



**The effect of the curriculum exercises mental perception in the development of self-awareness and the accuracy of the performance of some Basic skills for budding volleyball players**

**Diyar Khaleel Mustafa <sup>1\*</sup>**

**Adima habas Ali <sup>1</sup>**

**1- University of Salahaddin / College of Physical Education and Sport Sciences**

**Article info.**

**Article history:**

**-Received: 12/10/2019**

**-Accepted: 21/10/2020**

**-Available online: 31/12 /2020**

**Keywords:**

- Mental visualization
- Self awareness
- basic skills
- Emerging players
- volleyball

Sports Culture

**Abstract**

The research aimed to prepare a curriculum with exercises of mental perception in the development of self-awareness and the accuracy of the performance of some basic skills of emerging players in volleyball, as well as to detect differences in self-awareness and the accuracy of the performance of some basic skills of volleyball for junior volleyball players in the tests before and after, as the researcher used the method The experimental design was chosen randomly (one experimental group) random selection with pre- and post-test. The research community represented the players of Shaqlawa Sports Club in Erbil governorate, the junior volleyball group aged (14-16) years for the season The research sample was represented by the whole research community to become (10) players by (71.428 %) of the original community, after the data is unloaded and statistically processed. The researcher has reached several conclusions, the most important of which are: The study showed the effect of the curriculum in the mental visualization exercises prepared by the researcher in the development of awareness and accuracy of the performance of some basic skills of the emerging players in volleyball, as well as the emergence of significant differences between the pre and post tests of the research sample and in favor of the post-tests of the variables under research. To several of the most important recommendations Here, the possibility of utilizing a curriculum with mental perception exercises in developing awareness and accuracy of the performance of some basic volleyball players.

\* Corresponding Author: [diyar.mustafa@su.edu.krd](mailto:diyar.mustafa@su.edu.krd) , University of Salahaddin / College of Physical Education and Sport Sciences .

## تأثير منهج بتمارين التصور الذهني في تطوير الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة

أ.د. عزيمة عباس علي م. ديار خليل مصطفى

جامعة صلاح الدين/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

الكلمات المفتاحية

- التصور الذهني
- الوعي بالذات
- المهارات الأساسية
- اللاعبين الناشئين
- الكرة الطائرة

**الخلاصة:** هدفت البحث إلى إعداد منهج بتمارين التصور الذهني في تطوير الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة، فضلاً عن الكشف عن الفروق في الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة في الإختبارين القبلي والبعدي، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم إختيار التصميم التجريبي لـ(المجموعة التجريبية الواحدة) عشوائية الإختيار ذات الإختبار القبلي والبعدي، وتمثل مجتمع البحث بلاعبين نادي شقلاوة الرياضي في محافظة أربيل فئة الناشئين بالكرة الطائرة بأعمار (14-16) سنة للموسم الرياضي (2017-2018) والبالغ عددهم (14) لاعباً وتم إستبعاد (4) لاعبين لإجراء التجارب الإستطلاعية عليهم، أما عينة البحث فقد تمثلت بكامل مجتمع البحث لتصبح (10) لاعبين بنسبة (71.428%) من مجتمع الأصلي، وبعد تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً، توصل الباحث لعدة إستنتاجات أهمها: أظهرت الدراسة تأثير المنهج بتمارين التصور الذهني المعد من قبل الباحث في تطور الوعي ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة، وكذلك ظهور فروق معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الإختبارات البعدية للمتغيرات قيد البحث، وتوصل الباحث إلى عدة التوصيات أهمها، إمكانية الإستفادة من منهج بتمارين التصور الذهني في تطوير الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية: منهج بتمارين التصور الذهني، الوعي بالذات، دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد التصور الذهني من المهارات النفسية الهامة ومن الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه، لزيادة الإهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة، ولزيادة شدة المنافسة، مما أدى للتوجه نحو مختلف أنواع الطرائق العلمية والتدريبية، ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المرجوة، وهو من المتغيرات المهمة التي تؤثر في أداء المهارات إذ تم إستخدامه لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً فضلاً عن ذلك التقليل من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني، حيث أن "التصور الذهني يمكن أن يستخدم كأداة لممارسة معظم المهارات النفسية ويساعد اللاعب في تحقق مزيد من المعرفة والفهم

والإدراك لأداء المهارات الحركية في مواقف اللعب والمنافسة وتحقيق الإنجاز" (راتب، 2004، ص133)، في حين توصلت الدراسات الحديثة، إلى أن "اللاعبين الذين يستخدمون التصور الذهني يؤدون مهاراتهم الرياضية بدرجة أكبر من غير المستخدمين" (مختار، 1996، ص135).

كما أن المدى المحدد لإستقرار الوعي بالذات للاعب بفعاليته الذاتية أثناء ممارسته للخبرات أو تحقيقه للإنجازات قد يتوقف على بعض المحددات منها فكرة اللاعب المسبقة عن نفسه، وعن إمكاناته وقدراته ومعلوماته التي يمتلكها والوعي بذاته وبأفكاره ومشاعره، وإدراكه بحجم المهام التي سينجزها، وصعوبة المشكلات التي تعترضه وطبيعة الظروف أو الضغوط التي يواجهها، حيث أن "الأفراد الواعون بذواتهم يتسمون بقدرتهم على إدراك حالتهم النفسية أثناء معاشتها ويمتلكون البصيرة فيما يخص حياتهم الإنفعالية لكونهم شخصيات إستقلالية واثقة من إمكاناتها ويتمتعون بصحة جسمية ونفسية جيدة، ويمتلكون مهارة الخروج من حال المزاج السيء إذ تساعدهم عقلانيتهم في إدارة إنفعالاتهم" (سعيد، 2008، ص17)، وبما أن لعبة الكرة الطائرة تتميز بالمواقف والحالات الكثيرة والمتغيرة فالإنتقال من الهجوم إلى الدفاع بشكل سريع يتطلب إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وذهنياً لأنها تتميز بالإيقاع السريع ومهاراتها تكون متتالية ومتسلسلة فتتطلب مستوى عالي من دقة الأداء المتميز للمهارات الهجومية والدفاعية، وعلى الرغم من ذلك فهناك إعتقاد شائع بأن الإعداد النفسي والتدريب على المهارات العقلية والنفسية هو للاعبين المستويات العليا أو على أقل تقدير فإنه يختص باللاعبين الكبار عمرياً، ولكن على العكس من ذلك فإن أهم وأخطر المراحل التي يتشكل فيها اللاعب نفسياً بما يخدم حياته الرياضية بل وحياته العامة هي المراحل الأولى من مزاولته للنشاط الرياضي، إذ أن "تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع إختلاف أعمارهم أو مستوياتهم، وهناك قاعدة عامة توضح أنه كلما أمكن تدريب المهارات العقلية والنفسية في عمر مبكر كلما كان ذلك أفضل" (راتب، 1997، ص33).

## 1-2 مشكلة البحث :-

من خلال الخبرة الشخصية للباحث كونه لاعباً ومدرساً في هذه اللعبة ومشاهدته للعديد من المباريات والوحدات التدريبية المحلية لاحظ أن أغلب المدربين لديهم قلة إهتمام بمدى أهمية تمارين التصور الذهني والإقتصار على عملية تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة والتكرار أو أنهم غير ملمين بشكل كافي بكيفية إدخالها ضمن وحداتهم التدريبية، وبالتالي عدم قدرة اللاعب على إستخدام هذه التمارين وتوظيفها لصالح الأداء وإهمال الجوانب النفسية والذهنية وكيفية تطبيقها لتطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي وعليه يتم التركيز على الجوانب المهارية والبدنية فقط خلال الوحدات التدريبية، لذا ارتأى الباحث الخوض في دراسة هذه المشكلة ومحاولة الكشف عن مدى تأثير منهج تمارين التصور الذهني في تطوير الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

### 1-3 أهداف البحث :-

1-3-1 إعداد منهج بتمارين التصور الذهني لتطوير الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

1-3-2 الكشف عن الفروق في الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة بين الإختبارين القبلي والبعدي.

### 1-4 فرض البحث :-

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي في الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ولصالح الإختبار البعدي.

### 1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري : ناشئي نادي شقلاوة الرياضي بأعمار (14-16) وللموسم الرياضي (2017-2018).

1-5-2 المجال الزمني : من (2018/1/14) ولغاية (2018/4/2).

1-5-3 المجال المكاني : القاعة المغلقة وقاعة الإجتماعات الموجودة ضمن القاعة الداخلية للكرة الطائرة لنادي شقلاوة الرياضي.

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

2-1 منهج البحث :- أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم التجريبي لـ(المجموعة التجريبية الواحدة) العشوائية الإختيار ذات الإختبارين القبلي والبعدي، وذلك لملائته لطبيعة مشكلة البحث.

### 2-2 مجتمع البحث وعينه :-

تمثل مجتمع البحث بلاعبين نادي شقلاوة الرياضي في محافظة أربيل فئة الناشئين بالكرة الطائرة بأعمار (14-16) سنة للموسم الرياضي (2017-2018) والبالغ عددهم (14) لاعباً وتم إستبعاد (4) لاعبين تم إجراء التجارب الإستطلاعية عليهم، أما عينة البحث فقد تمثلت بكامل المجتمع لتصبح (10) لاعبين بنسبة (71.428%) من المجتمع الأصلي، وتم إجراء التجانس للمتغيرات (العمر الزمني- العمر التدريبي- الكتلة- الطول)، وبإستخدام قانون معامل الإلتواء أظهرت النتائج غير دالة إحصائياً ومحسوراً بين (1±) مما يدل على تجانس العينة في تلك المتغيرات كما في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس العينة البحث



ت	المتغيرات	وحدة القياس	س <sup>-</sup>	ع±	معامل الإلتواء
1	العمر الزمني	سنة	15.340	0.691	0.274-
2	العمر التدريبي	سنة	2.711	1.242	0.069-
3	الوزن	كغم	61.412	0.643	0.441
4	الطول	سم	176.220	0.049	0.380

3-2 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :-

1-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث :-

- جهاز قياس الطول.
- ميزان طبي نوع (Acs-23) لقياس الوزن.
- جهاز حاسوب نوع (hp) صيني المنشأ عدد(1).

2-3-2 الأدوات المستخدمة في البحث :-

- ملعب كرة طائرة قانوني.
- كرات طائرة قانونية نوع (Mikasa) عدد(20).
- شاشة عرض (Data Show).
- صور ملونة توضح طريقة الأداء الفني للمهارات المختارة قيد البحث.
- أقلام رصاص عدد(20).
- صافرة عدد(2).

3-3-2 وسائل جمع المعلومات :-

من أجل الحصول على المعلومات تم استخدام الوسائل الآتية :-

4-3-2 تحليل المحتوى :-

وقد استخدم أسلوب تحليل المحتوى لأجل الحصول على معلومات دقيقة تخص البحث وذلك من خلال تحليل المصادر والمراجع العلمية (العربية والأجنبية) والدراسات الخاصة بموضوع البحث وشبكة المعلومات الدولية (الأنترنت).

5-3-2 الاستبانات :-

قام الباحث بتصميم الاستبانات لإستطلاع آراء الخبراء والمختصين في مجال (علم النفس الرياضي والكرة الطائرة) حول الآتي: صلاحية فقرات المقياس الوعي بالذات الملحق(1)، بعض المهارات الأساسية

بالكرة الطائرة، الإختبارات المناسبة للمهارات المبحوثة، صلاحية وإمكانية إستخدام المنهج بتمارين التصور الذهني الملحق(4).

### 2-3-6 مقاييس والإختبارات المستخدمة في البحث :-

#### 2-3-6-1 مقياس الوعي بالذات :-

تم إستخدام مقياس الوعي بالذات المبني من قبل(القرة غولي،2011) والمطبق على عينة من طلبة الجامعة في العراق، ويتكون المقياس من(26) فقرة موزعة على بعدين هما(الوعي بالذات الخاص، الوعي بالذات العام- البيئي) وأمام كل فقرة ثلاثة بدائل للإجابة تراوحت من(3-1) للفقرة الموجبة ومن(1-3) لل فقرات السالبة وهي(تتطبق علي كثيراً:3 درجة)، و(تتطبق علي أحياناً:2 درجة)، و(لا تتطبق علي أبداً:1 درجة)، والدرجة الدنيا للمقياس(26) درجة وهي تعبر عن وعي بالذات منخفض جداً، أما الدرجة العظمى فهي(78) درجة وهي تعبر عن درجة مرتفعة جداً من الوعي بالذات.

#### 2-3-6-2 تحديد المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وأنواعها وترشيح إختباراتها :-

لغرض تحديد المهارات الأساسية وأنواعها خاصة بلعبة الكرة الطائرة قام الباحث بتصميم إستمارة إستبانة خاصة وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة لتحديد أهم المهارات الأساسية وأنواعها بما يتلائم مع البحث وعينته، وبعد تفريغ الإستمارات وإستخراج النسبة المئوية وترشيح المهارات الأساسية وأنواعها الملائمة التي حصلت على نسبة(75%) فما فوق ولكل مهارة، وإستبعاد المهارات التي حصلت على أقل نسبة من(75%) حسب آراء الخبراء والمختصين، وبعدها تم تصميم إستمارة أستبانة أخرى وعرضها على نفس المجموعة من الخبراء والمختصين لترشيح أهم الإختبارات المهارية وأنسبها التي تقيس دقة الأداء للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة التي تم ترشيحها، ومن ثم إختيار الإختبارات التي حصلت على نسبة إتفاق(75%) فما فوق ولكل مهارة حسب آراء الخبراء و المختصين، وكما مبين بالجدول(2).

الجدول(2) يبين النسبة المئوية لتحديد المهارات الأساسية المختارة حسب آراء الخبراء والمختصين

ت	المهارات الأساسية	أنواع المهارات	اسم الإختبار	الدرجة	النسبة المئوية	التفسير
1	الإرسال	المواجه من الأعلى(التنس)	إختبار قياس دقة الإرسال للمناطق المحددة	5	100%	<input type="checkbox"/>
2	الإعداد	من فوق الرأس للأمام	إختبار دقة مهارة الإعداد نحو المناطق المحددة	4	80%	<input type="checkbox"/>
3	الضرب الساحق	المواجه	إختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق القطري والخطي	5	100%	<input type="checkbox"/>

### 2-3-7 الإختبارات المستخدمة في البحث :-

#### 2-3-7-1 إختبارات دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة :-

الإختبار الأول : إختبار الإرسال المواجه من الأعلى(التنس).

أسم الإختبار : إختبار دقة الإرسال للمناطق المحددة.

الغرض من الإختبار : قياس مهارة الإرسال ودقته.

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة قانوني، (30) كرة طائرة، مسجل.

موصفات الأداء : يقف اللاعب في منتصف خط نهاية الملعب(المنصف المواجه لنصف الملعب المخطط

على بعد(9م) عن الشبكة يقوم اللاعب بأداء الإرسال مواجهاً كما في الشكل(1).

شروط الإختبار : لكل لاعب(10) إرسالات ويجب أن ترسل الكرة إلى إحدى المناطق المحددة.

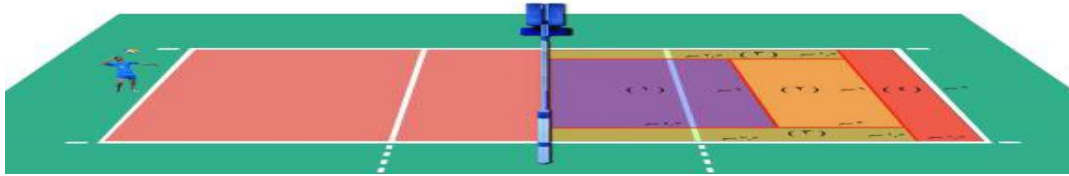
التسجيل: (4) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة(4)- 3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة(3)- (نقطتان لكل

محاولة داخل المنطقة(2)- نقطة واحدة لكل محاولة المنطقة(1)- صفر عند سقوط الكرة خارج هذه

المناطق)، وعند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى- تلغى المحاولة

في حالة إرتكاب المختبر خطأ قانوني).

الدرجة العظمى للإختبار:(40) درجة. (الصميدعي وآخرون،2010، ص373-374).



الشكل(1) يوضح طريقة أداء إختبار دقة مهارة الإرسال للمناطق المحددة

الإختبار الثاني : إختبار دقة مهارة الإعداد من فوق الرأس للأمام :-

أسم الإختبار : إختبار دقة مهارة الإعداد.

الغرض من الإختبار : قياس دقة مهارة الإعداد.

الأدوات المستخدمة : ملعب الكرة الطائرة قانوني، (10) كرات طائرة، شريط لاصق، شريط قياس، حبل

طوله(3,30م) مع حامل لربط فيه، كما هو موضح في الشكل(3).

مواصفات الأداء : بعد أن يقوم المدرب بأداء المناولة من الأعلى وتوجيه الكرة إلى مركز(2) التي يتواجد

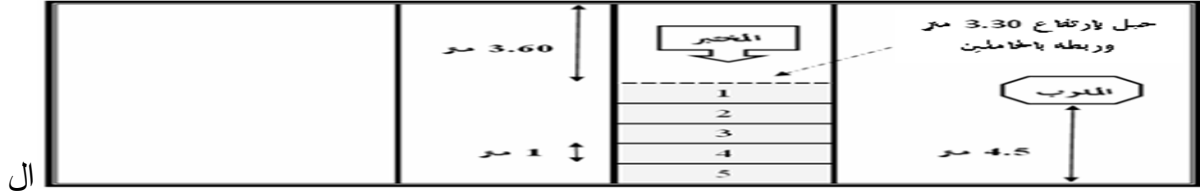
فيها المختبر وبعد وصول الكرة يقوم المختبر بأداء مهارة الإعداد(10) مرات بطريقة قانونية صحيحة بحيث

يعد الكرة فوق الحبل وإلى منطقة الهجوم في الملعب والمقسمة إلى مناطق كما في الشكل(2) وتعتبر كل

درجة داخل هذا التقسيم عن الدرجة التي تمنح للمختبر إذا سقطت الكرة بداخل هذه المنطقة.

الشروط الإختبار :- يشترط لأداء الإعداد في كل مرة أن تكون على وفق الشروط القانونية للمهارة وفي حالة سقوط الكرة على الخط تمنح الدرجة التي في المنطقة الأعلى.

التسجيل :- تسجيل درجة اللاعب بحسب مكان سقوط الكرة وكما مثبت بالساحة فالدرجة العظمى تعطي (50) درجة ويعطي المختبر صفراً إذا أجتازت الكرة الحبل من الأسفل أو في حالة سقوط الكرة خارج الملعب المخطط (علي، 2017، ص 51-52).



شكل (2) يوضح طريقة أداء إختبار دقة مهارة الإعداد من فوق الرأس للأمام

الإختبار الثالث : إختبار دقة الضرب الساحق :-

أسم الإختبار : دقة الضرب الساحق في الإتجاه القطري والمستقيم (الخطي).

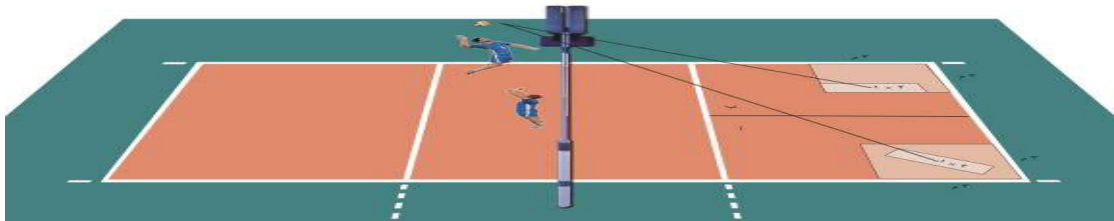
الغرض من الإختبار : قياس دقة الضرب الساحق في الإتجاه القطري والمستقيم.

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة قانوني، (30) كرة طائرة، مرتبتان موضوعتان كما في الشكل (3).

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

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

الدرجة العظمى للإختبار : (120) درجة. (الصميدعي وآخرون، 2010، ص 373-374).



الشكل (3) يوضح طريقة أداء إختبار دقة الضرب الساحق القطري والمستقيم

2-3-8 التجارب الإستطلاعية :-

2-3-8-1 التجربة الإستطلاعية الأولى للمقياس وللإختبارات المهارية :-

تم إجراء التجربة إستطلاعية الأولى بتاريخ(2018/1/14)على عينة التجربة الإستطلاعية مكونة من(4) لاعبين والتي طبق فيها المقياس الوعي بالذات والإختبارات المهارية قيد البحث.

### 2-3-8-2 التجربة الإستطلاعية الثانية للمنهج :-

تم إجراء التجربة الإستطلاعية الثانية بتاريخ(2018/1/25) كوحدين تدريبيتين على عينة التجربة الإستطلاعية نفسها في القاعة الإجتماعات الموجودة ضمن القاعة الداخلية للكرة الطائرة لنادي شقلاوة الرياضي، بعد إعداد المنهج لها.

### 2-3-9-2 الأسس العلمية للمقياس ولالإختبارات المهارية :-

#### 2-3-9-3-1 صدق :-

لغرض التأكد من صدق المقياس والإختبارات المستخدمة في البحث لجأ الباحث إلى استخدام نوعين من أنواع الصدق وهما :-

#### 2-3-9-3-1-1 الصدق الظاهري :-

يكون الإختبار صادقاً عندما يتميز بقياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها"الداهري والكيبسي،2000،ص53)، ولغرض التأكد من ذلك قام الباحث بعرض المقياس(الوعي بالذات) بعد إجراء بعض التعديلات على الفقرات غير الملائمة في المجال الرياضي لتكون أكثر ملائمة لعينة البحث، وكذلك المهارات الأساسية وأنواعها وترشيح إختباراتها على مجموعة من السادة من الخبراء والمختصين الملحق(2)، وعلى ضوء ذلك تم الأخذ بأراء الخبراء والمختصين حول تعديل قسم من الفقرات، وبعد جمع وتفرغ الإستبانات أسفرت النتائج عن نسبة إتفاق(90%) على فقرات مقياس(الوعي بالذات)، ومن ثم إختيار المهارات الأساسية وأنواعها وترشيح إختبارات التي حصلت على نسبة إتفاق(75%) فما فوق ولكل مهارة حسب آراء الخبراء والمختصين إلى أنه"على الباحث أن يحصل على نسبة إتفاق(75%) فأكثر من تقديرات الخبراء"(بلوم وآخرون،1983،ص126).

#### 2-3-9-3-2 الصدق الذاتي :-

تم إستخراج الصدق الذاتي عن طريق أخذ الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس والإختبارات من خلال القانون الآتي :-

(باهي،1999،ص56).

الصدق الذاتي =  $\frac{\text{معامل ثبات}}{\text{معامل ثبات}}$

#### 2-3-9-3-2-1 الثبات :-

لغرض تأكد من ثبات أستخدام الباحث طريقة إعادة الإختبار طبق المقياس(الوعي بالذات) على(4) لاعبين بتاريخ(2018/1/14) وأعاد عليهم الإختبار بتاريخ(2018/1/24)، إلى أن تكون المدة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني لا تقل عن أسبوع"(عريفج،1985،ص177)، وتم تطبيق الأول للإختبارات المهارية

بتاريخ (2018/1/15) ثم أعيد تطبيقه بعد مرور (7) أيام بتاريخ (2018/1/22) على العينة نفسها، وفي محاولة ضبط الظروف إلى حد كبير بشكل يشبه ظروف إجراء التطبيق الأول، إذ أن "لمعرفة ثبات الإختبار يعاد تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور سبعة أيام على الإختبار الأول" (عبيدات وآخرون، 1982، ص160)، وبعد إستخدام معامل إرتباط (بيرسون) بين درجات اللاعبين في التطبيق الأول والثاني، حصل مقياس الوعي بالذات على قيمة معامل الإرتباط (0.87)، وكانت قيم معامل الإرتباط للإختبارات المهارية على التوالي (0.89 - 0.86 - 0.87)، وهي قيم الدالة على معامل إرتباط معنوي لقيمة ثبات المقياس والإختبارات وهذا يعني إن المقياس والإختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عالية، وبعد الجدول (3) بين معاملات الصدق الذاتي والثبات للمقياس وللإختبارات.

الجدول (3) يبين معاملات الصدق الذاتي والثبات للمقياس والإختبارات المهارات الأساسية قيد البحث

ت	المقياس والإختبارات	الصدق الذاتي	الثبات
1	الوعي بالذات	0.95	0.87
2	إختبار دقة الإرسال للمناطق المحددة.	0.93	0.89
3	إختبار دقة مهارة الإعداد.	0.90	0.86
4	دقة الضرب الساحق في الإتجاه القطري والمستقيم (الخطي).	0.92	0.87

2-3-8 الخطوات العلمية لإعداد المنهج بتمارين التصور الذهني :-

2-3-8-1 إعداد التمارين :-

تم إعداد مجموعة من تمارين التصور الذهني من قبل الباحث وكذلك الإطلاع على الأدبيات والدراسات العلمية المتوفرة ومن خلال المقابلات الشخصية وإستطلاع آراء الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والكرة الطائرة، والأخذ بنظر الإعتبار المكان والزمان والهدوء والأجهزة الخاصة المستخدمة لعرض المهارة على شكل فلم فيديو بجهاز شاشة عرض (Data show) وبعض الكمبيوترات وبعض الصور التوضيحية، وحدد بثلاث جوانب لتمارين التصور الذهني:-

- الجانب الأول: تمارين التحكم بالتنفس:- تدريب اللاعبين على عملية التحكم بالتنفس عن طريق التركيز على التنفس العميق والمنتظم من الداخل للوصول إلى الإسترخاء العضلي والذهني.
- الجانب الثاني: تمارين الإسترخاء الذاتي:- والذي يسهم في خفض الشد العضلي كما يساعد على سرعة الإستشفاء بعد المجهود إذ كانت مدة الإسترخاء ما بين (2-3) دقيقة.
- الجانب الثالث: تمارين التصور الحركي الذهني:- تساعد على زيادة إدراك اللاعب وتعمل على تحسين الأداء بتكرار المهارة ذهنياً أكثر من مرة مع إشتراك جميع الحواس السمعية والبصرية والحسية والحركية المستخدمة في الأداء المهاري.

ومن ثم تم عرضهم على مجموعة من الخبراء والمختصين الملحق(2) لبيان رأيهم في مدى صلاحيتهم وملائمتهم لأفراد عينة البحث، وتم تفريغ الإستمارات وإستخراج النسبة المئوية والتعديل وترشيح التمارين التي حصلت على نسبة(75%) فما فوق، وإستبعاد التمارين التي حصلت على نسبة أقل من(75%).

### 2-3-8-1 صدق الظاهري للمنهج بتمارين التصور الذهني:-

بعد إعداد مجموعة من تمارين التصور الذهني تم إدخال هذه التمارين ضمن المنهج المخصص في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، ولقد راعى الباحث خلال إعداده للوحدات التدريبية على جملة من القواعد التدريبية ذات الأثر الإيجابي الفعال لتطوير المتغيرات قيد البحث لدى اللاعبين الناشئين بالكرة الطائرة، وتم تصميم إستمارة أستبانة وعرضها على المجموعة من الخبراء والمختصين الملحق(2)، لبيان صلاحية وإمكانية إستخدام المنهج الملحق(4).

### 2-3-9 التجربة الرئيسية :-

#### 2-3-9-1 طريقة إجراء الإختبارات النفسية والمهارية القبلية :-

تم إجراء الإختبارات النفسية والمهارية القبلية لعينة البحث التجريبية البالغ عددهم(10) لاعبين بتمام الساعة(5:00) عصراً على مدار ثلاثة أيام السبت والأحد والأثنين بتاريخ(27-28-29/1/2018) في القاعة المغلقة للكرة الطائرة لنادي شقلاوة الرياضي وبمساعدة فريق العمل المساعد الملحق(3)، كالآتي:

#### 2-3-9-1-1 الإختبارات النفسية القبلية :-

1- اليوم الأول : بتاريخ(27/1/2018) أجريت الإختبارات النفسية القبلية بالإجابة عن المقياس(الوعي بالذات).

#### 2-3-9-1-2 الإختبارات المهارية القبلية :-

1- اليوم الثاني : بتاريخ(28/1/2018) أجري إختبار دقة أداء مهارتي(الإرسال - الإعداد).

2- اليوم الثالث : بتاريخ(29/1/2018) أجري إختبار دقة أداء مهارة ضرب الساحق.

#### 2-3-9-2 تنفيذ المنهج :-

بعد الإنتهاء من الإختبارات النفسية والمهارية القبلية تم تنفيذ المنهج على عينة البحث التجريبية البالغ عددهم(10) لاعبين داخل قاعة الإجتماعات الموجودة ضمن القاعة الداخلية لكرة الطائرة لنادي شقلاوة الرياضي، ومن قبل المحاضر(أ.م.د سعيد نزار سعيد) وبإشراف مباشر من الباحث، وقد أستغرق المنهج بتمارين التصور الذهني(8) أسابيع وبمعدل(3) وحدات تدريبية في الأسبوع(السبت، الإثنين، الأربعاء) وبهذا بلغ عدد الوحدات التدريبية(24)، وفي القسم الرئيسي أي في الجزء الرئيسي(التطبيقي) من الوحدة التدريبية، وبلغ زمن لكل الوحدة التدريبية(20) دقيقة، كما بلغ الزمن الكلي للمنهج(480) دقيقة، إذ تم البدء بتنفيذ المنهج في يوم السبت بتاريخ(2018/2/3)، وأنتهى في يوم الأربعاء بتاريخ(2018/3/28).



## 2-3-9-3 الإختبارات النفسية والمهارية البعدية :-

بعد الإنتهاء من تنفيذ المنهج أجريت الإختبارات النفسية والمهارية البعدية تحت الظروف نفسها على البحث وعلى مدار ثلاثة أيام أيضاً السبت والأحد والأثنين وبتاريخ (3/31 و 1-2/4/2018) وبالطريقة نفسها التي إجريت الإختبارات القبلية.

## 2-3-9-3 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :-

أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS.22)، لإستخراج النتائج بالإعتماد على الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي- الإنحراف المعياري- النسبة المئوية- معامل الإلتواء- معامل الإرتباط البسيط (بيرسون)- إختبار التائي لعينة واحدة.

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

## 3-1 عرض نتائج المقارنة بين الإختبارات القبلية والبعدية للوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات

## الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة :-

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للإختبارين القبلي

والبعدي للوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لعينة البحث

المهارات الأساسية	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (Sig) الإحتمالية	دلالة الفروق
		س <sup>-</sup>	ع ±	س <sup>-</sup>	ع ±			
الوعي بالذات	درجة	47.90	1.595	59.60	1.452	6.754	0.000	معنوي
الإرسال	درجة	19.30	0.948	27.10	1.069	5.932	0.000	معنوي
الإعداد	درجة	27.90	0.875	38.20	1.732	7.050	0.000	معنوي
الضرب الساحق	درجة	58.40	1.577	74.60	1.534	5.833	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (4) أن قيم الأوساط الحسابية في الإختبار القبلي في المتغيرات (الوعي بالذات) ودقة أداء المهارات الأساسية (الإرسال- الإعداد- الضرب الساحق)، بلغت على التوالي (47.90، 19.30، 27.90، 58.40)، وبإنحرافات المعيارية (1.595، 0.948، 0.875، 1.577)، في حين بلغ قيم الأوساط الحسابية في الإختبار البعدي في المتغيرات نفسها (59.60، 27.10، 38.20، 74.60)، وبإنحرافات المعيارية (1.452، 1.069، 1.732، 1.534)، أما قيم (ت) المحسوبة فبلغت على التوالي (6.754، 5.932، 7.050، 5.833)، في حين كانت قيمة (Sig) الإحتمالية على التوالي (0.000، 0.000، 0.000، 0.000)، وهذه القيم وهي أقل من قيمة مستوى دلالة (0.05)، ولما كانت قيم (Sig) المحسوبة ولجميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0.05) دل ذلك على معنوية الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي

في الوعي بالذات ودقة أداء مهارات (الإرسال- الإعداد- الضرب الساحق)، ولمصلحة الإختبار البعدي، وهذا ما يحقق الفرض البحث.

يرى الباحث من خلال النتائج أعلاه أن تأثير تمارين التصور الذهني الخاصة بالمنهج المستخدم في البحث عمل على تطور الوعي بالذات لدى اللاعبين بشكل أفضل، فمن خلال ممارسة هذه التمارين يسمح للاعب بإعادة الشحن والإفادة الكاملة من طاقاته البدنية والذهنية والإنفعالية بحيوية ونشاط، لكي يساعده على خفض حدة التوتر العضلي ومن ثم يساهم في حفظ التوتر الذهني والقلق وتهيئة المناخ النفسي والهدوء العصبي لتخلص من الإستثارة الإنفعالية الزائدة في الدماغ والتي ليست لها علاقة إيجابية مع المهارات المطلوب التفكير بها، حيث أن "عند ممارسة اللاعب التصور الذهني يستطيع الرياضي إنقاء ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة (الصورة والصوت، الإحساس بالحركة، والإنفعال والتحكم) فيسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وإنفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن إتخاذ الإستجابات المناسبة في المستقبل" (الضمد، 2000، ص202-203)، وأن "وعي الفرد بذاته وإنتباهه للحالات الداخلية التي يعيشها، ويساعده هذا الوعي على التأمل وملاحظة الخبرة، بما تتضمنه من إنفعالات، وغالباً ما يتم بناء الوعي بالذات على أساس السيطرة الذاتية على الإنفعالات المختلفة، ومن فوائد الوعي بالذات أحداث النجاح الحياتي في مجال العمل والحياة" (Sala, 2003, P10).

أما بالنسبة لدقة أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث فيرجع الباحث ذلك إلى المنهج الذي وضعه الباحث، إذ ركزت التمارين على أهمية التصور الذهني الوعي بالذات وتأثيره في تطوير دقة أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث، حيث أعطى المنهج للاعبين المزيد من الفهم والوضوح والقدرة على معرفة تفاصيل الدقيقة لأداء مهارة قيد البحث، مع التأكيد على دقة الأداء الصحيح في أثناء ممارسة لهذه المهارة، لكون الدقة "مكوناً أو صفةً مهمة يتوقف عليه الفوز، فهو الغاية المرجوة في الأداء لإحراز النقاط، فإذا تم قياس المحصلة النهائية للأداء السريع القوي نجد لافائدة منها إذا أفترقت إلى صفة دقة الأداء" (حسانين وعبد المنعم، 1997، ص21)، لذا فإن التصور الصحيح لجميع أجزاء المهارة بشكل دقيق وواضح يعطي للاعب قدرة على أداء جيد تتسم بالدقة إلى جانب الأداء الحركي للمهارة، وقد توصل (Martenz, 1987) إلى أن "التصور الصحيح للمهارات الحركية ينتج عنه إستجابات عصبية وعضلية مماثلة للإستجابات الفعلية، إذ تؤدي عملية التصور الذهني إلى إرسال إشارات من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة" (Martenz, 1987, P56).

4- الإستنتاجات والتوصيات :-

1-4 الإستنتاجات :-

1- أظهرت الدراسة تأثير منهج بتمارين التصور الذهني في تطوير الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية (الإرسال والإعداد والضرب الساحق) للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

2- ظهور فروق معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبارات البعدية للوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

#### 4-2 التوصيات :-

1- إعتقاد المنهج المعد من قبل الباحث كونه أثبت تأثير في تطوير الوعي بالذات ودقة أداء بعض المهارات الأساسية (الإرسال والإعداد والضرب الساحق) للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

2- التأكيد على إستخدام تمارين التصور الذهني بشكل كبير وجعلها جزءاً من الوحدة التدريبية نظراً لما تتمتع به من إيجابية واضحة في تطوير دقة أداء المهارات (الإرسال والإعداد والضرب الساحق).

3- التأكيد على تدريبي كرة الطائرة في تخصيص وقت كاف لها خلال الوحدة التدريبية.

4- العمل على أن يكون هناك مختص نفسي ضمن فرق كرة الطائرة لأجل الإهتمام بإعداد اللاعبين وتأهيلهم نفسياً، لأن الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري والخططي.

#### المصادر :-

- باهي، مصطفى (1999) : المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- Buss, A.H (1980): Self- Consciousness and Social anxiety. San Francisco.

- بلوم، بنيامين وآخرون (1983) : تقييم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة : المفتي، محمد أمين وآخرون، مطابع الكتب المصري الحديث، القاهرة.

- حسانين، محمد صبحي وعبد المنعم، وحمدى (1997) : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- الداھري، صالح حسن والكبيسي، وهيب نجيب (2000) : علم النفس العام، دار الكندي للنشر والتوزيع، أربد، الأردن.

- راتب، أسامة كامل (1997) : علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.

- راتب، أسامة كامل (2004) : علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.

- سعيد، سعاد جبر (2008) : سيكولوجية التفكير والوعي بالذات، ط1، عالم الكتب، عمان.

- الصميدعي، لؤي غانم وآخرون (2010) : الإحصاء والإختبار في المجال الرياضي، ط1، أربيل.

- الضمد، عبد الستار جبار (2000) : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة- تحليل- تدريب- قياس، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- عبيدات، ذوقان وآخرون (1982) : البحث العلمي أدواته وأساليبه، شركة المطابع النموذجية، عمان.
- عريفج، سامي وخالد، حسين (1985) : القياس النفسي، ص1، عمان، الأردن.
- علاوي، محمد حسن وآخرون (2003) : الإعداد النفسي تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- علي، كوسره ت حسين قادر (2017) : تأثير البرنامج التقيومي ومراحله بإستخدام الحاسوب في تطوير فن الأداء المهاري والإنجاز لبعض المهارات الأساسية لناشيء الكرة الطائرة وعلاقته، رسالة ماجستير غير منشورة، فاكلتي التربية/ سكول التربية الرياضية ، جامعة سوران.
- القره غولي، حسن احمد سهيل (2011) : الوعي الذاتي وعلاقته بالواجهة الإجتماعية ومقاومة الإغراء لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراة غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- مختار، حنفي (1988) : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- Martenz, (1987): pusingmentullmagary to enhance intrinsic mothation journal of sport and exercise psychology.

## الملحق (1) مقياس الوعي بالذات

ت	الفقرات	تطبق علي كثيراً	تطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي أبداً
1	أجد صعوبة في ربط مشاعري بما افكر فيه.			
2	أقدر عواظفي وانفعالاتي تقديراً دقيقاً.			
3	أعي بما أقوم به من التمارين اليومية.			
4	أشعر بحالة من عدم الارتياح عندما أتحدث لنفسي أثناء التدريب.			
5	يزداد تقديري لذاتي عندما أتغلب على أخطائي المهارية.			
6	أتمكن من تحديد أخطائي المهارية.			
7	أهتم بمظهري كالرياضي باستمرار.			
8	أشعر بالثقة في نفسي معظم أوقات التدريب.			
9	تؤثر إنفعالاتي الحزينة في إتخاذ قراراتي المهمة.			

10	أهتم بأسلوبي الخاص في أداء المهارات التي أقوم بها.		
11	ينقصني التعامل مع المواقف غير المتوقعة.		
12	عندما أشعر بالانزعاج فأنتي أجهد سببه.		
13	تنقصني الشجاعة في نقد سلوكياتي الرياضية.		
14	أتمكن من إيجاد حلول لمشكلاتي الخاصة.		
15	أشعر بالحرج عندما أكون مع لاعبين أجهد معرفتهم.		
16	أقدر أسوء العقبات قبل الشروع في أي تمارين مع زملائي.		
17	أتمكن من تحديد جوانب القوة والضعف عند لاعبي الفريق المنافس.		
18	أعتقد أن أفكارني محددة في تعاملني مع المشكلات الرياضية.		
19	أسعى إلى تحقيق أهدافي الرياضية بأي وسيلة.		
20	أتردد في المبادرة في القيام بأي نشاط رياضي.		
21	أحاول التغلب على الظروف الإجتماعية التي تعيق طموحاتي كرياضي.		
22	أتمكن من تحديد ما يفكر به اللاعبين.		
23	أهتم بالطريقة التي تجعلني لاعبا" مميزاً أمام الجمهور.		
24	أحاول ان أكون مقبولاً" لدى المدربين الجدد.		
25	أسلوبي في التدريب يزجج زملائي اللاعبين.		
26	أعي القيم والمعايير الرياضية.		

## الملحق (2) أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	الأسم واللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. حازم علوان منصور	علم النفس الرياضي/الكرة اليد	جامعة كوية/ كلية التربية الرياضية
2	أ.د. علي يوسف حسين	علم النفس الرياضي/الكرة الطائرة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د. عبد الودود أحمد الزبيدي	علم النفس الرياضي/الكرة السلة	جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د. عامر سعيد جاسم	علم النفس الرياضي/الكرة القدم	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د. آزاد حسن قادر	التعلم الحركي/ الكرة الطائرة	جامعة صلاح الدين- أربيل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.م.د. ألان قادر رسول	علم النفس الرياضي/الكرة القدم	جامعة صلاح الدين- أربيل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.م.د. فراس أكرم سليم	طرائق التدريب/الكرة الطائرة	جامعة صلاح الدين- أربيل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.م.د. محمد عوفي راضي	طرائق التدريب/الكرة الطائرة	جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.م.د. بسيم عيسى يونس	التعلم الحركي/الكرة الطائرة	جامعة صلاح الدين- أربيل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## الملحق (3) أسماء فريق العمل المساعد

ت	الأسم	مكان العمل
1	أ.م.د مريوان شفيق طاهر	جامعة صلاح الدين- أربيل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.م.د عوزير سعدي إسماعيل	جامعة صلاح الدين- أربيل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د شمال صلاح الدين أحمد	جامعة سوران/ فاكلتى التربية- سكول التربية الرياضية
4	دوقن كامران كريم	بكالوريوس كلية التربية الرياضية / مدرب عينة البحث

الملحق (4) نموذج لوحدة تدريبية بتمارين (التصور الذهني) لمهارة الإرسال المواجه من الأعلى (التنس).

: الأسبوع: الثاني/ الوحدة: (4-5-6) / الزمن : (20د)

الملاحظات	الراحة بين		عدد التكرارات	زمن التمرين	محتوى الوحدة	وقت الكلي لتطبيق التمارين	اسم التمارين	القسم
	التكرارات	التكرارات						
تكرارات مناسبة المرتبطة بمناطق الجسم	5	--	1	15 ثا	1- خذ نفساً عميقاً عن طريق الأنف ثم إحبس الهواء لمدة (10 ثواني) بعد ذلك يخرج الهواء عن طريق الفم مع مراعاة التنفس (شهيق- زفير) من البطن وليس الصدر.	(75 ثا) (1.25 د)	التحكم بالتنفس	
	5	--	1	15 ثا	2- خذ نفساً عن طريق الأنف فقط والفم مغلق لمدة (5 ثواني) ثم يخرج الهواء عن طريق الأنف لمدة (5 ثواني).			
	5	--	1	15 ثا	3- إرفع يديك إلى الجانبين وأنت تتنفس بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعها السابق لمدة (10 ثواني).			
مراعاة الفروق الفردية	5	--	1	15 ثا	4- إرفع يديك إلى الأعلى وأنت تتنفس بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعها السابق لمدة (10 ثواني).			
	5	--	1	15 ثا	5- تأكد التنفس مع الإيعاز من المدرب لمحاولة الوصول لألية ثابتة من التنفس ومحاولة توجيه إنتباه اللاعبين لنقطة معينة في الغرفة والإستمرار في التنفس لمدة (10 ثواني).			
أهمية إقناع اللاعبين لتحقيق النجاح	10	--	1	40 ثا	1- ركز كل إهتمامك في الرأس، أشعر بأي توتر في مقدمة رأسك، أشعر بالإسترخاء في مقدمة رأسك فقط. إسترخاء عميق... أعمق... أعمق... محاولة الإسترخاء في عضلات الوجه، محاولة الشعور بخروج توتر من الجبهة مع التنفس ثم الفك مع التنفس (الفك مسترخ واللسان في حالة سقوط داخل الفم) مع مراعاة الإنتظام في التنفس، العضلات المحيطة بالعينين مسترخية والجسم هادئ لمدة (30 ثانية).	(225 ثا) (3.75 د)	الإسترخاء الذاتي	
	10	--	1	40 ثا	2- الإنتقال الى الجسم كاملاً والشعور بأن الأرض تسحب الجسم من القدمين للأسفل وتسحب المقعد، وتسحب الذراعين، التركيز على التنفس المنتظم، محاولة تخفيف التوتر الحاصل على عضلات الظهر وعضلات الرقبة لمدة (30 ثانية).			

	1 0 ثا	-- --	1	40 ثا	3- تركيز على الذراع الضاربة ومحاولة إبعاد التوتر مع التركيز على التنفس ثم عضلات الساعد، ثم عضلات اليد والأصابع مع التركيز على التنفس، الانتقال للذراع اليسرى ومحاولة إبعاد التوتر مع التركيز على التنفس، ثم عضلات الساعد واليد والأصابع مع التركيز على التنفس لمدة (30 ثانية).		
	1 0 ثا	-- --	1	40 ثا	4- أشعر بتوتر في أعلى الرجلين من الإمام والخلف ركز كل إهتمامك على هذه العضلات ثم أجعلها في وضع الإسترخاء الكامل لهذه العضلات، أشعر أن التوتر يخرج من جسمك. شهيق عميق... زفير بطيء. أشعر بالإسترخاء في أعلى الرجلين إسترخاء... (توقف) شهيق عميق... زفير بطيء... (توقف)، إسترخاء عميق... أعمق... أعمق. تذكر الإحتفاظ ببعض عضلات أسفل الرجلين مسترخية، الإحتفاظ بجميع هذه العضلات مسترخية، شهيق عميق... زفير بطيء، أشعر بالإسترخاء في جميع هذه العضلات أشعر بالإسترخاء عميق... أعمق... أعمق، ثم أشعر بتوتر بأسفل الرجلين والقدمين ركز كل إهتمامك على هذه العضلات ثم أجعلها في وضع إسترخاء، الإسترخاء الكامل لهذه العضلات أشعر أن التوتر يخرج من جسمك، شهيق عميق... زفير بطيء، أشعر بإسترخاء في أسفل الرجلين والقدمين، إسترخاء... (توقف) شهيق عميق... زفير بطيء (توقف)، إسترخاء عميق... أعمق... أعمق لمدة (30 ثانية).		
	5 ثا	-- -	1	60 ثا	5- إسترخاء كل الجسم إسترخاء كامل أشعر أن جميع التوتر يخرج من عضلات(الوجه...الذراعين والرجلين...الرقبة وأعلى الظهر... أسفل الظهر والبطن... أعلى الرجلين...أسفل الرجلين والقدمين)، شهيق عميق... زفير بطيء. أشعر بالإسترخاء في جميع جسمك إسترخاء... (توقف) شهيق عميق... زفير عميق(توقف) إسترخاء عميق... أعمق... أعمق لمدة (60 ثانية).		
الجلوس بوضع مريح	--	--	-----	30 ثا	1- مشاهدة الصور(الشفافة) لمهارة الإرسال(التنسي) لمدة (30 ثانية).	(15)	التصور الذهني
التركيز على التنفس العميق بين التمارين	1 0 ثا	1 0 ثا	5	150 ثا	2- محاولة التصور للصور (الشفافة) لمهارة الإرسال (التنسي) بصورة بطنية لمدة(20 ثانية).		
التوجيهات بطيئة وبصوت هادىء	--	--	-----	90 ثا	3- مشاهدة أفلام (CD) لمهارة الإرسال (التنسي) لمدة (90 ثانية).		
	1 0 ثا	1 0 ثا	5	150 ثا	4- محاولة التصور لأجزاء النموذج المعروض(Data show) لمهارة الإرسال(التنسي) لمدة (20 ثانية).		
	1 5 ثا	1 0 ثا	4	165 ثا	5- وضع كل من(القدمين، الركبتين، الجذع والذراعين)، تكررهما مع التنفس محاولة التصور للمهارة وتكرارها مع التنفس، لمدة (30 ثانية).		
	1 5 ثا	1 0 ثا	4	165 ثا	6- محاولة تركيز إنتباه اللاعبيين على الأداء الفني الصحيح لمهارة الإرسال (التنسي) وتكرارها مع التنفس لمدة (30 ثانية).		
	-- -	1 0 ثا	4	150 ثا	7- الإستعادة الذهنية لمهارة الإرسال (التنسي) وتكرارها مع التنفس لمدة (30 ثانية).		





## The impact of skill exercises using heavy ball in some physical variables of advanced football players

Sadoun Hazen Farhan <sup>1\*</sup>  
Abdullah Mohammed Tiawi <sup>2</sup>  
1- education salaheldin .  
2- Tikrit University - Physical  
Education and Sports Sciences

### Article info.

#### Article history:

-Received: 26/10/2019

-Accepted: 6/11/2019

-Available online: 31/12/2020

#### Keywords:

- Skill exercises
- overloaded soccer balls
- physical variables
- football players
- advanced players

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

### Abstract

- Detecting the impact of skill training using heavier soccer balls in some physical variables of the first experimental group of advanced football players.
- Detecting the impact of the weighted footballs in some physical variables of the second experimental group of advanced football players.
- Identify the differences between the two post tests in some physical variables for advanced football players and the experimental groups.

The researcher used the experimental method and designed the two experimental groups with pre- and post-test to suit the nature and problem of the research. As for the research community and its sample, the research community identified the first-class players in Salah al-Din governorate for the season (2018-2019), Science consisted of (24) players divided into two groups (experimental) and each group consisted of (12) players, and was used statistical bag Test and choose the appropriate search from them.

The researcher reached a number of conclusions, the most important of which are:

development in all variables (under study) when comparing the results of the tests before and after the experimental groups and for the benefit of the second experimental group.

In light of the conclusions, the researcher reached a number of recommendations, the most important of which are:

- Adopting the skill training used in this study by coaches in training advanced football players in order to develop physical qualities.
- Adoption of high-intensity interval training method in training on the physical variables of advanced football players.

\* Corresponding Author: [saadounaldulaimi2020@gmail.com](mailto:saadounaldulaimi2020@gmail.com) , education salaheldin .

## تأثير تمارين مهارة باستخدام كرات قدم مثقلة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم المتقدمين

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

أ.م.د. عبدالله محمد طياوي

سعدون حزين فرحان

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مديرية تربية صلاح الدين

### الكلمات المفتاحية

- تمارين مهارة
- كرات قدم مثقلة
- المتغيرات البدنية
- لاعبي كرة القدم
- اللاعبين المتقدمين

**الخلاصة:** اعداد تمارين مهارة باستخدام كرات قدم مثقلة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم المتقدمين .  
الكشف عن تأثير التمارين المهارة بكرات القدم المثقلة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث.

التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم المتقدمين وللمجموعتين التجريبتين.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين (التجريبتين) ذات الاختبار القبلي والبعدى لملاءمته طبيعة ومشكلة البحث، وفيما يخص مجتمع البحث وعينته فقد حدد مجتمع البحث بلاعبين الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين للموسم (2018-2019) أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية وهم نادي العلم وتكونت من (24) لاعباً قسماً إلى مجموعتين (تجريبتين) وتكونت كل مجموعة من (12) لاعباً، وتم استخدام الحقيبة الإحصائية Test واختيار مايلانم البحث منها.

### وتوصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات أهمها:

إن التمارين المهارة باستخدام كرات القدم المثقلة والمعدة من قبل الباحث كان لها أثر إيجابي في تطوير جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة .

إن التمارين المهارة باستخدام كرات القدم المثقلة والمعدة من قبل الباحث كان لها أثر إيجابي في تطوير جميع المتغيرات المهارة قيد الدراسة.

### ضوء الاستنتاجات توصل الباحث إلى عدد من التوصيات أهمها:

ضرورة اعتماد التمارين المهارة المستخدمة في هذه الدراسة من قبل المدربين في تدريب لاعبي كرة القدم المتقدمين من أجل تطوير الصفات البدنية والمهارية الأساسية.

ضرورة اهتمام المدربين باستخدام الأدوات التدريبية في تطوير الجوانب البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

ضرورة اعتماد طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة في التدريب على المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

على الهيئات الادارية للأندية توفير أدوات تدريبية مساعدة لأستخدامها في تدريب فرقهم الرياضية.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد الالتزام بالقواعد الأساسية لعلم التدريب الرياضي هو السبيل الأكثر نجاحاً في الوصول إلى النتائج الإيجابية وتحقيق مستوى عالٍ من الإنجاز وذلك من خلال إعداد اللاعب إعداداً متكاملًا وشاملاً لجميع الجوانب وهذا سينعكس إيجابياً على مستوى القدرات الوظيفية التي تعبر عن مستوى التكيف الذي وصل إليه اللاعب، لذا يتوجب على المدرب أن يكون ملماً بالعلوم وبمدى واسع لمعرفة كيفية تسخير طرائق التدريب وأساليبه في تطوير الجوانب البدنية والمهارية وما تحتاجه لعبة كرة القدم في المنافسات فقد تلعب الجوانب المهارة والبدنية دوراً مميزاً في تحقيق النتائج الإيجابية والفوز في المباريات.

إن لعبة كرة القدم واحدة من أكثر الألعاب شعبية وتطوراً، فقد اهتم علماء التدريب الرياضي في مكونات اللعبة بشكل أوصلها إلى ما هي عليه ولا يزال البحث مستمراً ، وإن المتغيرات البدنية في لعبة كرة القدم تعد أحد أهم المرتكزات التي يستطيع المدرب تحسينها وتطورها بالاعتماد على القواعد الأساسية العلمية للتدريب الرياضي.

إن لعبة كرة القدم هي لعبة الفن ... وتتطلب هذه اللعبة مزيجاً من القدرات البدنية والمهارات الفنية كعناصر مهمة وبدرجة عالية، لذا استخدم الباحث كرات قدم مثقلة التي هي أثقل وزناً وأقل ارتداداً من الكرات القانونية لتحفيز المجاميع العضلية للاعبين أثناء الأداء لكونها تمثل مقاومة أكبر من تلك المقاومة التي يواجهها أثناء الأداء بكرة القدم القانونية، مما يسهم في تطور قدرة العضلات على إنتاج قوة أكبر نتيجة زيادة مستوى التوتر العضلي الناتج من زيادة في تحشيد الألياف العضلية والوحدات الحركية مما يعطي للاعبين القدرة على أداء المهارات بشكل أكثر دقة وانسيابية، وهذا يتم عن طريق تكيف الجهاز العصبي للمقاومات (كرات القدم المثقلة)، ومن هنا تظهر أهمية البحث في أن القدرات البدنية والتي تمثل القوة العضلية الركيزة الأساسية لبقية الصفات البدنية ومراعات مبدأ الخصوصية في التدريب الرياضي للاعب كرة القدم وبهذا تتجلى أهمية التدريبات المهارية باستخدام كرات قدم مثقلة ومعرفة أثرها في بعض المتغيرات البدنية للاعب كرة القدم .

### 1-2 مشكلة البحث:

من خلال ممارسة الباحث كونة لاعبا لمنتخب جامعة تكريت لعدة سنوات ولأعبا لنادي العلم الرياضي لكرة القدم والاستعانة بخبرة المشرف ومن خلال متابعته لدوري أندية محافظة صلاح الدين للمتقدمين للموسم (2018.2019) لاحظ الباحث أن هناك انخفاض في بعض المهارات الأساسية أثناء المنافسات و المباريات، فضلا عن انخفاض مستوى القوة العضلية لدى عينة البحث، لذا أرتأى الباحث إعداد وتصميم مجموعة من التمارين المهارية بكرات قدم مثقلة مختلفة الأوزان، أخذاً في الاعتبار أهمية وخصوصية اللعبة من كون الكرات المستخدمة هي أثقل وزناً من كرات القدم القانونية، متسائلاً هل للتدريبات المهارية باستخدام الكرات المثقلة تأثير على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم المتقدمين ؟ محاولاً في أن تكون الإجابة على هذا التساؤل وافية من أجل خدمة البحث العلمي وإعداد لاعبي كرة القدم المتقدمين.

### 1-3 اهداف البحث:

- يهدف البحث للكشف عما يأتي :
- اعداد تمارين مهارية باستخدام كرات قدم مثقلة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم المتقدمين .

- الكشف عن تأثير التمرينات المهارية بكرات القدم المثقلة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث.
- التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم المتقدمين وللمجموعتين التجريبتين.

#### 1-4 فروض البحث :

- وجود فروق احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للمجموعة التجريبية الأولى والثانية.
- وجود فروق احصائية بين الاختبارين البعديين في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم المتقدمين للمجموعتين التجريبتين ولصالح المجموعة التجريبية الثانية.

#### 1-5 مجالات البحث:

- 1.5.1- المجال البشري: لاعبو نادي العلم الرياضي لكرة القدم المتقدمين للموسم ( ٢٠١٨ - ٢٠١٩).
- 2.5.1- المجال المكاني: ملعب نادي العلم الرياضي .
- 3.5.1- المجال الزمني: من (2019/2/10) لغاية (2019/4/10).

#### 1-6 تحديد المصطلحات

##### 1-6-1 كرات القدم المثقلة:

يعرفها الباحث إجرائياً على أنها كرات قدم وضعت في داخلها أغلفة إضافية ليعطيها وزناً أثقل من كرة القدم القانونية وتغير جزءاً من خصائصها كارتدادها ودرجتها لتشكل مقاومة أعلى من كرات القدم القانونية أثناء أداء المهارات الأساسية لتعطي مميزات أخرى للاعب من حيث إنتاج القوة وتحفيز الجهاز العصبي وتكيفه.

#### 2- الدراسات النظرية:

##### 2-1 التدريب بكرات القدم المثقلة:

أن التمرين في كرة القدم يرتبط بالجانب العلمي والعملية لأنة عملية تربية، الهدف منة الوصول بمستوى اللاعبين في قدراتهم البدنية والمهارية والخطوية الى مستوى يؤهلهم لتحقيق الأهداف التي ترسمها المؤسسات الرياضية .ويذكر (غازي صالح وهاشم ياسر) التدريب بشكل عام بأنه"العملية التربوية المنهجية للتعامل مع الجسم البشري على اسس علمية لتحقيق التكيف مع المتطلبات البدنية والوظيفية والفنية والخطوية والنفسية والحصول على افضل مستويات الانجاز والاستمرار في التنافس في نوع من انواع الرياضة الممارسة".<sup>(1)</sup> ان اعداع لاعبي كرة القدم يعتمد على مستوى منتظم من أجل تحقيق الأهداف ،وهذه الأهداف

<sup>(1)</sup>غازي صالح محمود ،هاشم ياسر حسن ؛كرة القدم التدريب البدني ،ط1 (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع،2013)ص17.

ترتبط بمستوى الكفاءة وقد أكد (محمود اسماعيل) التدريب الرياضي بأنة "عمل منظم يستند الى المفاهيم والقوانين والأسس العلمية لمساعدة اللاعبين على التطور".<sup>(1)</sup>

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، بتصميم المجموعتين التجريبيين لملائمته طبيعة البحث.

#### 3-2 مجتمع وعينة البحث:

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية بلاعبى الدرجة الأولى بكرة القدم للموسم الرياضي (2018-2019) الذي يمثل أحد أندية دوري الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين البالغ عددهم (308) لاعباً، أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية وتكونت من (24) لاعباً، يمثلون نسبة قدرها (7,79%) من مجتمع البحث، وقد قسمت هذه العينة بطريقة المزوجة (القرعة) إلى مجموعتين (تجريبيتين)، وتكونت كل مجموعة من (12) لاعباً، وذلك بعد أن قام الباحث باستبعاد (8) لاعبين وهم حراس المرمى وعينة التجربة الاستطلاعية، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين والنسبة المئوية

ت	الأندية في محافظة صلاح الدين	العدد	العينة	النسبة المئوية
1	صلاح الدين	28	24	7,79%
2	العلم	32		
3	الدور	30		
4	الشرقاظ	25		
5	سامراء	28		
6	الدجيل	29		
7	الاسحاقي	27		
8	الدوز	25		
9	الأسمدة	30		
10	بيجي	28		
11	الضلوعية	26		
	المجموع	308		100%

### 3-3 تحديد المتغيرات البحثية واختباراتها وكيفية للاعبى كرة القدم المتقدمين:

#### 3-3-1 تحديد الصفات البدنية:

من أجل تحديد أهم الصفات والقدرات البدنية للاعبى كرة القدم اعتمد الباحث على تحليل محتوى المصادر العلمية، وتم تصميم استبيان ملحق (1) وتم عرضه على مجموعة من السادة ذوي الاختصاص في علم التدريب الرياضي وكرة القدم لأجل تحديد الصفات البدنية المهمة واختباراتها التي تخدم أهداف البحث،

(2) محمود اسماعيل؛ التمرينات والاحمال البدنية، ط2: (القاهرة، مركز الكتاب للحديث للنشر، 2016) ص35.

والجدول (2) يبين نسبة اتفاق آراء السادة ذوي الاختصاص على تحديد أهم الصفات البدنية للاعبين كرة القدم المتقدمين ونسبهم المئوية وحسب التسلسل.

الجدول (2)

يبين نسبة اتفاق آراء السادة ذوي الاختصاص على الصفات البدنية واختباراتها للاعبين كرة القدم المتقدمين

النسبة المئوية	تكرار الاتفاق	عدد المختصين	الصفات البدنية
91,66%	11	12	السرعة الانتقالية القسوى
100%	12	12	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
83,33%	10	12	القوة الانفجارية للرجلين
100%	12	12	مطاولة السرعة

وتم اختيار الصفات البدنية المذكورة في الجدول (2) والتي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من آراء السادة ذوي الاختصاص، إذ يشير (بلوم وآخرون، 1983) إلى أنه "على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين"<sup>(1)</sup> وهذا يسري على جميع الجداول اللاحقة.

### 3-3-2.1 تحديد اختبارات الصفات البدنية المختارة:

تم اختيار الاختبارات اللازمة لقياس الصفات البدنية المختارة بعد تصميم استبيان الذي يحتوي على مجموعة من الاختبارات التي تم اعتمادها عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية، وتم عرض الاستبيان على مجموعة السادة ذوي الاختصاص في القياس والتقويم وعلم التدريب الرياضي وكرة القدم تم تحديد الاختبارات البدنية للصفات البدنية المختارة التي تخدم أهداف البحث، كما في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين نسبة اتفاق آراء السادة ذوي الاختصاص على أهم الاختبارات البدنية للاعبين كرة القدم المتقدمين ونسبهم المئوية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

ت	الصفات والقدرات البدنية	الاختبارات البدنية	عدد المختصين	تكرار الاتفاق	النسبة المئوية
1	السرعة الانتقالية القسوى	ركض 20م والبدء من 30م عدو سريع (30م) من البداية العالية اختبار عدو (6) ثواني من وضع الوقوف	12	9	75%
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الحجل على الرجلين لمدة (10) ثانية		2	16.66%
		الحجل على رجل واحدة لمدة (30) ثانية		1	8.33%
		اختبار ثلاث حجرات لأكبر مسافة ولكل رجل على حدة		10	83.33%
3	القوة الانفجارية للرجلين	القفز العمودي من الثبات		1	8.33%
		القفز الأفقي للأمام من الثبات		12	100%
4	مطاولة السرعة	ركض (120م) من البدء العالي		صفر	صفر%
		ركض (200م) من البدء العالي		11	91.66%
				1	8.33%

وتم اختيار الاختبارات للصفات البدنية المذكورة في الجدول (3) والتي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من آراء السادة ذوي الاختصاص.

### 3-3-3 كيفية تجهيز كرات القدم المثقلة:

(1) بنيامين بلوم (آخرون)؛ تقييم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة، محمد امين المفتي وآخرون: (القاهرة، دار ماكروهيل، 1983) ص 126.

هي كرات قدم قانونية تم فتح الغلاف الخارجي للكرة بواسطة مختص في هذا المجال حيث تم إضافة غلاف داخلي في الكرة على المجموعة التجريبية الأولى وأصبح وزن الكرة (500غم) وإضافة غلافين زداخلي في الكرة على المجموعة التجريبية الثانية وأصبح وزن الكرة (550غم) ليعطيها وزناً أكبر من كرة القدم القانونية وتغيير جزءاً من خصائصها في ارتدادها ودحرجتها لتشكل مقاومة أعلى من كرة القدم القانونية.

### 3-4 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

#### 3-4-1 تجانس مجموعتي البحث:

تم إجراء التجانس لمجموعتي البحث عامة في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة، العمر التدريبي) والجدول (4)

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والنموال وقيمة معامل الالتواء لمتغيرات (العمر، الطول، الكتلة، العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	السنة	19.75	0.944	0.888
الطول	سم	169	0.042	-0.609
الوزن	كغم	65.91	5.191	0.652
العمر التدريبي	السنة	4.25	1.452	-0.012

من الجدول (4) يبين أن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين  $(1 \pm)$  وهذا يدل على التوزيع الطبيعي لعينة المجموعتين وهذا يعني تجانسهما ضمن المتغيرات المذكورة.

### 3-4-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

أجرى الباحث التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البحثية قيد الدراسة، والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5)

يبين تكافؤ أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية

الدالة الإحصائية	مستوى الاحتمالية sig	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الثانية		المجموعة الأولى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية	الجانب البدني
			±ع	س	±ع	س			
غير معنوي	0.730	0.350-	0.202	3.250	0.205	3.220	الثانية	السرعة الانتقالية القصوى	
غير معنوي	0.850	0.192-	1.073	38.333	1.055	38.250	المتر	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	
غير معنوي	0.883	0.148-	0.080	38	0.084	36	سم	الوثب العمودي من الثبات	
غير معنوي	0.943	0.073-	0.540	16.929	0.333	16.915	الثانية	مطاولة السرعة	

بين الجدول رقم (5) أن قيم مستويات الدلالة أكبر من قيمة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وهذا يدل على تكافؤهما في المتغيرات المذكورة آنفاً.

### 3-5 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة:

#### 3-5-1 وسائل جمع البيانات:



(استبانة، المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية)

3-5-2 الأجهزة المستخدمة في البحث:

(جهاز الكتروني حساس لقياس كتلة جسم وطوله، كامرة تصوير نوع كانون صنع (اليابان) ،جهاز لابتوب (حاسبة)نوع (DELL)

3-5-3 الأدوات المستخدمة في البحث:

(ساعة إيقاف عدد(5) لقياس الزمن، شريط قياس سننمتري، شواخص بألوان متعددة عددها (30)، أطباق

دائرية متعددة الألوان عددها (25)، موانع بارتفاع (50)سم عدد (4)، هدف صغير بعرض (1م) وبارتفاع(1م)، كرات قدم مثقلة عددها (15) بوزن 500 غم، كرات قدم مثقلة عددها(15) بوزن 550غم، كرات قدم قانونية عدد (30)صنع الصين، شريط لاصق، صافرة، صنع(الصين) بورك، أعلام عدد(2)).

3-6 القياسات والاختبارات المستخدمة في الدراسة:

3-6-1 القياسات:

قام الباحث بإجراء القياسات الآتية:

(الطول الكلي للجسم(بالسننمتر)، كتلة الجسم(كغم)، العمر(سنة)، العمر التدريبي).

3-6-2 الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة:

• اختبار السرعة الانتقالية القصوى .

- ركض 20م و البدء من 30م.<sup>(1)</sup>

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

وحدة القياس الثانية وأجزؤها .

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت - ثلاثة خطوط متوازية ، الخط الأول يمثل البداية و الخط الثاني هو

خط حساب السرعة ويبعد (10م) عن الخط الأول و الخط الثالث هو خط النهاية (10م) عن الخط الثاني .

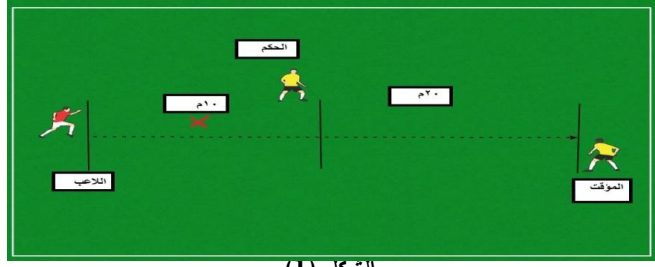
وصف الاختبار : يقف المختبر خلف خط البداية الأول من وضعية الوقوف و عند إشارة البدء يقوم المختبر

بالركض ومحاولة الوصول لأقصى سرعة عند خط البدء الثاني ويستمر بالركض بالسرعة القصوى حتى

يجتاز الخط الثالث كما في الشكل (1)

طريقة التسجيل : يسجل الزمن بالثانية من بداية الخط الثاني حتى لحظة اجتياز الخط الثالث .

(1) بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات الحركة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996) ص363.

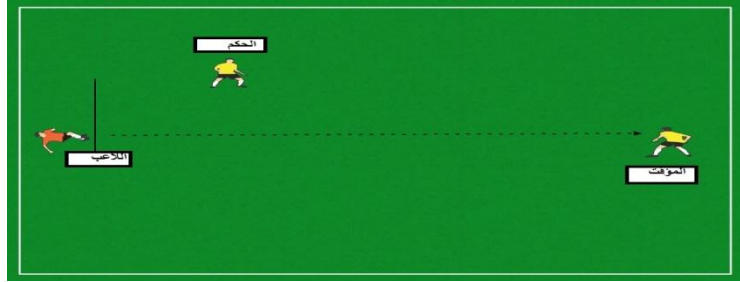


الشكل (1)

يوضح اختبار السرعة الانتقالية

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (1)

- اسم الاختبار: اختبار الحجل لأقصى مسافة خلال (10) ثانية.
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، شريط قياس، استمارة تسجيل.
- إجراءات الاختبار: يقف المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة، يقوم المختبر بالحجل بخط مستقيم محدد بأسرع ما يمكن ويسمح للمختبر بمواصلة الحجل عند وقوعه.
- التسجيل: تسجل المسافة التي قطعها المختبر خلال فترة (10) ثانية وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.



الشكل (2)

يوضح اختبار الحجل للرجلين لمدة (10) ثانية .

- اختبار القوة الانفجارية للرجلين .

- الوثب العمودي من الثبات

- اختبار القفز العمودي (سارجنت) (2)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

وصف الأداء: يقف المختبر بعد غمر أصابعه بمادة مميزة كالبورك بجانب اللوحة المدرجة أو شريط قياس ثابت ، يرفع المختبر ذراعه المميزة كاملة على امتدادها لوضع علامة لأصابعه على اللوحة بدون رفع

(1) ايمان حسين علي؛ علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالأداء الفعلي بكرة اليد: (الطروحة دكتوراه ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد، 1999) ص137.

(2) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي، ط3: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص84-87.

الكعبين وعدم رفع مستوى الكتف للذراع المميزة عن مستوى الكتف للذراع الأخرى بعد ذلك تتخفف الذراع تتمرجح الذراعين معاً للأمام وللخلف مع نصف انثناء ركبتيين ومد الركبتين للقفز العمودي إلى أقصى ارتفاع ممكن ووضع علامة جديدة بالذراع المميزة وعلى امتدادها والمسافة بين العلامتين هو نتيجة لقوة عضلات القفز بالاتجاه العمودي مقاسة بالسنتيمتر ونعطي للمختبر ثلاث محاولات ونسجل أفضلها.



الشكل (3)

يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات

#### • اختبار مطاولة السرعة

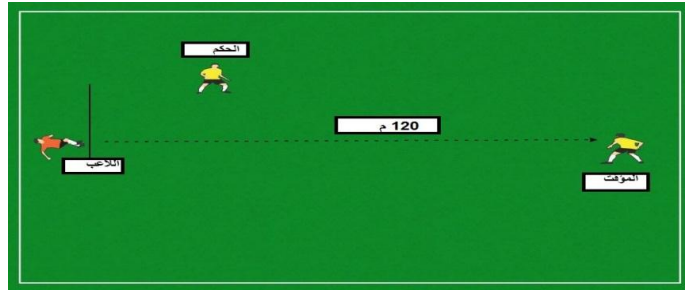
- ركض 120 من البدء العالي (1)

الهدف من الاختبار : قياس مطاولة السرعة القصيرة .

الأدوات: ساعة إيقاف .

وصف الأداء : بعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالانطلاق من خط البداية إلى خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة لقطع مسافة 120 متراً.

طريقة التسجيل : يسجل الزمن بالثانية لأقرب 1/100 من الثانية . كما موضح في الشكل (4)



الشكل (4)

يوضح اختبار مطاولة السرعة لمسافة 120م

#### 3-7 الأسس العلمية للاختبارات

3-7-1 ثبات الاختبار:

(1) معتز يونس ذنون الطائي ؛ أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية و المهارة بكرة القدم : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل، كلية التربية، 2001) ص85.

لإيجاد معامل الثبات للاختبارات، قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار مع ثبت الظروف قدر الإمكان وعلى أفراد العينة نفسها والبالغ عددهم (5) لاعبين إذ تم تطبيق الاختبار للمدة من 1-2019/22 وإعادة الاختبار مرة ثانية للمدة 5-2019/2/7 على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها وتم استخدام معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لإيجاد الثبات، إذ ظهرت نتائج الثبات بدرجة عالية، وكما في الجدول (6).

### 3-7-2 صدق الاختبار:

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات لجأ الباحث إلى استخدام ما يأتي:

#### • صدق المحتوى:

يمكن الاستدلال عليه من خلال الحصر الشامل والمصادر العلمية والمراجع العلمية في القياس والتقويم والتدريب الرياضي لكرة القدم لتحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

• **الصدق الظاهري:** تم التوصل إلى الصدق الظاهري عن طريق عرض جميع الاختبارات الخاصة المرشحة على السادة ذوي الخبرة والاختصاص ملحق (7) واتضح أن الاختبارات صادقة في قياس ما وضعت من أجله.

• **الصدق الذاتي:** استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي لجميع الاختبارات عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول (6) يوضح ذلك

### 3-7-3 موضوعية الاختبار:

للتأكد من موضوعية الاختبارات تم الاعتماد على محكمين اثنين (\*) يقومان بتسجيل نتائج الاختبار في آن واحد وتم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وقد أظهرت نتائج الاختبارات معاملات ارتباط عالية في جميع الاختبارات المستخدمة وهذا ما يؤكد موضوعية الاختبارات، وكما هو مبين في الجدول (6).

#### جدول (6)

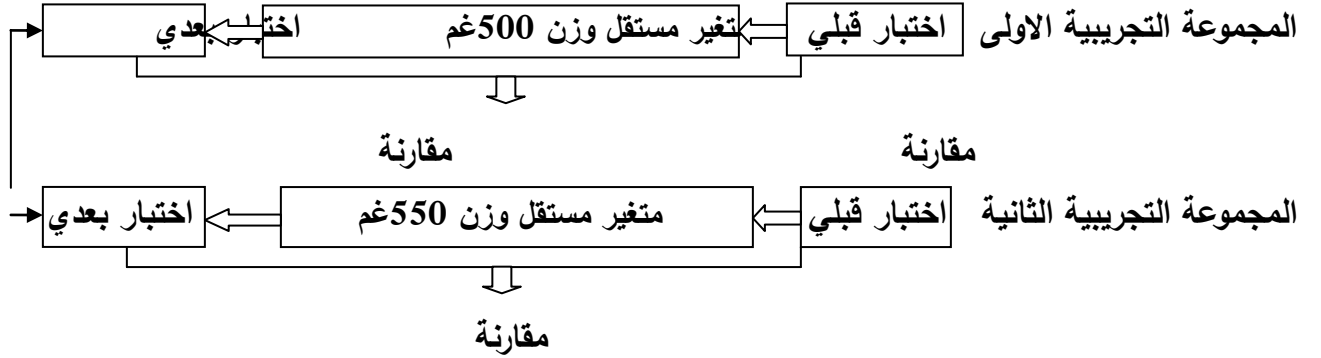
يبين معاملات الصدق والثبات والموضوعية لاختبارات المتغيرات (قيد الدراسة).

ت	المتغيرات	الاختبارات	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	الصفات البدنية	السرعة الانتقالية القصوى	0,930	0,964	0,985
2		القوة المميزة بالسرعة للرجلين	0,943	0,971	0,953
3		القوة الانفجارية للرجلين	0,996	0,997	0,998
4		مطاولة السرعة	0,998	0,998	0,966

### 3-8 التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم "تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية

الاختبار ذات الاختبار القبلي والبعدي المحكمة الضبط"<sup>(1)</sup> والشكل (5) يوضح ذلك



الشكل (5)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

### 3-9 تحديد وضبط متغيرات البحث:

يتضمن البحث المتغيرات الآتية:

3-9-1 المتغير المستقل (التجريبي): "وهو المتغير الذي يؤثر على المتغير التابع ولا يتأثر به"<sup>(2)</sup> ويتمثل

المتغير المستقل في البحث الحالي بـ (تأثير تمارين مهارة باستخدام كرات قدم مثقلة).

3-9-2 المتغير التابع: "وهو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل"<sup>(3)</sup> ويتمثل المتغير التابع في

البحث الحالي (بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم المتقدمين).

### 3-10 التجريبتان الاستطلاعتان

#### 3-10-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه التجربة للمدة من 1-3/2/2019 على عينة من (5) لاعبين من عينة التجربة الاستطلاعية

وبمساعدة فريق العمل وكان الهدف منها ما يأتي:

(اطلاع فريق العمل المساعد على كيفية إجراء الاختبارات، التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة

في الاختبارات، التعرف على الصعوبات الإدارية وكذلك الأخطاء التي تحدث أثناء عملية القياس ومحاولة

تلافيها، إيجاد الأسس العلمية للاختبارات قيد الدراسة).

(1) محمد خليل عباس (واخرون)؛ مدخل الى منهج البحث في التربية وعلم النفس، ط4: (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2012) ص192.

(2) ربحي مصطفى عليان (واخرون)؛ أساسيات البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والادارة: (عمان، دار صفا للنشر والتوزيع، 2008) ص71.

(3) فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خواجه؛ أسس ومبادئ البحث العلمي، ط1: (الاسكندرية، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، 2002) ص60.

**3-10-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:**

أجريت هذه التجربة للمدة من 5-2019/2/7 على عينة (5) لاعبين من عينة التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق عمل مساعد.

**وكان الغرض منها:** (مدى إمكانية تطبيق التدريب باستخدام الكرات القدم المثقلة، معرفة الزمن الذي يستغرقه كل تمرين، التعرف على الراحة بين التكرارات من جهة وبين المجاميع من جهة ثانية بالاعتماد على قياس النبض والعودة للحالة الطبيعية، التعرف على الأخطاء التي قد تحدث عند تطبيق التدريبات المهارية بالكرات القدم المثقلة ومحاولة تلافيها، تدريب فريق العمل المساعد على طريقة وكيفية تطبيق التدريبات).

**3-11 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:****3-11-1 إعداد وتصميم تدريبات مهارية بكرات القدم المثقلة :**

بعد اطلاع الباحث على الإطار المرجعي المصادر والمراجع العلمية في مجال علم التدريب العام وكرة القدم قام الباحث بتصميم (15) تمريناً من التمارين الخاصة وتم عرضها على السادة ذوي الخبرة والاختصاص من أجل تحديد الأنسب منها، إذ تم الحصول على (9) تمريناً، والملحق (5) يبين ذلك.

**3-11-2 تحديد أزمئة وعدد مرات الأداء لكل التدريبات المهارية بالكرات القدم المثقلة:**

تم تنفيذ هذا الإجراء ليومي 5-2019/2/6 على لاعبي عينة الدراسة للتعرف على زمن وعدد مرات الأداء لكل تمرين بدني معتمد، ليتم في ضوءها تحديد الزمن الكلي لكل تمرين وهو ما بين (10-90) ثانية وكذلك توحيد عدد مرات الأداء لكل تمرين في التدريبات المهارية بالكرات القدم المثقلة وذلك من خلال التجربة الاستطلاعية.

**3-11-3 تحديد فترات الراحة المعتمدة بين التكرارات والمجاميع:**

تم تحديد فترات الراحة المعتمدة في التدريبات المهارية بالكرات القدم المثقلة بتاريخ 2019/2/7 للاعبي المجموعتين التجريبتين وبطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وحسب شروط طريقة التدريب عن طريق القيام بقياس معدل النبض كمؤشر ليتم من خلالها تحديد فترات الراحة بين التكرارات، وذلك من خلال عودة النبض (120-130) نبضة بالدقيقة أما بين المجاميع فقد كانت فترات الراحة كافية لاستعادة الاستشفاء وفقاً للطريقة المعتمدة في البحث التي تم تحديدها في التجربة الاستطلاعية الثانية.

**3-12 الإجراءات النهائية للدراسة:****3-12-1 الاختبارات القبلية للمتغيرات البدنية للاعبي كرة القدم المتقدمين:**

أجريت الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبتين على مدار (2) أيام من (8-2019/2/9) وعلى النحو الآتي:

- **اليوم الأول:** (ركض 20م والبدء من 30م، الحجل على الرجلين لمدة (10ثا)).

• **اليوم الثاني:** (الوثب العمودي من الثبات، ركض 120 م من البدء العالي).

### 3-12-2 تنفيذ التدريبات المهارية بالكرات القدم المثقلة على المجموعتين التجريبتين:

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية كافة نفذ الباحث التدريبات المهارية بالكرات القدم المثقلة على المجموعتين التجريبتين بتاريخ (2019/2/10) ولغاية (2019/4/10) وتم مراعات الأمور التالية عند تنفيذ التدريبات وهي: (استخدمت هذه التدريبات في فترة الإعداد الخاص، بدأ الوحدات التدريبية كافة بالإحماء العام ثم يعقبه الإحماء الخاص، استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتنفيذ التدريبات المستخدمة، استخدمت المجموعة الأولى كرات قدم مثقلة بوزن (500) غرام، استخدمت المجموعة الثانية كرات قدم مثقلة بوزن (550) غرام، نُفذت التدريبات المهارية بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع أي تنفيذ (24) وحدة تدريبية خلال (8) أسابيع وبدورتين متوسطتين، حُدثت فترات الراحة بين التكرارات بالاعتماد على طريقة التدريب المستخدمة من خلال إجراء التجارب الاستطلاعية بعودة مؤشر النبض (120-130) ن/د بين التكرارات وبين المجاميع (90-100) ن/د، أوقات الراحة بين المجاميع من (180-240) ثانية حسب طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتجربة الاستطلاعية، أوقات دوام التمرين من (10-90) ثانية، إن الشدة المستخدمة هي الشدة المثالية، تم التحكم بالحمل التدريبي عن طريق التغيير بالحجم فقط، تم تطبيق التدريبات المهارية بالكرات القدم المثقلة للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، إن زمن أداء الدورتين المتوسطتين هو الدورة المتوسطة الأولى (488.06) دقيقة والدورة المتوسطة الثانية (557.99) دقيقة، إن تموج حركة الحمل (3: 1) وكما موضح في الشكل (6).

نوع الحمل	الدورة المتوسطة الأولى				الدورة المتوسطة الثانية			
	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن
حمل أقصى								
حمل عالي								
حمل متوسط								
متوسط زمن الحمل	102,7	125	157,66	102,7	125	157,5	157,56	117,93

الشكل (6)

يوضح تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الأسبوعية المُعتمد على الزيادة في عدد التكرارات

### 3-12-3 تنفيذ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات المهارية بكرات القدم المثقلة للمجموعتين التجريبتين (الأولى والثانية) قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبتين) والتي تضمنت اختبارات لبعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم المتقدمين، للمدة من (2019/4/12-11) وبطريقة وتسلسل الاختبارات القبلية نفسها.



## 3-13 الوسائل الإحصائية:

(النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء ( $1 \pm$ )، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة).

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام النظام الإحصائي (StSS).

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4 - 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين الأولى والثانية:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات البدنية للمجموعة الأولى:

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig) للمتغيرات البدنية للاعبين المتقدمين بكرة القدم للمجموعة التجريبية الأولى في الاختبارين القبلي والبعدية

الدالة الإحصائية	مستوى الاحتمالية sig	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات	ت
			ع±	س	ع±	س			
معنوي	0.001	4.321	0.020	2.983	0.205	3.220	الثانية	السرعة الانتقالية القصوى	1
معنوي	0.000	5.613-	0.900	40.416	1.055	38.250	المتري	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	2
معنوي	0.000	7.113-	0.118	36	0.084	32	سم	الوثب العمودي من الثبات	3
معنوي	0.000	5.485	0.436	16.181	0.333	16.915	الثانية	مطاولة السرعة	4

• معنوية إذا كانت  $(sig) \geq (0.05)$ .

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات البدنية للمجموعة الثانية:

الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig) للمتغيرات البدنية للاعبين المتقدمين بكرة القدم للمجموعة التجريبية الثانية في الاختبارين القبلي والبعدية

الدالة الإحصائية	مستوى الاحتمالية sig	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات	ت
			ع±	س	ع±	س			
معنوي	0.000	6.992	0.069	2.886	0.202	3.250	الثانية	السرعة الانتقالية القصوى	1
معنوي	0.000	8.617-	0.984	41.333	1.073	38.333	المتري	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	2
معنوي	0.000	9.132-	0.045	38	0.080	33	سم	الوثب العمودي من الثبات	3
معنوي	0.000	8.729	0.229	15.770	0.540	16.929	الثانية	مطاولة السرعة	4

• معنوية إذا كانت  $(sig) \geq (0.05)$ .

4-1-3 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية للمجموعتين الأولى والثانية:

من خلال تحليل نتائج الجدولين (7) و(8) نرى أن هناك تطوراً حصل لدى مجموعتي البحث التي استخدمت التمرينات المهارية بالكرات المثقلة مع اختلاف وزن الكرة المثقلة بين المجموعتين وكان التطور الحاصل في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث وهي (السرعة الانتقالية القصوى) و(القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى) و(الوثب العمودي من الثبات) و(مطاولة السرعة)، وجميعها كانت ذات دلالة

معنوية في صالح الاختبارات البعدية في تنفيذ التمرينات المهارية باستخدام كرات القدم المثقلة وهذا ما يحقق فروق البحث التي تنص على وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارين القبلي والبعدى في بعض المتغيرات البدنية ولمجموعتي البحث.

ويعزو الباحث حدوث التطور في المتغيرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين إلى اتباع الأسس والمبادئ في التدريب الرياضي التي تحاكي أوضاع اللاعبين وإمكاناتهم فيما يتعلق بالشدة المطلوبة ومراعات فترات الراحة التي توفرها طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة وعدد التكرارات في التمرين الواحد والمجموعة والوحدة التدريبية ومراعات التدرج في حمل التدريب من خلال الزيادة التدريجية لعدد التكرارات مع استخدام شدة اللعب المثالية والمنافسة وتثبيت الراحة البينية مع الاستمرار في التدريب والتزام العينة بكل هذه العوامل أدت إلى حدوث الفروق المعنوية بين الاختبار القبلي والبعدى لمجموعتي البحث وحدث التكيف والتثبيت المطلوب والذي على أساسه تم وضع التدريبات المهارية بالكرات القدم المثقلة وهذا ما أكده موفق مجيد المولى (واخرون) بأن التدرج في الحمل التدريبي من حيث الحجم والشدة والراحة لخلق تكيفات جديدة والاستمرار بالتدريب وعدم الانقطاع عنه هو ضمان نجاح عملية التدريب والتطوير في مستوى الأداء، والتنظيم السليم للدوائر التدريبية الأسبوعية والشهرية وبما يضمن تحديد الواجبات والأهداف واختيار الوسائل والطرق التدريبية بشكل سليم والاهتمام بوسائل استعادة الاستشفاء من خلال تسريع استعادة مصادر الطاقة وراحة الجهاز العضلي والعصبي<sup>(1)</sup>

كما يعزو الباحث هذا التطور الحاصل إلى التدريبات المهارية التي استخدمها الباحث على عينة البحث باستخدام الكرة المثقلة، إذ إن استخدام الكرة المثقلة يؤدي إلى تعبئة الألياف العضلية وتجديد أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وهذا بدوره أفضل من استخدام التدريبات المهارية بدون كرة مثقلة وهذا قد أكده (ابو العلا) بأنه "يحدث التكيف الفسيولوجي بناء على عمليات تجديد نوعيات الألياف العضلية المشاركة في الانقباض العضلي، وكذلك تنمية خصائص وتزامن نشاط الوحدات الحركية وزيادة مخزون الطاقة (ATP.PC) في العضلات وكذلك انزيمات الطاقة اللاهوائية"<sup>(2)</sup>، وهذا ما أظهرت النتائج في التكيف والتطور الحاصل في جميع الصفات البدنية بسبب استخدام التدريبات المهارية التي تضمنت استخدام الكرة المثقلة بأوزان مختلفة وكل مجموعة وزن معين والتي استمر تنفيذ هذه التمرينات لمدة (8) بواقع (3) وحدة تدريبية اسبوعياً.

(1) موفق مجيد المولى (واخرون)؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم، ط1: (بغداد، مركز فيصل للطباعة والنشر، 2017)ص16.

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح (2003)؛ مصدر سبق ذكره، ص255.

ومما تقدم وما تم ذكره من قبل المصادر العلمية نجد أن التطور الحاصل في المجموعتين الأولى والثانية وفي جميع الصفات البدنية كان نتيجة لما تم تنفيذه من تدريبات مهارية بكرة مثقلة فضلاً عن التدريب المنتظم والمستمر وكذلك التزام أفراد عينة البحث في تنفيذ متطلبات الوحدات التدريبية بشكل جيد، فضلاً عن تنفيذ الوحدات التدريبية وفق الشروط والأسس العلمية للتدريب الرياضي، وهذا ما تم ظهوره في نتائج الاختبارات والتأثير الواضح في الصفات البدنية آنفة الذكر التي تناولها البحث.

#### 4-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية للمجموعتين الأولى والثانية:

الجدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig) للمتغيرات البدنية للاعبين المتقدمين بكرة القدم للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في الاختبارات البعدية

الدالة الإحصائية	مستوى الاحتمالية sig	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الثانية		المجموعة الأولى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات	ت
			ع±	س	ع±	س			
معنوي	0.000	4.646	0.069	2.886	0.020	2.983	الثانية	السرعة الانتقالية القصوى	1
معنوي	0.026	2.380-	0.984	41.333	0.900	40.416	المتري	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	2
معنوي	0.038	2.208-	0.045	38	0.118	36	سم	الوثب العمودي من الثبات	3
معنوي	0.009	2.888	0.229	15.770	0.436	16.181	الثانية	مطاولة السرعة	4

• معنوية إذا كانت  $(sig) \geq (0.05)$ .

#### 4-1-5 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية للمجموعتين الأولى والثانية:

من خلال تحليل نتائج الجدول (9) يتبين أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الأولى والثانية في اختبارات (السرعة الانتقالية القصوى) و(القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى) و(الوثب العمودي من الثبات) و(مطاولة السرعة)، وكانت جميعها لصالح المجموعة الثانية، ويعزو الباحث هذا التطور لدى المجموعة الثانية إلى تنفيذ التدريبات مهارية باستخدام كرات القدم المثقلة وبشكل مستمر وزيادة الحمل بشكل متدرج من الأسبوع الأول للتجربة إلى الأسبوع الأخير ومراعاة الأسس العلمية للتدريب الرياضي والقيام بأداء تكرارات مع فترات راحة مناسبة أدى إلى تطور المستوى بشكل أفضل من السابق، وذكر ذلك (سلامة)<sup>(1)</sup> الذي أكد بأنه "يجب مراعاة عاملين أساسيين في مبدأ التدرج في زيادة الحمل التدريبي وهما التدرج في زيادة حمل التدريب واستمرار التدريب. وأيضاً أشار إلى ذلك (حميد) نقلاً عن Shapiroim "إن زيادة شدة التدريب قد تظهر درجة عالية من التكيف البدني"<sup>(2)</sup>.

ويجد الباحث أن الفروق المعنوية في المتغيرات البدنية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت كرات قدم مثقلة بوزن (550) غرام إلى شدة الحافز المستخدم، فقد كان الحافز أعلى

(1) بهاء الدين ابراهيم سلامة؛ فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني - لاكتات الدم، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000) ص29.

(2) عبد الكريم حميد؛ منهج تدريبي باستخدام توزيع حمل تدريب القوة لتنمية بعض أشكال القوة العضلية وتأثيرها على الانجاز في رمي القرص: (رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى، 2007) ص69.

لدى المجموعة الثانية من المجموعة الأولى، من أحدث استجابات وانعكاسات لدى هذه المجموعة وزادت لديهم القابلية على إنجاز تلك الواجبات الحركية بمستوى أعلى من المجموعة الأولى ، وقد أكد (المدامغة) "أن التكيف للتدريب هو مجموع المتغيرات في أعضاء وأجهزة الجسم الرياضي تكون ناتجة من المتطلبات الخاصة التي تضعها الجهود البدنية على أجسامهم عن طريق التمارين التي يؤديها استناداً إلى حجم وشدة التدريب وتوالي التدريب"<sup>(1)</sup>

ومما سبق من مصادر علمية وما أظهرته النتائج لنا، نرى سبب التطور بين المجموعتين لكل عنصر من العناصر البدنية إلى أسلوب المتبع في التدريبات المهارية باستخدام كرات القدم المثقلة التي قام الباحث بتنفيذها على المجموعة الثانية من عينة البحث حيث كانت الكرة المستخدمة مع المجموعة الثانية أثقل وزناً من الكرة المثقلة المستخدمة مع المجموعة الأولى.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### • 1-5 الاستنتاجات:

- أن التمرينات المهارية باستخدام كرات القدم المثقلة والمعدة من قبل الباحث كان لها أثر إيجابي في تطوير جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة .
- إن التمرينات المهارية باستخدام كرات القدم المثقلة والمعدة من قبل الباحث كان لها أثر إيجابي في تطوير جميع المتغيرات المهارية قيد الدراسة.
- حققت التمارين المهارية باستخدام الكرات المثقلة تطوراً واضحاً للأفراد والمجموعة التجريبية الثانية أكثر من المجموعة الأولى.
- أن استخدام طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة كان لها تأثير إيجابي في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد عينة البحث.

#### 5-2 التوصيات:

- ضرورة اعتماد التمرينات المهارية المستخدمة في هذه الدراسة من قبل المدربين في تدريب لاعبي كرة القدم المتقدمين من أجل تطوير الصفات البدنية والمهارية الأساسية.
- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام الأدوات التدريبية في تطوير الجوانب البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

(1) اسماعيل محمد رضا المدامغة ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : (العراق، دار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة، 2008) ص28.

- ضرورة اعتماد طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في التدريب على المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم المتقدمين.
- على الهيئات الادارية للأندية توفير أدوات تدريبية مساعدة لأستخدامها في تدريب فرقهم الرياضية.

## المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- اسماعيل محمد رضا المدامغة ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: (العراق، دار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة، 2008).
- ايمان حسين علي؛ علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالاداء الفعلي بكرة اليد: (اطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد، 1999).
- بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات الحركة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
- بنيامين بلوم (واخرون)؛ تقيم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة، محمد امين المفتي وأخرون: (القاهرة، دار ماكروهيل، 1983).
- بهاء الدين ابراهيم سلامة؛ فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني – لاكتات الدم، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- حسام الدين طلحة؛ الأسس الوظيفية لتدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- رحي مصطفى عليان (واخرون)؛ أساسيات البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والادارة: (عمان، دار صفا للنشر والتوزيع، 2008).
- عبد الكريم حميد؛ منهج تدريبي باستخدام توزيع حمل تدريب القوة لتنمية بعض أشكال القوة العضلية وتأثيرها على الانجاز في رمي القرص: (رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، 2007).
- فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خواجه؛ أسس ومبادئ البحث العلمي، ط1: (الاسكندرية ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، 2002).
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي، ط3: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994).
- محمد خليل عباس (واخرون)؛ مدخل الى منهج البحث في التربية وعلم النفس، ط4: (عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2012).
- معتز يونس دنون الطائي ؛ أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية و المهارية بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل، كلية التربية، 2001).
- موفق مجيد المولى (واخرون)؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم، ط1: (بغداد ، مركز فيصل للطباعة والنشر ، 2017).
- Hussamaldintalha; alalousalwadefaegetadreb already : (alkahera, daralfekeralarabi, 1997).
- Abu alula ahmedabdulfatah; fesulujiaaltadreb already : (alkahera, daralfekeralarabi, 2003).
- Beniamenbalum (w akharon); taqe'emaltalibaltajme'e w altakweni, tarjama: mohammedaminalmufte&akharon : (alkahera, darmakuhil, 1983).
- Bastawesiahmed; ausos&nadareatalharaka, t1 : (alkahera, daralfekeralarabi, 1996).

- Emanhussinali; **elakat baud alqasataljisme&anasoralleakaalbadania&almahariabelada'aalfe'elibekuratalead** :(etrohatdectorahghaermanshora, kuleataltarbialreadia, jamea'at Baghdad, 1999).
- Mohammed Hassan alawi, mohammednasrالدinradwan; **ekhtebaratalada'aalharaki**, t3 :(alkahera, daralfekeralarabi, 1994).
- Moutazyounisthanonaltaee;  
**atharbarnamgaintadrebeainbe'eslubayaltamarenalmurakaba&tamarenale'ebfe baud alsefatalbadania&almahariabekurataalkadam** :(Etrohatdectorahghaermanshora, jamea'atalmusol, kuleataltarbia, 2001).
- Mohammed Khalil abas (w akharon); **madkhalelamehajalbahithfealtarbie& elm alnafes**, t4 :(aman, daralmasaeralelnahsor&altawze'e, 2012).
- Rebhe Mustafa elaeen (w akharon); **asasiatalbahethalelmi&tatbeqatuhfealtakhtit&aledara** :(aman, darsafalelnashor w altawze'e, 2008).
- Fatima awad saber, merfatali Khawaja; **ausos&mabade'ealbahithalelmi**, t1 :(aleskandaria. Maktabat&matba'atalesha'aalfanea, 2002).
- Muafaqmajeedalmaula (w akharon);  
**almanhajiaalhadithafealtakhteet&altadreebbekorataalkadam**, t1 :(Baghdad, markazfaisallelteba'a&alnashor, 2017).
- Baha'aaldin Ibrahim salama; **fesulojiaalreada&alada'aalbadani – laktataldam**, t1 :(alkahera, daralfekeralarabi, 2000).



## The effect of proposed psychological program in promoting the optimal self-confidence and some of basic skills in volley ball

Mageed Hameed Aziz <sup>1\*</sup>

Saad Abas Abd <sup>2</sup>

1- Kirkuk Education Directorate

2- College of Physical Education and Sports / Tikrit University .

### Article info.

#### Article history:

-Received: 16/2/2020

-Accepted: 11/3/2020

-Available online: 31/12/2020

#### Keywords:

- Psychological program
- Basic skills
- Volley ball
- Junior high school team
- Physical condition .

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

### Abstract

The study aimed to :The effect of proposed psychological program in promoting some of basic skills in volley ball for Junior high school team players of Kirkuk city andIdentify the effect of the program in promoting some of basic skills in volley ball for sample members .

The researcher used experimental research design method by using one group, the sample of the study consisted of (20) players who have weak self-confidence , A questionnaire was used as a tool to collect data and the program psychological included of (12) sessions applied (2) sessions per week which lasted (6) weeks .

The researcher used the statistical means that exist in the statistical bag(spss) program arithmetical medium , standard deviation , curve coefficient ,T-test for two linked samples , pear son coefficient correlation ,and percent- age .

The results of the study :

- The effectiveness of a psychological program raises the level of the performance of some basic skills in volley ball for study sample members .

The researcher recommendation :

-Relying on the psychological program of the researcher in designing the psy- program for various sporting active ,especially Junior high schools.

\* Corresponding Author: [Abor5880@gmail.com](mailto:Abor5880@gmail.com) , Kirkuk Education Directorate

## اثر برنامج نفسي مقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

سعد عباس عبد

مجيد حميد عزيز

جامعة تكريت -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مديرية تربية كركوك

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

### الكلمات المفتاحية

- برنامج نفسي
- المهارات الأساسية
- الكرة الطائرة
- فرق المدارس الإعدادية
- الحالة البدنية .

**الخلاصة:** هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج نفسي مقترح لتنمية بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية في محافظة كركوك ، والتعرف على تأثير البرنامج في تنمية بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لأفراد العينة ،تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ، وتكونت عينة الدراسة من (20) لاعبا ممن لديهم ضعف في الثقة بالنفس ، وتم استخدام الاستبيان وجلسات البرنامج النفسي كأداة لجمع البيانات ، واشتمل البرنامج النفسي على (12) جلسة نفسية بواقع جلستين في الأسبوع واستمرت مدة (6) أسابيع ، كما تم استخدام الوسائل الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل ارتباط بيرسون ، الاختيار التائي لعينتين مترابطتين ، النسبة المئوية ، وأظهرت نتائج الدراسة :

- فاعلية البرنامج النفسي المقترح لتأثيره الواضح في الرفع من مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى عينة البحث للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي .

وأوصى الباحث :

- الاعتماد على البرنامج النفسي للباحث في تصميم البرامج النفسية للفعاليات الرياضية المختلفة وخاصة في المدارس الإعدادية .

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعتبر علم النفس الرياضي من العلوم الحديثة والتي حظيت باهتمام الكثير من الباحثين حتى أصبحت البرامج النفسية من أهم الركائز المهمة في الجانب الرياضي لتفهم العديد من العوائق النفسية التي تقف في طريق اللاعبين كالخوف،القلق،ضعف الثقة بالنفس بالإضافة إلى الاهتمام بتطوير وتعبئة جميع مقومات النجاح لتحقيق أفضل النتائج .

ولقد نالت البرامج النفسية جانبا مهما من اهتمام علماء النفس الرياضي في بلدان العالم وأدركوا أهميتها للاعبين خلال البطولات الرياضية ، ويعد الإعداد النفسي من العوامل الأساسية في المجال الرياضي باعتباره



يلعب دورا كبيرا في الصراعات الرياضية وله تأثير على الانجاز الرياضي بالإضافة إلى ذلك فإنه يلعب دورا مهما كون اللاعبين إن لم يكونوا مهنيين لممارسة رياضتهم فإنهم لا يستطيعون تحقيق النتائج الجيدة<sup>1</sup> .  
وتعد لعبة الكرة الطائرة من الفعاليات الجماعية التي تحتل مكانة بارزة بين الألعاب المختلفة وهي من ضمن الأنشطة الرياضية المقررة داخل منهاج التربية الرياضية والتي تدرس مهاراتها الأساسية داخل حصة التربية الرياضية وتمارس في النشاط الداخلي والخارجي بالمدرسة والتي يجب على لاعبي الفرق المدرسية أن يلموا بها ، إذ تعتبر المرحلة الإعدادية من أهم المراحل السنوية المناسبة لبداية ممارسة الأنشطة الرياضية عامة والكرة الطائرة خاصة ، لذا يجب الاهتمام بالبرامج النفسية في كافة الألعاب الرياضية من اجل الارتقاء بمستوى اللاعبين .

و تأتي أهمية الدراسة في ضرورة الاهتمام بالبرنامج النفسي إذ لا يوجد اهتمام بمجال البرامج النفسية المدرسية ويتضح ذلك من خلال نقص المختصين النفسيين في المدارس الإعدادية وعدم وجود برامج نفسية ، ويرى الباحث إن تناول مثل هذه الدراسة يمكن أن تسهم في تحسين أداء واثقان المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين لما لهذه البرامج من أهمية في التحكم بالنفس أمام مواقف اللعب المختلفة .

## 1-2 مشكلة البحث :

لأهمية العوامل النفسية في إعداد اللاعبين حتى يكونوا مؤهلين لتحقيق أفضل النتائج في المحافل الرياضية والبطولات المدرسية التي تجري في كل سنة ومن خلال عمل الباحث مدرسا للتربية الرياضية فقد لاحظ إن أداء ونتائج الفرق المدرسية لم تكن بمستوى الطموح، ومن خلال مقابلة مدرسي التربية الرياضية وعلى الرغم من قيام المدرسين بواجبهم التدريبي من حيث الإعداد البدني والمهاريوالخططي إلا إن الجانب النفسي لم يؤخذ بنظر الاعتبار وقد يرجع تفسير ذلك إلى عوامل نفسية مختلفة مثل القلق الزائد وعدم المقدرة على التركيز في الأداء والخوف من الفشل مما يؤدي إلى تدني مستوى البطولات في الكرة الطائرة مما ينعكس سلبيا على إتقان المهارات الأساسية بالكرة الطائرة مما يشكل خلا في تحقيق الأهداف المطلوبة ولذلك فان الإعداد النفسي الجيد يؤدي إلى مساعدة اللاعبين في التحكم بأفكارهم وانفعالاتهم بما يحقق أحسن أداء ممكن ونظرا لقلة البرامج النفسية الخاصة بهذه الفئة العمرية في التدريب والبطولات، لذا ارتأى الباحث أن يقوم بإعداد برنامج نفسي قد يسهم في توجيههم وتهيئتهم نفسيا لمواجهة مجريات البطولات المدرسية، وفي ضوء هذه المؤشرات تكمن مشكلة البحث من خلال الإجابة عن التساؤل الآتي :ما تأثير البرنامج النفسي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية ؟ .

<sup>1</sup> خالد فيصل الشيوخو ؛ السمات الشخصية لمدربي المنتخبات الوطنية العراقية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية ، جامعة الموصل ، 1997، ص7 .

### 3-1 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

1. بناء برنامج نفسي مقترح لتنمية بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية في محافظة كركوك .
2. التعرف على تأثير البرنامج النفسي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية في محافظة كركوك .

### 4-1 فروض البحث:

افترض الباحث ما يلي:

- 1- إن للبرنامج النفسي المقترح تأثيرا ايجابيا في تنمية بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية في محافظة كركوك .

### 1- 5 مجالات البحث:

- المجال البشري : لاعبي فرق المدارس الإعدادية في الكرة الطائرة في محافظة كركوك .
- المجال الزمني : من 1 / 8 / 2019 ولغاية 20 / 2 / 2019
- المجال المكاني : القاعات والساحات الرياضية التابعة لمدارس ومديرية النشاط الرياضي.

### 1-6 تحديد المصطلحات :

**البرنامج النفسي:** يعرف بأنهمجموعة إجراءات تقوم على أسس علمية بغية تقديم خدمات إرشادية للأفراد في ضوء الأهداف المرسومة من خلال تعلمهم أساليب إرشادية متنوعة لمساعدتهم في التوافق واكتسابهم سلوكيات مرغوبة لتحقيق النمو الاجتماعي السليم<sup>1</sup> .

**ويعرفه الباحث:** عبارة عن جلسات مخططة ومعدة مسبقا الغرض منها مساعدة اللاعبين في تخفيف المشكلات والضغوطات النفسية التي تواجههم .

**المهارات الأساسية بالكرة الطائرة:** هي الحركات التي يقوم اللاعب بأدائها من أوضاع جسمية مختلفة بغية منع سقوط الكرة على ارض ملعبه ومحاولة إسقاطها في ملعب الفريق المنافس عن طريق صدها أو ضربها<sup>2</sup> .

### 2- الدراسات النظرية والسابقة :

سلوى محمد جمال ؛ أثر برنامج إرشادي في خفض القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجدد في المعاهد الفنية ، أطروحة دكتوراه ،<sup>1</sup> جامعة بغداد كلية التربية ، 1997 ، ص 10 .

<sup>2</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم ؛ . الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001، ص 47-48 .

**2-1 الدراسات النظرية :****2-1-1 البرنامج النفسي :**

" إذ يعتبر البرنامج النفسي من العناصر المهمة ومن الوسائل الضرورية في العملية التربوية في خلق جو من الألفة والاحترام فهو مجموعة الأنشطة المنظمة التي تهدف إلى تغيير اتجاهات الأفراد وسلوكهم وتحقيق حاجاتهم وتخليصهم من المشكلات السلوكية التي يعانون منها والمساعدة لتحقيق التوافق والسلامة النفسية"<sup>1</sup>. وفي المجال الرياضي عرفته إخلاص عبد الحفيظ بأنه عبارة عن عملية الغرض منها المساعدة في التغلب على المشاكل والصعوبات والمشاكل التي تعوق تقدم الرياضيين بغية تحقيق أقصى نمو لقدراتهم وإمكانياتهم المهارية والبدنية والنفسية<sup>2</sup>.

**2-1-2 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :**

ويذكر سعد حمادي الجميلي (2006) إن لعبة الكرة الطائرة هي مجموعة الحركات تسمى المهارات الأساسية وعلى اللاعبين أن يؤديوا كل المهارات من أوضاع جسمية مختلفة وبمستوى متكافئ لكي يتمكن كل لاعب من أداء الواجب المكلف بها أثناء اللعب ، و بالرغم من كون المهارات تبدو سهلة الأداء إلا إنها تتطلب جهد كبير من حيث دقة إتقانها وذلك لما تفرضه طبيعة اللعبة وقانونها من حيث قصر مدة لمس الكرة أثناء اللعب ولمسها بأطراف الأصابع وسرعة طيران الكرة وسرعة الانتقال من الهجوم للدفاع والكثير من النواحي القانونية الأخرى<sup>3</sup>.

وأشار كل من محمد وحمدى إلى أهمية المهارات الأساسية في اللعبة كونها من أهم العوامل التي تؤدي إلى تحقيق الفوز للفريق هو إتقان المهارات الأساسية ، إذ إن نجاح أي فريق يعتمد على مدى قدرة لاعبيه على أداء الأنواع المختلفة للمهارات الأساسية بتفوق وبأقل قدر من الأخطاء<sup>4</sup>، وقد حدد الكاتبة المهارات الأساسية إلى (6) مهارات وهي :

( الإعداد ، الإرسال ، استقبال الإرسال ، الضربات الساحقة، حائط الصد، الدفاع عن المنطقة)<sup>5</sup>

**2-2 الدراسات السابقة :**

<sup>1</sup> احمد علي محمد الأميري ؛ فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، 2002 ، ص 30 .

<sup>2</sup> إخلاص عبد الحفيظ ؛ التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002، ص 59 .

<sup>3</sup> سعد حماد أجميلي ؛ الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ، دار الدجلة ، ليبيا ، 2003 ، ص 53 .

<sup>4</sup> محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997، ص 155 .

<sup>5</sup> عقيل الكاتب ؛ الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي : مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987 ، ص 21 .

## 2-2-1 دراسة انتصار مزهر الرفاعي 2004 :

( اثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي )

هدفت الدراسة إلى ما يلي :

- أ- بناء برنامج إرشادي نفسي لتطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي الساحة والميدان .
- ب- التعرف على تأثير البرنامج في تطوير الثقة بالنفس والانجاز لدى لاعبي الساحة والميدان .
- ت- التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والانجاز لدى لاعبي الساحة والميدان لفعاليات ركض المسافة الطويلة والمتوسطة والقصيرة .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ تكونت عينة البحث من ( 20 ) لاعبا من المنتخب الوطني متقدمين لفعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة ( رجال ) ، واستخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس ومستوى الانجاز كوسائل لجمع البيانات ، واشتمل البرنامج الإرشادي على اثنتي عشرة جلسة ، واستمر تنفيذه ( 40 ) يوما بواقع جلسيتين إرشاديتين في الأسبوع . كما استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية :

الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، ومعامل ارتباط بيرسون ، واختبار ( T ) للعينات المتناظرة ، وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية :

- أ- إن البرنامج الإرشادي كان له تأثيرا ايجابيا في تنمية الثقة بالنفس .
- ب- توافر فروق دالة إحصائية في الأوساط الحسابية لمستوى الانجاز لدى اللاعبين لصالح المجموعة التجريبية .

ت- توافر علاقة ارتباطيه بين الثقة بالنفس ومراكز الانجاز لدى اللاعبين ولصالح المجموعة التجريبية<sup>1</sup>

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة وذلك لملائمته متطلبات البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

<sup>1</sup> انتصار مزهر الرفاعي ؛ اثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز ،رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات ، 2004 .

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبى فرق المدارس الإعدادية بالكرة الطائرة التابعة لمركز محافظة كركوك للعام الدراسي ( 2018 - 2019 ) والبالغ عددها ( 22 ) مدرسة حسب قسم الإحصاء في المديرية العامة لتربية محافظة كركوك إذ بلغ مجتمع البحث (190) لاعبا ، وقد قسمت العينة إلى :

1. العينة الاستطلاعية : بلغ عددهم (22) لاعبا بنسبة 11.5% وقد تم اختيارهم عشوائيا من لاعبي فرق المدارس الإعدادية بالكرة الطائرة في محافظة كركوك .

2. عينة البناء: المتكونة من (168) لاعبا بنسبة 88% تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث الكلي .

3. عينة تطبيق البرنامج النفسي: اشتملت عينة تطبيق البرنامج على ( 20 ) لاعبا بنسبة 10.5% تم اختيارهم عشوائيا من لاعبي فرق المدارس الإعدادية في الكرة الطائرة في محافظة كركوك من الحاصلين على درجة قليلة في الثقة بالنفس حسب المقياس المعد مسبقا .

### 3-3 تكافؤ العينة :

قام الباحث بتحديد المتغيرات (الإرسال ،الاستقبال ،الإعداد) للتأكد من تكافؤ عينة البحث وكما موضح في الجدول ( 1 ) .

#### جدول ( 1 )

##### يبين تكافؤ عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الإرسال	درجة	7.150	0.233	7.000	1.040	0.016
الاستقبال	درجة	13.250	0.502	14.000	2.245	0.316
الإعداد	درجة	6.950	0.285	7.000	1.276	0.271

يتبين من الجدول ( 1 ) إن قيم معامل الالتواء للمتغيرات ما بين ( +1و-1) وعليه تعد عينة البحث موزعة توزيعا طبيعيا أي إن العينة متكافئة .

