



The effect of the reciprocal method in developing some local and motor abilities and learning the two skills of passing from the top and from the bottom for the players of the Hit Volleyball Department of Education.

Mohaned Suri Mohamed ^{1*}
Tahreer Suri Mohamed ¹
1 - The General Directorate of
Anbar Education / Heet
Education Department
<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.16>
Article info.

Article history:

- Received: 24/11/2021
- Accepted:21/12/2021
- Available online: 31/12/2021

Keywords:

- Reciprocal method
- Agility
- Explosive power

© 2021 This is an open access
article under the CC by
licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The study aimed to prepare an educational curriculum according to the reciprocal method of some physical and motor abilities and the two skills of passing from top and bottom in volleyball, and to identify the effect of the reciprocal method in developing some physical and motor abilities and learning the skills of passing from top and bottom in volleyball. The researchers used the experimental method for its suitability and the nature of the problem. The research sample was represented by the students of the Heet Education Department for the intermediate stage, which numbered (14) students, and they were divided into two control and experimental groups. One of the most important recommendations is to emphasize the use of the reciprocal method in the process of learning skills.

* Corresponding Author: mohanedsoorem@gmail.com The General Directorate of Anbar Education / Heet Education Department.

أثر الاسلوب التبادلي في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارتي التمرير من الاعلى ومن الاسفل للاعبين منتخب قسم تربية هيت بالكرة الطائرة

م. د تحرير سوري محمد

م. د مهند سوري محمد

المديرية العامة لتربية الانبار
/ قسم تربية هيت

- الاسلوب التبادلي
- القوة الانفجارية
- الرشاقة

الخلاصة:

هدفت الدراسة الى اعداد منهاج تعليمي وفق الاسلوب التبادلي لبعض القدرات البدنية والحركية ومهارتي التمرير من الاعلى ومن الاسفل بالكرة الطائرة ، والتعرف على اثر الاسلوب التبادلي في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارتي التمرير من الاعلى والاسفل بالكرة الطائرة .، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة ، تمثلت عينة البحث بطلاب منتخب قسم تربية هيت للمرحلة المتوسطة والبالغ عددهم (14) طالب وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، واستخدمت الوسائل الاحصائية الملائمة لمعالجة البيانات ، ومن خلال النتائج التي حصل اليها استنتج تفوق الاسلوب التبادلي على الاسلوب الامري في عملية التعلم على متغيرات البحث ومن اهم التوصيات التأكيد على استخدام الاسلوب التبادلي في عملية تعلم المهارات .

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان العالم اليوم يشهد تطورا كبيرا في مختلف المجالات بصورة عامة والمجال الرياضي بصورة خاصة حيث ان اغلب دول العالم قامت بتوظيف كل الامكانيات والقدرات من اجل الوصول الى اعلى المستويات . ان التطور على المستوى الرياضي يعتمد على اعداد اللاعبين من مختلف النواحي البدنية والمهارية والعقلية والنفسية والتربوية والخططية من اجل تحقيق اعلى المستويات في الالعاب كافة . ان لعبة الكرة الطائرة هي واحدة من الالعاب الجماعية التي اصبحت لها شعبية كبيرة في العالم وذلك لما تحتويه من اداء فني عالي وايقاع سريع يجذب الجمهور على مشاهدتها والتمتع بها . وان خصائص هذه اللعبة تتطلب من اللاعب الاعداد الجيد لاداء المهارات بصورة متقنة وهذا يتوجب على القائمين على هذه اللعبة استخدام اساليب تعليمية تمكن اللاعب من اتقان المهارات الخاصة باللعبة وان الاسلوب التبادلي احد هذه الاساليب الذي يعطي فرصه كبيرة للمتعلم من حيث اكتساب الجانب المعرفي والمهاري وهذا ينعكس ايجابا على اداء المهارات واتقانها .

2-1 مشكلة البحث:

من خلال مشاهدة الباحثان لأغلب تدريبات منتخب قسم تربية هيت لوحظ ان هناك ضعف في اداء مهارتي التمير من الأعلى ومن الاسفل بالكرة الطائرة وهذا ما انعكس سلبا على نتائج الفريق وان هذا الضعف اثر بشكل كبير على الاداء الفني لبقية المهارات ومنع الفريق من بناء مركبات هجومية بالتالي اصبح الفريق ضعيفا في الدفاع والهجوم . لذا استخدم الباحثان الاسلوب التبادلي في تنفيذ الوحدات التعليمية.

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على اثر الاسلوب التبادلي في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارتي التمير من الاعلى والاسفل بالكرة الطائرة .

2- قام الباحثان بإعداد منهاج تعليمي على وفق الاسلوب التبادلي

1-4 فرضا البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرات البدنية والحركية ومهارتي التمير من الاعلى ومن الاسفل.

2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرات البدنية والحركية ومهارتي التمير من الاعلى ومن الاسفل.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : منتخب قسم تربية هيت للمرحلة المتوسطة بالكرة الطائرة للعام الدراسي .2021

1-5-2 المجال الزمني : للمدة من 2021/1/22 ولغاية 2021/3/3.

1-5-3 المجال المكاني : ملعب متوسطة العاصفة للبنين

1-6 مصطلحات البحث:

- الاسلوب التبادلي : " وهو اسلوب اخر من اساليب التربية الرياضية ظهر في الولايات المتحدة الامريكية حيث يعطي الطالب دورا رئيساً في العملية التعليمية ويعتمد هذا الاسلوب على ما يسمى الطالب المراقب والطالب المؤدي" (1) .

3- اجراءات البحث:**3-1 منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملائمته وطبيعة البحث ..

(1) علي الديري : مقارنة فاعلية زمن الاداء العقلي بدراسة التربية الرياضية لكل من الطريقتين التقليدية والتبادلية ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الثالث ، جامعة الزقازيق ، 1986 ، ص 219.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بلاعبى الفرق المدرسية للمرحلة المتوسطة لمدارس قسم تربية هيت البالغ عددهم (96) موزعين على ثمان مدارس للعام الدراسي 2021. اما عينة البحث فقد تم اختيارها بصورة عمدية لمنتخب قسم تربية هيت والبالغ عددها (14) طالب قسمو الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة (7) طالب وبذا تكون النسبة المئوية (14.58) .

3-3 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع
- الاختبارات
- شريط قياس
- كرات طائرة عدد (4)
- شريط لاصق ملون
- موانع عدد (4)
- ساعة توقيت
- صافرة
- كرة طبية زنة (3كغ)
- كرسي / حزام لتثبيت الجذع
- مرتبة تمرينات
- قائمان عدد (2) ارتفاع (240سم)
- حبل طول (12م)

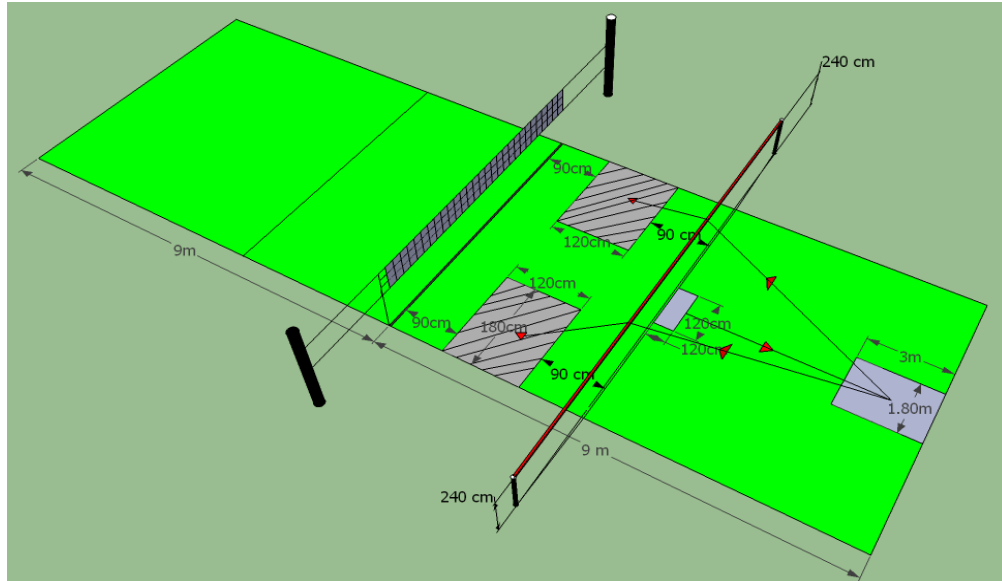
3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:**❖ الاختبارات المهارية:****1- اختبار دقة التمرير من الاعلى بالكرة الطائرة (1)**

- **الغرض من الاختبار:** قياس مهارة التمرير من الأعلى من المنطقة الخلفية نحو الشبكة.
- **الأدوات:** ملعب كرة طائرة قانوني - كرة طائرة قانونية - قائمان ارتفاع كل منهما (240) سم ، شبكة . يرسم على خط نهاية الملعب ومن الداخل مستطيل مساحته (300 × 180) سم كما يُرسم مقابل لهذا المستطيل وعلى خط الهجوم وللداخل أيضا مربع مساحته (120 × 120) سم ويرسم أيضاً على الجانبين في المنطقة

(¹) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس , مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 ، ص165-166.

المحصورة بين خط الهجوم والشبكة مستطيلان مساحة كل منهما (120×180) سم يشد الحبل على القائمين فوق خط الهجوم مباشرة وعلى ارتفاع 240 سم .

- **مواصفات الأداء:** يقف اللاعب في المستطيل الخلفي ويقف المدرب في المربع المواجه للمستطيل ليقوم برمي الكرة للاعب (على اللاعب أن يتخذ وضع الاستعداد لأداء التمريرة من الأعلى) يستقبل اللاعب الكرة ليمررها مباشرة إلى أحد المستطيلين الموجودين على الجانبين على أن يكون التمرير للأعلى بحيث تتخطى الكرة الحبل المرتفع على الأرض ب(240) سم وعلى أن تسقط الكرة داخل المستطيل. كما في الشكل (1).



شكل (1)

يوضح اختبار دقة التمرير من الأعلى

الشروط :

1. للاعب عشرون محاولة على أن يقوم بالتمرير على الجانبين بالتبادل (مرة جهة المستطيل الموجود على اليمين ، ومرة جهة المستطيل الموجود على اليسار) .
2. لا تحسب نقاط المحاولة التي تلامس فيها الكرة الحبل أو الشبكة أو لم تسقط الكرة في المستطيل المحدد , ولكنها تحسب من المحاولات المسموح بها للاعب .

- التسجيل :

تحسب نقطة لكل محاولة صحيحة تمرُّ فيها الكرة فوق الحبل وتسقط داخل المستطيل الخطوط داخل مقاييس المستطيلات ، الدرجة العظمى لهذا الاختبار 20 نقطة .

2- اختبار التمرير من الاسفل بالكرة الطائرة

اختبار دقة التمرير من الكرات المرمية ⁽¹⁾

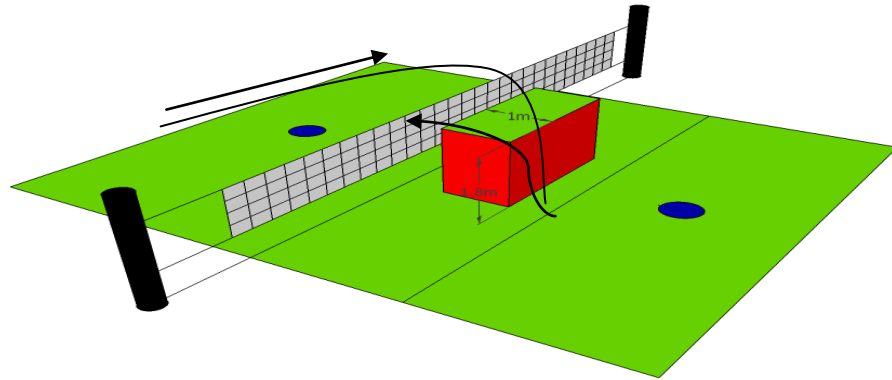
الغرض من الاختبار : قياس دقة (التمرير من الاسفل)

الأدوات : ملعب كرة طائرة - مرتبة تمرينات موضوعة على الجزء العلوي من صندوق الوثب طولها (2)م وعرضها (1)م بحيث يكون الارتفاع (180) سم - كرة طائرة كما مبين في شكل (2) .

مواصفات الأداء : توضع المرتبة على الصندوق في المركز (3) ، يقف المختبر في المركز (6) يقوم لاعب آخر يقف في المركز (6) من نصف الملعب الثاني برمي الكرة إلى المختبر الذي يمررها بدوره لتسقط الكرة على المرتبة "يستخدم التمريرة من الاسفل بالذراعين".

التسجيل :

- ❖ 4 نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة .
- ❖ 3 نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود المرتبة .
- ❖ نقطتان لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة داخل حدود منطقة الـ(3) متر .
- ❖ لكل مختبر (10) عشر محاولات .
- ❖ الدرجة العظمى للاختبار (40) درجة .



شكل (2)

يوضح اختبار دقة التمرير من الكرات المرمية

⁽¹⁾ محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: مصدر سبق ذكره ، 1997، ص204-205.

- اختبار القدرات البدنية والحركية

1- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3 كغم) باليدين من وضع الجلوس على الكرسي⁽¹⁾

- الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين

- الاجهزة والادوات : كرة طبية زنة (3 كغم) ، شريط قياس ، كرسي مع حزام لتثبيت الجذع بشكل محكم على الكرسي .

- طريقة الاداء يجلس اللاعب المختبر على الكرسي ويحمل الكرة الطبية باليدين من فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي . يوضع الحزام حول جذع المختبر ويربط مع الحافة الخلفية للكرسي لغرض منع المختبر من الحركة للامام في اثناء رمي الكرة باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع .
- التسجيل

يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات ويسجل له افضلها .

2- اختبار الرشاقة

- الجري المتعرج بي الموانع⁽²⁾

- الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة

- الادوات المستخدمة : اربعة موانع او كراسي منخفضة ، ساعة توقيت ، شريط مقياس ، شريط لاصق ، صافرة .

- اجراء الاختبار : من الوقوف عند خط البداية بعرض (1) متر والذي يبعد عن اول مانع (3) متر وعند سماع اشارة البداية ينطلق المختبر بين الموانع الاربعة والتي مسافتها (1) متر بين مانع واخر وحسب ما موضح في الشكل .

- التسجيل : يتم حساب الزمن لدورتين متواصلتين دليلا لمؤشر الرشاقة

3-5 التجربة الاستطلاعية:

من اجل معرفة السلبيات التي قد تواجه الباحث في اثناء اجراء الاختبارات ومن اجل الحصول على

نتائج موثوق بها قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة الموافق 22 /1/ 2021 على (2)

⁽¹⁾ علي سلمان عبد الطرقي : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية - حركية - مهارية) ، بغداد ، مكتبة النور ، 2013 ، ص 59 .
⁽²⁾ قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، جامعة بغداد ، مطبعة الجامعة ، 1984 ، ص 323 .

طلاب من مجتمع البحث الأصلي وتم استبعادهم من عينة البحث، وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

- التأكد من مكان إجراء الاختبار ومدى ملاءمته .
- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات مع مستوى أفراد العينة .
- تجاوز الأخطاء التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات والتجربة الرئيسية .
- تحديد الزمن المستغرق في أداء الاختبارات والتجربة الرئيسية .

3-6 إجراءات البحث الميدانية:

3-6-1 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لمتغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يومي السبت و الأحد 23-24/1/2021، على ملعب ساحة متوسطة العاصفة للبنين .

3-6-2 تجربة البحث الرئيسية:

تم تنفيذ التجربة الرئيسية يوم الاثنين 2021/1/25 باستخدام الأسلوب التبادلي الذي يتضمن ورقة المعيار المعدة مسبقا من قبل الباحثان وتحتوي هذه الورقة على الاداء الفني للمهارة والاطاء الشائعة لها حيث تم عرض الاداء الفني والاطاء على شكل صور وهذه الصور تحتوي بداخلها على الوان مختلفة مما تجعل طبيعة العرض مشوقة وتعمل على جذب انتباه المتعلمين لها وزيادة التفاعل معها وتضمنت الوحدات التعليمية ايضا تمارين متنوعة لتطوير القدرات البدنية والحركية حيث يقوم المدرس بشرح المهارة لفضيا وعمليا وعرض نموذج من الطلاب لعرض المهارة وتصحيح الاخطاء ان وجدت ثم بعد ذلك يقوم بتوزيع الطلاب الى مجموعتين المجموعة الضابطة تستخدم الأسلوب الامري والمجموعة التجريبية تستخدم الأسلوب التبادلي حيث يقوم المدرس نفسه بتدريس المجموعتين الضابطة والتجريبية وكلا حسب اسلوبه حيث يتضمن الأسلوب التبادلي توزيع الطلاب بشكل ازواج تتمثل بالطالب المؤدي والطالب المراقب حيث يقوم المدرس بدور المراقبة والاتصال بالطالب المراقب الطالب المراقب هو من يقوم بتقديم المعلومات للطالب المؤدي وتصحيح الاخطاء ان وجدت . حيث بلغ عدد الوحدات التعليمية (16) وحدة تعليمية وبواقع (3) وحدات في الاسبوع مدة كل وحدة تعليمية (50) دقيقة تم الانتهاء من التجربة يوم الاربعاء الموافق (2021/3/3) .

3-6-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية في يومي الخميس والجمعة بتاريخ 4_5/3/2021 للمتغيرات قيد الدراسة .

3-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية :

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- اختبار (T) للعينات المترابطة

4- اختبار (T) للعينات غير المترابطة

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض النتائج وتحليلها

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة .

جدول (1)

الأوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية لها وقيم (t) المحسوبة والدلالة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث .

الدلالة 0.05	قيمة (t) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم لإحصائية المتغيرات
				ع	س	ع	س		
دالة	8.96	0.72	2.42	0.87	12.28	1.24	9.85	درجة	التمرير من الأعلى
دالة	9.76	1.02	3.71	0.9	24.57	1.24	20.85	درجة	التمرير من الأسفل
دالة	4.95	0.56	5.72	0.38	5.53	3.25	5.72	الثانية	الرشاقة
دالة	9	0.14	0.45	0.2	2.66	0.42	2.35	سم	القوة الانفجارية للذراعين

* قيمة (t) الجدولية (2.44) ح = (6 = 1-7)

يتضح من الجدول (1) أن قيم (t) المحسوبة لمتغيرات البحث التابعة (التمرير من الأعلى ، التمرير من الأسفل ، الرشاقة ، القوة الانفجارية للذراعين) للمجموعة الضابطة قد بلغت (8.96, 9.76, 4.95, 9) على التوالي وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.44) أمام درجة حرية (6 = 1-7) ومستوى دلالة (0.05) وجد أنها فروق دالة؛ لأنها أكبر من القيم الجدولية.

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

جدول (2)

الأوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية لها وقيم (t) المحسوبة والدلالة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث .

الدلالة 0.05	قيمة (t) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم لإحصائية المتغيرات
				ع	س	ع	س		
دالة	11.37	1.45	6.14	1.04	16.42	1.66	10.28	درجة	التمرير من الأعلى
دالة	12.04	1.97	7.71	2.09	29.14	1.76	21.42	درجة	التمرير من الأسفل
دالة	11.94	0.45	6.56	0.31	4.52	0.24	6.56	الثانية	الرشاقة
دالة	14.63	0.3	1.61	0.00	3.89	0.51	2.23	سم	القوة الانفجارية للذراعين

* قيمة (t) الجدولية (2.44) ح = (7-1=6)

يبين الجدول (2) أنّ قيم (t) المحسوبة لمتغيرات البحث التابعة (التمرير من الأعلى ، التمرير من الأسفل ، الرشاقة ، القوة الانفجارية للذراعين) للمجموعة التجريبية قد بلغت (11.37، 11.94، 12.04، 14.63) على التوالي وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.44) أمام درجة حرية (7-1=6) ومستوى دلالة (0.05) وجد أنّها فروق دالة؛ لأنّها أكبر من القيم الجدولية .

4-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية بعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

جدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الدالة 0.05	t المحسوبة	المجموع التجريبية		المجموع الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع+	س	ع+	س		
دالة	7.66	1.04	16.42	0.87	12.28	درجة	التمرير من الأعلى
دالة	4.96	2.09	29.14	0.9	24.57	درجة	التمريرة من الأسفل
دالة	5.94	0.31	4.52	0.38	5.53	الثانية	الرشاقة
دالة	7.23	0.00	3.89	0.2	2.66	سم	القوة الانفجارية للذراعين

* ح = (7+2-7=12) الجدولية (2.17)

يتبين من الجدول (3) أنّ قيمة (t) المحسوبة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مهارة التمرير من الأعلى، والتمرير من الأسفل، الرشاقة ، القوة الانفجارية للذراعين كانت (7.66 ، 4.96 ، 5.94 ، 7.23) وعلى التوالي وعند مقارنتها بقيمة (t) الجدولية التي كانت (2.17) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (12) وجد أنّها أكبر مما يدل على الفروق بين المجموعتين ولصالح نتائج اختبارات المجموعة التجريبية .

4-2 مناقشة النتائج:

4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية والبعدية بعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

يبين الجدول (1) أنّ قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحثان هذه الفروق للمجموعة الضابطة على حد سواء ولكافة المتغيرات قيد الدراسة (التمرير من الأعلى ، التمرير من الأسفل ، الرشاقة ، القوة الانفجارية للذراعين)

إلى أنّ الوحدات التعليمية كانت منظمة ومنتسلة بشكل يتناسب مع مستوى وقدرات المتعلمين ومراعية للفروق الفردية بينهم ويشير (ساليز واخرون ، Sallis , et al , 2001) " إلى أنّ النشاط

الرياضي الممارس بشكل منظم له أثر مميز في الارتقاء بخبرة الفرد الشخصية وتميزها في تحسين المستوى البدني والمهاري " (1).

وبين الجدول (2) ان قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية كانت اكبر من قيمة (t) الجدولية لمتغيرات البحث (التمرير من الأعلى ، التمرير من الاسفل ، الرشاقة ، القوة الانفجارية للذراعين) ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق الى فاعلية الاسلوب التبادلي المتضمن ورقة الواجب التي تم اعدادها من قبل الباحث حيث كانت تحتوي على وحدات تعليمية واضحة ومتسلسلة ومشوقة وسهلة الفهم وتتضمن ايضا وصف خاص للاداء وعدد تكرارات وابعاد مسافات كل تمرين وسلوك لفظي يستخدم عند التغذية الراجعة يعالج اهم الاخطاء الشائعة للمهارة . اذ " ان الممارسة وحدها لا تكفي للتعلم بل يجب ان تدعم بالتغذية الراجعة " (2).

ويتضح من الجدول (3) ان قيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية كانت اكبر من المجموعة الضابطة ويعزو الباحث سبب ذلك الى طبيعة الاسلوب المستخدم في تطبيق الوحدة التعليمية حيث فسح المجال لكل تلميذ ان يتولى مهام التطبيق وممارسة القيادة والابداع في تنفيذ الواجب كل هذا سرع المتعلم على اتقان المهارة والاقتصاد بالوقت والجهد المبذول من قبل المتعلمين فضلا عن ذلك احتواء الوحدات التعليمية على الاشكال الملونة والصور ساعدت على سرعة اكتساب المعلومة وسهولة تنظيمها و تخزينها في الذاكرة وبالتالي سهولة وسرعة استرجاعها . ويشير (توماس واخرون **Thomas, L,et,al**، 2005) إلى " أن استخدام الصور في التعليم يجعل التعليم والتعلم أسهل وافضل واسرع حيث ان اشتراك اكثر من حاسة اثناء التعلم يفتح افاق جديدة للتعلم " (3).

ويؤكد (الحيلة ، 2000) " في ان الوسائل التعليمية من صور ورسوم توضيحية توفر وقت وجهد المدرس في شرح المفاهيم والحقائق " (4).

وتعد الرشاقة عنصرا مهما في عملية تعلم المهارة واتقانها لانها جامعة لكل الصفات ومؤشر لجمالها . اذ " يتوقف جمال أداء لاعبي الكرة الطائرة على ما يتمتعون به من رشاقة " (5). وتعد القوة الانفجارية للذراعين من القدرات البدنية التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة عند اداء المهارات وذلك لإتمام متطلبات الاداء المهاري بشكل جيد وفعال . هذا ما اكده (بارو وماجي) " إن معظم الرياضيين الناجحين يمتلكون قدرا كبيرا من القوة

(1) Sallis , et ,al : Determination of youth Physical Activity , the cooper Institute ,Dallas , USA,2001 , p.214.

(2) Signer . R . N : Motor Learning and Human Performance , New York , Modcimillion publishing Co. Inc , 1980 , P. 255

(3) Thomas, L,et,al : Visual evoked potentials reaction and egedominance in crcketers , University of the witheater and Johannesburg , south Africa , Journal of sport medicine and physical , 2005 . p.31.

(4) محمد محمود الحيلة : **تقنيات الشفافات التعليمية** ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2000 ، ص 29 .
(5) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ **اختبارات الاداء الحركي في التدريب الرياضي**، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1981)، ص465.

والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين بشكل متكامل لإحداث القدرة الانفجارية من أجل تحقيق أداء أفضل" (1).

5 الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- ان الاسلوب التبادلي له اثر ايجابي في عملية التعلم واكتساب مهارتي التمرير من الاعلى ومن الاسفل وتطوير الرشاقة والقوة الانفجارية للذراعين .
 - 2- ان الاسلوب الامري والاسلوب التبادلي لهما تأثيراً ايجابيا في عملية تعلم المهارات وتطوير الرشاقة والقوة الانفجارية .
 - 3- تفوق الاسلوب التبادلي على الاسلوب الامري في عملية التعلم على متغيرات البحث .
- 2-5 التوصيات

- 1- التأكيد على استخدام الاسلوب التبادلي في عملية تعلم المهارات .
- 2- اجراء دراسات مشابهة على مهارات والعب رياضية اخرى .

المصادر العربية والأجنبية:

- 1- علي الديري : مقارنة فاعلية زمن الاداء العقلي بدراسة التربية الرياضية لكل من الطريقتين التقليدية والتبادلية ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الثالث ، جامعة الزقازيق ، 1986 .
- 2- علي سلمان عبد الطرفي : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية - حركية - مهارية) ، بغداد ، مكتبة النور ، 2013 .
- 3- قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، جامعة بغداد ، مطبعة الجامعة، 1984 .
- 4- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي في التدريب الرياضي، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 1981 .
- 5- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 .
- 6- محمد محمود الحيلة : تقنيات الشفافات التعليمية ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2000 .

(¹) Barrow and McGee; A practical Approach of Measurements in physical Education :Lea, Fibiger, philadel, 1973,p.122.

References

- 1– Barrow and McGee; A practical Approach of Measurements in physical Education :Lea, Fibiger, philadel, 1973..
- 2– Sallis , et ,al : Determination of youth Physical Activity , the cooper Institute ,Dallas , USA,2001 .
- 3– Signer . R . N : Motor Learning and Human Performance , New York , Modcimillion publishing Co. Inc , 1980 . .
- 4– Thomas, L,et,al : Visual evoked potenitials reaction and egedominance in crcketers , University of the witheater and Johannesburg , south Africa , Journal of sport medicine and physical , 2005 .
- 5– Ali Al–Diri: Comparing the effectiveness of mental performance time with the study of physical education for both traditional and reciprocal methods, published research, Journal of Physical Education Research, Volume Three, Zagazig University, 1986.
- 6– Ali Salman Abdul–Tarifi: Applied Tests in Physical Education (Physical – Kinetic – Skill), Baghdad, Al–Noor Library, 2013.
- 7– Qais Naji and Bastawisi Ahmed: Tests and Principles of Statistics in the Mathematical Field, University of Baghdad, University Press, 1984.
- 8– Muhammad Hassan Allawi and Muhammad Nasr al–Din Radwan; Motor Performance Tests in Athletes Training, 4th Edition, Cairo, Dar Al–Fikr Al–Arabi, 1981.
- 9– Muhammad Sobhi Hassanein and Hamdi Abdel Moneim: The Scientific Foundations of Volleyball and Measurement Methods, Al–Kitab Center for Publishing, Cairo, 1997.
- 10– Muhammad Mahmoud Al–Hila: Educational Transparency Techniques, 1st Edition, Amman, Dar Al–Masira for Publishing and Distribution, 2000.

