar.m.wikipedia.org/wiki/المكمل_الغذائي/2005
12. www.al-sharq.com/2016
13. www.al-mrsal.com/post/2017
14. www.Youm7.com / 2007

References

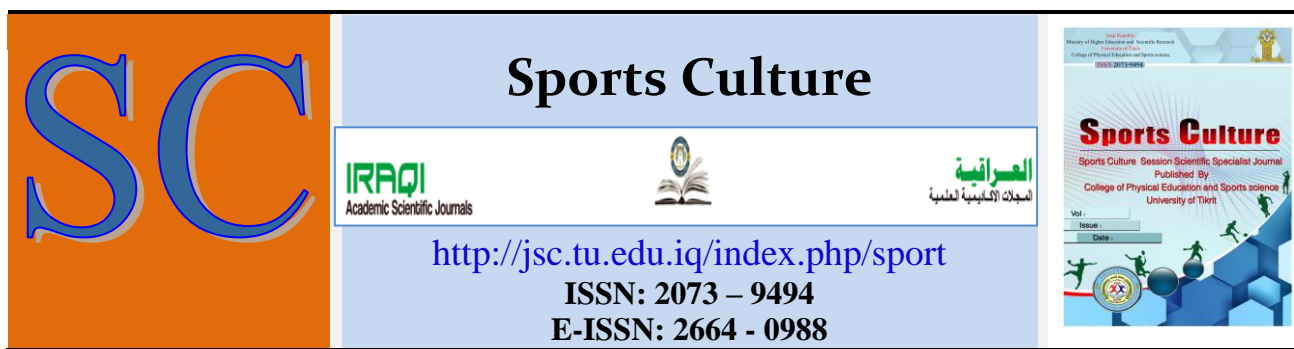
1. Hussein, Ismail (2004): Encyclopedia of Internal Medicine, a systematic book, University of Duhok, Dar Osama for publication and distribution, p (355,353).
2. Freihat, Hikmat Abdul Karim (2000): Anatomy of the Human Body, Methodological Book, University of Duhok, Central Library, Dar Qadir for Publishing and Distribution, p (280).
3. Holford, Patrick (2000): The Complete Nutrition Guide, a Systematic Book, University of Duhok, Central Library, Abid Publishing and Distribution, pp. 424,420,59.
4. Mathekour, Fadel Kamel (2011): Introduction to Exercise and Training Physiology, a systematic book, University of Duhok, Al-Kindi publication, P.(76,80).
5. Eid, Sobhi Shehadeh (2005): Secrets of wellness and therapeutic nutrition, methodical book, University of Dohuk, Central Library, Dar Al-Kindi for publication and distribution, pp (312,311).

Internet and Web references

6. Branch JD. (2003): Effect of creatine supplementation on body composition and performance: a meta-analysis .Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.PMID: 12945830. (Index for MEDLINE).
7. www.arabic.sport360.com. 28\11\2017: The relationship between increasing Protein and kidney, a Scientific Article written by Rizaan Sahlah, up to date in 20/2/2019.
8. www.almotmyz.blogspot.com:perfect 10 foods to gain muscle mass, 2005/ Nutrition.
9. www.arab.co.uk./2007 and 2005.
10. www.sehatok.com/symptom sand diseases/2017.
11. www.ar.m.wikipedia.org/wiki/2005/Supplements food.
12. www.al-sharq.com/2016.
13. www.al-mrsal.com/post/2017.
14. www.Youm7.com / 2007.

الملحق
(تقرير الطبيب الاختصاص)

| | | | |
|---|---|---|--|
| مجمع زري لاند الطبي | | كوه لگه ها زهرى لاند يا نوژدارى | |
| ZERI LAND MEDICAL COMPLEX | | | |
| نوژدار / الدكتور | | | |
| عبد الغفور سليمان عبد الكريم | | | |
| إستشارى جراحة الكلية والجاري البولية والبروستات والعقم |  | راويزكارى ب نشته گه ربا كولچيسكا وجوبارئين ميرى وپروستاتا ونه زوكين | |
| رقم | التاريخ: ۲۰۱۸/۳/۱۵ | اسم المريض: | |
| تقرير طبي | | | |
| سه خلك اللامعات على الاضداد لذيت نينا ولونه الكلاله الضائبة لقرحة بنار الاصابع او رساته هناك امهضد اسهال لربا مسه بهم ليعانوم منه احتمال د رطوبه عمل اللديه ررقلة او القدام لتطف مع ضعف لعدائت كسليم | | | |
|  | | | |
| الدكتور عبد الغفور سليمان عبد الكريم جراحة بولية | | | |
| عطلة العيادة يومي الخميس والجمعة | | ملاحظة : المراجعة خلال 7 ايام | |
| موبايل : 0750 327 0701 | | دهوك - مجمع زري لاند | |



Body Mass Index Levels for Primary School Students in QaraQosh City

Stevan Jajoo Marzina garash^{1*}

1- College of Education -
Department of Physical
Education and Sports Sciences -
Al-Hamadaniya University

Article info.

Article history:

-Received: 7/9/2019

-Accepted: 18/12/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- Body mass index
- excessively thin
- thinner
- normal weight
- overweight
- obesity

Abstract

The aim of the study was to:

Identify the numbers and percentages of BMI levels of primary school pupils in QaraQosh city.

Identify the differences in the numbers and percentages between males and females at one stage BMI levels.

The researcher has used the descriptive method in the survey method for it is fit to study nature . The sample of the sample was (2984) male and female students from (18) primary schools with (2984) Percentage (100%) of the research community.

and the main conclusions were.

- In the light of the World Health Standards, the results showed that the BMI of males and females and all age groups (6-7-8-9-10-11) years.

- There are differences in the numbers and percentages between the boys and girls at one stage levels of the body mass index.

- The researcher recommended a number of recommendations that the greatest attention should be paid to physical education classes and to give them great importance to maintain the health and fitness of students.

* Corresponding Author: Stevan.garash89@yahoo.com , College of Education - Department of Physical Education and Sports Sciences - Al-Hamadaniya University

تاريخ البحث

- تم الاستلام :

- قبول البحث :

- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

مستويات مؤشر كتلة الجسم لتلاميذ المدارس الابتدائية في مدينة قره قوش

م.م ستيفان ججو مارزينا كرش

كلية التربية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الحمدانية

الخلاصة: هدفت الدراسة الى:

الكلمات المفتاحية

- مؤشر كتلة الجسم

- نحافة مفرطة

- نحافة

- وزن طبيعي

- وزن زائد

- السمنة

1- التعرف على الاعداد والنسب المئوية التي وصلت إليها مستويات مؤشر كتلة

الجسم لدى تلاميذ المدارس الابتدائية في مدينة قره قوش.

2- التعرف على الفروق في الاعداد والنسب المئوية بين البنين والبنات في

المرحلة الواحدة بمستويات مؤشر كتلة الجسم.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة الدراسة

ولتحقيق أهدافها وفرضياتها، وحددت عينة البحث من (2984) تلميذاً (من فتي

الذكور والاناث) من (18) مدرسة ابتدائية يمثلون نسبة 100% من مجتمع

البحث، تم اختيارهم بالطريقة العمدية. وتوصل الباحث الى النتائج الاتية:

1- في ضوء معايير الصحة العالمية دلت النتائج على ارتفاع مؤشر كتلة الجسم

لدى الذكور والاناث ولجميع الفئات العمرية (6-7-8-9-10-11) سنة.

2- يوجد فروق في الاعداد والنسب المئوية بين البنين والبنات في المرحلة الواحدة

بمستويات مؤشر كتلة الجسم.

- ولقد أوصى الباحث بعدد من التوصيات مفادها ضرورة الاهتمام الاكبر بدروس

التربية الرياضية واعطاءها الاهمية الكبرة للمحافظة على صحة ولياقة الطلبة

والتلاميذ.

1- التعريف بالبحث**1-1 مقدمة البحث واهميته**

تعد الصحة بمثابة محك لنجاح الفرد بالأعمال الموكلة اليه سواء أكان ذلك في حياته العامة او الرياضية،

وحتى يتم ذلك لابد من سلامة الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والتكامل فيما بينها من تمتع الفرد بصحة

جيدة، وتعرف منظمة الصحة العالمية على انها " حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليس

مجرد خلو الفرد من المرض او العجز".¹

ولقد تضاعفت نسبة انتشار زيادة وزن وبدانة الاطفال والمراهقين خلال العشرين سنة الاخيرة ثلاثة مرات،

حيث تتراوح نسبة زيادة الوزن بين 10% الى 30% ربعهم من البدان، حسب تقرير بعثة البدانة الدولية

International obesity task force (IOTF) لعام 2004 فان هنالك 155 مليون طفل زائد الوزن بينهم

¹ بهاء الدين سلامة؛ الصحة والتربية الصحية: (دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997) ص23.

30 الى 45 مليون طفل بدين بين عمر الثلاث والسبعة عشر سنة، وفي اوربا على سبيل المثال، هنالك طفل بين كل خمسة اطفال اما زائد الوزن او بدين، في حين ان الزيادة السنوية في نسبة انتشار البدانة تصل الى 2% حالياً بعدما ان كانت 0,2% في سبعينيات القرن الماضي.¹

اما فيما يتعلق في مؤشر كتلة الجسم فيعد من الطرق السريعة للحكم على السمنة والنحافة، ويعرف بانه وزن الجسم بالكيلوغرام مقسوما على مربع الطول بالمتر.²

ويشار الى النحافة على انها الحالة الغذائية التي يكون فيها دخل السعري اليومي للفرد اقل من المنصرف السعري اليومي له بمعنى ان النحافة تعنى ان كمية السعرات الحرارية التي يحصل عليها الفرد اقل من احتياجاته السعرية اليومية.³

لذا لا بد من السيطرة على وزن الجسم ضمن الاطارات الطبيعية والصحية التي تتيح للجسم البشري القيام بأعماله اليومية وابتعاده عن المشاكل الشخصية التي يتعرض لها نتيجة وزن الجسم الغير المثالي من هنا جاءت اهمية البحث في قياس طول ووزن الجسم لتلاميذ المدارس الابتدائية من فئة في مدينة قره قوش وتحديد مستويات مؤشر كتلة الجسم لتلاميذ والطلاب هذه الفئات لأنه من أحد مؤشرات الصحة الهامة.

1-2 مشكلة البحث:

في الفترة الاخيرة نلاحظ ان اغلب التلاميذ والطلاب تميزوا بقلّة النشاط البدني وعدم ممارسة الالعاب الرياضية سواء في المدارس او خارج فترة الدوام بشكل مستمر كذلك ما نشهده من تقدم في عصرنا هذا من ظهور اساليب الراحة من اجهزة الكترونية توفر للإنسان سبل الراحة وبالأخص ظهور اجهزة الالعاب الالكترونية والموبايل ادى الى ملازمة التلاميذ والطلاب للبيوت بشكل كبير وعدم خروجهم من المنزل لممارسة بعض الالعاب الرياضية والتمارين البدنية مع الاصدقاء مما سبب ذلك بالخمول والبدانة لديهم. وبناءً على ما تقدم ارتاء الباحث القيام بهذه الدراسة للوقوف على مقدار او الى أي مدى وصلت اليه نسب مستويات مؤشر كتلة الجسم من (نحافة مفرطة، نحافة، وزن طبيعي، وزن زائد، سمنة) لدى الاطفال وبشكل خاص عند تلاميذ المدارس الابتدائية.

¹ سمير ابو حامد؛ البدانة مرض العصر من الف الى الياء: (خطوات للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، دمشق، سوريا، 2009) ص135.

² Ravussin, E. & Swinburn, B.; Patho-physiology of obesity(Lancet.1992) p.340.

³ محمد كمال السيد يوسف؛ الريجيم الغذائي لتغذية النحاف (مقالة منشورة في مجلة اسيوط للدراسات البيئية- العدد الخامس والثلاثون، جامعة أسيوط، 2011، ص33).

3-1 هدف البحث:

1- التعرف على الاعداد والنسب المئوية التي وصلت إليها مستويات مؤشر كتلة الجسم لدى تلاميذ المدارس الابتدائية في مدينة قره قوش.

2- التعرف على الفروق في الاعداد والنسب المئوية بين البنين والبنات في المرحلة الواحدة بمستويات مؤشر كتلة الجسم.

4-1 فرضا البحث:

1- يوجد تفاوت في الاعداد والنسب المئوية لمستويات مؤشر كتلة الجسم لدى تلاميذ المدارس الابتدائية في مدينة قره قوش.

2- يوجد فروق في الاعداد والنسب المئوية بين البنين والبنات في المرحلة الواحدة بمستويات مؤشر كتلة الجسم.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: تلاميذ المدارس الابتدائية في مدينة قره قوش.

2-5-1 المجال الزمني: 2018/ 10/29 ولغاية 2019./5/11

3-5-1 المجال المكاني: المدارس الابتدائية في مدينة قره قوش.

6-1 تحديد المصطلحات

- مؤشر كتلة الجسم

ويعرف باسم مؤشر كتلة كويتليت (Quetelet's Index) نسبة إلى عالم الرياضيات البلجيكي أدولف كويتليت (Adolph Quetelet) (الذي أول من اشار اليه : وهو عبارة عن طريقة فنية للتعبير عن وزن الجسم (BW) في ضوء علاقته بطول القامة (HT) من ثم نجد مؤشر جيد للتعبير عن درجة البدانة.

مؤشر كتلة الجسم (كغم/م²) = وزن الجسم (كغم) ÷ مربع الطول (متر)².

3- إجراءات البحث

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

حدّد مجتمع البحث من (2984) تلميذاً (من فئتي الذكور والاناث) من (18) مدرسة ابتدائية، تم اختيارهم بالطريقة العمدية. وبما ان البحث بالأسلوب المسحي لذلك تم حصر عينة البحث بجميع افراد المجتمع، وبهذا

محمد نصر الدين رضوان؛ المرجع في القياسات الجسمية (ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997) ص218.¹

بلغت عينة البحث النهائية (2984) تلميذا يمثلون نسبة (100%) من مجتمع البحث وكما هو موضح في الجدول ادناه.

جدول (1)
عينة البحث للمدارس الابتدائية

| مجموع التلاميذ الذكور واليات | مجموع التلاميذ اليات | عدد التلاميذ (اليات) | | | | | | مجموع التلاميذ الذكور | عدد التلاميذ (الذكور) | | | | | | وصف التلاميذ | | |
|------------------------------|----------------------|----------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-----------------------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|-------------|--|
| | | 11 سنة | 10 سنة | 9 سنة | 8 سنة | 7 سنة | 6 سنة | | 11 سنة | 10 سنة | 9 سنة | 8 سنة | 7 سنة | 6 سنة | العمر | اسم المدرسة | |
| 181 | 85 | 12 | 11 | 16 | 6 | 22 | 18 | 96 | 4 | 26 | 16 | 13 | 23 | 14 | الزوراء المختلطة | | |
| 118 | 53 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 11 | 65 | 11 | 4 | 13 | 7 | 16 | 14 | راسن المختلطة | | |
| 128 | 44 | 6 | 7 | 6 | 10 | 9 | 6 | 84 | 8 | 15 | 12 | 18 | 17 | 14 | قره قوش مختلطة | | |
| 179 | 95 | 16 | 31 | 18 | 7 | 7 | 16 | 84 | 9 | 13 | 15 | 17 | 15 | 15 | اشور باتيبال السريانية | | |
| 220 | 102 | 17 | 20 | 17 | 20 | 12 | 16 | 118 | 18 | 19 | 25 | 19 | 20 | 17 | التسامح المختلطة | | |
| 401 | 205 | 27 | 24 | 37 | 31 | 45 | 41 | 196 | 19 | 30 | 30 | 27 | 44 | 46 | الطاهرة الاهلية المختلطة | | |
| 73 | 33 | صفر | 6 | 6 | 6 | 7 | 8 | 40 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 8 | مار يوسف المختلطة | | |
| 191 | | | | | | | | 191 | 23 | 33 | 35 | 41 | 34 | 25 | تقليبه | | |
| 120 | | | | | | | | 120 | 18 | 14 | 22 | 22 | 23 | 21 | نجد للبنين | | |
| 242 | | | | | | | | 242 | 36 | 29 | 47 | 40 | 31 | 59 | اور للبنين | | |
| 229 | | | | | | | | 229 | 27 | 46 | 45 | 39 | 29 | 43 | معلم للبنين | | |
| 94 | | | | | | | | 94 | 17 | 13 | 17 | 13 | 16 | 18 | اشور باتيبال للبنين | | |
| 76 | 76 | 13 | 18 | 8 | 18 | 12 | 7 | | | | | | | | اشور باتيبال للبنات | | |
| 116 | 116 | 17 | 20 | 28 | 21 | 14 | 16 | | | | | | | | نجد للبنات | | |
| 249 | 249 | 26 | 35 | 45 | 49 | 36 | 58 | | | | | | | | معلم للبنات | | |
| 94 | 94 | 14 | 16 | 20 | 15 | 15 | 14 | | | | | | | | الطاهرة للبنات | | |
| 84 | 84 | 16 | 16 | 15 | 10 | 15 | 12 | | | | | | | | البتول للبنات | | |
| 189 | 189 | 20 | 32 | 37 | 38 | 37 | 25 | | | | | | | | اور للبنات | | |
| 2984 | 1425 | 191 | 244 | 262 | 241 | 239 | 248 | 1559 | 196 | 248 | 284 | 263 | 274 | 294 | 18 | المجموع | |

جدول (2)
يوضح المجموع الكلي لعينة البحث

| المجموع | الفئة | | العمر |
|---------|-------|--------|-------|
| | اليات | الذكور | |

| | | | |
|------|--------|--------|----------------|
| 542 | 248 | 294 | 6 |
| 513 | 239 | 274 | 7 |
| 504 | 241 | 263 | 8 |
| 546 | 262 | 284 | 9 |
| 492 | 244 | 248 | 10 |
| 387 | 191 | 196 | 11 |
| 2984 | 1425 | 1559 | المجموع |
| %100 | %47.75 | %52.25 | النسبة المئوية |

2-3 وسائل جمع المعلومات:

المقابلة، القياس، الكتب والمراجع والبحوث العلمية، الشبكة المعلوماتية العالمية (الانترنت).

3-4 تحديد المتغيرات:

بما ان معادلة مؤشر كتلة الجسم تعتمد على متغيرات الطول والوزن والعمر في استخراج المستويات لذلك حددت متغيرات البحث بكل من (مؤشر كتلة الجسم - الطول - الوزن - العمر).

3-5 القياسات الخاصة بمتغيرات البحث:

1-العمر: يطلب من المختبر جلب وثيقة رسمية لغرض تثبيت تاريخ الميلاد.

1-وزن الجسم: يقف المختبر على ميزان طبي بحيث يوزع وزن الجسم بالتساوي على القدمين وبعد

ذلك تؤخذ القراءة التي تظهر على الشاشة لأقرب (50.0) غم ثم يسجل الوزن على استمارة خاصة.

2-طول الجسم: وتم القياس بواسطة أداة صنعت من قبل الباحث مخصصة لقياس طول الجسم لتوفير

الوقت والجهد، وتم القياس فيها بحيث يلامس العقبان والمؤخرة ولوحا الكتف ومؤخرة الرأس، اللوح

المدرج ويجب ان يكون الراس بوضعه الطبيعي، ومن هذا الوضع توضع مسطرة على الرأس بحيث

تكوّن زاوية قائمة مع اللوح المدرج.

3-مؤشر كتلة الجسم: تم قياس مؤشر كتلة الجسم بواسطة المعادلة الآتية:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (كغم/م}^2) = \text{كتلة الجسم (كغم)} \div \text{مربع الطول (متر)}^2$$

3-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

ميزان طبي، أداة لقياس الطول، مسطرة، سجل لأدراج المعلومات.

3-7 التجربة الرئيسية:

بتاريخ 2018/11/3 ولغاية 2018/12/17 قام الباحث مع فريق العمل المساعد بأجراء القياسات على

التلاميذ والطلبة كلا حسب مدرسته وذلك بالتنقل من صف الى اخر واخذ القياسات الخاصة بتلاميذه وطلبته،

وبعد الانتهاء من القياسات قام الباحث بإدخال البيانات في البرنامج الاحصائي لمعالجتها.

3-8 الوسائل الإحصائية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معادلة مؤشر كتلة الجسم (كغم/م²) = كتلة الجسم (كغم) ÷ مربع الطول (متر)²، Recorde into different Variables لمقارنة قيمة مؤشر كتلة الجسم مع معايير الصحة العالمية، IF الشرطية لتصنيف مستويات مؤشر كتلة الجسم، COUNTIF لمعرفة اعداد مستويات مؤشر كتلة الجسم، النسبة المئوية.

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 الوصف الاحصائي لمتغيرات الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم:

4-1-1 الوصف الاحصائي لمتغيرات الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم لفئة الذكور:

جدول (3)

يوضح الوصف الاحصائي لمتغيرات الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم لفئة الذكور

| الفئة | العمر | الوصف الاحصائي | الطول | الوزن | مؤشر كتلة الجسم |
|--------|-------------------|-------------------|---------|--------|-----------------|
| الذكور | 6 سنوات | الوسط الحسابي | 117.34 | 23.367 | *16.85 |
| | | الانحراف المعياري | 5.914 | 4.790 | 2.304 |
| | | اعلى قيمة | 139.00 | 51.00 | 27.64 |
| | | اقل قيمة | 102.00 | 16.00 | 13.61 |
| | 7 سنوات | الوسط الحسابي | 122.74 | 26.32 | *17.34 |
| | | الانحراف المعياري | 5.736 | 5.88 | 2.867 |
| | | اعلى قيمة | 141.00 | 54.00 | 34.01 |
| | | اقل قيمة | 103.00 | 12.00 | 11.31 |
| | 8 سنوات | الوسط الحسابي | 129.311 | 30.205 | *17.85 |
| | | الانحراف المعياري | 6.405 | 8.026 | 3.328 |
| | | اعلى قيمة | 149.00 | 75.00 | 36.68 |
| | | اقل قيمة | 112.00 | 20.00 | 13.23 |
| | 9 سنوات | الوسط الحسابي | 135.260 | 34.510 | *18.68 |
| | | الانحراف المعياري | 6.230 | 8.977 | 3.70 |
| | | اعلى قيمة | 153.00 | 78.00 | 33.76 |
| | | اقل قيمة | 117.00 | 20.00 | 13.46 |
| | 10 سنة | الوسط الحسابي | 142.26 | 38.97 | *19.06 |
| | | الانحراف المعياري | 7.67 | 11.28 | 4.37 |
| | | اعلى قيمة | 171.00 | 100.00 | 40.06 |
| | | اقل قيمة | 124.00 | 20.00 | 11.83 |
| 11 سنة | الوسط الحسابي | 147.84 | 42.61 | *19.27 | |
| | الانحراف المعياري | 8.97 | 12.11 | 4.02 | |
| | اعلى قيمة | 177.00 | 112.00 | 42.68 | |
| | اقل قيمة | 130.00 | 26.00 | 13.06 | |

*مقارنة القيمة بمعايير مؤشر كتلة الجسم التي وضعتها منظمة الصحة العالمية (2007) ملحق (1)

- من الجدول اعلاه يتضح بان قيمة متوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم لفئة (6) سنة ذكور قد بلغت (16.85) وعند مقارنة هذه القيمة بمعايير مؤشر كتلة الجسم التي وضعتها منظمة الصحة العالمية تدل على أنها أقل من قيمة (18،7) وهذا يشير الى إنها ضمن حدود الوزن الزائد.

بينما بلغت قيمة متوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم لفئة (7) سنة ذكور قد بلغت (17.34) وعند مقارنة هذه القيمة بمعايير مؤشر كتلة الجسم التي وضعتها منظمة الصحة العالمية فأنها تدل على أنها أقل من قيمة (19.30) وهذا يشير الى انها ضمن حدود الوزن الزائد.

- بينما بلغت قيمة متوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم لفئة (8) سنة ذكور قد بلغت (17.85) وعند مقارنة هذه القيمة بمعايير مؤشر كتلة الجسم التي وضعتها منظمة الصحة العالمية فأنها تدل على انها اقل من قيمة (20.00) وهذا يشير على انها ضمن حدود الوزن الزائد.

- بينما بلغت قيمة متوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم لفئة (9) سنة ذكور قد بلغت (18.68) وعند مقارنة هذه القيمة بمعايير مؤشر كتلة الجسم التي وضعتها منظمة الصحة العالمية فأنها تدل على انها اقل من قيمة (20,80) وهذا يشير على انها ضمن حدود الوزن الزائد.

- بينما بلغت قيمة متوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم لفئة (10) سنة ذكور قد بلغت (19,06) وعند مقارنة هذه القيمة بمعايير مؤشر كتلة الجسم التي وضعتها منظمة الصحة العالمية تدل على أنها أقل من قيمة (21,8) وهذا يشير الى إنها ضمن حدود الوزن الزائد.

- بينما بلغت قيمة متوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم لفئة (11) سنة ذكور قد بلغت (19.27) وعند مقارنة هذه القيمة بمعايير مؤشر كتلة الجسم التي وضعتها منظمة الصحة العالمية تدل على أنها أقل من قيمة (19,5) وهذا يشير الى إنها ضمن حدود الوزن الطبيعي.

4-1-2 الوصف الاحصائي لمتغيرات الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم لفئة الاناث:

جدول (4)

يوضح الوصف الاحصائي لمتغيرات الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم لفئة الاناث

| الفئة | العمر | الوصف الاحصائي | الطول | الوزن | مؤشر كتلة الجسم |
|-----------|-------------------|-------------------|--------|--------|-----------------|
| الإناث | 6سنوات | الوسط الحسابي | 115.87 | 22.38 | *16.58 |
| | | الانحراف المعياري | 5.31 | 3.85 | 1.98 |
| | | اعلى قيمة | 132.00 | 39.00 | 25.00 |
| | | اقل قيمة | 100.00 | 14.00 | 12.10 |
| | 7سنوات | الوسط الحسابي | 121.73 | 24.97 | *16.74 |
| | | الانحراف المعياري | 5.45 | 5.12 | 2.45 |
| | | اعلى قيمة | 138.00 | 51.00 | 27.57 |
| | | اقل قيمة | 103.00 | 14.00 | 8.82 |
| | 8سنوات | الوسط الحسابي | 128.04 | 29.85 | *18.04 |
| | | الانحراف المعياري | 6.095 | 7.203 | 3.160 |
| | | اعلى قيمة | 151.00 | 62.00 | 32.09 |
| | | اقل قيمة | 114.00 | 19.00 | 12.16 |
| | 9سنوات | الوسط الحسابي | 132.93 | 32.57 | *18.26 |
| | | الانحراف المعياري | 6.65 | 8.08 | 3.37 |
| اعلى قيمة | | 155.00 | 82.00 | 37.44 | |
| اقل قيمة | | 114.00 | 19.00 | 12.82 | |
| 10سنة | الوسط الحسابي | 141.93 | 39.65 | *19.46 | |
| | الانحراف المعياري | 8.00 | 10.29 | 3.64 | |

| | | | | |
|--------|-------|--------|-------------------|--------|
| 35.11 | 91.00 | 168.00 | اعلى قيمة | 11 سنة |
| 13.99 | 23.00 | 118.00 | اقل قيمة | |
| *20.20 | 44.06 | 147.08 | الوسط الحسابي | |
| 3.67 | 10.21 | 6.51 | الانحراف المعياري | |
| 32.39 | 83.00 | 161.00 | اعلى قيمة | |
| 13.89 | 26.00 | 132.00 | اقل قيمة | |

* مقارنة القيمة بمعايير مؤشر كتلة الجسم التي وضعتها منظمة الصحة العالمية (2007) ملحق (1)

- من الجدول اعلاه يتضح بان قيمة متوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم لفئة (6) سنة إناث قد بلغت (16.58) وعند مقارنة هذه القيمة بمعايير مؤشر كتلة الجسم التي وضعتها منظمة الصحة العالمية فأنها تدل على انها مساوية لقيمة (17،10) وهذا يشير على انها ضمن حدود الوزن الطبيعي.

- بينما بلغت قيمة متوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم لفئة (7) سنة إناث قد بلغت (16.74) وعند مقارنة هذه القيمة بمعايير مؤشر كتلة الجسم التي وضعتها منظمة الصحة العالمية فأنها تدل على أنها اقل من قيمه (17،5) وهذا يشير على انها ضمن حدود الوزن الطبيعي.

- بينما بلغت قيمة متوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم لفئة (8) سنة إناث قد بلغت (18.04) وعند مقارنة هذه القيمة بمعايير مؤشر كتلة الجسم التي وضعتها منظمة الصحة العالمية فأنها تدل على انها اقل من قيمة (20،90) وهذا يشير على انها ضمن حدود الوزن الزائد.

- بينما بلغت قيمة متوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم لفئة (9) سنة إناث قد بلغت (18.26) وعند مقارنة هذه القيمة بمعايير مؤشر كتلة الجسم التي وضعتها منظمة الصحة العالمية فأنها تدل على انها اقل من قيمة (18،60) وهذا يشير على انها ضمن حدود الوزن الطبيعي.

- بينما بلغت قيمة متوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم لفئة (10) سنة إناث قد بلغت (19،46) وعند مقارنة هذه القيمة بمعايير مؤشر كتلة الجسم التي وضعتها منظمة الصحة العالمية فأنها تدل على انها اقل من قيمة (23.0) وهذا يشير على انها ضمن حدود الوزن الزائد.

- بينما بلغت قيمة متوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم لفئة (11) سنة إناث قد بلغت (20.20) وعند مقارنة هذه القيمة بمعايير مؤشر كتلة الجسم التي وضعتها منظمة الصحة العالمية فأنها تدل على انها مساوية لقيمة (20.20) وهذا يشير على انها ضمن حدود الوزن الطبيعي.