### 3-4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة :

من أجل تحقيق أهداف البحث استعمل الباحث الوسائل البحثية وتضمنت :

- الاستبيان والمقابلات الشخصية
- المصادر والمراجع العلمية
- البرنامج النفسي للاختبارات المهارية

أما الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث فهي :

- ملعب الكرة الطائرة وكرات طائرة عدد (5)
- أدوات مكتبية ( أوراق ، أقلام ) وشريط لاصق ملون عدد (1)
- صافرة عدد(1)
- كاميرا نوع ( canon ) عدد (1)
- حاسبة شخصية نوع ( ASUS ) عدد (1) وجهاز عرض (داتا شو) عدد (1)

### 3-5 تحديد المهارات الأساسية بالكرة الطائرة واختباراتها :

بعد اطلاع الباحث على العديد من البحوث العلمية التي تطرقت للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة فقد

تم إجراء تحليل المحتوى للدراسات لغرض تحديد المهارات الأنسب لهذه الدراسة والجدول (2) يبين ذلك .

#### الجدول ( 2 )

##### يبين تحليل المحتوى

مهارة الإرسال	مهارة استقبال الإرسال	مهارة الإعداد	مهارة الضرب الساحق	مهارة حائط الصد	مهارة الدفاع عن المنطقة	الدراسة
√	√	√		√		1. دراسة سهيل جاسم جواد 2006
√	√	√				2. دراسة عامر عبد الحسين 2008
	√	√				3. دراسة جنان شاكر عامر 2008
√	√	√				4. دراسة إبراهيم فيصل خلف 2012
	√	√				5. دراسة اوجد مدلول عباس 2012
√	√	√				6. دراسة أثير يوسف احمد 2014
√		√				7. دراسة حسنين ناجي حسين 2014
√	√	√				8. دراسة محمد عباس سعيد 2016
	√	√	√			9. دراسة علي عبد الكريم دوهان 2017

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة تبين إن المهارات التي اتفقت عليها والتي تتلاءم مع الدراسة

الحالية هي ( مهارات الإرسال من الأعلى ، استقبال الإرسال ، الإعداد ) وستكون هي المهارات قيد البحث .

بعد تحديد المهارات الأساسية قام الباحث بترشيح مجموعة من الاختبارات الخاصة بالمهارات

الأساسية وهي اختبارات مقننة ومستخدمة من قبل باحثين سابقين وعلى نفس مواصفات عينة البحث وعرضها

على الخبراء وذوي الاختصاص ملحق (2) لاختيار الاختبارات الملائمة وبعد جمع الاستثمارات وتفرغ

البيانات ومعالجتها إحصائياً تم قبول ثلاث اختبارات لأنها حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر والجدول (3) يبين ذلك .

جدول ( 3 )

يبين النسبة المئوية لاختبارات بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

الاختبارات المختارة	النسبة المئوية	رأي الخبراء		الاختبارات المرشحة	ت
		غير الموافون	الموافقون		
√	%75	2	6	1. اختبار الأداء لمهارة الإرسال من الأعلى	أولاً
	%62.5	3	5	2. اختبار الأداء لمهارة الإرسال من الأسفل	
	%25	6	2	3. اختبار الأداء لمهارة الإرسال الساحق	
	%37.5	5	3	1. اختبار الأداء لمهارة استقبال الإرسال من الأعلى	ثانياً
√	%87.5	1	7	2. اختبار الأداء لمهارة استقبال الإرسال من الأسفل	
√	%100	-	8	1. اختبار الأداء لمهارة الإعداد الأمامي	ثالثاً
	%62.5	3	5	2. اختبار الأداء لمهارة الإعداد من الأعلى على الحائط	
	%50	4	4	3- اختبار الأداء لمهارة الإعداد من الأسفل بالذراعين على الحائط	

3-6 التجربة الاستطلاعية للاختبارات :

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية لاختبارات الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية قيد البحث بتاريخ 7 / 3 / 2019 على عينة من مجتمع البحث الكلي تم اختيارهم بشكل عشوائي والبالغ عددها (22) لاعبا وبمساعدة الفريق المساعد\* وذلك لمعرفة المعوقات والأخطاء التي قد

تظهر لتلافي حدوثها والتأكد من صلاحية الأدوات المستعملة في الاختبار وكيفية تسجيل النتائج

3-7 الأسس العلمية للاختبارات :

3-7-1 صدق الاختبارات:

\* الفريق المساعد:

1. م م طارق عبد الله خلف ، مديرية النشاط الرياضي .

2. وعد غريب صالح ، مديرية تربية كركوك .

من أجل التحقق من صدق الاختبارات المستخدمة استخدم الباحث صدق المحتوى من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء لإقرار صلاحيتها فضلا عن كون جميع الاختبارات مقننة ومأخوذة من مصادر علمية ومعتمدة في بحوث سابقة وعلى هذا الأساس تم اعتماد صدق الاختبار واعتمد في البحث .

### 3-7-2 ثبات اختبارات المهارات الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات المختارة على عينة مكونة من (22) لاعبا للمرة الأولى يوم الخميس المصادف 7 / 3 / 2019 ثم أعيد الاختبار بعد أسبوع واحد وعلى العينة نفسها يوم الخميس المصادف 14 / 3 / 2019 مع مراعاة الظروف نفسها .

كما استخرج الباحث معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الاختبارين حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0,651) تحت مستوى دلالة ( 0,000 ) حيث كانت النتائج معنوية وهذا يعني إن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية .

### 3-8 خطوات بناء البرنامج النفسي :

من أجل تحقيق هدف البحث قام الباحث ببناء برنامج نفسي يتلاءم مع هدف البحث الحالي وبعد الاطلاع على الدراسات المتعلقة بموضوع البحث قام الباحث بما يلي :

1. حدد الباحث أنموذج ( التخطيط - البرمجة - الميزانية ) نظاما لتخطيط البرنامج النفسي كونه يسعى إلى أقصى حد من الفعالية والفائدة وأقل التكاليف .

واعتمد الباحث على الخطوات الآتية في بناء البرنامج النفسي :

أ- تحديد الاحتياجات :

قام الباحث بإعداد عناوين الجلسات النفسية اعتمادا على الدراسات السابقة والنظريات التي تناولت مفهوم الثقة بالنفس ومن ثم تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي .

ب-اختيار الأولويات :

تم جمع الاستبيان وتفرغ إجابات الخبراء ووضعها في جدول وتم ترتيب العناوين ترتيبا تنازليا وذلك بعد الأخذ بآراء وملاحظات الخبراء .

ت- تحديد الأهداف :

تم تحديد الهدف من البرنامج النفسي وهو تنمية الثقة بالنفس المثلى للاعبين فرق المدارس الإعدادية وذلك من خلال تعريف اللاعب بذاته وإمكاناته وقدراته على تحمل المسؤولية بالاعتماد على نفسه وتقليل الخوف والقلق والتوتر من أجل تحقيق أفضل انجاز .



ث- إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف :

إن نشاطات البرنامج النفسي تتوقف على أهداف البرنامج النفسي وعلى نوع الإمكانيات المتاحة حيث تتضمن محتوى الجلسات عدة أنشطة كعرض أفلام وصور والاستعانة بالخبراء المختصين بإلقاء المحاضرات والمناقشات والحوار مع اللاعبين .

ج- تقويم البرنامج:

قام الباحث بعرض البرنامج النفسي على مجموعة من الخبراء قبل تطبيقه على اللاعبين للاستفادة من ملاحظاتهم حول صلاحية البرنامج ومدى تحقيقه للأهداف المطلوبة وتم الأخذ بأراء الخبراء ومقترحاتهم والذين وافقوا على صلاحية جميع الجلسات النفسية<sup>1</sup> .

2. استخدم الباحث طريقة المحاضرة والمناقشة بالأسلوب الجماعي كونه اقتصادي في الجهد يساعد على تحقيق التوافق والتخفيف من القلق وفهم الذات .

3. تم عرض قائمة من المتغيرات النفسية على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والتربوي ملحق ( 2 ) لبيان رأيهم في مدى صلاحية البرنامج النفسي ومدى صلاحية محتوى الجلسات اعتماداً على الدراسات السابقة والنظريات التي تناولت مفهوم الثقة بالنفس في إعداد محتويات الجلسات النفسية .

4. تم تحديد (10) متغير نفسي كعناوين للجلسات النفسية بعد اتفاق الخبراء على صلاحية البرنامج النفسي مع إجراء بعض التعديلات والجدول (4) يبين ذلك :

الجدول ( 4 )

يبين النسبة المئوية وقبول ترشيح عناوين الجلسات

النسبة المئوية	رأي الخبراء		عناوين الجلسات	ت
	غير الموافون	الموافقون		
100 %	0	11	الثقة بالنفس وأنواعها	1
90.909 %	1	10	الثقة بالنفس وأثرها في بناء الأهداف	2
81.818 %	2	9	الحالة البدنية الجيدة	3
81.818 %	2	9	التفكير الايجابي	4
100 %	0	11	الاتزان الانفعالي	5

<sup>1</sup> صالح جاسم الدوسري ؛ صالح جاسم الدوسري ؛ الاتجاهات العلمية في تخطيط برنامج التوجيه والإرشاد ، مجلة رسالة الخليج ، العدد 15، الرياض ، مكتبة الملك بن عبد العزيز ، 1985، ص 243- 244 .

6	الطلاقة النفسية	9	2	% 81.818
7	مواجهة الضغوط النفسية	10	1	% 90.909
8	مواجهة الخوف من الفشل	10	1	% 90.909
9	التعامل مع الأخطاء	9	2	% 81.818
10	تعزيز الثقة بالنفس المثلى	11	0	% 100

### 3-9 إجراءات التجربة الرئيسية :

#### 3-9-1 الاختبارات القبلية :

تم تطبيق الاختبارات القبلية لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة من قبل الباحث والفريق المساعد في يوم الأحد المصادف 2019/3/17 على العينة البالغة (20) لاعبا .

#### 3-9-2 تطبيق البرنامج النفسي :

1. تم تطبيق البرنامج النفسي على المجموعة التجريبية للبحثن اللاعبين الذين كانت درجاتهم ضعيفة في المقياس للمدتمن ( 2019/3/18 ) ولغاية (2019/5/2) وحدد الباحث يوم الاثنين والخميس من كل أسبوع موعد لتنفيذ البرنامج النفسي، إذ استغرقت مدة تطبيق البرنامج ( 40 ) يوما بواقع جلستين في كل أسبوع .  
2. تم تحديد (12) جلسة استغرق وقت الجلسات (45) دقيقة ماعدا الجلستين الافتتاحية والختامية فكانت (30) دقيقة ملحق ( 6 ) .

3. تم إدارة الجلسات النفسية باستخدام العرض المرئي من فيديوهات وأفلام لها صلة بموضوع الجلسة .  
4. تم تحديد جلسة إضافية لمشاهدة المباراة النهائية بالكرة الطائرة لمنتخبات الجامعات العراقية في مديرية النشاط الرياضي .

5. تم إدارة الجلسات النفسية من خلال استضافة عدد من المختصين\* في مجال علم النفس الرياضي والإرشاد النفسي.

6. تم تحديد جلسة إضافية لخوض مباراة تجريبية مع لاعبي فريق إعدادية جاغ في مديرية النشاط الرياضي

#### 3-9-3 الاختبارات البعدية :

\* ا د عبد الكريم حسن خليفة ، إرشاد نفسي ، مديرية تربية كركوك .  
ا م د سعد عباس عبد الجناي ، علم النفس الرياضي ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .  
ا م د سعد إبراهيم محمد ، إرشاد وتوجيه تربوي، مديرية تربية كركوك .

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج النفسي الذي طبق على المجموعة التجريبية والذي استمر (7) أسابيع تم إجراء الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية لعينة البحث في يوم الخميس المصادف 2019/5/2 وتم إجرائها في نفس الظروف المستخدمة في الاختبارات القبليّة .

### 3-10 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) إذ تم استخدام الوسائل التالية لاستخراج النتائج :  
- الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (t) ، معامل ارتباط بيرسون ، النسبة المئوية، معامل الالتواء .

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

بعد أن تم تحقيق الهدف الأول للبحث ، وفي ضوء البيانات التي حصل عليها الباحث من عينة البحث سيتم مناقشة نتائج البحث الحالي وكما يأتي :

### 4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لأداء بعض المهارات في الكرة الطائرة في المجموعة التجريبية وتحليلها :

#### جدول ( 5 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء بعض المهارات في الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي

المتغيرات	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الإرسال	الاختبار القبلي	7.150	1.040	0.233
	الاختبار البعدي	13.500	2.090	0.467
الاستقبال	الاختبار القبلي	13.250	2.245	0.502
	الاختبار البعدي	21.500	2.724	0.609
الإعداد	الاختبار القبلي	6.950	1.276	0.285
	الاختبار البعدي	11.850	2.084	0.466

يتبين من الجدول (5) إن قيمة الوسط الحسابي لمهارة الإرسال للاختبار القبلي كان (7.150) والانحراف المعياري هو (1.040) أما للاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (13.500) والانحراف المعياري (2.090) وبلغ الوسط الحسابي لمهارة الاستقبال للاختبار القبلي (13.250) والانحراف المعياري (2.245) أما للاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (21.500) والانحراف المعياري (2.724) وبلغ الوسط الحسابي لمهارة الإعداد للاختبار القبلي (6.950) والانحراف المعياري (1.276) أما للاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (11.850) والانحراف المعياري (2.084) يتضح من الجدول أعلاه إن قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الأساسية كانت مختلفة مما يدل على حدوث تغير في الاختبار البعدي عما كانت عليه في الاختبار القبلي ، وكانت في المرتبة الأولى

مهارة الإرسال بتطور مقداره (47.03%) وبعدها مهارة الإعداد بنسبة (41.35%) أما مهارة الاستقبال فكانت نسبتها (38.37%) وهذا يعد مؤشرا لبيان فعل التأثير في المتغيرات المدرجة في الجدول أعلاه .

جدول (6)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات أداء المهارات للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	س - ف	ع ف	هـ	اختبار (t)	Sig
الإرسال	درجة	6.350	2.346	0.525	12.106	.000
الاستقبال	درجة	8.250	3.878	0.867	9.514	.000
الإعداد	درجة	4.900	2.827	0.632	7.753	.000

ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المهارات الأساسية قيد البحث ، اعتمد الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة إذ بلغت قيمة (t) (-7.753-12.106) وان قيمة الدلالة (Sig) بلغت (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبما إن قيمة الدلالة اصغر من مستوى الدلالة مما يؤكد ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

#### 4-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لأداء بعض المهارات في الكرة الطائرة المجموعة التجريبية :

من خلال ملاحظة الجدولين (5)، (6) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيم كل من الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبار مهارة الإرسال ومهارة الاستقبال ومهارة الإعداد ولصالح الاختبار البعدي .

ويرى الباحث إن البرامج النفسية المتبعة كان لها الدور في رفع الثقة بالنفس المثلى للاعبين وأداء المهارات بدون خوف أو تردد من خلال إثارة اهتمامهم على الفهم الجيد للمهارات بصورة أفضل مما حفزهم على بذل الجهد والتفوق في الاختبارات البعديّة مما ساهم ذلك في تحسن مستوى المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وهذا ما أشار إليه (أسامة كامل) "يعتبر الأداء بثقة هو احد الطرق الأسهل والأفضل لبناء الثقة بالنفس وانه كلما تميز الأداء بالمزيد من الثقة زاد التفكير والشعور بثقة"<sup>1</sup>، بالإضافة إلى التدريبات التي قام بها المدرس بتدريب اللاعبين عليها خلال مدة البرنامج النفسي الذي يعد كعامل مساعد وضروري إلى جانب التدريبات البدنية والمهارية كما ويذكر بهذا الشأن ( عبد الودود احمد الزبيدي ) "إن امتلاك الرياضيين صفة

<sup>1</sup>أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة(المفاهيم-التطبيقات)، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000، ص337 .

الثقة بالنفس المثلى لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء ولكن يجب أن يقابل هذه الصفة اللياقة البدنية والمهارات الحركية لتحقيق الأداء الجيد"<sup>1</sup>

ويعزو الباحث أسباب هذه الفروق المعنوية إلى ما تضمنه البرنامج من فنيات ووسائل فعالة واستخدام تمارين متنوعة يتخللها الإثارة والتشويق وإجراء مباراة تجريبية مما اثر بشكل ايجابي في أداء المهارات الأساسية بالكرة الطائرة بهذا الشأن أكد (موستن ) من "إن القاعدة الأساسية في تعلم المهارات يكون من خلال الاهتمام بتتويع التمارين والتي تظهر تحسنا في التعلم"<sup>2</sup>.

فضلا عن إن تعلم المهارات السابقة ساهم في زيادة التوافق العصبي العضلي التي يحتاجها لاعبي الكرة الطائرة لإتقان المهارات الأساسية عن طريق تركيز الانتباه على الجوانب المرتبطة بالأداء لديهم وعزل العوامل المشتتة للانتباه فالتركيز يعتبر من أهم المهارات العقلية ومن الوسائل المهمة والضرورية لرفع مستوى اللاعبين وإمكانياتهم على ملاحظة الأشياء بدقة "فالرياضي إذا لم يكن قادرا على التركيز حول ما يجري أمامه فإن أداءه الفعالية لا تتحقق بشكلها الأمثل"<sup>3</sup>

بالإضافة إلى الممارسة الكثيرة والتكرارات المستمرة في التدريب وتلقي اللاعبين تغذية راجعة من المدرس مباشرة مصحوبة بعمليات التصحيح مما أعطى أفضلية للأداء الأمثل وتقليل نسبة الأخطاء مما زاد من عامل الخبرة والإحساس والدقة في مهارات الإرسال والإعداد والاستقبال وهذا ما أكده ( عادل فاضل ) "بان التكرارات الكثيرة التي يمارسها المتعلم أثناء التطبيق العملي ساعد على اكتساب التعلم"<sup>4</sup>، وكما أشارت إلى ذلك ( رجاء محمود ) "بان التغذية الراجعة تمكن اللاعبين من التعرف على نواحي القوة والضعف في أدائهم وتعزيز الأداء الصحيح بحيث يكونون قادرين على إتقانه مما يمكنهم من حل المشكلات المرتبطة بما تعلموه"<sup>5</sup>.

كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى استخدام تقنيات الوسائل التعليمية من عرض نماذج صور وأفلام وتحليل للمباراة من خلال أجهزة العرض المتوفرة في هذه المدارس لما لها من أهمية واثار في نفوس اللاعبين

<sup>1</sup> عبد الودود احمد الزبيدي وحسين عمر سليمان الهروتي ؛علم النفس الرياضي : ط1، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع ، الأردن ، عمان ، 2017، ص46 .

3.Muska,Moston and Ashwarth: teaching physical fducation,Macmillan,pub,1994, P,91.

4.Dorothy,V,Harris and Bettel ,Harris; The Athletes Quid to sport Psychology Mental Skills for Physical ( New York,Pe0ple Leisure Press ,1984) P.82.

<sup>4</sup> عادل فاضل علي ؛ تأثير استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية ، 2000، ص 95 .

<sup>5</sup> رجاء محمود أبو علام ؛ التعلم وأسسها وتطبيقاته ، ط1، عمان ، دارالمسيرة للنشر والتوزيع ، 2004، ص286.

وإضافة جو من المتعة والتشويق إذ تعمل على إثارة وجذب الانتباه مما تجعل عملية التعليم أكثر ايجابية مما تساعد في إعطاء التصور الحركي الصحيح للمهارة وتجعلهم قادرين على تصحيح الأخطاء فضلاً عن إنها تقوي الثقة بالنفس وتقلل الخوف والتردد ويتفق الباحث مع ما أشار إليه ( يعرب خيون ) "من إن عملية استماع المتعلم للشرح المقترن مع الصور واللقطات الفيلمية للأداء سيؤدي إلى تكوين صورة أوضح في الدماغ لشكل الحركة مما تساعد على تكوين معلومات تصحيحية للأداء تساهم في زيادة ثقة المتعلم بأدائه"<sup>1</sup>. ويرى الباحث انه لا يمكن تحقيق المستوى المطلوب والوصول إلى الأداء الجيد في التدريبات والمنافسات من دون مراعاة الجانب النفسي للاعبين ويشير إلى ذلك ما ذكرته ( الهام عبد الرحمن ) "يعد القيام بدراسة الجانب النفسي ذات أهمية كبيرة لكل نشاط ويمكن التعبير عنه من خلال تحمل المسؤولية وقوة الإرادة والثقة بالنفس مما يؤدي إلى تطور المستوى والتفوق وتحقيق الأهداف المطلوبة"<sup>2</sup>

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 5-1 الاستنتاجات :

بناء على ماسبق توصلت الدراسة إلى الاستنتاجات التالية :

- فاعلية البرنامج النفسي لتأثيره الواضح في الرفع من مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى عينة البحث حيث ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية .

##### 5-2 التوصيات :

في ضوء استنتاجات الدراسة الحالية يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- الاعتماد على البرنامج النفسي للباحث في تصميم البرامج النفسية للفعاليات الرياضية المختلفة .
- 2- تشجيع المدرسين على استخدام الوسائل الإيضاحية الحديثة كالأفلام في المدارس وذلك لما لها من اثر بالغ في نفوس اللاعبين .
- 3- إجراء بحوث مشابهة لمراحل دراسية أخرى وعلى فعاليات أخرى ومتغيرات نفسية أخرى .

#### المصادر :

- انتصار مزهر الدفاعي ؛ اثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقتها بمستوى الانجاز ،رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضي للبنات ، 2004.

<sup>1</sup> يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، كتب الصخرة للطباعة ، 2002 ،

<sup>2</sup> الهام عبد الرحمن محمد ؛ بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، 1997، ص24 .

- احمد علي محمد الأميري ؛ فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، 2002.
  - إخلاص عبد الحفيظ ؛ التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002.
  - أسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة (المفاهيم -التطبيقات)، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
  - الهام عبد الرحمن محمد ؛ بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، 1997 .
  - خالد فيصل الشيوخو ؛ السمات الشخصية لمدربي المنتخبات الوطنية العراقية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية ، جامعة الموصل ، 1997.
  - رجاء محمود أبو علام ؛ التعلم وأسسها وتطبيقاته ، ط1، عمان ، دارالمسيرة للنشر والتوزيع ، 2004 .
  - سعد حماد جميل ؛ الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ، دار الدجلة ، ليبيا ، 2003.
  - سلوى محمد جمال ؛ اثر برنامج إرشادي في خفض القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجدد في المعاهد الفنية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، 1997.
  - صالح جاسم الدوسري ؛ الاتجاهات العلمية في تخطيط برنامج التوجيه والإرشاد ، مجلة رسالة الخليج ، العدد 15، الرياض ، مكتبة الملك فهد بن عبد العزيز ، 1995 .
  - عادل فاضل علي ؛ تأثير استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 2000 .
  - عبد الودود احمد الزبيدي وحسين عمر الهروتي ؛ علم النفس الرياضي : ط1، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع ، الأردن ، عمان ، 2017.
  - عقيل الكاتب ؛ الكرة الطائرة التكنيك والتكتيك الفردي : مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987 .
  - محمد صبحي حسائين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
  - مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2001 .
  - يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، كتب الصخرة للطباعة ، 2002 .
- Abd Al-Wadood Ahmed Al-Zubaidi, & Hussein Omar Al-Harouti. Sports Psychology ,First edition, Academics House for publishing and Distribution, Jordan, Oman, 2017 .

- Adel Fadel Ali . Impact of the uses of knowledge base systems in Learning programs with the symbolic model for learning offensive skills By fencing , PhD thesis , Baghdad University , Faculty of physical Education, 2000 .
- Ahmed Ali Mohammad Al-Amiri. Effectiveness of mentoring program in the face of psychological pressure among high school students ,PhD thesis ,college of Education, Al Mustansiriya University,2002.
- Aqeel Al-Katb . Volleyball technique and individual tactic , Higher Education press, Baghdad, 1987 .
- Dorothy,V,Harris and Bettel ,Harris; The Athletes Quid to sportPsychology Mental Skills for Physical ( New York, PeopleLeisure Press ,1984)
- ElhamAbd Al-Rahman Mohammad . Some important requirements in the sporting superiority of Volleyball among sports school teams , The Scientific Journal of physical and sports, Cairo, 1997 .
- IkhlasAbd Al-Hafez . Psychological guidance and counseling in the Sports field, First edition, Book Center for Publishing, Cairo,2002.
- Intisar Mezher Al-Defaei.The effect of a psychological counseling a proposal to develop self-confidence and its relationship to the level of Achievement , Master thesis ,Baghdad University ,College of physical Education for Girls, 2004.
- Khaled Faisal Al-Sheikho , Personal traits for coaches of the Iraqi national team, PhD thesis, college of Physical Education, University of Almosul, 1997 .
- Marwan Abd Al-Majeed Ibrahim . The Scientific Encyclopedia of Volleyball, Al-Warraq Institution for publishing and distribution,Oman, 2001 .
- Mohammed SubhiHassanin&HamdiAbd Al-Moneim .The Scientific foundations of Volleyball and measurement method , Book center for publishing, Cairo, 1997 .
- MuskaMoston&Ashwarth : Teaching Physical education, Macmillan, pub,1994 .
- Osama KamelRatib . Psychological, skills training sports applications, Third edition, Cairo, Arab Thought House ,2000.
- Raja Mahmoud Abu Allam . Learning , foundations and applications, First edition, Oman , Almasirah House for publishing and Distribution, 2004 .
- SaadHammadJama l, Volleyball its principles and field applications, Degla House, Libya, 2003 .
- SalehJassim Al -Dossary. Scientific trends in planning a mentoring Program, Gulf Message Magazine, the number (15) Riyadh, King Fahd bin Abdul-Aziz Library, 1995.
- Salwa Mohammed Jamal . The effect of an indicative program in Reducing social anxiety among new students in technical institutes, Baghdad University , Faculty of Education, 1997 .
- YarobKhion . Kinetic learning between principle and a application, Baghdad, Al-sakhra Books for print, 2002 .





## Building standard optimal self-confidence for Junior high school team players

Mageed Hameed Aziz <sup>1\*</sup>

Saad Abas Abd <sup>2</sup>

1- Kirkuk Education Directorate

2- College of Physical Education and Sports / Tikrit University .

### Article info.

#### Article history:

-Received: 16/2/2020

-Accepted: 11/3/2020

-Available online: 31/12/2020

#### Keywords:

- optimal self-confidence
- Preparatory schools
- volley ball
- Excess self-confidence
- Weak self-confidence .

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

### Abstract

Abstract the study to Building standard optimal self-confidence for Junior high school team players of Kirkuk cit, and Identify the degree of optimal self-confidence in the sample members .

The researcher used descriptive and experimental approaches, the sample of the study consisted of (168) players and sample application included (20) players who have weak self-confidence , A questionnaire was used as a tool to collect data .

The researcher used the statistical means that exist in the statistical bag (spss) program arithmetical medium , standard deviation , T-test for two linked samples, person coefficient correlation , Hypothetical mean , and percentag

The results of the study :

- At the research sample individuals self-confidence but it is a low and simple rate .

The researcher recommendation :

- The need to enhance self-confidence for players and physical education teachers urged its importance as one of the important psychological variables and affecting the behavior and performance of volley ball players .

\* Corresponding Author: [Abor5880@gmail.com](mailto:Abor5880@gmail.com) , Kirkuk Education Directorate

## بناء مقياس الثقة بالنفس المثلث لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية في الكرة الطائرة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

سعد عباس عبد

مجيد حميد عزيز

## الكلمات المفتاحية

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مديرية تربية كركوك

- الثقة بالنفس المثلث
- المدارس الإعدادية
- الكرة الطائرة
- الثقة بالنفس الزائدة
- ضعف الثقة بالنفس .

**الخلاصة:** هدفت الدراسة إلى بناء مقياس الثقة بالنفس المثلث لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية في الكرة الطائرة في محافظة كركوك والتعرف على درجة الثقة بالنفس لدى أفراد العينة تم استخدام المنهج الوصفي والمنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة لملائمة طبيعة الدراسة ، وتكونت عينة الدراسة من (168) لاعبا عينة بناء المقياس واشتملت عينة التطبيق على (20) لاعبا ممن لديهم ضعف في الثقة بالنفس ، وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات كما تم استخدام الوسائل الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية (Spss) ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل ارتباط بيرسون ، الاختبار التائي ، معادلة سبيرمان براون ، المتوسط الفرضي، النسبة المئوية، وأظهرت نتائج الدراسة :

- هناك ضعف في درجة الثقة بالنفس المثلث لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية بالكرة الطائرة. وأوصى الباحث :

- ضرورة تعزيز الثقة بالنفس المثلث للاعبين وحث مدرسي التربية الرياضية والمدرسين بأهميتها باعتبارها من المتغيرات النفسية المهمة والمؤثرة في سلوك وأداء لاعبي الكرة الطائرة .

## 1- التعريف بالبحث

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعتبر دراسة الثقة بالنفس المثلث أحد المتغيرات النفسية المهمة وذلك لأهميتها في تعديل سلوك اللاعبين وإعدادهم من الناحية النفسية عند ممارسة النشاط الرياضي لاسيما في البطولات الرياضية التي يتعرض فيها اللاعبين لمثيرات تؤثر في درجة الثقة بالنفس لديهم وتبرز هذه السمة من خلال ارتباطها بعملية التعلم والانجاز لما لها من دور حاسم في زيادة الدعم النفسي والتي تساعد في مواجهة المواقف المختلفة بنجاح حيث إن الرياضيين الأكثر ثقة بالنفس أقل تعرضا للضغوط وإنهم أكثر انجازا كما يتميزون بالنشاط والواقعية والمرونة ، واثقة بالنفس من السمات النفسية الإرادية التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة وخصوصا عند تعلمها وتقان

المهارات الأساسية للعبة لان لاعب الكرة الطائرة عندما يمتلك قدر كبير من الثقة بالنفس سيساعده في إتمام الواجبات المكلف بها الذي يجعله يشعر بالتفؤل والارتياح والاطمئنان وعدم القلق والتركيز نحو التعلم

ومواصلة بذل الجهد وسرعة اتخاذ القرارات معتمدا على نفسه والقدرة على تحقيق الأهداف فهو عنصر هام في التكيف الفعال وفي كثير من الأحيان يكون عاملاهما للنجاح ، وان إتقان المهارات الأساسية يعتبر من أهم متطلبات الكرة الطائرة الذي يحقق التقدم والفوز للفريق ، لذا يجب الاهتمام بهذا المتغير وتنميته في كافة الألعاب الرياضية وخاصة الكرة الطائرة من اجل الارتقاء بمستوى اللاعبين<sup>1</sup> .

مما سبق ندرک أهمية البحث تكمن في ضرورة الاهتمام بالمشكلات النفسية التي تواجه اللاعبين والسبل الكفيلة بمعالجتها ، لذا ارتأى الباحث بناء مقياس الثقة بالنفس المثلى لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية ومعرفة أثرها في تنمية بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

### 2-1 مشكلة البحث :

تواجه الألعاب الرياضية الكثير من المعوقات التي تؤدي إلى عرقلة مجريات اللعبة إذ يتضح ذلك من خلال عمل الباحث مدرسا للتربية الرياضية ومتابعا للمهرجانات والبطولات الرياضية التي تقام في كل سنة فقد لاحظ إن أداء اللاعبين ونتائج الفرق المدرسية بالكرة الطائرة لم تكن بالمستوى المطلوب، ومن خلال الحديث مع اللاعبين ومدرسي التربية الرياضية بالدرجة الأساس وعلى الرغم من قيام المدرسين بواجباتهم التدريبية من حيث الإعداد من الجوانب البدنية والمهارية والخطية إلا إن الجانب النفسي لم يؤخذ بنظر الاعتبار حيث ظهر ذلك من خلال ضعف أداء اللاعبين وظهور حالة الخوف والقلق لديهم وبما إن اللاعبين يتباينون في درجة امتلاكهم للثقة بالنفس المثلى وهذا يؤدي إلى ظهور تفاوت في تحقيق ما هو مطلوب من أداء مما يؤدي إلى تدني مستوى البطولات في هذه اللعبة مما ينعكس سلبا على إتقان المهارات الأساسية بالكرة الطائرة مما يشكل خلافا في تحقيق الأهداف المرجوة .

إذ يتوقف تفوق اللاعبين في المنافسات على مدى استثمارهم لسمااتهم النفسية ومنها الثقة بالنفس المثلى إضافة لقدراتهم البدنية التي تسهم في دعم اللاعبين وتهيؤهم نفسيا لمواجهة مجريات البطولات وفي ضوء هذه المؤشرات تكمن مشكلة البحث من خلال الإجابة عن التساؤل

ما درجة الثقة بالنفس المثلى لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية في الكرة الطائرة في محافظة كركوك ؟.

### 3-1 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

1. بناء مقياس الثقة بالنفس المثلى لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية في الكرة الطائرة في محافظة كركوك .

محمد حسين العبيد ؛ الثقة بالنفس لدى طلبة المدارس الحكومية في منطقة اربد التعليمية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، الجامعة<sup>1</sup> الأردنية (1995) .

2. التعرف على درجة الثقة بالنفس المثلى لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية في الكرة الطائرة في محافظة كركوك .

#### 4-1 فروض البحث:

افتراض الباحث ما يلي:

1- هناك عدد من لاعبي فرق المدارس الإعدادية في الكرة الطائرة في محافظة كركوك لديهم ضعف في درجة الثقة بالنفس المثلى .

#### 1- 5 مجالات البحث:

- المجال البشري : لاعبي فرق المدارس الإعدادية في الكرة الطائرة في محافظة كركوك.

- المجال الزمني : من 1 / 8 / 2019 ولغاية 20 / 2 / 2020

- المجال المكاني : القاعات والساحات الرياضية التابعة لمدارس ومديرية النشاط الرياضي في محافظة كركوك .

#### 1-6 تحديد المصطلحات :

**الثقة بالنفس المثلى** : هي قدرة الرياضي على تحقيق أفضل الإمكانيات فالرياضيون الذين يتصفون بها يضعون لأنفسهم أهداف واقعية تتناسب مع قدراتهم وبالتالي تكون ثقتهم بأنفسهم عالية ويجعلهم يشعرون بالنجاح والتصور بفاعلية وتصحيح القرارات الخاطئة وصولاً إلى الأهداف المطلوب تحقيقها<sup>1</sup>.

**المهارات الأساسية بالكرة الطائرة** : هي الحركات التي يقوم اللاعب بأدائها من أوضاع جسمية مختلفة بغية منع سقوط الكرة على أرض ملعبه ومحاولة إسقاطها في ملعب الفريق المنافس عن طريق صدها أو ضربها<sup>2</sup>.

#### 2- الدراسات النظرية والسابقة :

#### 2-1 الدراسات النظرية :

#### 2-1-1 مفهوم الثقة بالنفس في المجال الرياضي :

" تعد الثقة بالنفس احد الأركان المهمة في تكوين شخصية الرياضي يشعر معها الرياضي بكفاءته وقدرته على مواجهة الكثير من العقبات والظروف المختلفة من خلال توظيف إمكانياته وقدراته العقلية والجسمية

<sup>1</sup> عكلة سليمان أحموري ؛ رؤية معاصرة في علم النفس الرياضي ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب الحديث ، 2016 ، ص87 .

<sup>2</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم ؛ الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001، ص47-48 .

لتحقيق أهدافه المطلوبة<sup>1</sup>، فالرياضي الذي يتمتع بثقة عالية يكون عنده دافعية أكبر من أجل بذل الجهد والتفوق بينما الرياضي الذي ثقته بنفسه تكون ضعيفة يكون شعوره بدرجة أقل نحو قيمته لذاته ، إذ تأتي أهمية الثقة بالنفس وذلك من خلال ارتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضي لنفسه<sup>2</sup>، وأشار Hays, Thomas ( Maynard & Bowden ) إلى أهمية تحسين الثقة بالنفس لدى الرياضيين للوصول إلى أفضل انجاز رياضي<sup>3</sup>، وهناك ثلاثة أنواع من الثقة بالنفس وهي (الثقة بالنفس المثلى، الثقة بالنفس الزائدة، الافتقاد إلى الثقة بالنفس )

## 2-1-2 طرق تطوير الثقة بالنفس :

- 1- زيادة الوعي في الثقة بالنفس .4- التفكير الايجابي .
- 2- الأداء بثقة .5- الحالة البدنية الجيدة .
- 3- خبرات النجاح .6- التصور الذهني لأداء ناجح .
- 7- قيمة الذات<sup>4</sup> .

## 2-2 دراسة ثابت شتوي ، 2017 :<sup>5</sup>

( مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية )

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في الجامعات الفلسطينية وتحديد العلاقة بينهما ، وتحديد الفروق في مستوى الثقة بالنفس ودافعية الانجاز وفقا لمتغيري ( الجامعة ، نوع اللعبة ) .

استخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من (90) لاعبا من لاعبي منتخبات الألعاب الجماعية ، واستخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات . وأظهرت نتائج الدراسة :

<sup>1</sup> غازي صالح محمود واحمد عربي عودة ؛ اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي . ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع،الأردن ، عمان ، 2013 ، ص 69 .

<sup>2</sup> علي جاسم عكلة ؛ الثقة بالنفس عند الأطفال والمراهقين : جامعة بغداد، كلية التربية ، 1989، ص3 .

2. Hays, k, Thomaas, O, Maynard, I. & Bowden, M, The role of confidence in world-class sport performance. Journal of Sports Science,2009, 27(11), 1185-1199 .

<sup>4</sup> عكلة سليمان الحوري ؛ مصدر سبق ذكره،2016، ص93-94 .

<sup>5</sup> ثابت شتوي ؛ مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية ، جامعة فلسطين التقنية ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، مجلد (11) العدد (3) ،2017، ص483-499 .

1. مستوى الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين في الجامعات كان مرتفعا جدا .
  2. وجود علاقة ايجابية دالة بين الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي .
  3. وجود فروق في مستوى الثقة بالنفس تبعا إلى متغير الجامعة ونوع اللعبة .
  4. وجود فروق في مستوى دافعية الانجاز تبعا لمتغير الجامعة .
- 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :**  
**3-1 منهج البحث :**

تم استخدام المنهج الوصفي والمنهج التجريبي والمجموعة التجريبية الواحدة وذلك لملائمته متطلبات البحث .

### **3-2 مجتمع البحث وعينته :**

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين فرق المدارس الإعدادية بالكرة الطائرة التابعة لمركز محافظة كركوك للعام الدراسي ( 2018 - 2019 ) والبالغ عددها ( 22 ) مدرسة حسب قسم الإحصاء في المديرية العامة لتربية محافظة كركوك إذ بلغ مجتمع البحث (190) لاعبا ، وقد قسمت العينة إلى :

1. العينة الاستطلاعية : بلغ عددهم (22) لاعبا بنسبة 11.5% وقد تم اختيارهم عشوائيا من لاعبي فرق المدارس الإعدادية في محافظة كركوك من خارج عينة البناء .
  2. عينة البناء: المتكونة من (168) لاعبا بنسبة 88% تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث.
  3. عينة التطبيق: اشتملت عينة التطبيق على ( 20 ) لاعبا بنسبة 10.5% تم اختيارهم عشوائيا من ضمن عينة البناء من لاعبي فرق المدارس الإعدادية في الكرة الطائرة في محافظة كركوك من الحاصلين على درجة قليلة في الثقة بالنفس حسب المقياس المعد .
- 3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة :**

من اجل تحقيق أهداف البحث استعمل الباحث الوسائل البحثية وتضمنت :

- الاستبيان
  - المقابلات الشخصية
  - المصادر والمراجع العلمية
- أما الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث فهي :
- حاسبة شخصية نوع ( ASUS ) عدد (1)
  - جهاز عرض (داتا شو) عدد (1)

### **3-4 إجراءات البحث الميدانية :**

لتحقيق أهداف البحث الحالي وبما يتفق ومنهجية البحث تطلب بناء مقياس الثقة بالنفس المثلّي لغرض قياس الثقة بالنفس المثلّي لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية في محافظة كركوك ، ولذلك فان هناك مجموعة من الإجراءات يمكن تحديدها بما يأتي :

### 3-4-1 إجراءات بناء مقياس الثقة بالنفس المثلّي :

#### 3-4-1-1 تحديد الهدف من المقياس

تم تحديد الهدف من بناء المقياس وهو التعرف على درجة الثقة بالنفس المثلّي لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية في محافظة كركوك .

#### 3-4-1-2 تحديد الإطار النظري للمقياس

بعد الاطلاع على الإطار النظري لموضوع الثقة بالنفس والمفاهيم التي تخص الثقة بالنفس وإجراء بعض المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء وذلك لتحديد مجالات الثقة بالنفس المثلّي وصياغة فقراته، ومن ثم تطبيق الفقرات على عينة من مجتمع البحث ومن ثم إجراء التحليل الإحصائي للفقرات .

### 3-4-2 تحديد مجالات المقياس :

بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة والمصادر العلمية في بناء مقاييس الثقة بالنفس والنظريات المفسرة ذات العلاقة بمفهوم الثقة بالنفس وخصائصها للاستفادة منها في تحديد مجالات المقياس قام الباحث بإجراء مقابلات مع عدد من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والإرشاد التربوي النفسي ملحق ( 2 ) لأخذ رأيهم في المجالات ، فقد توصل الباحث إلى مجموعة من المجالات لمقياس الثقة بالنفس المثلّي بصورته الأولية وهي (التركيز ، الاسترخاء، الطلاقة النفسية،التفكير الايجابي، التصور الذهني ، الحالة البدنية الجيدة ، خبرات النجاح ، الطموح والإصرار، الأهداف الواقعية، الاتزان الانفعالي ) ومن اجل التأكد من صلاحية المجالات ومدى تمثيلها للثقة بالنفس المثلّي تم إعداد استبيان تضمن تعريف الثقة بالنفس المثلّي فضلا عن وضع تعريف لكل مجال من المجالات ،وقام الباحث بعرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين إذ بلغ مجموعهم (14) خبيراً ومتخصصاً والمشار إليهم في الملحق ( 2 ) وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً تم قبول خمس مجالات وهي( الطلاقة النفسية ، الاتزان الانفعالي ، الأهداف الواقعية ، التفكير الايجابي ، الحالة البدنية الجيدة ) من أصل عشر مجالات والجدول ( 1 ) يبين ذلك .

#### الجدول ( 1 )

يبين النسبة المئوية وقبول ترشيح مجالات الثقة بالنفس المثلّي

النسبة المئوية	رأي الخبراء		المجال	ت
	غير الموافون	الموافقون		
61.538 %	5	8	التركيز	1
53.846 %	6	7	الاسترخاء	2

3	الطلاقة النفسية	13	0	100 %
4	التفكير الايجابي	11	2	84.615 %
5	التصور الذهني	6	7	46.153 %
6	الحالة البدنية الجيدة	12	1	92.307 %
7	خبرات النجاح	8	5	61.538 %
8	الطموح والإصرار	4	9	30.769 %
9	الأهداف الواقعية	10	3	76.923 %
10	الاتزان الانفعالي	11	2	92.307 %

ونلاحظ من الجدول (1) إن المجالات التي تم رفضها ( التركيز، الاسترخاء، التصور الذهني ، خبرات النجاح ، الطموح والإصرار ) وذلك لعدم حصولها على نسبة 75% فأكثر وقد تم تحديد المجالات ( الطلاقة النفسية ، التفكير الايجابي ، الحالة البدنية الجيدة ، الأهداف الواقعية ، الاتزان الانفعالي ) لأنها حصلت على نسبة اتفاق أكثر من 75% إذ يشير بلوم<sup>1</sup> يمكن الاعتماد على نسبة اتفاق السادة الخبراء 75% فأكثر<sup>1</sup>.

### 3-4-3 إعداد فقرات المقياس وصياغتها :

لغرض إعداد فقرات المقياس الملائمة لقياس الثقة بالنفس المتلى قام الباحث بمراجعة المقاييس ذات العلاقة بموضوع البحث للاستفادة منها في صياغة الفقرات واشتقاق بعض الفقرات من الإطار النظري والتعاريف التي تناولت مفهوم الثقة بالنفس فضلا عن إعداد بعض الفقرات من الباحث اعتمادا على المقاييس في الدراسات التالية :

1. دراسة العادل أبو العلام ( 1978 )<sup>2</sup>
2. دراسة جمال البدراني (1986)<sup>3</sup>
3. دراسة سمية مصطفى رجب ( 2010 )<sup>4</sup>

في ضوء الدراسات والمقاييس السابقة تم صياغة (82) فقرة بصيغتها الأولية ملحق (1) وتوزعت الفقرات على مجالات المقياس وتضمنت خمسة بدائل للإجابة ( دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا ) وأعطيت لها الدرجات (1،2،3،4،5) هذا للفقرات الايجابية وبالعكس تعطى للفقرات السلبية وقد تم مراعاة الآتي في إعداد

<sup>1</sup> بنيامين بلوم ؛ تقييم الطالب ألتجمعي والتكويني : ترجمة محمد امين المفتي ، دار ماكجروهيل ، القاهرة ، 1983، ص123 .  
<sup>2</sup>العادل محمد أبو العلام : قياس الثقة بالنفس عند الطالبات في مراحل الدراسة الثانوية والجامعية ، مؤسسة علي الجراح الصباح، الكويت ، 1978.

<sup>3</sup>جمال سالم احمد البدراني : بناء مقياس الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، 1986 ، ص 102.

<sup>4</sup>سمية مصطفى رجب ؛ فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ، رسالة ماجستير، كلية التربية،الجامعة الإسلامية ، غزة، 2010 .



الفقرات وصياغتها أن تكون للفقرة معنى واحد وبلغة بسيطة وواضحة يفهمها اللاعب وأن تكون الفقرة قصيرة مرتبطة بالمعنى مما يساعد على الاستجابة وأن تكون الفقرة بصيغة المتكلم وتضمن المقياس فقرات ايجابية وسلبية .

### 3-4-4 تحديد صلاحية الفقرات :

بعد الانتهاء من صياغة الفقرات قام الباحث بعرضها على الخبير اللغوي\* لتكون خالية من الأخطاء اللغوية وبهذا تكون قد تحققت السلامة اللغوية للمقياس.

و للتأكد من صلاحية فقرات مقياس الثقة بالنفس المثلى وملائمتها لعينة البحث تم عرض الفقرات المكونة من ( 82 ) فقرة بصيغته الأولية والتي توزعت على مجالات الثقة بالنفس المثلى الخمسة على شكل فقرات ايجابية وأخرى سلبية على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي والتربوي الملحق (2) الذين حددوا مجالات المقياس لبيان رأيهم ومقترحاتهم في مدى صلاحية فقرات المقياس ، وبعد الأخذ بآراء الخبراء تم إجراء التعديلات المناسبة من خلال حذف بعض الفقرات وتصحيح صياغة بعضها وجعلها مختصرة كما واقترح بعض الخبراء تحويل بعض الفقرات من مجال إلى مجال آخر لتكون أكثر ملائمة وبذلك تكون عدد فقرات المقياس (64) فقرة ملحق (3) والتي سيتم تحليلها إحصائياً .

### 3-4-5 التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية لمقياس الثقة بالنفس على عينة مؤلفة من (22) لاعبا بواقع (12) لاعبا من إعدادية روشنبيري و(10) لاعبا من إعدادية كردستان تم اختيارهم بشكل عشوائي من مجتمع البحث الكلي يوم الأربعاء المصادف 10/2/2019، وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية معرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات من حيث المعنى وبدائل الإجابة ومعرفة المعوقات والسلبيات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية وتحديد الوقت المستغرق للإجابة على المقياس وإيجاد الأسس العلمية للمقياس .

وقد تبين من التجربة الاستطلاعية وضوح التعليمات وفقرات المقياس والوقت المستغرق للإجابة تراوح بين ( 25-30 ) دقيقة وعدم وجود سلبيات تعوق العمل .

### 3-4-6 التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الثقة بالنفس المثلى :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة البناء والبالغ عددهم (168) لاعبا للمدة من 24-27/2/2019 لغرض إجراء التحليل الإحصائي اعتمادا على القوة التمييزية ومعامل الاتساق الداخلي لاستخراج صدق المقياس وثباته ، وبعد أن اكتملت إعادة الاستمارات تم استبعاد (8) استمارات لعدم اكتمال الإجابة عليها وأصبح عدد الاستمارات الجاهزة للتحليل الإحصائي (160) استمارة وقام الباحث بتحديد (20)

\* الخبير اللغوي : ا د احمد سعيد عامر ، قسم اللغة العربية ، كلية التربية الإنسانية ، جامعة كركوك

استمارة من الذين حصلوا على اقل الدرجات في مقياس الثقة بالنفس المثلى وتم ذلك من خلال ترقيم الاستمارات طبقا لتسلسل أسماء اللاعبين ليجيبوا بصدق وأمانة وموضوعية ،وقد قام الباحث بالتحقق من قوة الفقرات على التمييز باستخدام التحليل الإحصائي الآتي :

#### أولا :القوة التمييزية :

من اجل إيجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس اتبع الباحث أسلوب المجموعتين الطرفيتين حيثشير القوة التمييزية إلى التمييز أو التفريق بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية والأفرادالذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه، فقد رتب الباحث الدرجات الكلية التي حصلت عليها عينة البناء والبالغة(160) لاعبا ترتيبا تنازليا، ثم قام الباحث بحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس باستعمال الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا وبنسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و(27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا من حجم العينة إذ بلغت العينة عند كل مجموعة (43) لاعبا، وبعد معالجة النتائج إحصائيا باستخدام (Spss) وبذلك تم استبعاد (9) فقرة لعدم دلالتها إحصائيا وذلك لكون مستوى الدلالة كان اكبر من (0,05) والجدول ( 2 ) يبين ذلك .

#### جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين ونتائج الاختبار التائي لحساب التمييز

القدرة التمييزية للفقرة	مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
			ع	س	ع	س	
مميزة	0.001	3.625	0.837	1.398	1.209	2.277	1
مميزة	0.000	4.727	1.419	2.388	1.372	3.944	2
مميزة	0.000	4.311	1.160	2.500	1.191	3.684	3
مميزة	0.000	4.607	0.676	1.433	1.480	2.583	4
مميزة	0.000	5.789	1.287	2.363	1.108	3.972	5
مميزة	0.000	5.741	1.128	2.388	1.046	3.861	6
غير مميزة	0.080	*1.870	1.445	1.680	1.585	2.680	7
مميزة	0.000	6,073	0.927	2.220	1.046	3.640	8
مميزة	0.000	6.922	1.352	2.000	1.268	4.138	9
مميزة	0.000	4.936	0.232	1.055	1.227	2.083	10
مميزة	0.002	3.144	0.876	1.444	1.390	2.305	11
مميزة	0.003	3.063	1.403	2.527	1.443	3.555	12
مميزة	0.000	6.298	0.654	1.472	1.150	2.861	13
مميزة	0.000	5.016	1.012	1.445	1.198	2.832	14
مميزة	0.000	6.081	1.166	2.305	1.119	3.944	15
مميزة	0.010	2.666	0.878	1.500	1.441	2.250	16
مميزة	0.000	5.241	1.204	2.083	1.133	3.527	17

مميزة	0.000	5.635	0.837	1.611	1.218	3.000	18
مميزة	0.000	4.859	0.603	1.250	1.383	2.472	19
مميزة	0.000	3.680	0.903	1.388	1.190	2.305	20
مميزة	0.000	5.216	1.242	2.333	1.222	4.138	21
مميزة	0.000	4.584	1.043	2.776	1.146	2.896	22
مميزة	0.000	3.885	1.158	2.698	1.971	3.254	23
غير مميزة	0.068	*0.810	1.171	1.480	1.506	1.710	24
مميزة	0.000	4.030	1.122	2.470	1.148	3.560	25
مميزة	0.000	4.313	1.158	2.500	1.190	3.694	26
مميزة	0.011	2.619	1.469	2.888	1.116	3.694	27
مميزة	0.000	6.487	0.734	1.555	1.237	3.111	28
مميزة	0.000	6.075	0.929	2.222	1.046	3.638	29
غير مميزة	0.066	*1.360	1.258	1.033	1.244	2.029	30
مميزة	0.011	2.600	1.461	3.416	1.149	4.222	31
مميزة	0.000	6.050	1.173	2.222	1.240	3.944	32
مميزة	0.001	3.537	1.582	3.305	0.934	4.388	33
مميزة	0.000	8.088	1.058	1.722	1.263	3.944	34
مميزة	0.000	5.956	0.542	1.361	1.105	2.583	35
غير مميزة	0.069	*0.811	1.174	1.488	1.509	1.718	36
مميزة	0.000	5.740	1.129	2.389	1.047	3.860	37
مميزة	0.000	4.958	1.273	2.416	1.045	3.714	38
مميزة	0.003	3.033	1.518	2.250	1.588	3.361	39
مميزة	0.000	3.172	0.894	1.476	0.956	3.655	40
مميزة	0.000	6.133	0.676	1.339	1.115	3.111	41
مميزة	0.000	4.012	1.132	2.384	1.158	3.527	42
مميزة	0.002	3.203	1.177	2.654	1.226	4.602	43
مميزة	0.000	4.165	0.894	1.756	0.956	3.623	44
مميزة	0.000	5.177	0.676	1.333	1.115	3.167	45
مميزة	0.000	6.177	0.684	1.362	1.187	3.642	46
مميزة	0.000	3.133	1.508	2.253	1.688	3.541	47
غير مميزة	0.182	*0.165	0.494	1.026	0.256	1.578	48
مميزة	0.000	8.177	0.676	1.393	1.115	3.235	49
مميزة	0.000	4.012	1.132	2.464	1.158	3.527	50
مميزة	0.000	3.293	1.452	1.587	1.146	2.684	51
مميزة	0.002	3.460	1.658	1.233	1.301	3.649	52
مميزة	0.011	2.600	1.461	3.416	1.149	4.222	53
غير مميزة	0.081	*1.870	1.445	1.678	1.582	2.679	54
مميزة	0.00	1.371	1.338	1.750	1.410	2.194	55
غير مميزة	0.175	*1.371	1.338	1.750	1.410	2.194	56
مميزة	0.000	6.216	1.242	2.333	1.222	4.138	57

مميزة	0.001	3.630	0.835	1.400	1.210	2.280	58
غير مميزة	0.075	*1.635	1.377	2.781	1.095	3.005	59
مميزة	0.00	4.160	0.890	1.753	0.950	3.620	60
مميزة	0.000	3.680	0.903	1.388	1.190	2.305	61
غير مميزة	0.080	* 1.871	1.447	1.684	1.587	2.684	62
مميزة	0.000	3.254	1.060	3.305	1.276	4.321	63
مميزة	0.000	4.859	0.603	1.250	1.383	2.472	64

\*فقرة غير مميزة

يتبين من الجدول (2) إن قيمة (t) تراوحت بين (0،121 - 8،177) وبذلك تكون الفقرات المحذوفة (9) فقرات بطريقة المجموعتين الطرفيتين والفقرات هي (7، 24، 30، 36، 48، 54، 56، 59، 62) .  
ثانياً: الاتساق الداخلي :

استخدم الباحث معامل الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة ، حيث تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لجميع أفراد عينة البحث ، والجدول (3) يبين ذلك .

## جدول(3)

يبين معامل الارتباط لفقرات مقياس الثقة بالنفس المثلى

الفقرة	معامل الارتباط	Sig.	الفقرة	معامل الارتباط	Sig.	الفقرة	معامل الارتباط	Sig.	الفقرة	معامل الارتباط	Sig.
.1	0.242	0.000	17	0.365	0.000	33	0.311	0.000	49	0.214	0.000
.2	0.321	0.000	18	0.441	0.000	34	0.225	0.000	50	0.048	0.142
.3	0.645	0.000	19	0.541	0.000	35	0.371	0.000	51	0.251	0.000
.4	0.333	0.000	20	0.215	0.000	36			52	0.115	0.064
.5	0.221	0.000	21	0.224	0.000	37	0.297	0.000	53	0.545	0.001
.6	0.156	0.000	22	0.224	0.000	38	0.323	0.000	54		
.7			23	0.336	0.000	39	0.312	0.000	55	0.669	0.000
.8	0.333	0.000	24			40	0.500	0.000	56		
.9	0.231	0.000	25	0.231	0.000	41	0.514	0.000	57	0.441	0.000
.10	0.411	0.000	26	0.099	0.102	42	0.286	0.000	58	0.501	0.000
.11	0.006	0.071	27	0.455	0.000	43	0.496	0.001	59		
.12	0.441	0.000	28	0.222	0.000	44	0.422	0.000	60	0.354	0.002
.13	0.322	0.000	29	0.212	0.000	45	0.226	0.000	61	0.446	0.000
.14	0.255	0.000	30			46	0.364	0.000	62		
.15	0.314	0.000	31	0.109	0.051	47	0.254	0.002	63	0.323	0.000
.16	0.544	0.000	32	0.285	0.000	48			64	0.452	0.000

حيث يتضح من الجدول إن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية قد تراوحت بين ( 006,0-669,0 ) وفي ضوء ذلك تم استبعاد (5) فقرات لعدم دلالتها إحصائياً ، وبذلك تكون الفقرات التي حذفت هي ( 11 ، 26 ، 31 ، 52 ، 52 ) وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس ( 50 ) فقرة بصيغته النهائية ملحق رقم ( 4 ) .

### 3-4-6 الخصائص السيكومترية للمقياس :

#### 3-4-6-1 صدق المقياس :

يعد الصدق من الخصائص المهمة للاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية ، إذ إن المقياس الصادق هو المقياس الذي تقيس عباراته السمة المراد قياسها ولا يقيس سمة أخرى بغض النظر عن إن المستجيب تتطابق أو لا تتطابق عليه ، وقد تحقق الباحث من صدق المقياس من خلال نوعان من الصدق هما أولاً : **صدق المحتوى (الظاهري) :**

تأكد الباحث من الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين المشار إليهم مسبقاً في الملحق ( 2 ) لغرض الحكم على صلاحيتها وقد اجمع الخبراء في آرائهم على صلاحية المقياس للغرض الذي وضع من أجله وبذلك تم التحقق من الصدق الظاهري .

#### ثانياً : **صدق التكوين الفرضي (صدق البناء) :**

تأكد الباحث من هذا النوع من الصدق من خلال مؤشرين هما القوة التمييزية باستخدام المجموعتين الطرفيتين حيث تم اعتماداً عليه الإبقاء على الفقرات ذات التميز الجيد والمقبولة واستبعاد الفقرات غير المميزة والاتساق الداخلي من خلال إيجاد قوة الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس .

#### 3-4-6-2 ثبات المقياس :

يعد الثبات من العوامل المهمة في بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس النفسية ويكون ثابتاً عندما يكون على درجة عالية من الإتقان والدقة والموضوعية فيما وضع لقياسه ، وقد اعتمد الباحث لحساب الثبات على :

#### **طريقة التجزئة النصفية :**

تعتبر هذه الطريقة من أكثر الطرائق المستخدمة في البحوث التربوية والنفسية كونها تتطلب الاختبار لمرة واحدة وتعتمد على تجزئة فقرات المقياس إلى جزأين هما الفقرات الزوجية والفقرات الفردية ، ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الفقرات الزوجية والفردية والبالغ (0.678) وتمثل هذه القيمة معامل ثبات نصف الاختبار وبعد تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الاختبار ككل من خلال استخدام معادلة

سبيرمان براون\* وبذلك أصبح معامل الثبات (0.808) وهو مؤشر جيد يمكن الاعتماد عليه للثبات على المقياس .

### 3-4-7 تصحيح المقياس :

بعد إكمال عملية البناء أصبح المقياس مكونا من (50) فقرة أعتمد الباحث أسلوب ليكرت ذات التدرج الخماسي وتكون الإجابة باختيار بديل واحد من خمسة بدائل وهي ( دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا ) وتعطى الدرجات ( 1،2،3،4،5) لل فقرات الايجابية وبالعكس لل فقرات السلبية أما الدرجة الكلية للمقياس تستخرج بجمع درجات الإجابة عن جميع فقرات المقياس وبذلك تكون درجة المقياس بين (50- 250 ) درجة ، وتكون درجة المتوسط الفرضي\* للمقياس هي ( 150 ) .

### 3-4-8 التطبيق النهائي للمقياس :

بعد الانتهاء من إجراءات إعداد المقياس واستخراج صدقه وثباته أصبح المقياس مكونا من (50) فقرة في صيغته النهائية ، طبق الباحث المقياس على عينة عددها (20) لاعبا من فرق المدارس الإعدادية للمدة من 3- 2019/3/5 من الذين كانت درجاتهم ضعيفة في مقياس الثقة بالنفس المثلئ وذلك بعد توزيع استمارة الاستبيان عليهم داخل القاعات الدراسية ، وتم حساب درجات استجابات اللاعبين على عبارات المقياس طبقا لبدايل الإجابة الايجابية والسلبية.

### 3-4-9 إجراءات التجربة الرئيسية :

#### 3-4-9-1 الاختبارات القبليّة :

اعتمد الباحث على نتائج التطبيق النهائي للمقياس لعينة البحث المكونة من (20) لاعبا والذين كانت درجاتهم ضعيفة في مقياس الثقة بالنفس المثلئ .

#### 3-4-9-2 الاختبارات البعديّة :

تم إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث في يوم الخميس المصادف 2019/5/2 لمقياس الثقة بالنفس المثلئ وتم إجرائها في نفس الظروف الزمنية والمكانية المستخدمة في الاختبارات القبليّة .

#### 3-4-10 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) إذ تم استخدام الوسائل التالية لاستخراج النتائج :  
- الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (t) ، معامل ارتباط بيرسون ، معادلة سبيرمان براون ، المتوسط الفرضي ، النسبة المئوية .

\* معادلة سبيرمان براون =  $2 \times \text{معامل الارتباط} / 1 + \text{معامل الارتباط}$

\* المتوسط الفرضي = ( مجموع البدائل ÷ عدد البدائل ) × عدد العبارات

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

بعد أن تم تحقيق أهداف البحث ، وفي ضوء البيانات التي حصل عليها الباحث من عينة البحث سيتم مناقشة نتائج البحث الحالي وكما يأتي :

## 4-1 عرض نتائج اختبارات المجموعة التجريبية وتحليلها :

## 4-1-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للثقة بالنفس المثلى للمجموعة التجريبية وتحليلها :

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الثقة بالنفس المثلى للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبارات	المتغير
1.547	6.917	158.450	الاختبار القبلي	الثقة بالنفس المثلى
1.532	6.851	202.900	الاختبار البعدي	

يتضح من الجدول (4) إن قيمة الوسط الحسابي للثقة بالنفس المثلى للاختبار القبلي كان (158.450) والانحراف المعياري هو (6.917) أما للاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (202.900) والانحراف المعياري (6.851) إذ يتضح من الجدول أعلاه إن قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الثقة بالنفس كانت مختلفة مما يدل على حدوث تغير في الاختبار البعدي عما كانت عليه في الاختبار القبلي .

جدول (5)

يبين فرق الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار قيد البحث للمجموعة التجريبية

المتغير	وحدة القياس	س- ف	ع ف	هـ	اختبار (t)	Sig
الثقة بالنفس المثلى	درجة	44.450	1.317	0.294	150.951	.000

ولمعرفة الفروق بين الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الثقة بالنفس المثلى اعتمد الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة إذ بلغت قيمة (t) (150.951) وان قيمة الدلالة (Sig) بلغت (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبما إن قيمة الدلالة اصغر من مستوى الدلالة مما يدل ذلك على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

## 4-1-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للثقة بالنفس المثلى للمجموعة التجريبية :

من خلال ما تم عرضه في الجدولين (4)، (5) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيم كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبار الثقة بالنفس المثلى ولصالح الاختبار البعدي .

ويرى الباحث إن عدم امتلاك اللاعبين للثقة بالنفس المثلى يمكن أن يفقدهم الكثير من الفرص في المنافسات بسبب التوتر والخوف من المخاطر التي قد تحدث في المواقف المختلفة ويكون مترددا مما ينعكس سلبا على أدائه "وبما إن متغير الثقة بالنفس المثلى يمكن أن يكتسبها اللاعبين وإنها ليست فطرية فمن الممكن تتميتها من خلال عوامل عدة منها إكساب اللاعبين مهارات التفكير الايجابي كالحديث الذاتي والتخيل والتوقع الايجابي ولما لها من دور في تثبيت الثقة بالنفس لديهم وتزويدهم بخبرات بناءة عن الذات في كيفية مواجهة المنافس"<sup>1</sup> وأن يسهم في تعديل اتجاهاتهم السلبية والتحرر من التوتر كما ويحسن من قدراتهم المعرفية إذ تبرز أهمية هذه الأفكار في إعادة تنظيم مدركاتهم والاستبصار بذاتهم ،فضلا عن ما جاء به ( أسامة كامل راتب ) "من إن اللاعبين الذين يتصفون بالثقة المثلى يضعون أهدافا واقعية طبقا لمستوى قدراتهم مما ينعكس عليهم بشكل ايجابي وعلى تعزيز ثقتهم بنفسهم مما يساعدهم في التعامل مع الأخطاء بفاعلية والاستمرار في الكفاح من اجل التفوق والنجاح"<sup>2</sup>.

ويعزو الباحث ظهور الفروق المعنوية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لمتغير الثقة بالنفس المثلى إلى إن العمل وفق البرنامج النفسي المعد لهذه المجموعة من خلال المناقشة والحوار وتزويد اللاعبين بالتغذية الراجعة أدى إلى تفاعل اللاعبين تفاعلا نشطا خلال الجلسات إضافة إلى ما تضمنه البرنامج من فنيات ومعلومات وأفكار جديدة وأنشطة متنوعة تزيد من دافعية اللاعبين للتعلم وتحثهم على الأداء الصحيح برغبة واندفاع وتحمل المسؤولية لكافة المتطلبات وزيادة استقلاليتهم في الاعتماد على ذاتهم مما ساهم في الرفع من درجة الثقة بالنفس لديهم وهذا يؤكد ما ذكره ( أسامة كامل راتب ) "إن الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة اللاعب لذاته وفي بذل المزيد من اجل حماية ذاته"<sup>3</sup>.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات :

### 5-1 الاستنتاجات :

بناء على ما سبق توصلت الدراسة إلى الاستنتاجات التالية :

- لدى لاعبي فرق المدارس الإعدادية بالكرة الطائرة ثقة بالنفس ولكنها ضئيلة .

1.Emmons, S, & Thomas, A . power performance for singers : Transcending the Barriers. Oxford Univ. Press, Briton.2007,p,44 .

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة ، 1997 .

<sup>3</sup> أسامة كامل راتب ؛ مصدر سبق ذكره ، 1997،ص351 .



## 5-2 التوصيات :

في ضوء استنتاجات الدراسة الحالية يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- ضرورة تعزيز الثقة بالنفس المثلى للاعبين وحث مدرسي التربية الرياضية والمدربين بأهميتها باعتبارها من المتغيرات النفسية المهمة والمؤثرة في سلوك وأداء لاعبي الكرة الطائرة .
- 2- تشجيع المدرسين على استخدام الوسائل الإيضاحية الحديثة كالأفلام في المدارس وذلك لما لها من اثر بالغ في نفوس اللاعبين .

## المصادر :

- أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة ، 1997 .
- العادل محمد أبو العلام : قياس الثقة بالنفس عند الطالبات في مراحل الدراسة الثانوية والجامعية ، مؤسسة علي الجراح الصباح ، الكويت ، 1978.
- بنيامين بلوم ؛ تقييم الطالب التجمعي والتكويني : ترجمة محمد أمين المفتي ، دار ماكجروهيل ، القاهرة ، 1983 .
- ثابت شتيوي ؛ مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية ، جامعة فلسطين التقنية ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، مجلد (11) العدد (3) ، 2017، ص483-499 .
- جمال سالم احمد البدراني : بناء مقياس الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، 1986 .
- سمية مصطفى رجب ؛ فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية، الجامعة الإسلامية ، غزة ، 2010 .
- عكلة سليمان أحوري ؛ رؤية معاصرة في علم النفس الرياضي : ط1، القاهرة ، مركز الكتاب الحديث ، 2016 .
- علي جاسم عكلة ؛ الثقة بالنفس عند الأطفال والمراهقين : جامعة بغداد، كلية التربية ، 1989 .
- غازي صالح محمود واحمد عربي عودة ؛ اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع،الأردن ، عمان ، 2013 .
- محمد حسين العبيد ؛ الثقة بالنفس لدى طلبة المدارس الحكومية في منطقة اربد التعليمية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، الجامعة الأردنية .
- مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2001 .

-Al-Adil Mohammad Abu Al-Alam. Measuring the self-confidence of Female in secondary and University education, Ali Al-Jarrah Al-Sabah Foundation, Kuwait, 1978 .

-Ali JassimIkoula, Self-confidence in children and adolescents , Baghdad University, faculty of education, 1989 .

-Benjamin Bloom. Collective and formative student evaluatio , Translated By Muhammad Amin Al-Mufti, McGraw hill House, Cairo, 1983 .

- Emmons, S, & Thomas, A . power performance for singer Transcending the Barriers, Oxford Univ, Press, Briton, 2007 .

- Ghazi Saleh Mahmoud and Ahmed ArabiOdeh. Contemporary trends in Sports Psychology, First edition, Arab Society Library for publishing and Distribution, Jordan ,Oman, 2013 .
- Hays, k, Thomaas, O, Maynard, I. & Bowden, M,The role of confidencein world-class sport performance. Journal of Sports Science,2009, 27(11), 1185-1199.
- Ikoula Suleiman Al-Houry, Contemporary Vision in Sports Psychology, First edition, Cairo, Modern Book Center, 2016 .
- Jamal Salem Ahmed Al-Badran iBuilding a measure of self-confidence Among middle school students , Amagister message that is not published, Baghdad University, Faculty of Education, 1986 .
- Mohammed Hussein AL-Obaid . Self-confidence among government School students in the Irbid educational district and its relationship to some variables, University of Jordan, 1995 .
- MarwrnAbd Al-mageed Ibrahim . The Scientific Encyclopedia of Volleyball,Al-warrag Institution for publishing and Distribution,Oman,2001 .
- Osama KamelRatib. Sports psychology, Cairo, Arab, Thought House for printing, 1997 .
- Somaya MustafaRagab , The Effectiveness of a proposed extension program to develop self-confidence among students of the Islamic University of Gaza, Master thesis, Faculty of Education, Islamic Univeraity ,Gaza, 2010 .
- ThabatShtewee. The level Self-confidence and its relationship with the motivation of sports for my players have team sports teams in Palestinian Universities, Journal of Educational and Psychological Studies, folder (11) the number (3), 2017 .



## The Effect of Eccentric Muscular Therapeutic Exercises on Rehabilitation of Partial Adductor of Football Emerging

Maitham Abdul Redha <sup>1\*</sup>

Muthanna Ahmed Khalaf <sup>2</sup>

1- Ministry of Education - Saladin Education

2- Tikrit University - Physical Education and Sports Sciences

### Article info.

#### Article history:

-Received: 31/8/2020

-Accepted: 13/9/2020

-Available online: 31/12/2020

#### Keywords:

- Therapeutic exercises
- Decentralized muscle contraction
- Qualifying
- Rupture of the connective muscle
- Partial

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

### Abstract

**The study aimed to:** Prepare of therapeutic exercises with Eccentric muscular contraction in the rehabilitation of patients with partial connective muscle rupture of football youth.

**The researcher uses** the experimental method and designed one group (simple experimental design) with pre-, inter-, and post-tests to suit the nature and problem of the research.

**The researcher determines** the research sample by the deliberate method of the young players aged (14-16 years) who represent the club and football school in the country of football in Salahuddin province for the season (2017-2018) and the number of (13) players, and that the researcher selection of the sample search within the category Early age (junior category) because dealing that category gives tangible results and impact on the future of the player to treat and qualify injuries that occur during training or tournaments.

**The main results are:** The results achieved by the therapeutic exercises prepared by the researcher using the deConcentric muscular contractility proved valid in the rehabilitation of patients with partial connective muscle rupture of football youth.

**The researcher recommends the following points:** The need to pay attention to the therapeutic exercises Eccentric muscle contraction in the rehabilitation of musculoskeletal injuries because of the positive impact of these exercises on the area of injury and the body as a whole.

\* Corresponding Author: [www.a.mathem@gmail.com](mailto:www.a.mathem@gmail.com) , Ministry of Education - Saladin Education

## أثر التمرينات العلاجية بالإنقباض العضلي اللامركزي في تأهيل المصابين بتمزق العضلة الضامة الجزئي لناشئي كرة القدم

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

م.م ميثم عبد الرضا محمد

أ.د مثنى احمد خلف

## الكلمات المفتاحية

- التمرينات العلاجية
- الإنقباض العضلي اللامركزي
- تأهيل
- تمزق العضلة الضامة
- الجزئي

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مديرية تربية صلاح الدين

**الخلاصة:** هدف البحث إلى: إعداد تمرينات علاجية بالإنقباض العضلي اللامركزي في تأهيل المصابين بتمزق العضلة الضامة الجزئي لناشئي كرة القدم .  
إستخدم الباحثان المنهج التجريبي وتصميم المجموعة الواحدة (التصميم التجريبي البسيط) ذات الاختبارات (القبلي ، التبعي الأول ، التبعي الثاني ، البعدي) لملائمته طبيعة ومشكلة البحث .

وقام الباحثان بتحديد عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين بأعمار (14-16 سنة) الذين يمثلون النادي والمدرسة الكروية في بلد لكرة القدم في محافظة صلاح الدين للموسم (2017-2018) والبالغ عددهم (13) لاعباً، وكان إختيار الباحثان لعينة البحث ضمن الفئة العمرية المبكرة (فئة الناشئين) بسبب أن التعامل مع تلك الفئة لها نتائج ملموسة ومؤثرة على مستقبل اللاعب ولغرض معالجة وتأهيل الإصابات التي تحدث أثناء التدريب أو المنافسات .

**أهم الإستنتاجات تتلخص في:** النتائج التي حققتها التمرينات العلاجية المعدة بإستخدام الإنقباض العضلي اللامركزي أثبتت صلاحيتها في تأهيل المصابين بتمزق العضلة الضامة الجزئي لناشئي كرة القدم .

**وأوصى الباحثان بعدة أمور أهمها:** ضرورة الإهتمام بالتمرينات العلاجية بالإنقباض العضلي اللامركزي في تأهيل الإصابات العضلية لما تحتويه تلك التمرينات من تأثير إيجابي على منطقة الإصابة وعلى الجسم ككل

## 1- التعريف بالبحث

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته

زاد الإهتمام بالتمرينات العلاجية والوسائل التأهيلية المختلفة التي تلعب دوراً كبيراً في حياة المصابين وفي تقوية عضلاتهم خاصةً العضلة التي لا يكون لها نصيب من الوحدات التدريبية مما يجعلها عرضة للإصابة ومنها تمزق العضلة الضامة الجزئي خاصةً عند منشأ العضلة وهو أكثر أنواع التمزق شيوعاً ، لإعادة تأهيلها وتقويتها لتحمل العبء البدني الواقع عليها من حيث توازن الجسم وكثرة تغيير الإتجاهات والحركات الجانبية أثناء ممارسة اللعبة والتي يكون لهذه العضلة النصيب الذي لا يستهان به ، إضافة إلى إعتداده الكثير من المهارات الدفاعية والهجومية الأساسية

داخل اللعبة على تلك العضلة ومنها ركل الكرة بالوجه الداخلي للقدم<sup>(1)</sup>، كذلك أكد (صريح عبد الكريم وهبي علوان ، 2007) بأن العضلات الضامة تعمل بقوة في حركات ركل كرة القدم فهي تعمل على تدوير الرجل باتجاه الداخل طبقاً لحركة مفصل الورك<sup>(2)</sup>.

وتدريبات الإنقباض العضلي اللامركزي هي التمرينات التي تحدث الإنقباض أثناء إمتطاط (إستطالة) العضلة وإبتعاد مدغمها عن منشأها باتجاه لامركزي تحت تأثير الشد (شغل العضلة بالإمتطاط) ضد الجاذبية الأرضية أو القوى الخارجية<sup>(3)</sup>، والتي تعتبر من أكثر التمرينات تنشيطاً للخلايا الجذعية (Satellite Cells) الموجودة داخل العضلة والتي لها الدور في إعادة ترميم العضلات الهيكلية الممزقة أو تكوين ألياف عضلية جديدة عند حدوث الإصابات العضلية الناتجة من شدة التدريب إذ تتميز العضلات الهيكلية بالقدرة العالية على تجديد نفسها عكس الكثير من الأجهزة والخلايا الأخرى في جسم الإنسان<sup>(4)</sup>.

ومن خلال ماتقدم تأتي أهمية البحث في معرفة تأثير التمرينات المعدة لتأهيل العضلة الضامة المصابة بالتمزق الجزئي وإعادتها إلى الحالة الطبيعية التي كانت عليها قبل الإصابة بإستخدام التمرينات العلاجية بالإنقباض العضلي اللامركزي ، علماً أن تأهيل الإصابات الرياضية للحالات المرضية يكون بعد إنتهاء المدة الحادة للألم التي تعتمد على شدة الأصابة داخل هذه العضلات ، وبذلك توجب على الباحثان لفت أنظار المدربين والمعنيين لفئة الناشئين والتي تعتبر مرحلة جديرة بالدراسة والإهتمام من قبل المختصين كونها مرحلة الإكتساب واللبننة الأساسية لكل لعبة بصورة عامة وللعبة كرة القدم بصورة خاصة من أجل الطموح لمستقبلٍ زاهرٍ للرياضي وتحقيق أفضل النتائج .

### 1-1 مشكلة البحث:

من خلال حضور الباحثان للكثير من مباريات نادي بلد الرياضي في بطولة أندية صلاح الدين لفئة الناشئين ، وكذلك تواجده في المباريات التي جمعت المدرسة الكروية في بلد مع مدارس كروية أخرى داخل المحافظة وخارجها ، لاحظنا أن هناك تذبذب وإخفاق في مستوى أداء بعض المهارات لدى بعض اللاعبين وبالأخص عند تنفيذ مهارة ركل الكرة (التمرير ، التسديد) بالوجه الداخلي للقدم وفشل الكثير من المحاولات لتغيير الإتجاه عند القيام ببعض المهارات الدفاعية والهجومية والتي ظهرت في بعض الأحيان بشكل ملفت للنظر ، مما دفع بالباحثان إلى الوقوف عند هذه المشكلة للتعرف على العوامل ذات الصلة المباشرة بها من أجل وضع الحلول بطريقة تساعد اللاعبين للسيطرة على أدائهم المتفاوت ، وبعد الحضور إلى التدريبات من أجل الإستفسار عن سبب الضعف في الأداء ، وبعد الكشف

<sup>(1)</sup> Samiea Khalil Muhammad; **Athlete injuries and treatment and rehabilitation methods:** (Cairo, Nass Printing Company, 2008) P.214.

<sup>(2)</sup> Sarih Abdul Karim Wahbi Alwan; **Encyclopedia of Anatomical Kinetic Analysis and their Kinetic and Mechanical Applications:** (Baghdad, Uday Al-Okaili Press, 2007).P115.

<sup>(3)</sup> Samiea Khalil Muhammad; **Physiotherapy - Means and Technologies:** (Cairo, Nass Printing Company, 2010) P.197.

<sup>(4)</sup> Osama Ahmed Hussein Al-Taie; Neuromuscular adaptation of resistance training: (Faculty of Physical Education and Sports Science, Tikrit University, PhD lectures, 2017-2018) P.17.

السريري الذي تم إجرائه من قبل الطبيب الأخصائي(\*) تبين أن بعض اللاعبين يعانون من تمزق جزئي في العضلة الضامة بسبب عدم دخول تلك العضلات في البرامج التدريبية مما أدى إلى العديد من المشاكل التي جعلت تدني تلك المهارات التي سبق ذكرها لدى اللاعبين ما جعلهم يبذلون جهوداً مضاعفة خلال المباريات وإتخاذ أوضاع غير صحيحة عند ركل الكرة والمهارات الأخرى ، وعلى أساس ما تقدم تم تحديد المشكلة في أعلاه ودراستها من خلال وضع تمارين علاجية معدة باستخدام الإنقباض العضلي اللامركزي لغرض دراسة تأثيرها في تأهيل إصابة التمزق العضلي الجزئي للعضلة الضامة للفئة الناشئين بأعمار من (14-16) سنة ، والتي هي مرحلة أساسية وتستند إليها فرق الشباب والمتقدمين (المستويات العليا) .

#### 2-1 هدفاً البحث:

- إعداد تمارين علاجية بالإنقباض العضلي اللامركزي في تأهيل المصابين بتمزق العضلة الضامة الجزئي لناشئي كرة القدم .

- الكشف عن تأثير التمارين العلاجية باستخدام الإنقباض العضلي اللامركزي في تأهيل المصابين بتمزق العضلة الضامة الجزئي لناشئي كرة القدم .

#### 3-1 فرض البحث:

- للتمارين العلاجية بالإنقباض اللامركزي تأثير إيجابي في تأهيل المصابين بتمزق العضلة الضامة الجزئي لناشئي كرة القدم .

#### 4-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من مصابي نادي بلد والمدرسة الكروية لفئة الناشئين بعمر (14-16).

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2019/1/9 ولغاية 2019/3/16 .

3-5-1 المجال المكاني: ملعب وقاعة تدريب اللياقة البدنية الخاصة بنادي بلد الرياضي.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 1-3 منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة وكيفية معالجتها هي التي تحتم على الباحثان إختيار المنهج المستخدم للوصول إلى النتائج المطلوبة ، بذلك تكون المنهج التجريبي من مجموعة تجريبية واحدة ذات الإختبار ( قبلي ، تتبعي ، بعدي )<sup>(1)</sup> لملائمة طبيعة ومشكلة البحث ، ذلك من خلال إدخال متغيرات يراعى فيها الطرف المكاني والزمني لمعرفة

(\*)Jassem Muhammad Hussein, a doctor who specializes in joint and muscle injuries, Balad General Hospital, a clinical examination was performed on (9/1/2019).

(<sup>1</sup>) Asad Adnan Aziz Al-Safi; The effect of exercise associated with ischemia and hyperemia to treat ankle joint sprain injury on GH, CPK and pain score for athletes: (Al-Qadisiyah University, College of Physical Education and Sports Science, 2015) P.3.

أثر المتغير على المجموعة التي ستكون مجموعة تجريبية وضابطة في آن واحد "ضابطة بقياسها قبل إدخال المتغير وتجريبية بعد إدخال المتغير"<sup>(1)</sup> .

### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

قام الباحثان بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي النادي والمدرسة الكروية في قضاء بلد / محافظة صلاح الدين من فئة الناشئين وبأعمار (14-16) سنة والبالغ عددهم (54) لاعباً ، وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية من المصابين تحديداً بالتمزق الجزئي للعضلة الضامة بعد إجراء الفحص الطبي التخصصي من قبل الطبيب المختص مكوناً بذلك المجموعة التي سيتم تطبيق إجراءات الدراسة عليهم والبالغ عددهم (13) لاعباً ، مثلت (24%) من مجتمع الأصل .

طبقت التمرينات العلاجية المعدة من قبل الباحثان على (10) لاعبين فقط لتقارب زمن الإصابة وبمدة لم تتجاوز إسبوعين بعد أن تم إستبعاد (3) لاعبين بسبب بُعد فترة الإصابة وتكررها مما قد يؤثر على نتائج البحث فتم الإستفادة منهم بإشراكهم في التجربة الإستطلاعية .

### 3-3 التصميم التجريبي: إستخدم الباحثان التصميم التجريبي البسيط لملائمته طبيعة البحث .

#### 3-5-1 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

##### 3-5-1-1 الأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي إلكتروني صيني الصنع (China).
- جهاز حاسوب محمول (Laptop) نوع (Dell) ، صيني الصنع (China) .
- جهاز قياس المرونة الجونوميتر (Goniometer) لقياس زوايا الورك ، صيني الصنع (China)
- جهاز سحب كيبل (بكرة) متقابل (1 stacks gym jungle life fitness pro) ، (USA) .
- أجهزة العلاج الطبيعي (جهاز الأشعة تحت الحمراء ، جهاز الأمواج القصيرة ، جهاز التدليك) .
- كاميرا تصوير (SONY) مع حامل كامرة (Tripod Fixed) ، عدد (1) .

##### 3-5-2 الأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة قدم .
- قاعة لياقة بدنية .
- لوازم مكتبية ( ورق A4 ، أقلام رصاص ، أقلام جاف ، أقراص ليزيرية ... )
- شريط قياس معدني (5متر) ، شريط قياس كتان (30متر) .
- كرات سلة+ قدم قانونية عدد (12) .
- مصاطب جلوس متنوعة عدد (5) .

<sup>(1)</sup>Marwan Abdul Majeed Ibrahim; **The foundations of scientific research to prepare university theses**, 1st edition: (Amman, Al-Warraaq Institution for Publishing and Distribution, 2000) P.145.



- حبل طول (10م) عدد (1) .
- صافرة عدد (2) .
- بساط إسفنجي بطول (2متر) وبعرض (80 سم) .
- أشرطة جلدية على شكل دائرة تحتوي على كلاب لربطها بالجهاز من تصميم الباحثان عدد (4) .

### 3-5-3 وسائل جمع المعلومات:

3-5-3-1 المقابلات الشخصية: أجرى الباحثان مقابلات الشخصية لعدد من الخبراء والمختصين للإفادة من ملاحظاتهم العلمية فيما يخص موضوع الدراسة .

### 3-5-3-2 إستمارات الإستبيان:

### 3-5-3-1-2 إستبيان آراء الخبراء حول صلاحية فقرات إستمارة المقابلة:

تعتبر المعلومات التي تجمع عن طريق إستمارة المقابلة هي نصف العلاج<sup>(1)</sup>، ومن خلال إطلاع الباحثان على المصادر والدراسات الأخرى لم يجد إستمارة مقننة ومختصة لهذه الإصابة ، لذا فقد أعد الباحثان إستمارة المقابلة لعينة البحث ، لغرض جمع المعلومات التي يراها مهمة لموضوع الدراسة .

### 3-5-3-2-2 إستبيان آراء الخبراء حول إختيار مهارتين لقياس الأداء المهاري:

أجرى الباحثان إستبيان حول إختيار من المهارات المذكورة الأكثر تأثيراً بتمزق العضلة الضامة الجزئي والتي تم إعتماها من قبل المدربين في برامجهم التدريبية ليتم إعتماها في قياس الأداء المهاري .

### 3-5-3-3-2 إستبيان آراء الخبراء حول صلاحية إجراء الإختبار التتبعي:

قام الباحثان بأخذ رأي الخبراء والمختصين حول إمكانية إجراء إختبار تتبعي، لمعرفة أثر التمرينات العلاجية المعدة في علاج وتأهيل اللاعب المصاب ومدى عودته إلى حالته الطبيعية .

### 3-5-3-4-2 إستبيان آراء الخبراء حول صلاحية فقرات الإختبارات المستخدمة:

أعد الباحثان إستمارة إستبيان حول صلاحية الفقرات المستخدمة لقياس الإختبارات الخاصة بالعينة.

### 3-5-3-5-2 إستبيان آراء الخبراء حول صلاحية فقرات التمرينات العلاجية:

كذلك أجرى الباحثان إستبيان آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية فقرات التمرينات العلاجية المعدة والخاصة بنوع الإصابة.

### 3-6 إجراءات البحث الميدانية:

### 3-6-1 تشخيص الإصابة:

قام الباحثان بتحديد اللاعبين الذين تعرضوا إلى إصابة في الفخذ من خلال تواجده في المنافسات التي أجراها كل من النادي والمدرسة الكروية لفئة الناشئين في بلد ، وبعد أخذ الموافقة من اللاعبين المصابين وأولياء أمورهم وبالتنسيق مع مدربيهم تم الكشف عنهم سريرياً من قبل الطبيب المختص في يوم الأربعاء بتاريخ 2019/1/9

<sup>(1)</sup> WB Kibler and others ; **Muscle skeletal Adaptation and Injuries Due to Overtraining:** (so:Exerc-sport sci-Rev.,1992.(20),silver platter 3-11,medline , 1992) . P34 .



لتحديد نوع الإصابة ، فتم تشخيص (13) لاعباً مصاباً بتمزق العضلة الضامة الجزئي ، وقام الطبيب المختص بإعطائهم علاجات طبية (عقاقير وأدوية) مع فترة راحة وإستخدام العلاج الطبيعي الأولي (P.R.I.C.E.S)<sup>(\*)</sup> ، ثم إخضاعهم للعلاج الطبيعي (أشعة تحت الحمراء ، الأمواج القصيرة ، التدليك بالأجهزة ، علاج حركي أولي) في مستشفى بلد العام / قسم العلاج الطبيعي ولفترة (12) يوم ، أجري لهم (6) جلسات حتى بلوغهم مستويات متقدمة في السيطرة على (الألم ، الإلتهاب والتورم) ، إذ إن إستخدام العلاج الطبيعي والحركي في هذه المرحلة هو للحفاظ على لياقة بقية أجزاء الجسم غير المصابة والأجهزة الحيوية ورفع كفاءتها الوظيفية مع منع حدوث المضاعفات في حالة إستمرار اللاعب المصاب بالراحة السلبية وهذا يسرع عملية الشفاء وعودة اللاعب مبكراً لممارسة نشاطه الرياضي وعدم فقدان مهاراته الفنية<sup>(1)</sup> .

وأرتأى الباحثان منذ بداية الكشف الطبي إلى مقابلة اللاعبين المصابين وتوزيع إستمارات المقابلة لهم لجمع المعلومات الضرورية لإتمام عملية علاج وتأهيل الإصابة ، وبالتعاون مع مدربيهم تم إبعادهم من التدريبات الفرعية والمنافسات لتجنب الحركات التي قد تؤدي إلى حدوث مضاعفات أخرى وتفاقم الإصابة ، وكذلك تم متابعة المراحل الأولية من العلاج الطبيعي والحركي التي خضع لها أفراد العينة وتأهيتهم إلى المرحلة الأخيرة من عملية الشفاء وهي مرحلة التمرينات العلاجية التأهيلية المقترحة.

3-6-2 الإختبارات المستخدمة في البحث:

3-6-2-1 إختبارات قياس مرونة الورك:

3-6-2-2 إختبار قياس القوة:

3-6-2-3 إختبار قياس الألم:

3-6-2-4 إختبارات قياس الأداء المهاري:

3-7-7 التجريتان الإستطلاعتان:

3-7-1 التجربة الإستطلاعية الأولى حول صلاحية الإختبارات المستخدمة في البحث:

تم إجراء تجربته الإستطلاعية الأولى في يوم الجمعة المصادف 2019/1/18 ، على عينة من لاعبي ناشئة كرة القدم الذي تم إختيارهم من مجتمع الدراسة بالطريقة العمدية وهم المصابون بتمزق العضلة الضامة الجزئي لمعرفة السليبات التي قد تمر بها خطوات التجربة الرئيسية .

3-7-2 التجربة الإستطلاعية الثانية حول صلاحية التمرينات العلاجية المعدة من قبل الباحثان:

أجرى الباحثان تجربة إستطلاعية ثانية على نفس عينة التجربة الإستطلاعية الأولى في يوم السبت المصادف 2019/1/19 ، كان الهدف منها معرفة مدى سلامة الإجراءات المتبعة تجنباً للأخطاء التي قد تحدث أثناء تنفيذ التمرينات العلاجية المعدة .

3-9 التمارين العلاجية المعدة: تمثلت خطوات إعداد البرنامج التأهيلي في الآتي:

(\*) Abbreviated : Protection,Rest,Ice,Compression,Elevation,Support

(<sup>1</sup>) Samiea Khalil Muhammad; **Op.cit**, P.16 .

### 3-9-1 أسس وضع التمرينات العلاجية:

بعد الإطلاع على المصادر المتوفرة في الطب والإصابات الرياضية ومن خلال البحوث والدراسات المرتبطة والقراءات النظرية ولإجل تحقيق أهداف البحث ، قام الباحثان بإعداد مجموعة تمرينات بالإنقباض العضلي اللامركزية لإعادة تأهيل العضلة الضامة لدى اللاعبين المصابين من ناشئة النادي والمدرسة الكروية في بلد وباستخدام أدوات وأجهزة تدريبية ، مراعيًا بذلك التركيز على أداء التمرينات بصورتها الصحيحة وفي التدرج بالحمل حسب درجة الألم مع التأكيد على:

1. تحديد تمرينات القوة العضلية والمرونة التي تعمل على العضلة الضامة ومفصل الورك طبقاً للنواحي التشريحية وإتجاه العمل العضلي للمفاصل بناءً على المراجع العلمية .
2. الهدف من تمرينات العلاجية هو إعادة تأهيل إصابة العضلة الضامة للعضلة وإعادة المصابين من الرياضيين الناشئة إلى الحالة الطبيعية التي كانوا عليها قبل الإصابة.
3. شرح وعرض أولي لأداء التمرينات (كيف يؤدي كل تمرين) والغرض منها.
4. تطبيق التمرينات الخاصة على اللاعبين المصابين بواسطة المدرب .

### 3-9-2 أسس تنفيذ التمرينات العلاجية:

شملت التمرينات المستخدمة لتأهيل إصابة العضلة الضامة من النوع الثاني (التمزق الجزئي) على استخدام تمرينات المرونة والمطاطية والإنقباض العضلي اللامركزي باستخدام أجهزة وأدوات تدريبية وكرات مختلفة ، تم تنفيذها على ثلاث مراحل ولمدة (7) أسابيع ، تبعاً للأسس الآتية:

1. المباشرة بالتمرينات العلاجية المعدة بعد اجتياز اللاعبين المصابين مرحلة الألم الحاد والتورم (المرحلة الإلتهابية) بعد فترة الراحة وجلسات العلاج الطبيعي التي حددها الطبيب المختص .
2. تؤدي التمرينات ببطئ وحذر تجنباً لإحداث ألم وتوتر عضلي في المنطقة الداخلية للعضلة.
3. تم تحديد شدة وتكرار كل تمرين من التمرينات المعدة بحسب درجة الألم التي تم تحديدها عند تنفيذ التمرينات المعدة على أفراد التجربة الإستطلاعية.
4. يتم تنفيذ تمرينات خاصة للإحماء مكونة من الهرولة الخفيفة داخل الملعب أو قاعة اللياقة البدنية أو على جهاز السير الثابت الرياضي (Treadmill) مع تمرينات لمرونة مفصل الورك والأطراف السفلى وتمطية العضلات العاملة عليهما.
5. عدد الوحدات الأسبوعية المقترحة هي (3) وحدات ، تطبق أيام (السبت ، الإثنين ، الأربعاء) من الأسبوع الواحد ، وبذلك يكون مجموع الوحدات في المراحل الثلاث هي (21) وحدة علاجية .
6. عدد التمرينات المطبقة في الأسبوع الواحد هي (12) تمرين ، أما مجموع التمرينات العلاجية المستخدمة في المراحل الثلاث فهي (84) تمرين .
7. زمن كل وحدة علاجية يتراوح ما بين (45 - 90) دقيقة .

8. تحتوي المرحلة الأولى من مراحل التمرينات العلاجية المعدة على (12) تمرين بسيط بأدوات وبدون أدوات داخل الملعب ولمدة أسبوعين ، والمرحلة الثانية تكونت من (24) تمرين بمعدل (12) تمرين لكل أسبوع ، تم تنفيذها داخل قاعة اللياقة البدنية بجهاز سحب كيبل (بكرة) متقابل ولمدة (3) أسابيع ، أما المرحلة الثالثة فتكونت من (12) تمرين داخل الملعب بإستخدام كرات مختلفة ولمدة أسبوعين .

### 3-10-10 الإجراءات النهائية للتجربة الرئيسية:

#### 3-10-3-1 الإختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية (إختبار الألم ، إختبار المدى الحركي للورك ، إختبار قوة العضلة ، إختبار الأداء المهاري) على مجموعة أفراد البحث في يوم الأربعاء الموافق 2019/1/23 ويوم الخميس الموافق 2019/1/24 في الساعة الثالثة عصراً في قاعة وملعب نادي بلد الرياضي ، إذ تم مراعاة تثبيت الظروف جميعها المتعلقة بالاختبارات من حيث الأدوات والزمان والمكان وطريقة التنفيذ وذلك لتوفير الظروف نفسها في الاختبارات التتبعية والبعديّة .

#### 3-10-3-2 المرحلة الأولى من التمارين العلاجية:

خضع جميع أفراد عينة البحث إلى التمارين العلاجية المعدة في المرحلة الأولى ولمدة أسبوعين ، إشتملت على التمرينات البسيطة بأدوات وبدون أدوات داخل الملعب إبتداءً من يوم السبت الموافق 2019/1/26 ولغاية يوم الأربعاء 2019/2/6 .

#### 3-10-3-3 الإختبار التتبعي الأول:

بعد الشروع بتنفيذ المرحلة الأولى من التمرينات العلاجية والوصول إلى الوحدة العلاجية السادسة ، قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء إختبار تتبعي أول (إختبار الألم ، إختبار المدى الحركي للورك ، إختبار قوة العضلة ، إختبار الأداء المهاري) لمجموعة أفراد البحث في الساعة الثالثة عصراً من يوم الخميس الموافق 2019/2/7 ولغاية يوم الجمعة الموافق 2019 /2/8 في قاعة وملعب نادي بلد الرياضي .

#### 3-10-3-4 المرحلة الثانية من التمارين العلاجية:

قام الباحثان بتنفيذ المرحلة الثانية من التمرينات العلاجية المعدة بإستخدام التمرينات اللامركزية بجهاز سحب كيبل (بكرة) متقابل في يوم السبت الموافق 2019/2/9 ولغاية يوم الأربعاء 2019/2/27 والتي إستمرت لمدة (3) أسابيع .

#### 3-10-3-5 الإختبار التتبعي الثاني:

كذلك تم إجراء الإختبار التتبعي الثاني لمجموعة البحث في الساعة الثالثة عصراً من يوم الخميس الموافق 2019/2/28 ولغاية يوم الجمعة الموافق 2019 /3/1 في قاعة وملعب نادي بلد الرياضي بعد إتمام التمرينات العلاجية في المرحلة الثانية ، حيث قام الباحثان في الإختبارين التتبعيين بإتخاذ الإجراءات نفسها عند تنفيذ الإختبارات القبلية للحرص على توفير الظروف والمتطلبات نفسها من حيث الأدوات والزمان والمكان وفريق العمل ، وذلك للأسباب الآتية:

- لغرض متابعة أثر التمرينات العلاجية في علاج وإعادة تأهيل العضلة الضامة المصابة بالتمزق الجزئي من خلال التخلص التدريجي من الألم مع إعادة قوة العضلة ومداهما الحركي على الورك وإستعادة الأداء الفني المهاري للوصول إلى المستوى الطبيعي الذي كانت عليه قبل الإصابة.

- مدى إستفادة اللاعبين من التمرينات العلاجية في المرحلتين الأولى والثانية.

- هل التمرينات حققت الغرض الذي وضعت من أجله أم تحتاج إلى فترة زمنية إضافية.

### 3-10-6 المرحلة الثالثة من التمارين العلاجية:

إشتملت هذه المرحلة على تمرينات مهارية بكرة القدم داخل الملعب بإستخدام كرات (قدم + سلة) وواقع (3) وحدات علاجية أجريت بعد يوم واحد من إجراء الإختبارات التتبعية الثانية ولمدة أسبوعين إبتداءً من يوم السبت المصادف 2019/3/2 لغاية يوم الأربعاء المصادف 2019/3/13 .

### 3-10-7 الإختبارات البعدية:

بعد الإنتهاء من الفترة المقررة لتنفيذ التمرينات العلاجية المعدة التي إستمرت (7 أسابيع) ، تم إجراء الإختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الجمعة الموافق (2019 /3/15) لغاية يوم السبت الموافق (2019 /3/16) في تمام الساعة الثالثة عصراً في قاعة وملعب نادي بلد الرياضي ، إذ إلترم الباحثان بأتباع الطريقة نفسها في الإختبارات القبلية والتتبعية عند تنفيذ الإختبارات البعدية ، لحرص الباحثان على توفير الظروف والمتطلبات نفسها من حيث الزمان والمكان وفريق العمل .

### 3-11 الوسائل الإحصائية:

بإستخدام الإختبارات والقياس والملاحظة العلمية يتم جمع المعلومات ومعالجة البيانات بإستخدام البرنامج الإحصائي (الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية ، SPSS) ، وبعض القوانين الإحصائية الأخرى ومنها قوانين (النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الوسيطة ، الانحراف المعياري ، الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، معامل الارتباط البسيط Pearson ، قانون T للعينات المترابطة ) .

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض ومناقشة نتائج الإختبارات القبلية والتتبعية الأولى لمجموعة البحث في إختبارات (الألم ، المدى الحركي ، قوة العضلة ، الأداء المهاري):

الجدول (1) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى دلالة الفروق (SIG) بين الإختبارين القبلي والتبعي الأول لمجموعة البحث في إختبارات (الألم ، المدى الحركي ، قوة العضلة ، الأداء)

دلالة الفروق	مستوى دلالة (SIG)	قيمة T المحسوبة	الإختبار التتبعي 1		الإختبار القبلي		وحدة القياس	الإختبارات
			ع $\bar{X}$	س $\bar{X}$	ع $\bar{X}$	س $\bar{X}$		
معنوي (*)	0.003	4.000	0.666	2.000	0.421	2.800	درجة	الضغط على منطقة الألم
معنوي (*)	0.003	4.000	0.576	1.900	0.483	2.700	درجة	إبعاد الرجل المصابة
معنوي (*)	0.004	3.857	0.632	1.800	0.483	2.700	درجة	تقريب الرجل المصابة
معنوي (*)	0.001	5.014	0.674	1.700	0.516	2.600	درجة	التقريب من وضع الإثناء
معنوي (*)	0.000	9.000	0.483	1.700	0.516	2.600	درجة	ثني الرجل السليمة مع ميلان

معنوي (*)	0.001	4.583	0.471	2.000	0.483	2.700	درجة	سحب المصابة من الخلف	
معنوي (*)	0.000	5.513	9.789	87.500	9.775	73.00	درجة	الفخذ أماماً (الثنى)	المدى الحركي للمصابة
معنوي (*)	0.000	6.128	2.415	18.500	2.581	13.00	درجة	الفخذ خلفاً (المد)	
معنوي (*)	0.001	4.993	4.743	21.000	5.270	15.00	درجة	الفخذ داخلاً (التقريب)	
معنوي (*)	0.003	3.973	2.357	20.000	3.689	14.500	درجة	الفخذ خارجاً (التباعد)	
معنوي (*)	0.001	5.250	2.357	20.000	4.496	13.00	درجة	الفخذ داخلاً (القتل الأنسي)	
معنوي (*)	0.001	4.630	2.415	23.500	4.972	14.500	درجة	الفخذ خارجاً (القتل الوحشي)	
غير معنوي	0.081	1.964	4.594	109.00	5.400	107.50	درجة	الفخذ أماماً (الثنى)	المدى الحركي للسليمة
غير معنوي	0.081	1.964	1.581	24.500	2.581	23.000	درجة	الفخذ خلفاً (المد)	
غير معنوي	0.081	1.964	3.944	36.000	4.972	34.500	درجة	الفخذ داخلاً (التقريب)	
غير معنوي	0.168	1.500	2.581	33.000	3.496	32.000	درجة	الفخذ خارجاً (التباعد)	
غير معنوي	0.081	1.964	3.162	36.000	4.972	34.500	درجة	الفخذ داخلاً (القتل الأنسي)	
غير معنوي	0.081	1.964	3.162	36.000	4.377	34.500	درجة	الفخذ خارجاً (القتل الوحشي)	
معنوي (*)	0.000	35.755	1.032	20.800	1.100	10.900	كغم	إختبار القوة للعضلة الضامة	القوة للمصابة
معنوي (*)	0.008	3.381	3.806	27.400	4.082	23.000	كغم	إختبار القوة للعضلة الضامة	القوة للسليمة
معنوي (*)	0.007	3.498	1.080	7.500	0.966	6.400	درجة	ركل الكرة على المرمى	الأداء المهاري
معنوي (*)	0.000	6.000	1.264	8.400	0.942	6.000	درجة	التمرير نحو ثلاث دوائر	

### (\*) معنوي إذا كانت قيمة (Sig) > 0.05

تبين النتائج المعروضة أن هناك فروق عند اللاعبين المصابين قد أظهرت تطوراً في أغلب الإختبارات المستخدمة ، حيث تشير معنوية النتائج إلى أن التمرينات العلاجية المعدة تتقدم نحو تحقيق الهدف الأساسي الذي وضعت من أجله وهو عودة الوظائف الطبيعية للعضلة ، وأن السيطرة على الألم تعد من أول أهداف عملية التأهيل ومؤشر لفاعلية مراحل العلاج وبذلك يذكر (Douglas & David,1993) "إن أول هدف من أهداف برامج التأهيل العلاجية هو التخلص من الألم نظراً لما يمثله من أعاقه للوظائف الأساسية للجزء المصاب وأن السيطرة عليه يعد مؤشراً هاماً على تقدم مراحل خطة العلاج"<sup>(1)</sup> ، كذلك عملت التمرينات المعدة بالإنتقباض العضلي اللامركزي والمرحلة التي سبقتها من إستخدام وسائل العلاج الطبيعي في إستعادة المدى الحركي الطبيعي للعضلة المصابة وللمفصل الذي تعمل عليه وبدون ألم ، ويعد هذا ثاني هدف من أهداف عملية التأهيل الحركي ، فيذكر ( David & Others , 2000) "إن ثاني أهداف عملية التأهيل هو إستعادة المدى الحركي المفقود بعد الإصابة بالنظر للطبيعة الخاصة لعنصر المرونة الذي ينخفض لعدم الممارسة أو التدريب وهذا ما يصاحب عملية الإصابة من فقد القدرة على الإستخدام للمدى الحركي الكامل للمفصل الذي تعمل عليه العضلة المصابة" ، حيث عملت وسائل العلاج الطبيعي

(<sup>1</sup>) Douglas B. Mckeage & David O.Hough ; **Primary Care Sports Medicine** : ( U.S.A , ed Brown Benchmark , 1993 ) P .83 .

المستخدمة في رفع درجة حرارة المنطقة المصابة إلى درجة تمكن العضلة المصابة من تحقيق المدى الحركي المطلوب من خلال إفراز هرمونات كابحة للألم وهذا ما حققته أيضاً التمرينات العلاجية<sup>(1)</sup>، حيث تعطي التمرينات العلاجية نتائج أفضل من استخدام العلاجات الحرارية في رفع درجة حرارة العضلة المصابة مما يؤدي إلى إفراز هرمونات عديدة منها هرمون الكورتيزون والاندروفين بصورة مثالية (بتراكيز طفيفة ومتزايدة ولزمن طويل) كتكيف هرموني مرتبط بتنفيذ التمرينات العلاجية فيعمل الجهاز العصبي مع الجهاز الهرموني للحفاظ على التغيرات الهرمونية الإيجابية للتخلص من الألم الحاصل جراء الإصابة وذلك يؤدي إلى تحسين طول العضلة بمقدار يسمح لها من تحقيق مدى حركي أكبر وبالتالي التهيئة لإنجاز قوة أكبر<sup>(2)</sup>، ولم تظهر نتائج المديات الحركية فروقاً معنوية للطرف السليم لأن المديات الحركية للطرف السليم هي مديات عالية مقارنةً بالطرف المصاب وتعتبر ضمن المديات الطبيعية لمجموعة البحث ، وأن التمرينات التي استخدمت في هذه المرحلة هي تمرينات ذات شدة ومديات بسيطة.

وكذلك يعزو الباحثان معنوية النتائج لقوة العضلة الضامة السليمة إلى التمرينات العلاجية المستخدمة ، حيث يذكر (علي جلال ، 2005) أن التمرينات العلاجية باستخدام مقاومة محدودة للطرف المصاب نادراً ما يلزم ذلك للطرف السليم لأنه سيمارس بدرجة كافية عندما ينفذ الجانب المصاب تلك التمرينات<sup>(3)</sup>، أما إستعادة قوة العضلة الضامة المصابة فأنها لا تقل أهميتها عن أهمية الهدفان السابقان (التخلص من الألم ، إستعادة المدى الحركي) وهنا يذكر (Daniel & Wiliam, 1997) "أن من أهم الأهداف في مجال التأهيل بعد الإصابة هو إستعادة القوة العضلية للجزء المصاب من الجسم ويجب أن يتم تحت سيطرة وإشراف تام مع مراعاة الإنخفاض في شدة الحمل<sup>(4)</sup>، إذ تعمل تمرينات الإنقباض العضلي اللامركزي كتمرينات علاجية في تحسين التروية الدموية للعضلة الممزقة والضمامرة والمتقلصة وكذلك تنمي طول العضلات وترفع من قوتها<sup>(5)</sup>، وباستخدام جرعات مختلفة في الشدة والحجم لتمرينات المقاومة والتدرج فيها يتم الحصول على المزيد من إكتساب القوة العضلية ونموها<sup>(6)</sup>، وهذا ما إعتده الباحثان في تمريناته المعدة والتي حققت نتائج إيجابية .

<sup>(1)</sup> David D. Morrison & Others ; **Shoulder Impingement Orthopedic Clinics of North America** : ( U.S.A , VOL.(31) , N.(2) , April , 2000 ) P.128 .

<sup>(2)</sup> Bakhtiary Hoshang Amir & Others ; Lambar stabilizing exercise improve activites of daily living in patients with lumbar disc herniation : ( Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation , 2005 ) P.55-60.

<sup>(3)</sup> Ali Jalaluddin; **Personal and Social Health of Physical and Sports Education**: (Cairo, The Book Publishing Center, 2005) P.397.

<sup>(4)</sup> Daniel D.Arnheim & Wiliam Perntice ; **Principles of Training** :( U.S.A , Ninth ed Brown Benchmark , 1997) .

<sup>(5)</sup> Suleiman al-Mansi; The effect of a rehabilitation program for people with fracture of the rectus femoris muscle: (Master thesis, Yarmouk University, College of Physical Education, 2006) P.154.

<sup>(6)</sup> Abu El-Ela Abd El-Fattah and Ahmed Nasr El-Din Radwan; **Physiology of Physical Fitness**: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2003) P.42.

وفي النتائج المعروضة في الجدول والتي تبين معنوية النتائج التي أظهرت التحسن الحاصل للاعبين المصابين في الأداء المهاري والذي يعزوه الباحثان رغم عدم الوصول إلى المستوى المهاري الحقيقي إلى معنوية النتائج السابقة والمتمثلة بإنخفاض درجة الألم وزيادة المدى الحركي كذلك إسترجاع عنصر القوة للعضلة الضامة المصابة ، حيث ترتبط قدرة اللاعب في مزولة أي نشاط رياضي إرتباطاً وثيقاً مع درجة الألم والمدى الحركي والقوة العضلية (1).

4-2-1 عرض ومناقشة نتائج الإختبارات التتبعية الأولى والتتبعية الثانية لمجموعة البحث في إختبارات (الألم ، المدى الحركي ، قوة العضلة ، الأداء المهاري):

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى دلالة الفروق (SIG) بين الإختبارين التتبعي الأول والتتبعي الثاني لمجموعة

البحث في إختبارات (الألم ، المدى الحركي ، قوة العضلة ، الأداء المهاري)

الإختبارات	وحدة القياس	الإختبار التتبعي 1		الإختبار التتبعي 2		قيمة T المحتسبة	مستوى دلالة (SIG)	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الألم	درجة	2.000	0.666	1.200	0.421	4.000	0.003	معنوي (*)
	درجة	1.900	0.576	0.900	0.316	4.743	0.001	معنوي (*)
	درجة	1.800	0.632	0.900	0.567	9.000	0.000	معنوي (*)
	درجة	1.700	0.674	1.000	0.471	4.583	0.001	معنوي (*)
	درجة	1.700	0.483	0.900	0.567	4.000	0.003	معنوي (*)
	درجة	2.000	0.471	0.900	0.567	11.000	0.000	معنوي (*)
المدى الحركي للمصابة	درجة	87.500	9.789	105.50	5.986	6.409	0.000	معنوي (*)
	درجة	18.500	2.415	23.500	2.415	4.743	0.001	معنوي (*)
	درجة	21.000	4.743	28.500	4.743	5.250	0.001	معنوي (*)
	درجة	20.000	2.357	29.500	4.377	6.042	0.000	معنوي (*)
	درجة	20.000	2.357	34.000	3.162	11.225	0.000	معنوي (*)
	درجة	23.500	2.415	34.000	3.944	6.678	0.000	معنوي (*)
المدى الحركي للسليمة	درجة	109.00	4.594	120.50	1.581	8.835	0.000	معنوي (*)
	درجة	24.500	1.581	28.500	2.415	6.000	0.000	معنوي (*)
	درجة	36.000	3.944	40.500	3.689	5.014	0.001	معنوي (*)
	درجة	33.000	2.581	37.500	2.635	3.000	0.015	معنوي (*)
	درجة	36.000	3.162	41.500	3.374	3.973	0.003	معنوي (*)
	درجة	36.000	3.162	39.500	1.581	3.280	0.010	معنوي (*)

(1) Bakhtiary Hoshang Amir & Others ; **Op.cit**, P.57 .



القوة للمصابة	إختبار القوة للعضلة الضامة	كغم	20.800	1.032	33.700	4.423	8.811	0.000	معنوي (*)
القوة للسليمة	إختبار القوة للعضلة الضامة	كغم	27.400	3.806	35.800	4.516	4.996	0.001	معنوي (*)
الأداء المهاري	ركل الكرة على المرمى	درجة	7.500	1.080	9.500	1.649	6.000	0.000	معنوي (*)
	التمرير نحو ثلاث دوائر	درجة	8.400	1.264	12.300	2.110	5.785	0.000	معنوي (*)

(\*) معنوي إذا كانت قيمة (Sig) > 0.05

يعزو الباحثان معنوية النتائج المعروضة إلى تأثير التمرينات العلاجية المستخدمة والتي تسير بالطريق الصحيح نحو تحقيق الهدف الرئيسي الذي وضعت من أجله وهو عودة الرياضي إلى ما كان عليه قبل الإصابة ، إذ تعتبر التمرينات الإنقباض العضلي اللامركزي همزة وصل بين كل من القوة والمرونة ومن ناحية أخرى تعتبر المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء وبذلك تعود زيادة فاعلية الأداء على مدى الإستفادة من قوة ومطاطية العضلات وخصائص مراكز الأفعال العصبية المنعكسة<sup>(1)</sup>، وأن تدريبات الإنقباض العضلي اللامركزي عملت على تطوير الإستجابة العصبية العضلية لأنها حفزت المغازل العضلية وأجسام كولجي والمتحسسات الأخرى في العضلات والمفاصل على الإستجابة للتكيف الذي يجب أن يطرأ على العضلة عند العمل بهذا الإسلوب من التمرينات المستخدمة ، وهذا ما أثر إيجابياً على نتائج الإختبارات المستخدمة وجعل التمرينات اللامركزية من أكثر الأساليب إستخداماً في تنمية القدرة العضلية في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب دمج القوة بالسرعة ، وكذلك في هذا الإسلوب من التمرينات وعند إستخدام زوايا مختلفة من الإنقباض العضلي فإن ذلك يساعد على النمو المتزن والمتكامل للألياف العضلية في العضلة المصابة ، وكذلك يساهم في التغلب على الإصابات التي تؤثر على مستوى القدرة العضلية خاصة عند أداء الحركات المركبة كإستلام الكرة ثم التمرير أو التسديد أو الإنتقال السريع المفاجئ<sup>(2)</sup>، وبذلك أدت التمرينات العلاجية المعدة من قبل الباحثان إلى إستعادة ميكانيكية الحركة ومستوى الأداء إلى المستوى الحقيقي الذي كان عليه مجموعة البحث .