ملحق (1)
ورقة المعيار
الأسلوب التبادلي



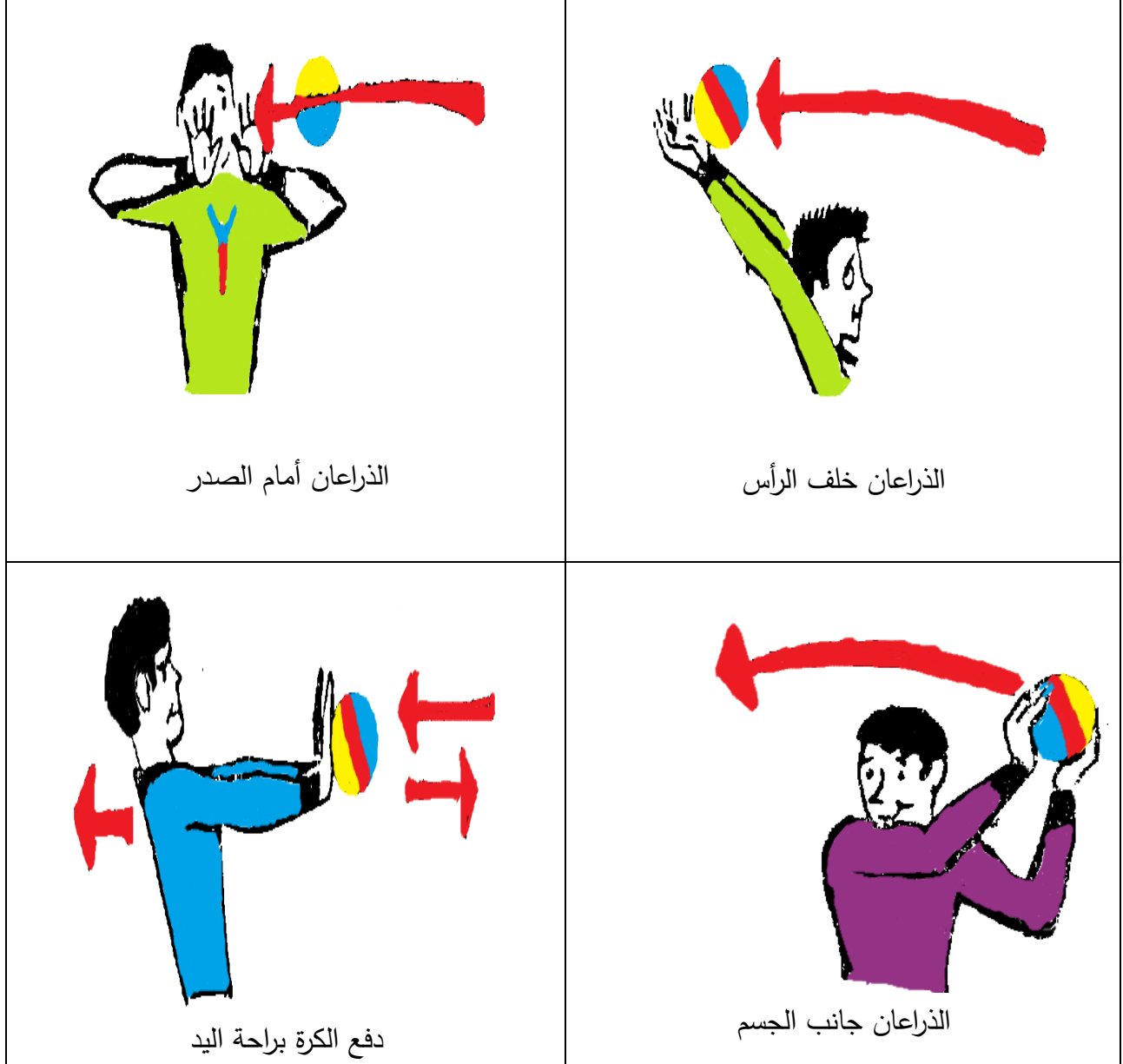
الاداء الفني لمهارة التمرير من الاعلى

ملحق (1)

ورقة المعيار

الأسلوب التبادلي

الأخطاء الشائعة لمهارة التمرير من الأعلى





Analytical study of the spine (scoliosis) among primary school students for boys and girls of schools for displaced People in Dohuk Governorate

Waleed Muhammad Ali ^{1*}

1- The General Directorate of Nineveh Education / Representation of the Ministry of Education in Dohuk / ucational supervision Research Summary
<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.17>
Article info.

Article history:

-Received: 25/7/2021
-Accepted:15/9/2021
-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- Deformation)
- spine
- scoliosis
- Application
- boys
- girls

© 2021 This is an open access article under the CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



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 search is to:

- Identifying the injury rate of boys primary school students to the lateral curvature deformity of the spine (scoliosis) in schools for displaced people in Dohuk governorate.
- Identifying the injury rate of primary school girls for girls from the lateral curvature deformation of the spine (scoliosis) in schools for displaced people in Dohuk governorate.
- Identifying the differences between primary school students for boys and girls in the lateral curvature deformation of the spine (scoliosis) for displaced schools in Dohuk governorate.

The researcher used the descriptive approach in the survey method for its relevance and the nature of the research. The experiment was carried out on a sample of primary school students for displaced schools in Dohuk Governorate. The sample was chosen randomly. (15) schools out of (72) schools were visited, and the actual research sample was (164) students with lateral curvature deformity of the spine out of (3038) students were examined, which included the (fourth, fifth and sixth) grades of boys and girls. The exploratory and the main experiment and the researcher used (simple correlation coefficient, standard deviation, test (T.T) and percentage)

The researcher reached

- The presence of injuries to the lateral curvature of the spine (scoliosis) for boys in the primary stage, which amounted to (2.53%) for the schools of the displaced in the governorate of Dohuk.
 - The presence of injuries of lateral curvature deformation of the spine (scoliosis) for primary school students for girls, which amounted to (2.86%) for schools for displaced people in Dohuk governorate.
- The high incidence of injuries among girls compared to boys due to the lateral curvature deformation of the spine (scoliosis) in schools for displaced people in Dohuk Governorate.

* Corresponding Author: Adamw15920@gmail.com The General Directorate of Nineveh Education / Representation of the Ministry of Education in Dohuk / ucational supervision Research Summary.

دراسة تحليلية لتشوه الانحناء الجانبي للعمود الفقري (الجنف) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية للبنين والبنات لمدارس النازحين في محافظة دهوك

م.م وليد محمد علي حسين \ المديرية العامة لتربية نينوى / ممثلية وزارة التربية في دهوك / الاشراف التربوي

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت: 2021/6/30

الكلمات المفتاحية

- تشوه
- العمود الفقري
- الجنف
- بنين
- بنات

الخلاصة:

هدف البحث الى :

- _ التعرف على نسبة إصابة تلاميذ المرحلة الابتدائية للبنين لتشوه الانحناء الجانبي للعمود الفقري (الجنف) لمدارس النازحين في محافظة دهوك
 - _ التعرف على نسبة إصابة تلميذات المرحلة الابتدائية للبنات لتشوه الانحناء الجانبي للعمود الفقري (الجنف) لمدارس النازحين في محافظة دهوك
 - _ التعرف على الفروق بين تلاميذ المرحلة الابتدائية للبنين والبنات لتشوه الانحناء الجانبي للعمود الفقري (الجنف) لمدارس النازحين في محافظة دهوك
- استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته وطبيعة البحث وتم تنفيذ التجربة على عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية لمدارس النازحين في محافظة دهوك وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية , تم زيارة (15) مدرسة من اصل (72) مدرسة , اما عينة البحث الفعلية فكان عددهم (164) تلميذاً مصابين بتشوه الانحناء الجانبي للعمود الفقري من اصل (3038) تلميذاً تم فحصهم والتي شملت صفوف (الرابع والخامس والسادس) من البنين والبنات , وتضمنت اجراءات البحث استخدام اختبار(العصا على الاكتاف) , قيد الدراسة للحصول على النتائج الخاصة بالمعاملات العلمية ونتائج التجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية واستخدم الباحث (معامل الارتباط البسيط و الانحراف المعياري و اختبار (T. test) والنسبة المئوية) وتوصل الباحث:-
- _ وجود اصابات بتشوه الانحناء الجانبي للعمود الفقري (الجنف) لتلاميذ المرحلة الابتدائية للبنين والتي بلغت (2,53 %) لمدارس النازحين في محافظة دهوك
 - _ وجود اصابات بتشوه الانحناء الجانبي للعمود الفقري (الجنف) لتلميذات المرحلة الابتدائية للبنات والتي بلغت (2,86 %) لمدارس النازحين في محافظة دهوك
 - _ ارتفاع نسبة الاصابات عند البنات مقارنة للبنين بتشوه الانحناء الجانبي للعمود الفقري (الجنف) لمدارس النازحين في محافظة دهوك.

1- الباب الاول- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة واهمية البحث:**

أن بناء مجتمع حضاري ومتقدم أمر يشغل الجميع من أجل الارتقاء بمستوى البلدان في جميع مجالات الحياة كافة , ومما لاشك فيه إن وحدة بناء المجتمع تتمثل في الانسان المتكامل ومن اجل الحصول على مجتمعات سليمة وخالية من المشاكل علينا أولاً بناء فرد سليم قادر على تشخيص مواطن الخلل , وتحليل المسببات , ووضع الحلول المناسبة لها من خلال الدراسة الكاملة لجميع جوانب المشكلة , إذا ما اردنا الوصول إلى مجتمع حضاري معاصر علينا أولاً بناء جيل سليم معافى خالي من الإعاقات كافة (البدنية , والعقلية , والجسمية) .

كما ان الحالة القوامية للإنسان تؤثر في تصور ذاته , واتجاهاته نحو نفسه مما تتعكس على مستوى احترامه لذاته , كما يرى عدد من الباحثين " ان تشوهات القوام لدى الاطفال يصاحبها التوتر, والقلق , والاجهاد السريع , وقلة الوزن , والى ضيق سعة الرئتين وضعف جريان الدورة الدموية وكذلك حدوث اضطرابات في عملية بناء التمثيل الغذائي الى جانب التأثيرات على ميكانيكية عمل الجسم " (1) .

ولما كانت هذه الصفات الجسمية أو القوامية تعد واحدة من اهم مقومات الفرد الجيدة لما لها من تأثير على اهمية شخصية الفرد من الناحية الجسمية والنفسية و الوظيفية , كان علينا البحث في هذا المجال للوقوف على هذا التشوه , وإيجاد السبل الكفيلة لمعالجته سواء كان طبيا ام رياضيا .

ويعد تشوه (الانحاء الجانبية للعمود الفقري) (الجنف) من الظواهر المنتشرة في كثير من المجتمعات في العالم بصورة عامة والعالم العربي بصورة خاصة , " ولقد أشارت دراسات عدة إلى وجود هذه التشوه وبمستويات مختلفة ونسب متفاوتة " (2) .

وبالرغم من الاهتمام الذي أولاه الباحثون في هذا المجال الا ان اغلب الدراسات اخذت على عاتقها تشخيص هذا التشوه " وكانت أغلب الدراسات التي أجريت بهذا الموضوع كانت على أعمار (6- 12) سنة بوصف أن هذه المرحلة العمرية هي المرحلة التي تبدأ فيها التشوهات القوامية بالتكون لدى الفرد , والتي بالإمكان معالجتها قبل أن تصل إلى مراحل متقدمة " (3) .

¹ الشحات , محمد محمود , واخرون (2004) صفحة (9) : معدل انتشار الانحرافات القوامية للمرحلة العمرية من (6 - 11) سنة بمحافظة الدقهلية (تشخيص - تأهيل) مشروع بحثي , كلية التربية الرياضية , جامعة المنصورة .
² عطية , صلاح واخرون (2013) : بعض التشوهات واثرها في السير والركض والانجاز , مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية العدد (11) , كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة .
³ حسن , قاسم محمد , و محمد , جاسم محمد (2004) : تأثير حمل الحقائب المدرسية على صحة التلاميذ القوامية وفقاً لبعض المتغيرات الميكانيكية , مجلة علوم التربية الرياضية , المجلد (7) العدد (2) , كلية التربية الرياضية , جامعة الكوفة .
 هشام , لوح , ومحمد , مهدي (2015) : دراسة انحراف استدارة اعلى الظهر لدى تلاميذ المرحلة العمرية من (12 _ 13) سنة بمدينة وهران , المجلة الدولية للبحوث المتقدمة , المجلد (2) العدد (4) معهد التربية البدنية الرياضية , جامعة العلوم والتكنولوجيا وهران , المملكة العربية السعودية .

لذا كان على الباحث الخوض في هذا المجال للوقوف على اسباب هذا التشوه وكيفية معالجتها سواء كان رياضياً ام طبياً وكيفية الوقاية منها وما هو هذا التشوه وما هي انواع هذا التشوه وما هو العمر الذي ممكن ان يظهر فيه وماهي نسب ظهورها عند التلاميذ كل هذه الامور هي محط انظار الباحثين في هذا المجال وخاصة في مجال الرياضة العلاجية او مجال الطب الرياضي لما له اهمية كبيرة وتأثير كبير في حياة الفرد وشكله الخارجي اذ يعتبر القوام السليم من اكبر الامور الاساسية في حياة الانسان ففي القوام المعتدل يتمكن الانسان من ان يبني مجتمع سليم , ويزاول معظم الانشطة التي تساعده على بناء جسم قوي خالي من الانحرافات والتشوهات والامراض ,

مما جعل لهذه الدراسة الأهمية البالغة والواضحة في الكشف عن حالات تشوه , (الانحاء الجانبي للعمود الفقري) (الجنف) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية للبنين والبنات لمدارس النازحين في محافظة دهوك من خلال استخدام اختبار سهل التطبيق ومستويات معيارية محددة للقياس في المدارس تمكن الشخص القائم على القياس من تحديد درجة التشوه لدى الفرد المفحوص .

1-2 مشكلة البحث :

إن تشوه (الانحاء الجانبي للعمود الفقري) (الجنف) , واحدة من الظواهر التي هي محل اهتمام العديد من الباحثين في ايجاد تمارين أو أوضاع تعمل على تقليل , أو التخلص منها وعلاج هذا التشوه بشكل نهائي دون تدخل جراحي , إلا ان هذا الامر لن يتحقق دون معرفة مستوى التشوه القوامي لدى التلاميذ , لذا اعتمد الباحث على اختبار لكشف هذا التشوه ومستوى معياري ثابت لتحديد درجة هذا التشوه عند الفرد المفحوص لكي يستطيع من خلاله معرفة درجة التشوه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية للبنين والبنات لمدارس النازحين في محافظة دهوك بصورة عملية يستطيع الاستفادة منها من قبل معلم التربية الرياضية من خلال ما ستقدمه الدراسة من جداول ومستويات معيارية للاختبار, ويتميز هذا الاختبار بالبساطة والسهولة وإمكانية تطبيقها بأقل التكاليف وبسط الإمكانيات .

1-3 أهداف البحث :

- التعرف على نسبة إصابة تلاميذ المرحلة الابتدائية للبنين لتشوه الانحاء الجانبي للعمود الفقري (الجنف) لمدارس النازحين في محافظة دهوك .
- التعرف على نسبة إصابة تلميذات المرحلة الابتدائية للبنات لتشوه الانحاء الجانبي للعمود الفقري (الجنف) لمدارس النازحين في محافظة دهوك .
- التعرف على الفروق بين تلاميذ المرحلة الابتدائية للبنين والبنات لتشوه الانحاء الجانبي للعمود الفقري (الجنف) لمدارس النازحين في محافظة دهوك .

4-1 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : تلاميذ المرحلة الابتدائية للبنين والبنات للصفوف (الرابع , والخامس , والسادس) لمدارس النازحين في محافظة دهوك .

2-4-1 المجال الزمني : ابتداء من 6 / 10 / 2019 ولغاية 30 / 12 / 2019

3-4-1 المجال المكاني : غرفة معلم التربية الرياضية في مدارس النازحين في محافظة دهوك

5-1 الانحاء الجانبي للعمود الفقري (الجنف) :

1-5-1 يعرفه جواد (1999 , 36) : " عبارة عن ميلان في العمود الفقري لاحد الجانبين وينتج عنه دوران الفقرات حول محورها الطولي " (1) .

2-5-1 اما الباحث يعرفه إجرائياً بأنه :

هو الانحاء الجانبي للعمود الفقري او التشوه الذي قد يظهر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية للبنين والبنات لمدارس النازحين في محافظة دهوك .

2- الاطار النظري والدراسات السابقة :

1-2 الاطار النظري**1-1-2 الانحاء الجانبي للعمود الفقري (تشوه الجنف) (Scoliosis)**

يعرف الانحاء الجانبي للعمود الفقري كما ذكره (محمود , 2008 , 5) نقلاً عن (Robert and Price) بأنه " دوران غير طبيعي على شكل انحاء جانبي للعمود الفقري , ويكون على شكل حرف (C) في حالة اذا كان الانحراف على شكل طولي وفي اتجاه جانب واحد للعمود الفقري , او يكون على شكل حرف (S) برجع الانحاء الى اليمين او اليسار في أعلى الظهر , او بالعكس يكون في اسفل الظهر " (2) .

وقد يكون تشوه الجنف اما تشوه وظيفي او هيكل , ويتميز التشوه الهيكل بتغيرات دائمية تطراً على العظام , وغالباً ما يكون التشوه خلقي وتنتج بسبب اختلال ميكانيكي , ويؤدي هذا التشوه الى تغيرات دائمية تمحو الملامح الطبيعية , والحركات في العمود الفقري , ومع مرور الوقت فأن تشوه الجنف الهيكل يحدث بتدوير الفقرات مع الجسم الأمامي نحو الجانب المحدب .

أما التشوه الوظيفي فإنه لا ينتج عنه تغيرات دائمة في العظام وسببها ضعف عام , او تناقص في طول الساقين , او تهيج جذر العصب , او التهاب المفاصل , او قصر في الانسجة الرخوة , او اختلال العضلات,

¹ جواد , حكيم اديب (1999) صفحة (36) : تأثير برنامج تأهيلي للتمرينات البدنية معد لتقويم تشوه الانحاء الجانبي في العمود الفقري وبعض الاختلالات المصاحبة , رسالة ماجستير , جامعة بغداد .

² محمود , احمد شاكر (2008) صفحة (5) : تأثير برنامج تأهيلي مقترح لتقويم الانحاء الجانبي لدى الملاكمين المبتدئين , بحث منشور , مجلة الفتح , العدد (34) , كلية التربية الرياضية , جامعة ديالى .

او مزيج من هذه الاعراض , وتمتاز هذه الأعراض بتشوه ملاحظ , وفقدان العمود الفقري مجموعة من الحركات , وينكر (حسانين , 1994 , 375) " والذي يميز الانحناء الوظيفي مقابل الانحناء الهيكلي هو ان الانحناء الوظيفي (تشوه) يختفي مع الانتشاء الى الامام بسبب الاختلافات العضلية والتغيرات التعويضية التي تسببها هذه الانحناءات في العمود الفقري " (1) .

2-1-1-1 اسباب تشوه (الانحناء الجانبي للعمود الفقري) (الجنف) :

- 1- يمكن ان يحدث تشوه الجنف اذا ما وقع حادث نتيجة تضرر العمود الفقري .
- 2- يحدث تشوه الجنف نتيجة الاصابات بأضلاع القفص الصدري .
- 3- يحدث التشوه بسبب بعض العادات اليومية الخاطئة .
- 4- يحدث تشوه الجنف بسبب اسباب عصبية عضلية بسبب حالة مرضية تؤثر على الاعصاب , وكذلك على عضلات الظهر , مثل الشلل الدماغي , او ضمور العضلات .
- 5- كذلك يحدث تشوه الجنف نتيجة ضعف عضلي الذي يلي أنهاك المرض أو سوء التغذية .
- 6- يحدث التشوه نتيجة المهن او ممارسة بعض الهوايات التي تتطلب انحناء لفترات طويلة .
- 7- يحدث نتيجة حالات التعب والجهد والارهاق التي تصيب الفرد .
- 8- ميناو ليسكوليوسيس وهي حالة ترتبط مع عملية التمثيل الغذائي , وهذا يشمل هشاشة العظام التي تعني بفقدان كثافة العظام .
- 9- كذلك يحدث نتيجة زيادة نمو القوة العضلية لاحد الجانبين بالمقارنة مع الجانب الاخر نتيجة لممارسة معينة وهذا السبب الاخير يعد السبب الرئيس والمباشر للإصابة بالانحناء الجانبي للعمود الفقري عند الرياضيين . ويعود السبب في ذلك نتيجة التدريب غير المتناظر مثل لاعبي الملاكمة (2) .

2-1-1-2 اعراض تشوه (الانحناء الجانبي للعمود الفقري) (الجنف) :

كما وذكر (روفائيل والخربوطلي , 1991 , 72)

- 1- انخفاض احد زاويتي الوركين عن الاخرى .
- 2- عدم تساوي الحجم او خلل في موقع الثدي لدى الاناث .
- 3- بروز اكثر للأضلاع على جانب واحد .
- 4- تسطح خط الخصر على جانب واحد .
- 5- عدم تمركز الرأس فوق الحوض مباشرة .

¹ حسانين , محمد صبحي (1994) صفحة (375) : انماط اجسام ابطال الرياضة من الجنسين , دار الفكر العربي , القاهرة .
² روفائيل حياة عياد , والخربوطلي , صفاء الدين (1991) صفحة (72) : اللياقة القوامية والتدليك القوامي , مركز الدلتا للطباعة , الاسكندرية .

6- انخفاض احد الكتفين عن الاخر .

7- بروز احد لوعي الكتف عن الاخرى من جهة الخلف .

8- الفرق المرئي بين نسيج الجلد المغطى لجانبى العمود الفقري .

9- عدم تمركز الراس فوق الحوض مباشرة .

10- ميلان الجسم كله الى جانب واحد .

11- عدم تكافؤ المسافة بين الذراعين والجسم .

12- التباين في طول الساق .

ويتم غالباً تشخيص هذا التشوه في سن الطفولة , ونسبة كبيرة من هذا التشوه يكون سببه الطريقة الحديثة للحياة , أي سوء التغذية والخمول و السمنة , " ومن خلال التقييم البصري من الجانب الامامي , والخلفي للجسم سوف يتبين لنا ان الانحراف عن الوضع الطبيعي للعمود الفقري ينعكس فيما يأتي , ميلان الراس لاحد الجانبين , وانعدام التناسق في القفص الصدري , وعدم التناظر للكتفين , وكذلك زيادة الانحناءات الفسيولوجية للعمود الفقري , وكذلك عدم تكافؤ عظم الحوض " (1) .

2-1-1-3 درجات تشوه (الانحناء الجانبي للعمود الفقري) (الجنف) :

" الدرجة الاولى : كذلك يسمى بالانحناء الوظيفي او المتحرك ويمكن اصلاحه بالتمارينات ويسببه التوتر الحادث بالعضلات في جانب واحد من الجذع , ويختفي عندما يقوم بثني الجذع الى الامام , حيث ان التغير لا يحدث في العظام , وكذلك لا يحدث بالعضلات , ويحدث ايضا تشوه الجنف بسبب اعتدال القامة .

الدرجة الثانية : يسمى هذا التشوه ايضا بالانحناء الثابت او البنائي , ويحتاج لمعالجته العلاج الطبي وفقاً لنوع الحالة والسبب وبالإمكان استخدام التدخل الجراحي

الدرجة الثالثة : يسمى ايضا هذا التشوه بالانحناء الثابت او البنائي , ويكون تغيرات في النسيج الرخوي , ولا يمكن اصلاح هذا الانحناء ارادياً ولكن عن طريق التمرينات القسرية العلاجية عن طريق الشد " (2) .

3- منهج البحث وأجراته الميدانية :

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لمشكلة وطبيعة البحث

3-2 مجتمع البحث وعينته

1 Ramova EP , Lazovic M (2010) page (63) : Prevencija deformitete Kicme Kodadolescenata zbog dugih prinudnih stavova , Medpregl .

² توفيق , فرج عبد الحميد (2005) صفحة (201) : اهمية التمرينات البدنية في علاج التشوهات القوامية , دار وفاء الدنيا للطباعة والنشر , بغداد .

تكون مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة الابتدائية للبنين والبنات لمدارس النازحين في محافظة دهوك للعام الدراسي (2019- 2020) حيث تم زيارة (15) مدرسة ملحق (1) من اصل (72) مدرسة ابتدائية لمدارس النازحين في محافظة دهوك , اما عينة البحث الفعلية فكان عددهم (164) تلميذاً مصابين بتشوه الجنف .

وبناءً على هذا الاساس تم فحص (3038) تلميذاً من تلاميذ المرحلة الابتدائية لمدارس النازحين في محافظة دهوك والتي شملت صفوف (الرابع والخامس والسادس) الابتدائي للبنين والبنات والجدول (1) يبين المعلومات عن افراد عينة البحث .

تقسيم عينة البحث الفعلية

النسبة المئوية	العدد	المتغير	
92,13 %	2799	التلاميذ الغير مصابين	
2,53 %	77	الذكور	المصابين
2,86 %	87	الاناث	
1,65 %	50	الثبات	التلاميذ المستبعدين
0,82 %	25	التجربة الاستطلاعية	
100,00 %	3038	المجموع الكلي للعينة	

اما بالنسبة للصفوف (الاول , والثاني , والثالث) فقد تم استبعادهم وذلك لأن التشوه يكون في بدايته وقد يصيب العضلات فقط وقد يصعب تشخيص هذا التشوه وقد يظهر هذا التشوه المكتسب بعد مرور سنتين او اكثر بسبب بعض الممارسات الخاطئة , وقد جاء اقتراح استبعاد هذه المراحل بعد عدد من المقابلات الشخصية مع مجموعة من الاطباء الاختصاص في طب وجراحة المفاصل والعظام والكسور .

3-3 وسائل جمع البيانات :

- الاستبيان

- الاختبار

- المقابلة الشخصية

- المصادر والمراجع

3-4 الادوات المستخدمة :

- شريط قياس

- عصا بطول (1) متر مدببة من الجهتين

3-5 اختبار الكشف عن تشوه الانحناء الجانبي للعمود الفقري (الجنف) والمستويات المعيارية :

اعتمد الباحث على اختبار (العصا على الاكتاف) لكشف الانحناء الجانبي للعمود الفقري (الجنف) قيد الدراسة بعد اكتساب نسبة اتفاق كبيرة من قبل الخبراء والمختصين على صلاحية الاختبار في الكشف عن التشوه , وكذلك على المستويات المعيارية المحددة للاختبار لقياس درجة التشوه عند الفرد المفحوص

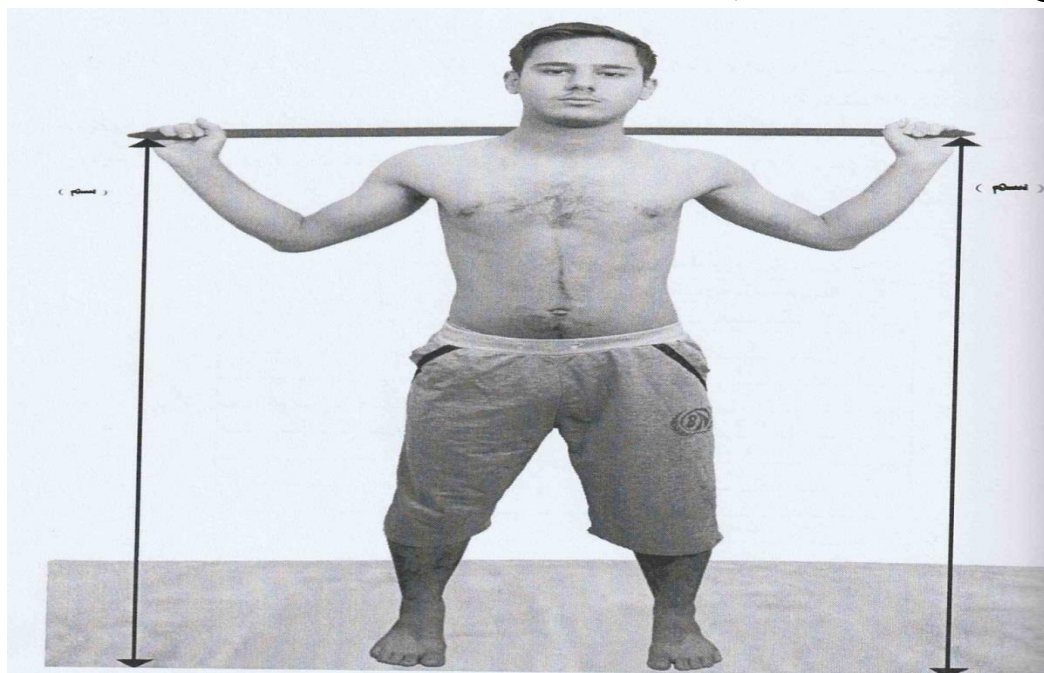
3-5-1 اختبار العصا على الاكتاف ^(1) : ملحق (2)

الهدف من الاختبار : قياس تشوه الجنف .

طريقة اجراء الاختبار : من وضع الوقوف القياسي والفتحة بين القدمين بعرض الاكتاف يمسك المفحوص عصا مدببة من الطرفين بطول (1) متر توضع بالعرض على الاكتاف في منطقة الرقبة .

طريقة التسجيل : يتم قياس المسافة بين راس العصا والارض من كلا الجهتين (اليمين واليسار) بعدها يتم حساب الفرق بين القياسين , ويعتبر الفرد سليم اذا كان الفرق بين القياسين يساوي (صفر) .

الادوات : شريط قياس + عصا بطول (1) متر مدببة من الطرفين ويكون قطر العصا (2 سم) ملاحظة : في حال وجود اختلاف بين طرفي القياس نقوم بقياس طول الاطراف السفلى للتأكد من ان الفرق ناتج عن انحراف العمود الفقري .



3-5-2 المستويات المعيارية :

¹ الجبوري , سيف سعد عزت (2019) : بناء اختبارات الكشف عن بعض تشوهات القوام المكتسبة للجزء العلوي من الجسم لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مدينة الموصل , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة الموصل و العراق.

اعتمد الباحث في الكشف عن هذا التشوه قيد الدراسة على المستويات المعيارية للاختبار والمعدة مسبقاً (الجبوري , 2019) , في تحديد نسبة التشوه للمصابين وقد حددت هذه التشوهات بستة مستويات معيارية ثابتة ما بين الحد الأدنى للتشوه والحد الأعلى وهي (تشوه بسيط جداً , من 2,77 / فما دون) , (تشوه بسيط , من 2,78 / 3,72) , (تشوه متوسط , من 3,73 / 4,67) , (تشوه عالي , من 4,68 / 5,62) , (تشوه شديد , من 5,63 / 6,57) , (تشوه شديد جداً , من 6,58 / فما فوق) , على هذه المستويات المعيارية تم اجراء الاختبار على التلاميذ من البنين والبنات لتحديد درجة التشوه .

3-6 التجربة الاستطلاعية

عمد الباحث الى اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (25) تلميذاً من تلاميذ المرحلة الابتدائية للصفوف الرابع والخامس والسادس للبنين والبنات لمدارس النازحين في محافظة دهوك , حيث قام الباحث بتطبيق الاختبار ميدانياً من تاريخ 6 / 10 / 2019 ولغاية 13 / 10 / 2019 .