* بالإضافة الى الاعتماد على المتوسطات الحسابية لمؤشر كتلة الجسم للتعرف على مستويات مؤشر كتلة الجسم، أرتاء الباحث القيام بطريقة أكثر دقة للتعرف على مستويات مؤشر كتلة الجسم وذلك باستخراج مؤشر كتلة الجسم لكل فرد من أفراد العينة ومقارنته بمعايير منظمة الصحة العالمية والتعرف على الاعداد والنسب المئوية لكل مستوى من مستويات مؤشر كتلة الجسم لجميع افراد العينة وكما موضح بالجداول أدناه:

ملاحظة: صنفت مستويات مؤشر كتلة الجسم الى خمسة مستويات:

نحافة مفرطة، نحافة، وزن طبيعي، وزن زائد، سمنة.¹

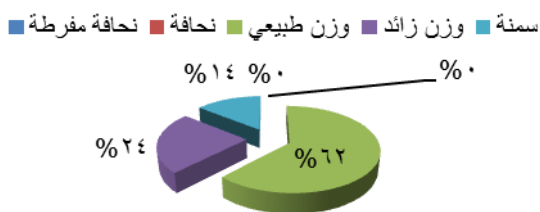
2-4 عرض نتائج أعداد مستويات مؤشر كتلة الجسم ونسبها المئوية لفئة الذكور - والإناث:
1-2-4 عرض نتائج أعداد مستويات مؤشر كتلة الجسم ونسبها المئوية لفئة (6) سنة ذكور - إناث والفرق بينهما:

جدول (5)

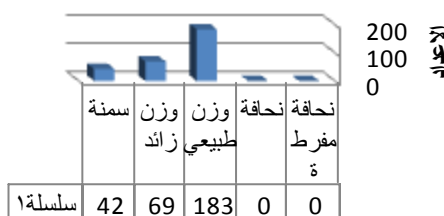
يبين أعداد مستويات مؤشر كتلة الجسم ونسبها المئوية لفئة (6) سنة ذكور - إناث والفرق بينهما

| 6 سنوات | | | | العمر |
|----------------|-----|----------------|-----|-------------------------|
| إناث | | ذكور | | الجنس |
| النسبة المئوية | عدد | النسبة المئوية | عدد | مستويات مؤشر كتلة الجسم |
| %0 | 0 | %0 | 0 | نحافة مفرطة |
| %1 | 2 | %0 | 0 | نحافة |
| %68 | 168 | %62 | 183 | وزن طبيعي |
| %22 | 54 | %24 | 69 | وزن زائد |
| %9 | 24 | %14 | 42 | سمنة |
| %100 | 248 | %100 | 294 | المجموع |

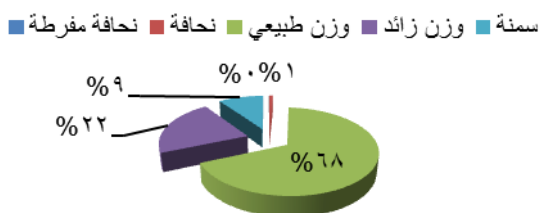
شكل (٢) يوضح النسب المئوية لمستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ٦ سنوات ذكور



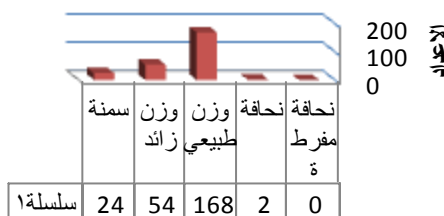
شكل (١) يوضح مستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ٦ سنوات ذكور



شكل (٤) يوضح النسب المئوية لمستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ٦ سنوات إناث



شكل (٣) يوضح مستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ٦ سنوات إناث



¹ (World health organization.2007)

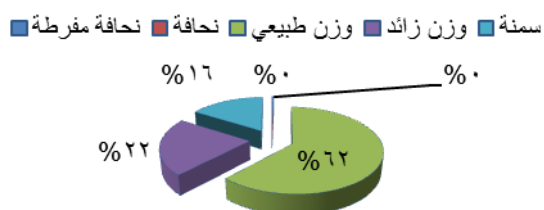
4-2-2 عرض نتائج أعداد مستويات مؤشر كتلة الجسم ونسبها المئوية لفئة (7) سنة ذكور - إناث والفرق بينهما:

جدول (6)

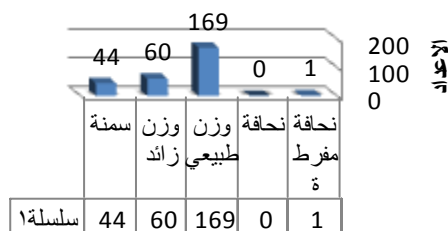
يبين أعداد مستويات مؤشر كتلة الجسم ونسبها المئوية لفئة (7) سنة ذكور - إناث والفرق بينهما

| 7 سنوات | | | | العمر |
|----------------|-----|----------------|-----|-------------------------|
| إناث | | ذكور | | الجنس |
| النسبة المئوية | عدد | النسبة المئوية | عدد | مستويات مؤشر كتلة الجسم |
| %0 | 1 | %0 | 1 | نحافة مفرطة |
| %0 | 1 | %0 | 0 | نحافة |
| %72 | 171 | %62 | 169 | وزن طبيعي |
| %20 | 47 | %22 | 60 | وزن زائد |
| %8 | 19 | %16 | 44 | سمنة |
| %100 | 239 | %100 | 274 | المجموع |

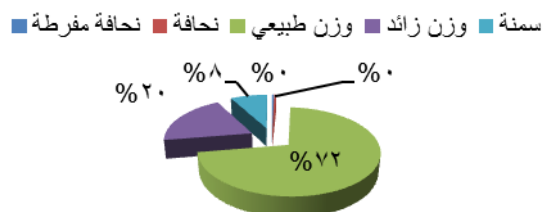
شكل (٦) يوضح النسب المئوية لمستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ٧ سنوات ذكور



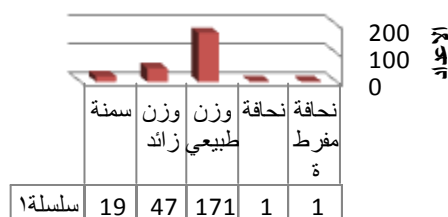
شكل (٥) يوضح مستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ٧ سنوات ذكور



شكل (٨) يوضح النسب المئوية لمستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ٧ سنوات إناث



شكل (٧) يوضح مستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ٧ سنوات إناث



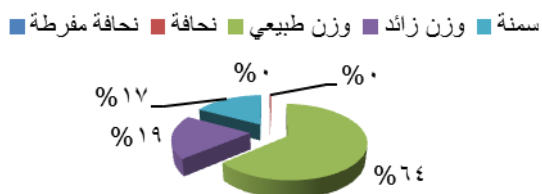
3-2-4 عرض نتائج أعداد مستويات مؤشر كتلة الجسم ونسبها المئوية لفئة (8) سنة ذكور - إناث والفرق بينهما:

جدول (7)

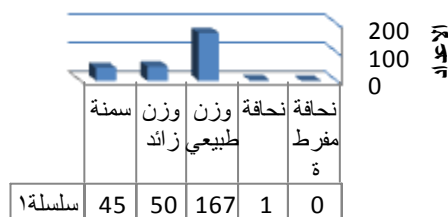
يبين أعداد مستويات مؤشر كتلة الجسم ونسبها المئوية لفئة (8) سنة ذكور - إناث والفرق بينهما

| 8 سنوات | | | | العمر |
|----------------|-----|----------------|-----|-------------------------|
| إناث | | ذكور | | الجنس |
| النسبة المئوية | عدد | النسبة المئوية | عدد | مستويات مؤشر كتلة الجسم |
| %0 | 0 | %0 | 0 | نحافة مفرطة |
| %1 | 3 | %0 | 1 | نحافة |
| %60 | 143 | %64 | 167 | وزن طبيعي |
| %23 | 56 | %19 | 50 | وزن زائد |
| %16 | 39 | %17 | 45 | سمنة |
| %100 | 241 | %100 | 263 | المجموع |

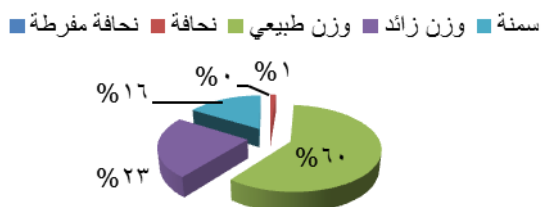
شكل (١٠) يوضح النسبة المئوية لمستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ٨ سنوات ذكور



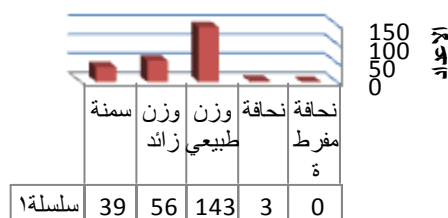
شكل (٩) يوضح مستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ٨ سنوات ذكور



شكل (١٢) يوضح النسب المئوية لمستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ٨ سنوات إناث



شكل (١١) يوضح مستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ٨ سنوات إناث



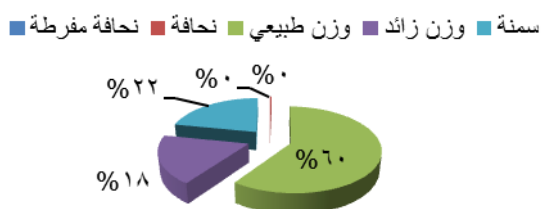
4-2-4 عرض نتائج أعداد مستويات مؤشر كتلة الجسم ونسبها المئوية لفئة (9) سنة ذكور - إناث والفرق بينهما:

جدول (8)

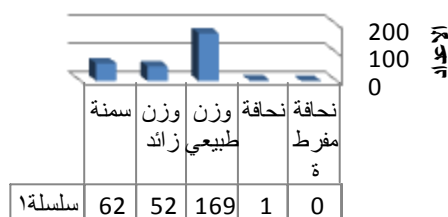
يبين أعداد مستويات مؤشر كتلة الجسم ونسبها المئوية لفئة (9) سنة ذكور - إناث والفرق بينهما

| 9 سنوات | | | | العمر |
|----------------|-----|----------------|-----|-------------------------|
| إناث | | ذكور | | الجنس |
| النسبة المئوية | عدد | النسبة المئوية | عدد | مستويات مؤشر كتلة الجسم |
| %0 | 0 | %0 | 0 | نحافة مفرطة |
| %1 | 3 | %0 | 1 | نحافة |
| %59 | 154 | %60 | 169 | وزن طبيعي |
| %27 | 71 | %18 | 52 | وزن زائد |
| %13 | 34 | %22 | 62 | سمنة |
| %100 | 262 | %100 | 284 | المجموع |

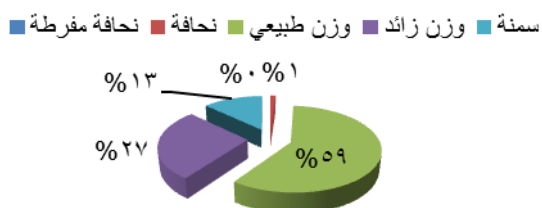
شكل (١٤) يوضح النسبة المئوية لمستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة 9 سنوات ذكور



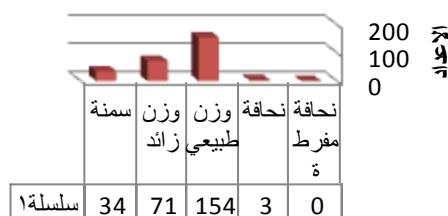
شكل (١٣) يوضح مستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة 9 سنوات ذكور



شكل (١٦) يوضح النسبة المئوية لمستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة 9 سنوات إناث



شكل (١٥) يوضح مستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة 9 سنوات إناث



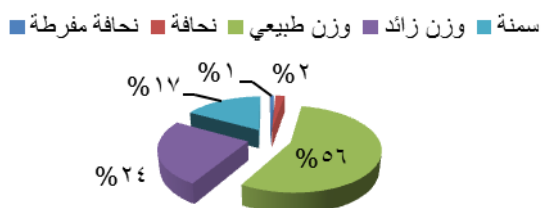
4-2-5 عرض نتائج أعداد مستويات مؤشر كتلة الجسم ونسبها المئوية لفئة (10) سنة ذكور - إناث والفرق بينهما:

جدول (9)

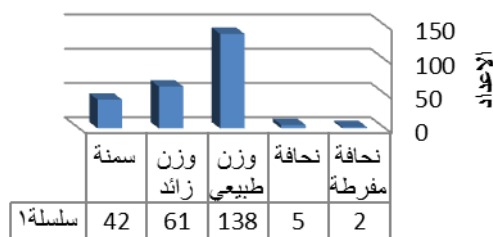
يبين أعداد مستويات مؤشر كتلة الجسم ونسبها المئوية لفئة (10) سنة ذكور - إناث والفرق بينهما

| 10 سنة | | | | العمر |
|----------------|-----|----------------|-----|-------------------------|
| إناث | | ذكور | | الجنس |
| النسبة المئوية | عدد | النسبة المئوية | عدد | مستويات مؤشر كتلة الجسم |
| %0 | 0 | %1 | 2 | نحافة مفرطة |
| %0 | 0 | %2 | 5 | نحافة |
| %54 | 133 | %56 | 138 | وزن طبيعي |
| %29 | 70 | %24 | 61 | وزن زائد |
| %17 | 41 | %17 | 42 | سمنة |
| %100 | 244 | %100 | 248 | المجموع |

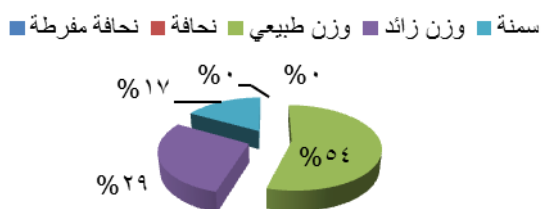
شكل (١٨) يوضح النسبة المئوية لمستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ١٠ سنوات ذكور



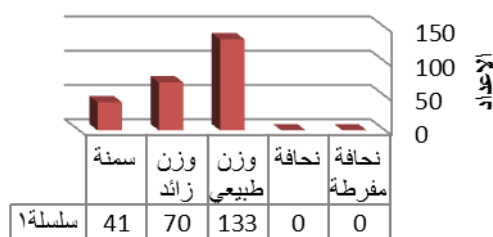
شكل (١٧) يوضح مستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ١٠ سنوات ذكور



شكل (٢٠) يوضح النسبة المئوية لمستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ١٠ سنوات إناث



شكل (١٩) يوضح مستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ١٠ سنوات إناث



4-2-6 عرض نتائج أعداد مستويات مؤشر كتلة الجسم ونسبها المئوية لفئة (11) سنة ذكور - إناث والفرق بينهما:

جدول (10)

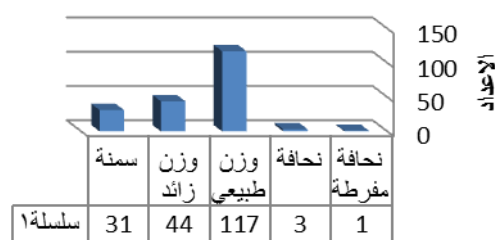
يبين أعداد مستويات مؤشر كتلة الجسم ونسبها المئوية لفئة (11) سنة ذكور - إناث والفرق بينهما

| 11 سنة | | | | العمر |
|----------------|-----|----------------|-----|-------------------------|
| إناث | | ذكور | | الجنس |
| النسبة المئوية | عدد | النسبة المئوية | عدد | مستويات مؤشر كتلة الجسم |
| %0 | 0 | %0 | 1 | نحافة مفرطة |
| %0 | 1 | %2 | 3 | نحافة |
| %55 | 105 | %60 | 117 | وزن طبيعي |
| %30 | 57 | %22 | 44 | وزن زائد |
| %15 | 28 | %16 | 31 | سمنة |
| %100 | 191 | %100 | 196 | المجموع |

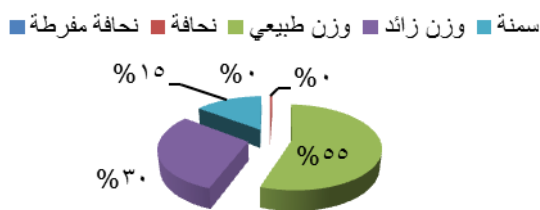
شكل (٢٢) يوضح النسبة المئوية لمستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ١١ سنوات ذكور



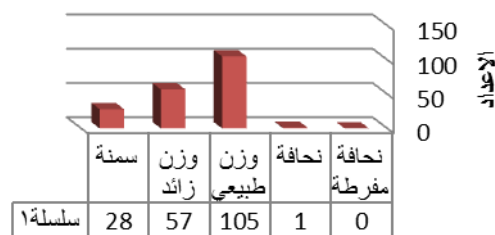
شكل (٢١) يوضح مستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ١١ سنوات ذكور



شكل (٢٤) يوضح النسبة المئوية لمستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ١١ سنوات إناث



شكل (٢٣) يوضح مستويات مؤشر كتلة الجسم لفئة ١١ سنوات إناث



4-3 مناقشة النتائج :

ونلاحظ مما سبق بأن قيمة مؤشر كتلة الجسم كانت مرتفعة لجميع الفئات العمرية للذكور والإناث وهذا يأتي نتيجة عدة أسباب منها نمط الحياة والعادات الغذائية الغير منتظمة وهذا ما يؤكد اسو محمود رضا (2015) بأن اسلوب الحياة العصري الذي زاد فيه الاعتماد على الوجبات السريعة والمشروبات الغنية بالسعرات

الحرارية. بالإضافة إلى الابتعاد عن تناول الخضروات المفيدة والأغذية التي تحتوى على الألياف والفواكه، كما أن عدم الالتزام في مواعيد تناول الوجبات كتناول وجبه كبيره مره واحده في اليوم أو الأكل ليلا والنوم بعد الوجبات، يساعد على اضطراب التمثيل الغذائي و بالتالي يؤدي إلى زيادة الوزن، و قلة النشاط الرياضي والبدني وهذا يؤدي إلى قلة الطاقة المستهلكة وبالتالي إلى زيادة الوزن.¹

ونلاحظ ايضا بان نسب مؤشر كتلة الجسم قد ظهرت في حالة ازدياد وارتفاع نسب الوزن الزائد والسمنة بالنسبة للوزن الطبيعي وهذا ما اشار إليه (Caroli & Lagravinese) أن السمنة في السنوات العشرين الأخيرة قد تضاعفت لكي تصل نسبة السمنة عند الأطفال والمراهقين في أمريكا إلى (٥٠%) وبالتالي تعد من أخطر الأمراض في الوقت الحالي".²

ويرى الباحث بأن الاسلوب المتطور للحياة والتغيرات الكثيرة التي طرأت من أجهزة ووسائل حديثة جعلت الحياة اسهل في المواصلات والتنقل بدلا من المشي والنشاط الحركي، ويتفق هذا الرأي مع ما اشار اليه كمال عبد الحميد وآخرون (1999) بأنه قد طرأ على حياة الانسان في العصر الحديث تغيرات كثيرة نتيجة للتقدم المذهل في العلوم الحديثة وما ظهر ابتكارات واختراعات في وسائل الحركة والمواصلات والأجهزة الإلكترونية والمركبات الألية، كل ذلك أدى إلى حرمان الإنسان المعاصر من الحركة والنشاط في كثير من الأحوال.³

كما وان قلة النشاط الحركي في المدارس وعدم الاهتمام الكبير بدروس التربية البدنية قد ساهم الكثير في ارتفاع مستويات الوزن الزائد والسمنة لدى العينة لكلا الفئتين ذكور- اناث، لذلك فمن الضروري الاهتمام بتشجيع التلاميذ والطلاب على ممارسة الانشطة الرياضية سواء في فترة الدوام من خلال زيادة دروس التربية البدنية وإعطاءها الاهتمام الاكبر وكذلك أثناء العطلة الصيفية من خلال الانخراط في الاندية الرياضية ويتفق هذا الرأي مع محمد الحمامي (2000) حيث يشير الى أن "الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياض يعد مخرجاً تربوياً واجتماعياً للتغلب على المشكلات التي تواجه الفرد ومنها البدانة المرتبطة على اعتداءات الحياة العصرية عليه".⁴

¹ اسو محمود رضا؛ مقارنة مؤشر كتلة الجسم بين طلبة جامعتي سوران وحليجة (فاكلتى التربية، سكول الرياضة، قسم التربية الرياضية، جامعة سوران، 2015) ص6.

² Caroli, M. & Lagraviness, D.; **Prevention of obesity.** (Obesity Research،2002) p133.

³ كمال عبد الحميد وابو العلا عبدالفتاح ومحمد السيد الامين **التغذية للرياضيين** (الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999) ص133.

⁴ محمد الحمامي؛ **التغذية والصحة للحياة والرياضة** (الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000) ص23.

كما نلاحظ بان نسب مؤشر كتلة الجسم لدى الاناث كانت اعلى مما لدى الذكور بشكل عام ويرى الباحث سبب ذلك قلة النشاط الحركي لدى الاناث مما لدى الذكور وجلسهن في المنزل ومتابعة التلفاز لفترات اطول مقارنة بالذكور وكذلك تحفظاً للتقاليد والمعتقدات التي تسود في المجتمع الشرقي أدى الى المشاركات القليلة للإناث في الانشطة البدنية والرياضية وهذا ما تؤكد Sigmund et all (2000) في ان " الفتيات البدنيات يتميزن أسلوب حياتهن بقله النشاط البدني وزيادة فترات الجلوس في المنزل ومشاهدة التلفاز لساعات طويلة بالمقارنة بالفتيات معتدلي الوزن".¹

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- في ضوء معايير الصحة العالمية دلت النتائج على ارتفاع مؤشر كتلة الجسم لدى الذكور والاناث ولجميع الفئات العمرية (6-7-8-9-10-11) سنة حيث كانت اعداد والنسب المئوية لمنحافة المفرطة والمنحافة قليلة جدا وتكاد لا تذكر أما بالنسبة لمستوى الوزن الطبيعي فقد كانت الاعداد والنسب المئوية لمؤشر كتلة الجسم اكثر بقليل من المتوسط أما بالنسبة لمستوى الوزن الزائد والسمنة فقط ظهرت الاعداد والنسب المئوية لمؤشر كتلة الجسم بصورة مرتفعة واكثر من النسب الطبيعية وهذا يدل على ان كلما ارتفع مؤشر كتلة الجسم زادت الاعداد والنسب المئوية لكل من مستوى الوزن الزائد والسمنة .
- تساوت الاعداد والنسب المئوية لكل من مستوى المنحافة المفرطة والمنحافة لكلا الفئتين ذكور_ اناث ولجميع المراحل العمرية تقريبا، بينما كانت الاعداد والنسب المئوية لمستوى الوزن الطبيعي بنسبة اكبر لدى الذكور من ما لدى الاناث لأعمار (8-9-10-11)، بينما كانت الاعداد والنسب المئوية بنسبة اكبر لدى الاناث من ما لدى الذكور لأعمار (6-7)، أما بالنسبة لمستوى الوزن الزائد فقد كانت الاعداد والنسب المئوية بنسبة اكبر لدى الذكور من ما لدى الاناث لأعمار (6-7)، بينما كانت الاعداد والنسب المئوية بنسبة اكبر لدى الاناث من ما لدى الذكور لأعمار (8-9-10-11)، أما بالنسبة لمستوى السمنة فقد كانت الاعداد والنسب المئوية بنسبة اكبر لدى الذكور من ما لدى الاناث ولجميع لأعمار (6-7-8-9-10-11) .

5-2 التوصيات:

¹ Sigmund, E.& Fromel, K.& Neuls, F.&Skalik, K.and Groffik, D.: **Inactivity in the life style of adolescent girls classified according to the level of their body weigh** (Journal article , www. Secure.Sportquest.Com, Czech–Republic,2002) p134.

- توعية الطلبة والتلاميذ بشكل دائم على ضرورة تناول الاطعمة القليلة الدسم من خضروات وفواكه والابتعاد عن الاطعمة الغنية بالسعرات الحرارية وخاصة الوجبات السريعة.
- ضرورة الاهتمام الاكبر بدروس التربية الرياضية واعطاءها الاهمية الكبرة للمحافظة على صحة ولياقة الطلبة والتلاميذ.
- نشر الثقافة الرياضية بضرورة ممارسة التمارين الرياضية والفعاليات الرياضية أثناء الدوام وخارج المدرسة ايضاً.
- تنبيه أولياء الامور حول مدى المستويات التي وصلت اليها نسب الوزن الزائد والسمنة ومدى خطورتها على أبنائهم.
- إجراء دراسة مشابهة لعينات اخرى ولفئات عمرية أخرى.

المصادر العربية والاجنبية

- 1- سمير ابو حامد؛ البدانة مرض العصر من الف الى الياض: (خطوات للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، دمشق، سوريا، 2009).
 - 2- محمد الحماحي؛ التغذية والصحة للحياة والرياضة (الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000).
 - 3- اسو محمود رضا؛ مقارنة مؤشر كتلة الجسم بين طلبة جامعتي سوران وحلبجة (فاكلتي التربية، سكول الرياضة، قسم التربية الرياضية، جامعة سوران، 2015).
 - 4- محمد نصر الدين رضوان؛ المرجع في القياسات الجسمية (ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997).
 - 5- بهاء الدين سلامة؛ الصحة والتربية الصحية: (دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997).
 - 6- كمال عبد الحميد وابو العلا عبدالفتاح ومحمد السيد الأمين؛ التغذية للرياضيين (الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999).
 - 7- محمد كمال السيد يوسف؛ الريجيم الغذائي لتغذية النحاف (مقالة منشورة في مجلة اسيوط للدراسات البيئية- العدد الخامس والثلاثون، جامعة اسيوط 2011).
- Samir Abu Hamed; **Obesity disease of the age from A to Z**: (steps to publish and distribution, the first edition, Damascus, Syria, 2009).
 - Mohammad Al-Hamahmi; **Nutrition and Health for Life and Sports** (First Edition, Book Center for Publishing, Cairo, 2000).
 - Aso Mahmoud Reda; **Comparison of BMI between students of Soran and Halabja Universities** (Faklati Education, School of Sports, Department of Physical Education, Soran University, 2015).

- Mohammed Nasr al-Din Radwan; **reference in physical measurements** (i 1, Dar al-Fikr al-Arabi, Cairo, 1997).
 - Bahaa El Din Salama; **Health and Health Education**: (Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo, 1997).
 - Kamal Abdel Hamid, Abou El-Ela Abdel Fattah and Mohamed El-Sayed El-Amin; **Nutrition for Athletes** (1st edition, Al-Kitab Publishing Center, Cairo, 1999).
 - Mohamed Kamal El-Sayed Youssef; **Dietary Diet for Nutrition for Thinness** (Article published in Assiut Journal for Environmental Studies - Issue 35, Assiut University 2011)
- المصادر الاجنبية
- 8- Caroli, M. & Lagraviness, D.; **Prevention of obesity**.(Obesity Research,2002).
 - 9- Ravussin, E. & Swinburn, B.; **Patho-physiology of obesity**(Lancet.1992).
 - 10- Sigmund, E.& Fromel, K.& Neuls, F.&Skalik, K.and Groffik, D.: **Inactivity in the life style of adolescent girls classified according to the level of their body weight** , (Journal article , www. Secure.Sportquest.Com, Czech-Republic,2002)
 - 11- World health organization(2007).

الملاحق

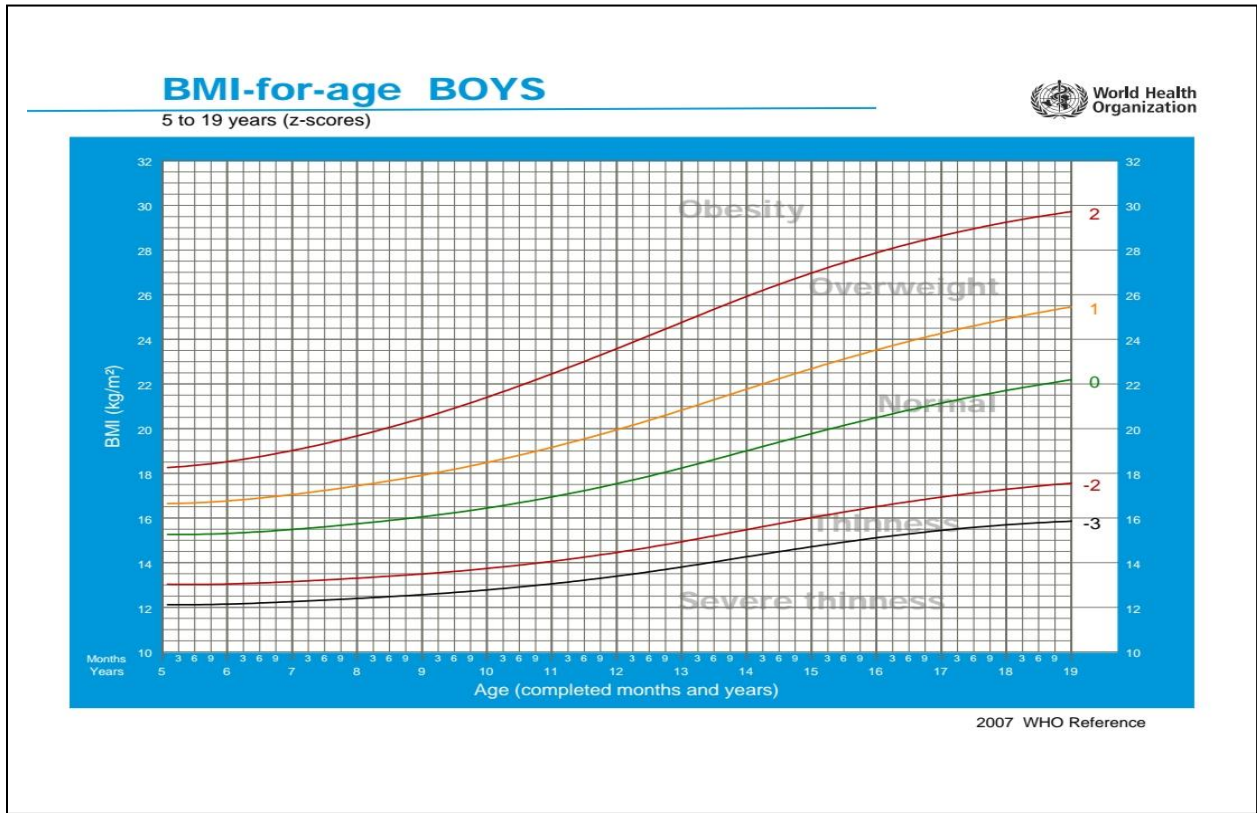
ملحق (1)

معايير منظمة الصحة العالمية لمستويات مؤشر كتلة الجسم

| 11 سنة | | 10 سنة | | 9 سنة | | 8 سنة | | 7 سنة | | 6 سنة | | الفئة المستوى |
|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------------|
| إناث | ذكور | إناث | ذكور | إناث | ذكور | إناث | ذكور | إناث | ذكور | إناث | ذكور | |
| >12.9 | >13.2 | >12.5 | >12.9 | >12.2 | >12.6 | >12.0 | >12.5 | >11.8 | >12.3 | >11.7 | >12.2 | نحافة مفرطة |
| >14.1 | >14.2 | >13.6 | >13.9 | >13.3 | >13.6 | >13.0 | >13.4 | >12.8 | >13.2 | >12.7 | >13.1 | نحافة |
| >20.2 | >19.5 | >19.4 | >18.8 | >18.6 | >18.1 | >18.0 | >17.6 | >17.5 | >17.2 | >17.1 | >16.9 | وزن طبيعي |
| >24.2 | >22.9 | >23.0 | >21.8 | >21.9 | >20.8 | >20.9 | >20.0 | >20.1 | >19.3 | >19.4 | >18.7 | وزن زائد |
| <24.2 | <22.9 | <23.0 | <21.8 | <21.9 | <20.8 | <20.9 | <20.0 | <20.1 | <19.3 | <19.4 | <18.7 | بدانة |

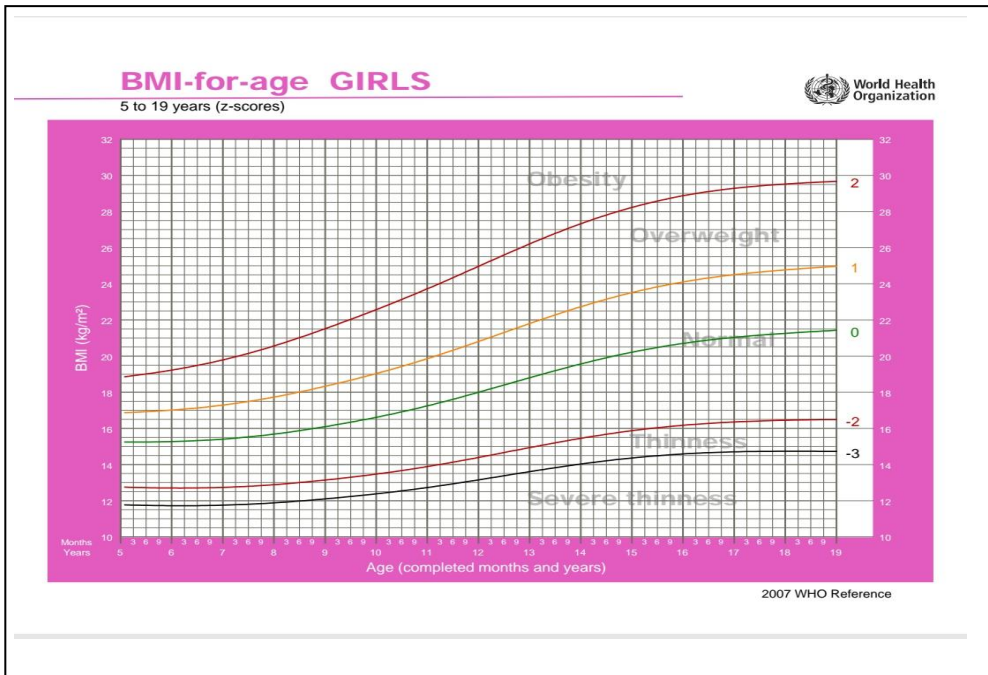
ملحق (1)

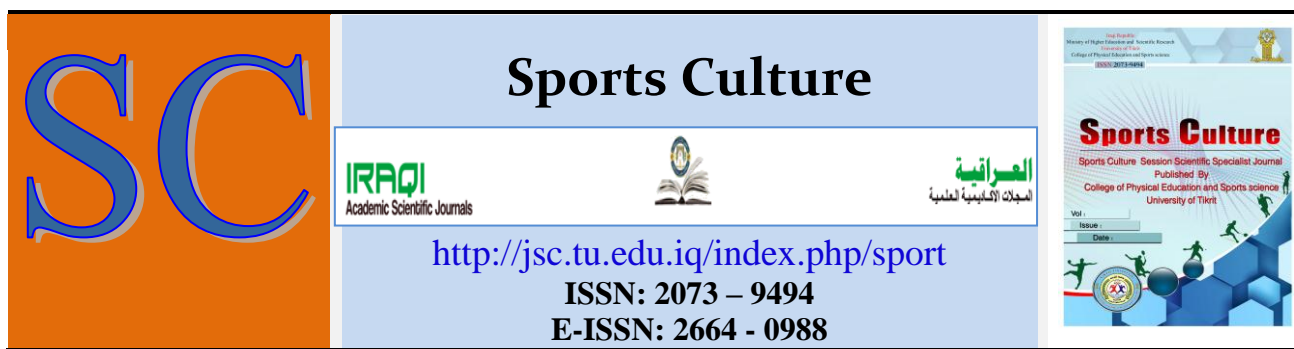
مخطط بياني يوضح معايير الصحة العالمية لفئة الذكور



ملحق (1)

مخطط بياني يوضح معايير





The effect of special compound exercises according in the development of the technical performance of some acrobatic movements for the artists of the gymnastic.

Thamer Turkey Manaa ^{1*}
Sarmad .Ahmad. Moussa ²
Abdul Jabbar Abdul Razzaq
Hasso ³

1- University of Tikrit - College of physical education and Sport science

2- University of Tikrit - College of physical education and Sport science

3- University of Mousl - College of physical education and Sport science

Article info.

Article history:

-Received: 3/7/2019

-Accepted: 13/10/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- Compound exercises
- Development
- Technical performance
- Acrobatic
- Gymnastic

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The research aims:

- 1 - Preparation of an educational program using special compound exercises to develop the technical performance of some acrobatic movements for the generators of the gymnastic.
- 2 - Identifying the effect of the specific complex exercises in the development of the technical performance of some acrobatic movements of the gymnastic.

The society of the research:

The researchers used the experimental method of the two control and experimental groups for suitability with the nature of the research. The research total is represented by Kirkuk's youth breeding team of (10) players who were selected in a deliberate manner. The sample of the research consisted of (8) players chosen randomly.

The deductions that concerns the studies:

- 1 - the effectiveness of the educational program using special exercises in accordance in the development of the technical performance of some acrobatic movements in Gemnastic.
- 1 – Identifying the effectiveness of the educational program using special exercises in accordance development of the smooth flow of motor locomotives Gymnastic .

* Corresponding Author: mr.thamer2017@tu.edu.iq, University of Tikrit - College of physical education and Sport science

أثر تمارين مركبة خاصة في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروبايكية لناشئي الجمناستيك

م.د. ثامر تركي مناع أ.م.د. سرمد احمد موسى أ.د. عبدالجبار عبدالرزاق حسو

الخلاصة:

1. إعداد برنامج تعليمي باستخدام تمارين مركبة خاصة لتطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروبايكية لناشئي الجمناستيك .
2. التعرف على أثر التمارين المركبة الخاصة في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروبايكية لناشئي الجمناستيك .

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي منتخب تربية كركوك للناشئين بالجمناستيك والبالغ عددهم (10) لاعبين يمثلون مجتمع البحث ، وتم استبعاد (2) لاعبين لعدم تمكنهم من المواضبة على الحضور قسموا إلى مجموعتين عشوائياً ضابطة وتجريبية لكل مجموعة (4) لاعبين يمثلون نسبة (80%) من مجتمع البحث.

الاستنتاجات :

فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام تمارين مركبة خاصة في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروبايكية بالجمناستيك.
استخدام التمارين المركبة الخاصة لها أثر إيجابي في تطوير الحركات الأكروبايكية بالجمناستيك.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد تقدم المجال الرياضي مقياساً لتقدم المجتمعات متمثلاً بأداء الرياضيين لمهارات ذات دقة وكفاءة عالية من خلال عملية التعلم باعتبارها الركيزة الأساسية لاكتساب المعارف والخبرات ، ومما لا شك فيه أن التمرين يعد الصفة التي تميز الوحدة التعليمية وعليه يبني مقدار التعلم وتطور الأداء واتقانه فضلاً عن أنه يكسب

تاريخ البحث

- تم الاستلام :
- قبول البحث :
- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- تمارين مركبة
- تطوير
- الأداء الفني
- الأكروبايكية
- الجمناستيك

الأداء الجمالي والانسائية إلى جانب اكتساب مهارات لم يسبق تعلمها... فالتمارين هو كل تعلم يهدف إلى التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان⁽¹⁾. ويرى الباحث إن التمرينات المركبة الخاصة مهمة جداً إذ تعمل على إحداث تغييرات إيجابية تشريحية وفسولوجية إضافة إلى الجانب النفسي وبالتالي تطوير الجانب البدني والمهاري من خلال الدمج بين الصفات البدنية والقدرات الحركية في التمرين الواحد أو بين أكثر من مهارة أحياناً أخرى والذي يصل باللاعب إلى درجة التميز في أداء المهارة ، وهذا ما أكده (علي نوري علي ، 2008) نقلاً عن (هارا) بأن التمرينات المركبة إحدى أهم التمرينات التي تعمل على تطوير الجانب المهاري كونها تجمع أكثر من مهارة في التمرين الواحد... فضلاً عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصري الرغبة والتشويق عند ممارستها ، أما التمرينات الخاصة فتتكون من عناصر المنافسات بحيث يتطابق نوعها مع صفات قابلية الرياضي وتدل على تطوير الصفات البدنية وجزء معين من عضلات الجسم وتخص فعالية معينة وتشمل حركات مشابهة للفعالية⁽²⁾ .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث في تدريس مادة الجمناستك و متابعتة لأفراد العينة لما يقرب الثلاث سنوات لاحظ وجود مشكلة في تكنيك الأداء بدليل نتائج الفريق غير المشجعة في البطولات لكثرة الخصومات التي يحصل عليها أفراد العينة ، وبما أن الأداء الفني على جهاز بساط الحركات الأرضية يخضع لتقييم المقيمين من خلال الملاحظة لذا يعد هذا التقييم معياراً لمدى تطور أداء اللاعبين للمهارات المختلفة ، مما حدا بالباحث إلى البحث في هذه المشكلة والوصول إلى الإجابة عن التساؤل الآتي :

- هل للتمرينات المركبة الخاصة أثر في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية للناشئين؟

1-3 هدفا البحث:

1. اعداد برنامج تعليمي باستخدام تمارين مركبة خاصة لتطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية و انسيائية النقل الحركي المتنوع لناشئي الجمناستك .
2. التعرف على أثر التمارين المركبة الخاصة في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية لناشئي الجمناستك .