4-3-1 عرض ومناقشة نتائج الإختبارات التتبعية الثانية والبعدي لمجموعة البحث في إختبارات (الألم ، المدى الحركي ، قوة العضلة ، الأداء المهاري):

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى دلالة الفروق (SIG) بين الإختبارين التتبعي الثاني والبعدي لمجموعة البحث

في إختبارات (الألم ، المدى الحركي ، قوة العضلة ، الأداء المهاري)

دلالة الفروق	مستوى دلالة (SIG)	قيمة T المحتسبة	الإختبار البعدي		الإختبار التتبعي 2		وحدة ال قياس	الإختبارات	
			ع	س	ع	س			
معنوي (*)	0.000	11.000	0.316	0.100	0.421	1.200	درجة	الضغط على منطقة الألم	الألم
معنوي (*)	0.000	9.000	0.000	0.000	0.316	0.900	درجة	إبعاد الرجل المصابة	
معنوي (*)	0.001	5.014	0.000	0.000	0.567	0.900	درجة	تقريب الرجل المصابة	

<sup>(1)</sup> Talha Husam al-Din and others; **The Encyclopedia of Sports Training**, 1st edition: (Cairo, The Book Publishing Center, 1997) P.79.

<sup>(2)</sup> Abdulaziz al-Nimr and Nuriman al-Khatib; **Physical training and weight training for young adults**: (Cairo, Book Center for Publishing, 2000) P.76.



التقريب من وضع الإبتداء	درجة	1.000	0.471	0.100	0.316	9.000	0.000	معنوي (*)
ثني الرجل السليمة	درجة	0.900	0.567	0.000	0.000	5.014	0.001	معنوي (*)
سحب المصابة من الخلف	درجة	0.900	0.567	0.100	0.316	6.000	0.000	معنوي (*)
الفخذ أماماً (الثني)	درجة	105.50	5.986	122.50	2.635	11.129	0.000	معنوي (*)
الفخذ خلفاً (المد)	درجة	23.500	2.415	29.500	2.581	6.000	0.000	معنوي (*)
الفخذ داخلاً (التقريب)	درجة	28.500	4.743	43.000	2.581	10.474	0.000	معنوي (*)
الفخذ خارجاً (التباعد)	درجة	29.500	4.377	39.500	1.581	6.708	0.000	معنوي (*)
الفخذ داخلاً القتل الأنسي	درجة	34.000	3.162	43.000	2.581	6.194	0.000	معنوي (*)
الفخذ خارجاً القتل الوحشي	درجة	34.000	3.944	43.500	2.415	8.143	0.000	معنوي (*)
الفخذ أماماً (الثني)	درجة	120.50	1.581	123.00	2.581	3.000	0.015	معنوي (*)
الفخذ خلفاً (المد)	درجة	28.500	2.415	30.000	0.000	1.964	0.081	غير معنوي
الفخذ داخلاً (التقريب)	درجة	40.500	3.689	43.500	2.415	3.674	0.005	معنوي (*)
الفخذ خارجاً (التباعد)	درجة	37.500	2.635	40.000	0.000	3.000	0.015	معنوي (*)
الفخذ داخلاً (القتل الأنسي)	درجة	41.500	3.374	44.500	1.581	3.674	0.005	معنوي (*)
الفخذ خارجاً القتل الوحشي	درجة	39.500	1.581	44.000	2.108	5.014	0.001	معنوي (*)
إختبار القوة للعضلة الضامة	كغم	33.700	4.423	43.500	4.552	39.287	0.000	معنوي (*)
إختبار القوة للعضلة الضامة	كغم	35.800	4.516	44.000	4.320	9.068	0.000	معنوي (*)
ركل الكرة على المرمى	درجة	9.500	1.649	13.500	1.581	8.485	0.000	معنوي (*)
التمرير نحو ثلاث دوائر	درجة	12.300	2.110	21.100	3.665	8.963	0.000	معنوي (*)

(\*) معنوي إذا كانت قيمة (Sig)  $> 0.05$

في ضوء النتائج المعروضة في الجدول ، يظهر لنا عدم وجود معنوية في النتائج (الألم ، المدى الحركي ، قوة العضلة) ، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن المستويات التي وصل إليها اللاعبون المصابون في العناصر المذكورة آنفاً هي المستويات الطبيعية التي كانوا عليها قبل الإصابة ، إذ إستطاع المصابين التخلص من الألم المصاحب للإصابة والوصول تقريباً إلى الحد الأعلى للمدى الطبيعي لحركة الورك وكذلك الحال للقوة العضلية متفقاً بذلك إلى ما توصلت إليه دراسة (أحمد رضا محمد ، 2018)<sup>(1)</sup> ، كذلك يعزو الباحثان سبب عدم معنوية نتائج كل من (الألم ، المدى الحركي ، قوة العضلة) إلى إنخفاض الشدة والمرونة في التمرينات المستخدمة في المرحلة الثالثة من التمرينات العلاجية مقارنةً بالمرحلة التي سبقتها ، حيث تحتاج

(<sup>1</sup>) Ahmed Reda Muhammad; The effect of two rehabilitative programs using exercises inside and outside the aqueous medium with accompanying lasers and low-motor performance to relieve pain for connective muscles with partial rupture: (Master Thesis, University of Karbala, College of Physical Education and Sports Science, 2018) P.90.

العضلة إلى الزيادة في المدى والمقاومة التي تواجهها حتى تستمر عملية إكتساب الإطالة والقوة العضلية ويتم ذلك بزيادة مقدار الثقل أو المقاومة المستخدمة بمجرد أن تتكيف لها العضلة<sup>(1)</sup>.

أما بالنسبة إلى معنوية نتائج إختباري الأداء المهاري التي أظهرها اللاعبون المصابين ، فيعزو الباحثان سبب ذلك إلى طبيعة التمرينات العلاجية في المرحلة الثالثة والتي كانت تشبه من حيث التكنيك الأداء المهاري للعبة وهذا ضروري في تحقيق التوافق العضلي العصبي وتنظيم عمل الإنقباضات العضلية والمديات الحركية ، إذ يذكر (ROGUE, 1999) إن من مميزات الانتقال من تدريبات الأثقال إلى المشابهة للأداء المهاري يؤثر إيجابياً في تطوير الأداء المهاري<sup>(1)</sup>، وكذلك تسمح تلك التمارين بتحقيق الزوايا المناسبة التي تطبق في المهارة المعينة والتي تعطي مقادير مناسبة للقوة والمدى الحركي وبالشكل الذي يتناسب ودقة الأداء متفقاً بذلك مع ما توصلت إليه دراسة (شيرزاد محمد جارو ، 2004)<sup>(2)</sup>، وان للجهاز العصبي دوراً مهماً وكبيراً في توفير درجة عالية من التوافق والتنظيم بين الانقباضات العضلية للعضلات المشاركة في الأداء ، وكذلك تنظيم وتنسيق عمل الإنقباض والإسترخاء بين العضلات المسببة للحركة والعضلات المعاكسة لها<sup>(3)</sup>.

4-4-1 عرض ومناقشة نتائج الإختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث في إختبارات (الألم ، المدى الحركي ، قوة العضلة ، الأداء المهاري):

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والإخراقات المعيارية وقيمة (T) ومستوى دلالة الفروق (SIG) بين الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في إختبارات (الألم ، المدى الحركي ، قوة العضلة ، الأداء المهاري)

الدلالة الفروق	مستوى دلالة (SIG)	قيمة T المحتسبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		وحدة القياس	الإختبارات	
			ع	س	ع	س			
	0.000	17.676	0.316	0.100	0.421	2.800	درجة	الضغط على منطقة الألم	الألم
	0.000	17.676	0.000	0.000	0.483	2.700	درجة	إبعاد الرجل المصابة	
	0.000	17.676	0.000	0.000	0.483	2.700	درجة	تقريب الرجل المصابة	
	0.000	15.000	0.316	0.100	0.516	2.600	درجة	التقريب من وضع الإثناء	
	0.000	15.922	0.000	0.000	0.516	2.600	درجة	ثني الرجل السليمة مع ميلان	
	0.000	15.922	0.316	0.100	0.483	2.700	درجة	سحب المصابة من الخلف	
	0.000	17.471	2.635	122.50	9.775	73.00	درجة	الفخذ أماماً (الثني)	
	0.000	15.461	2.581	29.500	2.581	13.00	درجة	الفخذ خلفاً (المد)	
	0.000	21.000	2.581	43.000	5.270	15.00	درجة	الفخذ داخلاً (التقريب)	

<sup>(1)</sup> Maroush Ibrahim and Gharbi Jalloul; **Methods of training and developing muscle strength:** (Algeria, Mohamed Boudiaf University, M'sila, Institute of Science and Techniques for Physical and Sports Activities, Department of Sports Training / Physical and Physical Preparation, 2013) P.5-6.

<sup>(2)</sup> Sherzad Muhammad Jarow; Developing the special muscle strength of the arms and legs in both fixed and mobile methods and their effect on the accuracy of some types of basketball scoring:(Master Thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, 2004) P.59.

<sup>(3)</sup> Mufti Ibrahim Hammad; **New in the skill and planning preparation for football players:** (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1994) P.81.

معنوي (*)	0.000	16.771	1.581	39.500	3.689	14.500	درجة	الفخذ خارجاً (التبديد)	المدى الحركي للسليمة
معنوي (*)	0.000	28.460	2.581	43.000	4.496	13.000	درجة	الفخذ داخلاً (القتل الأنسي)	
معنوي (*)	0.000	17.759	2.415	43.500	4.972	14.500	درجة	الفخذ خارج (القتل الوحشي)	
معنوي (*)	0.000	9.858	2.581	123.000	5.400	107.500	درجة	الفخذ أماماً (الثني)	
معنوي (*)	0.000	8.573	0.000	30.000	2.581	23.000	درجة	الفخذ خلفاً (المد)	
معنوي (*)	0.000	9.000	2.415	43.500	4.972	34.500	درجة	الفخذ داخلاً (التقريب)	
معنوي (*)	0.000	7.236	0.000	40.000	3.496	32.000	درجة	الفخذ خارجاً (التبديد)	
معنوي (*)	0.000	7.746	1.581	44.500	4.972	34.500	درجة	الفخذ داخلاً (القتل الأنسي)	
معنوي (*)	0.000	8.143	2.108	44.000	4.377	34.500	درجة	الفخذ خارجاً (القتل الوحشي)	
معنوي (*)	0.000	22.532	4.552	43.500	1.100	10.900	كغم	إختبار القوة للعضلة الضامة	القوة للمصابة
معنوي (*)	0.000	9.412	4.320	44.000	4.082	23.000	كغم	إختبار القوة للعضلة الضامة	القوة للسليمة
معنوي (*)	0.000	13.498	1.581	13.500	0.966	6.400	درجة	ركل الكرة على المرمى	الأداء المهاري
معنوي (*)	0.000	14.375	3.665	21.100	0.942	6.000	درجة	التمرير نحو ثلاث دوائر	

(\*) معنوي إذا كانت قيمة (Sig) > 0.05

من خلال ما تم عرضه من النتائج ، تبين لنا أن هناك فروق عند اللاعبين المصابين قد أظهرت تطوراً معنوياً ذا دلالة إحصائية عند حدود 0.05 وفي الإختبارات المستخدمة كمتغيرات للبحث ، إذ أظهرت إختبارات الألم فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الإختبار البعدي ويعزو الباحثان معنوية النتائج إلى التأثير الإيجابي عند إستخدام التمرينات العلاجية المعدة والتي كانت تحت الإشراف الدائم من قبل الباحثان والإنتظام في تطبيقها مع التدرج في شدتها كان لها الأثر الكبير في التقليل من مستوى الخوف والألم والعجز الحاصل بسبب الإصابة .

فالتمزق الجزئي للعضلة الضامة يؤدي إلى الشعور بالألم مما يؤدي إلى قلة حركتها فتفقد مطاطيتها ويقل حجمها وقوتها مقربةً بالعضلة السليمة في الطرف الآخر ، كذلك فإن إستخدام التمرينات العلاجية بالإنقباض العضلي اللامركزي ترفع من مستوى الأيض ودرجة الحرارة الضرورييتين لخفيف الألم إلى المنطقة المصابة وبصورة أفضل من إستخدام الوسائل الحرارية<sup>(1)</sup>، وتحدث تغيرات هرمونية لتخفيف الألم كارتفاع معدل هرموني الكورتيزون والإندروفين كتكيف هرموني مثالي مرتبط بتنفيذ التمرينات العلاجية ، وبذلك يعمل الجهاز العصبي مع الجهاز الهرموني في الحفاظ على تلك التغيرات الإيجابية<sup>(2)</sup>، وكذلك تعمل تلك التمرينات على تحسين وظائف الأعصاب وخفض الحساسية

<sup>(1)</sup> Marshall. P & Murphy. B ; Self-Report measures best explain changes in disability compared with physical measures after exercise rehabilitation for chronic low back pain spine : ( U.S.A , 1,33(3) , 2008) P.32-38.

<sup>(2)</sup> Nathan. P & Others ; Effect of an Aerobic exercise Program on median nerve conduction and symptoms associated with carpal tunnel syndrome : ( U.S.A , OR. Portland , Hand Surgery and (Rehabilitation Center , 2001) P.172.

الكهربائية في الجهاز العصبي المركزي<sup>(1)</sup>، وبذلك تزداد مقاومة الورك بصورة عامة والطرف المصاب والعضلة الضامة بشكلٍ خاص لنقص التروية الدموية ورفع الوسيلة الضاغطة عن منطقة الإصابة، إذ يذكر (قاسم المندلاوي ومحمود الشاطي ، 1987) أن التمرينات العلاجية بصورة عامة تعمل على زيادة كفاءة التروية الدموية من خلال الدفع بكميات مضاعفة من الدم لتغذية الجزء المصاب من العضلة ورفع الضغط المسبب للألم والتخلص من الفضلات ومخلفات الإصابة عن طريق زيادة كريات الدم البيضاء وتسريع عملية الشفاء<sup>(2)</sup>.

وأن هناك فروق عند اللاعبين المصابين قد أظهرت تطوراً معنوياً ذا دلالة إحصائية عند حدود 0.05 في اختبارات المدى الحركي لمفصل الورك جهة الرجل المصابة ولصالح الإختبار البعدي ، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى استخدام التمرينات المعدة بالإنقباض العضلي اللامركزي في إستعادة المدى الحركي الطبيعي للعضلة المصابة وللمفصل الذي تعمل عليه وبدون ألم ، حيث أن علاقة الألم بالمدى الحركي تعتمد على نشاط الخيوط العصبية التي تغذي العضلة وأن وجود الألم بسبب تمزق جزء من الألياف العضلية قلل من نشاطها مما أدى إلى عدم القدرة في تمطية العضلة ، وبذلك فزوال الألم وارتفاع درجة حرارة العضلة المصابة الناتجين عن استخدام التمرينات العلاجية كان له الأثر الواضح في تحقيق الإستعادة للمدى الحركي للطرف المصاب متفقاً بذلك مع دراسة ( Bakhtiary & Others ,1992)<sup>(3)</sup>.

وهذا ما يوضح أيضاً معنوية نتائج القوة العضلية المبينة في الجدول والتي ظهر تطوراً واضحاً لقوة العضلة الضامة ولكلا الطرفين (المصاب والسليم) ، إذ تعتبر المرحلة العمرية لمجموعة البحث هي من أكثر المراحل العمرية إستجابةً لتمرينات الإنقباض العضلي وهذا ما أكده (محمد عبد الرحيم ، 1998) بأن استخدام تمرينات الإنقباض العضلي المتحرك بوجود مقاومة لمرحلة الناشئين يحدث إنتاج هرمون (التستسترون) ما يعادل (20) ضعفاً عن المراحل العمرية الأخرى والذي يعمل على تنشيط الإنقباضات العضلية وعلى زيادة حجم وقوة العضلات العاملة بمعدلات عالية وبالتالي يتم تحسين القوة العضلية بدرجات كبيرة وواضحة<sup>(4)</sup>، ومن هنا تكمن أهمية تلك التمرينات في تقوية العضلة المستهدفة وزيادة حجمها وتحسين التحمل الوظيفي فيها مع الإحتفاض بمرونة المفصل العاملة عليه ، وأن الإرتقاء بمستوى قوة العضلة المستهدفة ليس بالضرورة أن يكون تضخم عضلي وإنما يكون معتمداً على كفاءة الجهاز العصبي في تنشيط وتحسين عمل العضلة ، وكذلك يعزو الباحثان سبب ذلك إلى العلاقة الوثيقة ما بين تمطية العضلة وما تستطيع تحقيقه من قوة فيذكر (Icaev ,1996) أنه كلما إستطاعت العضلة من تحقيق طول أكبر والإقترب إلى طولها الحقيقي كلما أنتجت قوة أكبر<sup>(5)</sup>، وبذلك أشارت النتائج إلى أن التمرينات العلاجية قد حققت

<sup>(2)</sup> Hage Mike ; **The Back Pain Book Illustrated by Karem Dirr** : (London , peachtree Publishers LTD , 1992) P.132.

<sup>(2)</sup>Qassim al-Mandalawi and Mahmoud al-Shatti; **Sports training and records**: (University of Mosul, Dar Al Kutub for printing and publishing, 1987) P.123.

<sup>(4)</sup> Bakhtiary Hoshang Amir & Others ; **Op.cit**, P.59.

<sup>(4)</sup>Muhammad Abdul Rahim; **Muscular strength training and weightlifting programs for children**: (Alexandria, Ma'atuf El-Maaref, 1998) P.15.

<sup>(1)</sup> Icaev Y.O ; **Nontraditional Methods In Treatment Of Spine Osteochondrosis** : ( Kiev , 1996). P.56 .

الغرض الذي وضعت من أجله وهو إيصال قوة ومدى حركة الرجل المصابة إلى قوة ومدى حركة الرجل السليمة والتي كانت معياراً لمدى تحسن مؤشرات الشفاء على الرجل المصابة وتم تحقيق فرض الدراسة الحالية بأن "تمارين الإنقباض اللامركزي تأثير إيجابي في تأهيل المصابين بتمزق العضلة الضامة الجزئي لناشئي كرة القدم".

5- الإستنتاجات والتوصيات:

1-5 الإستنتاجات:

1. إن لإستخدام التمرينات العلاجية بالإنقباض العضلي اللامركزي تأثير إيجابي في تأهيل المصابين بتمزق العضلة الضامة الجزئي لناشئي كرة القدم في متغيرات البحث الآتية:

- زوال الألم والتغيرات الإلتهابية للعضلة الضامة المصابة بالتمزق الجزئي .
- إستعادة المدى الحركي التشريحي لمفصل الحوض بعد التخلص من التقيدات الحاصلة بسبب إصابة العضلة الضامة بالتمزق الجزئي للرجل اليمنى (المصابة) .
- إسترجاع القوة المفقودة للرجل اليمنى (المصابة) بسبب إصابة العضلة الضامة فيها وموازنتها لقوة العضلة الضامة للرجل اليسرى (السليمة) .

2. إن النتائج التي حققتها التمرينات العلاجية المعدة من قبل الباحثان بإستخدام الإنقباض العضلي اللامركزي أثبتت صلاحيتها في تأهيل المصابين بتمزق العضلة الضامة الجزئي لناشئي كرة القدم .

2-5 التوصيات:

1. ضرورة الإهتمام بالتمرينات العلاجية بالإنقباض العضلي اللامركزي في تأهيل الإصابات العضلية والمفصلية لما تحتويه تلك التمرينات من تأثير إيجابي على منطقة الإصابة وعلى الجسم ككل .
2. إستخدام أجهزة اللياقة البدنية في البرامج العلاجية التأهيلية لأمانها وسهولة إستخدامها والسيطرة على درجات المقاومة المستخدمة .
3. ضرورة توفير جهاز سحب كيبل (بكرة) متقابل في مراكز التأهيل الرياضي لكثرة تنوع التمرينات التي يمكن أن تستخدم في تأهيل إصابات رياضية مختلفة .
4. توجيه الباحثين في إستخدام التمرينات العلاجية بالإنقباض العضلي اللامركزي في علاج وتأهيل إصابات وفئات عمرية أخرى .

#### **References:**

- Abdulaziz al-Nimr and Nuriman al-Khatib; **Physical training and weight training for young adults**: (Cairo, Book Center for Publishing, 2000).
- Abu El-Ela Abd El-Fattah and Ahmed Nasr El-Din Radwan; **Physiology of Physical Fitness**: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2003).
- Ahmed Reda Muhammad; The effect of two rehabilitative programs using exercises inside and outside the aqueous medium with accompanying lasers and low-motor performance to relieve pain for connective muscles with partial rupture: (Master Thesis, University of Karbala, College of Physical Education and Sports Science, 2018).
- Ali Jalaluddin; **Personal and Social Health of Physical and Sports Education**: (Cairo, The Book Publishing Center, 2005).

- Asad Adnan Aziz Al-Safi; The effect of exercise associated with ischemia and hyperemia to treat ankle joint sprain injury on GH, CPK and pain score for athletes: (Al-Qadisiyah University, College of Physical Education and Sports Science, 2015).
- Bakhtiary Hoshang Amir & Others ; Lambar Stabilizing Exercise Improve Activites Of Daily Living In Patients With Iumbar Disc Herniation :( Journal Of Back And Musculos Keletal Rehabilitation , 2005 ) .
- **DANIEL D.ARNHEIN & WILIAM PERNTICE ; PRINCIPLES OF TRAINING :( U.S.A , NINTH ED BROWN BENCHMARK , 1997) .**
- David D. Morrison & Others ; **Shoulder Impingement Orthopedic Clinics Of North America** :( U.S.A , Vol.(31) , N.(2) , April , 2000 ) .
- Douglas B. Mckeage & David O.Hough; **Primary Care Sports Medicine** :( U.S.A , Ed Brown Benchmark , 1993 ) .
- Hage Mike ; **The Back Pain Book Illustrated By Karem Dirr** :( London , Peachtree Publishers Ltd , 1992) .
- Icaev Y.O ; Nontraditional Methods In Treatment Of Spine Osteochondrosis :( Kiev , 1996).
- Maroush Ibrahim and Gharbi Jalloul; **Methods of training and developing muscle strength**: (Algeria, Mohamed Boudiaf University, M'sila, Institute of Science and Techniques for Physical and Sports Activities, Department of Sports Training / Physical and Physical Preparation, 2013).
- Marshall. P & Murphy. B ; Self-Report Measures Best Explain Changes In Disability Compared With Physical Measures After Exercise Rehabilitation For Chronic Low Back Pain Spine :( U.S.A , 1,33(3) , 2008) .
- Marwan Abdul Majeed Ibrahim; **The foundations of scientific research to prepare university theses**, 1st edition: (Amman, Al-Warraaq Institution for Publishing and Distribution, 2000).
- Mufti Ibrahim Hammad; **New in the skill and planning preparation for football players**: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1994).
- Muhammad Abdul Rahim; **Muscular strength training and weightlifting programs for children**: (Alexandria, Ma'atif El-Maaref, 1998).
- **NATHAN. P & OTHERS ; EFFECT OF AN AEROBIC EXERCISE PROGRAM ON MEDIAN NERVE CONDUCTION AND SYMPTOMS ASSOCIATED WITH CARPAL TUNNEL SYNDROME** :( U.S.A , OR. PORTLAND , HAND SURGERY AND REHABILITATION CENTER , 2001) .
- Osama Ahmed Hussein Al-Taie; Neuromuscular adaptation of resistance training: (Faculty of Physical Education and Sports Science, Tikrit University, PhD lectures, 2017-2018).
- Qassim al-Mandalawi and Mahmoud al-Shatti; **Sports training and records**: (University of Mosul, Dar Al Kutub for printing and publishing, 1987).
- Samiea Khalil Muhammad; **Athlete injuries and treatment and rehabilitation methods**: (Cairo, Nass Printing Company, 2008).
- Samiea Khalil Muhammad; Physiotherapy - Means and Technologies: (Cairo, Nass Printing Company, 2010).
- Sarih Abdul Karim Wahbi Alwan; **Encyclopedia of Anatomical Kinetic Analysis and their Kinetic and Mechanical Applications**: (Baghdad, Uday Al-Okaili Press, 2007).
- Sherzad Muhammad Jarrow; Developing the special muscle strength of the arms and legs in both fixed and mobile methods and their effect on the accuracy of some types of basketball scoring: (Master Thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, 2004).
- Suleiman al-Mansi; The effect of a rehabilitation program for people with fracture of the rectus femoris muscle: (Master thesis, Yarmouk University, College of Physical Education, 2006).
- Talha Husam al-Din and others; **The Encyclopedia of Sports Training**, 1st edition: (Cairo, The Book Publishing Center, 1997).
- Wb Kibler And Others ; **Muscle Skeletal Adaptation And Injuries Due To Overtraining**: (So:Exerc-Sport Sci-Rev,1992.(20),Silver Platter 3-11, Medline , 1992) .





## The Effect of Concentric Muscular Therapeutic Exercises on Rehabilitation of Partial Adductor of Football Emerging

Maitham Abdul Redha <sup>1\*</sup>

Muthanna Ahmed Khalaf <sup>2</sup>

1- Ministry of Education - Saladin Education

2- Tikrit University - Physical Education and Sports Sciences

### Article info.

#### Article history:

-Received: 31/8/2020

-Accepted: 13/9/2020

-Available online: 31/12/2020

#### Keywords:

- Therapeutic exercises
- Central muscle contraction
- Qualifying
- Rupture of the connective muscle
- Partial

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

### Abstract

**The study aimed to:** Prepare of therapeutic exercises with Concentricmuscular contraction in the rehabilitation of patients with partial connective muscle rupture of football youth.

**The researcher uses** the experimental method and designed one group (simple experimental design) with pre-, inter-, and post-tests to suit the nature and problem of the research.

**The researcher determines** the research sample by the deliberate method of the young players aged (14-16 years) who represent the club and football school in the country of football in Salahuddin province for the season (2017-2018) and the number of (13) players, and that the researcher selection of the sample search within the category Early age (junior category) because dealing that category gives tangible results and impact on the future of the player to treat and qualify injuries that occur during training or tournaments.

**The main results are:** The results achieved by the therapeutic exercises prepared by the researcher using the deConcentric muscular contractility proved valid in the rehabilitation of patients with partial connective muscle rupture of football youth.

**The researcher recommends the following points:** The need to pay attention to the therapeutic exercises Concentricmuscle contraction in the rehabilitation of musculoskeletal injuries because of the positive impact of these exercises on the area of injury and the body as a whole.

\* Corresponding Author: [www.a.mathem@gmail.com](mailto:www.a.mathem@gmail.com) , Ministry of Education - Saladin Education

## أثر التمرينات العلاجية بالإنقباض العضلي المركزي في تأهيل المصابين بتمزق العضلة الضامة الجزئي لناشئي كرة القدم

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

م.م ميثم عبد الرضا محمد

أ.د مثنى احمد خلف

## الكلمات المفتاحية

- التمرينات العلاجية
- الإنقباض العضلي المركزي
- تأهيل
- تمزق العضلة الضامة
- الجزئي

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مديرية تربية صلاح الدين

**الخلاصة:** هدف البحث إلى: إعداد تمرينات علاجية بالإنقباض العضلي المركزي في تأهيل المصابين بتمزق العضلة الضامة الجزئي لناشئي كرة القدم .  
إستخدم الباحثان المنهج التجريبي وتصميم المجموعة الواحدة (التصميم التجريبي البسيط) ذات الاختبارين (القبلي ، والبعدى) لملائمته طبيعة ومشكلة البحث .

وقام الباحثان بتحديد عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين بأعمار (14-16 سنة) الذين يمثلون النادي والمدرسة الكروية في بلد لكرة القدم في محافظة صلاح الدين للموسم (2017-2018) والبالغ عددهم (13) لاعباً، وكان إختيار الباحثان لعينة البحث ضمن الفئة العمرية المبكرة (فئة الناشئين) بسبب أن التعامل مع تلك الفئة لها نتائج ملموسة ومؤثرة على مستقبل اللاعب ولغرض معالجة وتأهيل الإصابات التي تحدث أثناء التدريب أو المنافسات .

**أهم الإستنتاجات تتلخص في:** النتائج التي حققتها التمرينات العلاجية المعدة بإستخدام الإنقباض العضلي المركزي أثبتت صلاحيتها في تأهيل المصابين بتمزق العضلة الضامة الجزئي لناشئي كرة القدم .

**وأوصى الباحثان بعدة أمور أهمها:** ضرورة الإهتمام بالتمرينات العلاجية بالإنقباض العضلي المركزي في تأهيل الإصابات العضلية لما تحتويه تلك التمرينات من تأثير إيجابي على منطقة الإصابة وعلى الجسم ككل .

## 1- التعريف بالبحث

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته

زاد الإهتمام بالتمرينات العلاجية والوسائل التأهيلية المختلفة التي تلعب دوراً كبيراً في حياة المصابين وفي تقوية عضلاتهم خاصةً العضلة التي لا يكون لها نصيب من الوحدات التدريبية مما يجعلها عرضة للإصابة ومنها تمزق العضلة الضامة الجزئي خاصةً عند منشأ العضلة وهو أكثر أنواع التمزق شيوعاً ، لإعادة تأهيلها وتقويتها لتحمل العبء البدني الواقع عليها من حيث توازن الجسم وكثرة تغيير الإتجاهات والحركات الجانبية أثناء ممارسة اللعبة والتي يكون لهذه العضلة النصيب الذي لا يستهان به ، إضافة إلى إعتدالكثير من المهارات الدفاعية والهجومية الأساسية داخل اللعبة على تلك العضلة ومنها ركل الكرة



بالوجه الداخلي للقدم<sup>(1)</sup>، كذلك أكد (صريح عبد الكريم ووهبي علوان ، 2007) بأن العضلات الضامة تعمل بقوة في حركات ركل كرة القدم فهي تعمل على تدوير الرجل بإتجاه الداخل طبقاً لحركة مفصل الورك<sup>(2)</sup>. وتعتبر تمرينات الإنقباض العضلي المركزي من أكثر التمرينات تنشيطاً للخلايا الجذعية ( Satellite Cells) الموجودة داخل العضلة والتي لها الدور في إعادة ترميم العضلات الهيكلية الممزقة أو تكوين ألياف عضلية جديدة عند حدوث الإصابات العضلية الناتجة من شدة التدريب إذ تتميز العضلات الهيكلية بالقدرة العالية على تجديد نفسها عكس الكثير من الأجهزة والخلايا الأخرى في جسم الإنسان<sup>(3)</sup>. ومن خلال ماتقدم تأتي أهمية البحث في معرفة تأثير التمرينات المعدة لتأهيل العضلة الضامة المصابة بالتمزق الجزئي وإعادتها إلى الحالة الطبيعية التي كانت عليها قبل الإصابة باستخدام التمرينات العلاجية بالإنقباض العضلي المركزي ، علماً أن تأهيل الإصابات الرياضية للحالات المرضية يكون بعد إنتهاء المدة الحادة للألم التي تعتمد على شدة الأصابة داخل هذه العضلات ، وبذلك توجب على الباحثان لفت أنظار المدربين والمعنيين لفئة الناشئين والتي تعتبر مرحلة جديرة بالدراسة والإهتمام من قبل المختصين كونها مرحلة الإكتساب واللبنة الأساسية لكل لعبة بصورة عامة وللعبة كرة القدم بصورة خاصة من أجل الطموح لمستقبل زاهر للرياضي وتحقيق أفضل النتائج .

### 1-1 مشكلة البحث:

من خلال حضور الباحثان للكثير من مباريات نادي بلد الرياضي في بطولة أندية صلاح الدين لفئة الناشئين ، وكذلك تواجده في المباريات التي جمعت المدرسة الكروية في بلد مع مدارس كروية أخرى داخل المحافظة وخارجها ، لاحظا أن هناك تذبذب وإخفاق في مستوى أداء بعض المهارات لدى بعض اللاعبين وبالأخص عند تنفيذ مهارة ركل الكرة (التمرير ، التسديد) بالوجه الداخلي للقدم وفشل الكثير من المحاولات لتغيير الإتجاه عند القيام ببعض المهارات الدفاعية والهجومية والتي ظهرت في بعض الأحيان بشكل ملفت للنظر ، مما دفع بالباحثان إلى الوقوف عند هذه المشكلة للتعرف على العوامل ذات الصلة المباشرة بها من أجل وضع الحلول بطريقة تساعد اللاعبين للسيطرة على أدائهم المتفاوت ، وبعد الحضور إلى التدريبات من أجل الإستفسار عن سبب الضعف في الأداء ، وبعد الكشف السريري الذي تم إجرائه من قبل الطبيب

<sup>(1)</sup> Samiea Khalil Muhammad; **Athlete injuries and treatment and rehabilitation methods:** (Cairo, Nass Printing Company, 2008) P.214.

<sup>(2)</sup> Sarih Abdul Karim Wahbi Alwan; **Encyclopedia of Anatomical Kinetic Analysis and their Kinetic and Mechanical Applications:** (Baghdad, Uday Al-Okaili Press, 2007).P115.

<sup>(3)</sup> Osama Ahmed Hussein Al-Taie; Neuromuscular adaptation of resistance training: (Faculty of Physical Education and Sports Science, Tikrit University, PhD lectures, 2017-2018) P.17.

الأخصائي(\*) تبيين أن بعض اللاعبين يعانون من تمزق جزئي في العضلة الضامة بسبب عدم دخول تلك العضلات في البرامج التدريبية مما أدى إلى العديد من المشاكل التي جعلت تدني تلك المهارات التي سبق ذكرها لدى اللاعبين ما جعلهم يبذلون جهوداً مضاعفة خلال المباريات وإتخاذ أوضاع غير صحيحة عند ركل الكرة والمهارات الأخرى ، وعلى أساس ما تقدم تم تحديد المشكلة في أعلاه ودراستها من خلال وضع تمارين علاجية معدة باستخدام الإنقباض العضلي المركزي لغرض دراسة تأثيرها في تأهيل إصابة التمزق العضلي الجزئي للعضلة الضامة للفئة الناشئين بأعمار من (14-16) سنة ، والتي هي مرحلة أساسية وتستند إليها فرق الشباب والمتقدمين (المستويات العليا) .

### 2-1 هدف البحث:

- إعداد تمارين علاجية بالإنقباض العضلي المركزي في تأهيل المصابين بتمزق العضلة الضامة الجزئي لناشئي كرة القدم .
- الكشف عن تأثير التمارين العلاجية باستخدام الإنقباض العضلي المركزي في تأهيل المصابين بتمزق العضلة الضامة الجزئي لناشئي كرة القدم .

### 3-1 فرض البحث:

- للتمارين العلاجية بالإنقباض المركزية تأثير إيجابي في تأهيل المصابين بتمزق العضلة الضامة الجزئي لناشئي كرة القدم .

### 4-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من مصابي نادي بلد والمدرسة الكروية لفئة الناشئين بعمر (14-16).
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2019/1/9 ولغاية 2019/3/16 .
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب وقاعة تدريب اللياقة البدنية الخاصة بناادي بلد الرياضي.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 1-3 منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة وكيفية معالجتها هي التي تحتم على الباحثان إختيار المنهج المستخدم للوصول إلى النتائج المطلوبة ، بذلك تكون المنهج التجريبي من مجموعة تجريبية واحدة ذات الإختبار ( قبلي ،

(\*)Jassem Muhammad Hussein, a doctor who specializes in joint and muscle injuries, Balad General Hospital, a clinical examination was performed on (9/1/2019).

بعدي<sup>(1)</sup> لملائمة طبيعة ومشكلة البحث ، ذلك من خلال إدخال متغيرات يراعى فيها الظرف المكاني والزمني لمعرفة أثر المتغير على المجموعة التي ستكون مجموعة تجريبية وضابطة في آنٍ واحد "ضابطة بقياسها قبل إدخال المتغير وتجريبية بعد إدخال المتغير"<sup>(2)</sup> .

### 2-3 مجتمع البحث وعينته:

قام الباحثان بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي النادي والمدرسة الكروية في قضاء بلد / محافظة صلاح الدين من فئة الناشئين وبأعمار (14-16) سنة والبالغ عددهم (54) لاعباً ، وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية من المصابين تحديداً بالتمزق الجزئي للعضلة الضامة بعد إجراء الفحص الطبي التخصصي من قبل الطبيب المختص مكوناً بذلك المجموعة التي سيتم تطبيق إجراءات الدراسة عليهم والبالغ عددهم (13) لاعباً ، مثلت (24%) من مجتمع الأصل .

طبقت التمرينات العلاجية المعدة من قبل الباحثان على (10) لاعبين فقط لتقارب زمن الإصابة وبمدة لم تتجاوز إسبوعين بعد أن تم إسْتبعاد (3) لاعبين بسبب بُعد فترة الإصابة وتكررها مما قد يؤثر على نتائج البحث فتم الإستفادة منهم بإشراكهم في التجربة الإستطلاعية .

3-3 التصميم التجريبي: إستخدم الباحثان التصميم التجريبي البسيط لملائمته طبيعة البحث .

### 5-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

#### 1-5-3 الأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي ألكتروني صيني الصنع (China).
- جهاز حاسوب محمول (Laptop) نوع (Dell) ، صيني الصنع (China) .
- جهاز قياس المرونة الجونيوميتر (Goniometer) لقياس زوايا الورك ، صيني الصنع (China)
- جهاز سحب كيبل (بكرة) متقابل (1 stacks gym jungle life fitness pro) ، (USA) .
- أجهزة العلاج الطبيعي (جهاز الأشعة تحت الحمراء ، جهاز الأمواج القصيرة ، جهاز التدليك) .
- كاميرا تصوير (SONY) مع حامل كامرة (Tripod Fixed) ، عدد (1) .

### 2-5-3 الأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة قدم .

(<sup>1</sup>) Asad Adnan Aziz Al-Safi; The effect of exercise associated with ischemia and hyperemia to treat ankle joint sprain injury on GH, CPK and pain score for athletes: (Al-Qadisiyah University, College of Physical Education and Sports Science, 2015) P.3.

(<sup>2</sup>)Marwan Abdul Majeed Ibrahim; **The foundations of scientific research to prepare university theses**, 1st edition: (Amman, Al-Warraaq Institution for Publishing and Distribution, 2000) P.145.

- قاعة لياقة بدنية .
- لوازم مكتبية ( ورق A4 ، أقلام رصاص ، أقلام جاف ، أقراص ليزيرية ... )
- شريط قياس معدني (5متر) ، شريط قياس كتان (30متر) .
- كرات سلة+ قدم قانونية عدد (12) .
- مصاطب جلوس متنوعة عدد (5) .
- حبل طول (10م) عدد (1) .
- صافرة عدد (2) .
- بساط إسفنجي بطول (2متر) وبعرض (80 سم) .
- أشرطة جلدية على شكل دائرة تحتوي على كلاب لربطها بالجهاز من تصميم الباحثان عدد (4)

### 3-5-3 وسائل جمع المعلومات:

3-5-3-1 المقابلات الشخصية: أجرى الباحثان مقابلات الشخصية لعدد من الخبراء والمختصين للإفادة من ملاحظاتهم العلمية فيما يخص موضوع الدراسة .

### 3-5-3-2 إستمارات الإستبيان:

#### 3-5-3-2-1 إستبيان آراء الخبراء حول صلاحية فقرات إستمارة المقابلة:

تعتبر المعلومات التي تجمع عن طريق إستمارة المقابلة هي نصف العلاج<sup>(1)</sup>، ومن خلال إطلاع الباحثان على المصادر والدراسات الأخرى لم يجد إستمارة مقننة ومختصة لهذه الإصابة ، لذا فقد أعد الباحثان إستمارة المقابلة لعينة البحث ، لغرض جمع المعلومات التي يراها مهمة لموضوع الدراسة .

#### 3-5-3-2-2 إستبيان آراء الخبراء حول إختيار مهارتين لقياس الأداء المهاري:

أجرى الباحثان إستبيان حول إختيار من المهارات المذكورة الأكثر تأثيراً بتمزق العضلة الضامة الجزئي والتي تم إعتماها من قبل المدربين في برامجهم التدريبية ليتم إعتماها في قياس الأداء المهاري

#### 3-5-3-2-3 إستبيان آراء الخبراء حول صلاحية فقرات الإختبارات المستخدمة:

أعد الباحثان إستمارة إستبيان حول صلاحية الفقرات المستخدمة لقياس الإختبارات الخاصة بالعينة.

#### 3-5-3-2-5 إستبيان آراء الخبراء حول صلاحية فقرات التمرينات العلاجية:

كذلك أجرى الباحثان إستبيان آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية فقرات التمرينات العلاجية المعدة والخاصة بنوع الإصابة.

(<sup>1</sup>) WB Kibler and others ; Muscle skeletal Adaptation and Injuries Due to Overtraining: (so:Exerc-sport sci-Rev.,1992.(20),silver platter 3-11,medline , 1992) . P34 .

## 3-6 إجراءات البحث الميدانية:

## 3-6-1 تشخيص الإصابة:

قام الباحثان بتحديد اللاعبين الذين تعرضوا إلى إصابة في الفخذ من خلال تواجده في المنافسات التي أجراها كل من النادي والمدرسة الكروية لفئة الناشئين في بلد ، وبعد أخذ الموافقة من اللاعبين المصابين وأولياء أمورهم وبالتنسيق مع مدربيهم تم الكشف عنهم سريرياً من قبل الطبيب المختص في يوم الأربعاء بتاريخ 2019/1/9 لتحديد نوع الإصابة ، فتم تشخيص (13) لاعباً مصاباً بتمزق العضلة الضامة الجزئي ، وقام الطبيب المختص بإعطائهم علاجات طبية (عقاقير وأدوية) مع فترة راحة وإستخدام العلاج الطبيعي الأولي (P.R.I.C.E.S)<sup>(\*)</sup> ، ثم إخضاعهم للعلاج الطبيعي (أشعة تحت الحمراء ، الأمواج القصيرة ، التدليك بالأجهزة ، علاج حركي أولي) في مستشفى بلد العام / قسم العلاج الطبيعي ولفترة (12) يوم ، أجري لهم (6) جلسات حتى بلوغهم مستويات متقدمة في السيطرة على (الألم ، الإلتهاب والتورم) ، إذ إن إستخدام العلاج الطبيعي والحركي في هذه المرحلة هو للحفاظ على لياقة بقية أجزاء الجسم غير المصابة والأجهزة الحيوية ورفع كفاءتها الوظيفية مع منع حدوث المضاعفات في حالة إستمرار اللاعب المصاب بالراحة السلبية وهذا يسرع عملية الشفاء وعودة اللاعب مبكراً لممارسة نشاطه الرياضي وعدم فقدان مهاراته الفنية<sup>(1)</sup> .

وأرتأى الباحثان منذ بداية الكشف الطبي إلى مقابلة اللاعبين المصابين وتوزيع إستمارات المقابلة لهم لجمع المعلومات الضرورية لإتمام عملية علاج وتأهيل الإصابة ، وبالتعاون مع مدربيهم تم إبعادهم من التدريبات الفرعية والمنافسات لتجنب الحركات التي قد تؤدي إلى حدوث مضاعفات أخرى وتفاقم الإصابة ، وكذلك تم متابعة المراحل الأولية من العلاج الطبيعي والحركي التي خضع لها أفراد العينة وتأهيتهم إلى المرحلة الأخيرة من عملية الشفاء وهي مرحلة التمرينات العلاجية التأهيلية المقترحة.

## 3-6-2 الإختبارات المستخدمة في البحث:

## 3-6-2-1 إختبارات قياس مرونة الورك:

## 3-6-2-2 إختبار قياس القوة:

## 3-6-2-3 إختبار قياس الألم:

## 3-6-2-4 إختبارات قياس الأداء المهاري:

(\*) Abbreviated : Protection,Rest,Ice,Compression,Elevation,Support

(1) Samiea Khalil Muhammad; Physiotherapy - Means and Technologies: (Cairo, Nass Printing Company, 2010) P.16 .

### 3-7 التجربتان الإستطاعتان:

#### 3-7-1 التجربة الإستطاعتية الأولى حول صلاحية الإختبارات المستخدمة في البحث:

تم إجراء تجربته الإستطاعتية الأولى في يوم الجمعة المصادف 2019/1/18 ، على عينة من لاعبي ناشئة كرة القدم الذي تم إختارهم من مجتمع الدراسة بالطريقة العمدية وهم المصابون بتمزق العضلة الضامة الجزئي لمعرفة السليبات التي قد تمر بها خطوات التجربة الرئيسية .

#### 3-7-2 التجربة الإستطاعتية الثانية حول صلاحية التمرينات العلاجية المعدة من قبل الباحثان:

أجرى الباحثان تجربة إستطاعتية ثانية على نفس عينة التجربة الإستطاعتية الأولى في يوم السبت المصادف 2019/1/19 ، كان الهدف منها معرفة مدى سلامة الإجراءات المتبعة تجنباً للأخطاء التي قد تحدث أثناء تنفيذ التمرينات العلاجية المعدة .

### 3-9 التمارين العلاجية المعدة: تمثلت خطوات إعداد البرنامج التأهيلي في الآتي:

#### 3-9-1 أسس وضع التمرينات العلاجية:

- بعد الإطلاع على المصادر المتوفرة في الطب والإصابات الرياضية ومن خلال البحوث والدراسات المرتبطة والقراءات النظرية ولإجل تحقيق أهداف البحث ، قام الباحثان بإعداد مجموعة تمرينات بالإنتقاص العضلي المركزية لإعادة تأهيل العضلة الضامة لدى اللاعبين المصابين من ناشئة النادي والمدرسة الكروية في بلد وباستخدام أدوات وأجهزة تدريبية ، مراعيّاً بذلك التركيز على أداء التمرينات بصورتها الصحيحة وفي التدرج بالحمل حسب درجة الألم مع التأكيد على:
1. تحديد تمرينات القوة العضلية والمرونة التي تعمل على العضلة الضامة ومفصل الورك طبقاً للنواحي التشريحية وإتجاه العمل العضلي للمفاصل بناءً على المراجع العلمية .
  2. الهدف من تمرينات العلاجية هو إعادة تأهيل إصابة العضلة الضامة للفخذ وإعادة المصابين من الرياضيين الناشئة إلى الحالة الطبيعية التي كانوا عليها قبل الإصابة.
  3. شرح وعرض أولي لأداء التمرينات (كيف يؤدي كل تمرين) والغرض منها.
  4. تطبيق التمرينات الخاصة على اللاعبين المصابين بواسطة المدرب .

#### 3-9-2 أسس تنفيذ التمرينات العلاجية:

شملت التمرينات المستخدمة لتأهيل إصابة العضلة الضامة من النوع الثاني (التمزق الجزئي) على إستخدام تمرينات المرونة والمطاطية والإنتقاص العضلي المركزي بإستخدام أجهزة وأدوات تدريبية وكرات مختلفة ، تم تنفيذها على ثلاث مراحل ولمدة (7) أسابيع ، تبعاً للأسس الآتية:

1. المباشرة بالتمريينات العلاجية المعدة بعد إجتيار اللاعبين المصابين مرحلة الألم الحاد والتورم (المرحلة الإلتهايبية) بعد فترة الراحة وجلسات العلاج الطبيعى التي حددها الطبيب المختص .
2. تؤدى التمرينات ببطئ وحذر تجنباً لإحداث ألم وتوتر عضلي في المنطقة الداخلية للفخذ.
3. تم تحديد شدة وتكرار كل تمرين من التمرينات المعدة بحسب درجة الألم التي تم تحديدها عند تنفيذ التمرينات المعدة على أفراد التجربة الإستطلاعية.
4. يتم تنفيذ تمرينات خاصة للإحماء متكونة من الهرولة الخفيفة داخل الملعب أو قاعة اللياقة البدنية أو على جهاز السير الثابت الرياضى (Treadmill) مع تمرينات لمرونة مفصل الورك والأطراف السفلى وتمطية العضلات العاملة عليهما.
5. عدد الوحدات الأسبوعية المقترحة هي (3) وحدات ، تطبق أيام (السبت ، الإثنين ، الأربعاء) من الأسبوع الواحد ، وبذلك يكون مجموع الوحدات في المراحل الثلاث هي (21) وحدة علاجية .
6. عدد التمرينات المطبقة في الأسبوع الواحد هي (12) تمرين ، أما مجموع التمرينات العلاجية المستخدمة في المراحل الثلاث فهي (84) تمرين .
7. زمن كل وحدة علاجية يتراوح ما بين (45 - 90) دقيقة .
8. تحتوي المرحلة الأولى من مراحل التمرينات العلاجية المعدة على (12) تمرين بسيط بأدوات وبدون أدوات داخل الملعب ولمدة أسبوعين ، والمرحلة الثانية تكونت من (24) تمرين بمعدل (12) تمرين لكل أسبوع ، تم تنفيذها داخل قاعة اللياقة البدنية بجهاز سحب كيبل (بكرة) متقابل ولمدة (3) أسابيع ، أما المرحلة الثالثة فتكونت من (12) تمرين داخل الملعب بإستخدام كرات مختلفة ولمدة أسبوعين .

### 3-10 الإجراءات النهائية للتجربة الرئيسة:

#### 3-10-1 الإختبارات القبليّة:

تم إجراء الإختبارات القبليّة (إختبار الألم ، إختبار المدى الحركي للورك ، إختبار قوة العضلة ، إختبار الأداء المهاري) على مجموعة أفراد البحث في يوم الأربعاء الموافق 2019/1/23 ويوم الخميس الموافق 2019/1/24 في الساعة الثالثة عصراً في قاعة وملعب نادي بلد الرياضى ، إذ تم مراعاة تثبيت الظروف جميعها المتعلقة بالإختبارات من حيث الأدوات والزمان والمكان وطريقة التنفيذ وذلك لتوفير الظروف نفسها في الإختبارات التتبعية والبعديّة .

#### 3-10-2 المرحلة الأولى من التمارين العلاجية:

خضع جميع أفراد عينة البحث إلى التمارين العلاجية المعدة في المرحلة الأولى ولمدة أسبوعين ،  
إشتملت على التمرينات البسيطة بأدوات وبدون أدوات داخل الملعب ابتداءً من يوم السبت  
الموافق 2019/1/26 ولغاية يوم الأربعاء 2019/2/6 .

### 3-10-4 المرحلة الثانية من التمارين العلاجية:

قام الباحثان بتنفيذ المرحلة الثانية من التمرينات العلاجية المعدة باستخدام التمرينات المركزية  
بجهاز سحب كيبل (بكرة) متقابل في يوم السبت الموافق 2019/2/9 ولغاية يوم الأربعاء 2019/2/27  
والتي إستمرت لمدة (3) أسابيع .

### 3-10-6 المرحلة الثالثة من التمارين العلاجية:

إشتملت هذه المرحلة على تمرينات مهارية بكرة القدم داخل الملعب باستخدام كرات (قدم + سلة)  
وبواقع (3) وحدات علاجية أجريت بعد يوم واحد من إجراء الإختبارات التتبعية الثانية ولمدة أسبوعين  
إبتداءً من يوم السبت المصادف 2019/3/2 لغاية يوم الأربعاء المصادف 2019/3/13 .

### 3-10-7 الإختبارات البعدية:

بعد الإنتهاء من الفترة المقررة لتنفيذ التمرينات العلاجية المعدة التي إستمرت (7 أسابيع) ، تم  
إجراء الإختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الجمعة الموافق (2019 /3/15) لغاية يوم السبت الموافق  
(2019 /3/16) في تمام الساعة الثالثة عصراً في قاعة وملعب نادي بلد الرياضي ، إذ إلتزم الباحثان  
بأتباع الطريقة نفسها في الإختبارات القبلية عند تنفيذ الإختبارات البعدية ، لحرص الباحثان على توفير  
الظروف والمتطلبات نفسها من حيث الزمان والمكان وفريق العمل .

### 3-11 الوسائل الإحصائية:

باستخدام الإختبارات والقياس والملاحظة العلمية يتم جمع المعلومات ومعالجة البيانات باستخدام  
البرنامج الإحصائي (الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية ، SPSS) ، وبعض القوانين الإحصائية  
الأخرى ومنها قوانين (النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الوسيطة ، الانحراف المعياري ، الجذر التربيعي  
لمعامل الثبات ، معامل الارتباط البسيط Pearson ، قانون T للعينات المترابطة).

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-4-1 عرض ومناقشة نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث في إختبارات (الألم ، المدى  
الحركي ، قوة العضلة ، الأداء المهاري):



## الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى دلالة الفروق (Sig) بين الإختبارين القبلي والبعدى لمجموعة البحث في إختبارات (الألم ، المدى الحركي ، قوة العضلة ، الأداء المهاري)

الدالة الفروق	مستوى دلالة (Sig)	قيمة T المحتسبة	الإختبار البعدى		الإختبار القبلى		وحدة القياس	الإختبارات	
			ع $\bar{+}$	س $\bar{-}$	ع $\bar{+}$	س $\bar{-}$			
معنوي (*)	0.000	17.676	0.316	0.100	0.421	2.800	درجة	الضغط على منطقة الألم	الألم
معنوي (*)	0.000	17.676	0.000	0.000	0.483	2.700	درجة	إبعاد الرجل المصابة	
معنوي (*)	0.000	17.676	0.000	0.000	0.483	2.700	درجة	تقريب الرجل المصابة	
معنوي (*)	0.000	15.000	0.316	0.100	0.516	2.600	درجة	التقريب من وضع الإثناء	
معنوي (*)	0.000	15.922	0.000	0.000	0.516	2.600	درجة	ثني الرجل السليمة مع ميلان	
معنوي (*)	0.000	15.922	0.316	0.100	0.483	2.700	درجة	سحب المصابة من الخلف	
معنوي (*)	0.000	17.471	2.635	122.50	9.775	73.00	درجة	الفخذ أماماً (الثني)	المدى الحركي للمصابة
معنوي (*)	0.000	15.461	2.581	29.50	2.581	13.00	درجة	الفخذ خلفاً (المد)	
معنوي (*)	0.000	21.000	2.581	43.00	5.270	15.00	درجة	الفخذ داخلاً (التقريب)	
معنوي (*)	0.000	16.771	1.581	39.50	3.689	14.500	درجة	الفخذ خارجاً (التباعد)	
معنوي (*)	0.000	28.460	2.581	43.00	4.496	13.00	درجة	الفخذ داخلاً (القتل الأنسي)	
معنوي (*)	0.000	17.759	2.415	43.50	4.972	14.500	درجة	الفخذ خارج (القتل الوحشي)	
معنوي (*)	0.000	9.858	2.581	123.00	5.400	107.50	درجة	الفخذ أماماً (الثني)	المدى الحركي للسليمة
معنوي (*)	0.000	8.573	0.000	30.00	2.581	23.000	درجة	الفخذ خلفاً (المد)	
معنوي (*)	0.000	9.000	2.415	43.50	4.972	34.500	درجة	الفخذ داخلاً (التقريب)	
معنوي (*)	0.000	7.236	0.000	40.00	3.496	32.000	درجة	الفخذ خارجاً (التباعد)	
معنوي (*)	0.000	7.746	1.581	44.50	4.972	34.500	درجة	الفخذ داخلاً (القتل الأنسي)	

معنوي (*)	0.000	8.143	2.108	44.00 0	4.377	34.500	درجة	الفخذ خارجاً (الفتل الوحشي)	
معنوي (*)	0.000	22.532	4.552	43.50 0	1.100	10.900	كغم	إختبار القوة للعضلة الضامة	القوة للمصابة
معنوي (*)	0.000	9.412	4.320	44.00 0	4.082	23.000	كغم	إختبار القوة للعضلة الضامة	القوة للسليمة
معنوي (*)	0.000	13.498	1.581	13.50 0	0.966	6.400	درجة	ركل الكرة على المرمى	الأداء المهاري
معنوي (*)	0.000	14.375	3.665	21.10 0	0.942	6.000	درجة	التمرير نحو ثلاث دوائر	

(\*) معنوي إذا كانت قيمة (Sig) > 0.05

من خلال ما تم عرضه من النتائج في الجدول (1) ، تبين أن هناك فروق عند اللاعبين المصابين قد أظهرت تطوراً معنوياً ذا دلالة إحصائية عند حدود 0.05 وفي الإختبارات المستخدمة كمتغيرات للبحث ، إذ أظهرت إختبارات الألم فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الإختبار البعدي ويعزو الباحثان معنوية النتائج إلى التأثير الإيجابي عند استخدام التمرينات العلاجية المعدة والتي كانت تحت الإشراف الدائم من قبل الباحثان والإنتظام في تطبيقها مع التدرج في شدتها كان لها الأثر الكبير في التقليل من مستوى الخوف والألم والعجز الحاصل بسبب الإصابة .

فالتمزق الجزئي للعضلة الضامة يؤدي إلى الشعور بالألم مما يؤدي إلى قلة حركتها فتفقد مطاطيتها ويقل حجمها وقوتها مقرنةً بالعضلة السليمة في الطرف الآخر ، كذلك فإن استخدام التمرينات العلاجية بالإنقباض العضلي المركزي ترفع من مستوى الأيض ودرجة الحرارة الضروريين لخفيف الألم إلى المنطقة المصابة وبصورة أفضل من استخدام الوسائل الحرارية<sup>(1)</sup>، وتحدث تغيرات هرمونية لتخفيف الألم كارتفاع معدل هرموني الكورتيزون والإندروفين كتكيف هرموني مثالي مرتبط بتنفيذ التمرينات العلاجية ، وبذلك يعمل الجهاز العصبي مع الجهاز الهرموني في الحفاظ على تلك التغيرات الإيجابية<sup>(2)</sup>، وكذلك تعمل تلك التمرينات

<sup>(1)</sup> Marshall. P & Murphy. B ; Self-Report measures best explain changes in disability compared with physical measures after exercise rehabilitation for chronic low back pain spine : ( U.S.A , 1,33(3) , 2008) P.32-38.

<sup>(2)</sup> Nathan. P & Others ; Effect of an Aerobic exercise Program on median nerve conduction and symptoms associated with carpal tunnel syndrome : ( U.S.A , OR. Portland , Hand Surgery and (Rehabilitation Center , 2001) P.172.

على تحسين وظائف الأعصاب وخفض الحساسية الكهربائية في الجهاز العصبي المركزي<sup>(1)</sup>، وبذلك تزداد مقاومة الورك بصورة عامة والطرف المصاب والعضلة الضامة بشكلٍ خاص لنقص التروية الدموية ورفع الوسيلة الضاغطة عن منطقة الإصابة، إذ يذكر (قاسم المندلاوي ومحمود الشاطي ، 1987) أن التمرينات العلاجية بصورة عامة تعمل على زيادة كفاءة التروية الدموية من خلال الدفع بكميات مضاعفة من الدم لتغذية الجزء المصاب من العضلة ورفع الضغط المسبب للألم والتخلص من الفضلات ومخلفات الإصابة عن طريق زيادة كريات الدم البيضاء وتسريع عملية الشفاء<sup>(2)</sup>.

وأن هناك فروق عند اللاعبين المصابين قد أظهرت تطوراً معنوياً ذا دلالة إحصائية عند حدود 0.05 في إختبارات المدى الحركي لمفصل الورك جهة الرجل المصابة ولصالح الإختبار البعدي ، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى استخدام التمرينات المعدة بالإنقباض العضلي المركزي في إستعادة المدى الحركي الطبيعي للعضلة المصابة وللمفصل الذي تعمل عليه وبدون ألم ، حيث أن علاقة الألم بالمدى الحركي تعتمد على نشاط الخيوط العصبية التي تغذي العضلة وأن وجود الألم بسبب تمزق جزء من الألياف العضلية قلل من نشاطها مما أدى إلى عدم القدرة في تمطية العضلة ، وبذلك فزوال الألم وإرتفاع درجة حرارة العضلة المصابة الناتجين عن استخدام التمرينات العلاجية كان له الأثر الواضح في تحقيق الإستعادة للمدى الحركي للطرف المصاب متفقاً بذلك مع دراسة (Bakhtiary & Others , 1992)<sup>(3)</sup>.

وهذا ما يوضح أيضاً معنوية نتائج القوة العضلية المبينة في الجدول والتي ظهر تطوراً واضحاً لقوة العضلة الضامة ولكلا الطرفين (المصاب والسليم) ، إذ تعتبر المرحلة العمرية لمجموعة البحث هي من أكثر المراحل العمرية إستجابةً لتمرينات الإنقباض العضلي وهذا ما أكده (محمد عبد الرحيم ، 1998) بأن استخدام تمرينات الإنقباض العضلي المتحرك بوجود مقاومة لمرحلة الناشئين يحدث إنتاج هرمون (التستسترون) ما يعادل (20) ضعفاً عن المراحل العمرية الأخرى والذي يعمل على تنشيط الإنقباضات العضلية وعلى زيادة حجم وقوة العضلات العاملة بمعدلات عالية وبالتالي يتم تحسين القوة العضلية بدرجات كبيرة وواضحة<sup>(4)</sup>، ومن هنا تكمن أهمية تلك التمرينات في تقوية العضلة المستهدفة وزيادة حجمها وتحسين التحمل الوظيفي فيها مع الإحتفاظ بمرونة المفصل العاملة عليه ، وأن الإرتقاء بمستوى قوة العضلة المستهدفة ليس بالضرورة أن يكون تضخم عضلي وإنما يكون معتمداً على كفاءة الجهاز العصبي في تنشيط

<sup>(3)</sup> Hage Mike ; **The Back Pain Book Illustrated by Karem Durr** : (London , peachtree Publishers LTD , 1992) P.132.

<sup>(2)</sup> Qassim al-Mandalawi and Mahmoud al-Shatti; **Sports training and records**: (University of Mosul, Dar Al Kutub for printing and publishing, 1987) P.123.

<sup>(1)</sup> Bakhtiary Hoshang Amir & Others ; **Op.cit**, P.59.

<sup>(4)</sup> Muhammad Abdul Rahim; **Muscular strength training and weightlifting programs for children**: (Alexandria, Ma'atf El-Maaref, 1998) P.15.

وتحسين عمل العضلة ، وكذلك يعزو الباحثان سبب ذلك إلى العلاقة الوثيقة ما بين تمطية العضلة وما تستطيع تحقيقه من قوة فيذكر (Icaev ,1996) أنه كلما إستطاعت العضلة من تحقيق طول أكبر والإقتراب إلى طولها الحقيقي كلما أنتجت قوة أكبر<sup>(1)</sup>، وبذلك أشارت النتائج إلى أن التمرينات العلاجية قد حققت الغرض الذي وضعت من أجله وهو إيصال قوة ومدى حركة الرجل المصابة إلى قوة ومدى حركة الرجل السليمة والتي كانت معياراً لمدى تحسن مؤشرات الشفاء على الرجل المصابة وتم تحقيق فرض الدراسة الحالية بأن "تمرينات الإنقباض المركزي تأثير إيجابي في تأهيل المصابين بتمزق العضلة الضامة الجزئي لناشئي كرة القدم" .

5- الإستنتاجات والتوصيات:

5-1 الإستنتاجات:

1. إن لإستخدام التمرينات العلاجية بالإنقباض العضلي المركزي تأثير إيجابي في تأهيل المصابين بتمزق العضلة الضامة الجزئي لناشئي كرة القدم في متغيرات البحث الآتية:
  - زوال الألم والتغيرات الإلتهابية للعضلة الضامة المصابة بالتمزق الجزئي .
  - إستعادة المدى الحركي التشريحي لمفصل الحوض بعد التخلص من التقييدات الحاصلة بسبب إصابة العضلة الضامة بالتمزق الجزئي للرجل اليمنى (المصابة) .
  - إسترجاع القوة المفقودة للرجل اليمنى (المصابة) بسبب إصابة العضلة الضامة فيها وموازنتها لقوة العضلة الضامة للرجل اليسرى (السليمة) .
2. إن النتائج التي حققتها التمرينات العلاجية المعدة من قبل الباحثان بإستخدام الإنقباض العضلي المركزي أثبتت صلاحيتها في تأهيل المصابين بتمزق العضلة الضامة الجزئي لناشئي كرة القدم .

5-2 التوصيات:

1. ضرورة الإهتمام بالتمرينات العلاجية بالإنقباض العضلي المركزي في تأهيل الإصابات العضلية والمفصلية لما تحتويه تلك التمرينات من تأثير إيجابي على منطقة الإصابة وعلى الجسم ككل .
2. إستخدام أجهزة اللياقة البدنية في البرامج العلاجية التأهيلية لأمانها وسهولة إستخدامها والسيطرة على درجات المقاومة المستخدمة .
3. ضرورة توفير جهاز سحب كيبل (بكرة) متقابل في مراكز التأهيل الرياضي لكثرة تنوع التمرينات التي يمكن أن تستخدم في تأهيل إصابات رياضية مختلفة .

(<sup>3</sup>) Icaev Y.O ; Nontraditional Methods In Treatment Of Spine Osteochondrosis :( Kiev , 1996). P.56

4. توجيه الباحثين في استخدام التمرينات العلاجية بالإنقباض العضلي المركزي في علاج وتأهيل إصابات وفئات عمرية أخرى .

#### **References:**

- Asad Adnan Aziz Al-Safi; The effect of exercise associated with ischemia and hyperemia to treat ankle joint sprain injury on GH, CPK and pain score for athletes: (Al-Qadisiyah University, College of Physical Education and Sports Science, 2015).
- Bakhtiary Hoshang Amir & Others ; Lambar Stabilizing Exercise Improve Activites Of Daily Living In Patients With Iumbar Disc Herniation :( Journal Of Back And Musculos Keletal Rehabilitation , 2005 ) .
- Hage Mike ; **The Back Pain Book Illustrated By Karem Dirr** :( London , Peachtree Publishers Ltd , 1992) .
- Icaev Y.O ; Nontraditional Methods In Treatment Of Spine Osteochondrosis :( Kiev , 1996).
- Marshall. P & Murphy. B ; Self-Report Measures Best Explain Changes In Disability Compared With Physical Measures After Exercise Rehabilitation For Chronic Low Back Pain Spine :( U.S.A , 1,33(3) , 2008) .
- Marwan Abdul Majeed Ibrahim; **The foundations of scientific research to prepare university theses**, 1st edition: (Amman, Al-Warraaq Institution for Publishing and Distribution, 2000).
- Muhammad Abdul Rahim; **Muscular strength training and weightlifting programs for children**: (Alexandria, Ma'atif El-Maaref, 1998).
- Nathan. P & Others ; Effect Of An Aerobic Exercise Program On Median Nerve Conduction And Symptoms Associated With Carpal Tunnel Syndrome :( U.S.A , Or. Portland , Hand Surgery And Rehabilitation Center , 2001) .
- Osama Ahmed Hussein Al-Taie; Neuromuscular adaptation of resistance training: (Faculty of Physical Education and Sports Science, Tikrit University, PhD lectures, 2017-2018).
- Qassim al-Mandalawi and Mahmoud al-Shatti; **Sports training and records**: (University of Mosul, Dar Al Kutub for printing and publishing, 1987).
- Samiea Khalil Muhammad; Physiotherapy - Means and Technologies: (Cairo, Nass Printing Company, 2010).
- Sarih Abdul Karim Wahbi Alwan; **Encyclopedia of Anatomical Kinetic Analysis and their Kinetic and Mechanical Applications**: (Baghdad, Uday Al-Okaili Press, 2007).
- Wb Kibler And Others ; **Muscle Skeletal Adaptation And Injuries Due To Overtraining**: (So:Exerc-Sport Sci-Rev,1992.(20),Silver Platter 3-11, Medline , 1992) .



## The Effect of Harmonic Exercises with Aids to Learn Performance (High Jump Fosbury Flop)

Afnan Khalil Gatea<sup>1\*</sup>  
Faten Mohammed Rashid<sup>1</sup>

1- Tikrit University - Physical Education and Sports Sciences

### Article info.

#### Article history:

-Received: 31/8/2020

-Accepted: 13/9/2020

-Available online: 31/12/2020

#### Keywords:

- HARMONIC
- EXERCISES
- (HIGH JUMP FOSBURY FLOP)
- PERFORMANCE
- (TECHNIQUE)

### Abstract

Prepare harmonic exercises using auxiliary tools to teach technical performance stages, the effectiveness of high jump in the Fosbury Flop method. It aims also to identify the effect of harmonic exercises using tools to help teaching technical stages level in the effectiveness of high jump in Fosbury Flop method of the experimental group. It is to identify the differences between the experimental group and control in learning the stages of technical performance and level of the effectiveness of high jump in the Fosbury Flop method.

**To verify the research objectives, the researcher developed the following hypotheses:**

Harmonic exercises with the use of auxiliary tools affect learning the technical performance of the stages of High jumping effectiveness in the Fosbury Flop method for the experimental group.

There are significant differences in the levels of the technical performance level of the stages of high jump effectiveness in the Fosbury Flop method between the experimental and control groups and in favor of the experimental group.

The researcher used the experimental method with the two experimental and controlled groups with pre and post tests for their suitability to the nature of the research. The research community is composed of students at the first stage for the academic year (2019 - 2020) for Morning Classes at the College of Physical Education and Sports Science - Tikrit University, and they are (88) students divided into two groups who represent the two divisions (B, C). As for the research sample, it consisted of two divisions (B and C) and was chosen in an intentional manner, as Division (B) represented the experimental group, which will learn using the auxiliary tools, and (C) the control group that will learn in the usual way followed by course teacher.

**The researcher used the following statistical methods:**

Arithmetic mean, standard deviation, mean arithmetic difference, standard deviation difference, test (T - test) for coherent and independent samples, percentage, and evolution rate.

**The researcher recommends the following:**

The need to use harmonic exercises and various auxiliary tools in educational units because of their great importance in developing physical characteristics and their positive role in developing the level of performance and teaching the effectiveness of high jump.

Emphasizing the use of appropriate aids in line with the ability and capabilities of the research sample

\* Corresponding Author: [kooalc@gmail.com](mailto:kooalc@gmail.com), Tikrit University - Physical Education and Sports Sciences

## تأثير تمارين توافقية بأدوات مساعدة في تعلم اداء الوثب العالي فوسبري فلوب

ا. د فاتن محمد رشيد

افنان خليل كاطع

جامعة تكريت -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة: يهدف البحث في الكشف عن ما يأتي:

1- إعداد تمارين توافقية باستخدام أدوات مساعدة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري فلوب)، والتعرف على أثر التمارين التوافقية باستخدام أدوات مساعدة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري فلوب) للمجموعة التجريبية.

2- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري فلوب).

و افترض الباحثان ما يأتي:

❖ تؤثر التمارين التوافقية باستخدام أدوات مساعدة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري فلوب) للمجموعة التجريبية.

❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري فلوب) ولصالح المجموعة التجريبية.

❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي ولصالح المجموعة التجريبية.

قامت الباحثان باستخدام المنهج التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الإختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث، وتكون مجتمع البحث من الطلاب المستوى الأول للعام الدراسي (2019 - 2020) للدراسات الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت، والبالغ عددهم (88) طالب مقسمين إلى شعبتين والذين يمثلون شعبتين (ب ، ج)، أما عينة البحث فقد تكونت من شعبتين (ب ، ج) واختيرت بالطريقة العمدية، إذ مثلت شعبة (ب) المجموعة التجريبية والتي ستتعلم باستخدام الأدوات المساعدة وشعبة (ج) المجموعة الضابطة التي ستتعلم بالأسلوب الاعتيادي المتبع من قبل مدرس المادة.

وتوصي الباحثان بالآتي:

❖ ضرورة استخدام التمارين التوافقية والأدوات المساعدة المختلفة في الوحدات التعليمية لما لها من أهمية كبيرة في تطوير الصفات البدنية وما لها من دور إيجابي في تطوير مستوى الأداء وتعليم فعالية الوثب العالي.

❖ التأكيد على استخدام أدوات مساعدة مناسبة بما ينسجم مع إمكانيات وقدرات عينة البحث.

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

الكلمات المفتاحية

- التمارين التوافقية
- الأدوات المساعدة
- الوثب العال فوسبري فلوب
- الاداء (التكنيك)

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن التقدم الكبير الذي يشهده عصرنا الحديث وما رافق ذلك من نمو هائل للمعارف والحقائق العلمية في مختلف المجالات عكس تأثيرات واضحة في مجال التربية والتعليم، وظهر في المجال الرياضي تطور كبيراً في طرائق التعلم ووسائله المستخدمة، إذ يعمل المتعلم على إستقبال ما ترده من معلومات وتطبيقها حسب قدراته وقابلياته، لذا أصبح استعمال الأدوات والوسائل المساعدة جزءاً مكملاً للعملية التعليمية والتدريبية



وتهيئة الخبرة لأن التعلم بواسطة الوسائل المساعدة ليس كما يتوهم البعض انه شيء اضافي يساعد على الشرح والتوضيح بل هو جزء لا يتجزأ من عملية التعلم.

حيث طرقت التربية الرياضية باب العلم الحديث وأخذت من أسسه وقوانينه وطرقه الكثير، ولم تقتصر في ذلك على بعض الفروع بل تجاوزت الى كل الاتجاهات وأخذت من كل فروع المعرفة التي رأت ان اسسها تفيد في تطوير انشطتها، فأخذت من علم النفس وعلم الوظائف والاعضاء والتشريح ومن علم الحركة وعلم البايوميكانيك... الخ.

ويعد التعلم الحركي من العلوم التي إستعانت بها التربية الرياضية استعانة كبيرة من أجل الوصول إلى نهضة رياضة متطورة، حيث ان معنى التعلم هو "سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة معينة لتعديل سلوك الانسان"<sup>(1)</sup>، وهو عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلائمه مع المحيط وأن التعلم ناتج عن ممارسة انسان للتدريب والتكرار أو الملاحظة أو الوقوع الفردي في الخطأ يتم تصحيحه، أما التعلم الحركي هو تعلم الحركات والمهارات الرياضية مقرون بالقدرة والاستيعاب للفرد والقدرة على الادراك، ومنها تبرز أهمية التعلم الحركي على أساس بناء شخصية نافعة للمجتمع، ويعد التوافق الحركي احد المواضيع الاساسية في منهج التعلم الحركي وقد جرت محاولات عديدة وجادة لاختيار الادوات المساعدة الحديثة من اجل المساعدة في عملية التعلم وإتقان أداء المهاري من خلال الممارسة البدنية المستمرة والمقننة ولهذا اصبح استخدام الادوات المساعدة جزءاً مهماً ومكماً من أجل إتمام العملية التعليمية وتهيئة الخبرة عند المتلقي(متعلم) لأن التعلم بواسطة الأدوات المساعدة يعد جزءاً لا يتجزأ من عملية التعليم لأنه يساعد على التوصيل المهارة او الفعالية بشكل أوضح وأسهل للمتعلم، وأن هذه الأدوات "تستخدم لإستثارة المتعلم على الأداء المناسب وفي الظروف المناسبة"<sup>(2)</sup>.

وتعد فعالية الوثب العالي بطريقة (فوسبري) إحدى الفعاليات المضمار والميدان التي تدخل ضمن مناهج الدراسة في الكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث يتوجب على المدرسين تعليم طلابهم الاداء المهاري لهذه الفعالية. لذلك يتحتم على المدرسين والمدرين انتقاء ايسر الادوات المساعدة وسهلة الصنع وقليلة التكلفة في اثناء عملية تعليم الاداء المهاري لهذه الفعالية.

وقد أشار بعض الخبراء المجال الرياضي "بأن التوافق العصبي العضلي من أهم مقومات الاداء الرياضي، وخصوصاً للرياضيين ذوي المستوى المهاري العالي"<sup>(3)</sup>، وكلما إرتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل

(1) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد، مكتبة الصخر للطباعة، 2002) ص189.  
 (2) حلمي حسين؛ اللياقة البدنية مكوناتها - العوامل المؤثرة عليها - اختباراتهما: (قطر، دار المتنبي للطباعة والنشر، 1985) ص123.  
 (3) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص205.



ذلك على ارتفاع مستوى التوافق، إذا حيث يتميز الاداء التوافقي بسهولة الحركة وقلة الأخطاء مع الاقتصاد في الجهد المبذول وزيادة العائد من الحركة، حيث تبرز اهمية التمرينات التوافقية في فعالية الوثب العالي ومدى تأثيرها في تطور النواحي البدنية والمهارية، ولا يمكن تجاهلها عند وضع المناهج التدريبية والتعليمية.

وترى الباحثان ان الخوض في دراسة أثر استخدام الادوات المساعدة في تعلم واحدة من فعاليات الوثب بألعاب القوى وهي فعالية الوثب العالي وممارسة المراحل الاداء الفني بتكرار صحيح من أجل الوصول إلى الانسيابية والتنسيق في ترابط مراحل الاداء الفني لهذه الفعالية مع الانسجام والاقتصاد في الاداء، وان التتويج في استخدام الاجهزة والأدوات المساعدة يشوق ويشجع المتعلم، ومنها تبرز اهمية البحث في معرفة اهمية استخدام التمرينات التوافقية بالأدوات المساعدة المتمثلة بالحبال المطاطية والمثقلات وجهاز القفز في الجمناستك ومدى تأثيرها في تعلم الأداء المهاري لهذه الفعالية، حيث تأمل الباحثان وتسهم في إيجاد تمرينات توافقية بأدوات مساعدة تساعد في تعلم الأداء الفني لفعالية الوثب العالي فوسبري فلوب.

## 1 - 2 مشكلة البحث:

من الضروري ان تلجأ العملية التعليمية إلى استخدام الأدوات المساعدة من اجل تعليم الأساليب العلمية حتى يكون التعلم اكثر سرعة ودقة، إلا ان الباحثة من خلال ملاحظتها وخبرتها وجدت أن هناك قلة او ندرة في استخدام التمرينات التوافقية والادوات المساعدة بطريقة علمية في تدريس او تعليم فعالية الوثب العالي والتي تعتبر من الفعاليات التي يلعب فيها الاداء المهاري دورا بارزا ومهماً، وكذلك لاحظت ان هناك ضعف في مستوى الأداء الفني والانجاز لهذه الفعالية من قبل الطلاب، وذلك لصعوبة الأداء نظراً لقلّة ممارستها في المراحل الدراسية السابقة، حيث تعتبر هذه الفعالية من أصعب الفعاليات في ألعاب القوى، والتي تحتاج إلى أدوات مساعدة تسهم في فهم وتعليم مراحل الاداء الفني لدى المتعلمين من اجل تحقيق مستوى اداء الفني الجيد للوثب العالي وادخال عناصر المتعة والتشويق وابعاد الملل عن الدرس، لذا إرتأت الباحثان واعتماداً على المنهج العلمي في البحث، التعرف على تأثير التمرينات التوافقية باستخدام الأدوات المساعدة في تعلم الاداء الفني الوثب العالي فوسبري فلوب.

## 1 - 3 اهداف البحث:

1- إعداد تمرينات توافقية باستخدام أدوات مساعدة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري فلوب).

2- التعرف على أثر التمرينات التوافقية بإستخدام أدوات مساعدة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري فلوب) للمجموعة التجريبية.

3- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري فلوب).

## 1 - 4 فروض البحث:

❖ تؤثر التمرينات التوافقية بإستخدام أدوات مساعدة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري فلوب) للمجموعة التجريبية.

❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري فلوب) ولصالح المجموعة التجريبية.

❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات تعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي ولصالح المجموعة التجريبية.

## 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الأولى شعبة (ب، ج) للعام الدراسي (2019-2020) للدراسات الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت.

1-5-2 المجال الزمني: من 17 / 7 / 2019 لغاية 28 / 1 / 2020

1-5-3 المجال المكاني: ملعب الساحة والميدان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت.

## 1-6 تحديد وتعريف المصطلحات:

1-6-1 التمرينات التوافقية: هي حركات فعالة تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهاز العضلي والعصبي، فإذا ما كان التنسيق جيد بين الجهازين تصبح الحركة منسجمة فتباعد المدة بين التعب وقمة الاداء، وهذا ما يعبر عنه ب (التوافق العضلي العصبي)<sup>(1)</sup>.

(1) ضياء مجيد الطالب؛ مدخل الى الالعاب العشرية للرجال والسباعية للنساء: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر،

**1-6-2 الأدوات المساعدة:** هي مجموعة من الامكانات المادية التي تأخذ أشكالاً متعددة وتخدم أهداف متباينة تسهم في تعليم المهارات الحركية من البسيط إلى المعقد<sup>(2)</sup>.

**1-6-3 الاداء (التكنيك):** هو سلوك الطريق الصحيح في الأداء الحركي الذي يقودنا إلى الهدف<sup>(3)</sup>.

## 2 – منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 2 – 1 منهج البحث .

قامت الباحثان بإستخدام المنهج التجريبي ذا المجموعتان التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث.

### 2 – 2 مجتمع البحث وعينته.

يتكون مجتمع البحث من طلاب مستوى الأول للعام الدراسي(2019 – 2020) للدراسات الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة تكريت ، والبالغ عددهم (88) طالب مقسمين إلى شعبتين والذين يمثلون شعبي (ب ، ج).

أما عينة البحث فقد تكونت من شعبي (ب ، ج) واختيرت بالطريقة العمدية، إذ مثلت شعبة (ب) المجموعة التجريبية والتي ستتعلم باستخدام الأدوات المساعدة، البالغ عددهم (45) طالباً وشعبة (ج) المجموعة الضابطة التي ستتعلم بالأسلوب الاعتيادي المتبع من قبل مدرس المادة<sup>1\*</sup>، والبالغ عددهم (43) طالباً، وأستبعدت الباحثة (2 طالباً) من أفراد العينة شعبة (ب) بسبب الإصابة من المجموعة التجريبية لتحقيق شرط التكافؤ في عينة المتعلمين وكما هو مبين في الجدول (2).

### الجدول (1)

يبين مفردات مجتمع وعينات البحث ونسبتها المئوية

الملاحظات	النسبة	العدد	المفردات
يمثلون شعبي (ب ، ج)	100%	88	عينة البحث الكلية
من شعبة (ب)	2.32%	2	المستبعدون بسبب الإصابة

(2) عباس احمد السامرائي، عبد الكريم محمود؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية: ( البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1991) ص51.

(3) لمى سمير الشخيلي؛ تأثير استخدام الادوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000) ص15.

## 2 – 3 وسائل جمع المعلومات .

- ❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- ❖ شبكة المعلومات الإلكترونية.
- ❖ القياسات والإختبارات.
- ❖ الإستبانة.
- ❖ المقابلة الشخصية: تم إجراء المقابلات الشخصية مع بعض من السادة والخبراء المختصين\* في مجال (التعلم الحركي، التدريب الرياضي، بايو ميكانيك، الساحة والميدان)، وكان الغرض من المقابلات الشخصية هي الاستشارة عما يلي:
  - إختيار التصميم التجريبي الملائم لطبيعة عينة البحث ومشكلته.
  - التأكد من صلاحية الأدوات المساعدة المستخدمة في البحث.
  - التأكد من صحة الاختبارات البدنية.
  - تقسيم أوقات التمرينات المستخدمة الوحدة التعليمية.
  - إختيار الوسائل الاحصائية المناسبة.

## 2 – 4 الاجهزة والأدوات والوسائل المساعدة المستخدمة في البحث.

إن الأجهزة والأدوات المستخدمة لتحقيق أهداف البحث وهي " الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الوسائل والأدوات سواء كانت بيانات، عينات، أجهزة"<sup>(1)</sup>.

### 2 – 4 – 1 الأجهزة المستخدمة في البحث.

استخدمت الباحثة الأجهزة الأكثر أهمية في موضوع البحث بغية القيام بإجراءات البحث :

- ❖ جهاز الحاسوب المحمول (لابتوب) نوع DELL عدد (1).
- ❖ كاميرا فيديو للتصوير نوع Canon ياباني المنشأ عدد (1) مع حامل ثلاثي.
- ❖ ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
- ❖ جهاز القفاز في الجمناستك.
- ❖ جهاز الوثب العالي (بساط وحملات عدد (2) ، عارضة ألمنيوم).

### 2 – 4 – 2 الأدوات والوسائل المساعدة المستخدمة في البحث.

- ❖ شريط قياس بالأمطار.
- ❖ صافرة نوع (FOX) عدد (1).

(1) وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : ( بغداد، دار الحكمة للطباعة، 1993 )، ص197.

- ❖ طباشير.
- ❖ شريط لاصق.
- ❖ حبال مطاطية عدد (43).
- ❖ مثقلات للذراعين وللرجلين وبأوزان 250غم، عدد (43).
- ❖ كرة قدم عدد (1) صيني المنشأ.
- ❖ بساط أرضي عدد (43).

## 2 – 5 إجراءات البحث الميدانية.

### 2 – 5 – 1 التجربة الاستطلاعية.

قامت الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عددهم (5) طلاب وهم من خارج عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد\* في كيفية القياسات والاختبارات بصورة دقيقة ونفذت التجربة الاستطلاعية في 2019 /12/22 الموافق يوم الأحد، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

- التعرف على الأخطاء والمعوقات التي ترافق إجراء البحث.
- التعرف على الوقت المخصص لأقسام خطة الدرس.
- القسم الإعدادي (مقدمة، إحماء عام، إحماء خاص).
- القسم الرئيسي (نشاط تعليمي، نشاط تطبيقي).
- القسم الختامي.
- معرفة مدى صلاحية الأدوات المساعدة المستخدمة في البحث وتهيئة هذه الأدوات التي تستخدمها الباحثة.
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل.

### 2 – 5 – 2 الاختبار القبلي.

قبل البدء بإجراء الاختبار القبلي لأفراد عينة البحث قامت الباحثان بإعطاء ثلاث وحدات تعريفية لغرض البداية في التعلم من نقطة شروع واحدة بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، وتضمن منهج الوحدات التعليمية شرح وتوضيح وتعليم مراحل الأداء الفني وشرح موجز لقانون فعالية الوثب العالي، إذ تم الاختبار القبلي لمستوى الأداء والانجاز في يوم الاثنين 23 / 12 / 2019 في تمام الساعة (10) صباحاً وفي الملعب الخارجي لألعاب الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت.

### 2 – 5 – 3 المنهج التعليمي.

تم عرض المنهج التعليمي بإستخدام الأدوات المساعدة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال مادة الساحة والميدان والتدريب الرياضي والتعلم الحركي، وتم إجراء بعض التعديلات عليه وأصبح في صيغته النهائية.

ثم استخدمت المجموعة التجريبية المنهج التعليمي المكون من مجموعة تمارين توافقية بإستخدام الأدوات المساعدة كالأداة قفاز الجمناستك والحبال المطاطية والمتقلات وذلك من أجل تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء الفني فعالية الوثب العالي، أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت المنهج التعليمي المعتمد من قبل مدرس مادة الساحة والميدان، وقد تدرجت التمارين ضمن المنهج التعليمي بإستخدام التمارين التوافقية والأدوات المساعدة بحسب ما مقسم ضمن الوحدة التعليمية وفي القسم الرئيسي منها.

حيث تم اعطاء (3) وحدات تعريفية للمجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) وكان موعد أول وحدة تعليمية تعريفية بتاريخ 2019/12/24 الموافق يوم الثلاثاء ولغاية 2019/12/31 الموافق يوم الثلاثاء، وكان الهدف من الوحدات التعليمية التعريفية معرفة عينة البحث بطبيعة الأداء الفني للوثب العالي وتطبيق الأداء بشكل علمي صحيح لكي تتكون لديهم فكرة أولية لكونهم عينة خام لم يتسنى لهم معرفة الأداء بشكل مسبق.

### 1 - 5 - 4 التجربة الرئيسية:

#### 2 - 5 - 4 - 1 خطوات إجراء التجربة الرئيسية:

- بعد عرض المنهج التعليمي بإستخدام الأدوات المساعدة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال العاب الساحة والميدان والتدريب والتعلم الحركي الرياضي، تم إتباع الخطوات الاتية:
- تم الإتفاق مع مدرس المادة حول كيفية تطبيق التجربة للمجموعتين ( الضابطة والتجريبية) بإستخدام التمارين التوافقية والأدوات المساعدة المختلفة.
- تم تنفيذ الوحدات التعليمية من 2020/1/5 الموافق يوم الاحد ولغاية 2020/1/28 الموافق يوم الثلاثاء.
- أستخدمت المجموعة التجريبية المنهج التعليمي المكون من التمارين التوافقية بإستخدام الأدوات المساعدة كالحبال المطاطية والمتقلات وأداة قفاز الجمناستك.
- أستخدمت المجموعة الضابطة المنهج التعليمي (الاعتيادي) التقليدي المتبع من قبل مدرس المادة .
- تم تطبيق الوحدات التعليمية وعددها (12) وحدة تعليمية إبتداءً من أول وحدة تعليمية في 2020/1/5 ولغاية 2020/1/28 ، وزمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة مقسمة إلى (20)

دقيقة للقسم الإعدادي و (65) دقيقة للقسم الرئيسي و (5) دقائق للقسم الختامي وبمعدل ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع.

## 2 – 5 – 5 الإختبار البعدي.

بعد الإنتهاء من تطبيق (12) وحدة تعليمية للمجموعتين وحسب خصوصية الوحدة التعليمية لكل مجموعة، قامت الباحثة بإجراء الاختبار البعدي للاختبارات البدنية ومراحل الأداء الفني في 2020/1/28 الموافق يوم الثلاثاء وقد أجريت هذه الاختبارات بنفس الظروف المكانية والزمانية قدر الامكان.

## 2 – 6 الوسائل الإحصائية.

قامت الباحثان بإستخدام الوسائل الاحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- فرق الأوساط الحسابية.
- فرق الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- إختبار (T-test) للعينات المترابطة والمستقلة.
- نسبة التطور.

وقد تم إدخال البيانات بواسطة برنامج (Microsoft Office Excel, 2010) وتمت معالجة النتائج إحصائياً من قبل الباحثة إعتماًداً على الحزمة الاحصائية (Spss)

## 3 – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

### 3 – 1 عرض النتائج وتحليلها.

### 3 – 1 – 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض الصفات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية.

نسبة التطور	%1.6	%19.7	%11.7	%21.1
مستوى الدلالة	معنوي	معنوي	معنوي	معنوي
نسبة الخطأ	0.00	0.00	0.00	0.00
قيمة (ت) الجدولية	2.021			

جدول (2)  
والانحرافات المعيارية وفروقها والخطأ المعيارى وقيمة (ت) ونسبة الخطأ للاختبارات القبلية والبعدية لبعض الصفات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس		القبلي		البعدي		س ف	ع ف	خطأ المعياري	قيمة (ت) المحسوبة
	ع	س	ع	س	ع	س				
القوة الانفجارية عضلات الرجلين	ع	س	6.16	253.37	6.48	257.72	4.35	2.68	0.41	10.67
السرعة الانقباضية	ع	س	1.41	4.18	1.47	3.49	0.68	0.93	0.14	4.79
المرونة	ع	س	2.56	24.44	2.87	27.7	3.26	3.39	0.52	6.3
التوافق	ع	س	0.51	4.92	0.79	4.06	0.86	0.79	0.12	7.13

• تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (42) وقيمة (ت) ونسبة الخطأ (0.00)

### 3- 1- 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لتقويم مستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية.

نسبة التطور	مستوى الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة (ت) الجدولية
%28.7	معنوي	0.00	2.021
%29.9	معنوي	0.00	
%25.8	معنوي	0.00	
%20.8	معنوي	0.00	

يتميز أداء المجموعة التجريبية - وبشكل عام - بأداء جيد في جميع المتغيرات وخصوصاً في القوة الانفجارية وقيمة (ت) ونسبة الخطأ للاختبارات القبلية والبعدي لتقويم مستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية.

جدول (3)



المتغيرات	وحدة القياس		القبلي		البعدي		س ف	ع ف	خطأ المعياري	قيمة (ت) المحسوبة
	س	ع	س	ع	س	ع				
الاتقارب	1.07	0.18	1.5	0.16	0.43	0.23	0.03	12.24	0.03	12.24
التعرض	1.66	0.05	2.37	0.24	0.71	0.25	0.04	18.77	0.04	18.77
الطيران	1.06	0.16	1.43	0.24	0.38	0.27	0.04	9.16	0.04	9.16
الهبوط	0.57	0.08	0.72	0.11	0.15	0.15	0.02	6.92	0.02	6.92

• تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (42) ونسبة الخطأ (0.00)

### 3 - 1 - 3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لبعض الصفات البدنية الخاصة للمجموعة الضابطة.

جدول (4)

والاختلافات المعيارية وفرقها والخطأ المعياري وقيمة (ت) ونسبة الخطأ للاختبارات القبلية والبعدي لبعض الصفات البدنية الخاصة للمجموعة الضابطة.

نسبة التطور	مستوى الدلالة	نسبة الخطأ
%0.11	غير معنوي	0.070
%3.60	غير معنوي	0.074
%0.29	غير معنوي	0.083
%0.99	غير معنوي	0.056

2.021				قيمة (ت) الجدولية	
				قيمة (ت) المحسوبة	
1.97	1.78	1.83	1.86		
0.02	0.04	0.08	0.15	خطأ المعياري	
0.15	0.26	0.52	0.98	ع ف	
0.05	0.07	0.15	0.28	س ف	
				البيئي	
0.37	3.68	1.14	6.94	ع	
5.05	23.49	4.1	250.98	س-	
				القبلي	
0.38	3.69	1.07	7.2	ع	
5.1	23.42	4.25	250.69	س-	
				وحدة القياس	
نتائج	ع	ثابتة	ع		
				المتغيرات	
التوافق	المرونة	السرعة الانتقالية	القوة الانفجارية لمعضلات الرجلين		

• تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (42)

### 3- 1- 4 عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلية والبعدي لتقويم مستوى الأداء الفني للمجموعة الضابطة.

نسبة التطور	مستوى الدلالة
%5.8	غير معنوي
%7.3	غير معنوي
%4.7	غير معنوي
%5.3	غير معنوي

جدول (5)  
والخطأ المعياري  
وقيمة (ت) ونسبة  
الخطأ الإختباريات  
القبليّة والبيئيّة

نسبة الخطأ	0.054	0.054	0.055	0.070
قيمة (ت) الجدولية	2.021			
قيمة (ت) المحسوبة	1.98	1.98	1.97	1.85
خطأ المعياري	0.04	0.06	0.02	0.14
ع ف	0.23	0.42	0.15	0.09
س ف	0.07	0.13	0.05	0.03
النظري	ع	0.29	0.43	0.17
	س-	1.21	1.77	1.06
القبلي	ع	0.23	0.06	0.08
	س-	1.14	1.64	1.01
وحدة القياس	درجة	درجة	درجة	درجة
المتغيرات	الاقتراب	التعوض	الطيران	الهبوط

• تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (42)

3 – 1 – 5 عرض وتحليل ومناقشة الإختبارات البعدية لبعض الصفات البدنية الخاصة لجموعتي البحث.

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للإختبارات البعدية لبعض الصفات البدنية الخاصة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

نسبة التطور	مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	س-	ع	س-		
%10.9	معنوي	2.000	4.66	6.94	250.98	6.48	257.72	سم	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
%17.5	معنوي		2.13	1.14	4.1	1.47	3.49	ثانية	السرعة الانتقالية
%12.6	معنوي		5.98	3.68	23.49	2.87	27.7	سم	المرونة
%19.2	معنوي		7.44	0.37	5.05	0.79	3.06	ثانية	التوافق

• تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (84)

### 3 - 1 - 6 عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي لتقويم الأداء الفني للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للإختبارات البعدية لتقويم مستوى الأداء الفني والإنجاز للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

نسبة التطور	الدلالة المعنوية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	س-	ع	س-		
%26.5	معنوي	2	5.68	0.29	1.21	0.16	1.5	درجة	الاقتراب
%22.9	معنوي		7.98	0.43	1.77	0.24	2.37	درجة	النهوض
%25.8	معنوي		8.45	0.17	1.06	0.24	1.43	درجة	الطيران
%20.8	معنوي		6.64	0.01	0.57	0.11	0.72	درجة	الهبوط

• تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (84) وقيمة (ت) الجدولية (2)

### 3 - 2 مناقشة النتائج:

#### 3 - 2 - 1 مناقشة نتائج تقويم مستوى الأداء الفني للإختبارات البعدية لمجموعتي البحث.

يتضح لنا من خلال الجدول (7) والتي تضمنت درجات تقويم مستوى الأداء الفني ولمراحل الأربعة (الإقتراب، النهوض، الطيران، الهبوط) للوثب العالي، يتبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وترى الباحثة أن جميع مراحل الأداء الفني قد ظهر فيها تحسن واضح في مستويات ادائهم الفني والتي تعبر عن ترابط المراحل الفنية للوثب العالي في الإختبارات البعدية، إلا أن هناك تفاوت في مستوى تحسن بعض مراحل الأداء وهذا يعود على قدراتهم البدنية مما أثر على مستوى ادائهم الفني، وبمعنى آخر إن زيادة الكفاءة البدنية الخاصة والتي لها علاقة بتنوع النشاط التخصصي يسبب تحسناً في أداء السلسلة المهارية الحركية وهذا ما يؤكد البساطي بقوله: " إن مستوى الأداء المهاري

في أي نشاط رياضي يرتبط بمستوى تطور الأداء البدني الخاص لهذا النشاط<sup>(1)</sup>. أي ان هناك ارتباط وثيق بين مستوى الأداء المهاري ومستوى الأداء البدني في كل نشاط وهذا يتفق مع ما توصل إليه البيجواني من " إن تطور الجانب البدني بشكل علمي ومدروس يصاحبه تطور المهارات بشكل جيد وبصورة سريعة"<sup>(1)</sup>. ومن خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثة لاحظت أنه هناك تقدماً واضحاً في لدى جميع أفراد عينة المجموعة التجريبية في مستوياتهم وقابلياتهم البدنية والمهارية فضلاً عن إكتسابهم القدرة العالية على الأداء، وعلى هذا الأساس يمكننا القول بأن الصفات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطاً معنوياً بالأداء المهاري، أي أن الأداء المهاري للوثب يرتبط ارتباطاً كبير بمدى ما يمتلكه من صفات بدنية خاصة وواجباتها الحركية لضمان التقدم في فعالية الوثب العالي التي تعتمد عليها العملية التعليمية من أجل تحقيق مستوى أفضل في الأداء المهاري.

وترى الباحثة أن التمرينات التوافقية بالأدوات المساعدة المختلفة كان لها الدور وتأثير إيجابي على أفراد عينة المجموعة التجريبية وبالتالي ساعدت على تطوير مستوى الأداء لفعالية الوثب العالي، لذا يمكننا القول بأن تطوير الصفات البدنية له دور كبير في تحسين مستوى الأداء، وبما أن الهدف من تعلم أي مهارة حركية هو تحقيق أفضل مستوى في الأداء إلا أن استخدام الأدوات المساعدة في الوحدات التعليمية في تعلم المراحل الفنية أدت إلى تطور وتحسن في مستوى الأداء بصورة واضحة وهذا مما أدى إلى تطور مماثل في مستوى الإنجاز إذ " أن التمرينات التوافقية باستخدام الوسائل المساعدة تعد من الركائز المهمة والمؤثرة على تقدم مستوى الرياضي جنب إلى جنب مع مستوى الأداء.

#### 4 - الإستنتاجات والتوصيات:

##### 4 - 1 الإستنتاجات:

- ❖ أدت التمرينات التوافقية بأدوات المساعدة التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في تعلم جميع مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري فلوب).
- ❖ ادت التمرينات التوافقية بأدوات المساعدة التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في تعلم جميع مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب العالي (فوسبري فلوب) في الإختبارات البعيدة على المجموعة الضابطة.
- ❖ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الأداء نتيجة تطبيق المنهج المعد من قبل الباحثة.
- ❖ إن استخدام الأدوات المساعدة المختلفة ساعدت على تعلم مراحل الأداء وبنسب متباينة.

(1) امر الله احمد البساطي ؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها : (الاسكندرية ، منشأة المعارف، 1998) ص 19 .  
 (2) معن عبدالكريم جاسم ، نغم مؤيد محمد ؛ اثر استخدام تمرينات خاصة لتطوير التوازن الثابت والمتحرك ومستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن : (مجلة الرافدين ، المجلد 16 ، العدد 45، 2010) ص 85 .

## 4 - 2 التوصيات:

- ❖ ضرورة استخدام التمرينات التوافقية والأدوات المساعدة المختلفة في الوحدات التعليمية لما لها من أهمية كبيرة في تطوير الصفات البدنية وما لها من دور إيجابي في تطوير مستوى الأداء وتعليم فعالية الوثب العالي.
- ❖ التأكيد على استخدام أدوات مساعدة مناسبة بما ينسجم مع إمكانية وقدرة عينة البحث.
- ❖ إجراء دراسات مشابهة على فعاليات أخرى من فعاليات الساحة والميدان لمعرفة تأثير التمرينات التوافقية والأدوات المساعدة في عملية التعلم.

## المصادر

- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط1: (القااهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- ❖ امر الله احمد البساطي ؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها : (الاسكندرية ، منشأة المعارف، 1998).
- ❖ حلمي حسين؛ اللياقة البدنية مكوناتها - العوامل المؤثرة عليها - اختبارات: (قطر، دار المتنبى للطباعة والنشر، 1985).
- ❖ ضياء مجيد الطالب؛ مدخل الى الالعاب العشرية للرجال والسباعية للنساء : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).
- ❖ عباس احمد السامرائي، عبد الكريم محمود؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : (البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1991).
- ❖ لمى سمير الشبخلي؛ تأثير استخدام الادوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة : (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2000).
- ❖ معن عبدالكريم جاسم ، نغم مؤيد محمد ؛ اثر استخدام تمرينات خاصة لتطوير التوازن الثابت والمتحرك ومستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن : (مجلة الرافدين ، المجلد16 ، العدد45، 2010) .
- ❖ وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (بغداد، دار الحكمة للطباعة، 1993).
- ❖ يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد، مكتبة الصخر للطباعة، 2002).

S
C

## Sports Culture





<http://jsc.tu.edu.iq/index.php/sport>  
**ISSN: 2073 – 9494**  
**E-ISSN: 2664 - 0988**

Editor-in-Chief:  
 Ministry of Higher Education and Scientific Research  
 University of Tikrit  
 College of Physical Education and Sports science  
 ISSN: 2073-9494

Sports Culture

Sports Culture Session Scientific Specialist Journal  
 Published By  
 College of Physical Education and Sports science  
 University of Tikrit

Vol: \_\_\_\_\_  
 Issue: \_\_\_\_\_  
 Date: \_\_\_\_\_

### The effect of controlling the times of the rapid force training stimulus in some Physical variables, skill, complex performance and anaerobic ability of soccer players

**Maan Abdul Karim Jasim<sup>1\*</sup>**  
1- University of Mosul - Physical Education and Sports Sciences

**Article info.**

**Article history:**

- Received: 18/10/2020
- Accepted: 22/11/2020
- Available online: 31/12/2020

**Keywords:**

- control techniques
- training stimulus
- rapid strength
- combined skill performance
- anaerobic ability

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

#### Abstract

- The effect of the training stimulus of rapid strength training with time of (5) seconds in some physical and skill variables, complex skill performance and the anaerobic ability of the first experimental group players.

- The effect of the training stimulus of rapid strength training with time of (7) seconds on some physical and skill variables, complex skill performance and the anaerobic ability of the players of the second experimental group.

- The effect of the training stimulus of rapid strength training with time of (9) seconds on some physical and skill variables, complex skill performance and the anaerobic ability of the third experimental group players.

The researcher used the experimental approach to its suitability and the nature of the research problem, and the research community determined intentionally by players emerging from the Samarra Sports Club under the age of (16) years old in football and whose number is (27) players and the research sample consisted of (21) players representing (77%) of the research community The sample was divided into three experimental groups, homogeneity and parity were achieved between research groups in variables (age, length, and mass), physical and skill variables, complex skill performance and anaerobic ability under investigation The researcher recommended a number of recommendations, the most important of which are:

- Adoption of the exciting training time exercises the 9-second the training stimulus of rapid strength training to improve the working muscles of the legs and abdomen because of their effectiveness in positively affecting the sum of the physical characteristics, basic skills and complex skill performance as well as the anaerobic ability of emerging soccer players.

\* Corresponding Author: [maankareem@yahoo.com](mailto:maankareem@yahoo.com) , University of Mosul - Physical Education and Sports Sciences

## أثر التحكم بأزمة المثير التدريبي للقوة السريعة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والأداء المركب والقدرة اللاهوائية للاعب كرة القدم

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

أ.م.د. معن عبد الكريم جاسم

جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## الكلمات المفتاحية

- أساليب التحكم
- المثير التدريبي
- القوة السريعة
- الأداء المهاري المركب
- القدرة اللاهوائية

## الخلاصة: يهدف البحث الى الكشف عن:

- أثر المثير التدريبي لتمرينات القوة السريعة بزمن الـ (5) ثانية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب والقدرة اللاهوائية للاعب المجموعة التجريبية الأولى.
  - أثر المثير التدريبي لتمرينات القوة السريعة بزمن الـ (7) ثانية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب والقدرة اللاهوائية للاعب المجموعة التجريبية الثانية.
  - أثر المثير التدريبي لتمرينات القوة السريعة بزمن الـ (9) ثانية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب والقدرة اللاهوائية للاعب المجموعة التجريبية الثالثة.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث، وحدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين ناشئة نادي سامراء الرياضي تحت سن (16) سنة بكرة القدم والبالغ عددهم (27) لاعبا وتكونت عينة البحث من (21) لاعبا يمثلون نسبة (77%) من مجتمع البحث، وتم تقسيم العينة إلى ثلاثة مجاميع تجريبية بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة، وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجاميع البحث في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة) والمتغيرات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب والقدرة اللاهوائية قيد البحث
- واوصى الباحث بعدد من التوصيات اهمها :
- اعتماد تمرينات زمن المثير التدريبي الـ (9) ثانية في تطوير صفة القوة السريعة لتحسين العضلات العاملة للرجلين والبطن لما لها من فاعلية في التأثير الايجابي على مجموع الصفات البدنية والمهارات الأساسية والاداء المهاري المركب فضلا عن القدرة اللاهوائية للاعب كرة القدم الناشئين.

## 1- التعريف بالبحث

## 1-1 مقدمة البحث واهميته

يبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو اعداد اللاعب للوصول به الى اعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط التخصصي الذي يمارسه ، فالتخصص في اي مسابقة رياضية معينة يعد من اهم السمات التي تميز التدريب الرياضي ، اذ لا يمكن للرياضي من الوصول الى المستوى العالي في اكثر من نشاط رياضي واحد(عواد، 2019 ، 15) وذلك (من اجل الوصول الى مثيرات التدريب التي تنبعث من خلالها ردود افعال عمليات التكيف ؟ لذا وجب العناية بتشخيص كفاءة الرياضي على الاداء وادراك وجه الاختلاف في التلاعب بمكونات تأثيرات احمال التدريب من خلال دورات ومراحل التدريب المختلفة)(عبد الظاهر، 2018 ، 13) في كرة القدم.

اذ تعتمد كرة القدم على الاعداد البدني في عموم العملية التدريبية والتي يبنى عليها استكمال مقومات التدريب المهارية والخطية والذهنية الأخرى، وتعد صفة القوة السريعة واحدة من بين اهم الصفات التي يجب ان يمتلكها



اللاعبين لما لها من دور كبير في اداء مختلف الصفات البدنية والمهارات الاساسية، مما يعني استخدام القدر المناسب من القوة العضلية والسرعة العالية لأداء الحركات المتكررة للاعبين كرة القدم.  
إن كل ما سبق ذكره يشير إلى أهمية البحث بالمحاولة العلمية الجادة في تقنين ثلاثة مناهج تدريبية لتمرينات القوة السريعة يختلف كل منها عن الآخر في زمن المثير التدريبي اللاهوائي، أي زمن الأداء الفعلي لهذه التمرينات

على عينة من فئة الناشئين لكي يتمكن المدربين والعاملين في مجال كرة القدم من الاستفادة من نتائج البحث الحالي مع امكانية بيان اهمية كل مثير تدريبي من هذه المثيرات .  
**1-2 مشكلة البحث :**

من خلال الاستقصاء والبحث الدقيق في الأدبيات العلمية السابقة ، لم يُعثر على أية دراسة تناولت استخدام المقارنات العلمية بين ازمة الاداء الفعلي للمثير التدريبي لتمرينات القوة السريعة، التي يتم من خلالها اختيار ما هو أفضل من التمرينات المقننة لما لهذه الصفة البدنية من اهمية كبيرة في التأثير على مجمل الاداء البدني والمهاري، فضلا عن الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم ، فهي الصفة البدنية الاكثر تكراراً للاعبين كرة القدم في ارضية الملعب ، ومن خلال الخبرة الاكاديمية والميدانية للباحث كونه لاعبا سابقا ومدرباً لسنوات عديدة لمنتخبات جامعة الموصل بكرة القدم، فقد اختلف الباحث مع عدداً من المدربين العاملين في مجال التدريب بكرة القدم حول اعتماد افضل زمن اداء فعلي لهذه التمارين والذي كان محصوراً في ما بين (5) او (7) الى (10) ثانية لكل تمرين مقنن معتمد.

ومن خلال ما سبق ذكره تجلت مشكلة البحث في تجريب ثلاثة مناهج تدريبية تتباين فيما بينها في زمن المثير التدريبي لتمرينات القوة السريعة ، اذ يعتمد المنهج التدريبي الأول على التمرينات المقننة بزمن الاداء الفعلي لـ (5) ثانية لعضلات الرجلين والبطن ، في حين يعتمد المنهج الثاني على زمن الاداء الفعلي لـ (7) ثانية ، بينما يعتمد الثالث على زمن الاداء الفعلي لـ (9) ثانية باستهداف نفس المجموعات العضلية المذكورة انفاً، واعتماداً على أسس أنظمة إنتاج الطاقة العاملة، لغرض التوصل إلى أنسب هذه المناهج في تحقيق أفضل مستوى بدني من القوة السريعة للاعبين كرة القدم من فئة الناشئين وبيان الكشف عن افضلية هذه التدريبات واعتمادها في العملية التدريبية الخاصة بلعبة كرة القدم.

### **1-3 أهداف البحث: يهدف البحث الى الكشف عن:**

- أثر المثير التدريبي لتمرينات القوة السريعة بزمن الـ (5) ثانية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب والقدرة اللاهوائية للاعبين المجموعة التجريبية الأولى.
- أثر المثير التدريبي لتمرينات القوة السريعة بزمن الـ (7) ثانية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب والقدرة اللاهوائية للاعبين المجموعة التجريبية الثانية.
- أثر المثير التدريبي لتمرينات القوة السريعة بزمن الـ (9) ثانية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب والقدرة اللاهوائية للاعبين المجموعة التجريبية الثالثة.

- دلالة الفروق الإحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب والقدرة اللاهوائية بين مجاميع البحث التجريبية الثلاثة في الاختبار البعدي .

#### 1-4 فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب والقدرة اللاهوائية بزمن الـ (5) ثانية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولمصلحة الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب والقدرة اللاهوائية بزمن الـ (7) ثانية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولمصلحة الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب والقدرة اللاهوائية بزمن الـ (9) ثانية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة ولمصلحة الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب والقدرة اللاهوائية بين المجموعات التجريبية الأولى والثانية والثالثة في الاختبار البعدي.

#### 1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري : لاعبو نادي سامراء الرياضي الناشئين بكرة القدم .
- المجال المكاني : ملعب نادي سامراء الرياضي - سامراء - صلاح الدين.
- المجال الزمني : لفترة ما بين (9 / 2 / 2019) ولغاية (29 / 7 / 2019).

#### 2- إجراءات البحث:

- 1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث .
- 2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين ناشئة نادي سامراء الرياضي تحت سن (16) سنة بكرة القدم للموسم الكروي (2018-2019) بمحافظة صلاح الدين والبالغ عددهم (27) لاعبا وتكونت عينة البحث من (21) لاعبا يمثلون نسبة (77%) من مجتمع البحث، وقسمت هذه العينة إلى ثلاث مجاميع تجريبية بإتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (7) لاعبين لكل مجموعة، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) مجتمع وعينة واللاعبين المستعدين ونسبهم المئوية

متغيرات البحث	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث الرئيسية	21	77 %
اللاعبين المستعدين	6	13 %
مجتمع البحث الكلي	27	100 %

- 2-3 انتقاء المتغيرات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب والقدرة اللاهوائية واختباراتها في كرة القدم: تم تحليل محتوى المصادر العلمية ذات العلاقة بالبحث لانتقاء الصفات البدنية والمهارات الاساسية والاداء المهاري المركب والقدرة اللاهوائية والاختبارات الخاصة بها في كرة القدم وتم تصميم عددا من استمارات الاستبيان وتوزيعها على مجموعة من المختصين (الملحق (2)) في مجالات (علم التدريب الرياضي، والقياس والتقويم، وكرة القدم) وقد تم اعتماد المتغيرات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق من آراء الخبراء وهي (التوافق، والرشاقة، والسرعة الانتقالية، والقوة الانفجارية للرجلين، والقوة السريعة للرجلين والبطن، والقدرة اللاهوائية، والاحماد،

والدرجة، والمناولة القصيرة، والتهديف القريب، والتهديف البعيد، والاداء المهاري المركب) إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى أنه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين (بلوم وآخرون، 1983 ، 126).