الفائدة من التجربة الاستطلاعية

1- التعرف على صلاحية الاختبار من حيث التطبيق

2- صلاحية الادوات المستخدمة

3-7 المواصفات العلمية للاختبار :

3-7-1 الصدق

3-7-1-1 (الصدق الظاهري)

لغرض التأكد من صدق الاختبار قام الباحث بعرض الاختبار على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال فسلجة التدريب , وطب وجراحة العظام , والكسور , والمفاصل والقياس والتقويم ملحق (3) , وذلك من خلال توزيع الاختبار باستبيان لمعرفة مدى صلاحية الاختبار وصدقه في الكشف عن تشوه الجنف قيد الدراسة , وبعد استخراج نسب اتفاق السادة الخبراء والمختصين تم قبول الاختبار بنسبة (100%) مما يدل على صدق الاختبار وبالإمكان تطبيقه على عينة البحث , ويعد هذا الاجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق الاختبار

3-7-1-2 الثبات

قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة قوامها (50) تلميذاً من تلاميذ المرحلة الابتدائية للصفوف الرابع والخامس والسادس للبنين والبنات لمدارس النازحين في محافظة دهوك ومن ثم اعاد تطبيق الاختبار على نفس العينة بعد (خمسة) أيام , وهذا ما اشارت عليه (فرحات , 2001 , 113) , " بان طريقة اعاد الاختبار تعد اكثر الطرق استخداماً في حساب معامل الثبات وخاصة في مجال التربية الرياضية فهي عبارة عن تطبيق الاختبار على عينة من الافراد ومن ثم يعاد اختبارهم مرة اخرى بنفس

الاختبار وبنفس الظروف ويجب ان لا تقل تلك المدة بين الاختبار واعادة تطبيقه عن اسبوع " (1) , وقد تم ايجاد الثبات باستخراج معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار (العصا على الاكتاف) بلغ (0,84) .

3-1-7-3 الموضوعية

" الموضوعية هي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما او موضوع معين . " (2)
حيث قام الباحث بإيجاد الموضوعية وذلك من خلال احتساب معامل الارتباط البسيط بين درجات اثنين من المحكمين (معلمي التربية الرياضية في المدرسة) , وذلك بعد ان تم تدريبهم على تطبيق الاختبار قيد الدراسة وقد بلغ نسبة معامل الارتباط لاختبار (العصا على الاكتاف) بلغ (0,83) .

3-8 التجربة الرئيسية :

بعد التأكد من صلاحية الاختبار وذلك من خلال ايجاد المعاملات العلمية وملائمة الاختبار لعينة البحث قام الباحث بأداء التجربة الرئيسية وذلك لفترة من (17 / 11 / 2019) ولغاية (30 / 12 / 2019) .

3-9 الوسائل الاحصائية :

- معامل الارتباط البسيط

- النسبة المئوية

- الانحراف المعياري

- اختبار (T . test) .

4-1 عرض النتائج ومناقشتها :

سيتم عرض النتائج ومناقشتها من خلال البيانات الاحصائية التي تم الحصول عليها من خلال عينة البحث بغية التأكد من مدى تحقيق اهداف الدراسة وفرضيتها وكالاتي :

4-1-1 عرض نتائج الوصف الاحصائي لاختبار العصا على الاكتاف (بنين) .

الجدول (2)

يوضح الوصف الاحصائي لاختبار العصا على الاكتاف لتلاميذ المرحلة الابتدائية (بنين)

الاختبار	العدد	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اعلى قيمة	اقل قيمة	الوسيط
العصا على الاكتاف	77	سم	3.49	1.50	7.5	1	3.00

من خلال الجدول رقم (2) الذي يبين الوصف الاحصائي لاختبار العصا على الاكتاف يتبين ما يأتي:

¹ فرحات , ليلي السيد (2001) صفحة (113) : القياس المعرفي الرياضي , ط 1 , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , مصر .
² باهي , مصطفى حسين (1999) صفحة (64) : المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق , ط 1 , مركز الكتاب للنشر , القاهرة .

- بلغت قيمة الوسط الحسابي 3.49 بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري 1.50.
- بلغت اعلى قيمة للاختبار العصا على الاكتاف 7.5، بينما بلغت اقل قيمة 1.
- بلغت قيمة الوسيط للاختبار 3.00.

4-1-2 عرض نتائج المستويات المعيارية لاختبار العصا على الاكتاف (بنين)

الجدول (3)

يبين المستويات المعيارية لاختبار العصا على الاكتاف (بنين)

المستوى	الحد الأعلى	الحد الأدنى	المشاهدات	النسبة المئوية للتكرارات
تشوه شديد جدا	فما فوق	6.58	4	5,19 %
تشوه شديد	6.57	5.63	4	5,19 %
تشوه عالي	5.62	4.68	8	10,39 %
تشوه متوسط	4.67	3.73	13	16,88 %
تشوه بسيط	3.72	2.78	15	19,48 %
تشوه بسيط جدا	2.77	فما دون	33	42,86 %
المجموع			77	100,100 %

4-1-3 عرض نتائج الوصف الاحصائي لاختبار العصا على الاكتاف (بنات)

الجدول (4)

يوضح الوصف الاحصائي لاختبار العصا على الاكتاف لتلاميذ المرحلة الابتدائية (بنات)

الاختبار	العدد	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اعلى قيمة	اقل قيمة	الوسيط
العصا على الاكتاف	87	سم	4.17	1.48	8	2	4.00

من خلال الجدول رقم (4) الذي يبين الوصف الاحصائي لاختبار العصا على الاكتاف يتبين ما يأتي:

- بلغت قيمة الوسط الحسابي 4.17 بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري 1.48.
- بلغت اعلى قيمة للاختبار العصا على الاكتاف 8 بينما بلغت اقل قيمة 2.
- بلغت قيمة الوسيط للاختبار 4.00 .

4-1-4 عرض نتائج المستويات المعيارية لاختبار العصا على الاكتاف (بنات)

الجدول (5)

يبين المستويات المعيارية لاختبار العصا على الاكتاف (بنات)

المستوى	الحد الأعلى	الحد الأدنى	المشاهدات	النسبة المئوية للتكرارات
تشوه شديد جدا	فما فوق	6.58	6	6,90 %
تشوه شديد	6.57	5.63	9	10,34 %
تشوه عالي	5.62	4.68	13	14,94 %

تشوه متوسط	4.67	3.73	26	29,89%
تشوه بسيط	3.72	2.78	21	24,14%
تشوه بسيط جدا	2.77	فما دون	12	13,79%
المجموع			87	100,100%

4-1-5 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق لاختبار العصا على الاكتاف بين البنين والبنات

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق لاختبار العصا على الاكتاف بين البنين والبنات

الاختبار	بنين		بنات		(t) المحتسبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	س-	ع±	س-	ع±			
العصا على الاكتاف	3.49	1.50	4.17	1.48	2.90	0,004	معنوي

يتبين من خلال الجدول (6) ما يلي :

بلغ الوسط الحسابي لاختبار العصا على الاكتاف للبنين 3.49 وبانحراف معياري 1.50 بينما بلغ الوسط الحسابي للبنات 4.17 وبانحراف معياري 1.48، في حين بلغت قيمة (t) المحتسبة 2.90 في حين بلغت قيمة مستوى الدلالة 0,004 عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ ودرجة حرية 162 ولما كانت قيمة مستوى الدلالة أصغر من قيمة الدلالة المعتمدة، فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار عصا الاكتاف ولصالح البنات ، ويرى الباحث ان هذه النسب من التشوه يعطي مؤشراً مقلقاً بالنسبة للمهتمين والعاملين في المجال التربوي والعمل على الاهتمام بالحالة القوامية للتلاميذ من البنين والبنات ، وان وجود مثل هذه النسب من التشوه سوف تنعكس على الحالة الصحية وكفاءة الاجهزة الحيوية لأجسام التلاميذ مما قد يؤدي الى تدهور الحالة الصحية لهم وقد يعاني من بعض الامراض في المستقبل والتي قد تعوقه عن اداء واجباته بصورة صحيحة ويؤكد (الرملي ، وخليفة ، 1981 ، 19) " هناك علاقة طردية بين كل من ميكانيكا القوام وكفاءة بعض وظائف اجهزة الجسم وايضاً بين ميكانيكا القوام والحالة الصحية له " (1)

وعلى الرغم من ان البنين والبنات على حد سواء يمكن ان يصابوا بالجنف وينفس المعدل تقريباً ، فان البنات تكون اكثر عرضة لان يصبح انحناء العمود اكثر سوءاً ويتطلب التدخل للعلاج ، كما ان يمكن

¹ الرملي ، عباس عبد الفتاح ، و خليفة ، زينب عبد الحكيم (1981) صفحة (19) : تربية القوام ، دار الفكر العربي القاهرة

الإصابة بالجنف ان تنتشر بين افراد العائلة ومن الممكن ان معظم المصابين بالجنف ليس لديهم تاريخ عائلي للإصابة بالمرض " (1) .

ومما سبق يمكن ان نلخص اهم اسباب تشوه (الانحناء الجانبي للعمود الفقري) والتي تصيب التلاميذ الى " العادات الصحية والقوامية الخاطئة والتي يصبح تكرار هذه العادات امراً اعتيادياً مثل حمل الحقيبة على جهة واحدة او الجلوس ولفترة طويلة بالإضافة الى عامل المرض " (2)

لذا يرى الباحث انه يجب الاهتمام بقوام التلاميذ وكذلك بسرعة علاجه ويجب على معلم التربية الرياضية ملاحظة قوام التلاميذ وسرعة علاجها واعطاء التمارين العلاجية المناسبة ومراعاة النمو الطبيعي للقوام في جميع مراحل النمو للبنين والبنات .

5-1 الاستنتاجات :

- 1- وجود اصابات بتشوه الانحناء الجانبي للعمود الفقري (الجنف) لتلاميذ المرحلة الابتدائية للبنين والتي بلغت (2,53 %) لمدارس النازحين في محافظة دهوك .
- 2- وجود اصابات بتشوه الانحناء الجانبي للعمود الفقري (الجنف) لتلاميذ المرحلة الابتدائية للبنات والتي بلغت (2,86 %) لمدارس النازحين في محافظة دهوك .
- 3- ارتفاع نسبة الاصابات عند البنات مقارنة للبنين بتشوه الانحناء الجانبي للعمود الفقري (الجنف) لمدارس النازحين في محافظة دهوك .

5-2 التوصيات :

- 1- الاستفادة من اختبار العصا على الاكتاف لكشف تشوه الجنف وتطبيقه من قبل ادارة المدارس , وخصوصاً مدرس التربية الرياضية في بداية كل عام دراسي جديد , وكذلك في منتصف العام الدراسي وذلك لمتابعة حالة التلاميذ بشكل مستمر ودوري
- 2- اقامة دورات وورش عمل للمعلمين وذلك لتأهيلهم وتدريبهم في تطبيق هذا الاختبار على التلاميذ .
- 3 - عمل دراسات مشابهة وذلك لمحاولة الكشف عن تشوهات اخرى لدى تلاميذنا .

قائمة المصادر :

1. باهي , مصطفى حسين (1999) : المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق , ط1 , مركز الكتاب للنشر , القاهرة .

¹ الجنف (ميلان جانبي في العمود الفقري) : موقع الكتروني

[Httes://www.mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

² الصميدعي , لؤي غانم , و غانم , سعيد وضاح (1999) : التربية البدنية والحركية للأطفال قبل المدرسة عمان الاردن دار الفكر للطباعة والنشر

2. توفيق , فرج عبد الحميد (2005) : اهمية التمرينات البدنية في علاج التشوهات القوامية , دار وفاء الدنيا للطباعة والنشر , بغداد .
3. الجنف (ميلان جانبي في العمود الفقري) : موقع الالكتروني
Htttes://www.mayoclinic.org
4. جواد , حكيم اديب (1999) : تأثير برنامج تأهيلي للتمرينات البدنية معد لتقويم تشوه الانحاء الجانبي في العمود الفقري وبعض الاختلالات المصاحبة , رسالة ماجستير , جامعة بغداد .
5. حسانين , محمد صبحي (1994) : انماط اجسام ابطال الرياضة من الجنسين , دار الفكر العربي , القاهرة .
6. حسن , قاسم محمد , و محمد , جاسم محمد (2004) : تأثير حمل الحقائق المدرسية على صحة التلاميذ القوامية وفقاً لبعض المتغيرات الميكانيكية , مجلة علوم التربية الرياضية , المجلد (7) العدد (2) , كلية التربية الرياضية , جامعة الكوفة .
7. الرملي , عباس عبد الفتاح , و خليفة , زينب عبد الحكيم (1981) صفحة (19) : تربية القوام , دار الفكر العربي القاهرة
8. روفائيل حياة عياد , والخربوطي , صفاء الدين (1991) : اللياقة القوامية والتدليك القوامي , مركز الدلتا للطباعة , الاسكندرية .
9. الشحات , محمد محمود (2004) : معدل انتشار الانحرافات القوامية للمرحلة العمرية من (6 - 11) سنة بمحافظة الدقهلية (تشخيص - تأهيل) مشروع بحثي , كلية التربية الرياضية , جامعة المنصورة .
10. الصميدعي , نؤي غانم , و غانم , سعيد وضاح (1999) : التربية البدنية والحركية للأطفال قبل المدرسة عمان الاردن دار الفكر للطباعة والنشر
11. عطية , صلاح واخرون (2013) : بعض التشوهات واثرها في السير والركض والانجاز , مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية العدد (11) , كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة .
12. فرحات , ليلي السيد (2001) : القياس المعرفي الرياضي , ط 1 , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , مصر .
13. محمود , احمد شاكر (2008) : تأثير برنامج تأهيلي مقترح لتقويم الانحاء الجانبي لدى الملاكمين المبتدئين , بحث منشور , مجلة الفتح , العدد (34) , كلية التربية الرياضية , جامعة ديالى .
14. هشام , لوح , ومحمد , مهدي (2015) : دراسة انحراف استدارة اعلى الظهر لدى تلاميذ المرحلة العمرية من (12 _ 13) سنة بمدينة وهران , المجلة الدولية للبحوث المتقدمة , المجلد (2) العدد (4) معهد التربية البدنية الرياضية , جامعة العلوم والتكنولوجيا وهران , المملكة العربية السعودية .

References

1. Bahi, Mustafa Hussein (1999): Practical scientific transactions between theory and practice, 1st edition, Al-Kitab Center for Publishing, Cairo.

2. Turki, Muhammad bin Saleh bin Abdul Karim (2013): A field study of the prevalence of morphological deformities among primary school students in Madinah Al Munawwarah schools, a master's thesis, College of Physical Education and Sports Sciences, Taibah University, Kingdom of Saudi Arabia.
3. Tawfiq, Faraj Abdel Hamid (2005): The Importance of Physical Exercise in Treating Body Deformities, Dar Wafaa Al-Dunya for Printing and Publishing, Baghdad.
4. Scoliosis (side tilt of the spine): website
Htttes://www.mayoclinic.org
5. Jawad, Hakim Adeeb (1999): The effect of a rehabilitation program for physical exercises designed to correct the deformity of the lateral sides of the spine and some associated abnormalities, Master's thesis, University of Baghdad.
6. Hassanein, Mohamed Sobhi (1994): Body patterns of sports champions of both sexes, Arab Thought House, Cairo.
7. Hassan, Qassem Muhammad, and Muhammad, Jassim Muhammad (2004): The effect of carrying school bags on the health of stature students according to some mechanical variables, Journal of Physical Education Sciences, Volume (7), Issue (2), College of Physical Education, University of Kufa.
8. Al-Ramli, Abbas Abdel-Fattah, and Khalifa, Zainab Abdel-Hakim (1981) pg. (19): Raising the Structure, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo
9. Rafael Hayat Ayyad, Al-Kharbutli, Safaa El-Din (1991): Orthopedic fitness and orthopedic massage, Delta Center for Typing, Alexandria.
10. El-Shahat, Mohamed Mahmoud (2004): The prevalence of stature deviations for the age group (6-11) years in Dakahlia Governorate (diagnosis - rehabilitation) a research project, Faculty of Physical Education, Mansoura University.
11. Al-Sumaidaie, Louay Ghanem, and Ghanem, Saeed Waddah (1999): Physical and motor education for pre-school children, Amman, Jordan, Dar Al-Fikr for Printing and Publishing
12. Attia, Salah and others (2013): Some distortions and their impact on walking, running and achievement, Journal of Physical Education Studies and Research Issue (11), College of Physical Education, University of Basra.
- 13- Farhat, Laila El-Sayed (2001): Mathematical Cognitive Measurement, 1st Edition, Al-Kitab Center for Publishing, Cairo, Egypt.

14. Mahmoud, Ahmed Shaker (2008): The effect of a proposed rehabilitation program to straighten the lateral flexion of novice boxers, published research, Al-Fath Journal, No. (34), College of Physical Education, University of Diyala.

15. Hisham, Louh, and Mohamed, Mehidi (2015): Study of the deviation of upper back rotation among students of the age group (12–13 years) in the city of Oran, International Journal of Advanced Research, Volume (2), Issue (4), Institute of Physical Education, Sports. University of Science and Technology Oran, Kingdom of Saudi Arabia.

16 . Ramova EP , Lazovic M (2010) : Prevencija deformitete Kicme Kodadolescencata zbog dugih prinudnih stavova , Medpregl

ملحق (1)

اسماء المدارس التي قام الباحث بزيارتها

الموقع	اسم المدرسة	ت
مركز دهوك	زيوة / م / للنازحين	1
مركز دهوك	الحدباء / م / للنازحين	2
الشيخان / دهوك	مخيم ما مليون / م / للنازحين	3
الشيخان / دهوك	مخيم مام رشان / م / للنازحين	4
زاخو / دهوك	مخيم باجد كند اله / الاولى / م / للنازحين	5
زاخو / دهوك	مخيم باجد كند اله / الثانية / م / للنازحين	6
زاويته / دهوك	بهار / م / للنازحين	7
سرسنك / دهوك	التائف / م / للنازحين	8
العمادية / دهوك	الاخاء / م / للنازحين	9
سميل / دهوك	دليفة / م / للنازحين	10
عقرة / دهوك	عقرة / م / للنازحين	11
عقرة / دهوك	مخيم ما مليون / م / للنازحين	12
سيجي / دهوك	سيجي / م / للنازحين	13
كاني قصارا / دهوك	كاني قصارا / م / للنازحين	14
كبرتو / دهوك	مخيم كبرتو / الثالثة / م / للنازحين	15

الملحق (2)

م / استبيان

السيد الخبير المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحث اجراء دراسة بعنوان (دراسة تحليلية لتشوه الانحناء الجانبي للعمود الفقري (الجنف)

لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية للبنين والبنات لمدارس النازحين في محافظة دهوك)

ونظراً لما تتمتعون به من دراية علمية وخبرة في هذا المجال يرجى تفضلكم بالاطلاع على هذا الاستبيان وتحديد صلاحية الاختبار ومدى صدقه في قياس ما وضعت من اجله .
شاكرين تعاونكم معنا

الاسم :

الاختصاص :

الدرجة العلمية :

التاريخ :

التوقيع :

الباحث

تابع ملحق (2)

اسم الاختبار : (العصا على الاكتاف) .

الهدف من الاختبار : قياس تشوه الجنف .

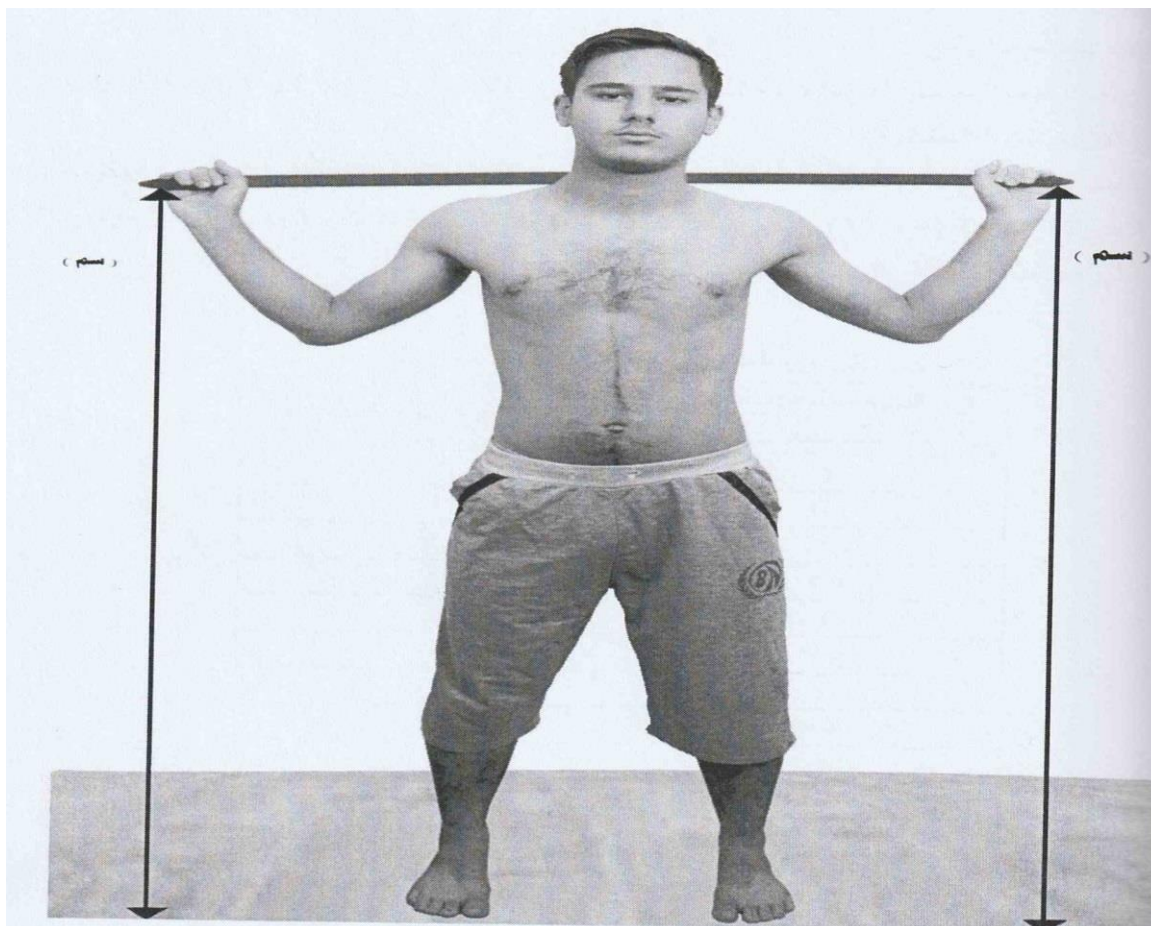
طريقة اجراء الاختبار : من وضع الوقوف القياسي والفتحة بين القدمين بعرض الاكتاف

يمسك المفحوص عصا مدببة من الطرفين بطول (1) متر توضع بالعرض على الاكتاف في منطقة الرقبة
طريقة التسجيل : يتم قياس المسافة بين راس العصا والارض من كلا الجهتين (اليمين واليسار) بعدها يتم
حساب الفرق بين القياسين , ويعتبر الفرد سليم اذا كان الفرق بين القياسين يساوي (صفر) .

الادوات : شريط قياس + عصا بطول (1) متر مدببة من الطرفين ويكون قطر العصا (2 سم) .
ملاحظة : في حال وجود اختلاف بين طرفي القياس نقوم بقياس طول الاطراف السفلى للتأكد من ان الفرق
ناتج عن انحراف العمود الفقري .

لا يصلح ()

يصلح ()



الملحق (3)

اسماء السادة الخبراء في مجال المفاصل والكسور والطب الرياضي وفلسجة التدريب والقياس والتقويم الذين تمت مقابلتهم وعرض الاستبيان لمعرفة مدى صلاحية الاختبار للعينة

ت	اسم الخبير	التخصص
1	د . مازن داؤود النعيمي	جراحة العظام والمفاصل والكسور / معاون مدير مستشفى الخنساء التعليمي ورئيس قسم الكسور
2	د . محمود عبد الجميلي	جراحة العظام والمفاصل / استاذ جامعة الموصل قسم الجراحة / كلية الطب
3	د . راند سليمان العبيدي	اختصاصي الطب الرياضي / مدير قسم الطب الرياضي في الموصل
4	أ . د ضرغام جاسم	القياس والتقويم / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
5	أ . د عمار عبد الرحمن قبع	اختصاصي الطب الرياضي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
6	أ . د . م نشوان ابراهيم عبدالله	فلسجة التدريب / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
7	أ . د . م عمر سمير ذنون	القياس والتقويم / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل



The Effectiveness of a Psychological Program for Mental Skills Accompanied by Anaerobic Physical Exercises in Speed and endurance of Second-Degree Referees in Football

Ahmed Jalal Ibrahim^{1*}

Saad Abbas Abed²

1- College of Physical Education and Sport Sciences / University of Kirkuk
<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.18>

Article info.

Article history:

-Received: 7/6/2021

-Accepted: 5/7/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- effectiveness
- psychological program
- mental skills
- anaerobic
- second-class referees

© 2021 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



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

Abstract

The researchers used the experimental method of one group with pre-tests and post-tests. The research sample is determined by the second-degree referees in Kirkuk governorate and accredited by the Iraqi Central Football Association. They are (12) and constitute (3,252%) of the research community which is 369 referees.

In light of the content of the discussion of the results, the researchers reached the following conclusions:

1. The special exercises prepared by the researcher have a positive effect on the referees in passing the physical fitness tests of the second- degree referees in the post - test.
2. The high intensity methods of repetitive and interval training have a positive role in developing physical abilities (speed, endurance of speed, strength distinguished by speed, agility).

In light of these results, the researchers make several recommendations:

1. Urging the referee committees in the subsidiary federations to organize educational lectures on the psychological concepts that referees need in matches.
2. Depending on the psychological program prepared by the researchers in designing psychological programs for various sports activities.
3. The necessity of linking physical and psychological exercises during training units as mental skills have an important role in leading matches.

* Corresponding Author: ahmedalbarzanji5@gmail.com College of Physical Education and Sport Sciences / University of Tikrit.

فاعلية برنامج نفسي للمهارات العقلية المصاحب لتمارين بدنية لا هوائية في تطوير السرعة و تحملها لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت: 2021/12/31

م. م. احمد جلال ابراهيم . أ. د سعد عباس عبد

الكلمات المفتاحية

مكان العمل : جامعة تكريت – كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

- فاعلية

الخلاصة:

برنامج نفسي

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة ذات الاختبارات القبليّة و البعدية , و حددت عينة البحث بحكام الدرجة الثانية في محافظة كركوك ومعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم البالغ عددهم (12) وهم يشكلون نسبة (3,252%) من مجتمع البحث البالغ عددهم (369) حكماً.

- المهارات العقلية

- لاهوائية

- حكام الدرجة الثانية

في ضوء محتوى مناقشة النتائج توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية:

1- ان التمرينات الخاصة التي اعدّها الباحث كان لها تأثير ايجابي في اجتياز الحكام لاختبارات اللياقة البدنية لحكام الدرجة الثانية في الاختبار البعدي.

2- ان طرق التدريب التكراري و الفترتي المرتفع الشدة كان له دور ايجابي في تطوير القدرات البدنية (السرعة, تحمل السرعة , القوة المميزة بالسرعة , الرشاقة).

في ضوء تلك النتائج وضع الباحثان عدة توصيات

1- حث لجان الحكام في الاتحادات الفرعية على تنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول المفاهيم النفسية الذي يحتاجه الحكم في المباريات .

2- الاعتماد على البرنامج النفسي المعد من قبل الباحث في تصميم البرامج النفسية لمختلف الانشطة الرياضية .

3- ضرورة ربط التدريبات البدنية بالنفسية خلال وحدات التدريب لان المهارات العقلية له دور الهام في قيادة المباريات.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة البحث وأهميته:-

تعتبر لعبة كرة القدم أشهر لعبة على وجه الارض ؛ فهي تمارس في كل البلدان و على مختلف

المستويات.

لذا فان الاهتمام بحكام كرة القدم اصبح ضرورة ملحة من اجل ضمان تطور كرة القدم في بلد كان ومنها القطر العراقي باعتبار ان كرة القدم تعد من اكثر العاب شعبية فيه مما دعا المسؤولين بشكل مباشر والجهات الساندة على اعداد وتأهيل الحكم بجدية واهتمام كبير وقد تم استخدام افضل الطرق والوسائل لغرض اعداد

الحكم أعداداً يتناسب واهميته في تمشية أحداث كرة القدم بشكلها السليم والخالي من العنف والعدائية والتعامل مع اللعب والتنافس بأسلوب نظيف يضمن التنافس الرياضي الشريف.

والبرامج النفسية من الوسائل الحديثة التي لجئت إليها اتحادات كرة القدم الدولية والقارية والوطنية على أساس دورها المهم في تنمية عقلية الحكم وتأهيله تأهيلاً كاملاً لتولي مسؤولية التحكيم في كرة القدم. إذ يكون من المناسب أن نهتم ببناء برنامج نفسي للمهارات العقلية يعمل على تطوير عملية الأعداد للحكام بعيد عن الأفكار المشتتة لهم والمحافظة على الطريقة الصحيحة في التفكير أثناء المباريات. ويمكن اعتبار المهارات العقلية من المهارات المهمة التي يحتاجها الحكم وقت التدريب وأثناء المباريات والاختبارات وهذه المهارات متنوعة وتختلف من شخص إلى آخر في مستواها ولكن وجودها مهم في المباراة فكون الحكم يمتلك تلك المهارات يجعل هذا منه عقلية قادرة على التركيز وإبعاد القلق والضغط النفسية عن ذاته وترفع من دافعيته نحو الأداء الجيد، إن هذا يجعل الحكم في حماية من المؤثرات الخارجية. كما إن التوجه الحديث في التدريب الرياضي نحو تدريب أنظمة إنتاج الطاقة لكل لعبة من الألعاب وفقاً لمساهمة كل نظام من أنظمة إنتاج الطاقة في لعبة من الألعاب الرياضية أصبح ضرورة علمية ملحة، إذ يؤكد (فوكس fox) إن كرة القدم مثلاً تسهم فيها الطاقة الأوكسجينية بنسبة 70% من مجمل الطاقة المصروفة أي إن أغلب الطاقة التي ينتجها الحكم في كرة القدم وكذلك في أغلب الألعاب الفرقية وتكون بعدم كفاية الأوكسجين في إنتاج الطاقة وأن النظام السائد لحركة الحكام في ميدان اللعب وهي النظام اللاهوائي وهي تشكل نسبة مهمة في إنتاج الطاقة لذا يجب الاهتمام بتطوير هذا النظام وزيادة قدرته من خلال تخصيص حجم تدريبي كبير⁽¹⁾. وتكمن أهمية البحث الحالي في وضع برنامج نفسي للمهارات العقلية للحكام ووضع برنامج لتمارين بدنية لا هوائية والهدف منها تطوير سرعة اتخاذ القرار وبعض القدرات البدنية لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة كركوك.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث في مجال التحكيم كونه حكم درجة أولى بكرة القدم لعشرة سنوات ومستمر ومن خلال متابعة البحوث والدراسات لاحظ أن هناك تفاوتاً كبيراً في اجتياز اختبارات اللياقة البدنية والاختبارات النظرية لحكام الدرجة الثانية، وهذا التفاوت يؤدي يؤثر سلباً على أداء الحكام في المباريات ويتحتم عليه الاهتمام بالجانب البدني والنفسي والذهني، ومن أهم ما يجب أن يتميز به حكام كرة القدم هو أن يكمل المباراة في وقتها المحدد ومحافظاً على إمكانيته البدنية والنفسية والذهنية طول مدة المباراة وهذا يحتاج إلى قدرات بدنية خاصة تتلاءم مع تلك المتطلبات هذا فضلاً عن ضرورة أن يتمتع

(1) عاطف عبدالخالق احمد؛ تأثير تمارين خاصة على وفق نظامي الطاقة (الأول والثاني) لتطوير بعض القدرات البدنية واجتياز اختبارات اللياقة البدنية لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة تكريت، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (2019) ص19.