¹ - هارا ؛ أصول التدريب ، ترجمة ، عبد علي نصيف ، ط2 : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990) ص11 .
² - علي نوري علي العبيد؛ تطور القدرات الحركية باستخدام تمرينات خاصة وتأثيرها في أداء بعض المهارات الأساسية للأشبال بكرة اليد: (رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2008) ص23.

1-4 فرضا البحث:

1. للتمارين المركبة الخاصة أثر في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية لناشئي الجمناستك .
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية لناشئي الجمناستك ولصالح المجموعة التجريبية

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري لاعبي منتخب تربية كركوك للناشئين بالجمناستك للموسم الرياضي 2018-2019.
- المجال الزمني من للفترة من 29 / 12 / 2018 لغاية 16 / 2 / 2019 .
- المجال المكاني : قاعة الجمناستك في النشاط الرياضي / مديرية تربية كركوك.

1- الدراسات النظرية:

1-2 التمارين المركبة الخاصة:

تعد التمرينات المركبة إحدى أهم تمرينات اللعبة التي تعمل على تطوير الجانب البدني و المهاري للاعب الجمناز كونها شبيهة بواجب اللاعب في ظروف المنافسات ، إذ تجمع أكثر من مهارة في التمرين الواحد، فضلاً عن أن هذا التنوع سوف يساعد على زيادة عنصر الرغبة والتشويق عند ممارستها. وقد عرفها (نبيل أحمد عبد ، 2012) نقلاً عن (ثامر محسن و سامي الصفار) بأنها تلك التمرينات التي تحتوي

على أكثر من تمرين وتكون في نواحي الإعداد المختلفة⁽¹⁾.

وتنقسم التمرينات المركبة إلى نوعين هما⁽²⁾ :

- 1- تمرينات مركبة من أكثر من مهارة أساسية .
 - 2- تمرينات مركبة من مهارة أو أكثر مع عنصر من عناصر اللياقة البدنية .
- أما التمرينات الخاصة فتعد إحدى أنواع التمرينات التطويرية التي لا يستغني عنها المدربون خلال الوحدات التعليمية والتدريبية وفي كل فترات الإعداد ، ويعد هذا النوع من التمرينات ذات أثر فعال وهادف

¹- نبيل أحمد عبد ؛ فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية بكرة القدم : (مجلة الفتح ،

العدد 51 ، 2012) ص 524 .

² - محمد عبدة ، مفتي ابراهيم ؛ نفس المصدر ، ص 70 .

والذي من شأنه رفع الناحية البدنية أو المهارية أو كلاهما⁽¹⁾. عرفها (عصام عبد الخالق ، 2003) بأنها التي تكون حركاتها مشابهة في تكوينها ومتطلباتها واتجاه عملها مع الحركات التي تؤدي أثناء المسابقة بهدف رفع مستوى الأداء الفني للمراحل الفنية للأداء⁽²⁾. وتعرف كذلك بأنها تلك التي يحتوي الجزء الرئيسي منها على تمارين متنوعة⁽³⁾. وتعد التمارين الخاصة هي المؤثر في الأداء لتطوير قابلية اللاعبين بالسرعة والدقة التي يتطلبها اللاعب لتداخل المهارات الأساسية والخطية والصفات البدنية وحتى النفسية⁽⁴⁾. وتأخذ التمارين الخاصة دائماً شكل حركة الأداء المهاري سواءاً للجسم كله أو جزء منه أو تخصص لجزء من الجسم أو جزء من المهارة إذ تكون أي التمارين الخاصة القاعدة الأساسية لبناء الأداء المهاري السليم طبقاً لهدف اللعبة والذي يتطلب تحقيقه أداء تمارين خاصة مشابهة للأنموذج الفني للمهارات الخاصة باللعبة.

2-2 الحركات الأکروباتيكية:

تعد الحركات الأکروباتيكية مهارات ذات صعوبة تؤدي متصلة مع بعضها البعض ومنتالية دون توقف، وتعتمد في مساراتها الحركية على الدفع المتكور بين الرجلين والذراعين، فنجاح أداء الحركات القبلية وإتمام النقل الحركي الجيد بين أجزاء الجسم خلال مراحل ادائها يساهم في إتمام أداء الحركات التالية ونجاحها، فعند أداء اللاعب للمهارات منتالية تحتاج إلى الاحتفاظ بكمية الحركة والقوة حتى يتمكن من الأداء بالسرعة المطلوبة وتحقيق زوايا مفاصل الجسم المناسبة⁽⁵⁾. وهي من المتطلبات الخاصة بجملة التمارين الأرضية، ودرجة اللاعب على هذا الجهاز تتوقف على قدرته على الأداء المركب للمهارات وليس أداءً منفرداً لإيجاد جملة ديناميكية توقيتيه دون توقف، فعدم وجود الترابط والاستمرارية في أداء المهارات يعرض اللاعب

1 - زهير قاسم حمودي ، محمود حمدون يونس ؛ أثر تمارين بدنية مهارة باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب : (مجلة الراقدین للعلوم الرياضية ، المجلد(18) ، العدد(59) ، 2012) ص5.

2 - عصام عبد الخالق ؛ المصدر السابق، ص92 .

3 - علي نوري علي العبيدي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص23.

4 - ناجي كاظم علي ؛ تأثير تمارين خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخطي ودقته بكرة القدم : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2010) ص33 .

5 - محمد محمد عبد العزيز، محمد ضاحي عباس ؛ المصدر السابق ، ص87.

للكثير من الخصومات والتي قد تصل إلى حد إلغاء مهارة أو إلغاء قيمة المتطلب، مما يفقد اللاعب الكثير من الدرجات⁽¹⁾.

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته و طبيعة البحث .

3 - 2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب تربية كركوك للناشئين 2018- 2019 البالغ عددهم (10) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائياً وبواقع (8) لاعبين يمثلون نسبة (80%) من مجتمع الأصل تم تقسيمهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وبواقع (4) لاعبين في كل مجموعة بعد استبعاد لاعبين اثنين لعدم تمكنهم من المواظبة على الحضور.

3-3 تجانس وتكافؤ عينة البحث :

3-3-1 تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (العمر بالأشهر- الطول- الكتلة - العمر التدريبي بالأشهر).

3-3-2 تكافؤ عينة البحث :

تم إجراء عمليات التكافؤ في الساعة (العاشرة) صباحاً و(الثالثة) عصرًا من يومي الأربعاء والخميس الموافق 20 - 21 / 12 / 2018 ، للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وتمثلت بالمتغيرات الآتية:

3-3-2-1 التكافؤ في بعض متغيرات عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية :

قام الباحثون بإجراء التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية و القدرات الحركية التي تؤثر في تطوير المهارات وانسيابية النقل الحركي المنوع قيد البحث بتاريخ 18 / 12 / 2018.

¹ - أديل سعد شنودة ، آخرون ؛ الجمباز الفني مفاهيم وتطبيقات ، ط2 : (الأسكندرية ، دار الحكمة ، 2003) ص65.

3-2-2-2 التكافؤ في الأداء الفني بالمهارات الحركية قيد البحث :

قام الباحثون بإجراء التكافؤ ولمجموعتي البحث في المهارات الحركية ، لغرض الحصول على الدرجات الخاصة بالأداء الفني لتقييم البناء الحركي الظاهري للمهارات الحركية قيد البحث بتاريخ 19 / 12 / 2018 .

3 - 4 تحديد التمارين المركبة الخاصة :

قام الباحثون بترشيح (30) ، وعرضها على السادة الخبراء والمختصين ، إذ تم تحديد (20) تمريناً.

3 - 5 البرنامج التعليمي :

بعد الأخذ بآراء المختصين الذين قام الباحث بمقابلتهم حول التعديلات والمقترحات على البرنامج التعليمي، تم الخروج بالصيغة النهائية للبرنامج التعليمي وإمكانية تطبيقه على عينة البحث (المجموعة التجريبية) ، باستخدام تمارين مركبة خاصة وفق جدولة الممارسة الجزئية المنفصلة في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية وانسيابية النقل الحركي المتنوع لناشئي الجمناستيك ، وتم اعتماد آلية تنفيذ البرنامج التعليمي على النحو الآتي :

- تضمن البرنامج التعليمي (30) وحدة تعليمية .
 - استغرق تنفيذ البرنامج التعليمي (10) أسابيع وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع (3) وحدات تعليمية بالأسبوع الواحد.
 - تم توزيع التمارين على الوحدات التعليمية وبواقع (5) تمارين في كل وحدة تعليمية.
- وتجدر الإشارة هنا إلى أن التمارين تم توزيعها أو زرعها في الوحدات التعليمية بما يتلائم مع طبيعة الحركة المراد تطوير مسارها الحركي وكذلك صعوبتها من حيث الأداء ، ويود الباحث أن ينوه إلى أن التمرينات تم تكرارها (6) مرات خلال الوحدات التعليمية ولغاية الوحدة التعليمية (23) ، وفي الوحدات التعليمية السبع الأخيرة من البرنامج تم تطبيق التمرينات العشر الأخيرة لتطابقها بشكل كبير مع المسار الحركي لبعض الحركات الأكروباتيكية قيد البحث. أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت البرنامج الاعتيادي المعد من قبل المدرب.

ومن الجدير بالذكر إن الوقت المحدد للقسم التطبيقي في الوحدات التعليمية لأي برنامج تعليمي يحدد بالزمن والتكرار والراحة لكل تمرين من خلال التجارب الاستطلاعية ، وبذلك يمكن ضبط الوقت المتحقق في الوحدة التعليمية ، وهذا يعطينا قيمة علمية باستخدام الوحدات التعليمية وفق زمن معلوم لتكرار التمرين مع مراعاة الصعوبة والسهولة ومعرفة الوقت المحدد للراحة بين التمرين ومجموع الراحة بين التمارين .

3 - 5 - 1 صلاحية أقسام ومحتوى الوحدات التعليمية :

بعد الاطلاع على المصادر العلمية وبعض الدراسات السابقة ، تم إعداد أقسام ومحتوى الوحدات التعليمية، وعرضها على السادة الخبراء والمختصين بصيغته المقترحة على مجموعة من المختصين في المجال الرياضي ، لبيان رأيهم في مدى صلاحيته وتعديل أو إضافة ما يرونه مناسباً من حيث المدة الزمنية والأنشطة لكل قسم . وحصل على نسبة اتفاق بلغت (88%) ، إذ قام المدرب بتنفيذ البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية ، استغرق البرنامج (10) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة.

3 - 6 التجارب الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء تجربتين استطلاعيتين على عينة مكونة من (2) لاعبين ممن هم خارج عينة التجربة الرئيسية ومن مجتمع البحث بهدف :

- 1- التأكد من صلاحية البرنامج التعليمي للتطبيق بالشكل النهائي .
 - 2- إمكانية المدرب في تطبيق البرنامج التعليمي .
 - 3- تحديد الأماكن المناسبة لكل تمرين .
 - 4- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
 - 5- قدرة أفراد العينة على تطبيق البرنامج .
 - 6- التأكد من إمكانية فريق العمل المساعد .
 - 7- تحديد زمن الأداء لكل لاعب وللمجموعة التجريبية ككل خلال التمرين .
- 3- 7 تحديد أقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث ودرجة كل قسم من الأقسام الثلاثة:

صمم الباحثون استمارة استبيان لتحديد أقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث ، وتم توزيعها على بعض المختصين في المجال الرياضي ، وذلك لتحديد بداية ونهاية كل قسم

من أقسام البناء الحركي الظاهري المتضمن (القسم التحضيري ، القسم الرئيسي ، القسم النهائي) وإعطاء درجة لكل قسم من أقسام المهارات على أن تكون الدرجة الكلية من (10) درجات ، وبعد تفريغ الاستبانة حصل الباحثون على نسبة اتفاق بلغت (88 %).

3-8 تصميم استمارة تقويم الأداء الفني للمهارات الحركية :

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت الأداء الفني بمهارات الجمناستك الفني ، صمم الباحث استمارة تقويم الأداء الفني للمهارات الحركية قيد الدراسة ولمجموعتي البحث وتم عرض الاستمارة على السادة الخبراء والمختصين لبيان صلاحيتها . وتثبيت درجات كل قسم من أقسام البناء الحركي الظاهري والتي تم الحصول عليها مسبقاً من آراء الخبراء ، مع التأكيد على حسم أخطاء الأداء إن وجدت وحسب نوع الخطأ ، الملحق (1) يوضح استمارة تقويم الأداء الفني للمهارات الحركية قيد الدراسة.

3-9 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين (التجريبية _ الضابطة) بتاريخ 2018/12/27 ، إذ تم تصوير

الاختبارات عن طريق التصوير الفيديوي باستخدام كامرتين نوع (canoan) وعرضه على السادة المقومين* ، لغرض تقييم الأداء الفني للمهارات قيد البحث .

3-10 تجربة البحث الرئيسية :

بعد أن تم تحديد عدد الوحدات التعليمية المتضمنة للبرنامج التعليمي من خلال التجارب الاستطلاعية ، بدأ تنفيذ التجربة الرئيسية واعتباراً من 2018 / 12 / 29 ولغاية 2019 / 2 / 16 .

3-11 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية للأداء الفني والمتغيرات البايوميكانيكية ولمجموعتي البحث بعد انتهاء تنفيذ البرنامج التعليمي وذلك في يوم (السبت) الموافق 2019 / 2 / 20 .

* 1- حيدر غازي اسماعيل - حكم دولي.
2- اسماعيل محمد - حكم دولي.
3- خالد حمد - حكم محلي.
4- محمد اسماعيل - حكم محلي.

3 - 12 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات.

4 - عرض ومناقشة النتائج :

4 - 1 عرض نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) بالأداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (1)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الأداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث للمجموعة الضابطة

| المعالم الإحصائية المهارات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | (t) | Sig | الدلالة* |
|--|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-------|-------|-----------|
| | | س ⁻ | ع [±] | س ⁻ | ع [±] | | | |
| القلبة الهوائية الأمامية المتكورة | درجة | 3.075 | 0.377 | 3.175 | 0.126 | 0.503 | 0.633 | غير معنوي |
| القلبة الهوائية الأمامية المستقيمة مع لفة كاملة 360° | | 2.100 | 0.294 | 2.188 | 0.333 | 0.394 | 0.707 | غير معنوي |
| القلبة الهوائية الخلفية المنحنية | | 3.475 | 0.512 | 3.625 | 0.568 | 0.392 | 0.708 | غير معنوي |
| قفزة الديدن الخلفية برجلين مضمومتين | | 3.725 | 0.737 | 3.900 | 0.779 | 0.326 | 0.755 | غير معنوي |
| القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مع لفة كاملة 360° | | 2.975 | 0.873 | 3.150 | 0.854 | 0.286 | 0.784 | غير معنوي |

(* غير معنوي إذا كانت قيمة (Sig) < 0.05).

الجدول (2)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الأداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث للمجموعة التجريبية

| المعالم الإحصائية المهارات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | (t) | Sig | الدلالة* |
|--|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-------|-------|-----------|
| | | س ⁻ | ع [±] | س ⁻ | ع [±] | | | |
| القلبة الهوائية الأمامية المتكورة | درجة | 3.150 | 0.645 | 5.900 | 0.683 | 5.852 | 0.001 | معنوي |
| القلبة الهوائية الأمامية المستقيمة مع لفة كاملة 360° | | 3.025 | 0.818 | 5.250 | 0.370 | 4.957 | 0.003 | معنوي |
| القلبة الهوائية الخلفية المنحنية | | 4.250 | 0.666 | 5.600 | 0.523 | 3.189 | 0.019 | معنوي |
| قفزة الديدن الخلفية برجلين مضمومتين | | 4.300 | 0.572 | 6.025 | 0.377 | 5.037 | 0.002 | معنوي |
| القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مع لفة كاملة 360° | | 4.350 | 0.819 | 5.775 | 0.932 | 2.297 | 0.061 | غير معنوي |

(* معنوي إذا كانت قيمة (Sig) > 0.05).

1-1-4 عرض نتائج الاختبارين (البعدي - بعدي) بالأداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (3)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في الأداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

| المعالم الإحصائية | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | Sig | الدلالة* |
|--|-------------|--------------------|-------|------------------|--------|-------|----------|
| | | ع± | س- | ع± | س- | | |
| القلبة الهوائية الأمامية المتكورة | درجة | 0.683 | 5.900 | 0.126 | 7.846 | 0.000 | معنوي |
| القلبة الهوائية الأمامية المستقيمة مع لفة كاملة 360° | | 0.370 | 5.250 | 0.333 | 12.317 | 0.000 | معنوي |
| القلبة الهوائية الخلفية المنحنية | | 0.523 | 5.600 | 0.568 | 5.117 | 0.002 | معنوي |
| قفزة اليدين الخلفية برجلين مضمومتين | | 0.377 | 6.025 | 0.779 | 4.910 | 0.003 | معنوي |
| القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مع لفة كاملة 360° | | 0.932 | 5.775 | 0.854 | 4.152 | 0.006 | معنوي |

(* معنوي إذا كانت قيمة (Sig) > (0.05).

2-4 مناقشة النتائج :

من خلال ما عرض من نتائج في الجدولين (1-2) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية لمجموعتي البحث ، إذ ظهر مقدار التطور في الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية واضحاً وملموساً بالنسبة للمجموعة التجريبية ، أما المجموعة الضابطة فكانت نسبة التطور أقل قياساً بالمجموعة التجريبية ، على الرغم من أن المجموعتين قد خضعتا لنفس عدد الوحدات التعليمية عدا استخدام المتغير التجريبي المتمثل (بالتمارين المركبة الخاصة) الذي كان له الأثر الإيجابي في تطور أفراد المجموعة التجريبية .

وفي ضوء النتائج التي تم الحصول عليها والمبينة في الجدول (3) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية - البعدية لمجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث هذا الأثر الإيجابي والتطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية للبرنامج التعليمي إذ ساعد تطبيق التمرينات المركبة الخاصة على التحكم في أجزاء الحركة وما يصاحبها من تنمية التوافق العصبي - العضلي وتنمية الحواس ، إذ يذكر (Singer) أنه من أجل أن يتحكم اللاعب في أداء مهارات الجمناستك فإنه يحتاج إلى درجة عالية من الإحساس الحركي والعضلي وإدراك المسافة والزمن وأوضاع

الجسم⁽¹⁾. وكذلك ساعد البرنامج التعليمي على تسهيل عملية فهم وإدراك الأجزاء التفصيلية للمهارات المطلوب تعلمها وذلك من خلال التدرج الواضح في شرح وعرض كل جزء من أجزاء المهارات قيد البحث ومن ثم تطبيق كل جزء على حدى ، وهذا ما أكدته (جبريل أجريد ، 2004) نقلاً عن (أمين أنور و أسامة كامل) بأنه كلما زاد تعقيد المهارة كان من المستحسن تعليمها على مراحل⁽²⁾. فعملية تجزئة المهارة من الأهمية بمكان إذ يمارس اللاعب جزءاً من المهارة ويستمر بتكرارها لحد الوصول بالأداء إلى المسار الحركي النموذجي أو أقرب ما يكون للنموذج .

وكذلك الدور الكبير للتمارين المركبة من خلال الربط بين الجانب البدني والمهاري وصولاً إلى أداء فني جيد ، إذ إن التمرينات أعلاه ترفع مستوى الأداء لدى اللاعبين نتيجة تأثير هذه التمرينات على الجانب المهاري ، إضافة إلى الدور المتميز للتمرينات الخاصة لما لها من أهمية بالغة في تطوير الأداء الفني وخاصةً في الجمناستك فهي تشمل حركات مشابهة للفعالية إذ يمكن من خلالها توزيع المؤثرات الحركية أكثر من غيرها من التمرينات وتعمل على تطوير الجانب البدني والحركي. وهذا ما أكدته (طلحة حسام الدين ، 1994) إذ ذكر إن التمرينات الخاصة تكمن أهميتها في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية⁽³⁾، وكذلك تلعب التمرينات الخاصة دوراً مهماً من خلال تقليل الأخطاء ورفع المستوى المهاري وتطوير كل من القدرات والمهارات المتعلقة بنوع الفعالية أو النشاط الممارس ، وهذا ما أكدته (إسماعيل - 2005) إذ ذكر بأن التمرينات الخاصة تلعب دوراً أساسياً ومهماً في التعلم والتدريب من أجل رفع مستوى الإعداد المهاري وضمان المستوى الفني العالي إذ يعد الإقتراب من شكل الأداء الأمثل وطريقته واجباً أساسياً لعملية التعلم ، وتهدف التمرينات الخاصة بصورة مباشرة إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الرياضي الممارس⁽⁴⁾.

إضافة إلى ذلك فإن تهيئة كافة الظروف والأجواء التعليمية المناسبة وتوظيفها مع اختيار مناسب لموقع التمارين وتنويعها ومزاوجتها مع شكل المهارة من حيث المسار الحركي ، والموازنة بين أوقات الراحة والتكرار وعدد التكرارات الحاصلة في الوحدات التعليمية أدى إلى حصول هذا التطور ، إذ يذكر (Schmidt)

¹⁻ Singer , R ؛ Motor Learning and Human Performance an Application to Motor Skills and Movement Behaviors , Macmillan Publishing CO , Inc , 1980 .

²⁻ جبريل أجريد محمد ؛ أثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني والإنجاز لبعض مسابقات الرمي : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2004) ص128.

³⁻ طلحة حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1994) ص58.

⁴⁻ إسماعيل ابراهيم محمد ؛ تأثير تمرينات خاصة على وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية لتعليم مهارة الدياميدوف على جهاز المتوازي : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005) ص30.

(A. Richard, 2000) إن تكرار الأداء الحركي هو متطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستويات عالية من التعلم الحركي⁽¹⁾. وأكده (Moston , 1981) إذ ذكر بأن " القاعدة الأساسية والضرورية في تعلم وتطوير المهارات الحركية والتي تظهر تقدماً واضحاً هو الاهتمام بعدد وأزمنة المحاولات للأداء وتتوابعها⁽²⁾. وانعكس ذلك على التطور الرقمي الذي حصل عليه أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي إذ إنه كلما اقترب الأداء من الصورة المثلى كلما كانت النتائج عالية بفضل الحصول على الاقتصاد بالجهد العام المبذول والتركيز على الجهد الخاص الذي يخدم الأداء فتتحقق بذلك انسجاماً بين القوة المبذولة والنتائج الحركية المتمثل بالأداء ، باستثناء مهارة القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مع لفة كاملة (360°) ، فمن خلال الجدول (9) يتبين أن نسبة الخطأ أكبر من (0.05) بقليل وبالتالي ظهرت الدلالة غير معنوية ، بالرغم من أنه كانت هناك فروق بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية وهذا ما دلت عليه نتيجة الاختبارين القبلي والبعدي في الجدول أعلاه ، لكن لم تكن نتيجة الاختبار البعدي بدرجة أن يظهر معها الفرق معنوياً .

ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى صعوبة الحركة مقارنة بفئة الناشئين التي تمثل العينة ، فالمهارة تتضمن الكثير من الأجزاء المكونة لها والتي تحتاج إلى نقل القوة بين أجزاء الجسم بشكل مثالي وبانسيابية جيدة مما سيولد طاقة حركية كبيرة والتي تخدم الجزء الرئيسي للحركة من حيث الارتقاء والدوران حول العرضي ثم الطولي ، وكذلك يعزو الباحث السبب إلى جهاز البساط الأرضي إذ لم يكن بحالة جيدة بسبب كثرة الاستخدام إضافة للفروق الفردية بين أفراد العينة. وجاءت هذه النتيجة مطابقة لما توقعه الباحث وبذلك تحقق الفرض الأول من فروض البحث ، أما التطور الحاصل في نتائج المجموعة الضابطة فكان نتيجة البرنامج المعد من قبل المدرب.

5- الإستنتاجات والتوصيات:

5-1 الإستنتاجات:

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثون من خلال تطبيق البرنامج التعليمي ، وبعد المعالجات الاحصائية الملاءمة لهذه النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية :

¹ - Schmidt A. Richard: Motor Learning and Performance, Humen Kinetics , 2000, P. 21.
³ Moston Muska , Teaching Physical Education : (Carlos . E , Merrill Publishing Company , Ohio , 1981) p.4 .

1. فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام تمارين مركبة خاصة في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية بالجمناستك.
2. استخدام التمارين المركبة الخاصة لها أثر إيجابي في تطوير الحركات الأكروباتيكية بالجمناستك.

التوصيات:

- التأكيد على استخدام التمارين المركبة الخاصة لما لها من أثر إيجابي في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية بالجمناستك.
- تضمين أساليب التعلم الأخرى تمارين مركبة خاصة عند إعداد وتطبيق البرامج التعليمية في الجمناستك لما لها من أثر إيجابي في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية.

المصادر:

- هارا ؛ أصول التدريب ، ترجمة ، عبد علي نصيف ، ط2 : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990).
- علي نوري علي العبيد؛ تطور القدرات الحركية باستخدام تمرينات خاصة وتأثيرها في أداء بعض المهارات الأساسية للأشبال بكرة اليد: (رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2008).
- نبيل أحمد عبد ؛ فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية بكرة القدم : (مجلة الفتح ، العدد51 ، 2012).
- زهير قاسم حمودي ، محمود حمدون يونس ؛ أثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب : (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد(18) ، العدد(59) ، 2012).
- ناجي كاظم علي ؛ تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2010).
- أديل سعد شنودة ، آخرون ؛ الجمبار الفني مفاهيم وتطبيقات ، ط2 : (الإسكندرية ، دار الحكمة ، 2003).

Reference:

- Hara, The Origins of Training, translation, Abdel Ali Nasif, i. 2 (Mosul, Higher Education Press, 1990).

- Ali Nouri Ali Al-Obeid; Evolution of motor abilities using special exercises and their effect on the performance of some basic skills of handballs: (Master Thesis, Babylon University, Faculty of Physical Education, 2008).
- Nabil Ahmed Abd; the effectiveness of complex exercises in the development of concentration of attention and some of the motor skills of football: (Al-Fath magazine, No. 51, 2012).
- Zuhair Qassem Hamoudi, Mahmoud Hamdoun Younis; • The impact of physical exercises on the use of special time in a number of technical variables for youth football players: (Rafidain Journal of Mathematical Sciences, Volume 18, No. 59, 2012).
- Naji Kazem Ali; Effect of special exercises in the method of playing fast in the development of speed and accuracy of the performance of football: (PhD thesis, Faculty of Physical Education, University of Baghdad, 2010).
- Adil Saad Shenouda, Others; Artistic Gymnastics Concepts and Applications, II: (Alexandria, Dar Al-Hikma, 2003).



The effect detailed partial practice scheduling in the development of the technical performance of some acrobatic movements and the smooth flow of motor locomotives. for the artists of the gymnastic

Thamer Turkey Manaa ^{1*}
Sarmad .Ahmad. Moussa ²
Abdul Jabbar Abdul Razzaq
Hasso ³

1- University of Tikrit - College of physical education and Sport science

2- University of Tikrit - College of physical education and Sport science

3- University of Mousl - College of physical education and Sport science

Article info.

Article history:

-Received: 4/7/2019

-Accepted: 20/10/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- Motor analysis
- Acrobatic movements
- Technical performance
- Separate partial practice scheduling
- Motor learning

Abstract

The problem of research is that there is a defect in the technical performance of some acrobatic movements and the smooth flow of motor movement, which is reflected in the team's results in tournaments in terms of the many discounts that the player gets during performance.

The research aims to:

1 - Preparation of an educational program using special compound exercises and scheduling the separate partial practice to develop the technical performance of some acrobatic movements and the smooth flow of motor locomotives for the generators of the gymnastic.

2 - To identify the effect of the special complex exercises according to the scheduling of the separate partial practice in the development of the smooth flow of motor transport to the generators of the gymnastic.

3- Identifying the effect of the specific complex exercises and scheduling the separate partial practice in the development of the technical performance of some acrobatic movements of the Gamnets.

The researcher assumed:

For the special complex exercises according to the separate partial exercise schedule, it has influenced the development of the technical performance of some acrobatic movements of the Gamnets.

For the special complex exercises according to the separate partial exercise schedule, the development of the smooth flow of motor locomotives for the generators of the gymnastic.

3. There are statistically significant differences between the results of the remote tests of the control and experimental groups in the development of the technical performance of some acrobatic movements and the flow of the various locomotives of the Gymnastic.

* Corresponding Author: mr.thamer2017@tu.edu.iq, University of Tikrit - College of physical education and Sport science

تاريخ البحث

- تم الاستلام :
- قبول البحث :
- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

أثر جدولة الممارسة الجزئية المنفصلة في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية و انسيابية النقل الحركي المنوع لناشئي الجمناستك م.د. ثامر تركي مناع أ.م.د. سرمد احمد موسى أ.د. عبدالجبار عبدالرزاق حسو

الكلمات المفتاحية

- التحليل الحركي
- الحركات الأكروباتيكية
- الأداء الفني
- جدولة الممارسة الجزئية المنفصلة
- التعلم الحركي

الخلاصة:**يهدف البحث إلى:**

- إعداد برنامج تعليمي باستخدام جدولة الممارسة الجزئية المنفصلة لتطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية وانسيابية النقل الحركي لناشئي الجمناستك .
- التعرف على أثر جدولة الممارسة الجزئية المنفصلة في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية وانسيابية النقل الحركي المنوع لناشئي الجمناستك.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي منتخب تربية كركوك للناشئين بالجمناستك والبالغ عددهم (10) لاعبين يمثلون مجتمع البحث ، وتم استبعاد (2) لاعبين لعدم تمكنهم من المواضبة على الحضور قسموا إلى مجموعتين عشوائياً ضابطة وتجريبية لكل مجموعة (4) لاعبين يمثلون نسبة (80%) من مجتمع البحث.

الاستنتاجات :

فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام جدولة الممارسة الجزئية المنفصلة في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية وانسيابية النقل الحركي المنوع لناشئي الجمناستك.. استخدام جدولة الممارسة الجزئية المنفصلة لها أثر إيجابي في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية وانسيابية النقل الحركي المنوع لناشئي الجمناستك.

1- التعريف بالبحث**1-1 مقدمة البحث وأهميته**

يعد تنظيم التمرين من الأمور المهمة في العملية التعليمية ، ذلك لأنه يسهم في تحقيق تنوع التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها، فضلاً عن تسهيل عملية تعلم المهارة مع مراعاة صعوبتها أو سهولتها خلال التدرج و اتباع التنظيم في أساليب التمرين عند أدائه⁽¹⁾. إذ تعددت و تنوعت أساليب التعلم نتيجة لمتغيرات عديدة، منها ما هو متعلق بالمتعلم نفسه، وأخرى متعلقة بالمهارات من حيث نوعها و درجة صعوبتها و تنظيمها ولا يخفى أن الهدف الرئيس لعملية التعلم هو الوصول بالمتعلم إلى أقصى حد من التعلم المؤثر من خلال التدرج الصحيح المبني وفق أسس علمية لمراحل التعلم وصولاً إلى ثبات المهارة مع الأخذ بنظر

¹ - ناهدة عبد زيد الدليمي ؛ تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم وتطور مستوى أداء مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة: (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2002) ص2.

الاعتبار الاقتصادي بالجهد والزمن، لذا يحاول الباحث اختيار مجموعة من التمارين ونوعية الممارسة وتنظيمها وتوزيعها ضمن الوقت المحدد بهدف تنظيم التمرين بما يتلائم مع أفراد العينة من حيث العمر الزمني والتعليمي والفروق الفردية . وهناك عدة أساليب مختلفة لتنظيم وجدولة الممارسة من حيث التصميم والإعداد وأسلوب الأداء ، حيث تعتمد كل منها على أهداف معينة. ومنها جدولة الممارسة الجزئية المنفصلة حيث يتوافق أداء التمرينات المركبة الخاصة من خلالها مع طبيعة المهارات المطلوب تطويرها. وتعد الحركات الأكروباتيكية من المفردات الحركية المهمة في الجمناستيك ومن الموضوعات الأساسية في الحركات الأرضية ، وهذا ما أكده (صائب وعبد السلام ، 1979) بأن أهميتها تظهر من ناحية الصعوبة وإن هذه الصعوبة ناتجة عن أداء الحركات الأكروباتيكية من عدو تقريبي محدد ب (2 - 3) خطوات أولاً ثم أداؤها من بدايات ونهايات مختلفة... وهذا يتطلب تدريبات خاصة وتحسين النواحي الفنية (تكنيك) بصورة مستمرة لإتقان تلك الحركات⁽¹⁾.

1-2 مشكلة البحث :

إن الأداء الفني على جهاز بساط الحركات الأرضية يخضع لتقييم المقيمين من خلال الملاحظة لذا يعد هذا التقييم معياراً لمدى تطور أداء اللاعبين للمهارات المختلفة من حيث الانسياب الحركي الجيد والذي يعد مؤشراً لوجود خلل في المسارات الحركية للاعب من عدمها، إضافة للنقل الحركي بين أجزاء الجسم المتمثل في نقل القوة بين تلك الأجزاء بشكل جيد دون حدوث تناقص للسرعة خدمة للواجب الحركي. وعليه فإن تشخيص نقاط القوة والضعف في أداء اللاعبين من حيث النقل الحركي ودوره في ظاهرة الانسياب الحركي يجب أن يحظى بمتابعة وتقييم المدربين باستمرار.