2-4 تجانس مجاميع البحث وتكافؤها : تم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجاميع البحث التجريبية الثلاثة في متغيرات (العمر ، والطول ، والكتلة) والجداول (2)، (3)، (4)، (5) تبين ذلك.

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		المجموعة الثالثة	
		س	ع ±	س	ع ±	س	ع ±
العمر	(سنة)	15.78	.29	15.62	.32	15.74	.19
الطول	(سم)	165.85	5.72	166.71	5.58	171.57	2.87
الكتلة	(كغم)	63.39	4.76	66.28	5.05	68.39	3.35

وللتعرف على دلالة الفروق في المتغيرات المذكورة أنفاً وبغية التأكد من تجانس مجاميع البحث التجريبية الثلاثة تم إجراء تحليل التباين بين هذه المجاميع وكما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3) تحليل التباين للمتغيرات المعتمدة في التجانس بين مجاميع البحث الثلاثة

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات (التباين)	(ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
العمر	بين المجموعات	2	.046	.092	.602	.558
	داخل المجموعات	18	.077	1.380		
	المجموع الكلي	20		1.472		
الطول	بين المجموعات	2	66.476	132.952	2.757	.090
	داخل المجموعات	18	24.111	434.000		
	المجموع الكلي	20		566.952		
الكتلة	بين المجموعات	2	44.110	88.220	2.224	.137
	داخل المجموعات	18	19.837	357.063		
	المجموع الكلي	20		445.283		

وتم اجراء التكافؤ في المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية والاداء المهاري المركب والجدولين (4 ، 5) ببينا ذلك:

الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ للمجاميع الثلاثة

الصفات البدنية	وحدة القياس	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		المجموعة الثالثة	
		س	ع ±	س	ع ±	س	ع ±
التوافق	(ثانية)	6.43	0.53	5.85	0.55	5.95	0.66
الرشاقة	(ثانية)	6.62	0.72	6.02	0.30	6.14	0.71
السرعة الانتقالية القصوى	(ثانية)	4.34	0.26	4.30	0.18	4.26	0.17
القوة الانفجارية للرجلين	(متر)	1.89	0.10	1.96	0.23	1.90	0.13
القوة السريعة للرجلين	(متر)	28.29	2.97	29.32	3.61	29.19	3.82
القوة السريعة للبطن	(تكرار)	6.57	1.27	6.71	1.25	6.85	1.06
الاخماد	(درجة)	35.71	9.75	41.42	13.45	42.85	20.58
الدرجة	(ثانية)	21.58	1.23	21.17	1.90	21.15	1.77
المناولة القصيرة	(درجة)	2.28	0.75	3.28	1.11	2.42	0.78
التهديف القريب	(درجة)	5.71	2.28	5.85	2.03	5.28	2.42
التهديف البعيد	(درجة)	7.85	1.34	7	1.15	6.42	0.78

1.25	12.30	1.71	13.02	1.78	12.72	(ثانية)	الاداء المهاري المركب
27.39	400.07	29.67	393.75	30.99	366.40	واط	القدرة اللاهوائية

ولأجل التعرف على دلالة الفروق في الصفات البدنية والتأكد من تكافؤ مجاميع البحث التجريبية الثلاثة تم إجراء تحليل التباين بين هذه المجاميع وكما هو مبين في الجدول (9).

الجدول (5) تحليل التباين للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ

مستوى الدلالة	(ف) المحسوبة	متوسط المربعات (التباين)	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين	الصفات البدنية
.159	2.320	2.381	1.190	2	بين المجموعات	التوافق
		6.454	.359	18	داخل المجموعات	
		8.835		20	المجموع الكلي	
.110	2.506	1.714	.857	2	بين المجموعات	الرشاقة
		6.159	.342	18	داخل المجموعات	
		7.873		20	المجموع الكلي	
.779	.253	.023	.011	2	بين المجموعات	السرعة الانتقالية القسوى
		.804	.045	18	داخل المجموعات	
		.826		20	المجموع الكلي	
.757	.282	.035	.018	2	بين المجموعات	القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين
		1.123	.062	18	داخل المجموعات	
		1.158		20	المجموع الكلي	
.837	.180	4.377	2.188	2	بين المجموعات	القوة السريعة لعضلات الرجلين
		219.426	12.190	18	داخل المجموعات	
		223.803		20	المجموع الكلي	
.906	.099	.286	.143	2	بين المجموعات	القوة السريعة لعضلات البطن
		26.000	1.444	18	داخل المجموعات	
		26.286		20	المجموع الكلي	
.658	.429	200.000	100.000	2	بين المجموعات	الاخماد
		4200.000	233.333	18	داخل المجموعات	
		4400.000		20	المجموع الكلي	
.665	.418	.819	.410	2	بين المجموعات	الدحرجة
		17.657	.981	18	داخل المجموعات	
		18.477		20	المجموع الكلي	
.108	2.529	4.095	2.048	2	بين المجموعات	المناولة القصيرة
		14.571	.810	18	داخل المجموعات	
		18.667		20	المجموع الكلي	
.886	.121	1.238	.619	2	بين المجموعات	التهديف القريب
		91.714	5.095	18	داخل المجموعات	
		92.952		20	المجموع الكلي	
.082	2.886	7.238	3.619	2	بين المجموعات	التهديف البعيد
		22.571	1.254	18	داخل المجموعات	
		29.810		20	المجموع الكلي	
.707	.353	1.808	.904	2	بين المجموعات	الاداء المهاري المركب
		46.091	2.561	18	داخل المجموعات	
		47.899		20	لمجموع الكلي	
.102	2.595	4484.219	2242.110	2	بين المجموعات	القدرة اللاهوائية
		15550.242	863.902	18	داخل المجموعات	
		20034.461		20	لمجموع الكلي	

من خلال ملاحظتنا للجدولين (3 ، 5) نرى أن قيم مستوى الدلالة كانت اكبر من نسبة الخطأ  $\geq (0.05)$  عند درجة حرية (18،2) لكافة المتغيرات قيد البحث بين مجاميع البحث الثلاثة ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث التجريبية الثلاثة ، والذي يدل على تكافؤ هذه المجاميع في هذه المتغيرات.

**2-5 وسائل جمع البيانات :**

كانت (تحليل المحتوى، واستمارة الاستبيان ، والاختبارات والمقاييس).

## 2-6 الاختبارات والمقاييس المستخدمة :

**2-6-1 القياسات الجسمية :** شملت قياسين وهما ( قياس طول الجسم ، وقياس وزن الجسم ).

**2-6-2 الاختبارات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية :** شملت اختبارات :

\* الدوائر المرقمة (عين ورجل) لقياس صفة التوافق العصبي العضلي (حسانين ، 1995 ، 426425)

\* الركض المتعرج بين الشواخص لمسافة (7م) لقياس صفة الرشاقة (محسن وآخرون، 1991 ، 147)

\* عدو (30) مترا من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية (عبدالجبار وبسطويسي، 1987 ، 363)

\* القفز العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية العمودية للرجلين (علاوي ورضوان، 1982 ، 87).

\* الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10) ثوانٍ (لقياس القوة السريعة للرجلين) .

(عبد الجبار وبسطويسي، 1987، 346-347)

\* الجلوس من الرقود مع مد الرجلين في (10) ثانية (لقياس القوة السريعة للبطن) (حسانين، 1995 ، 201)

\* احماد الكرة داخل دائرتين متحدة المركز الاول نصف قطرها 1م والثانية 2م ورمي الكرة مسافة 10م.

(عبد الكريم ، 2018 ، 158-159)

\* درجة الكرة بين (10) شواخص المسافة بين كل شاخص واخر 1.5م ذهاباً واياباً (العزاوي ، 1998 ، 95)

\* مناولة الكرة باتجاه هدف صغير على بعد (10) م لقياس المناولة القصيرة (لازم ، 2004 ، 36)

\* قياس دقة التهديد القريب نحو المرمى المقسم الى (9) اقسام ومن علامة الجزاء (حماد ، 1994 ، 260)

\* قياس دقة التهديد البعيد من خارج منطقة الجزاء على هدف مقسم لـ(9) اقسام (الحامدي ، 2010 ، 45)

\* الاداء المهاري المركب لقياس مستوى الاداء المهاري المركب (الحيالي ، 2016 ، 119-120)

\* اختبار (Rast) لقياس القدرة اللاهوائية (Rast, 2001,3).

**2-6-3 المواصفات والأسس العلمية للإختبارات :** تم استخدام الإختبارات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية

والاداء المهاري المركب المقننة التي تم استخدامها في بحوث ودراسات علمية سابقة على عينة البحث من (فئة

الناشئين) وهي تعد من الإختبارات العلمية الشائعة الاستخدام وبشكل كبير في مجال التربية الرياضية وهي

ملائمة وصالحة لعينة البحث ، لذا لم يجر الباحث أيأ من الشروط العلمية للإختبارات المستخدمة.

**2-7 التصميم التجريبي :** تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه إسم (تصميم المجموعات المتكافئة)

العشوائية الإختيار ذات الإختبارين القبلي والبعدي (علاوي وراتب ، 1999 ، 232) ويمكن ملاحظة الشكل (1)

مقارنة بين  $\leftarrow$  اختبار بعدي  $\leftarrow$  المثير التدريبي بزمان (5) ثانية  $\leftarrow$  اختبار قبلي المجموعة التجريبية (1)

الاختبارات  $\leftarrow$  اختبار بعدي  $\leftarrow$  المثير التدريبي بزمان (7) ثانية  $\leftarrow$  اختبار قبلي المجموعة التجريبية (2)

## الشكل (1) التصميم التجريبي للبحث

## 2-8 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث :

2-8-1 التجارب الاستطلاعية : أجرى الباحث تجربتين استطلاعيتين ، كانت الأولى للاختبارات البدنية والمهارة والقدرة اللاهوائية والاداء المهاري المركب بتاريخ (2019/2/9) على لاعبين من مجتمع البحث واخرى على (6) لاعبين من العينة للتمرينات المعتمدة في البحث من خلال تنفيذ وحدة تدريبية بتاريخ (2019/2/10) .

## 2-8-2 الاختبارات القبلية البدنية والمهارة والقدرة اللاهوائية والاداء المهاري:

اجريت الاختبارات بثلاثة ايام متتالية للفترة من (2019/2/13-11) وكما يأتي:

اليوم الأول: اختبارات (الاحماد، التهديف القريب والبعيد، المناولة القصيرة، الدحرجة، الرشاقة، الاداء المهاري المركب)

اليوم الثاني: اختبارات (التوافق، السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين والبطن).

اليوم الثالث : اختبار القدرة اللاهوائية.

## 2-8-3 تقنين وتنفيذ ازمنا المثير التدريبي الثلاثة لتمرينات القوة المميزة بالسرعة : تم تقنين ثلاثة انواع من

ازمنا المثير التدريبي لتمرينات القوة المميزة بالسرعة الملحق (2) وتم توزيعهما على السادة المتخصصين في

مجالى (علم التدريب الرياضي، وكرة القدم) لتحديد مدى صلاحيتها، وتم تنفيذ المناهج التدريبية الثلاثة من قبل

مدربين مختصين \* (1) في نادي سامراء وممن لهم خبرة بممارسة التدريب بكرة القدم الملحق (3) بتاريخ

(2019/2/16) وتم الانتهاء من تنفيذها بتاريخ (2019/4/7) إذ نفذت المجموعة التجريبية الأولى تمرينات القوة

السرعية المعتمدة على زمن الاداء لمدة (5) ثانية، بينما نفذت المجموعة التجريبية الثانية تمرينات القوة السريعة

المعتمدة على زمن الاداء لمدة (7) ثانية، في حين طبقت المجموعة التجريبية الثالثة تمرينات القوة السريعة

المعتمدة على زمن الاداء لمدة (9) ثانية .

وقد راعى الباحث عدداً من النقاط المهمة عند تنفيذ المناهج التدريبية الثلاثة وهي:

\* بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام ، ثم القيام بإجراء الإحماء الخاص لتهيئة جميع عضلات الجسم.

\* عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (3) وحدات ، اجريت في أيام (السبت ، والاثنين ، والاربعاء) تم

تنفيذها لمدة (8) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية لكل منهاج تدريبي (24) وحدة تدريبية.

\* يتم تطبيق نفس التمارين للمناهج التدريبية ويكون الاختلاف في زمن اداء التمرين فقط وكما يأتي:

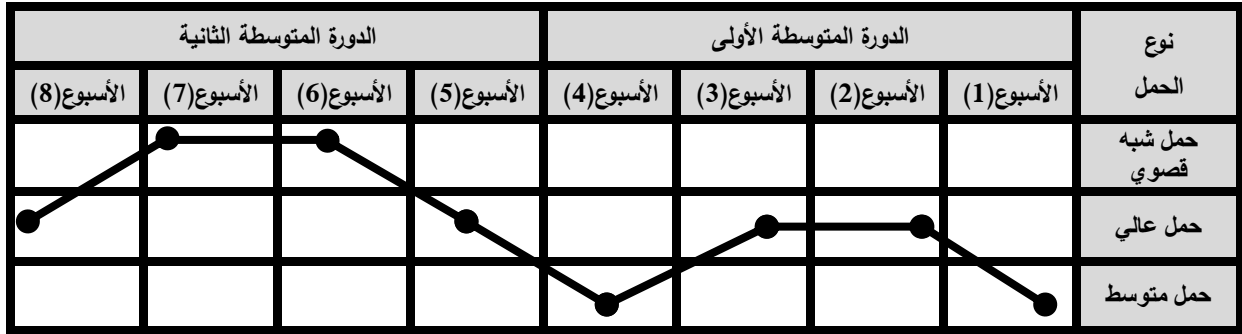
- المجموعة التجريبية الاولى: تدربت على زمن المثير التدريبي لكل تمرين لمدة (5) ثوان طوال المنهاج التدريبي.

- المجموعة التجريبية الثانية: تدربت على زمن المثير التدريبي لكل تمرين لمدة (7) ثوان طوال المنهاج التدريبي.

- المجموعة التجريبية الثالثة: تدربت على زمن المثير التدريبي لكل تمرين لمدة (9) ثوان طوال المنهاج التدريبي.

\* تموج حركة الحمل التدريبي في كل دورة متوسطة (3 - 1) كان معتمداً على زيادة عدد التكرارات من دورة

صغرى الى اخرى كما في الشكل (2)



الشكل (2) تموج حركة الحمل التدريبي للمناهج الثلاثة في الدورات الأسبوعية من خلال التغيير في حجم الحمل التدريبي

2-8-4 الاختبارات البعدية البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية والاداء المهاري : بعد الانتهاء من تنفيذ المناهج التدريبية الثلاثة لمجموعتي البحث تم إجراء الاختبارات البعدية البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية والاداء المهاري المركب على لاعبي عينة البحث للفترة من (8 - 2019/4/10) بنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية.

2-9 الوسائل الإحصائية : تم استخراجها من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (spss) وهي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معاملي الإلتواء والإختلاف، اختبار (t) للعينات المستقلة والمرتبطة، اختبار (F) تحليل التباين، نسبة التطور).

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات البحث بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجاميع التجريبية الثلاثة:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج متغيرات البحث بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجاميع التجريبية الثلاثة:

الجدول (6) المعالم الإحصائية للمتغيرات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب والقدرة اللاهوائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى بزمن اداء الـ (5) ثانية

مستوى الدلالة	قيم (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات البدنية
		ع±	س	ع±	س		
*0.002	4.99	0.57	5.78	0.53	6.43	(ثانية)	التوافق
*0.001	5.81	0.66	6.21	0.72	6.62	(ثانية)	الرشاقة
*0.048	2.48	0.23	4.27	0.26	4.34	(ثانية)	السرعة الانتقالية القصوى
*0.001	7.34	0.14	2.10	0.10	1.89	(متر)	القوة الانفجارية للرجلين
*0.01	3.65	3.01	29.17	2.97	28.29	(متر)	القوة السريعة للرجلين
*0.002	5.28	1.57	8.14	1.27	6.57	(تكرار)	القوة السريعة للبطن
*0.001	*6.87	9.73	65.71	9.75	35.71	(درجة)	الآخامد
*0.003	*4.77	1.22	20.62	1.23	21.58	(ثانية)	الدرجة
*0.001	*8.21	1.13	4.42	0.75	2.28	(درجة)	المناوله القصيرة
*0.001	* 8	2.30	8	2.28	5.71	(درجة)	التهدف القريب
*0.004	*4.50	1.39	9.14	1.34	7.85	(درجة)	التهدف البعيد
*0.003	* 4.81	1.42	12.06	1.78	12.72	(ثانية)	الاداء المهاري المركب
*0.01	5.18 *	29.29	431.94	30.99	366.40	(ثانية)	القدرة اللاهوائية

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$

الجدول (7) المعالم الإحصائية للمتغيرات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب والقدرة اللاهوائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية بزمن اداء الـ (7) ثانية

مستوى الدلالة	قيم (t)	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	وحدة القياس	المعالم الإحصائية
---------------	---------	-----------------	-----------------	-------------	-------------------



الاختبارات البدنية	القياس	س	ع±	س	ع±	المحسوبة	الدلالة
التوافق	(ثانية)	5.85	0.55	5.38	0.46	7.04	*0.001
الرشاقة	(ثانية)	6.02	0.30	5.45	0.45	6.79	*0.001
السرعة الانتقالية القصوى	(ثانية)	4.30	0.18	4.16	0.17	2.94	*0.026
القوة الانفجارية للرجلين	(متر)	1.96	0.23	2.25	0.14	5.25	*0.002
القوة السريعة لعضلات الرجلين	(متر)	29.32	3.61	30.88	3.63	4.58	*0.004
القوة السريعة لعضلات البطن	(تكرار)	6.71	1.25	9.42	1.27	6.45	*0.001
الاخماد	(درجة)	41.42	13.45	71.42	8.99	5.19	*0.002
الدرجة	(ثانية)	21.17	1.90	20.07	1.10	4.20	*0.006
المناولة القصيرة	(درجة)	3.28	1.11	5.14	0.69	5.46	*0.002
التهديف القريب	(درجة)	5.85	2.03	8.42	1.98	6.03	*0.001
التهديف البعيد	(درجة)	7	1.15	9.57	1.98	3.57	*0.01
الاداء المهاري المركب	(ثانية)	13.02	1.71	11.82	1.32	4.46	*0.004
القدرة اللاهوائية	(ثانية)	393.75	29.67	448.51	33.05	4.26	*0.05

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$

الجدول (8) المعالم الاحصائية للمتغيرات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب

والقدرة اللاهوائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثالثة بزمن اداء الـ (9) ثانية

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (t) المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
التوافق	(ثانية)	5.95	0.66	5.08	0.18	3.45	*0.07
الرشاقة	(ثانية)	6.14	0.71	5.29	0.38	4.27	*0.05
السرعة الانتقالية القصوى	(ثانية)	4.26	0.17	4.03	0.15	6.27	*0.001
القوة الانفجارية للرجلين	(متر)	1.90	0.13	2.19	0.17	5.54	*0.001
القوة السريعة لعضلات الرجلين	(متر)	29.19	3.82	32.18	3.23	7.41	*0.001
القوة السريعة لعضلات البطن	(تكرار)	6.85	1.06	10.14	1.21	9.13	*0.001
الاخماد	(درجة)	42.85	20.58	82.85	7.55	4.89	*0.003
الدرجة	(ثانية)	21.15	1.77	19.48	1.70	7.53	*0.001
المناولة القصيرة	(درجة)	2.42	0.78	4.85	1.06	6.58	*0.01
التهديف القريب	(درجة)	5.28	2.42	10.57	1.51	5.92	*0.001
التهديف البعيد	(درجة)	6.42	0.78	10.14	1.34	7.83	*0.01
الاداء المهاري المركب	(ثانية)	12.30	1.25	10.75	0.72	6.15	*0.001
القدرة اللاهوائية	(ثانية)	400.07	27.39	477.22	37.55	7.09	*0.015

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$

من خلال الجداول (6 ، 7 ، 8) والخاص بنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث في المجموعة

التجريبية الاولى والثانية والثالثة بأزمنة الاداء الـ (5 ، 7 ، 9) ثانية الخاص بكل مجموعة تجريبية ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة في المتغيرات البحثية وهي (التوافق، والرشاقة، السرعة، والقوة الانفجارية للرجلين، القوة السريعة للرجلين والبطن، والقدرة اللاهوائية، والاخماد، والدرجة، والمناولة القصيرة، والتهديف القريب، والتهديف البعيد، والاداء المهاري المركب) للمجاميع التجريبية الثلاثة (الاولى، والثانية، والثالثة) التي استخدمت المثير



التدريبي لازمنة التمارين وهي ازمدة ال(5 ، 7 ، 9) ثانية والخاص بكل مجموعة تجريبية ، إذ كانت جميع قيم مستوى الدلالة أصغر من قيمة نسبة الخطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (6).

#### 4-1-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث:

من خلال ما تقدم عرضه وتحليله مسبقاً فلقد أظهرت الجداول (6) ، (7) ، (8) وجود فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة في كافة الصفات البدنية والمهارات الاساسية والاداء المهاري المركب والقدرة اللاهوائية التي تناولها البحث ، وهو ما يؤكد تطور لاعبي عينة المجاميع التجريبية الثلاثة في هذه المتغيرات بعد تنفيذ المناهج التدريبية الثلاثة ، إذ كان المنهج التدريبي الاول معتمدا على زمن الاداء الفعلي (المثير التدريبي الفوسفاجيني) وهو (5) ثانية بينما كان زمن ال (7) ثانية هو زمن الاداء الفعلي للمجموعة التجريبية الثانية ، في حين نفذت المجموعة التجريبية الثالثة زمن اداء ال (9) ثانية في كافة تدربياتها الخاصة بتطوير صفة القوة السريعة ، ويمكن للباحث إعزاء هذا التطور إلى الأثر الإيجابي الفعال للمناهج التدريبية الثلاثة مع وجود التباين في التطور المعنوي لهذه المناهج اعتمادا على التخطيط العلمي لكافة جوانب العملية التدريبية المبني على اسس علمية سليمة الذي أثبت فاعليته مما أدى إلى تحسين المتغيرات البدنية والمهارية والقدرة اللاهوائية والاداء المهاري المركب للاعبين عينة مجاميع البحث التجريبية الثلاثة ، التي تعد على درجة عالية من الأهمية في أداء لاعبي كرة القدم وهذا ما اكده(خريبط وعبد الفتاح) بقوله (يقوم المدرب بتنظيم و تخطيط التدريب لتطوير مستوى الأداء الرياضي من خلال منظومة تدريبية تنفذ بما يحقق التحسن للرياضي، وبما يمكنه من مواجهة الأداء الرياضي، لتحقيق مستويات رياضية عالية ودرجة عالية من التميز البدني (خريبط وعبد الفتاح ، 2016 ، 28) فالتدريب في كرة القدم " يتميز بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على أسس علمية ، مما يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم " (الطائي ، 2001 ، 48) فالعمل التنظيمي للمدرب يمكنه من الوصول الى اهدافه التدريبية بشكل جيد وهو ما اكده (ابراهيم) بقوله " اذا ما اراد المدرب ان ينظم تدريبه ويحقق افضل نتائج ممكنة فلا بد له من تحديد اهداف كل وحدة تدريب بدقة وان يختار لها الانشطة والتمرينات والتدريبات المناسبة لامكانات وقدرات لاعبيه"(ابراهيم، 2018 ، 13) لذا "يقال ان تنظيم التدريب مسبقاً يعد ناحية مهمة لنجاح عمل المدرب"(لزام والمولى، 2007، 207) ويمكن أن "تنتج فاعلية اي برنامج للتدريب البدني عن نجاح المدرب في التلاعب باستخدام متغيرات التدريب بما يتماشى مع كفاءة الرياضي على الاداء لاهداف التدريب المخطط لها خلال الوقت المتاح للتدريب "(عبد الظاهر ، 2018 ، 75) .

كما ان عملية الاستمرارية بالعملية التدريبية كانت عاملا اخر من عوامل تطور مستوى الاداء للاعبين العينة إذ "لا يرتقي ولا يتقدم اللاعب إلا مع الاستمرار في التدريب"(حمد، 2009، 10) وهو ما اكده (الزبيدي) بقوله " أن عملية التدريب الرياضي يجب إن تكون بشكل مستمر ومتواصل دون انقطاع كأساس للوصول إلى الهدف وتحقيق النتائج الرياضية المرجوه ، إذ تحدث عن طريق هذا الاستمرار التكييفات المطلوبة في أجهزة الجسم ومن ثم الاداء البدني والمهاري الافضل"(الزبيدي، 2019 ، 71) وهذا " يعني

ان اللاعب يجب ان ينتظم في عملية التدريب دون انقطاع لفترات طويلة حتى يحافظ على المستوى الذي توصل اليه ويواصل الارتقاء به"<sup>(1)</sup>(ابو جميل، 2015 ، 21).

ويرى الباحث أن أحد العوامل الرئيسية الفعالة في حدوث تطوير كل المتغيرات البحثية يعود إلى حدوث التكيفات الفسيولوجية الايجابية في أجسام اللاعبين نتيجة لاستخدام الاحمال التدريبية لتمرينات القوة المميزة بالسرعة المناسبة لفئة الناشئين وهذا ما ذكره (عبد الفتاح وداؤود) بقوله "يؤدي استخدام حمل التدريب بطريقة سليمة الى النجاح في عملية التدريب وتحقيق عملية التكيف الفسيولوجي وبذلك يرتفع مستوى الاداء وتحقق افضل النتائج الرياضية... فمفهوم التكيف الفسيولوجي هو تعود اجهزة الجسم على اداء حمل بدني معين بحيث يتميز الاداء بالاقتصاد في الجهد والقدرة على مواجهة التعب وارتفاع مستوى الاداء"(عبد الفتاح وداؤود ، 2019 ، 68) ، وذلك لان " الغرض الاساسي من تنفيذ البرامج التدريبية هي اوصول اللاعب الى اعلى مستوى للتكيف البدني والوظيفي من اجل تحقيق افضل الانجاز في المباريات(هلال، 2017 ، 78) كما ذهب العلماء في مجال علم التدريب وفلسجة التدريب إلى أنه " نتيجة للفترات الطويلة في التدريب وبشكلٍ مستمرٍ ومنظم تحدث للأجهزة الداخلية في الجسم تغيرات وظيفية يطلق عليها التكيف الوظيفي المزمين" (26 ، 1978 ، Wilmore) وعبر (عبد الظاهر) حول ذلك بقوله " تعد عملية التخطيط الوجه الاخر للتدريب الذي يمكن من خلاله تحقيق مظاهر التكيف والارتفاع بمستوى القدرة على الانجاز الرياضي"(عبد الظاهر ، 2017 ، 169) بعد تدريبهم لثمانية أسابيع متتالية بصورة منتظمة نتيجةً للتخطيط العلمي السليم لكافة الجوانب الميدانية الخاصة بالعملية التدريبية ، ومما يؤكد ذلك ما أشار إليه (عبد الفتاح) في هذا الموضوع فقد ذكر على أنه "من أجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب أن يتم تدريب الرياضي بشكلٍ منتظم ومستمر لفترة لا تقل عن (8 - 12) أسبوعاً"(عبد الفتاح، 1994 ، 42) ويضيف (عثمان) في نفس الصدد " إن نتاج العملية التدريبية كلها يتوقف على مدى التأثير في أجهزة الجسم المختلفة ، ذلك التأثير (التكيف) الناتج عن ضغوط الحمل التدريبي البدني " (عثمان ، 2000 ، 24) وذكر (سلامة) بنفس الخصوص " عندما نتدرب لأسابيع بانتظام سوف يحدث التكيف الفسيولوجي لهذا الجهد وهو ما يعمل على تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية، وكذلك يحسن من الفاعلية والقدرة على تحمل الأداء ومختلف النواحي الفنية المرتبطة بالنشاط التخصصي " (سلامة ، 2000 ، 28) ويؤيد (عبد الفتاح) ما سبق ذكره بقوله " التكيف هو المبدأ الأساسي للتدريب ، فإذا ما تم تخطيط نظام التدريب بشكلٍ سليم فإن النتيجة هي تطوير اللياقة البدنية وبالتالي مستوى الأداء والإنجاز الرياضي وبذلك تتحقق عملية التكيف الفسيولوجي"(عبد الفتاح، 1999 ، 12) وهذا ما يشير اليه (البياتي) بقوله " ان التكيفات الوظيفية التي تحدث لدى اللاعبين هي نتيجة الانتظام في المناهج التدريبية "(البياتي، 2004 ، 81) اذ "ويعد التكيف احد اهم واشمل القوانين في الحياة والتي ترتكز عليها اساس التدريب الرياضي، وهو ممن الاسس المهمة في نجاح العملية التدريبية وتعبر عن كافة التغيرات التي تحدث في الاعضاء الداخلية للجسم نتيجة للحمل التدريبي المستخدم ... ويجب ان تكون الراحة ملائمة وكافية لتحقيق الهدف المرجو من التدريب وهو تحسين مستوى الانجاز"(العنبيكي ، 2013 ، 170-171).

ونرى أن " الزيادة المتدرجة في الاحمال التدريبية تعد واحدة من المبادئ المهمة والضرورية للتدريب الحديث الذي يتميز بصفة الزيادة المتدرجة في مكوناته من حيث الشدة والحجم والراحة ... وقد ذكر (استراند

ورال) بأن التغييرات التي تحدث في اعضاء واجهزة جسم الرياضي الوظيفية هي نتيجة للزيادة الحاصلة في مكون الحمل التدريبي، وذكر (مفتي) انه كلما تكيف جسم الرياضي على الحمل الجديد كلما تطلب الامر القيام بزيادة الحمل التدريبي" (المداغمة والسوداني، 2013 ، 53) وهو ما نطلق عليه "التدرج في حمل التدريب من حيث (الشدة أو الحجم أو الراحة) أو التدرج في أي الاداء الحركي وعلى فترات زمنية من حيث المحتويات والزمن والطرائق والوسائل ونوع التمارين والهدف من التدريب وغيرها ، لأن ذلك يسمح بحدوث التكيف اللازم في الجوانب البدنية والمهارية والوظيفية ومن بعدها يمكن للمدرب تنفيذ حمل أعلى من السابق ويجب أن تكون الزيادة في الحمل التدريبي مناسبة لمستوى وقدرات اللاعب ، وتعمل على تحسين قدرات اللاعب بدنياً ووظيفياً " (الزيدي، 2019 ، 78)

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات البحث بين الاختبارات البعدية للمجاميع التجريبية الثلاثة:

4-2-1 عرض وتحليل نتائج متغيرات البحث بين الاختبارات البعدية للمجاميع التجريبية الثلاثة:

### الجدول (9)

المعالم الاحصائية للمتغيرات البدنية والقدرة اللاهوائية بين الاختبارات البعدية للمجاميع الثلاثة

النتيجة	قيم (F)		الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية						وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات البدنية
			مجموعة (3)		مجموعة (2)		مجموعة (1)			
	مستوى دلالة	محسوبة	ع±	س	ع±	س	ع±	س		
معنوي	*0.02	4.33	0.18	5.08	0.46	5.38	0.57	5.78	(ثانية)	التوافق
معنوي	*0.05	3.19	0.38	5.29	0.45	5.45	0.66	6.21	(ثانية)	الرشاقة
معنوي	*0.05	3.65	0.15	4.03	0.17	4.16	0.23	4.27	(ثانية)	السرعة الانتقالية القسوى
معنوي	*0.01	5.91	0.17	2.19	0.14	2.25	0.14	2.10	(متر)	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	*0.05	3.38	3.23	32.18	3.63	30.88	3.01	29.17	(متر)	القوة السريعة للرجلين
معنوي	*0.01	3.87	1.21	10.14	1.27	9.42	1.57	8.14	(تكرار)	القوة السريعة للطن
معنوي	*0.03	3.29	37.55	477.22	33.05	448.51	29.29	431.94	(ثانية)	القدرة اللاهوائية

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$

### الجدول (10)

المعالم الاحصائية للمهارات والاداء المهاري المركب بين الاختبارات البعدية للمجاميع الثلاثة

النتيجة	قيم (F)		الاختبارات البعدية للمهارات والاداء المهاري المركب						وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات المهارية
			المجموعة (3)		المجموعة (2)		المجموعة (1)			
	مستوى دلالة	محسوبة	ع±	س	ع±	س	ع±	س		
غير معنوي	0.06	6.85	7.55	82.85	8.99	71.42	9.73	65.71	(درجة)	الاخماد
معنوي	*0.04	3.89	0.70	19.48	1.10	20.07	1.22	20.62	(ثانية)	الدحرجة
غير معنوي	0.41	0.93	1.06	4.85	0.69	5.14	1.13	4.42	(درجة)	المناولة القصيرة
غير معنوي	0.15	2.44	1.51	10.57	1.98	8.42	2.30	8	(درجة)	التهديف القريب
غير معنوي	0.51	0.69	1.34	10.14	1.98	9.57	1.39	9.14	(درجة)	التهديف البعيد
معنوي	*0.01	3.35	0.72	10.75	1.32	11.82	1.42	12.06	(ثانية)	الاداء المهاري المركب

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$

من خلال الجدلين (9 ، 10) والخاصين بنتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث بين المجاميع التجريبية الاولى والثانية والثالثة بأزمة الاداء الفعلي الـ (5)،(7)،(9)) ثانية تبين ما يأتي :

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات البعدية للمجاميع التجريبية الثلاثة في كافة الصفات البدنية والقدرة اللاهوائية للبحث ، ، إذ كانت جميع قيم مستوى الدلالة أصغر من قيمة نسبة الخطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (18).

2. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات البعدية للمجاميع التجريبية الثلاثة في (مهارة الدرجة ، والاداء المهاري المركب) ، إذ كانت جميع قيم مستوى الدلالة أصغر من قيمة نسبة الخطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (18).

3. عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات البعدية للمجاميع التجريبية الثلاثة في مهارات (الاحماد ، والمناولة القصيرة ، والتهديف القريب، والتهديف البعيد) ، إذ كانت جميع قيم مستوى الدلالة أكبر من قيمة نسبة الخطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (18).

ولاجل بيان اهمية كل منهاج تدريبي من المناهج التدريبية المنفذة ، فضلا عن تحديد افضلية هذه المناهج وقوة تأثيرها على المجاميع التجريبية الثلاثة للبحث كان اللجوء الى قانون نسبة التطور الذي يعتمد على احتساب نسب التطور لكل متغير بحثي بالمائة وكما هو مبين في الجدول (11).

الجدول (11)

نسب التطور لمتغيرات البحث للمجاميع التجريبية الثلاثة

التفوق	نسب التطور لمتغيرات البحث بـ (%)			وحدة القياس	المعالم الاحصائية متغيرات البحث
	التجريبية (3)	التجريبية (2)	التجريبية (1)		
التجريبية (3)	14.45%	8.03%	10.10%	(ثانية)	التوافق
التجريبية (3)	13.84%	9.46%	6.19%	(ثانية)	الرشاقة
التجريبية (3)	5.39%	3.25%	1.61%	(ثانية)	السرعة الانتقالية القصوى
التجريبية (3)	15.26%	14.79%	11.11%	(متر)	القوة الانفجارية للرجلين
التجريبية (3)	10.23%	5.32%	3.18%	(متر)	القوة السريعة لعضلات الرجلين
التجريبية (3)	47.02%	40.38%	23.89%	(تكرار)	القوة السريعة لعضلات البطن
التجريبية (3)	93.34%	72.42%	84.01%	(درجة)	الاحماد
التجريبية (3)	7.89%	5.19%	4.43%	(ثانية)	الدرجة
التجريبية (3)	97.41%	56.70%	93.85%	(درجة)	المناولة القصيرة
التجريبية (3)	99.17%	43.93%	40.10%	(درجة)	التهديف القريب
التجريبية (3)	57.93%	36.71%	16.45%	(درجة)	التهديف البعيد
التجريبية (3)	12.60%	9.21%	6.14%	(ثانية)	الاداء المهاري المركب
التجريبية (3)	19.28%	13.90%	11.88%	(ثانية)	القدرة اللاهوائية

من خلال الجدول (11) والخاص بنتائج الاختبارات البعدية لنسب التطور لمتغيرات البحث بين

المجاميع التجريبية الاولى والثانية والثالثة بأزمة الاداء الفعلي وهي الـ (5) و (7) و (9) ثانية تبين ما يأتي

(1) تفوقت المجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة للمشير التدريبي لتمارين القوة السريعة بزمن الـ (9) ثانية على المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية في كافة المتغيرات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب والقدرة اللاهوائية.

(2) حققت المجموعة التجريبية الثانية المستخدمة للمثير التدريبي لتمرينات القوة السريعة بزمن الـ (7) ثانية تفوقاً على المجموعة التجريبية الأولى في متغيرات (الرشاقة، والسرعة، والقوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والبطن، والدرجة، والتهديف القريب والبعيد، والاداء المهاري المركب، والقدرة اللاهوائية).

(3) حققت المجموعة التجريبية الأولى المستخدمة للمثير التدريبي لتمرينات القوة السريعة بزمن الـ (5) ثانية تفوقاً على المجموعة التجريبية الثانية في متغيرات (التوافق، والاحماد، والمناولة القصيرة).

#### 4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث:

ومما سبق استعراضه من عرض وتحليل النتائج في الجدولان (9) و (10) لاحظنا حدوث التطور المعنوي في كافة المتغيرات البحثية باستثناء مهارات (الاحماد ، والمناولة القصيرة ، والتهديف القريب والبعيد) بكرة القدم التي حصل فيها تطور ولكنه لم يصل الى مستوى المعنوية ، ويمكن للباحث اعزاء هذه النتيجة الى النجاح (العلمي - العملي) المميز في عملية التقنين العلمي الصحيح للتدريبات الخاصة بصفة القوة السريعة التي تعد الصفة الاكثر تكراراً في اداء لاعبي كرة القدم كان قد تم من خلال أداء مجموعة من التمارين البدنية النوعية تم تقنينها بأسلوب علمي مبني على أسس وقواعد وشروط تدريب هذه الصفة البدنية ، وهذا ما يسمى بالخصوصية التدريبية للتمرين والخصوصية لنوع التمرين المختار الذي يخدم كل صفة بدنية مطلوب تطويرها من خلال خصوصية تدريب المجموعة العضلية العاملة في أداء كافة التمارين بنفس اتجاه العمل العضلي لاجل المساهمة بشكل فعال في الارتقاء ولو بشكل نسبي في مستوى الصفات البدنية والمهارات الاساسية والاداء المهاري المركب والتأثير الجيد على القدرة اللاهوائية للاعبي كرة القدم ، وهو ما يتفق مع (الحيالي) بهذ الصدد بقوله " ان استخدام الخصوصية التدريبية لنوع التمرين المختار، فضلاً عن الخصوصية في المجاميع العضلية المشاركة في اداء كل تمرين بدني ، كل ذلك كان سبباً اساسياً في المساهمة بشكل فعال في رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم عن طريق التطور الذي حدث في الصفات البدنية " (الحيالي ، 2020 ، 139-140) .

ويشير ابو جميل ان "مبدأ الخصوصية يعني ان يكون التدريب موجهاً نحو الخصوصية وذلك بان يكون معظم العمل العضلي في التدريب في نفس اتجاه العمل العضلي الذي يؤديه اللاعب في المنافسة التخصصية وان يكون التدريب مركزاً على تنمية قدرة اللاعب على دقة اداءه للمهارات الاساسية التي يستخدمها في منافسته التخصصية" (ابو جميل، 2015 ، 18) لان "العوامل مثل التكرار والشدة والحجم والرياضة التخصصية والعمر التدريبي والوقت جميعها عوامل يجب ان تؤخذ بعين الاعتبار، خاصة عندما تقوم بتصميم برنامج تدريبي خاص" (حسن ، 2015 ، 127) لذا " يجب ان يكون حمل التدريب خاصاً بكل لاعب وملائماً مع متطلبات الاداء الرياضي التخصصي وهذا ما يمكن ملاحظته عند المقارنة بين متطلبات تدريب فعاليات القوة والسرعة والتحمل وغيرها" (محمد، 2016 ، 19) لان " الغرض الاساسي من الاعداد البدني هو تنمية القدرات الفسيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشمل المطاولة ، والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتها مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة" (رحال ، 2019 ، 12) كما "تتطلب العملية التدريبية الرياضية خاصة اثناء اتمام الوحدات التدريبية اليومية مطالب مميزة من اللاعبين، ايضاً يجب ان يوجد بها مضمون منهج تدريبي متميز، وعلى هذا الاساس يجب صياغة الاحتياجات التدريبية للاعبين في سياق ادائهم للمهارات الاساسية الحركية داخل الوحدات التدريبية اليومية" (حسن، 2016 ، 355).

ولا بد من الاشارة الى مراعاتنا العلمية للقواعد والمعلومات الخاصة بالنظرية الفسيولوجية والتي تعد جزءاً من فلسجة التدريب الرياضي، باعتماد ازمنا المثير التدريبي لتمريعات القوة السريعة والتي كانت محصورة ما بين (5-9) ثانية والتي كانت ضمن حدود عمل النظام الفوسفاجيني وامكانية تنميته خلال الوحدات التدريبية المخصصة لهم ، ساهم في إضفاء السمة الإيجابية المميزة في عموم العملية التدريبية والذي اثر على التطور في الاداء ، اذ "ثبتت الابحاث العلمية والخبرات الميدانية ان الاداء يتحسن بصورة افضل اذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس وان يتضمن اهم العضلات العاملة في هذا النشاط وان تتم تنميتها بنفس كيفية استخدامها في المنافسة وبنفس سرعة الحركة وباستخدام نفس ممرات ومصادر الطاقة ... اذ ان هناك ثلاثة عناصر اساسية للخصوصية يجب ان توضع في الاعتبار وهي خصوصية نظم انتاج الطاقة وخصوصية طبيعة النشاط الرياضي وخصوصية العضلات العاملة واتجاهات العمل العضلي" (النمر والخطيب ، 2017 ، 45) وقد " اتضح ان التدريب الرياضي المنتظم يمكنه تحقيق تحسن في نظم الطاقة ، حيث تزيد سعة النظام الفوسفاتي ونظام الجلوكزة اللاهوائية بنسبة تتراوح (10% - 2%) فالنظام الفوسفاتي يمكنه توفير طاقة بمعدل سريع جداً " (خريبط وعبد الفتاح، 2016 ، 166).

وان نجاح الباحث في تصميم تمارين المناهج التدريبية الثلاثة ادى بلا شك الى تركيز هذه المناهج على تدريب صفة القوة السريعة بكامل متغيراتها لتحقيق التطور المطلوب " فالمدرّب الناجح هو الذي يخطط منهاجه التدريبي بحيث ينمي هذا المنهاج الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي التخصصي للاعب ويشمل ذلك التركيز على المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في أداء النشاط الرياضي التخصصي تبعاً لطبيعة عملها يعد أكثر فاعلية وفائدة وكل ذلك يساعد في تركيز المنهاج التدريب لتحقيق الأهداف المطلوبة" (علاوي وعبد الفتاح ، 2000 ، 28). فضلاً عن استمرارية الاداء لتمريعات القوة المميزة بالسرعة داخل المنهاج التدريبي، اذ استطاع الباحث من خلال المنهاج الذي أستمر لمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد أن يطور من مستوى العينة من خلال استخدامه لبعض التمرينات التي تعتمد على سرعة وقوة الاداء لتمريعات القوة المميزة بالسرعة للاعب عينة البحث ، التي تعد على درجة عالية من الأهمية في أداء المهارات الاساسية من قوة التهديف وسرعة المناولة للاعب كرة القدم ، بمعنى ان الاداء المهاري تاتر بشكل ايجابي بتطور الاداء البدني ، وهذا ما يشير اليه (إبراهيم) بهذا الصدد في " أن اتجاه التمرينات لإتقان المهارات مع زيادة تنمية عناصر الأعداد البدني لدى اللاعب ممكن أن تكون مندمجة معاً لتحقيق أسلوب التدريب الشامل وهو الطريق إلى التميز المهاري المتأثر من الارتفاع بالمستوى البدني باستخدام الكرة بجانب المستوى المهاري في نفس الوقت " (إبراهيم ، 2004 ، 58) كما أشار كل من (الخياط والحيالي) على " أن يعتمد الأعداد المهاري للنشاط الرياضي في جوهره على الأعداد البدني والحركي الخاص ويضيفان ايضاً بان الأعداد البدني يعد من أهم المكونات النجاح في أظهار النشاط الحركي في صورة كاملة مما له دور فاعل في تنمية الصفات البدنية والحركية اللازمة لأي لاعب يقوم بأي نوع من النشاط الرياضي " (الخياط والحيالي ، 2001 ، 337) ويذكر (حماد) " لما كان الأعداد المهاري يتطلب تركيزاً ذهنياً مرتفعاً جداً كان من الضروري أن يتم بعد الإحماء وخلال القسم الرئيسي من وحدة التدريب" (حماد، 1998 ، 213).



ومما سبق استعراضه من عرض وتحليل النتائج في الجدول (11) للمتغيرات المذكورة انفاً فإن الباحث يلخص إعزاه للتفوق الحاصل في جميع المتغيرات البحثية بين المجموعات التجريبية الثلاثة والذي كان لمصلحة المجموعة التجريبية الثالثة في متغير نسبة التطور بكافة المتغيرات البحثية الى اعتماد زمن الاداء الفعلي للمثير التدريبي المحدد بـ (9) ثوان لكافة التمارين البدنية الخاصة بتحسين صفة القوة المميزة للسرعة وللمجاميع العضلية المختلفة في الجسم بدءاً من عضلات الرجلين ، وانتهاءً بعضلات البطن ، والذي تفوق على تمارين زمن الاداء الفعلي المحدد بـ (5) ثانية و (7) ثانية للاعبين المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية، اذ ان زمن الاداء المذكور مسبقاً يعد من افضل الازمنة التدريبية الملائمة لتطوير صفة القوة السريعة للاعبين كرة القدم من فئة الناشئين.

ولا يجب ان نغفل فاعلية استخدام التمارين البدنية ذات الطابع السريع باستخدام الشدد التدريبية الشبه قصوى وبخاصة بما يتعلق بالمنهاج التدريبي المنفذ للمجموعة التجريبية الثالثة فكلما أدت الحركة بسرعة وقوة أمكننا الحصول على زخم كبير من جزء إلى آخر بمعنى انه "كلما زادت قوة سرعة تنفيذ هذه الحركات زاد مقدار تأثير إتمام نقل القوة الدافعة إلى احد أجزاء الجسم إلى الجزء الآخر" (شحاتة، 1992، 400) وبذلك اتفقت هذه التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي المقترح مع ما يشير إليه (المشهداني، 2002) نقلاً عن (حسين والعنكي) بان " القوة المميزة بالسرعة تعني تحقيق اكبر مقدار من سرعة الحركة في اقل زمن ممكن وتتعلق بمقدار الكتلة المتحركة وزمن تأثيرها" (المشهداني، 2002، 66) لان "مستوى الحالة المهارية يرتبط في أي نشاط رياضي على مدى تطور المتطلبات البدنية الخاصة بهذا النشاط، أي أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين المهارات والمتطلبات البدنية في كل نشاط" (البساطي، 1998، 19) وان التدريبات البدنية لها علاقة وطيدة ومباشرة بتطوير العديد من مهارات لاعبي كرة القدم، اذ " ترتبط اللياقة البدنية الخاصة ارتباطاً معنوياً باللياقة المهارية، حيث يعتمد فن الأداء على اللياقة البدنية الخاصة باللاعب" (التكريتي والحجار، 1999، 47) وهذه حقيقة مهمة وهي أن أداء أي مهارة يرتبط بمكونات اللياقة البدنية الخاصة حتى يمكن نجاح الأداء الحركي الرياضي وكذلك نمو قدراتهم بالإضافة إلى حسن الاستغلال الجيد للوقت في الأداء المتميز" (فرحات، 2001، 303) وإن كل ما تقدم يؤكد تحقيق فروض البحث.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات :

- أحدثت تمارينات التحكم الثلاثة لازمنة المثير التدريبي اللاهوائي الـ (5) و (7) و (9) والتي نفذتها المجاميع الثلاثة تطوراً معنوياً في متغيرات (التوافق، الرشاقة، والسرعة الانتقالية القصوى، والقوة الانفجارية للرجلين، والقوة السريعة للرجلين والبطن، والاحماد، والدرجة، والمناولة القصيرة، والتهديف القريب والبعيد، والاداء المهاري المركب، والقدرة اللاهوائية) التي تناولها البحث.
- تفوق تمارينات القوة السريعة بزمن المثير التدريبي اللاهوائي في الاداء لـ (9) ثانية الذي نفذته المجموعة التجريبية الثالثة على المنهاجين التدريبيين بزمني مثير الـ (5) و (7) ثانية الذي نفذته المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية والاداء المهاري المركب والقدرة اللاهوائية قيد الدراسة.

3. تفوق تمارينات القوة السريعة بزمن المثير التدريبي اللاهوائي في الاداء لـ(7) ثانية على المجموعة الثانية بزمن المثير لـ(5) ثانية على المجموعة الأولى في متغيرات (الرشاقة، والسرعة الانتقالية، والقوة الانفجارية للرجلين، والقوة السريعة للرجلين والبطن، والدرجة، والتهديف القريب والبعيد، والاداء المهاري المركب، والقدرة اللاهوائية).
4. تفوق المجموعة التجريبية الاولى بزمن المثير التدريبي لـ(5) ثانية على المجموعة الثانية بزمن المثير لـ(7) ثانية في متغيرات (التوافق ، والاحماد، والمناولة القصيرة).

#### 2-4 التوصيات :

1. اعتماد التمارينات بزمن المثير اللاهوائي لـ(9) ثانية في تطوير صفة القوة السريعة لتحسين العضلات العاملة للرجلين والبطن لما لها من فاعلية في التأثير الايجابي على مجموع الصفات البدنية والمهارات الأساسية والاداء المهاري المركب فضلا عن القدرة اللاهوائية للاعبين كرة القدم الناشئين.
2. زيادة الاهتمام بمبدأ الخصوصية التدريبية من حيث شدة وحجم ونوعية تمارين القوة المميزة بالسرعة .
3. التأكيد على تدريبي كرة القدم استخدام الاسس العلمية الخاصة بأنظمة انتاج الطاقة بعملية تقنين المناهج التدريبية، مع اعتماد معدل النبض كمؤشر في تحديد اغلبيه الشدد التدريبية مع ازمنا الراحة البينية وبين المجاميع.
4. ضرورة تطبيق المنهاج التدريبي لتمارين القوة السريعة بأزمنا مثير مختلفة لمدة (8 أسابيع) وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً وعلى فئات عمرية اخرى كفئة الشباب والمتقدمين.

#### المصادر العربية و الأجنبية:

1. ابراهيم، منير (2004): "كرة القدم للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري" دار الفكر العربي، القاهرة.
2. ابراهيم، مفتي (2018): وحدة التدريب الرياضي (التخطيط والتطبيق) ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
3. ابو جميل، عصام احمد حلمي (2015): "التدريب في الأنشطة الرياضية" مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.
4. البساطي ، أمر الله (1998): "قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها " منشأة المعارف ، الإسكندرية.
5. بسطويسي ، احمد بسطويسي (1999) : "أسس ونظريات التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
6. بلوم ، بينجامين ، وآخرون (1983): "تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني: (ترجمة) : محمد أمين مفتي وآخرون ، دار ماكر وهيل، القاهرة.
7. البياتي ، عثمان عدنان (2004) : " أثر تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
8. التكريتي ، وديع ياسين ، والحجار ، ياسين طه (1999) : "الاعداد البدني للنساء " ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
9. الجبالي، عويس (2000): "التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق " ط1، دار G,M,S للنشر، جامعة حلوان، مصر.
10. حامد، محمد عبد الجبار (2009): "اثر منهاج تدريبي مقترح باستخدام تمارين قوة مساعدة خاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للناشئين" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل
11. الحامدي، عبد الناصر (2010): "تأثيرات خاصة لصفتي القوة والرشاقة الخاصة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين باعمار 15-17 سنة" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد
12. حسانين، محمد صبحي (1987): "التقويم والقياس في التربية الرياضية " ج1، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
13. حسانين، محمد صبحي (1995): "التقويم والقياس في التربية الرياضية " ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
14. حسن ، إيمان عبد (2001): " تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستيك الإيقاعي " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
15. حسن ، زكي محمد (2016) :المدرّب الرياضي والوحدة التدريبية اليومية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
16. حسن ب، زكي محمد (2015) اسلوب تدريب (S.A.Q) دار الكتاب الحديث، القاهرة.
17. حماد ، مفتي ابراهيم (1998) : "التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وتطبيق وقيادة " ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .



18. حماد، مفتي ابراهيم(1994): "الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعبين كرة القدم" دار الفكر العربي، القاهرة.
19. حمد، راشد داؤود (2009) : " خماسي كرة القدم"، (مراجعة) أسعد لازم، ط1، العراق
20. الحياي، معن عبد الكريم(2007): "اثر اختلاف أساليب التحكم بالحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية والمهارة للاعبين كرة القدم الشباب" أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
21. الحياي، معن عبد الكريم(2020): " التحكم بمكونات الحمل التدريبي " ط1، مؤسسة عالم الرياضة، الإسكندرية
22. خريبط، ريسان و عبد الفتاح، ابو العلا (2016) : "التدريب الرياضي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
23. رحال، عاطف محمد(2019): حالات التدريب والفورمة الرياضية، ط1، دار امجد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
24. الزبيدي، اياد محمد عبد الله (2019): "الاسس العلمية في التدريب الرياضي" ط1، دار نون للطباعة والنشر والتوزيع، الموصل، العراق
25. سلامة، بهاء الدين(2000): "فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني، لاكتات الدم" ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
26. شحاته، محمد إبراهيم وبريقع، محمد جابر (1995): دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
27. الطائي، معتز يونس(2001): اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارة بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
28. عبد الجبار ، قيس ناجي وأحمد ، بسطويسي ( 1987 ) : " الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي " مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
29. عبد الظاهر، محمد محمود(2017): فسيولوجيا التعب والاستشفاء الرياضي، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
30. عبد الظاهر، محمد محمود(2018): الاعداد الرياضي طويل المدى ومتطلبات الانجاز التنافسي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر
31. عبد الفتاح، ابو العلا وداؤود، هيثم عبد الحميد (2019): التدريب للاداء الرياضي والصحة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
32. عبد الفتاح، أبو العلا(1994): "تدريب السباحة للمستويات العليا"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
33. عبد الفتاح، أبو العلا(1999): "الاستشفاء في المجال الرياضي" دار الفكر العربي ، القاهرة.
34. عبد الكريم، عبد الرحمن ابراهيم(2018): "اثر جدولة الممارسة الموزعة بفترة راحة مختلفة باستخدام ادوات مساعدة في تطوير الاداء الفني والانجاز لبعض المهارات الحركية لناشئي كرة القدم"، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت.
35. عثمان ، محمد (2000): " الحمل التدريبي والتكيف " دار الفكر العربي ، القاهرة.
36. العزاوي، فرات جبار(1998): "تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
37. علاوي، محمد حسن و عبد الفتاح، ابو العلا احمد (2000)، فسيولوجية التدريب الرياضي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.
38. علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين(1982): "اختبارات الأداء الحركي" دار الفكر العربي، القاهرة.
39. عمر، محمد صبري وأخران(2001): الاحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية، الطبعة الثانية، مصر.
40. العنكي، منصور جميل وأخران(2015): الأسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال، دار الحكمة للطباعة والنشر
41. عواد، بن غالب محمد (2019): " علم التدريب الرياضي" ط1، دار الحامد للنشر، عمان، الاردن.
42. عودة، احمد(1998) : كرة القدم وعناصرها الأساسية ، منشورات جامعة الفاتح ، طرابلس ، ليبيا.
43. فرحات، ليلي السيد(2001): القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
44. كماش، يوسف لازم( 1999 ) : "المهارات الأساسية في كرة القدم - تعليم - تدريب" مكتبة دار الخليج، عمان.
45. لازم ، اسعد( 2004) تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارة كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (15-16) : (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، بغداد
46. المدامعة، محمدرضا(2008) ؛ التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، مكتب الفضلي، بغداد
47. لازم ، اسعد(2004): تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارة كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (15-16)" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، العراق.
48. المدامعة، محمد رضا(2008): التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2، مكتب الفضلي، بغداد
49. محسن، ثامر واخرون (1991)، الاختبار والتحليل في كرة القدم" ، مطبعة وزارة التعليم العالي. بغداد
50. محمد، اسعد (2016): اسس التدريب الرياضي، ط1، دار امجد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
51. المشهداني، عبد الجبار عبد الرزاق حسو مرعي (2002): "اثر التدريب الفترتي في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستك"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل، العراق.

52. النمر، عبد العزيز والخطيب، ناريمان (2017): "تخطيط برامج التدريب الرياضي" الاساتذة للكتاب، القاهرة، مصر.
53. هلال، امين صبحي (2017): الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم، ط1، دار امجد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
54. الوقاد، محمد رضا (2017): التخطيط الحديث في كرة القدم، ط2، دار السعادة للطباعة، القاهرة، مصر.
55. Peak performance Rast (2001): "The Running – based anaerobic sport test",
56. Wilmore, J.H (1978): "Athletic Training and Physical Fitness", Boston's.

### الملحق (1)

#### التمارين الخاصة بالمثير التدريبي اللاهوائي للقوة السريعة

أولاً: تمارين القوة السريعة لعضلات الرجلين :

- من الحركة ، القفز بالقدمين الى الامام ثم الى الخلف مع التقدم الى الامام باستمرار وبأقصى سرعة ممكنة.
- من وضع الوقوف ، الحجل الى الامام بتبادل الرجلين باستمرار وبأسرع ما يمكن .
- من وضع الوقوف القفز بكلتا القدمين بأقصى سرعة من فوق الحواجز بارتفاع (25) سنتمتر باستمرار .
- من وضع المشي تبادل رفع ركبة الى الاعلى مع التقدم الى الامام بأقصى سرعة .
- من وضع الوقوف، القفز بالقدمين الى جهة اليمين ثم اليسار مع التقدم للامام باستمرار وبأسرع ما يمكن.
- من الحركة ، تبادل رفع ركبة الى الاعلى مع التقدم جانباً يميناً ويساراً بأقصى سرعة.

ثانياً: تمارين القوة السريعة لعضلات البطن :

- من وضع الجلوس، مع ثني الرجلين من الركبتين اداء تمرين شنو بطن بأقصى سرعة
- من وضع الجلوس، مع مد الرجلين من الركبتين اداء تمرين شنو بطن بأقصى سرعة
- الجلوس من الرقود ، ولمس الكرة بالرأس باستمرار وبأقصى سرعة ممكنة.

### الملحق (2)

السادة المختصين الذين تم توزيع الاستبيانات الخاصة بالبحث

التخصص العلمي	تمارين القوة المميزة بالسرعة	المنهاج التدريبي	الاختبارات البدنية	الصفات البدنية	أسماء السادة المتخصصين
كرة قدم	*		*	*	أ.د عبد المنعم احمد
كرة قدم	*		*	*	أ.د نوفل فاضل
كرة قدم	*		*	*	أ.م.د نشأت بشير
تدريب / كرة قدم	*	*	*	*	أ.م.د محمود حمدون
تدريب / كرة قدم	*	*	*	*	د. ادهام صالح

الملحق (3) المنهاج التدريبي الخاص  
بالمجاميع التجريبية (الاولى، والثانية، والثالثة)  
لتمرينات القوة السريعة \* الدورات التدريبية الصغرى (1) ، (4)

اليوم	المثيرات التدريبية المراد تطويرها	التمرينات المستخدمة	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجاميع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجاميع والتمارين
السبت	القوة السريعة لعضلات الرجلين	القفز بالقدمين اماماً وخلفاً بسرعة عالية	اقصى تكرار	2	2	2 - 3 د	كافية
	القوة السريعة لعضلات البطن	تمرين شناو بطن من وضع ثني الرجلين من الركبتين	اقصى تكرار	3	2	2 - 3 د	لاستعادة
	القوة السريعة لعضلات الرجلين	من الوقوف الحجل الى الامام بتبادل الرجلين باستمرار	اقصى تكرار	2	2	2 - 3 د	الشفاء
الاثنين	القوة السريعة لعضلات الرجلين	الوثب بالقدمين من فوق الحواجز بارتفاع (25) سم	اقصى تكرار	2	2	2 - 3 د	كافية
	القوة السريعة لعضلات البطن	تمرين شناو بطن من وضع مد الرجلين	اقصى تكرار	3	2	2 - 3 د	لاستعادة
	القوة السريعة لعضلات الرجلين	تبادل رفع ركبة الى الاعلى مع التقدم السريع الى الامام	اقصى تكرار	2	2	2 - 3 د	الشفاء
الاربعاء	القوة السريعة لعضلات الرجلين	القفز بالقدمين الى جهتي اليمين واليسار مع التقدم اماماً	اقصى تكرار	2	2	2 - 3 د	كافية
	القوة السريعة لعضلات البطن	الجلوس من الرقود ولمس الكرة بالرأس باقصى سرعة	اقصى تكرار	3	2	2 - 3 د	لاستعادة
	القوة السريعة لعضلات الرجلين	(رفع ركبة) تبادل رفع الركبتين لأكبر عدد ممكن	اقصى تكرار	2	2	2 - 3 د	الشفاء

\* يتم تطبيق نفس التمارين والمنهاج التدريبي لكل المجاميع التجريبية ويكون الاختلاف في زمن اداء التمرين فقط وكما يأتي:

- المجموعة التجريبية الاولى يكون زمن المثير التدريبي لكل تمرين لمدة (5) ثوان على طول المنهاج التدريبي ولفترة (8) اسابيع تدريبية.
- المجموعة التجريبية الثانية يكون زمن المثير التدريبي لكل تمرين لمدة (7) ثوان على طول المنهاج التدريبي ولفترة (8) اسابيع تدريبية.
- المجموعة التجريبية الثالثة يكون زمن المثير التدريبي لكل تمرين لمدة (9) ثوان على طول المنهاج التدريبي ولفترة (8) اسابيع تدريبية.

## الدورات التدريبية الصغرى (2) ، (3) ، (5) ، (8)

اليوم	المثيرات التدريبية المراد تطویرها	التمرينات المستخدمة	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجموع والتمارين
السبت	القوة السريعة لعضلات الرجلين	القفز بالقدمين اماماً وخلفاً بسرعة عالية	اقصى تكرار	3	2	2 - 3 د	كافية لاستعادة الشفاء
	القوة السريعة لعضلات البطن	تمرین شناو بطن من وضع ثني الرجلين من الركبتين	اقصى تكرار	4	2	2 - 3 د	
	القوة السريعة لعضلات الرجلين	من الوقوف الحجل الى الامام بتبادل الرجلين باستمرار	اقصى تكرار	3	2	2 - 3 د	
الاثنين	القوة السريعة لعضلات الرجلين	الوثب بالقدمين من فوق الحواجز بارتفاع (25) سم	اقصى تكرار	3	2	2 - 3 د	كافية لاستعادة الشفاء
	القوة السريعة لعضلات البطن	تمرین شناو بطن من وضع مد الرجلين	اقصى تكرار	4	2	2 - 3 د	
	القوة السريعة لعضلات الرجلين	تبادل رفع ركبة الى الاعلى مع التقدم السريع الى الامام	اقصى تكرار	3	2	2 - 3 د	
الاربعاء	القوة السريعة لعضلات الرجلين	القفز بالقدمين الى جهتي اليمين واليسار مع التقدم اماماً	اقصى تكرار	3	2	2 - 3 د	كافية لاستعادة الشفاء
	القوة السريعة لعضلات البطن	الجلوس من الرقود ولمس الكرة بالرأس باقصى سرعة	اقصى تكرار	4	2	2 - 3 د	
	القوة السريعة لعضلات الرجلين	(رفع ركبة) تبادل رفع الركبتين لأكبر عدد ممكن	اقصى تكرار	3	2	2 - 3 د	

## الدورات التدريبية الصغرى (6) ، (7)

اليوم	المثيرات التدريبية المراد تطویرها	التمرينات المستخدمة	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة بين المجموع والتمارين
السبت	القوة السريعة لعضلات الرجلين	القفز بالقدمين اماماً وخلفاً بسرعة عالية	اقصى تكرار	4	2	2 - 3 د	كافية لاستعادة الشفاء
	القوة السريعة لعضلات البطن	تمرین شناو بطن من وضع ثني الرجلين من الركبتين	اقصى تكرار	5	2	2 - 3 د	
	القوة السريعة لعضلات الرجلين	من الوقوف الحجل الى الامام بتبادل الرجلين باستمرار	اقصى تكرار	4	2	2 - 3 د	
الاثنين	القوة السريعة لعضلات الرجلين	الوثب بالقدمين من فوق الحواجز بارتفاع (25) سم	اقصى تكرار	4	2	2 - 3 د	كافية لاستعادة الشفاء
	القوة السريعة لعضلات البطن	تمرین شناو بطن من وضع مد الرجلين	اقصى تكرار	5	2	2 - 3 د	
	القوة السريعة لعضلات الرجلين	تبادل رفع ركبة الى الاعلى مع التقدم السريع الى الامام	اقصى تكرار	4	2	2 - 3 د	
الاربعاء	القوة السريعة لعضلات الرجلين	القفز بالقدمين الى جهتي اليمين واليسار مع التقدم اماماً	اقصى تكرار	4	2	2 - 3 د	كافية لاستعادة الشفاء
	القوة السريعة لعضلات البطن	الجلوس من الرقود ولمس الكرة بالرأس باقصى سرعة	اقصى تكرار	5	2	2 - 3 د	
	القوة السريعة لعضلات الرجلين	(رفع ركبة) تبادل رفع الركبتين لأكبر عدد ممكن	اقصى تكرار	4	2	2 - 3 د	



## The obstacles facing the management of electronic scientific workshops at Mosul University from the educational point of view of the Faculty and the departments of physical Education and Sports Sciences

Thaker Mahfooth Hamed <sup>1\*</sup>  
Mohamed Abdul Wahab Aziz <sup>1</sup>  
Ryad Ahmed esmayel <sup>2</sup>

1- Physical Education /  
Directorate of Education

2- Physical Education College /  
University of Mosul

### Article info.

#### Article history:

-Received: 25/10/2020

-Accepted: 9/12/2020

-Available online: 31/12/2020

#### Keywords:

- Obstacles
- Management
- electronic scientific
- workshops

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

### Abstract

The research aims to: -

To identify the level of obstacles facing the stage of the electronic scientific workshops from the educational point of view of the Faculty and the departments of physical Education and Sports Sciences at Mosul University, the descriptive method was used in the survey method and included the total research sample (165) From the Faculty of physical Education and Sports Sciences and to obtain data, a questionnaire form was designed for the obstacles facing the stages of the establishment of electronic scientific workshops and applied after the availability of scientific conditions in which the data were treated statistically through the computational media, standard deviation, and simple association of Pearson. The percentage, the Seberman Brown equation, the Gitman equation, and the Alpha Kronbach factor

Researchers recommended some recommendations:-

- 1- The need for the regulators of electronic scientific workshops to review the whole Procedures, steps and phases of their establishment and utilization of this study in a calendar The obstacles to their appearance with the required quality .
- 2- The introduction by the officials of the organizers of electronic scientific workshops as well as the directors of training courses that include theoretical information and applied practices under the supervision of specialized agencies in the establishment of electronic scientific workshops

\* Corresponding Author: [drthakermahfooth@gmail.com](mailto:drthakermahfooth@gmail.com) , Physical Education / Directorate of Education .

## المعوقات التي تواجه ادارة الورش العلمية الالكترونية من وجهة نظر تدريسيي كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

م.د. ذاكر محفوظ حامد الدليمي / مديرية تربية نينوى

م.د. محمد عبد الوهاب عزيز / مديرية تربية نينوى

أ.د. رياض احمد اسماعيل / جامعة الموصل -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## الكلمات المفتاحية

- المعوقات
- ادارة
- الورش العلمية
- الالكترونية

## الخلاصة:

هدف البحث إلى : -

التعرف على مستوى المعوقات التي تواجه مراحل اقامة الورش العلمية الالكترونية من وجهة نظر تدريسيي كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل ، وتم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح وضمت عينة البحث الكلية ( 165 ) من تدريسيي كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة وللحصول على البيانات تم تصميم استمارة استبيان للمعوقات التي تواجه مراحل اقامة الورش العلمية الالكترونية وتطبيقه بعد توفر الشروط العلمية فيه من صدق وثبات ، وقد عولجت البيانات إحصائياً من خلال الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والارتباط البسيط لبيرسون ، والنسبة المئوية ، ومعادلة سبيرمان براون ، ومعادلة جيتمان ، ومعامل ألفا كرونباخ .

وأوصى الباحثون ببعض توصيات منها :-

1- ضرورة قيام الجهات المنظمة للورش العلمية الالكترونية بإعادة النظر بمجمل اجراءات وخطوات ومراحل اقامتها والاستفادة من هذه الدراسة في تقويم معوقات ظهورها بالجودة المطلوبة .

2- ادخال مسؤولي الجهات المنظمة للورش العلمية الالكترونية فضلاً عن القائمين على ادارتها دورات تدريبية تتضمن معلومات نظرية وممارسات تطبيقية تحت اشراف جهات متخصصة في اقامة الورش العلمية الالكترونية

## 1- التعريف بالبحث

## 1-1 مقدمة البحث واهميته

يشكل التعليم نقله حضارية متقدمة اعتمدته البشرية لتطوير حياتها وضمان مستقبلها ، من خلال اعتماده على اساليب متجدده وتقنيات متقدمة وطرائق متعددة للنهوض واستدامة التنمية الانسانية ومن هذه الاساليب اسلوب التعليم عن بعد باستخدام الوسائل الالكترونية لتحقيق اهداف تعليمية وتدريبية وثقافية . ونظراً للظروف الصحية التي يمر بها البلد عموماً بادرت الجامعات الى التكيف والتأقلم مع هذا الوضع الراهن الذي يتطلب الالتزام بالتباعد الاجتماعي والحضر المنزلي واتباع ضوابط وشروط البروتوكولات

الصحية اثناء الجوائح والابوئة فاستطاعت ان تتحرك برشاقة عبر عدة برامج ومنصات الكترونية لاستدامة نشاطاتها العلمية والتطويرية مع مختلف الشرائح المستفيدة من خدماتها ، وبهذا الخصوص يذكر ( Olaniran ) ان التعليم الالكتروني عملية تتضمن اكتساب المعرفة ونشرها من خلال استخدام وسائل تقانة المعلومات والاتصالات او وسائل الاعلام الالكترونية ( 181 ، 2009 ، Olaniran ) ويتفق كل من ( Aggarwal ) و ( Qwaidar ) بأن التعليم الالكتروني يقصد به امتلاك واكتساب المعرفة والمهارة باستخدام التقانات الالكترونية مثل الحاسوب والمناهج التعليمية المعتمدة على الانترنت والشبكات المحلية الواسعة ( 1 ، 2009 ، Aggarwal ) ، ( 3 ، 2011 ، Qwaidar ) .

وتعد جامعة الموصل من الجامعات العراقية والعربية الرصينة التي تزخر من الطاقات التدريسية العلمية الكفوة التي لها دور كبير في بناء سمعة التعليم في العراق فضلاً عن ما تضمه من ملاكات ادارية وفنية مساندة وامكانيات ومختبرات علمية وتقنية مناسبة لإقامة الورش العلمية الالكترونية اذا ما احسنت ادارتها وتنظيمها بشكل فعال لمواكبة الظروف الحالية التي تتطلب اقامة العديد من الورش العلمية الالكترونية والمتضمنة محاضرات متنوعة في مختلف الاختصاصات لاستدامة التواصل العلمي واستقطاب المهتمين من التدريسيين والباحثين المشاركين ، عليه تتشكل اهمية البحث الحالي من اهمية المخرجات الايجابية لعقد هذه الورش وضرورة تقويم ادارتها وتنظيم جداول اعمالها للمساهمة في تعزيز ايجابيتها وتشخيص المعوقات التي تواجه فاعلية تنفيذها للعمل على تقديم الحلول المناسبة والاستفادة منها وفق منهج اداري متمكن ومدرس يتبنى الاجراءات والسياسات السليمة لعقد مثل هكذا ورش .

## 1 - 2 مشكلة البحث

ان التغيير المفاجئ في النظام التعليمي الحالي وظهر عدة طرق حديثة واساليب جديدة في التعليم ومنها نظام التعليم الالكتروني الذي يعد تجربة حديثة على الجامعات العراقية . علماً بأن هذه التجربة لم تنل الاهتمام المسبق والاستعداد الكفؤ لأجرائها والمتكامل من كافة الجهات المنظمة والمشاركة فضلاً عن الداعمة والراعية لها ، نظراً لعدة مسببات منها ما يتعلق بالتخطيط الاستراتيجي تجاه مجمل هذه التقنيات الحديثة وارتباط ذلك بالظروف الاقتصادية العامة للبلد لإنشاء مثل هكذا مشاريع تنموية استراتيجية ، إذ يذكر الاسدي انه لا توجد خطط استراتيجية واضحة المعالم في مجال تكنولوجيا المعلومات في العراق وعدم الاهتمام الكافي لبعض المؤسسات التشريعية والتنفيذية بإنشاء نظم التقنيات الحديثة ووضع خطط استراتيجية لتوفير بنية تحتية لنظم المعلومات والاتصالات لمواصلة التطور وبناء العراق الجديد ( الاسدي ، 2011 ، 12 - 13 ) كما يذكر ( الكرم والعلي ) ان التعليم عن بعد يعد اسلوباً جديداً من التعليم يواجه العديد من التحديات والعوائق ، ولهذه التحديات جانبان الاول جانب الاستعداد التكنولوجي والذي يختص بالمعلومات والاتصالات والثاني



جانب الاستعداد التنفيذي والذي يختص بالمستخدم اي مدى استعدادات الجامعات والكليات والشركات والمؤسسات الحكومية والمنظمات لاستخدام التعليم عن بعد ( الكرم والعلي ، 2005 ، 151 ) .

ويعتقد الباحثون ان هذه الاشكاليات انعكست على استعدادات المؤسسات التعليمية في تفعيل العمل بهذه المستجدات الضرورية وبالجودة المطلوبة ، إذ لاحظَ باحثوا هذه الدراسة وتلمسوا من خلال مشاركتهم في العديد من الورش العلمية الالكترونية وجود العديد من المشكلات والصعوبات التي تُعد عائقاً امام جودة تنفيذ الورش العلمية وتحقيق مخرجاتها ، وهذا ما يؤكد ( البشري ) الى انه على الرغم من زيادة الاهتمام بتطبيقات الادارة الالكترونية في المؤسسات التعليمية الا ان هناك العديد من المعوقات التي تواجه هذا التطبيق وتحد من نجاحه ( البشري ، 2008 ، 13 ) ونظراً لعدم وجود دراسة علمية على حد علم باحثي هذه الدراسة توضح طبيعة هذه المعوقات سواء في مرحلة التخطيط قبل الدخول للورشة العلمية او اثناء القاء محاضراتها او بعد انتهائها تقترح سبل معالجتها ، عليه تتركز مشكلة البحث في التساؤل الاتي :

- ما مستوى المعوقات التي تواجه مراحل اقامة الورش العلمية الالكترونية من وجهة نظر تدريسيي كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل ؟ وما هي ابرز هذه المعوقات ؟

### 1 - 3 هدف البحث : - يهدف البحث الى التعرف على

- مستوى المعوقات التي تواجه مراحل اقامة الورش العلمية الالكترونية من وجهة نظر تدريسيي كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

### 1 - 4 مجالات البحث

1 - 4 - 1 المجال البشري : تدريسيي كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل

1 - 4 - 2 المجال المكاني : كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل

1 - 4 - 3 المجال الزمني : الفترة الممتدة من 2020/ 6 /11 ولغاية 2020/ 9 / 15

### 1 - 5 مصطلحات البحث

1-5-1 المعوقات : وضع صعب يكتنفه شيء من الغموض يحول دون تحقيق الاهداف بكفاية وفاعلية ويمكن النظر اليه على انها المسبب للفجوة بين مستوى الانجاز المتوقع والانجاز الفعلي او على انها الانحراف في الاداء عن معيار محدد مسبقاً ( 7 , 2005 , Darweesh )

### 1-5-2 الورشة العلمية الالكترونية

يعرف الباحثون الورشة العلمية الالكترونية اجرائياً وفق متطلبات هذا البحث بانها عبارة عن تقديم محاضرة او عدة محاضرات تعليمية او تدريبية او تثقيفية او تطويرية عبر برامج منصات لكترونية يمكن استخدامها للتعليم او التدريب او التثقيف عن بعد مثل ( Zoom , Meet , Free Conferene ) وغيرها



وفق تخطيط مسبق يتضمن التقاء المشاركين العلمية المتميزة وتنظيم الاجراءات الفنية عبر ادارة الكترونية لضمان حسن سير وتنفيذ الورشة ولتحقيق اهداف التواصل واستفادة المشاركين وتعزيز سمعة ومكانة الجهة المنظمة للورشة .

### 1-5-3 الادارة الالكترونية

ادرج الباحثون هذا المصطلح نظراً لارتباطه الوثيق بتنظيم الورش العلمية الالكترونية ، لذا يعرف بانه اعتماد تكنولوجيا المعلومات لتحسين العملية الادارية واستخدام الامكانيات المتميزة للأنترنيت في التخطيط والقيادة والرقابة وتحقيق التكامل الداخلي والخارجي للمعلومات والعمليات الخاصة المنظمة من اجل تحقيق الاهداف ( الطيب والعصيمي ، 2013 ، 15 ) .

1-5-4 معوقات الادارة الالكترونية : هي العقبات والصعوبات الادارية والمالية والتقنية التي تواجه تطبيق الادارة الالكترونية وتحول دون تفعيلها والاستفادة منها ( السيارى ، 2011 ، 8 )

### 2- الدراسات السابقة

نظرا لحدائثة موضوع معوقات الورش العلمية الالكترونية وعدم عثور الباحثون على دراسة سابقة عنها استدعى من الباحثون وضع دراسات مقارنة تناولت جانب الادارة الالكترونية التي تعد مفصلاً محورياً في اقامة الورش العلمية الالكترونية ومدى نجاحها .

### 2 - 1 دراسة ( حسن وآخرون ، 2016 ) بعنوان

(( دراسة معوقات تطبيق الادارة الالكترونية في مؤسسات التعليم العالي ))

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن مستوى ادراك العاملين في مؤسسات التعليم العالي والبحث العلمي لأهمية تطبيق الادارة الالكترونية في هذه المؤسسات والمعوقات التي تعرقل تطبيقها في محافظة ديالى واستخدم الباحثون الاسلوب الوصفي على عينه قوامها ( 111 ) من منتسبي جامعة ديالى والمعهد التقني / بعقوبة وصمم الباحثون استمارة استبيان مكونة من ( 29 ) فقرة وموزعة على محورين الاول ( اهمية تطبيق الادارة الالكترونية ) والثاني ( معوقات تطبيق الادارة الالكترونية ) وللحصول على البيانات عولجت البيانات احصائياً من خلال ( معامل الفا كرونباخ ، التوزيعات التكرارية ، الوسط الحسابي المرجح ، معامل ارتباط بيرسون ، اختبار تحليل التباين الاحادي انوفا ANOVA ) وقد اشارت نتائج الدراسة الى ان اغلب العاملين يدركون جيداً اهمية التحول نحو الادارة الالكترونية في مؤسسات التعليم العالي كما ان اهم عائق يعرقل التحويل هو قلة الموارد المالية المخصصة للبنية التحتية اللازمة لتحويل وتطبيق مشروع الادارة الالكترونية ، ثم يليه بالأهمية ضعف الثقة في حماية سرية وامن المعلومات ، وضعف الوعي الثقافي بتكنولوجيا المعلومات على المستوى الاجتماعي والتنظيمي ( حسن وآخرون ، 2016 ، 12 - 15 ) .

## 2 - 2 دراسة ( حسين وآخرون ، 2017 ) بعنوان

(( تشخيص معوقات تطبيق الادارة الالكترونية في جامعة دهوك وكلياتها / دراسة ميدانية لآراء عينة من رؤساء الاقسام ومدراء الوحدات في الكليات التابعة لجامعة دهوك ))

هدفت الدراسة الى التعرف على معوقات تطبيق الادارة الالكترونية في جامعة دهوك ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها ( 41 ) من منتسبي جامعة دهوك وصمم الباحثون استمارة استبيان مكونة من ( 30 ) فقرة وموزعة على خمسة معوقات وهي ( المعوقات الادارية ، والتقنية ، والبشرية ، والمالية ، والسلوكية ) وللحصول على البيانات عولجت البيانات احصائياً من خلال ( المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الاختلاف ، اختبار ( ت ) لعينة واحدة ) وقد اشارت نتائج الدراسة الى وجود معوقات تقنية ، وبشرية ، ومادية ، وادارية ، وسلوكية على الترتيب ومن اهم المعوقات التقنية ضعف الرابط بين ادارة الجامعة والاقسام ، وضعف البنية التحتية لتطبيق الادارة الالكترونية ومن المعوقات الادارية الافتقار الى التخطيط السليم ، ونقص الدورات التدريبية ، والهياكل التنظيمية لا تتوافق مع تطبيقات الادارة الالكترونية ومن المعوقات البشرية ضعف مهارات اللغة الانكليزية ، وضعف الوعي التقني عند القيادات ومن المعوقات المالية ، ضعف الدعم المالي ، وقلة كفاية الميزانية المخصصة لتصميم وتطوير البرامج وتطبيقات الحاسب ( حسين وآخرون ، 2017 ، 317 - 331 ) .

### 3- اجراءات البحث

#### 3-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي لملاءمته وطبيعة البحث الحالي .

#### 3-2 مجتمع البحث وعيناته

ضم مجتمع البحث ( 165 ) من الملاكات التدريسية العاملين في كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل حيث كان عدد التدريسيين في كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة ( 124 ) تدريسي ، في حين كان عددهم ( 33 ) تدريسياً في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية بينما كان عددهم ( 8 ) تدريسياً في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات وفق الاحصائيات التي حصل عليها الباحثون من الكليات السابقة الذكر .

وتكونت عينة البحث من ثلاثة اجزاء تم اختيارها بشكل عشوائي من مجتمع البحث ، ضم الجزء الأول عينة الدراسة الاستطلاعية وبواقع ( 10 ) تدريسيين للتربية الرياضية ، في حين شمل الجزء الثاني عينة الثبات والتي تكونت من ( 55 ) مدرسا .

اما عينة التطبيق النهائي وهي الجزء الثالث من العينة فقد ضمت ( 100 ) تدريسياً للتربية الرياضية وهم يمثلون نسبة ( 60 % ) من مجتمع البحث كما مبين في الجدول رقم ( 1 ) .

الجدول ( 1 )  
يبين مجتمع البحث وعينته

ت	الكليات والأقسام	الاستطلاعية	الثبات	التطبيق	الكلية
1	كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة	7	36	81	124
2	كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	2	16	15	33
3	كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	1	3	4	8
	المجموع الكلي	10	55	100	165

### 3-3 أداة البحث

لغرض الحصول على البيانات المتعلقة بهدف البحث قام الباحثون بتصميم استمارة استبيان للمعوقات التي تواجه ادارة الورش العلمية الالكترونية على وفق تخطيط يتبنى الاجراءات العلمية من خلال الاطلاع على الدراستين السابقتين وهي دراسة ( حسن وآخرون ، 2016 ) و دراسة ( حسين وآخرون ، 2017 ) وكذلك من خلال ملاحظات الباحثين ومشاركتهم في العديد من هذه الورش ، كما قام الباحثون بأجراء مقابلات شخصية عبر وسائل التواصل الاجتماعي ( الماسنجر ، والواتس آب ) مع ( 6 )<sup>(1)</sup> من ذوي الخبرة العلمية والممارسة العملية في تنظيم واقامة هذه الورش او من المحاضرين فيها لتعزيز اطلاع الباحثين على ما تواجهه هذه الورش من معوقات وصعوبات ومشاكل ( فنية ، تقنية ، ادارية ) وهو ما ساعد الباحثين من الوصول الى تحديد المضامين الرئيسية للمعوقات التي تواجه ادارة الورش العلمية الالكترونية وصياغة الفقرات المناسبة والذي اتاح تشكيل الصورة الاولية للاستبيان والتي تكونت من ثلاثة مراحل هي ( المعوقات قبل دخول الورشة العلمية ، والمعوقات اثناء القاء محاضرات الورشة العلمية ، والمعوقات بعد انتهاء الورشة العلمية ) وضمت هذه المراحل ( 30 ) فقرة موزعة بعدد ( 9 ، 13 ، 8 ) على التوالي .

### 3-3-1 الصدق الظاهري

للتأكد من صلاحية الاستبيان تم عرضه على مجموعة من المحكمين<sup>( 2 )</sup> عبر وسائل التواصل الاجتماعي ( الماسنجر ، والواتس آب ) وطلب منهم ابداء اية ملاحظات يرونها حول شمولية المراحل وصلاحية الفقرات ووضوحها وملائمتها لطبيعة العينة ، وكذلك بيان صلاحية بدائل الاجابة المقترحة مع امكانية اجراء التعديلات المناسبة من خلال حذف او نقل او اعادة صياغة او اضافة عدد من الفقرات . وقد اجمع المحكمون على صلاحية المراحل وبدائل الاجابة ، وفيما يخص وضوح الفقرات ومناسبتها لطبيعة العينة فقد ابدى الخبراء بعض التعديلات اللغوية البسيطة ، والتي اخذ بها الباحثون كونها تحافظ على مضمون الفقرة وتوضحها بشكل ادق ، وفيما يتعلق بصلاحية الفقرات فقد استخرج الباحثون نسب اتفاق المحكمين عليها ، اذ تبين اتفاق المحكمين على ابقاء الفقرات جميعها نظراً لحصول كل فقرة من الفقرات على نسبة اتفاق لا تقل عن ( 80% ) .

( 1 ) تم إجراء المقابلات مع السادة المدرجة اسمائهم ادناه : -

- 1- أ. د وليد خالد همام ، اختصاص الادارة والتنظيم ، كلية التربية الاساسية ، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل .
- 2- أ. م. د محمد ذاكرا سالم عبد الله ، اختصاص الادارة والتنظيم ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل .
- 3- أ. م. د خالد محمود عزيز ، اختصاص الادارة والتنظيم ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ، جامعة الموصل.
- 4- أ. م. د بثينة حسين علي الطائي ، اختصاص الادارة والتنظيم ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل .
- 5- أ. م. د ثابت احمد احسان حمودات ، اختصاص الادارة والتنظيم ، كلية التربية للبنات ، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل .
- 6- م. د. رائد ابراهيم الطائي ، اختصاص طرائق تدريس ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل .

( 2 ) تم عرض الاستبيان على السادة المحكمين الخبراء المدرجة اسمائهم ادناه : -

- 1- أ. د وليد خالد همام ، اختصاص الادارة والتنظيم ، كلية التربية الاساسية ، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل .
- 2- أ. م. د محمد ذاكرا سالم عبد الله ، اختصاص الادارة والتنظيم ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل .
- 3- أ. م. د خالد محمود عزيز ، اختصاص الادارة والتنظيم ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ، جامعة الموصل.
- 4- أ. م. د بثينة حسين علي الطائي ، اختصاص الادارة والتنظيم ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل .
- 5- م. د. رائد ابراهيم الطائي ، اختصاص طرائق تدريس ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل .

### 3-3-2 الدراسة الاستطلاعية

ان الدراسة الاستطلاعية تمثل تدريباً عملياً وتجربة للوقوف على المعوقات والمشكلات التي قد تواجه الباحثون لتلافيها في التطبيق النهائي ، وفي ظل الظروف الصحية الراهنة قام الباحثون بتحويل النسخة الورقية للاستبيان المعد من قبلهم الى نسخة الكترونية مع ارفاقها برابط الكتروني ليتسنى لهم توزيعها على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغة ( 10 ) تدريسيين اختيروا بطريقة عشوائية من بين مجتمع البحث بتاريخ 1 - 4 / 7 / 2020 هادفين من خلال ذلك التأكد من توفر متطلبات الوضوح في فقرات الاستبيان الالكتروني ، وتفهم طريقة الاجابة عليها لدى التدريسيين ، إذ وفرت هذه الدراسة فرصة الاجابة عن اية تساؤلات أو استفسارات تطرح من قبل التدريسيين كما وفرت فرصة التعرف على درجة استجابة المبحوثين للمقياس ، والذين عبروا عن تفاعلهم مع فقراته وقد تأكد الباحثون من ذلك من خلال الاتصال بهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي ( الماسنجر ، والواتس آب ) .

### 3-3-3 الاتساق الداخلي

لإيجاد درجة صدق العبارات وانسجامها الداخلي يصار الى إيجاد معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس ، إذ قام الباحثون بتوزيع استمارة الاستبيان الالكتروني على عينة الاتساق الداخلي والبالغة ( 55 ) اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وقد تم الحصول على ( 42 ) استمارة صالحة للتحليل الاحصائي والمتضمنة ( 30 ) فقرة من فقرات المعوقات التي تواجه ادارة الورش العلمية الالكترونية والجدول رقم ( 2 ) يوضح ذلك .

الجدول ( 2 ) يبين

نتائج الاتساق الداخلي لفقرات المعوقات التي تواجه ادارة الورش العلمية الالكترونية

المراحل	ت	درجة ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة Sig
اولا	1	0,636	0,000
	2	0,730	0,000
	3	0,854	0,000
	4	0,899	0,000

0,001	0,494	5		
0,000	0,830	6		
0,000	0,881	7		
0,000	0,810	8		
0,000	0,904	9		
0,000	0,803	1	المعوقات اثناء القاء محاضرات الورشة العلمية	ثانيا
0,001	0,507	2		
0,000	0,938	3		
0,000	0,893	4		
0,000	0,710	5		
0,000	0,402	6		
0,008	0,780	7		
0,000	0,550	8		
0,000	0,904	9		
0,000	0,899	10		
0,000	0,895	11		
0,000	0,851	12		
0,000	0,769	13		
0,000	0,801	1	المعوقات بعد انتهاء الورشة العلمية	ثالثا
0,000	0,843	2		
0,000	0,814	3		
0,000	0,882	4		
0,000	0,813	5		
0,000	0,942	6		
0,000	0,811	7		
0,01	0,482	8		

يتبين من الجدول رقم ( 2 ) أن جميع فقرات استبيان المعوقات التي تواجه ادارة الورش العلمية الالكترونية والبالغة ( 30 ) فقرة متسقة داخلياً ، إذ اقترنت قيم ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للاستجابة ما بين ( 0,942 - 0,402 ) وبلغ مستوى الدلالة ( Sig ) لجميع معاملات قيم الارتباط ما بين ( 0,008 - 0,000 ) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد ( 0,05 ) ، مما يدل على تجانس الاستبيان بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس مجتمعاً .

### 3-3-4 الثبات

لغرض التحقق من توفر الثبات في الاستبيان تم استخدام طريقة التجزئة النصفية وكذلك معامل الفا كرونباخ على ( 42 ) استمارة الكترونية صالحة للتحليل الاحصائي التي استطاع الباحثون الحصول عليها من عينة الثبات للفترة الممتدة من 5 - 17 ( 2020 / 7 / ) .

### 3-3-4-1 طريقة التجزئة النصفية

تم استخراج معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية فقد قسمت الفقرات الى نصفين الكترونياً ، وتم استخراج معامل الارتباط بينهما إذ بلغ ( 0,93 ) ، ثم استكمل الباحثون اجراءات استخراج الثبات للاستبيان بشكل كلي باستخدام معادلتى جيتمان وسبيرمان براون إذ بلغت قيمهما ( 0,94 ) و ( 0,96 ) على التوالي .

### 3-3-2 طريقة معامل ألفا كرونباخ

تم استخدام طريقة معامل الفا كرونباخ لتقدير الثبات للاستبيان ، إذ بلغت ( 0,97 ) .

### 3-3-5 وصف الاستبيان بصيغته النهائية

استقر الاستبيان بصيغته النهائية على ( 30 ) فقرة وهي تتوزع اساساً على ثلاثة مراحل هي (المعوقات قبل دخول الورشة العلمية ) و فقراتها تحمل التسلسلات ( 1 - 9 ) ، و ( المعوقات اثناء القاء محاضرات الورشة العلمية ) و فقراتها تحمل التسلسلات ( 10 - 22 ) ، و ( المعوقات بعد انتهاء الورشة العلمية ) و فقراتها تحمل التسلسلات ( 23 - 30 ) ، وواقع ( 9 ، 13 ، 8 ) على التوالي ، وفيما يخص بدائل الإجابة فقد كانت خماسية وتتمثل في ( اتفق تماماً ، اتفق ، اتفق الى حد ما ، لا اتفق ، لا اتفق تماماً ) وتحمل الاوزان ( 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1 ) على التوالي وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب وفقاً للبدائل المختارة عن كل فقرة ، إذ تبلغ القيمة العليا للاستجابة ( 150 ) درجة ، بينما تبلغ القيمة الدنيا ( 30 ) درجة .

### 3-3-6 التطبيق النهائي للاستبيان

تم تطبيق الاستبيان الالكتروني وفق نفس الالية المتبعة في الدراساتين ( الاستطلاعية ، الاتساق والثبات ) على عينة البحث النهائية والبالغة ( 100 ) تدريسياً بعد تزويدهم بالتعليمات حول كيفية الاجابة عن الاستبيان الالكتروني وقد تم هذا التطبيق بتاريخ ( 20 / 7 - 20 / 8 / 2020 ) وتمكن الباحثون من الحصول على ( 78 ) استمارة صالحة للتحليل الاحصائي وبنسبة مئوية بلغت ( 47,27% ) من مجتمع البحث .

وقد تم اعتماد تصنيف مستويات معوقات ادارة الورش العلمية الالكترونية على وفق معايير النسب المئوية الآتية :-

- 80% فأكثر مرتفع جداً .
- من 70% - اقل من 80% مرتفع .
- من 60% - اقل من 70% متوسط .
- من 50% - اقل من 60% منخفض .
- اقل من 50% منخفض جداً . ( القدومي وآخرون، نقلاً عن الدليمي ، 2013 )

### المعالجات الاحصائية

- الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والنسبة المئوية ، معامل ارتباط بيرسون ، ومعامل الفا كرونباخ ، ومعادلة جيتمان ، ومعادلة سبيرمان براون .

- وتم استخراج هذه المعالجات الاحصائية على البرنامج الاحصائي ( SpSS ) .

### 4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض نتائج هدف البحث والذي ينص على (( درجة ومستوى المعوقات التي تواجه مراحل اقامة الورش العلمية الالكترونية من وجهة نظر تدريسيي كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل )) ومناقشتها ، وقد حصل الباحثون على النتائج الاتية :

## الجدول ( 3 ) يبين

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المنوية والمستوى لفقرات المعوقات التي تواجه ادارة الورش العلمية الالكترونية والكلية

المراحل	ت	الفقرة	س-	+ - ع	النسبة المنوية	المستوى	
المعوقات قبل دخول الورشة العلمية	1	ضعف تسويق الورشة العلمية الالكترونية بوقت مبكر .	4,615	0,628	92%	مرتفع جدا	
	2	وجود عدة ورش علمية الكترونية ذات تخصص واحد تقام بوقت واحد .	3,923	0,833	78%	مرتفع	
	3	اعتماد الورشة على برامج تستقبل اعداد محددة من المشاركين .	4,192	0,967	83%	مرتفع جدا	
	4	وجود خلل في رابط المشاركة الفعلية للورشة .	3,615	1,047	72%	مرتفع	
	5	تغيب المحاضرين عن الورشة العلمية مما يستلزم الغائها او تأجيلها .	3,153	1,290	63%	متوسط	
	6	عدم الالتزام من قبل بعض القائمين على ادارة الورشة بالتوقيت الدقيق لبدء الورشة	4,217	1,040	84%	مرتفع جدا	
	7	طرح بعض الكليات المتخصصة تكنولوجيا عناوين ورش عالية المستوى	4,115	1,161	82%	مرتفع جدا	
	8	تركيز ادارة الورشة على اعلان عنوان موضوع الورشة واهمال ادراج مباحثه بملحق اضافي .	3,948	1,236	78%	مرتفع	
	9	عدم وضع اجراءات مسبقة توضح الية التفاعل والتداخل اثناء الورشة .	3,756	1,059	75%	مرتفع	
<b>الكلية</b>							
المعوقات اثناء القاء محاضرات الورشة العلمية	10	ضعف الوعي الثقافي لدى المشاركين في التعامل مع البرامج العلمية الالكترونية المحددة للورشة .	4,666	0,501	93%	مرتفع جدا	
	11	وجود مشاكل فنية او خلل في استلام صوت المحاضر .	4,743	0,520	94%	مرتفع جدا	
	12	عدم وضوح الوسائل المساعدة الايضاحية المستخدمة في الورش العلمية مثل ( بوربوينت ، الصور ، الكتابة ) فيما يتعلق بتقنية المحاضر عند الالقاء	3,641	1,104	72%	مرتفع	
	13	عدم وجود ضبط للورشة العلمية من حيث التدخلات المفاجئة للمشاركين اثناء الالقاء.	3,859	1,296	77%	مرتفع	
	14	اهمال تحضير رابط احتياطي مفعّل لتعويض توقف الرابط المستخدم .	4,000	1,044	80%	مرتفع جدا	
	15	قلة الاستعانة بتقنيين فنيين متخصصين بإدارة الورشة .	4,871	0,336	97%	مرتفع جدا	
	16	عدم تهيئة بدائل موقته ( محاضر اخر ، توجيهات ، وسائل مساعدة ) لغرض استمرار الورشة عند انقطاع المحاضر الرئيسي الى حين عودته .	3,923	1,256	78%	مرتفع	
	17	الانقطاع المتكرر للتيار الكهربائي والانترنت مما يسبب ضياع حقوق الاستفادة والمشاركة .	3,243	1,046	64%	متوسط	
	18	انخفاض تلائم قوة شبكة الاتصالات مع متطلبات البرامج الالكترونية المستخدمة .	3,269	1,275	65%	متوسط	
	19	ضعف اجادة اللغة الانكليزية لمعظم التدريسيين والمشاركين حيث ان معظم البرمجيات والمعلومات مكتوبة باللغة الانكليزية .	4,602	0,631	92%	مرتفع جدا	
	20	انعدام التفاعل الفكري المباشر بين المشاركين في الورشة العلمية .	4,782	0,595	95%	مرتفع جدا	
	21	قلة تنوع اساليب الاتصال باستخدام المحاضر الحواس بشكل يخدم نقل المعلومات الى المشاركين .	3,833	1,342	76%	مرتفع	
	22	التأخر في ادراج رابط التسجيل للحصول على الشهادة .	4,064	1,188	81%	مرتفع جدا	
	<b>الكلية</b>						
	المعوقات بعد انتهاء الورشة العلمية	23	وجود خلل في رابط التسجيل للحصول على شهادة المشاركة .	3,935	1,292	78%	مرتفع
24		ندرة قيام الجهات المنظمة للورشة ارسال الشهادات بصورة مباشرة الى البريد الالكتروني للمشارك .	4,179	1,053	83%	مرتفع جدا	
25		عدم اهتمام الجهة المنظمة بغلق التقنيات الفنية ( الكاميرا ، والصوت ) مباشرة بعد انتهاء الورشة .	3,589	1,210	71%	مرتفع	
26		اغفال اصدار الجهة المنظمة توصيات متعلقة بنتائج الورشة .	4,359	1,127	87%	مرتفع جدا	
27		تجاهل بث الورشة عبر قناة في اليوتيوب للاستفادة منها من قبل الآخرين .	3,859	1,203	77%	مرتفع	
28		عدم الاهتمام بتخصيص وقت كافي ومحدد لطرح آراء واستفسارات المشاركين بعد المحاضرة .	3,897	1,264	77%	مرتفع	
29		تأخر ارسال شهادات المشاركة من بعض الجهات المنظمة للورش الالكترونية .	3,256	1,199	65%	متوسط	
30		قلة استخدام عبارات التعزيز والتفاعل الايجابي من قبل المسؤول على الورشة مع المشاركين .	4,705	0,605	94%	مرتفع جدا	
<b>الكلية</b>							
<b>الكلية للمقياس</b>							
			31,782	6,211	79%	مرتفع	
			120,448	17,167	80%	مرتفع جدا	



يتضح من الجدول ( 3 ) ان جميع الفقرات شكلت معوقات في ادارة الورش العلمية الالكترونية من وجهة نظر التدريسيين من عينة البحث إذ توزعت ما بين مستوى ( مرتفع جداً ) تراوحت النسبة المئوية لها ما بين ( 80% - 97% ) وبمستوى ( مرتفع ) إذ تراوحت النسبة المئوية ما بين ( 71% - 79% ) وهو ما انعكس على النتيجة الكلية للمعوقات إذ كانت بمستوى ( مرتفع جداً ) وبنسبة مئوية بلغت ( 80% ) . كما يتضح من الجدول ذاته وبخصوص المعوقات التي تواجه عينة البحث في مرحلة ( قبل الدخول الى الورشة العلمية ) انها انحصرت في ثلاثة مستويات ( متوسط ، مرتفع ، مرتفع جداً ) ووفق نسب مئوية تراوحت ما بين ( 63% - 72% - 92% ) ومن خلال اوساط حسابية بلغت ( 3,153 - 3,615 - 4,615 ) وهذه النتائج انعكست على النتيجة الكلية للمرحلة والتي ظهرت بمستوى ( مرتفع ) وفق نسبة مئوية قدرها ( 78% ) ( ومن خلال وسط حسابي بلغ ( 35,538 ) ، كما يتضح من الجدول ذاته حصول الفقرة ( 1 ) والتي تنص على ( ضعف تسويق الورشة العلمية الالكترونية بوقت مبكر ) على نسبة بلغت ( 92% ) وبمستوى ( مرتفع جداً ) ويعزو الباحثون ذلك الى وجود اسراع في عقد هذه الورش للتماشي مع الوضع العلمي المطلوب لذا تكون الفترة بين الاعلان عن الورشة واقامتها قصيرة مما لا يتيح للراغبين في الاشتراك التمكن من الاطلاع على اعلان الورشة بوقت مبكر ، كما يتضح من الجدول ذاته وبخصوص المعوقات التي تواجه المرحلة الثانية ( اثناء القاء محاضرات الورشة العلمية ) انها انحصرت في ثلاثة مستويات ( متوسط ، مرتفع ، مرتفع جداً ) ووفق نسب مئوية تراوحت ما بين ( 64% - 72% - 92% ) ومن خلال اوساط حسابية بلغت ( 3,243 - 3,641 - 4,871 ) ومجمل هذه النتائج انعكست على النتيجة الكلية للمرحلة والتي ظهرت بمستوى ( مرتفع جداً ) وفق نسبة مئوية قدرها ( 82% ) ومن خلال وسط حسابي بلغ ( 53,500 ) كما يتضح من الجدول ذاته حصول الفقرة ( 15 ) والتي تنص على ( قلة الاستعانة بتقنيين فنيين متخصصين بإدارة الورشة ) على نسبة بلغت ( 97% ) وبمستوى ( مرتفع جداً ) ويعزو الباحثون ذلك الى كثرة عدد الورش المقامة في آن واحد مع قلة عدد الفنيين والتقنيين فضلاً عن عدم وجود رؤية واضحة لدى الجهات المنظمة للورشة حول المتطلبات التقنية المختلفة اللازمة لإخراج الورشة بالجودة المطلوبة ، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ( الريفي ، وابو شعبان ، 2009 ) نقلا عن دراسة ( العواودة ، 2012 ، 78 - 79 ) التي اظهرت نتائجهم الى قلة عدد التقنيين مع زيادة الاعباء ( صيانة ، حل مشاكل ) وهي من اكثر العوائق التي تواجه التقنيين ، وكذلك تتفق هذه النتيجة مع دراسة ( المحيسن ، 2002 ) نقلا عن دراسة ( العواودة ، 2012 ، 85 ) التي اظهرت نتائجها وتؤكد على وجود نقص في الخدمات الحاسوبية المقدمة لأعضاء هيئة التدريس وضعف استخدامهم لها ، كما اظهرت عدم وجود تدريب لهم وعدم توفر فنيين مختصين ، كما يتضح من الجدول ذاته حصول الفقرة ( 20 ) والتي تنص على ( انعدام التفاعل الفكري المباشر بين المشاركين في الورشة العلمية ) على نسبة بلغت ( 95% ) وبمستوى ( مرتفع جداً ) ويعزو



الباحثون سبب ذلك الى عدم اتاحة الفرصة الكافية للمشاركين للتحدث وابداء آرائهم واستفساراتهم وتوصياتهم حول الورشة المقامة ، فضلاً عن ضيق ومحدودية الوقت الذي تقام فيه الورشة ، وكذلك اشتراك اعداد كبيرة من قبل المشاركين لا يسمح للتداخل والتفاعل فيما بينهم ، كما يتضح من الجدول ذاته حصول الفقرة ( 11 ) والتي تنص على ( وجود مشاكل فنية او خلل في استلام صوت المحاضر ) على نسبة بلغت ( 94% ) وبمستوى ( مرتفع جداً ) ويعزو الباحثون سبب ذلك الى ضعف شبكات الاتصالات والانترنت اضافة الى قلة دعم شركات الاتصالات للورش العلمية الالكترونية في المؤسسات الحكومية وكذلك الى ضعف ثقافة المحاضرين بكيفية الالقاء واستثمار هذه التقنيات بشكل يتوافق مع جودة ظهور الصوت وسماعه ، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ( السالمي والسليطي ، 2008 ، 272 - 274 ) التي اظهرت نتائجهم بان البنية التحتية للشبكات المحلية وانظمة الاتصالات ضعيفة هزيلة ، نظراً لقدم الانظمة المستخدمة ، أو لعدم وجود خدمات قوية مناسبة ، ولعدم وجود صيانة او تحديث مستمر للشبكة ، كما يتضح من الجدول ذاته حصول الفقرة ( 10 ) والتي تنص على ( ضعف الوعي الثقافي لدى المشاركين في التعامل مع البرامج العلمية الالكترونية المحددة للورشة ) على نسبة بلغت ( 93% ) وبمستوى ( مرتفع جداً ) ويعزو الباحثون سبب ذلك الى ان استخدام هذه البرامج العلمية الالكترونية من قبل الهيئات التدريسية ما زال في بداياته باعتبارها خطوة جديدة في عملهم المهني والتعليمي والعلمي ونقص المعلومات والخبرة في التعامل مع هذه البرامج الحديثة وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ( حسن وآخرون ، 2016 ، 17 ) ودراسة ( العواودة ، 2003 ، 15 ) ودراسة ( السالمي ، 2009 ، 21 ) الذين اتفقت نتائجهم واطهرت ضعف في الوعي الثقافي والاجتماعي بتكنولوجيا المعلومات على المستوى الاجتماعي والتنظيمي ونقص الكفاءات البشرية وضعف الوعي لدى الحاضرين بثقافة التعليم الالكتروني ، كما يتضح من الجدول ذاته حصول الفقرة ( 19 ) والتي تنص على ( ضعف اجادة اللغة الانكليزية لمعظم التدريسيين والمشاركين حيث ان معظم البرمجيات والمعلومات مكتوبة باللغة الانكليزية ) على نسبة بلغت ( 92% ) وبمستوى ( مرتفع جداً ) ويعزو الباحثون ذلك الى ضعف مستوى معرفة معظم اعضاء عينة البحث بمصطلحات اللغة الانكليزية الخاصة بالتعليم الالكتروني والمتعلقة بفتح برامجه والتعامل معها مما يولد لديهم صعوبة بالتعامل بشكل صحيح وسريع اثناء لقاء الورشة العلمية الالكترونية ، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ( حمدي ، 2008 ) نقلا عن دراسة ( العواودة ، 2012 ، 81 - 82 ) التي اظهرت نتائجها صعوبة التعامل مع البرمجيات الالكترونية المعتمدة على اللغة الانكليزية ، كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة ( البشري ، 2009 ) نقلا عن دراسة ( العواودة ، 2012 ، 77 ) التي اظهرت نتائجها ان هناك معوقات تتمثل في ضعف الإداريات واعضاء هيئة التدريس لمهارات اللغة الانكليزية ، وبخصوص معوقات المرحلة الاخيرة ( بعد انتهاء الورشة العلمية ) يتضح من الجدول ( 3 ) انها انحصرت في ثلاثة مستويات ( متوسط ، مرتفع ، مرتفع جداً ) ووفق نسب مئوية تراوحت ما بين ( 65% - 71% -

94% ) ومن خلال اوساط حسابية بلغت ( 3,256 - 3,589 - 4,705 ) ومجمل هذه النتائج انعكست على النتيجة الكلية لهذه المرحلة إذ ظهرت بمستوى ( مرتفع ) وفق نسبة مئوية قدرها ( 79% ) وبمتوسط حسابي بلغ ( 31,782 ) ، كما يتضح من الجدول ذاته حصول الفقرة ( 30 ) والتي تنص على ( قلة استخدام عبارات التعزيز والتفاعل الايجابي من قبل المسؤول على الورشة مع المشاركين ) على نسبة بلغت ( 94% ) وبمستوى ( مرتفع جداً ) ويعزو الباحثون سبب ذلك الى الاهتمام الرئيسي وانشغال مسؤولي اقامة الورشة بالمحاضرين وبيان تفاعلهم في تقديم المحاضرة مع ندره توجيه عبارات تشجيعية موجهه للمشاركين في نهاية الورشة ، فضلاً عن تركيز كلمات الشكر والتقدير للمحاضرين مما يسبب ضعف وقلة تفاعلهم الايجابي مع المشاركين في الورشة العلمية ، أما ما يخص تعرض المرحلة الثانية لأكبر نسبة من المعوقات من بين مراحل اقامة الورش العلمية الالكترونية فإن ذلك يعود الى كونها تشكل المرحلة الرئيسية وفحوى اقامتها وكذلك تتضمن الاتصال والتفاعل بين المشاركين والقائمين على لقاء الورشة كما انها تتضمن محور عملية التواصل الفعلي بين المشاركين والمحاضر والتي تستغرق فترة زمنية اطول من المراحل الاخرى ارتباطاً بين المشاركين والقائمين على الورشة والمحاضر إضافة الى ضعف الخبرات التي يمتلكها المشاركون والقائمين في التعامل مع هكذا نوع من البرامج مما يزيد من المعوقات في داخل هذه المرحلة بالتحديد وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( الريفي وابو شعبان ، 2009 ) نقلاً عن ( العواودة ، 2012 ، 78 - 79 ) ودراسة ( 86 ، Anderson, 2008 ) حيث اظهرت نتائجها بعدم استجابة الطلاب المشاركين بشكل مناسب مع التعلم الالكتروني وعدم التفاعل معه ، وكذلك وجود العديد من التحديات التي تواجه كل من الطلبة واعضاء هيئة التدريس في استخدامهم للتعلم الالكتروني ، كما وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( Benson & Samarawickrema, 2004, 659-662 ) حيث اظهرت نتائجها بان هناك ضعفاً في استخدام هذه الخدمة من قبل المشاركين وان هناك ضعفاً في الخبرة لدى اعضاء هيئة التدريس تجاه التعلم الالكتروني ، أما ما يخص النتيجة الكلية للمعوقات التي تواجه الورش العلمية الالكترونية وظهورها بمستوى ( مرتفع جداً ) وبنسبة مئوية بلغت ( 80% ) ومن خلال وسط حسابي بلغ ( 120,448 ) ، حيث تبين ان جميع الفقرات شكلت معوقات ويعزو الباحثون سبب ذلك الى حداثة هذه التجربة واجراء هكذا ورش علمية الكترونية في الجامعات العراقية إذ التجأت اليها الجامعات نتيجة الوضع الصحي الراهن الذي يعيشه ويواجهه البلد وليس كخيار استراتيجي منظم ومخطط له بشكل مسبق ومهيئ له الامكانيات البشرية والتقنية والمادية والمعلوماتية والبرمجية اللازمة لنجاح مثل هكذا تجارب متقدمة وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ( ياسين وملحم ، 2011 ) ودراسة ( الحوامدة ، 2011 ) نقلاً عن دراسة ( العواودة ، 2012 ، 74 ) حيث اظهرت نتائجها أن بنود الاداة المستخدمة في بحثهما ككل شكلت معوقات للتعلم الالكتروني تواجه اعضاء الهيئات التدريسية ، كما ان التصور الذي طرحه باحثوا الدراسة الحالية يتوافق مع دراسة ( الريفي وابو شعبان ، 2009 ) نقلاً عن (

العواودة ، 2012 ، 78 - 79 ) التي اكدت على ضرورة وضع استراتيجية واضحة لتشغيل التعلم الالكتروني في الجامعة بحيث تشمل على اهداف وبرامج وخطط وموازنة لتشكيل فريق مهام بالإضافة لإنشاء مركز لتطوير التعلم العالي في الجامعة .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

1- وجود ضعف في تهيئة المتطلبات اللازمة لإدارة الورش العلمية الالكترونية استنادا الى تعدد المعوقات التي تواجه تنظيمها وفق مراحل اقامتها المتمثلة ( بالمعوقات قبل دخول الورشة العلمية ، والمعوقات اثناء اللقاء محاضرات الورشة العلمية ، والمعوقات بعد انتهاء الورشة العلمية ) والتي ظهرت بشكل عام بمستوى مرتفع جدا من وجهة نظر تدريسيي كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

2- شكلت مرحلة ( اثناء اللقاء محاضرات الورش العلمية الالكترونية ) المرحلة الاكثر حدة في معوقاتها مقارنة بمرحلتها ( قبل دخول الورشة العلمية ) و ( بعد انتهاء الورشة العلمية ) .

3- وجود معوقات ذات حدة مرتفعة جداً شكلت ثقلًا نوعياً معاكساً لجودة ادارة وتنظيم مراحل الورش العلمية الالكترونية وتتمثل هذه المعوقات بالاتي : -

آ- مرحلة قبل الدخول للورش العلمية الالكترونية وكانت اهم معوقاتها ( ضعف تسويق الورشة العلمية الالكترونية بوقت مبكر ) .