بإمكانات نفسية و معرفية و ذهنية تؤهله لاجتياز الاختبارات النظرية و العملية المعتمدة سواء من قبل الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم او الاتحاد الكرديستاني لكرة القدم. ولاجتياز هذه الاختبارات بنجاح لا بد من وجود منهج خاص يساعد الحكم على ذلك , وغالبا ما يتم التركيز على التمارين البدنية ونادرا ما تدمج معها تمارين المهارات العقلية و يعد هذا الاهتمام الجزئي مشكلة قائمة ومتجددة عند الحكام العراقيين , ان ادخال التمارين العقلية في منهاج التمرينات اليومية للحكام اصبح ضرورة ملحة، لذا ارتأى الباحث وضع برنامج نفسي للمهارات العقلية يتم التدريب عليه أي جانب التمارين البدنية لأنه اصبح احد الاساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الذهنية و النفسية والحركية و تطويرها الى الجانب البدني و المهاري , ان استخدام المهارات النفسية العقلية واصدار القرارات الصحيحة يجب التركيز عليها فترة التدريب و التحكيم، وكذلك قلة وجود مدربين للياقة البدنية الخاصة بالحكام دون وجود , اصحاب خبرات علمية عالية المستوى شجعت الباحث على وضع هذا البرنامج النفسي للمهارات العقلية المصاحب لتمرين بدنية لا هوائية.

1-3 اهداف البحث:

- اعداد برنامج نفسي للمهارات العقلية لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم.
- اعداد تمرينات لا هوائية لتطوير السرعة وتحملها لحكام بكرة القدم .
- التعرف عن اثر تمرينات لا هوائية لتطوير السرعة وتحملها لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم.

1-4 فرضيات البحث:

- 1- لبرنامج النفسي للمهارات العقلية المصاحب لتمرين بدنية لا هوائية فاعلية ذات دلالة معنوية لتطوير القدرات البدنية لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري حكام كرة القدم الدرجة الثانية / كركوك للموسم 2020_2021.
- 1-5-2 المجال الزمني : الفترة من 2021/01/2 لغاية 2021/03/5 .
- 1-5-3 المجال المكاني : قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة و ملعب نادي الثورة الرياضي
- 1-6 تحديد المصطلحات:

المهارات العقلية : هي القوة العقلية والايمان بالذات والقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحرص⁽¹⁾

2- (الدراسات النظرية و المشابهة):

1-2 الدراسات النظرية:

(1) مصطفى حسين باهي و سمير عبدالقادر جاد ؛ المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي : (القاهرة ، الدار العالمية للنشر و التوزيع ،2004)،ص59.

2-1-1 البرامج النفسية

ان الاهتمام المتزايد بعلم النفس الرياضي في السنوات الاخيرة دفع المهتمين به الى تطوير برامج تصب في التحضير النفسي الجيد للرياضيين, واصبح من المؤلف تخصيص برنامج لتدريب المهارات النفسية psychological skills training يسير جنبا الى جنب مع تطوير المهارات الحركية و القدرات البدنية و النواحي الخطئية.⁽²⁾

2-1-2 المهارات العقلية

أن "المهارة العقلية ذات اهمية في اداء المهارات الرياضية ، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول الى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة الى نشاط الرياضي .
فاذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذا ناجحا لمرّة فهذا يعني انه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول ، ولكنه قد لا يفضل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم ويفسد هذا التآزر والتوافق الجسمي والعضلي ولا يعززه .وتماثل عملية تطوير المهارة العقلية في الرياضيين الناشئين عملية تطوير المهارات التقنية:

2-1-2-1 التعاقب المنطقي للمهارات العقلية

أن من الضروري تعليم المهارات العقلية في تعاقب منطقي لوصفه جزءاً من محطة التدريب السنوية، وتبرز ثلاث خطوات أساسية يمكن أن نقدمها على وفق ما يأتي :-

الخطوة الأولى : التعليم

من المهم أن يتعرف اللاعب على أبعاد كل مهارة عقلية حتى يتمكن من :
التحقق من تعلم هذه المهارات يمكن تعلمها .

تفهم الدور الذي تؤديه هذه المهارات العقلية في التأثير على الأداء .

تعلم كيفية تطوير هذه المهارات

الخطوة الثانية : الاكتساب

يتم مساعدة اللاعب في هذه الخطوة على اكتساب هذه المهارات العقلية من برنامج تدريبي منتظم يستخدم أفضل المعلومات المتاحة .

الخطوة الثالثة : الممارسة

الممارسة المنتظمة لهذه المهارات العقلية حتى يمكن الوصول إلى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في الاداء , والطريق الوحيد للوصول الى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العادة .

⁽²⁾ لزرق احمد ؛ علم النفس الرياضي : (جامعة مسيلة , معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية, 2017) ص141.

وهذه الخطوات السابقة في التعلم والاكساب والممارسة هي الخطوات نفسها التي تستخدم في تعليم المهارات الحركية.

2-1-2 مراحل تطوير المهارات العقلية

المرحلة الأولى : تطوير جو إيجابي بخفض الضغط الخارجي وزيادة المساعدة الخارجية، ويجب أن يشعر الرياضي بالقبول والاتجاه الايجابي قبل البداية في تطوير المهارات العقلية وتعطي في المرحلة الأولى المساعدة التي يحتاجها الرياضي .

المرحلة الثانية : تطوير التحكم في الانفعال عن طريق الاسترخاء العضلي والعقلي بهدف التحكم في الانفعال وخفض الازعاجات الداخلية .

المرحلة الثالثة : تطوير التحكم في الانتباه، بغض النظر عن الرموز التي ترتبط بالواجب الحركي، وتتضمن مهارات التحكم في الانتباه التصور العقلي و تركيز الانتباه والاسترخاء الذي يساعد الرياضي على التصور البصري والاسترجاع العقلي بطريقة فعالة .

المرحلة الرابعة : تطوير استراتيجيات ما قبل الاداء، في اثناء تنفيذ المهارة.

المرحلة الخامسة : تطبيق المهارات والاستراتيجيات في التدريب على شكل منافسة ، وإذ تتطلب هذه المرحلة التقويم المتواصل ، وصقل المهارات والاستراتيجيات، ففي حالة الفشل في الأداء لذا يصبح العمل الشاق على المهارات العقلية ضرورة قصوى⁽¹⁾

2-1-3 القدرات البدنية الأساسية لإعداد الحكم:

أخذ مفهوم القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضي معنى متميزا تبعا لآراء علماء المدارس التدريبية المختلفة كالمدراس الألمانية و الأمريكية و الروسية ، و على الرغم من تباين وجهات نظر علماء تلك المدارس في الآراء التدريبية الا اننا نجدتها متفقة في مفهوم القدرات البدنية الأساسية (كالقوة والسرعة و التحمل) كقدرات بدنية و حركية و فسيولوجية اما المرونة و الرشاقة و التوازن و الدقة و التوافق فينظر اليها كقدرات حركية توافقية فضلا عن كونها قدرات بدنية. من المتطلبات الأساسية (البدنية) يجب على الحكم أن يهتم بها للارتقاء بمستواه من ناحية اللياقة البدنية من التحمل والسرعة والقوة والمرونة والرشاقة (القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة) وذلك لأن الحكم يخضع لاختبارات مستمرة في كل عام، إذ يقوم الاتحاد المركزي لكرة القدم ولجنة الحكام المركزية بإجراء من (1-2) اختبارات سنوية للحكام وللدرجات (الدولية والأولى والثانية والثالثة) جميعها، وذلك وفقاً للمعايير الدولية التي وضعت الاختبارات الحديثة الخاصة لحكام كرة القدم ولدرجاته جميعها ، وأن الحكم الجيد يتحرك في أجزاء الملعب بصورة مستمرة طوال زمن المباراة

(1) محمد إبراهيم شمعون وماجدة محمد إسماعيل ؛ اللاعب والتدريب العقلي ، ط1: (القاهرة مركز الكتاب للنشر ، 2001)ص94.

(90) دقيقة وفي بعض الأحيان (120 دقيقة) في المباريات التي تتطلب أوقات إضافية لكسر التعادل، ونلاحظ أن الحكم يركض خلال المباراة ما بين (8-16 كم). إذ معظم التحركات الخاصة بالحكم خلال المباريات تكون بإيقاع منخفض نسبياً (شدة منخفضة نسبياً) ألا انه في العديد من الأحيان الأخرى قد ينتقل خلال المباراة مسافات صغيرة نسبياً ما بين 50-60 متر وذلك حتى يكون في المكان المناسب لإصدار القرار المناسب وفي العادة ما تكون هنالك أوقات بينية تطول أو تقصر بحسب ظروف المباراة بين جرية مسافة وأخرى - وعلى ذلك فان الأمر يتطلب بالضرورة ما نطلق عليه في مجال التدريب الرياضي تحمل السرعة .

وأن الأمر يتطلب في العديد من الأحيان وعندما تنتقل الكرة الى مسافة بعيدة نسبياً في الملعب، أن يتحرك الحكم بمستوى عالٍ جداً من السرعة وعليه فان سرعة الانتقال يعد من متطلبات الحكم الأساسية أيضاً وخلال أداء المباريات ، وان الحكم خلال تحركه السريع قد يكون مضطراً الى تغادي اللاعبين حتى يصل الى المكان المناسب لاتخاذ القرار المناسب، وذلك في الوقت الذي يتحرك اللاعبون في الملعب لاتخاذ أوضاعهم المناسبة لتنفيذ الأداء الخططي الخاص بهم والمناسب للموقف ، وعليه فانه عند ذلك سوف يحتاج الى مستوى عالٍ من الاستجابة والتوافق والتوازن والعديد من الأمور التي تدخل في النهاية تحت نطاق ما يدرج في مجال التدريب الرياضي تحت مصطلح الرشاقة، وانه قد يكون مطلوباً منه تغادي الكرة نفسها في العديد من الأوقات (1).

2-1-3-1 اهم القدرات البدنية للحكام في هذا البحث:

1. التحمل.
2. السرعة.
3. القوة.
4. الرشاقة.
5. المرونة.

2-2-3-1 أنظمة إنتاج الطاقة:

لكي يتحرك الإنسان أو أي جزء منه يجب أن تصرف طاقة بعد تحويلها من طاقة كيميائية إلى طاقة حركية فالطاقة في مفهومها العام في القدرة على إنجاز شغل أو جهد . والجهد هو تطبيق قوة من خلال الانقباضات العضلية الإنتاج قوة تواجهه أو تتغلب على مقاومة معينة ، إذ إن الطاقة هي المتطلب الضروري

(1) صباح قاسم خلف السراي ؛ تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى أداء حكام كرة القدم . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002، ص18.

لأداء أو إنجاز أي جهد بدني في التدريب أو المنافسات ، ومجمل الطاقة يتم الحصول عليها من تحول المواد الغذائية التي يتناولها القرد وبواسطة العمليات الحيوية في التمثيل الغذائي (إلى طاقة كيميائية عالية الفاعلية تتمثل في المركب الفوسفاتي (ثلاثي فوسفات الأدينورين) الذي يخزن في الألياف العضلية بكميات محدودة تتطلب خلال ثوان قليلة جدا يمكن أن تكون بين (1-2) ثانية وما يكفي أداء (2-3) انقباضات عضلية . ويتم تعويبه عادة تكويه من الكربوهيدرات والشحوم بواسطة سلسلة من التفاعلات الكيميائية المعقدة التي تحدث خارج الخشب العلة وداخلها .

وهناك ثلاثة أنظمة لإنتاج الطاقة اللازمة وهي:

1- النظام اللاهوائي الأول.

2- النظام اللاهوائي الثاني.

3- النظام الثالث النظام الهوائي.

2-1-2-3-1 النظام اللاهوائي الأول (الفوسفاجيني):

يعتمد هذا النظام في إعادة تكوين مركب ATP على تحلل مركب فوسفات الكرياتين CP الذي يكون مخزونا أيضا في الخلية العضلية حيث يتحلل الى كرياتين C و فسفور P1 و طاقة تستخدم لإعادة بناء ال ATP اي ان الطاقة المتحررة من تحلل فوسفات الكرياتين لا تستخدم في الانقباض العضلي و انما تستخدم لإعادة تصنيع ثلاثي فوسفات الأدينورين , ولكن بشكل محدد اذ ان تحلل كل جزيئة من CP يمكن ان يحرر طاقة كافية لإعادة جزيئتين من ATP.

2-2-3-1-2 النظام اللاهوائي الثاني (اللاكتيكي):

يعتمد هذا النظام أيضا على إعادة بناء ATP لاهوائيا بواسطة عملية الجلوكزة اللاهوائية، ويختلف هنا مصدر الطاقة حيث يكون مصدرا غذائيا يأتي من التمثيل الغذائي للكربوهيدرات التي تتحول إلى صورة بسيطة في شكل سكر جلوكوز يمكن استخدامه مباشرة لإنتاج الطاقة، أو يمكن أن يخزن في الكبد أو العضلات على هيئة جليكوجين لاستخدامه فيما بعد. وعند استخدام الجليكوجين أو الجلوكور لإنتاج الطاقة في غياب الأكسجين، فإن ذلك يؤدي إلى تراكم حامض اللاكتيك في العضلة والدم، وهذا بدوره يؤدي إلى التعب العضلي عند زيادته . وتتم استعادة بناء ATP من خلال الانشطار الكيميائي للجليكوجين ليمر بعدة تفاعلات كيميائية حتى يتحول إلى حامض اللاكتيك، وخلال ذلك تتحرر الطاقة اللازمة لإعادة بناء ATP.

2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة (احمد سعيد رشيد 2017)⁽¹⁾

(1) احمد سعيد رشيد ؛ فاعلية برنامج المهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية في تطوير الشجاعة الرياضية لناشئي كرة اليد من ذوي نمط الشخصية (A)، (الطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ، 2017).

" فاعلية برنامج ال مهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية في تطوير الشجاعة الرياضية لناشئي كرة اليد من ذوي نمط الشخصية (A)"
اهدافها

1. بناء مقياس سمة الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى.
 2. التعرف على اللاعبين من نمط الشخصية (A) لدى لاعبي كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى.
 3. التعرف على مستوى سمة الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى.
 4. التعرف على فاعلية برنامج المهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية لتطوير سمة الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى.
- عينة البحث:

اشتملت عينة التطبيق على 16 لاعبا من لاعبي نادي الفتوة لكرة اليد من فئة الناشئين
نتائج الدراسة:

1. يقع اغلب لاعبي نادي الفتوة الرياضي لكرة اليد الناشئين ضمن نمط الشخصية (A).
2. فاعلية برنامج المهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية في تطوير سمة الشجاعة الرياضية بشكل عام و في مجالاتها بشكل خاص.
3. فاعلية مقياس سمة الشجاعة الرياضية التي قام الباحث ببناءه من خلال الاجراءات العلمية المتبعة في البحث العلمي التي دلت على قياس الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.

٣- اجراءات البحث :

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلي و البعدي لملاءمته وطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعيناته:

يتكون مجتمع البحث الحالي من حكام كرة القدم البالغ عددهم (396) حكما من الدرجة الثانية المسجلين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم و المعتمدين للموسم الكروي 2020_2021 , فيما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية اذ اشتملت على (12) حكام من مجتمع البحث.

3-3 أدوات البحث:

- ملعب كرة قدم (المضمار).
- فيتة لقياس المسافة _ أعلام (رايات الحكم المساعد)
- ساعات توقيت (4).
- _ جهاز (DELL) lap top _ جهاز data show

3-4 الاختبارات المستخدمة:

3-4-1 اختبارات اللياقة البدنية الخاصة للحكام والمعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم⁽¹⁾:

3-4-2 حكام الوسط:

1- اختبار السرعة: (40 متر) يتكرر 6 مرات (6.10 ثانية) لحكام الدرجة الثانية وهناك راحة (90) ثانية بين كل تكرار.

2- اختبار تحمل السرعة: وهو عبارة عن جري 40مرة لـ (75متر) والراحة 25متر أي مجموعة (4000متر) وهذا ما يعادل 10 دورات حول المضمار وحسب التوقيت الآتي:

- الدرجة الثانية جري 15 ثانية الراحة 20 ثانية.



خط البداية

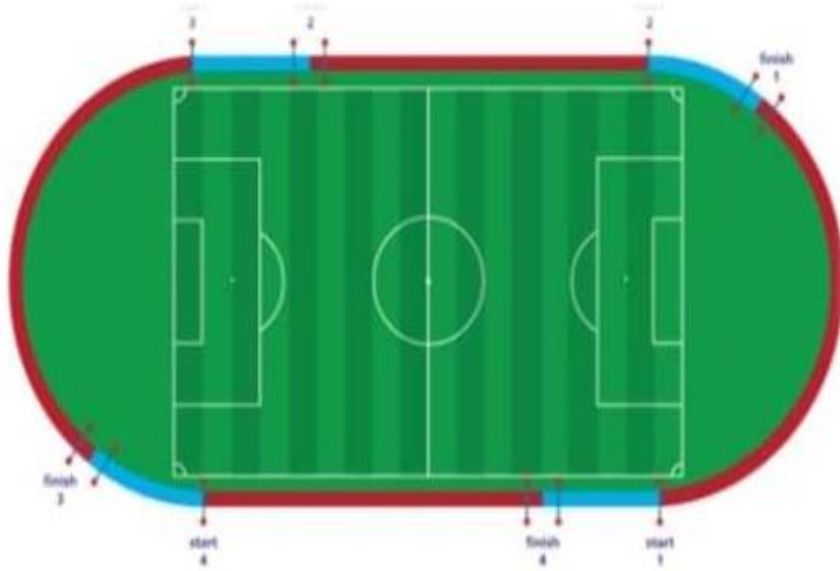
مسار ركض الحكم

الشكل (1)

يوضح اختبار السرعة للحكام 40م×6تكرار

الركض بأقصى سرعة لمسافة 40متر من وضع الوقوف لـ (6) تكرار في حالة إخفاق في الوقت في الواحد يعاد الركض أي له محاولة إضافية واحدة

(1) القانون الدولي لكرة القدم. 20018.



25م راحة

75م ركض

الشكل (2)

يوضح اختبار تحمل السرعة 75×40 تكرار لحكام الوسط والحكام المساعدين

1- اختبار التحمل: وهو نفسه (75متر × 40مرة) والراحة 25متر إلا أن الاختلاف الوحيد هو في التوقيت تجري هذه الاختبارات في المضمار أو ملعب عشبي طبيعي أو اصطناعي. واختيار الباحث اختبار السرعة (40متر) وبسته تكرارات وذلك بالاتفاق مع آراء السادة أعضاء لجنة إقرار الموضوع وذلك لكون عينة الباحث هم حكام درجة ثانية في كركوك الذين ترقوا إلى الدرجة الثانية وإنهم لم يختصوا في التحكيم.

3-4-4 الأسس العلمية للاختبارات:

إن الاختبارات المستخدمة في البحث هي اختبارات مقننة والاختبار المقنن هو "إذ ما جُرب استخدامه لعينات مشابهة للعينة المراد اختبارها اثبتت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والإمكانيات المتاحة نفسها، وعلى الرغم من ذلك استخرج الباحث الأسس العلمية لها.

3-4-4-1 الصدق:

"الصحة فيما وضع من اجله او الصلاحية التي يقيس بها الاختبار ما وضع لقياسه.

- **صدق المضمون:** تم إيجاد الصدق عن طريق تحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية.
- **الصدق الظاهري:** تم التأكد من هذا الصدق عن طريق عرض الاختبارات البدنية قيد الدراسة إلى مجموعة من السادة ذوي الاختصاص عن طريق المقابلة الشخصية وأقروا صلاحية الاختبارات.

3-4-4-2 ثبات الاختبار:

يعد معامل ثبات الاختبار واحد من أهم الأسس العلمية للوقوف بنتائجها ويقصد انه لو كرر تطبيق الاختبار لعدة مرات يعطي نفس النتيجة .

أي وجود معامل إرتباط كبير بين نتائج الاختبار في كل مرة يجري فيها تم تطبيق الاختبارات على عينة من الحكام ممن هم خارج عينة البحث بتاريخ 2020/11/10 ثم أعاد الباحث إجراءها بعد (أيام).

3-5 التجارب الاستطلاعية:.

3-5-1 التجربة الاستطلاعية للتمرينات:

قام الباحث وبالتعاون مع فريق العمل المساعد ، بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى وذلك في يوم الأثنين المصادف 2020/11/12 وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي وفي تمام الثالثة عصراً على (6) حكام من عينة البحث الذين استبعدوا من التجربة الرئيسية وذلك لمعرفة مدى ملائمة التمرينات المعدة من قبل الباحث للعينة وكان الهدف من التجربة ما يلي:

1- لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لعينة البحث.

2- لمعرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.

3- لمعرفة مدة العمل مع الراحة للتمارين المعدة من قبل الباحث.

4- لتحديد النبض الناتج لكل تمرين لتحديد شدة التمارين.

5- لمعرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد.

3-5-2 التجربة الاستطلاعية للاختبارات:

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية الثانية على (3 حكام من عينة البحث) وذلك في يوم الأربعاء المصادف 2020/11/15 وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي على الاختبارات الدولية الحديثة للحكام وهي اختبارات السرعة (40م×6 تكرار) واختبار تحمل السرعة (75م×40 تكرار على الأقل) وكان الهدف من التجربة:

1- لمعرفة الوقت الذي يستغرقه الاختبار .

2- لمعرفة مدى استجابة المختبرين.

3- لمعالجة المعوقات التي تحدث في الاختبار.

4- لمعرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد.

3-6 إجراءات البحث الميدانية:

3-6-1 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث (البالغ عددهم 12 حكام) وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي وفي تمام الساعة الثالثة عصرا من يوم الجمعة المصادف (2020/11/17) وقد حضر أفراد العينة جميعهم وكانت الاختبارات البدنية الآتية:

أولاً: إختبار السرعة 60متر × 6تكرار .

ثانياً: إختبار تحمل السرعة (75 × 40 تكرار على الأقل).

3-7 تنفيذ التجربة الرئيسية:

لأجل الحصول على التمارين المناسبة لحكام الدرجة الثانية قام الباحث بالاطلاع على المصادر والمراجع الخاصة بعلم التدريب الرياضي التي تكون كفيلة بإغناء الباحث بالمعلومات التي تساعده في وضع التمرينات الخاصة ، 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 والتحكيم وخبرة الباحث في مجال التحكيم، إذ بدأ التجربة الرئيسية في 2020/11/21 من يوم السبت ولغاية 2020/12/31.

وخضعت عينة البحث للإشراف المباشر من قبل الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد ولجنة الحكام الفرعية في محافظة كركوك وفيما يلي بعض الملاحظات حول التجربة الرئيسية:

3-8 اعداد وحدات البرنامج النفسي:

اختار الباحث مجموعة من المهارات النفسية العقلية المقترحة لعينة البحث و هي(لاسترخاء , التركيز و الانتباه, التصور العقلي , التوقعات العالية , الثقة بالنفس, الثقة بمهارتك , احتواء الاستثارة الانفعالية , مواجهة الخوف من الفشل , ادارة الضغوط) وتم استبعاد مهارتين وهي (التعامل مع الاخطاء , مواجهة الكمال التام) بعد اختيار عينة البحث و تحديد التصميم التجريبي لها قام الباحث بالإجراءات التالية لتحقيق اهداف البحث:

1. تطبيق وحدات البرنامج النفسي بصورته النهائية على عينة البحث و على قاعة المؤتمرات في كلية التربية البدنية و علوم الرياضية في كركوك.
2. توضيح الاهداف و خطة البرنامج النفسي المعد من قبل الباحث على افراد عينة البحث.
3. تم وضع خطوات تطبيق البرنامج النفسي للمهارات العقلية لتحقيق الجلسات مع افراد المجموعة التجريبية.
4. نفذت الجلسات حسب الخطة الموضوعية.

3-8-1 تطبيق وحدات البرنامج النفسي:

بعد اختيار عينة البحث و تحديد التصميم التجريبي لها قام الباحث بالإجراءات التالية لتحقيق أهداف البحث:

تطبيق وحدات البرنامج النفسي بصورته النهائية على عينة البحث و على قاعة المؤتمرات في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في كركوك. توضيح الاهداف و خطة البرنامج النفسي المعد من قبل الباحث على أفراد عينة البحث. تم وضع خطوات تطبيق البرنامج النفسي للمهارات العقلية لتحقيق الجلسات مع أفراد المجموعة التجريبية. نفذت الجلسات حسب الخطة الموضوعية.

الجدول رقم (1)

يبين محتوى جلسات البرنامج النفسي المقترح للمهارات العقلية

الاسابيع	الجلسة	محتوى الجلسة	تاريخ الانعقاد الجلسة
الاول	الاولى	التعارف و التعريف بالبرنامج	2021 / 1 / 16
الاول	الثانية	الاسترخاء	2021 / 1 / 19
الاول	الثالثة	التركيز و الانتباه	2021 / 1 / 23
الاول	الرابعة	التصور العقلي	2021 / 1 / 26
الاول	الخامسة	التوقعات العالية	2021 / 1 / 30
الثاني	السادسة	الثقة بالنفس	2021 / 2 / 2
الثاني	السابعة	الثقة بمهاراتك	2021 / 2 / 6
الثاني	الثامنة	احتواء الاستثارة الانفعالية	2021 / 2 / 9
الثاني	التاسعة	مواجهة الخوف من الفشل	2021 / 2 / 13
الثاني	العاشرة	ادارة الضغوط	2021 / 2 / 16
الثاني	الحادية عشر	الجلسة الختامية	2021 / 2 / 20

3-8-2 الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء التجربة الرئيسية في يوم 2020/12/31 قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعدية عينة البحث (البالغ عددهم 12 حكماً) وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي وفي تمام الساعة (3عصراً) يوم الاحد 2021/1/2 الاختبارات للياقة البدنية الدولية للحكام.

3 - 9 الوسائل الاحصائية :

- الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. الانحراف المعياري. الانحراف المعياري. معامل الارتباط البسيط (بيرسون). قانون T-Test للعينات المرتبطة. معادلة مربع كاي (كا²). معامل سبيرمان لقياس الارتباط
- معامل الفا كرونباغ

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي توصل اليها الباحث من خلال اجراء الاختبارات القبلية و البعدية و تنفيذ البرنامج النفسي و التدريبي على عينة التطبيق من حكام الدرجة الثانية في كركوك و اجراء التحليلات الاحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها و الوصول الى النتائج التي سيتم عرضها و مناقشتها و فقا لأهداف البحث.

4-1 عرض نتائج الهدف الثالث:

- الكشف عن اثر ترمينات لا هوائية لتطوير بعض قدرات البدنية لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم.

4-2 عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات الدولية المعتمدة لدى الاتحاد الدولي:

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبارات اللياقة البدنية للحكام

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
			س	ع±	س	ع±			
1	ركض 40متر×6تكرار	ثانية	6.1181	0.0615	6.0406	0.1010	19.971	0.00	معنوي*
2	ركض 75متر×40تكرار تحمل سرعة	تكرار	20تكرار	0.164	40تكرار	0.086	34.793	0.00	معنوي*

*معنوي اذا كانت قيمة (sig) $0,05 >$

من خلال الجدول (23) يتبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات اللياقة البدنية الخاصة للحكام وكانت كالآتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارين (اختبار ركض 40متر×6تكرار) و(اختبار تحمل السرعة 75متر×40تكرار)، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (19.971)، (34.793) عند مستويات معنوية على التوالي (0.00)، (0.00) وهذه القيم أصغر من (0.05).