وهنا لا بد من الإشارة إلى سلسلة الحركات على البساط الأرضي في الجمناستيك الفني والتي تعد إحدى أهم الفعاليات ، كونها مجموعة مهارات تؤدي وفق نسق منظم ومتسلسل وعلى الرغم من كون المتطلبات البدنية والمهارية تشكل عاملاً حاسماً في الأداء إلا أن التوقيت المناسب لانسيابية النقل الحركي والربط الصحيح للجملة الحركية يتطلب توفر قدر عالٍ من التمارين المركبة الخاصة وفق جدولة الممارسة الجزئية لتحقيق الهدف من الوحدة التعليمية ، ولكون العينة هي من فئة الناشئين فينبغي على المدرب انتقاء أفضل أساليب الممارسة وبما يتناسب مع إمكانياتهم لتطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية و انسيابية النقل الحركي المتنوع ، مما حدا بالباحث إلى البحث في هذه المشكلة والوصول إلى الإجابة عن التساؤل الآتي:

¹ - صائب عطية أحمد ، عبد السلام عبد الرزاق ؛ الأسس العلمية والتعليمية للحركات الجمناستيكية : (جامعة الموصل، دار ابن الأثير للطباعة والنشر ، 1979) ص7- 8 .

هل لجدولة الممارسة الجزئية المنفصلة أثر في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية وانسيابية النقل الحركي المتنوع للناشئين؟

1-3 هدفا البحث :

1. اعداد برنامج تعليمي باستخدام جدولة الممارسة الجزئية المنفصلة لتطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية و انسيابية النقل الحركي المتنوع لناشئي الجمناستك .

2. التعرف على أثر جدولة الممارسة الجزئية المنفصلة في تطوير بعض الحركات الأكروباتيكية وانسيابية النقل الحركي المتنوع لناشئي الجمناستك.

1-4 فرضا البحث :

1. لجدولة الممارسة الجزئية المنفصلة أثر في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية لناشئي الجمناستك .

2. لجدولة الممارسة الجزئية المنفصلة أثر في تطوير انسيابية النقل الحركي المتنوع لناشئي الجمناستك.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري لاعبي منتخب تربية كركوك للناشئين بالجمناستك للموسم الرياضي 2018-2019.

- المجال الزمني من للفترة من 29 / 12 / 2018 لغاية 16 / 2 / 2019 .

- المجال المكاني : قاعة الجمناستك في النشاط الرياضي / مديرية تربية كركوك.

1- الدراسات النظرية :

1-2 جدولة الممارسة الجزئية المنفصلة⁽¹⁾.

في هذه الطريقة يتم تحديد الأجزاء المكونة للمهارة والتي ستم ممارستها بصورة منفردة ، وهناك قاعدة عامة يتم اتباعها وهي الممارسة بالصورة الفردية لتلك الأجزاء التي لا تعتمد على الأجزاء الأخرى ، أما الأجزاء التي تعتمد على بعضها فيتم ممارستها كوحدة واحدة ... والتي لا يفضل ممارستها بصورة منفصلة بل يتم ممارستها في صورة وحدة متكاملة .

ومن مميزات هذه الطريقة استخدامها في حالة وجود مشاكل في التكنيك أي التصرف الدقيق للمهارة ، فإذا ما كان هناك خطأ في أداء أحد الأجزاء فمن الممكن تكرار الأداء الصحيح لهذه الحركة بصورة منفصلة نظراً لكونها جزءاً مستقلاً . لذا ارتأى الباحث استخدام الممارسة الجزئية التي تعتبر أحد أساليب الممارسة ، لملائمتها لكل ما ذكر أعلاه فيما يتعلق بالمتعلم والمهارة والهدف من البرنامج التعليمي .

2 - 2 الأداء الفني :

¹ - طلحة حسام الدين ، آخرون ؛ أبجديات علوم الحركة التعلم والتحكم الحركي ، ج1 ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب الحديث ، 2014) ص 233 .

يقصد به سعة ومدى الحركة ، أي أفضل وضع للجسم أثناء أداء الحركة من حيث أكبر سعة وأبعد مدى وأعلى طيران⁽¹⁾. إن التفوق والنجاح الحاصل لدى الرياضي في أي نشاط يمارسه يكون مرتبطاً بصلة وثيقة في أدائه الفني الجيد ، وإن ارتفاع مستوى الأداء الفني للرياضي في المهارات الأساسية الخاصة باللعبة سيؤدي إلى ارتفاع المستوى العام للعبة ، ومن خلال مقدرة الرياضي على أداء واجباته سواءً كانت معقدة أو بسيطة وتأديتها بدقة واتقان يصبح لاعباً يتصف بالأداء الفني العالي . عرفه (عصام عبد الخالق ، 1987) بأنه المهارة الحركية للنشاط الرياضي وهو الأداء الإرادي الثابت للحركة الرياضية المتميز بالتحكم ودقة الأداء الحركي والاقتصاد بالجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز غاية محدودة النتائج⁽²⁾. أما (عبدالرحمن ، 2018) فقد ذكر نقلاً عن (Shtlor) إن الأداء الفني لا يبقى ثابتاً فهو يتجدد باستمرار ويتكيف حسب المواقف الحركية⁽³⁾ .

2- 3 الحركات الأكروباتيكية:

تعد الحركات الأكروباتيكية مهارات ذات صعوبة تؤدي متصلة مع بعضها البعض ومتتالية دون توقف، وتعتمد في مساراتها الحركية على الدفع المتكور بين الرجلين والذراعين، فنجاح أداء الحركات القبلية وإتمام النقل الحركي الجيد بين أجزاء الجسم خلال مراحل ادائها يساهم في إتمام أداء الحركات التالية ونجاحها، فعند أداء اللاعب للمهارات متتالية تحتاج إلى الاحتفاظ بكمية الحركة والقوة حتى يتمكن من الأداء بالسرعة المطلوبة وتحقيق زوايا مفاصل الجسم المناسبة⁽⁴⁾. وهي من المتطلبات الخاصة بجملته التمرينات الأرضية، ودرجة اللاعب على هذا الجهاز تتوقف على قدرته على الأداء المركب للمهارات وليس أداءً منفرداً لإيجاد جملة ديناميكية توقيتية دون توقف، فعدم وجود الترابط والاستمرارية في أداء المهارات يعرض اللاعب للكثير من الخصومات والتي قد تصل إلى حد إلغاء مهارة أو إلغاء قيمة المتطلب، مما يفقد اللاعب الكثير من الدرجات⁽⁵⁾.

2 - 1 - 6 الانسياب الحركي :

- ⁴ - ادوارد لافروف ؛ الدورة التحكيمية التطويرية الدولية بالجمناستك الفني للرجال، الحلقة 12: (دمشق، سوريا، 2009) ص 8 .
- ² - عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي : (مصر ، دار المعارف ، 1987) ص 265 .
- ³ - عبد الرحمن ابراهيم عبد الكريم ؛ أثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة باستخدام أدوات مساعدة في تطوير الأداء الفني وإنتاج لبعض المهارات الحركية لناشئي كرة القدم : (اطروحة دكتوراه ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2018) ص 35.
- ⁴ - محمد محمد عبد العزيز، محمد ضاحى عباس ؛ دراسة مقارنة للمتغيرات البيوميكانيكية لأحدى الأداءات المنفردة والمتتالية على جهاز الحركات الأرضية كأساس لوضع تمرينات غرضية : (ب- ع ، 2006) ص 87 .
- ⁵ - أديل سعد شنودة ، آخرون ؛ الجمباز الفني مفاهيم وتطبيقات ، ط2 : (الأسكندرية ، دار الحكمة ، 2003) ص 65.

تعد ظاهرة الانسياب الحركي إحدى الخصائص المميزة للحركة الرياضية وتعد معياراً أساسياً في تقويم الأداء وهو عبارة عن تعاقب مراحل الحركة دون توقف وعدم حدوث ما يسمى بعقدة الانتقال ، إذ تظهر درجة الاستمرارية في مجال سير الحركة (طريق ، اتجاه) وخاصة في شكل تغيير الاتجاه ، كذلك السير الزمني (السرعة) ، إضافة إلى سير القوة في ديناميكية العضلات وهذه مجتمعة تظهر في الانسياب الحركي . والانسيابية كظاهرة نجدها في تعليم جميع التصرفات الحركية ، و يذكر (ماينل ، 1987) بالنسبة للصورة المثالية التي يعرضها المعلم أو المدرب عند تعليم التكنيك يجب أن يحوي على الانسيابية طبقاً لأهميتها في تلك الحركة ، ولهذا عند تقويم الانسيابية لا ينطلق فقط في الاتجاهات العامة لعدم تقطع مسار الحركة وإنما مقارنتها مع الصورة النموذجية لانسيابية التكنيك المعني أيضاً وعليه يجب التأكيد على الانسيابية الخاصة بالحركة سواءً كان ذلك في التعليم أو التدريب ومن المهم أن يشعر الرياضي بهذه الأهمية عن طريق توجيه تركيزه عليها باستمرار وتحسن الشعور العضلي عنده من أجل تحسين التوافق الحركي ، إن مثل هذه الطريقة التعليمية التي تشمل الناحية الجمالية لمسار الحركة أيضاً تكون واجبة خاصةً في الألعاب الرياضية التي يكون الانسياب الحركي من ضمن مكونات المستوى التي تقوم كالذي نجده في الجمباز والتزلج الفني على الجليد وألعاب أخرى⁽¹⁾.

2 - 1 - 7 النقل الحركي :

هو التدرج بحركة أجزاء الجسم والمفاصل من حيث مظهرها الخارجي باتجاه الواجب الحركي بهدف استغلال القوى الكلية باتجاه الحركة ، والمقصود بأجزاء الجسم (الأطراف العليا والسفلى والجذع والرأس) ، إذ يكون الجذع أكبر كتلة في الجسم ويقع فيه مركز ثقل الجسم⁽²⁾. عرفه (وجيه ، 2000) بأنه انتقال الحركة بين أجزاء الجسم عن طريق المفاصل بحركة انسيابية مترابطة تخدم الواجب الحركي⁽³⁾. وفي الأنشطة الرياضية يحقق النقل الحركي هدفاً واضحاً ومستوىً محدداً من الأداء يتناسب مع المعدلات القياسية لنوع الحركة الرياضية كأحد الواجبات التي يسعى الرياضي لتحقيقها في نطاق قدراته وطاقاته التي تزيد معدل اتساع أجزاء الجسم خلال المدى الحركي بما يختفي معه أي توقيت بين أجزاء الجسم المشاركة في الحركة وبما يحقق تداخلها في أداء حركي جيد⁽⁴⁾.

ويرى الباحث إن لظاهرة الانسياب الحركي والنقل الحركي أهمية بالغة في جميع الفعاليات الرياضية ،

1 - كورت ماينل ؛ المصدر السابق ، ص 100 - 104 .

2 - محمد خضر أسمر ، عقيل يحيى هاشم ؛ التعلم الحركي في التربية الرياضية ، ط 1 : (العراق ، دار الضياء للطباعة ، 2015) ص 67 .

3 - وجيه محبوب وآخرون ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2000) ص 91.

4 - محاضرات د نزهان ، ص 15 .

إذ تعد من أهم خصائص الحركات الرياضية فالنقل الحركي إذا ما تم بصورة صحيحة سيعمل على زيادة معدل تسارع الجسم خلال المدى الحركي بحيث لا يكون هناك توقف بين حركة جزء و آخر، بل يجب أن تتحرك أجزاء الجسم بتداخل أي إن الحركة التالية لا تبدأ من الصفر، بل تبدأ من نهاية الحركة الأولى لذا يجب نقل الحركة من خلال نقل القوة بين أجزاء الجسم بمرونة وتوافق عاليين لضمان عدم حدوث توقف في مسارات الأجزاء المشاركة بالحركة مع التأكيد على عدم تناقص السرعة وبالتالي الحصول على نقل مثالي للقوة بين أجزاء الجسم وبالتالي الحصول على أفضل انتقال للزخوم بين الأجزاء لتحقيق الزخم النهائي ، والذي سيؤدي إلى تحقيق إنسياب حركي عالٍ ، وهذا ما أكده (صريح ، 2019) إذ ذكر بأن انتقال الحركة بين أجزاء الجسم المشاركة بالحركة يجب أن يتم بتناسق وبما يخدم تحقيق الزخم النهائي وتحقيق ذلك يجب أن يحدث بمرونة عالية ويتوافق انقباض المجاميع العضلية الأمر الذي يعني تحقيق الزوايا الصحيحة والمناسبة وبمدياتها المثالية مما يضمن لنا ذلك انتقالاً مثالياً للزخوم بين هذه الأجزاء⁽¹⁾. لذا على المربي الرياضي أن يوليها اهتماماً كبيراً ، فمن خلالهما يمكن أن نحكم على الأداء فيما لو تم بصورة مثلى أم لا ومدى تشابه المسار الحركي مع المسار الحركي للنموذج والذي يظهر من خلال التداخل بين المجموعات الحركية المشاركة وتعاقب منظم لنقل القوة بين أجزاء الجسم والتوزيع الأمثل لتلك القوى ودون توقف مع المحافظة على سرعة الأداء وعدم تناقصه خدمةً للواجب الحركي .

2-6 التحليل الحركي :

يعد التحليل الحركي أحد المرتكزات الأساسية التي تلعب دوراً مهماً في تقويم مستوى الأداء فمن خلاله يمكن التعرف على مدى نجاح المناهج والبرامج التعليمية المعدة للوصول إلى أفضل تكنيك وتحقيق المستوى المطلوب من خلال دراسة أجزاء الحركة ، إذ يسهم التحليل الحركي في تحديد النقاط الإيجابية والسلبية في الأداء والعمل على تعزيز النقاط الإيجابية ووضع الحلول المناسبة للنقاط السلبية ومعالجتها. وهذا ما أكده (علي جواد ، 2007) نقلاً عن (قاسم حسن ، إيمان شاكر) بأن التحليل الحركي علم يبحث في الأداء ويسعى إلى دراسة أجزاء الحركة ومكوناتها وصولاً إلى دقائقها سعياً وراء تكنيك أفضل، ويعد أحد وسائل المعرفة الدقيقة للمسار الحركي بهدف التحسين والتطوير ، من خلال اكتشاف الأخطاء والعمل بعد قياسها على تقويمها في ضوء الاعتبارات المحددة لمواصفات الأداء⁽²⁾.

والتحليل هو الوسيلة التي يجري بمقتضاها تناول الظاهرة موضوع الدراسة كما لو كانت مقسمة إلى

¹ - صريح عبد الكريم الفضلي ، إيهاب داخل حسين ؛ علم الحركة التطبيقي (الكنسيولوجيا) ، ط1 : (بغداد ، مكتبة الفيصل للطباعة والنشر ، 2019) ص190.

² - علي جواد عبد العماري ؛ بعض المتغيرات البايوكينماتيكية للأداء المهاري بين جهازي حصان القفز القديم وطاوله القفز الجديدة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2007) ص26.

أجزاء⁽¹⁾.

ومن الجدير بالذكر أن التحليل الحركي البايوميكانيكي يعتمد على جانبين أساسيين هما :

1- التسجيل الصوري (سينمائي - فيديو) للتغيير الحركي الذي يطلق عليه (كينماتك) ويهتم بدراسة الظاهرة ووصفها ميكانيكياً.

2- تسجيل القوة المصاحبة للتغيير الحركي الذي يطلق عليه (كينتيك) ويهتم بدراسة القوى التي تصاحب العمل الحركي وتؤثر فيه.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته و طبيعة البحث .

3 - 2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب تربية كركوك للناشئين 2018- 2019 البالغ عددهم (10) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائياً وبواقع (8) لاعبين يمثلون نسبة (80%) من مجتمع الأصل تم تقسيمهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وبواقع (4) لاعبين في كل مجموعة بعد استبعاد لاعبين اثنين لعدم تمكنهم من المواظبة على الحضور.

3-3 تجانس وتكافؤ عينة البحث :

3-3-1 تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (العمر بالأشهر- الطول- الكتلة - العمر التدريبي بالأشهر).

3-6-2 تكافؤ عينة البحث :

تم إجراء عمليات التكافؤ في الساعة (العاشرة) صباحاً و(الثالثة) عصرًا بتاريخ 20 - 21 / 12 / 2018 ،

للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وتمثلت بالمتغيرات الآتية:

3-3-2-1 التكافؤ في بعض متغيرات عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية :

¹ - وائل عباس المسلماوي ؛ أثر تمارين إنفجارية في أهم المتغيرات البايوميكانيكية والنشاط الكهربائي العضلي والأداء المهاري على طاولاة القفز بالجمناستك الفني للرجال : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2017) ص41.

قام الباحثون بإجراء التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية و القدرات الحركية التي تؤثر في تطوير المهارات وانسيابية النقل الحركي المتنوع قيد البحث بتاريخ 20 / 12 / 2018.

3-2-2 التكافؤ في الأداء الفني بالمهارات الحركية قيد البحث :

قام الباحثون بإجراء التكافؤ ولمجموعتي البحث في المهارات الحركية ، لغرض الحصول على الدرجات الخاصة بالأداء الفني لتقييم البناء الحركي الظاهري للمهارات الحركية قيد البحث بتاريخ 21 / 12 / 2018

3 - 4 البرنامج التعليمي :

بعد الأخذ بآراء المختصين الذين قام الباحث بمقابلتهم حول التعديلات والمقترحات على البرنامج التعليمي، تم الخروج بالصيغة النهائية للبرنامج التعليمي وإمكانية تطبيقه على عينة البحث (المجموعة التجريبية) ، باستخدام تمارين مركبة خاصة وفق جدولة الممارسة الجزئية المنفصلة في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية وانسيابية النقل الحركي المتنوع لناشئي الجمناستيك ، وتم اعتماد آلية تنفيذ البرنامج التعليمي على النحو الآتي :

- تضمن البرنامج التعليمي (30) وحدة تعليمية .
- استغرق تنفيذ البرنامج التعليمي (10) أسابيع وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع (3) وحدات تعليمية بالأسبوع الواحد.
- تم توزيع التمارين على الوحدات التعليمية وبواقع (5) تمارين في كل وحدة تعليمية.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن التمارين تم توزيعها أو زرعها في الوحدات التعليمية بما يتلائم مع طبيعة الحركة المراد تطوير مسارها الحركي وكذلك صعوبتها من حيث الأداء ، ويود الباحث أن ينوه إلى أن التمرينات تم تكرارها (6) مرات خلال الوحدات التعليمية ولغاية الوحدة التعليمية (23) ، وفي الوحدات التعليمية السبع الأخيرة من البرنامج تم تطبيق التمرينات العشر الأخيرة لتطابقها بشكل كبير مع المسار الحركي لبعض الحركات الأكروباتيكية قيد البحث. أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت البرنامج الاعتيادي المعد من قبل المدرب.

ومن الجدير بالذكر إن الوقت المحدد للقسم التطبيقي في الوحدات التعليمية لأي برنامج تعليمي يحدد بالزمن والتكرار والراحة لكل تمرين من خلال التجارب الاستطلاعية ، وبذلك يمكن ضبط الوقت المتحقق في الوحدة التعليمية ، وهذا يعطينا قيمة علمية باستخدام الوحدات التعليمية وفق زمن معلوم لتكرار التمرين مع مراعاة الصعوبة والسهولة ومعرفة الوقت المحدد للراحة بين التمرين ومجموع الراحة بين التمارين .

3 - 5 - 1 صلاحية أقسام ومحتوى الوحدات التعليمية :

بعد الاطلاع على المصادر العلمية وبعض الدراسات السابقة ، تم إعداد أقسام ومحتوى الوحدات التعليمية، وعرضها على السادة الخبراء والمختصين بصيغته المقترحة على مجموعة من المختصين في المجال

الرياضي ، لبيان رأيهم في مدى صلاحيته وتعديل أو إضافة ما يروونه مناسباً من حيث المدة الزمنية والأنشطة لكل قسم . وحصل على نسبة اتفاق بلغت (88%) ، إذ قام المدرب بتنفيذ البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية ، استغرق البرنامج (10) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة.

3 - 6 التجارب الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء تجربتين استطلاعتين على عينة مكونة من (2) لاعبين ممن هم خارج عينة التجربة الرئيسية ومن مجتمع البحث بهدف :

- 1- التأكد من صلاحية البرنامج التعليمي للتطبيق بالشكل النهائي .
- 2- إمكانية المدرب في تطبيق البرنامج التعليمي .
- 3- تحديد الأماكن المناسبة لكل تمرين .
- 4- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- 5- قدرة أفراد العينة على تطبيق البرنامج .
- 6- التأكد من إمكانية فريق العمل المساعد .
- 7- تحديد زمن الأداء لكل لاعب وللمجموعة التجريبية ككل خلال التمرين .

3-7 تحديد أقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث ودرجة كل قسم من الأقسام الثلاثة:

صمم الباحثون استمارة استبيان لتحديد أقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث ، وتم توزيعها على بعض المختصين في المجال الرياضي ، وذلك لتحديد بداية ونهاية كل قسم من أقسام البناء الحركي الظاهري المتضمن (القسم التحضيري ، القسم الرئيسي ، القسم النهائي) وإعطاء درجة لكل قسم من أقسام المهارات على أن تكون الدرجة الكلية من (10) درجات ، وبعد تفريغ الاستبانة حصل الباحثون على نسبة اتفاق بلغت (88%).

3-8 تصميم استمارة تقويم الأداء الفني للمهارات الحركية :

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت الأداء الفني بمهارات الجمناستك الفني ، صمم الباحث استمارة تقويم الأداء الفني للمهارات الحركية قيد الدراسة ولمجموعتي البحث وتم عرض الاستمارة على السادة الخبراء والمختصين لبيان صلاحيتها . وثبتت درجات كل قسم من أقسام البناء الحركي الظاهري والتي تم الحصول عليها مسبقاً من آراء الخبراء ، مع التأكيد على حسم أخطاء الأداء إن وجدت وحسب نوع الخطأ ، الملحق (1) يوضح استمارة تقويم الأداء الفني للمهارات الحركية قيد الدراسة.

3 - 9 الاختبارات القبلية المتعلقة بالمتغيرات البايوميكانيكية:

تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين (التجريبية_ الضابطة) للمتغيرات البايوميكانيكية للمهارات قيد البحث باستخدام ثلاث كاميرات نوع (Casio).

3 - 10 تجربة البحث الرئيسية :

بعد أن تم تحديد عدد الوحدات التعليمية المتضمنة للبرنامج التعليمي من خلال المقابلات الشخصية و التجارب الاستطلاعية ، بدأ تنفيذ التجربة الرئيسية واعتباراً من 29 / 12 / 2018 ولغاية 16 / 2 / 2019 .

3 - 11 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية للأداء الفني والمتغيرات البايوميكانيكية ولمجموعتي البحث بعد انتهاء تنفيذ البرنامج التعليمي وذلك في يوم (السبت) الموافق 20 / 2 / 2019 .

3 - 12 تحليل الأداء الفني:

قام الباحث بتحليل الأداء الفني بواسطة برنامج التحليل الفيديوي (Skillspector) ثلاثي الأبعاد ، إذ تم تصوير الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام كاميرات فيديو نوع (Casio) عدد (3)، إذ تم تثبيت الكاميرا الأولى عمودياً على المستوى الفراغي بحيث كانت تبعد مسافة (6 م) عن مجال الأداء وكان ارتفاع الحافة السفلى للكاميرا عن الأرض (1.35م) والكاميرا الثانية على الجانب الأيمن المقابل للكاميرا الأولى وبنفس أبعاد الكاميرا الأولى والكاميرا الثالثة على الجانب الأيسر وبنفس الأبعاد كذلك . تم تصوير أداء اللاعبين للمهارات قيد البحث وبطريقة التصوير البطيء (120 صورة / ثانية) ولكلا المجموعتين وكما في الشكل (2).

تم تحليل الأفلام الفيديوية عن طريق إدخالها إلى الحاسوب الآلي ، وتم تحويل المادة المصورة لعينة البحث بشكلها الخام من أفلام الفيديو إلى الكمبيوتر بصيغة ملفات (fills) ومن ثم إلى الأقراص الليزرية (DVD) لغرض إجراء خطوات التحليل الفيديوي عليها باستخدام البرنامج أعلاه وكما في الشكل (3) واعتماداً على خبراء برامجيات كومبيوتر ، لقياس المتغيرات البايوميكانيكية واعتماداً على نقاط تشريحية لمفاصل الجسم .

3 - 13 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (Minitab 17) والحقيبة الإحصائية لمعالجة البيانات.

4 - عرض ومناقشة النتائج:

4 - 1 عرض نتائج الاختبارات المتعلقة ببعض المتغيرات البايوميكانيكية للمهارات الحركية قيد البحث ولكلا المجموعتين :

2-1-4 عرض نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لبعض المتغيرات البايوميكانيكية للمهارات الحركية قيد البحث:

جدول (1)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير السرعة الزاوية للمهارات الحركية قيد البحث للمجموعة الضابطة

| المعالم الإحصائية المهارات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | (t) | Sig | الدلالة * |
|--|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|--------|-------|-----------|
| | | س ⁻ | ع [±] | س ⁻ | ع [±] | | | |
| القلبة الهوائية الأمامية المتكورة | درجة | 58.61 - | 7.10 | 70.77 - | 19.37 | 1.71 | 0.186 | غير معنوي |
| القلبة الهوائية الأمامية المستقيمة مع لفة كاملة 360° | | 87.65 - | 3.79 | 87.55 - | 3.65 | 0.25 - | 0.818 | غير معنوي |
| القلبة الهوائية الخلفية المنحنية | | 88.64 - | 0.99 | 84.2 - | 7.00 | 1.12 - | 0.345 | غير معنوي |
| قفزة الديدن الخلفية برجلين مضمومتين | | 62.7 - | 10.6 | 31.5 - | 23.2 | 1.91 - | 0.151 | غير معنوي |
| القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مع لفة كاملة 360° | | 142.3 - | 26.9 | 123.3 - | 53.4 | 0.85 - | 0.457 | غير معنوي |

(*) غير معنوي إذا كانت قيمة (Sig) < (0.05).

جدول (2)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير عزم القصور الذاتي للمهارات الحركية قيد البحث للمجموعة الضابطة

| المعالم الإحصائية المهارات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | (t) | Sig | الدلالة * |
|--|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|--------|-------|-----------|
| | | س ⁻ | ع [±] | س ⁻ | ع [±] | | | |
| القلبة الهوائية الأمامية المتكورة | درجة | 4.14 | 0.1 | 3.93 | 0.01 | 2.67 | 0.076 | غير معنوي |
| القلبة الهوائية الأمامية المستقيمة مع لفة كاملة 360° | | 5.15 | 0.01 | 5.14 | 0.01 | 1.29 | 0.287 | غير معنوي |
| القلبة الهوائية الخلفية المنحنية | | 4.31 | 0.07 | 4.55 | 0.15 | 2.14 - | 0.122 | غير معنوي |
| قفزة الديدن الخلفية برجلين مضمومتين | | 4.71 | 0.11 | 4.67 | 0.02 | 1.03 | 0.378 | غير معنوي |
| القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مع لفة كاملة 360° | | 5.69 | 0.05 | 5.62 | 0.05 | 1.51 | 0.229 | غير معنوي |

(*) معنوي إذا كانت قيمة (Sig) > (0.05).

جدول (3)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير الزخم الزاوي للمهارات الحركية قيد البحث للمجموعة الضابطة

| المعالم الإحصائية المهارات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | (t) | Sig | الدلالة * |
|--|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|--------|-------|-----------|
| | | س ⁻ | ع [±] | س ⁻ | ع [±] | | | |
| القلبة الهوائية الأمامية المتكورة | درجة | 243.2 - | 34.4 | 277.5 - | 71.7 | 0.86 | 0.238 | غير معنوي |
| القلبة الهوائية الأمامية المستقيمة مع لفة كاملة 360° | | 451.4 - | 20.3 | 450.5 - | 20.1 | 0.66 - | 0.559 | غير معنوي |
| القلبة الهوائية الخلفية المنحنية | | 382.20 - | 3.27 | 382.5 - | 18.95 | 0.04 | 0.970 | غير معنوي |
| قفزة الديدن الخلفية برجلين مضمومتين | | 296.0 - | 54.1 | 147.1 - | 108.5 | 1.89 - | 0.156 | غير معنوي |
| القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مع لفة كاملة 360° | | 810 - | 153 | 694 - | 306 | 0.88 - | 0.445 | غير معنوي |

(*) غير معنوي إذا كانت قيمة (Sig) < (0.05).

جدول (4)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير السرعة الزاوية للمهارات الحركية قيد البحث للمجموعة التجريبية

| المهارات | المعالم الإحصائية | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | Sig | (t) | الدلالة * |
|----------|--|-------------|-----------------|---------|-----------------|---------|-------|---------|-----------|
| | | | ع± | س- | ع± | س- | | | |
| درجة | القلبة الهوائية الأمامية المتكورة | درجة | 9.27 | 85.37 - | 11.4 | 39.1 - | 0.000 | 41.22 - | معنوي |
| | القلبة الهوائية الأمامية المستقيمة مع لفة كاملة 360° | | 3.41 | 66.56 - | 5.97 | 47.47 - | 0.001 | 14.29 - | معنوي |
| | القلبة الهوائية الخلفية المنحنية | | 2.26 | 13.42 | 2.55 | 32.02 | 0.001 | 13.76 - | معنوي |
| | قفزة الديدن الخلفية برجلين مضمومتين | | 1.31 | 7.69 | 4.23 | 28.21 | 0.001 | 9.27 | معنوي |
| | القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مع لفة كاملة 360° | | 97.0 | 178.6 - | 76.4 | 21.3 - | 0.153 | 1.91 - | غير معنوي |

(* معنوي إذا كانت قيمة (Sig) > (0.05).

جدول (5)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير عزم القصور الذاتي للمهارات الحركية قيد البحث للمجموعة التجريبية

| المهارات | المعالم الإحصائية | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | Sig | (t) | الدلالة * |
|----------|--|-------------|-----------------|------|-----------------|------|-------|-------|-----------|
| | | | ع± | س- | ع± | س- | | | |
| درجة | القلبة الهوائية الأمامية المتكورة | درجة | 0.24 | 4.74 | 2.33 | 0.04 | 0.000 | 17.43 | معنوي |
| | القلبة الهوائية الأمامية المستقيمة مع لفة كاملة 360° | | 0.17 | 4.78 | 4.28 | 0.13 | 0.042 | 3.42 | معنوي |
| | القلبة الهوائية الخلفية المنحنية | | 0.11 | 4.41 | 3.67 | 0.18 | 0.009 | 6.09 | معنوي |
| | قفزة الديدن الخلفية برجلين مضمومتين | | 0.07 | 4.9 | 3.18 | 0.02 | 0.000 | 38.08 | معنوي |
| | القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مع لفة كاملة 360° | | 0.13 | 5.63 | 5.02 | 0.22 | 0.034 | 3.73 | معنوي |

(* معنوي إذا كانت قيمة (Sig) > (0.05).

جدول (6)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير الزخم الزاوي للمهارات الحركية قيد البحث للمجموعة التجريبية

| المهارات | المعالم الإحصائية | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | Sig | (t) | الدلالة * |
|----------|--|-------------|-----------------|---------|-----------------|-------|-------|---------|-----------|
| | | | ع± | س- | ع± | س- | | | |
| درجة | القلبة الهوائية الأمامية المتكورة | درجة | 42.0 | 445.4 - | 187.2 - | 62.2 | 0.000 | 25.21 - | معنوي |
| | القلبة الهوائية الأمامية المستقيمة مع لفة كاملة 360° | | 17.5 | 317.9 - | 203.3 - | 27.2 | 0.002 | 10.34 - | معنوي |
| | القلبة الهوائية الخلفية المنحنية | | 11.8 | 59.55 | 117.49 | 11.92 | 0.004 | 8.12 - | معنوي |
| | قفزة الديدن الخلفية برجلين مضمومتين | | 5.85 | 37.61 | 89.90 | 13.96 | 0.001 | 12.67 - | معنوي |
| | القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مع لفة كاملة 360° | | 570 | 1012 - | 115 - | 385 | 0.144 | 1.97 - | غير معنوي |

(* معنوي إذا كانت قيمة (Sig) > (0.05).

3-1-4 عرض نتائج الاختبارين (البعدي - بعدي) للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في بعض المتغيرات البايوميكانيكية للمهارات الحركية قيد البحث.

جدول (7)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين (البعدي - بعدي) في متغير السرعة الزاوية للمهارات الحركية قيد البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

| الدلالة * | Sig | (t) | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | المعالم الإحصائية المهارات |
|-----------|-------|-------|------------------|---------|--------------------|--------|-------------|--|
| | | | ع± | س- | ع± | س- | | |
| معنوي | 0.031 | 2.81 | 19.37 | 70.8 - | 11.4 | 39.1 - | درجة | القلبة الهوائية الأمامية المتكورة |
| معنوي | 0.000 | 11.46 | 3.62 | 87.6 - | 5.97 | 47.5 - | | القلبة الهوائية الأمامية المستقيمة مع لفة كاملة 360° |
| معنوي | 0.000 | 31.24 | 7.00 | 84.2 - | 2.55 | 32.02 | | القلبة الهوائية الخلفية المنحنية |
| معنوي | 0.002 | 5.07 | 23.2 | 31.5 - | 4.23 | 28.2 | | قفزة اليدين الخلفية برجلين مضمومتين |
| غير معنوي | 0.071 | 2.19 | 53.4 | 123.3 - | 76.4 | 21.3 - | | القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مع لفة كاملة 360° |

(* معنوي إذا كانت قيمة (Sig) > (0.05).

جدول (8)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين (البعدي - بعدي) في متغير عزم القصور الذاتي للمهارات الحركية قيد البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

| الدلالة * | Sig | (t) | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | المعالم الإحصائية المهارات |
|-----------|-------|---------|------------------|------|--------------------|------|-------------|--|
| | | | ع± | س- | ع± | س- | | |
| معنوي | 0.000 | 44.13 - | 0.1 | 3.93 | 0.03 | 2.33 | درجة | القلبة الهوائية الأمامية المتكورة |
| معنوي | 0.000 | 10.14 - | 0.01 | 5.14 | 0.17 | 4.27 | | القلبة الهوائية الأمامية المستقيمة مع لفة كاملة 360° |
| معنوي | 0.000 | 7.68 - | 0.15 | 4.55 | 0.17 | 3.67 | | القلبة الهوائية الخلفية المنحنية |
| معنوي | 0.000 | 113.8 - | 0.02 | 4.67 | 0.02 | 3.18 | | قفزة اليدين الخلفية برجلين مضمومتين |
| معنوي | 0.002 | 5.21 - | 0.05 | 5.62 | 0.22 | 5.02 | | القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مع لفة كاملة 360° |

(* معنوي إذا كانت قيمة (Sig) > (0.05).