ب- مرحلة اثناء اللقاء محاضرات الورشة العلمية الالكترونية وكانت من اشد معوقاتها

- قلة الاستعانة بتقنيين فنيين متخصصين بإدارة الورشة ) .

- انعدام التفاعل الفكري المباشر بين المشاركين في الورشة العلمية ) .

- وجود مشاكل فنية او خلل في استلام صوت المحاضر ) .

- ضعف الوعي الثقافي لدى المشاركين في التعامل مع البرامج العلمية الالكترونية المحددة للورشة ) .

- ضعف اجادة اللغة الانكليزية لمعظم التدريسيين والمشاركين حيث ان معظم البرمجيات والمعلومات مكتوبة باللغة الانكليزية ) .

ج - مرحلة بعد انتهاء الورشة العلمية الالكترونية وكانت اشد معوقاتها ( قلة استخدام عبارات التعزيز والتفاعل الايجابي من قبل المسؤول على الورشة مع المشاركين ) .

### 5-2 التوصيات

1- ضرورة قيام الجهات المنظمة للورش العلمية الالكترونية بإعادة النظر بمجمل اجراءات وخطوات ومراحل اقامتها والاستفادة من هذه الدراسة في تقويم معوقات ظهورها بالجودة المطلوبة

- 2- ادخال مسؤولي الجهات المنظمة للورش العلمية الالكترونية فضلاً عن القائمين على ادارتها دورات تدريبية تتضمن معلومات نظرية وممارسات تطبيقية تحت اشراف جهات متخصصة في اقامة الورش العلمية الالكترونية .
- 3- ابداء الجهات المنظمة للورش العلمية الالكترونية او المشاركين فيها او المحاضرين مزيد من الاهتمام بالتالي وكل وفق متطلبات دوره : -
  - وضوح الاعلان ونشره عن طريق تسويق الورشة العلمية بوقت مبكر ليتسنى للجميع الاطلاع عليه بوقت مبكر .
  - اقامة ورش عمل للهيئات التدريسية لزيادة الوعي الثقافي لديهم في التعامل مع البرامج العلمية الالكترونية المحددة للورشة .
  - توفير شبكات الانترنت القوية والسريعة لتلافي المشاكل الفنية ومعالجة الخلل في استلام صوت المحاضر .
  - تخصيص موظفين تقنيين وفنيين ذو خبرة وكفاءة عالية متخصصين بإدارة الورشة وبعدها كافي .
  - تطوير مهارات اللغة الانكليزية لكافة التدريسيين وذلك من خلال اقامة الدورات التطويرية التي تعمل على رفع كفاءتهم بحيث تخدم استخدام التطبيقات الخاصة بالبرامج الالكترونية .
  - تخصيص الوقت الكافي اثناء اقامة الورشة للمناقشة والتفاعل بين المشاركين وبما يخدم الورشة العلمية مع امكانية التنسيق المسبق لهذه المداخلات لمنع الازدواج وهدر الوقت لتحقيق فاعلية المداخلة .
  - اهتمام القائمين في نهاية الورشة العلمية الالكترونية بتشجيع المشاركين من خلال عبارات التعزيز والشكر على حسن تفاعلهم والتزامهم بقواعد الورشة وثقتهم بالجهة المنظمة على تقديم محاضرات قيمة وحديثة .

#### المصادر

- 1- السالمي ، علاء عبد الرزاق محمد والسالمي ، حسين علاء عبد الرزاق ( 2009 ) : (( شبكات الادارة الالكترونية )) الطبعة الثانية ، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع .
- 2- السالمي ، علاء عبد الرزاق والسليطي ، خالد ابراهيم ( 2008 ) : (( الادارة الالكترونية )) عمان ، دار وائل .
- 3- الاسدي ، عدي غني ( 2011 ) : (( الاستثمار في تقنيات المعلومات ودوره في التنمية الاقتصادية / العراق نموذجاً )) مجلة كلية الادارة والاقتصاد ، العدد 4 ، المجلد 286 ، ص 246 - 234 .

- 4- حسن ، سميرة مهدي وآخرون ( 2016 ) : (( دراسة معوقات تطبيق الادارة الالكترونية في مؤسسات التعليم العالي )) مجلة ديالى للعلوم الهندسية ، العراق ، المجلد التاسع ، العدد الثالث ، صفحات البحث ، 12 - 24 .
- 5- حسين ، سنان قاسم وآخرون ( 2017 ) : (( تشخيص معوقات تطبيق الادارة الالكترونية في جامعة دهوك وكلياتها / دراسة ميدانية لآراء عينة من رؤساء أقسام ومدراء الوحدات في الكليات التابعة لجامعة دهوك )) المجلة الاكاديمية لجامعة نوروز ، المجلد 6 ، العدد 2 ، بحث اصيل منشور .
- 6- السيارى ، فاطمة ناصر ( 2011 ) : (( واقع معوقات تطبيق الادارة الالكترونية في مركز الطالبات جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية )) رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم التربية ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية .
- 7- طيب ، احمد والعصيمي ، محمد ( 2013 ) : (( تشخيص معوقات تطبيق الادارة الالكترونية في المؤسسات التعليمية )) دراسة استطلاعية لآراء الموظفين في عدد من المدارس الأهلية في مدينة الموصل ، تنمية الراقدين 35 ( 114 ) 9 - 29 .
- 8- العواملة، نائل عبد الحافظ (2003): (( الحكومة الالكترونية ومستقبل الإدارة العامة )) دراسة استطلاعية للقطاع العام في دولة قطر، مجلة الدراسات ، عدد 1 ، مجلد 29 .
- 9- العوادة ، طارق حسين فرحان ( 2012 ) : (( صعوبات توظيف التعليم الالكتروني في الجامعات الفلسطينية بغزة كما يراها الأساتذة والطلبة )) رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الازهر، غزة .
- 10- الكرم ، عبد الله والعلی ، نجيب محمد ( 2005 ) : (( التعليم الالكتروني: المفهوم والواقع والتطبيق التربوية والتعليم وتكنولوجيا المعلومات في البلدان العربية )) قضايا واتجاهان الهيئة اللبنانية للعلوم والتربية ، الكتاب السنوي الرابع، ط1، ص131 - 156 .
- 11- الدليمي ، ذاكر محفوظ حامد ( 2012 ) : (( جودة حياة العمل وعلاقتها بالولاء التنظيمي لدى العاملين في الاتحادات الرياضية الفرعية لكرة السلة في العراق )) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، العراق
- 12-Anderson ,A. ( 2008 ). Seven major challenges for e-learning in developing countries case study EBIT , sri Ianka. Intemational journal of education and Development using ICT,4(3).Retrieved from .
- 13-Benson, Robyn & Samarawickrema , Gayni. ( 2004 ). Helping academic staff to design electronic learning and teaching approaches British journal of education technology. V25, issue5.
- 14- Aggarwal , Deepshikha , (( 2009 )) , Roleofe – Learning in a Developing Country Like India , Computing For Nation Develop ment , Proceedings of the 3<sup>rd</sup>, Nationall Conference , IA com , Bharati vidyapeeths Instiute of computer App lications and Management New Delhi .
- 15- Darweesh , A . (( 2005 )) . The a plications of the electronicgovern ments – field Study on the nationality and a ccommodation adminis tration in Dubi . Master Research , Naif Arabuniversity For Secnrity Sciences : Al Riyad .

16- Olaniran, Bolanle A,(( 2009 )), Decerning Culture in e-learning and in the Global work place Kuropean Management and Learning : an International Journal Vol . 1 , no . 3 . [www. Ivs1.com](http://www.Ivs1.com) .

17- Qwaider, Walid Qassim, (( 2011 )) Integrated of Knowledge Management and E – Learning Systment Intement jonal Jonrnal of Hybvid Infor mation Technology , Vol . 4 N . 4 .



## A calendar study of the reality of the obstacles to school sports activity from the point of view of teachers and teachers of sports education

Salam Shakur Hamid Ali <sup>1\*</sup>  
weam Amer Abdullah <sup>2</sup>  
Amjad Ali Fleih <sup>2</sup>

1- Education Salah al-Din  
2- University Kirkuk

### Article info.

#### Article history:

-Received: 21/7/2020

-Accepted: 6/9/2020

-Available online: 31/12/2020

#### Keywords:

- assessment
- Obstacles
- sports activity
- teacher

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

### Abstract

The study aimed at:

- Evaluation of the course of Physical Education through the views of the educational specialists and the teachers of physical education for the fields of study (objectives, content, activities, possibilities).
- Identify the nature of the differences in the degree of assessment of the teachers of physical education for the fields of study according to the variables (qualification, experience, gender).

The descriptive method was used by the researcher.

The sample of 53 teachers of physical education in the district of Tawz for the academic year 2018-2019 was chosen by the random stratified method. The researcher used the questionnaire as a tool to reach satisfactory research results

The researcher used the following statistical methods :

- Percentage - arithmetic mean - simple correlation coefficient standard deviation - a nova analysis - scheffe test Note that the researcher used the statistical program (spss).

The researcher reached the following conclusions:

First: the degree of assessment of the lesson of physical education for the secondary stage from the point of view of educational specialists for sports education and teachers of physical education for the fields of study (objectives, content, activities, possibilities ).

1- As for the axis of (evaluation of objectives studied physical education) reached the following the goals earn healthy and healthy habits for students.

2- In regard to the axis (evaluation of the content of the lesson of physical education) reached the following the content of the physical education lesson is not commensurate with the planned lessons per week.

The researcher made his conclusions the need to update the objectives of physical education

\* \* Corresponding Author: [eklas894@gmail.com](mailto:eklas894@gmail.com) , Education Salah al-Din .



## دراسة تقويمية لواقع معوقات النشاط الرياضي المدرسي من وجهة نظر مدرسي ومعلمي التربية الرياضية

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

م.د. وئام عامر عبد الله م. امجد علي فليح م. م سلام شكور حميد علي

جامعة كركوك جامعة كركوك تربية صلاح الدين

الكلمات المفتاحية

- تقدير

- المعوقات

- نشاط رياضي

- مدرس

الخلاصة: وهدفت الدراسة إلى:

- تقويم درس التربية الرياضية من خلال آراء الاختصاصيين التربويين ومدرسي ومعلمي التربية الرياضية لمجالات الدراسة ( الأهداف - المحتوى - النشاطات - الإمكانيات ).

- التعرف على طبيعة الفروق في مدى درجة تقييم مدرسي ومعلمي التربية الرياضية لمجالات الدراسة تبعا لمتغيرات ( المؤهل العلمي - الخبرة - الجنس ).

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية فيما تكونت عينة البحث

من ( 53 ) مدرس ومعلم من مدرسي التربية الرياضية في قضاء الطوز للسنة الدراسية 2018-

2019 اختيرت بالطريقة الطبقيّة العشوائية وقد استعمل الباحثون الاستبيان كأداة للوصول إلى

نتائج بحثية مرضية واستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية التالية:

الوسط الحسابي - معامل الارتباط البسيط - الانحراف المعياري - تحليل التباين

المتعدد (anova) - اختبار (scheffe) استعان الباحثون بالبرامج الإحصائية ( spss -

Excell) لتحليل البيانات.

وتوصل الباحثون إلى الاستنتاجات زمنها:

درجة تقويم درس التربية الرياضية من وجهة نظر مدرسي ومعلمي التربية الرياضية لمجالات

الدراسة ( الأهداف - المحتوى - النشاطات - الإمكانيات ).

1- فيما يخص مجال ( تقويم الأهداف درس التربية الرياضية ) توصلوا الى ان الاهداف

تكسب عادات صحية وقوامية سليمة لدى الطلاب.

2- فيما يخص مجال ( تقويم محتوى درس التربية الرياضية ) توصلوا الى انه لا يتناسب

محتوى درس التربية الرياضية مع الحصص المقرر في الأسبوع.

وقد وضع الباحثون مجموعة من التوصيات منها ضرورة تحديث أهداف درس التربية الرياضية.

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد درس التربية الرياضية من الدروس المهمة ذات الأهمية البالغة الذي وضع ضمن استراتيجيات

وأولويات وزارة التربية إنها تعالج الكثير من المشاكل ( النفسية والاجتماعية والعلمية والصحية ) ضمن البيئة

المدرسية لذلك لجأ المختصون في هذا المجال الى البحث والتقصي ودراسة هذه المادة ومراجعتها بصورة

مستمرة للوقوف على المشكلات ونقاط الضعف وإيجاد الحلول المناسبة لها للارتقاء بمستوى الرياضة



المدرسية التي تعد الحجر الاساس في المجتمع بالنسبة للنشاط الرياضي ومن خلاله يمكن انتقاء اللاعبين المتميزين في مختلف مجالات العاب الرياضية لتمثيل منتخبات الوطنية في المحافل الدولية. والتقويم عملية ضرورية في قياس ومتابعة ما وصل اليه الطالب في الاداء وهذا لا يتم إلا من خلال الارتقاء بمستوى النشاط الرياضي الذي يقع على عاتق القائمين عليه وهذا بدوره يعكس تطور وتحسين مستوى الطالب في الاداء من أجل الوصول الى عملية تقويم صحيحة يتطلب معرفة نقاط القوة أو الضعف في العملية التعليمية.

لذلك تبرز اهمية البحث كون عملية التقويم جانب مهم في قياس اداء مستوى الطالب للأنشطة الرياضية والوقوف على اهم الاسباب التي تكون عائق امام درس التربية الرياضية.

### 1-2 مشكلة البحث:

يعد النشاط الرياضي جانب مهم في إعداد الطالب ذهنياً ونفسياً وعلمياً في آن واحد بالإضافة الى تحسين وتطوير العلاقة ما بين الطالب والمدرس في المجال الاجتماعي والانساني وتعزيز روح المحبة والتعاون في نفوسهم وهي من الاهداف المهمة بالنسبة للنشاط الرياضي المدرسي ومن خلال خبرة الباحثون كونهم مدرسو التربية الرياضية لاحظوا غياب النشاط الرياضي وتعثرها مما يصعب الحكم على مدى نجاح العملية التعليمية ومدى تحقق اهدافها المنشودة وفي هذا تتمحور مشكلة البحث في غياب عملية التقويم الواقعي والموضوعي للنشاط الرياضي مما يؤثر سلباً على واقع تدريس هذه المادة .

### 1-3 هدفا البحث:

- تقويم النشاط الرياضي المدرسي من خلال آراء مدرسي ومعلمي التربية الرياضية لمجالات الدراسة (الأهداف- المحتوى- النشاطات- الإمكانيات).
- التعرف على طبيعة الفروق في مدى درجة تقييم مدرسي ومعلمي التربية الرياضية لمجالات الدراسة تبعاً لمتغيرات ( المؤهل العلمي- الخبرة- الجنس).

### 1-4 فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجالات الدراسة ( الاهداف - المحتوى - النشاطات - الامكانيات ) وبين متغيرات الدراسة ( المؤهل العلمي - الخبرة - الجنس ).

### 1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: مدرسي ومعلمي التربية الرياضية في قسم تربية الطوز.
- المجال الزمني: ( 8 / 1 / 2019 ) - ( 30 / 5 / 2019 ).
- المجال المكاني: النشاط الرياضي / قسم تربية الطوز.

### 1-6 تحديد المصطلحات:

**التقويم:** "هو وسيلة يراد بها الحكم على مشروع أو عمل من الأعمال في ضوء الأهداف المقررة لذلك العمل لمعرفة مقدار النجاح أو الفشل فيه كما يمثل بادرة ضرورية على تسليط الأضواء على ما يجري في احد الميادين وعلى كثير من الحالات من اجل تحديد مدى إنجاز الأهداف المقررة بصورة مفيدة".<sup>(1)</sup>

**النشاط الرياضي (اجرائياً):** وهي عبارة عن الاحتكاك المباشر والغير مباشر والإثارة النفسية بين الطلاب مما يؤدي الى زيادة ردود أفعالهم واستثارة انفعالاتهم في مثل هذه المواقف لذا كان الاهتمام بهذا الهدف ضروري في انجاح الفعاليات الرياضية ودروس التربية الرياضية.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

### 2 - 1 منهجية البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية في هذه الدراسة لملائمتها وطبيعة الدراسة.

### 2 - 2 مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث بمدرسي التربية الرياضية في قضاء الطوز بمحافظة صلاح الدين وحددت عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية يتناسب مع حجم طبقات المجتمع لذلك اجري البحث على عينة قوامها (53) مدرساً من أصل (100) مدرساً إذ مثلت العينة نسبة (53%) من المجموع الكلي لمدرسي التربية الرياضية بالإضافة الى (10) مدرساً اختيروا لعينة التجربة الاستطلاعية واستبعدوا من التجربة الرئيسية والجدول رقم (2) يبين افراد عينة البحث حسب متغير الجنس.

(1) احمد سليمان عودة وفتحي حسن ملكاوي: أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية عناصره ومناهجه والتحليل الإحصائي لبياناته، ط1: الزرقاء، المنار للنشر والتوزيع، 1987، ص136.

#### جدول (2)

افراد عينة البحث حسب متغير الجنس.

المدرسية	المعلمين	المعلمات	المدرسين	المدرسات	المجموع الكلي
قسم تربية الطوز	22	13	14	4	53

ويغرض التعرف على متغيرات افراد عينة الدراسة تم استخراج التكرارات والنسب المئوية لهذه المتغيرات

والجدول (3) يبين ذلك

#### الجدول (3)

التكرارات والنسب المئوية المتغيرات الدراسة

المتغيرات	المستوى	العدد	النسب المئوية
المؤهل العلمي	دبلوم	37	70%
	بكالوريوس	13	25%
	ماجستير	2	3%
	دكتوراه	1	2%
	المجموع	53	100%
الخدمة (الخبرة)	اقل من (5) سنوات	5	10%
	من (5 - 10) سنوات	15	28%

62%	33	أكثر من ( 10 ) سنوات	النوع ( الجنس )
100%	53	المجموع	
68%	36	ذكر	
32%	17	أنثى	
100%	53	المجموع	

### 2-3 أدوات البحث:

لغرض تحقيق اهداف الدراسة قام الباحثون بعدة خطوات اجرائية في اعداد استمارة الاستبيان وكانت على النحو الاتي:

- مسح الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة<sup>(1)</sup>.
- اعداد استمارة استبيان في صورتها الاولية كأداة البحث مستخدمة في الدراسة.
- تحديد مجالات الدراسة وكتابة الفقرات لكل مجال.
- وضعت فقرات الدراسة على شكل مقياس ليكرت ( Lakert ) ذو التدرج الخماسي وكان التدرج يشمل عل (5) درجات الجدول (4) يبين ذلك.

(1) احمد سليمان عودة وفتحي حسن ملكاوي، مصدر سبق ذكره ، ص54.

الجدول (4)

مدرج مقياس ليكرت

الاستجابات	فئة المتوسطات الحسابية	الدرجات
معارض بشدة	1,79 - 1,00	1
غير موافق	2,59 - 1,80	2
محايد	3,39 - 2,60	3
موافق	4,19 - 3,40	4
موافق بشدة	5,00 - 4,20	5

### 2-4 تقويم الاستمارة:

#### 2-4-1 صدق الأداة:

قام الباحثون بالتحقيق من صدق الأداة على طريق الصدق الظاهري من خلال عرض مجالات الدراسة وفقراتها على مجموعة من الخبراء والمحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص (ملحق 2) وبنسبة اتفاق (75%) فما فوق "ان افضل وسيلة للتحقق من الصدق الظاهري للأداة هو قيام عدد من المحكمين بتقرير مدى تمثيل العبارات للصفة المراد قياسها"<sup>(1)</sup> وبذلك اصبح الاستبيان بشكله النهائي يتضمن (28) فقرة موزعة على (4) مجالات والملحق رقم (1) يبين ذلك.

#### 2-4-2 ثبات الاستمارة:

"يشير الثبات إلى عدم تغير الفرد جوهرياً بتكرار الاختبار ويعبر عنه إحصائياً" بمعامل الارتباط في علامات الأفراد بين مرات إجراء الاختبارات المختلفة ، أي أن ثبات الاختبار يعني أن الاختبار موثوق به ويعتمد عليه".<sup>(2)</sup> (140) ولإيجاد معامل الثبات قام الباحثون بالاعتماد على معامل (الف كرو نباخ) كمؤشر الاتساق الداخلي أي قوة الارتباط بين درجات كل مجال ودرجات أسئلة الاستبيان الكلية والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5)  
معامل الثبات لمجالات الأداة

المجال	اسم المجال	عدد الفقرات	معامل كرونباخ ألفا
الأول	الأهداف	8	0,819
الثاني	المحتوى	7	0,686
الثالث	النشاطات	5	0,750
الرابع	الإمكانات	8	0,874
الاستبيان ككل			0,857

## 2-4-3 الموضوعية:

يقصد بالموضوعية أن يكون للأسئلة المعنى نفسه عند مختلف أفراد العينة التي يستطيع عليها الاختيار أي أن السؤال لا يقبل التأويل أو الجدل وبما إن الاستمارة تتميز فقراتها بالموضوع وسمو العبارات فهي تتمتع بالموضوعية.

(1) احمد سليمان عودة وفتحي حسن ملكاوي، المصدر السابق نفسه، ص 79.

(2) محمد زكريا الظاهر ، ( واخرون) ؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ( عمان ، دار الكتاب ، 2002 ) ص 140.

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (10) مدرسين ومعلمين بتاريخ 2019/1/20 وكان الغرض منها.

- تحديد الوقت المستغرق من قبل أفراد عينة البحث في الإجابة على الاستبيان.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث لغرض التغلب عليها.
- أيجاد الاسس العلمية لمجالات الاداة.

## 2-6 التجربة الرئيسية:

بعد توفر الشروط المناسبة لإجراء الاختبار قام الباحثون بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة الدراسة والتي تم اختيارها بشكل عشوائي من مجتمع البحث الأصلي والبالغ عددها (53) مدرساً ومعلماً بتاريخ 2019/1/28 وطلب وضع علامة ( / ) في المكان المناسب الذي يعبر عن رأيهم إزاء كل فقرة من فقرات الاستمارة ، حيث كان الوقت للإجابة على الاستمارة (10-15) دقيقة .

## 2-7 الوسائل الإحصائية:

1. الوسط الحسابي.
  2. الانحراف المعياري.
  3. معامل الارتباط البسيط.
  4. التحليل التباين المتعدد (anova).
  5. اختبار شيفيه (scheffe).
- علماً أن الباحثون استعانوا بالبرنامجين الإحصائيين ( spss ) و ( Excell ) لتحليل البيانات.

## 1 - عرض النتائج ومناقشتها:

- 3-1 عرض ومناقشة نتائج تقويم درس التربية الرياضية لمجالات الدراسة ( الاهداف - المحتوى - النشاطات - الامكانيات ).

## 3-1-1 متوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لأهداف التربية الرياضية

الجدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية والتكرار والترتيب لأهداف التربية الرياضية

الاتجاه	الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاسئلة الخاصة لأهداف درس التربية الرياضية
محايد	6	62%	1,289	3,09		تنمي الاهداف الجوانب المعرفية
محايد	7	61%	1,231	3,06		تكسب الاهداف للطلاب عناصر اللياقة البدنية
موافق	3	70%	1,187	3,52		هل تتناسب اهداف التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية الثانوية
موافق	1	74%	1,186	3,70		تكسب الاهداف عادات صحية وقوامية سليمة لدى الطلاب
محايد	4	65%	1,399	3,25		تراعي اهداف التربية الرياضية الفروق الفردية لدى الطلاب
موافق	2	72%	1,03	3,60		تكسب الاهداف الطلاب المهارات الاساسية للأنشطة الرياضية
محايد	8	59%	1,206	2,92		تعمل الاهداف على تنمية شخصية الطالب
محايد	5	62%	1,225	3,13		تعمل الاهداف على تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية للطلاب
محايد		41%	0,664	3,29		الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور ككل

يتضح من الجدول رقم (6) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات افراد الدراسة حول المحور الاول ( اهداف درس التربية الرياضية) حيث جاء في المرتبة الاولى الفقرة التي تنص على أن (الاهداف تكسب عادات صحية وقوامية سليمة لدى الطلاب) بانحراف معياري (1,186) ومتوسط حسابي (3,70) ضمن درجة التقويم (موافق) وجاء في المرتبة الثانية الفقرة التي تنص على ان (الاهداف تكسب الطلاب المهارات الاساسية للأنشطة الرياضية) حيث بلغ الانحراف المعياري (1,03) والمتوسط الحسابي (3.60) وبإجمالي درجة تقويم (موافق) فيما جاء بالمرتبة الاخيرة الفقرة التي تنص على ان (الاهداف تعمل على تنمية

شخصية الطالب) بانحراف معياري (1,206) والمتوسط حسابي (2,92) وهو يقابل درجة تقويم (محايد) كما يتضح من الجدول رقم (6) ان المتوسط الحسابي المرجح للمحور ككل (اهداف درس التربية الرياضية) بلغ الوسط الحسابي (3,29) وبانحراف معياري (0,664) أي ان اتجاه العام للمحور يقع ضمن درجة تقويم (محايد) وهذا يدل على عدم وجود رضا كامل على محور (الاهداف) مما يجعلها غير ملائمة للبيئة المحلية التي يسعى درس التربية الرياضية إلى محاولة تحقيق اغراض عديدة منها الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية وإكساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية وبذلك يستطيع درس التربية الرياضية إن يسهم بنصيب كبير في تحقيق أهداف التربية والتعليم في المجتمع "من مبادئ المجتمع العصري الحديث الذي يهدف إليها النظر للمستقبل أن يؤمن بقيمة الفرد وحرية وسعادته والاهتمام بجميع جوانبه الجسمانية والتعليمية والعاطفية والاجتماعية والروحية وإن المهمة الكبرى للتربية الرياضية في مجتمعنا هي أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني للناشئ وثقل قواهم العقلية والفكرية وتهذيب سلوكهم العام وضبط المظاهر الانفعالية والنفسية لديهم والرقى بالقيم والمبادئ الاجتماعية المقبولة وهذا يعني أن التربية الرياضية لا تقتصر فقط على تنمية قدرات الأداء البدني والرياضي ولذا كان من المهم أن يتضمن التخطيط للتربية الرياضية إتاحة الإمكانيات الكافية لتحقيق مستوى عالي من اللياقة الوظيفية للأجهزة العضوية ومستوى عالي لقدرات الأداء البدني لإعداد الناشئ إعداداً صحيحاً ووظيفياً لمقابلة احتياجات المستقبل في المجتمع الحديث".<sup>(1)</sup>

(1) رشا جاسر سعيد: صعوبات تدريس مقرر التربية الرياضية بالمعاهد الأزهرية الإعدادية للفتيات بصعيد مصر، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط 2009م) ص 24.

وتلعب الرياضة المدرسية بأنشطتها المختلفة دوراً هاماً ومؤثراً في الارتقاء بالقدرات المتعددة للتلاميذ وذلك لكونها نشاط تربوي هادف وموجه ويمارس تحت قيادة مؤهلة لهذا العمل التربوي الأمر الذي يزيد من مسؤوليات الرياضة المدرسية باعتبارها جزء من العملية التعليمية حيث "أن سياسة التعليم تهدف الى إعداد التلاميذ إعداداً بدنياً وعقلياً وخلقياً واجتماعياً وتعد المدرسة أحد المؤسسات التربوية التي تهيئ الفرصة أمام التلاميذ لاكتشاف الخبرات المتعددة من خلال الأهداف التربوية التي تعمل في ضوءها والتي تستمد فلسفتها من المجتمع"<sup>(1)</sup>، ومن خلال عمل الباحثون في التدريس تبين من خلال ما ظهر من النتائج في الجدول (6) ان المنظومة الرياضية المدرسية تحتاج الى تطوير وتحسين مع عناصرها لتكون متكاملة ومتفاعلة لتحقيق الاهداف حتى تكون هناك خطة واضحة لمنهاج متكامل للتربية الرياضية المدرسية.

### 3-1-2 متوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لمحتوى درس التربية الرياضية:

الجدول (7)  
متوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية والتكرار والترتيب لمحتوى درس التربية الرياضية

الاتجاه	الترتيب ب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاسئلة الخاصة لمحتوى درس التربية الرياضية
محايد	6	%62	1,031	3,11	يركز المحتوى على الجوانب العملية فقط
محايد	5	%65	1,063	3,28	هل يساعد المحتوى في علاج المشكلات النفسية لدى الطلاب مثل الخجل والخوف والقلق
محايد	4	%66	1,07	3,32	هل يركز محتوى درس التربية الرياضية على الجانب النظري فقط
محايد	7	%61	1,39	3,09	يشعر الطلاب بأن اجزاء الدرس مملة وروتينية
محايد	3	%67	1,20	3,33	يراعي محتوى درس التربية الرياضية البيئة المدرسية
موافق	2	%68	1,198	3,40	الوقت المخصص غير كافي لممارسة النشاط الرياضي
موافق	1	%74	1,215	3,72	هل يتناسب محتوى درس التربية الرياضية مع الحصص المقررة في الاسبوع
محايد		%55	0,686	3,32	الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور ككل

يتضح من الجدول رقم (7) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات افراد الدراسة حول المحور الثاني (محتوى درس التربية الرياضية) حيث جاء في المرتبة الاولى الفقرة التي تنص على أن (محتوى درس التربية الرياضية لا يتناسب مع الحصص المقررة في الاسبوع) بانحراف معياري (1,215) ومتوسط حسابي (3,72) ضمن درجة تقويم (موافق) وجاء في المرتبة الثانية الفقرة التي تنص على ان (الوقت المخصص غير كافي لممارسة النشاط الرياضي) حيث بلغ الانحراف المعياري (1,198) والمتوسط الحسابي (3,40) وبإجمالي درجة تقويم (موافق) فيما جاء بالمرتبة الاخيرة الفقرة التي تنص على ان (الطلاب يشعرون بأن اجزاء الدرس مملة وروتينية) بانحراف معياري (1,39) والمتوسط حسابي (3,09) وهو يقابل درجة تقويم (محايد) كما يتضح من الجدول (7) ان المتوسط الحسابي المرجح للمحور ككل (لمحتوى درس التربية الرياضية) إذ بلغ (3,32) وبانحراف معياري (0,686) وان اتجاه العام للمحور تقع ضمن درجة تقويم ( محايد )، النتائج التي ظهرت في الجدول (7) عدم ملائمة محتوى درس التربية الرياضية مع الحصص المقررة في الاسبوع وعدم توفر الوقت الكافي للدرس لممارسة النشاط الرياضي تعد اهم الاسباب الاساسية التي تشكل عائقاً لممارسة الطلاب للنشاط الرياضي مما ينعكس على تعلم الطلاب المهارات الرياضية الاساسية وهذا يقلل من مشاركتهم في الانشطة الرياضية وفي هذا السياق اشار (البيسوني، 1992) "إن حصة التربية الرياضية أحد أشكال المواد الاكاديمية مثل العلوم الكيميائية واللغة ولكن تختلف هذه المواد بكونها تمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكن تدمهم أيضاً بالكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الانسان وذلك باستخدام الانشطة الحركية مثل التمرينات والالعاب المختلفة

(الجماعية والفردية) التي تتم تحت الأشراف التربوي من المربين اعدوا لهذا الغرض".<sup>(1)</sup> وأشار (ابو نمر وسعادة، 2004) "الى أن التربية الرياضية تعد مادة ثانوية في المنهج وتعاني من الوقت المعطى في الجدول الدراسي مما أدى الى انتشار مفاهيم غير صحيحة لدى العاملين في المجال".<sup>(2)</sup> ويرى الباحثون ان الاهتمام بالمواد الدراسية المختلفة اكثر من درس التربية الرياضية له الاثر الكبير في ابتعاد الطلاب عن ممارسة النشاط وبالتالي أدى الى ضياع الموهبين والمتميزين الرياضيين خاصة وان الطلبة لم يمارسوا حقهم في ممارسة الرياضة لان المنهاج الدراسي يأخذ الوقت كله.

(1) محمود عوض بسيوني (وأخرون) ؛ نظريات وطرق تدريس التربية البدنية ، ط 2: ( ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992، ص94.

(2) محمد ابو نمر، نايف عبد الرحمن سعادة ؛ التربية الرياضية وطرق تدريسها ، ( جامعة القدس المفتوحة ، 2004 ) ص112

### 3-1-3 متوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لنشاطات درس التربية الرياضية:

الجدول ( 8 )

متوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية والتكرار والترتيب لنشاطات درس التربية الرياضية

الاتجاه	الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاسئلة الخاصة لنشاطات درس التربية الرياضية
محايد	5	%60	1,217	3,02	هل يهتم ادارة المدرسة بتنظيم الرحلات المدرسية
محايد	3	%64	1,15	3,21	هل تخصص المدرسة جوائز للطلاب الحاصلين على بطولات للمدرسة في النشاط الرياضي الخارجي
موافق	1	%75	1,146	3,74	هل تهتم المدرسة النشاط الخارجي اهتماماً كبيراً ولا تدعمه بميزانيات كافية
محايد	2	%65	1,288	3,26	هل تهتم ادارة المدرسة بالنشاط الداخلي ولا تخصص له ميزانية كافية
محايد	4	%61	1,247	3,06	تتعاون إدارة المدرسة معي عند مشاركات المدرسة في النشاط الرياضي الخارجي
محايد		%65	0,712	3,26	الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور ككل

يتضح من خلال الجدول رقم (8) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات افراد الدراسة حول المحور الثالث (تقويم نشاطات درس التربية الرياضية) حيث جاء في المرتبة الاولى الفقرة التي تنص على أن (المدرسة لا تهتم بالنشاط الخارجي اهتماماً كبيراً ولا تدعمه بميزانيات كافية) بانحراف معياري (1,146) ومتوسط حسابي (3,74) ضمن درجة تقويم (موافق) وجاء في المرتبة الثانية الفقرة التي تنص على ان (إدارة المدرسة لا تهتم بالنشاط الداخلي ولا تخصص له ميزانية كافية) حيث بلغ الانحراف المعياري (1,288) والمتوسط الحسابي (3,26) فيما جاء بالمرتبة الاخيرة الفقرة التي تنص على ان (ادارة المدرسة لا تهتم بتنظيم الرحلات المدرسية ) بانحراف معياري (1,217) والمتوسط الحسابي (3,02) وهو يقابل درجة تقويم



(محايد) كما يتضح من الجدول رقم(8) ان المتوسط الحسابي المرجح للمحور ككل (تقويم نشاطات درس التربية الرياضية ) إذ بلغ (3,26) وبانحراف معياري (0,712) وان اتجاه العام للمحور تقع ضمن درجة تقويم (محايد)، نلاحظ النتائج التي ظهرت هي من اهم الاسباب التي تؤدي الى عزوف الطلاب عن ممارسة النشاط الرياضي وفي هذا السياق أشار(السبعي، 2005) "أن من اهم العوامل المؤدية الى ضعف مشاركة الطلاب في الانشطة الطلابية ووسائل التغلب عليها والتي من أهمها عدم وجود صالات وملاعب مخصصة لممارسة النشاط الرياضي بالمدرسة وعدم اهتمام المعلم وتطوير إدراته وعدم وجود محفزات ومكافأة مالية تعمل على تشجيع الطلاب على المشاركة في الانشطة الرياضية المدرسية".<sup>(1)</sup> ، ان ميزانية النشاط الرياضي غير كافية بالقدر المناسب وهذا يعود أصلاً الى قلة الميزانية المخصصة الواردة الى المدارس والتي تجد صعوبة تقسيمها على اوجه الصرف الكثيرة والخاصة بالنشاطات الرياضية والكشفية بالرغم من التوسع الحاصل في عدد المدارس وارتفاع أسعار التجهيزات والادوات والمستلزمات الرياضية وارتفاع اجور النقل تجعل الميزانية العامة غير كافية وتعد الميزانية من الامكانات المادية وهي من أهم عوامل النجاح لأي مشروع ويرى الباحثون تغيير النظرة الى الرياضة المدرسية من خلال النتائج التي ظهرت للدراسة الى ضرورة توفير ميزانية كافية للاشتراك في النشاطات الخارجية وكذلك تفعيل النشاطات الداخلية للمدرسة بشكل ايجابي مما يسمح للطلاب دوراً كبيراً للتخطيط واختيار المهارات الرياضية مما يتولد لديه المتعة في العمل وهي من اقوى الدوافع نحو المشاركة في الانشطة الرياضية واكتساب مهارات رياضية جديدة والرغبة في انشاء علاقات اجتماعية.

### متوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لامكانيات درس التربية الرياضية: 3-1-3

الجدول (9)

متوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لإمكانيات درس التربية الرياضية

الاتجاه	الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاسئلة الخاصة لإمكانيات درس التربية الرياضية
موافق	2	%70	1,124	3,54	هل توفر أجهزة حديثة لممارسة النشاط الرياضي بالمدرسة
موافق	1	%72	1,115	3,60	هل تتوفر مساحات كافية من الملاعب لممارسة النشاط الرياضي
محايد	7	%67	1,27	3,34	هل توجد ميزانية مخصصة للنشاط الرياضي في المدرسة
موافق	3	%69	1,187	3,49	ظروف بعض الطلاب المالية وعدم قدرتهم لشراء ملابس رياضية تعيق ممارستهم للنشاط الرياضي بالمدرسة
موافق	4	%69	1,308	3,43	هل توجد غرف خاصة لتبديل الملابس الرياضية
محايد	8	%64	1,258	3,13	التجهيزات الرياضية المتوفرة للاشتراك بالنشاطات الرياضية غير كافية
موافق	5	%68	1,101	3,42	الملاعب غير صالحة وغير مطابقة للشروط القانونية
محايد	6	%68	1,147	3,38	موقع الملاعب غير ملائم للمشاركة بالنشاطات الرياضية الخارجية
محايد			0,715	3,32	الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور ككل

(1) خالد صالح السبيعي ؛ العوامل المؤدية الى ضعف مشاركة الطلاب في الانشطة الطلابية ووسائل التغلب عليها من وجهة نظر الطلاب بجامعة الملك سعود ، رسالة الخليج العربي ، العدد 94 .

من الجدول رقم (9) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات افراد الدراسة حول المحور الثالث (تقويم الإمكانيات درس التربية الرياضية) حيث جاء في المرتبة الاولى الفقرة التي تنص على (عدم توفر مساحات كافية من الملاعب لممارسة النشاط الرياضي) بانحراف معياري (1,115) ومتوسط حسابي (3,60) ضمن درجة تقويم (موافق) وجاء في المرتبة الثانية الفقرة التي تنص على (عدم توفر أجهزة حديثة لممارسة النشاط الرياضي بالمدرسة) حيث بلغ الانحراف المعياري (1,124) ومتوسط حسابي (3,54) وباجمالي درجة تقويم (موافق) فيما جاء بالمرتبة الاخيرة الفقرة التي تنص على ان (التجهيزات الرياضية المتوفرة للاشتراك بالنشاطات الرياضية غير كافية) بانحراف معياري (1,258) ومتوسط حسابي (3,13) وهو يقابل درجة تقويم (محايد) كما يتضح من الجدول رقم (9) ان المتوسط الحسابي المرجح للمحور ككل (تقويم إمكانيات درس التربية الرياضية) إذ بلغ (3,32) وبانحراف معياري (0,715) وان اتجاه العام للمحور تقع ضمن درجة تقويم (محايد) النتائج التي ظهرت من الجدول (9) تدل على ان الامكانيات والتجهيزات الرياضية غير كافية لممارسة النشاط الرياضي في المدرسة وأن هناك قصوراً في الادوات سواء كان الاجهزة أو الملاعب فأنها غير مدامة وبعضها الاخر غير صالح للاستخدام "ان تحقيق نجاح البرامج التدريبية البدنية والرياضية بتوفير الامكانيات من الملاعب والاجهزة والادوات اذا يعد توفير الادوات وأنشاء الملاعب بالمدرسة وصيانتها اساساً من النقاط المهمة في ضوءها يتم اختيار أنشطة البرنامج الرياضي".<sup>(1)</sup> ، " يكون هناك تنوع في الأنشطة الرياضية والتطبيق الفعلي لحصص التربية الرياضية".<sup>(2)</sup> وبذلك يتيح الفرصة للطلبة التعلم بفاعلية عندما ينشغلون في أداء المهارة الرياضية "وهذا يحدث عندما تمتلك كل مدرسة معدات وأجهزة خاصة للأنشطة الرياضية مما يساعد الطلاب على استخدامها في الالعاب المختلفة تعمل على تطوير المهارات الاساسية من خلال توفير فرص اكبر للمشاركة في المنافسات الرياضية".<sup>(3)</sup> ويرى الباحثون أن غياب التكنولوجيا الحديثة من ادوات واجهزة والتسهيلات الرياضية مثل الامكانيات والميزانية الكافية وهي اهم عوامل ستراتيبيات التعلم كلها تعد عوامل مؤثرة في النشاط الرياضي مما يؤثر سلباً في مشاركة الطلاب في الأنشطة الرياضية (وهنا تحقق الهدف الاول).

(1) زكي درويش ؛ العوامل المؤثرة على الانخفاض مستوى مسابقات الميدان والميدان لجمهورية مصر العربية ، بحث منشور ،مجلة دراسات والبحوث ، المجلد ( 6 ) ، عدد ( 2 ) جامعة حلوان ، 1983 ، ص108.

(2)<sup>1</sup> - نزهان حسين العاصي ، مازن عبد الرحمن ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية : ( ادارة الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1987 ) ص 144 .

(3)- Lawrence, J. Capel, S. and Whitehead, M. (2004) Lesson Organization and Management.

In: Capel, S. (ed.) Learning to Teach Physical Education in the Secondary School: A

Companion to School Experience (pp. ). England: Routledge Falmer

### 2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق في درجة التقييم مدرسي التربية الرياضية لمجالات الدراسة

تبعاً لمتغيرات (المؤهل العلمي - الخبرة - الجنس ) الجدول (10) يبين ذلك:

الجدول (10)

نتائج الفروق في درجة التقييم مدرسي التربية الرياضية لمجالات الدراسة تبعاً لمتغيرات ( المؤهل العلمي - الخبرة - الجنس )

ت	المتغيرات	المجال	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ( F )	مستوى الاحتمال
1	المؤهل العلمي	الاهداف	0,148	3	0,161	0,417	0,742
		المحتوى	0,419	3	0,140	0,364	0,779
		النشاطات	1,786	3	0,595	0,698	0,186
		الامكانيات	0,562	3	0,188	0,764	0,764
2	الخبرة	الاهداف	3,804	2	1,804	4,934	0,011
		المحتوى	5,582	2	5,562	7,245	* 0,02
		النشاطات	5,761	2	5,70	8,217	* 0,01
		الامكانيات	2,554	2	2,554	2,619	0,84
3	الجنس ( النوع )	الاهداف	0,508	1	0,508	1,317	0,257
		المحتوى	0,58	1	0,958	2,498	0,121
		النشاطات	0,621	1	0,621	1,773	0,190
		الامكانيات	0,079	1	0,071	0,161	0,690
-	الخطأ	الاهداف	17,730	46			
		المحتوى	17,656	46			
		النشاطات	16,124	46			
		الامكانيات	22,918	46			

\* معنوي عند مستوى ( 0,05 )

من الجدول (10) الذي يمثل درجة تقييم مدرسي التربية الرياضية تبعاً لمتغيرات الدراسة (المؤهل العلمي - الخبرة - الجنس ) وعند دراسة هذه المتغيرات بطريقة التحليل التباين المتعدد ( anova ) ظهرت فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) في مجالات الدراسة كلها تعزى لمتغير (الخبرة) ولتحديد مصادر تلك

الفروقات استخدم الباحثون اختبار شيفيه (scheffe) للكشف عن مواقع الدلالة الاحصائية والجدول (11) يبين ذلك.

جدول (11)

نتائج الفروقات بين المتوسطات في مجالات الدراسة حسب متغير الخبرة

مستوى الدلالة	الفرق بين المتوسطات			الوسط الحسابي	المتغير (الخبرة)	المجالات
	أكثر من 10 سنوات	من 5-10 سنوات	أقل من 5 سنوات			
0,897			0,150	3,20	أقل من 5 سنوات	1 الاهداف
0,790			0,21			
0,897		- 0,15		3,05	من 5-10 سنوات	
0,196		0,36				
0,790	-0,21			3,40	أكثر من 10 سنوات	
0,196	-0,36					
0,225			0,56	3,97	أقل من 5 سنوات	2 المحتوى
0,039			* -0,79			
0,225		-0,56		3,41	من 5-10 سنوات	
0,516		0,22				
0,039	* 0,79			3,20	أكثر من 10 سنوات	
0,516	0,22					
0,03			* 1,11	2,97	أقل من 5 سنوات	3 النشاطات
0,22			* -0,81			
0,03		* -1,11		3,26	من 5-10 سنوات	
0,306		0,29				
0,022	* -0,81			4,08	أكثر من 10 سنوات	
0,306	-0,29					
0,614			0,35	3,58	أقل من 5 سنوات	4 الامكانيات
0,971			-0,81			
0,614		- 0,35		3,22	من 5-10 سنوات	
0,450		-0,28				
0,971	0,81			3,49	أكثر من 10 سنوات	
0,450	0,28					

\* معنوي عند مستوى الدلالة الاحصائية (0,05)

من الجدول (11) الذي يمثل الفروقات بين المتوسطات في مجالات الدراسة حسب متغير الخبرة وعند دراسة هذه المتغير بواسطة اختبار (scheffe) نجد فروقاً ذات دلالة إحصائية لمتغير (الخبرة) في مجال محتوى درس التربية الرياضية) بين متوسطات تقديرات (أقل من 5 سنوات) من جهة ومتوسط تقديرات (أكثر من 10 سنوات) من جهة ثانية ولصالح تقديرات (أقل من 5 سنوات) إذ بلغ (3,97) عند مستوى (0,39) وهي أصغر من قيمة (0,05) ربما يعود النتيجة الى ان المدرسين الذين لديهم الخبرة اقل (من 5 سنوات) الى امتلاكهم معلومات جديدة ومستحدثة لقرب تخرجهم من الدراسة الجامعية ونتيجة احتفاظهم لتلك

المعلومات وتوضيها بصورة افضل في تقييم هذه الدراسة عما هو لدى مدرسي التربية الرياضية نو خبرة (اكثر من 10 سنوات) بينما وجد فروقاً ذات دلالة احصائية في(مجال نشاطات التربية الرياضية) بين متوسط تقديرات (اقل من 5 سنوات) من جهة ومتوسط تقديرات (من 5- 10 سنوات) من جهة ثانية ولصالح تقديرات (من 5- 10 سنوات) اذ بلغ (3,26) عند مستوى (0,003) وهي قيمة أصغر من قيمة ( 0,05) وهناك فروقاً في نفس المجال (نشاطات التربية الرياضية) بين متوسط تقديرات (اقل من 5 سنوات) وبين متوسط تقديرات (اكثر من 10 سنوات) من جهة ثانية ولصالح تقديرات (اكثر من 10 سنوات ) اذ بلغ (4,08) عند مستوى (0,022) وهي قيمة أصغر من قيمة ( 0,05 ) وتعود هذه النتيجة الى ان المدرسين ذو الخبرة (من 5-10 سنوات فأكثر) يمتلكون خبرة كافية لمهنتهم نتيجة مشاركتهم في النشاطات الداخلية والخارجية والدورات التدريبية لذلك تولد لديهم وعي ورؤيا واضحة حول هذه المادة وبالتالي تقييمهم كان جيد لهذه الدراسة "ان الخبرة تكتسب من العالم بطرائق وأساليب متباينة وكلها اساسي للاداء الشخصي والكامل ولعل اكثر الاساليب الاساسية هو الادراك".<sup>(1)</sup> ، "وخبرة الشخص بالعالم غير مرئية للآخرين فإذا فهم الشخص الآخر العالم بأبعاد كثيرة وبعمق أكثر وبنظرة أوسع من الآخرين فلن نستطيع ان نتصور ما يمكن ان تكون عليه خبرته لأن الفرد لا يستطيع ان يتخيل أو يتصور إلا ضمن الحدود التي رسمتها خبرته الخاصة فإذا عرض الشخص أفكاراً مفاجئة تدعو إلى الدهشة وإذا كانت تصرفاته ذات مهارة ولياقة وإذا حقق سمواً حقيقياً وأهدافاً نبيلة تبدو انها مستحيلة ولا يستطيع الشخص العادي تخيلها فإن هذا الشخص أوسع وعياً ومعرفة من غيره".<sup>(2)</sup> ، ويرى الباحثون أن الخبرة في مجال التعليم والتدريس إحدى الجوانب الاساسية لتقويم الاداء المهني وان امتلاك المدرس والمعلم لها تؤكد مؤشرات وإمكانية جيدة لتقويمها بصورة مباشرة وغير مباشرة ومن أجل ذلك ضرورة متابعة وتقويم درس التربية الرياضية من قبل العاملين في المجال التربوي للوقوف على نقاط الضعف ومعالجتها(وهنا تحقق الهدف الثاني).

(1) جورارد، سدي، ولندزمن ؛ الشخصية السليمة، ترجمة حمد دلي الكربولي وموفق الحمداني، بغداد،

مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد ، 1988، ص63 .

(2) جورارد سدي ، ولندزمن ؛ المصدر نفسه ، ص85.

## 1-5 الاستنتاجات:

لقد خرجت الدراسة الحالية بمجموعة من الاستنتاجات وهي:

أولاً : درجة تقويم النشاط الرياضي من وجهة نظر مدرسي ومعلمي التربية الرياضية لمجالات الدراسة (الأهداف-المحتوى-النشاطات-الإمكانيات).

- 1- فيما يخص محور (تقويم الأهداف درس التربية الرياضية) توصل الباحثون الى ما يلي.
    - الاهداف تكسب عادات صحية وقواميه سليمة لدى الطلاب.
    - الاهداف تكسب الطلاب المهارات الاساسية للأنشطة الرياضية.
  - 2- فيما يخص محور (تقويم محتوى درس التربية الرياضية) توصل الباحثون الى ما يلي.
    - لا يتناسب محتوى درس التربية الرياضية مع الحصص المقررة في الأسبوع.
    - الوقت المخصص غير كافي لممارسة النشاط الرياضي.
  - 3- فيما يخص محور (تقويم نشاطات درس التربية الرياضية) توصل الباحثون الى ما يلي.
    - لا تهتم ادارة المدرسة بالنشاط الخارجي اهتماماً كبيراً ولا تدعمه بميزانيات كافية.
    - لا تهتم إدارة المدرسة بالنشاط الداخلي ولا تخصص له ميزانية كافية.
  - 4- فيما يخص محور (تقويم أمكانيات درس التربية الرياضية) توصل الباحثون الى ما يلي.
    - عدم توفر مساحات كافية من الملاعب لممارسة النشاط الرياضي.
    - عدم توفر أجهزة حديثة لممارسة النشاط الرياضي بالمدرسة.
- ثانياً: هناك فروق في مدى درجة تقييم مدرسي ومعلمي التربية الرياضية لمجالات الدراسة تبعاً لمتغيرات (المؤهل العلمي، الخبرة، الجنس) ويعزى الى متغير الخبرة كالاتي:
- 1- ظهرت فروق ذات دلالة غير معنوي لمتغير المؤهل العلمي في مجالات الدراسة.
  - 2- ظهرت فروق ذات دلالة أحصائية لمتغير الخبرة في مجال محتوى درس التربية الرياضية بين متوسط (أقل من 5 سنوات) وبين متوسط (أكثر من 10 سنوات) ولصالح متوسط (أقل من 5 سنوات).
  - 3- ظهرت فروق ذات دلالة أحصائية لمتغير الخبرة في مجال نشاطات درس التربية الرياضية وكالاتي:
    - ا. بين متوسط (أقل من 5 سنوات) وبين متوسط (من 5 - 10 سنوات) ولصالح متوسط (أقل من 5 سنوات).
    - ب. بين متوسط (أقل من 5 سنوات) وبين متوسط (أكثر من 10 سنوات) ولصالح متوسط (أكثر من 10 سنوات).
  - 4- ظهرت فروق ذات دلالة غير معنوي لمتغير الجنس في مجالات الدراسة
- 2-5 التوصيات :** - ضرورة تحديث أهداف درس التربية الرياضية.
- توفير الامكانيات والمستلزمات الضرورية لنجاح درس التربية الرياضية.
  - التأكيد على أدارات المدارس بمتابعة النشاط الداخلي والخارجي ودعمه بميزانية كافية.
  - زيادة عدد الحصص المقررة في الأسبوع لضرورة تحقيق اهداف درس التربية الرياضية.
  - إجراء دراسات وبحوث علمية على غرار الدراسة الحالية لمجالات ومتغيرات أخرى.
  - تنمية العلاقات الطيبة بين إدارة المدرسة ومدرسي التربية الرياضية.

## المصادر

1. احمد سليمان عودة وفتحي حسن ملكاوي: أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية عناصره ومناهجه والتحليل الإحصائي لبياناته، ط1: (الزرقاء، المنار للنشر والتوزيع، 1987).
2. أمين أنور الخولي، (واخرون)؛ التربية الرياضية المدرسية (دليل معلم الفصل والتربية العلمية)، الطبعة الثالثة، (دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م).
3. جورارد، سدني، ولندزمن، الشخصية السليمة، ترجمة حمد دلي الكربولي ود.موفق الحمداني (بغداد، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، 1988).
4. خالد صالح السبعي؛ العوامل المؤدية الى ضعف مشاركة الطلاب في الانشطة الطلابية ووسائل التغلب عليها من وجهة نظر الطلاب بجامعة الملك سعود، رسالة الخليج العربي العدد94، سنة 2005.
5. رشا جاسر سعيد: صعوبات تدريس مقرر التربية الرياضية بالمعاهد الأزهرية الإعدادية للفتيات بصعيد مصر، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2009).
6. زكي درويش؛ العوامل المؤثرة على الانخفاض مستوى مسابقات الميدان والميدان لجمهورية مصر العربية، بحث منشور، مجلة دراسات والبحوث، المجلد (6)، عدد (2)، جامعة حلوان، 1983.
7. محمد ابو نمر، نايف عبد الرحمن سعادة؛ التربية الرياضية وطرق تدريسها، (جامعة القدس المفتوحة، 2004).
8. محمد زكريا الظاهر، واخرون؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، (عمان، دار الكتاب، 2002).
9. محمود عوض بسيوني وآخرون؛ نظريات وطرق تدريس التربية البدنية، ط:2 (ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1992).
10. نزهان حسين العاصي، مازن عبد الرحمن؛ طرق التدريس في التربية الرياضية: (ادارة الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1987).

11- Lawrence, J. Capel, S. and Whitehead, M. (2004) Lesson Organization and Management. In: Capel, S. (ed.) Learning to Teach Physical Education in the Secondary School: A Companion to School Experience (pp. ). England: Routledge Falmer

ملحق ( 1 )

استمارة تقويم

(النشاط الرياضي المدرسي)

الاستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة:

في إطار التحضير لبحث تحت عنوان (دراسة تقويمية لواقع معوقات نشاطات الرياضة المدرسية من وجهة نظر مدرسي ومعلمي التربية الرياضية) يشرفنا ان نقدم بين يديك هذا الاستمارة والتي تتكون من (28) فقرة ونحيطك علماً بان اجابتك ستحاط بسرية تامة ولا تستخدم الا في اغراض البحث العلمي كما نطلب منك كتابة بعض معلومات عنك ستساعدنا في اتمام هذه البحث.

الاختصاص ( مدرس - معلم )
الشهادة
عدد سنوات الخدمة
الجنس ( ذكر ، انثى )

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق بشدة	موافق	الفقرات
					المجال الأول: الاهداف درس التربية الرياضية
					تنمي الاهداف الجوانب المعرفية
					تكسب الاهداف للطلاب عناصر اللياقة البدنية
					هل تتناسب اهداف التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية الثانوية
					تكسب اهداف عادات صحية وقوامية سليمة لدى الطلاب
					تراعي اهداف التربية الرياضية الفروق الفردية لدى الطلاب
					تكسب الاهداف الطلاب المهارات الاساسية للأنشطة الرياضية
					تعمل الاهداف على تنمية شخصية الطالب
					تعمل الاهداف على تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية للطلاب
					المجال الثاني: محتوى درس التربية الرياضية
					يركز المحتوى على الجوانب العملية فقط
					هل يساعد المحتوى في علاج المشكلات النفسية لدى الطلاب مثل الخجل والخوف والقلق
					هل يركز محتوى درس التربية الرياضية على الجانب النظري فقط
					يشعر الطلاب بأن اجزاء الدرس مملة وروتينية
					يراعي محتوى درس التربية الرياضية البيئة المدرسية
					الوقت المخصص غير كافي لممارسة النشاط الرياضي
					هل يتناسب محتوى درس التربية الرياضية مع الحصص المقرر في الاسبوع
					المجال الثالث: نشاطات درس التربية الرياضية
					هل يهتم ادارة المدرسة بتنظيم الرحلات المدرسية
					هل تخصص المدرسة جوائز للطلاب الحاصلين على بطولات للمدرسة في النشاط الرياضي الخارجي
					هل تهتم المدرسة النشاط الخارجي اهتماماً كبيراً ولا تدعّمه بميزانيات كافية
					هل تهتم إدارة المدرسة بالنشاط الداخلي ولا تخصص له ميزانية كافية
					تتعاون إدارة المدرسة معي عند مشاركات المدرسة في النشاط الرياضي الخارجي
					المجال الرابع: التجهيزات والامكانيات درس التربية الرياضية
					هل تتوفر أجهزة حديثة لممارسة النشاط الرياضي بالمدرسة
					هل تتوفر مساحات كافية من الملاعب لممارسة النشاط الرياضي
					هل توجد ميزانية مخصصة للنشاط الرياضي في المدرسة
					ظروف بعض الطلاب المالية وعدم قدرتهم لشراء ملابس رياضية تعيق ممارستهم للنشاط الرياضي بالمدرسة
					هل توجد غرف خاصة لتبديل الملابس الرياضية
					التجهيزات الرياضية المتوفرة للأشتراك بالنشاطات الرياضية غير كافية
					الملاعب غير صالحة وغير مطابقة للشروط القانونية
					موقع الملاعب غير ملائم للمشاركة بالنشاطات الرياضية الخارجية

## ملحق ( 2 )

أسماء ذوي الاختصاص الذين تم عرض الاستبيان عليهم

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ. د وديع ياسين محمد	علوم الحركة	جامعة الاكاديمية البورك للعلوم - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الدنمارك
2	أ. د عبد المنعم احمد جاسم	القياس والتقويم	جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



3	أ. د وليد غانم ذنون	البايوميكانيك	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
	أ.د. نوفل فاضل رشيد	تعلم الحركي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م.د. مؤيد عبد الرزاق	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ. د مها صبري حسن	علم النفس الرياضي	جامعة كركوك - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.م.د فراس اكرم سليم	طرائق تدريس	جامعة صلاح الدين - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	ا.م.د أمينة كريم حسين	طرائق تدريس	جامعة كركوك - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



## Strategic planning and its contribution to the behavior of organizational citizenship from the point of view of the managers of the tennis tournaments in Iraq

Rawa Abdul Karim Farhan <sup>1\*</sup>

1- Directorate General of  
Diyala Education

### Article info.

#### Article history:

-Received: 14/10/2020

-Accepted: 9/12/2020

-Available online: 31/12/2020

#### Keywords:

- Strategic planning
- the behavior of organizational
- tennis tournaments.

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

### Abstract

The study aimed at preparing the measures of strategic planning and the behavior of organizational citizenship to identify their level from the point of view of the managers of tennis tournaments, and to identify the relationship and contribution and impact of the results of the strategic planning scale with the results of the measure of the behavior of organizational citizenship from their point of view, and adopted Researcher descriptive approach in the way of related relations on a sample of the administrators of the internal championships in tennis games represented by members of the federations and coaches and referees working in the central and sub-unions in (14) Iraqi provinces except the provinces of The Provinces of Iraqi Kurdistan, The 238 individuals were all selected to represent the overall sample by 100%. Them The researcher prepared the two measures of the study and applied it to (198) of them for the period from Sunday ( 28/11/2019) until Thursday (16/1/2020), and verified the processing of the study data using the statistical bag system Social (SPSS V26), to be conclusions and applications in that the level of both strategic planning and the behavior of organizational citizenship was not at the required level of the administrators of the local championships in tennis games, which calls for attention to these phenomena and improve their level because of their positive returns in achieving the required organization, Strategic planning is linked and contributes to the behavior of organizational citizenship and affects it in a direct way, i.e. the higher the level of strategic planning, the more this helps to increase the level of organizational citizenship behavior among the administrators of local tournaments in tennis games, and it is necessary to work on a mechanism of understanding. Help to develop and improve the managers of local championships with tennis games, and benefit from the experiences of academics in this because of the benefit of the service of Olympic thought in the management of tournaments.

\* Corresponding Author: [Rawarrgo.99@gmail.com](mailto:Rawarrgo.99@gmail.com) , Directorate General of Diyala Education

## التخطيط الاستراتيجي ومساهمته بسلوك المواطنة التنظيمية من وجهة نظر القائمين على إدارة بطولات العاب المضرب في العراق

م.د رواء عبد الكريم فرحان/المديرية العامة لتربية ديالى

تاريخ البحث  
- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

### الكلمات المفتاحية

- التخطيط الاستراتيجي
- سلوك المواطنة التنظيمية
- القائمين
- ادارة البطولات
- العاب المضرب.

الخلاصة: هدفت الدراسة إلى إعداد مقياسي التخطيط الاستراتيجي وسلوك المواطنة التنظيمية للتعرف على مستواهما من وجهة القائمين على إدارة بطولات العاب المضرب ، والتعرف علاقة ومساهمة وأثر نتائج مقياس التخطيط الاستراتيجي بنتائج مقياس سلوك المواطنة التنظيمية من وجهة نظرهم ، وانتهجت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينة من القائمين على ادارة البطولات الداخلية بالعاب المضرب المتمثلين باعضاء الاتحادات والمدربين والحكام من العاملين في الإتحادات المركزية والفرعية في (14) محافظة عراقية عدا محافظات إقليم كردستان العراق ، المنسوبين إلى إتحاداتٍ ثلاثة هي (الريشة الطائرة ، وكرة الطاولة ، والتنس) للموسم الرياضي (2019-2020) ، البالغ عددهم (238) فرد تم اختيارهم جميعهم ليمثلوا العينة الكلية بنسبة (100%) منهم ، عمدت الباحثة الى اعداد مقياسي الدراسة وتطبيقها على (198) منهم للفترة من يوم الأحد الموافق (2019/11/28) الى يوم الخميس الموافق (2020/1/16) ، وقامت الباحثة بمعالجة بيانات الدراسة باستخدام نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS V26) ، لتكون الاستنتاجات والتوصيات في ان مستوى كل من التخطيط الاستراتيجي وسلوك المواطنة التنظيمية لم يكن بالمستوى المطلوب لدى القائمين على ادارة البطولات المحلية بألعاب المضرب مما يدعو الى الاهتمام بهاتين الظاهرتين وتحسين مستواهما لما لهما من مردودات إيجابية في تحقيق التنظيم المطلوب ، ويرتبط التخطيط الاستراتيجي ويسهم بسلوك المواطنة التنظيمية ويؤثر فيه طردياً اي كلما زاد مستوى التخطيط الاستراتيجي كلما ساعد ذلك على زيادة مستوى سلوك المواطنة التنظيمية لدى القائمين على ادارة البطولات المحلية بألعاب المضرب ، ومن الضروري العمل على ايجاد الية تفاهم تساعد على تطوير وتحسين القائمين على ادارة البطولات المحلية بألعاب المضرب ، والاستفادة من خبرات الاكاديميين في هذا لما يعود به من نفع الى خدمة الفكر الاولمبي في ادارة البطولات .

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

لألعاب المضرب بطولات شأنها شأن بقية الالعاب وعلى اختلاف اتحاداتها المركزية والفرعية ، فهي تعد من الالعاب التي تؤدي بشكلٍ فردي أو زوجي ، ولكل عمل اداري مؤسساتي في المجال الرياضي لا بد من محددات لادارة البطولات للوصول الى تحقيق الهدف من البطولة الداخلية لاعداد او اختيار لاعبين يمثلون اللعبة التخصصية في المحافل الدولية ولهذا يعد التخطيط الاستراتيجي من أولويات البدء او التهيئة لهذه البطولات وهذا

ما لا يمكن اغفاله لاهميته في وضع اساسات لكل عمل يراد له النجاح أو التقدم ، وتأتي اهمية المواطنة التنظيمية في هذه الدراسة لتعبر عن رضا العاملين في ادارة البطولات او القائمين عليها ، وللرضا عوائد إيجابية لايمكن حصرها لما لها من دور كبير في تكامل النجاح المنشود للبطولات ، ليضفي ذلك اهمية في محاولة للوصول الى مدى تقدم العمل الاداري الذي يتماشى مع متطلبات البطولات الرياضية العالمية اذا ما بدتنا بالبطولات الداخلية وحسن ادارتها وتنظيمها بانسيابية .

**1-2 مشكلة البحث:** من خلال عمل الباحثة الاكاديمية في المجال الإداري الرياضي لاحظت الحاجة لمعرفة واقع التخطيط الاستراتيجي لقرارات القائمين على ادارة البطولات المحلية بالعب المضرب وواقع سلوك المواطنة التنظيمية باعتبارها من الاركان المهمة في العمل الاداري وتمثلان ظاهرتان يستوجبان الدراسة بغية الوصول الى حقيقة تاتير توافرها في سير العملية الادارية بما ينسجم مع تطلعات الفكر الاولمبي في ادارة البطولات المحلية في البلدان .

### **1-3 أهداف البحث :**

- 1- إعداد مقياسي التخطيط الاستراتيجي وسلوك المواطنة التنظيمية للتعرف على مستواهما من وجهة القائمين على إدارة بطولات العاب المضرب .
- 2- التعرف علاقة ومساهمة وأثر نتائج مقياس التخطيط الاستراتيجي بنتائج مقياس سلوك المواطنة التنظيمية من وجهة القائمين على إدارة بطولات العاب المضرب .

### **1-4 مجالات البحث:**

- 1-4-1 المجال البشري:** تمثل بالقائمين على ادارة بطولات العاب المضرب في اتحادات (الريشة الطائرة ، وكرة الطاولة ، والتتنس) للموسم الرياضي (2019-2020).
- 1-4-2 المجال الزمني:** للفترة من (2019/11/28) ولغاية (2020/1/16) .
- 2- الدراسات النظرية والدراسات:**

تذكر حنان ناظم بأنه " للإدارة مفاهيم كثيرة ومتنوعة ، لذا الادارة تعد الأساس الذي به تسير الهيئات الإدارية للوصول الى الأهداف المطلوبة، إذ أن وصول المؤسسات او الهيئات الإدارية إلى مبتغاها يتطلب أكفاء ذوي مكانة علمية وقيادية وإدارية عالية فبدونهم لا يتحقق العمل الإداري ، لان هؤلاء الأشخاص يمثلون العصب

المحرك لتلك الهيئة او العقل المدير لها، كما أن وصول الهيئة الإدارية الى المكانة المطلوبة يتطلب ممن يتراأس الهيئة يكون على دراية عالية بالامور الإدارية لكي لا يكون التأثير سلبي على نتائج التقدم للهيئة الإدارية " (1).  
 مما يستدعي ذلك الأمر ضرورة التخطيط لاي عمل إداري في المجال الرياضي يراد له التقدم والنجاح سيما التخطيط الإستراتيجي ، إذ يذكر حسين محمد بأنه " من الخصائص المهمة للتفكير العلمي لأي عمل ، حيث وضع التخطيط في اول الوظائف الإدارية ، ويستخدم في كافة المجالات ، وبما ان التخطيط يدرس المستقبل ويضع الخطة المناسبة لتحقيق الأهداف ، فهذا غير كافياً لتحديدات المستقبل التي تواجهها أغلب التشكيلات الادارية بسبب التغيرات والتحويلات الاقتصادية والسياسية والادارية والتكنولوجيا... وغيرها ، مما دعا الحاجة إلى تبني نموذج معاصر وهو التخطيط الاستراتيجي لأنه افضل وسيلة لإدخال التوجه المستقبلي إلى أهتماماتها ومدخل لإخراجها من دائرة الجمود والثبات إلى دائرة التجديد والأبداع وإستشراق آفاق المستقبل والتعامل مع متغيراته وتحدياته بثقة وقدرة وتفاؤل " (2).

ويرى غنيم عثمان بأنه " يقوم التخطيط الاستراتيجي على عمل دراسات شاملة للمنظمة للواقع المحيط بها عبر الإجابة عن سؤالين أساسين هما : ما وضع المؤسسة الحالي؟ وكيف تريد أن تصبح في المستقبل؟ إذ بدأ أول استعمال للتخطيط الاستراتيجي مع مطلع العقد السادس من القرن العشرين في الولايات المتحدة الأمريكية ثم بدأ ينتشر في أوروبا ودول العالم الأخرى" (1).

ويشير مروان عبد المجيد إلى تعريفات الاستراتيجية في " قاموس وبستر Webster new world (dictionary) بأن الاستراتيجية هي علم واسع من التخطيط والتوجيه للعمليات العسكرية .... وللاستراتيجية تعريفات عدة ولكنها تصب عند نقطة الا وهي تحقيق الأهداف حيث ان الاستراتيجية اتجهت على استراتيجيات مختلفة ومنها السياسية والعسكرية والادارية والثقافية والرياضية وغيرها، كما يعرفها (واغانز) في القاموس الانجليزي (New standard dictionary of the English Language) بأن الاستراتيجية هي "فن الخطط التي تستخدم جميع الوسائل لتحقيق الهدف" وتشمل أربع فقرات " (2).

(1) حنان ناظم محمد نوري؛ دور القيادات الإدارية في إدارة ازمة الطلبة النازحين وعلاقتها بالاداء الإداري لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بعض جامعات العراق: رسالة ماجستير، جامعة المستنصرية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017، ص20.

(2) تودرى مرقص حنى والسيد احمد عبد الغفار: (2017) ، التخطيط الاستراتيجي المدرسي بين التنظير والتطبيق، ط1، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، المنصور، ص69.

(1) غنيم عثمان؛ التخطيط أسس ومبادئ عامة؛ ط2 : عمان ، دار رضا للنشر والتوزيع، 2001، ص238.

(2) مروان عبد المجيد إبراهيم؛ استراتيجية الرياضة لأهداف وخطط العمل المستقبلية للاتحادات والأندية الرياضية في الوطن

العربي: الأردن،الوراق للنشر والتوزيع،2010، ص20.

ويوضح وفيق حلمي أن أهمية هذا كله يكون في " تبني المنهج المنظم في الفكر الاستراتيجي من اجل وضع الخطوط التي تنتهجه الهيئات في المراحل القادمة ، ومن هذه الأهداف هي بأنه يجب وضع خطط واهداف أولية لمستقبل ملماً بكل التغيرات والتحويلات التي قد تحدث في البيئة المحيطة خلال مراحل التقدم المختلفة ، والعمل على تحديد الأنشطة المركزية والفرعية من أجل تحقيق النتائج المرجوة في الفترة الزمنية المحددة، ويجب تحديد الأهداف أو النتائج النهائية التي تم الوصول اليها وكذلك تحديد الأسس التي تستند عليها الاستراتيجية من اجل معرفة مدى نجاح هذه الاستراتيجية ، والعمل على تسهيل الرقابة الإدارية الرياضية من خلال المعايير المشتقة من الأهداف والتي تستخدم في تقييم الأداء الكلي للهيئة أو المؤسسة " (3).

ويذكر باسم علي حوامدة " لضمان مشاركة العاملين في عملية التخطيط الاستراتيجي لابد من تنظيم ورشات عمل لمجموعات العمل ، وتبويب وفهرسة جميع الردود للحصول على الردود التي لاقت للاستحسان ، ومتابعة الاتصال مع جميع المعنيين لاطلاعهم على النتائج قبل اتخاذ القرار النهائي .... وأن مواصفات الرسالة الجيدة هي التركيز على الأعمال الفعلية أو الحالية للمؤسسة ، وتمثل الأساس في تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها ، وأن يتم التعبير عنها بشكل عام ومختصر وليس بشكل تفصيلي ، وقابلية التحويل إلى خطط وسياسات وبرامج عمل ، وإمكانية التطبيق والاستفادة من الموارد المتاحة مع مراعاة الظروف المجتمعية والبيئية الحالية والمتوقعة لإشباع احتياجات العاملين بالمؤسسة والمستفيدين من خدماتها ، لتحقيق التكامل بين مختلف وحدات العمل بالمؤسسة ، والوضوح ودقة التعبير والإيجاز في الصياغة بمراعاة عوامل النمو والتوسع المتوقعة مُستقبلاً " (1).

بما ان التخطيط وتنفيذه أو تطبيقه بالخطط في الادارة الحديثة يتطلب التعاون والمشاركة الجماعية والحد من التفرد للوصول للنجاح المطلوب فأن ذلك الامر يدعو لسيادة السلوكيات المرغوبة في البيئة الرياضية الادارية والتي منها سلوك المواطنة التنظيمية ، إذ يذكر (Schroeder) بأنه " ظهر مفهوم سلوك المواطنة التنظيمية أصلاً من تأملات (Dennis Organ) ، من خلال تفسير عدم وجود علاقة واضحة بين الرضا الوظيفي والأداء الوظيفي " (2).

(3) وفيق حلمي الاغا؛ **الريادة في الشركات بمنظور استراتيجي**:مجلة العلوم الإنسانية، جامعة الازهر ، غزة ،المجلد 11، العدد 2009، 1 ، ص 13.12  
(1) باسم علي حوامدة ؛ **دليل التخطيط الاستراتيجي في الجامعات** ، مركز التطوير الأكاديمي وضبط الجودة ، جامعة مؤتة ، 2015 ، ص 12-20 .

(2) Schroeder, Tiffany. (2010). Explaining Organizational Citizenship Behavior: A Critical Review of the Social Exchange Perspective. Department of Organizational Behavior Weatherhead School of Management, Case Western Reserve University, Cleveland.p:5

ويوضح (Thiagarajan & Kubendran) بأنه " وضع (Organ) ثلاثة جوانب أساسية التي تعد محورية لهذه السلوكيات ، أولاً ، يعتقد أنها سلوكيات تطوعية ، وهي ليست جزءاً من التوصيف الوظيفي ، ويتم تنفيذها من الموظف نتيجة اختيار شخصي ، ثانياً ، أنها تذهب فوق وأبعد من المتطلبات الواجبة التنفيذ من التوصيف الوظيفي ، وأخيراً ، تسهم بشكل إيجابي في الفاعلية التنظيمية الشاملة " (3).

ويشير (Wang et al) إلى " أن سلوكيات المواطنة التنظيمية يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على نجاح التشكيل الإداري ، من خلال إدخال تحسينات في الإنتاجية ، واستعمال الموارد ، وتنسيق نشاط المجموعات ، واستقرار الأداء ، وتعيين المدرسين ، واختيارهم والاحتفاظ بهم ، والقدرة على التكيف مع التغيرات البيئية " (4).

كما يوضح رمضان وخديجة بأنه " ظهرت العديد من الدراسات التي اهتمت بسلوك المواطنة التنظيمي بدأت في إطار الفهم الموسع لنظرية التبادل الاجتماعي، إذ يمكن النظر إلى هذا المفهوم من منظور ثنائي الاتجاه يتصل الأول بأنماط الممارسات التطوعية الرامية إلى تحقيق بُعد الفاعلية التنظيمية، بينما يتصل الآخر بالرغبة في مساعدة الزملاء على القيام بأدوارهم وواجباتهم لتحقيق أفضل حالات التوازن بين الأبعاد الشخصية والتنظيمية، حيث يعكس سلوك المواطنة التنظيمية مستويات متقدمة من الاحتراف والاستغراقية في العمل، والنضج المهني والأخلاقي لقيادة النظم والعاملين فيها على تأطير ممارساتهم بمنظومة أخلاقية مفعمة بمشاعر الإيثار، والغيرية، والانتماء، وبقظة الضمير، والمشاركة الفاعلة والمبادرة بهدف تطوير الممارسات التنظيمية، وتقديم الجهود الإضافية التطوعية بعيداً عن معالم الفرض والضبط الرسمي، والتحكم الخارجي " (2).

ويرى (نجاح مباركي) بأنه " تعد نظرية التبادل الاجتماعي من النظريات الأكثر استخداماً لفهم السلوك في مكان العمل إذ ينطوي هذا التبادل على سلسلة من التفاعلات التي تولد الالتزامات ويتمثل المبدأ الأساسي لهذا المدخل النظري في كون العلاقات تتطور مع مرور الزمن إلى ثقة، ثم ولاء ثم التزام متبادل و لحدوث ذلك لابد للأطراف أن يلتزموا بقواعد معينة للتبادل، أبرز قاعدة هي قاعدة المعاملة بالمثل، بحيث يبدأ التبادل مع طرف

(3) Thiagarajan, B. and Kubendran, V. (2012). An Empirical Study on Organizational Citizenship Behavior in Private Sector Banks in Tamilnadu. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, Vol. 4, No. 1, pp. 197.

(4) Wang, Lei; Hinrichs, Kim T.; Prieto, Leonel and Howell, Jon P. Five Dimensions of Organizational Citizenship Behavior: Comparing Antecedents and Levels of Engagement in China and the US. *Asia Pac. J. Manag.*, Vol. 30, 2013, p. 166

(2) رمضان سعد كريم وخديجة أحمد عثمان؛ التأثيرات المحتملة لعناصر الثقافة التنظيمية في الولاء التنظيمي وسلوك المواطنة التنظيمية لمعلمي مدارس التعليم الأساسي بمدينة بنغازي ، مجلة نقد وتوير، العدد 4، كلية الآداب ، جامعة بنغازي، ليبيا، 2016، ص 198

واحد يعطي فائدة آخر إذا رد المتلقي بالمثل وتحدث سلسلة من التبادلات المفيدة و تخلق مشاعر الالتزام بين الطرفين " (3).

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

**3-1 منهجية البحث :** على وفق ما حددته مشكلة الدراسة الحالية أنتهجت الباحثة المنهج الوصفي والذي يُعرف 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 " (1).

### 3-2 مجتمع البحث وعيناته :

يتحدد حدود مجتمع الظاهرتين الملاحظتين في مشكلة الدراسة بالقائمين على ادارة بطولات العاب المضرب المحلية من العاملين في الإتحادات المركزية والفرعية في (14) محافظة عراقية عدا محافظات إقليم كردستان العراق ، المنسوبيين إلى إتحاداتٍ ثلاثة هي (الريشة الطائرة ، وكرة الطاولة ، والتنس) للموسم الرياضي (2019-2020) ، البالغ عددهم (238) فرد تم اختيارهم جميعهم ليمثلوا العينة الكلية بنسبة (100%) منهم ، والمبين تفاصيلهم في الجدول (1) ، وتفصيل العينات المنتقاة منهم عشوائياً بالنسبة والتناسب وحسب متطلبات تحقيق اغراض الدراسة .

جدول (1) يُبين توصيف مجتمع البحث وعيناته

توزيع العينات			مجتمع الدراسة وعينته الكلية					الإتحاد العراقي
عينة التطبيق الرئيسية	عينة الاستطلاعية	عينة التحليل	المجموع	الخُكام	المدرّبين	اعضاء الإتحادات الفرعية	اعضاء الإتحاد المركزي	
67	3	10	80	20	10	42	8	كرة الطاولة
50	3	8	61	20	10	24	7	الريشة الطائرة
81	4	12	97	30	17	42	8	التنس
198	10	30	238	70	37	108	23	المجموع
83.193 %	4.202 %	12.605 %	100 %	29.412 %	15.546 %	45.378 %	9.664 %	النسبة المئوية

(3) نجاح مباركي ؛ سلوك المواطنة التنظيمية لدى أساتذة التعليم المستمر - دراسة ميدانية لمتوسطي بلدية ابوشقرون ؛ رسالة ماجستير كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة خيضر ،بسكرة، 2017، ص45.

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



## 3-3 : الوسائل وادوات القياس :

أعتمدت الباحثة آداتي الدراسة المتمثلة بمقياس التخطيط الاستراتيجي<sup>(1)</sup> الذي يكون فيه كلما زادت الدرجة كلما افضل ، ومقياس سلوك المواطنة التنظيمية<sup>(2)</sup> الذي يكون فيه كلما زادت الدرجة كلما افضل أيضاً ، وكما موضح في الملحقين (1، و2) ، ومبينه هيكليتهما في الجدولين (2، 3) :-

جدول (2) يبين تفاصيل هيكلية مقياس التخطيط الإستراتيجي

الوسيط الفرض ي	حدود الدرجة الكلية	مفتاح التصحيح	بدائل إجابة الفقرات	عدد الفقرات	المجالات والمقياس الكلي
21	35-7	5 ،	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ،	7	وضوح الرؤية والرسالة
21	35-7	4 ،	تنطبق علي بدرجة كبيرة ،	7	صياغة الأهداف ووضوحها
		3 ،	تنطبق علي بدرجة متوسطة ،		
15	25-5	2 ،	تنطبق علي بدرجة قليلة ،	5	البيانات والمعلومات
15	25-5	1	لا تنطبق علي	5	تحليل البيئة الداخلية والخارجية
21	35-7			7	تقديم البدائل الإستراتيجية
21	35-7			7	تنفيذ الخطط الإستراتيجية
21	35-7			7	الرقابة والمتابعة
135	225-45	5	خماسي	45	المقياس الكلي

جدول (3) يبين تفاصيل هيكلية مقياس سلوك المواطنة التنظيمية

الوسيط الفرضي	حدود الدرجة الكلية	مفتاح التصحيح	بدائل إجابة الفقرات	عدد الفقرات	المجالات والمقياس الكلي
21	35-7	5 ،	أوافق بشدة ،	7	الإيثار
18	30-6	4 ،	أوافق ،	6	الكيافة
18	30-6	3 ،	غير متأكد ،	6	الروح الرياضية
18	30-6	2 ،	غير موافق ،	6	مراعاة الضمير
21	35-7	1	لا أوافق بشدة	7	السلوك الحضاري
96	160-32	5	خماسي	32	المقياس الكلي

3-4 الاجراءات : عمدت الباحثة إلى إجراء تعديلات بسيطة على فقرات استمارتي المقياسين ببقاء اهداف القياس نفسها لكل فقرة من فقرات المقياسين لتكونا مناسبتين لخصوصية عينة هذه الدراسة ، وذلك بالتحقق من صدق المحكمين من مصادر خارجية ، فضلاً عن تطبيقهما على عينة التحليل الاحصائي البالغة (30) فرد للتحقق من الصدق من مصادر داخلية لايجاد كل من القدرة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين الطرفيتين ، والاتساق الداخلي بإيجاد الارتباطات وتم التعديل فقط بدون حذف ايأ من فقرات المقياسين ، ومن ثم ايجاد الثبات لهما على

(1) سجاد عبد الواحد عبد الخالق ؛ تقويم التخطيط الاستراتيجي لإدارة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية من وجهة نظر

الإداريين والمدربين في وزارة الشباب والرياضة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2018.

(2) أزهار عبد الوهاب محمد ؛ الثقافة التنظيمية وعلاقتها بالانغماس الوظيفي وسلوك المواطنة التنظيمية لمدرربي النخبة لبعض

الالعب الفرقة في اندية العراق : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد، 2019.

وفق محددات القياس والتقييم للمقاييس ذات الورقة والقلم في الإدارة الرياضية ، وبعد اكتمال صلاحيتها للعينة المستهدفة في هذه الدراسة تم تطبيقهما على عينة التطبيق البالغة (189) فرد المتمثلين بالقائمين على إدارة بطولات ألعاب المضرب المحلية للمدة الممتدة من يوم الأحد الموافق (2019/11/28) ولغاية يوم الخميس الموافق (2020/1/16) .

**3-5 الوسائل الإحصائية :** تحققت الباحثة من معالجة بيانات الدراسة باستعمال نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) الإصدار (V<sub>26</sub>) بأستخراج ألياً كل من قيم النسبة المئوية ، والوسط الحسابي ، والانحراف المعياري، واختبار (t-test) للعينات غير المترابطة ، ومعامل ارتباط الثبات (Horst) ، واختبار (t-test) لعينة واحدة ، ومعامل ارتباط بيرسون البسيط ، ومعامل (الإنحدار) الخطي (Linear Correlation Coefficient)، ونسبة المساهمة ، والخطأ المعياري للتقدير، واختبار (F) الخاص بجودة المطابقة ، والميل (الأثر) باختبار (T) الخاص بالإنحدار الخطي .

**الباب الرابع : عرض النتائج ومناقشتها :**

**1-4 عرض النتائج :**

جدول (4) يبين المعالم الإحصائية لمقاييس الدراسة بالمقارنة مع الوسط الفرضي لكل منهما

اسم المقياس	ن	الدرجة الكلية للمقياس	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
التخطيط الإستراتيجي	45	225	135	109.78	31.633	11.219	0.000	دال
سلوك المواطنة التنظيمية	32	160	96	90.83	5.251	13.846	0.000	دال

وحدة القياس (الدرجة) ن = 198 درجة الحرية (197) مستوى الدلالة (0.05) دال إذ كانت (Sig) > (0.05)

جدول (5) يبين معامل الارتباط البسيط والإنحدار الخطي ونسبة المساهمة والخطأ المعياري للتقدير

المقياس المؤثر	بمقياس	معامل الارتباط البسيط (R)	معامل الإنحدار الخطي (R) <sup>2</sup> (معامل التحديد)	نسبة المساهمة	الخطأ المعياري للتقدير
التخطيط الإستراتيجي	سلوك المواطنة التنظيمية	0.714	0.51	0.507	3.686

جدول (6) يبين اختبار (F) لفحص جودة توفيق إنموذج الأنحدار الخطي

المقياس المؤثر	بمقياس	التباين	مجموع المربعات	درجتي الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
التخطيط الإستراتيجي	سلوك المواطنة التنظيمية	الانحدار	2768.089	1	2768.089	203.703	0.000	دال
		الأخطاء	2663.411	196	13.589			

\* مستوى الدلالة (0.05) ن = 198 قيمة (F) دالة إذا كانت قيمة درجة (Sig) > (0.05)

جدول (7) يبين قيم تقديرات الحد الثابت والميل (الأثر)

المتغيرات	بيتا $\beta$	الخطأ المعياري	قيمة (t) المحسوبة	درجة (Sig)	المعنوية
الحد الثابت	77.825	0.948	82.064	0.000	معنوي
التخطيط الاستراتيجي	0.118	0.008	14.272	0.000	معنوي

مستوى الدلالة (0.05) ن = 198 قيمة (t) معنوية إذا كانت درجة (Sig) > (0.05)

**4-2 مناقشة النتائج :** تبين نتائج الجدول (4) أن عينة اراء عينة البحث بحسب انجذابهم لفقرات المقياسين كانت تشير الى مستوى للتخطيط الاستراتيجي وسلوك المواطنة التنظيمية غير مقبول وبحاجة الى ان تاخذ هاتين الظاهرتين مجالاً في التطبيقات الادارية لادارة البطولات المحلية في العاب المضرب ، وهذا ما اكدته نتائج الارتباطات والانحدار في ان التخطيط الإستراتيجي يرتبط بسلوك المواطنة التنظيمية ويسهم فيها في الجدول (5) بنسبة مساهمة بلغت (0.507) تؤثر معنوياً حسب نتائج الجدول (7) أما المتبقي من هذه المساهمة فإنه يعزى لعوامل عشوائية غير مبحوثة ، أي باختصار لذلك المعنى لنتائج هذه الدراسة ، أن التخطيط الاستراتيجي اذا ارتفع مستواه فإنه يؤدي الى ارتفاع مستوى سلوك المواطنة التنظيمية بشكلٍ طردي ، مما يدعو الى الاهتمام بتناول مفهوم التخطيط الاستراتيجي تطبيقياً بكل ما يحويه من مفاهيم تكاملية للوصول الى نوع من التنظيم أكثر قبولاً لادارة بطولات العاب المضرب .

إذ يذكر توردي والسيد بأنه " أصبح التخطيط الاستراتيجي اليوم سمة من سمات العصر، وما من دولة تسعى الى تحقيق التقدم والرقي وتضع التخطيط سياسة لها تسير عليها وتستفيد منها في كافة المجالات، ألا وتستخدم التخطيط الاستراتيجي " (1).

ويذكر سعود " أن الشخص المبدع هو الذي يكتفي بقدر يسير من المعلومات عند أي عمل جديد وذلك لامتلاكه القدرة على تبسيط وتنظيم أفكاره والعمل وفق أسس مدروسة كما يوصف الفرد القادر على التحليل بأنه الفرد الذي يستطيع أن يتناول فكرة أو عملاً ثم يحدد تفاصيله. " (2).

ويشير علي حبيب إلى أنه " تكمن أهمية الإهتمام بسلوك المواطنة التنظيمية من حيث أن المنظمات التي تعتمد فقط على السلوك الرسمي تعتبر نظم هشة سهلة الكسر، كما أن المنظمات يجب أن تترك جزءاً من السلوك

(1) توردي مرقص حنى والسيد احمد عبد الغفار: (2017) ، المصدر السابق الذكر، ص 69.

(2) سعود بن محمد العريفي ؛ المعوقات التنظيمية لإبداع العاملين : دراسة ميدانية على وحدة التطوير الإداري بأجهزة الأمن العام بمدينة الرياض : رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الإدارة والاقتصاد ، جامعة الملك عبد العزيز ، المملكة العربية السعودية ، 2006، ص 118.

غير محدد للأفراد حتى يكون لديهم مقدرة على التعامل مع المواقف غير المتوقعة والتي تتطلب التصرف الابتكار من قبل الأفراد<sup>(3)</sup>.

#### 5-1 الإستنتاجات والتوصيات :

#### 5-1: الإستنتاجات:-

1- أن مستوى كل من التخطيط الاستراتيجي وسلوك المواطنة التنظيمية لم يكن بالمستوى المطلوب لدى القائمين على ادارة البطولات المحلية بألعاب المضرب مما يدعو الى الاهتمام بهاتين الظاهرتين وتحسين مستواهما لما لهما من مردودات إيجابية في تحقيق التنظيم المطلوب .

2- يرتبط التخطيط الاستراتيجي ويسهم بسلوك المواطنة التنظيمية ويؤثر فيه طردياً اي كلما زاد مستوى التخطيط الاستراتيجي كلما ساعد ذلك على زيادة مستوى سلوك المواطنة التنظيمية لدى القائمين على ادارة البطولات المحلية بألعاب المضرب .

#### 5-2: التوصيات:-

1- من الضروري العمل على ايجاد الية تفاهم تساعد على تطوير وتحسين القائمين على ادارة البطولات المحلية بألعاب المضرب ، والاستفادة من خبرات الاكاديميين في هذا لما يعود به من نفع الى خدمة الفكر الاولمبي في ادارة البطولات .

#### المصادر :

- ❖ أزهار عبد الوهاب محمد ؛ الثقافة التنظيمية وعلاقتها بالانغماس الوظيفي وسلوك المواطنة التنظيمية لمدربي النخبة لبعض الالعب الفرقيه في اندية العراق : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد ، 2019 .
- ❖ باسم علي حوامدة ؛ دليل التخطيط الاستراتيجي في الجامعات ، مركز التطوير الأكاديمي وضبط الجودة ، جامعة مؤتة ، 2015.
- ❖ تودرى مرقص حنى والسيد احمد عبد الغفار: (2017) ، التخطيط الاستراتيجي المدرسي بين التنظير والتطبيق، ط1، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، المنصور.
- ❖ حسين محمد جواد؛ التخطيط الاستراتيجي في المؤسسات العامة : عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2014 .
- ❖ حنان ناظم محمد نوري؛ دور القيادات الإدارية في إدارة أزمة الطلبة النازحين وعلاقتها بالاداء الإداري لكليات التربية البدنية وعلو الرياضة في بعض جامعات العراق: رسالة ماجستير، جامعة المستنصرية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،2017.

(3) علي حبيب نصار؛ دراسة تأثير التمكين في سلوكيات المواطنة التنظيمية للعاملين في دائرة صحة المثنى، وهو جزء من متطلبات نيل درجة الدبلوم العالي في إدارة المستشفيات، جامعة الكوفة، كلية الإدارة والاقتصاد، قسم إدارة الأعمال، 2012، ص61.

- ❖ رمضان سعد كريم وخديجة أحمد عثمان؛ التأثيرات المحتملة لعناصر الثقافة التنظيمية في الولاء التنظيمي وسلوك المواطنة التنظيمية لمعلمي مدارس التعليم الأساسي بمدينة بنغازي ، مجلة نقد وتوير، العدد 4، كلية الآداب ، جامعة بنغازي، ليبيا، 2016.
- ❖ سجاد عبد الواحد عبد الخالق ؛ تقويم التخطيط الاستراتيجي لإدارة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية من وجهة نظر الإداريين والمدربين في وزارة الشباب والرياضة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2018 .
- ❖ سعود بن محمد العريفي ؛ المعوقات التنظيمية لإبداع العاملين : دراسة ميدانية على وحدة التطوير الإداري بأجهزة الأمن العام بمدينة الرياض : رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الإدارة والاقتصاد ، جامعة الملك عبد العزيز ، المملكة العربية السعودية ، 2006.
- ❖ علي حبيب نصار؛ دراسة تأثير التمكين في سلوكيات المواطنة التنظيمية للعاملين في دائرة صحة المثني، وهو جزء من متطلبات نيل درجة الدبلوم العالي في إدارة المستشفيات، جامعة الكوفة، كلية الإدارة والاقتصاد، قسم إدارة الأعمال، 2012.
- ❖ غنيم عثمان؛ التخطيط أسس ومبادئ عامة؛ ط2 : عمان ، دار رضا للنشر والتوزيع، 2001.
- ❖ مجدي صلاح المهدي؛ مناهج البحث التربوي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2019.
- ❖ مروان عبد المجيد إبراهيم؛ استراتيجية الرياضة لأهداف وخطط العمل المستقبلية للاتحادات والأندية الرياضية في الوطن العربي: الأردن،الوراق للنشر والتوزيع،2010 .
- ❖ نجاح مباركي ؛ سلوك المواطنة التنظيمية لدى أساتذة التعليم المستمر - دراسة ميدانية لمتوسطي بلدية ابوشقرون ؛ رسالة ماجستير كلية العلوم الانسانية والاجتماعية،جامعة خيضر ،بسكرة، 2017.
- ❖ وفيق حلمي الاغا؛ الريادة في الشركات بمنظور استراتيجي:مجلة العلوم الإنسانية، جامعة الازهر ، غزة ،المجلد 11،العدد2009، 1 .
- Azhar Abdel Wahab Mohamed flowers; Organizational culture and its relationship to job immersion and organizational citizenship behavior of elite coaches for some team games in Iraq clubs: PhD thesis, College of Physical Education and Sports Sciences for Girls, University of Baghdad, 2019.
  - Basem Ali Hawamdeh; A Guide to Strategic Planning in Universities, Center for Academic Development and Quality Control, Mutah University, 2015.
  - Todra Morcos Hani and Mr. Ahmed Abdel Ghaffar: (2017), School Strategic Planning between Theory and Application, 1st Edition, Modern Library for Publishing and Distribution, Mansour.
  - Hussein Muhammad Jawad; Strategic Planning in Public Institutions: Amman, Safaa Publishing and Distribution House, 2014.
  - Hanan Nazem Muhammad Noori; The role of administrative leaders in managing the crisis of displaced students and its relationship to the administrative performance of the Faculties of Physical Education and High Sports in some universities in Iraq: Master Thesis, Al-Mustansiriya University, College of Physical Education and Sports Sciences, 2017, p.20.
  - Ramadan Saad Karim and Khadija Ahmed Othman; Potential Effects of Organizational Culture Elements on Organizational Loyalty and Organizational Citizenship Behavior for Teachers of Basic Education Schools in Benghazi, Nugud and Enlightenment Magazine, Issue 4, College of Arts, University of Benghazi, Libya, 2016, p 198

- Abdul Wahid Abdul Khaleq carpets; Strategic planning evaluation of the administration of the National Center for Sports Talentism from the point of view of administrators and trainers in the Ministry of Youth and Sports, Master Thesis, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad, 2018.
- Saud bin Muhammad Al-Arifi; Organizational Obstacles to Staff Creativity: A Field Study on the Administrative Development Unit at Public Security Services in Riyadh: Unpublished Master Thesis, College of Administration and Economics, King Abdulaziz University, Saudi Arabia, 2006, p. 118.
- Ali Habib Nassar; A study of the effect of empowerment on organizational citizenship behaviors for employees of the Muthanna Health Department, which is part of the requirements for obtaining a higher diploma in hospital administration, University of Kufa, College of Administration and Economics, Department of Business Administration, 2012, p.61.
- Ghoneim Othman; Planning general principles and principles; Edition 2: Amman, Dar Rida for Publishing and Distribution, 2001, p. 238.
- Majdi Salah Al Mahdi Educational Research Methods: Cairo, Arab Thought House, 2019, p.208.
- Marwan Abdul Majeed Ibrahim; Sports Strategy for the Goals and Future Action Plans of Sports Federations and Clubs in the Arab World: Jordan, Al-Warraq for Publishing and Distribution, 2010, pp. 20, pp. 107-108.
- Mubarak's success Organizational citizenship behavior for continuing education professors - a field study for the average of Abu Shqroun municipality; Master Thesis, College of Humanities and Social Sciences, Khaider University, Biskra, 2017, p. 45
- Wafik Helmy Elagha Entrepreneurship in Companies with a Strategic Perspective: Journal of Human Sciences, Al-Azhar University, Gaza, Volume 11, Issue 1,2009, pp. 12-13
- Schroeder, Tiffany. (2010). Explaining Organizational Citizenship Behavior: A Critical Review of the Social Exchange Perspective. Department of Organizational Behavior Weatherhead School of Management, Case Western Reserve University, Cleveland..
- Thiagarajan, B. and Kubendran, V. (2012). An Empirical Study on Organizational Citizenship Behavior in Private Sector Banks in Tamilnadu. Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business, Vol. 4, No. 1.
- Wang, Lei; Hinrichs, Kim T.; Prieto, Leonel and Howell, Jon P. Five Dimensions of Organizational Citizenship Behavior: Comparing Antecedents and Levels of Engagement in China and the US. *Asia Pac. J. Manag.*, Vol. 30,2013.

ملحق (1) يوضح مقياس التخطيط الاستراتيجي كما ورد من مصدره

ت	المجال الأول: وضوح الرؤية والرسالة:-	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
1.	تتميز رؤية ورسالة التخطيط الاستراتيجي المستقبلية بالوضوح .					
2.	تتطلع الرؤية المستقبلية للتخطيط الاستراتيجي إلى تحقيق التعاون بين العاملين في المركز.					
3.	تشارك الإدارات العليا والعاملين معها في توضيح الرؤية المستقبلية ورسالة التخطيط الاستراتيجي.					
4.	تتميز الرؤية المستقبلية والرسالة للتخطيط الاستراتيجي بالشمول .					

					5. تتطابق الرؤية المستقبلية ورسالة التخطيط الاستراتيجي مع أهدافه .
					6. تُعبر رسالة التخطيط الاستراتيجي عن طبيعة فلسفة المركز .
					7. تتطلع رسالة الرؤيا المستقبلية ورسالة التخطيط الاستراتيجي للمستقبل بأخذ التجارب الماضية بالحسبان .
					ت المجال الثاني: صياغة الأهداف ووضوحها :-
					1. تنسجم أهداف التخطيط الاستراتيجي مع التوقعات المرجوة .
					2. تتم صياغة أهداف التخطيط الاستراتيجي بما يتلاءم مع إمكانية تنفيذها .
					3. تراعي صياغة أهداف التخطيط الاستراتيجي خصوصية التشكيل الإداري .
					4. تُتاح الفرصة للعاملين للمشاركة بأفكارهم في صياغة أهداف التخطيط الاستراتيجي .
					5. تتضمن صياغة أهداف التخطيط الاستراتيجي دعم فريق العمل الواحد للعاملين .
					6. تهتم الإدارة بتحفيز مشاركة العاملين عند صياغة أهداف التخطيط الاستراتيجي .
					7. توجه أهداف التخطيط الاستراتيجي واجبات العاملين داخل المركز .
					ت المجال الثالث : البيانات والمعلومات :-
					1. تساهم معلومات وبيانات العاملين بعملية التخطيط الاستراتيجي في المركز .
					2. تتوفر قاعدة بيانات يُعتمد عليها في وضع التخطيط الاستراتيجي .
					3. تتطابق عملية جمع المعلومات والبيانات مع وضع التخطيط الاستراتيجي .
					4. تتسم عملية جمع المعلومات والبيانات التي يتطلبها التخطيط الاستراتيجي بالدقة .
					5. تتوفر الموارد المالية التي يتطلبها تنفيذ التخطيط الاستراتيجي .
					ت المجال الرابع: تحليل البيئة الداخلية والخارجية :-
					1. يتميز جو بيئة التعاون بين العاملين في المركز الداخلية بالانسجام .
					2. تتم السيطرة على أحداث بيئة المركز الداخلية عند تطبيق التخطيط الاستراتيجي .
					3. يتم التركيز على الموارد الأساسية لبيئة المركز عند وضع التخطيط الاستراتيجي .
					4. تحتاج بيئة المركز الداخلية إلى إدارة الموارد الأساسية .
					5. تتعاون المؤسسات الرياضية بإيجابية مع أهداف التخطيط الاستراتيجي .
					ت المجال الخامس : تقديم البدائل الإستراتيجية :-
					1. يتم مراجعة تطبيق خطط الأعمال بانتظام .
					2. تُوضع بدائل مناسبة عند حدوث عواقب أثناء تنفيذ الخطة .
					3. تُحدد أنسب البدائل لاستخدام الموارد المتاحة أثناء تنفيذ الخطة .
					4. يتطابق البديل الاستراتيجي مع رسالة المركز .
					5. يُقدم المركز خطة طارئة في حال تلوّن تنفيذ الخطة .
					6. يدرس القائمين على التخطيط الاستراتيجي البدائل

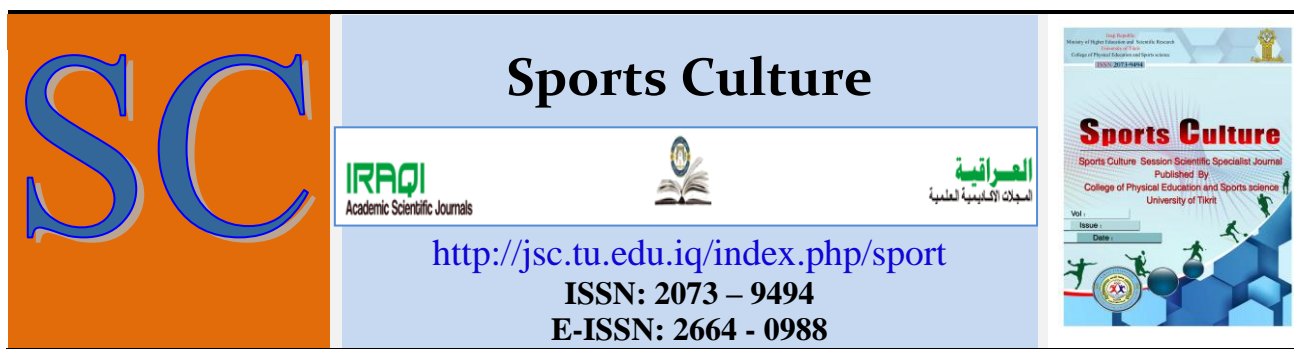
المقدمة.					
7.	يفترض التخطيط الاستراتيجي تقديم البدائل الاستراتيجية مسبقاً				
ت	المجال السادس : تنفيذ الخطط الإستراتيجية :-				
1.	يحدد تنفيذ الخطة ببرنامج زمني مناسب.				
2.	يراعي تنفيذ الخطة متغيرات حداثة التقدم العالمي.				
3.	تتناسق الأفكار العلمية مع تنفيذ الخطة.				
4.	يتم تجاوز العقبات التي تواجه تنفيذ الخطة بأساليب مدروسة .				
5.	يشترك في تنفيذ الخطة العاملين في المركز جميعهم .				
6.	يتم تهيئة بيئة مناسبة عند التنفيذ للخطة.				
7.	يتم تحديد مسؤوليات العاملين في المركز عند تنفيذ الخطة .				
ت	المجال السابع : الرقابة والمتابعة :-				
1.	تتخذ الإجراءات التصحيحية بعد الرقابة من لدن تنفيذي الخطة .				
2.	تنصب الرقابة في مخرجات عملية التخطيط الاستراتيجي.				
3.	تعتقد الإدارة العليا بأن الرقابة والمتابعة ليس ضمن مسؤولياتهم.				
4.	توجد متابعة ميدانية عند تطبيق الخطة.				
5.	تراقب الإدارة العليا تحقيق أهداف الخطة.				
6.	تساعد رقابة ومتابعة التخطيط الاستراتيجية في تخصيص معوقات تنفيذ الخطة .				
7.	تتابع الإدارة العليا في المركز جميع المسؤولين عن تنفيذ الخطة .				

## ملحق (2) يوضح مقياس سلوك المواطنة التنظيمية كما ورد من مصدره

ت	المجال الأول : الإبتكار :-	غير موافق بشدة	غير موافق	غير متأكد	اوافق	اوافق بشدة
1	اساعد الإداريين الذين لديهم حجم عمل كبير.					
2	أقوم أداء عمل كادري التدريري عند الحاجة.					
3	أعمل على تسهيل مهمة لاعبي النادي الجدد.					
4	أستقطع زمناً إضافياً خارج الزمن الرسمي لتلبية احتياجات لاعبي النادي .					
5	أخصص أوقات فراغي خارج التدريب الرسمي لمساعدة لاعبي النادي الذين لديهم مشكلات متعلقة بالتدريب .					
6	أراعي رغبة الكادر التدريبي بالتنازل عن تدريب وحدة تدريبية .					
7	انتطوع لتقديم نشاطات إضافية للاعبين في غير أوقات التدريب الرسمية.					
ت	المجال الثاني : الكياسة :-					
1	أزود لاعبي النادي بالمعلومات المناسبة التي تساعد على أداء واجباتهم التدريبية.					
2	أتجنب إيذاء أو جرح مشاعر زملائي في العمل.					
3	أحترم خصوصية لاعبي النادي .					
4	أهتم بحقوق زملائي المدربين في النادي.					
5	أشاور مع الكادر التدريبي عند اتخاذي قرار يؤثر على النادي .					
6	أسهم في حل الخلافات وسوء التفاهم بين اللاعبين في النادي					



					ت	المجال الثالث : الروح الرياضية :-
					1	أتجنب استهلاك زمن طويل في الشكوى من أبسط مشكلات العمل.
					2	أتجنب تكبير المشكلات التي أواجهها في عملي أكبر من حجمها الطبيعي.
					3	أتجنب تصيد أخطاء اللاعبين في النادي.
					4	أقبل النقد بصدر رحب.
					5	أسامح عن أية إساءة شخصية.
					6	أظهر احترامي لزملائي حتى في اوقات التوتر الشخصي .
					ت	المجال الرابع : مراعاة الضمير :-
					1	أواظب على قضاء معظم ساعات العمل في أداء واجباتي التدريبية.
					2	ألتزم بمواعيد العمل المحددة .
					3	أحرص على عدم الغياب، حتى عندما تكون هناك أسباب مقنعة للغياب.
					4	أنفذ توجيهات أعضاء الهيئة الادارية في النادي.
					5	ألتزم بتعليمات أنظمة النادي .
					6	أكمل واجباتي التدريبية بعناية فائقة
					ت	المجال الخامس : السلوك الحضاري :-
					1	أحرص على متابعة كل أنشطة النادي .
					2	أواظب على حضور اللقاءات والندوات والاجتماعات التي تعقدتها الهيئة الادارية للنادي .
					3	أقدم العديد من الاقتراحات لتطوير طرائق تدريب .
					4	أجتهد لتحسين قدراتي التدريبية .
					5	أدافع عن سمعة ناديي عندما ينتقده الآخرون.
					6	أبذل جهداً إضافياً لتحسين صورة النادي أمام جماهيره.
					7	ألتزم بالعبادات والمعايير الاجتماعية .



## Standardization of voluntarism of players of specialized schools in Baghdad governorate

Duraid Dheyaa Mahdi <sup>1\*</sup>  
Saad Abbas Abd <sup>2</sup>

- 1- Directorate of Education Salah Eddin / Department of Physical Education /Dudjl
- 2- Tikrit University / College of Physical Education and Sports Science

### Article info.

#### Article history:

-Received: 26/10/2019

-Accepted: 6/11/2019

-Available online: 31/12/2020

#### Keywords:

- standardization
- voluntary qualities
- specialized schools

### Abstract

The researchers used the descriptive approach in the survey method because it is more appropriate to the nature of the problem.

The research community included (188) players from the specialized schools in Baghdad governorate representing the difference games (volleyball, basketball, hand and foot) for the sports season (2018-2019) .The research sample consisted of (120) players, a sample that codified the measure of voluntary qualities.

The voluntary qualities measure of (48) words was applied to the members of the rationing sample from 12/7/2019 to 12/8/2019. The researchers corrected the answers of the standardization sample and the use of statistical bag (spss) to extract the criteria of the scale, and the researchers concluded through their research to possess the players of specialized schools administrative attributes. Alia and athletes who have weak voluntary qualities to help them strengthen their qualities, and the researchers recommend building a measure of voluntary qualities of athletes with special needs to identify the qualities. Radia have.

\* Corresponding Author: [Doreddiaaa79@gmail.com](mailto:Doreddiaaa79@gmail.com) , Directorate of Education Salah Eddin / Department of Physical Education /Dudjl

## تقنين مقياس الصفات الإرادية لدى لاعبي المدارس التخصصية في محافظة

بغداد

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

أ.م.د. سعد عباس عبد

دريد ضياء مهدي

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مديرية تربية صلاح الدين

## الكلمات المفتاحية

- تقنين مقياس
- الصفات الإرادية
- المدارس التخصصية

**الخلاصة:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه أكثر ملاءمة لطبيعة المشكلة.

واشتمل مجتمع البحث على (188) لاعبا من لاعبي المدارس التخصصية في محافظة بغداد يمثلون الألعاب الفرعية (كرة الطائرة والسلة واليد والقدم) للموسم الرياضي (2018-2019) اما عينة البحث فتكونت من (120) لاعبا وهي عينة تقنين مقياس الصفات الإرادية.

وطبق مقياس الصفات الإرادية المكون من (48) عبارة على أفراد عينة التقنين من الفترة 2019/7/12 ولغاية 2019/8/12. وقام الباحثان بتصحيح إجابات عينة التقنين واستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج معايير المقياس، واستنتج الباحثان من خلال بحثهما إلى امتلاك لاعبي المدارس التخصصية الصفات الإدارية. وبوصي الباحثان باستخدام المقياس الحالي من قبل المدربين وتطبيقه على لاعبي المدارس التخصصية للألعاب الفرعية لمعرفة اللاعبين الذين يتميزون بصفات إرادية عالية واللاعبين الذين يمتلكون صفات إرادية ضعيفة من أجل مساعدتهم في تدعيم وتعزيز الصفات الإرادية لديهم. وكذلك يوصي الباحثان ببناء مقياس للصفات الإرادية لدى الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة للتعرف على الصفات الإرادية لديهم.

## 1- التعريف بالبحث

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته

في ظل الثورة العلمية التي تتزايد في عالمنا اليوم، انطلقت دراسات كثيرة لتتناول جميع الموضوعات الرياضية والعوامل التي يمكن أن تؤثر فيها والبحث عن أفضل الحلول لمعالجة المشكلات التي ينطوي عليها هذا المجال في جميع المجتمعات المتحضرة ولهذا تسعى جميع الدول لا سيما المتطورة منها إلى الارتقاء بمجال التربية البدنية، ومن الدراسات المهمة التي تطورت في السنوات الأخيرة بشكل كبير دراسات علم النفس بعد إن تم التأكد من دور هذا العلم وأثره في تعلم وتطور أي نوع من أنواع الرياضة. تعد دراسات الخصائص الشخصية للاعب إحدى الدراسات علم النفس التي لا تقل أهمية عن دراسات الخصائص البدنية له ، فهي القوة الديناميكية التي لها من القدرات والطاقات ما تمكنه من الإسهام في خلق بطل رياضي.

وتعد الصفات الإرادية من أهم الصفات النفسية التي تؤدي دوراً رئيسياً في تكامل الشخصية وتسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى قدرات اللاعب واستعداداته ليكون بطلا مرموقاً ذا إنجازات متميزة. إن التعرف على السمات الإرادية للاعب تعد من الخطوات المهمة لمعرفة مفتاح شخصيته والتي تساهم في رفع مستوى إنجازاته عن طريق تنمية وتطوير تلك الصفات، حيث يؤكد (علاوي، 2006، 26) " لا بد

من الاهتمام بالجانب النفسي للاعب وخاصة بسماته الشخصية والعمل على تطويرها من أجل ارتفاع مستوى الإنجاز لديه.

أن دراسة الصفات الإرادية للاعبين المدارس التخصصية قد يساهم بقدر كبير في تنمية وتطوير مستوى اللاعب وزيادة القدرة على المشاركة في السباقات والمباريات والأنشطة الرياضية المختلفة في الوقت نفسه يكون المحرك الأساسي لدفع اللاعب إلى بذل كثيراً من الجهد، لتحقيق الأهداف المطلوبة حيث نجد أن هناك كثيراً من المهارات الصعبة التي تحتاج إلى بذل جهد كبير من اللاعب أثناء أدائه النشاط الرياضي.

ومن خلال اطلاع الباحثان على الأدبيات النظرية لم يقع بين يدي الباحثين أي دراسة مقننة في المجتمع المحلي تطرقت إلى مفهوم الصفات الإرادية للاعبين المدارس التخصصية، ومن هنا انطلقت فكرة هذه الدراسة لدى الباحثين في محاولة للتعرف على الصفات الإرادية لدى لاعبي المدارس التخصصية، لذا تكمن أهمية البحث في معرفة الصفات الإرادية للاعبين المدارس التخصصية عن طريق تقنين مقياس الصفات الإرادية لكي يكون أداة يمكن استخدامها وتعميمها للقياس في حدود مجتمع البحث.