4-2-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية و البعدية لاختبارات اللياقة البدنية للحكام:

يبين من خلال الجدول (23) نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبارات اللياقة البدنية للحكام ظهر تقدما ملحوظا و وصل الى مستوى المعنوية في الاختبارات البعدية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار السرعة (40م 6 تكرارات) و كذلك اختبار (75م 40 تكرار) , و يعزو الباحث ذلك التطور لفعالية البرنامج التدريبي الذي اعده الباحث التي استغرقت مدته (6) أسابيع و اسهمت في تطوير العاملين (السرعة

و مطاولة السرعة) لان الحكم يحتاجه في الاختبارات البدنية و قيادة المباريات لكثرة الانطلاقات السريعة لذلك يحتاج تطوير وتنمية السرعة و مطاولة السرعة, إذ يشير (علي فهمي البيك) على أن " اختبار اللياقة البدنية يعد الأساس المعتمد لدى العديد من الاتحادات الرياضية المختلفة والذي هو ضمن المتطلبات الأساسية للحكم على المستوى المحلي أو المستوى الدولي.⁽¹⁾ وكذلك لاستخدام التدريب التكراري في تطوير السرعة , تعد طريقة التدريب التكراري في تدريب الفعاليات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية و تهدف الى تطوير السرعة الانتقالية و القوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة لمسافات طويلة و قصيرة و رفع كفاءة انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي.⁽¹⁾ و يعزو الباحث التطور في (السرعة و مطاولة السرعة) انتظام عينة البحث بالمنهج التدريبي و استخدام تمارين حديثة و التي ركز على نظامي الفوسفاجيني و التي مدته من (5 - 8 ثواني) كما في اختبارات السرعة 30متر x تكرار و 40متر x تكرار و الراحة دقيقة واحدة , و نظام اللاكتيكي والتي مدته (30- 90 ثانية) و مثال على ذلك ركض لمسافة 100 متر و يحتاج فترات راحة (45- 60ثانية).⁽²⁾ إن إعتداد نظام الطاقة السائد على التغيرات التي أحدثها المنهج المتبع من قوة و سرعة الاداء اضافة إلى التحكم بالشدة والحجم وفترات الراحة , اذ تسهم نظم الطاقة المختلفة خلال زمن الاداء القصوى ودون القصوى بقيم تتوقف على الزمن الذي يستغرقه الاداء , وعندما تقل سرعة الاداء ويزيد الزمن بعض الشيء فإن نظام الطاقة يتحول من اللاأوكسجيني الفوسفاتي الى اللاأوكسجيني اللاكتيكي.⁽³⁾ , وهنا يذكر (أمر الله احمد 1998) أن هذا النظام اللاأوكسجيني اللاكتيكي يحدد بزمن وبناءً على ذلك فإن زمن اداء التمارين يجب أن لا يزيد عن (1-2 دقيقة) هذا ما يخص هذه القدرة الوظيفية اذ ان زيادة مدة الاداء اكثر من ذلك لا تطور القدرة اللاهوائية اللاكتيكية.⁽⁴⁾ إن المنهج التدريبي للتدريب الفتري يسمح للرياضي بتحقيق أعلى حمل ممكن بأقل كمية من التعب، إذ أن الجسم يتحمل عبء الشغل المنجز عندما يؤدي متقطعاً أكبر بثلاثة أضعاف عندما يؤدي باستمرار.⁽⁵⁾ ويفسر ذلك بيولوجياً بالتفاعل بين نظام LA-ATP, ATP PC, ATP, فخلال التدريب الفتري يكون الإمداد بالطاقة عن طريق نظام LA-ATP أقل وعن طريق نظام ATP-PC يكون أكثر وهذا يعطي مدلولاً على أنه سوف يكون تراكم حامض اللاكتيك أقل وعليه سيقبل التعب في هذا العمل لكون العمل في التدريب الفتري يعتمد على التكرارات والفواصل ومدى دوام ذلك العمل .

(1) علي فهمي البيك؛ أسس برامج التدريب الرياضي للحكام: ط1: (الإسكندرية، منشأ المعارف ، 1997) ص398

(1) نوال مهدي العبيدي و اخرون ؛ مصدر سبق ذكره , 2009, ص130.

(2) احمد جابر محمود ؛ مصدر سبق ذكره , 2018, ص203.

(3) محمد نصر الدين رضوان؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة. ط1 ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 1998, ص51.

(4) امر الله احمد البساطي ؛ مصدر سبق ذكره , 1998, ص75.

(5) سعد منعم الشبخلي؛ تحديد أنسب طريقة لتدريب المطاولة الخاصة لراكضى المسافات المتوسطة 800م ،رسالة ماجستير

،كلية التربية الرياضية ،جامعة البصرة ،1991، ص61.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5 - 1 الاستنتاجات :

استنتج الباحثان ما يأتي:

- 1- ان التمرينات الخاصة التي اعدھا الباحث كان لها تأثير ايجابي في اجتياز الحكام لاختبارات اللياقة البدنية لحكام الدرجة الثانية في الاختبار البعدي.
- 2- ان طرق التدريب التكراري و الفترتي المرتفع الشدة كان له دور ايجابي في تطوير القدرات البدنية (السرعة , تحمل السرعة , القوة المميزة بالسرعة , الرشاقة)

5- 2 التوصيات :

- 1- حث لجان الحكام في الاتحادات الفرعية على تنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول المفاهيم النفسية الذي يحتاجه الحكم في المباريات .
- 2- الاعتماد على البرنامج النفسي المعد من قبل الباحث في تصميم البرامج النفسية لمختلف الانشطة الرياضية .
- 3- ضرورة ربط التدريبات البدنية بالنفسية خلال وحدات التدريب لان المهارات العقلية له دور الهام في قيادة المباريات.

المصادر :

- احمد جابر محمود ؛ عناصر اللياقة البدنية بين الفسيولوجيا و التدريب , جامعة العريش, كلية التربية الرياضية, 2018.
- احمد سعيد رشيد الطائي ؛ اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي في بعض المهارات النفسية و الاداء المهاري للاعبين كرة اليد , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الاساسية , قسم التربية الرياضية , جامعة موصل , العراق, 2009.
- امر الله احمد البساطي ؛ قواعد واسس التدريب , الاسكندرية , المعارف للنشر , 1998 .
- سعد منعم الشخيلي ؛ تحديد أنسب طريقة لتدريب المطاولة الخاصة لراكصي المسافات المتوسطة 800م ,رسالة ماجستير ,كلية التربية الرياضية ,جامعة البصرة.
- عاطف عبدالخالق احمد؛ تأثير تمرينات خاصة على وفق نظامي الطاقة (الاول والثاني) لتطوير بعض القدرات البدنية واجتياز اختبارات اللياقة البدنية لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم : (اطروحة دكتوراه غير منشورة , جامعة تكريت , كلية التربية البدنية و علوم الرياضة 2019).
- علي فهمي البيك؛ أسس برامج التدريب الرياضي للحكام: ط1: (الإسكندرية، منشأ المعارف , 1997)

- لزرق احمد ؛ علم النفس الرياضي : (جامعة مسيلة ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، 2017)
- محمد إبراهيم شمعون وماجدة محمد إسماعيل ؛ اللاعب والتدريب العقلي ، ط1 : (القاهرة مركز الكتاب للنشر ، 2001).
- محمد نصر الدين رضوان ؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة . ط1 ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 1998.
- مصطفى حسين باهي و سمير عبدالقادر جاد ؛ المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي : (القاهرة ، الدار العالمية للنشر و التوزيع ، 2004).
- نوال مهدي العبيدي و اخرون ؛ التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2009.
- صباح قاسم خلف السراي ؛ تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى أداء حكام كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،
- احمد سعيد رشيد ؛ فاعلية برنامج المهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية في تطوير الشجاعة الرياضية لناشئي كرة اليد من ذوي نمط الشخصية (A) ، (اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ، 2017).
- عزيز كريم وناس الحجامي ؛ جودة اتخاذ القرار وفقا للخبرة التحكيمية بدلالة موقع الضبط وانماط القيادة الرياضية لدى حكام كرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ، 2011.
- إيمان عبد الكريم لطائي ؛ سمات الشخصية وعلاقتها باتخاذ القرار لطلبة كلية القانون في جامعة بغداد ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، 2001.
- ريزان إبراهيم علي ؛ أنماط الشخصية (A-B) وعلاقتها بالميول العصبية والقدرة على اتخاذ القرار ، رسالة ماجستير كلية التربية (ابن الهيثم) جامعة بغداد ، 2004.

References

- Ahmed Gaber Mahmoud; Elements of physical fitness between physiology and training, Al-Arish University, College of Physical Education, 2018.
- Ahmed Saeed Rashid Al-Tai; The impact of a proposed program for mental training on some psychological skills and skill performance of handball players,

unpublished master's thesis, College of Basic Education, Department of Physical Education, University of Mosul, Iraq, 2009.

– Amr Allah Ahmad Al-Busati; Training Rules and Foundations, Alexandria, Al Maaref Publishing, 1998.

– Saad Moneim Al-Sheikhly; Determining the most appropriate method for training the special treadmill for middle-distance runners 800m, M.A. Thesis, College of Physical Education, University of Basra.

– Atef Abdel-Khaleq Ahmed; The effect of special exercises on the energy systems (first and second) to develop some physical abilities and pass fitness tests for second-class referees in football: (unpublished Ph.D. thesis, Tikrit University, College of Physical Education and Sports Sciences 2019).

– Ali Fahmy Al-Baik; Foundations of Sports Training Programs for Referees: 1st edition: (Alexandria, Origin of Knowledge, 1997).

Lazraq Ahmed; Sports Psychology: (University of Misila, Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities, 2017).

– Mohamed Ibrahim Chamoun and Magda Mohamed Ismail; The player and mental training, 1st edition: (Cairo Book Center for Publishing, 2001).

– Mohamed Nasr El-Din Radwan; Methods of measuring physical effort in sports. 1st edition, Cairo: The Book Center for Publishing, 1998

– Mustafa Hussein Bahi and Samir Abdelkader Jad; Introduction to modern trends in sports psychology: (Cairo, International House for Publishing and Distribution, 2004).

– Nawal Mahdi Al-Obaidi and others; Sports Training, College of Physical Education, University of Baghdad, 2009

- Sabah Qassem Khalaf Al- Saray; The effect of a proposed approach to mental training accompanying physical training on the level of soccer referees' performance, M.A. Thesis, College of Physical Education, University of ,Baghdad
- Ahmed Saeed Rashid; The effectiveness of the psychological skills program associated with physical exercises in developing the athletic courage of handball juniors with personality type (A), (Ph.D. Thesis, University of Mosul, College of Physical Education and Sports Sciences, 2017).
- Aziz Karim Wanas Al-Hijami; The quality of decision-making according to arbitration experience in terms of the position of control and patterns of sports leadership among football referees, Ph.D. Thesis, Babylon University, College .of Physical Education, 2011
- Iman Abdul Karim Latai; Personality traits and their relationship to decision-making for students of the College of Law at the University of Baghdad, M.A. .thesis (unpublished), College of Education, University of Baghdad, 2001
- Rezan Ibrahim Ali; Personality patterns (A-B) and their relationship to neurotic tendencies and decision-making ability, M.A. Thesis. College of Education (Ibn Al-Haytham), University of Baghdad, 2004, p. 22.



The Effectiveness of a Psychological Program for Mental Skills in Decision-Making for Second Degree Referees in Football

Ahmed Jalal Ibrahim^{1*}

Saad Abbas Abed²

1- College of Physical Education and Sport Sciences / University of Kirkuk

<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.19>

Article info.

Article history:

-Received: 7/6/2021

-Accepted: 5/7/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- effectiveness
- psychological program
- mental skills
- decision-making
- referees of the second degree

© 2021 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



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

Abstract

The two researchers used the experimental method of one group with pre and post – tests. The research sample was determined by second-degree referees in the Kirkuk governorate and accredited by the Iraqi Central Football Association. They are (12) and constitute (3,252%) of the research community which is 369 referees.

In light of the content of the discussion of the results, the researchers reached the following conclusions:

1. The effectiveness of the psychological program for mental skills, which includes a number of mental skills in making decisions for second degree referees in football.
2. There are significant differences between the pre-test and post - test in decision-making in favor of the post- test for the research sample in the fields of (physical condition, legal knowledge, emotional balance, focus during the match, cooperation between the refereeing staff).

In light of these results, the researchers made several recommendations:

- 1- Reliance on the psychological program prepared by the two researchers in designing psychological programs for various sports activities.
- 2- Preparing appropriate psychological programs and including them in the weekly training programs for referees.
- 3- The necessity of linking physical and psychological exercises during training units since mental skills have an important role in leading the matches.

* Corresponding Author: ahmedalbarzanji5@gmail.com College of Physical Education and Sport Sciences / University of Tikrit.

فاعلية برنامج نفسي للمهارات العقلية في اتخاذ القرار لحكام الدرجة الثانية

بكرة القدم

م. م. احمد جلال ابراهيم أ. د سعد عباس عبد

مكان العمل : جامعة تكريت – كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

الخلاصة:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة ذات الاختبارات القبليّة و البعدية , و حددت عينة البحث بحكام الدرجة الثانية في محافظة كركوك ومعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم البالغ عددهم (12) وهم يشكلون نسبة (3,252%) من مجتمع البحث البالغ عددهم (369) حكماً.

في ضوء محتوى مناقشة النتائج توصل الباحثان الى الاستنتاجات الاتية:

- 1- ان التمرينات الخاصة التي اعدّها الباحث كان لها تأثير ايجابي في اجتياز الحكام لاختبارات اللياقة البدنية لحكام الدرجة الثانية في الاختبار البعدي.
- 2- ان طرق التدريب التكراري و الفترتي المرتفع الشدة كان له دور ايجابي في تطوير القدرات البدنية (السرعة, تحمل السرعة , القوة المميزة بالسرعة , الرشاقة).

في ضوء تلك النتائج وضع الباحثان عدة توصيات

- 1- حث لجان الحكام في الاتحادات الفرعية على تنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول المفاهيم النفسية الذي يحتاجه الحكم في المباريات .
- 2- الاعتماد على البرنامج النفسي المعد من قبل الباحث في تصميم البرامج النفسية لمختلف الانشطة الرياضية .
- 3- ضرورة ربط التدريبات البدنية بالنفسية خلال وحدات التدريب لان المهارات العقلية له دور الهام في قيادة المباريات.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة البحث وأهميته:-

تعتبر لعبة كرة القدم اشهر لعبة على وجه الارض ؛ فهي تمارس في كل البلدان و على مختلف المستويات.

لذا فان الاهتمام بحكام كرة القدم اصبح ضرورة ملحة من اجل ضمان تطور كرة القدم في بلد كان ومنها القطر العراقي باعتبار ان كرة القدم تعد من اكثر العاب شعبية فيه مما دعا المسؤولين بشكل مباشر والجهات الساندة على اعداد وتأهيل الحكم بجدية واهتمام كبير وقد تم استخدام افضل الطرق والوسائل لغرض اعداد

الحكم أعداداً يتناسب واهميته في تمشية أحداث كرة القدم بشكلها السليم والخالي من العنف والعدائية والتعامل مع اللعب والتنافس بأسلوب نظيف يضمن التنافس الرياضي الشريف.

والبرامج النفسية من الوسائل الحديثة التي لجئت إليها اتحادات كرة القدم الدولية والقارية والوطنية على أساس دورها المهم في تنمية عقلية الحكم وتأهيله تأهيلاً كاملاً لتولي مسؤولية التحكيم في كرة القدم. إذ يكون من المناسب أن نهتم ببناء برنامج نفسي للمهارات العقلية يعمل على تطوير عملية الأعداد للحكام بعيد عن الأفكار المشتتة لهم والمحافظة على الطريقة الصحيحة في التفكير أثناء المباريات. ويمكن اعتبار المهارات العقلية من المهارات المهمة التي يحتاجها الحكم وقت التدريب وأثناء المباريات والاختبارات وهذه المهارات متنوعة وتختلف من شخص إلى آخر في مستواها ولكن وجودها مهم في المباراة فكون الحكم يمتلك تلك المهارات يجعل هذا منه عقلية قادرة على التركيز وإبعاد القلق والضغط النفسية عن ذاته وترفع من دافعيته نحو الأداء الجيد، إن هذا يجعل الحكم في حماية من المؤثرات الخارجية.

إن عملية اتخاذ القرار في كرة القدم مرتبط بمجموعة من الجوانب المعرفية والتبئية، وكذلك الخبرة التي تساعده في فصل أمر ما والبت فيه دون تردد و دون أن يشعر الآخرين أن هذا القرار جاء نتيجة عمل عشوائي أو نتيجة حسابات أخرى، فالقرار المتخذ من الحكام أثناء المنافسات الكروية يكون نابع من خلال النصوص التشريعية لقانون كرة القدم وكذلك لروح اللعب المتعارف عليه وسط الرياضيين، وبالتالي يمكن اعتبار عملية اتخاذ القرار على أنها قلب الإدارة من خلال اتخاذ القرارات، فإذا كانت هذه الإدارة متسلطة وغير عادلة ومتخذ القرار لا مبالي وعشوائي في تدخلاته فإن الوضع يكون مشحون وتكثر التدخلات العنيفة وسط المنافسين، أما إذا كانت هذه الإدارة عادلة وموضوعية في تدخلاتها فإن الأمور بسلاسة وانسيابية عالية دون تدخلات من قبل المنافسين.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث في مجال التحكيم كونه حكم درجة أولى بكرة القدم لعشرة سنوات ومستمر ومن خلال متابعة البحوث والدراسات و مناهج التدريب المعتمدة من قبل اللجان الفرعية لاحظ أن هناك تفاوتاً كبيراً في اجتياز اختبارات اللياقة البدنية والاختبارات لحكام الدرجة الثانية، وهذا التفاوت يؤدي يؤثر سلباً على أداء الحكام في المباريات ويتحتم عليه الاهتمام بالجانب البدني والنفسي والذهني، إن إدخال التمارين العقلية في مناهج التمرينات اليومية للحكام أصبح ضرورة ملحة، لذا ارتأى الباحث وضع برنامج نفسي للمهارات العقلية يتم التدريب عليه أي جانب التمارين البدنية لأنه أصبح أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الذهنية والنفسية والحركية وتطويرها إلى الجانب البدني والمهاري، إن استخدام المهارات النفسية العقلية وإصدار القرارات الصحيحة يجب التركيز عليها فترة التدريب والتحكيم، وكذلك قلة وجود مدربين للياقة البدنية الخاصة بالحكام دون وجود أصحاب خبرات

علمية عالية المستوى شجعت الباحثان على وضع هذا البرنامج النفسي للمهارات العقلية والذهنية و النفسية والحركية و سرعة اتخاذ القرار و تحسين مستوى الاداء و وضع حلول علمية مناسبة حسب رؤية الباحث.

1-3 اهداف البحث:

- اعداد برنامج نفسي للمهارات العقلية لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم.
- الكشف عن اثر البرنامج النفسي للمهارات العقلية في اتخاذ القرار لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم .

1-4 فرضيات البحث:

- لبرنامج النفسي للمهارات العقلية يؤثر في اتخاذ القرار لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم

1-5 مجالات البحث:

- 1- 1- 1 المجال البشري لحكام كرة القدم الدرجة الثانية / كركوك للموسم 2020_ 2021.
- 1- 1- 2 المجال ازماني : الفترة من 2021/01/2 لغاية 2021/03/1 .
- 1- 1- 3 المجال المكاني : قاعات كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.

1-6 تحديد المصطلحات:

المهارات العقلية : هي القوة العقلية والايامن بالذات والقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحرع⁽¹⁾
اتخاذ القرار: هو اختيار بين بدائل لإيجاد حل لمشكلة أو لمواجهة موقف أو لمحاولة تغيير حالة⁽²⁾

2- (الدراسات النظرية و المشابهة):

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 البرامج النفسية

ان الاهتمام المتزايد بعلم النفس الرياضي في السنوات الاخيرة دفع المهتمين به الى تطوير برامج تصب في التحضير النفسي الجيد للرياضيين, واصبح من المؤلف تخصيص برنامج لتدريب المهارات النفسية psychological skills training يسير جنباً الى جنب مع تطوير المهارات الحركية و القدرات البدنية و النواحي الخططية.⁽¹⁾

2-1-2 المهارات العقلية

⁽¹⁾ مصطفى حسين باهي و سمير عبدالقادر جاد ؛ المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي : (القاهرة ، الدار العالمية للنشر

و التوزيع ،2004)،ص59.

⁽²⁾ السيد عبد المنعم محمد؛ عوامل الضغط النفسي وعلاقتها باتخاذ القرار لدى الحكام الانشطة الرياضية: (رسالة ماجستير غير منشورة -

2001،جامعة حلوان) ص22.

⁽¹⁾ لزرع احمد ؛ علم النفس الرياضي : (جامعة مسيلة ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية،2017) ص141.

أن "المهارة العقلية ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية ، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول الى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة الى نشاط الرياضي . فاذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذا ناجحا لمرة فهذا يعني انه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول ، ولكنه قد لا يفضل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم ويفسد هذا التآزر والتوافق الجسمي والعضلي ولا يعززه . وتمائل عملية تطوير المهارة العقلية في الرياضيين الناشئين عملية تطوير المهارات التقنية

1-2-1-2 التعاقب المنطقي للمهارات العقلية

أن من الضروري تعليم المهارات العقلية في تعاقب منطقي لوصفه جزءاً من محطة التدريب السنوية، وتبرز ثلاث خطوات أساسية يمكن أن نقدمها على وفق ما يأتي :-

الخطوة الأولى : التعليم

من المهم أن يتعرف اللاعب على أبعاد كل مهارة عقلية حتى يتمكن من :

- 1- التحقق من تعلم هذه المهارات يمكن تعلمها .
- 2- تفهم الدور الذي تؤديه هذه المهارات العقلية في التأثير على الأداء .
- 3- تعلم كيفية تطوير هذه المهارات

الخطوة الثانية : الاكتساب: يتم مساعدة اللاعب في هذه الخطوة على اكتساب هذه المهارات العقلية من برنامج تدريبي منتظم يستخدم أفضل المعلومات المتاحة .

الخطوة الثالثة : الممارسة كالممارسة المنتظمة لهذه المهارات العقلية حتى يمكن الوصول إلى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في الأداء , والطريق الوحيد للوصول الى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العادة .

وهذه الخطوات السابقة في التعلم والاكتساب والممارسة هي الخطوات نفسها التي تستخدم في تعليم المهارات الحركية.

1-2-2-2 مراحل تطوير المهارات العقلية

المرحلة الأولى : تطوير جو إيجابي بخفض الضغط الخارجي وزيادة المساعدة الخارجية، ويجب أن يشعر الرياضي بالقبول والاتجاه الايجابي قبل البداية في تطوير المهارات العقلية وتعطي في المرحلة الأولى المساعدة التي يحتاجها الرياضي .

المرحلة الثانية : تطوير التحكم في الانفعال عن طريق الاسترخاء العضلي والعقلي بهدف التحكم في الانفعال وخفض الازعاجات الداخلية .

المرحلة الثالثة : تطوير التحكم في الانتباه، بغض النظر عن الرموز التي ترتبط بالواجب الحركي، وتتضمن مهارات التحكم في الانتباه التصور العقلي و تركيز الانتباه والاسترخاء الذي يساعد الرياضي على التصور البصري والاسترجاع العقلي بطريقة فعالة .

المرحلة الرابعة: تطوير استراتيجيات ما قبل الاداء، في اثناء تنفيذ المهارة.

المرحلة الخامسة: تطبيق المهارات والاستراتيجيات في التدريب على شكل منافسة ، وإذ تتطلب هذه المرحلة التقويم المتواصل ، وصقل المهارات والاستراتيجيات، ففي حالة الفشل في الأداء لذا يصبح العمل الشاق على المهارات العقلية ضرورة قصوى⁽¹⁾

2-1-3 اتخاذ القرار

هو عملية حسم لموقف مشكل يعتمد الوظيفة العقلية كالانتباه والإدراك والتصوير والمبادأة من أجل تحقيق الهدف المطلوب بعد التعريف بالبديل المطلوب بتأن وروية.⁽²⁾ ويعرفه ابراهيم بأنه عملية عقلية تتطلب قدراً كبيراً من الانتباه والإدراك لتشخيص المشكلة وتحليلها ودراستها وهي عملية اختيار بديل للسلوك من بين عدة بدائل متاحة لمواجهة موقف معين أو مشكلة أو مسألة تنتظر الحل المناسب.⁽³⁾

2-1-3-1 مراحل عملية اتخاذ القرار:

تشخيص المشكلة: يعد هذه المرحلة من اهم خطوات اتخاذ القرار , وفي هذه المرحلة تتم صياغة المشكلة لفظيا بطريقة اجرائية محددة, و هناك اهمية كبيرة للطريقة التي يتم بيها التعبير عن المشكلة و ترجع هذه الاهمية الى دورها الرئيسي في اكتشاف المشكلة و التعرف عليها و تحديد ابعادها , وعلى الحكم ان يقوم بتحديد طبيعة الموقف الذي خلق المشكلة , و درجة اهميتها , و الفصل بين اعراض هذه المشكلة و اسبابها .
جمع البيانات و المعلومات: يحصل الحكم على أكبر قدر ممكن من البيانات الدقيقة والمعلومات المحايدة والملائمة زمنيا من المصادر المختلفة، لكي يتمكن من فهم هذه المشكلة والعمل على تحليل هذه البيانات تحليلا دقيقا ويعمل على المقارنة بين الحقائق والأرقام واستخلاص بعض المؤشرات والمعلومات التي تساعده على اتخاذ القرار المناسب

تحديد البدائل المتاحة وتقييمها: وضع فروض متعددة لحل المشكلة، بحيث يصلح ويقصد بالبديل كل منها بدرجة معينة وكيفية محددة للوصول إلى الأهداف المطلوبة، ويختلف عدد البدائل أو الحلول المتاحة من موقف لأخر وفقا

(1) محمد إبراهيم شمعون وماجدة محمد إسماعيل ؛ اللاعب والتدريب العقلي ، ط1 : (القاهرة مركز الكتاب للنشر ، 2001) ص94.
(2) إيمان عبد الكريم لطائي ؛ سمات الشخصية وعلاقتها باتخاذ القرار لطلبة كلية القانون في جامعة بغداد ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، 2001، ص24
(3) ريزان إبراهيم علي ؛ أنماط الشخصية (A-B) وعلاقتها بالميول العصبية والقدرة على اتخاذ القرار ، رسالة ماجستير كلية التربية (ابن الهيثم) جامعة بغداد، 2004، ص22

لطبيعة المشكلة وظروفها، وبناء على وضع المنظمة وسياستها وفلسفتها وإمكاناتها المادية، والوقت المتاح لحل المشكلة، واتجاهات الحكم وقدرته على التفكير المنطقي الذي يعتمد على التفكير الابتكاري القائم على القدرة على التصور والتوقع وانتاج الأفكار الجديدة، وهذا يساعد على تصنيف البدائل وترتيبها والتوصل إلى عدد محدود منها).

اختيار البديل المناسب لحل المشكلة: تتم عملية المفاضلة بين البدائل المتاحة واختيار البديل الأنسب وفقا لمعايير واعتبارات موضوعية منها.

2-3-1-2 تصنيف اتخاذ القرار:

قرارات حسب تكرر او عدم تكرر موضوعها تلك التي يتكرر حدوثها و تتخذ بصورة منتظمة ووفقا للقوانين واجراءات ثابتة وتقود طبيعة هذا النوع من القرارات الى طبيعة المشكلة التي سيتخذ القرار لمواجهتها و تتمثل في القرارات المتكررة مبرمجة و القرارات غير متكررة و غير مبرمجة و ايضا القرارات الروتينية او غير روتينية . قرارات استراتيجية وتستوضح من خلال قرارات استراتيجية تشريعية إذ تتضمن هذا النوع من القرارات تغيرات بعيدة المدى وتكاليف كبيرة إذ أنها متعلقة بالسياسة البعيدة المنظمة ومن ذلك تسمى القرارات الرئيسية فضلا عن قرارات استراتيجية تنظيمية وتأتي هذه القرارات بالدرجة الثانية من الأهمية بعد القرارات الاستراتيجية و يقتصر دورها في وضع معايير وأسس ثابتة لكيفية تنفيذ وتحقيق السياسات. قرارات حسب أسلوب اتخاذها وتتمثل في: قرارات فردية وفي القرارات التي تتخذ من قبل الفرد من دون مشاركة من الآخرين بها وتتميز بالأسلوب الأوتوقراطي ومركزية القرار من جانب و تلك التي تحقق هدف واحد أو تحقق مجموعة من الأهداف التي تخدم مصلحة واحدة.⁽¹⁾

2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة (احمد سعيد رشيد 2017)⁽²⁾

" فاعلية برنامج المهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية في تطوير الشجاعة الرياضية لناشئي كرة اليد من ذوي نمط الشخصية (A)"
اهدافها

1. بناء مقياس سمة الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى.

(1) عزيز كريم وناس الحجامي ؛ جودة اتخاذ القرار وفقا للخبرة التحكيمية بدلالة موقع الضبط وانماط القيادة الرياضية لدى

حكام كرة القدم , اطروحة دكتوراه , جامعة بابل, كلية التربية الرياضية , 2011, ص44.

(2) احمد سعيد رشيد ؛ فاعلية برنامج المهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية في تطوير الشجاعة الرياضية لناشئي كرة اليد من ذوي نمط الشخصية (A) , اطروحة دكتوراه , جامعة الموصل , كلية التربية البدنية و علوم الرياضة , 2017).

2. التعرف على اللاعبين من نمط الشخصية (A) لدى لاعبي كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى.
3. التعرف على مستوى سمة الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى.
4. التعرف على فاعلية برنامج المهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية لتطوير سمة الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى.

عينة البحث:

اشتملت عينة التطبيق على 16 لاعبا من لاعبي نادي الفتوة لكرة اليد من فئة الناشئين

نتائج الدراسة:

1. يقع اغلب لاعبي نادي الفتوة الرياضي لكرة اليد الناشئين ضمن نمط الشخصية (A).
2. فاعلية برنامج المهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية في تطوير سمة الشجاعة الرياضية بشكل عام و في مجالاتها بشكل خاص.
3. فاعلية مقياس سمة الشجاعة الرياضية التي قام الباحث ببناءه من خلال الاجراءات العلمية المتبعة في البحث العلمي التي دلت على قياس الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.

3- اجراءات البحث :

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلي و البعدي لملاءمته وطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعيناته:

يتكون مجتمع البحث الحالي من حكام كرة القدم البالغ عددهم (396) حكما من الدرجة الثانية المسجلين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم و المعتمدين للموسم الكروي 2020_2021 , فيما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية اذ اشتملت على (12) حكام من مجتمع البحث.

3-3 أدوات البحث:

3-3-1 مقياس اتخاذ القرار :

اعتمد الباحثان على مقياس اتخاذ القرار والذي تم بناءه من قبل الباحث (احمد جلال ، 2021) والمكون من (38) فقرة بصورته النهائية وتكون الإجابة عنه من خلال اختيار بديل واحد من خمسة بدائل

وهي (تنطبق عليـة دائماً ، تنطبق عليـة ، تنطبق عليـة احياناً ، لا تنطبق عليـة ، لا تنطبق عليـة دائماً) ، اذ تعطى لها الدرجات

(5 , 4 , 3 , 2 , 1) على التوالي وعكسها بالنسبة للفقرات السلبية وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (38 - 1900) .