جدول (9)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين (البعدي - بعدي) في متغير الزخم الزاوي للمهارات الحركية قيد البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

| الدلالة * | Sig | (t) | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | المعالم الإحصائية المهارات |
|-----------|-------|-------|------------------|---------|--------------------|---------|-------------|--|
| | | | ع± | س- | ع± | س- | | |
| غير معنوي | 0.106 | 1.90 | 71.7 | 277.5 - | 62.2 | 187.2 - | درجة | القلبة الهوائية الأمامية المتكورة |
| معنوي | 0.000 | 14.64 | 20.1 | 450.5 - | 27.2 | 203.3 - | | القلبة الهوائية الأمامية المستقيمة مع لفة كاملة 360° |
| معنوي | 0.000 | 44.68 | 18.9 | 382.5 - | 11.9 | 117.5 | | القلبة الهوائية الخلفية المنحنية |
| معنوي | 0.005 | 4.33 | 109 | 147 - | 14.0 | 89.9 | | قفزة اليدين الخلفية برجلين مضمومتين |
| معنوي | 0.057 | 2.36 | 306 | 694 - | 385 | 115 - | | القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مع لفة كاملة 360° |

(* معنوي إذا كانت قيمة (Sig) > (0.05).

4 - 2 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (1 - 2 - 3) تبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في المتغيرات البايوميكانيكية للمهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة. ومن خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (4 - 5 - 6) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في المتغيرات البايوميكانيكية للمهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية. باستثناء مهارة القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مع لفة كاملة (360°) إذ ظهرت فروق غير معنوية بالنسبة لمتغيري السرعة الزاوية والزخم الزاوي.

ويعزو الباحث الفروق المعنوية للمجموعة التجريبية للبرنامج التعليمي نتيجة استخدام التمارين المركبة الخاصة وفق جدولة الممارسة الجزئية المنفصلة ، وبما ينسجم مع تحقيق الشروط الميكانيكية التي تتناسب مع الأداء ، والتي أعطت مردودات إيجابية في تطوير انسيابية النقل الحركي المنوع من خلال تعديل السلوك الحركي وتصحيح المسارات الحركية ، عن طريق توالي التكرار للممارسة الذي أعطى انسيابية عالية في الأداء من خلال الاقتصاد بزمان الأداء مع عدم فقدان السرعة المكتسبة ، إذ صممت التمرينات المركبة الخاصة لتلافي الأخطاء المصاحبة للأداء التي كانت شائعة لدى أفراد عينة البحث وبالتالي تحقيق التكامل في الأداء الحركي.

كما أن التأكيد على معدل السرعة الزاوية لأفراد عينة البحث يعنى زيادة قوة الطاقة الحركية باعتبار أن السرعة الزاوية تدخل كمؤشر ميكانيكي أساسي في قياسها ومن جانب آخر فإن هذه السرعة يجب أن يكون نقصانها بأقل ما يمكن لحظة النهوض من خلال تطبيق دفع القوة الصحيح والقفز والذي يرتبط بكل من عزم الوزن وعزم القصور الذاتي للجسم في هذه اللحظة، إذ إن الوضع الصحيح الذي يكون عليه الجسم في لحظة النهوض يعنى فقدان عزم الوزن والذي يعد كعزم مقاومة الجسم لحظة الدفع، إذ إن زيادة قيمة هذا الوزن يسلب عبئاً إضافياً على العضلات العاملة لحظة الدفع والذي يسبب أيضاً تناقص سرعة الجسم لحظة الدفع ، وهذا التناقص يسبب نقصان في مقدار الطاقة الحركية بين لحظة الارتكاز ولحظة الدفع ، وإذا زاد هذا الفرق يعنى إن مقدار تناقص الطاقة كبير وبذلك فإن مقدار مؤشر النقل الحركي سوف يقل لكبر مقدار هذا التناقص مع تحقيق زاوية طيران واطئة نسبياً وبالتالي يزيد العبء على العضلات وعدم تحقيق متطلبات الأداء الحركي .

ويفسر الباحث ارتفاع قيم السرعة الزاوية للمهارات لصالح الأداء المهارى إذ إن أداء المهارات بسرعة زاوية عالية يساهم في قلة زمن اتصال القدمين بالأرض ومن ثم تحقيق دفع أفضل يساهم في تحقيق الواجب المهارى ويتفق ذلك مع ما ذكره (محمد يوسف الشيخ ، 1986) بأن السرعة الزاوية الكبيرة تساهم في تحقيق سرعة الدوران وهذا ما يتطلبه طبيعة الأداء في هذه المهارات⁽¹⁾.

وذكر (طلحة حسام الدين وآخرون ، 2019) بأن حركة أطراف الجسم التي تتم بسرعة زاوية عالية تتميز بدرجة عالية من المهارة في العديد من الرياضات⁽²⁾.

ويرى الباحث إن ذلك يعد أمراً منطقياً يتفق وطبيعة الأداء المهارى ، إذ إن اللاعب يقوم بتحريك الذراعين من خلال مفصلي الكتفين من الخلف لحظة الاتصال ولحظة كسر الاتصال (الارتقاء) بسرعة

¹ - محمد يوسف الشيخ ؛ الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها : (الاسكندرية ، دار المعارف ، 1986) ص319.

² - طلحة حسام الدين وآخرون ؛ بيوميكانيكا الجهاز الحركي ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب الحديث ، 2019) ص380.

عالية للمساهمة في رفع مركز ثقل الجسم لأقصى ارتفاع والاستفادة من هذه السرعة بزيادتها مرة أخرى ولكن في الاتجاه المعاكس للأمام وللأسفل وذلك من خلال ثنى مفصلي الكتفين لإتمام عملية الدوران والاستفادة من الدفع اللامركزي بتحويل السرعة الرأسية إلى سرعة أفقية وعن طريقة النقل الحركي الزاوي لبقيّة أجزاء الجسم ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (طلحة حسام الدين ، 1994) إذ أكد على أن سرعة مرجحة الذراعين تساهم في رفع مركز ثقل الجسم بنسبة (5.00%) لحظة الانطلاق⁽¹⁾.

ومن خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (7 - 8 - 9) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات البايوميكانيكية للمهارات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية. باستثناء مهارة القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة فيما يتعلق بمتغير السرعة الزاوية ، إضافةً لمهارة القلبة الهوائية الأمامية المكورة في متغير الزخم الزاوي إذ ظهر الفرق غير معنوي بين المجموعتين.

ويعزو الباحث الفروق المعنوية إلى الأثر الفعال للبرنامج التعليمي المستخدم والذي أدى إلى رفع مستوى أداء اللاعبين في المجموعة التجريبية ، إذ اعتمد البرنامج على تطبيق القوانين الميكانيكية في حركات الجمناستيك من خلال القواعد الدقيقة للحركة وإمكانية تنفيذها تحت مختلف الظروف ، وتحديد الأخطاء في المسار الحركي واكتشافها وتصحيحها ، من خلال استخدام تمارين مركبة خاصة وفق جدولة الممارسة الجزئية المنفصلة ، والتي كانت مشابهة ومطابقة لطبيعة الأداء والتي تم تطبيقها خلال البرنامج بصورة تدريجية وتقديمها بشكل سهل فالتمرين يطبق على الترامبولين ومن ثم يطبق بشكل آخر كأن يكون على لوحة النهوض أو على الأبسطه وأخيراً يطبق على جهاز بساط الحركات الأرضية ، ومميزات ذلك هو التقدم السريع وبأمان وهذا يتفق مع ما ذكره (محمد بريقع ، 1990) نقلاً عن (Mikulcik,E.C) على ضرورة تصميم التمرينات الخاصة وفقاً لنموذج الحركة المستخدم في المسابقة وذلك من ناحية وضع الجسم ومدى الحركة والانقباضات السائدة للمجموعات العضلية العاملة في الأداء⁽²⁾. كما أن استخدام تمرينات القفزات والدورانات باستخدام الترامبولين من لف الجسم حول المحور الطولي ودوران الجسم حول المحور العرضي والتي استخدمت في البرنامج إلى تطوير الأداء المهاري ، وهذا ما أكدته (ناهدة محمد ، 1993) في أن

1 - طلحة حسام الدين ؛ المصدر نفسه ، ص30.

2 - محمد جابر بريقع ؛ الأساس البايوميكانيكي لاختيار التمرينات الخاصة (المساعدة) لمجموعات حركات الارتقاء المزدوج في بعض الأنشطة الرياضية : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، 1990) ص35.

الترامبولين يعمل على رفع مستوى المهارات الحركية كنتيجة إلى تبسيط المهارات الحركية الصعبة والمركبة والتدرج في رفع مستوى أداء الحركات⁽¹⁾.

وكذلك تم انتقاء التمارين المستخدمة في البرنامج على أساس الاستخدام الأمثل لسرعة اللف والدوران على أساس الاستغلال الأمثل لعزم القصور الذاتي . فالطريقة الوحيدة التي تمكن اللاعب من التحكم في دوران جسمه خلال مرحلة الطيران هي استغلاله لعزم القصور الذاتي إذ يمكنه زيادة السرعة الزاوية عن طريق تقريب كتل أجزاء الجسم المختلفة من محور الدوران⁽²⁾.

5- الإستنتاجات والتوصيات:

5-1 الإستنتاجات:

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث من خلال تطبيق البرنامج التعليمي ، وبعد المعالجات الاحصائية الملائمة لهذه النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1. فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام جدولة الممارسة الجزئية المنفصلة في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية بالجمناستك.

2. فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام جدولة الممارسة الجزئية المنفصلة في تطوير انسيابية النقل الحركي المتنوع بالجمناستك.

3. للتحليل البيوميكانيكي دور مساعد مهم في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية وانسيابية النقل الحركي المتنوع.

5-2 التوصيات والمقترحات:

1. التأكيد على استخدام جدولة الممارسة الجزئية المنفصلة لما لها من أثر إيجابي في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية و انسيابية النقل الحركي المتنوع بالجمناستك.

2. التأكيد على أهمية بناء البرامج التعليمية التي تعتمد على دراسة المتغيرات البيوميكانيكية المؤثرة في الحركات الأكروباتيكية من خلال التحليل البيوميكانيكي بغية التوصل إلى نتائج ومحددات يتم الاسترشاد بها في توجيه الأداء.

¹ - ناهدة محمد علي ؛ تأثير استخدام الترامبولين على التوازن بنوعيه ورفع مستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات الفنية

الحدیثة : (مجلة بحوث التربية الرياضية الزقائيق ، المجلد (11) ، 1992) ص164.

² - محمد يوسف الشيخ ؛ المصدر السابق ، ص318.

المصادر:

- ناهدة محمد علي ؛ تأثير استخدام الترامبولين على التوازن بنوعيه ورفع مستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات الفنية الحديثة : (مجلة بحوث التربية الرياضية الزقاقية ، المجلد (11) ، 1992).
- محمد جابر بريقع ؛ الأساس البايوميكانيكي لاختيار التمرينات الخاصة (المساعدة) لمجموعات حركات الارتقاء المزدوج في بعض الأنشطة الرياضية : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، 1990).
- طلحة حسام الدين وآخرون ؛ بيوميكانيكا الجهاز الحركي ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب الحديث ، 2019).
- محمد يوسف الشيخ ؛ الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها : (الاسكندرية ، دار المعارف ، 1986).
- وائل عباس المسلماوي ؛ أثر تمرينات إنفجارية في أهم المتغيرات البايوميكانيكية والنشاط الكهربائي العضلي والأداء المهاري على طاولة القفز بالجمناستك الفني للرجال : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2017).
- علي جواد عبد العماري ؛ بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لأداء المهاري بين جهازي حسان القفز القديم وطاولة القفز الجديدة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2007).
- صريح عبد الكريم الفضلي ، إيهاب داخل حسين ؛ علم الحركة التطبيقي (الكنسيولوجيا) ، ط1 : (بغداد ، مكتبة الفيصل للطباعة والنشر ، 2019).
- وجيه محبوب وآخرون ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2000).
- محمد خضر أسمر ، عقيل يحيى هاشم ؛ التعلم الحركي في التربية الرياضية ، ط1 : (العراق ، دار الضياء للطباعة ، 2015).
- أديل سعد شنودة ، آخرون ؛ الجمباز الفني مفاهيم وتطبيقات ، ط2 : (الأسكندرية ، دار الحكمة ، 2003).
- محمد محمد عبد العزيز ، محمد ضاحي عباس ؛ دراسة مقارنة للمتغيرات البايوميكانيكية لأحدى الأداءات المنفردة والمتدالية على جهاز الحركات الأرضية كأساس لوضع تمرينات غرضية : (ب- ع ، 2006).
- عبد الرحمن ابراهيم عبد الكريم ؛ أثر جدولة الممارسة الموزعة بفترات راحة مختلفة باستخدام أدوات مساعدة في تطوير الأداء الفني والإنجاز لبعض المهارات الحركية لناشئي كرة القدم : (اطروحة دكتوراه ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2018).
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي : (مصر ، دار المعارف ، 1987).

- ادوارد لافروف ؛ الدورة التحكيمية التطويرية الدولية بالجمناستك الفني للرجال، الحلقة 12: (دمشق، سوريا، 2009).
- طلحة حسام الدين ، آخرون ؛ أبجديات علوم الحركة التعلم والتحكم الحركي ، ج 1 ، ط 1 : (القاهرة ، مركز الكتاب الحديث ، 2014).
- صائب عطية أحمد ، عبد السلام عبد الرزاق ؛ الأسس العلمية والتعليمية للحركات الجمناستيكية : (جامعة الموصل، دار ابن الأثير للطباعة والنشر ، 1979).
- ناهدة عبد زيد الدليمي ؛ تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم وتطور مستوى أداء مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة: (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2002).

Reference:

- Nahida Mohamed Ali; Effect of the use of trampoline on the balance of the two types and raise the performance of some jumps in modern technical exercises: (Journal of Physical Education Research Zagazig, vol. 11, 1992).
- Mohammed Jabir Barka; The biomechanical basis for the selection of special exercises (assistance) for groups of movements of double upgrading in some sports activities: (PhD thesis, Faculty of Physical Education, 1990).
- Talha Hossam El-Din et al .; Biomechanics of the motor system, i 1: (Cairo, Modern Book Center, 2019).
- Mohammed Yousef Al-Sheikh; Biomechanics and its applications: (Alexandria, Dar al-Ma'arif, 1986).
- Wael Abbas Al-Musallamawi; the impact of explosive exercises in the most important biomechanical variables and electrical activity and muscular performance at the table jumping Gymnastic art for men: (PhD thesis, University of Babylon, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, 2017).
- Ali Jawad Abdul Ammari; Some biochemical variables of skill performance between the two old jump horses and the new jump table: (PhD thesis, University of Babylon, Faculty of Physical Education, 2007).
- Frank Abdul-Karim al-Fadhli, Ihab Hussain; Applied Science of Anthropology, I: (Baghdad, Al-Faisal Library for Printing and Publishing, 2019).
- Wajih Mahjoub et al., Theories of Learning and Motor Development: Baghdad, Dar al-Kitab wa al-Wawdat, 2000.
- Mohammed Khader Asmar, Aqeel Yahya Hashim; The dynamic learning in

physical education, I 1: (Iraq, Dar al-Diaa, print, 2015).

- Adil Saad Shenouda, Others; Artistic Gymnastics Concepts and Applications, II: (Alexandria, Dar Al-Hikma, 2003).
- Mohamed Mohamed Abdel Aziz, Mohamed Dahy Abbas; A Comparative Study of the Biomechanical Variables of a Single and Discrete Performance on Ground Instruments as a Basis for Objective Exercises (B, p, 2006).
- Effect of scheduling the distributed practice with different periods of rest using tools to assist in the development of the technical performance and achievement of some of the motor skills of the football players: (PhD thesis, University of Tikrit, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, 2018).
- Essam Abdel Khalek; Sports Training: (Egypt, Dar Al Ma'arif, 1987).
- Edward Lavrov; International Development Arbitration Course at the Men's Technical Academy, Episode 12 (Damascus, Syria, 2009).
- Talha Hossam El-Din, Others; The ABCs of Movement Science Learning and Motor Control, C.1, i 1: (Cairo, Modern Book Center, 2014).
- Saeb Attia Ahmed, Abdul Salam Abdul Razzaq; The Scientific and Educational Foundations of the Socialistic Movements: (University of Mosul, Dar Al-Atheer Publishing and Publishing, 1979).
- Nahedah Abdul Zaid Al-Dulaimi; The Effect of Interference in Exercise Techniques on Learning and Developing the Performance Level of the Skills of Transcendental Transmission and Volleyball Volleyball: Unpublished Master Thesis, Faculty of Physical Education, University of Baghdad, 2002.



A culture of recreational activities for middle school students in Kirkuk Governorate in the Republic of Iraq

Ahmed Ali Abdullah Ahmed ^{1*}

1- Kirkuk Education Directorate

Article info.

Article history:

-Received: 11/9/2019

-Accepted: 15/12/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- Culture
- Recreation
- Activities
- Preparatory
- school students

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

This study aims to discuss the effect of recreation activities culture on the students at preparatory (upper secondary) school in Kirkuk governance – Iraq. The descriptive approach is used in this paper as it a proper approach for this type of research. A particular questionnaire is used to collect information after selecting a random sample from students whose practicing recreation activities. The sample consists of (1000) students from both genders and it is selected from 20 different schools with a percentage of 23.25%. Results show that the recreation activities promote the culture level among students. In addition, it is shown that the sport recreation achieves happiness and develops different skills for the preparatory school students. In fact, the culture of recreational activities aims to develop the students' talents as well as invest leisure time in a pleasure and constructive way. Finally, upper-secondary school students can utilize the internet and youth clubs and centers for further improvements of their recreational activities cultures.

* Corresponding Author: aslam.ahmed.ali1973@gmail.com , Kirkuk Education Directorate

تاريخ البحث

- تم الاستلام :

- قبول البحث :

- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

ثقافة الأنشطة الترويحية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة كركوك في

جمهورية العراق

م. م. احمد علي عبدالله احمد

مديرة تربية كركوك

الكلمات المفتاحية

- الثقافة

- الأنشطة الترويحية

- طلاب

- المرحلة الإعدادية

- محافظة كركوك

الخلاصة: تهدف الدراسة على ثقافة الأنشطة الترويحية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة كركوك في جمهورية العراق واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث وتم تطبيق الاستبيان الخاص بالبحث من اعداد الباحث كأداة لجمع البيانات، واختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من الطلاب الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي من (20) مدرسة بنسبة (23,25%)، مدارس المرحلة الإعدادية في محافظة كركوك وبلغت العينة (1000) طالب وطالبة وكانت أهم النتائج المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية ساعدت الطلاب في إرتفاع مستوى ثقافة الأنشطة الترويحية، الترويح الرياضي يحقق السعادة وينمي المهارات المختلفة لطلاب المرحلة الإعدادية، يستهدف ثقافة الأنشطة الترويحية تنمية موهبة الطلاب وإستثمار أوقات الفراغ بشكل ممتع وبناء، يستفيد طلاب المرحلة الإعدادية من الشبكة العالمية للمعلومات والتردد على الأندية ومراكز الشباب في رفع مستوى ثقافة الأنشطة الترويحية لديهم.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان تطور حضارة الأمم ورفقها في مدى عنايتها بتربية الأجيال بمختلف فئاتها، ويتجلى ذلك بوضوح في ما توليه هذه الدول للشباب من عناية وأهتمام، وتوفير النمو الشامل في كافة الجوانب مما يساعد في إعدادهم لحياة شخصية، إجتماعية وإقتصادية ناجحة يؤدي فيها كل منهم دوره في خدمة وبناء المجتمع مهما كان حجم إسهامه، وعدم الإهتمام بهم يعني أن تصبح هذه الفئة عبئ على المجتمع وجزء من مشكلاته التي قد يعاني منها المجتمع ككل، لذا فقد اهتمت الدول بفئة الشباب لجعلها أكثر إيجابية في بناء حضارة المجتمعات، وأن من المتطلبات الأساسية للعصر الحديث والتي يجب تلبيتها، أن تولي الدول قدراً أكبر من الاهتمام بالقوى البشرية من أبنائها الطلاب وأن تحرص على توفير متطلبات تلك القوى بما يتفق مع متطلبات التطور والنمو، وإستثمار كل ما لديهم من قدرات واستعدادات يمكن ان تحقق لهذه الدول تقدمها المنشود.

يُشير كمال درويش ومحمد الحماحمي (2004م)، إلى أن لوقت الفراغ أهمية كبيرة، فأن بعض الدول لا تهتم بتوفير وقت الفراغ لأفرادها فحسب، بل تهتم في المقام الأول بالتخطيط العلمي لطرق وأشكال إستثماره،

حتى لا يتحول هذا الوقت الى وقت ترتكب خلاله الجرائم والانحرافات النفسية والاجتماعية غير التربوية التي تضر بحياة الفرد والمجتمع (18: 27).

كما يشير محمد السنودي وآخرون (2014م)، إلى أن الترويج نشاط بناء يمارس في وقت الفراغ بالإختيار الحر دون توقع أي عائد مادي بغرض الكسب ويهدف إلى أكتساب الخبرات العقلية والبدنية والصحية والاجتماعية وإحداث التوازن والتكامل لدى الأفراد حتى يتم إعدادهم لحياتهم العامة (20: 64).

ويؤكد وليد عبد الرزاق (2001م)، على أن العلاقة بين الثقافة والترويج الرياضي تتمثل في أن الثقافة تُعد الوسائل والأساليب التي تمكن الطلاب من أن يمارسوا حياة هادئة وسعيدة، لذا يجب أن يكتسب الطلاب خلالها قدرًا من الثقافة والتي تضم الترويج، الرياضة والتكنولوجيا التي ظهرت كهدف رئيسي للتربية فتقافة الترويج الرياضي بالنسبة للطلاب في المرحلة الإعدادية جزء من تكوينهم الثقافي العام، من خلال ما توفره المدارس من المعارف وما تكسبه من وعي بالنشاط الترويحي الرياضي، وبالتالي فسوف يختار الطلاب ممارستهم للأنشطة الترويحية نظراً لمعرفةهم وفهمهم لمدى تأثير الممارسة إيجابياً عليهم وعلى المجتمع (24: 249).

لذا تذكر تهاني عبد السلام (2001م)، بأنه توجد طرق عديدة لتقسيم الأنشطة والممارسات الترويحية خلاف ما توفره من سعادة ورخاء فالأنشطة عادة ما تقسم حسب طبيعة ونوع النشاط، طبيعة ونوع الأفراد، طبيعة مكان الممارسة، فصول السنة، التكلفة، التنظيم ومستوى المشاركة (6: 117).

ومن خلال عمل الباحث كمدرس للتربية الرياضية ، لاحظ قلة الاهتمام والمتابعة الفعالة في نشر ثقافة الأنشطة الترفيهية والترويحية من قبل القائمين على العملية التربوية ، وذلك نتيجة طبيعية للتطور في النظريات التربوية التي تجاوزت الإهتمام فقط بالمعارف والمعلومات داخل الفصول الدراسية إلى الشمولية بالإهتمام بجميع جوانب شخصية الطالب، وذلك عن طريق الخبرات التربوية التي يتعامل معها الطالب داخل المدرسة وتكون في الغالب من خلال النشاطات اللاصفية والتي تؤدي إلى تكوين وتعزيز الإتجاهات والسلوكيات الإيجابية.

وتُعد المرحلة الإعدادية من المراحل الدراسية المهمة في حياة الطالب كونها الأساس الذي ينطلق منه للدراسة الجامعية الأولية وأختيار المستقبل المهني العلمي وبما يتناسب ويتلاءم مع قدرات وقابليات الطلبة أنفسهم كي يكونوا مؤهلين علمياً لخدمة المجتمع في مجالات الحياة كافة، فضلاً أن هذه المرحلة تُعد جزءاً من مرحلة المراهقة، ولما كان للتطور الثقافي وتزايد الخبرات التربوية أثراً علي رقي الطلاب وإكتسابهم القيم التربوية، والإتجاهات الإيجابية نحو ممارسة الأنشطة الترويحية بشكلها العام والرياضية بشكل خاص مما يؤدي إلى زيادة الإقبال على ممارستها، لذا رأى الباحث ضرورة التعرف على ثقافة الأنشطة الترويحية لدى طلاب المرحلة الإعدادية في محافظة كركوك.

هدف البحث: يهدف البحث، التعرف على ثقافة الأنشطة الترويحية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة كركوك في جمهورية العراق.

فروض البحث:

- ما الأنشطة الترويحية لدى طلاب المرحلة الإعدادية في محافظة كركوك؟.
- ما دلالة الفروق بين متوسطات إستجابات طلاب المرحلة الإعدادية في محافظة كركوك في الأنشطة الترويحية - النوع - محل الإقامة؟.

مجالات البحث:

المجال المكاني: تم اجراء البحث على طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة كركوك في جمهورية العراق.
المجال الزمني: تم اجراء البحث على طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة كركوك بتاريخ 2017/11/1 الى 2018/1/15

التعريف ببعض المصطلحات والمفاهيم المستخدمة في البحث:
الانشطة الترويحية :

تمثل الرياضات والألعاب الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضي، ويمكن تنظيم أنشطتها وفقاً لأهداف واحتياجات وإهتمامات الطلاب والجماعات، كما أن الأشتراك في تلك الأنشطة يتأثر بالمستوى المهاري، السن، النوع، الحالة البدنية، والحالة الصحية، ومن ضمن مناشط الترويح الرياضي ما يلي:

- **الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:** هذه الألعاب والمسابقات تهتم بميول وإهتمامات الطلاب وهي تعتمد على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها والإشتراك فيها لا يحتاج لمستوى عال من المهارة أو الأداء، كألعاب الكرة، ألعاب الماء، التتابعات
- **الألعاب أو الرياضات الفردية:** يفضل العديد من الطلاب ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وقد يرجع ذلك لإستمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الإتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو وقت معين للممارسة، كالمشي والجري والجولف والسباحة وركوب الدراجات.
- **الألعاب أو الرياضات الزوجية:** توجد بعض الألعاب والرياضات التي تستلزم إشتراك طالبين على الأقل للعب معاً وذلك لنجاح المشاركة في النشاط، ويطلق عليهما مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية ومنها التنس الأرضي وتنس الطاولة، الريشة الطائرة والإسكواش.
- **ألعاب أو رياضات الفرق:** تُعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للطلاب، ولذلك فهي تتوافق مع إهتماماتهم، والأشتراك فيها يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها، ككرة القدم والطائرة واليد والسلة (18: 82)

الدراسات باللغة العربية:

- قام حسام الدين مبارك (2003م) (7)، بدراسة بهدف التعرف على دور وسائل الإعلام الجماهيرية، في نشر الثقافة الرياضية لدى طلاب الجامعة، أستخدم الباحث المنهج الوصفي، أشتملت العينة على (720) طالب

وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية واستخدم المقابلة الشخصية واستمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات. وكانت من أهم النتائج: أن التليفزيون أهم وسيلة إعلامية تؤثر في نشر الثقافة الرياضية.

- قام عبد اللطيف سيد (2003م) (16)، بدراسة بهدف التعرف على مصادر الثقافة الرياضية الأكثر استخداماً لطلاب المرحلة الثانوية العامة، استخدم الباحث المنهج الوصفي الأسلوب المسحي، اشتملت العينة الدراسة على (983) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات. وكانت من أهم النتائج: مصادر الثقافة الرياضية الأكثر استخداماً لدى طلاب المدارس الثانوية جاءت وفقاً للترتيب الآتي:- وسائل الاعلام - المدرسة - النادي الرياضي - الأسرة - شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) - البطل الرياضي - جماعة الرفاق - الجيران - الاقرباء.

- قام محمد عبد العاطي (2005م) (21)، بدراسة بهدف التعرف على اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، استخدم الباحث المنهج الوصفي، اشتملت العينة على (420) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية واستخدم المقابلة الشخصية واستمارة المقياس كأداة لجمع البيانات. وكانت من أهم النتائج: طلاب الريف أكثر ممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية الوجدانية حيث جاء بالمرتبة الاولى، طلاب الحضر أكثر ممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية من طلاب الريف.

- قام عبدالإله بن الصلوي (2006م) (14)، بدراسة بهدف التعرف على معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة السعودية، استخدم الباحث المنهج الوصفي الأسلوب المسحي، اشتملت العينة على (950) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات. وكانت من أهم النتائج: وجود قصور في نواحي كثيرة لمعرفة الطلاب بأنشطة الترويح والتي تظهر في الإمكانيات مثل عدم صلاحية الملاعب والصالات، وعدم وجود الوعي الكافي بين الطلاب نحو أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.

- قام حسام جوده (2008م) (8)، بدراسة بهدف تقويم الثقافة الترويحية لطلاب جامعة المنصورة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، اشتملت العينة على (1055) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية واستخدم المقياس كأداة لجمع البيانات. وكانت من أهم النتائج: إدراك الطلاب لأهداف الترويح، أكثر مصادر الثقافة لدى الطلاب (الإنترنت والتليفزيون) وأقلها (الأخصائي الترويحي).

- قام فؤاد عساف ومحمود عبد المجيد (2009م) (17)، بدراسة بهدف التعرف على دور التربية الترويحية في نشر الوعي الثقافي بين طلبة المدارس الثانوية في محافظة غزة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي الأسلوب المسحي، اشتملت العينة على (38) معلم تربية بدنية تم اختيارهم بالطريقة العمدية وأستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات. وكانت من أهم النتائج: يوجد وعي ثقافي بأهمية الترويح بين طلبة المدارس الثانوية، الوعي بأهداف الترويح أعلى من الوعي في المفهوم.

- قامت اميرة عبد الحميد (2011م) (2)، بدراسة مسحية للأنشطة السياحية الترويحية بمحافظة الإسكندرية بهدف التعرف على الأنشطة الترويحية لدى السائحين بمحافظة الإسكندرية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي

الأسلوب المسحي، اشتملت العينة على (872) السائحين المترددين المصريين على الاماكن السياحية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية واستخدام المقابلة الشخصية وإستمارة الإستبيان كأداة لجمع البيانات. وكانت من أهم النتائج: يختلف مستوى الثقافة للانشطة الترويحية السياحية وسلوك وقت الفراغ لدى السائحين نتيجة لإختلاف نوعية اماكن اقامة السائحين في مصر ما بين الحضر والريف والذكور والاناث .

- قامت ريهام الجبيلي (2013م) (11)، بدراسة بهدف التعرف على مستوى الثقافة الترويحية وسلوك وقت الفراغ لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية، إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الأسلوب المسحي، اشتملت العينة على (1354) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وأستخدم مقياس مستوى التنوير وإستمارة الإستبيان كأداة لجمع البيانات. وكانت من أهم النتائج: حصل المستوى السلبي على أعلى مستوى مشاركة لدى الطلاب المرحلة الثانوية، يختلف مستوى الثقافة الترويحية وسلوك وقت الفراغ لدى طلاب المرحلة الثانوية نتيجة لإختلاف نوعية التعليم الثانوي والمناطق التعليمية واكثر الأنشطة الترويحية ممارسة بالنسبة للطلبة الترويح الخلوي وللطالبات الاجتماعي.

- قام موافى زكريا (2013م) (22)، بدراسة بهدف التعرف على دور وسائل الإعلام الرياضي في تنمية الوعي بالترويح الرياضي لدى الطلاب، إستخدم الباحث المنهج الوصفي الأسلوب المسحي، اشتملت العينة على (730) طالب وطالبة تم أختيارهم بالطريقة العشوائية وأستخدم الإستبيان كأداة لجمع البيانات. وكانت من أهم النتائج: الطلاب والطالبات لديهم وعى بمفهوم الترويح الرياضي وأهدافه، وجد فروق دالة احصائيا لصالح الطلبة بمفهوم وأهداف الترويح الرياضي.

- قام هشام سلامة (2013م) (23)، بدراسة بهدف التعرف على أساليب ممارسة الانشطة الترويحية ومستوى الابداع لدى بعض طلاب المدارس والعلاقة بين اساليب الممارسة ومستوى الابداع، إستخدم الباحث المنهج الوصفي، اشتملت العينة على (600) من الطلاب وأستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات. وكانت من أهم النتائج: تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات الطلاب على مقياس الابداع وفقاً لنوع المدرسة، ويوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين كل من محاور (مفهوم واهداف وأهمية الترويح - الامكانات والمنشآت - طبيعة النشاط)، وأن الإمكانيات ونوع النشاط الممارس يؤثر على مستوى الابداع لدى طلاب بعض المدارس الإعدادية.

الدراسات باللغة الاجنبية:

- قام Smith, G (2003) (29)، بدراسة بهدف تحديد مشاركة طلاب الإعدادية في جنوب شرق فرجينيا في برنامج للأنشطة الترويحية اللاصفية على علاقة الطلاب بالمعلم وعلاقة الطلاب بأقرانهم وتقدير الذات والسلوك، إستخدم الباحث المنهج الوصفي، اشتملت عينة على (785)، طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وأستخدم المقابلة الشخصية والإستبيان كأداة لجمع البيانات. وكانت من أهم النتائج: أن ممارسة الأنشطة اللاصفية الرياضية ساعدت الطلاب على إدراك أهداف ومفهوم الأنشطة اللاصفية الرياضية.

- قام **Barrows, P (2003م) (25)**، بدراسة بهدف التعرف على المعوقات - الدوافع - الفوائد المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي، أستخدم الباحث المنهج الوصفي الأسلوب المسحي، اشتملت العينة على (246) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وأستخدم المقابلة الشخصية والاستبيان كأداة لجمع البيانات. **وكانت من أهم النتائج:** تمثلت معوقات ممارسة النشاط الرياضي في (ضيق الوقت المتاح للنشاط البدني)، اشتملت الدوافع على (المتعة والعائد الصحي والنفسي والتخلص من الانفعالات)، بينما كانت الفوائد في قلة التوتر لدى الطلاب أثناء الممارسة.

- قام **John , R and Russell, P (2005م) (27)**، بدراسة بهدف التعرف على العلاقة بين المشاركة في البرامج الرياضية والسلوك المثالي، تحديد العوامل المؤثرة على المشاركة بالبرامج الرياضية لكلا النوعين، أستخدم الباحثان المنهج الوصفي الأسلوب المسحي، اشتملت العينة على (1692) من الطلبة والطالبات تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وأستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات. **وكانت من أهم النتائج:** وجود معوقات لمشاركة الطلاب في الأنشطة الرياضية في المدارس، الذكور أكثر مشاركة في الأنشطة الرياضية والإناث أكثر مشاركة في الأنشطة الإجتماعية، أوصت الدراسة بضرورة وضع برامج تزيد من المشاركة الإيجابية لكلا النوعين، وتعزيز وتنوع الأنشطة لتوافق ميول ورغبات الطلاب.

- قام **Grawford, S. (2007م) (26)**، بدراسة بهدف التعرف على عدد المشاركين في برامج للنشاط الرياضي، وعلى عوامل عدم فهم الطلاب لنوعية الأنشطة الرياضية، أستخدم الباحث المنهج الوصفي، اشتملت العينة على (300) طالب مسجلين للنشاط الرياضي تم اختيارهم بالطريقة العمدية، استخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات. **وكانت من أهم النتائج:** يوجد عدد كبير من الطلاب ليس لديهم وضوح في مفهوم وأهداف برامج النشاط الرياضي المتوفر.