وتكمن مشكلة البحث بأن هنالك تنوع واختلاف الصفات الشخصية لمن يمارس الرياضة وصعوبة اختيار اللاعبين وفقاً لما يتميزون به من سمات تؤهلهم في مزاولة النشاطات والفوز في المسابقات الرياضية، لذلك جاءت هذه الدراسة لتحديد ماهية السمات الشخصية الإرادية التي يتميز بها لاعبو الألعاب الفرعية في المدارس التخصصية، عن طريق تقنين أداة قياس لمعرفة الصفات الإرادية لدى لاعبي المدارس التخصصية، وهدف البحث إلى تقنين مقياس الصفات الإرادية للاعبين المدارس التخصصية في محافظة بغداد. وشملت مجالات البحث على المجال البشري هم للاعبين المدارس التخصصية في محافظة بغداد بعمر (13-15). والمجال الزمني من 2019/7/12 إلى 2019/8/12، والمجال المكاني شمل المدارس التخصصية في محافظة بغداد.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه أكثر ملاءمة لطبيعة المشكلة.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث الحالي بلاعبين المدارس التخصصية في محافظة بغداد ، وقد بلغ مجتمع البحث (188) لاعبا يمثلون الألعاب الفرعية (كرة القدم و كرة السلة و كرة الطائرة و كرة اليد) للموسم الرياضي (2018-2019) أما عينة البحث فتكونت من (120) لاعبا، والجدول (1) يوضح توزيع عينة البحث.

### الجدول (1)

يبين عدد أفراد العينة بحسب نوع الفعالية

ت	الفعاليات	العدد الكلي	عدد اللاعبين للعينة الاستطلاعية	عدد اللاعبين بأعمار 13 إلى 15
1-	كرة القدم	63	4	40
2-	كرة السلة	31	2	28
3-	كرة الطائرة	47	2	21
4-	كرة اليد	47	2	31
	المجموع	188	10	120

### 2-3 أدوات البحث:

استعان الباحثان في جمع بيانات البحث بالوسائل الآتية:

### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

المصادر والدراسات العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)

### 2-3-2 الأدوات المساعدة والأجهزة المستخدمة في البحث:

استمارات جمع البيانات وتفرغها، مقياس الصفات الإرادية للاعبين المدارس التخصصية في محافظة بغداد، حاسبة الكرتونية يدوية، فريق العمل المساعد، أقلام جاف، ساعات من أجل التوقيت، جهاز حاسوب (محمول).

### 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

#### 2-4-1 تقنين مقياس الصفات الإرادية:

يشير مفهوم التقنين إلى الحكم على مقياس ما أنه مقنن، وهذا يعني أنه لو تم تطبيق المقياس بواسطة أفراد وباحثين مختلفين فإنهم يحصلون على النتائج نفسها أو نتائج مقاربة لها، بشرط تطابق وتشابه إجراءات التطبيق والتصحيح، فهو يعني رسم خطة شاملة وواضحة ومحددة لجميع خطوات الاختبار وإجراءاته وطريقة تطبيقه وتفسير درجاته وتحديد السلوك المطلوب من الفرد والشروط المحيطة به، في أثناء تطبيق الاختبار بالإضافة إلى وجود معايير لتفسير الدرجات. (حسين: 2008: 125)

ولأجل تحقيق هدف البحث وهو تقنين المقياس، اتبع الباحثان الخطوات الآتية: (منصور، 2007)

#### 2-4-1-1 تحديد عينة التقنين:

توصف عينة التقنين بأنها عماد المعايير و"الذي يمكن تعميم نتائج الاختبارات التي نقوم بتقنين صدقها، فانه يجب ألا يقل حجم عينة التقنين عن (100) فرداً كحد أدنى شريطة أن يمثل هذا العدد المجتمع الأصلي تمثيلاً دقيقاً" (مجيد وسلمان: 1992: 53)

ومن أجل القيام بتقنين مقياس الصفات الإرادية للاعبين المدارس التخصصية قام الباحثان باختيار عينة من لاعبي المدارس التخصصية ممثلة للمجتمع الأصلي وبالطريقة العشوائية، والجدول السابق رقم (1) يوضح ذلك.

#### 2-4-1-2 تطبيق المقياس على عينة التقنين:

طبق مقياس الصفات الإرادية المكون من (48) عبارة الملحق (1) على أفراد عينة التقنين هم لاعبي المدارس التخصصية في محافظة بغداد للموسم الرياضي (2018-2019) المشار إليها في الجدول (1)، وكانت الإجابة على استمارة المقياس مباشرة، من الفترة 2019/7/12 ولغاية 2019/8/12، واطلع اللاعبون على تعليمات المقياس وكيفية الإجابة عليه قبل البدء بالإجابة، وبعدها يبدؤون بالإجابة، وتراوح زمن الإجابة على فقرات المقياس بين (18-20) دقيقة.

#### 2-4-1-3 تصحيح المقياس:

يتكون مقياس الصفات الإرادية للاعبين المدارس التخصصية من (48) عبارة إيجابية وسلبية، ولكل عبارة خمسة بدائل وأعطيت الدرجات (1,2,3,4,5) للعبارة الإيجابية، و(1,2,3,4,5) للعبارة السلبية، وبدائل الإجابة هي (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً، تنطبق عليّ بدرجة كبيرة، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة، تنطبق عليّ بدرجة قليلة، لا تنطبق عليّ إطلاقاً) وقد قام الباحثان بتصحيح استمارات الإجابة لعينة التقنين، وتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بجمع الدرجات على جميع فقرات المقياس، ولكون مقياس الصفات الإرادية للاعبين المدارس التخصصية مكون من (48) عبارة، فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (240)، وأقل درجة (48).

## 4-1-4-2 الأسس العلمية للمقياس:

لكي تؤدي الأداة دورها على النحو الأمثل لا بد أن تقيس ما وضعت لقياسه، وهذا ما يطلق عليه بصدق الأداة، ثم إن أداة التقييم لا بد أن تتسق نتائجها من وقت لآخر وتكون حساسة للفروق الدقيقة بين الأفراد في السمة التي توضع موضع القياس وهذا ما يشير إلى ثبات الأداة" (الطائي: 2001: 80).

## 1-4-1-4-2 الصدق:

تبرز أهمية الصدق القصوى في الكشف عن محتويات المقياس الداخلية من حيث انه يعتمد اعتمادا مباشرا على فقراته إذ إن "اهتمام معظم الباحثين النفسيين يتجه نحو الصدق لتوفير الدقة والتقريب في تقدير الظواهر" (فرج: 1980: 105).

واستخرج الباحثان أنواع الصدق الآتية:

## 1-1-4-1-4-2 الصدق التمييزي:

تعني درجة تمييز العبارة قدرتها على أن تميّز بين الأفراد الحاصلين على علامات مرتفعة وبين من يحصلون على علامات منخفضة في السمة التي تقيسها العبارات كلها (أي الاختبار). (الظاهر وآخرون: 1999: 160)، إذ تم ترتيب الدرجات تنازلياً لـ (120) استمارة، ثم استقطاع نسبة (27%) للمجموعة العليا ومثلها للمجموعة الدنيا، ولغرض حساب معامل تمييز كل عبارة من عبارات المقياس البالغة (48) عبارة استُخدم الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بوساطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وُعدت القيمة التائية الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز العبارات، والجدول (2) أدناه يبين لنا القيم التائية المحسوبة عند مستوى دلالة (0,05).

## الجدول (2)

## يبين القدرة التمييزية لفقرات مقياس الصفات الإرادية لعينة التقتين

العبارات	المجموعتين	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	تمييز العبارة
ف1	المجموعة العليا	4.5313	0.56707	22.775	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	1.4688	0.50701			
ف2	المجموعة العليا	4.8438	0.44789	28.214	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	1.7813	0.42001			
ف3	المجموعة العليا	4.6875	0.53506	20.250	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	1.7500	0.62217			
ف4	المجموعة العليا	4.6875	0.53506	20.312	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	1.6563	0.65300			
ف5	المجموعة العليا	4.6563	0.48256	21.581	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	1.5000	0.67202			
ف6	المجموعة العليا	4.6875	0.69270	18.930	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	1.3750	0.70711			
ف7	المجموعة العليا	4.5938	0.71208	18.508	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	1.5000	0.62217			
ف8	المجموعة العليا	4.5625	0.98169	14.498	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	1.5938	0.61484			
ف9	المجموعة العليا	4.6250	0.55358	20.497	0.000	مميزة

			0.59229	1.6875	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	19.073	0.56440	4.4375	المجموعة العليا	10ف
			0.60158	1.6563	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	15.340	0.79312	4.6250	المجموعة العليا	11ف
			0.73780	1.6875	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	18.129	0.50402	4.5625	المجموعة العليا	12ف
			0.71842	1.7500	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	24.549	0.39656	4.8125	المجموعة العليا	13ف
			0.66901	1.4375	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	18.989	0.36890	4.8438	المجموعة العليا	14ف
			0.91526	1.5313	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	16.247	0.58112	4.7188	المجموعة العليا	15ف
			0.90696	1.6250	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	12.288	0.74528	4.3438	المجموعة العليا	16ف
			0.89578	1.8125	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	13.889	0.62217	4.7500	المجموعة العليا	17ف
			1.09572	1.6563	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	15.871	0.29614	4.9063	المجموعة العليا	18ف
			1.05063	1.8438	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	12.235	0.65991	4.6250	المجموعة العليا	19ف
			1.17045	1.7188	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	12.932	0.52267	4.7188	المجموعة العليا	20ف
			1.12880	1.8750	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	11.735	0.55358	4.6250	المجموعة العليا	21ف
			1.22104	1.8438	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	11.379	0.65300	4.6563	المجموعة العليا	22ف
			1.20106	1.9063	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	11.324	0.47093	4.8125	المجموعة العليا	23ف
			1.30716	2.0313	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	7.770	0.94985	4.4688	المجموعة العليا	24ف
			1.44489	2.0938	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	11.060	0.48256	4.6563	المجموعة العليا	25ف
			1.27000	2.0000	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	12.716	0.42001	4.7813	المجموعة العليا	26ف
			1.13415	2.0625	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	11.312	0.71772	4.5313	المجموعة العليا	27ف
			1.19137	1.7500	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	12.421	0.66524	4.5938	المجموعة العليا	28ف
			1.02735	1.9063	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	8.843	0.97551	4.3750	المجموعة العليا	29ف
			1.21649	1.9375	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	12.841	0.52267	4.7188	المجموعة العليا	30ف
			1.07763	2.0000	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	11.324	0.52267	4.7188	المجموعة العليا	31ف
			1.30407	1.9063	المجموعة الدنيا	

مميزة	0.000	10.201	0.63421	4.7188	المجموعة العليا	32ف
			1.36783	2.0000	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	10.160	0.85135	4.7188	المجموعة العليا	33ف
			1.29359	1.9375	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	13.125	0.29614	4.9063	المجموعة العليا	34ف
			1.23090	1.9688	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	10.889	0.47093	4.6875	المجموعة العليا	35ف
			1.33161	1.9688	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	11.080	0.49084	4.7813	المجموعة العليا	36ف
			1.36636	1.9375	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	9.574	0.52267	4.7188	المجموعة العليا	37ف
			1.40132	2.1875	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	9.373	0.33601	4.8750	المجموعة العليا	38ف
			1.52895	2.2813	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	6.616	1.01550	4.4688	المجموعة العليا	39ف
			1.57058	2.2813	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	6.369	0.76200	4.7500	المجموعة العليا	40ف
			1.69647	2.6563	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	9.531	0.47093	4.6875	المجموعة العليا	41ف
			1.52400	2.0000	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	10.228	0.87759	4.5625	المجموعة العليا	42ف
			1.22104	1.8438	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	11.079	0.33601	4.8750	المجموعة العليا	43ف
			1.33047	2.1875	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	11.284	0.49084	4.7813	المجموعة العليا	44ف
			1.23784	2.1250	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	8.680	0.87988	4.5000	المجموعة العليا	45ف
			1.04293	2.4063	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	18.129	0.50402	4.5625	المجموعة العليا	46ف
			0.71842	1.7500	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	24.549	0.39656	4.8125	المجموعة العليا	47ف
			0.66901	1.4375	المجموعة الدنيا	
مميزة	0.000	18.989	0.36890	4.8438	المجموعة العليا	48ف
			0.91526	1.5313	المجموعة الدنيا	

من الجدول أعلاه تم قبول جميع فقرات المقياس، إذ كانت القدرة التمييزية للفقرات مقبولة عند مستوى دلالة (0,05).

#### 2-1-4-1-4-2 الصدق المرتبط بمحك داخلي (الاتساق الداخلي):

"يعد الصدق المرتبط بمحك من الأمور الحاسمة والضرورية لتصميم المقياس فهو يكمل صدق المحتوى ويضفي عليه طابعا كماليا" (الطائي: 2007: الأكاديمية الرياضية العراقية)، و" يحسب معامل الاتساق الداخلي من خلال ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية للمقياس، للتعرف على مدى تجانس العبارات في قياسها للظاهرة السلوكية" (الكبيسي: 1987: 164). وقد تم استخراج قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل



ارتباط بيرسون (Person) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس لجميع أفراد العينة البالغ عددهم (120) لاعباً بوساطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). والجدول (3) أدناه يبين ذلك.

الجدول (3)

يبين معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس لعينة التقنيين

العبارات	درجة ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	دلالة العبارة	العبارات	درجة ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	دلالة العبارة
1ف	.790**	0.000	دالة	25ف	.847**	0.000	دالة
2ف	.846**	0.000	دالة	26ف	.822**	0.000	دالة
3ف	.772**	0.000	دالة	27ف	.791**	0.000	دالة
4ف	.824**	0.000	دالة	28ف	.755**	0.000	دالة
5ف	.840**	0.000	دالة	29ف	.753**	0.000	دالة
6ف	.833**	0.000	دالة	30ف	.825**	0.000	دالة
7ف	.846**	0.000	دالة	31ف	.751**	0.000	دالة
8ف	.804**	0.000	دالة	32ف	.749**	0.000	دالة
9ف	.852**	0.000	دالة	33ف	.769**	0.000	دالة
10ف	.790**	0.000	دالة	34ف	.755**	0.000	دالة
11ف	.819**	0.000	دالة	35ف	.681**	0.000	دالة
12ف	.833**	0.000	دالة	36ف	.739**	0.000	دالة
13ف	.903**	0.000	دالة	37ف	.681**	0.000	دالة
14ف	.874**	0.000	دالة	38ف	.667**	0.000	دالة
15ف	.848**	0.000	دالة	39ف	.587**	0.000	دالة
16ف	.803**	0.000	دالة	40ف	.517**	0.000	دالة
17ف	.785**	0.000	دالة	41ف	.613**	0.000	دالة
18ف	.798**	0.000	دالة	42ف	.640**	0.000	دالة
19ف	.822**	0.000	دالة	43ف	.616**	0.000	دالة
20ف	.785**	0.000	دالة	44ف	.567**	0.000	دالة
21ف	.803**	0.000	دالة	45ف	.468**	0.000	دالة
22ف	.777**	0.000	دالة	46ف	.833**	0.000	دالة
23ف	.833**	0.000	دالة	47ف	.903**	0.000	دالة
24ف	.804**	0.000	دالة	48ف	.874**	0.000	دالة

\*\* ارتباط ذات دلالة عند نسبة خطأ (0,01)

\* ارتباط ذات دلالة عند نسبة خطأ (0,05)

من الجدول أعلاه تم قبول جميع الفقرات، إذ كان معامل ارتباط بيرسون للعبارات بالدرجة الكلية للمقياس دال عند مستوى دلالة (0,05).

#### 2-4-1-4-2 الثبات:

يعد الثبات من الأسس الجوهرية في القياس، ويمثل مع الصدق والموضوعية مؤشرات يجب توفرها عند بناء المقياس النفسية لكي يكون هذا المقياس صالحاً للاستعمال بتوفر شروط البناء والتقنين نفسها" (هرمز: 1990: 136-137).

ومن اجل التحقق من ثبات مقياس الصفات الإرادية استخدم الباحثان طريقة معامل الفاكرونباخ، واعتمد الباحثان على عينة تقنين المقياس الصالحة للعمل الإحصائي والبالغة (120) لاعباً، وعند حساب قيمة معامل الثبات اتضح أنها تبلغ (0.985) وهي قيمة ممتازة في بحوث التربية الرياضية ومعامل ثبات ممتاز وموثوق به ويمكن اعتماده.

#### 2-4-1-5 تقدير الخطأ المعياري للمقياس: (علاوي، رضوان: 2000: ص293-294)

يعد الخطأ المعياري مؤشراً من مؤشرات دقة المقياس، ويستخدم في تفسير نتائج القياس، لأنه يوضح مدى اقتراب درجة الفرد على المقياس من الدرجة الحقيقية.

وقام الباحثان باستخراج قيمة الخطأ المعياري لدرجات المقياس باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss)، إذ بلغت درجة الخطأ المعياري (5.201).

#### 2-5 الوسائل الإحصائية:

تم معالجة البيانات الإحصائية بوساطة استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS, v.25) باستخدام معادلات (t-test لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، الفاكرونباخ، الخطأ المعياري، الرتبة المئينية)

#### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

##### 3-1 إيجاد معايير الرتب المئينية:

إن تفسير الدرجة التي يحصل عليها اللاعبون تعد المرحلة الأخيرة من مراحل تقنين المقياس، فمن الضروري الحصول على مؤشرات تفسر الدرجة على المقياس وتوضح مصادر الخطأ فيها، ولكي يتمكن من الحكم على نتائج المقياس لابد أن يكون ذلك في ضوء معايير معينة بحيث تسمح هذه المعايير بمقارنة نتيجة لاعب بنتائج غيره من اللاعبين في المستوى نفسه. ويوضح (حسين: 2008: 137-139) نقلاً عن (محمد عبد السلام، 1981) أن تشتت المعايير من عينة التقنين التي تمثل المجتمع الأصلي المدروس فتكون الدرجات المحولة للدرجات الخام لأفراد هذه العينة مصدراً للمعايير.

وفي المقياس الحالي اشتقت معايير الرتبة المئينية للدرجات الخام لمقياس الصفات الإرادية للاعبين المدارس التخصصية، لأنها من أكثر الطرق الإحصائية التي تستخدم لعرض المعايير في مجال القياس والتقويم في علم النفس الرياضي، وكذلك لإعطائها صورة واضحة عن مركز الفرد النسبي في المجموعة التي ينتمي إليها. وتم حساب الرتب المئينية للدرجات الخام والبالغ عددها (120) درجة باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) للحصول على التكرارات والتكرار النسبي المئوي والتكرار التراكمي والجدول (4) بين الدرجات الخام ومعايير الرتب المئينية. والجدول (5) يوضح المستويات للمعايير المئينية.

#### الجدول (4)

يبين الدرجات الخام وتكراراتها والتكرار النسبي المئوي والتكرار التراكمي والرتب المئينية للدرجات الخام

الدرجة الكلية لكل استمارة	التكرارات	التكرار النسبي المئوي	التكرار التراكمي	الرتبة المئينية
51.00	1	0.83	0.83	0.96
52.00	1	0.83	1.67	1.39
53.00	1	0.83	2.50	2.08
57.00	1	0.83	3.33	2.77
62.00	2	1.67	5.00	4.16
64.00	2	1.67	6.67	5.55

## Sports Culture 11(2) (2020) 202-215

6.25	7.50	0.83	1	66.00
6.94	8.33	0.83	1	69.00
8.33	10.00	1.67	2	72.00
9.72	11.67	1.67	2	78.00
10.41	12.50	0.83	1	81.00
11.10	13.33	0.83	1	85.00
11.80	14.17	0.83	1	91.00
12.50	15.00	0.83	1	92.00
13.89	16.67	1.67	2	95.00
14.58	17.50	0.83	1	96.00
15.27	18.33	0.83	1	99.00
15.97	19.17	0.83	1	100.00
16.66	20.00	0.83	1	102.00
17.35	20.83	0.83	1	105.00
18.05	21.67	0.83	1	107.00
19.44	23.33	1.67	2	121.00
20.14	24.17	0.83	1	134.00
20.83	25.00	0.83	1	136.00
21.52	25.83	0.83	1	140.00
22.22	26.67	0.83	1	143.00
22.91	27.50	0.83	1	148.00
23.60	28.33	0.83	1	152.00
24.30	29.17	0.83	1	154.00
25.00	30.00	0.83	1	161.00
25.69	30.83	0.83	1	170.00
26.39	31.67	0.83	1	171.00
27.08	32.50	0.83	1	172.00
27.77	33.33	0.83	1	175.00
29.16	35.00	1.67	2	176.00
29.85	35.83	0.83	1	179.00
30.55	36.67	0.83	1	180.00
31.94	38.33	1.67	2	183.00
32.64	39.17	0.83	1	185.00
33.33	40.00	0.83	1	189.00
34.72	41.67	1.67	2	191.00
35.41	42.50	0.83	1	193.00
36.10	43.33	0.83	1	194.00
36.80	44.17	0.83	1	195.00
37.50	45.00	0.83	1	196.00
38.19	45.83	0.83	1	199.00
38.89	46.67	0.83	1	201.00
40.27	48.33	1.67	2	203.00
41.66	50.00	1.67	2	204.00
43.75	52.50	2.50	3	205.00
45.83	55.00	2.50	3	206.00

46.52	55.83	0.83	1	207.00
47.91	57.50	1.67	2	208.00
48.60	58.33	0.83	1	210.00
49.30	59.17	0.83	1	211.00
52.08	62.50	3.33	4	212.00
52.77	63.33	0.83	1	213.00
53.47	64.17	0.83	1	214.00
55.55	66.67	2.50	3	215.00
56.94	68.33	1.67	2	216.00
59.72	71.67	3.33	4	217.00
61.10	73.33	1.67	2	218.00
63.89	76.67	3.33	4	219.00
65.97	79.17	2.50	3	220.00
67.35	80.83	1.67	2	221.00
70.83	85.00	4.17	5	222.00
72.22	86.67	1.67	2	223.00
73.60	88.33	1.67	2	224.00
75.69	90.83	2.50	3	226.00
77.08	92.50	1.67	2	227.00
78.47	94.17	1.67	2	228.00
80.55	96.67	2.50	3	229.00
81.25	97.50	0.83	1	230.00
82.64	99.17	1.67	2	231.00
83.33	100.00	0.83	1	232.00
		100.00	120	المجموع

الجدول (5)

يبين المستويات والتقدير لكل مستوى للدرجات المنينية

التقدير	التكرارات	حدود الفئة	المستويات
ضعيف	14	80 - 51	المستوى الأول
مقبول	12	110 - 81	المستوى الثاني
متوسط	5	140-111	المستوى الثالث
جيد	6	170-141	المستوى الرابع
جيد جدا	18	200-171	المستوى الخامس
ممتاز	65	201- 232	المستوى السادس

## 4- الخاتمة:

توصل الباحثان من خلال بحثهما إلى الاستنتاجات الآتية: تم تقنين مقياس الصفات الإرادية للاعبين المدارس التخصصية للألعاب الفرقية بعمر (13-15) سنة. امتلاك لاعبي المدارس التخصصية الصفات الإرادية. تم إيجاد درجات الرتبة المنينية بوصفها معياراً لمقياس الصفات الإرادية من خلال تقنين المقياس على عينة لاعبي المدارس التخصصية للألعاب الفرقية. ومن خلال استنتاجات البحث يوصي الباحثان بما يأتي: استخدام المقياس الحالي من قبل المدربين وتطبيقه على لاعبي المدارس التخصصية في الألعاب الفرقية لمعرفة اللاعبين الذين يتميزون بصفات إرادية عالية واللاعبين الذين يمتلكون صفات إرادية ضعيفة من أجل مساعدتهم في تدعيم هذا المفهوم لديهم وتعزيز الصفات الإرادية لديهم. يوصي الباحثان ببناء مقياس للصفات الإرادية لدى اللاعبين من ذوي الاحتياجات الخاصة للتعرف على الصفات الإرادية لديهم.

## References

- Hussein, Kamel Abboud; building and standardization of the alienation scale for athletes: (PhD thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, 2008).
- Al-Tai, Hazem Alwan; Building a measure of self-concept and codification among handball players: (Ph.D. thesis, Baghdad University, College of Physical Education, 2001).
- Al-Zahir et al., Zakaria Mohammed; Principles of Measurement and Evaluation in Education: (Amman, Dar Al Thaqafa Library for Publishing, 1999).
- Allawi, Mohammed Hassan; Radwan, Mohammed Nasr al-Din; measurement in physical education and sports psychology: (Cairo, Dar Arab thought, 2000).
- Allawi, Mohammed Hassan; Introduction to Sports Psychology: (Center of Book Publishing, 2006).
- Faraj, Safwa; Psychological measurement, i 1: (Cairo, Dar Al-Fikr al-Arabi, 1980).
- Al-Kubaisi, Kamel Thamer; Building and Standardizing the Personality Priority Scale for Admission to Military Colleges among Preparatory Students: (Unpublished Ph.D. Dissertation, College of Education Ibn Rushd, Baghdad University, 1987)
- Majeed and Salman, Raysan Khraibet and Thaer Dawood; Methods of Designing Test and Measurement Batteries in Physical Education: (University of Basra, Dar Al-Hikma Press, 1992).
- Mansour, Hazem Alwan; Psychological Measurement in the Field of Sports - Building and Standardizing Psychological Measures: (Iraqi Sports Academy, 2007 www.iraqacad.org)
- Hormuz, Amir Hanna; Mathematical Statistics, Mosul, Dar al-Kutub for Printing and Publishing, 1990).

الملاحق

الملحق (1)

يبين مقياس الصفات الإرادية المتكون من (48) عبارة المطبق على عينة التقنيين

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

م / استبانة مقياس الصفات الإرادية

عزيزي الاعب.....تحية طيبة

يروم الباحث إجراء بحثة المرسوم ب (الصفات الإرادية بدلالة المرغوبية الاجتماعية لدى لاعبي المدارس التخصصية في

محافظة بغداد ) وهو جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت ولكونكم

تمثلون عينة البحث يضع الباحث بين أيديكم الكريمة (عبارات مقياس الصفات الإرادية ) أملين في الإجابة عنة بكل مصداقية و

وضع علامة ( ✓ ) على العبارة المناسبة لكم

مع تقبل وافر الشكر والتقدير

الباحث

دريد ضياء مهدي

ت	العبارات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي اطلاقا
1	أتحدى ضغوطات السباق					
2	صدري رحب وأتقبل نقد المدرب لي					
3	اخوض جميع المباريات رغم امكانياتي المتواضعة					
4	النجاح عندي يبدأ بالتفوق ونهايته تحقيق الهدف					
5	أحول المواقف السلبية الى ايجابية باجد والمثابرة					
6	اتابع كل ما يستجد في فعليتي وأمارسه					
7	أتحكم بأمور حياتي كي أكون ناجحا					
8	لياقتي البدنية العالية تجعلني أؤدي أفضل ما عندي					
9	أحاول تحويل نقاط الضعف الى قوة					
10	أبذل أقصى جهد من أجل ان أكون ناجحا					
11	استطيع حل مشكلاتي بهدوء					
12	حبي للعبتي المفضلة يدفعني لمعرفة كل شيء عنها					
13	أداني في التدريب لا يختلف عن اداني في المباريات					
14	أدرب باستمرار من أجل رفع مستواي الرياضي					
15	أفضل ان تكون علاقتي ودية مع الآخرين					
16	أجد وأجتهد كي أكون قدوة للجميع					
17	اسيطر على جميع المواقف التي اتعرض لها في المباريات					
18	اتجاهل نقد الآخرين عند الخسارة لان اللعب فوز وخسارة					
19	أفضل عدم مقارنتي بالآخرين فكل واحد منا متميز بمجال معين					
20	اتحمل المسؤولية دائما" ولا اتهرب منها					
21	اتحدى ذاتي لمواصلة النجاحات					
22	للوصل الى الاداء المثالي أبذل كل ما لدي من جهد					
23	أنا إيجابي بطبيعتي ولا اهتز					
24	انجازاتي هي التي تعبر عن شخصيتي الرياضية					
25	أؤدي واجباتي بكل دقة					
26	المباريات الحاسمة تجعلني أكثر عطاءا"					
27	انتزع الفرصة انتزاعا ولا انتظرها					
28	شعوري بالمسؤولية يدفعني ان اساعدهم					
29	الايخطاء التي ارتكبتها في المباريات تجعلني أكثر صلابة					
30	أبذل كل ما لدي من أجل أن أكون الأفضل					
31	اتميز برد فعل سريع في المواقف الصعبة في المباريات					
32	شخصيتي تمزني عن الآخرين					
33	مستقبلي مع الرياضة أنا أحدهه بنفسي					
34	أبذل قصارى جهدي من أجل أن نكون نحن الأفضل					
35	تصحيح الأخطاء لي من قبل مدربي تجعلني					

					محبا له ولل فريق	
					كلما تشدد المباراة يتحسن أدائي	36
					أحاول أن يكون ادائي متقنا في يوم المباراة	37
					تحدي المنافس صفة ملازمه لي	38
					عائلتي لا تتدخل في اختيار لعبتي المفضلة	39
					أطلب من زملائي أن يكونوا على قدر المسؤولية	40
					عندما اخطأ فأني اعتذر للجميع أمامهم	41
					أهمية المباراة تجعلني أكثر شجاعة	42
					تميزي بأدائي يجعلني مفخرة للجميع	43
					اتحكم بأموري الحياتية ولا أقبل احد يتدخل فيها	44
					أقوم بتطبيق ما المطلوب مني في منافسات الفريق فقط	45
					أعتبر فترات التدريب فترات ممتعة ومشوقة	46
					استطيع التحكم في انفعالاتي في الأوقات الحرجة	47
					لدي الخبرة الكافية في التعامل مع أوقات الحرجة	48



## The role of the "teacher student" applicants in activating sports activities from the viewpoint of physical education teachers in Nineveh Governorate schools

Muthanna Hazem Naif<sup>1\*</sup>

1- Nineveh Education  
Directorate

### Article info.

#### Article history:

-Received: 21/6/2020

-Accepted: 31/8/2020

-Available online: 31/12/2020

#### Keywords:

- Role
- Planning
- sporting activity
- capabilities
- incentives, schools

*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 identify the role of the "student student" implementers in activating sporting activities from the viewpoint of physical education teachers in Nineveh Governorate schools. To achieve this, the researcher has prepared a questionnaire consisting of (36) paragraphs distributed on five dimensions: planning for the sports activity, managing the sporting activity Exercise, sports activity, capabilities available, incentives. The sample of the study consisted of (90) teachers working in middle, middle and high schools in the Nineveh Education Directorate. The researcher concluded that the role of the applicants in activating school sporting activities in middle and middle schools was at a high level in general and the two students distinguished in school sporting activity at a high level, but in the incentives axis was a very high level and the pivotal implementation of sports activity and the available capabilities appeared at a high level, either the planning axis at The applicants appeared at an intermediate level, and the researcher recommended the need to increase the interest of the appliceders in middle and middle schools in the school sporting activity during the application period and to enhance the performance of the implementers by implementing what they learned in college to activate the school sporting activity and Continuing to motivate students to participate actively in the practice of sports activities and to provide and exploit the available capabilities to serve school sports activities.

\* Corresponding Author: [mothanahazhm@gmail.com](mailto:mothanahazhm@gmail.com) , Nineveh Education Directorate



## دور المطبقين " الطالب المدرس " في تفعيل الانشطة الرياضية من وجهة

نظر مدرسي التربية الرياضية في مدارس محافظة نينوى

م. د مثنى حازم نايف المولى - مديرية تربية نينوى

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

### الكلمات المفتاحية

- التخطيط
- النشاط الرياضي
- الأماكن
- الحوافز
- المدارس

**الخلاصة:** هدف البحث إلى التعرف دور المطبقين " الطالب المدرس " في تفعيل الانشطة الرياضية من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والأعدادية في محافظة نينوى، لتحقيق ذلك قام الباحث بإعداد استبانة مكونة من (36) فقرة موزعة على خمسة ابعاد هي: التخطيط للنشاط الرياضي، إدارة النشاط الرياضي، تنفيذ النشاط الرياضي ، الإمكانيات المتاحة ، الحوافز. وتكونت عينة الدراسة من (90) مدرسا العاملين في المدارس المتوسطة والاعدادية في مديرية تربية نينوى .واستنتج الباحث ان دور المطبقين في تفعيل الانشطة الرياضية المدرسية في المدارس الاعدادية والمتوسطة كان بمستوا عالي عموما،واوصى الباحث بضرورة زيادة اهتمام المطبقين في المدارس المتوسطة والاعدادية بالنشاط الرياضي المدرسي اثناء فترة التطبيق وتعزيز اداء المطبقين من خلال تنفيذ ماتعلموه في الكلية لتفعيل النشاط الرياضي .

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث واهميته

تعتبر عملية التطبيق الميداني لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية مهمة جدا في تنمية القدرات والقابليات الفردية لدى الطالب المطبق وفرصة جيدة لابرار مواهبه وابداعاته في التدريس، ونقل المعلومات النظرية التي تعلمها في الكلية والخبرات العملية التي اكتسبها خلال سنوات دراسته في الكلية الى المدارس المتوسطة والأعدادية، وامكانيته التفاعل مع الطلبة في المدارس وتسخير الاماكانات المتاحة لخدمة درس التربية الرياضية ،وتأثير شخصية المدرس في الصف، معلوماته، مظهره الخارجي ولغته ، وعلاقته بالطالب لتحقيق النظام والانضباط اثناء ممارسة الانشطة الرياضية والإجراءات التنظيمية للمدرس في بداية الحصة ونهايتها. ومراعاة الفروق الفردية بين الطلبة، وإمكانية محتوى الدرس من أجل تشكيل درس ممتع وشيق وواضح كضرورة موضوعية لتطوير موقف واع وفاعل من التعلم وزيادة فاعلية اكتساب المهارات لدى الطلبة .

ومن هنا تأتي اهمية البحث في السعي لمعرفة دور الطالب المطبق في تفعيل ممارسة الطلبة

للانشطة الرياضية في المدارس المتوسطة والأعدادية في محافظة نينوى .

## 2-1 مشكلة البحث

تلعب الأنشطة الرياضية دوراً هاماً وبارزاً في تحقيق الأهداف التربوية وصقل شخصية الطالب، وتنميته نمواً سليماً، وأن تفعيل المشاركة في هذه الأنشطة بمختلف مجالاتها بحاجة إلى مزيد من البحث والدراسة الذي يكشف عن واقعها ومعرفة خصائصها ومزاياها.

ولقد تعددت الدراسات التي تناولت مهام المطبقين "الطالب المدرس" كما تعددت البحوث التي تناولت الأنشطة الرياضية المدرسية وأهميتها، إلا أن الباحث قد وجد قلة في الدراسات التي حاولت التعرف إلى دور المطبقين في تفعيل الأنشطة الرياضية المدرسية.

ولذا فإن التربية العملية هي المصب الذي تتجمع فيها العلوم الأساسية والمهنية، وتمتج مع بعضها البعض، لتصبح وحده إنتاجية شاملة، تتفاعل داخليا، فتعطي سلوكاً مهنياً وتربوياً متميزاً، ومن ثم يمكن القول أن التربية العملية هي حلقة انتقالية بين مجال الدراسة ومجال العمل. وأن هذا التحول والانتقال من دور الطالب إلى دور المدرس لا يتم بين عشية وضحاها، وإنما هو تكيف مسلكي وتربوي يتطلب مهارة ودقة، وهي عملية شاقة وطويلة لأنها تتطلب التمرين المتواصل والتدريب العملي الدائب، وقد لاحظ الباحث من خلال تواجده في المدارس واحتكاكه بزملائه من مدرسي المدارس بأن هناك ضعفاً واختلافاً في دور المطبقين تفعيل الأنشطة الرياضية المدرسية الأمر الذي حث الباحث إلى إجراء هذه الدراسة.

## 3-1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على دور المطبقين "الطالب المدرس" في تفعيل الأنشطة الرياضية من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والاعدادية في محافظة نينوى.

## 4-1 مجالات البحث

1- المجال البشري: مدرسي التربية الرياضية في المدارس الاعدادية والمتوسطة للبنين في مدينة الموصل.

2- المجال المكاني: المدارس الاعدادية والمتوسطة للبنين في مدينة الموصل.

3- المجال الزمني: ابتداءً من 10/10/2019 ولغاية 25/2/2020.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

## 1-2 الإطار النظري

يعتبر التطبيق المدرسي مكوناً أساسياً هاماً من مكونات تأهيل المدرسين حيث يتعرف الطلبة المطبقين من خلاله على العملية التعليمية والتربوية في المدرسة، وتتحقق لهم المعايير المباشرة لمواقف تدريسية محددة. كما يسهم التطبيق المدرسي في توسيع وتعميق وتثبيت المعارف النظرية المكتسبة خلال الدراسة في التربية وعلم النفس وطرائق التدريس وتعريفهم بإمكانيات الدراسة النظرية لهذه العلوم في حل مهام الواقع المدرسي

والإمكانيات التي يوفرها التطبيق لتطوير النظرية ذاتها، كما يخدم التطبيق المدرسي تدريب الطلبة على المشاهدة الهادفة والمنظمة لسير العملية التدريسية وإدراك مكوناتها والعوامل المؤثرة فيها وتدريبهم على كيفية تخطيط وتنفيذ وتقييم الدروس في تخصصه. إن التدريب الميداني يعد خطوه هامة في عملية إعداد المدرس ويقصد به بدء انخراط طلاب المراحل المنتهية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في التدريب الميداني بالمدارس على مهنة التدريس بما تتطوي عليه هذه المهنة من وظائف وأدوار وما تشتمل عليه من مسؤوليات والتزامات، وذلك من خلال معايشة الطالب للواقع التعليمي معايشة كاملة تكفل له إمكانية التدريب العملي على المهام والوظائف التي ينتظر منه القيام بها كمدرس فيما بعد.

ويرى (الزعيبي، 1992) نقلاً عن (Robin 1982) أن "المعلم هو المحور والعنصر الأساسي في العملية التعليمية والتربوية، وبدونه لا يمكن لأي نظام تربوي أن يحقق ما يوضع له من أهداف على الوجه الأكمل، أما بالنسبة لمدرس التربية الرياضية، فإنه يؤثر تأثيراً كبيراً في التطوير الشامل المتزن لشخصية الطالب من جميع النواحي، الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية، وذلك لأن مادة التربية الرياضية تتميز بإشباع العديد من الحاجات والميول الخاصة بالطلبة". (الزعيبي، 1992، 25). ومدرس التربية الرياضية يلعب دوراً هاماً في حياة الطالب، فهو يساعده على السير قدماً في سبيل التطور، فالمدرس هو العامل المهم في عملية التربية، وإن المناهج والأجهزة والأدوات تتضاعف أمام مقدرة المدرس، إذ أنها لا تكتسب حيويتها إلا من خلاله. لذا فإن "الطالب المدرس" ينبغي أن تتوفر فيه مجموعة من الصفات والخصائص التي تؤهله للنجاح في التطبيق العملي في المدرسة ومنها مظهره الجيد، (الزبي الرياضي) ولغته الممتازة، حضوره للدروس الدائم، وتحمله للمسؤولية، وعلاقاته الجيدة مع جميع طلاب المدرسة، وحماسه للعمل، والقدرة على حل المشاكل المختلفة التي تواجهه وتلبية احتياجات الطلبة، إضافة إلى أن يكون موضوعياً ويتقبل النقد البناء من الاستاذ المشرف عليه المكلف من كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية.

التعريف الاجرائي للمطبق (الطالب المدرس): هو طالب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية والذي يقوم بالتطبيق العملي في المدارس الاعدادية والمتوسطة التابعة لوزارة التربية العراقية ويخضع لاشراف الاستاذ المشرف الذي تكلفه الكلية.

## 2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 جلاب (2017): "تقويم واقع درس التطبيق العملي لطلبة الصفوف الرابعة في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية" هدف البحث الى يهدف البحث الى التعرف على واقع التطبيق العملي لطلبة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية، والوقوف على الجوانب الايجابية والسلبية في عملية التطبيق. استخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على (40) طالب وبنسبة (40%) من مجتمع البحث واستنتج الباحث

منها التأكيد على زيادة فترة التطبيق لغرض الاستفادة لزيادة خبراتهم في التدريس، وضعف امكانيات اغلب المدارس المتوسطة والثانوية، وعدم اهتمام بعض المشرفين بعملية التطبيق وعدم مساعدة المطبقين لتجاوز المعوقات والمشاكل التي تواجه المطبقين في المدارس، هناك امكانيات جيدة للطلبة ومواهب في ممارسة الانشطة الرياضية، عدم اهتمام بعض ادارات المدارس والهيئات التعليمية بدروس التربية الرياضية، وان بعض مدرسو التربية الرياضية لا يواكبون التطور الحاصل في طرائق التدريس .

2-3 عبدالله (2013): "تقويم اداء الطلبة المطبقين خلال دروس التربية الرياضية من وجهة نظر الادارات المدرسية في محافظة السليمانية عام 2012-2013" هدف البحث الى التعرف على واقع أداء الطلبة المطبقين خلال دروس التربية الرياضية من وجهة نظر الادارات المدرسية في محافظة السليمانية والتعرف على الفروقات بين البنين والبنات وتقويمهم خلال دروس التربية الرياضية، استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ مجتمع البحث على (156) طالب وطالبة، واستنتج الباحث ضعف المام الطلبة المطبقين ببعض المهارات التدريسية بشكل عام، وهناك فروق معنوية بين البنين والبنات في المرونة وحسن التصرف في المواقف المختلفة والالتزام بأوقات الدوام ولصالح البنات، وهناك فروق معنوية في المشاركة في الانشطة الرياضية المدرسية والتمكن من المادة وادارة الصف بشكل جيد ولصالح البنين .

### 3- إجراءات البحث

3-1 المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته عينة البحث.

### 3-2 مجتمع البحث وعينته

#### 3-2-1 مجتمع البحث

لغرض تحقيق أهداف أي بحث يتوجب أولاً التعرف على المجتمع الأصلي بخصائصه لأن استخدام أية وسيلة تعد حالة غير كاملة ما لم يتم وصف مجتمع البحث بشكل دقيق ، إذ إنّ "لكل مجتمع صفات خاصة به لذا فمن الضروري وصف المجتمع من أجل اختيار وسائل الاختبار المناسبة" (الهنداوي، 1999، 87) من خلال زيارتي للاشراف الاختصاصي للتربية الرياضية حصلت على عدد مدرسي التربية الرياضية ليتكون مجتمع البحث من (136) مدرساً من مدرسي التربية الرياضية العاملين في (123) مدرسة متوسطة وإعدادية للبنين وبنسبة (88.61 %) من المجتمع الكلي في مدينة الموصل مركز محافظة نينوى .

#### 3-2-2 عينة البحث الأساسية

تكونت عينة البحث من (90) مدرساً من مدرسي التربية الرياضية العاملين في (109) مدرسة اعدادية ومتوسطة في مدينة الموصل داخل. وقد تم توزيع (90) استمارة استبيان على مدرسي التربية

الرياضية وتم استرجاعها كلها (90) استمارة. وتمثل نسبة (66.17%) من مجتمع البحث الكلي. وممن لديهم خبرة لا تقل عن ثلاث سنوات، والتي تكون كافية للحكم على مدى فاعلية الطالب المطبق في الأنشطة الرياضية المتواجدة في مدراسهم . والجدول (1) يوضح تفاصيل مجتمع البحث وعينته وتوزيعهما.

جدول (1) توزيع مجتمع البحث وعينته

مجتمع وعينة البحث للمدرسين			مجتمع البحث للمدارس		
النسبة المئوية	عينة البحث	عدد المدرسين	النسبة المئوية	عدد المدارس المبحوثة	عدد المدارس الكلي
66.17%	90	136	88.61 %	109	123

3-3-1 أداة البحث: تطلب البحث الحالي إعداد استبيان لدور المطبقين في تفعيل الأنشطة الرياضية في المدارس المتوسطة والاعدادية في مدينة الموصل وبعد الرجوع الى المصادر العلمية ومقاييس الدراسات السابقة ومنهم (التميمي والطائي، 2007) و(عبدالله، 3013)، وتم صياغتها بما يلائم طبيعة عمل عينة الدراسة الحالية، وبعد تحليل محتوى المصادر قام الباحث بتحديد خمسة محاور وهي التخطيط للنشاط الرياضي وتضمن (10 فقرات) ، إدارة النشاط الرياضي واشتمل على (9 فقرات) ، تنفيذ النشاط الرياضي تكون من (8 فقرات) ، الإمكانيات المتاحة وتضمن (8 فقرات) ، الحوافز وتكون من (8 فقرات) ، ليصبح مجموع الفقرات الكلي (43) فقرة .

### 3-3-2 الصدق الظاهري للاستبيان

"يمكن تقييم درجته من خلال التوافق بين تقديرات الخبراء، وبما أن هذه التقديرات تتصف بدرجة عالية من الذاتية، لذا تعطى الأداة لأكثر من خبير" (عودة، 1999، 370). وقد تم توزيع الاستبيان بصيغته الأولية على ( تسعة ) خبراء ملحق (1) من الاختصاصين في مجال الإدارة الرياضية، والقياس والتقويم وطرائق التدريس في التربية البدنية والعلوم الرياضية وذلك للحكم على مدى صلاحية كل فقرة وموائمة الفقرات للمحاور، وحذف أو تعديل كل فقرة بما يحقق صدق الاستبيان. وقد تم إجراء التعديلات بعد حصول الباحث على نسبة لاتفاق (4) خبراء فأكثر ليصبح عدد الفقرات الكلي (36) فقرة حيث تم حذف سبعة فقرات لعدم اتفاق الخبراء عليها ملحق (2) وقد مثل اتفاق الخبراء في اغلب الفقرات نسبة (80%)، إذ يشير بلوم إلى انه "على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من تقديرات الخبراء" . (بلوم وآخرون، 1983، 126)

3-3-3 الثبات: تم استخراج الثبات بطريقة معامل ألفا "إذ تتمتع بأهمية خاصة في حساب معامل ثبات الاختبارات المقالية والموضوعية" (النبهان، 2004، 248) وقد بلغت قيمة الثبات (0,85) وبهذا يعد

معامل الثبات جيداً، إذ يشير (ابو حويج وآخران، 2002) إلى أن معامل الارتباط يجب أن يقترب بين (0,70) إلى (0,90) (ابو حويج وآخران، 2002، 68) واستخدمت طريقة التجزئة النصفية، وقد بلغ معامل الارتباط بين نصفي الاختبار (0,60) وباستخدام معادلة جتمان التصحيحية، وذلك للحصول على معامل الثبات للاستبيان ككل إذ بلغ معامل الثبات (0,74) ويشير (ابو حطب وآخران) إلى " أن الارتباط بين درجات كل من نصفي الاختبار يعد بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار وليس للاختبار ككل ". (أبو حطب وآخران ، 1993 ، 116).

3-3-4 وصف الاستبيان بصيغته النهائية: استقر الاستبيان على (36) فقرة موزعة على خمسة محاور وتم تحديد خمسة بدائل للإجابة هي (تنطبق تماماً، تنطبق، تنطبق الى حد ما، لا تنطبق، لا تنطبق تماماً) وهي تحمل الأوزان المناسبة من (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي وتحسب الدرجة الكلية للمختبر على وفق البدائل المختارة علماً إن العبارات كلها كانت ايجابية وتكون أعلى درجة للاختبار (180) وأقل درجة (36) .

3-3-5 التجربة الاستطلاعية :

لغرض الوقوف على السلبيات التي قد ترافق البحث والوقت المستغرق للإجابة على الاستبيان قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على (10) مدرسين في المدارس المتوسطة والأعدادية من خارج عينة الدراسة ومن ضمن مجتمع البحث .

3-3-6 تطبيق أداة البحث : تم تطبيق أداة البحث على عينة البحث الأساسية البالغة (90) مدرساً في المدارس المتوسطة والأعدادية ، بعد تزويدهم بالتعليمات بشأن كيفية الإجابة عن الأسئلة من 10/20 / 2019 ولغاية 11/20 / 2019 .

3-4 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - معامل الفا - معامل الارتباط البسيط - معادلة جيتمان. كما اعتمد الباحث النسب المئوية الآتية لتقدير مستويات فعالية المطبقين في النشاط الرياضي . (80%-100%) عالية جداً ، (70%-79.9%) عالية، (60%-69.9%) متوسطة (50%-59.9%) منخفضة ، (أقل من 50%) منخفضة جداً.

4- عرض النتائج ومناقشتها

سيتم عرض النتائج ومناقشتها على وفق المحاور الخمسة :

جدول (2)

يبين المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والانحرافات المعيارية والمستويات لمحور التخطيط للنشاط الرياضي

ت	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	المستوى
1	يعد الخطط اليومية والشهرية والفصلية	3.98	0.85	79.6%	عالية
2	يقوم بتحليل محتوى النشاط الرياضي	3.63	0.82	72.6%	عالية

3	يهتم بمعرفة اسلوب عمل مدرسي الرياضة الناجحين	4.1	0.80	82%	عالية جدا
4	يحدد المتطلبات الأساسية للانشطة الرياضية مثل الادوات الرياضية	3.87	0.91	77.4%	عالية
5	التهيئة المناسبة لكل نشاط رياضي مثل تخطيط الملاعب	3.87	1.03	77.4%	عالية
6	يحرص على مشاركة معظم الطلبة في جميع الانشطة الرياضية	3.97	1.00	79.4%	عالية
7	يهيا خطة بديلة للظروف المناخية غير الملائمة	3.77	1.02	75.4%	عالية
8	ياخذ موافقة اولياء امور الطلبة المشاركين بالنشاط الرياضي	3.77	1.19	75.4%	عالية

ينتضح من الجدول (2) أن مستوى الفقرة (3) كانت عالية جدا وبمتوسط حسابي (4.1) ونسبة مئوية (82%) وهذا يعني ان الطالب المطبق يتبع اساليب ناجحة لا يصال المعلومات عن الانشطة الرياضية وتطبيقها عمليا ليتعلم الطلبة المهارات في كل لعبة ضمن النشاط الرياضي المدرسي، وان مستوى الفقرات (1، 2، 4، 5، 6، 7، 8) لمحور التخطيط للنشاط الرياضي كانت عالية بمتوسطات حسابية (3.77، 3.77، 3.97، 3.87، 3.87، 3.63، 3.98) ونسب مئوية (79.6%، 72.6%، 77.4%، 77.4%، 79.4%، 75.4%) وهي نسب عالية ويعزو الباحث السبب الى اهتمام الطلبة المطبقين في المدارس بالخطط اليومية والأسبوعية وأدراك هؤلاء الطلبة أهمية التخطيط في العملية التعليمية والتربوية للانشطة الرياضية المدرسية ومتابعة الأساتذة المشرفين لسجلات الخطط والاطلاع عليها اسبوعياً، وهذا ما أشارت اليه (مشكور) " يتضح أهمية تركيز المدرسين على مجال التخطيط لدى مدرسي كليات التربية الرياضية ومدى ارتباط نجاح درس التربية الرياضية بصورة مباشرة وكبيرة بدرجة الكفايات التي يجب إن تتوافر لدى المدرسين في مجال تخطيط الدرس وتنظيمه من جميع النواحي المتعلقة بالطلبة والإمكانات ووقت الدرس والخطة السنوية والفصلية. (مشكور، 2015، 155). وكما اشار (الغريبي) "يعد التخطيط من الوظائف الرئيسية في العمل التدريسي ، وهو أسلوب للتفكير في المستقبل والذي يضم مجموعة منسجمة ومتناسقة من العمليات بغرض تحقيق الأهداف المحددة"، (الغريبي ، 4، 2015) وهذا ما يؤكد (عقيلان (أن التخطيط "أسلوب أو منهج يهدف إلى حصر الإمكانيات المادية والموارد البشرية المتوفرة ودراستها وتحديد إجراءات الاستفادة منها لتحقيق أهداف مرجوة خلال فترة زمنية محددة " (عقيلان ، 2010 ، 8).

### جدول (3)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والمستويات لفقرات محور إدارة النشاط الرياضي

ت	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	ينظم ويرتب ويوزع الطلبة حسب طبيعة النشاط الرياضي	4.07	0.82	81.4%	عالية جدا
2	يتعامل مع سلوك الطلبة غير المرغوب به بحكمة وموضوعية	3.94	0.78	78.8%	عالية
3	يتقبل وجهات نظر الطلبة ومناقشتها باحترام	3.95	0.88	79%	عالية
4	يستجيب لقوانين المدرسة ولوائحها وأنظمتها	4.6	0.87	81.2%	عالية جدا
5	يتعرف على مشاكل الطلبة ويعمل على حلها	3.91	0.95	78.2%	عالية
6	يوفر عوامل الأمن والسلامة أثناء اداء الطلبة النشاط الرياضي	3.91	0.89	77.6%	عالية
7	يوضح للطلبة طبيعة مشاركتهم قبل تكليفهم بالنشاط الرياضي	3.92	0.91	78.4%	عالية



8	يعتمد على اسلوب العمل الجماعي التعاوني	4.11	0.77	82.2%	عالية جدا
9	يدير الوقت بشكل علمي سليم بما يخدم النشاط الرياضي	3.94	0.78	78.8%	عالية

يتضح من الجدول (3) ان الفقرات (1،4،8) كانت بمستوى عالية جدا وبمتوسطات حسابية (4.11،4.6،4.07) ونسب مئوية على التوالي (81.4%،81.2%،82.2%) ويعزو الباحث ذلك الى ان المطبقين يهتمون بتنظيم وترتيب الطلبة حسب نوع النشاط الرياضي واتخاذ الاشكال المناسبة لكل نشاط رياضي، وكذلك يستجيب لقوانين المدرسة ولوائحها وأنظمتها، ويعتمد على اسلوب العمل الجماعي التعاوني في ادارة النشاط الرياضي، اما الفقرات (2،3،5،6،7،9) حصلت على مستويات عالية وبمتوسطات حسابية (3.95،3.94،3.91،3.91،3.92،3.94) وبنسب مئوية (78.8%،79%،78.2%،77.6%،78.4%،78.8%) وهذا يدل على ان المطبقين يتعاملون مع سلوك الطلبة غير المرغوب به بحكمة وموضوعية و يتقبل وجهات نظر الطلبة ومناقشتها باحترام، ويحرص على توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء اداء الطلبة النشاط الرياضي، ويوضح للطلبة طبيعة مشاركتهم قبل تكليفهم بالنشاط الرياضي، ويدير الوقت بشكل علمي سليم بما يخدم النشاط الرياضي. وتدل النسب العالية التي حصل عليها المطبقون في هذا المحور على قوة العلاقة المبنية على أساس الثقة والإحترام بين الطالب المدرس (المطبق) وبين الطلبة في المدرسة ومراعاة شعور الطلبة وإحترام آرائهم، وعدم التقليل من شأنهم، وتشجيع الطلبة على الإهتمام بالانشطة الرياضية. وهذا دليل على أن المطبقين يؤدون دور المرعي والصديق للطلبة ويشاركونهم في حل المشاكل، وهذا يدل على شعور المطبقين بأن لديهم واجبات تجاه الطلبة وإحاطتهم بالثقة والطمأنينة من خلال السماح لهم بالتعبير عن شعورهم، وإعطائهم الثقة بالنفس والتي تؤدي إلى النجاح. وكما يشير (جامع) و (Flanders) في دراستيهما " الى ان دفء المدرس وتقبله لآراء الطلبة وإستجاباتهم يؤدي الى زيادة مهارة وفاعلية الطلبة في الانشطة الرياضية ". (حسين،1982: 45) (flanders،1976؛50).

#### جدول (4)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والمستويات لفقرات محور تنفيذ النشاط الرياضي

ت	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	يدخل عنصر التشويق للنشاط الرياضي	4.17	0.72	83.4%	عالية جدا
2	يراعي تنفيذ النشاط الداخلي بخطوات منظمة	3.94	0.73	78.8%	عالية
3	يتابع تنفيذ تعليمات النشاط الرياضي المدرسي	3.76	0.87	75.2%	عالية
4	يعطي التغذية الراجعة للطلبة أثناء تنفيذ النشاط الرياضي	3.81	1.01	76.2%	عالية
5	يراعي الفروق الفردية بين الطلبة	3.9	0.84	78%	عالية
6	يثير دافعية الطلبة بأساليب متعددة للمشاركة بالانشطة الرياضية	3.95	0.71	79%	عالية
7	يشارك بالاشراف على الانشطة الخارجية للفرق المدرسية	3.84	1.01	76.8%	عالية
8	ينفذ ماتعلمه لخدمة النشاط الرياضي المدرسي	3.91	1.08	78.2%	عالية



يتضح من الجدول (4) ان الفقرة الاولى جاءت بمستوى عالية جدا وبمتوسط حسابي (4.17) ونسبة مئوية (83.4%)، ويعزو الباحث ذلك الى ان المطبق يستخدم اساليب فيها عنصر التشويق والاثارة والمنافسة وكونه ما يزال طالبا يشعر بحاجة الطلبة للتشويق والمتعة اثناء اداء النشاط الرياضي، اما الفقرات (2،3،4،5،6،7،8) كانت بمستويات عالية بمتوسطات حسابية (3.94، 3.76، 3.81، 3.9، 3.95، 3.84، 3.91) وبنسب مئوية (78.8%، 75.2%، 76.2%، 78%، 79%، 76.8%، 78.2% ) ويعزو الباحث ذلك إلى أن المطبقين يراعيون تنفيذ النشاط الرياضي بخطوات منظمة ومدروسة وفقا للخطط الموضوعية مسبقا، وايضا يتابع تنفيذ تعليمات النشاط الرياضي المدرسي، وكذلك يعطي التغذية الراجعة للطلبة اثناء تنفيذ النشاط الرياضي، ويراعي الفروق الفردية بين الطلبة، ويثير دافعيه الطلبة بأساليب متعددة للمشاركة بالانشطة الرياضية، ويشارك بالاشراف على الانشطة الخارجية للفرق المدرسية، وينفذ ماتعلمه لخدمة النشاط الرياضي المدرسي، وكما اشار (حلاوة واخرون) " الطالب المعلم يبحث عن اكتساب خبرات تساعده في حياته العملية من خلال المشاركة في تنفيذ الأنشطة الرياضية" (حلاوة واخرون ،2012، 358) ، وهذه الخبرات سوف تساعده في العمل المستقبلي كمدرس بعد تخرجه وتعيينه في المدرسة .

#### جدول (5)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والمستويات لفقرات محور الأماكن المتاحة

ت	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	المستوى
1	يعمل على توفير الأدوات الرياضية اللازمة للنشاط الرياضي	3.88	1.02	77.6%	عالية
2	يوفر الإسعافات الأولية اللازمة للنشاط الرياضي	3.44	1.18	68.8%	متوسط
3	يستثمر الادوات والتجهيزات لتفعيل الانشطة الرياضية المدرسية	3.65	0.98	73%	عالية
4	يحرص على الادوات والتجهيزات الرياضية ويعمل على ادامتها	3.81	0.94	76.2%	عالية
5	يبدل جهداً للاستفادة من مصادر البيئة التي تسهم في تفعيل الانشطة الرياضية المدرسية	3.71	1.05	74.2%	عالية

يتضح من الجدول (5) ان الفقرات (1،3،4،5) كانت بمستويات عالية وبمتوسطات حسابية (3.88، 3.71، 3.81، 3.65) ونسب مئوية (77.6%، 73%، 76.2%، 74.2%) وهذا يعني أن المطبقين يولون اهتماماً كبيراً في توفير الأدوات اللازمة للنشاط الرياضي، ويستثمرون الادوات والتجهيزات لتفعيل الانشطة الرياضية المدرسية، ويحرصون على الأدوات والتجهيزات الرياضية ويعمل على ادامتها، ويبدلون جهداً للاستفادة من مصادر البيئة التي تسهم في تفعيل الانشطة الرياضية المدرسية، اما الفقرة الثانية كانت بمستوى متوسط وبمتوسط حسابي (3.44) ونسبة مئوية (68.8%) ويعزو الباحث ان الطالب المطبق لا يمكنه توفير الاسعافات الأولية والأدوات الرياضية اللازمة للنشاط الرياضي كونه مازال طالبا في المرحلة الرابعة في الكلية وليس له القدرة على تحمل مصاريف تجهيز الادوات والتجهيزات الرياضية اللازمة للنشاط الرياضي. كما تشير (درويش) "أن توفير الإمكانيات وحسن استخدامها يعتبر أمرا حتميا لا غنى عنه بالإضافة إلى أنها أحد العوامل المؤثرة في نجاح التطبيق العملي ويظهر ذلك واضحا في مجال

التربية الرياضية حيث تؤثر الإمكانيات بمختلف أنواعها في نجاح أنشطتها وتحقيق أهدافها" (درويش، 1998، 26).

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والمستويات لفقرات محور الحوافز

ت	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	المستوى
1	يشجع الطلبة على تحمل المسؤولية تجاه النشاط الرياضي	4.08	0.82	81.6%	عالية جدا
2	يدعم لاعبي الفرق المدرسية قدر الأمكان	4.11	0.82	82.2%	عالية جدا
3	يقوم بتكريم الفرق الطلابية المشاركة بالنشاط الرياضي	3.94	1.17	78.8%	عالية
4	يعمل على انتقاء الموهوبين في النشاط الرياضي المدرسي	3.97	0.99	79.4%	عالية
5	يهتم باثارة دوافع الطلبة للاشتراك بالنشاط الرياضي	4.03	0.99	80.3%	عالية جدا
6	يذكر اسماء الرياضيين المتميزين في الاصطفاف يوم الخميس	3.91	1.02	78.2%	عالية

يتضح من الجدول (6) ان الفقرات (1،2،5) حصلت على مستويات عالية وبمتوسطات حسابية (4.08،4.11،4.03) وبنسب مئوية (81.6%، 82.2%، 80.3%) وهذا يعني ان المطبقين يشجعون الطلبة على تحمل المسؤولية تجاه النشاط الرياضي ويدعمون لاعبي الفرق المدرسية قدر الأمكان و يهتمون باثارة دوافع الطلبة للاشتراك بالنشاط الرياضي وتوجيه الطلبة المتميزين في الأنشطة الرياضية، وجاءت الفقرات (3،4،6) بمستويات عالية وبمتوسطات حسابية (3.91، 3.94،3.97) وبنسب مئوية (78.2%، 79.4%، 78.8%) وهذا يعني ان المطبقين يقومون بتكريم الفرق الطلابية المشاركة بالنشاط الرياضي، ويعملون على انتقاء الموهوبين في النشاط الرياضي المدرسي، وهذا يعني ان مستوى اداء المطبقين في هذا المجال كان جيدا وانهم يبذلون الحماس في ادائهم لمهنة التدريس ولديهم القدره على اثارة انتباه ودافعية الطلاب نحو الدرس.

وبناءً على النتائج السابقة فقد حصل الباحث على النتائج المتعلقة بالهدف الرئيسي للبحث وكالاتي :

جدول (7)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والمستويات لمحاور دور المطبقين في تفعيل النشاط الرياضي المدرسي

الرقم	المحور	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	المستوى
1	التخطيط للنشاط الرياضي	3.87	68.45%	متوسط
2	إدارة النشاط الرياضي	4.03	80.77%	عالية جدا

عالية	78.2%	3.91	تنفيذ النشاط الرياضي	3
عالية	73.96%	3.69	الامكانيات المتاحة	4
عالية جدا	80.13%	4	الحوافز	5
عالية	78%	3.9	المتوسط لكل	

يتضح من الجدول (7) أن دور المطبقين في تفعيل الانشطة الرياضية المدرسية قيد البحث ظهرت بمستوى عالية ونسبة مئوية (78%) ناتجة عن وسط حسابي قدره (3.9) . كما ويتضح من الجدول ذاته ان دور المطبقين في محور التخطيط كان بمستوى متوسط ونسبة مئوية (68.45%)، ومحور ادارة النشاط الرياضي بمستوى عالية جدا ونسبة مئوية (80.77%)، ومحور تنفيذ النشاط الرياضي كانت عالية ونسبة مئوية (78.2%)، ومحور الامكانيات المتاحة بمستوى عالية ونسبة مئوية (73.96%)، واخيرا محور الحوافز كانت عالية جدا ونسبة مئوية (80.13%)، وهذا يدل على ان دور المطبقين في تفعيل الانشطة الرياضية المدرسية عموما في مدارس مديرية تربية نينوى ظهرت بالمستويات العالية، ومن خلال عرض الدراسات السابقة أن هناك اتفاق ايجابي بين مدرسو التربية الرياضية حول دور المطبقين في تفعيل النشاط الرياضي المدرسي في محاور الدراسة كافة وهي التخطيط لدرس التربية الرياضية وادارة النشاط الرياضي، وتنفيذ النشاط الرياضي والامكانيات المتاحة، والحوافز . إن من المهم أن يعكس المدرس طبيعة العلاقة التي ستكون بينه وبين الطلاب وكلنا يتذكر العبارة المشهورة التي تنص على إن ( الرياضة حب وطاعة واحترام ) ، فالعلاقة ينبغي أن تكون مبنية على أساس المحبة وهي متوافرة في درس التربية الرياضية فمدرس التربية الرياضية هو محبوب من الجميع وينبغي أن يستثمر المدرس هذا المبدأ في غرس مبادئ التربية من خلال الرياضة ، فالتربية هو الهدف الأسمى ومن خلال الرياضة وحب الناس لها نغرس مبادئ التربية وهي تكون أكثر تأثيراً إذا استطاع المدرس أن يُقرن هذه المحبة بالطاعة والاحترام ، فتكون العلاقة بينه وبين الطلاب تغمرها المحبة وطاعة أوامر المدرس مع الاحترام المتبادل وهنا يستطيع المدرس المطبق أن يثبت أسمى معاني التربية إذا استثمر المواقف السلوكية بالشكل الصحيح . اذن لابد أن نذكر في هذا المجال أن(الطالب المطبق) هو سفير الكلية إلى المدارس فهو يعكس صورة طلاب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية ، ولذلك تكمن خطورة وأهمية مرحلة التطبيق، فإذا كان (المدرس المطبق) ذو شخصية علمية مثقفة ومحترمة ومنتزعة يمتلك الحدة في مواقف ، والمرونة في مواقف مختلفة أخرى، وقادرا على السيطرة على نفسه في المواقف السلوكية اليومية المختلفة فيكون ناجح في عمله وحياته وعكس صورة طيبة عن نفسه أولاً وعن الكلية التي درس وتعلم فيها وعن مستوى الطلاب في هذه الكلية .

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

- 1 - ان دور المطبقين في المدارس الاعدادية والمتوسطة كان بمستوا عاليا وفي تفعيل الانشطة الرياضية المدرسية عموما في مدارس مديرية تربية نينوى.
  - 2 - تميز الطلبة المطبقين في ادارة النشاط الرياضي في المدارس المتوسطة والاعدادية وكان بمستوا عالي جدا.
  - 3- تميز المطبقين في محور الحوافز وكان بمستوا عالي جدا .
  - 4- ظهر محوري تنفيذ النشاط الرياضي والامكانات المتاحة بمستوا عالي .
  - 5- ضعف التخطيط لدى المطبقين حيث ظهر بمستوى متوسط .
  - 6- ضعف دور الطالب بشكل عام في المشاركة الفاعلة كافراد في (تخطيط وأدارة وتنفيذ) الانشطة الرياضية .
- 2-5 التوصيات :

- 1- ضرورة زيادة اهتمام المطبقين في المدارس المتوسطة والاعدادية بالنشاط الرياضي المدرس اثناء فترة التطبيق .
- 2- تعزيز اداء المطبقين من خلال ادارة وتنفيذ ماتعلموه في الكلية لتفعيل نشاط الرياضة المدرسية
- 3- الاستمرار في تحفيز الطلبة على المشاركة الفعالة في ممارسة الانشطة الرياضية .
- 4- توفير واستغلال الامكانات المتاحة لخدمة الانشطة الرياضية في المدارس .
- 5- ضرورة الاهتمام بالتخطيط ومتابعة المشرف المختص لسجلات المطبقين ودور الخطط في تفعيل الانشطة الرياضية المدرسية .
- 6- ضرورة اعطاء دور لكل طالب للمشاركة الفاعلة في (تخطيط وأدارة وتنفيذ) الانشطة الرياضية المدرسية.

#### المصادر

- 1- أبو حطب ، فؤاد وأخران (1993): "التقويم النفسى" ط 1، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة، مصر .
- 2- أبو حويج واخران (1993): "القياس والتقويم فى التربية وعلم النفس"، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع ،عمان، الأردن .
- 3- بلوم ، بنيامين، وآخرون (1983): "تقييم الطالب التجميعى والتكويني"، ترجمة: محمد أمين المفتي ، وآخرون ، مطابع المكتب المصري الحديث ، القاهرة، مصر .
- 4- جابر، عبد الحميد جابر(1985): مهارات التدريس ، دار النهضة، مصر، القاهرة .

- 5- جامع ،حسين وآخرون (1982): "تحليل التفاعل اللفظي داخل حجرة الدراسات وتطبيقاته في الكويت" مجلة معهد التربية للمعلمين، عدد36، الكويت.
- 6- جلاب،مرتضى جواد (2017): "تقويم واقع درس التطبيق العملي لطلبة الصفوف الرابعة في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية" رسالة ماجستير ،جامعة القادسية ،كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية ،العراق.
- 7- حلاوة، رامي صالح ، وآخرون (2012): "دراسة واقع اداء الطالب (المعلم ) في تطبيق برنامج التدريب الميداني في ضوء مناهج التربية الرياضية الحديثة من وجهة نظر الطلبة ومشرفيهم في الميدان " مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 39 ، العدد2، الجامعة الاردنية ،عمان الاردن.
- 8- التميمي ،هنا عبد الكريم ،والطائي،ماجد خليل (2007):"دراسة تحليلية للمعوقات التي تواجه الطلبة في التطبيق العملي ،مجلة علوم الرياضة العدد الأول ،كلية التربية الرياضية ،جامعة ديالى.
- 9- درويش، عفاف عبد المنعم(1998): "الإمكانات في التربية البدنية" منشأة المعارف بالإسكندرية ،1998، مصر .
- 10- الزعبي ،عبد الحليم ( 1992): "الصعوبات المهنية التي يواجهها معلمو ومعلمات التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي في الأردن" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن.
- 11- عبدالله، أزداد حسن (2013): "تقويم اداء الطلبة المطبقين خلال دروس التربية الرياضية من وجهة نظر الادارات المدرسية في محافظة السليمانية عام 2012 - 2013" مجلة علوم الرياضة ،جامعة ديالى، عدد(5) ،العراق .
- 12 - عقيلان ، حسن أحمد ( 2010): ( التخطيط وإعداد الدروس " ، حقبة تدريبية ، إشراف الدكتور محمد ناصر البيشي ، الرياض : الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة الرياض / إدارة التدريب التربوي.
- 13- الغريبي ،بدر عبد العزيز(2015) : " الكفايات المهنية لمعلم التربية البدنية " جامعة الملك سعود ،كلية التربية ،قسم مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ،المملكة العربية السعودية، الرياض.
- 14- مشكور، اسماء حسون (2015): "الكفايات التعليمية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة" مجلة علوم التربية الرياضية المجلد 8 العدد3 ، العراق. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية .
- 15 -النبهان ،موسى (2004): "اساسيات القياس في العلوم السلوكية" ،ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع ،عمان،الأردن.
- 1- Flanders, H. ; Analyzing teacher Behavior : ( Moos Addison Wesley publishing company, 1976.
- 1- Abu Hatab, Fouad Wakhran (1993): "The Psychological Calendar", 1st Floor, The Egyptian Anglo Library, Cairo, Egypt.
- 2- Abu Hawij and Akheran (1993): "Measurement and Evaluation in Education and Psychology", 1st edition, Dar Al-Thaqafa for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- 3- Bloom, Benjamin, and others (1983): "The student's formative and formative evaluation", translation: Muhammad Amin al-Mufti, and others, The Egyptian Modern Office Press, Cairo, Egypt.
- 4- Jaber, Abdel Hamid Jaber (1985): Teaching Skills, Dar Al-Nahda, Egypt, Cairo.
- 5- Jamea, Hussein and others (1982): "Analysis of verbal interaction within the study room and its applications in Kuwait," Journal of the Institute of Education for Educators, No. 36, Kuwait.
- 6- Gulab, Murtada Jawad (2017): "Reality assessment, studied the practical application of fourth grade students in the Faculty of Physical Soil and Mathematical Sciences," Master Thesis, University of Qadisiyah, College of Physical Education and Sports Science, Iraq.

- 7- Halawa, Rami Saleh, and others (2012): "Study the reality of student performance (the teacher) in applying the field training program in the light of modern physical education curricula from the viewpoint of students and their supervisors in the field." Journal of Educational Sciences Studies, Vol. 39, No. 2, University Jordanian, Amman, Jordan.
- 8- Al-Tamimi, Hana Abdul Karim, Al-Tai, Majed Khalil (2007): "An analytical study of the obstacles facing students in practical application, Journal of Sports Science, First Issue, College of Physical Education, Diyala University.
- 9-Darwish, Afaf Abdel-Moneim (1998): "Capabilities in Physical Education," Al-Maarif Establishment, Alexandria, 1998, Egypt.
- 10 - Al-Zoubi, Abdel-Halim (1992): "Professional difficulties faced by physical education teachers and teachers for basic education in Jordan", unpublished master's thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.
- 11-Abdullah, Azad Hasan (2013): "Evaluating the performance of students applied during physical education lessons from the viewpoint of school administrations in the Sulaymaniyah governorate in 2012-2013" Journal of Sports Science, Diyala University, No. (5), Iraq.
- 12- Aqeelan, Hassan Ahmad (2010): (planning and preparing lessons), training bag, supervised by Dr. Muhammad Nasser Al-Bishi, Riyadh: General Administration of Education in Riyadh Region / Department of Educational Training.
- 13- Al-Ghuraibi, Badr Abdul Aziz (2015): "Professional competencies of a physical education teacher," King Saud University, College of Education, Department of Curricula and Methods of Teaching Physical Education, Saudi Arabia, Riyadh.
- 14- Mashkour, Asmaa Hassoun (2015): "Educational competencies of teachers and teachers of physical education in the colleges of physical education and sports science," Journal of Physical Education Sciences Volume 8 No. 3, Iraq. Baghdad University. Faculty of Physical Education.
- 15 - Al Nabhan, Musa (2004): "The Basics of Measurement in Behavioral Sciences", 1st edition, Dar Al-Shorouk for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.

## الملاحق

## ملحق (1) قائمة بأسماء خبراء صندوق الاستبيان

اسم الجامعة	موقع العمل	اللقب العلمي	الاسم	ت
جامعة الموصل	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية	أ.د.	رياض احمد الاشرافي	1
جامعة الموصل	كلية التربية الاساسية	أ.د.	وليد خالد همام النعمة	2
جامعة الموصل	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية	أ.د.	هاشم احمد سلمان	3
جامعة الموصل	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية	أ.د.	عدي غانم الكواز	4
جامعة الموصل	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية	أ.م.د.	محمد ذاكر سالم عبد الله	5
جامعة الموصل	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية	أ.م.د.	خالد محمود عزيز	6
جامعة الموصل	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية	أ.م.د.	جمال شكري سليم	7
جامعة الموصل	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية	أ.م.د.	بثينة حسين علي	8

9	هديل داهي عبدالله	أ.م.د.	كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية	جامعة الموصل
---	-------------------	--------	---------------------------------------	--------------

## ملحق (2)

## 1- التخطيط للنشاط الرياضي

ت	الفقرة	تنطبق تماما	تنطبق	تنطبق الى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
1	يعد الخطط اليومية والشهرية والفصلية					
2	يقوم بتحليل محتوى النشاط الرياضي					
3	يهتم بمعرفة اسلوب عمل مدرسي الرياضة الناجحين					
4	يحدد المتطلبات الأساسية للأنشطة الرياضية مثل الادوات الرياضية					
5	التهيئة المناسبة لكل نشاط رياضي مثل تخطيط الملاعب					
6	يحرص على مشاركة معظم الطلبة في جميع الأنشطة الرياضية					
7	يهيأ خطة بديلة للظروف المناخية غير الملائمة					
8	ياخذ موافقة اولياء امور الطلبة المشاركين بالنشاط الرياضي					

## 2- إدارة النشاط الرياضي

ت	الفقرة	تنطبق تماما	تنطبق	تنطبق الى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
1	ينظم ويرتب ويوزع الطلبة حسب طبيعة النشاط الرياضي					
2	يتعامل مع سلوك الطلبة غير المرغوب به بحكمة وموضوعية					
3	يتقبل وجهات نظر الطلبة ومناقشتها باحترام					
4	يستجيب لقوانين المدرسة ولوائحها وأنظمتها					
5	يتعرف على مشاكل الطلبة ويعمل على حلها					
6	يوفر عوامل الأمن والسلامة أثناء اداء الطلبة النشاط الرياضي					
7	يوضح للطلبة طبيعة مشاركتهم قبل تكليفهم بالنشاط الرياضي					
8	يعتمد على اسلوب العمل الجماعي التعاوني					
9	يدير الوقت بشكل علمي سليم بما يخدم النشاط الرياضي					

## 1- تنفيذ النشاط الرياضي

ت	الفقرة	تنطبق تماما	تنطبق	تنطبق الى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
1	يدخل عنصر التشويق للنشاط الرياضي					
2	يراعي تنفيذ النشاط الداخلي بخطوات منظمة					
3	يتابع تنفيذ تعليمات النشاط الرياضي المدرسي					
4	يعطي التغذية الراجعة للطلبة أثناء تنفيذ النشاط الرياضي					
5	يراعي الفروق الفردية بين الطلبة					
6	يشير دافعيه الطلبة بأساليب متعددة للمشاركة بالأنشطة الرياضية					
7	يشارك بالاشراف على الأنشطة الخارجية للفرق المدرسية					
8	ينفذ ماتعلمه لخدمة النشاط الرياضي المدرسي					

## 2- الامكانيات المتاحة

ت	الفقرة	تنطبق تماما	تنطبق	تنطبق الى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
1	يعمل على توفير الأدوات الرياضية اللازمة للنشاط الرياضي					
2	يوفر الإسعافات الأولية اللازمة للنشاط الرياضي					
3	يستثمر الادوات والتجهيزات لتفعيل الانشطة الرياضية المدرسية					
4	يحرص على الادوات والتجهيزات الرياضية ويعمل على ادامتها					
5	يبدل جهداً للاستفادة من مصادر البيئة التي تسهم في تفعيل الانشطة الرياضية المدرسية					

## 3- الحوافز

ت	الفقرة	تنطبق تماما	تنطبق	تنطبق الى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
1	يشجع الطلبة على تحمل المسؤولية تجاه النشاط الرياضي					
2	يدعم لاعبي الفرق المدرسية قدر الامكان					
3	يقوم بتكريم الفرق الطلابية المشاركة بالنشاط الرياضي					
4	يعمل على انتقاء الموهوبين في النشاط الرياضي المدرسي					
5	يهتم باثارة دوافع الطلبة للاشتراك بالنشاط الرياضي					
6	يذكر اسماء الرياضيين المتميزين في الاصطفاف يوم الخميس					





## The Effect of Quality Exercises in Improving Some Harmonic Capabilities and the Aspects of Attention and the Level of Composite Skillful performance of Freestyle Wrestling Young Players

Mohammed AbdulKareem  
Mahmood <sup>1\*</sup>

1- Imam Al-Adham University  
College

### Article info.

#### Article history:

-Received: 12/10/2020

-Accepted: 22/11/2020

-Available online: 31/12/2020

#### Keywords:

- Exercises
- Harmonic
- Attention
- Skillful
- Wrestling

### Abstract

The research aims to identify the effect of qualitative exercises in improving some harmonic abilities and manifestations of attention and the level of performance on the composite skills of freestyle wrestling young players, using the test method of test design of two groups ; test and control group using the tribal and dimensional standards of each group, and the research community included wrestling players young players between the ages of 14 and 16 in Iraq, and registered with the Iraqi Wrestling Federation, the researcher selected the sample of the research in the deliberate way of (28) wrestlers, randomly divided into two groups (test and controlled) each strength (10) players, applied on the test group the proposed compatibility capability exercises, applied to the control group the proposed followed by the club, and (8) players were selected from the same research community and outside the basic research sample in order to conduct reconnaissance studies on them, and the most important conclusions showed the program that contains the qualitative exercises differences between the research groups (test and control) in variables (harmonic capabilities - the effectiveness of the motoring performance), surpassing the test group that used the pilot proposed that contains special quality exercises on the control group that used the following proposed (and was the traditional), The most important recommendations are the application of specific exercises under consideration within the training proposed for freestyle wrestling players due to their effectiveness in upgrading harmonic abilities and some aspects of attention and the level of performance of the complex skills

\* Corresponding Author: [Ninevehsport@gmail.com](mailto:Ninevehsport@gmail.com) , Imam Al-Adham University College

## تأثير تمارين نوعية في تحسين بعض القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه

## ومستوى الاداء المهاري المركب لناشئي رياضة المصارعة الحرة

م. د. محمد عبد الكريم محمود

رئاسة ديوان الوقف السني - كلية الامام الاعظم (رحمه الله) الجامعة

**الخلاصة:** يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمارين نوعية في تحسين بعض القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه ومستوى الاداء المهاري المركب لناشئي رياضة المصارعة الحرة، استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي المصارعة الحرة الناشئين بأعمارهم ما بين 14 - 16 سنة بالعراق، والمسجلين بالاتحاد العراقي للمصارعة، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية البالغ عددهم (28) مصارع، تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين (تجريبية وضابطة) قوام كل منهما (10) لاعبين، يطبق على المجموعة التجريبية تدريبات القدرات التوافقية المقترحة، ويطبق على المجموعة الضابطة التدريبات المتبعة بالنادي، وتم اختيار (8) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم، وكانت اهم الاستنتاجات أظهرت التدريبات التي تحتوي على تمارين نوعية فروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في متغيرات (القدرات التوافقية - فعالية الأداء المهاري المركب)، تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريبات التي تحتوي على تمارين نوعية خاصة على المجموعة الضابطة التي استخدمت التدريبات المتبعة (التقليدي)، وكانت اهم التوصيات تطبيق التمارين النوعية قيد البحث ضمن التدريب للاعب المصارعة الحرة نظراً لفاعليتها في الارتقاء بالقدرات التوافقية وبعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء المهاري المركب.

## الكلمات المفتاحية

- تمارين
- التوافقية
- الانتباه
- المهاري
- المصارعة

تاريخ البحث  
- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

## 1- التعريف بالبحث

## 1-1 مقدمة البحث واهميته

لقد أصبحت التربية البدنية والرياضة من المقومات الأساسية لبناء مجتمع سليم ومتحضر، وتعتبر مدى الاستفادة من فحوى البحوث والدراسات العلمية في شتى المجالات الرياضية أحد المظاهر الأساسية في تحديد مدى تقدم ورقي الشعوب والثقافات الإنسانية، ويبدو هذا التقدم جلياً أثناء المنافسات الرياضية على كافة المستويات، كثمرة طيبة لجهود الباحثين من أجل الارتقاء بمستوى الأداء الفني لممارسة الأنشطة الرياضية.<sup>(1)</sup>

تعد رياضة المصارعة من الرياضات التي تتطلب قدرات مهارية وبدنية عالية؛ مما يتطلب من ممارسيها العمل على تطويرها من خلال الإعداد المتكامل بصورة متزنة مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في القدرات البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعبون من الفوز وهناك

(1) قدرتي سيد مرسي، (1980م): وضع مجموعة اختبارات بدنية ومهارية للاعب الدوري الممتاز في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ص45.

نوعين أساسيين للمصارعة وهما المصارعة الرومانية - Greco Roman، المصارعة الحرة Freestyle ويتضح جوهر الخلاف بينهما في أن المصارعة الرومانية يتم تطبيق المسكات والمهارات فيها على الجزء العلوي من الجسم فقط ويتم الصراع فيها من خلال مستويين وهما المستوى العالي والمستوى المتوسط بينما المصارعة الحرة يسمح باللعب فيها على جميع أجزاء الجسم بما فيها الرجلين ومن خلال الثلاث مستويات العالي والمتوسط والعميق.

ويتميز الأداء الفني لمهارات المصارعة الحرة الفردية أو المركبة باستناده إلى المبادئ والأسس العلمية التي تتطلب استجابات حركية توافقية، يكتسبها اللاعب تدريجياً حتى تبدو على شكل سلوك حركي راقي يتميز بالانسيابية والتناسق والاقتصاد في الجهد والوقت اللازم للأداء.

وتأتي أهمية هذه الدراسة في كونها محاولة من الباحث لإيجاد مجموعة من التمرينات النوعية أو (الغرضية أو الخاصة) كما يطلق عليها البعض، والتي تساهم في تحسين مستوى أداء اللاعبين، وذلك في محاولة للتغلب على نواحي القصور في أداء تلك المهارات قيد البحث وذلك من خلال استخدام بعض التقنيات الحديثة، وهذا ما دعى الباحث إلى محاولة أن يفيد هذا البحث المدربين واللاعبين والعاملين في مجال المصارعة للاستعانة بنتائجها في بناء وتصحيح البرامج التدريبية والتخطيط لها، وفقاً للأسلوب العلمي؛ مما قد ينعكس أثره بالتالي على الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والخططي للاعبين و فرق المصارعة والوصول بهم إلى المستويات العالية.

#### مشكلة البحث:

إن طبيعة الأداء في رياضة المصارعة تلقي عبئاً على القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية والعقلية للاعب المصارعة، وهذا يفسر ظاهرة انخفاض مستوى الأداء البدني والذي يتبعه بالضرورة انخفاض في مستوى الأداء المهاري للاعبين في رياضة المصارعة وخاصة في نهاية المباريات، ويظهر هذا جلياً في عدم التركيز وكثرة الأخطاء والمخالفات أثناء المنافسات.

ومن خلال ملاحظة الباحث الميدانية للعديد من المدربين خلال تدريباتهم وكذلك طرق تعليم المهارات التي يتم تنفيذها بالأندية، وكذلك لاحظ الباحث من خلال تواجده ببطولات الجمهورية للمصارعة أنها تكاد تخلو من المهارات المركبة ويعتمد اللاعبون فيها على المهارات الحركية المنفردة البسيطة؛ مما يشير إلى وجود قصور في التدريب على المهارات الحركية المركبة للمصارعين وبخاصة لاعبي المصارعة الحرة، كما تبين ضعف انتباه الناشئ خلال سير المباراة وخاصة عند تلقيه تعليمات من مدربة أو النظر إلى الساعة الالكترونية لإدراك الوقت، أو عند القيام بهجوم مركب، حينئذ تكون الفرصة مهيأة للمنافس لبدء هجوم خاطف في هذه اللحظة، ويرجع الباحث هذا الأمر إلى ضعف تنمية القدرات التوافقية؛ مما يؤدي ذلك إلى انخفاض مظاهر الانتباه لدى الناشئين.

#### هدفاً للبحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات نوعية في تحسين بعض القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه ومستوى الاداء المهاري المركب لناشئي رياضة المصارعة الحرة، وذلك من خلال:

1. التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهاري المركب "قيد البحث".

2. التعرف على الفروق بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهاري المركب "قيد البحث".

#### فروض البحث:

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (بعض القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء المهاري المركب) لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائياً في فرق القياسيين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في متغيرات (بعض القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء المهاري المركب) لصالح المجموعة التجريبية.
3. توجد علاقة ارتباطية طردية بين تنمية بعض القدرات التوافقية وكل من (مظاهر الانتباه - مستوى الأداء المهاري المركب).

#### - إجراءات البحث:

- منهج البحث:
- استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة باستخدام القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة.
- مجتمع البحث:
- اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المصارعة الناشئين بأعمارهم من 14 - 16 سنة بدولة العراق والمسجلين بالاتحاد العراقي للمصارعة الحرة.
- عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين لاعبي المصارعة الحرة والمسجلين بالاتحاد العراقي للمصارعة الحرة بأعمار من 14 - 16 سنة، البالغ عددهم (28) مصارع للنادي الأرمني في بغداد تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين قوام كل منها (10) لاعبين، إحداهما تجريبية يطبق عليهم تمارين نوعية لتحسين بعض القدرات التوافقية المقترحة، والأخرى ضابطة يطبق عليهم التمارين المتبعة بالنادي، وتم اختيار (8) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم.

#### تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين ناشئي مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المستخدمة قيد البحث، كما هو موضح بالجدول (1).

جدول (1)  
دلالة الفروق بين مجموعتي البحث ( الضابطة - التجريبية ) في القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث (ن=20)

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	احتمالية الخطأ
القدرة على الربط الحركي	التجريبية (ن=10)	12.10	121.00	34.00	1.244	0.213
	الضابطة (ن=10)	8.90	89.00			
القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	التجريبية (ن=10)	12.15	121.50	33.500	1.292	0.196
	الضابطة (ن=10)	8.85	88.50			
القدرة على سرعة الاستجابة الحركية	التجريبية (ن=10)	8.20	82.00	27.00	1.834	0.07
	الضابطة (ن=10)	12.80	128.00			
التمييز الحس عضلي بالمسافة	التجريبية (ن=10)	10.70	107.00	48.00	0.155	0.877
	الضابطة (ن=10)	10.30	103.00			
التوازن الحركي	التجريبية (ن=10)	12.45	124.50	30.500	1.507	0.132

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	احتمالية الخطأ		
المرونة	يمين	الضابطة (ن=10)	85.50	8.55	45.50	0.359		
		التجريبية (ن=10)	100.50	10.05				
	شمال	الضابطة (ن=10)	109.50	10.95	40.50	0.733		
		التجريبية (ن=10)	114.50	11.45				
	مرونة الجسم	افقية	الضابطة (ن=10)	112.50	11.25	42.50	0.574	
			التجريبية (ن=10)	97.50	9.75			
	راسية		الضابطة (ن=10)	101.00	10.10	46.00	0.318	
			التجريبية (ن=10)	109.00	10.90			
	مظاهر الانتباه	تركيز الانتباه	الضابطة (ن=10)	104.50	10.45	49.50	0.040	
			التجريبية (ن=10)	105.50	10.55			
		توزيع الانتباه		الضابطة (ن=10)	108.00	10.80	47.0	0.230
				التجريبية (ن=10)	102.00	10.20		
تحويل الانتباه			الضابطة (ن=10)	117.00	11.70	38.00	0.938	
			التجريبية (ن=10)	93.00	9.30			
مستوى الاداء الفني	مستوى الاداء المجهري	زمن أداء الاجلاس والدوران	الضابطة (ن=10)	117.50	11.75	37.500	0.967	
			التجريبية (ن=10)	92.50	9.25			
		زمن أداء رفعة زاوية الحوض البعيد		الضابطة (ن=10)	85.00	8.50	30.00	1.544
				التجريبية (ن=10)	125.00	12.50		
		زمن أداء الطوق القريب		الضابطة (ن=10)	114.50	11.45	40.500	0.739
				التجريبية (ن=10)	95.50	9.55		
		مجموع زمن الحركات		الضابطة (ن=10)	115.00	11.50	40.00	0.772
				التجريبية (ن=10)	95.00	9.50		
		مجموع زمن أداء الحركات المركبة		الضابطة (ن=10)	112.00	11.20	43.00	0.543
				التجريبية (ن=10)	98.00	9.80		
		زمن الربط الحركي بين الحركات		الضابطة (ن=10)	121.50	12.15	33.500	1.267
				التجريبية (ن=10)	88.50	8.85		
فاعلية الاداء			الضابطة (ن=10)	103.50	10.35	48.500	0.118	
			التجريبية (ن=10)	106.50	10.65			

قيمة Z الجدولية = 1.96

يتضح من جدول (1) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث في القياسات القبلية مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات. أدوات ووسائل جمع البيانات:

- أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأداء المهاري المركب:

أجرى الباحث تحليل للمباريات النهائية لبطولة الجمهورية للمصارعة الحرة للمرحلة الثانية موسم 2018-2019 وكما هو موضح بالجدول (2).

### جدول ( 2 )

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء لتحديد أهم المهارات

م	اسم المهارة	مستوى الأهمية			
		موافق		غير موافق	
		عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية
	السقوط على الرجل ثم الاجلاس والدوران	5	100%	-	-
	البرم من الرجلين	2	40%	3	60%
	مقص الرجلين	2	40%	2	60%
	رفع زاوية الحوض البعيدة	4	80%	1	20%
	الطوق القريب	4	80%	1	20%

ثانياً: القدرات التوافقية الخاصة للمصارعين:

قام الباحث بعرض القدرات التوافقية على الخبراء، وقد أسفرت نتيجة استطلاع الرأي عن تحديد أهم القدرات التوافقية المرتبطة بالأداء المهاري المركب قيد البحث كما هو موضح بالجدول (3).

### جدول (3)

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء لتحديد أهم القدرات التوافقية المناسبة للمرحلة العمرية 14-16 سنة في رياضة المصارعة ن = 5

المتغيرات	وحدة القياس	مستوى الأهمية			
		موافق		غير موافق	
		عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية
المتغيرات	ث	5	100%	-	-
	ث	4	80%	2	60%
	ث	4	80%	2	60%
	سم	5	100%	-	-
	5	5	100%	-	-
	سم	4	80%	2	60%
	سم	5	100%	-	-
	سم	5	100%	-	-
	سم	5	100%	-	-
	سم	4	80%	2	60%

وقد ارتضى الباحث نسبة 80% فأكثر لقبول القدرات التوافقية المرتبطة بالأداء المهاري المركب.

- قياسات واختبارات البحث:

أولاً: القياسات الانثروبومترية: (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

ثانياً: اختبارات قياس القدرات التوافقية قيد البحث:

1. سرعة الاستجابة الحركية المركبة (السقوط على القدم اليمين).

2. الإحساس الحركي العضلي بقوة الذراعين والكتفين والجذع. 3. زمن ربط السلسلة الحركية. 4. المصارعة الموقفية من الخطو خلفاً 2م. 5. أداء الكوبري مع الاتزان على قدم واحدة والجبهة. 6. التكيف للأوضاع المتغيرة (عدد مرات السقوط على القدم).

ثالثاً: اختبارات قياس مظاهر الانتباه قيد البحث:

1. اختبار القدرة على تركيز الانتباه. 2. اختبار القدرة على توزيع الانتباه. 3. اختبار القدرة على تحويل الانتباه. رابعاً: اختبار قياس مستوى الأداء المهاري المركب قيد البحث:

الاجلاس بالسقوط على الرجل - رفع زاوية الحوض البعيد - الطوق القريب وذلك من خلال تحديد.

1. زمن أداء كل مهارة على حده من الأداء المهاري المركب. 2. مجموع زمن المهارات المكونة للأداء المهاري المركب. 3. الزمن الكلي للأداء المهاري المركب. 4. الفرق بين مجموع زمن المهارات وبين الزمن الكلي للأداء المهاري المركب ويمثل زمن الربط الحركي بين المهارات. 5. درجة تقييم الأداء المهاري المركب من قبل السادة المقيمين.

#### • أجهزة وأدوات البحث:

1. رستاميتز لقياس الطول. 2. ميزان طبي معايير لقياس الوزن. 3. شريط قياس بالمتر. 4. كرات طبية (٥ كجم). 5. ساعة إيقاف رقمية ١٠٠/١ من الثانية. 6. كاميرا فيديو رقمية.

#### • الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحث الدراسة الاستطلاعية في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق 6 / 1 / 2019م، ثم التطبيق الثاني يوم السبت الموافق 13 / 1 / 2019م على (8) مصارعين ناشئين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية واستهدفت هذه الدراسة التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، وتقنين الأحمال التدريبية لمحتوى تمارين بعض القدرات التوافقية الخاصة وتدريب المساعدين والتأكد من المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات قيد البحث.

#### • المعاملات العلمية لاختبارات البحث:

#### - حساب معامل الصدق Validity

قام الباحث بحساب معامل الصدق باستخدام طريقة صدق التمايز، حيث تم مقارنة قياسات (8) مصارعين المجموعة الاستطلاعية من نفس المرحلة السنية بقياسات مجموعة من اللاعبين (أكثر تمايز)، وقد تم إجراء تطبيق الاختبارات يوم الاثنين الموافق 8 / 1 / 2018م.

#### - حساب معامل الثبات Reliability

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Re Test على عينة قوامها (8) ناشئين وقد تم إجراء التطبيق الأول للاختبارات بتاريخ 6 / 1 / 2018م، ثم التطبيق الثاني بتاريخ 13 / 1 / 2018م بفواصل زمني مدته (7) أيام.

#### • التجربة الأساسية :

#### أولاً: القياسات القبليّة

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في الفترة من يوم السبت الموافق 27/1/2018م الى يوم الثلاثاء الموافق 30/1/2018م بساط المركز التدريبي للمصارعة.

#### ثانياً: تنفيذ التجربة الأساسية

تم تطبيق التمارين النوعية المقترحة على أفراد المجموعة التجريبية والتدريبات التقليدية المحددة من قبل المدير الفني على أفراد المجموعة الضابطة وذلك لمدة (١٢) أسبوع في الفترة من يوم السبت الموافق 3/2/2019م إلى يوم السبت الموافق 5/5/2019م بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً، مع مراعاة تطبيق التمارين الموجهة لتنمية القدرات التوافقية والمحددة من قبل

الباحث على لاعبي المجموعة التجريبية فقط في بداية الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية، مع تطابق وقت تنفيذ التدريبات على مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) مع اختلاف أيام التدريب بين المجموعتين.

- محددات تصميم التمرينات المقترحة:

1. الفترة الزمنية للتدريب:

حدد الباحث الفترة الزمنية للتمرينات المقترحة بمدة (3) شهور تحتوي على (12) أسبوع وواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً.

2. زمن الوحدة اليومية:

تم تحديد زمن الوحدة اليومية بمدة (100 - 120)ق مقسمة على أجزاء الوحدة اليومية.

3. مكونات أجزاء الوحدة اليومية:

أ. الجزء التمهيدي ويشمل الإحماء ويبلغ زمنه (15) ق.

ب. الجزء الرئيسي ويشمل الإعداد البدني - الإعداد المهاري - الإعداد الخططي - الإعداد التافسي، ويبلغ زمنه (80) : (100) ق.

ج. الجزء الختامي ويشمل التهدئة ويبلغ زمنه (5) ق.

- طرق التدريب المستخدمة:

استخدم الباحث طريقة التدريب (الفتري مرتفع الشدة، التكراري) وذلك لمناسبتها لتحسين مكونات القدرات التوافقية الخاصة لرياضة المصارعة.

- محتوى التدريبات المقترحة:

طبقاً للمسح المرجعي الذي قام به الباحث وفي ضوء الأداء المهاري المركب قيد البحث وما يناسبه من قدرات توافقية تم وضع مجموعة من التمرينات التي يمكن استخدامها في تنمية القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية بحيث يكون تركيبها الديناميكي مشابهاً أو يمكن تعديله بشكل يتطابق مع اتجاه المسار الحركي للأداء المهاري المركب قيد البحث، وبذلك تتضمن التمرينات المستخدمة قيد البحث تنمية بعض القدرة التوافقية والمهارة الحركية في نفس الوقت، بينما يطبق التمرينات التقليدية والمحدد من قبل المدير الفني للنادي على المجموعة الضابطة.

ثالثاً: القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة، أجريت الأختبارات البعدية للمهارات "قيد البحث" يوم الاثنين الموافق 2018/5/6م الي يوم الخميس الموافق 2018/5/10م على بساط المركز التدريبي للمصارعة من قبل فريق العمل المساعد، وبإشراف الباحث، وحرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها من ناحية (الزمان والمكان والمناخ) التي طبقت في الأختبارات القبليّة.

• المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام المعاملات الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث باستخدام الحاسب الآلي Computer عن طريق برنامج (Spss - Excel) في تطبيق المعاملات الإحصائية التالية: 1. المتوسط الحسابي Mean 2. الوسيط Median 3. معامل الالتواء Skew ness والتقلطح Kurtosis لتحديد تجانس الأزمنة والتكرارات المثلى للإختبارات. 4. الانحراف المعياري Standard Deviation 5. الفروق معادلة (ت). 6. إختبار (ت) T-test للتعرف على معنوية الفروق بين متوسط القيم للمجموعتين التجريبية والضابطة والتعرف على معنوية الفروق للقياسين القبلي والبعدى للمجموعة الواحدة. 7.



معامل الارتباط بيرسون Person Correlation لحساب ثبات الإختبارات. 8. اختبار مان ويتني Mann – whitney .9. نسبة التحسن.

### عرض ومناقشة وتفسير النتائج:

أولاً: عرض نتائج الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في القدرات التوافقية وبعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء المهاري المركب قيد البحث.

#### جدول ( 4 )

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية وبعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء المهاري المركب قيد البحث.

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الاشارة	Z	احتمالية الخطأ	
القياسات القدرات التوافقية	القبلي	5.0	45.0	9	2.68	0.007	
	البعدي	0.0	0.0	0			
	القبلي	5.50	55.00	10	2.87	0.004	
	البعدي	0.0	0.0	0			
	القبلي	4.50	36.00	8	2.53	0.011	
	البعدي	0.0	0.0	0			
	القبلي	5.50	55.00	10	2.81	0.005	
	البعدي	0.0	0.0	0			
	القبلي	5.50	55.00	10	2.80	0.005	
	البعدي	0.0	0.0	0			
	المرونة	القبلي	4.0	28.00	7	2.41	0.016
		البعدي	0.0	0.0	0		
القبلي		4.0	28.00	7	2.46	0.014	
البعدي		0.0	0.0	0			
القبلي		5.50	55.00	10	2.80	0.005	
البعدي		0.0	0.0	0			
القبلي		5.31	42.50	8	2.40	0.016	
البعدي		2.50	2.50	1			
مظاهر الانتباه	القبلي	5.50	55.00	10	2.82	0.05	
	البعدي	0.0	0.0	0			
	القبلي	5.50	55.00	10	2.80	0.005	
	البعدي	0.0	0.0	0			
	القبلي	5.50	55.00	10	2.97	0.003	
	البعدي	0.0	0.0	0			
مستوى الاداء الفني	القبلي	55.00	55.00	10	2.84	0.004	
	البعدي	0.00	0.00	0			
	القبلي	55.00	55.00	10	2.85	0.004	
	البعدي	0.00	0.00	0			
	القبلي	5.00	45.00	9	2.68	0.007	
	البعدي	0.00	0.00	0			
	القبلي	5.50	55.00	10	2.805	0.005	
	البعدي	0.00	0.00	0			
	القبلي	5.50	55.00	10	2.807	0.005	
	البعدي	0.00	0.00	0			
	القبلي	5.50	55.00	10	2.831	0.005	
	البعدي	0.00	0.00	0			

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	Z	احتمالية الخطأ
فاعلية الاداء	القبلي	0.00	0.00	0	2.809	0.005
	البعدي	5.50	55.00	10		

قيمة Z الجدولية = 1.96

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة وفي اتجاه القياس البعدي.

### جدول (5)

نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدي المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التغير
قياسات القدرات التوافقية	ث	11.7300	11.3100	3.7
	ث	13.8000	12.7800	7.9
	ث	2.3000	1.9600	17.3
	سم	4.6800	3.8700	20.9
	درجة	22.7500	27.1000	19.1
	سم	96.7900	97.1300	0.5
	سم	98.4600	98.8600	0.4
	سم	52.6100	49.5000	6.2
	سم	46.4000	47.8000	3.0
	ث	2.5400	2.0100	26.3
مظاهر الانتباه	ث	3.3700	2.7200	23.8
	ث	3.7800	2.8000	35
	ث	2.8000	2.1900	27
مستوى الاداء الفني	ث	2.3100	2.1000	10
	ث	2.1700	1.5200	42.7
	ث	6.9800	5.6500	23.5
	ث	7.0800	5.6200	25.9
	ث	2.4900	1.9300	29.0
	درجة	4.5100	5.4100	19.9
	ث	2.8000	2.1900	27

يتضح من الجدول (5) ان نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي قد انحصرت ما بين 0.4 ، 42.7 لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث.

ثانيا: عرض نتائج الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القدرات التوافقية وبعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء المهاري المركب قيد البحث.

## جدول ( 6 )

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية وبعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء المهاري المركب قيد البحث.

P احتمالية الخطأ	Z	اتجاه الإشارة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعات	المتغيرات	
0.005	2.81	10	55.0	5.50	القبلي	القدرة على الربط الحركي	
		0	0.00	0.00	البعدي		
0.005	2.82	10	55.0	5.50	القبلي	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	
		0	0.00	0.00	البعدي		
0.005	2.84	10	55.0	5.50	القبلي	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية	
		0	0.00	0.00	البعدي		
0.005	2.812	10	55.0	5.50	القبلي	التميز الحس عضلي بالمسافة	
		0	0.00	0.00	البعدي		
0.005	2.805	0	0.00	0.00	القبلي	التوازن الحركي	باس المعدل
		10	55.0	5.50	البعدي		
0.005	2.807	0	0.00	0.00	القبلي	مرونة	يمين
		10	55.0	5.50	البعدي		
0.005	2.821	0	0.00	0.00	القبلي	المرونة	الرجلين
		10	55.0	5.50	البعدي		
0.005	2.805	10	55.0	5.50	القبلي	مرونة الجسم	افقية
		0	0.00	0.00	البعدي		
0.005	2.829	0	0.00	0.00	القبلي	مرونة الجسم	راسية
		10	55.0	5.50	البعدي		
0.005	2.814	10	55.0	5.50	القبلي	تركيز الانتباه	
		0	0.00	0.00	البعدي		
0.005	2.805	10	55.0	5.50	القبلي	توزيع الانتباه	
		0	0.00	0.00	البعدي		
0.005	2.814	10	55.0	5.50	القبلي	تحويل الانتباه	
		0	0.00	0.00	البعدي		
0.005	2.814	10	55.0	5.50	القبلي	مظاهر الانتباه	مستوى الاداء المهاري
		0	0.00	0.00	البعدي		
0.005	2.820	10	55.0	5.50	القبلي	مستوى الاداء الفني	مستوى الاداء المهاري
		0	0.00	0.00	البعدي		
0.005	2.871	10	55.0	5.50	القبلي	مستوى الاداء الفني	مستوى الاداء المهاري
		0	0.00	0.00	البعدي		

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	Z	P احتمالية الخطأ	
	مجموع زمن الحركات	القبلي	55.0	10	2.812	0.005	
		البعدي	0.00	0			
	مجموع زمن أداء الحركات المركبة	القبلي	55.0	55.0	10	2.814	0.005
		البعدي	0.00	0.00	0		
	زمن الربط الحركي بين الحركات	القبلي	55.0	55.0	10	2.842	0.004
		البعدي	0.00	0.00	0		
فاعلية الاداء	القبلي	0.00	0.00	0	2.848	0.004	
	البعدي	5.50	55.0	10			

قيمة Z الجدولية = 1.96

يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة وفي اتجاه القياس البعدي.

### جدول (7)

نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التغير	
مؤشرات القدرات التوافقية	القدرة على الربط الحركي	11.8000	10.1600	16.1	
	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	13.8700	11.2900	22.8	
	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية	2.2000	1.7600	25	
	التميز الحس عضلي بالمسافة	4.6900	3.2000	46.5	
	التوازن الحركي	بأس المعدل	23.0100	36.0000	56.4
		مرونة	96.7200	102.5000	5.9
	المرونة	الرجلين	98.5000	104.6000	6.2
		مرونة	52.6700	47.5000	10.8
		الجسم	46.2000	53.1000	14.9
	مظاهر الانتباه	تركيز الانتباه	2.5300	1.7500	44.5
توزيع الانتباه		3.4000	2.2100	53.8	
تحويل الانتباه		3.8200	2.6700	43.1	
مستوى الاداء الفني	زمن أداء الاجلاس والدوران	2.6400	1.7300	52.6	
	زمن أداء رفعة زاوية الحوض البعيد	2.3600	1.5000	57.3	
	زمن أداء الطوق القريب	1.8300	1.2200	50	
	مجموع زمن الحركات	7.0200	4.5400	54.6	
	مجموع زمن أداء الحركات المركبة	7.1200	4.5000	58.2	
	زمن الربط الحركي بين الحركات	2.4900	1.4000	77.8	
	فاعلية الاداء	4.4700	8.8000	96.8	

يتضح من الجدول (7) ان نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي قد انحصرت ما بين 5.9 ، 96.8 لدي المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح القياس التجريبية في القدرات التوافقية وبعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء المهاري المركب قيد البحث.

## جدول (8)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية في متغيرات القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الاداء المهاري المركب "قيد البحث" بطريقة مان - وتني

P احتمالية الخطأ	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعات	المتغيرات	
0.00	3.819	0.00	55.0	5.50	التجريبية (ن=10)	القدرة على الربط الحركي	
			155.0	15.50	الضابطة (ن=10)		
0.00	3.814	0.00	55.0	5.50	التجريبية (ن=10)	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	
			155.0	15.50	الضابطة (ن=10)		
0.00	3.430	6.00	61.0	6.10	التجريبية (ن=10)	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية	
			149.0	14.90	الضابطة (ن=10)		
0.00	3.813	0.00	55.0	5.50	التجريبية (ن=10)	التميز الحس عضلي بالمسافة	
			155.0	15.50	الضابطة (ن=10)		
0.00	3.800	0.00	155.0	15.50	التجريبية (ن=10)	التوازن الحركي	باس المعدل
			55.0	5.50	الضابطة (ن=10)		
0.00	3.918	0.00	155.0	15.50	التجريبية (ن=10)	مرونة	يمين
			55.0	5.50	الضابطة (ن=10)		
0.00	3.914	0.00	155.0	15.50	التجريبية (ن=10)	الرجلين	شمال
			55.0	5.50	الضابطة (ن=10)		
0.00	3.385	6.500	61.50	6.15	التجريبية (ن=10)	مرونة الجسم	افقية
			148.5	14.85	الضابطة (ن=10)		
0.0	3.857	0.00	155.0	15.50	التجريبية (ن=10)	راسية	مرونة الجسم
			55.0	5.50	الضابطة (ن=10)		
0.00	3.316	7.00	62.00	6.20	التجريبية (ن=10)	تركيز الانتباه	
			148.00	14.80	الضابطة (ن=10)		
0.00	3.128	9.00	64.00	6.40	التجريبية (ن=10)	توزيع الانتباه	
			146.00	14.60	الضابطة (ن=10)		
0.04	2.038	24.00	79.00	7.90	التجريبية (ن=10)	تحويل الانتباه	
			131.00	13.10	الضابطة (ن=10)		
0.0	3.833	0.00	55.0	5.50	التجريبية (ن=10)	مستوى المهاري	مستوى الاداء الفني
			155.0	15.50	الضابطة (ن=10)		
0.00	3.860	0.00	55.0	5.50	التجريبية (ن=10)	مستوى الاداء الفني	مستوى الاداء الفني

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	P احتمالية الخطأ
	الضابطة (ن=10)	15.50	155.0	11.00	2.990	0.00
	التجريبية (ن=10)	6.60	66.00			
زمن أداء الطوق القريب	الضابطة (ن=10)	14.40	144.00	0.00	3.803	0.00
	التجريبية (ن=10)	5.50	55.0			
مجموع زمن الحركات	الضابطة (ن=10)	15.50	155.00	0.00	3.822	0.00
	التجريبية (ن=10)	5.50	55.00			
مجموع زمن أداء الحركات المركبة	الضابطة (ن=10)	15.50	155.00	0.00	3.836	0.00
	التجريبية (ن=10)	5.50	55.00			
زمن الربط الحركي بين الحركات	الضابطة (ن=10)	15.50	155.00	0.00	3.800	0.00
	التجريبية (ن=10)	5.50	55.00			
فاعلية الاداء	الضابطة (ن=10)	5.50	55.00			

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 1.96$

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية في فرق القياسيين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في القدرات التوافقية وبعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء المهاري المركب قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

#### مناقشة وتفسير النتائج:

أولاً: مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في بعض القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه ومستوى الاداء المهاري المركب قيد البحث.

يتضح من الجدول رقم (5) أن قيم (Z) الجدولية اقل من قيمتها المحسوبة؛ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي، ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائية لدى ناشئي المجموعة الضابطة إلى التأثير الحاد نتيجة التمرينات النوعية المطبقة عليهم والذي احتوى على تمرينات بدنية عامة أدت إلى ارتفاع مستوى بعض القدرات التوافقية حيث يشير عصام الدين عبد الخالق 2005م إلى أن القدرات التوافقية ترتبط دائماً بغيرها من شروط الإنجاز مثل القدرات البدنية<sup>(1)</sup>، كما يرجع الباحث هذا التحسن الحادث لناشئة المجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية إلى استمرارية انتظام ناشئة المجموعة الضابطة في تطبيق التمرينات النوعية، الأمر الذي أدى إلى حدوث عملية التكيف في التدريب وبالتالي الارتفاع في مستوى بعض القدرات التوافقية.

(1) عصام الدين عبد الخالق، (2005م): التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات)، ط ١٢، منشأة المعارف، ص 189.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من عصام حلمي 1998م<sup>(1)</sup>، شيرين أحمد 2000م<sup>(2)</sup>، نيفين حسين 2004م<sup>(3)</sup>، هشام حجازي 2004م<sup>(4)</sup> حيث أشاروا إلى أن التمرينات النوعية المتبعة مع المجموعة الضابطة يؤدي إلى تحسن القياسات البعدية عن القبليّة.

كما يتضح من الجدول رقم (5) أن قيم (Z) الجدولية اقل من قيمتها المحسوبة؛ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مظاهر الانتباه قيد البحث لصالح القياس البعدى، ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً لدى ناشئة المجموعة الضابطة في متغيرات مظاهر الانتباه الى طبيعة المجال المهاري في رياضة المصارعة حيث تتطلب أن يكون لدى اللاعب قدراً من مظاهر الانتباه حتى يستطيع الارتقاء والتقدم بالمستوى الفني لأن رياضة المصارعة تعتمد على عملية النزال التنافسي، الأمر الذي يستلزم معه أن يكون اللاعب منتبهاً طوال فترة المنافسة، بالإضافة إلى ذلك فإن ناشئة المجموعة الضابطة قد شاركوا في بطولات مختلفة سواء كان ذلك على مستوى المحافظات أو على مستوى القطر، وبالتالي توفر لديهم قدراً من مظاهر الانتباه نتيجة لعامل الخبرة المرتبط بهذه المرحلة السنوية قيد البحث، حيث يشير أسامة كامل راتب 2000م أن طفل المرحلة 14-16 سنة تتطور قدرته على فهم واستيعاب المواقف المختلفة المحيطة به.<sup>(5)</sup> وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من أحمد أحمد خليل 1994م<sup>(6)</sup>، عصام حلمي 1998م<sup>(7)</sup> حيث أشاروا إلى تحسن مظاهر الانتباه لدى المجموعة الضابطة نتيجة لتأثير التمرينات النوعية.