3-3-2 صدق المقياس :

للتحقق من صدق المحاور والفقرات وصلاحياتها في قياس ما وضعت من اجله عرضت المحاور والفقرات على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين لغرض الحكم على صلاحيتها .

3-3-3 ثبات المقياس :

وهناك عدة طرائق لحساب الثبات اعتمد الباحثان على : -

- طريقة التجزئة النصفية :

اعتمد الباحث على طريقة التجزئة النصفية لان الاختبار في هذه الطريقة يطبق لمرة واحدة بعيداً عن التغيير الذي قد يطرأ على حالة الحكم النفسية و الصحية ، لأننا لا نضمن ثبات ظروف اجراء الاختبارين الاول و الثاني. وهذه الطريقة تعتمد على تجزئة الاختبار الى جزئين ، الجزء الاول يتضمن الفقرات التي تحمل الارقام الفردية ، و الجزء الثاني يتضمن الارقام الزوجية ، اذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الدرجات المشار اليه اعلاه و الذي بلغ (0,887)، الا ان هذه الطريقة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذا يجب ان يتم تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الاختبار ككل.

3-4 التطبيق النهائي.

بعد ان انجز الباحثان المعاملات العلمية اللازمة لمقياس (اتخاذ القرار) من خلال الاجراءات السابقة اصبح المقياس مكوناً من (38) فقرة بصورته النهائية و تكون الاجابة عنه اختيار بديل واحد من مجموع خمسة بدائل و هي (تنطبق عليـة دائماً ، تنطبق عليـة ، تنطبق عليـة احياناً ، لا تنطبق عليـة ، لا تنطبق عليـة دائماً) اذ تعطى لها الدرجات (5 , 4 , 3 , 2 , 1) على التوالي و تراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (38-190).

3-5 اعداد وحدات البرنامج النفسي:

اختار الباحث مجموعة من المهارات النفسية العقلية المقترحة لعينة البحث و هي (لاسترخاء ، التركيز و الانتباه، التصور العقلي ، التوقعات العالية ، الثقة بالنفس، الثقة بمهارتك ، احتواء الاستشارة الانفعالية ، مواجهة الخوف من الفشل ، ادارة الضغوط) وتم استبعاد مهارتين و هي (التعامل مع الاخطاء ،

مواجهة الكمال التام) بعد اختيار عينة البحث و تحديد التصميم التجريبي لها قام الباحث بالإجراءات التالية لتحقيق اهداف البحث:

1. تطبيق وحدات البرنامج النفسي بصورته النهائية على عينة البحث و على قاعة المؤتمرات في كلية التربية البدنية و علوم الرياضية في كركوك.
2. توضيح الاهداف و خطة البرنامج النفسي المعد من قبل الباحث على افراد عينة البحث.
3. تم وضع خطوات تطبيق البرنامج النفسي للمهارات العقلية لتحقيق الجلسات مع افراد المجموعة التجريبية.
4. نفذت الجلسات حسب الخطة الموضوعية.

3-5-1 تطبيق وحدات البرنامج النفسي:

بعد اختيار عينة البحث و تحديد التصميم التجريبي لها قام الباحث بالإجراءات التالية لتحقيق أهداف البحث:

- تطبيق وحدات البرنامج النفسي بصورته النهائية على عينة البحث و على قاعة المؤتمرات في كلية التربية البدنية و علوم الرياضية في كركوك.
- توضيح الاهداف و خطة البرنامج النفسي المعد من قبل الباحث على أفراد عينة البحث.
- تم وضع خطوات تطبيق البرنامج النفسي للمهارات العقلية لتحقيق الجلسات مع أفراد المجموعة التجريبية.
- نفذت الجلسات حسب الخطة الموضوعية.

الجدول رقم (1)

يبين محتوى جلسات البرنامج النفسي المقترح للمهارات العقلية

الاسابيع	الجلسة	محتوى الجلسة	تاريخ الانعقاد الجلسة
الاول	الاولى	التعارف و التعريف بالبرنامج	2021 / 1 / 2
الثاني	الثانية	الاسترخاء	2021 / 1 / 5
الثالث	الثالثة	التركيز و الانتباه	2021 / 1 / 16
الرابع	الرابعة	التصور العقلي	2021 / 1 / 19
الخامس	الخامسة	التوقعات العالية	2021 / 1 / 30
السادس	السادسة	الثقة بالنفس	2021 / 2 / 2
السابع	السابعة	الثقة بمهاراتك	2021 / 2 / 13
الثامن	الثامنة	احتواء الاستشارة الانفعالية	2021 / 2 / 16
التاسع	التاسعة	مواجهة الخوف من الفشل	2021 / 2 / 27
العاشر	العاشرة	ادارة الضغوط	2021 / 2 / 29

3 - 6 الوسائل الاحصائية :

- الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. قانون T-Test للعينات المرتبطة. معادلة مربع كاي (كا²).
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون). معامل سبيرمان لقياس الارتباط . معامل الفا كرونباغ

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الباب عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها التي توصل اليها الباحث من خلال اجراء الاختبارات القبلية و البعدية و تنفيذ البرنامج النفسي و التدريبي على عينة التطبيق من حكام الدرجة الثانية في كركوك و اجراء التحليلات الاحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها و الوصول الى النتائج التي سيتم عرضها و مناقشتها و فقا لأهداف البحث.

4-4-1 عرض نتائج الاختبار القبلي و البعدي و تحليلها و مناقشتها لمجالات المقياس:

الجدول (1)

نتائج الاختبار التائي لفرق بين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة الاحتمالية و مستوى الدلالة لمجالات مقياس اتخاذ القرار للاختبارات القبلية والبعدية

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة ت الاحتمالية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجال
			±ع	س	±ع	س	
معنوي	0.000	23.748	1.044	33.58	0.793	29.00	الحالة البدنية
معنوي	0.000	22.047	1.155	34.33	1.044	30.00	المعرفة القانونية
معنوي	0.000	12.147	1.138	33.25	1.749	29.17	الاتزان الانفعالي
معنوي	0.000	13.149	1.240	33.92	1.881	29.49	التركيز خلال المباراة
معنوي	0.000	20,765	1.128	33.00	0.888	28.33	التعاون بين الطاقم التحكيمي

من الجدول (1) و لغرض التعرف على مستوى عينة البحث في مجال الحالة البدنية و بعد تحليل استجابات الحكام في ضوء بدائل الاجابة على الفقرات البالغة (7) فقرات تبين ان المتوسط الحسابي القبلي يساوي (29.00) درجة و بانحراف معياري (0.793) و عند مقارنته بالمتوسط الحسابي البعدي البالغ (33.58) درجة و بانحراف معياري (1.044) وكانت قيمة (t) (23.748) و كانت مستوى الدلالة (0.000) و هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) و هذا يعني وجود فرق احصائيا بين المتوسطين

و لصالح المتوسط الحسابي البعدي . و لغرض التعرف على مستوى عينة البحث في مجال **المعرفة القانونية** و بعد تحليل استجابات الحكام في ضوء بدائل الاجابة على الفقرات البالغة (8) فقرات تبين ان المتوسط الحسابي القبلي يساوي (30.00) درجة و بانحراف معياري (1.044) و عند مقارنته بالمتوسط الحسابي البعدي البالغ (34.33) درجة و بانحراف معياري (1.155) وكانت قيمة (t) (22.047) و كانت مستوى الدلالة (0.000) و هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) و هذا يعني وجود فرق احصائيا بين المتوسطين و لصالح المتوسط الحسابي البعدي . و لغرض التعرف على مستوى عينة البحث في مجال **الاتزان الانفعالي** و بعد تحليل استجابات الحكام في ضوء بدائل الاجابة على الفقرات البالغة (8) فقرات تبين ان المتوسط الحسابي القبلي يساوي (29.17) درجة و بانحراف معياري (1.749) و عند مقارنته بالمتوسط الحسابي البعدي البالغ (33.25) درجة و بانحراف معياري (1.138) وكانت قيمة (t) (12.147) و كانت مستوى الدلالة (0.000) و هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) و هذا يعني وجود فرق احصائيا بين المتوسطين و لصالح المتوسط الحسابي البعدي . و لغرض التعرف على مستوى عينة البحث في مجال **التركيز خلال المباراة** و بعد تحليل استجابات الحكام في ضوء بدائل الاجابة على الفقرات البالغة (8) فقرات تبين ان المتوسط الحسابي القبلي يساوي (29.49) درجة و بانحراف معياري (1.881) و عند مقارنته بالمتوسط الحسابي البعدي البالغ (33.92) درجة و بانحراف معياري (1.240) وكانت قيمة (t) (13.149) و كانت مستوى الدلالة (0.000) و هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) و هذا يعني وجود فرق احصائيا بين المتوسطين و لصالح المتوسط الحسابي البعدي . و لغرض التعرف على مستوى عينة البحث في مجال **التعاون بين الطاقم التحكيمي** و بعد تحليل استجابات الحكام في ضوء بدائل الاجابة على الفقرات البالغة (7) فقرات تبين ان المتوسط الحسابي القبلي يساوي (28.33) درجة و بانحراف معياري (0.888) و عند مقارنته بالمتوسط الحسابي البعدي البالغ (33.00) درجة و بانحراف معياري (1.128) وكانت قيمة (t) (20.765) و كانت مستوى الدلالة (0.000) و هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) و هذا يعني وجود فرق احصائيا بين المتوسطين و لصالح المتوسط الحسابي البعدي. يعزو الباحث هذا التقدم الملحوظ لأفراد العينة خضوعهم للبرنامج النفسي الذي اعده الباحث في مجال الاسترخاء و التركيز و التصور العقلي و التوقعات العالية و الثقة بالنفس و الثقة بمهاراتك و احتواء الاستثارة الانفعالية و مواجهة الخوف من الفشل و ادارة الضغوط. ففي مجال الحالة البدنية إذ أن من خلال عملية الاسترجاع لمهارة رياضية عقليا " فأننا في الحقيقة نقوم بإعادة نسخ كل حركة في هذه المهارة، وعمل إشارات رمزية، وعن طريق أداء الكثير من التدريب العقلي فنحن نشيد مرحلة (Stage) للحركة لكي تصبح إلية ويسهل استرجاعها⁽¹⁾ . حيث وجد

(1) محمد العربي شمعون , ماجدة محمد إسماعيل؛ مصدر سبق ذكره، 2001, ص.85

الباحث ان البرنامج النفسي المقترح افاد عينة البحث كثيرا من خلال المناقشات و عرض حالات تحكيمية عن طريق شاشة عرض (data show) , الجانب المعرفي من الجوانب المهمة للحكم تسير جنبا الى جنب مع الجانب البدني لاتخاذ الموقف السليم لتفسير الحالة قبل اتخاذ القرار الصحيح , و هي تلك المواد معلومة في شروطها وإجراءاتها أكثر مما عليه في الجانب الفني فضلاً عن تفرعات الجانب الفني وما يرافقها من أحداث غير متوقعة، ان النصائح و التحفيز الناجح الذي يوفره المدرب للرياضي و الظروف المحيطة لها دور كبير في اتزانه الانفعالي خلال المنافسة فالمدرب الناجح يعد ماهرا في تنظيم طاقات الرياضي البدنية و النفسية و كيفية التحكم بها و السيطرة على افكار و مشاعر الرياضي اثناء التدريب و المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح.⁽²⁾ يعتبر التركيز من المهارات العقلية المهمة التي تسير جنبا الى جنب مع الجانب البدني من خلال برامج طويلة الامد , ويجب التركيز عليها كما هو الحال بالنسبة لمهارات اساسية لجميع الرياضات , في جانب التعاون بين الطاقم التحكيمي يرى الباحث انه من اهم ركائز نجاح قيادة المباراة الى بر الامان عن طريق اجهزة التواصل الالكتروني او التواصل البصري المتفق عليها قبل المباراة لتلافي اختلاف في اتخاذ القرار بين الحكم و الحكم المساعد , اذ يعود ذلك لبعد المسافة بين الحكم و الحالة او زاوية رؤية الغير المناسبة قبل اتخاذ القرار .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5 - 1 الاستنتاجات :

استنتج الباحثان ما يأتي:

- 3- فاعلية البرنامج النفسي للمهارات العقلية الذي يتضمن عدد من المهارات العقلية في اتخاذ القرار لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم.
- 4- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اتخاذ القرار لصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث في مجالات (الحالة البدنية , المعرفة القانونية , الاتزان الانفعالي , التركيز خلال المباراة , التعاون بين الطاقم التحكيمي).

5- 2 التوصيات :

- 4- حث لجان الحكام في الاتحادات الفرعية على تنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول المفاهيم النفسية الذي يحتاجه الحكم في المباريات .
- 5- الاعتماد على البرنامج النفسي المعد من قبل الباحثان في تصميم البرامج النفسية لمختلف الانشطة الرياضية .

(2) محمد حسن علاوي ؛ مصدر سبق ذكره , 2001, ص7.

6- اعداد برامج نفسية مناسبة و ادراجها من ضمن برامج التدريب الاسبوعية للحكام.
7- ضرورة ربط التدريبات البدنية بالنفسية خلال وحدات التدريب لان المهارات العقلية له دور الهام في قيادة المباريات.

8- مشاركة الحكام في الدورات و المعسكرات الخارجية و الداخلية لاكتساب الخبرة.

المصادر :

- مصطفى حسين باهي و سمير عبدالقادر جاد ؛ المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي : (القاهرة ، الدار العالمية للنشر و التوزيع ، 2004).
- السيد عبد المنعم محمد؛ عوامل الضغط النفسي وعلاقتها باتخاذ القرار لدى الحكام الانشطة الرياضية : (رسالة ماجستير غير منشورة - 2001، جامعة حلوان).
- لزرقي احمد ؛ علم النفس الرياضي : (جامعة مسيلة ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، 2017)
- محمد إبراهيم شمعون وماجدة محمد إسماعيل ؛ اللاعب والتدريب العقلي ، ط1 : (القاهرة مركز الكتاب للنشر ، 2001).
- احمد سعيد رشيد ؛ فاعلية برنامج المهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية في تطوير الشجاعة الرياضية لناشئي كرة اليد من ذوي نمط الشخصية (A) ، (اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ، 2017).
- عزيز كريم وناس الحجابي ؛ جودة اتخاذ القرار وفقا للخبرة التحكيمية بدلالة موقع الضبط وانماط القيادة الرياضية لدى حكام كرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ، 2011.
- إيمان عبد الكريم لطائي ؛ سمات الشخصية وعلاقتها باتخاذ القرار لطلبة كلية القانون في جامعة بغداد ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، 2001.
- ريزان إبراهيم علي ؛ أنماط الشخصية (A-B) وعلاقتها بالميول العصابية والقدرة على اتخاذ القرار ، رسالة ماجستير كلية التربية (ابن الهيثم) جامعة بغداد ، 2004، ص22.

References -

- Mustafa Hussein Bahi and Samir Abdulkader Jad. Introduction to Modern Trends in Sports Psychology: (Cairo, International House for Publishing and Distribution, 2004).
- Mr. Abdel Moneim Mohamed. Psychological stress factors and their relationship to decision-making among referees in sports activities: (unpublished master's thesis - 2001, Helwan University).
- Lazraq Ahmed; Sports Psychology: (University of Misila, Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities, 2017).
- Mohamed Ibrahim Chamoun and Magda Mohamed Ismail; The player and mental training, 1st edition: (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 2001).
- Ahmed Said Rashid; The effectiveness of the program of psychological skills accompanying physical exercises in developing the athletic courage of handball juniors with personality type (A), (Ph.D. thesis, University of Mosul, College of Physical Education and Sports Sciences, 2017).

- Aziz Karim and Nas Al-Hijami; The quality of decision-making according to arbitration experience in terms of the position of control and patterns of sports leadership among football referees, PhD thesis, Babylon University, College of Physical Education, 2011.
- Iman Abdelkarim Latai; Characteristics of personality and its relationship to decision-making for students of the College of Law at the University of Baghdad, MA Thesis (unpublished), College of Education, University of Baghdad, 2001.
- Rezan Ibrahim Ali; Personality patterns (A-B) and their relationship to neurotic tendencies and the ability to make decisions, Master's thesis, College of Education (Ibn Al-Haytham) University of Baghdad, 2004, p. 22.

ملحق (1)

ت	فقرات المقياس المقترحة	تنطبق على دائما	تنطبق على احيانا	لا تنطبق على	لا تنطبق على دائما
1	لدي الرغبة في تحسين ادائي المعرفي في حالة فشلي في الاختبار				
2	اتدرب ضمن منهاج تدريبي منظم				
3	اشعر بالتوتر في المباراة				
4	اشعر بالارتياح عند الاتفاق مع الطاقم التحكيمي قبل المباراة				
5	اقوم بتمرينات التواصل البصري في الوحدة التدريبية				
6	احتفظ بالاتزان الانفعالي في المباريات الصعبة				
7	اتمتع بتكنيك عالي في التواصل البصري				
8	اناقدش باستمرار زملائي الحكام حول مواد القانون				
9	اثق بقدراتي البدنية في المباراة				
10	لدي قدرة تفسير الحالة في المباراة				
11	عندما اشعر بالتعب يصعب علي تفسير الحالة				
12	القرار المتخذ مني قائم على اساس قانون اللعبة				
13	اواصل الاستفادة من خبرات حكام الدوليين التي سبقوني في التحكيم				
14	اقوم بالتمارين قبل المباراة بيوم واحد				
15	الاهتمام بالتمرينات اليومية لتطوير قدراتي البدنية				
16	انا مع الاجتماعات الدورية للحكام لغرض مراجعة مواد القانون				
17	اشعر بالهدوء في المباراة				
18	استبعد من تفكيري القرارات الخاطئة				
19	التدريب الجدي المستمر يجعلني قوي التركيز				
20	لدي الثقة بانني سأتغلب على ضغوط المباراة				

					اتكيف مع ضغوط المباراة المتعددة	21
					احتفظ بالاتزان الانفعالي عند اتخاذ القرارات الحاسمة	22
					الظروف الغير المتوقعة تجعلني اتمسك بقراراتي	23
					الضغط الجماهيري يجعلني اشعر بالضعف عند اتخاذ القرار	24
					ابدل جهود كبيرة لخلق زاوية رؤية رؤية لتفسير الحالة	25
					اشعر بالغضب عندما يعترض اللاعب على قراراتي	26
					استطيع التحكم بما يحدث بمجريات اللعب	27
					فكري مشغول خوفا من اتخاذ قرار خاطئ يؤثر على نتيجة المباراة	28
					اشعر بالثقة لأنني هيات نفسي ذهنيا للمباراة	29
					اشعر بالشروود الذهني عندما ينتابني التعب البدني في المباراة	30
					اشعر بالاطمئنان عندما اكون مع زملائي الحكام في نفس المباراة	31
					احاول ان اتواصل بصريا مع الطاقم التحكيمي في المباراة	32
					اقوم بالأحماء داخل ارضية الملعب مع الطاقم التحكيمي	33
					اشعر بعدم الارتياح عند ارتداء اجهزة التواصل	34
					اواكب التمارين الحديثة الذي تصدر من الاتحاد الدولي	35
					احاول ان اكون متعاون مع الطاقم التحكيمي في اتخاذ القرار	36
					اتباع التعديلات الحديثة التي تطرأ على القانون للعبة	37
					اتدرب بشكل جيد عندما اكون بمفردي	38



Special compound exercises and their effect on a number of physical and skill variables for young football goalkeepers

Ahmad Taha Ahmad ^{1*}
Hamoudi Essam Noaman

1- College of Physical Education
and Sports Sciences - University
of Tikrit

<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.20>

Article info.

Article history:

-Received: 27/10/2021

-Accepted: 2/11/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- Compound
- exercises
- kinetic speed

© 2021 This is an open access
article under the CC by
licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The research aims to:

- Preparing complex exercises to develop some physical variables for young football goalkeepers.
- Detecting the effect of compound exercises on some physical variables for young football goalkeepers.
- Identifying the rate of development of some physical variables for young football goalkeepers.

The researchers used the experimental method for its suitability and the nature of the research problem.

The research community has been identified, they are football goalkeepers for Salah El-Din Governorate clubs for ages (for the youth group), which number (24) guards distributed over eight clubs. (4) goalkeepers representing the Youth Sports Role Club, and thus they represent (16.666%) of the community of origin, and the reason for choosing them is in the intentional way, due to the presence of integrated stadiums to apply the research variables and the club's cooperation with the researchers.

The researchers used the statistical program (SPSS) using the computer to process the raw scores obtained from the tribal and dimensional tests.

From the findings of the researchers, they concluded the following:

Compound exercises have an effective effect on the development of some physical variables

- The use of compound exercises within the training curriculum of goalkeepers, which have an effective impact on developing their physical abilities.

* Corresponding Author: dr.hamody67issam@tu.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit.

تمرينات مركبة خاصة وتأثيرها في عدد من المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت 2021/12/31

أ.د. حمودي عصام نعمان

احمد طه احمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت / العراق

الخلاصة:

يهدف البحث الى :-

- اعداد تمرينات مركبة لتطوير بعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب.
- الكشف عن تأثير التمرينات المركبة في بعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب.
- التعرف على نسبة تطور بعض المتغيرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب. استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته مشكلة البحث.

تم تحديد مجتمع البحث وهم حراس مرمى كرة القدم لأندية محافظة صلاح الدين للأعمار (لفئة الشباب) والبالغ عددهم (24) حارسا موزعين على ثمان اندية، اما عينة البحث فتم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم حراس مرمى نادي شباب الدور الرياضي للأعمار (فئة الشباب) والبالغ عددهم (4) حراس مرمى يمثلون نادي شباب الدور الرياضي وبذلك فهم يمثلون نسبة (16.666%) من مجتمع الأصل، ويعود سبب اختيارهم بالطريقة العمدية وذلك لوجود ملاعب متكاملة لتطبيق متغيرات البحث وتعاون النادي مع الباحثان. واستخدم الباحثان البرنامج الاحصائي (SPSS) باستخدام الحاسوب لمعالجة الدرجات الخام التي تم الحصول عليها من الاختبارات القبيلة والبعديّة . ومن خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان استنتجا ما يلي:
للتمرينات المركبة تأثير فعال في تطوير بعض المتغيرات البدنية
استخدام التمرينات المركبة ضمن المنهج التدريبي لحراس المرمى، لها تأثير فعال في تطوير قدراتهم البدنية.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث واهميته:

تعد لعبة كرة القدم احدى الالعاب الجماعية التي تحظى باهتمام خاص لما لها من شعبية جماهيرية ولما يتمتع به اللاعبون من قابليات بدنية ومهارية ونفسية لتنفيذ الخطط بما يطلبه مجرى اللعب في خطوطه كافة (الدفاع، الوسط، الهجوم) التي تثير حماس الجماهير المشاهدة وبخاصة في حالات الفوز، اذ يتكون فريقها من عشرة لاعبين وحارس مرمى.

ويعد حارس المرمى اهم لاعب في الفريق حيث لا يمكن لأي فريق ان يلعب بدون حارس مرماه ويحقق الفوز ، وحارس المرمى يلعب دورا مميزا في أداء الفريق سواء كان ذلك من الجانب الدفاعي او الهجومي او الخططي ، ولكي يؤدي حارس المرمى هذا الدور المميز كان لابد ان يتميز عن باقي افراد الفريق في بعض المواصفات الخاصة وطبيعة هذا الدور تفرض عليه واجبا أساسيا هو منع الكرة من دخول مرماه ، وفي كرة القدم الحديثة لم يعد الدفاع عن المرمى هو المهمة الوحيدة لحارس المرمى بل اصبح يشارك في بدء الهجمات واختيار اتجاهها وسرعتها وتوقيتها.

ونظرا لأهمية هذا المركز في الفريق ارتأى الباحثان الى اعداد تمارينات خاصة تخدم حارس مرمى كرة القدم في مواجهة متطلبات اللعب الحديث من خلال السرعة في أداء المهارات والقوة في المنافسة والرشاقة التي تسهم في حركته بشكل انسيابي وكذلك السيطرة على اجزاء جسمه، وتخدم المهارات الأساسية لحراس المرمى، اذ ان الحارس الذي يمتاز بمستوى بدني عالٍ مع أداء مهاري جيد يكون أكثر قدرة على حراسة المرمى ومن ثم قيادة فريقه لتحقيق الفوز.

ومن خلال ما تقدم تتضح أهمية البحث في استعمال تمارين متنوعة لتطوير بعض القدرات البدنية لحراس المرمى بكرة القدم، لما لها من دور أساسي في العملية التدريبية والمنافسات والتي من خلالها يستطيع حارس المرمى من تحقيق نتائج جيدة وتنفيذ الواجبات مهارية والخطوية المطلوبة خلال المباراة نتيجة الارتقاء بمستوى عالي من هذه القدرات.

1-2 مشكلة البحث

لقد أكدت دراسات وبحوث عدة أهمية اعتماد المناهج والتمرينات الخاصة بإعداد الرياضيين على الاسس العلمية الحديثة، والتي من شأنها العمل على تطوير قدرات اللاعبين في مختلف الالعاب والفعاليات الرياضية ومن ضمنهم حراس مرمى كرة القدم، اذ ان كرة القدم من الألعاب التي يبذل الحارس فيها طاقة حركية عالية ومجهودا عصبيا وعضليا لذلك وجب أعداده إعدادا بدنيا ومهاريا وخطويا ونفسيا كاملا، وحراس المرمى يحتاجون الى تدريب متخصص تبعاً لنوع المكان الذي يشغله حارس المرمى فضلاً عن اغفال كثير من المدربين عن الاهتمام بحارس المرمى وايجاد تمارين جديدة تطور من مستوى حارس المرمى ، وهذا ما عده الباحثان مشكلة بحثية لذلك ارتأى الباحثان الاهتمام بهذه الفئة وهم حراس المرمى لكرة القدم وذلك من خلال اعداد تمارينات لبعض القدرات البدنية لزيادة قابلية اللاعب البدنية والحركية سعياً منه للوصول الى مستوى اعلى من الأداء.

1-3 اهداف البحث

يهدف البحث الى:

- اعداد تمارينات مركبة لتطوير بعض القدرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب.
- الكشف عن تأثير التمارينات المركبة في بعض القدرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب.
- التعرف على نسبة تطور بعض القدرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب.

4-1 فرضا البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض القدرات البدنية لحراس المرمى بكرة القدم الشباب.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسب التطور بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض القدرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: حراس مرمى نادي شباب الدور (فئة الشباب).
- 2-5-1 المجال الزمني: من 2020/12/1 ولغاية 2021/8/23
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي شباب الدور الرياضي وملعب الدور الرياضي.
- 6-1 تحديد المصطلحات:

التمارين المركبة: هي التي تحتوي على عدة تمارينات، بغرض اكساب اللاعب أكثر من مهارة او مقدرة⁽¹⁾.

1-2 التمارينات المركبة

ان احدى اهم التمارينات التي تعمل على رفع مستوى اللاعبين والحراس هي التمارينات المركبة التي تعمل على تطوير جوانب اللعبة وذلك لكونها مشابهة لمواقف اللعب التي تحدث اثناء المباريات، وتجمع أكثر من مهارة في التمرين الواحد وكذلك أكثر من صفة بدنية وحالة خطية وتؤدي في مراحل الإعداد المختلفة فضلا عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصري الرغبة والتشويق عند ممارستها. وهناك تعريفات عدة خاصة بالتمارين المركبة فقد عرفها (محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم 1994) "أن التمارينات المركبة هي التي تتضمن أكثر من مهارة أو صفة بدنية، وبواسطتها يمكن أن تتأهل القابليات الفنية والتكتيكية والبدنية"⁽²⁾.

وقد عرفها (ثامر محسن وسامي الصفار 1988) بأنها "تلك التمارينات التي تحتوي على أكثر من تمرين وتكون في نواحي الأعداد المختلفة"⁽¹⁾.

(1) محمد عبده ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994) ص70.

(2) محمد عبده الوحش ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار علم المعرفة، 1994) ص69.

3-منهج البحث وإجراءاته الميدانية**3 - 1 منهج البحث**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة التي يريد الباحثان معالجتها.

3-2 مجتمع البحث وعينته:**3-2-1 مجتمع البحث :**

تم تحديد مجتمع البحث وهم حراس مرمى كرة القدم لأندية محافظة صلاح الدين للأعمار (فئة الشباب) والبالغ عددهم (24) حارسا موزعين حسب الأندية الموضحة بالجدول (1).

الجدول (1)**مجتمع البحث**

ت	اسم النادي	حراس المرمى
1	الشرقاط	3
2	صلاح الدين	4
3	تكريت	3
4	العلم	3
5	الدور	4
6	الاسحاقي	2
7	بلد	3
8	الضلوعية	2
المجموع		24 حارس

3-2-2 عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم حراس مرمى نادي شباب الدور الرياضي للأعمار (فئة الشباب) والبالغ عددهم (4) حراس مرمى يمثلون نادي شباب الدور الرياضي وبذلك فهم يمثلون نسبة (16.666) % من مجتمع الاصل.

ويعود سبب اختيارهم بالطريقة العمدية للآتي:

- 1- وجود ملاعب متكاملة لتطبيق متغيرات البحث.
- 2- رغبة مدرب الفريق لتطبيق الاختبارات ومنهج التمارين المعدة على حراس مرماهم لعدم وجود مدرب خاص لحراس المرمى.
- 3- قرب موقع النادي من مكان الباحثان مما يسهل من مهمة الباحثان الاتصال باللاعبين.

3-3 وسائل جمع البيانات

(1) ثامر محسن ، سامي الصفار ؛ أصول التدريب في كرة القدم : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1988) ص396.

تم استخدام الوسائل الاتية لجمع المعلومات حول الدراسة الحالية: -

- 1- المقابلات الشخصية.
- 2- المصادر العربية والأجنبية.
- 3- شبكة الانترنت.
- 4- الاستبيان.