- قام **Tien C, Adrian B, and Petra M (2007م) (30)**، بدراسة بهدف التعرف على امكانات المشاركة في الأنشطة الرياضية بين طلاب المدارس، أستخدم الباحث المنهج الوصفي، اشتملت العينة على (262) من طلاب المدارس الثانوية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وأستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات. **وكانت من أهم النتائج:** وجود مشاركة من الذكور والاناث بشكل جيد، الذكور اكثر مشاركة من الاناث في الأنشطة الرياضية، لا توجد فروق بين الريف والحضر في مستوى المشاركة، يوجد اختلاف في مستوى الثقافة الرياضية بين الذكور والاناث، وجود فروق في مستوى المشاركة للأنشطة الرياضية ومستوى الثقافة الرياضية لصالح المشاركين في الأنشطة الرياضية.

- قام **Trish, G (2011م) (31)**، بدراسة بهدف تقييم أنتشار سلوكيات قضاء وقت الفراغ والنشاط البدني لدى الطالبات في سن المراهقة في المملكة المتحدة، إستخدم الباحث المنهج الوصفي، اشتملت العينة على (923) طالبة في المرحلة العمرية (12) إلى (17) سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وأستخدم الإستبيان

كأداة لجمع البيانات. وكانت من أهم النتائج: ان الأنشطة الترويحية (الرياضية والفنية والثقافية) من اهم الأنشطة التي تمارسها الطالبات في وقت الفراغ.

التعليق على الدراسات المرجعية:تلقى الدراسات المرجعية الضوء على كثير من المعالم التي تفيد البحث، كما تبرز نوع العلاقات بين الدراسات وبعضها مع البعض الآخر وعلاقتها بالبحث الحالي مما ينير الطريق أمام الباحث لتحديد خطة البحث وعينة الأفراد وأختيار أدوات الدراسة.

إجراءات البحث:

منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسة المسحية والعلاقات الإرتباطية) بخطواته وإجراءاته.

مجتمع وعينة البحث

يتحدد مجتمع البحث الحالي من طلاب المرحلة الإعدادية في محافظة كركوك والبالغ عددهم (14544)، طالب وطالبة موزعين على (86) مدرسة من عموم محافظة كركوك بالمرحل الدراسية الرابع، الخامس والسادس الإعدادي المقيدين للعام الدراسي 2017 / 2018م. قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من الطلاب الممارسين لأنشطة التروييح الرياضي من (20) مدرسة ، جدول (1).

جدول(1)

بيان عددي ونسبي للعينة قيد البحث

| م | الدراسة | الوصف | العينة | النسبة المئوية |
|---|---------------------|-----------------------------------|--------|----------------|
| 1 | الإستطلاعية الاولى | فهم العبارات واعادة صياغتها | 50 | 5% |
| 2 | الإستطلاعية الثانية | معاملات السهولة والصعوبة والتمييز | 50 | 5% |
| 3 | الأساسية | التطبيق الميداني | 900 | 90% |
| | المجموع | | 1000 | 100% |

- وقد روعي في اختيار العينة الاساسية أن تضم صفوف دراسية مختلفة ومن طلاب (ذكور- أناث)، ومقيمين في أماكن مختلفة جدول (2) (3) (4).

جدول(2)

بيان عددي ونسبي للعينة الأساسية قيد البحث وفقاً للمرحلة (ن=1000)

| م | المرحلة | العينة | النسبة المئوية |
|---|-------------|--------|----------------|
| 1 | الصف الرابع | 300 | 30% |
| 2 | الصف الخامس | 400 | 40% |
| 3 | الصف السادس | 300 | 30% |
| | المجموع | 1000 | 100% |

من جدول (2)، يتضح أن: أعلى نسبة مشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية بلغت (40%) لصالح

طلاب الصف الخامس، وتساوت النسبة بين الصف الرابع والسادس حيث بلغت(30%) .

جدول(3)

بيان عددي ونسبي للعينة الأساسية قيد البحث وفقاً لمتغير النوع (ن=1000)

| م | النوع | العينة | النسبة المئوية |
|---|---------|--------|----------------|
| 1 | ذكور | 600 | 60% |
| 2 | إناث | 400 | 40% |
| | المجموع | 1000 | 100% |

من جدول (3) يتضح أن : أعلى نسبة مشاركة في أنشطة الترويج الرياضي بلغت (60%)، للطلبة، وأقل نسبة بلغت (40%) للطالبات.

جدول(4)

بيان عددي ونسبي للعينة الأساسية قيد البحث وفقاً لمتغير محل الإقامة (ن=1000)

| م | الإقامة | العينة | النسبة المئوية |
|---|---------|--------|----------------|
| 1 | حضر | 600 | 60% |
| 2 | ريف | 400 | 40% |
| | المجموع | 1000 | 100% |

من جدول (4) يتضح أن: أعلى نسبة مشاركة في أنشطة الترويج الرياضي بلغت (60%)، لطلاب الحضر، وأقل نسبة بلغت (40%)، لطلاب الريف.

وسائل جمع البيانات

استعان الباحث في جمع بيانات الدراسة بالآتي:

- المقابلة الشخصية.

- استمارة الاستبيان

- المقابلة الشخصية

قام الباحث بإجراء مقابلة شخصية من خلال تصميم إستمارة مقابلة شخصية شبه مقننة تحتوي على مجموعة من الاسئلة المباشرة عن الترويج الرياضي، وذلك مع مجموعة من طلاب المرحلة الإعدادية والبالغ عددهم (33) بواقع (20) طالب و(13) طالبة من داخل المجتمع وخارج العينة الاساسية، بهدف التعرف على ماهية الأنشطة الترويحية الرياضية ومصادر الثقافة الرياضية لديهم ومجالات الأنشطة الترويحية الرياضية، وأظهرت النتائج أن مصطلح الترويج قليل التداول وقام الباحث بتفسير مصطلح الترويج للعينة على أنه نشاط تلقائي مقصود لذاته يمارس في أوقات الفراغ يسهم في بناء الشخصية من الناحية البدنية، والإجتماعية، النفسية، وبالتالي أدخل السرور على النفس.

وأن هذا التفسير الموجز لمصطلح الترويج وجدت العينة أنه مقارب إلى مفهوم الأنشطة اللاصفية أو الأنشطة التي يمارسها الطلاب خارج المدرسة أو داخلها دون التقيد بقواعد الفصل، وبناءً على هذا المفهوم قام الطلاب بالإجابة على استبيان ثقافة الأنشطة الترويحية.

استبيان ثقافة الأنشطة الترويحية

- **هدف الاستبيان:** التعرف على مستوى ثقافة الأنشطة الترويحية لدى طلاب المرحلة الإعدادية في محافظة كركوك.

- **خطوات الاستبيان:** قام الباحث بالإطلاع على بعض المراجع والدراسات العلمية المتخصصة والمرتبطة بمجال الترويج الرياضي تم عرض المحاور المستخلصة على السادة الخبراء (11)، لأبداء الرأي في الموافقة ، الرفض، تعديل صياغة أو دمج جدول (6).

جدول (6)

النسبة المئوية لآراء الخبراء على محاور استبيان ثقافة الأنشطة الترويحية لطلاب المرحلة الإعدادية (ن=11)

| م | المحاور | رأي الخبير | | | |
|---|-------------------------|------------|-----------|-------------|-------|
| | | موافق | غير موافق | تعديل صياغة | الدمج |
| 1 | مفهوم الأنشطة الترويحية | 11 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | أهداف الأنشطة الترويحية | 11 | 0 | 0 | 0 |

من جدول (6) يتضح أنه: بناءً على آراء الخبراء تم الموافقة على محورين (مفهوم الأنشطة الترويحية، أهداف الأنشطة الترويحية). بناءً على آراء الخبراء تم حذف مجموعة من العبارات التي أُنقِر الرأي على عدم مناسبتها للمحور،

خطوات البحث

الدراسة الإستطلاعية

قام الباحث بأجراء دراسة إستطلاعية أولى على عينة قوامها (50)، طالب وطالبة من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث في الفترة من (1-12-2018م)، إلى (5-12-2018م)، وإستهدفت الدراسة التأكد من فهم العبارات لمستوى العينة والتعرف على الصعوبات في عملية التطبيق، وقد أظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية وضوح التعليمات الخاصة بالاستبيان ومناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة.

حساب الصدق

إستخدم الباحث صدق الإتساق الداخلي من خلال إيجاد معاملات الإرتباط بين العبارة والدرجة الكلية لكل للمحور، والعبارة والدرجة الكلية للاستبيان، الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للاستبيان جدول (8).

جدول (8)

معامل الإرتباط بين بين العبارات والمحاور استبيان ثقافة الانشطة الترويحية (ن = 50)

| اهداف الانشطة الترويحية | | مفهوم الانشطة الترويحية | | م |
|-------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-------------|
| الدرجة الكلية للاستبيان | الدرجة الكلية للمحور | الدرجة الكلية للاستبيان | الدرجة الكلية للمحور | |
| *0.515 | *0.489 | 0.053 | 0.041 | 1 |
| *0.448 | *0.567 | *0.350 | *0.332 | 2 |
| *0.617 | *0.696 | *0.276 | *0.620 | 3 |
| *0.558 | *0.516 | *0.570 | *0.478 | 4 |
| *0.404 | *0.490 | *0.315 | 0.116 | 5 |
| *0.476 | *0.530 | *0.319 | *0.240 | 6 |
| *0.472 | *0.571 | *0.430 | *0.518 | 7 |
| *0.546 | *0.615 | *0.556 | *0.266 | 8 |
| *0.412 | *0.504 | *0.300 | *0.414 | 9 |
| *0.394 | *0.468 | *0.321 | *0.516 | 10 |
| *0.377 | *0.553 | *0.470 | *0.510 | 11 |
| *0.395 | *0.541 | | | 12 |
| *0.375 | *0.496 | | | 13 |
| *0.526 | *0.686 | | | 14 |
| *0.842 | | *0.535 | | المقياس ككل |

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = (0,231)

من جدول (8)، يتضح أن: وجود إرتباط دال إحصائياً بين العبارات والدرجة الكلية لكل محور، والاستبيان ككل حيث ان قيمة (ر)، المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (0,05)، في جميع العبارات ما عدا (1، 5)، في محور مفهوم الانشطة الترويحية، وفي محور اهداف الانشطة الترويحية ، وجود ارتباط دال إحصائياً بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان وهي تتراوح (0,535)، (0,842)، مما يشير إلى صدق استبيان ثقافة الانشطة الترويحية.

حساب الثبات

إستخدم الباحث معامل ألفاكرونباخ لإيجاد قيمة ثبات محاور استبيان ثقافة الانشطة الترويحية، وذلك لكل محور من محاور الاستبيان جدول (9).

جدول (9)

قيم ثبات محاور استبيان الانشطة الترويحية (ن=50)

| م | المحاور | معامل ألفاكرونباخ |
|---|-------------------------|-------------------|
| 1 | مفهوم الانشطة الترويحية | *0.510 |
| 2 | أهداف الانشطة الترويحية | *0.819 |

*قيمة مرتفعة من جدول (9) يتضح ان: قيمة الثبات بمعامل ألفاكرونباخ (0.837)، وتراوحت في المحاور (0.510: 0.819)، مما يدل على ثبات محاور استبيان ثقافة الانشطة الترويحية.

جدول (10)

عبارات استبيان الانشطة الترويحية

| م | محاور | عدد العبارات | | | |
|---|-------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------------|
| | | الصورة الأولية | بعد العرض على الخبراء | بعد معاملات سهولة وصعوبة وتمييز | بعد المعاملات العلمية |
| 1 | مفهوم الانشطة الترويحية | 21 | 17 | 14 | 10 |
| 2 | أهداف الانشطة الترويحية | 27 | 21 | 18 | 14 |

من جدول (10) يتضح أن: عدد عبارات استبيان ثقافة الانشطة الترويحية بلغ في الصورة الأولية (48) عبارة، وبعد العرض على الخبراء بلغت (38)، عبارة وبعد إجراء معاملات السهولة والصعوبة والتمييز بلغت (32) عبارة، بعد إجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) بلغت (24) عبارة في الصورة النهائية. قام الباحث بتحديد زمن الإجابة على المقياسين من خلال حساب الزمن التجريبي وهو عبارة عن متوسط زمن أسرع وأبطء إستجابة للمفحوصين جدول (11).

جدول (11)

حساب زمن الإجابة على استبيان ثقافة الانشطة الترويحية

| زمن الإجابة على الاستبيان | الزمن التجريبي | | المجموع | الزمن المناسب |
|---------------------------|-----------------|-----------------|---------|---------------|
| | اجابة اول مفحوص | اجابة اخر مفحوص | | |
| دقائق | 10د | 20د | 30د | 15د |

من جدول (11)، يتضح أن: متوسط زمن الإجابة على عبارات استبيان ثقافة الأنشطة الترويحية والبالغ عددها (48)، عبارة، هو (15) دقيقة.

المعالجات الإحصائية

تمت المعالجات الإحصائية لبيانات البحث باستخدام البرنامج *SPSS*، وقد استخدم الباحث

المعالجات الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
 - المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - قيمة كاي تربيع (χ^2).
 - معادلة الارتباط البسيط لبيرسون (ر).
 - تحليل التباين أحادي الاتجاه (اختبار (ف)).
 - المقارنات البعدية باستخدام أقل فرق معنوي L.S.D.
- وقد ارتضى الباحث دلالة مستوى معنوي (0.05)، لقبول وتفسير نتائج البحث.
- عرض النتائج ومناقشتها

في حدود منهج وإجراءات البحث، يعرض الباحث ما توصل إليه من نتائج وفقاً للهدف وما أثاره من تساؤلات على النحو التالي:

مستوى ثقافة الأنشطة الترويحية لدى طلاب المرحلة الإعدادية في محافظة كركوك

جدول(12)

المستويات والنسبة المئوية لاستبيان الأنشطة الترويحية (ن = 1000)

| المستوى | النسبة المئوية | عدد الطلاب | المتوسط الحسابي |
|---------|----------------|------------|-----------------|
| منخفض | 1.50% | 15 | 1.66 : 1 |
| متوسط | 40.00% | 400 | 2.33 : 1.67 |
| مرتفع | 58.50% | 585 | 3 : 2.34 |
| | 100% | 1000 | المجموع |

من جدول (12)، يتضح أن: مستوى إستجابات عينة البحث على استبيان ثقافة الأنشطة

الترويحية (مرتفع) بنسبة مئوية (58.50%)، وقد يرجع إرتفاع مستوى ثقافة الأنشطة الترويحية لدى طلاب المرحلة الإعدادية إلى أن مفهوم الأنشطة الترويحية مرادف لمفهوم الأنشطة اللاصفية نتيجة المشاركة في الأنشطة المختلفة التي تعود عليهم بالسعادة والسرور وتشبع رغباتهم وميولهم وتتيح لهم الفرص للتعبير عن الذات نتيجة المشاركة مع الزملاء وامتلاكهم للعديد من المصادر

التي تتيح لهم الفرص للحصول على المعارف والمعلومات المتعلقة بالأنشطة الترويحية الرياضية ، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من **حسام جوده (2008م) (8)**، **فؤاد عساف ومحمود عبد المجيد (2009م) (17)**، على أن ممارسة الأنشطة الترويحية ساعدت الطلاب على إدراك مفهوم وأهداف الأنشطة الترويحية.

جدول(13)

الترتيب والنسبة المئوية لاستبيان ثقافة الأنشطة الترويحية (ن=1000)

| م | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | الترتيب |
|---|-----------------|-------------------|----------------|---------|
| 1 | 22.49 | 2.69 | 83.30% | الثاني |
| 2 | 36.23 | 4.24 | 86.26% | الأول |

من جدول (13)، يتضح أن: جاءت أهداف الأنشطة الترويحية بالترتيب الأول بنسبة مئوية (86.26%)، وقد يرجع ذلك إلى وعي الطلاب بالأهداف التي تعود عليهم نتيجة المشاركة بالأنشطة الترويحية الرياضية (البدنية، النفسية، الاجتماعية)، والتي تتمثل بالرضا وتنمية العلاقات والروابط الاجتماعية واكساب الخبرات المختلفة، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **Smith, G (2003م) (29)**، على أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ساعدت الطلاب على إدراك أهداف الأنشطة الترويحية. وجاء مفهوم الأنشطة الترويحية بالترتيب الثاني بنسبة مئوية (83.30%)، وقد يرجع ذلك إلى أن الترويج الرياضي يتميز بحرية الاختيار فهو يتسم بتنوع العديد من الأنشطة التي تتيح للطلاب الفرص بإختيار النشاط الممارس ولأنه حالة وجدانية تمثل أسلوباً لإستعادة حيوية الطلاب للعمل بكفاءة بعد العناء من اليوم الدراسي الطويل، ويختلف ذلك مع نتائج دراسة **موافي زكريا (2013م) (22)**، بأن الطلاب ليس لديهم ثقافة بمفهوم الأنشطة الترويحية.

جدول (14)

المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية وقيمة (كا²) لعبارات مفهوم الأنشطة الترويحية (ن=1000)

| م | العبارات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | قيمة (كا ²) | المستوى |
|---|--|-----------------|-------------------|----------------|-------------------------|---------|
| 1 | نشاط يتسم بالتنوع والتعدد. | 2.57 | 0.65 | 85.66% | 769.80* | مرتفع |
| 2 | نشاط يقتصر على الابطال والمتفوقين رياضياً. | 2.21 | 0.82 | 73.66% | 117.90* | متوسط |
| 3 | يعمل على تكامل الشخصية. | 2.53 | 0.66 | 84.33% | 654.50* | مرتفع |
| 4 | نشاط يتميز بأنه ممتع للممارسين لمناشطه. | 2.66 | 0.56 | 88.66% | 101.90* | مرتفع |
| 5 | جزءاً من التربية العامة يكون من نواتجها اكتساب القيم (الخلقية الاجتماعية). | 2.57 | 0.62 | 85.66% | 745.50* | مرتفع |
| 6 | نشاط يسهم في تنمية المهارات والاتجاهات التربوية الاجتماعية. | 2.64 | 0.56 | 88.00% | 936.10* | مرتفع |
| 7 | حالة وجدانية تمثل أسلوباً لاستعادة حيوية الفرد للعمل بكفاءة. | 2.56 | 0.62 | 85.33% | 698.90* | مرتفع |
| 8 | سلوك فهو نتاج نشاط ورد فعل عاطفي من الاشتراك في أنشطته الترويحية. | 2.31 | 0.71 | 77.00% | 237.10* | متوسط |
| 9 | إتاحة الفرصة للتعبير عن الذات. | 2.43 | 0.70 | 81.00% | 423.50* | مرتفع |

* قيمة (كا²) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (5.99)

من جدول (14)، يتضح أن: مستوى إستجابات عينة البحث على محور مفهوم الانشطة الترويحية (مرتفع) بنسبة مئوية (83.29%)، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستجابات عينة البحث على عبارات مفهوم الانشطة الترويحية، حيث أن قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، حصلت (8) عبارات على مستوى استجابات مرتفع، وعبارة واحدة مستوى استجابات متوسط. وقد يرجع ذلك إلى معرفة الطلاب بأنواع المختلفة للأنشطة الترويحية الرياضية التي يختارون من بينها بإرادتهم والتي تعود عليهم بالمتعة أثناء الممارسة، بالإضافة إلى أن الانشطة الترويحية تعمل على بناء طالب صالح من كافة الجوانب المختلفة وأنها حق متاح لجميع الطلاب، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من فؤاد عساف، محمود عبد المجيد (2009م) (17)، و موافي زكريا (2013م) (22)، أن الطلاب لديهم وعي بمفهوم ونشر الوعي الثقافي بين طلاب المدارس بمفهوم الأنشطة الترويحية .

جدول (15)

المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية وقيمة (كا²) لعبارات أهداف الانشطة الترويحية (ن=1000)

| م | العبارات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | قيمة (كا ²) | المستوى |
|----|---|-----------------|-------------------|----------------|-------------------------|---------|
| 1 | منح الفرد الشعور بالسعادة والسرور. | 2.66 | 0.56 | %88.66 | *100.70 | مرتفع |
| 2 | تنمية المهارات والمواهب الرياضية المختلفة لدى الفرد. | 2.79 | 0.48 | %93.00 | *161.50 | مرتفع |
| 3 | التشويق والمتعة. | 2.70 | 0.55 | %90.00 | *1170.30 | مرتفع |
| 4 | الاهتمام بتكامل وتوازن شخصية الفرد. | 2.57 | 0.62 | %85.66 | *745.50 | مرتفع |
| 5 | اكساب الفرد احترام حقوق الآخرين ومساعدتهم. | 2.48 | 0.68 | %82.66 | *509.70 | مرتفع |
| 6 | استثمار وقت الفراغ بطريقة بنانه وهادفة. | 2.63 | 0.58 | %87.66 | *896.50 | مرتفع |
| 7 | اكساب الفرد القوام السليم المتناسق. | 2.61 | 0.62 | %87.00 | *880.20 | مرتفع |
| 8 | التخلص من الميول العدوانية والسلوك الغير أخلاقي بشكل مقبول اجتماعياً. | 2.44 | 0.68 | %81.33 | *436.80 | مرتفع |
| 9 | تزويد الفرد بخبرات متنوعة. | 2.60 | 0.59 | %86.66 | *824.50 | مرتفع |
| 10 | يساعد على استثمار الطاقة الزائدة. | 2.58 | 0.66 | %86.00 | *834.20 | مرتفع |
| 11 | اشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية معينة. | 2.57 | 0.61 | %85.66 | *731.30 | مرتفع |
| 12 | التفوق والتغلب على الذات (الأنانية). | 2.39 | 0.70 | %79.66 | *337.90 | مرتفع |
| 13 | التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي. | 2.60 | 0.61 | %86.66 | *160.10 | مرتفع |
| 14 | التعرف على عوامل الامان والسلامة المرتبطة بالممارسة. | 2.61 | 0.60 | %87.00 | *861.70 | مرتفع |

* قيمة (كا²) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (5.99)

من جدول (15)، يتضح أن: مستوى إستجابات عينة البحث على محور أهداف الانشطة الترويحية (مرتفع) بنسبة مئوية (86.26%)، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستجابات عينة البحث على عبارات أهداف الانشطة الترويحية، حيث أن قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، حصلت (14) عبارة على مستوى استجابات مرتفع. وقد يرجع ذلك إلى النشاط الترويحي الرياضي له دور إيجابي في استثارة النواحي الإنفعالية نتيجة الحماس الزائد أثناء الممارسة بجانب إنه وسيلة لإخراج الطاقة الكائنة وتفرغ حالات الكبت، كما يستفيد الطلاب الممارسين للنشاط الترويحي اللياقة والصحة النفسية والجسمية، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من حسام جوده (2008م) (8)، فؤاد عساف ومحمود رشيد

(2009م) (17)، موافي زكريا (2013م) (22)، على أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ساعدت الطلاب على إدراك أهداف الأنشطة الترويحية.

جدول (16)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات الطلاب في ثقافة الأنشطة الترويحية وفقاً لمتغير محل الإقامة (ن=1000)

| م | الإقامة | التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط مجموع المربعات | قيمة (ف) | مستوى المعنوية |
|---|---------|----------------|----------------|--------------|----------------------|----------|----------------|
| 1 | حضر | بين المجموعات | 18246.840 | 3 | 6082.280 | *74.050 | 0.000 |
| | | داخل المجموعات | 74826.894 | 911 | 82.137 | | |
| | | المجموع | 93073.733 | 914 | | | |
| 2 | ريف | بين المجموعات | 9550.373 | 3 | 3183.458 | *35.884 | 0.000 |
| | | داخل المجموعات | 49680.866 | 560 | 88.716 | | |
| | | المجموع | 59231.239 | 563 | | | |

* قيمة (ف) الجدولية عند (0.05) = (2.60) من الجدول (16)، يتضح: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات الطلاب في ثقافة الأنشطة الترويحية وفقاً لمتغير محل الإقامة، حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).
الاستنتاجات وتوصيات البحث

اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث: إنطلاقاً من نتائج هذا البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وأدوات جمع البيانات والمعالجات الإحصائية المستخدمة، يقدم الباحث الإستخلاصات التالية:

- المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية ساعدت الطلاب في إرتفاع مستوى ثقافة الأنشطة الترويحية.
- يستهدف ثقافة الأنشطة الترويحية تنمية موهبة الطلاب وإستثمار أوقات الفراغ بشكل ممتع وبناء.
- يستفيد طلاب المرحلة الإعدادية من الشبكة العالمية للمعلومات والتردد على الأندية ومراكز الشباب في رفع مستوى ثقافة الأنشطة الترويحية لديهم.
- تقارب مستوى ثقافة الأنشطة الترويحية بين الطلبة والطالبات المقيمين بالحضر والريف.
- اهم التوصيات التي يوصي بها الباحث
- ضرورة الحفاظ على مستوى الثقافة الترويحية الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية من خلال:-
- تفعيل دور الأذاعة المدرسية عن طريق الإعلان عن الألعاب والمسابقات الرياضية.
- الإهتمام بالأعلام عن طريق النشرات والملصقات بنشر الوعي بأهمية المشاركة في الأنشطة الترويحية لارتباطها بالكفاءة البدنية، الصحية، القوامية، القيم والسلوك الإيجابي.

References

- 1- Ajlal Hafiz: The concept of recreational culture among sports supervisors in some youth centers in the governorate of Alexandria, Journal of the Faculty of Physical Education for Girls, No. (24), Alexandria University, 2003.

- 2- Amira Abdel Hamid: Survey of recreational tourism activities in Alexandria, MA, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University, 2011.
- 3- Ahmed Mustafa: study obstacles to recreation in the supervisors of activities in schools and institutes Azhar in the province of the lake, a master's thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University, 2012.
- 4- Akram Ahmed: Culture of cellular recreation in the preparatory stage and its relation to the activity practiced, Master Thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University, 2004.
- 5- Amani Al-Batrawi and Mohamed Abdel-Aziz: Introduction to Recreation and Leisure, Mahe for Publishing and Distribution, Alexandria, 2013.
- 6- Tahani Abdel Salam: recreation and recreational education, Cairo, Arab Thought House, 2001.
- 7- Hossam El-Din Mubarak The role of the mass media in spreading the sports culture among students of some Egyptian universities, Master's thesis, Faculty of Physical Education, Tanta University, 2003.
- 8- Hossam Jouda: Evaluation Study of the Culture of Recreation in Students of Some Egyptian Universities, Master Thesis, Faculty of Physical Education, Mansoura University, 2008.
- 9- Khaled Abu Shaireh and Thaer Ahmed: Culture and its Elements, Arab Society Library for Publishing and Distribution, Jordan, 2009.
- 10- Khalifa Behbehani: Sports Recreation Department, Al-Faisal Press, Kuwait, 2007.
- 11- Reham Al-Jubaili: Recreation Culture and Leisure Time Behavior among Secondary School Students in Alexandria Governorate, Master Thesis, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University, 2013.
- 12- Taha Abdel Rahim: Introduction to recreation, 2, Dar Al Wafa Printing and Publishing, Alexandria, 2007.
- 13- Adel Abu Khoussa: Sports Recreation Awareness and its Relation to Positive Practices in the Light of Some Social Variables in Al-Aqsa Students in Palestine, Master Thesis, Faculty of Physical Education, Tanta University, 2008.
- 14- Abdul - Ala Bin Al - Salawi: Obstacles to the exercise of sports recreational activities among students of teachers colleges in Saudi Arabia, Master Thesis, Faculty of Education Department of Physical Education and Movement Science, King Saud University, 2006.
- 15- Abdelhamid Mohamed: A survey study of recreational activities in the tourist villages in the Red Sea Governorate, Master Thesis, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University, 2006.
- 16- Abdel Latif Sayed: Sources of Sports Culture for High School Students, PhD Thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University, 2003.
- 17- Fouad Assaf and Mahmood Abdul Majid: The role of recreational education in spreading cultural awareness among high school students from the point of view of the teachers of physical education in Gaza governorate and how to develop it. Journal of Islamic University, Faculty of Education, Gaza University, No. (17), 2009.
- 18- Kamal Darwish Mohammed Al - Hamahmi: Recreation and Leisure, Arab Thought House, 2004.

- 19- Mohamed El-Dahabi: Building a scale for evaluation of student activities at Mansoura University from a recreational perspective, Master Thesis, Faculty of Physical Education, Mansoura University, 2005.
- 20- Mohamed Samnoudi and others: recreation and leisure, library tree Aldr, Mansoura, 2013 m.
- 21- Mohamed Abdel Ati: Measuring the Attitudes of Secondary School Students towards the Exercise of Sports Recreation, Master Thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University, 2005.
- 22- Mawafi Zakaria: The role and media of sports media in developing awareness of sports recreation for students of Helwan University, Master Thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University, 2013.
- 23- Hisham Salama: Methods of recreational activities and their relationship to the level of creativity among students of some of the Madras in Greater Cairo, PhD thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University, 2013.
- 24- Waleed Abdel Razek: Sports recreation awareness among physical education teachers and students in the preparatory stage in Cairo Governorate, PhD thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University, 2001.
- 25- BARROWS, P: exercise participation And the Relationship To Depressive Symptoms of- Tology, motives ,student .Texas-tech- university ,2003.
- 26- Grawford, S.: Exploring the Relationship between perception of Quality in Basic Instruction program and Repeat participation, 2007.
- 27- John,R.andRussell, P: Motivational factors associated with sports program participation in middle school students, Department of Exercise Science, University of South Carolina, Columbia, 2005.
- 28- Reed and Wilson: Awareness and use of university recreation trail pubmed healt sports Sciences journal,(54)v(4)227-usa 30, 2006.
- 29- Smith, G: Perception of an intramural Extracurricular sports program in an urban middle school Southeast Virginia, Dissertation, Abstracts, number 16. Page 1590, 2004.
- 30- Tien, C., Adrian, B. and Petra M: Epidemiology of physical activity participation among New South Wales school students, 2007.
- 31- Trish, G.: The prevalence of Leisure time sedentary, behavior& physical activity, in adolescents girls in usa, an ecological momentary assessment approach, MA Physical Education, Issue 4, 2011.



Special exercises for the evaluation of the skill performance and its impact on the accuracy of the handling performance of the young handball players

Ahmed Qahtan Najm ^{1*}
Sarmad Ahmed Moussa ²

1- college of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit

2- college of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit

Article info.

Article history:

-Received: 9/8/2019

-Accepted: 22/11/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- Calendar
- Skill performance
- Precision
- Skill handling
- Handball

Abstract

The aim of the research is to identify corrective exercises in terms of the performance output and its effect in the performance of the accuracy of hand handling handball for young ages (14-16) years, to solve a problem of the problems facing the development of the game in Iraq is the emergence of some errors of the performance of skills during the games for offensive skills, The most important of which is the skill of handling which leads to weak offensive and defensive aspects and thus failure to achieve progress in the game. The hypothesis of research on the existence of the impact of these exercises through the moral differences that emerged between the tests tribal and remote and for the test post. The researchers used the experimental approach to design the experimental group with the tribal and remote tests. The research society was chosen by the deyala players for the sports season 2018-2019. The researchers used the appropriate statistical means, the statistical bag, to get the results. There are significant differences between the tests of tribal and remote and for the benefit of the post-test, has been recommended that the use of corrective exercises in terms of output performance during the training stages and give them the importance in training basic skills to develop the performance requirements for Handball Players

* Corresponding Author: Ahmad_ 19682007@yahoo.com, college of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit

التمرينات الخاصة لتقويم الاداء المهاري وأثرها في دقة اداء مهارة المناولة للاعبي كرة اليد الناشئين

م. أحمد قحطان نجم . أ. م . د سرمد احمد موسى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت

الخلاصة: هدف البحث الى التعرف الى التمرينات التصحيحية بدلالة ناتج الاداء واثرها في اداء دقة مهارة المناولة بكرة اليد للناشئين بأعمار (14-16) سنة ، لحل مشكلة من المشاكل التي تواجه تطور اللعبة في العراق وهي ظهور بعض اخطاء ناتج الاداء المهاري خلال المباريات للمهارات الهجومية والتي من اهمها مهارة المناولة والذي يؤدي الى ضعف الناحية الهجومية والدفاعية وبالتالي الفشل في تحقيق التقدم في المباراة ، وكانت فرضية البحث على وجود أثر لهذه التمرينات من خلال الفروق المعنوية التي ظهرت بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . اذ استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذي الاختبارين القبلي والبعدي ، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي ديالى الرياضي للناشئين بكرة اليد للموسم الرياضي 2018-2019 ، وقد استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الملائمة وهي الحقيبة الاحصائية spss للحصول على النتائج، واسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وقد تم التوصية بضرورة استخدام تمرينات تصحيحية بدلالة ناتج الاداء خلال مراحل التدريب واعطائها اهمية في تدريب المهارات الاساسية لتطوير متطلبات الاداء للاعبين كرة اليد.

تاريخ البحث

- تم الاستلام :
- قبول البحث :
- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- التقويم
- الاداء المهاري
- الدقة
- مهارة المناولة
- كرة اليد

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

يشهد الوقت الحاضر تقدماً علمياً في نواحي الحياة المختلفة، ومنها المجال الرياضي والذي يدعونا للاستفادة من ذلك في تطوير المهارات الرياضية المختلفة باستخدام الأسس العلمية للوصول إلى الحقائق من خلال " الملاحظة

والتجريب والذي يعدان مصدراً رئيسياً للمعرفة والوصول لحل المشكلات التي تواجه الباحثين بما يساعد على تطوير الأداء الفني والمهاري لتحقيق الإنجاز المطلوب رياضياً⁽¹⁾.

وتعد لعبة كرة اليد إحدى الأنشطة الجماعية التنافسية الهامة ذات الانتشار الواسع والتي تتطلب ان يكون اللاعب متمتعاً بقدرات بدنية عالية، وتعد القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد إحدى الجوانب الهامة عند تطبيق واجبات اللعب للفرق، " فكرة اليد تتصف بالسرعة والقوة في الملعب والمهارة في الأداء الفني والاحتكاك البدني العنيف مع اللاعبين الآخرين، والقاعدة الاساسية لبلوغ الميزات التي تؤهله في تنمية وتطوير القدرات البدنية"⁽²⁾، "ولعبة كرة اليد لعبة جماعية لها شعبية بين الألعاب الفرقية اذ يتطلب من ممارسيها إجادة المهارات ذات مواصفات تقنية عالية الدقة وإمكانات حركية ذات خاصية في الأداء المهاري، علية كثر الاهتمام من قبل المهتمين بها ببحث الوسائل التي تؤدي الى تعلم واكتساب مهارات هذه الفعالية بالإضافة الى دراسة العلاقة بين القدرات الحركية والمهارية للاعبين ومدى تأثير كل منها بالأخرى، ومما يفعل الأداء المهاري للاعب هذه الفعالية"⁽³⁾، وهي من الفعاليات سريعة التغيرات التي تحدث بمواقف اللعب بين الهجوم والدفاع.