كذلك يتضح من الجدول رقم (5) أن قيم (Z) الجدولية اقل من قيمتها المحسوبة؛ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في الأداء المهاري المركب قيد البحث لصالح القياس البعدى، ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً لدى ناشئة المجموعة الضابطة إلى تأثير التمرينات النوعية المتبعة والذي احتوت على تدريبات مهارية أدت إلى ارتفاع مستوى الأداء الفني حيث يشير محمد حسن علاوي 2002م أن التغيير في السلوك الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة<sup>(8)</sup>، ويضيف مسعد علي محمود، 2003م أن محتويات جزء التدريب المهاري المطبق على أفراد المجموعة الضابطة يحدث تأثير إيجابي في مستوى الأداء الفني وذلك نتيجة لتكرار المدركات الواقعة على أفراد هذه المجموعة بالإضافة إلى تأثير محتوى الجزء التنافسي والذي يؤثر على تقدم مستوى الأداء الفني.<sup>(9)</sup>

(1) عصام أحمد حلمي، (1998م): أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة 200متر فردي متنوع للسباحين الناشئين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

(2) شيرين أحمد يوسف، (2001م): تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

(3) نيفين حسين محمود، (2004م): تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

(4) هشام حجازي عبد الحميد، (2004م): تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين في الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة المنصورة.

(5) أسامة كامل راتب، (2000م): النمو الحركي (مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق)، دار الفكر العربي، القاهرة ص389.

(6) أحمد أحمد خليل، (1994م): مظاهر الانتباه لدى لاعبي الهوكي وعلاقتها بدقة الأداء المهاري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

(7) عصام أحمد حلمي، مصدر سابق.

(8) محمد حسن علاوي، (2002م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص336.

(9) عبد الباسط جميل الأشقر، (2005م): نظريات وتطبيقات "مجلة علمية محكمة متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضة"، عدد (43)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

ويتفق ذلك مع دراسات شيرين أحمد 2001م<sup>(1)</sup> ، خالد فريد 2002م (5) ، نيفين حسين 2004م (20) ، حيث أشاروا إلى أن البرامج التي تحتوي على تمارين نوعية والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تحسن مستوى الأداء الفني في مختلف الرياضات.

ويفسر الباحث سبب تقدم ناشئة المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى التمارين المتبعة (التقليدية) والذي احتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين ولكنه لا يستفيد من التمارين النوعية الموجهة إلى تنمية القدرات التوافقية بشكل خاص كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية، ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى.

وهذا ما تؤكدته نتائج دراسة إسلام مسعد 2007م (3) والذي أشار إلى أن مقارنة القياس البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية - الضابطة هو الأساس الذي يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة.

كما يتضح من الجدول (6) ان نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي على جميع المتغيرات "قيد البحث" قد انحصرت ما بين 0.4 ، 42.7 لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث.

مما تقدم يرى الباحث أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين ( القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات (بعض القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء المهاري المركب) لصالح القياس البعدي".

ثانياً: مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات في القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية، لصالح القياس التجريبية في بعض القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه ومستوى الاداء المهاري المركب قيد البحث.

يتضح من الجدول رقم (7) أن قيم (Z) الجدولية اقل من قيمتها المحسوبة؛ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي، ويعزي الباحث الفروق الدالة إحصائياً لدى ناشئة المجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي للتمارين النوعية المقترحة، والذي تضمنت تمارين فردية - زوجية - تشكيلات، الأمر الذي أدى إلى استئثار اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيرات الموجودة في التمارين النوعية وترابطها مع الأعصاب الحركية؛ مما عمل على تطور وتحسن القدرات التوافقية قيد البحث، حيث يشير وليام برينتس William Prentice 1999م إلى أن ارتفاع المستوى التوافقي يتم من خلال إحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة أثناء عملية الأداء.<sup>(2)</sup>

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من نيفين حسين 2004م<sup>(3)</sup> ، خالد فريد 2007م<sup>(4)</sup> حيث أشاروا إلى أن تنمية القدرات التوافقية يتم من خلال استخدام تمارين خاصة موجهة لهذا الغرض.

(1) شيرين أحمد يوسف، مصدر سابق.

(1) Willam, E Prentice, (1999): Fitness and Wellness Life, Mc Graw-Hill Companies, Inc, 6th ed, U.S.A., P133.

(3) نيفين حسين محمود، مصدر سابق.

(4) خالد فريد عزت، (2002م): تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.



كما راعى الباحث التدرج في شدة وحجم الأحمال المستخدمة للتمرينات النوعية، وقد أثر ذلك على الارتفاع بمستوى القدرات التوافقية، ويرى الباحث أن ارتفاع مكونات القدرات التوافقية يرجع إلى المرحلة العمرية قيد البحث وهي مرحلة ما قبل البلوغ، حيث يشير كل من ستاروستا، اجنيسكا جاداك Teresa Agnieszka Jadach 2005م، تيريسا زيوركو وآخرون Teresa Zwierko et all 2005م ، إلى أهمية وضع العمر البيولوجي في الاعتبار عند بدء تنمية القدرات التوافقية للاعبين وقد اتفقوا على أن أطفال مرحلة ما قبل البلوغ تعد أفضل فترة لتنمية القدرات التوافقية.<sup>(1)</sup><sup>(2)</sup>

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل شيرين أحمد 2001م<sup>(3)</sup>، ستانيسلوا ، وهنريك 2005 Stanistaw & Henryk م<sup>(4)</sup>، نسرين محمود 2004م<sup>(5)</sup>، نيفين حسين 2004م<sup>(6)</sup>، هبة عبد العظيم 2005م<sup>(7)</sup>، وفاء عبد الحفيظ 2005م<sup>(8)</sup>، تيريسا زيوركو تيريسا زيوركو وآخرون Teresa Zwierko, et al 2005م<sup>(9)</sup>، حيث أشاروا إلى أن تنمية القدرات التوافقية يتم من خلال استخدام تمرينات خاصة موجهة لهذا الغرض.

كما يتضح من الجدول رقم (7) أن قيم (Z) الجدولية اقل من قيمتها المحسوبة؛ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي، ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئة المجموعة التجريبية في متغيرات مظاهر الانتباه قيد البحث إلى التأثير الإيجابي للتمرينات النوعية المقترحة الموجهة لتنمية بعض القدرات التوافقية، والذي عمل على زيادة دوافع الناشئين، بالإضافة إلى مراعاة الفروق الفردية، وقد أدى ذلك إلى زيادة درجة توظيف مظاهر الانتباه لديهم، حيث يذكر أحمد أحمد خليل، 1994م أن الانتباه نشاط معقد يعتمد على دافعية الفرد واتجاهاته وتوقعاته<sup>(10)</sup>، كما يشير عصام حلمي 1997م إلى أن تنمية القدرات التوافقية تؤدي إلى رفع مظاهر الانتباه لدى للاعبين.<sup>(11)</sup>

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من مها علي عبده 1994م<sup>(12)</sup>، عصام حلمي 1998م<sup>(1)</sup>، تيريسا زيوركو وآخرون Teresa Zwierko et al 2005م<sup>(2)</sup>، حيث أشاروا إلى أن تنمية القدرات التوافقية تؤدي إلى رفع مستوى مظاهر الانتباه.

(20) Agnienszka Jadach, (2005): Connection between particular coordinational motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player, Team games in Physical Education and sport, Poland. [http://tkocek.net/konferencja05\\_0\\_spisWprowadzenie.pdf](http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf)

(21) Teresa Zwierko., Pitor Lesiakowski Beata Florkiewicz, (2005): Motor coordination level of young playmakers in Basket ball. Team games in Physical Education and sort, Poland. [http://tkocek.net/konferencja05\\_0\\_spisWprowadzenie.pdf](http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf)

<sup>(3)</sup> شيرين أحمد يوسف، مصدر سابق.

(23) Stanislaw. Zak., Henrk Duda, (2005): Level coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players. Team games in Physical Education and sport, Poland. [http://tkocek.net/konferencja05\\_0\\_spisWprowadzenie.pdf](http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf)

<sup>(5)</sup> نيفين حسين محمود، مصدر سابق.

<sup>(6)</sup> نسرين محمود نبيه، (2004م): أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت 8 سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

<sup>(7)</sup> هبة عبد العظيم حسن، (2005م): تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارات لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

<sup>(8)</sup> وفاء عبد الحفيظ عبد المقصود، (2005م): فعالية برنامج تمرينات باستخدام نظام الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً من (9 : 12) سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

(28) Teresa Zwierko., ibid.

<sup>(10)</sup> أحمد أحمد خليل، مصدر سابق، ص 79.

<sup>(11)</sup> عصام حلمي، محمد جابر مصدر سابق، ص 9.

<sup>(12)</sup> مها علي عبده، (1994م): تأثير برنامج تعليمي لتنمية التوافق الحركي على بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

كذلك يتضح من الجدول رقم (7) أن قيم (Z) الجدولية اقل من قيمتها المحسوبة؛ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري المركب قيد البحث لصالح القياس البعدي، ويعزي الباحث الفروق الدالة إحصائياً، لدى ناشئة المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للتمرينات النوعية المقترحة، والذي ساعدت على وضوح التصور الحركي للمهارات قيد البحث بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء، كما راعت التمرينات النوعية المقترحة الفروق الفردية بين الناشئين حيث أدى ذلك إلى زيادة تحكم الناشئين في توجيه توازنهم لعمليات (الكف - الاستثارة)، وبالتالي أصبح هناك توافق عضلي عصبي نتج عنه انسيابية وسهولة الأداء فحدث تقدم في المستوى.

حيث يذكر Vladimir Liakh.,2001 أن الجهاز العصبي Nervous System يلعب دوراً كبيراً في تكوين التوافق المطلوب بين العضلات والأعصاب حتى تحدث الانقباضية العضلية المماثلة في اللحظة المطلوبة وبالسرعة اللازمة للأداء، وذلك لأن الجهاز العصبي هو المهيمن على جميع وظائف الجسم، كما أنه المسؤول عن الربط بين وظائف الأجهزة وتحقيق وحدة تكامل الفرد.<sup>(3)</sup>

كما يرجع الباحث هذا التحسن الحادث في مستوى الأداء الفني إلى تشابه ديناميكية التمرينات النوعية المقترحة مع طبيعة أداء المهارات الحركية قيد البحث؛ مما أدى ذلك إلى زيادة الضبط والتحكم في مستوى الأداء الفني، حيث يشير محمد ضاحي 2006م أن الدور الرئيسي للتمرينات النوعية يكمن في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي يختص العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء.<sup>(4)</sup>

كما يذكر محمد لطفي 2006م أن تنمية القدرات التوافقية تنعكس على جودة الأداء الحركي وفعاليتيه<sup>(5)</sup>، وتشير جولياوس كاسا 2005 Juluis Kasa م إلى أن امتلاك الفرد الرياضي للقدرات التوافقية يساهم في سرعة واكتساب وإتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالي على رفع جودة مستوى الأداء الفني.<sup>(6)</sup>

كما يتضح من الجدول (8) ان نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي قد انحصرت ما بين 5.9 ، 96.8 لدي المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.

مما تقدم يرى الباحث أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات (بعض القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) لصالح القياس البعدي".

ثالثاً: مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح القياس التجريبية في بعض القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه ومستوى الاداء المهاري المركب قيد البحث.

(1) عصام أحمد حلمي، مصدر سابق.

(33) Teresa Zwierko., ibid.

(34) Vladimir Liakh., (2001): Coordination Training in Sport Games "Selected Theoretic and Methodic Principles". Human Movement, Poland, P185.

(4) محمد ضاحي عباس، (2006م): المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتي تكاثيف فتح مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات الغرضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ص57.

(5) محمد لطفي السيد حسنين، (2006م): الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص124.

(37) Julius Kasa, (2005): Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team games", Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia, P131.

• الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

- مما سبق عرضه وفي حدود طرق وإجراءات البحث والعينة التي طبقت عليها الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة والتمرينات النوعية المقترحة يمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:
1. أظهرت التمرينات النوعية المقترحة تأثيراً إيجابياً في المتغيرات قيد البحث وذلك للانتظام في التدريب من قبل المجموعة الضابطة ولاحتواء التمرينات النوعية على تدريبات بدنية ومهارية عامة وخاصة برياضة المصارعة الحرة.
  2. أظهرت التمرينات النوعية المقترحة تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء المهاري المركب) لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
  3. أظهرت التمرينات النوعية فروق بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - فعالية الأداء المهاري المركب)، تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات النوعية خاصة على المجموعة الضابطة التي استخدمت التمرينات التقليدية.

ثانياً: التوصيات:

- في ضوء الطرق والإجراءات والنتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:
1. أهمية الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة المصارعة الحرة، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع بعض مستوى الأداء المهاري المركب.
  2. تطبيق التمرينات النوعية قيد البحث ضمن برامج التدريب للاعبي المصارعة الحرة نظراً لفاعليتها في الارتقاء بالقدرات التوافقية وبعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهاري المركب.
  3. إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على القدرات التوافقية وبعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهاري المركب لناشئة المصارعة.
  4. الاستفادة من نتائج البحث من خلال عقد ندوات ودورات صقل وورش عمل تتعلق بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، (1997م) : التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية) . ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- \_\_\_\_\_، (2003) : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة 3 ، دار الفكر العربي ط1-1.
- أبو النجا أحمد عز الدين، (2000م) : المناهج في التربية الرياضية للأسوياء والخواص . مكتبة شجرة الدر ، المنصورة .
- أحمد أحمد خليل، (1994م) : مظاهر الانتباه لدى لاعبي الهوكي وعلاقتها بدقة الأداء المهاري . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- أسامة كامل راتب، (2000م) : النمو الحركي (مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق) . دار الفكر العربي ، القاهرة .
- إسلام مسعد علي، (2007م) : تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي فاعلية بعض الأدوات المهارية لناشئ كرة القدم . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- أشرف حافظ محمود، (1999م) : تأثير إنقاص الوزن على تركيب الجسم وبعض القدرات التوافقية للمصارعين الكبار، المؤتمر العلمي الدولي الثالث للرياضة والمرأة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- جمال إسماعيل النمكي، (2002م) : الإعداد البدني . الجزء الثاني ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة.
- حسيني سيد أيوب ، (2000م) : دراسة تأثير أحمال بدنية مختلفة الشدة على لاعبي كرة السلة ، بحث منشور بمجلة جامعة الزقازيق.
- خالد فريد عزت، (2002م) : تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- السيد عبد المقصود ، (2000م) : نظريات التدريب الرياضي ( الجوانب الأساسية للعملية التدريبية)، مكتبة الحساء ، القاهرة.
- السيد محمد زكي، (2002م) : دينامية حدة الانتباه لدى الملاكمين وعلاقتها بنتائج المباريات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- شيرين أحمد يوسف، (2001م) : تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- عبد الباسط جميل الأشقر، (2005م) : نظريات وتطبيقات "مجلة علمية محكمة متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضة" . عدد (43) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب ، (2000م) : الأعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مراحل ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة.
- عصام أحمد حلمي، (1998م): أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة 200متر فردي متنوع للسباحين الناشئين . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس.
- عصام الدين عبد الخالق، (2005م) : التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات). ط ١٢ ، منشأة المعارف.
- عصام حلمي، محمد جابر (1997م) : التدريب الرياضي "أسس ومفاهيم الاتجاهات" . مؤسسة المعارف.
- عماد الدين سيد حسب الله، (2000م) : وضع مستويات معيارية للتدريبات النوعية وفقا للخصائص التقنية لبعض المجموعات المهارية في رياضة الجمباز، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- قدري سيد مرسى، (1980م) : وضع مجموعة اختبارات بدنية ومهارية للاعبين الدوري الممتاز في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- كمال عباس محمد، (1993م) : تأثير الارتقاء ببعض القدرات الحركية على بعض متغيرات الأداء الحركي لمهارات الصراع عالياً في الجودو . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية.
- محمد إبراهيم شحاته، (2006م) : أساسيات التدريب الرياضي . المكتبة المصرية للنشر ، الإسكندرية.
- محمد بطل عبد الخالق، عبد الرحمن أحمد زفر، (990م) : مظاهر الانتباه وعلاقتها بسرعة رد الفعل ( زمن الرجوع) والمستوى الرقمي لعادتي 100م . المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، عدد (6) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، إبريل.
- محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزى البديوي، : التدريب الرياضي (أسس مفاهيم - تطبيقات)، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

(2004م)

- محمد جمال ، صلاح محسن (2003م) : التدريب الرياضي (واجبات طرق . تخطيط . تقويم).
- محمد حسن علاوى، (2002م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية . دار الفكر العربى ، القاهرة.
- محمد ضاحي عباس، (2006م) : المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتي تكاتشيف فتح مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات الغرضية . رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- محمد لطفي السيد حسنين، (2006م) : الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- محمود السعيد الشحات ، (2005م) : المحددات الكينماتيكية لمهارة الطلوع بالكب على العقلة كمؤشر للتمرينات النوعية ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- مسعد علي محمود، (2003م) : موسوعة المصارعة الرومانية والحره للهواة (تعليم - تدريب - إدارة - تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة.
- مها علي عبده، (1994م) : تأثير برنامج تعليمي لتنمية التوافق الحركي على بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1994م.
- نسرین محمود نبيه، (2004م) : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت 8 سنوات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2004م.
- نيفين حسين محمود، (2004م) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 2004م.
- هيه عبد العظيم حس، (2005م) : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 2005م.
- هشام حجازى عبد الحميد، (2004م) : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على المتطلبات البدلية والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين في الكاراتية . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2004م.
- وفاء عبد الحفيظ : فعالية برنامج تمارين باستخدام نظام الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمياً من (9 : 12) سنة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2005م.

ثانياً:

- Agnieszka Jadach : Connection between particular coordinational motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player. Team games in Physical Education and sport, Poland. 2005. [http://tkocek.net/konferencja05\\_0\\_spisWprowadzenie.pdf](http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf)
- Allien W. Jacson, James R. : Physical Activity for Health and fitness. Human Kinetics, U.S.A., 1999
- Morrow, David W. Hill
- Brown, L.E & Ferrigno, V. A : Level coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players. Team games in Physical Education and sport, Poland, 2005. [http://tkocek.net/konferencja05\\_0\\_spisWprowadzenie.pdf](http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf)
- Brown, L.E & Ferrigno, V. A : Training for speed agility and Quickness. 2th ed Human Kinetic, U.S.A., 2005.
- D Darby , J Moriarity , R Pietrzak , Paul McCrory : Prediction of winning amateur boxers using pretournament reaction times. The Journal of sports medicine and physical fitness 54(3):340-6 · June 2014
- Julius Kasa : Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team games". Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia. 2005.

- Lu, D, J,2000 : Features and Classification Models of Movement coordination ability in track Field. Journal of Xi'an Ins Tiute of Physical Education, China. 2000
- Stanislaw. Zak., Duda,2005 : Henrk : Level coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players. Team games in Physical Education and sport, Poland, 2005.[http://tkocek.net/konferencja05\\_0\\_spisWprowadzenie.pdf](http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf)
- Teresa Zwierko., Lesiakowski Florkiewicz,2005 : Pitor Beata : Motor coordination level of young playmakers in Basket ball. Team games in Physical Education and sort, Poland, 2005. [http://tkocek.net/konferencja05\\_0\\_spisWprowadzenie.pdf](http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf)
- Vladimir Liakh.,2001 : Coordination Training in Sport Games "Selected Theoretic and Methodic Principles". Human Movement, Poland, 2001.
- Willam, E Prentice.1999. : Fitness and Wellness Life. Mc Graw-Hill Companies, Inc, 6th ed, U.S.A., 1999.



## Build a battery specific to the physical superiority of volleyball players

Amjad Hamed Badr<sup>1\*</sup>  
Abdel Moneim ahmad Jassim<sup>1</sup>

1- College of Physical Education  
and Sports Sciences - Tikrit  
University

### Article info.

#### Article history:

-Received: 31/8/2020

-Accepted: 13/9/2020

-Available online: 31/12/2020

#### Keywords:

- Build a battery
- Physical superiority
- Players
- volleyball

### Abstract

#### research aims:

-Building a battery of indicators for determining the physical superiority of volleyball players.

#### Conclusions:

Through the significance of inter-correlations (for anthropometric measurements consisting of (28) body measurements, six factors were reached, of which four factors were accepted in light of the conditions set for accepting the factor, to represent the battery (determinant of physical superiority) for volleyball players, namely.

- The first factor (the length of the body parts.)
- The second factor (factor for the circumference of different parts of the body.)
- The third factor (thickness of the dermal fold behind the humerus plate.)
- The fourth factor (accidental peripheral.)

#### Recommendations

Conducting other studies on other age groups, players, and other sports activities.

Paying attention to the physical and physical aspects, as they are of the utmost importance in achieving winning volleyball matches.

Corresponding Author: [a\\_albadr@tu.edu.iq](mailto:a_albadr@tu.edu.iq), College of Physical Education and Sports Sciences - \*  
Tikrit University

## بناء بطارية محدد التفوق الجسمي للاعبين الكرة الطائرة

أ.د. عبد المنعم احمد جاسم م. امجد حامد بدر  
جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث  
- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

## الكلمات المفتاحية

- بناء بطارية
- التفوق الجسمي
- لاعبي
- الكرة الطائرة

## الخلاصة: أهداف البحث:

- بناء بطارية لمؤشرات لمحدد التفوق الجسمي للاعبين الكرة الطائرة.
- الاستنتاجات:

من خلال معنوية الارتباطات البيئية (للقياسات الجسمية المتكونة من (28) قياسا جسميا، تم التوصل الى ستة عوامل تم قبول اربع عوامل منها في ضوء الشروط الموضوعية لقبول العامل ، لتمثيل بطارية (محدد التفوق الجسمي) للاعبين الكرة الطائرة وهي.

- العامل الاول (اطوال اجزاء الجسم).
- العامل الثاني (عامل محيطات اجزاء الجسم المختلفة).
- العامل الثالث (سمك الثناية الجلدية خلف لوح العضد).
- العامل الرابع (المحيطي العرضي).

## التوصيات

- اجراء دراسات اخرى على فئات عمرية اخرى وعلى لاعبات وعلى فعاليات رياضية اخرى.
- الاهتمام بالجانب الجسمي والبدني باعتبارهما من الجوانب ذات الالهية القصوى في تحقيق الفوز بمباريات الكرة الطائرة.

## 1- التعريف بالبحث

## 1-1 مقدمة البحث واهميته

إن التطور العلمي الذي يشهده العالم اليوم من خلال انتشار شبكة المعلومات واستعمال الحاسوب في مجالات الحياة كافة جعل استغلال الوقت والجهد بشكل أفضل من ذي قبل وبدأت بوادر العلم تنتشر في أنحاء العالم كافة وأصبحت الأساليب العلمية الحديثة في القياس والتقويم في متناول الأيدي. ولما كان المجال الرياضي واحداً من المجالات التي تتأثر بصورة مباشرة بهذا التطور كان لزاماً على المختصين في هذا المجال استغلال ذلك واستعماله في عملية تطوير الأداء الرياضي. أن للقياسات الجسمية أهمية كبيرة في تقويم نمو الفرد فالتعرف على الوزن والطول في المراحل السنية المختلفة يعتبر أحد المؤشرات التي تعبر عن حالة النمو عند الافراد... ولكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الالعاب وعادة تنعكس هذا المتطلبات على مواصفات الواجب توافرها فيمن يمارسونها ولا شك أن توافر هذا المتطلبات لدى الممارسين يمكن يعطي فرصة اكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها ولقد اصبح من الالهية توافر الاجسام المناسبة كأحد الدعائم الهامة للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة فالمدرّب مهما بلغت قدرته الفنية لن يستطيع أن يعد بطلا من أي جسم ولن تحول كمية التدريب مهما بلغت الشخص سميكة المعقدة الى بطل في العدو مثلا فعلى المدرّب ان يختار خامة مباشرة قبل محاولة التدريب<sup>(1)</sup> لذا فإن القياسات الجسمية تعد أهم الركائز التي يتمتع بها لاعبي الكرة الطائرة الشباب من أهمية في إداء بعض المهارات الأساسية كحائط الصد والضرب الساحق والارسال، ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام

(1) محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ؛ 5 (القاها ، دار الفكر العربي ، 2003) ص 37-38



الاساليب العلمية والموضوعية المتمثلة ببطارية القياسات الجسمية الخاصة للاعبى الكرة الطائرة المتقدمين انطلاقاً من ان وصول اللاعبين الى مستويات العليا في هذه اللعبة يصبح ذو فاعلية اذا أمكن من البداية انتقاء اللاعب المناسب.

### 2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثون لمباريات دوري الدرجة الاولى والممتازة بالكرة الطائرة كونه من المهتمين في شأن هذه اللعبة ولقاء بمدربي هذه الاندية وجد ان هناك افتقار الى اتباع الاسس العلمية والموضوعية في انتقاء اللاعبين، بالأعتماد على مؤشرات القياسات الجسمية.

ان الانتقاء يتم على اساس الملاحظة غير الدقيقة والخبرة الشخصية لهؤلاء المدربين اللذين يفتقرون في بعض الاحيان الى مثل هذه الاسس العلمية في عملية الانتقاء، لذا سيقوم الباحثون باستخلاص بطارية مؤشرات القياسات الجسمية الخاصة للاعبى الكرة الطائرة.

اذ إن افتقار أو عدم وجود بطاريات تقيس القياسات الجسمية للاعبى الكرة الطائرة، تعد من أهم المشاكل التي تواجهه القائمين على لعبة الكرة الطائرة في القطر، لذا تطلب العمل على إيجاد بطارية لقياس مؤشرات (المحدد الجسمي) للاعبى الكرة الطائرة، من خلال الاعتماد على آراء الخبراء والمتخصصين، وباستخدام المصادر والمراجع العلمية.

والعمل على تصميم بطارية قياس المؤشرات (الجسمية) في لعبة الكرة الطائرة بغية سد النقص الحاصل في المكتبة العلمية ودعم المسيرة الرياضية، حتى تكون دليلاً للاعبى ومدربي الكرة الطائرة بغية استخدام هذه البطارية في التقييم العلمي.

### 3-1 أهداف البحث:

1- بناء بطارية لمؤشرات لمحدد التفوق الجسمي للاعبى الكرة الطائرة.

### 4-1 مجالات البحث:

1. المجال البشري: لاعبو الكرة الطائرة المتقدمين في العراق ومن المشاركين في ( مباريات المربع الذهبي ) أندية ( القوة الجوية، والشرطة، و البيشمركة، وغاز الجنوب ) في الدوري الممتاز للموسم الرياضي 2019 - 2020.

2. المجال الزمني: 2019 \ 3 \ 14 ولغاية 2020 \ 2 \ 30

3. المجال المكاني: القاعات الداخلية المغلقة للأندية ( الشعب، و الصناعة الجديدة، والمركز التخصصي للموهوبين ووزارة الشباب والرياضة، و قاعة منتدى شباب زيونة).

### 5-1 تحديد المصطلحات:

أ. **بطارية الاختبار:** هي مجموعة من الاختبارات المقننة على الأشخاص انفسهم ومعاييرها مشتقة تسمح بالمقارنة أو هي اختباران أو أكثر أعطيا للأشخاص انفسهم سواء قننا أو لم يقننا معاً<sup>(1)</sup>

ب. **بطارية الاختبار (إجرائياً):** هي مجموعة من الاختبارات المقننة التي يتم تطبيقها على لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في العراق بقصد الحصول على مجموعة من الوحدات المرشحة والتي تمثل هذه المحددات.

ت. **محددات التفوق:** مجموعة العوامل أو القدرات التي يجب أن تتوافر عند الرياضي والتي تتمتع بالثبات أو الثبات النسبي لتحقيق مستويات رياضية عالية مستقبلاً<sup>(2)</sup>

ث. **محددات التفوق إجرائياً:** مجموعة مرتبة ومنظمة من الاختبارات تتمتع بالأسس العلمية والتي تمثل المحددات (الجسمية والبدنية والمهارية) للاعبى الكرة الطائرة والتي يجب أن تتوفر في هؤلاء اللاعبين.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث:

إن المنهج "هو الطريقة التي يستخدمها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقائق"<sup>(3)</sup>، إذ إن هناك العديد من المناهج التي يمكن استعمالها في البحث العلمي، ويتوقف اختيار المنهج المناسب حسب طبيعة الدراسة، إذ قام الباحث باستعمال المنهج الوصفي إذ يهتم المنهج الوصفي " بتصوير الوضع الراهن وتحديد العلاقات التي توجد بين الظواهر والاتجاهات وأنطلاقاً من هذا التطور يمكن وضع التنبؤات عن الأوضاع المختلفة"<sup>(4)</sup> بالأسلوب (المسحي و العلاقات الارتباطية) لملائمتها مع طبيعة مشكلة البحث.

#### 2-3 مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث بلاعبى الأندية المشاركة في بطولة الدوري العراقي الممتاز لكرة الطائرة للموسم الرياضي (2019-2020).

(1) محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ط5، ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003) ص358.

(2) <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/617-determinants-of-selection-in-the-sports-field.html>

(3) أحمد بدر؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1: (الكويت، وكالة المطبوعات، 1978) ص33.

(4) ريسان خريبط مجيد؛ مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب، 1987) ص82.

( غاز الجنوب، والشرطة، والقوه الجوية، و البيشمركة، و اربيل، و نفط ميسان، و الثورة، و الحباينة، و قرقوش، و بلد، و الضلوعية، و القاسم، و أرات )

### 3-2-1 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على ( 56 ) لاعباً في لعبة الكرة الطائرة للمتقدمين في العراق، الذين يمثلون الأندية المشاركة في المربع الذهبي للدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة للموسم الرياضي ( 2019 - 2020 )، اختيرت بالطريقة العمدية. والجدول (1) يبين ذلك.

#### الجدول ( 1 )

##### عينة الدراسة

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1.	الشرطة	14	.5	البيشمركة	14
2.	غاز الجنوب	14	.6	القوه الجوية	14
المجموع : (4) أندية		56 لاعباً			

### 3-4 وسائل جمع البيانات:

أستخدم الباحث طرائق عدة لجمع المعلومات والبيانات المطلوبة في بحثه وهي:

- تحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية.
- استبيان وزع على الخبراء والمختصين لتحديد أهم القياسات المقترحة لقياس محدد التفوق (الجسمي).
- القياسات الجسمية.
- المقابلات الشخصية.

### 3-5 تحديد بعض محددات التفوق وترشيح الاختبارات الخاصة بالدراسة:

قام الباحثون بتحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية المختصة، (1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8) بتحديد قياسات محدد التفوق الجسمي للاعبين الكرة الطائرة.

ولغرض تحديد أهم القياسات الجسمية الأساسية الخاصة للاعبين الكرة الطائرة قام الباحثون بوضع استمارة الاستبيان. الملحق (5)، لتحديد أهم هذه المحددات الجسمية، ولقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال القياس والتقييم، والتدريب الرياضي والكرة الطائرة. الملحق (6) وبعدها يتم اختيار القياس المناسب. ومن ثم تم جمع البيانات وفرزها واختيار القياسات المرشحة التي حققت نسبة 75% فما فوق وذلك " لأنَّ للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤشرات" (9)، والجدول (2)، تبين ذلك.

- (1) محمد نصر الدين رضوان؛ مصدر سيق ذكره، ص 76-80
- (2) محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج1، ط1: (القاهرة، مؤسسة روز اليوسف، 1979) ص 61، 71، 202.
- (3) كمال عبد الحميد اسماعيل واسامة كامل راتب؛ القياسات الجسمية للرياضيين: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1986) ص 169 - 318.
- (4) محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم (1988)؛ المصدر سيق ذكره، ص 40 - 246 .
- (5) قاسم حسن المندلوي؛ اللياقة البدنية والنمو الجسمي للطفل العربي: (بغداد، مطبعة باسم، 1982) ص 13.
- (6) قيس ناجي عبد الجبار وبيسطويسي أحمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987) ص 347 - 380.
- (7) نوري ابراهيم الشوك؛ بعض المحددات الأساسية التخصصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14 - 16) سنة: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996) ص 114.
- (8) عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي؛ اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019). ص 175-195
- (1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1: ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ) ص 336.

## الجدول (2)

المحددات الجسمية وقياساتها من وجهة نظر (19) خبيراً ومختصاً عراقياً وعربياً ونسبها المئوية

الملاحظات	المحددات المرشحة	نسبة الاتفاق	عدد الخبراء المتفقين	المحددات الجسمية	
	√	%100	19	الأوزان وزن الجسم الكلي	
	√	%100	19	الاطوال الطول الكلي للجسم	
	√	%89.47	17		طول الجذع من الجلوس
	√	%89.47	17		طول الذراع مع الكف
	√	%89.47	17		طول العضد
	√	%84.21	16		طول الساعد
	√	%94.74	18		طول الكف
	√	%94,74	18		طول الطرف السفلي
	√	%89.47	17		طول الفخذ
	√	%100	19		طول الساق
	√	%78.95	15		طول القدم
	√	%89.47	17		محيط العضد
	√	%89.47	17		محيط الساعد
	√	%84.21	16	محيط رسغ اليد	
	×	%47.37	9	محيط الكتفين	
	√	%100	19	محيط الصدر	
	√	%78.95	15	محيط البطن	
	√	%78.95	15	محيط الورك	
	√	%84.21	16	محيط الفخذ	
	√	%78.95	15	محيط الساق	
	×	%57.89	11	عرض المرفق	
	√	%78.95	15	عرض الكف	
	√	%89.47	17	عرض الكتفين	
	√	%89.47	17	عرض الصدر	
	√	%94.74	18	عرض الورك	

عرض الركبة	11	%57.89	×	
سمك الثنايا الجلدية خلف العضد	19	%100	√	سمك الثنايا الجلدية
سمك الثنايا الجلدية اسفل لوح الكتف	19	%100	√	
سمك الثنايا الجلدية عنده الصدر	19	%100	√	
سمك الثنايا الجلد عنده البطن	19	%100	√	
سمك الثنايا الجلدية لسمانة الساق	19	%100	√	

أ. يتبين من الجدول (2) إن عدد قياسات الجسمية التي تقيس ( المحدد الجسمي) التي حصلت على نسبة الاتفاق المطلوبة هي (28) قياساً،

ب. المواصفات التفصيلية للقياسات.

• طرق قياس ( محدد التفوق الجسمي):

• عند إجراء قياس المتغيرات الجسمية تم مراعاة الشروط الآتية :

• إجراء القياس بطريقة موحدة من حيث تسلسل القياس .

• استعمال أدوات القياس نفسها.

• إجراء القياس في توقيت يومي محدد.

• أخذت المتغيرات وأفراد العينة يرتدون السراويل القصيرة: (1)

• عدم إجراء أي تمرين رياضي قبل إجراء المتغيرات: (2)

• إجراء القياس من جهة اليمين للقياسات التي تتطلب ذلك: (3)

• أجريت المتغيرات لأطوال الجسم ومحيطاته لأقرب نصف سم ، فيما تم قياس أعضاض الجسم لأقرب ملم

وسمك الثنايا الجلدية لأقرب نصف ملم والوزن لأقرب نصف كغم

• وقد أجريت المتغيرات الجسمية كما يأتي وحسب التسلسل المذكور أدناه :

• وزن الجسم : (4)

• الأطوال:

• طول الجسم : (5)

طول الجذع من الجلوس: تم ذكره في المواصفات التفصيلية لوحدة بطارية قياسات (محدد التفوق الجسمي) المستخلصة.

• طول الذراع مع الكف: (6)

• طول العضد:

• طول الساعد: (7)

• طول الكف: (8)

• طول الطرف السفلي: (1)

(1) أحمد محمد خاطر ، علي فهمي والبيك؛ القياس في المجال الرياضي، ط3 (دار المعارف بمصر ، القاهرة 1988) ص88

(2) قاسم حسن حسين، يوسف فتحي والمهشيش؛ الموهوب الرياضي، سماته، خصائصه في مجال التدريب الرياضي، ط1: (عمان دار الفكر ، 1999)، ص255

(3) محمد نصر الدين رضوان مصدر سبق ذكره، ص40

(4) محمد نصر الدين رضوان؛ المصدر نفسه، ص91

(5) محمد نصر الدين رضوان؛ المصدر نفسه ص73

(6) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط5: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003) ص51

(7) محمد صبحي حسانين ؛ مصدر سبق ذكره، 2003ص52

(8) محمد صبحي حسانين ؛ المصدر نفسه، ص52

- طول الفخذ: (2)
- طول الساق: (3)
- طول القدم: (4)
- المحيطات:
- محيط العضد: (5)
- محيط الرسغ: (6)
- محيط الصدر طبيعي: (7)
- محيط البطن: تم ذكره في المواصفات التفصيلية لوحدة بطارية قياسات (محدد التفوق الجسمي) المستخلصة.
- محيط الورك (8)
- محيط الفخذ: (9)
- محيط الساق: (10)
- الاعراض:
- عرض المرفق: (11)
- عرض الكف: (12)
- عرض الكتفين: (13)
- عرض الصدر: تم ذكره في المواصفات التفصيلية لوحدة بطارية قياسات (محدد التفوق الجسمي) المستخلصة.
- عرض الورك: (14)
- سمك الثنايا الجلدية:
- سمك الثنايا الجلدية خلف العضد: ذكر في المواصفات التفصيلية لوحدة بطارية مؤشرات القياسات الجسمية المستخلصة. (15)
- سمك الثنايا الجلدية اسفل لوح الكتف: تم ذكره في المواصفات التفصيلية لوحدة بطارية قياسات (محدد التفوق الجسمي) المستخلصة.
- سمك الثنايا الجلدية عنده الصدر: (16)

- 
- (1) محمد صبحي حسانين ؛ المصدر نفسه ، ص52
  - (2) محمد صبحي حسانين ؛ المصدر نفسه ، ص52
  - (3) محمد صبحي حسانين ؛ المصدر نفسه ، ص52
  - (4) محمد صبحي حسانين ؛ المصدر نفسه، ص52
  - (5) محمد نصرالدين رضوان؛ مصدر سبق ذكره، ص171
  - (6) محمد نصرالدين رضوان؛ المصدر نفسه، ص171
  - (7) مروان عبد المجيد ابراهيم؛ مصدر سبق ذكره ، ص164
  - (8) محمد نصرالدين رضوان؛ مصدر سبق ذكره ، ص171
  - (9) محمد نصرالدين رضوان؛ المصدر نفسه ، ص172
  - (10) محمد نصرالدين رضوان؛ المصدر نفسه ، ص175
  - (11) محمد نصرالدين رضوان؛ المصدر نفسه ، ص148
  - (12) زياد طارق سليمان داود؛ مصدر سبق ذكره ، ص33
  - (13) محمد نصر الدين رضوان؛ المصدر السابق ص99-102
  - (14) محمد نصرالدين رضوان؛ المصدر نفسه ، ص143
  - (15) محمد نصرالدين رضوان؛ المصدر نفسه ، ص205
  - (16) محمد نصرالدين رضوان؛ المصدر نفسه، ص191

- سمك الثنايا الجلدية عنده البطن: (1)
- سمك الثنية الجلدية لسمانة الساق : (2)
- 10-3 التنفيذ النهائي لتجربة البحث:

### 10-3-1 التنفيذ النهائي للقياسات ( الجسمية والاختبارات البدنية والمهارية )

تم التنفيذ النهائي للقياسات الجسمية والاختبارات البدنية والمهارية على عينة البحث. بعد إن قام الباحث بتوزيعها على أيام التجربة النهائية أذ اعتمد بذلك على اراء السادة ذوي الخبرة والاختصاص من خلال المقابلة الشخصية الملحق (6)، أذ قام الباحث بتطبيق القياسات الخاصة بالمحدد الجسيمي والاختبارات الخاصة بالمحدد البدني والمحدد المهاري والمرشحة للتطبيق على عينة البحث ولكل نادٍ بصورة منفصلة، مع مراعاة إن تكون الاختبارات لكل نادٍ متسلسلة وفق المحدد الجسيمي والمحدد البدني والمحدد المهاري وحسب تسلسلها من حيث الصعوبة والزمن المستغرق وكذلك نوع الصفة التي يقيسها الاختبار وإعطاء مدد راحة بين اختبار وآخر لاستعادة الشفاء التام قبل البدء بالاختبار الآخر، حيث قام الباحث بتوزيع الاختبارات لكل نادٍ حسب جدول التمرينات لكل نادٍ. وكان تواجد النادي والجداول (7، 8، 9، 10) تبين ذلك وتم تسجيل البيانات باستمرار التسجيل المعدة لهذا الغرض الملحق (9).

### 3-6 الوسائل الإحصائية:

1. النسبة المئوية
2. الوسط الحسابي.
3. الأتحراف المعياري.
4. المنوال.
5. معامل الارتباط البسيط ( بيرسون )
6. معامل الالتواء
7. التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية.
8. الأتحدار المتعدد بطريقة كل الأتحدارات.
9. تم إيجاد النتائج بمساعدة البرنامجين الإحصائيين ( Spss، Exeel ).

### 4-1-1-1 بناء بطارية (محدد التفوق الجسيمي) للاعبي الكرة الطائرة:

4-1-1-1 الوصف الإحصائي لمتغيرات (محدد التفوق الجسيمي) للاعبي الكرة الطائرة المرشحة للتحليل العاملي: يتبين من الجدول (3) إن قيم معامل الالتواء جميعها تراوحت ما بين  $(1\pm)$  وهذا يدل على إن المتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العاملي عن محدد التفوق الجسيمي تمتاز بالأعتدالية "تميل البيانات إلى التوزيع الطبيعي المعتدل أي إن الاختبار لة القدرة على إظهار الفروق بين الجماعات عندما تمتد معامل الالتواء من  $(-1)$  في الالتواء السالب إلى  $(+1)$  في الالتواء الموجب"<sup>(3)</sup>، وإن قيم الأوساط الحسابية جميعها كانت أكبر من قيم الأتحراف المعياري مما يعطينا مؤشراً على ملائمتها و صلاحيتها للإدخال ضمن المصفوفة الارتباطية المعدة للتحليل العاملي.

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والأتحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لمتغيرات (محدد التفوق الجسيمي) المرشحة للتحليل العاملي

ت	المتغير	رمز المتغير*	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الأتحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	الوزن	X1	كغم	80.50	6.72	75.00	8180.
2	الطول الكلي	X2	سنتمتر	1.90	0.05	1.89	200.
3	طول الجذع من الجلوس	X3	سنتمتر	76.29	5.78	77.00	122-0.
4	طول الذراع مع الكف	X4	سنتمتر	90.71	4.14	90.00	1710.
5	طول العضد	X5	سنتمتر	33.46	2.14	32.00	6820.
6	طول الساعد	X6	سنتمتر	32.04	1.72	31.00	6040.
7	طول الكف	X7	سنتمتر	23.09	1.74	22.00	6240.
8	طول الطرف السفلي	X8	سنتمتر	1.09	0.02	1.08	0.50
9	طول الفخذ	X9	سنتمتر	51.86	3.88	49.00	0.737
10	طول الساق	X10	سنتمتر	47.84	3.17	47.00	0.264

(1) محمد نصرالدين رضوان؛ المصدر نفسه ، ص 194

(2) زياد طارق سليمان داود؛ مصدر سبق ذكره ، ص34

(3) مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص38.

\* المتغيرات تأخذ نفس الرمز و التسلسل في الجدول اللاحقة

0.587	30.00	2.11	31.24	سنتمتر	X11	طول القدم	11
0.398	30.00	1.88	30.75	سنتمتر	X12	محيط العضد	12
-0.038	27.00	2.34	26.91	سنتمتر	X13	محيط الساعد	13
0.487	19.00	3.30	20.61	سنتمتر	X14	محيط رسغ اليد	14
0.073	96.00	2.45	96.18	سنتمتر	X15	محيط الصدر	15
-0.842	88.00	4.69	84.05	سنتمتر	X16	محيط البطن	16
0.417	95.00	2.90	96.21	سنتمتر	X17	محيط الورك	17
-0.052	56.00	2.68	55.86	سنتمتر	X18	محيط الفخذ	18
-0.013	37.00	3.19	36.86	سنتمتر	X19	محيط الساق	19
-0.522	16.00	1.57	15.18	سنتمتر	X20	عرض الكف	20
0.305	56.00	2.59	56.79	سنتمتر	X21	عرض الكتفين	21
-0.626	54.00	5.99	50.25	سنتمتر	X22	عرض الصدر	22
0.525	44.00	3.58	45.88	سنتمتر	X23	عرض الورك	23
0.136	19.20	1.47	19.90	ملمتر	X24	سمك التنايا الجلدية خلف العضد	24
-0.32	20.00	1.50	20.48	ملمتر	X25	سمك التنايا الجلدية اسفل لوح الكتف	25
0.191	22.00	2.25	22.43	ملمتر	X26	سمك التنايا الجلدية عند الصدر	26
-0.420	25.00	1.76	25.74	ملمتر	X27	سمك التنايا الجلد عند البطن	27
-0.557	28.00	1.83	26.98	ملمتر	X28	سمك التنايا الجلدية لسمانة الساق	28

#### 4-1-1-2 مصفوفة الارتباطات لمتغيرات (محدد التفوق الجسمي) للاعبين الكرة الطائرة المرشحة للتحليل

العالمي:

أولى خطوات التحليل العالمي هي استخراج مصفوفة الارتباطات البينية لمتغيرات (محدد التفوق الجسمي) لـ (28) قياساً جسيماً، إذ تم استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لحساب معاملات الارتباطات البينية بين القياسات الجسمية المرشحة للتحليل العالمي، وبما إن عدد عينة البحث هو (56) لاعباً لذا فإن "معامل الارتباط يصبح ذو دلالة معنوية إذا كانت القيمة تساوي أو تزيد عن (0,273) عند مستوى خطأ  $(\geq 0.05)$ ، وذا دلالة معنوية إذا كانت قيمة تساوي أو تزيد عن (0.354) عند مستوى خطأ  $(\geq 0.01)$ "<sup>(1)</sup>

ومن الجدول (4) الذي يمثل مصفوفة الارتباطات البينية بين القياسات (محدد التفوق الجسمي) للاعبين الكرة الطائرة. يتبين ما يلي:

1. بلغ عدد الارتباطات البينية في المصفوفة الارتباطية (378) معامل ارتباط (لم تحسب الخلايا القطرية)، منها (295) ارتباطاً موجباً و (83) ارتباطاً سالباً.
  2. بلغ عدد الارتباطات البينية المعنوية في المصفوفة (232) ارتباطاً معنوياً منها:
    1. الارتباطات البينية المعنوية عند مستوى معنوية  $(\geq 0.05)$ ، (26) ارتباطاً معنوياً.
    2. الارتباطات البينية المعنوية عند مستوى معنوية  $(\geq 0.01)$ ، (206) ارتباطاً معنوياً.
- بلغ عدد الارتباطات البينية غير المعنوية في المصفوفة (146) ارتباطاً.

(1) وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد الصميدعي؛ التطبيقات الإحصائية واستعمالات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1997) ص435.

## الجدول (4)

مصفوفة الارتباطات البينية لقياسات (محدد التفوق الجسمي) للاعبين الكرة الطائرة

19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
																		1.00	1
																	1.00	**0.60	2
																1.00	**0.81	**0.59	3
															1.00	**0.76	**0.80	**0.55	4
														1.00	**0.62	**0.77	**0.69	**0.53	5
													1.00	**0.60	**0.51	**0.47	**0.63	*0.30	6
												1.00	**0.76	**0.66	**0.75	**0.62	**0.77	**0.50	7
											1.00	**0.69	**0.56	**0.82	**0.66	**0.63	**0.65	**0.58	8
										1.00	**0.56	**0.59	**0.60	**0.56	**0.45	**0.45	**0.59	**0.52	9
									1.00	**0.86	**0.38	**0.46	**0.50	**0.38	*0.34	*0.29	**0.50	**0.37	10
								1.00	**0.46	**0.59	**0.70	**0.88	**0.80	**0.70	**0.68	**0.67	**0.72	**0.49	11
							1.00	**0.84	**0.37	**0.49	**0.66	**0.85	**0.65	**0.58	**0.81	**0.66	**0.67	**0.54	12
						1.00	**0.63	**0.56	0.11	0.26	**0.38	**0.57	**0.42	**0.40	**0.52	**0.50	**0.45	*0.27	13
					1.00	0.05	0.19	0.25	0.16	0.19	0.05	0.22	**0.43	-0.12	0.07	-0.24	0.01	0.02	14
				1.00	0.15	**0.51	**0.72	**0.73	**0.42	**0.50	**0.39	**0.77	**0.64	**0.42	**0.50	**0.51	**0.57	**0.40	15
			1.00	**0.56	-0.12	**0.51	**0.73	**0.72	*0.32	**0.46	**0.70	**0.65	**0.49	**0.77	**0.74	**0.88	**0.74	**0.62	16

\* معنوي عند درجة حرية (54) عند مستوى معنوية  $\geq 0.05$  قيمة (ر) الجدولية تساوي ( 0.273 ).\*\* معنوي عند درجة حرية (54) عند مستوى معنوية  $\geq 0.01$  قيمة (ر) الجدولية تساوي ( 0.354 ).



## 3-1-1-4 التحليل العاملي لقياسات (محدد التفوق الجسمي) للاعبين الكرة الطائرة المرشحة للتحليل العاملي:

## 1-3-1-1-4 الجذور الكامنة ونسبة التباين والتباين المتجمع للعوامل:

من الجدول (5) يتبين أن عدد قيم الجذور الكامنة\* التي تزيد عن الواحد الصحيح أو تساويه عددها (ستة عوامل) وهذا يعطي مؤشراً على عدد العوامل المستخلصة المقبولة في هذه الدراسة إذ "تقبل العوامل التي تزيد جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح وتعد عوامل عامة"<sup>(1)</sup>، وقد تراوحت قيم الجذور الكامنة المقبولة بين (8،254 – 1،599) وبلغ مجموعها (22،232)، وتراوحت نسبة التباين العاملي لهذه العوامل ما بين (5،710 - 29،478) فسرت ما قيمته (79،399%) من قيم التباين الذي يمثل (100%).

## الجدول (5)

قيم الجذور الكامنة ونسبة التباين وتباين المتجمع للعوامل

العوامل	قيم الجذور الكامنة	نسبة التباين	التباين المتجمع
X1	8.254	29.478	29.478
X2	4.122	14.721	44.199
X3	3.952	14.114	58.314
X4	2.354	8.407	66.721
X5	1.951	6.967	73.689
X6	1.599	5.710	79.399
X7	0.723	2.582	81.982
X8	0.685	2.446	84.428
X9	0.612	2.185	86.614
X10	0.58	2.071	88.685
X11	0.487	1.739	90.424
X12	0.487	1.739	90.424
X13	0.461	1.646	92.071
X14	0.392	1.4	93.471
X15	0.305	1.089	94.560
X16	0.296	1.057	95.617
X17	0.201	0.717	96.335
X18	0.18	0.642	96.978
X19	0.142	0.507	97.485
X20	0.135	0.482	97.967
X21	0.124	0.442	98.410
X22	0.113	0.403	98.814
X23	0.086	0.307	99.121
X24	0.078	0.278	99.399
X25	0.067	0.239	99.639
X26	0.047	0.167	99.807
X27	0.036	0.128	99.935
X28	0.026	0.092	100.100

3. مجموع الجذور الكامنة للعوامل المقبولة = 22،232

## 2-3-1-1-4 الحل الأولي لمصفوفة العوامل لقياسات (محدد التفوق الجسمي) للاعبين الكرة الطائرة:

\* الجذر الكامن: هو مجموع مربعات تشعبات كل المتغيرات على كل عامل على حدة من عوامل المصفوفة.

(1) تائر داود سلمان؛ مصدر سبق ذكره، ص54.

تم تحليل مصفوفة الارتباطات الجدول (6) تحليلاً عاملياً باستعمال طريقة المكونات الأساسية لهولتج التي تعد أفضل الطرق المستعملة في التحليل العاملي، لأنها "تمتاز بقبولها لمحك هنري كايزر الذي اقترحه جوتمان وهو محك يوقف استخلاص العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح"<sup>(1)(2)</sup>. والجدول (6) يبين لنا إن التحليل العاملي قد خلص إلى (6) عوامل، وهي تعد حلولاً مباشرة وبما إن "الحلول المباشرة التي نتوصل إليها من تحليل إلى آخر تؤدي بنا إلى عوامل معينة قد تختلف باختلاف الطرق المستخدمة"<sup>(3)</sup>، وبما إن معالم التركيب البسيط لم تقترب من الاطار النظري لذا سيقوم الباحث بأجراء التدوير المتعامد للعوامل فضلاً على إن هناك دراسات متعددة استعملت التدوير المتعامد منها: دراسة (سحر إبراهيم علي معروف الألويسي، 2018)<sup>(4)</sup>، ودراسة (شهاب أحمد محيسن حمد الجنابي، 2014)<sup>(5)</sup>، ودراسة (بعث عبدالمطلب عبد الحمزة، 2011)<sup>(6)</sup>.

#### الجدول (6)

مصفوفة العوامل لقياسات (محدد التفوق الجسمي) للاعبين الكرة الطائرة قبل التدوير المتعامد

المتغيرات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	الشيوع
X1	0.678	-0.060	-0.245	0.081	-0.248	-0.027	0.591
X2	0.868	0.064	-0.155	-0.044	-0.176	-0.051	0.817
X3	0.816	0.261	-0.347	0.000	-0.114	-0.080	0.873
X4	0.847	0.048	-0.192	-0.129	0.034	0.242	0.832
X5	0.808	0.166	-0.140	0.322	-0.009	-0.111	0.815
X6	0.751	-0.192	0.398	-0.050	0.101	-0.220	0.820
X7	0.891	0.042	0.176	-0.177	0.126	-0.027	0.873
X8	0.802	0.045	-0.038	0.235	0.030	0.076	0.709
X9	0.686	-0.041	0.406	0.283	-0.373	-0.052	0.859
X10	0.550	-0.094	0.459	0.246	-0.512	0.026	0.844
X11	0.900	-0.016	0.146	-0.117	0.147	-0.123	0.881
X12	0.873	0.059	0.097	-0.270	0.162	0.033	0.875
X13	0.573	0.263	-0.003	-0.315	0.382	0.113	0.795
X14	0.157	-0.754	0.421	-0.124	0.303	0.034	0.401
X15	0.702	0.228	0.352	-0.290	0.070	-0.211	0.801

(1) نائر داود سلمان؛ مصدر سبق ذكره، ص43.

(2) محمد نصر الدين رضوان؛ عامل الدرجات العليا في القدرة الحركية في مجال التربية الرياضية: (بحث منشور، الإسكندرية، مجلة الدراسات والبحوث، المجلد 3، العدد 1، 1980) ص166.

(3) صفوت فرج؛ التحليل العاملي في العلوم السلوكية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980) ص128.

(4) سحر إبراهيم علي معروف الألويسي؛ بناء بطاريتي لتقييم اللياقة البدنية والقياسات الجسمية لطالبات المدارس المتوسطة في مدينة تكريت: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة تكريت، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018).

(5) شهاب أحمد محيسن حمد الجنابي؛ بناء بطارية اللياقة البدنية الخاصة والنمو الجسمي كمحدد للأنتقاء الرياضي للاعبين كرة القدم في محافظة صلاح الدين: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة تكريت، كلية التربية الرياضية، 2014).

(6) بعث عبدالمطلب عبد الحمزة؛ تقييم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية، مهارية) لاختبار ناشئ خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (14-16) سنة: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2011).

0.850	-0.116	0.026	0.053	-0.294	0.167	0.848	X16
0.801	-0.364	0.155	0.374	0.311	-0.211	0.604	X17
0.861	-0.017	-0.122	-0.003	-0.116	0.310	0.860	X18
0.714	0.613	-0.102	0.058	0.394	0.062	0.408	X19
0.716	0.313	0.068	-0.187	0.021	0.413	0.638	X20
0.741	0.102	0.122	0.198	-0.219	-0.128	0.782	X21
0.760	0.028	0.051	0.167	-0.413	-0.053	0.745	X22
0.632	0.266	0.036	-0.173	0.111	-0.520	0.583	X23
0.729	0.203	-0.143	0.081	0.395	0.627	-0.335	X24
0.799	-0.014	0.503	0.644	0.222	0.270	-0.091	X25
0.704	0.205	0.252	0.452	-0.021	0.601	-0.182	X26
0.762	-0.099	0.013	-0.166	0.229	0.786	-0.232	X27
0.778	-0.280	-0.062	-0.301	0.177	0.750	-0.111	X28

#### 4-1-1-3 الحل النهائي لمصفوفة العوامل لقياسات (محدد التفوق الجسمي) للاعبين الكرة الطائرة:

قام الباحث بتدوير مصفوفة العوامل قبل التدوير بالاعتماد على التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين للوصول إلى الحل النهائي إذ إن "التعديل في زوايا المحاور يؤدي أحياناً إلى تقريب الحل من الإطار المرجعي المناسب وبالتالي يساعد الباحث في إنجاز مهمته على الوجه الأمثل"<sup>(1)</sup>.

ومن الجدول (7) نلاحظ التغير في التشعبات للاختبارات على العوامل نتيجة إعادة توزيع التباين المشترك، إذ نتج عن التحليل (6) عوامل فسرت ما قيمته (79,399%) من التباين الكلي. وتمت مراعاة الشروط الآتية في تفسير العوامل وتحديد هويتها<sup>(2)</sup>:

1. اتباع تعليمات ثرستون (thurstine) التي تتضمن الاقتصاد في الوصف العاملي، للنواحي الغربية واختلاف تشعبات العوامل، التفسيرات التي لها معنى.
2. اتباع تعليمات كاتل (cattell) التي تتضمن تقبل العوامل التي تتفق مع الحقائق الإكلينيكية المعروفة، والعوامل المستخلصة من الدراسات السابقة.
3. يقبل العامل الذي يتشعب على ثلاثة قياسات على الأقل، بحيث لا تقل تشعبات القياسات عن  $(0,05 \pm)$ .
4. اعتماد مصفوفة العوامل بعد التدوير في تفسير النتائج.

الجدول (7)

مصفوفة العوامل لقياسات (المحدد التفوق الجسمي) بعد التدوير

المتغيرات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	الشيوع
X1	-0.160	0.033	<b>0.685</b>	-0.174	0.256	0.015	0.591
X2	<b>0.799</b>	0.261	-0.049	-0.189	0.26	0.074	0.8176
X3	<b>0.907</b>	0.150	0.096	0.099	-0.096	0.001	0.873
X4	<b>0.773</b>	0.304	-0.144	0.123	0.015	0.326	0.832
X5	<b>0.803</b>	0.174	-0.039	0.306	0.212	-0.023	0.815
X6	<b>0.687</b>	0.333	-0.205	0.441	-0.015	0.007	0.820
X7	<b>0.601</b>	0.064	-0.060	0.221	<b>0.649</b>	0.188	0.873
X8	<b>0.702</b>	0.240	-0.158	0.280	0.163	0.170	0.709
X9	<b>0.795</b>	0.222	-0.058	0.385	0.008	0.166	0.859
X10	<b>0.840</b>	0.114	-0.056	0.239	-0.097	0.236	0.844

(1) محمد صبحي حسانين؛ طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982) ص124.

(2) محمد صبحي حسانين؛ مصدر سبق ذكره، ص137.

0.881	<b>0.616</b>	-0.034	0.246	0.076	<b>0.649</b>	-0.118	X11
0.875	0.228	-0.117	<b>0.617</b>	-0.053	<b>0.645</b>	0.096	X12
0.795	0.063	0.443	-0.240	0.117	<b>0.560</b>	0.459	X13
0.401	0.076	0.144	0.056	-0.063	<b>0.521</b>	-0.312	X14
0.801	0.076	0.266	0.105	0.234	<b>0.713</b>	0.389	X15
0.850	-0.039	0.005	0.096	-0.019	<b>0.880</b>	0.253	X16
0.801	-0.228	0.314	<b>0.524</b>	-0.281	0.308	0.450	X17
0.861	0.139	0.223	0.053	0.159	<b>0.832</b>	0.268	X18
0.714	<b>0.755</b>	0.302	0.071	-0.051	0.146	0.155	X19
0.716	0.027	0.471	<b>0.570</b>	0.248	0.003	0.328	X20
0.741	0.114	0.115	<b>0.730</b>	0.202	0.118	0.356	X21
0.760	0.002	0.028	<b>0.821</b>	0.079	0.040	-0.277	X22
0.632	0.324	-0.245	0.153	0.485	0.260	0.376	X23
0.729	0.327	0.231	0.129	<b>0.662</b>	-0.139	-0.309	X24
0.799	-0.030	0.068	0.045	<b>0.886</b>	0.033	-0.075	X25
0.704	0.168	0.398	-0.138	<b>0.661</b>	0.050	0.244	X26
0.762	0.054	0.136	-0.088	<b>0.840</b>	0.084	0.148	X27
0.778	-0.094	-0.042	-0.054	<b>0.855</b>	0.038	0.182	X28
<b>21.647</b>	<b>1.616</b>	<b>1.719</b>	<b>3.122</b>	<b>4.206</b>	<b>4.077</b>	<b>6.905</b>	الجزر الكامن
<b>77.311</b>	<b>5.772</b>	<b>6.140</b>	<b>11.150</b>	<b>15.023</b>	<b>14.562</b>	<b>24.662</b>	التباين العاملي

#### 4-3-1-1-4 تفسير العوامل المستخلصة لبطارية (محدد التفوق الجسمي) للاعبين الكرة الطائرة:

#### 4-3-1-1-4 تفسير العامل الأول:

من خلال الجدول (7) الذي يتضمن تشبعات قياسات (محدد التفوق الجسمي) للاعبين الكرة الطائرة بالعامل الأول بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة  $(0,50 \pm)$  فأكثر بلغ (9) قياسات مثلت ما نسبته (32.143%) من المجموع الكلي للمتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجزر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (6,905)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (24,662%)، ولقد تشبعت على هذا العامل القياسات الجسمية الخاصة بالأطوال البالغ عددها (9) قياسات وهي قياسات ( الطول الكلي للجسم )، أطوال أجزاء الجسم الأتية: (طول الجذع من الجلوس، وطول الذراع مع الكف، وطول العضد، وطول الساعد، وطول الكف، وطول الطرف السفلي، وطول الفخذ، وطول الساق) على ذلك يمكن إن نطلق على هذا العامل (أطوال أجزاء الجسم)، ومما يجدر الإشارة إليه إن نقاوة هذا العامل جعلته عاملاً أولياً.

تعد قياسات الأطوال من القياسات التي يعتمد عليها المختصون في مجال التدريب الرياضي إذ "يوصي المختصون في مجال الكرة الطائرة بمجموعة من القياسات التي تمثل الحد الأدنى للقياسات ومن ضمنها القياسات الخاص بالأطوال"<sup>(1)</sup>.

إن طول الجسم وأطرافه يعدان من العوامل المهمة والكبيرة في العديد من الأنشطة الرياضية، فعلى المدربين عند اختيار اللاعبين إن تتجه إنظارهم إلى القياسات الجسمية التي يتميز بها الابطال الرياضيون التي تظهر لديهم نتيجة الاختيار السليم<sup>(2)</sup>، وقد أشار (حمدي عبد المنعم، 1982) إلى "ضرورة ملاحظة الطول الكلي وطول الذراعين جانباً وطول الاطراف العليا والسفلى وطول الجذع عند اختيار لاعبي الكرة الطائرة وهذا ما أقترحه في

(1) زياد طارق سليمان داود؛ مصدر سبق ذكره، ص67.

(2) علي فهمي وسيد عبد الجواد؛ القياسات المورفولوجية كأساس لاختيار الناشئين في سباحة المسافات القصيرة: (المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، الاسكندرية، 1980) ص 146 – 159.

العامل الأول في دراسته" (1) وإنه "بوجود تفوق واضح للاعبى الكرة الطائرة المتقدمين في قياسات الأطوال والذي ينعكس بصورة ايجابية على أداء اللاعبين. (2)

ويرى الباحث أنه يجب إن لا يتم إغفال دور الجذع في عملية الضرب الساحق إذ يعمل عمل القوس المشدود في الوضع التحضيرى للضرب كما يحصل لدى لاعبي فاعليه رمى الرمح أي اللاعب الذي يمتلك مرونة أكبر في الجذع سيمتلك طاقة كامنة أكبر والنتيجة ستكون الطاقة الحركية المنقولة من الجذع إلى الذراعين أكبر ويكون تأثيرها على الضرب الساحق وأيضاً إن لاعب الكرة الطائرة الذي يتميز بالقياسات الجسمية أنفة الذكر تكون قدرته على اللعب وبشكل فعّال أكثر، لذا فإن زيادة طول الجذع للاعب الكرة الطائرة ستؤدي إلى زيادة القدرة على اللعب واعطاء قوة في الأنسياب الحركي لأداء جميع المهارات وبشكل أفضل مما يتسبب في توليد كمية أكبر للقوة، فضلاً على إن هناك علاقة طردية بين طول الجذع في أثناء عملية النهوض مع أداء جميع المهارات بالكرة الطائرة وبالتالي سيكون لطول الجذع تأثير أكبر في عملية الأداء في المباريات المهمة والحاسمة.

وهذا العامل مشابه للعامل الذي توصلت إليه (غيداء سالم عزيز النعيمي، 2002) (3) واسمته ( عامل نمو المقاييس الطولية ) والعامل الذي توصلت إليه (سوسن هودود عبيد شعيلة ، 2005) (4) واسمته ( عامل ( الأطوال ) والعامل الذي توصل إليه (شهاب أحمد حسن الظاهر ، 2007) (5) وأسماه ( عامل النمو الطولي ) والعامل الذي توصل إليه ( كارزان نجاة خالد خوشناو ، 2016) (6) وأسماه ( عامل أطوال أجزاء الجسم ) والعامل الذي توصلت إليه ( سحر إبراهيم علي معروف الالوسي ) (7) وأسمته ( عامل أطوال أجزاء الجسم ).

ونظراً لحصول قياس (طول الجذع من الجلوس) على أعلى تشبع على هذا العامل، لذا فإنه يرشح ضمن بطارية محدد التفوق الجسمي للاعبى الكرة الطائرة.

#### 4-1-1-3-2 تفسير العامل الثاني:

من خلال الجدول (7) الذي يتضمن تشبعات قياسات (محدد التفوق الجسمي) للاعبى الكرة الطائرة بالعامل الثاني بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة  $(0,50 \pm)$  فأكثر بلغ (7) قياسات مثلت ما نسبته (25%) من المجموع الكلي للمتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (4,077)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (14,562%)، ولقد تشبعت القياسات الجسمية الآتية وهي قياسات: (طول القدم )، ( محيطات أجزاء الجسم الآتية (العضد، والساعد، ورسغ اليد ، والصدر ، والبطن ، والفخذ) على ذلك يمكن إن نطلق على هذا العامل (محيطات أجزاء الجسم المختلفة) )، ومما يجدر الإشارة إليه إن هذا العامل جعلته عاملاً طائفي التكوين .

(1) حمدي عبد المنعم ؛ وضع بطارية لقياس الاستعداد البدني والمورفولوجي لاختيار ناشئي الكرة الطائرة : (أطروحة دكتوراه، غير منشوره ، القاهرة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 1982) ص 137

(2) زكي محمد محمد حسن ؛ التعرف على معدلات نمو بعض الخصائص الجسمية والصفات البدنية الخاصة لناشئي الكرة الطائرة في الفترات السنية ما بين 12 - 17 سنة : (مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الثالث ، 1988) ص 115

(3) غيداء سالم عزيز النعيمي؛ بناء بطارية عاملية لاختبارات اللياقة البدنية ومؤشرات النمو الجسمي لطالبات المرحلة المتوسطة في مدينة الموصل، أطروحة دكتوراه غير منشورة : (جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2002) ص 96.

(4) سوسن هودود عبيد شعيلة؛ القيمة الكمية للأداء المهاري على وفق القياسات الجسمية والصفات البدنية للتنبؤ في انتقاء الناشئين بالكرة الطائرة: ( أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2005 ) ص 12

(5) شهاب أحمد حسن الظاهر؛ بناء بطاريتي اللياقة الحركية ومؤشرات الجسمية للتلاميذ بطى التعلم: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2007) ص 112.

(6) كارزان نجاة خالد خوشناو؛ مصدر سيق ذكره، ص 51.

(7) سحر إبراهيم علي معروف الالوسي؛ مصدر سيق ذكره، ص 53

إذ تعد "قياسات محيطات أجزاء الجسم المختلفة قياسات تعبر عن حجم المقطع العرضي بما يحتويه الجسم من جلد ودهن وعضلات وعظام"<sup>(1)</sup>.

ويمكن "الاستفادة من قياسات محيطات أطراف الجسم في تقدير المقطع العرضي لجزء الجسم متضمناً حجم الأنسجة الدهنية والعضلات والعظام، ومن هذه المحيطات محيط العضد، إذ إن الزيادة في المحيط العضلي مرتبطة إيجابياً بالقابلية للاستجابة للتدريب"<sup>(2)</sup>.

ويؤدي محيط الأجزاء العليا من الجسم كمحيط الصدر والبطن ومحيط الوركين دوراً بارزاً في تحديد القابلية البدنية والمهارية والاستجابة للتدريب إذ إن أهمية محيط الصدر ومجموعة عضلات الحزام الصدري تكمن في أنها تتحكم في الأداء الحركي لمهارات اللعبة وخاصة بالنسبة لمهارات الإرسال من مسافات بعيدة والضرب الساحق إذ يمكن للاعب إن يكتسب خصوصية في هذا الجزء من خلال التكيف الذي يفرضه التدريب المتواصل<sup>(3)</sup>، و " إن القياسات الجسمية الخاصة بمحيطات الجسم تعبر عن حجم المقطع العرضي للعضلة إذ إن زيادة المحيطات سواء بالنسبة للطرف السفلي الذي يمثل محيط العضد أو الطرف السفلي الذي يمثل محيط سمانة الساق ومحيط الفخذ يرجع إلى كثافة وضخامة المجاميع العضلية التي تعمل على هذه الأجزاء إذ تساعد وبشكل فعال على الأداء الحركي الأمثل"<sup>(4)</sup>، "كلما زاد هذا المؤشر سيعطي قوة أكبر، وهذا ناتج طبعاً عن العوامل الوراثية وإن محيط الساق له علاقة بقوة الاطراف السفلى الذي يساعد أداء الوثب والحركة السريعة والتحركات داخل الملعب، وبالتالي تحتم وجود عضلات تنسم بالقوة، وهذا يعود إلى طبيعة المجاميع العضلية الأكثر استعمالاً في ذلك النشاط الذي يؤثر في التدريب الرياضي فيما تبدأ العضلات بالنمو على وفق حجم التدريب وشدته، وفي الغالب تكون عضلات الاطراف السفلى طويلة ودقيقة وتتصف هذه العضلات بكونها قوية قياساً ببعضلات الجسم الأخرى التي تعطى إمكانات التخلص وتوليد القوة الكبيرة"<sup>5</sup>.

وهذا العامل مشابه للعامل الذي توصل إليه كل من: (شهاب أحمد حسن الظاهر، 2007)<sup>(6)</sup> و(عبدالمنعم أحمد جاسم حمادي الجنابي، 2008)<sup>(7)</sup>، و(زياد طارق سليمان داود الطائي، 2004)<sup>(8)</sup>، وأسموه عامل (محيطات الجسم).

ويرى الباحث إن التعرف على قياسات محيط الجسم من الأمور المهمة في عملية إعداد لاعبي الكرة الطائرة وخاصة في المراحل الأولى لما له من أهمية كبيرة في معرفة مدى توافر المكون العضلي في الجسم لما لهذا المكون من أهمية كبيرة في الإعداد البدني والمهاري وتوجيه عملية التدريب والمنافسة.

ونظراً لحصول قياس (محيط البطن) على أعلى تشبع على هذا العامل، لذا فإنه يرشح ضمن بطارية القياسات الجسمية (المحدد الجسمي)

#### 4-1-3-4 تفسير العامل الثالث:

- (1) عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي؛ مصدر سبق ذكره، ص 60.
- (2) محمد نصر الدين رضوان؛ مصدر سبق ذكره، ص 155.
- (3) ثائر داود سلمان القيسي؛ وضع بطارية لقياس الاستعداد البدني والقياسات الجسمية لاختيار ناشئي كرة السلة: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 1989) ص 91.
- (4) عبد المنعم أحمد جاسم الجنابي؛ البناء الجسمي للاعبين دوري النخبة العراقي بكرة القدم بوصفه احد أسس الأنتقاء الرياضي (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2002) ص 60.
- (5) رياض خليل خماس الحميري؛ دراسة عامله لبعض المؤشرات الجسمية والبدنية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة بأعمار (14-15) سنة: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002) ص 64.
- (6) شهاب أحمد حسن الظاهر؛ مصدر سبق ذكره، ص 161.
- (7) عبدالمنعم أحمد جاسم حمادي الجنابي؛ البناء الجسمي للاعبين كرة القدم: (صلاح الدين، دار الإبداع للطباعة والنشر والتوزيع، 2017) ص 99.
- (8) زياد طارق داود الطائي؛ مصدر سبق ذكره، ص 59.



من خلال الجدول (7) الذي يتضمن تشبعات قياسات (محدد التفوق الجسمي) للاعبين الكرة الطائرة بالعامل الثالث بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة ( $0,50 \pm$ ) فأكثر بلغ (6) قياسات مثلت ما نسبته (21,428%) من المجموع الكلي للمتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (4,206)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العملي المفسر للعامل (15,023%)، ولقد تشبعت على هذا العامل القياسات الجسمية البالغ عددها (9) قياسات وهي قياسات: (وزن الجسم)، (سمك التنايا الجلدية الآتية) (خلف العضد، وأسفل لوح الكتف، وعند الصدر، وعند البطن، وسمانة الساق اعلى ذلك يمكن إن نطلق على هذا العامل (سمك التنايا الجلدية)، ومما يجدر الإشارة إليه إن هذا العامل جعلته عاملاً طائفي التكوين.

تعد قياسات سمك التنايا الجلدية من القياسات والمؤشرات التي يعتمد عليها المختصون في مجال التدريب الرياضي وللأعمار والمراحل التدريسية المختلفة إذ "يوصي المختصون في مجالات الصحة والتغذية بمجموعة من القياسات التي تمثل الحد الأدنى للقياسات ومن ضمنها قياس سمك التنايا الجلدية"<sup>(1)</sup>، وإن "هناك علاقة سلبية بين زيادة نسبة السمنة لدى الأفراد العاديين والرياضيين من جهة والصحة واللياقة البدنية من جهة ثانية"<sup>(2)</sup>، وإن "طريقة قياس طيات الجلد ترتبط بشكل كبير بالدهون وتوزيعها داخل الجسم"<sup>(3)</sup>.

وتؤثر الزيادة في نسبة الشحوم على قدرة العضلات على الأقباض إذ إن الدهون المنتشرة في النسيج العضلي تعمل على إن ينتج عند انقباض العضلة احتكاك داخلي يؤثر على كفاءة العضلة العاملة في الحركة<sup>(4)</sup>، وهذا العامل مشابه للعامل الذي توصل إليه كل من: (سحر إبراهيم علي معروف الألويسي، 2018)<sup>(5)</sup> و(شهاب أحمد حسن الظاهر، 2007)<sup>(6)</sup>، و(كارزان نجاته خالد خوشناو، 2016)<sup>(7)</sup>، و(زياد طارق سليمان داود، 2004)<sup>(8)</sup>، و(وثام عامر عبد الله الاغا، 2019)<sup>(9)</sup> وأسموه (عامل سمك الطيات الجلدية).

ويرى الباحث إن قياس سمك التنايا الجلدية وظهور هذه القياسات بعامل أولي نقي هو دليل على أهمية هذه القياسات في إرشادنا إلى كمية الدهون المتجمعة تحت الجلد التي هي مؤشر على زيادة نسبة الشحوم في الجسم مقارنةً بباقي المكونات الأخرى التي من الممكن إن تكون عائقاً لممارسة الأنشطة الرياضية ومنها الكرة الطائرة . ونظراً لحصول قياس (سمك التنايا الجلدية أسفل لوح الكتف) على أعلى تشبع على هذا العامل، لذا فإنه يرشح ضمن بطارية القياسات الجسمية (المحدد الجسمي) للاعبين الكرة الطائرة.

#### 4-4-3-1-1-4 تفسير العامل الرابع:

من خلال الجدول (7) الذي تضمن تشبعات قياسات (محدد التفوق الجسمي) للاعبين الكرة الطائرة بالعامل الأول بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة ( $0,50 \pm$ ) فأكثر بلغ (5) قياسات مثلت ما نسبته (17,857%) من المجموع الكلي للمتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (122,3)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العملي المفسر للعامل (11,150%)، ولقد تشبعت على هذا العامل القياسات الجسمية الآتية قياسات محيطات (العضد، والورك) وقياسات الأعراض الجسمية الآتية: (الكف،

(1) محمد نصر الدين رضوان؛ مصدر سيق ذكره، ص 185.

(2) وديع ياسين محمد التكريتي وياسين طه النجار؛ الموسوعة الكاملة في الإعداد البدني للنساء، ط 1: (الإسكندرية، دار الوفاء، 2012) ص 325.

(3) زياد طارق سليمان داود؛ مصدر سيق ذكره، ص 67.

(4) عبدالمعتم أحمد جاسم الجنابي؛ مصدر سيق ذكره، ص 54.

(5) سحر إبراهيم علي معروف الألويسي؛ مصدر سيق ذكره، ص 90.

(6) شهاب أحمد حسن الظاهر؛ المصدر سيق ذكره، ص 163.

(7) كارزان نجاته خالد خوشناو؛ مصدر سيق ذكره، ص 56.

(8) زياد طارق سليمان داود؛ مصدر سيق ذكره، ص 67.

(9) وثام عامر عبد الله الاغا؛ منظومة اختبارات لاعبي فرق المدارس الإعدادية بكرة السلة وفق المحددات الجسمية والبدنية والمهارية والمهارة في مدينة كركوك: ( اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة تكريت، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019) ص 71

والكتفين ، والصدر) أعلى ذلك يمكن إن نطلق على هذا العامل (المحيطي العرضي)، ومما يجدر الإشارة إليه إن هذا العامل طائفي التكوين.

زيادة أعراض الجسم يعطينا دليلاً على البناء الجسمي والنمو الجسمي<sup>(1)</sup> و"إن أعراض (الحوض والصدر والكتفين) تعد من القياسات الجسمية التي تعطي للجسم فضلاً عن إلى المتانة والقوة الشكل الجميل المتناسق"<sup>(2)</sup>،

وهذا العامل مشابه للعامل الذي حصل عليه (رياض خليل خماس الحميري، 2002)<sup>(3)</sup> ويرى الباحث إن قياسات أعراض الجسم لها أهمية كبيرة في بناء الجسم ومتانته الذي يساعد لاعب كرة الطائرة على أداء المهارات الدفاعية والهجومية في لعبة الكرة الطائرة و أنها تعد من القياسات التي تعطيناً مدلولاً على البناء الجسم القوي للاعب. ونظراً لحصول قياس (عرض الصدر) على أعلى تشبع على هذا العامل، لذا فإنه يرشح ضمن بطارية القياسات الجسمية (المحدد الجسمي).

#### 4-1-1-3-5 تفسير العامل الخامس:

من خلال الجدول (7) الذي يتضمن تشبعات قياسات (محدد التفوق الجسمي) للاعبين الكرة الطائرة بالعامل الأول بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة  $(0,50 \pm)$  فأكثر بلغ قياساً جسمياً واحداً مثل ما نسبته (3,571%) من المجموع الكلي للمتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (1,719)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (6,140%)، ولقد تشبعت على هذا العامل قياس (طول الكف)

ولكون التشبعات المشاهدة على هذا العامل لم تحقق المستوى والعدد المطلوب من القياسات لقبول العامل لذلك تم إهماله وعدم تمثله ضمن بطارية (محدد التفوق الجسمي) للاعبين الكرة الطائرة.

#### 4-1-1-3-6 تفسير العامل السادس:

من خلال الجدول (7) الذي يتضمن تشبعات قياسات (محدد التفوق الجسمي) للاعبين الكرة الطائرة بالعامل الأول بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة  $(0,50 \pm)$  فأكثر بلغ قياسين جسميين مثلي ما نسبته (7,142%) من المجموع الكلي للمتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (1,616)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (5,772%)، ولقد تشبعت على هذا العامل قياس (طول القدم ، ومحيط الساق)

ولكون التشبعات المشاهدة على هذا العامل لم تحقق المستوى والعدد المطلوب من القياسات لقبول العامل لذلك تم إهماله وعدم تمثله ضمن بطارية (محدد التفوق الجسمي) للاعبين الكرة الطائرة.

#### 4-1-1-5 وحدات بطارية قياسات (محدد التفوق الجسمي) لاعبي الكرة الطائرة.

تم ترشيح قياسات (محدد التفوق الجسمي) التي حصلت على أعلى التشبعات المشاهدة على العوامل وهي وحدات نقية والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول (8)

وحدات بطارية قياسات (محدد التفوق الجسمي) وتشبعاتها على العوامل

ت	أسم العامل	المتغير	القياس	التشبع على العوامل						
				1	2	3	4	5	6	
1	اطوال أجزاء الجسم	X3	طول الجذع من	0.907	0.150	0.096	0.099	-	0.001	0.873

(1) سحر ابراهيم علي معروف الالوسي؛ مصدر سبق ذكره ، ص 89.

(2) عبد المنعم أحمد جاسم الجنابي؛ مصدر سبق ذكره، ص 162.

(3) رياض خليل خماس الحميري ؛ مصدر سبق ذكره، ص 64



		0.096					الجلوس			
0.850	-0.039	0.005	0.096	-0.019	0.880	0.253	محيط البطن	X16	عامل محيطات أجزاء الجسم المختلفة	2
0.799	-0.030	0.068	0.045	0.886	0.033	-0.075	سمك التثنية الجلدية أسفل لوح الكتف	X25	سمك التثنية الجلدية	3
0.760	0.002	0.028	0.821	0.079	0.040	-0.277	عرض الصدر	X22	المحيطي العرضي	4

والجدول (9) يبين معاملات الارتباط البينية لوحدات البطارية المستخلصة.

الجدول (9)

الارتباطات البينية للقياسات (محدد التفوق الجسمي) للاعبين الكرة الطائرة

X22	X25	X16	X3	المتغير	القياسات الجسمية
			1	X3	طول الجذع من الجلوس
		1	0.88	X16	محيط البطن
	1	0.03-	0.12-	X25	سمك التثنية الجلدية أسفل لوح الكتف
1	0.00	0.70	0.71	X22	عرض الصدر

5. وبذلك فإن القياسات الجسمية الآتية: (طول الجذع من الجلوس، ومحيط البطن، وسمك التثنية الجلدية أسفل لوح الكتف، و عرض الصدر ) هي القياسات التي تم ترشيحها عن بطارية (محدد التفوق الجسمي) للاعبين الكرة الطائرة التي سوف تستعمل لاحقاً للتنبؤ بمستوى كفاءة الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة.

4-1-6 المواصفات التفصيلية لوحدات بطارية قياسات (محدد التفوق الجسمي) المستخلصة.

6. طول الجذع من الجلوس: يتم القياس من وضع الجلوس على كرسي بلا مسند والظهر مواجه ومستند إلى الحائط وملامس له في المنطقتين (الاليتين- اللوحين) مع مراعاة إن يكون الراس معتدلاً والنظر للأمام وتحسب الطول من الجلوس بواسطة التدرج على الحائط.<sup>(1)</sup>

7. محيط البطن: يتم القياس من وضع الوقوف المعتدل على القدمين بحيث تكون البطن مرتخية والنراغان على جانبي الجسم والقدمان متلاصقتان، إذ يتم وضع شريط المقياس حول البطن عند أقصى بروز أمامي للبطن.<sup>(2)</sup>

8. عرض الصدر: توضع أطراف (البلفوميتر) على الامتداد العرضي للنقطة المتوسطة الصدرية (جانب الصدر) مع تحريك أطراف الجهاز في جميع الاتجاهات حتى يصل إلى أكبر عرض للصدر.<sup>(3)</sup>

9. سمك التثنية الجلدية أسفل لوح الكتف: يؤخذ هذا القياس من أسفل زاوية عظم اللوح الأيمن من (1-2) سم باتجاه مائل إلى الأسفل وآخر للخارج بزواوية مقدارها 45 درجة، وتكون هذه التثنية الجلدية مائلة.<sup>(1)</sup>

(1) محمد إبراهيم شحاته وآخرون؛ القياسات الجسمية والأداء الحركي، ط1: (القاهر، دار الفكر العربي، 1988) ص141

(2) محمد نصرالدين رضوان؛ المصدر سيق ذكرة، ص170

(3) أحمد محمد خاطر، علي فهمي النيك؛ المصدر سيق ذكرة، ص102

## المصادر

10. أحمد بدر ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1 : ( الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1978 ) ص33 .
11. أحمد محمد خاطر، علي فهمي والبيك؛ القياس في المجال الرياضي، ط3 (دار المعارف بمصر، القاهرة 1988).
12. بعث عبدالمطلب عبد الحمزة؛ تقييم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية، مهارية) لاختبار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (14-16) سنة : (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2011).
13. ثائر داود سلمان القيسي؛ وضع بطارية لقياس الاستعداد البدني والقياسات الجسمية لاختبار ناشئي كرة السلة : (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 1989).
14. حمدي عبد المنعم ؛ وضع بطارية لقياس الاستعداد البدني والمورفولوجي لاختبار ناشئي الكرة الطائرة : ( أطروحة دكتوراه، غير منشوره ، القاهرة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 1982).
15. رياض خليل خماس الحميري ؛ دراسة عامله لبعض المؤشرات الجسمية والبدنية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة بأعمار (14-15) سنة : ( اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 2002).
16. ريسان خريبط مجيد ؛ مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية : ( جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب ، 1987 ) .
17. زكي محمد محمد حسن ؛ التعرف على معدلات نمو بعض الخصائص الجسمية والصفات البدنية الخاصة لناشئي الكرة الطائرة في الفترات السنوية ما بين 12 – 17 سنة : (مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الثالث ، 1988).
18. زياد طارق سليمان؛ البناء العاملي للقياسات الجسم – وظيفية ومدى مساهمته في كفاءة الأداء بكرة السلة : ( أطروحة دكتوراه، غير منشوره، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، 2004)
19. سحر إبراهيم علي معروف الألوسي؛ بناء بطاريتي لتقييم اللياقة البدنية والقياسات الجسمية لطالبات المدارس المتوسطة في مدينة تكريت : (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة تكريت، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018).
20. سوسن هود عبيد شعيلة؛ القيمة الكمية للأداء المهاري على وفق القياسات الجسمية والصفات البدنية للتنبؤ في انتقاء الناشئين بالكرة الطائرة : ( أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للنبات ، 2005 ) .
21. شهاب أحمد حسن الظاهر؛ بناء بطاريتي اللياقة الحركية والمؤشرات الجسمية للتلاميذ بطئ التعلم : (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2007).
22. شهاب أحمد محيسن حمد الجنابي؛ بناء بطارية اللياقة البدنية الخاصة والنمو الجسمي كمدد للانتقاء الرياضي للاعبين كرة القدم في محافظة صلاح الدين : (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة تكريت، كلية التربية الرياضية، 2014).
23. صفوت فرج؛ التحليل العاملي في العلوم السلوكية : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980).
24. عبد المنعم أحمد جاسم الجنابي؛ البناء الجسمي للاعبين دوري النخبة العراقي بكرة القدم بوصفه احد أسس الانتقاء الرياضي : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2002 ) .
25. عبد المنعم أحمد جاسم الجنابي؛ اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية ، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019).
26. علي فهمي وسيد عبد الجواد ؛ القياسات المورفولوجية كأساس لاختيار الناشئين في سباحة المسافات القصيرة : (المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، 1980).
27. غيداء سالم عزيز النعيمي؛ بناء بطارية عامله لاختبارات اللياقة البدنية ومؤشرات النمو الجسمي لطالبات المرحلة المتوسطة في مدينة الموصل ، أطروحة دكتوراه غير منشورة : (جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2002).
28. قاسم حسن المنذلاوي؛ اللياقة البدنية والنمو الجسمي للطفل العربي : (بغداد، مطبعة باسم، 1982).
29. قاسم حسن حسين، يوسف فتحي والمهشيش؛ الموهوب الرياضي، سماته، خصائصه في مجال التدريب الرياضي، ط1 : (عمان دار الفكر ، 1999).
30. قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987).

31. كارزان نجاه خالد خوشناو؛ بناء بطاريتي مؤشرات القياسات الجسمية واللياقة البدنية الخاصة كمحددين لانتقاء لاعبي الكرة الطائرة الشباب في محافظة كركوك: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة تكريت، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة).
32. كمال عبد الحميد اسماعيل واسامة كامل راتب؛ القياسات الجسمية للرياضيين: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1986).
33. محمد ابراهيم شحاته وآخرون؛ القياسات الجسمية والأداء الحركي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1988).
34. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
35. محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج1، ط1: (القاهرة، مؤسسة روز اليوسف، 1979).
36. محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط5، ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
37. محمد صبحي حسانين؛ طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982).
38. محمد نصر الدين رضوان؛ عامل الدرجات العليا في القدرة الحركية في مجال التربية الرياضية: (بحث منشور، الإسكندرية، مجلة الدراسات والبحوث، المجلد 3، العدد 1، 1980).
39. مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
40. نوري ابراهيم الشوك؛ بعض المحددات الأساسية التخصصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14 – 16) سنة: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996) ص 114.
41. وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد الصميدعي؛ التطبيقات الإحصائية واستعمالات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1997).
42. وديع ياسين محمد التكريتي وياسين طه النجار؛ الموسوعة الكاملة في الإعداد البدني للنساء، ط1: (الإسكندرية، دار الوفاء، 2012).
43. ونام عامر عبد الله الاغا؛ منظومة اختبارات لاعبي فرق المدارس الإعدادية لكرة السلة وفق المحددات الجسمية والبدنية والمهارية في مدينة كركوك: ( أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة تكريت، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019).
44. <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/617-determinants-of-selection- in-the-sports-field.html>.



## Build a battery specific to the physical superiority of volleyball players

Amjad Hamed Badr<sup>1\*</sup>

Abdel Moneim ahmad Jassim<sup>1</sup>

1- College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University

### Article info.

#### Article history:

-Received: 31/8/2020

-Accepted: 13/9/2020

-Available online: 31/12/2020

#### Keywords:

- Build a battery
- Physical superiority
- Players
- volleyball

### Abstract

#### Research Objective:

-1Building a test battery for a determinant of the physical aptitude of volleyball players.

#### Conclusions:

-Through the significance of the inter-correlations (for physical tests consisting of (33) physical exams, seven factors were reached, of which six factors were accepted in light of the conditions set for accepting the worker, to represent a battery (determinant of physical superiority)) for volleyball players, namely.

- The first factor (the rapid explosive force of the muscles of the upper extremities).
- The second factor (flexibility of different parts of the body).
- The third factor speed.
- The fourth factor the motor speed, not the different parts of the body.
- The fifth factor (elongation of strength of the muscles of the lower extremities).
- The sixth factor (agility in its various forms).

#### Recommendations:

Conducting other studies on other age groups, players, and other sports activities.

Paying attention to the physical and physical aspects, as they are of the utmost importance in achieving winning volleyball matches.

\* Corresponding Author: [a\\_albadr@tu.edu.iq](mailto:a_albadr@tu.edu.iq), College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University

## بناء بطارية محدد التفوق البدني للاعبين الكرة الطائرة

أ.د. عبد المنعم احمد جاسم م. امجد حامد بدر

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

### الكلمات المفتاحية

- بناء بطارية
- التفوق البدني
- لاعبي
- الكرة الطائرة

### الخلاصة: هدف البحث:

- 1- بناء بطارية اختبار لمحدد التفوق البدني للاعبين الكرة الطائرة.
- الاستنتاجات
- من خلال معنوية الارتباطات البيئية (للاختبارات البدنية المتكونة من (33) اختبارا بدنيا، تم التوصل الى سبعة عوامل تم قبول ستة عوامل منها في ضوء الشروط الموضوعية لقبول العامل ، لتمثيل بطارية (محدد التفوق البدني ) للاعبين الكرة الطائرة وهي .
- العامل الاول (القوة الانفجارية السريعة لعضلات الاطراف العليا ) .
- العامل الثاني ( مرونة اجزاء الجسم المختلفة ) .
- العامل الثالث ( السرعة ) .
- العامل الرابع ( السرعة الحركية لا طرف الجسم المختلفة ) .
- العامل الخامس ( مطاولة القوة لعضلات الاطراف السفلى ) .
- العامل السادس ( الرشاقة بأشكالها المختلفة ) .
- التوصيات
- اجراء دراسات اخرى على فأت عمرية اخرى وعلى لاعبات وعلى فعاليات رياضية اخرى .
- الاهتمام بالجانب الجسمي والبدني باعتبارهما من الجوانب ذات الاهمية القصوى في تحقيق الفوز بمباريات الكرة الطائرة .

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث واهميته

أصبحت التربية البدنية والرياضية زاخرة بألوان النشاط البدني وقد ارتبطت ارتباطاً وثيقاً بالعلوم الاخرى ، مثل علم النفس والفلسفة والاجتماع البيوميكانيك وغيرها ، وأصبح لزاماً على الخبراء والعلماء أن يجتهدوا لوضع عدد من المقاييس والاختبارات العلمية لقياس قدرات الافراد في ألوان النشاط الحركي ، وقد نجح العديد منهم في بناء وتقنين عدد كبير من أدوات القياس والاختبارات التي أثبتت صلاحيتها للغرض الذي وضعت من اجله .

غير أن واقع الحال يشير الى افتقارنا إلى مثل هذه الأدوات التي تحتاج بعضها إن وجد وهي قليلة ، الى تطويرها ، والبعض الآخر يحتاج الى أن تبدل لأنها أصبحت لا تخدم الهدف الذي وضعت من اجله ولا تتماشى مع التقدم العلمي الهائل الذي وصلت اليه الدول والنهوض العلمي السريع في مجالات الرياضة ، وفي كل الاحوال فإن المتداول من الاختبارات والمقاييس ليست هي الاصلاح ، وقد تكون مستنفذة للوقت والجهد ، أو قد تكون وضعت لقياس نوع معين من الاداء الحركي ، فضلاً عن ذلك إن أكثر الاختبارات اهتمت بالجانب البدني أو المهاري فقط ، لذا يجب الاهتمام بإعادة تقييم هذه المقاييس والاختبارات والوقوف على بعض مميزاتاها وعيوبها ، والعمل على تقديمها ومن ثم إعادة تصحيحها ، أو وضع نوع جديد من الاختبارات تخدم البحوث التي يعمل عليها الجيل الحالي من طلاب الدراسات العليا والباحثين في مجال التربية الرياضية للوصول الى حلول للمشاكل التي يتم بحثها ، ولتكوين مجموعة جديدة من الاختبارات تخدم الجانب العلمي والمعرفي في هذا المجال .

ومما سبق يتبين أن بعض الألعاب الرياضية الفردية والجماعية ، تتطلب الخوض في مشكلاتها ، عن طريق علماء التدريب الرياضي والباحثين كما تتطلب من المدربين الوقوف على ما وصلت اليه العملية التدريبية من تطور ، كل ذلك يتم باستخدام الاختبارات والقياسات كوسيلة للوصول الى نتائج علمية تخدم تلك الألعاب الرياضية .  
وكما هو معروف أن لعبة الكرة الطائرة هي واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتطلب من القائمين عليها من مدربين ومتخصصين ، بإجراء اختبارات شاملة تجمع بين القدرات والصفات البدنية من جهة والمهارات الحركية من جهة أخرى لتكون دليلاً لتقويم المستوى الرياضي والوقوف على مستوى تطور العملية التدريبية التي يقوم بها مدربو الكرة الطائرة خلال مراحلها التدريبية ، كما أن هذه الاختبارات والمقاييس التي تبنى وتقنن على مجتمعات غير المجتمع العراقي هي ليست الادوات المثلى لقياس قدرات الافراد والرياضيين في مجتمعنا ، إذ انها صممت وتم تقنينها لتكون عوناً لخبراء وعلماء تلك المجتمعات فأفراد تلك المجتمعات لهم مواصفات وقابليات قد تختلف عن قدرات اللاعبين العراقيين لذا يتوجب علينا إيجاد اختبارات ومعايير حركية تصلح لفرقنا ولرياضييننا تتناسب وامكانياتهم لتعطي مؤشرات مهمة عن مستوياتهم وتطورها وتكون عوناً للاعب والمدرب في تقويم المستوى تشخيص نقاط الضعف والخلل إن وجدت .

ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة كونها ستثبت بطاريتي اختبار الكرة الطائرة إحداهما بدنية خاصة والأخرى مهارية هجومية فضلاً عن وضع المعايير العلمية لوحدة البطاريتين النهائية خدمة للعبة الكرة الطائرة من ناحية الاختيار والتقويم والتوجيه.

### 1 - 2 مشكلة البحث:

تتلخص مشكلة البحث فيما يأتي :-

إن افتقار أو عدم وجود بطاريات تقيس المستوى البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة، تعد من أهم المشاكل التي تواجه القائمين على لعبة الكرة الطائرة في القطر، لذا تطلب العمل على إيجاد بطارية اختبارات للعمل على قياس المستوى (البدني) من خلال الاعتماد على آراء الخبراء والمتخصصين، وباستخدام المصادر والمراجع العلمية.  
لذا تعد هذه المشكلة عائقاً يواجه كل العاملين في هذا المجال من خلال العمل على تقويم مسيرة اللاعبين خلال العملية التدريبية، الذين يعملون حالياً وفق التقويم الذاتي الشخصي في أغلب الاحيان لا يعبر عن المستوى الحقيقي الذي وصلوا اليه اللاعبون خلال مشوارهم التدريبي، مما يجعل عملية التقويم قاصرة ولا تعبر عن المستويات الحقيقية لأنها تخضع للرأي الشخصي وفي أغلب الاحيان الى التحيز.  
ومن خلال خبرة الباحثون الشخصية ومقابلتهم لذوي الاختصاص أرتأى الولوج في هذه المشكلة والعمل على تصميم بطارية اختبارات لقياس المستوى (البدني) في لعبة الكرة الطائرة بغية سد النقص الحاصل في المكتبة العلمية ودعم المسيرة الرياضية، حتى تكون دليلاً للاعب ومدربي الكرة الطائرة بغية استخدام هذه البطارية في التقويم العلمي.

### 1-3 هدف البحث:

2- بناء بطارية اختبار لمحدد التفوق البدني للاعبين الكرة الطائرة.

### 1-4 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو الكرة الطائرة المتقدمين في العراق ومن المشاركين في ( مباريات المربع الذهبي ) أندية ( القوة الجوية، والشرطة، و البيشمركة، وغاز الجنوب ) في الدوري الممتاز للموسم الرياضي 2019 - 2020.
- المجال الزمني: 2019 \ 3 \ 14 ولغاية 2020 \ 2 \ 30
- المجال المكاني: القاعات الداخلية المغلقة للأندية ( الشعب، و الصناعة الجديدة، والمركز التخصصي للموهوبين وزارة الشباب والرياضة، و قاعة منتدى شباب زيونة)
- 1-5 تحديد المصطلحات:
- بطارية الاختبار: هي مجموعة من الاختبارات المقننة على الأشخاص انفسهم ومعاييرها مشتقة تسمح بالمقارنة أو هي اختباران أو أكثر أعطيا للأشخاص انفسهم سواء قننا أو لم يقننا معاً<sup>(1)</sup>

(<sup>1</sup>) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط5، ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003) ص358.



- بطارية الاختبار (إجرائياً): هي مجموعة من الاختبارات المقننة التي يتم تطبيقها على لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في العراق بقصد الحصول على مجموعة من الوحدات المرشحة والتي تمثل هذه المحددات.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث:

إن المنهج "هو الطريقة التي يستخدمها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقائق"<sup>(1)</sup>، إذ إن هناك العديد من المناهج التي يمكن استعمالها في البحث العلمي، ويتوقف اختيار المنهج المناسب حسب طبيعة الدراسة، إذ قام الباحث باستعمال المنهج الوصفي إذ يهتم المنهج الوصفي "بتصوير الوضع الراهن وتحديد العلاقات التي توجد بين الظواهر والاتجاهات وأطلاقاً من هذا التطور يمكن وضع التنبؤات عن الأوضاع المختلفة"<sup>(2)</sup> با لأسلوب (المسحي و العلاقات الارتباطية) لملائمتها مع طبيعة مشكلة البحث.

#### 2-3 مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث بلاعبي الأندية المشاركة في بطولة الدوري العراقي الممتاز لكرة الطائرة للموسم الرياضي (2019-2020).

( غاز الجنوب، والشرطة، والقوه الجوية، و البيشمركة، واربيل، و نفط ميسان، و الثورة، و الحبانية، و قرقوش، و بلد، و الضلوعية، و القاسم، و أرات )

#### 1-2-3 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على ( 56 ) لاعباً في لعبة الكرة الطائرة للمتقدمين في العراق، الذين يمثلون الأندية المشاركة في المربع الذهبي للدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة للموسم الرياضي ( 2019 - 2020 )، اختيرت بالطريقة العمدية. والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول ( 1 )

عينة الدراسة

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1.	الشرطة	14	.5	البيشمركة	14
2.	غاز الجنوب	14	.6	القوه الجوية	14
المجموع : (4) أندية		56 لاعباً			

### 3-3 وسائل جمع البيانات:

أستخدم الباحث طرائق عدة لجمع المعلومات والبيانات المطلوبة في بحثه وهي:

- 1- تحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية.
- 2- استبيان وزع على الخبراء والمختصين لتحديد أهم الاختبارات المقترحة لقياس محدد التفوق (البدنية).
- 3- الاختبارات البدنية.
- 4- المقابلات الشخصية

#### 3-4 تحديد بعض محددات التفوق وترشيح الاختبارات الخاصة بالدراسة:

قام الباحث استناداً إلى توجيهات لجنة إقرار الموضوع (الملحق 4) وبمساعدة السيد المشرف وتحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية المختصة،<sup>(3)(4)(5)(6)(7)(1)(2)(3)</sup> بتحديد محددات التفوق للاعبي الكرة الطائرة وهي: ( الجسمية، والبدنية، والمهارية ).

(<sup>1</sup>) أحمد بدر؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1: ( الكويت، وكالة المطبوعات، 1978 ) ص33 .

(<sup>2</sup>) ريسان خريبط مجيد؛ مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية : ( جامعة الموصل، مديرية دار الكتب، 1987 ) ص82 .

(<sup>3</sup>) محمد نصر الدين رضوان؛ مصدر سبق ذكره، ص 76-80 ( محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج1، ط1: (القاهرة، مؤسسة روز اليوسف، 1979) (<sup>4</sup>) ص61، 71، 202 .

(<sup>5</sup>) كمال عبد الحميد اسماعيل واسامة كامل راتب؛ القياسات الجسمية للرياضيين : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1986) ص 169 - 318 .

(<sup>6</sup>) محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم (1988)؛ المصدر سبق ذكره، ص 40 - 246 .

(<sup>7</sup>) قاسم حسن المنذلاوي؛ اللياقة البدنية والنمو الجسمي للطفل العربي: (بغداد، مطبعة باسم، 1982) ص 13 .

ولغرض تحديد أهم القياسات الجسمية والقدرات البدنية والمهارات الأساسية الخاصة للاعبين الكرة الطائرة قام الباحث بوضع استمارة الاستبيان الملحق (5)، لتحديد أهم هذه المحددات الجسمية والبدنية والمهارية، ولقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال القياس والتقويم، والتدريب الرياضي والكرة الطائرة الملحق (6) وبعدها يتم اختيار ما لا يقل عن ثلاثة اختبارات لكل قدرة ومهارة يرونها مناسبة دفعة واحدة اختصاراً للوقت والجهد.

ومن ثم تم جمع البيانات وفرزها واختيار القياسات والقدرات والمهارات المرشحة التي حققت نسبة 75% فما فوق وذلك " لأنَّ للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤشرات" (4)، والجدول (2)، يبين ذلك.

## الجدول (2)

المحددات البدنية واختباراتها من وجهة نظر (24) خبيراً ومختصاً عراقياً وعربياً ونسبها المنوية

ت	مكونات اللياقة البدنية	عدد الخبراء المتفقين	نسبة الاتفاق	القدرات المرشحة	الاختبارات	عدد الخبراء المتفقين	نسبة الاتفاق	الاختبارات المرشحة
1	القوة الانفجارية للرجلين	24	%100	√	الوثب العمودي	24	%100	√
		24	%100		القفز العريض من الثبات	24	%100	√
		24	%100		الوثبة بقدم واحدة	24	%100	√
2	القوة الانفجارية لليدين	24	%100	√	رمي كرة طبية زنة 2 كغم بكلتا اليدين من الجلوس	22	%92.86	√
		21	%89.28		رمي كرة طبية زنة 2 كغم من فوق الرأس للامام	21	%89.28	√
		14	%60.71		رمي كرة طبية زنة 2 كغم لأبعد مسافة بيد واحد من الوقوف	14	%60.71	×
		20	%85.24		رمي كرة طبية زنة 2 كغم للخلف	20	%85.24	√
3	القوة المميزة بالسرعة	23	%95.83	√	ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي 10/ثا	23	%96.43	√
		22	%91.67		الحجل لا قصى مسافة في 10/ثا	22	%91.67	√
		24	%100		ثلاث حجلات لأبعد مسافة بالقدمين من الثبات	24	%100	√
		11	%45.83		ثلاث وثبات طويلة ثم القفز عاليا	11	%45.83	×
4	مطاولة القوة	20	%83.33	√	ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي حتى التعب	22	%91.67	√
		21	%87.5		ثني ومد الرجلين من الركبتين بالقفز حتى التعب	21	%87.5	√
		23	%95.83		الوثب العمودي المتكرر حتى التعب	23	%95.83	√
4	السرعة الانتقاليه	24	%100	√	ركض 18م	24	%100	√
		22	%91.67		ركض 20 م	22	%91.67	√
		23	%95.83		ركض 30م	23	%95.83	√
		12	%50		ركض 40م	12	%50	×
		15	%62.5		ركض 50م	15	%62.5	×
5	مطاولة	21	%87.5	√	ركض 270 م حول ملعب كرة الطائرة	17	%70.83	×
		15	%62.5		ركض 540 م حول ملعب كرة الطائرة	15	%62.5	×

(<sup>1</sup>) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987) ص 347 – 380.

(<sup>2</sup>) نوري ابراهيم الشوك؛ بعض المحددات الأساسية التخصصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14 – 16) سنة: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996) ص 114.

(<sup>3</sup>) عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي؛ اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019). ص 175-195

(<sup>4</sup>) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1: ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ) ص336.



√	%87.5	21	ركض 150 م				السرعة	
√	%95.83	23	ركض 180 م					
√	%100	24	5×40 مره					
√	%100	24	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الأنتقانية	√	%91.67	22	سرعة لاستجابة الحركية	6
√	%91.67	22	اختبار عصا نيلسون بيد الواحدة					
√	%91.67	22	اختبار عصا نيلسون باليدين					
×	%66.67	16	اختبار النقر على الأقراص					
√	%100	24	اختبار السرعة الحركية للرجل اليمين وللرجل اليسار					
√	%95.83	23	اختبار 9-3-6-3-9	√	%100	24	الرشاقة	7
√	%100	24	اختبار متعدد الجهات					
√	%100	24	اختبار جري المكوكي					
√	%79.17	19	اختبار الجري المتعرج					
×	%66.67	16	اختبار الخطو الجانبي					
×	%62.5	15	اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف	√	100%	24	المرونة	8
√	%95.83	23	اختبار ثني الامامي للجذع					
√	%87.5	21	اختبار ثني خلفاً من الأنبطاح					
×	%70.83	17	اختبار اتساع المنكبين					
√	%83.33	20	اختبار ثني رسغ اليد للداخل والخارج					

- يتبين من الجدول (3) إن عدد الاختبارات البدنية التي تقيس ( المحدد البدني ) التي حصلت على نسبة

الاتفاق المطلوبة هي (33) اختباراً، تم ذكر مواصفاتها التفصيلية في المتن (3-6-2)

3-6-2 اختبارات (محدد التفوق البدني):

تم إجراء الاختبارات البدنية اعتماداً على الطرق العلمية لإجرائها في المصادر والمراجع العلمية المختصة،

وكما هو مبين أدناه.

• اختبارات (القوة الأنفجارية للذراعين):

- رمي كرة طبية 2 كغم من فوق الرأس: (1)

- دفع الكرة الطبية زنة 3 كغم بكلتا اليدين من الجلوس: (2)

- تم ذكره في المواصفات التفصيلية لوحدة بطارية اختبارات (محدد التفوق البدني) المستخلصة.

- رمي كرة طبية 2 كغم من فوق الرأس للخلف: (3)

• اختبارات (القوة الأنفجارية للرجلين):

- الوثب العمودي من الثبات: (4)

- الوثب العريض من الثبات: (5)

- الوثبة بقدم واحدة: (6)

• اختبارات (القوة المميزة بالسرعة):

- ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي 10 ثا (7)

(1) كمال عبد الحميد اسماعيل؛ المصدر سبق ذكره، ص 216-218.

(2) عبد الرزاق كاظم؛ اثر منهج المقترح للقوة العضلية في تطوير أداء بعض المهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الارضية ( اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 1999) ص 64-66.

(3) كمال عبد الحميد اسماعيل؛ المصدر نفسه، ص 216-218.

(4) محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم، مصدر سبق ذكره، ص 117\_119

(5) عبد المنعم أحمد جاسم الجنابي؛ مصدر سبق ذكره، ص 178

(6) كمال عبد الحميد؛ مصدر سبق ذكره، ص 192-193.

(7) فارس سامي يوسف شابا؛ مصدر سبق ذكره، ص 72-73.

- الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا. (1)
- ثلاث حجلات لا بعد مسافة مسافة بالقدمين من الثبات (2)
- اختبارات (مطاولة القوة):
- ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي حتى التعب. (3)
- تم ذكره في المواصفات التفصيلية لوحدة بطارية اختبارات (محدد التفوق البدني) المستخلصة.
- ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى التعب. (4)
- الوثب العمودي المتكرر حتى التعب. (5)
- اختبارات (السرعة الانتقالية):
- ركض 18م. (6)
- ركض 20م. (7)
- ركض 30م. (8)
- اختبارات (مطاولة السرعة):
- 150م حول ملعب الكرة الطائرة: (9)
- 1- ركض (5×40 مرة) (10)
- تم ذكره في المواصفات التفصيلية لوحدة بطارية اختبارات (المحدد البدني) المستخلصة.
- اسم الاختبار: ركض 180م مرتد (11):
- اختبارات (سرعة الاستجابة الحركية):
- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية: (12)
- اختبار عصا نيلسون باليدين. (13)
- السرعة الحركية (سرعة حركة الرجل بالاتجاه الأفقي). (14)
- اختبارات (الرشاقة):
- اختبار 9-3-6-3-9: (15)
- اختبار متعدد الاتجاهات: (16)
- اختبار الجري المكوكي. (17)

- (1) علي سلمان عبد الطرقي؛ مصدر سبق ذكره، ص 86.
- (2) كمال عبد الحميد اسماعيل؛ مصدر سبق ذكره، ص 194-195.
- (3) عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي؛ مصدر سبق ذكره، ص 193
- (4) عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي؛ المصدر نفسه، ص 192
- (5) عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي؛ مصدر سبق ذكره، ص 192
- (6) عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي؛ المصدر نفسه، ص 175
- (7) عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي؛ مصدر سبق ذكره، ص 175
- (8) عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي؛ المصدر نفسه، ص 175
- (9) عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي؛ مصدر سبق ذكره، ص 175
- (10) عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي؛ المصدر نفسه، ص 175
- (11) علي سلمان عبد الطرقي؛ مصدر سبق ذكره، ص 78.
- (12) محمد صبحي حسانين؛ المصدر سبق ذكره، ص 475-477
- (13) محمد صبحي حسانين؛ المصدر نفسه، 2004، ص 378
- (14) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية، ج 1، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995) ص 22.
- (15) محمد صبحي حسانين وحدي عبد المنعم؛ مصدر سبق ذكره، ص 143.
- (16) محمد صبحي حسانين؛ مصدر سبق ذكره، ص 279.
- (17) محمد صبحي حسانين؛ المصدر نفسه، ص 229

- تم ذكره في الموصفات التفصيلية لوحدة بطارية اختبارات (محدد التفوق البدني) المستخلصة.
- اختبار الجري المتعرج بين الحواجز (2×5).<sup>(1)</sup>
- اختبارات (القوة الانفجارية للذراعين):
- اختبار ثني الجذع خلفاً من وضع الأنيطاح.<sup>(2)</sup>
- تم ذكره في الموصفات التفصيلية لوحدة بطارية اختبارات (محدد التفوق البدني) المستخلصة.
- اختبار الثني الامامي للجذع.<sup>(3)</sup>
- اختبار ثني رسغ اليد للداخل.<sup>(4)</sup>
- اختبار ثني رسغ اليد للخارج.<sup>(5)</sup>

### 8-3 التجربة الاستطلاعية الأولى:

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل القيام بالتجربة الأساسية لذلك فهي عبارة عن "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته"<sup>(1)</sup>، وقد قام الباحث بإجراء تجربتان استطلاعيتان وكما يأتي.