3-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة

- 1- ميزان الكتروني
- 2- شواخص عدد 30
- 3- اعلام تدريب عدد 10
- 4- بورك ابيض (لتخطيط مناطق الاختبارات)
- 5- حواجز بارتفاعات مختلفة عدد 40
- 6- صافرة عدد (2)
- 7- ساعة الكترونية عدد (2)
- 8- اقلام، اوراق تسجيل

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: القفز العمودي من الثبات: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.⁽¹⁾
الهدف من الاختبار: قياس صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
الأدوات المستخدمة: طباشير، شريط قياس، لوحة مدرجة.

طريقة الأداء: توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة طباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز ثم يقفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة.
طريقة التسجيل: تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان تحتسب الأفضل.

ثانياً: القوة الانفجارية (للذراعين):⁽²⁾

اسم الاختبار: دفع الكرة الطبية (3 كغم) باليدين

غرض الاختبار: قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين

⁽¹⁾ تأمر محسن أسماعيل وأخران؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم: (دار الكتب للطباعة، النشر في جامعة موصل، 1991) ص147.

⁽²⁾ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001) ص89

مستوى السن والجنس : من 12 سنة حتى مرحلة السن الجامعية ، للبنين والبنات
الأدوات اللازمة :

- منطقة فضاء مستوية
- حبل صغير
- كرات طبية زنة الواحدة (3 كغم)
- كرسي
- عدد مناسب من الرايات أو الإعلام
- شريط قياس

وصف الأداء :

- يجلس المُختَبِرُ على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الرقبة كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي .
- يوضع حول صدر المُختَبِرِ حبل بحيث يمك من الخلف عن طريق محكم ، وذلك بغرض منع حركة المُختَبِرِ للأمام أثناء دفع الكرة باليدين .
- تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط .

تعليمات الاختبار :

- يعطى المُختَبِرُ ثلاثة محاولات متتالية .
- يعطى المُختَبِرُ محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الأداء .
- عندما يهتز المُختَبِرُ أو الكرسي أثناء أداء إحدى المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلاً عنها .

ثالثاً: اختبار سرعة حركة الرجل بالاتجاه الافقي⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الرجل في تقريبها وابعادها في المستوى الافقي
الادوات المستخدمة : ساعة توقيت / جهاز مكون من لوحة خشبية مثبت عليها بشكل عمودي في المنتصف عارضة طولها (40.64) سم وارتفاعها (15.24) سم / كرسي بدون مساند
مواصفات اداء الاختبار : يجلس المختبر امام الجهاز ، اذ تكون القدم على الجانب الايمن للجهاز وعند سماع اشارة البدء يقوم بنقل قدمه الى الجانب الايسر من فوق العارضة ثم يعود بها الى الجانب الايمن وتسمى دورة.

(1) محمد صبحي حسانين؛ **القياس والتقويم في التربية البدنية** ، ط6(القاهرة، دار الفكر العربي ، 2000) ص295.

التسجيل : تحتسب للمختبر عدد الدورات التي قام بها لمدة (20) ثانية وتعطى محاولتان وتحتسب المحاولة الأفضل .

3-6 الاسس العلمية للاختبارات

3-6-1 الصدق:

يقصد بصدق الاختبار " هو قدرته على قياس ما وضع من اجله او ما يفترض الاختبار ان يقيسه سواء اكانت صفة بدنية ام مهارية ام نفسية ام سمة من السمات الشخصية "(1) واستخدم الباحثان الصدق الظاهري وذلك بالاعتماد على اراء الاساتذة والخبراء بعد عرض استمارة الاختبارات على ذوي الاختصاص في مجال التدريب والقياس والتقويم وكرة القدم، (ويعد الاختبار صادقاً اذا عرض على مجموعة من المختصين او الخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار وكان الحكم بانه يقيس ما وضع لاجله بكفاية) (2)، فضلا عن احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار

3-6-2 الثبات:

الثبات يعني (اذا تم اجراء اختبار على عينة ما ثم اعيد الاختبار على العينة نفسها فان النتائج التي تظهر في المرة الاولى هي اتساق للنتائج التي تظهر في المرة الثانية). (3) استخدم الباحثان طريقة الاختبار واعادة الاختبار لايجاد معامل الثبات كونها انسب الطرق المستخدمة في ايجاد معامل الثبات لذا تم اجراء الاختبار على (3) من حراس المرمى ضمن مجتمع البحث وذلك في يومي الأربعاء والخميس الموافق (2021/3/25-24) وتم اعاده الاختبار بعد (6) ايام وذلك في يومي الأربعاء والخميس الموافق (2021/4/1-3/31)، وتمت معالجة نتائج الاختبارات احصائيا باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) وظهرت النتائج معاملات ثبات عالية.

3-6-3 الموضوعية

موضوعية الاختبار " الموضوعية هي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما او على موضوع معين "(4)، وهي درجة الاتفاق بين محكمين وهو الابتعاد عن الآراء الذاتية ويشير (سلامه، 1980) إلى أن " الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه

(1) لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1: (اريل، 2012)، ص102

(2) الزويد هشام و(آخرون)؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط1: (عمان، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، 1998م)، ص148.

(3) مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، الثبات، الصدق، الموضوعية-المعايير: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر

، 1999) ص5

(4) مصطفى حسين باهي؛ مصدر سبق ذكره، ص69

⁽¹⁾، إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث تعتمد مفردات بسيطة وواضحة وسهلة الفهم وبعيدة عن التقويم الذاتي والاجتهاد حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدات (المسافة والزمن / ثا، والدرجة، وعدد المرات) وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية عالية، إضافة الى ذلك تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين تقدير المحكم الأول وتقدير المحكم الثاني والذي هو معامل الموضوعية .

3-7 تصميم وتنفيذ التمرينات

تم تطبيق التمرينات الخاصة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وبمساعدة فريق العمل اذ تم تطبيق التمرينات في يوم الاحد الموافق 2021/5/23 وانتهى يوم الخميس الموافق 2021/7/15 على عينة البحث وبما يتناسب مع مستوى العينة وقدراتهم البدنية والمهارية واستخدم الباحثان طريقة التدريب الفترى المرتفع الشده وطريقة التدريب التكراري اذ كان عدد الوحدات التدريبية ضمن المنهج التدريبي للعينة (٢٤) وحدة تدريبية موزعة على (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع والتي كانت في الايام (الاحد والثلاثاء والخميس) وقد راع الباحثان التموج والتدرج في الوحدات التدريبية على طول مده تطبيق المنهج التدريبي وقد تم تحديد وقياس الشدة على اساس اقصى انجاز لكل حارس مرمى وكذلك استخدمت فترات راحة بين تمرين واخر وبين كل مجموعة واخرى وذلك حسب الهدف المطلوب في كل وحدة تدريبية .

3-8 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) في استخراج نتائج متغيرات البحث.

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- قانون النسبة المئوية
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون
- قانون نسبة التطور
- معامل الالتواء
- اختبار (ت)

⁽¹⁾ إبراهيم احمد سلامة ؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية : (مصر ، مطبعة الجيزة، 1980) ص79

4- عرض ومناقشة النتائج

1-4 عرض النتائج للقدرات البدنية

الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة في للقدرات البدنية
 لحراس مرمى كرة القدم تحت 19 سنة

الدلالة	مستوى المعنوية (Sig)	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبار	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية
							الاختبارات
معنوي	0,022	4,412	2,629	38,750	قبلي	سم	القوة الانفجارية للرجلين
			6,164	48,000	بعدي		
معنوي	0,007	6,729-	0,150	5,157	قبلي	متر	القوة الانفجارية للذراعين
			0,051	5,615	بعدي		
معنوي	0,003	8,660-	2,081	29,500	قبلي	تكرار	السرعة الحركية للرجلين
			1,632	32,000	بعدي		

4-2 مناقشة النتائج

عند ملاحظة الجدول (2) نرى ان هناك تطوراً حصل في جميع القدرات البدنية (قيد الدراسة) في الاختبارات البعدية عند مقارنتها مع نتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث، ويعزو الباحث هذا التطور الى فاعلية التمرينات المركبة التي تم تطبيقها على عينة البحث خلال الـ (8) اسابيع وبواقع (24) وحدة تدريبية لكل ، وبطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري وتطبيق مبادئ واسس التدريب الرياضي ، و احتواء البرنامج على مجموعة متنوعة من التمارين ، اذ يشير (الربضي) ان "التنوع بالاداء الرياضي من العوامل الاساسية لعملية التوازن في التكامل البدني " (1) ، كذلك احتواء البرنامج في كل وحدة تدريبية على عدد من التمارين التي تعمل على تطوير اكثر من صفة بدنية مما يجعل البرنامج اكثر شمولية وهذا ما أكده (عويس الجبالي، 2000) (2) "التنمية الشاملة المتعددة الجوانب اساسا هاما للعملية التدريبية ، وتعد من المتطلبات الضرورية لبدء التدريب".

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان فقد خرجا بالاستنتاجات الآتية:-

(1) كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : (عمان، الجامعة الاردنية ،2001) ص127.

(2)عويس الجبالي؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق: (دار G.M.S طباعة -حشر، 2000) ص57.

- 1- للتمرينات المركبة تأثير فعال في تطوير بعض القدرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب.
- 2- استخدام التمرينات المركبة ضمن المنهج التدريبي لحراس المرمى لها تأثير فعال في تطوير قدراتهم البدنية.

5-2 التوصيات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان يوصيان بما يأتي:-

- 1- اعتماد التمرينات المركبة ضمن المناهج التدريبية المخصصة لحراس مرمى كرة القدم الشباب.
- 2- الاهتمام بالتمرينات المركبة لأنها تساعد على تطوير القدرات البدنية لحراس مرمى كرة القدم الشباب.
- 3- (مقترح) الاستعانة بالتمرينات المركبة الخاصة التي اعدّها الباحثان واعدادها ضمن المناهج التدريبية الخاصة بحراس المرمى في الأندية والمدارس التخصصية لما لها من تأثير ايجابي على مستوى حراس المرمى (البدني والمهاري) وامكانية تطبيقها على فئات عمرية اخرى .

المصادر

- إبراهيم احمد سلامة ؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية : (مصر، مطبعة الجيزة، 1980).
- ثامر محسن , سامي الصفار ؛ أصول التدريب في كرة القدم : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1988).
- ثامر محسن أسماعيل وآخران؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم: (دار الكتب للطباعة، النشر في جامعة موصل، 1991) .
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1: (اربيل، 2012) .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي:(القاهرة، دار الفكر العربي، 2001) .
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية ، ط6(القاهرة، دار الفكر العربي ، 2000).
- محمد عبدة ومفتي ابراهيم؛ اساسيات كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994).
- محمد محمود عبد الدايم و محمد صبحي حسانين؛ القياس في كرة السلة، ط1، : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1984) .
- مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، الثبات، الصدق، الموضوعية- المعايير: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) .

- هشام الزويد واخرون؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط1: (عمان، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، 1998م).
- Hisham Al-Zuwaid and others; Principles of Measurement and Evaluation in Education, 1st Edition: (Amman, Dar Al-Kutub for Printing, Publishing and Distribution, 1998)
- Ibrahim Ahmed Salama; Tests and measurements in physical education: (Egypt, Giza Press, 1980)
- Louay Ghanem Al-Sumaidaie and others; Statistics and testing in the field of sports, 1st edition: (Erbil, 2012)
- Mohamed Mahmoud Abdel Dayem and Mohamed Sobhi Hassanein; Measurement in Basketball, 1st Edition: (Cairo, Arab Thought House, 1984)
- Muhammad Abda and Mufti Ibrahim; Fundamentals of Football, 1st Edition: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2000)
- Muhammad Hassan Allawi and Muhammad Nasr al-Din Radwan; Motor Performance Tests: (Arab Thought House, 2001)
- Muhammad Sobhi Hassanein; Measurement and Evaluation in Physical Education, 6th Edition: (Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 2000)
- Mustafa Hussein Bahi; Scientific transactions between theory and practice, stability, honesty, objectivity – criteria: (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 1999)
- Thamer Mohsen and Sami Al-Saffar; Principles of Football Training: (Baghdad, Baghdad University Press, 1998)
- Thamer Mohsen Ismail and two others; Football Testing and Analysis: (Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, Mosul University, 1991)



A calendar card for the physical development of primary school students for grades (first, second, and third) in the center of Kirkuk governorate the two researchers

Ahmed Ali Abdullah^{1*}
Abdel Moneim Ahmed Jasim¹

1- Physical Education and Sports
Science/ University of Tikrit

<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.21>

Article info.

Article history:

-Received: 4/10/2021

-Accepted: 2/11/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- Card
- physical development
- pupils
- primary
- Kirkuk

© 2021 This is an open access
article under the CC by
licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The problem of the current research is that there is a clear shortcoming and neglect of the evaluation process in the school sports field.

The study aims to:

- 1- Reaching the candidate units for the variables of physical tests for primary school students (first, second, and third) in Kirkuk governorate.
- 2- Building a calendar card for the physical development of primary school students (first, second, and third).

The two researchers used the descriptive approach in the two methods (survey and interrelationships), and the research community was determined by the intentional method of primary school students (males) in the center of Kirkuk governorate for the academic year (2020-2021), which included (28) schools for boys in the center of Kirkuk governorate, with (11245) students, and the researchers relied on (15) physical tests, and the researchers collected the raw data and they were processed by a number of statistical methods, namely: (percentage, arithmetic mean, standard deviation, mode, skew coefficient, simple correlation coefficient (Pearson), Factor analysis by the principal components method using orthogonal rotation by the Kaiser variance maximization method, standard score (6) Sikma (not finding standard degrees) was used.

The researchers found:

- 1- The units nominated for the fitness variables were reached, which are (7) units, of which only four were accepted in light of the conditions set for accepting the units:

Unit one: Zigzag run 7m between the poles.

Unit Two: Jumping over the tags.

Unit 3: Run 15m from standing.

Unit Four: Bottom and Side Touch.

- 2- A calendar card for the physical development of primary school students (first, second, and third) was built through:

The standard grades and standard levels for the physical tests candidate for primary school students (first, second and third) in Kirkuk governorate were reached according to the candidate units for the variables.

It was reached to draw a graph (profile) representing the arithmetic mean of the physical tests candidate for primary school students (first, second and third) in Kirkuk governorate according to the candidate units for the variables.

* Corresponding Author: ahmed.ali.abdullah191@st.tu.edu.iq- Physical Education and Sports Science/ University of Tikrit.

بطاقة تقييمية للنمو البدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية للصفوف (الأول، الثاني،

الثالث) في مركز محافظة كركوك

أ.د عبدالمنعم أحمد جاسم

احمد علي عبدالله

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2021/12/31

الكلمات المفتاحية

- بطاقة

- تقييمية للنمو البدني

- تلاميذ

- المرحلة الابتدائية

- كركوك

الخلاصة: تكمن مشكلة البحث الحالي في ان هناك قصوراً وإهمالاً واضحين لعملية التقويم في المجال الرياضي المدرسي وان كانت هناك محاولات لهذه العملية فهي لا تتعدى كونها محاولات تعتمد بالدرجة الاساس على التقويم الذاتي والتي يمكن ان يتعرض الى الخطأ في أغلب الاحيان تهدف الدراسة إلى:

- 1- التوصل الى الوحدات المرشحة عن متغيرات الاختبارات البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية (الاولى، الثانية، الثالثة) في محافظة كركوك.
- 2- بناء بطاقة تقييمية للنمو البدني لتلاميذ المدارس الابتدائية (الاولى، الثانية، الثالثة).

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوبين (المسحي و العلاقات الارتباطية المتبادلة)، وحدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ المرحلة الابتدائية (الذكور) في مركز محافظة كركوك للعام الدراسي (2020-2021)، والذي أ شتمل على (28) مدرسة للبنين في مركز محافظة كركوك بواقع (11245) تلميذ ، وقد اعتمد الباحثان على (15) اختباراً بدنياً ، وقام الباحثان بجمع البيانات الخام وتمت معالجتها بعدد من الوسائل الإحصائية وهي:(النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المنوال، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية باستخدام التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين لكاييزر، استخدمت الدرجة المعيارية (6 سيكما) لا يجاد الدرجات المعيارية). وقد توصل الباحثان إلى:

- 1- تم التوصل الى الوحدات المرشحة عن متغيرات اللياقة البدنية وهي (7) وحدات تم قبول أربع منها فقط في ضوء الشروط الموضوعية لقبول الوحدات وهي:
 - الوحدة الأولى: الجري المتعرج 7م بين الشواخص.
 - الوحدة الثانية: القفز على العلامات.
 - الوحدة الثالثة: ركض 15 م من الوقوف.
 - الوحدة الرابعة: اللمس السفلي والجانب.
- 2- تم بناء بطاقة تقييمية للنمو البدني لتلاميذ المدارس الابتدائية (الاولى، الثانية، الثالثة) من خلال:
 - تم التوصل إلى وضع الدرجات المعيارية والمستويات المعيارية للاختبارات البدنية المرشحة لتلاميذ المدارس الابتدائية (الاولى والثانية والثالثة) في محافظة كركوك وفقاً للوحدات المرشحة للمتغيرات. تم التوصل إلى رسم شكل بياني (بروفيل) يمثل الاوساط الحسابية للاختبارات البدنية المرشحة لتلاميذ المدارس الابتدائية (الاولى والثانية والثالثة) في محافظة كركوك وفقاً للوحدات المرشحة للمتغيرات.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته: التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إنَّ الثورة المعرفية وانتشار نظم المعلومات المتطورة وتطور وسائل القياس كل هذا أدى الى رفع المستوى العلمي للإنسان وفي مختلف مجالات الحياة والتربية الرياضية من الجوانب التي بدأت الدول المتقدمة توليها من الرعاية والاهتمام الشيء الكثير خاصة وان كانت في المراحل المبكرة من الدراسة.

أن الاهتمام بالتلاميذ وخاصة في المرحلة الابتدائية له الدور الكبير في عملية تطوير العملية التعليمية والجانب الرياضي على وجه الخصوص لهؤلاء التلاميذ مما يحتم علينا عملية الاهتمام بكل ما من شأنه دفع عملية التطور الى الامام .

ان الاستعداد البدني من الجوانب المهمة التي لها الدور الكبير في نجاح اي جهد تربوي لبرامج التربية الرياضية في المدارس لما لها من اهمية كبيرة في صقل شخصية التلميذ ولياقته البدنية وتناسق جسمه والذي يلقي بظلاله على نجاح برامج التربية الرياضية كما أن التلميذ الذي يتمتع بجسم قوي ولياقة بدنية عالية سيؤثر هذا حتماً على الجانب النفسي والمعرفي وبالتالي تتكامل شخصية التلميذ في هذه المرحلة العمرية المهمة.

أن عملية تشخيص مكان القوة والضعف في هذه الجوانب من الامور المهمة التي يجب على المربي الرياضي الاهتمام وهذا يتطلب توفر مجموعة من الوسائل التي من شأنها التوصل الى عملية تقويم لها ومنها القياس والاختبار اذا أن " توفر المعيار المرجعي النسبي يستخدم لتفسير الاداء عن طريق مقارنة درجات أداء الفرد بدرجات غيره من أقرانه عن طريق الجداول والمستويات المعيارية"⁽¹⁾، اذا أن عملية التقويم تمر بثلاث خطوات متتالية تبدأ بجمع البيانات باستخدام القياس والاختبار تتبعها عملية اصدار الاحكام على البيانات من خلال المعايير والمستويات ثم اتخاذ القرارات المناسبة فيما يتعلق بموضوع التقويم وفي واقعا الدراسي نلاحظ بان عدد كبير من الباحثين قد قاموا بالخطوتين الاولى والثانية وأن أجرى الثالثة فقد اجراها بدون اي توثيق لكل طالب وقد يكون السبب في ذلك الى صعوبة الاجراءات المتعلقة بهذه العملية من جمع للبيانات ومعالجتها احصائياً او بسبب عدم توفر العينة المناسبة أو الوقت والامكانات لأجراء مثل هكذا نحو كما ان وجود البطاقة المدرسية التربوية الاعتيادية المستخدمة في النظام التربوي في العراق باعتبارها سجلاً اجتماعياً وسلوكياً للطلاب وعدم وجود ما يوثق الجانب التقويمي الرياضي لذا فإن أهمية البحث تبرز في :

التوصل الى متغيرات الاختبار للياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية في محافظة كركوك والتعرف على وحداتها المرشحة عن المتغيرات وبالتالي أستخدام هذه الوحدات المرشحة في بناء بطاقة تقويمية للنمو البدني لهؤلاء التلاميذ ، لمعرفة موقع التلميذ النسبي مقارنة بمجموعته ومعرفة النقص لديه في جوانب نموه البدنية محاوله من الباحثان تقديم ما يمكن أن يخدم فيه العملية التعليمية في عراقنا الحبيب.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان ولقاءه بعدد من المشرفين التربويين في مجال التربية الرياضية وجد ان هناك قصوراً وإهمالاً واضحين لعملية التقويم في المجال الرياضي المدرسي، لذا فإن مشكلة البحث الحالي تتمحور

(1) محمد نصر الدين رضوان؛ التقويم التربوي الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي ، 2021) ص28.

حول عدم وجود نظام تقويمي على درجة مقبولة يمكن ان يستخدم في التقويم الموضوعي للنمو البدني لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك علما بأنه وعلى حد علم الباحثان لاتوجد دراسات تناولت هذه المرحلة الدراسية المهمة بالبحث والدراسة بالإضافة الى عدم وجود دليل يمكن الاعتماد عليه في هذه العملية والتي سوف يقوم الباحثان ببناء بطاقة تقويمية مدرسية خصيصاً لهذا الغرض.

لذا ان مشكلة البحث الحالي تتمحور حول الاجابة عن التساؤلين الاتيين:

- ماهو شكل البناء العاملي البسيط للاستعداد البدني لتلاميذ المدارس الابتدائية (الاولى والثانية والثالثة) في مركز محافظة كركوك والتي يقدمها التحليل العاملي .
- هل يمكن ان تكون البطاقة المعتمدة على وضع (المعايير والمستويات و الرسم البياني المقترح اعتماداً على الاوساط الحسابية للوحدات المرشحة عن التحليل العاملي لمتغيرات اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية) بديلاً عن التقويم الذاتي ومكملة لعمل البطاقة المدرسية الموجودة الآن في النظام التربوي العراقي.
- تساؤلان يأمل الباحثان التوصل الى اجابة لهما من اجل توفير نظام تقويمي يمكن الاستعانة به من قبل المعلمين والمهتمين بالشأن التربوي الرياضي في العراق.

1-3 اهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- 3- التوصل الى الوحدات المرشحة عن متغيرات الاختبارات البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية (الاولى، الثانية، الثالثة) في محافظة كركوك.

4- بناء بطاقة تقويمية للنمو البدني لتلاميذ المدارس الابتدائية (الاولى، الثانية، الثالثة) من خلال :

- وضع الدرجات والمستويات المعيارية للاختبارات البدنية المرشحة لتلاميذ المدارس الابتدائية (الاولى والثانية والثالثة) في محافظة كركوك وفقاً لمتغيراتها المستخلصة من التحليل العاملي.
- رسم شكل بياني (بروفايل) يمثل الاوساط الحسابية للاختبارات البدنية المرشحة لتلاميذ المدارس الابتدائية (الاولى والثانية والثالثة) في محافظة كركوك وفقاً لمتغيراتها المستخلصة من التحليل العاملي.

1-4 مجالات البحث:

- المجال البشري: تلاميذ المرحلة الابتدائية (الذكور) في مركز محافظة كركوك للعام الدراسي (2020-2021).
- المجال الزمني: 10/1 /2020 ولغاية 5/1 /2021.
- المجال المكاني: المدارس الابتدائية (الذكور) في مركز محافظة كركوك.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

إنَّ منهجية البحث تحددها طبيعة المشكلة وأهداف البحث ، لذا اعتمد الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوبين (المسحي والعلاقات الارتباطية المتبادلة) وذلك لملائمتها وطبيعة المشكلة وأهداف البحث

3-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ المرحلة الابتدائية (الذكور) في مركز محافظة كركوك للعام الدراسي (2020-2021) والذي أشتتمل على (28) مدرسة للبنين في مركز محافظة كركوك بواقع (4935) تلميذ، من خلال

الاستعانة بالإحصائيات المتوفرة في مديرية تربية محافظة كركوك للتعرف على عدد المدارس وعدد التلاميذ الكلي وتم ذلك من خلال القيام بالمخاطبات الإدارية الرسمية، وبذلك تم تحديد عينات البحث وكالاتي:
3-2-1 عينة التجربة الاستطلاعية الأولى:

تكونت هذه العينة من (10) تلاميذ اختيرت بالطريقة العشوائية من مدرسة (عثمان بن عفان).

3-2-2 عينة التجربة الاستطلاعية الثانية :

تكونت هذه العينة من (10) تلاميذ اختيرت بالطريقة العشوائية من مدرسة (السلام).

3-2-3 عينة التجربة الرئيسية (البناء العاملي ، بناء بطاقة تقييمية للنمو البدني):

تكونت هذه العينة التي اختيرت بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث حيث كان عدد الطلاب (537) تلميذاً وبنسبة بلغت (10,881%) وقد مثلت هذه العينة عينة البناء العاملي للتوصل إلى الوحدات المرشحة عن متغيرات اللياقة البدنية للصفوف (الأولى ، الثانية، الثالثة) بالإضافة إلى بناء بطاقة تقييمية للنمو البدني لطلبة المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك ،والجدول(1) يبين ذلك.

الجدول (1) مجتمع البحث وعيناته

عدد الطلاب والعينة المسحوبة		اسم المدرسة	عدد الطلاب والعينة المسحوبة		اسم المدرسة
عينة بناء العاملي وبناء البطاقة	عدد الطلاب الكلي		عينة بناء العاملي وبناء البطاقة	عدد الطلاب الكلي	
30	152	الفصول الاربعة	60	400	عثمان بن عفان
23	152	الرحيق للبنين	15	291	الامين
21	186	جبل جودي	14	260	الفراتين للبنين
9	90	مه له وي	15	220	الكرار
6	80	سه ركه وتن	15	144	الفرايدي
10	109	الشورجة للبنين	15	315	السلام
7	40	نازادي	25	225	الاکرام
15	124	مه م وزين	15	225	الاشداء
21	117	به لين الاساسي	20	223	الشهيد جمعة كاظم
8	63	زيره ك	50	325	صقر فريش
5	36	رزكاري	25	218	الاصرار
22	235	روز هلات	35	239	التاخي
11	102	هه لو	16	135	صوت الحرية
11	71	كوردي	18	158	النور الابتدائية

3-3 وسائل جمع البيانات:

لغرض التوصل إلى البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحثان عدداً من وسائل جمع البيانات وهي:
(تحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية، الاستبيان لتحديد عناصر اللياقة البدنية واختباراتها لعينة البحث، الاختبارات البدنية).

3-4 الاجهزة والادوات المستخدمة:

(شريط قياس معدني بطول (50) متر، شواخص بلاستيكية عدد (5)، شريط لاصق، طباشير لتحديد الإختبارات ورسمها، كرات طبية زنة 1كغم عدد (3)، صافرة، كرات قدم عدد (5)، لابتوب، حاسبة، ساعة توقيت عدد (3) نوع (Diamond)، جهاز الدينوميتر، بورك (المغنيزيوم)).

3-5 تحديد عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك:

قام الباحثان استناداً إلى توجيهات لجنة إقرار الموضوع وبمساعدة السيد المشرف وتحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية المختصة، (1)(2)(3)(4)(5)(6)(7) عناصر اللياقة البدنية واختباراتها لطلاب المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك لبناء بطاقة تقييمية للنمو البدني.

ولغرض تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك قام الباحثان بوضع استمارة الاستبيان. لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية بعمل استبيان الكتروني على (كوكل فورم)، ولقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال القياس والتقييم، والتدريب الرياضي إلكترونياً، وبعدها تم اختيار ما لا يقل عن ثلاثة اختبارات لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية بما يرويه مناسباً.

ومن ثم تم جمع البيانات وفرزها واختيار المتغيرات التي حققت نسبة 75% فما فوق وذلك "لأنّ للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمحددات" (8)، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) عناصر اللياقة البدنية واختباراتها من وجهة نظر (20) خبيراً ومختصاً عراقياً وعربياً ونسبها المئوية

ت	مكونات اللياقة البدنية	الاختبارات	عدد الخبراء المتفقين	نسبة الاتفاق	الاختبارات المرشحة
1	القوة الانفجارية للرجلين	القفز العمودي من الثبات	20	100%	√
		القفز العريض من الثبات	20	100%	√
		الحجل 5 م بالرجل المختارة	18	90%	√
		الوثبة بقدم واحدة	8	40%	×
2	القوة الانفجارية لليدين	رمي كرة طبية زنة 1 كغم بكتنا اليدين من الجلوس	6	30%	×
		رمي كرة طبية زنة 1 كغم من فوق الرأس للامام	5	25%	×
		رمي كرة طبية زنة 2 كغم لأبعد مسافة بيد واحد من الوقوف	5	25%	×
3	التوازن	اختبار الوقوف على قدم واحدة (وقوف القلق)	20	100%	√
		اختبار القفز على البقع	17	85%	√
		اختبار الوقوف على الكرة	18	90%	√
4	السرعة الانتقالية	ركض 18م	2	10%	×
		ركض 20 م	20	100%	√
		ركض 15م	18	90%	√
		ركض 10م	20	100%	√

(1) محمد نصر الدين رضوان؛ مصدر سبق 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) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم (1988)؛ المصدر سبق ذكره، ص 40 - 246 .

(4) قاسم حسن المنذلاوي؛ اللياقة البدنية والنمو الجسمي للطفل العربي: (بغداد، مطبعة باسم، 1982) ص 13.

(5) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987) ص 347 - 380.

(6) نوري ابراهيم الشوك؛ بعض المحددات الفنية التخصصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14 - 16) سنة: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996) ص 114.

(7) عبد المنعم أحمد جاسم الجنابي؛ اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019) ص 175-195

(8) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ص 336.