إذ أن طبيعة الأداء يتميز بالإيقاع السريع والمباغته فضلاً عن مهاراتها المتسلسلة والمتتالية والتي تتطلب مستوى عالي من الدقة والسرعة في الأداء، ومن هنا نجد ان متطلبات اللعبة بالنسبة للاعبين هو الإدراك الميداني الذي ينعكس على سرعة وتصرف اللاعبين تجاه هذه المواقف المتغيرة، وتعد المهارات الهجومية من المهارات الحركية التي لها دورا مهما في الأداء التكنيكي للمباراة وتشكل مع باقي المهارات إحدى الأسس الهامة في حسم المواقف الهجومية على اعتبار أن لاعبي كرة اليد يمتازون بالدقة والسرعة في تنفيذها، لأجل التهيؤ لموقف آخر ضد الفريق المنافس، "إن الاخطاء التي تظهر الآن أو في المستقبل في المستوى العالي يمكن تصحيحها في الطرق التقليدية للتصحيح، وعادة تكون الأخطاء الثابتة بدون علم المتعلم أو يعتقد أن التحرك يجب أن يكون كذلك، بمعنى آخر إن المتعلم له قناعات راسخة بذلك الاداء او ان المتعلم لا يعرف

(1) محمد خليل محمد وصفوان يونس عبد الواحد ، مقارنة بعض المتغيرات الكينماتيكية والدقة لنوعين من التصويب البعيد في كرة اليد ، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، المجلد 19، العدد63، 2013 ص269.

(2) محمد حسن علاوي وآخرون ؛ الاداء النفسي في كرة اليد : (مصر، المركز العربي للنشر، 2002) ص 182.

(3) سعد باسم جميل وآخرون ، بناء بطارية اختبار لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين أندية النخبة بكرة اليد، بحث منشور ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 19 العدد 13 ، 2013، ص 172.

طبيعة هذه الأخطاء أو أساسياته ... إن الطريقة للقضاء على الأخطاء الثابتة عند المستوى العالي تكون على الشكل الآتي:

- 1- توجيه المتعلم على الخطأ فقط وشرح ذلك الخطأ واسبابه ونتائجه .
 - 2- يوجه ويهيئ المتعلم لعملية التصحيح للخطأ فقط والتدريب على تصحيح الخطأ.
- التدريب على تحسين الأداء (تصحيحه) وذلك عند تكرار أداء المهارة كاملة مع التصحيح بحيث يكون الأداء متماسكاً وعند التكرار يقوم المتعلم بالأداء بشكل اوتوماتيكي⁽¹⁾.
- فإن "التعرف على الخطأ واختياره للتصحيح، يكون من الأهمية التعرف عن سبب هذا الخطأ، وتنتج اخطاء أداء المهارة نتيجة سببين إما عدم دراية بكيفية الأداء، ويطلق عليها في هذه الحالة (أخطاء التعلم)، أو بسبب خطأ معين في الأداء ويطلق عليها في هذه الحالة (أخطاء الأداء).
- عليه فإن مراحل تصحيح الخطأ لا تختلف عن مراحل التعلم الاولية للمهارة وان أتباع الخطوات الثلاث تؤدي الى التعلم السريع اي يتعلمها من جديد لأن الانتباه والتركيز لن يكون على أجزاء المهارة الصحيحة بل التركيز على الخطأ فقط ويكون التقدم في تعلمها سريعاً جداً حيث أن التكرار الزائد للمهارة يؤدي الى الاتوماتيكية في الأداء، لذلك فإن التدريب أو المحاولات القليلة يمكن أن تكون غير مفيدة ومؤثرة ولا تؤدي إلى الاتوماتيكية في الأداء وبالتالي يرجع المتعلم إلى أداء الاخطاء نفسها.
- ولذلك اتجه الباحثان لدراسة أخطاء الأداء المهارى والعمل على تقويمها من خلال وضع تمارين خاصة تصحيحية بدلالة ناتج الاداء في دقة اداء مهارة المناولة بكرة اليد للناشئين بأعمار (14-16) سنة .

2- الدراسات النظرية :

2 - 1 التمرينات :

تستخدم التمرينات الرياضية لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية ولتنمية الخبرات الخطئية للاعبين ، وتعد التمرينات الوسيلة التي نسعى من خلالها إلى تعلم اللاعبين والتي هي الهدف الحقيقي من عملية التعلم ، والتمرينات الخاصة تهتم بالحركة الهادفة وفيها يتم التركيز على كيف ومتى يتحرك الجسم وما هو الفعل الذي سيتم اتخاذه وكيف يتم أداء هذا الفعل لتحديد أداء الحركات والمهارات الخاصة الهجومية بكرة اليد مع استخدام عنصر التحكم لتقييم الأداء الحركي الصحيح ، من هنا لابد من التركيز على هذا النوع من التمرينات لتأسيس الحركات السليمة وتنفيذها بشكل صحيح . ويعدّ التمرين ان كان بدنياً او مهارياً هو الصفة التي تميز الوحدة التعليمية من خلاله يقاس مقدار التعلم وتطور الأداء ، وهي "الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في

(¹) وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي (عمان ، دار وائل للنشر 2001) ص248.

الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة⁽¹⁾ . وترتبط عملية التمرينات الخاصة بظهور بعض الأخطاء الفنية في الأداء ، ويتأسس عليه المعرفة التامة بالتمرين ككل وكأجزاء والقدرة على الملاحظة لضمان سرعة اصلاح الأخطاء ثم اتقان وتثبيت الأداء .

"وإن التمرين يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكتيك الصحيح والايوتوماتيكية في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديدته ويعمل على نقل أثر التعلم إلى مهارة أخرى مشابهة وتعميمها وكذلك توسيع قاعدة الادراك الحس - حركي للمتعلم"⁽²⁾ ، ويشار " إن مقدار الوقت الذي يضيفه المتعلم في ممارسته التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطور التعلم فقط بل نوعية التمرين أيضاً خلال المدة المحددة ، حيث نجد أن المتعلمين في بعض الأحيان يبذلون جهداً كبيراً ولساعات عدة في تمرين غير مؤثر بسبب لهم الفشل أو الإحباط أو أن نوع المهارة وتصنيفها لا يلائم المحيط الذي يؤدي فيه لهذا يجب أن يضع المدرس أو المدرب في ذهنه أن يكون متقناً ومثابراً ومنظماً لبناء هيكل التمرين وبأسلوب مؤثر وتعددت الآراء حول مفهوم التمرين وذلك بسبب تعدد أغراضه ، فقد عرف التمرين بأنه أصغر وحدة تدريبية في المنهج التدريبي ومجموع التمارين تكون الوحدة التدريبية ، والتمرين أيضاً "أداء معلوم الزمن والتكرار ولا يحدث التعلم إلا عن طريق التمرين وهو الذي يؤدي إلى تطوير المهارة وبدونه لا يوجد تعلم ويهدف التمرين التعليمي إلى اكتساب الجسم الجمال والانسيايية والدقة في الأداء كذلك اكتساب مختلف المهارات الجديدة والأساسية وتعلم الأداء الحركي (التكتيك) السليم. وتكون هذه العملية مستمرة وملازمة للمتعلم مادام يهدف إلى الاحتفاظ بالمهارة ، فضلاً عن ذلك فإن التمرين يعد عاملاً ضرورياً ومساعداً في التفاعل بين المتعلم والمهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع وسليم وزمن مناسب. والتمرين "أداء أو إنجاز معين أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة وكذلك فالتمرين " كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي (التكتيك) للإنسان"

إن "التمرين هو الصفة الأساسية التي تتميز بها الوحدة التعليمية من خلاله يكن قياس مقدار التعلم وتطور الأداء ، فضلاً عن أنه يكسب الجمال والانسيايية إلى جانب اكتساب مهارات لم يسبق تعلمها ، بالإضافة إلى الأساسية منها :

1- **كمية التمرين** : إن الشيء الرئيس في عملية تعلم المهارات الحركية وتطور أدائها هو الزيادة في عدد محاولات التمرين.

(¹) عطيات محمد خطاب ؛ التمرينات للنبات ، ط6 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1982) ص23.

(²) وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التمرين : (عمان ، دار الأوتل للنشر ، 2001) ص167.

2- **نوعية التمرين** : وتشمل كيفية أداء التمرين وهدفه واعتماد الدافعية وتجنب الأخطاء وإدراك الظروف البيئية للتمرين وحالاته.

3- منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذي الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث.

3-1 عينة البحث.

قام الباحثين باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي ديالى للناشئين المشارك في دوري اندية العراق للموسم الرياضي (2018-2019) والبالغ عددهم (8) لاعبين، والجدول (1) يبين تجانس العينة من حيث (العمر التدريبي والطول والكتلة).

الجدول (1) يبين تجانس العينة في العمر التدريبي والطول والكتلة.

| ت | المعالم الاحصائية | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | نسبة الخطأ | F |
|---|------------------------|-------------|---------------|-------------------|------------|-------|
| 1 | متغيرات البحث | عدد | 3.500 | 0.756 | 0.705 | 1.378 |
| 2 | العمر التدريبي بالسنين | سم | 163,9 | 6,62 | 0.798 | 0.103 |
| 3 | الطول | كغم | 61 | 4,17 | 0.651 | 0.242 |
| | الكتلة | | | | | |

2-3- الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

- 1- حاسبة لاب توب نوع (HP) عدد (2).
- 2- كامرة فيديو نوع نيكون عدد (2).
- 3- كامرة فوتوغراف نوع نيكون عدد (1).
- 4- ساعة توقيت.
- 5- صافرة.
- 6- قرص مدمج (CD).
- 7- كرات يد قانونية عدد (12) حجم (2).
- 8- ملعب كرة يد قانوني . شريط لاصق.
- 9- تم تصميم شاخص على شكل مربع فارغ مثبت على اطار عجلة قابل للحركة ومن ارتفاع 1,30 سم .

3-2 اجراءات البحث الميدانية.

3-2-1 الاختبارات المستخدمة في البحث.

بعد إطلاع الباحثان على المصادر والمراجع العلمية وجدوا أن عملية تحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات موضوع البحث هي من الضرورات المهمة التي يتحتم على الباحث تحديدها بدقة وعناية لتحقيق أهداف البحث، وبما ان الباحثان من ذوي الاختصاص في مجال لعبة كرة اليد ومن خلال الدراسات المسحية التي قام بها الباحثان لاختبارات مهارة المناولة تم اختيار الاختبار الذي يجمع بين دقة وسرعة الاداء لمهارة المناولة ، وقد عمد الباحث لأجراء المعاملات العلمية للاختبار من صدق وثبات وموضوعية.

- الغرض من الاختبار : دقة المناولة من الركض السريع (1).

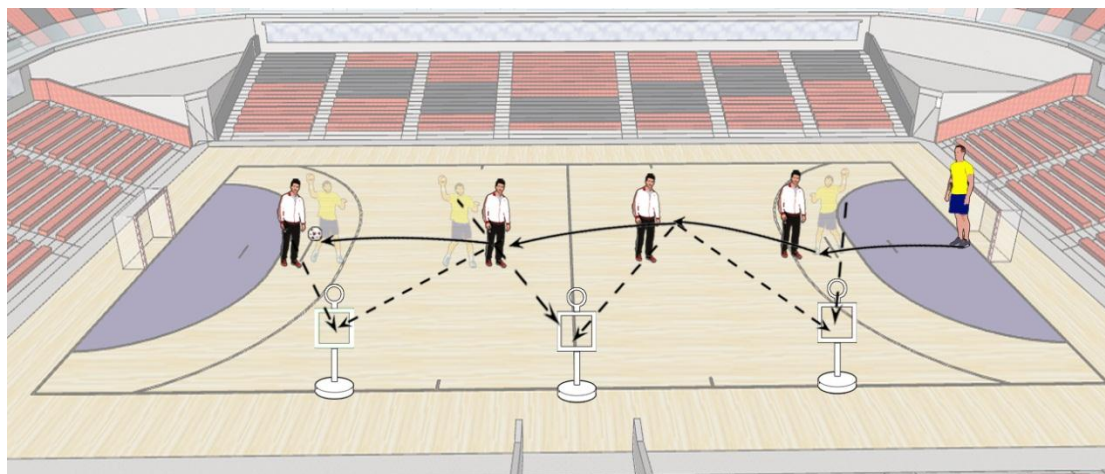
الادوات المستعملة : (3) شواخص بشرية مفتوحة من منطقة الصدر بقياس (60×60سم) ، (6) كرات يد قانونية ، ساعة توقيت .

مواصفات الأداء : (3) شواخص موزعة على الخط الجانبي للملعب بين كل شاخصين مسافة (8م) وبين الشاخص الاول واللاعب نفس المسافة ، (3) سواعد كل منهم معه كرة ويقف داخل احد الدوائر (أ ، ب ، ج ، د) ، وعند سماع إشارة البدء يجري اللاعب بسرعة في اتجاه الساعد (أ) ليلتقط الكرة من يده ويقوم بتمريرها الى الشاخص (1) ثم يجري في اتجاه الساعد (ب) ليلتقط ويقوم بتمريرها الى الشاخص (2) ثم يجري في اتجاه الساعد (ج) ويلتقط الكرة ويقوم بتمريرها الى الشاخص (3) ويستمر في الجري حتى يتخطى خط النهاية ، مراعاة عدم طبطبة الكرة .

التسجيل :

- 1- يحتسب الزمن الذي قطعه اللاعب لحظة اشارة البدء حتى تخطى خط النهاية .
- 2- اذا دخلت الكرة الى مربع الدقة يعطى ثلاث درجات .
- 3- اذا ارتطمت الكرة بحدود المربع وعادت الى الملعب يعطى درجتان .
- 4- اذا ارتطمت الكرة بحدود المربع وخرجت الى خارج حدود الملعب يعطى درجة .
- 5- يعطى صفرا بخلاف ذلك .
- 6- ويتم معالجة النتائج احصائيا بأعطاء درجة تجمع بين الدقة والزمن وعن طريق المعادلة الاتية :-
الاداء المهاري = مجموع الدقة / الزمن

(1) كمال الدين عبد الحميد وآخرون ؛ القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد : ط1 ، (القاهرة ، مركز الكتاب 2002)



3-3 التجربة الاستطلاعية.

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد في تمام الساعة الثانية والنصف بعد الظهر من يوم الخميس المصادف 2018/11/22 على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (8) لاعبين وهم من مجتمع البحث وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية لغرض التعرف على.

1-التأكد من صلاحية التمارين التصحيحية للتطبيق.

2-مدى ملائمة استخدام التمارين التصحيحية.

3-مراعاة تسلسل التمارين التصحيحية.

4-التأكد من صلاحية الاختبارات للتطبيق.

5-التأكد من كفاية الوقت المستغرق للاختبارات.

6- مدى ملائمة الاختبارات لأفراد عينة البحث.

7-التأكد من كفاية فريق العمل المساعد.

3-4 الاختبارات القبليّة.

بعد تحديد عينة البحث بمجموعة تجريبية واحدة، قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الاربعاء الموافق 2018/11/28 في تمام الساعة العاشرة صباحاً في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية-ديالى، وقد عمد الباحثان الى الاخذ بعين الاعتبار تثبيت الظروف المكانية والزمانية الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها بمساعدة فريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اعادة الاختبار، علماً ان الاختبارات تمت من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف من الباحث.

3-4-1 التجربة الرئيسية.

قام الباحثان بأجراء تجربتهم الرئيسية بتاريخ 2018/11/29 والتي استمرت لمدة (4) اسابيع بواقع ثلاث وحدات تصحيحية في الاسبوع الواحد وبمجموع (12) وحدة تصحيحية، وكانت هذه الوحدات تجري ايام الاحد والثلاثاء والخميس من كل اسبوع في الساعة الثانية والنصف بعد الظهر في القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في ديالى، وقد استخدم الباحثان مجموعة من التمرينات الخاصة لتقويم الاداء من حيث الدقة والسرعة والاستجابة الحركية بواقع (4) تمرينات لكل منها والتي تم اعدادها من قبل الباحثان، اذ كانت تعطى في القسم الرئيسي من الوحدة التصحيحية بواقع (3) تمرينات لكل وحدة تصحيحية ويزمن يتراوح بين (20 - 30) دقيقة، وقد راعى الباحثان التدرج في تطبيق التمرينات من السهل الى الصعب

3-5 الاختبارات البعدية.

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة على مدار (4) اسابيع، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث، يوم السبت الموافق 2018/12/27 في الساعة العاشرة صباحاً، وقد اتبع الباحثان شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها من حيث المكان والزمان والاختبارات المستخدمة وتسلسلها والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد للمحافظة على عدم حدوث اي تغيير قد يؤثر في نتائج البحث، وقد عمل الباحثان على حساب الزمن المستغرق لكل اختبار والزمن الكلي للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية .

3-6 الوسائل الإحصائية.

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الأكثر ملاءمة مع أهمية دراسة البحث والتي تحقق أهداف البحث وفروضه، اذ استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss).

3- عرض النتائج ومناقشتها.

الجدول (2)

يبين الاحصاءات الوصفية للمجموعة التجريبية في متغير البحث

| الخطأ المعياري | الانحراف المعياري | N | الوسط الحسابي | الاختبارات | المتغيرات |
|----------------|-------------------|---|---------------|-----------------|-------------------|
| 0.024 | 0.069 | 8 | 0.229 | الاختبار القبلي | المنافسة من الركض |
| 0.034 | 0.096 | 8 | 0.450 | الاختبار البعدي | |

يبين لنا الجدول الاحصاءات الوصفية لمتغير البحث في الاختبار (القبلي - بعدي) لأفراد المجموعة التجريبية، والتي تظهر لنا التغيير في قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، بالإضافة الى تبيان الخطأ المعياري.

لجدول (3)

يبين الاحصاءات الاستدلالية بين الاختبار (القبلي - بعدي) لمتغيرات البحث

| المتغيرات | المعالم الاحصائية | وحدة القياس | س-ف | ع ف | الخطأ المعياري | T | نسبة الخطأ | الدلالة |
|-------------------|-------------------|-------------|-------|-------|----------------|-------|------------|---------|
| المنافسة من الركض | درجة | 0.221 | 0.042 | 0.015 | 15.059 | 0.000 | معنوي | |

* معنوي عند نسبة خطأ اقل من (0.05)

1-4 مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي ظهرت لنا وكما مبينة في الجدول للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في متغير البحث والتي أظهرت فروقاً معنوية في الاختبار ولصالح الاختبار البعدي ، يعزو الباحثان سبب هذه الفروق يعود إلى فاعلية التمرينات التصحيحية المستخدمة في برنامج المجموعة التجريبية، باعتماده على تمرينات معدة بشكل علمي سليم وحسب فائدتها لكل أخطاء الأداء التي حددت لنا من قبل السادة الخبراء، لذا فإن التفوق الحاصل لأفراد المجموعة التجريبية سببه التمرينات التصحيحية، هذا من جانب ومن جانب آخر يرى الباحثان ان سبب هذه الفروق يعود الى التدرج المنطقي والموضوعي لتقويم تلك المهارة من خلال التمرين المعزز بالتوجيه للمعلومات الحسية في تطبيق مفردات التغذية الراجعة بشكل علمي صحيح ومدرّس والتي أدت إلى تنفيذ البرنامج الحركي الصحيح والخالي من الأخطاء للمهارة قيد البحث وبالتالي تجعل التعلم والتدريب واسعاً وعميقاً مع توضيح الأفكار وتثبيت عملية الإدراك وزيادة خبرات اللاعبين ومهاراتهم وتنمية اتجاهاتهم في جو مشوق ورغبة كبيرة نحو التعلم الأفضل، " إذ إن الاستجابات التي تؤدي في المراحل الأولى للتعلم يدخل فيها الكثير من الاستجابات العشوائية والغير مفيدة ولكن بالجهد والممارسة المستمرة والتكرار تقلل الأخطاء"⁽¹⁾.

كما إن التكرار في الأداء أدى إلى تطور أفراد المجموعة في أداء المهارة قيد البحث بشكل يختلف عن ادائها في الاختبار القبلي وهذا ما ظهرته نتائج المعالجات الاحصائية، إن استخدام الطرائق التدريبية الحديثة والتي تتلائم مع متطلبات اللعب الحديث فضلاً عن التطورات الملحوظة في السنوات الاخيرة التي شهدت اهتمام اغلب المدربين في هذه اللعبة باستخدام التمارين التي ترفع من المستويات البدنية والمهارية

(¹) قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي ط2 (بغداد ، دار البراق للطباعة . 2012) ص60.

للاعبي الفئات العمرية وهذا ما اكده (لؤي غانم واخرون، 1987) إلى أن "اتقان التكنيك الجيد والخبرات الحركية المتطورة للاعبين يتم من خلال البدء بالتمارين الشاملة من الاعمار المبكرة باستعمال العملية التدريبية الحديثة"⁽¹⁾.

4-الخاتمة .

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها استنتج الباحثان ان لتمرينات تقويم الاداء المهاري اثرها في تطوير دقة اداء مهارة المناولة بكرة اليد، كما استنتج الباحثان ان ضعف في دقة اداء المناولة ناتج عن اخطاء في تنفيذ متطلبات الاداء للمهارة بالشكل الصحيح، كذلك اوصى الباحثان بضرورة ان يتضمن البرنامج التعليمي تمارينات تصحيحية لأهميتها وقدرتها في تطوير مستوى الاداء المهاري، كما اوصى الباحثان بضرورة اجراء بحوث اخرى مشابهة لباقي المهارات الهجومية بكرة اليد.

❖ المصادر

- سعد باسم جميل وآخرون ، بناء بطارية اختبار لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين أندية النخبة بكرة اليد، بحث منشور ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 19 العدد 13 ، 2013.
- عطيات محمد خطاب ؛ التمرينات للبنات ، ط6 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1982) .
- قاسم لزام صبر ؛ موضوعات في التعلم الحركي ط2 (بغداد ، دار البراق للطباعة . 2012) .
- كمال الدين عبد الحميد واخرون ؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد : ط1 ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر 2002) .
- لؤي غانم سعيد واخرون ؛ مقارنة الامكانات الحركية وبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم للفئات العمرية لمحافظة نينوى: (وقائع المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية ، جامعة الموصل للفترة من 14-16 نيسان 1987).
- محمد حسن علاوي واخرون ؛ الاداء النفسي في كرة اليد : (مصر ، المركز العربي للنشر ، 2002).

(1) لؤي غانم سعيد واخرون ؛ مقارنة الامكانات الحركية وبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم للفئات العمرية لمحافظة نينوى: (وقائع المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية ، جامعة الموصل للفترة من 14-16 نيسان 1987) ص 315.

- محمد خليل محمد وصفوان يونس عبد الواحد ، مقارنة بعض المتغيرات الكينماتيكية والدقة لنوعين من التصويب البعيد في كرة اليد ، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ،المجلد 19، العدد63، 2013.
- وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي : (عمان ، دار وائل للنشر 2001).
- وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التمرين : (عمان ، دار الأوائل للنشر ، 2001).
- Saad Basim Jamil et al., Building a Test Battery for Special Fitness Items for Elite Handball Players, Published Research, Rafidain Journal of Mathematical Sciences, vol. 19, No. 13, 2013.
- Attiyat Mohammed Khattab; Exercises for Girls, I 6: (Cairo, Dar al-Ma'arif, 1982).
- Kassem Lazam Saber; topics in motor learning i 2 (Baghdad, Dar al-Buraq for printing, 2012).
- Kamal El-Din Abdel-Hamid et al., Measurement, Evaluation and Analysis of the Handball Match: 1, (Cairo, The Book Center for Publishing 2002).
- Luai Ghanim Saeed and others; • Comparison of mobility and some elements of fitness for the football players of the Nineveh age groups: (Proceedings of the Third Scientific Conference of Faculties of Physical Education, University of Mosul, April 14-16, 1987).
- Mohamed Hassan Allawi and others; psychological performance in handball: (Egypt, the Arab Center for Publishing, 2002).
- Mohammed Khalil Mohammed and Safwan Yunis Abdel Wahid, Comparison of Some Kinetic Variables and Accuracy of Two Types of Remote Shooting in Handball, Research published in Al-Rafidain Journal of Mathematical Sciences, Mosul University, Faculty of Physical Education, Vol 19, Issue 63, 2013.
- Wajih Mahjoub; Learning and Scheduling of Sports Training (Amman, Dar Wael Publishing 2001).
- Wajih Mahjoub; Learning and Exercise Scheduling (Amman, Dar Al Awael Publishing, 2001)

تاريخ البحث

- تم الاستلام :
- قبول البحث :

- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

أثر استخدام الأسلوب المتدرج المتطور المصاحب بالتغذية الراجعة الفورية البصرية في تعلم أداء مهاتري الإرسال المواجه من الأعلى والتمرير من أمام الرأس إلى الأمام بالكرة الطائرة على طالبات المرحلة المتوسطة

م.د ربيع حازم سلمان

جامعة الحمدانية/كلية التربية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية

- أسلوب المتدرج المتطور
- التغذية الراجعة
- الإرسال المواجه
- التمرير

الخلاصة: يهدف البحث إلى الكشف عن اثر استخدام الأسلوب المتدرج المتطور المصاحب بالتغذية الراجعة الفورية البصرية في تعلم أداء مهاتري الإرسال المواجه من الأعلى والتمرير من أمام الرأس الى الأمام بالكرة الطائرة على طالبات المرحلة المتوسطة . وافترض الباحث بأنه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية التي درست على وفق الأسلوب المتدرج المتطور المصاحب بالتغذية الراجعة الفورية البصرية والمجموعة الضابطة في تعلم أداء مهاتري قيد البحث . واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة . واشتملت عينة البحث على (26) طالبة من طالبات الصف الثاني المتوسط للعام (2018-2019) وزعوا إلى مجموعتين متكافئتين في متغيرات(العمر والطول والكتلة وبعض عناصر اللياقة البدنية) . وكل مجموعة تكونت من(13) طالبة درست المجموعة التجريبية بأسلوب المتدرج المتطور المصاحب بالتغذية الراجعة الفورية البصرية.والمجموعة الضابطة بأسلوب المدرس(الاسلوب التقليدي) . ثم قام الباحث بإعداد الخطط التدريسية لأسلوب المتدرج المتطور المصاحب بالتغذية الراجعة الفورية البصرية وبعدها بدأ بتطبيق تجربة البحث واستمرت التجربة ثلاثة اسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وبواقع (6) وحدات تعليمية لكل مهارة من مهارات قيد البحث . وفي نهاية التجربة طبق الباحث الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث وبعد جمع نتائج الاختبارات قام الباحث بتحليل النتائج إحصائيا باستخدام الاختبار التائي للعينات المستقلة المتساوية العدد ، توصل الباحث إلى مجموعة من النتائج أهمها:إن أسلوب المتدرج المصاحب بالتغذية الراجعة الفورية البصرية كان أفضل من الأسلوب التقليدي في تعليم بعض مهارات الكرة الطائرة.وأوصى الباحث التأكيد على استخدام الأسلوب المتدرج المصاحب بالتغذية الراجعة الفورية البصرية في تدريس مادة الكرة الطائرة في المرحلة المتوسطة .

1- التعريف بالبحث**1-1 مقدمة البحث وأهميته**

إن التقدم العلمي والتطور التكنولوجي من أهم السمات المميزة للعصر الحديث ،وما ينتج عنه إعداد كبيرة من المتعلمين . يجعل من العملية التعليمية تواجه قضايا مهمة ، يأتي في مقدمتها تطوير طرائق التعليم واستخدام التقنيات التربوية على أفضل وجه بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف التربوية المنشودة . إذ يسهم التطور الذي حصل في مجال تكنولوجيا التعليم في بلورة الدور الجديد للمدرس وتعزيزه ، وذلك إن دوره لم يعد ناقلاً للمعرفة ، بل أصبح منظماً وموجهاً ومشرفاً ومرشداً ومعدداً لظروف التعلم بما يتيح لطلبته فرص التفاعل مع المواد

والأنشطة التعليمية في البرنامج التعليمي . وقد أكد الباحثون إن هناك أسسا مهمة يجب أن تراعى في بداية عملية التعلم وأثائها والتي تعد احدى أهم الشروط الرئيسية لتعلم المهارات الحركية والممارسة لا تعدّ مجرد تكرار للحركة، إنما هي تكرار مصحوب بتعزيز و تعديل أي ظهور تحسن تدريجي في الأداء نتيجة لتصحيح الأخطاء والثناء على الأداء الصحيح. (Derri,2007, 94)

ولتحقيق ذلك لابد من توفير بيئة ينهمك الطلاب فيها شخصياً في عملية البناء تعرف ببيئة التعليم الفعال والتي ترمي إلى مساعدة الطالب على تحصيل الأفكار وإعطاء الإحكام والقرارات المناسبة للوصول إلى الاستنتاجات الصحيحة . إن التدريس هو عملية يهدف إلى إحداث التغييرات المرغوب فيها في سلوك المتعلم وإكسابه المعلومات والمعارف والمهارات من أجل تحقيق الأهداف التعليمية التي تسعى إلى إحداث تلك التغييرات السلوكية المرغوب فيها . "والمدرس يتوجب عليه أن يقوم بنقل هذه المعارف والمعلومات المطلوبة لتحقيق التغيير السلوكي العلمي بطريقة تثير اهتمام المتعلم ورغبته وتدفعه إلى التعلم مع الأخذ بنظر الاعتبار صفاته وخصائصه النفسية والاجتماعية والعقلية والجسمية " . (الحيلة، 1999: 24-25)

وان التغذية الراجعة من المتغيرات المهمة في عملية التعلم لما توفره من معلومات تصحيحية تعمل على تجنب اخطاء التعلم . "وتعرف بانها المعلومات التي يحصل عليها الفرد نتيجة اداء معين" (سعدالله: 2008، 148) ويضيف (لزام، 2005) "إن المعلومات البصرية لها اهمية كبيرة لتعلم انماطاً مختلفة من المهارات الحركية باستخدام الافلام والنماذج الحية وكذلك الصور التوضيحية" (لزام، 2005، 371) .

كما ان استخدام التغذية الراجعة بوصفها وسيلة لتقديم المعلومات يساعد على تطوير الاداء المهاري في الالعاب والفعاليات، ولعبة الكرة الطائرة واحدة من هذه الالعاب التي هي بالتأكيد واحدة من أكثر الرياضات انتشاراً في العالم وأصبح انتشارها أكثر وضوحاً في المدة الأخيرة . وإن المهارات الأساسية هي ضرورة حتمية يجب ان يجيدها لاعب الكرة الطائرة إجابة تامة، إذ عن طريقها وبالتعاون بين أفراد الفريق يمكن تحقيق الجانب الخططي سواء الدفاعي أو الهجومي، ولأجل ان يتقن اللاعبون المهارات الأساسية البسيطة والمفردة والمركبة ، يجب على كل من المدرس والمدرّب إن يقدم لهم وسائل التدريب المتنوعة بغية الارتقاء بمستوى أداء هذه المهارات . وأن يبحث عن الأساليب التي تتناسب مع المجموعة التي يروم تعليمها. ومن هنا تكمن اهمية البحث في الكشف عن اثر استخدام الأسلوب المتدرج المتطور المصاحب بالتغذية الراجعة الفورية البصرية في تعلم أداء مهارتي الإرسال المواجه من الأعلى والتمرير من أمام الرأس إلى الأمام بالكرة الطائرة على طالبات المرحلة المتوسطة .

1-2 مشكلة البحث :

تتمثل مشكلة البحث الحالي بوجود حاجة ملحة لتحسين استراتيجيات وطرائق التدريس المستخدمة في تدريس ميدان من ميادين المعرفة في التربية الرياضية ألا وهي لعبة الكرة الطائرة . وان تعلم مهاراتها من الأمور

التي يلاقي فيها الطلاب صعوبة في إتقانها ،لذا أتت فكرة البحث في إيجاد أسلوب يمكن الطالبة من إتقان مهارتي الارسال المواجه من الاعلى والتمريرة من امام الراس الى الامام ،ومن هنا يسعى الباحث إلى التحقق تجريبيا من فاعلية الأسلوب المتدرج المتطور المصاحب بالتغذية الراجعة الفورية البصرية في تدريس مادة الكرة الطائرة لطالبات المرحلة المتوسطة. ولغرض تحديد المشكلة فان البحث يسعى للإجابة عن التساؤل الآتي :

ما أثر استخدام الأسلوب المتدرج المتطور المصاحب بالتغذية الراجعة الفورية البصرية في تعلم اداء مهارتي الارسال المواجه من الاعلى والتمرير من امام الراس الى الامام بالكرة الطائرة على طالبات المرحلة المتوسطة .

1-3 هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن :

اثر استخدام الأسلوب المتدرج المتطور المصاحب بالتغذية الراجعة الفورية البصرية في تعلم اداء مهارتي الارسال المواجه من الاعلى والتمرير من امام الراس الى الامام بالكرة الطائرة على طالبات المرحلة المتوسطة .

1-4 فرض البحث :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية التي درست وفق الأسلوب المتدرج المتطور المصاحب بالتغذية الراجعة الفورية البصرية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في تعلم اداء مهارات قيد البحث .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طالبات متوسطة الحمدانية للبنات .

1-5-2 المجال الزمني : إبتداءً من 20/3/2019 ولغاية 15/4/2019 .

1-5-3 المجال المكاني : الساحة الخارجية لمدرسة متوسطة الحمدانية للبنات .

1-6 المصطلحات الواردة في البحث :

1-6-1 الأسلوب المتدرج المتطور : يعرفه (ألتك،1998)"هو الأسلوب المتعارف عليه في تدريس التربية الرياضية عن طريق تجزئة المهارة إلى عدّة أجزاء إذ يتم تعليم الجزء الأول ثم الانتقال إلى الجزء الثاني وبعد إتقان الجزء الثاني يتم ربط الجزء الأول والثاني،ثم الانتقال إلى الجزء الثالث وبعد اتقانه يتم ربط الجزء الأول والثاني والثالث ،ثم الانتقال إلى الجزء الرابع وهكذا".(ألتك،1998، 23)

1-6-2 التغذية الراجعة الفورية: يعرفها (حماد، 2001) بأنها "تزويد المتعلم بالمعلومات أو التوجيهات أو الإشارات اللازمة لتعزيز أداءه أو تصحيحه فهي تتصل مباشرة بالسلوك الملاحظ وتعقبه مباشرة". (حماد، 2001، 106)

1-6-3 التغذية الراجعة البصرية: يعرفها (نبهان، 2008) بأنها "وهي المعلومات التي تأتي من مصادر حسية داخلية أو تشترك فيها منظومات عصبية عدة تؤثر في السيطرة على الحركة". (نبهان ، 2008 ، 24)

2-6-4 المهارات الاساسية :

عرفها (الجميلي، 2002) "بانها الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها لعبة كرة الطائرة بهدف الوصول الى نتائج ايجابية والاقتصاد في المجهود البدني وتأخر ظهور التعب على اللاعبين، لذلك يجب اتقانها اتقاناً تاماً". (الجميلي، 2002، ص 35) .