### 1-8-3 التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه التجربة على (8) لاعبين من نادي الضلوعية بتاريخ 2019/3/20 ، وعلى ملعب نادي الضلوعية وقد حددت لهذه التجربة الأغراض الآتية:

- 1- تنظيم سير العمل من حيث الإجراءات الإدارية.
  - 2- مدى صلاحية الأجهزة المستعملة في الاختبارات ومستوى أفراد العينة.
  - 3- كفاءة (فريق العمل المساعد) **ملحق (8)** في تنفيذ الطرائق الصحيحة للاختبارات واستعمالهم الصحيح للأجهزة وإمكانياتهم في القدرة على تسجيل النتائج بصورة صحيحة.
  - 4- تحديد وقت إجراء الاختبارات ومكانها فضلاً عن الزمن الكلي لبدء كل اختبار وانتهائه.
- وقد لاحظ الباحث جملة ملاحظات منها :

- 1- ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
- 2- إن الاختبارات الموضوعية كانت كثيرة وتحتاج إلى وقت وجهد فيما يخص العينة أو ما يخص فريق العمل المساعد، لذا وجب إن تكون هناك دقة وانسيابية في عملية تطبيق هذه الاختبارات.
- 3- توزيع الاختبارات على الأيام حسب التسلسل من الأصعب إلى الأسهل، وحسب آراء السادة ذوي الخبرة والاختصاص.

### 2-8-3 التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية على (30) لاعباً بواقع (10) لاعبين لكل من نادي (نقط ميسان، والحبانية، وبلد) لغرض ايجاد الاسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية بتاريخ 2019/3/31

### 3-9 الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

تم ايجاد الاسس العلمية للاختبارات المحددين ( البدني والمهاري ) وكالاتي:

- الصدق: قام الباحث بإيجاد الصدق بطريقتين هما:
- الصدق الظاهري ( آراء السادة ذوي الخبرة والاختصاص ) والتي تم عرضها سابقاً.
- صدق الذاتي:  $\sqrt{\text{الثبات}}$

(1) أمين إنور الخولي واسامة كامل الراتب؛ التربية الحركية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982) ص401

(2) محمد صبحي حسانين؛ مصدر سبق ذكره، ص269.

(3) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ مصدر سبق ذكره، ص52.

(4) ضياء زكي ابراهيم؛ مصدر سبق ذكره، ص35

(5) ضياء زكي ابراهيم؛ تأثير السرعة الحركية ومرونة بعض مفاصل على سرعة ودقة الطعن بسلاح الشيش (رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة موصل، كلية التربية الرياضية، 2003) ص35.

(1) مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتربية، ج 1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، ص 79.

- الثبات: قام الباحث بإيجاد ثبات لاختبارات ( المحدد البدني والمهاري) اعتماداً على طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بإيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين اعتماداً على نتائج التجربة الاستطلاعية الثانية.
- الموضوعية: قام الباحث بإيجاد الموضوعية عن طريق درجات الاتفاق بين محكمين (\*). بإيجاد معامل الارتباط بين آراء المحكمين اعتماداً على نتائج التجربة الاستطلاعية الثانية. والجدول (6) يبين ذلك.

## الجدول (3)

الأسس العلمية لاختبارات المحددين (البدني والمهاري)

الموضوعية	الصدق الذاتي	معامل الثبات	وحدة القياس	الاختبارات	ت
0.86	0.92	0.86	المتر وأجزائه	اختبار ثني رسغ اليد اليسار للخلف	1
0.92	0.91	0.83	المتر وأجزائه	دفع كرة طبية زنة 3كغم لا بعد مسافة من وضع الجلوس	2
0.88	0.95	0.91	المتر وأجزائه	رمي كرة طبية زنة 2كغم إلى الخلف	3
0.82	0.94	0.90	سنتمتر	الوثب العمودي	4
0.90	0.93	0.87	المتر وأجزائه	الوثب العريض من الثبات	5
0.84	0.95	0.91	المتر وأجزائه	الوثبة بقدم واحدة	6
0.86	0.91	0.84	عدد	ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي 10/ثا	7
0.92	0.92	0.85	المتر وأجزائه	الحجل الاقصى مسافة في 10/ثا	8
0.91	0.94	0.90	المتر وأجزائه	ثلاث حجلات لا بعد مسافة بالقدمين من الثبات	9
0.89	0.91	0.83	تكرارات	ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي حتى التعب	10
0.86	0.9	0.81	تكرارات	ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى التعب	11
0.88	0.95	0.92	تكرارات	الوثب العمودي المتكرر حتى التعب	12
0.82	0.94	0.89	ثانية واجزائها	ركض 18م	13
0.83	0.92	0.86	ثانية واجزائها	ركض 20م	14
0.87	0.90	0.82	ثانية واجزائها	ركض 30م	15
0.91	0.94	0.90	ثانية واجزائها	ركض 150م حول ملعب الكرة الطائرة	16
0.96	0.95	0.92	ثانية واجزائها	ركض 5×40 مرة	17
0.87	0.96	0.94	ثانية واجزائها	ركض 180م مرتد	18
0.91	0.91	0.83	ثانية واجزائها	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	19
0.95	0.93	0.87	سنتمتر	اختبار عصا نيلسون بيد واحدة	20
0.88	0.88	0.79	سنتمتر	اختبار عصا نيلسون باليدين	21
0.86	0.9	0.81	تكرارات	اختبار السرعة الحركية/الرجل اليمين	22
0.82	0.92	0.86	تكرارات	اختبار السرعة الحركية/ للرجل اليسار	23
0.87	0.94	0.90	ثانية واجزائها	اختبار 9-3-6-3-9	24
0.92	0.93	0.88	ثانية واجزائها	اختبار متعدد الجهات	25
0.94	0.93	0.87	ثانية واجزائها	اختبار الجري المكوكي	26
0.87	0.95	0.91	ثانية واجزائها	اختبار الجري المتعرج	27
0.89	0.93	0.87	سنتمتر	اختبار ثني الجذع خلفاً من وضع الأنتطاح	28
0.85	0.9	0.81	سنتمتر	اختبار ثني الجذع للأمام	29
0.88	0.89	0.80	درجة	اختبار ثني رسغ اليد اليمين للأمام	30
0.95	0.92	0.85	درجة	اختبار ثني رسغ اليد اليمين للخلف	31
0.97	0.93	0.87	درجة	اختبار ثني رسغ اليد اليسار للأمام	32
0.97	0.92	0.86	درجة	اختبار ثني رسغ اليد اليسار للخلف	33

## 10-3 التنفيذ النهائي لتجربة البحث:

## 1-10-3 التنفيذ النهائي (الاختبارات البدنية)

(\* ) ا.م.د سعد عباس عبد الجناي؛ تدريسي/ جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ا.م.د أحمد سبع عطية؛ تدريسي / جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

تم التنفيذ النهائي للاختبارات البدنية على عينة البحث. بعد إن قام الباحث بتوزيعها على ايام التجربة النهائية أذ اعتمد بذلك على اراء السادة ذوي الخبرة والاختصاص من خلال المقابلة الشخصية الملحق (6)، أذ قام الباحث بتطبيق الاختبارات الخاصة بالمحدد البدني المرشحة للتطبيق على عينة البحث ولكل نادٍ بصورة منفصلة، مع مراعاة إن تكون الاختبارات لكل نادٍ متسلسلة وفق المحدد البدني وحسب تسلسلها من حيث الصعوبة والزمن المستغرق وكذلك نوع الصفة التي يقيسها الاختبار وإعطاء مدد راحة بين اختبار وآخر لاستعادة الشفاء التام قبل البدء بالاختبار الآخر، حيث قام الباحث بتوزيع الاختبارات لكل نادٍ حسب جدول التمرينات لكل نادٍ. ومكان تواجد النادي وتم تسجيل البيانات باستمرار التسجيل المعدة لهذا الغرض الملحق (9).

### 12-3 الوسائل الإحصائية:

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي.
- الأتحراف المعياري.
- المنوال.
- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون )
- معامل الالتواء
- التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية.
- الأتحدار المتعدد بطريقة كل الأتحدارات.
- تم إيجاد النتائج بمساعدة البرنامجين الإحصائيين ( Exeel ، Spss ).

### 1-4-2 بناء بطارية (محدد التفوق البدني) للاعبين الكرة الطائرة.

### 1-4-2-1 الوصف الإحصائي لاختبارات (محدد التفوق البدني) للاعبين الكرة الطائرة.

يتبين من الجدول (4) أنّ قيم معامل الالتواء جميعها تراوحت ما بين  $(1 \pm)$  وهذا يدل على إن الاختبارات البدنية المرشحة للتحليل العاملي تميزت بالاعتدال " فضلاً عن إن قيم الأوساط الحسابية للاختبارات جميعها تتجاوز الأتحرافات المعيارية وهذا يثبت ملائمة هذه الاختبارات لعينة البحث وصلاحياتها للإدخال ضمن المصفوفة الارتباطية المعدة للتحليل العاملي.

### الجدول (4)

الأوساط الحسابية والأتحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لاختبارات (محدد التفوق البدني) المرشحة للتحليل العاملي

ت	المتغيرات/ البدنية والحركية	رمز المتغير	وحدة القياس	س	الأتحراف المعياري	المنوال	الالتواء
1	رمي كرة طبية (2) كغم من فوق الرأس	X1	المتر وأجزائه	10.22	0.98	10	0.224
2	دفع كرة طبية (3) كغم من وضع الجلوس	X2	المتر وأجزائه	7.34	0.47	7	0.723
3	رمي كرة طبية (2) كغم إلى الخلف	X3	المتر وأجزائه	10.88	0.89	10.2	0.764
4	الوثب العمودي	X4	سنتمتر	52.68	4.87	48	0.960
5	الوثب العريض من الثبات	X5	المتر وأجزائه	2.45	0.21	2.4	0.238
6	الوثب بقدم واحدة	X6	المتر وأجزائه	1.84	0.37	1.85	-0.027
7	ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي (10) ثا	X7	عدد	10.204	0.974	10.000	0.209
8	الحجل (10) ثا	X8	المتر وأجزائه	7.344	0.473	7.000	0.727
9	ثلاث حجلات لا بعد مسافة من الثبات	X9	المتر وأجزائه	10.878	0.885	10.200	0.766
10	ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي حتى التعب	X10	تكرارات	52.682	4.868	48.000	0.961
11	ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى التعب	X11	تكرارات	2.447	0.207	2.400	0.227
12	الوثب العمودي المتكرر حتى التعب	X12	تكرارات	1.850	0.356	1.850	0.200
13	ركض (18) م	X13	ثانية واجزائها	11.750	1.861	11.000	0.403
14	ركض (20) م	X14	ثانية واجزائها	29.205	2.315	28.000	0.520
15	ركض (30) م	X15	ثانية واجزائها	4.749	0.326	5.000	-0.769
16	ركض (150) م حول ملعب الكرة الطائرة	X16	ثانية واجزائها	36.714	6.917	41.000	-0.619
17	ركض (40م×5)	X17	ثانية واجزائها	39.768	3.537	38.000	0.499
18	ركض 180 م مرتد	X18	ثانية واجزائها	30.064	1.954	29.000	0.544

-0.661	1.880	0.207	1.743	ثانية واجزائها	X19	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الأنتقاليه	19
0.491	12.000	1.096	12.539	سنتمتر	X20	اختبار عصا نيلسون بيد واحد	20
-0.638	14.000	0.758	13.516	سنتمتر	X21	اختبار عصا نيلسون باليدين	21
-0.483	18.000	0.960	17.536	تكرارات	X22	اختبار السرعة الحركية/الرجل اليمين	22
0.423	16.000	0.928	16.393	تكرارات	X23	اختبار السرعة الحركية/ للرجل اليسار	23
-1.280	9.000	0.382	8.511	ثانية واجزائها	X24	اختبار 9-3-6-3-9	24
0.341	9.640	0.483	9.805	ثانية واجزائها	X25	اختبار متعدد الجهات	25
0.657	10.000	0.432	10.284	ثانية واجزائها	X26	اختبار الجري المكوكي	26
-0.865	6.000	0.452	5.609	ثانية واجزائها	X27	اختبار الجري المتعرج	27
0.414	35.000	6.335	37.625	سنتمتر	X28	اختبار ثني الجذع خلفاً من وضع الأنتطاح	28
0.951	9.000	2.722	11.589	سنتمتر	X29	اختبار ثني الجذع للأمام	29
-0.565	107.000	3.603	104.964	درجة	X30	اختبار ثني رسغ اليد اليمين للأمام	30
0.404	105.000	14.312	110.786	درجة	X31	اختبار ثني رسغ اليد اليمين للخلف	31
0.146	101.000	5.257	101.768	درجة	X32	اختبار ثني رسغ اليد اليسار للأمام	32
0.159	107.000	3.021	107.482	درجة	X33	اختبار ثني رسغ اليد اليسار للخلف	33

#### 4-1-2-2 مصفوفة الارتباطات البيئية لاختبارات (محدد التفوق البدني) للاعبين الكرة الطائرة:

من خلال الجدول (5) الذي يمثل مصفوفة الارتباطات البيئية لاختبارات (محدد التفوق البدني) للاعبين الكرة الطائرة يتبين ما يأتي:

- بلغ عدد الارتباطات البيئية في المصفوفة الارتباطية (528) معامل ارتباط (لم تحسب الخلايا القطرية)، منها (300) ارتباطاً موجباً و (228) ارتباطاً سالباً.
- بلغ عدد الارتباطات البيئية المعنوية في المصفوفة (242) ارتباطاً معنوياً منها:
  - الارتباطات البيئية المعنوية عند مستوى معنوية  $(\geq 0.05)$ ، (77) ارتباطاً معنوياً.
  - الارتباطات البيئية المعنوية عند مستوى معنوية  $(\geq 0.01)$ ، (165) ارتباطاً معنوياً.
  - بلغ عدد الارتباطات البيئية الغير معنوية في المصفوفة (286) ارتباطاً.

## جدول (5)

مصفوفة الارتباطات البينية لمتغيرات (محدد التفوق البدني) للاعبين الكرة الطائرة

16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
															1.000	1
														1.000	**0.939	2
													1.000	**0.934	**0.982	3
												1.000	**0.392	**0.327	**0.405	4
											1.000	**0.459	**0.443	**0.370	**0.460	5
										1.000	**0.558	**0.635	**0.562	**0.487	**0.577	6
									1.000	*-0.353	-0.191	-0.176	**_-0.922	**_-0.899	**_-0.893	7
								1.000	-0.207	**0.436	**0.518	*0.352	**0.423	*0.348	**0.448	8
							1.000	**0.598	*-0.307	**0.565	**0.420	**0.489	**0.422	**0.423	**0.424	9
						1.000	**0.371	0.135	0.220	**0.406	0.262	*0.312	-0.142	-0.113	-0.128	10
					1.000	**0.955	*0.301	0.092	*0.314	**0.374	0.217	*0.284	-0.220	-0.230	-0.207	11
				1.000	-0.053	-0.040	0.003	0.152	-0.206	0.191	0.115	0.075	0.218	0.180	0.211	12
			1.000	0.147	**0.386	**0.502	**0.397	0.253	-0.161	**0.437	**0.486	**0.414	0.241	0.188	0.212	13
		1.000	**0.968	0.148	**0.369	**0.486	**0.466	*0.326	-0.182	**0.424	**0.482	**0.426	0.257	0.213	0.239	14

\* معنوي عند درجة حرية (54) عند مستوى معنوية  $\geq 0.05$  قيمة (ر) الجدولية تساوي ( 0.273 ).\*\* معنوي عند درجة حرية (54) عند مستوى معنوية  $\geq 0.01$  قيمة (ر) الجدولية تساوي ( 0.354 ).

## 3-2-1-4 التحليل العاملي لاختبارات (محدد التفوق البدني) للاعبين الكرة الطائرة

## 1-3-2-1-4 الجذور الكامنة ونسبة التباين والتباين المتجمع للعوامل:

من الجدول (6) نجد أن هناك (7) عوامل تجاوزت قيم جذورها الكامنة الواحد الصحيح وتراوحت قيم الجذور الكامنة المقبولة ما بين (1.204 – 10.254) وبلغ مجموعها (26.94)، وتراوحت نسبة التباين العاملي المفسر لهذه العوامل ما بين (31.071 – 3.647) فسرت ما قيمته (81.623%) من قيم التباين الذي يمثل (100%).

## الجدول (20)

قيم الجذور الكامنة ونسب التباين والتباين المتجمع للعوامل

العوامل	قيم الجذور الكامنة	نسبة التباين	التباين المتجمع
X 1	10.254	31.071	31.071
X 2	5.003	15.161	46.232
X 3	3.347	10.141	56.374
X 4	2.876	8.715	65.089
X 5	2.194	6.648	71.737
X 6	2.059	6.239	77.976
X 7	1.204	3.647	81.623
X 8	0.829	2.511	84.134
X 9	0.780	2.363	86.497
X 10	0.761	2.307	88.804
X 11	0.573	1.736	90.540
X 12	0.459	1.392	91.932
X 13	0.418	1.266	93.197
X 14	0.367	1.113	94.310
X 15	0.323	0.980	95.290
X 16	0.305	0.924	96.214
X 17	0.218	0.661	96.875
X 18	0.206	0.623	97.497
X 19	0.193	0.585	98.082
X 20	0.168	0.510	98.592
X 21	0.104	0.314	98.907
X 22	0.090	0.274	99.180
X 23	0.058	0.174	99.355
X 24	0.052	0.159	99.513
X 25	0.044	0.134	99.647
X 26	0.037	0.113	99.760
X 27	0.027	0.081	99.842
X 28	0.015	0.045	99.887
X 29	0.013	0.038	99.925
X 30	0.011	0.033	99.958



99.983	0.025	0.008	X 31
99.994	0.011	0.004	X 32
100.000	0.006	0.002	X 33

• مجموع الجذور الكامنة للعوامل المقبولة = 26.937

4-1-2-3-2 الحل الأولي لمصفوفة العوامل لمتغيرات (محدد التفوق البدني) للاعبين الكرة الطائرة.  
تم تحليل مصفوفة الارتباطات البيئية للاختبارات البدنية جدول (7) تحليلاً عاملياً أولاً وتوصل التحليل  
العاملي إلى (7) عوامل وهي تعد حلاً أولاً والجدول (21) يبين ذلك.  
الجدول (7)

مصفوفة العوامل قبل التدوير لاختبارات (محدد التفوق البدني) للاعبين الكرة الطائرة

المتغيرات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	الشذوذ
X 1	0.784	-0.477	-0.129	0.159	0.295	-0.028	0.004	0.971
X 2	0.687	-0.486	-0.065	0.185	0.411	-0.073	-0.058	0.923
X 3	0.791	-0.476	-0.113	0.167	0.288	-0.072	-0.002	0.981
X 4	0.622	0.182	-0.079	0.203	-0.053	0.249	-0.175	0.563
X 5	0.648	0.232	-0.103	0.079	0.132	0.189	0.240	0.601
X 6	0.733	0.065	0.027	0.295	-0.038	0.358	0.070	0.764
X 7	-0.599	0.538	0.076	-0.200	-0.385	0.257	0.085	0.915
X 8	0.550	0.040	0.013	-0.089	0.250	0.412	0.446	0.743
X 9	0.539	0.196	0.250	0.170	0.479	0.347	-0.041	0.772
X 10	0.177	0.628	0.230	0.442	-0.080	0.399	-0.095	0.848
X 11	0.129	0.604	0.218	0.385	-0.225	0.445	-0.114	0.839
X 12	0.230	-0.084	0.180	0.178	-0.101	-0.329	0.679	0.704
X 13	0.558	0.674	-0.098	0.233	0.165	-0.220	0.031	0.907
X 14	0.562	0.652	-0.099	0.270	0.198	-0.213	0.055	0.910
X 15	0.574	0.702	-0.104	0.095	0.106	-0.246	0.024	0.914
X 16	-0.233	-0.734	0.446	0.307	0.095	0.180	-0.055	0.931
X 17	-0.306	-0.732	0.457	0.263	0.080	0.155	0.012	0.938
X 18	-0.375	-0.321	0.427	0.235	-0.118	0.502	0.049	0.750
X 19	0.584	-0.288	-0.390	-0.233	-0.383	0.065	0.183	0.814
X 20	0.584	-0.173	-0.243	-0.301	-0.479	0.255	0.192	0.852
X 21	0.612	-0.369	-0.212	-0.234	-0.274	0.249	0.181	0.780
X 22	-0.711	-0.096	0.253	0.323	0.092	-0.267	0.210	0.807
X 23	-0.541	0.180	0.347	0.346	0.136	-0.184	0.283	0.697
X 24	-0.652	0.294	0.293	0.244	-0.170	-0.117	0.237	0.755
X 25	-0.405	0.220	0.045	-0.540	0.524	0.214	0.152	0.850
X 26	-0.302	0.268	0.045	-0.704	0.425	0.209	0.093	0.894
X 27	-0.611	0.166	0.231	-0.401	0.363	0.262	0.038	0.817
X 28	0.667	-0.090	0.623	-0.237	-0.033	-0.069	-0.078	0.908
X 29	0.640	-0.002	0.554	-0.254	0.018	-0.126	0.087	0.805
X 30	0.497	0.110	0.565	-0.336	-0.140	-0.145	0.017	0.732
X 31	0.473	-0.015	0.568	-0.029	-0.288	-0.076	0.052	0.639
X 32	0.575	0.162	0.537	-0.309	-0.135	-0.125	-0.107	0.787
X 33	0.580	0.077	0.516	-0.294	-0.051	-0.257	-0.248	0.826

4-1-2-3-3 الحل النهائي لمصفوفة العوامل لمتغيرات (محدد التفوق البدني) للاعبين الكرة الطائرة.  
قام الباحث بالتدوير المتعامد لمصفوفة العوامل الأولية قبل التدوير والجدول (8) يبين ذلك، وتم الاعتماد على  
الشروط نفسها لاختيار التشبعات كما في مصفوفة قياسات (المحدد البدني) للاعبين الكرة الطائرة.

الجدول (8)

مصفوفة العوامل لمتغيرات (محدد التفوق البدني) بعد التدوير

المتغيرات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	الشيوع
X 1	0.889	0.153	0.019	0.330	0.073	-0.191	0.079	0.971
X 2	0.922	0.145	-0.018	0.170	0.042	-0.143	0.033	0.923
X 3	0.893	0.176	0.033	0.307	0.053	-0.216	0.085	0.981
X 4	0.257	0.147	0.236	0.297	0.513	-0.214	-0.148	0.563
X 5	0.317	0.127	0.352	0.321	0.550	0.041	0.229	0.601
X 6	0.358	0.188	0.094	0.370	0.632	-0.209	0.110	0.764
X 7	-0.907	-0.133	0.003	-0.072	0.126	0.229	-0.036	0.915
X 8	0.344	0.127	0.069	0.411	0.433	0.333	0.370	0.743
X 9	0.480	0.254	0.100	-0.040	0.641	0.233	-0.015	0.772
X 10	-0.222	0.075	0.172	-0.160	0.850	-0.115	-0.053	0.848
X 11	-0.343	0.076	0.113	-0.070	0.817	-0.150	-0.091	0.839
X 12	0.093	0.190	0.063	0.001	-0.077	-0.197	0.781	0.704
X 13	0.168	0.166	0.796	-0.098	0.426	-0.123	0.107	0.907
X 14	0.206	0.144	0.778	-0.114	0.441	-0.124	0.136	0.910
X 15	0.101	0.233	0.842	-0.023	0.356	-0.081	0.080	0.914
X 16	0.277	0.034	-0.881	-0.237	-0.041	-0.132	0.040	0.931
X 17	0.213	0.023	-0.895	-0.250	-0.099	-0.091	0.098	0.938
X 18	-0.184	-0.049	-0.791	-0.123	0.263	0.020	0.051	0.750
X 19	0.186	0.068	0.117	0.825	-0.120	-0.225	0.123	0.814
X 20	0.019	0.181	0.048	0.885	0.047	-0.141	0.105	0.852
X 21	0.269	0.156	-0.074	0.808	0.015	-0.103	0.115	0.780
X 22	-0.236	-0.241	-0.323	-0.669	-0.229	-0.046	0.296	0.807
X 23	-0.266	-0.114	-0.145	-0.674	0.033	0.029	0.369	0.697
X 24	-0.594	-0.130	-0.134	-0.535	0.017	-0.037	0.283	0.755
X 25	-0.135	-0.099	0.017	-0.156	-0.097	0.888	-0.028	0.850
X 26	-0.194	0.032	0.093	-0.018	-0.131	0.904	-0.106	0.894
X 27	-0.315	-0.080	-0.224	-0.306	-0.059	0.744	-0.102	0.817
X 28	0.270	0.891	-0.042	0.150	0.124	-0.019	0.022	0.908
X 29	0.245	0.824	0.072	0.134	0.099	0.052	0.172	0.805
X 30	0.003	0.835	0.096	0.121	0.047	0.039	0.085	0.732
X 31	0.006	0.716	-0.080	0.107	0.166	-0.229	0.169	0.639
X 32	0.040	0.853	0.159	0.133	0.115	-0.003	-0.032	0.787
X 33	0.166	0.861	0.176	0.045	0.000	-0.054	-0.144	0.826
الجنر الكامن	5.220	4.720	4.706	4.433	3.737	2.855	1.364	27.036
التباين العاملي	15.820	14.304	14.260	13.434	11.324	8.653	4.133	81.926

#### 4-3-2-1-4 تفسير العوامل المستخلصة لبطارية (المحدد البدني) للاعبين الكرة الطائرة.

##### 4-3-2-1-4 تفسير العامل الأول:

من خلال الجدول (8) الذي يتضمن تشبعات لمتغيرات (محدد التفوق البدني) للاعبين الكرة الطائرة. بالعامل الأول، يتبين إن عدد الاختبارات البدنية التي تشبعت على هذا العامل بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقية (±5) فأكثر بلغ (4) اختبارات مثلت ما نسبته (12.121%) من المجموع الكلي للاختبارات البدنية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المائل (5.220)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (15.820%)، ولقد تشبعت على هذا العامل، اختبارات القوة الانفجارية للأطراف العليا البالغ عددها (3) اختبارات، واختبار واحد للقوة المميزة بالسرعة وعلى ذلك يمكن إن نطلق على هذا العامل (القوة الانفجارية السريعة لعضلات الأطراف العليا)، ومما يجدر الإشارة إليه إن نقاوة هذا العامل جعلته عاملاً أولياً.

والملاحظ على هذه الاختبارات إنها تتطلب رمي الكرة الطيبة لأبعد مسافة أي إظهار أقصى قوة وبأقل زمن وكذلك اشتراكها بوحدة القياس هي المتر وأجزاؤه.

والقوة الانفجارية واحدة من الصفات المهمة التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة وبامتلاك هذه الصفة يستطيع اللاعب تنفيذ المهارات بصورة متقنة وجيدة أما في حالة فقدانها فسوف لا يستطيع إن يتقن مهارة الضرب الساحق والإرسال الساحق

وحائط الصد<sup>(1)</sup>، وتشير (فاتن محمد رشيد، 1999) "إلى إن القوة الانفجارية تعد من العناصر المهمة التي ترتبط بالأداء المهاري ونجاحه في عمل الضرب الساحق وحائط الصد والإرسال الساحق"<sup>(2)</sup>، وأن لاعب الكرة الطائرة وخلال خمسة أشواط يؤدي بحدود (250-300) قفزة ويؤدي ثلث منها في أثناء أداء الحركات الهجومية والتلثين في أثناء حركات حائط الصد<sup>(3)</sup>. والقوة الانفجارية هي القابلية على إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن<sup>(4)</sup>، أو هي القوة العضلية التي تتميز بدرجة عالية من القوة العضلية والسرعة والمهارة الحركية والقوة الانفجارية هي القابلية على إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن<sup>(5)</sup>، أو هي القوة العضلية التي تتميز بدرجة عالية من القوة العضلية والسرعة والمهارة الحركية التي من أسبابها بالتكامل بين عاملي القوة العضلية والسرعة<sup>(6)</sup>.

إذ إن "الربط بين القوة والسرعة الحركية في العمل العضلي يعد من متطلبات الأداء الرياضي في المستويات العليا وإن هذا العمل من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين إذ إنهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لإحداث الحركة السريعة من أجل تحقيق الأداء الفائق"<sup>(7)</sup>.

وهذا العامل أيضاً يشبه العامل الأول الذي توصل إليه (عامر مشعل، 2008) وأسماه عامل (القوة الانفجارية للأطراف العليا)<sup>(8)</sup>.

وهذا العامل أيضاً مشابه للعوامل التي حصل عليها كل من: (سعد باسم جميل الزان، 2005)<sup>(9)</sup>، و (سوسن هدهود، وعبيد شعلة، 2005)<sup>10</sup> و(ثائر عبد الواحد أوغسطين، 2004)<sup>(11)</sup>، و(غيداء سالم عزيز النعيمي، 2002)<sup>(12)</sup>، وأسموه (عامل القوة الانفجارية للأطراف العليا).

**ويرى الباحث** إن صفة القوة الانفجارية للأطراف العليا واحدة من الصفات البدنية ذات الأهمية الكبيرة للاعب الكرة الطائرة ويبرز ذلك من خلال استعمالها بشكل أساسي وكبير في مهارتي التمير والضرب الساحق إذ إن اللاعب الذي يمتلك هذه الصفة تكون قابليته على تمرير الكرة وخاصة البعيدة منها بشكل أكثر دقة وتؤدي هذه الصفة البدنية دوراً كبيراً في قوة الضرب الساحق مما يؤدي ذلك إلى الحصول على النقاط وتحقيق الفوز.

ونظراً لحصول اختبار (دفع كرة طيبة (3 كغم من وضع الجلوس) على أعلى تشبع على هذا العامل، لذا فإنه يرشح ضمن (محدد التفوق البدني) للاعب الكرة الطائرة.

#### 4-1-2-3-4 تفسير العامل الثاني:

من خلال الجدول (8) الذي يتضمن تشبعات الاختبارات البدنية (المحدد البدني) بالعامل الثاني، يتبين إن عدد الاختبارات البدنية التي تشبعت على هذا العامل بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة ( $\pm 5$ ) فأكثر بلغ (6) اختبارات مثلت ما نسبته (18.182%) من المجموع الكلي للاختبارات البدنية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (4.720)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل

- (1) رياض خليل خماس، مصدر سبق ذكره، ص 15
- (2) فاتن محمد رشيد؛ سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999) ص 25
- (3) سيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسولوجية القوة، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997) ص 156
- (4) أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ القياس في المجال الرياضي، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996) ص 246.
- (5) أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ المصدر السابق، ص 246.
- (6) حسين قاسم حسن؛ مصدر سبق ذكره، ص 791.
- (7) علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (النجف، مطبعة الطيف، 2004) ص 38.
- (8) عامر مشعل؛ مصدر سبق ذكره، ص 87
- (9) سعد باسم جميل الزان؛ الاتساق لعوامل اللياقة البدنية الخاصة ولعوامل بطارية المهارات الأساسية للناشئين بكرة اليد: اليد: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2005) ص 87.
- (10) سوسن هدهود عبيد شعيلة، مصدر سبق ذكره، ص 970
- (11) ثائر عبد الواحد أوغسطين؛ بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية والمهارية وقدرتهما على التنبؤ بمستوى التحصيل العملي في بعض الدروس لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين: (أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة صلاح الدين، كلية التربية الرياضية، 2004) ص 91.
- (12) غيداء سالم عزيز النعيمي؛ مصدر سبق ذكره، ص.

(14.304%)، ولقد تشبعت على هذا العامل اختبارات المرونة والبلغ عددها (6) اختبارات، وعلى ذلك يمكن إن نطلق تسمية هذا العامل بعامل (مرونة أجزاء الجسم المختلفة)، ومما تجدر الإشارة إليه إن نقاوة هذا العامل جعلته عاملاً أولياً.

وتختلف المرونة من لعبة لأخرى ويمكن تطويرها على وفق متطلبات اللعبة المعنية إلا إن من الصعوبة تحديد كمية المرونة اللازمة لكل لاعب فكلما زادت مرونة المفصل كلما كان أداء الرياضي أفضل على ذلك المفصل<sup>(1)</sup>، "والمرونة هي مدى الحركة المتاحة في مفصل أو مجموعة مفاصل"<sup>(2)</sup>.

ويرى الباحث إن اللاعب الذي يمتلك درجة مرونة عالية يعني قدرته على أداء الحركات المختلفة بسهولة. والمرونة تساعد على الاقتصاد في بذل الجهد<sup>(3)</sup>.

فالضارب (الكابس) يتطلب توافر صفة المرونة في المفاصل ( الكتفين والجزع والرسغين واليدين) في لحظة الكبس، إذ يعمل اللاعب على تقوس الظهر للخلف بشكل يشبه عمل القوس المشدود مع الذراع الضاربة للحصول على أوسع مدى حركي، فضلاً عن تجنب الإصابة في مفاصل (الركبتين والكاحلين) في أثناء الهبوط بعد عملية الكبس، ويتأثر مدى حركة التني في العمود الفقري بالعمر، إذ يبلغ أقصى مستوى في هذه المرحلة ثم يبدأ بالانخفاض بتقدم العمر<sup>(4)</sup>.

والمرونة هي القاعدة الأساسية للأداء المهاري الجيد يتوقف على ما يتمتع به اللاعب من مدى حركي جيد في مفاصل الجسم وخصوصاً تلك المهارات التي يعتمد تقدم مستواها وبصورة كبيرة على عنصر المرونة كالتمرينات الحديثة، وهذا يرتبط بمعدل تنمية تلك الصفات بمستوى المرونة ومدى تأثير ذلك على المستوى الإيجابي للمهارات، تتحسن المرونة بصورة مباشرة عن طريق تمرينات الإطالة التي تعد خصيصاً لهذا الغرض وتكون تمرينات الإطالة في أول بدء الأحماء وهذا ما يوصي به المتخصصون والعلماء في مجال التدريب الرياضي<sup>(5)</sup>.

ويرى الباحث أن المرونة في لعبة الكرة الطائرة صفة بدنية مهمة إذ إن أغلب الحركات التي يؤديها اللاعب تساعد وتسهم في تطوير المدى الحركي لمفاصل الجسم، كما إن أغلب الحركات التي يؤديها لاعب الكرة الطائرة الداخلة في الأداء الحركي لنوع النشاط من تمرينات الإرسال والدفاع عن الملعب والضرب الساحق والإعداد والتمرير والدرجات والغطس جميعها تساعد في تنمية المرونة والمدى الحركي لجميع مفاصل الجسم، وذكر (بوب بيرجوسي) عن " أهمية المرونة في لعبة الكرة الطائرة في عدها مفتاح الفوز في هذه اللعبة وهي الأساس لأقل الإصابات وأفضل الأداء"<sup>(6)</sup>.

وهذا العامل مشابه للعامل الذي توصل إليه كل من ( سحر ابراهيم علي معروف الالوسي، 2018)<sup>(7)</sup>، و ( شهاب أحمد محيسن حمد الجنابي، 2014)<sup>(8)</sup>، و ( أحمد عبدالمطلب محمد الحديدي، 2012)<sup>(9)</sup>. ونظراً لحصول اختبار (اختبار تني الجذع خلفاً من وضع الأبتطاح) على أعلى تشبع على هذا العامل، لذا فإنه يرشح ضمن بطارية (محدد التفوق البدني) للاعبين الكرة الطائرة.

#### 4-1-2-3-4 تفسير العامل الثالث:

من خلال الجدول (8) الذي يتضمن تشبعتات اختبارات (محدد التفوق البدني) بالعامل الثالث، يتبين إن عدد الاختبارات البدنية التي تشبعت على هذا العامل بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة (±5) فأكثر بلغ (6) اختبارات مثلت ما نسبته (18.182%) من المجموع الكلي للاختبارات البدنية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (4.706)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (14.260)، ولقد تشبع على هذا العامل (3) اختبارات للسرعة الانتقاليه، و(3) اختبارات أيضاً لصفة مطاولة السرعة، وعلى ذلك يمكن إن نطلق على هذا العامل (السرعة) ومما يجدر الإشارة إليه إن هذا العامل غير نقي.

(1) Klafs, C.E & Am heim, D.P, OP. Cit, 1973, P.65.

(2) عبد العزيز النمر (وآخرون)؛ التدريب الرياضي الإطالة العضلية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997) ص 19.

(3) أحمد خاطر وعلي النيك؛ القياس في المجال الرياضي؛ (القاهرة، دار المعارف، 1976) ص 397.

(4) بسطويسي أحمد؛ مصدر سبق ذكرة، ص 225.

(5) مروان عبد المجيد إبراهيم؛ مصدر سبق ذكرة، ص 178.

(6) بوب بيرجوسي؛ مصدر سبق ذكرة، ص 210.

(7) سحر ابراهيم علي معروف الالوسي؛ مصدر سبق ذكرة، ص 63.

(8) شهاب أحمد محيسن أحمد الجنابي؛ مصدر سبق ذكرة، ص 54.

(9) أحمد عبدالمطلب محمد الحديدي؛ بناء بطارية اختبار بدنية- مهارة للاعبين كرة اليد المنطقة الشماليه: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2012) ص 77.

إن الخاصية المشتركة لهذه الاختبارات كونها تعتمد على الزمن أولاً وتشارك في ظروف الأداء من حيث اعتمادها على تكرار الحركات المتشابهة وبأقصر زمن إذ إن "مطاوله السرعة صفة بدنية تعني قابلية العضلات على مقاومة التعب في العمل العضلي الذي يتطلب سرعة عالية لركض مسافة قصيرة ومتوسطة"<sup>(1)</sup>، و "هي قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر وبقدرته على تحمل التعب"<sup>(2)</sup>.

"والسرعة الانتقالية واحدة من الصفات البدنية الخاصة في جميع الفعاليات التي تتطلب القوة والسرعة وبأقصر وقت"<sup>(3)</sup>، و "السرعة تعد أحد عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الحركية فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الأقصى"<sup>(4)</sup>.

ويرى الباحث إن السرعة الانتقالية واحدة من الصفات البدنية الضرورية للباقة البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة نظراً لخصوصية هذه اللعبة من الانتقال من الهجوم إلى الدفاع بسرعة عالية، واللاعب الذي يمتلك قدرًا من هذه السرعة يستطيع الحصول على الكرات الصعبة ومتابعة الكرات المرتدة من الشبكة بشكل أفضل من أقرانه الذين لا تتوافر لديهم هذه الصفة بالدرجة نفسها، وإن السرعة الانتقالية أيضاً من الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة الطائرة، إذ إن انتقال اللاعب من الهجوم إلى الدفاع عن الملعب يتطلب إن يتم بصورة مؤثرة متى ما امتلك اللاعب السرعة في الحركة وإن توافر هذه الصفة البدنية يساعد اللاعب على الهجوم السريع.

تعد مطاوله السرعة من القدرات البدنية المهمة بالنسبة للاعب الكرة الطائرة إذ تؤدي دوراً في حسم المباريات في قدرة الرياضي على أداء حركات سريعة في إن واحد حتى نهاية المباريات،<sup>(5)</sup> لذا فمطاوله السرعة أو تحمل السرعة تعني "استمرار أداء النشاطات العالية الشده بسهولة دون تأثير بعض المتغيرات على مستوى الأداء"<sup>(6)</sup>. وأن مطاوله السرعة هي قابلية لاعب الكرة الطائرة على القيام بحركات تتصف بالسرعة العالية ولمدة قصيرة نسبياً مثل الضرب الساحق ومن ثم الرجوع للدفاع مرة ثانية ومن ثم الضرب الساحق مرة أخرى وأداء المهارات التي تحتاج إلى سرعة الأداء من دون الهبوط في مستوى أداء هذه المهارات وتؤدي دوراً كبيراً في حسم التنافس على الكرات فوق الشبكة.

وهذا العامل مشابه للعوامل التي حصل عليها كل من: (نوزاد حسين درويش، 2012)<sup>(7)</sup>، (بعث عبدالمطلب عبدالحزمة، 2011)<sup>(8)</sup>، وأسمياه عامل (مطاوله السرعة).

ونظراً لحصول اختبار (ركض 40م×5) على أعلى تشبع على هذا العامل، لذا فإنه يرشح ضمن بطارية (محدد التفوق البدني) للاعب الكرة الطائرة.

#### 4-4-3-2-1-4 تفسير العامل الرابع:

من خلال الجدول (8) الذي يتضمن تشبعات اختبارات (محدد التفوق البدني) بالعامل الرابع، يتبين إن عدد الاختبارات البدنية التي تشبعت على هذا العامل بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة (5±) فأكثر بلغ (6) اختبارات مثلت ما نسبته (18.182%) من المجموع الكلي للاختبارات البدنية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (4.433)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (13.434%)، ولقد تشبعت خمسة اختبارات للسرعة الاستجابية الحركية واختبار واحد للرشاقة، ويلاحظ على هذا العامل أنَّ قيم التشبعات جميعها موجبة ويمكن أن نطلق على هذا العامل عامل (السرعة الحركية لأطراف الجسم المختلفة).

إذ إن الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي تتطلب من اللاعب القدرة على سرعة الاستجابة الحركية في الملعب فقد باتت أهميتها للاعب الكرة الطائرة لأنه يحتاج إلى سرعة عند تغيير المراكز في أثناء المباراة وبملعب

(1) حسين قاسم حسن؛ علم التدريب الرياضي للأعمار المختلفة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998) ص456.

(2) عصام عبدالخالق؛ مصدر سبق ذكره، ص151.

(3) انمار عبدالستار ابراهيم الدباغ؛ أثر استعمال نظم تدريبية مختلفة بتدريبات الاثقال في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2009) ص24.

(4) محمد ابراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997) ص44.

(5) سهاد قاسم محمد؛ تأثير اسلوبى التدريب المركب والفتري القصير لتطوير مطاوبه (القوة-والسرعة) ودقة أداء مهاتى الإرسال الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة. ( جامعة بغداد، محلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد السادس، 3013) ص105

(6) harr. D. pri. Neiple of sport traning. Berlin. Sport. 1990. P. 55

(7) نوزاد حسين درويش؛ مصدر سبق ذكره، ص108.

(8) بعث عبدالمطلب عبد الحزمة؛ مصدر سبق ذكره، ص130.



صغير نسبياً وتظهر سرعة الاستجابة الحركية في العديد من المهارات في مواقف الهجوم الخاطف والتغير السريع لظروف المنافسة، لذلك فإن سرعة الاستجابة من القدرات المهمة والضرورية في لعبة الكرة الطائرة، إذ إنَّ احتوائها على العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة من المنافس إذ إنَّ مباريات الكرة الطائرة تمتاز بالسرعة والمفاجأة<sup>(1)</sup>، وتعرف سرعة الاستجابة الحركية "بمقدار استجابة الشخص لأي مؤثر ومقدار النقل العصبي للعضلات والأعصاب للاستجابة لهذا المؤثر"<sup>(2)</sup>.

ويشير (طلحة حسين حسام الدين 1997)،<sup>(3)</sup> إلى أنَّه "لا بد لأي لاعب إن يتمتع باستجابة حركية جيدة مصحوبة مصحوبة بتصرف حركي جيد وإن يكون لديه قدرة صدق التوقع والحدس في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير في المواقف المتغيرة في أثناء اللعب".

تعتمد لعبة الكرة الطائرة أيضاً على سرعة الأداء وتظهر من خلال إيقاعاتها المتميزة، إذ تحدث في المباريات حركات سريعة فلاعب الكرة الطائرة لا يستطيع التحرك إلى الكرة للاستحواذ عليها في غياب سرعة الحركة كما نرى التوقع الصحيح لا يتم في غياب سرعة الأداء فكلما كانت السرعة جيدة كان التوقع جيداً<sup>(4)</sup>.

ويرى الباحث ضرورة الاهتمام بتطوير سرعة الاستجابة الحركية من خلال ربط تمارينها البدنية مع المهارية بوجود الكرة وفي مختلف أجزاء الملعب إذ أنَّ تغيير اتجاه الضرب الساق للتلخص من حائط الصد أو لحاق حائط الصد بالضرب الساق وإيقافه أو الدفاع عن الملعب يبين مدى الحاجة الضرورية لتدريب هذه القدرة والتركيز عليها في الكرة الطائرة. وأن اللاعب في الكرة الطائرة مطالب إن يركز على الأداء في اتجاهين: أحدهما الأداء الصحيح للمهارة والآخر سرعة إنجاز المهارة.

وهذا العامل مشابه للعامل الذي توصل إليه (رياض خليل خماس، 2002)<sup>(5)</sup>، وأسماه (عامل السرعة الحركية).

ونظراً لحصول اختبار (اختبار عصا نيلسون بيد واحد) على أعلى تشبع على هذا العامل، لذا فإنه يرشح ضمن بطارية (محدد التفوق البدني) للاعب الكرة الطائرة.

#### 4-1-3-5 تفسير العامل الخامس:

من خلال الجدول (8) الذي يتضمن تشبعات اختبارات (محدد التفوق البدني) بالعامل الخامس، يتبين إن عدد الاختبارات البدنية التي تشبعت على هذا العامل بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة ( $\pm 5$ ) فأكثر بلغ (6) اختبارات مثلت ما نسبته (18.182%) من المجموع الكلي للاختبارات البدنية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (3.737)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (11.324%)، ولقد تشبعت على هذا العامل الاختبارات الآتية: (3) اختبارات للقوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى (الوثب العمودي من الثبات، القفز العريض من الثبات والوثبة بقدم واحدة)، واختبار واحد للقوة المميزة بالسرعة، واختبارين لمطاولة السرعة، وعلى الرغم من اختلاف طبيعة تطبيق الاختبارات الخاصة بالقوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى واختبارات القوة المميزة بالسرعة، واختبارات مطاولة القوة، والهدف منها إلا إنها تشترك في إنها اختبارات تتطلب استعمال المجاميع العضلية للأطراف السفلى في أداء هذه الاختبارات، ويمكن إن نطلق على هذا العامل (مطاولة القوة لعضلات الأطراف السفلى)، ومما تجدر الإشارة إليه إن هذا العامل هو عامل طائفي التكوين قطبي بالنظر لتشعب اختبارات القوة الانفجارية لعضلات الطرف السفلي على هذا العامل.

ومن خلال ملاحظة التشبعات على هذا العامل نجد إن الاختبارات التي تشبعت تشترك مع بعضها بعضاً جميعاً في إن لعضلات الأطراف السفلى دوراً كبيراً في أدائها، إذ إن الاختبارات الثلاثة الأولى الخاصة بالقوة الانفجارية لأطراف السفلى تعني التغلب على مقاومة الجسم بقوة ممزوجة بالسرعة، في حين أنَّ الاختبارات الثلاثة الأخرى وهي: اختبارات القوة المميزة بالسرعة، واختبارات مطاولة القوة، فهي القيام بحركات ثنائية متكررة لقطع مسافة في أقصر زمن ممكن علماً إن الاختلاف في قيم التشبعات هذه يعكس خصوصية أداء كل من هذه الاختبارات.

"والقوة الانفجارية واحدة من الصفات البدنية الخاصة في جميع الفعاليات التي تتطلب القوة والسرعة وبأقصر وقت"<sup>(1)</sup>، و"السرعة تعد أحد عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الحركية فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الأقصى"<sup>(2)</sup>.

(1) محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط3: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995)، ص473.

(2) حسن الحياوي و(آخرون)؛ فنون الكرة الطائرة، ط1: (أربد، جمعية عمان للمطابع التعاونية، 1987) ص60.

(3) طلحة حسين حسام الدين؛ الميكانيكية الحيوية الأساس النظرية والتطبيقية، ط: (القاهرة، دار الفكر العربي 1997) ص32.

(4) محمد حسن علاوي؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996) ص79.

(5) رياض خليل خماس، مصدر سبق ذكره، ص98.

**ويرى الباحث** إن القوة الانفجارية للأطراف السفلى واحدة من الصفات البدنية الضرورية للياقة البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة نظراً لخصوصية هذه اللعبة من القفز المتكرر للضرب الساحق وعمل حائط الصد، واللاعب الذي يمتلك قدرًا من هذه القوة يستطيع القيام بالضرب الساحق، ومتابعة الكرات المرتدة من الشبكة بشكل أفضل من أقرانه الذين لا تتوافر لديهم هذه الصفة بالدرجة نفسها، وإن القوة المميز بالسرعة أيضاً من الصفات البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة، إذ إن انتقال اللاعب في أرجاء الملعب يتم بصورة مؤثرة متى ما امتلك اللاعب السرعة في الحركة وإن توافر هذه الصفة البدنية يساعد اللاعب على الهجوم السريع.

ولكون الاختبارات التي تشبعت على هذا العامل ومن ضمنها اختبارات تقيس صفة القوة المميزة بالسرعة، وإن هذه الاختبارات تعتمد بالأساس في أدائها على القوة والسرعة في الأداء إذ إن طبيعة أداء هذه الاختبارات يحتم على القائم بها دفع الأرض بقدم واحدة، وتعد هذه الصفة صفة ناجمة عن إطلاق قوة عضلية معينة يتم توظيفها لأداء المهارات الحركية، وهذه القوة لن تكون ذات قيمة مؤثرة مالم يصاحبها سرعة في الأداء مما يتماشى مع طبيعة المهارة للحصول على أعلى فاعلية في الأداء<sup>(3)</sup>، وتعرف هذه القوة المميزة بالسرعة بانها "القدرة على إظهار القوة بأسرع وقت ممكن"<sup>(4)</sup>، وهي أيضاً "القدرة على مقاومة حمل معين بسرعة انقباض عضلي كبير"<sup>(5)</sup>.

ولكون الاختبارات التي تشبعت على هذا العامل من ضمنها أيضاً اختبارات تقيس صفة مطاولة القوة يمكن القول إن مطاولة القوة تعد إحدى الخصائص المهمة في ممارسة النشاط الرياضي، وهي تؤثر بصورة مباشرة في سرعة الحركة وفي الأداء المهاري للاعب، "وبما إن مطاولة القوة من أهم مكونات اللياقة البدنية التي تساعد على وصول الفرد الرياضي إلى مستويات متقدمة، نظراً لتأثيرها في بعض الصفات الأخرى، كالسرعة فالكرة الطائرة شأنها شأن الألعاب الأخرى تخضع بقوانين اللعبة التي تحدد الأداء، ولا يمكن التخصص في أية مهارة دون التأثير في مكونات الأداء"<sup>(6)</sup>، و"تعد مهارات الكرة الطائرة من الأنشطة التي تتميز بمطاولة القوة إذ يقوم اللاعب بأداء مهارة يستخدم فيها اللاعب قواه كلها في إطار الحركة المطلوبة لزيادة فاعليتها"<sup>(7)</sup>.

والمطاولة العضلية تلعب دوراً مهماً كأحد الصفات الأساسية لمكونات الإعداد البدني التي تحسن الأداء في معظم الأنشطة الرياضية، ومن ضمنها رياضة الكرة الطائرة<sup>(8)</sup>.

**ويرى الباحث** إن مطاولة القوة إحدى صفات اللياقة البدنية الخاصة التي تلعب دوراً كبيراً في الحفاظ على معدلات الأداء بمستوى ثابت طوال مدة مباراة الكرة الطائرة وهذه خاصية تسهم بقدر كبير في تحقيق الفوز لأن لعبة الكرة الطائرة غير محددة بوقت ويعرف الباحث مطاولة القوة في الكرة الطائرة بأنه قدرة الرياضي على الأداء المهاري والبدني وباقي متطلبات اللياقة من دون هبوط في معدلات هذا الأداء طوال المباراة وكذلك القدرة على الاحتفاظ بمستوى عالٍ من القوة لأطول مدة زمنية ممكنة في مواجهة التعب.

وهذا العامل مشابه للعامل الذي توصل إليه كل من (شهاب أحمد محيسن حمد الجنابي، 2014)<sup>(9)</sup>، و(نوزاد حسين درويش، 2012)<sup>(10)</sup>، (بعث عبدالمطلب عبد الحمزة، 2011)<sup>(11)</sup>.

ونظراً لحصول اختبار (ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي حتى التعب) على أعلى تشبع على هذا العامل، لذا فإنه يرشح ضمن بطارية (محدد التفوق البدني) للاعب الكرة الطائرة.

#### 4-1-2-3-4 تفسير العامل السادس:

من خلال الجدول (8) الذي يتضمن تشبعات اختبارات (محدد التفوق البدني) بالعامل السادس، يتبين إن عدد الاختبارات البدنية التي تشبعت على هذا العامل بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة  $(\pm 4)$  فأكثر بلغ (3) اختبارات مثلت ما نسبته (9.091%) من المجموع الكلي للاختبارات البدنية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر

(1) انمار عبدالستار ابراهيم الدباغ؛ مصدر سبق ذكره، ص24.

(2) محمد ابراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع؛ مصدر سبق ذكره، ص44.

(3) منصور جميل العنبيكي وآخرون؛ مصدر سبق ذكره، ص111.

(4) محمد عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1987) ص51.

(5) معتصم غوتوق؛ دليل المدرب في علم التدريب الرياضي (حلب، الاتحاد الرياضي العام، 1995) ص27.

(6) اكرم حسين جبر الجنابي؛ بناء وتقنين بطارية اختبار بدني لأنتقاء رياضي العاين القوي بأعمار 14-15 سنة (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2005) ص37.

(7) زكي محمد حسن؛ مصدر سبق ذكره، ص24.

(8) عادل عبدالبصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص98.

(9) شهاب أحمد محيسن حمد الجنابي؛ مصدر سبق ذكره، ص64.

(10) نوزاد حسين درويش؛ مصدر سبق ذكره، ص89.

(11) بعث عبدالمطلب عبد الحمزة؛ مصدر سبق ذكره، ص134.

الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (2.855)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (8.653%)، ولقد تشبعت على هذا العامل اختبارات الرشاقة والبلغ عددها (3) اختبار، وعلى ذلك يمكن إن نطلق تسمية هذا العامل بعامل ( الرشاقة بشكالها المختلفة )، ومما تجدر الإشارة إليه إن نقاوة هذا العامل جعلته عاملاً أولياً.

والرشاقة واحدة من الصفات البدنية ذات الأهمية الكبيرة عند ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة بصورة عامة وكرة الطائرة بصورة خاصة، وتعرّف بانها "القدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم"<sup>(1)</sup>، أو هي "سرعة تغيير أوضاع الجسم أو السرعة في تغيير الاتجاه أو هي القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي"<sup>(2)</sup>. إن صفة الرشاقة من الصفات المهمة في لعبة الكرة الطائرة، إذ إن أداء أية مهارة يتطلب قدراً معيناً من الرشاقة، فاللاعب يحتاجها في أداء حركة ما تحدث في ظروف متغيرة ومتباينة كذلك في حركات الذراع مع أداء المهارات الأساسية مثل: تغيير وضع الجسم عند استقبال الكرة وتغيير سرعة الأداء بالكرة وبدونها<sup>(3)</sup>، تعد الرشاقة من أصعب القدرات البدنية على الإطلاق لكثرة وتعدد جوانبها، إذ تمثل قدرة جامعة لكل القدرات البدنية الأخرى إذ ترتبط مع بقية القدرات ارتباطاً كبيراً وتعد عنصراً فعّالاً وضرورياً في أداء المهارات الحركية كافة، ويشير (عصام عبد الخالق، 1999) إلى "إن صفة الرشاقة يجب إن يتم التدريب عليها في المراحل العمرية الأولى لكي يتم اكتساب الحركات السريعة وتغيير أوضاع الجسم في الهواء والأرض بما يضمن إمكانية تطوير هذه الصفة بالتدريب المستمر في المراحل المتقدمة"<sup>(4)</sup>.

**ويرى الباحث أن لاعب الكرة الطائرة يحتاج إلى الرشاقة بصورة جيدة وذلك لتغيير وضعه على الأرض لمنع جسمه من ملامسة الشبكة ويحتاج إليها في الهواء أيضاً لتغيير وضعه ليتمكن اللاعب من خداع الفريق المنافس عند تنفيذ الواجبات الهجومية مثل أداء الضربات الساحقة أو تغيير وضع أعداد الكرة وغيرها وكذلك يحتاج الرشاقة عندما يقوم اللاعب بالضرب الساحق ومن ثم يقوم بعملية الدفاع عن الحائط الصد وكلما زاد صفة الرشاقة للاعب كلما استطاع تحسين مستواه.**

وهذا العامل مشابه للعوامل التي توصل إليها كلٌّ من: (سوسن هدهود عبيد شعيلة، 2005)<sup>(5)</sup>، و (أحمد هشام أحمد الهلالي، 2011)<sup>(6)</sup>، و(ضياء زكي ابراهيم، 2011)<sup>(7)</sup>، وأسمياه (عامل الرشاقة). ونظراً لحصول اختبار (اختبار الجري المكوكي) على أعلى تشبع على هذا العامل، لذا فإنه يرشح ضمن بطارية (محدد التفوق البدني) للاعبين الكرة الطائرة.

#### 4-1-2-3-7 تفسير العامل السابع:

من خلال الجدول (8) الذي يتضمن تشبعات اختبارات (محدد التفوق البدني) بالعامل السادس، يتبين إن عدد الاختبارات البدنية التي تشبعت على هذا العامل بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة (4±) فأكثر بلغ (1) اختبار مثل ما نسبته (3.030%) من المجموع الكلي للاختبارات البدنية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (1.364)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (4.133%)، ولقد تشبعت على هذا العامل اختبار لصفة مطاولة القوة، ولكون التشبعات المشاهدة على هذا العامل لم تحقق المستوى والعدد المحددين من الاختبارات المنتسبة لقبول العامل إذ تم إهماله وعدم تمثله ضمن بطارية اختبارات اللياقة البدنية (المحدد البدني) للاعبين الكرة الطائرة.

#### 4-1-2-5 وحدات بطارية اختبارات (محدد التفوق البدني) للاعبين الكرة الطائرة:

تم ترشيح وحدات الاختبارات البدنية التي حصلت على أعلى التشبعات المشاهدة على العوامل وهي وحدات نقية والجدول (9) يبين ذلك.

#### الجدول (9)

- (1) محمد عثمان؛ مصدر سبق ذكره، ص401.
- (2) عصام عبد الخالق؛ مصدر سبق ذكره، ص163.
- (3) أكرم زكي خطابية؛ ، مصدر سبق ذكره ص 130
- (4) عصام عبد الخالق؛ مصدر سبق ذكره، ص 168.
- (5) سوسن هدهود عبيد شعيلة، مصدر سبق ذكره، ص82
- (6) أحمد هشام أحمد الهلالي؛ مصدر سبق ذكره، ص74.
- (7) ضياء زكي ابراهيم؛ بناء بطارية اختبارات مثرات الأداء الماهر وقدرتها على التنبؤ بالتحصيل لعدد من الدروس العملية في مناهج كلية التربية الرياضية: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2011) ص67.



## وحدات بطارية اختبارات (محدد التفوق البدني) وتشبعاتها على العوامل

الشيوع	التشبع على العوامل							الاختبار	تسلسل العامل	أسم العامل	ت
	7	6	5	4	3	2	1				
0.923	0.033	-0.143	0.042	0.170	-0.018	0.145	<b>0.922</b>	دفع كرة طبية (3) كغم من وضع الجلوس	X2	القوة الانفجارية السريعة لعضلات الاطراف العليا	1
0.908	0.022	-0.019	0.124	0.150	-0.042	<b>0.891</b>	0.270	اختبار ثني الجذع خلفاً من وضع الانبطاح	X28	مرونة أجزاء الجسم المختلفة	2
0.938	0.098	-0.091	-0.099	-0.250	<b>-0.895</b>	0.023	0.213	ركض (40م×5)	X17	السرعة	3
0.852	0.105	-0.141	0.047	<b>0.885</b>	0.048	0.181	0.019	اختبار عصا نيلسون بيد واحده	X20	السرعة الحركية لا طراف الجسم المختلفة	4
0.848	-0.053	-0.115	<b>0.850</b>	-0.160	0.172	0.075	-0.222	ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي حتى التعب	X10	مطاوله القوى لعضلات الاطراف السفلى	5
0.894	-0.106	<b>0.904</b>	-0.131	-0.018	0.093	0.032	-0.194	اختبار الجري المكوكي	X26	الرشاقة بشكالها المختلفة	6

والجدول (9) يبين معاملات الارتباط البينية لوحدات البطارية المستخلصة.

## الجدول (9)

## الارتباطات البينية للاختبارات بطارية (محدد التفوق البدني)

X26	X10	X20	X17	X28	X2	المتغير	الاختبارات البدنية
					1	X2	اختبار دفع كرة طبية (3) كغم من وضع الجلوس
				1	**0.404	X28	اختبار ثني الجذع خلفاً من وضع الانبطاح
			1	0.071	0.190	X17	اختبار ركض (40م×5)
		1	-0.219	*0.331	0.233	X20	اختبار عصا نيلسون بيد واحده
	1	-0.040	-0.225	0.090	-0.113	X10	اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي حتى التعب
1	-0.114	*-0.284	-0.173	-0.056	*-0.317	X26	اختبار الجري المكوكي

- وبذلك فإن الاختبارات البدنية الآتية (اختبار دفع كرة طبية (3) كغم من وضع الجلوس، اختبار ثني الجذع خلفاً من وضع الانبطاح، اختبار ركض (40م×5)، اختبار عصا نيلسون بيد واحده، اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي حتى التعب، اختبار الجري المكوكي) هي الاختبارات التي تم ترشيحها عن بطارية (محدد التفوق البدني) للاعبين الكرة الطائرة التي سوف تستعمل لاحقاً للتنبؤ بمستوى كفاءة الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة.

4-2-6 المواصفات التفصيلية لوحدات بطارية (محدد التفوق البدني) للاعبين الكرة الطائرة.

- دفع الكرة الطبية زنة 3 كغم بكلتا اليدين من الجلوس:<sup>(1)</sup>  
الهدف / قياس القدرة الانفجارية للذراعين والكتفين.  
الأجهزة والأدوات/ شريط قياس ، وكرات طبية زنه 3كغم، وصافرة.

(<sup>1</sup>) عبد الرزاق كاظم ؛ مصدر سبق ذكره، ص 64-66.

مواصفات الأداء/ يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس على إن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي، ويوضع الحزام حول الصدر، إذ يمك من الخلف عن طريق محكم وذلك لغرض منع المختبر من الحركة للأمام أثناء دفع الكرة باليدين فقط من دون استعمال الجذع ويمنح ثلاث محاولات للمختبر وتحسب له أفضل محاولة.

- طريقة التسجيل/ تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وأقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض.

- اختبار ثني الجذع خلفاً من وضع الأنبطاح.<sup>(1)</sup>

الهدف / قياس مرونة العمود الفقري

الأجهزة والأدوات/أرض منبسطة، وشريط قياس.

مواصفات الأداء/من وضح الأنبطاح يقوم المختبر برفع رأسه إلى الأعلى للوصول إلى أقصى مرونة للجذع.

شروط/ يجب عدم منطقة الحوض ويجب الثبات عند آخر مسافة يصل لها المختبر لمدة ثانيتين

طريقة التسجيل/ تقاس المسافة من الأرض حتى الذقن وتسجل بالسنتيمتر

الهدف/قياس المرونة الخلفية للعمود الفقري.

- ركض (5×40 مرة):<sup>(2)</sup>

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة السرعة.

الأدوات: مضمار للجري و أرض مفتوحة على شكل مربع (25م)، ساعة توقيت، شريط قياس، (4) شواخص.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية متخذاً الوضع العالي وعند سماع إشارة البدء من الحكم يبدأ بالركض

لقطع المسافة المحددة حتى يتجاوز خط النهاية.

- التسجيل: تحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع ثلاث دورات بالدقيقة أو الثانية.

- اختبار نيلسون بيد واحدة.<sup>(3)</sup>

الهدف/ قياس السرعة الحركية.

الأجهزة والأدوات/مسطرة مدرجة بحيث يرسم خط باللون الأسود بين الرقمين 12سم، 13سم، منضدة بارتفاع

مناسب، كرسي.

مواصفات الأداء/ يجلس المختبر على الكرسي واضعاً ذراعه الذي سيتم اختبارها في وضع مريح على المنضدة

ويمسك المحكم بأعلى المسطرة ويجعلها عمودية على الأرض إذ تمر بين الإبهام وسبابة المختبر مع ملاحظة إن

تكون الحافة السفلى للمسطرة مواجهة لأصبعي الإبهام والسبابة ويجب إن يركز المختبر النظر على علامة المدهونة

باللون الأسود بحيث لا يجب إن يوجه النظر إلى الحكم

طريقة التسجيل/

— إذا نجح المختبر في مسك المسطرة بواسطة الإبهام والسبابة عنده الخط المدهون باللون الأسود تماماً تكون

الاستجابة سليمة.

— إذا أمسك المختبر المسطرة قبل منطقة المدهونة تكون استجابة أسرع من المعدل السليم والمسافة بين المنطقة

السوداء ومكان مسك المختبر للمسطرة تكون معبرة عن مقدار سرعة استجابة الفرد عن الحد الطبيعي.

— إذا أمسك المختبر المسطرة بعد المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون الاستجابة بطيئة عن المعدل السليم ومقدار

المسافة بين علامه ومكان مسك تعبر عن بطء الاستجابة.

- ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي حتى التعب.<sup>(4)</sup>

الهدف من الاختبار/ قياس المطاولة العضلية لعضلات الذراعين والاكثاف وعضلات الصدر.

الأدوات المستعملة/ صافرة، وارض مستوية.

مواصفات الأداء/ يتخذ المختبر وضع الأنبطاح مواجهاً للأرض مع مراعاة إن يكون الجسم ممدودة والذراعان

مثنيتان والمسافة بين الكتفين بأنتساع الصدر ويراعى إن تلامس الأرض كفي اليدين ومشط القدمين فقط وعنده سماع

الإشارة يقوم المختبر بثني الذراعين ومدهما ويقوم بتكرار هذا الأداء لأكثر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب.

طريقه التسجيل / يتم حساب جميع التكرارات الصحيحة في ثني الذراعين ومدهما.

- اختبار الجري المكوكي.<sup>(1)</sup>

(1) محمد صبحي حسانين؛ المصدر سبق ذكرة، ص269.

(2) عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي؛ المصدر سبق ذكرة، ص175

(3) محمد صبحي حسانين؛ المصدر سبق ذكرة، ص376

(4) عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي؛ مصدر سبق ذكرة، ص193

## الهدف/ قياس الرشاقة.

الأجهزة والأدوات / ساعة إيقاف، وصافرة

مواصفات الأداء/ خطان متوازيان المسافة بينهما 10م ، يقف المختبر خلف خط البداية (احد الخطين) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل لتجاوزه بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بالأسلوب نفسه ثم يكرر العمل مرة أخرى أي إن المختبر يقطع مسافة 40 متراً ذهاباً وإياباً. الشروط /يجب إن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلتا القدمين . طريقة التسجيل/ يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (4 × 10م) من لحظة إشارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بعد إن يكون قد قطع مسافة 40 متراً ذهاباً وإياباً.

## - الاستنتاجات

- من خلال معنوية الارتباطات البينية (للاختبارات البدنية المتكونة من (33) اختبارا بدنيا، تم التوصل الى سبعة عوامل تم قبول ستة عوامل منها في ضوء الشروط الموضوعية لقبول العامل ، لتمثيل بطارية (محدد التفوق البدني ) للاعبين الكرة الطائرة وهي .
- العامل الاول (القوة الانفجارية السريعة لعضلات الاطراف العليا).
- العامل الثاني (مرونة اجزاء الجسم المختلفة).
- العامل الثالث ( السرعة ) .
- العامل الرابع ( السرعة الحركية لا اطراف الجسم المختلفة).
- العامل الخامس ( مطاولة القوة لعضلات الاطراف السفلى) .
- العامل السادس ( الرشاقة بأشكالها المختلفة ) .

## - التوصيات

- اجراء دراسات اخرى على فأت عمرية اخرى وعلى لاعبات وعلى فعاليات رياضية اخرى.
- الاهتمام بالجانب الجسمي والبدني باعتبارهما من الجوانب ذات الاهمية القصوى في تحقيق الفوز بمباريات الكرة الطائرة.

## المصادر

- أحمد بدر ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1 : ( الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1978 ) .
- أحمد خاطر وعلي البيك ؛ القياس في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، 1976).
- أحمد عبدالمطلب محمد الحديدي؛ بناء بطارية اختبار بدنية- مهارية للاعبين كرة اليد المنطقة الشماليه : (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2012).
- اكرم حسين جبر الجنابي؛ بناء وتقنين بطارية اختبار بدني لأنتقاء رياضي العاب القوي بأعمار 14-15سنة (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية ،2005).
- أمين إنور الخولي واسامة كامل الراتب؛ التربية الحركية : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982).
- انمار عبدالستار ابراهيم الدباغ؛ أثر استعمال نظم تدريبيه مختلفة بتدريبات الاثقال في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة : (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2009).
- ثائر عبد الأحد اوغسطين؛ بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية والمهارية وقدرتهما على التنبؤ بمستوى التحصيل العملي في بعض الدروس لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين : (أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة صلاح الدين، كلية التربية الرياضية، 2004).
- حسن الحياوي و(آخرون)؛ فنون الكرة الطائرة، ط1: (أربد، جمعية عمان للمطابع التعاونية، 1987).
- حسين قاسم حسن؛ علم التدريب الرياضي للأعمار المختلفة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- رياض خليل خماس، مصدر سبق ذكره.
- ريسان خريبط مجيد ؛ مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية : ( جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب ، 1987 ) .
- سعد باسم جميل الزوان؛ الاتساق لعوامل اللياقة البدنية الخاصة ولعوامل بطارية المهارات الأساسية للناشئين بكرة اليد : (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2005).

- سهاد قاسم محمد؛ تأثير اسلوبي التدريب المركب والفتري القصير لتطوير مطاوية (القوة-والسرعة) ودقة أداء مهاتي الإرسال الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة. ( جامعة بغداد، محلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد السادس، 3013).
- سيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسولوجية القوة، ط1: ( القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
- ضياء زكي ابراهيم؛ تأثير السرعة الحركية ومرونة بعض مفاصل على سرعة ودقة الطعن بسلاح الشيش (رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة موصل، كلية التربية الرياضية، 2003).
- ضياء زكي ابراهيم؛ بناء بطارية اختبارات مئترات الأداء الماهر وقدرتها على التنبؤ بالتحصيل لعدد من الدروس العملية في مناهج كلية التربية الرياضية: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2011).
- طلحة حسين حسام الدين؛ الميكانيكية الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، ط: (القاهرة، دار الفكر العربي 1997).
- عادل عبدالبصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- عبد الرزاق كاظم؛ اثر منهج المقترح للقوة العضلية في تطوير أداء بعض المهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الارضية ( أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 1999).
- عبد العزيز النمر ( وآخرون)؛ التدريب الرياضي الاطالة العضلية، ط1: ( القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
- عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي؛ اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019).
- علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (النجف، مطبعة الطيف، 2004).
- فاتن محمد رشيد؛ سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة: ( أطروحة دكتوراه غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999).
- قاسم حسن المندلاوي؛ اللياقة البدنية والنمو الجسمي للطفل العربي: (بغداد، مطبعة باسم، 1982).
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987).
- كمال عبد الحميد اسماعيل واسامة كامل راتب؛ القياسات الجسمية للرياضيين: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1986).
- مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتربية، ج1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية.
- محمد ابراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1: ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- محمد حسن علاوي؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج1، ط1: (القاهرة، مؤسسة روز اليوسف، 1979).
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط5، ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- محمد عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1987).
- معتصم غوتوق؛ دليل المدرب في علم التدريب الرياضي: (حلب، الاتحاد الرياضي العام، 1995) ص27.
- منصور جميل العنكي وآخرون؛ مصدر سبق ذكره، ص111.
- نوري ابراهيم الشوك؛ بعض المحددات الأساسية التخصصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14 – 16) سنة: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996).
- harr. D. pri. Neiple of sport traning. Berlin. Sport.
- Klafs, C.E & Am heim, D.P, OP. Cit.



## The Effect of Trainings with Auxiliary Appliances in Developing the Physical Variables of the Final Stage in Javelin Throw for the Youth

Omer Uwaied Salih <sup>1\*</sup>

Ibtisam Hyder Baktash <sup>1</sup>

1- College Physical Education and Sports a Science /Tikrit University

### Article info.

#### Article history:

-Received: 17/6/2020

-Accepted: 19/7/2020

-Available online: 31/12/2020

#### Keywords:

- Effect
- Trainings with
- Physical Variables
- Javelin Throw

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

### Abstract

The value of the current study is embodied in adopting physical exercises with auxiliary appliances and tools that helps in developing the physical variables of the final stage in javelin throw sport. In addition, it investigates the importance of these training appliances and tools which the researcher has used in order to develop the variables of the study to fulfill a better achievement. The problem of the study appears through the researcher's observation for a variety of training units of the players of the athletic games clubs, particularly, the javelin throw game. The researcher observed that the players suffer from being weak at the final stage of the javelin throw game. The experimental research approach of coherent control has been used as it is the appropriate one for such a study. The population of the study includes the players of the specialty school for the athletic season (2019 - 2020) whose number is (10) players. The sample of the study has been selected intentionally to represent the specialty school of the javelin throw game. It includes (8) players who are divided into two groups (experimental and control) each group consists of (4) players. Harmony between the groups of the study has been taken in consideration concerning the following variables: temporal age, training age, tallness, and mass. In addition, equivalence has been made concerning the variables of the physical abilities, their tests and achievement. The researcher has arrived at a number of conclusions: The training exercises with auxiliary appliances which the researcher has used in the practical period of the training unit has resulted in a noticeable development in the physical variables for the members of the control group. The researcher recommends emphasizing on:- Adopting different auxiliary training appliances in training programs because they play an important role in developing the physical variables. They also play a positive role in improving the achievement level in the javelin throw game.

\* Corresponding Author: [omarowayedalgborv1989@gmail.com](mailto:omarowayedalgborv1989@gmail.com) , College Physical Education and Sports a Science /Tikrit University

## تأثير تدريبات بوسائل مساعدة لتطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة للمرحلة النهائية لرمي الرمح فئة الشباب

أ.د. ابتسام حيدر بكتاش

عمر عويد صالح

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

### الكلمات المفتاحية

- تدريبات
- وسائل مساعدة
- متغيرات بدنية
- رمي الرمح

**الخلاصة:** جاءت أهمية البحث في استخدام تمارين بدنية بوسائل و ادوات مساعدة تساعد على تطوير المتغيرات البدنية الخاصة بالمرحلة النهائية لرمي الرمح، فضلاً عن معرفة مدى أهمية هذه الوسائل والادوات التدريبية التي استخدمها الباحث لتطوير متغيرات البحث للوصول الى افضل انجاز. **اما مشكلة البحث** من خلال متابعة الباحث للعديد من الوحدات التدريبية للاعبين الاندية لالعاب القوى وخصوصا فعالية رمي الرمح لاحظ ان اللاعبين يعانون من ضعف في المرحلة النهائية لرمي الرمح ، وتم استخدام المنهج التجريبي ذو الضبط المحكم لملاءمته لطبيعة البحث، وحدد مجتمع البحث بلاعبين المدرسة التخصصية للموسم الرياضي(2019\_2020) والبالغ عددهم (10) لاعبين، اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية ممثلة بلاعبين المدرسة التخصصية في فعالية رمي الرمح والبالغ عددهم (8) لاعباً، قسموا إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبواقع (4) لاعب لكل مجموعة ، وتم تحقيق التجانس لمجموعتي البحث في المتغيرات (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الطول ، الكتلة ) فضلاً عن اجراء التكافؤ في متغيرات القدرات البدنية واختباراتها والانجاز، وتوصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات أهمها، ان التمرينات المستخدمة بالوسائل التدريبية المساعدة التي استخدمها الباحث في الجزء التطبيقي من الوحدة التدريبية ادت الى تطور المتغيرات البدنية لدى افراد المجموعة التجريبية بشكل جيد ، وقد أوصى الباحث بعدد من التوصيات أهمها، ضرورة استخدام وسائل تدريبية مساعدة مختلفة في البرنامج التدريبي لما لها من أهمية كبيرة في تطوير المتغيرات البدنية ولما لها من دور ايجابي في تطوير مستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح.

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

دأب المختصون في مجال التربية الرياضية بصورة عامة والالعاب الساحة والميدان بصورة خاصة الى التوصل الى ابحاث تعمل على سرعة التطور في القدرات البدنية والتي بدورها تحسن الانجاز ومنها فعاليات العاب القوى التي تحظى بشعبية واهتمام كبير في كثير من دول العالم لكونها تمتلك على عدد من المدايات من بين الالعاب الاخرى في المسابقات لكونها تمارس في كل زمان ومكان .  
و تعد مسابقة رمي الرمح من مسابقات الرمي ونظرا لما تحتاجه هذه الفعالية من القدرات البنية ( القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة والتوافق ) .



تعد التدريبات ذات اهمية كبيرة وبالغة يجب على المدرب الاهتمام بها حيث لايمكن الاستغناء عنها لانها تعد البناء الاساسي للمستويات الرياضية الجيدة للاعبين في كل الفعاليات الرياضية حيث تؤدي الى تطوير القدرات البدنية والانجاز ، كما ان التدريبات احدى الأساليب المهمة التي يستطيع المدرب بها من تنمية وتطوير القوة العضلية بالإضافة الى عنصر المرونة لدى الرياضيين.

ان التدريبات بالوسائل المساعدة في اي فعالية رياضية يؤدي الى حدوث تغيرات فسيولوجية تتعلق بالمتطلبات الضرورية باللعبة الرياضية التي يمارسها الرياضي ، حيث ان كل التدريبات بدنية تستخدم لتحقيق هدف تدريبي معين ويجب ان تكون بشكل تدريبات مستتبطة من اللعبة التي يتخصص بها الرياضي . وهنا تكمن اهمية البحث في استخدام تمارين بدنية بوسائل و ادوات مساعدة تساعد على تطوير المتغيرات البدنية الخاصة بالمرحلة النهائية لرمي الرمح ،فضلا عن معرفة مدى اهمية هذه الوسائل والادوات التدريبية التي استخدمها الباحث لتطوير متغيرات البحث للوصول الى افضل انجاز .

### 1-2 مشكلة البحث :

ان متطلبات العاب القوى عديدة لان لكل فعالية لها خصوصيتها من حيث المتطلبات البدنية و المهارية او الفنية وبما ان فعالية رمي الرمح من الفعاليات الصعبة من حيث اتقان الاداء والوصول الى مستوى انجاز عالي لذا يتطلب تطوير القدرات البدنية التي تحسن المستوى فمن خلال متابعة الباحث للوحدات التدريبية لعدد من لاعبي الاندية الرياضية لألعاب القوى وخصوصا لاعبي فعالية رمي الرمح اذ لاحظ ان اللاعبين يعانون من مشكلة في عدم رضاهم لمستوى الانجاز وكذلك ضعف في المرحلة النهائية من المراحل الفنية للفعالية لذا تبلورت فكرة لدى الباحث حول التمارين المستخدمة بأنه بإمكان استخدام الوسائل المساعدة مع التمارين بعد اجراء المقبلات الشخصية والاطلاع على المصادر العلمية بهذا المجال ومتابعة البحوث والدراسات التي استخدمت الوسائل المساعدة على فعاليات رياضية متنوعة وجاءت بنتائج ايجابية ولم تستخدم على فعالية رمي الرمح في تطوير القدرات البدنية الخاصة بالمرحلة النهائية للوصول الى مستوى انجاز افضل . ومن ضوء ما تقدم جاء تساءل الاتي:

- هل ان التمارين بوسائل مساعدة ستعطي نتائج في تطوير القدرات البدنية الخاصة بالمرحلة النهائية وان التمارين المتبعة ستعطي نتائج افضل في تطوير تلك القدرات في فعالية رمي الرمح للاعبين من فئة الشباب ؟ .

### 1-3 اهدف البحث :

- اعداد تمرينات بوسائل مساعدة في تطوير المتغيرات البدنية الخاصة بالمرحلة النهائية ومستوى الانجاز لفعالية رمي الرمح فئة الشباب.

- الكشف عن تأثير التمرينات باستخدام الوسائل المساعدة في تطوير المتغيرات البدنية الخاصة بالمرحلة النهائية ومستوى الانجاز لفعالية رمي الرمح فئة الشباب .  
- المقارنة في الاختبار البعدي بين المجموعتين في تطوير المتغيرات البدنية الخاصة بالمرحلة النهائية ومستوى الانجاز لفعالية رمي الرمح فئة الشباب .  
**1- 4 فروض البحث:**

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لتأثير التمارين بالوسائل المساعدة في تطوير المتغيرات البدنية الخاصة بالمرحلة النهائية ومستوى الانجاز لفعالية رمي الرمح فئة الشباب .  
- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تطوير المتغيرات البدنية الخاصة بالمرحلة النهائية .  
**1-5 مجالات البحث :**

**1-5-1 المجال البشري:** لاعبو المدرسة التخصصية فئة الشباب بأعمار (17-19) سنة في محافظة الموصل.

**1-5-2 المجال الزمني :** 2019/ 7/14 ولغاية 2020/ 2 / 16

**1-5-3 المجال المكاني:** ملعب جامعة الموصل.

**2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :**

**1-2 الدراسات النظرية :**

**1-1-2 التدريب باستخدام الوسائل الأدوات المساعدة:**

تعد الوسائل والادوات التدريبية المساعدة مهمة جدا وتساهم في رقي العملية التدريبية وايصالها بالطريقة المثلى للمتدرب والتي تساعد في تنفيذ التمرينات ذات الواجبات التدريبية المتعددة في تطوير القدرات البدنية وان استخدام هذه الوسائل والادوات لها اهداف عديدة تقدم تسهيلات للمدرب وبالتالي تساعد على تحقيق الاهداف التدريبية المطلوبة، وتعرف بأنها "مجموعه من الامكانيات المادية التي تأخذ اشكالا متعددة واحجاما مختلفة وتخدم اهداف متباينة وتتراوح مساهمتها في تعلم المهارات الحركية من البسيط الى المعقد وتدخل في اجزاء المهارات الحركية وتفصيلها شكلا ومضمونا ".<sup>(1)</sup>

<sup>1-</sup> محمد ضايح محمد ؛ تأثير تمرينات خاصة باستخدام ادوات تدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وانعكاسها في دقة اداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين الكرة الطائرة : ( اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019 ) ص 29.



كما تعرف بأنها "مجموعة من الوسائل والمعدات التي تستخدم لتسهيل عملية التدريب اذ انها تزيد الاهتمام والتنوع في العملية التدريبية " (1).

#### 1-4-1- المراحل الفنية برمي الرمح:

هنالك الكثير من المصادر العلمية التي تناولت المراحل الفنية لرمي الرمح ومنها. (مجيد والأنصاري ، 2002) (2)، (صدقي احمد سلام، 2014)، (قنينة احمد سلام وياسر منير، 2012). وذلك وتتجمع معظم هذه المصادر في تقسيم المراحل الفنية برمي الرمح على ما يأتي :

- 1- مسك الرمح (القبض على الرمح) .
- 2- حمل الرمح .
- 3- وقفة الاستعداد .
- 4- الركضة التقريبية (الاقتراب) .
- 5- وضع الرمي (الإرسال) .
- 6- الاحتفاظ بالتوازن بعد الرمي .

#### 2-1-4-1- وضع الرمي (وضع القوة) للإرسال: إذ يمكن سرد عملية الإرسال بإيجاز فيما يأتي :

##### أ- حركة الرجلين والحوض والجذع :

تتحرك الرجل اليسرى بمنتهى السرعة للأمام في خطوة كبيرة بحيث تهبط على الكعب دون أي انثناء في مفصل الركبة ، وخلال تقدم الرجل اليسرى تدفع الرجل اليمنى الأرض بقوة في اتجاه الرمي ، وبذلك يدفع الحوض ليدور بقوة عند تحركه لأقصى تقوس للخلف .

##### ب- حركة الذراع الحاملة للرمح:

يجذب الجانب الأيمن لعضلات الصدر القريبة من الكتف وخاصة العضلة الصدرية العظمية بقوة للأمام ثم يجذب الكتف الأيمن ، في حين يدور مفصل المرفق للخارج وللأعلى وبذلك يتخلف الساعد واليد مرتفعين خلف الجسم المتقدم بمعنى أن مفصل المرفق يقود حركة الرمي والقبضة تنخفض قليلاً عن مستوى مفصل المرفق ، إذ يكون وضع مفصل المرفق والذراع متقلباً وبذلك يجذب كل محاور الجسم والذراع للأمام وللأعلى ، ثم نتيجة لسرعة حركة مفصل المرفق للأعلى وللخارج وعندما يدخل الساعد والقبضة أخيراً في عملية الرمي فإنها تعطينا سرعة جذب هائلة للرمح نتيجة لحركتها للأمام . وتتم الحركة بنجاح إذا ما تم دوران مفصل

1 - بلال خلف السكرانة ؛ اتجاهات حديثة في التدريب : ( عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2011 ) ص 191.

2- ريسان خريبط مجيد، عبد الرحمن مصطفى الانصاري؛ العاب القوى ، ط1: ( عمان ، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2002 ) ص 67.

المرفق للخارج أولاً ورفع لمستوى أعلى من اليد القابضة على الرمح ، كما يجب الإسراع في مد الذراع واليد للحصول على سرعة عمودية خلال طول الرمح الشكل (5) .<sup>(1)</sup>

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لمشكلة البحث.

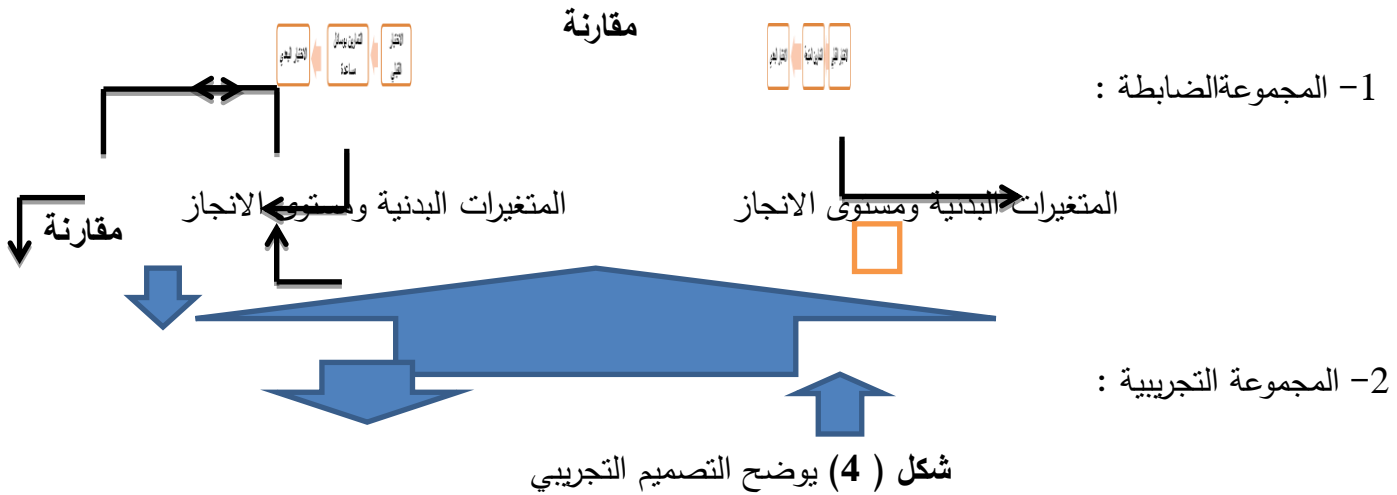
#### 3-2 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي المدرسة التخصصية فئة الشباب في محافظة الموصل للموسم الرياضي ( 2019 -2020) والبالغ عددهم (10) لاعبين.

اما عينة البحث فقد اشتملت على (8) لاعبين اذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية وذلك لمشاركتهم الفعلية في بطولة الاتحاد العراقي لالعاب القوى وندية محافظة الموصل ، اذ تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين متساويتين لكل مجموعة (4) لاعبا ( تجريبية وضابطة) عن طريق القرعة ، اذ تم استبعاد (2) لاعبا لاجراء التجارب الاستطلاعية عليهم . وبذلك اصبحت النسبة المئوية لعينة البحث (80%) من مجتمع البحث.

#### 3-3 التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم ( تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي والمحكمة الضبط ).



<sup>1</sup> - جيريل اجريد محمد العودات ؛ اثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني وتحسين الانجاز لبعض مسابقات الرمي:( أطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، 2004)ص64.

3-5 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية كما في ملحق ( 1).
- الشبكة الدولية للمعلومات و الإنترنت.
- الاستبيان
- 1- استبيان لتحديد المتغيرات البدنية ملحق (2) يبين ذلك.
- 2- استبيان لتحديد الاختبارات للمتغيرات البدنية ملحق (3) يبين ذلك.
- 3- استبيان صلاحية التمرينات المستخدمة في الجزء الرئيسي ملحق (4) يبين ذلك .
- 4- استبيان صلاحية الوحدات التدريبية ملحق ( 5).

3-6 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

3-6-1 الأجهزة المستخدمة:

- كاميرا ر نوع (nokia).
- جهاز حاسوب لابتوب نوع (Hp).
- ساعات توقيت الكترونية يدوية عدد (2) .
- جهاز ريستا ميتر (لقياس الطول والكتلة).

3-6-2 الادوات المستخدمة في البحث:

- ميدان رمي الرمح.
- صافره عدد (2).
- شريط قياس .
- شواخص ( 4).
- حواجز قانونية عدد (5).
- كرات طبية بأوزان مختلفة.(1)و(2)و(3) كغم .
- ارماح قانونية عدد (8).
- حبال مطاطية مختلفة المقاومة.
- صناديق خشبية بارتفاعات مختلفة .
- بار حديدي .
- شريط لاصق .

### 3- 7 تم تحديد المتغيرات البدنية اختبارات الخاصة للمرحلة النهائية لرمي الرمح.

بعد الاطلاع على كثير من المصادر والمراجع العلمية المختلفة واخذ وجهات نظر عدد من خبراء الساحة والميدان والتدريب الرياضي قام الباحث باعداد استمارة استبيان عرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين كما مبين في ملحق (2) و (3) لتحديد اهم المتغيرات البدنية واختباراتها ،وكانت نسبة الاتفاق على اختبارات المتغيرات البدنية كما في الجدول (4) و(5).

- القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى .
- القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى .
- المرونة .

### 3-7-1 القفز العريض من الثبات<sup>(1)</sup>

**الهدف:** لقياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

**الأدوات المستخدمة:** شريط قياس، بورك.

**طريقة الأداء:** يرسم خط البداية 1م ويقف اللاعب خلفه والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان على أن تلامس القدمان خط البداية من الخارج ويتم قياس المسافة بعد خط البداية وتأشيرها بنقاط تبعد واحدة عن الأخرى 5م، والطول 3م، ثم يبدأ اللاعب بأداء الاختبار وذلك بمرجحة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً وبعدها يقوم اللاعب بالوثب للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الركبتين والورك والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام ويكون القفز بالقدمين معاً.

**طريقة التسجيل:** تعطى للاعب محاولتان وتؤخذ الأفضل ويتم قياس المسافة من البداية حتى آخر جزء من جسم اللاعب يلامس الأرض أقرب إلى خط البداية والقياس بالسنتيمتر.

### 3-7-2 اختبار رمي ثقل زنة 900 جم من مستوى الكتف<sup>(2)</sup>:

**غرض الاختبار :** قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف.

**الادوات الازمة :**

- ثقل حديدي او جلة زنة 900جم ،مع ملاحظة ان يكون حجم الثقل صغيرا في مستوى حجم كرة الهوكي او الكرة الناعمة .
- شريط قياس .

<sup>1</sup>- موفق أسعد الهيتي؛ الاختبارات والتكتيك لكرة القدم : (عمان، دار دجلة، 2007) ص37.

<sup>2</sup>- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي ، ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982 )

- علامات معدنية صغيرة مرقمة من (1-3) .  
وصف الاداء :

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد داخل المنطقة المحددة للرمي ممسكا بالثقل في احدى يديه .  
- عندما يعطى المختبر اشارة البدء يقوم بالتحرك - في حدود المسافة المسموح بها وهي 1,8 م -  
للقيام برمي الثقل في اتجاه منطقة الرمي .  
تعليمات الاختبار :

- يتم رمي الثقل من فوق اليد وبحيث تكون الكرة في مستوى اعلى من مستوى الكتف وفي اتجاه منطقة الرمي .  
- يعطى كل مختبر ثلاث محاولات متتالية .  
حساب الدرجات :

درجة المختبر هي : المسافة التي يسجلها في احسن محاولة محسوبة لاقرب نقطة بعد هبوط الثقل حتى خط البدء ، وعند استخدام شريط القياس يجب ملاحظة ان يكون الشريط متعامدا على خط البدء .

### 3-7-3 الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) باستمرار لمدة 10ثا<sup>(1)</sup>

الغرض: لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.  
الأدوات: ساعة توقيت، صافرة.

طريقة الأداء: يتخذ اللاعب وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس للأسفل أو للأعلى، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بثني الذراعين لملامسة الصدر الأرض ثم الرجوع بمدّها كاملاً ويستمر اللاعب في تكرار هذا الأداء أقصى عدد من المرات لمدة 10ثا.  
التسجيل: تسجل للاعب عدد مرات أداء الثني ومد الذراعين لمدة 10ثا.

### 3-9 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث (البالغ عددهم 8 ) وعلى ملاعب جامعة الموصل وفي تمام الساعة (5عصراً) من يوم الاثنين والثلاثاء الموافق (16-17/ 9/ 2019) اذ تم حضور جميع افراد العينة وكانت الاختبارات البدنية يوم الاثنين واختبار الانجاز يوم الثلاثاء :

1- اختبار القوة الانفجارية (للرجلين والذراعين).

2- اختبار القوة المميزة بالسرعة (للرجلين والذراعين).

<sup>1</sup>- علي بن صالح الهرموري؛ علم التدريب الرياضي، ط1(بنغازي، منشورات جامعة قار يونس، 1994)ص193.

3- اختبار المرونة .

4- اختبار الانجاز .

### 3-10 التجربة الرئيسية:

لأجل الحصول على التمارين الخاصة المناسبة للمرحلة النهائية لرمي الرمح قام الباحث بالاطلاع على المصادر والمراجع الخاصة بعلم التدريب الرياضي التي تكون كفيلاً بإغناء الباحث بالمعلومات التي تساعده في وضع التمرينات وباستعانة إلى خبرة السيد المشرف، أعد الباحث مجموعة من التمرينات البدنية لأفراد عينة البحث مراعيًا الإمكانيات المتوفرة ومستوى عينة البحث مستنداً في إعداد إلى الأسس العلمية للتدريب وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية فضلاً عن آراء بعض المختصين في مجال التدريب، حيث بدأ التجربة الرئيسية في 2019/ 9/19 من يوم الخميس ولغاية 2019/ 11/ 11 من يوم الاثنين.

وخضعت عينة البحث للإشراف المباشر من قبل الباحث ، وفيما يلي بعض الملاحظات حول التجربة الرئيسية:

- 1- مدة التمارين الخاصة للتدريبات شهرين.
- 2- مدة التمارين الخاصة بالأسابيع ثمانية اسابيع.
- 3- عدد الوحدات التدريبية بالأسبوع (3) وحدات تدريبية يوم الخميس والسبت والاثنين .
- 4- عدد التمارين المستخدمة في التجربة ( 15 ) تمريناً.
- 5- تطبق التمارين في فترة الإعداد الخاص.
- 6- تم استخدام الشدة العالية إلى الشدة تحت القصوى.
- 7- تم استخدام طرق التدريب الفكري و التكراري.
- 8- تم مراعاة الفروق الفردية لعينة البحث عند وضع التمرينات البدنية.
- 9- تم مراعاة الراحة البيئية بين التكرارات والمجاميع عند وضع التمارين البدنية لعينة البحث.
- 10- عدد الوحدات التدريبية المستخدمة في البرنامج هي (24) وحدة تدريبية.
- 11- كان نموذج شدة الحمل التدريبي (\* ) ملحق ( 6).
- 12- مدة التمارين الكلية للأسابيع الثمانية والبالغ ( 21,21,22 ساعة )

### 3-11 الاختبارات البعيدة:

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الرئيسية في يوم الاثنين الموافق 2019/ 11/11 قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وعلى ملاعب جامعة (الموصل) يوم الخميس الموافق 2019/11 /14 وقد اتبع الباحث الطريقة نفسها التي اديت بها الاختبارات القبلية.

### 3-12 الوسائل الإحصائية:

تم استخراج النتائج باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS).

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الإنحراف المعياري.
- 3- معامل الألتواء.
- 4- قانون T-Test للعينات المرتبطة وغير المرتبطة .
- 5- النسبة المئوية<sup>(1)</sup>.
- 6- نسبة التطور<sup>(2)</sup>.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل النتائج :

4-1-1 عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية والإنجاز الخاصة للمرحلة النهائية لرمي الرمح لفئة الشباب للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين (الضابطة و التجريبية)

الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة ونتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية والإنجاز للمجموعة الضابطة

ت	التعليق الإحصائية الاختباريات	قبلي		بعدي		قيمة (t) ( ) المحتسبة	مستوى الخطأ (sig)	مستوى الدلالة	نسبة التطور
		ع	س	ع	س				
1	القوة الانفجارية للذراعين (متر)	1,115	28,24 2	1,580	28,652	2,776	0,089	غير معنوي	2,51%
2	القوة الانفجارية للرجلين (متر)	0,493	2,195	0,0288	2,285	4,323	0,023	معنوي	4,10%
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين (عدد)	1,500	8,750	1,500	11,250	8,660	0,003	معنوي	28,56%
4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين (متر)	0,918	28,85 7	1,220	31,047	5,794	0,010	معنوي	7,52%

(\* معنوي عند مستوى الخطأ أقل من ( 0,05 ).

<sup>1</sup> - محمد الياسري و مروان عبد المجيد؛ الاساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر، 2001) ص256.

<sup>2</sup> - محمد نصر الدين رضوان؛ الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003) ص144.

## الجدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات البدنية والإنجاز الخاصة للمجموعة التجريبية.

ت	المعالم الاحصائية للاختبارات	قبلي		بعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ (sig)	مستوى الدلالة	نسبة التطور
		ع	س	ع	س				
1	القوة الانفجارية للذراعين ( متر )	28,437	0,521	32,115	2,135	4,536	0,020	معنوي	12,93%
2	القوة الانفجارية للرجلين ( سم )	2,225	0,580	2,382	0,512	7,659	0,005	معنوي	7,05%
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين ( عدد )	9,750	0,957	14,500	1,290	19,000	0,000	معنوي	48,71%
4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين ( متر )	28,735	1,191	33,565	1,244	9,936	0,002	معنوي	16,80%

#### 4-1-2 عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية والإنجاز الخاصة للمرحلة النهائية لرمي الرمح فئة الشباب للاختبارات البعدية لمجموعتين والتجريبية والضابطة :

## الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية الخاصة للمجموعتين والتجريبية والضابطة.

ت	المعالجات الاحصائية للاختبارات	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ (sig)	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	القوة الانفجارية للذراعين ( متر )	32,115	2,135	28,652	1,580	2,381	0,044	معنوي
2	القوة الانفجارية للرجلين ( متر )	2,382	0,512	2,285	0,288	3,316	0,016	معنوي
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين ( عدد )	14,500	1,290	11,250	1,500	3,284	0,017	معنوي
4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين ( متر )	33,565	1,244	31,047	1,220	2,889	0,028	معنوي

## 4-2 مناقشة النتائج :

## 4-2-1 مناقشة نتائج المتغيرات البدنية والإنجاز الخاصة للمجموعة التجريبية للاختبارات القبلية والبعدي

تبين من الجدول بأن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية وإن هذه الفروق كانت كلها معنوية بنسبة جيدة لصالح الاختبار البعدي في جميع متغيرات البحث قيد البحث، إذ إن هذا يدل على فاعلية التمرينات بالوسائل المساعدة إذ كانت ذات تأثير إيجابي في تطوير جميع المتغيرات البدنية قيد البحث ويتضح من خلال الفرق في الأوساط الحسابية في نفس الجدول .

يعزو الباحث تطور القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية إلى استخدام تدريبات بحركات سريعة بوسائل انعكست على زيادة القوة المتولدة بشكل كبير، وهذا ما أشار إليه (مهني البشتاوي واحمد محمود، 2006) بأن



"التدريب بحركات سريعة يؤدي أو يزيد من سرعة القوة المتولدة وذلك من خلال زيادة كفاءة العضلة على سرعة التقاوس والتغيير"<sup>(1)</sup> كما وأشار أيضاً (موفق المولى وآخرون، 2017) إلى أن تدريبات القوة الانفجارية تعني " القدرة على التغلب على مقاومة تتطلب سرعة قصوى من الانقباض العضلي، والهدف من تدريبات القوة الانفجارية هو تطوير عمل المجاميع العضلية وجعلها تنتج أقصى قدرة بأقصر زمن أثناء الأداء"<sup>(2)</sup>.

يعزو الباحث سبب التطور الحاصل في القوة الانفجارية لعضلات للذراعين والرجلين الى فاعلية التمرينات البدنية المستخدمة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية من خلال استخدام الباحث التمرينات البدنية كتمرينات الرمي والقفز باستخدام مقاومات مختلفة في تمرينات الكرات الطبية والرمي والقفز مما يؤدي إلى تطور في القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، حتى تعمل العضلة على اثاره اكبر عدد ممكن من اليافا لاد من استخدام تمارين القوة كما أشار إليه (مهند عبد الستار) بأنه كلما زاد اشتراك عدد أكبر من الألياف العضلية كلما أدى إلى زيادة القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها"<sup>(3)</sup>.

إذ تم استخدام شدة تراوحت ما بين ( 80 - 95% ) من الشدة القصوى للاعبين لتطوير القوة الانفجارية للعضلات للذراعين والرجلين ، علماً أن التكرارات المتواصلة وباستخدام قوة شبه قصوية و قصوية وبسرعة حركية عالية كلها عوامل أدت إلى تطوير القوة الانفجارية.<sup>(4)</sup>

أما بالنسبة للتطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، فيعزو الباحث سبب هذا التطور إلى تأثير التمرينات المستخدمة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، وكذلك من خلال استخدام تمارين بتكرارات وأحجام مناسبة ، وإن استخدام التمرينات البدنية بالأدوات المساعدة التي اعتمدها الباحث كان لها دور فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال استخدام الشدد المناسبة وبسرعة عالية ولفترات زمنية مقننة أدت إلى تطوير هذه القدرة ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه ( معن عبد الكريم الحياي ، 2007 ) بأن " القوة المميزة بالسرعة تتكون من صفتين القوة والسرعة وإن طرق تنميتها تعتمد على العلاقة ما يبين تنمية القوة وتنمية السرعة ، ويشترط في

<sup>1</sup> - مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل ؛ فسيولوجيا التدريب البدني ، ط1 : عمان ، دار وائل للنشر ، 2006 ) ص95.

<sup>2</sup> - موفق مجيد المولى (وآخرون) ؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القم ، ط1 : (بغداد ، مركز الفيصل للطباعة والنشر ، 2017) ص108.

<sup>3</sup> - مهند عبد الستار العاني ؛ مناهج تدريبية بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005 ) ص102.

<sup>4</sup> - عدي محمود زهمر ؛ تأثير تمرينات خاصة وفق النظام اللاهوائي في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة السلة الشباب : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت ، 2019) ص63-64.

توافرها درجة عالية من القوة العضلية والسرعة<sup>(1)</sup>. كما يتفق هذا على ما ذكره ( ياسر منير ط، 2009 ) بأن " البرامج ذات الشدة العالية والتكرارات المنخفضة تعمل على تحفيز الوحدات الحركية السريعة التقلص وبالتالي تطوير القوة المميزة بالسرعة"<sup>(2)</sup>.

#### 2-2-4 مناقشة النتائج للمتغيرات البدنية والانجاز الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية.

تبين لنا من خلال الجدول لنا وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يعني أن التمرينات باستخدام الوسائل المساعدة والمعدة من قبل الباحث والتي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية كان لها تأثير إيجابي حيث أدت إلى تطوير المتغيرات البدنية

كما يعزو الباحث سبب ظهور الفروق المعنوية التي ظهرت ولصالح المجموعة التجريبية إلى أن هناك تأثيراً للتمرينات البدنية باستخدام الوسائل المساعدة المعدة من قبل الباحث والتي تضمنت تدريبات القوة الانفجارية وبفترات زمنية قليلة أثناء الأداء وبتكرارات وشدة مقننة كان لها تأثير على القوة العضلية لعضلات الذراعين وكذلك استخدام الباحث الكرات الطبية لتطوير عضلات الذراعين وكذلك استخدام الصناديق لتطوير عضلات الرجلين ، إذ كلما كانت هناك زيادة في القوة المستخدمة أدى إلى زيادة في تجنيد الوحدات الحركية المشاركة في العمل العضلي ، إن التطور الحاصل في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يعود إلى استخدام الوسائل المساعدة والتي كان لها دور فعال في تطوير القوة الانفجارية للذراعين ، إن استخدام الوسائل التدريبية مثل الكرات الطبية بأوزان مختلفة والتأكيد عليها أثناء التدريب إذ كان لها الأثر الكبير في تطوير القوة الانفجارية للذراعين .

كما أشار إليه ( مهند عبد الستار ، 2005 ) نقلاً عن ( محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبد الفتاح ) أنه " كلما زاد اشتراك عدد أكبر من الألياف العضلية كلما أدى إلى زيادة القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها"<sup>(3)</sup>.

<sup>1</sup>- معن عبد الكريم الحياي ؛ أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للشباب : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2007 ) ص137.

<sup>2</sup>- ياسر منير طه ؛ أثر برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الرقي في بعض فعاليات الساحة والميدان : ( بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، المجلد الحادي والعشرون ، العدد الأول ، 2009 ) ص237.

<sup>3</sup>- مهند عبد الستار العاني ؛ مصدر سبق ذكره ، ص103.

أما بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين التي أظهرت فروقاً معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، فقد يعزو الباحث ذلك بسبب التطوير في القوة المميزة بالسرعة لفاعلية التمرينات البدنية المستخدمة ضمن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، إذ إن استخدام تمارين ثني ومد الذراعين وكذلك القفز الارتدادي التي أدتها المجموعة التجريبية وباستخدام شدد مناسبة مع تقنين فترة العمل والراحة كان لهما الأثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين ، بالإضافة إلى ذلك فإن الربط الجيد بين صفتي القوة والسرعة التي اعتمدها الباحث في التمرينات أدت إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة.

كما يعزو الباحث كذلك سبب التطور في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين إلى طبيعة التمارين البدنية اللا هوائية التي تضمنها البرنامج والتي كانت تتركز على أداء أكبر عدد من التكرارات خلال مدة زمنية محددة ، لذا فإن هذا قد يكون حافزاً لإثارة أكبر عدد من الوحدات الحركية نتيجة التقلصات العضلية السريعة ، وهذا يؤدي إلى تكيف الجهاز العصبي لتوظيف أكبر عدد من الوحدات الحركية والتي تؤدي إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة ، كما أن أحد أسباب تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين هو قدرة اللاعب على الربط الجيد بين عنصري القوة والسرعة ، ويذكر ( قاسم حسن حسين ، 1998 ) أن " الجهد المركب من السرعة والقوة يكون أكثر تأثيراً وفاعلية من الجهد ذي السرعة وحدها أو القوة وحدها " (1) ،

## 5- الاستنتاجات والتوصيات .

### 5-1 الاستنتاجات :

- 1- إن التمارين باستخدام الوسائل التدريبية المساعدة التي استخدمها الباحث في البرنامج التدريبي أدت إلى تطور المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية بشكل جيد .
- 2- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والإنجاز نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث ..
- 3- إن استخدام الوسائل التدريبية المساعدة في البرنامج التدريبي ساهمت بشكل كبير في تطوير المتغيرات البدنية الخاصة بالمرحلة الأخيرة لرمي الرمح مما انعكس هذا على تحسن كبير في مستوى الإنجاز لدى المجموعة التجريبية .

<sup>1</sup>- قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر ،1998)ص86.

- 4- استخدام طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري كان لها أثر كبير في تطور القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى المجموعة التجريبية 5.
- 5- 2- التوصيات :
- 1- ضرورة استخدام وسائل تدريبية مساعدة مختلفة في البرنامج التدريبي لما لها من أهمية كبيرة في تطوير المتغيرات البدنية ولما لها من دور إيجابي في تطوير مستوى الإنجاز في فعالية رمي الرمح.
- 2- ضرورة التأكيد على استخدام وسائل تدريبية مساعدة مناسبة بحيث تتسجم مع إمكانية وقدرات عينة البحث .
- 3- إجراء دراسات مشابهة على فعاليات أخرى من فعاليات الساحة والميدان لمعرفة مدى تأثير الوسائل التدريبية المساعدة في تطوير المتغيرات البدنية والإنجاز .
- 4- ضرورة استخدام أو تصميم وسائل تدريبية مساعدة أخرى تخدم الهدف التدريبي .
- 5- إجراء بحوث ودراسات أخرى مشابهة لفئات عمرية مختلفة .

### المصادر

- بلال خلف السكرانة ؛ اتجاهات حديثة في التدريب : ( عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2011 ) .
- جبريل اجريد محمد العودات ؛ اثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني وتحسين الانجاز لبعض مسابقات الرمي:( أطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، 2004 ) .
- ريسان خريبط مجيد، عبد الرحمن مصطفى الانصاري؛ العاب القوى ، ط1:( عمان ، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2002 ) .
- عدي محمود زهمر ؛ تأثير تمارين خاصة وفق النظام اللاهوائي في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة السلة الشباب:( اطروحة دكتوراه ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت ، 2019 ) .
- علي بن صالح الهرموري؛ علم التدريب الرياضي ، ط1(بنغازي ، منشورات جامعة قار يونس، 1994 ) .
- قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة:(عمان، دار الفكر للطباعة والنشر ،1998) .
- محمد البياسري و مروان عبد المجيد ؛ الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1:(عمان ،مؤسسة الوراق للنشر ،2001) .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي ، ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982 ) .
- محمد ضايح محمد ؛ تأثير تمارين خاصة باستخدام ادوات تدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وانعكاسها في دقة اداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين الكرة الطائرة : ( اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019 ) .
- محمد نصر الدين رضوان ؛ الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضة ، ط1:(القاهرة ،دار الفكر العربي ،2003) .
- معن عبد الكريم الحيايالي ؛ أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للشباب : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2007 ) .
- مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل ؛ فسيولوجيا التدريب البدني ، ط1 : ( عمان ، دار وائل للنشر ، 2006 ) .
- مهند عبد الستار العاني ؛ مناهج تدريبية بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005 ) .

- موفق أسعد الهيتي؛ الاختبارات والتكتيك لكرة القدم: (عمان، دار دجلة، 2007) .
  - موفق مجيد المولى (وأخران) ؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب لكرة القدم ، ط 1 : (بغداد ، مركز الفيصل للطباعة والنشر ، 2017) .
  - ياسر منير طه ؛ أثر برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الرقي في بعض فعاليات الساحة والميدان : ( بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، المجلد الحادي والعشرون ، العدد الأول ، 2009 ) .
- Bilal Khalaf Al-Sakranah Recent Trends in Training: (Amman, Dar Al-Maysara• Publishing and Distribution, 2011) .
- Gabriel Ajreed Muhammad Al-Odat; The effect of using some methods of scheduling• exercise in learning technical performance and improving achievement for some shooting competitions: (PhD thesis, University of Mosul, 2004)
- Raisan Khoreibat Majeed, Abd al-Rahman Mustafa al-Ansari; Athletics, 1st edition•: (Amman, Dar Al-Alamiya International for Publishing and Distribution and Dar Al-Thakafah for Publishing and Distribution, 2002)
- Uday Mahmoud Zuhamer: The effect of special exercises according to the anaerobic• system on some physical abilities and offensive and defensive skills for young basketball players: (PhD thesis, Faculty of Physical Education and Sports Science, Tikrit University, 2019)
- Ali bin Saleh Al-Harmouri; Sports training science, i 1) Benghazi, Publications of Qar• Younis University, 1994),
- Qasim Hassan Hussein; The science of athletic training in different ages: (Amman, • Dar Al Fikr for printing and publishing, 1998),
- Muhammad Al-Yasiri and Marwan Abdul Majeed, Statistical Methods in the Fields of• Educational Research, 1st edition: (Amman, Al-Warraaq Publishing Foundation, 2001),
- Muhammad Hassan Allawi and Muhammad Nasruddin Radwan; Kinetic performance• tests, 1st edition: (Cairo, Dar Al Fikr Al Arabi, 1982),
- Mohamed Dhaea Muhammad; The effect of special exercises using training tools in• developing some physical and motor capabilities and their reflection in the accuracy of the performance of some offensive and defensive skills for volleyball players: (unpublished doctoral thesis, Tikrit University, Faculty of Physical Education and Sports Science, 2019),
- Mohamed Nasr El-Din Radwan: Inferential Statistics in Physical Education and• Sports Sciences, 1st edition: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2003),
- Maan Abdul Karim Al-Hayali; The effect of different methods of controlling the components• of the physical training load on some physical and skill variables for youth soccer players: (PhD thesis, College of Physical Education, University of Mosul, 2007)
- Muhammad Hussain al-Bishtawi and Ahmed Mahmoud Ismail; Physiology of Physical• Training, 1st edition: (Amman, Wael Publishing House, 2006),
- Muhammad Abdul Sattar Al-Ani; Training curricula with different methods for developing the• distinctive force of speed and its effect on some basic skills in basketball: (PhD thesis, College of Physical Education, University of Baghdad, 2005),
- Mowaffaq Asaad Al-Hiti; Football tests and tactics: (Oman, Dar Degla, 2007),
- Mowaffaq Majeed al-Mawla (and two others) The Modern Methodology in Planning and• Training in Al-Qum Ball, 1st floor: (Baghdad, Al-Faisal Center for Printing and Publishing, 2017),