2-الإطار النظري:

2-1 الطريقة الجزئية:

"هي الطريقة التي تعتمد على تقسيم عناصر الحركة أو المهارة إلى أجزاء وهي تعد ذات أهمية بالغة في التعلم ، إذ يتم تعليم كل جزء من عناصر الحركة أو المهارة على انفراد ،وهذه الطريقة كثيرة الاستخدام في التعليم لما تمتاز به من سهولة وبساطة في التنفيذ إذ يمكن للمتعلم فيها إن يتفهم ويستوعب الأجزاء الرئيسة للحركة أو المهارة المراد تعلمها كما أنها فعالة جدا عند تعليم المهارات الحركية المركبة والصعبة ومن". (لزام وآخرون ، 2005، 53، 0)

2-1-1 أنماط الطريقة الجزئية:

إن هذه الطريقة تعتمد على تقسيم الحركة إلى أجزاء رئيسة ثم يبدأ في تعليم كل جزء على حدا، وبعد اتقان أجزاء الحركة يقوم المتعلمون بأداء الحركة ككل وذلك بربط الأجزاء وهناك تساؤل هو بأي جزء من الحركة تبدأ والجواب هناك طريقتان :

أولى: تعليم الجزء الرئيسي ثم الأجزاء الباقية حسب أهميتها والانتقال من جزء لآخر بعد إتقان عملية تعلم ذلك الجزء.

الثانية: تعليم الأجزاء حسب تسلسلها الحركي .

2-1-2 الأسلوب المتدرج المتطور :

هو أسلوب مشتق من الأسلوب المتدرج الاعتيادي ويحتل مركزا متطورا أو متقدما عليه ، إذ يذكر بسطوبيسي " (عند تعليم المهارة أو الفعالية وحسب التسلسل الحركي لها يتم ربط الجزء الأول والثاني قبل تعلم

الثالث ، ثم يربط الجزء الثالث والثاني والأول قبل تعلم الجزء الرابع وهكذا بالنسبة لبقية الأجزاء وبهذا تعاد الأجزاء المتعلمة السابقة مرات عدة عند تعلم كل جزء جديد". (بسطويسي، 1984 ، 42)

2-1-3 التغذية الراجعة :

"يعد مفهوم التغذية الراجعة من المفاهيم التربوية الحديثة التي ظهرت في النصف الثاني من القرن العشرين، غير إنها لاقت اهتماما كبيرا من التربويين وعلماء النفس على حد سواء، ومصطلح التغذية الراجعة استخدم أولا في علوم الفيزياء والهندسة وقد قصد به إرجاع قسم من مخرجات النظام إلى مدخلاته بقصد التصحيح" (flanders,1970,p.240)، ثم انتقل استعمال هذا المصطلح إلى ميادين التربية وعلم النفس إذ يعرف بوبي (BoBBie) التغذية الراجعة بأنها "المعلومات الحسية التي تأتي للفرد وتجعل بالإمكان حصول التقدم المعرفي والمهاري" (BoBBie, 1979, p81). "كما أكدت بحوث كثيرة على أن معرفة المتعلم بنتائج تعلمه ومدى تقدمه تساعد على ايجادة تعلمه وزيادته من حيث مقداره وسرعته ونوعه، والمتعلم في هذه الحالة يستخدم مبدأ النشاط الذاتي وذلك في اعتماده على نفسه في البحث والتفكير وتصحيح الأخطاء التي يقع فيها، وقد لوحظ إن المعلومات التي تقدم عن طريق التغذية الراجعة تفيد التعلم الإنساني إذ إنها تقوم بدور مهم في تدعيم الاستجابة المتعلمة. (عثمان، 1978، ص160-161)

2-1-3-1 أنواع التغذية الراجعة

اختلفت الكثير من المصادر العلمية في تحديد انواع التغذية الراجعة وأساس هذا الاختلاف هو اعتماد الباحثون على مبادئ مختلفة في تحديد انواع التغذية الراجعة، فمنهم من اعتمد على مبدأ مصدر المعلومات، وآخرون على مبدأ زمن تلقي المعلومات وغيرهم اعتمدوا على نوع المعلومات وغيرها من المبادئ. إذ قسم (السامرائي والسامرائي، 1988) "التغذية الراجعة إلى ست مجاميع معتمدا على مبادئ متعددة للوصول إلى تحديد هذه الأنواع وهي:

1. التغذية الراجعة التعزيزية . 4. التغذية الراجعة النهائية .
2. التغذية الراجعة المضخمة. 5. التغذية الراجعة المتزامنة .
3. التغذية الراجعة الإعلامية. 6. التغذية الراجعة الإضافية. (السامرائي والسامرائي، 1988، 53)

أما بالنسبة لزمن تقديم التغذية الراجعة هناك تأثيرات مختلفة لتوقيت إعطاء التغذية الراجعة ولا سيما تأخيرها وان عدم التوقيت الجيد في إعطاء التغذية الراجعة خلال الأداء أو بعده له تأثيرات مختلفة ولذلك سوف نتطرق لكل شكل من هذين الشكلين على حدا .

1- التغذية الراجعة الآنية (المستمرة) :

هناك بعض المهارات تتطلب استخدام هذا الشكل من التغذية الراجعة ففي المهارات التي يمكن استخدام التغذية الراجعة الداخلية الآتية لغرض التصحيح والتحكم بالأداء فان أي تأخير وحتى لو كان لجزء من الثانية

فان ذلك يؤثر سلبا في الأداء وقد كتب في هذا المجال إن البحوث المختلفة التي درست تأخير إعطاء التغذية الراجعة الحسية إذا كانت سمعية أو بصرية ، قد توصلت إلى النتائج نفسها ، وان أي تأخير سوف يؤدي إلى إرباك في السلوك الحركي .

2- التغذية الراجعة النهائية:

"إن التغذية الراجعة الخارجية النهائية تعطي للفرد معلومات بعد انتهاء المحاولة أو الأداء وعادة تأخذ شكل المعلومات حول النتيجة ومعلومات حول الأداء ويمكن إعطاء المعلومات حول النتيجة بعد الأداء مباشرة ويمكن أيضا تأخير إعطاء هذه المعلومات". (نهبان، 2008، 33-34)

2-1-5 المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي مجموعة الحركات الخاصة والتي تمارس في اللعب والتمرين بهدف الحصول على أفضل نتيجة، وهي دائمة التكرار في كل نقطة من نقاط أشواط المباراة ويشتق من ذلك عدد من المهارات .

لقد تباينت التصنيفات من مصدر إلى آخر في تقسيم المهارات الأساسية فهناك من قسمها إلى ست مهارات أساسية مثل. (الكاتب وآخران، 1987، ص91)، لكن الباحث يميل إلى التصنيف الذي ذكره كل من (الجميل، 2006، ص54)، (البناء، 2008، ص79)، الذين يصنفون المهارات الى :

1. الإرسال.
2. التمرير من الأسفل (استقبال الإرسال).
3. التمرير من الأعلى.
4. الضرب الساحق.
5. الصد.
6. الدفاع عن الملعب.
7. مهارات طارئة.

2-1-5-1 المهارات الأساسية المعنية بالدراسة :

إذ اقتصرنا الدراسة على المهارات الأساسية الآتية :

1. مهارة الإرسال (الإرسال المواجه من الأعلى).
2. مهارة التمرير من أمام الرأس للأمام .

2-1-5-1-1 مهارة الإرسال المواجه من الأعلى (النتس) :

"بعد أن يتعلم المبتدئون الإرسال من الأسفل من الضروري أن يتعلموا إرسال النتس وقبل البدء بتعلم الضرب الساحق إلى حد كبير من حيث حركة الذراع ووضع الجذع ويسمى بإرسال النتس لتشابهه في الأداء بينه وبين الإرسال في النتس الأرضي من حيث حركة الذراع والكتف والجذع". (الخطايب، 1996، ص103 .

(105)

2-1-5-1-2 مهارة التمرير من أمام الرأس للأمام :

"تعد من أكثر أنواع التمريرات من الأعلى إستعمالاً وهي أساسية لتعليم جميع التمريرات لسهولة أدائها وتعلمها، بعد إتقان اللاعب هذه المهارة يستطيع أداء أوضاع مختلفة باتجاهات وأشكال متنوعة".

(Kyle, 2007, p.2)

3- إجراءات البحث

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينه :

تمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة المتوسطة في قضاء الحمدانية وتم اختيار مدرسة متوسطة الحمدانية للبنات البالغ عدد طالباتها(304) طالبة بصورة عمدية(*) من مدارس القضاء البالغة (7) مدارس ومن هذه المدرسة اختار الباحث وبطريقة القرعة الصف الثاني المتوسط .

ان عينة البحث قد تم اختيارها من طالبات الصف الثاني متوسط في متوسطة الحمدانية للبنات للعام الدراسي (2018-2019) والبالغ عددهم (85) طالبة يمثلون ثلاث شعب . حيث تم اختيار شعبتين (أ،ج) بالطريقة العشوائية (القرعة) قسمت إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.الشعبة(ج) المجموعة التجريبية درست بأسلوب المتدرج المتطور المصاحب بالتغذية الراجعة الفورية البصرية وشعبة (أ) المجموعة الضابطة درست على وفق أسلوب مدرس المادة (الاسلوب التقليدي) . وقد تم استبعاد الطالبات المؤجلات والراسبات والممارسات للعبة الكرة الطائرة وعينة التجارب الاستطلاعية .

وبذلك فقد بلغ عدد أفراد عينة البحث(26) طالبا وبواقع (13) طالبة لكل مجموعة.

3-3 التصميم التجريبي :

اعتمد الباحث على "تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار البعدي لملائمته وأهداف البحث ". (فان دالين ، 1985 ، 366).

جدول (1)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

| الاختبار البعدي | المتغير المستقل | المجموعات |
|----------------------------------|--|-----------|
| الاداء المهاري لمهارات قيد البحث | الاسلوب المتدرج المتطور المصاحب بالتغذية الراجعة الفورية البصرية | التجريبية |
| | الاسلوب التقليدي | الضابطة |

(*) تم اختيار المدرسة عمدياً لكونها في الحمدانية /قره قوش وفيها ثلاثة شعب لكل مرحلة وكذلك فيها ساحة خارجية كبيرة ،بالإضافة الى التعاون الكبير من قبل ادارة المدرسة.

3-4 تحديد عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة واختباراتها :

استخدم الباحث أسلوب تحليل المحتوى للمصادر العلمية ذات العلاقة بموضوع البحث (ابو العلا ، 2003 ((البشتاوي ، 2005) (حسين ، 1985)، (Cohan,1997)، وقت استخلص الباحث مجموعة من عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في الاداء فضلاً عن ترشيح مجموعة من الاختبارات الخاصة بقياس مهارة (الارسال من الاعلى) ومهارة (التمرير من امام الراس الى الامام) بكرة الطائرة وهذه الاختبارات تتمتع بأسس علمية من صدق وثبات وموضوعية ، ثم تم إعداد استمارة استبيان الملحقان المرقمان (2 و3) وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة الطائرة وعلم التدريب الرياضي والقياس والتقويم كما مبين في الملحق رقم (1) لاختيار الاختبارات المهارية والبدنية المناسبة للعينة . والملحقان المرقمان (4 و5) يوضحان مواصفات العناصر البدنية والاختبارات المهارية المستخدمة في البحث والتي حصلت على موافقة المختصين بنسبة اتفاق(85%) فما فوق .

3-5 تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ لمجموعتي البحث، لغرض الحد من المتغيرات الداخلية التي قد تؤثر في نتائج البحث، في عدد من المتغيرات التي قد تؤثر في المتغير التابع على حساب المتغير المستقل .

3-5-1 التكافؤ في متغيرات (الكتلة والعمر والطول) :

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في متغيرات الكتلة والعمر والطول ، وكما مبين في الجدول رقم (2) .

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة لمجموعتي البحث في متغيرات العمر والكتلة والطول

| المتغير | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة t المحتسبة |
|-------------|--------------------|------|------------------|-------|-----------------|
| | س | ع± | س | ع± | |
| العمر /سنة | 14,38 | 1,26 | 14,15 | 0,375 | 0,674 |
| الطول /سم | 152,07 | 5,25 | 151,07 | 8,14 | 0,355 |
| الكتلة /كغم | 49 | 5,94 | 47,07 | 7,74 | 0,966 |

قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية(24) ونسبة خطأ(0,05)= 2,08 يتبين من الجدول(1) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعتين في المتغيرات أعلاه مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

3-5-2 تكافؤ مجموعتي البحث في بعض عناصر اللياقة البدنية في الكرة الطائرة :

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية، وكما مبين في الجدول رقم (3) .

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة لمجموعتي البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية المختارة

| المتغير | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة t المحتسبة |
|--------------------------------|--------------------|------|------------------|------|-----------------|
| | س | ±ع | س | ±ع | |
| رمي الكرة الطبية/سم | 2.54 | 4,46 | 2,22 | 1,34 | 0,982 |
| اختبار الوثب العمودي | 15,5 | 2,84 | 20,21 | 3,74 | 1,51 |
| اختبار ركض 20م | 4,25 | 1,29 | 4,49 | 2,34 | 0,475 |
| اختبار مرونة الكتفين والمنكبين | 30,34 | 5,47 | 25,88 | 7,21 | 0,879 |

قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية(24) ونسبة خطأ(0,05)=2,08 يتبين من الجدول(1) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعتين في المتغيرات أعلاه مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

3-5-3 تكافؤ مجموعتي البحث في مهارتي الإرسال والتمرير :

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات مهارات قيد البحث بكرة الطائرة ، وكما مبين في الجدول رقم (4) .

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة لمجموعتي البحث في اختبارات المهارة المختارة

| المتغير | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة t المحتسبة |
|----------------------|--------------------|------|------------------|------|-----------------|
| | س | ±ع | س | ±ع | |
| اختبار مهارة الإرسال | 13,11 | 1,86 | 10,97 | 1,17 | 0,396 |
| اختبار مهارة التمرير | 4,21 | 2,53 | 4,92 | 1,97 | 0,843 |

قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية(24) ونسبة خطأ(0,05)=2,08 يتبين من الجدول(1) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعتين في المتغيرات أعلاه مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

3-6 وسائل جمع البيانات :

3-6-1 المصادر والمراجع العلمية .

3-6-2 الاختبارات والقياسات .

3-6-2-1 الاختبارات البدنية (رمي الكرة الطبية، القفز من الثبات، اختبار ركض 20م، اختبار مرونة الكتفين والمنكبين)

3-6-2-2 الاختبارات المهارية (الارسال المواجه من الاعلى والتمرير من امام الراس الى الامام) .

3-6-2-1 الموصفات العلمية للاختبارات المهارية :

1-الصدق:

تم اختيار مجموعة من الاختبارات المهارية ذات الشروط العلمية والتي تهدف إلى قياس مستوى الأداء للمهارات المختارة بالكرة الطائرة الملحق رقم(3) وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في الاختبار والقياس والكرة الطائرة المحق(1) لمعرفة واختيار الاختبار الافضل الذي يهدف الى قياس مستوى الاداء المهاري للمهارات المختارة لغرض تطبيقها على عينة البحث وقد اتفق الأغلبية على اختبار دقة ارسال المواجه من الاعلى واختبار مهارة التمرير لدى لاعبي الكرة الطائرة من المنطقة الخلفية نحو الشبكة وبنسبة 100% وكما هو موضح في الملحق (4،5) .

2-الثبات:

هناك طرق عدة لحساب معامل ثبات الاختبار منها طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) على أفراد المجموعة نفسها بعد مدة زمنية ملائمة مع ضمان توافر ظروف مشابهة للإجراء الأول. عليه فقد أجرى الباحث الاختبارات المهارية على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (10) طالبات من الصف الثاني المتوسط اللواتي لم يشاركوا في التجربة الرئيسية للبحث ، وبعد أسبوع من الإجراء الأول تم إعادة الاختبار على العينة نفسها ثم تم إيجاد معامل الارتباط البسيط (معامل الثبات) بين الاجرائين الأول والثاني والبالغ (0,84) وهذا يدل على وجود ارتباط عالي وبالتالي وجود معامل ثبات عالي للاختبار .

3-7 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

(كرات طائرة عدد (5)، شريط قياس، كرة طبية زنة (2) كغم، صافرة، حزام من الجلد، ساعة توقيت، ميزان الكتروني، مسطرة، شريط لاصق) .

3-8 البرنامج التعليمي:

تضمن البرنامج التعليمي (12) وحدة تعليمية بواقع (6) وحدات لكل مهارة (الارسال، التمرير). وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (40) دقيقة وواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً وقام الباحث بعرض البرنامج التعليمي على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص (الملحق (1)) في مجال طرائق التدريس وإبداء آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق من :

1- التأكد من صلاحية تطبيق الخطط على أفراد عينة البحث .

2- التقسيم الزمني لأجزاء الوحدة .

3_ التمرينات التي وضعت من اجل تحقيق هدف المنهاج .

وجرى بعض التعديلات بناءً على ملاحظات المختصين وقام الباحث بتنفيذ البرنامج بعد ذلك .

3-9 التجربة الاستطلاعية للأسلوب المتدرج المتطور :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للبرنامج التعليمي بتاريخ 2019/3/18 على وفق الأسلوب (المتدرج المتطور) على عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير المشتركين في مجموعتي البحث مكونة من (10) طالبة من طالبات الصف الثاني المتوسط والهدف منها :

- التحقق من مدى ملاءمة الاختبارات لإفراد العينة، وسهولة تطبيقها .
- التحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- التحقق من تفهم فريق العمل وكفاءتهم في إجراء القياسات، والاختبارات، وتسجيل النتائج .
- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات التحقق من ملائمة المكان .
- معرفة المعوقات التي قد تظهر، وتلافي حدوث الأخطاء، والتداخل في العمل .

3-10 تطبيق التجربة الرئيسة للبحث :

عند استكمال الباحث متطلبات إجراء التجربة من إعداد المجموعات وتحقيق التكافؤ بينها وتحديد المادة العلمية ، قامت مدرسة المادة يوم 2018/3/20 بتدريس مجموعتي البحث وكالاتي :

3-10-1 المجموعة التجريبية :

1- تم التدريس بأسلوب (المتدرج المتطور)

2- تقوم مدرسة المادة بإعطاء فكرة عن الموضوع السابق لكي يكون هناك ترابط بين الموضوع القديم والموضوع الجديد 0

3- ثم تقوم بشرح الموضوع الجديد(المهارة) من الجانبين النظري والعملية .

4- ثم يبدأ الجزء التطبيقي حيث تقوم المدرسة بتقسيم المهارة إلى أجزاء عدة حيث تقوم بإعطاء الجزء الأول وبعد الانتهاء من تطبيقه تعرض المدرسة الصورة لذلك الجزء على الطالبات .

5- بعد ذلك تقوم المدرسة بإعطاء (الجزء الثاني) من المهارة وبعد الانتهاء من تطبيقه تعرض المدرسة الصورة لذلك الجزء على الطالبات ثم يتم ربط الجزء الأول مع الثاني .

6- بعد ذلك تقوم المدرسة بإعطاء (الجزء الثالث) من المهارة وبعد الانتهاء من تطبيقه تعرض المدرسة الصورة لذلك الجزء على الطالبات.ثم الربط بين الجزء الاول والثاني والثالث .

7- بعد ذلك تقوم المدرسة بإعطاء (الجزء الرابع) وبعد الانتهاء من تطبيقه تعرض الصورة لذلك الجزء على الطالبات ثم ربطه بالجزء الأول والثاني والثالث.اي تعليم المهارة كاملة

8- وبعد الانتهاء من تطبيق المهارة تقوم المدرسة بتقويم أداء جميع الطالبات .

3-10-2 المجموعة الضابطة:

استخدمت الأسلوب التقليدي وهو بان تقوم المدرسة بشرح المهارة للطالبات وإعطاء أنموذج للمهارة ثم تقوم الطالبات بتطبيق المهارة والمدرسة تقوم بتصحيح الأخطاء .

3_12 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي بتاريخ 2019/4/15 .

3-13 الوسائل الإحصائية : لجأ الباحث إلى استخراج جميع العمليات الإحصائية مستعيناً بالوسائل الإحصائية الآتية. (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار t للعينات المستقلة، معامل الارتباط البسيط). (التكريني، والعبيدي، 1996)

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج التحصيل المهاري ومناقشتها :

تم استخدام اختبار (ت) للتعرف على الفروقات الإحصائية بين متوسطات مستوى الانجاز لمجموعتي البحث والجدول (5) يبين ذلك .

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة لمجموعتي البحث في الاختبار البعدي لمهارة الارسال المواجه من الاعلى والتمريرة من امام الراس الى الامام

| المتغير | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة t المحتسبة |
|-----------------------|--------------------|------|------------------|------|-----------------|
| | س | ع± | س | ع± | |
| اختبار مهارة الارسال | 18,83 | 1,44 | 12,23 | 1,34 | 5,796 |
| اختبار مهارة التمريرة | 9,17 | 4,30 | 6,11 | 2,42 | 4,612 |

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (24) قيمة ت الجدولية = 2,08

من الجدول (5) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية التي استخدمت الأسلوب المتدرج المتطور ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لمهارة الارسال (5,796) ولمهارة التمرير (4,612) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عن نسبة خطأ $\geq (0.05)$ ودرجة حرية (24) والبالغة (2,08) .

وعلى وفق الجدول (5) ترفض فرضية البحث الصفرية وتقبل الفرضية البديلة .

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير الأسلوب المتدرج المتطور المصاحب بالتغذية الراجعة الفورية البصرية من حيث نمط وأسلوب التدريس المستخدم وخصائصه ومزاياه والتي انعكس على مدى توافر

الفرص التعليمية لكل طالبة ، إذ إن من مزايا هذا الأسلوب هو التكرار عن طريق إعادة الأجزاء فعند تطبيق الجزء الثاني يتم ربط الأول والثاني وعند تطبيق الجزء الثالث يتم ربط الجزء الأول والثاني والثالث وهكذا حتى يتم الوصول للجزء الأخير ومما يدعم رأي الباحث ما ذكره جيمس "بأن هذا الأسلوب يتميز بان الطالب يعيد الجزء السابق الذي تم تعلمه وربطه مع بقية الاجزاء أول بأول بحيث يبقى التصور الذهني للمهارات لدى الطالب طيلة مدة التعلم مما يؤدي إلى الاداء الجيد". (بسطويسي،1984). أما التسلسل المنطقي للمهارة المراد تعلمها بالأسلوب المتدرج المتطور فهو عامل مساعد في تعلم المهارات الحركية ، إذ يؤكد شلش ومحمود(1994) " إن تعلم المهارة يتم عن طريق الممارسة والتدريب المنظم وفقا لخطوات تعليمية بسيطة ثم الانتقال التدريجي من السهل إلى الصعب" (شلش ومحمود ،1994، 130) كذلك يمكن عزو هذه النتيجة أيضا إلى التغذية الراجعة الفورية البصرية التي تلقاها أفراد المجموعة التجريبية في أثناء أداء المهارات مما أتاح الفرصة لهم للاستفادة من هذه التغذية الفورية البصرية في تصحيح الأداء بشكل مباشر وهذا ما أكده (خيون، 2002) على " أهمية التغذية الراجعة الفورية ولا سيما عند تعلم المهارات مع المبتدئين، حيث انه من السهل عليهم استيعاب الملاحظات والتعديلات مباشرة ؛ لذا فان أي تأخير حتى وان كان لجزء من الثانية يؤثر سلبا في الاداء ، ويؤدي إلى إرباك السلوك الحركي سواء أكان تأخير التغذية الراجعة الحسية أم السمعية أم البصرية ليتمكن الطالب من إصلاح الحركة الخاطئة وتعديلها". (خيون،73،2002) وهذا ما أكده النبهان" إن أحسن توقيت لإعطاء التغذية الراجعة هو بعد انتهاء اللاعب من الاداء وضمان تركيزه على المدرس لغرض فهم التغذية واستثمارها بشكل جيد". (نبهان،2008، 34) ويذكر الحيلة أيضا أن " الوسائل التعليمية تخاطب حواس الإنسان ومداركه ، كما يؤدي إلى فهمه للمحتوى العلمي وليس حفظه الأمر الذي يجعل التعلم ابقى أثرا " (الحيلة،2001، 54) وتعدّ التغذية الراجعة البصرية من أهم وسائل التغذية الراجعة التي توفر المعلومات للمتعلم، وتلعب دورا مهماً وفعالاً في تعلم المهارات الحركية، "إذ إنها تعد من أهم العوامل المؤثرة في الأداء ،حيث أن الصور تتناسب مع طبيعة الاداء، ويتيح للمتعلم فرصة الرجوع إليها لمشاهدة الاداء الأمثل ومحاولة تقليده والتعرف على الأخطاء ومحاولة تصحيحها ، كما تزيد من رغبة المتعلم وطموحه في تحقيق مستوى أفضل". (خيون ، 2002 ، 56)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها الباحث استنتج ما يأتي :

5-1-1 إن الأسلوب المتدرج المتطور والاسلوب المتبع من قبل المدرس (التقليدي) كانا مؤثرين في تعليم المهارات المختارة .

5-1-2 إن الأسلوب المتدرج المتطور المصاحب بالتغذية الراجعة الفورية البصرية كان أفضل من الأسلوب التقليدي في تعلم المهارات المختارة .

5-2 التوصيات :

5-2-1 التأكيد على استخدام الأسلوب المتدرج المتطور المصاحب بالتغذية الراجعة الفورية البصرية في تدريس مهارات الكرة الطائرة على طالبات المرحلة المتوسطة في قضاء الحمدانية .

المصادر العربية والأجنبية

1. بسطويسي، احمد والسامرائي، عباس(1984): طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
2. شلش ،نجاح مهدي و محمود،أكرم محمد صبحي(1994):التعلم الحركي ،دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة .
3. فان دالين ، ديوبولت وآخرون(1985) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة،
4. سعدا الله ،فرات جبار ، (2008):مفاهيم عامة في التعلم الحركي، (العراق، المطبعة المركزية جامعة ديالى.
5. لزام قاسم واخرون(2005): أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ،ب.م،جامعة بغداد.
6. النبهان، يحيى محمد (2008):الأسئلة السابرة والتغذية الراجعة،اليازوري للنشر،عمان،الأردن.
7. التلك، قتيبة زكي(1998): تأثير استخدام أساليب تعليمية من الطريقة الجزئية في اكتساب واحتفاظ بعض مهارات الجمناستك،أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل
8. البنا ، ليث محمد داود (2001) : اثر استخدام جدولة الممارسة اليومية للوحدة التعليمية في اكتساب واحتفاظ فن الأداء ودقة بعض الإرساليات السهلة والصعبة بالكرة الطائرة ،اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل.
9. حماد ،مفتي إبراهيم.(2001): التدريب الرياضي الحديث ،تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي ،القاهرة، مصر .
10. الحيلة ، محمد محمود (1999) : التصميم التعليمي ، نظرية وممارسة ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن .
11. خيون ،يعرب (2002) :التعلم الحركي بين النظرية والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ،العراق.
12. الزويبي ، عبد الجليل والغنام محمد (1981) : مناهج البحث في التربية ، ج1 ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، العراق .

13. السامرائي، عباس احمد والسامرائي، عبد الكريم محمود (1988): كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، دار الحكمة، البصرة0
14. ابو العلا، احمد نصر الدين (2003): فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة
15. البشتاوي، مهند حسين الخواجة، احمد ابراهيم (2005): مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر و التوزيع، عمان - الاردن.
16. التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد عبد (1999): التطبيقات الأحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
17. الجميلي، سعد حماد (2006): الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط1، دار دجلة، عمان . الأردن.
18. الجميلي، سعد حماد (2002): الكرة الطائرة والأعداد المهاري والخططي، دار الزهران، عمان . الأردن.
19. حسين، قاسم حسن (1985): تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
20. خطايبية، اكرم زكي (1996): موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، عمان . الأردن.
21. عثمان، محمد حسن (1987): التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، دار العلم للنشر والتوزيع، الكويت.
22. الكاتب، عقيل عبدالله وأخران (1987): الكرة الطائرة التكنيك والتاكتيك الفردي، مطبعة التعليم العالي، بغداد.

المصادر الأجنبية:

- 23-Derri,V,M.(1996). Motor skills and concepts acquisition and retention a comparison between two styles of teaching Revista Internacional de Ciencias del Deport .
- 24-Flanders ,N.A. (1970). Analyzing teaching Behavior , Philippines, Wesley Addison.
- 25-Cohom, Robert (1997): Power volley ball drills, United States volle ball association Holly Wook: CA, U.S.A
26. Kyle TeMpliN (2007): Vally ball, set Vol Keller, National Coaches Certification Program, Level-1, Technical Modale Asics Tiger Company, Huntigton Beach, U.S.A.
27. hOPMHbIX , (1975): cnopmubHbr uzpbl, yze - gu , uH – Mab, M,
- 28-. BoBBie blocker (1979): Action volleyball, a complete analysis of the junior high school gou Me volley ball.

ملحق (1)

أسماء المحكمين والخبراء الذين تمت الاستعانة بهم

| ت | اسم المحكم | الاختصاص | العناصر البدنية | الاختبارات المهارية | البرنامج التعليمي |
|-----|------------------------------------|--------------------|-----------------|------------------------|----------------------|
| -1 | أ.داياد محمد شيت | طرائق تدريس/يد | | / | / |
| -2 | أ.م.دخالد عبد المجيد عبد الخطيب | تعلم حركي /طائرة | / | / | |
| -3 | أ.م.د.امال نوري بطرس | طرائق تدريس | | | / |
| -4 | أ.م.د سلوان خالد محمود | طرائق تدريس/مصارعة | / | | / |
| -5 | أ.م.د جمال شكري | طرائق تدريس | / | | / |
| -6 | ا.م.د محمد سهيل نجم | طرائق تدريس | / | | / |
| -7 | أ.م.د احمد هشام | قياس وتقويم | / | | |
| -8 | م.د.عدنان هادي موسى | تعلم حركي /طائرة | / | / | |
| -9 | م.د احمد سالم | قياس وتقويم | / | | |
| -10 | م.م سعد بهنان جرجيس | طرائق تدريس/طائرة | / | / | / |
| -11 | م.م استيفان ججو | قياس وتقويم | / | | |

ملحق(6)

استبيان آراء الخبراء للوحدة التعليمية

الأستاذ الفاضل المحترم .

يروم الباحث إجراء بحثهما الموسوم بـ (اثر استخدام اسلوب المتدرج المتطور المصاحب للتغذية الراجعة الفورية البصرية على مستوى اداء مهارتي الارسال المواجه من الاعلى والتمرير من امام الراس الى الامام بالكرة الطائرة على طالبات المرحلة المتوسطة) ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال تأمل الباحثتان مساعدتكم وإسهامكم الخير في إبداء آرائكم حول صلاحية الوحدة التعليمية وفق (الأسلوب المتدرج المتطور)والمعدة لهذا الغرض .

مع فائق الشكر والتقدير

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة بالاسلوب المتدرج المتطور المصاحب للتغذية الراجعة الفورية البصرية

الهدف السلوكي: أن تؤدي الطالبة مهارة التمرير من امام
الرأس للأمام بالكرة الطائرة بصورة جيدة

الزمن : 40 دقيقة

الأدوات : كرة طائرة (5)

عدد الطالبات : (13) طالبة

| الملاحظات | الجانب التنظيمي | الفعالية أو النشاط | الزمن | أقسام الخطة |
|---------------------------------------|---|---|-------|-------------------------------|
| التأكيد على الهدوء |  | نزول الطالبات إلى الساحة والوقوف على شكل نسق وترديد الشعار | د 2 | أولاً. الإعدادي المقدمة |
| التأكيد على الاحماء الجيد |  | السير + السير على الامشاط + السير على الكعبين + هرولة + هرولة مع تدوير الذراع اليمنى+هرولة مع تدوير ذراع اليسار+ هرولة مع تدوير الذراعين+هرولة جانبية+هرولة مع لمس الأرض | د 5 | الاحماء |
| التأكيد على الاداء الصحيح للتمرينات |  | (الوقوف ، فتحا ، تخصرا) قتل الجذع للجنيين (4 ع) (الوقوف ،فتحا ، تخصرا) بالتبادل رفع الذراعين جانبيا(4ع) (الجلوس الطويل) بالتعاقب رفع وخفض الذراعين عاليا (4 ع) فتحا) تني ومد الجذع أماما (2 ع)–(الوقوف | د 8 | التمارين البدنية |
| الانتباه الى شرح وعرض المدرس للنموذج. |  | شرح مهارة التمرير من امام الرأس للأمام بصورة مفصلة مع تقديم النموذج من قبل المدرسة. | د 8 | ثانياً. الرئيس أ. التعليمي |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|--|---|---|
| <p>التأكيد على تصحيح الأخطاء</p> | <p>× م</p> | <p>-تقسم المدرسة المهارة إلى اربعة أجزاء</p> <p>- تقوم المدرسة بإعطاء (الجزء الأول) من المهارة وبعد الانتهاء من تطبيقه تعرض الصورة لذلك الجزء على الطالبات.</p> <p>- بعد ذلك تقوم المدرسة بإعطاء (الجزء الثاني) وبعد الانتهاء من تطبيقه تعرض الصورة لذلك الجزء على الطالبات ثم ربطه بالجزء الأول .</p> <p>- بعد ذلك يتقوم المدرسة بإعطاء (الجزء الثالث) من المهارة وبعد الانتهاء من تطبيقه تعرض المدرسة الصورة لذلك الجزء على الطالبات . ثم الربط بين الجزء الاول والثاني والثالث.</p> <p>- بعد ذلك نقوم المدرسة بإعطاء (الجزء الرابع) وبعد الانتهاء من تطبيقه تعرض الصورة لذلك الجزء على الطالبات ثم ربطه بالجزء الأول والثاني والثالث.اي تعليم المهارة كاملة.</p> | <p>12 د</p> <p>3د</p> <p>3د</p> <p>3د</p> <p>3د</p> | <p>ب. التطبيقي</p> |
| <p>التأكيد على المشاركة</p> |  | <p>لعبة (عكس الإشارة)</p> <p>ينتشر الطلاب داخل الشاحة وعند أعطاء الإشارة ينطلق الطلاب نحو الاتجاه المعاكس وتستمر اللعبة حتى يبقى الطالب واحد يعتبر فائز</p> | <p>5د</p> | <p>ثالثا. الختامي</p> <p>لعبة صغيرة</p> |
| <p>التأكيد على الاداء بصوت عالي</p> | | <p>التجمع واطلاق شعار الانصراف</p> | | <p>الانصراف</p> |