×	%40	8	ركض 50م		
√	%85	17	الجري المكوكي (2*5)	الرشاقة	7
√	%90	18	الجري المتعرج 7مترين الشواخص		
√	%100	20	اختبار بارو		
×	%10	2	اختبار الخطو الجانبي		
×	%25	5	اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف	المرونة	8
√	%100	20	ثني الجذع للامام الاسفل من الوقوف		
√	%85	17	ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل		
×	%30	6	اختبار اتساع المنكبين		
√	%90	18	اللمس السفلي والجانبي		

يتبين من الجدول () إن عدد الاختبارات البدنية المرشحة والتي حصلت على نسبة الاتفاق المطلوبة هي (15) اختباراً بدنياً.

3-6 التجربتان الاستطلاعتان:

3-6-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية اولى خاصة بتطبيق الاختبارات البدنية والتي تضمنت (31) اختبار بدنياً بتاريخ 11 / 1 لغاية 2020/11/15 على عينة تكونت من (10) تلاميذ اختيرت بالطريقة العشوائية من مدرسة (عثمان بن عفان) وذلك بعد استبعادهم من التجربة الرئيسية وبمساعدة فريق العمل المساعد وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

(التحقق من دقة الأجهزة والأدوات المستخدمة وسلامتها، مدى ملائمة الاختبارات البدنية للعينة قيد الدراسة والتعرف على الصعوبات التي تواجه العينة والباحثان في أثناء التطبيق، التعرف على الوقت المستغرق لكل اختبار ولمجموع الإختبارات في اليوم الواحد، لغرض تنظيم الاختبارات وإدارتها بصورة تتناسب والوقت المتاح لإجراء الاختبارات).

3-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

اجري الباحثان التجربة الاستطلاعية الثانية لغرض ايجاد الاسس العلمية للاختبارات البدنية بتاريخ 20-30 2020/11/ وقد تكونت هذه العينة من (10) تلاميذ اختيرت بالطريقة العشوائية من مدرسة (السلام).

3-7 الاسس العلمية للاختبارات البدنية:

اعتمادا على نتائج التجربة الاستطلاعية الثانية قام الباحثان بإيجاد الاسس العلمية للاختبارات البدنية

وكالاتي:

- الصدق: قام الباحثان بإيجاد الصدق اعتمادا على صدق المحتوى (تحليل المصادر والمراجع العلمية) بالإضافة الى ايجاد الصدق الظاهري (اراء السادة الخبراء) والصدق الذاتي للاختبارات.
- الثبات: تم ايجاد الثبات بطريقة تطبيق واعادة التطبيق للاختبارات اعتمادا على نتائج التجربة الاستطلاعية الثانية .
- الموضوعية: تم ايجاد الموضوعية بإيجاد معامل الارتباط بين نتائج حكمين* والجدول (3) يبين ذلك.

* 1- امجد علي فليح 2- عدنان شجاع عليوي

الجدول (3) الأسس العلمية للاختبارات البدنية

الموضوعية	الصدق الذاتي	معامل الثبات	وحدة القياس	الاختبارات
0,93	0,959	0,92	المتر وأجزائه	الوثب العمودي
0,92	0,969	0,94	المتر وأجزائه	الوثب العريض من الثبات
0,90	0,953	0,91	المتر وأجزائه	رمي كرة طبية زنة 1كغم من فوق الرأس للامام
0,92	0,943	0,89	ثانية وأجزائها	الحجل 5م بالرجل المختارة
0,94	0,953	0,91	درجة	القفز على العلامات
0,95	0,948	0,90	ثانية وأجزائها	اختبار الوقوف على قدم واحدة (ووقوف القلق)
0,90	0,953	0,91	ثانية وأجزائها	اختبار الوقوف على الكرة
0,91	0,969	0,94	ثانية وأجزائها	ركض 18م
0,93	0,974	0,95	ثانية وأجزائها	ركض 20 م
0,91	0,787	0,62	ثانية وأجزائها	ركض 25م
0,93	0,953	0,91	ثانية وأجزائها	ركض 10م
0,95	0,959	0,92	ثانية وأجزائها	ركض 15 م
0,92	0,932	0,87	ثانية وأجزائها	الجري المكوكي (2*5)
0,94	0,943	0,89	ثانية وأجزائها	الجري المتعرج 7مترين الشواخص
0,90	0,938	0,88	ثانية وأجزائها	اختبار بارو
0,93	0,969	0,94	سننمتر	ثني الجذع للامام الاسفل من الوقوف
0,91	0,953	0,91	سننمتر	ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل
0,92	0,943	0,89	تكرارات	المس السفلي والجانبى

3-8 التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بهذه التجربة للمدة من 2020/12/1 ولغاية 2021/3/22 وتم تطبيق الاختبارات على أفراد عينة الدراسة لكل مرحلة، إذ تم توزيع الاختبارات البدنية على مدار الاسبوع مراعيًا بذلك فترات الراحة والوصول الى الاستشفاء التام للتلاميذ، وتم اجراء الاختبارات البدنية في ساحات المدارس والفضاءات المتوفرة في المدرسة.

3-9 بناء بطاقة تقييمية للنمو البدني:

تعتمد عملية بناء بطاقة تقييمية للنمو البدني بالأساس على أيجاد المستويات المعيارية للوحدات المرشحة عن التحليل العامي والدرجات والمستويات المعيارية للوحدات المرشحة عن التحليل لمتغيرات اللياقة البدنية بالإضافة إلى تصميم ورسم (بروفایل) لهذه الاختبارات ولكل صف من الصفوف الثلاثة، وفيما يأتي شرح مفصل عن ذلك :

أولاً: أيجاد متغيرات البطاقة .

- أيجاد الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للوحدات المرشحة عن متغيرات اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك.

- بناء المستويات والدرجات المعيارية للوحدات المرشحة عن متغيرات اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك.

- رسم شكل البروفایل للوحدات المرشحة عن متغيرات اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك.

ثانياً: مكونات بطاقة تقييمية للنمو البدني لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك.

- غلاف البطاقة : يحتوي غلاف البطاقة على مجموعة من الامور منها (شعار وزارة التربية العراقية ، أسم البطاقة، اسم مديرية التربية التابعة لها المدرسة ، اسم المدرسة).
 - محتويات البطاقة.
 - الصفحة الاولى: تحتوي على مجموعة من البيانات منها (الاسم الكامل للتلميذ، الصف، العمر الزمني، مادة استاذ المادة).
 - الصفحة التي تلي الاولى تتضمن الاتي :
 - المستويات والدرجات المعيارية للوحدات المرشحة عن متغيرات اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك للصفوف (الاولى، الثانية، الثالثة).
 - الرسم البياني (البروفايلات) الخاصة بالوحدات المرشحة عن متغيرات اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاولى، الثانية، الثالثة).
 - ثالثاً: طريقة الرسم البياني (البروفايلات) الخاصة بالوحدات المرشحة عن متغيرات اللياقة البدنية المستخدمة في بطاقة البدني لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك :
 - يتم رسم المحورين الافقي والعمودي وتوزع الصفوف الدراسية على المحور الافقي وتوزع الاوساط الحسابية الخاصة بالوحدات المرشحة عن متغيرات اللياقة البدنية والتي تم التوصل اليها في (الباب الرابع من الدراسة) على المحور العمودي.
 - رابعاً: الية استخدام بطاقة تقويمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك:
 - استناداً الى استخدام المستويات والدرجات المعيارية الخاصة بالوحدات المرشحة عن متغيرات اللياقة البدنية التي يتم التوصل اليها يمكن معرفة موقع التلميذ بالنسبة الى صفه.
 - اعتماداً على الرسوم البيانية (البروفايلات) الخاصة بالوحدات المرشحة عن متغيرات اللياقة البدنية التي تم التوصل اليها يمكن معرفة هل التلميذ هو فوق او تحت المستوى الطبيعي اعتماداً على القيمة التي يحصل عليها في الاختبارات البدنية والتي تمثل الوحدات المرشحة عن المتغيرات البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك.
 - يتم تحديد أوجه التفوق والقصور في عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك.
- 3-10 الوسائل الإحصائية:
- (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المنوال، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية باستخدام التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين لكايزر)
- تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) للمعالجات الإحصائية الخاصة للتوصل إلى نتائج البحث.
- استخدمت الدرجة المعيارية (6 سيكما) لايجاد الدرجات المعيارية.
- 4- عرض النتائج ومناقشتها:
- سيتم في هذا الباب عرض النتائج وتحليلها على مرحلتين تتضمن المرحلة الأولى بناء متغيرات اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك، في حين تتعلق المرحلة الثانية ببناء بطاقة تقويمية للنمو البدني لهؤلاء التلاميذ .
- 4-1-4 الوحدات المرشحة عن متغيرات اللياقة لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك
- 4-1-1 الوصف الإحصائي للياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول ،الثاني والثالث) المرشحة للتحليل العاملي:

يتبين من الجدول (4) إن قيم معامل الالتواء جميعها تراوحت ما بين $(1 \pm)$ وهذا يدل على إن المتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العاملي عن اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث) تمتاز بالاعتدالية مما يعطينا مؤشراً على ملائمتها و صلاحيتها للإدخال ضمن المصفوفة الارتباطية المعدة للتحليل العاملي .

الجدول (4) الأوساط الحسابية والأحرفات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء للقياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث) المرشحة للتحليل العاملي

ت	الاختبارات البدنية	رمز المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الأحرف المعيارية	المنوال	معامل الالتواء
1	ركض 10م من الوقوف (ثا)	X1	ثانية	2,613	0,319	2,4	0,668
2	ركض 15 م من الوقوف (ثا)	X2	ثانية	3,535	0,320	3,5	0,109
3	ركض 20 م من الوقوف (ثا)	X3	ثانية	4,489	0,350	4,5	-0,031
4	الوثب الطويل من الثبات (سم)	X4	سم	110,635	9,157	110	0,069
5	الفقز العمودي من الثبات (سم)	X5	سم	14,744	4,263	14	0,174
6	الحجل 5م بالرجل المختارة (سم)	X6	م	2,522	0,262	2,5	0,084
7	ثني الجذع للأمام الأسفل من الوقوف (سم)	X7	سم	3,074	1,060	3	0,070
8	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل (سم)	X8	سم	3,070	0,897	3	0,078
9	اللمس السفلي و الجانبي (عدد مرات)	X9	تكرار	21,404	2,865	21	0,141
10	الجري المكوكي (2*5) (ثا)	X10	ثا	7,207	0,594	7	0,348
11	الجري المتعرج 7 متر بين الشواخص (ثا)	X11	ثا	6,376	1,764	6	0,213
12	اختبار بارو (ثا)	X12	ثا	7,823	0,384	7,5	0,840
13	اختبار الوقوف على قدم واحدة (وقوف للقلق)	X13	ثا	42,170	10,598	42	0,016
14	اختبار الفقز على العلامات (درجة)	X14	درجة	85,856	4,309	85	0,198
15	اختبار الوقوف على الكرة (ثا)	X15	ثا	1,451	0,162	1,5	-0,302

4-1-2 مصفوفة الارتباطات للياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث) المرشحة للتحليل العاملي

أولى خطوات التحليل العاملي هي استخراج مصفوفة الارتباطات البينية لمتغيرات إذ تم استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لحساب معاملات الارتباطات البينية بين المتغيرات البدنية المرشحة للتحليل العاملي. ويمثل مصفوفة الارتباطات البينية بين المتغيرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث) المرشحة للتحليل العاملي يتبين ما يلي:

- بلغ عدد الارتباطات البينية في المصفوفة الارتباطية (105) معامل ارتباط (لم تحسب الخلايا القطرية)،
- بلغ عدد الارتباطات البينية المعنوية في المصفوفة (57) ارتباطاً معنوياً منها:

- الارتباطات البينية المعنوية عند مستوى معنوية $(\geq 0,05)$ ، (45) ارتباطاً معنوياً.
- الارتباطات البينية المعنوية عند مستوى معنوية $(\geq 0,01)$ ، (12) ارتباطاً معنوياً.

- بلغ عدد الارتباطات البينية غير المعنوية في المصفوفة (48) ارتباطاً.

4-1-3 التحليل العاملي للمتغيرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث) المرشحة للتحليل العاملي

4-1-3-1 الجذور الكامنة ونسبة التباين والتباين المتجمع للعوامل:

من الجدول (6) يتبين أن عدد قيم الجذور الكامنة التي تزيد عن الواحد الصحيح أو تساويه عددها (7) عوامل وهذا يعطي مؤشراً على عدد العوامل المستخلصة المقبولة في هذه الدراسة وقد تراوحت قيم الجذور الكامنة المقبولة بين (2,831 - 1,036) وبلغ مجموعها (11,018) وتراوحت نسبة التباين العملي لهذه العوامل ما بين (6,90 - 18,873) فسرت ما قيمته (73,453%) من قيم التباين الذي يمثل (100%).

الجدول (6) قيم الجذور الكامنة ونسبة التباين وتباين المتجمع للعوامل

العوامل	قيم الجذور الكامنة	نسبة التباين	التباين المتجمع
X1	2,831	18,873	18,873
X2	2,125	14,165	33,037
X3	1,378	9,187	42,224
X4	1,311	8,740	50,964
X5	1,254	8,358	59,322
X6	1,083	7,222	66,544
X7	1,036	6,909	73,453
X8	0,868	5,787	
X9	0,755	5,032	
X10	0,621	4,141	
X11	0,582	3,882	
X12	0,497	3,315	
X13	0,308	2,054	
X14	0,237	1,582	
X15	0,113	0,753	
المجموع	15	100,000	

• مجموع الجذور الكامنة للعوامل المقبولة = (11,018)

4-3-2-1 الحل الأولي لمصفوفة العوامل للمتغيرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الأول، الثاني والثالث) المرشحة للتحليل العملي

تم تحليل مصفوفة الارتباطات الجدول (5) تحليلاً عملياً باستعمال طريقة المكونات الأساسية لهولتج التي تعد أفضل الطرق المستعملة في التحليل العملي، لأنها تتميز بقبولها لمحك هنري كايزر الذي اقترحه جوتمان وهو محك يوقف استخلاص العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح . والجدول (17) يبين لنا إن التحليل العملي قد خلص إلى (7) عوامل، وهي تعد حلاً مباشراً لذا سيقوم الباحثان بإجراء التدوير المتعامد للعوامل.

الجدول (7) مصفوفة العوامل للمتغيرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الأول

، الثاني والثالث) قبل التدوير المتعامد

المتغيرات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	الشيوع
X1	0,334	0,032	0,113	0,133	0,437	0,162	-0,103	0,371
X2	0,022	0,273	-0,423	0,519	0,012	0,263	0,308	0,687
X3	0,300	-0,315	0,293	-0,342	-0,081	0,541	0,137	0,709
X4	0,047	0,064	-0,207	0,694	-0,180	0,037	0,218	0,612
X5	-0,026	-0,070	0,151	0,100	0,625	0,518	0,171	0,727
X6	-0,042	-0,004	0,438	0,401	0,436	-0,426	-0,289	0,809
X7	0,065	-0,018	0,749	0,376	-0,211	0,134	-0,026	0,771
X8	-0,239	0,012	0,490	-0,010	-0,337	-0,162	0,605	0,802

0,837	-0,589	0,376	-0,494	0,188	0,032	0,163	0,203	X9
0,827	0,122	-0,111	-0,008	-0,001	-0,029	0,161	0,879	X10
0,913	0,075	-0,092	-0,020	-0,019	0,050	0,169	0,931	X11
0,859	0,062	-0,163	-0,002	-0,071	0,002	0,102	0,902	X12
0,634	-0,090	0,095	-0,116	-0,026	0,167	0,744	-0,148	X13
0,809	0,018	0,014	0,137	-0,118	0,085	0,856	-0,189	X14
0,651	0,080	0,049	0,092	-0,243	0,041	0,750	-0,101	X15

4-3-1-3 الحل النهائي لمصفوفة العوامل للمتغيرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث) قبل التدوير المتعامد

قام الباحثان بتدوير مصفوفة العوامل قبل التدوير بالاعتماد على التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين للوصول إلى الحل النهائي ومن الجدول (8) نلاحظ التغير في التشعبات للاختبارات على العوامل نتيجة إعادة توزيع التباين المشترك، إذ نتج عن التحليل (7) عوامل فسرت ما قيمته (73,455) من التباين الكلي. وتمت مراعاة الشروط في تفسير العوامل التي تم اعتمادها في مصفوفة القياسات الجسمية سابقة الذكر

الجدول (8) مصفوفة العوامل للمتغيرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث) بعد التدوير

المتغيرات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	الشيوع
X1	0,277	-0,002	0,001	-0,093	0,491	0,204	0,056	0,371
X2	0,017	0,137	0,788	-0,115	0,131	-0,129	-0,015	0,687
X3	0,176	-0,226	-0,521	0,281	0,389	-0,321	0,150	0,709
X4	0,037	-0,106	0,751	0,123	-0,066	0,096	0,084	0,612
X5	-0,119	0,011	0,065	0,016	0,829	-0,029	-0,138	0,727
X6	-0,007	-0,027	-0,083	0,136	0,161	0,870	-0,033	0,809
X7	0,034	-0,027	0,007	0,748	0,157	0,253	0,347	0,771
X8	-0,113	0,088	0,016	0,769	-0,231	-0,124	-0,347	0,802
X9	0,080	0,063	0,064	0,898	-0,098	-0,082	-0,003	0,837
X10	0,905	0,000	0,072	-0,024	0,031	-0,035	0,019	0,827
X11	0,950	0,010	0,014	0,019	0,053	-0,020	0,080	0,913
X12	0,923	-0,047	-0,037	-0,041	0,005	-0,009	0,023	0,859
X13	-0,042	0,754	0,048	0,111	-0,064	0,031	0,209	0,634
X14	-0,035	0,893	0,031	-0,027	0,027	0,078	-0,043	0,809
X15	0,039	0,796	-0,037	-0,042	0,016	-0,072	-0,080	0,651
الجذر الكامن	2,831	2,125	1,378	1,311	1,254	1,083	1,036	11,018
الاهمية النسبية للعامل	0,256	1940	0,124	0,188	0,113	0,098	0,094	
نسبة التباين الارتباطي	18,874	14,167	9,187	8,740	8,360	7,220	6,907	73,455

4-3-1-4 تفسير العوامل المستخلصة لمتغيرات اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث) 1-4-3-1-4 تفسير العامل الأول:

من خلال الجدول (8) الذي يتضمن تشعبات متغيرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني، الثالث) بالعامل الأول بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة (±0,50) فأكثر بلغ (3) اختبارات مثلت ما نسبته (20%) من المجموع الكلي للمتغيرات البدنية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا

العامل بعد التدوير المتعامد (2,831)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العملي المفسر للعامل (18,478%)، ولقد تشبعت على هذا العامل الاختبارات الخاصة بالرشاقة البالغ عددها (3) اختبارات وهي اختبارات (الجري المكوكي 5*2، الجري المتعرج 7م بين الشواخص ، اختبار بارو) .

وبما أن هدف البحث هو التوصل الى الوحدات المرشحة عن بطاريات اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني، الثالث) كمدخل لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لهذه المرحلة الدراسية سيكتفي الباحثان بهذا القدر من المناقشة لهذا العامل.

نظراً لحصول اختبار (الجري المتعرج 7م بين الشواخص) على أعلى تشبع على هذا العامل ، لذا فانه يرشح ضمن الوحدات المرشحة عن بطاريات اللياقة البدنية لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني، الثالث) .

4-1-3-2 تفسير العامل الثاني:

من خلال الجدول(8) الذي يتضمن تشبعات متغيرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث) بالعامل الثاني بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة ($0,50 \pm$) فأكثر بلغ (3) اختبارات مثلت ما نسبته (20%) من المجموع الكلي للمتغيرات البدنية المرشحة للتحليل العملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (2,125)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العملي المفسر للعامل (14,167%)، ولقد تشبعت على هذا العامل الاختبارات الخاصة بالتوازن البالغ عددها (3) اختبارات وهي (الوقوف على قدم واحدة القفز على العلامات،الوقوف على الكرة)

وبما أن هدف البحث هو التوصل الى الوحدات المرشحة عن بطاريات اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث) كمدخل لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لهذه المرحلة الدراسية سيكتفي الباحثان بهذا القدر من المناقشة لهذا العامل

نظراً لحصول اختبار (القفز على العلامات) على أعلى تشبع على هذا العامل ، لذا فانه يرشح ضمن الوحدات المرشحة عن بطاريات اللياقة البدنية لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث).

4-1-3-3 تفسير العامل الثالث:

من خلال الجدول(8) الذي يتضمن تشبعات المتغيرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث) بالعامل الثالث بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة ($0,50 \pm$) فأكثر بلغ (3) اختبارات مثلت ما نسبته (20%) من المجموع الكلي للمتغيرات البدنية المرشحة للتحليل العملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (1,378) ، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العملي المفسر للعامل (9,187%)، ولقد تشبعت على هذا العامل الاختبارات الخاصة بالرشاقة البالغ عددها (3) اختبارات وهي اختبارات (ركض 15م من الوقوف، ركض 20م من الوقوف، الوثب الطويل من الثبات).

وبما أن هدف البحث هو التوصل الى الوحدات المرشحة عن بطاريات اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث) كمدخل لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لهذه المرحلة الدراسية سيكتفي الباحثان بهذا القدر من المناقشة لهذا العامل.

نظراً لحصول اختبار (ركض 15 م من الوقوف) على أعلى تشبع على هذا العامل ، لذا فانه يرشح ضمن الوحدات المرشحة عن بطاريات اللياقة البدنية لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث)

4-4-3-1-4 تفسير العامل الرابع :

من خلال الجدول(8) الذي يتضمن تشبعات متغيرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث) بالعامل الثالث بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة ($0,50 \pm$) فأكثر بلغ (3) اختبارات مثلت ما نسبته (20%) من المجموع الكلي للمتغيرات البدنية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (1,311) ، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (8,740%)، ولقد تشبعت على هذا العامل الاختبارات الخاصة بالمرونة البالغ عددها (3) اختبارات وهي اختبارات (ثني الجذع للامام والاسفل من الوقوف ، ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل ، اللمس السفلي الجانبي).

وبما أن هدف البحث هو التوصل الى الوحدات المرشحة عن بطاريات اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني، الثالث) كمدخل لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لهذه المرحلة الدراسية سيكتفي الباحثان بهذا القدر من المناقشة لهذا العامل .

نظراً لحصول اختبار (اللمس السفلي والجانبي) على أعلى تشبع على هذا العامل ، لذا فانه يرشح ضمن الوحدات المرشحة عن بطاريات اللياقة البدنية لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني، الثالث).

4-4-3-1-5 تفسير العامل الخامس:

من خلال الجدول(8) الذي يتضمن تشبعات المتغيرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني، الثالث) بالعامل السادس بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة ($0,50 \pm$) فأكثر بلغ (قياساً واحداً) مثلت ما نسبته (6,66%) من المجموع الكلي للمتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (1,254)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (8,360%)، ولقد تشبعت على هذا العامل اختبار (القفز العمودي من الثبات).

لكون التشبعات المشاهدة على هذا العامل لم تحقق المستوى والعدد المطلوب من القياسات لقبول العامل لذلك تم إهماله وعدم ترشيحه ضمن الوحدات المرشحة عن بطاريات اللياقة البدنية لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث)

4-4-3-1-6 تفسير العامل السادس:

من خلال الجدول(8) الذي يتضمن تشبعات المتغيرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني، الثالث) بالعامل السادس بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة ($0,50 \pm$) فأكثر بلغ (قياساً واحداً) مثلت ما نسبته (6,66%) من المجموع الكلي للمتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (1,083)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (7,220%)، ولقد تشبعت على هذا العامل اختبار (الحجل 5م بالرجل المختارة).

لكون التشبعات المشاهدة على هذا العامل لم تحقق المستوى والعدد المطلوب من القياسات لقبول العامل لذلك تم إهماله وعدم ترشيحه ضمن الوحدات المرشحة عن بطاريات اللياقة البدنية لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث)

4-1-3-4 تفسير العامل السابع :

من خلال الجدول (8) الذي يتضمن تشبعات المتغيرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث) بالعامل السادس بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة $(0,50 \pm)$ فأكثر اذا لم يتشعب اي اختبار بدنياً من للمتغيرات البدنية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (1,036)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (6,907%)، ولقد تشبعت على هذا العامل اختبار (الحجل 5م بالرجل المختارة).

لكون التشبعات المشاهدة على هذا العامل لم تحقق المستوى والعدد المطلوب من القياسات لقبول العامل لذلك تم إهماله وعدم ترشيحه ضمن الوحدات المرشحة عن بطاريات اللياقة البدنية لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث).

4-1-4 الوحدات المرشحة عن متغيرات اللياقة البدنية لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث)

تم ترشيح الاختبارات البدنية التي حصلت على أعلى التشبعات المشاهدة على العوامل وهي وحدات نقيه عن متغيرات القياسات الجسمية لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث) والجدول (9) يبين ذلك.

4-1-5 المواصفات التفصيلية الوحدات المرشحة عن متغيرات اللياقة البدنية لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث): (اختبار الجري المتعرج 7م بين الشواخص، القفز على العلامات، ركض 15 م من الوقوف، اللمس السفلي والجانب).

4-3 بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك:

- غلاف البطاقة : يحتوي غلاف البطاقة على مجموعة من الامور منها (شعار وزارة التربية العراقية ، أسم البطاقة ، اسم مديرية التربية التابعة لها المدرسة ، اسم المدرسة).



الصورة (1) تبين الغلاف الأمامي لبطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المدارس الابتدائية

(محتويات البطاقة)

1	الاسم الكامل
2	المدرسة
3	الصف
4	الشعبة
5	العمر الزمني
6	معلم المادة
7	المستويات والدرجات المعيارية و الرسم البياني (البروفایل) لبطاقة تقويمية للنمو البدني لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاولى ، الثانية ، الثالثة) لاختبار (الجري المتعرج 7م بين الشواخص)
8	المستويات والدرجات المعيارية و الرسم البياني (البروفایل) لبطاقة تقويمية للنمو البدني لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاولى ، الثانية، الثالثة) لاختبار (القفز على العلامات)
9	المستويات والدرجات المعيارية و الرسم البياني (البروفایل) لبطاقة تقويمية للنمو البدني لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاولى ، الثانية ، الثالثة) لاختبار (ركض 15 م من الوقوف)
10	المستويات والدرجات المعيارية و الرسم البياني (البروفایل) لبطاقة تقويمية للنمو البدني لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف(الاولى ، الثانية، الثالثة) لاختبار (اللمس السفلي الجاني)

– المستويات والدرجات المعيارية والرسم البياني (البروفایل) لبطاقة تقويمية للنمو البدني لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف(الاولى ، الثانية ، الثالثة) لاختبار (الجري المتعرج 7م بين الشواخص)

الجدول (9) المستويات المعيارية لبطاقة تقويمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاولى ، الثانية ، الثالثة) لاختبار (الجري المتعرج 7م بين الشواخص)

الحد الأدنى	الحد الأعلى	مستوى تقويمية للنمو
فما دون	1.084	ممتاز
1.094	2.858	جيد جدا
2.868	4.632	جيد
4.642	6.406	متوسط
6.416	8.18	ضعيف
8.19	فما فوق	ضعيف جدا

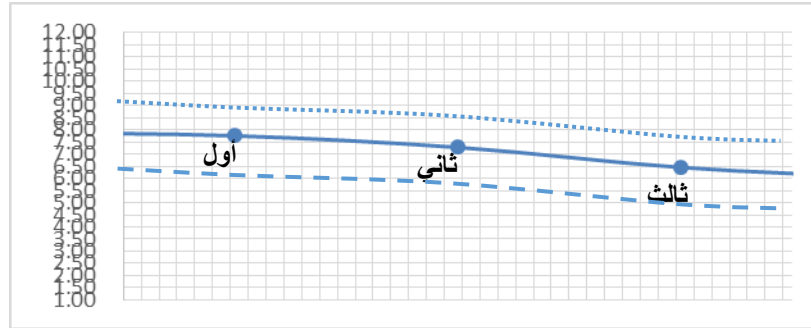
الجدول (10) الدرجات المعيارية لبطاقة تقويمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك

وللصفوف (الاولى ، الثانية ، الثالثة) لاختبار (الجري المتعرج 7م بين الشواخص)

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
16	9.952	33	8.15	50	6.348	67	4.546	84	2.744	100	1.048
15	10.058	32	8.256	49	6.454	66	4.652	83	2.85	99	1.154
14	10.164	31	8.362	48	6.56	65	4.758	82	2.956	98	1.26
13	10.27	30	8.468	47	6.666	64	4.864	81	3.062	97	1.366
12	10.376	29	8.574	46	6.772	63	4.97	80	3.168	96	1.472
11	10.482	28	8.68	45	6.878	62	5.076	79	3.274	95	1.578
10	10.588	27	8.786	44	6.984	61	5.182	78	3.38	94	1.684
9	10.694	26	8.892	43	7.09	60	5.288	77	3.486	93	1.79
8	10.8	25	8.998	42	7.196	59	5.394	76	3.592	92	1.896
7	10.906	24	9.104	41	7.302	58	5.5	75	3.698	91	2.002
6	11.012	23	9.21	40	7.408	57	5.606	74	3.804	90	2.108
5	11.118	22	9.316	39	7.514	56	5.712	73	3.91	89	2.214
4	11.224	21	9.422	38	7.62	55	5.818	72	4.016	88	2.32

3	11.33	20	9.528	37	7.726	54	5.924	71	4.122	87	2.426
2	11.436	19	9.634	36	7.832	53	6.03	70	4.228	86	2.532
1	11.542	18	9.74	35	7.938	52	6.136	69	4.334	85	2.638
0	11.648	17	9.846	34	8.044	51	6.242	68	4.44		

الرسم البياني (البروفائل)



الشكل (1)

الرسم البياني (البروفائل) الخاصة بتقويمية للنمو البدني لاختبار (الجرى المتعرج 7م بين الشواخص) لطلاب المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الأولى ، الثانية ، الثالثة) -

المستويات والدرجات المعيارية و الرسم البياني (البروفائل) لبطاقة تقويمية للنمو البدني لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الأولى، الثانية، الثالثة) لاختبار (القفز على العلامات)

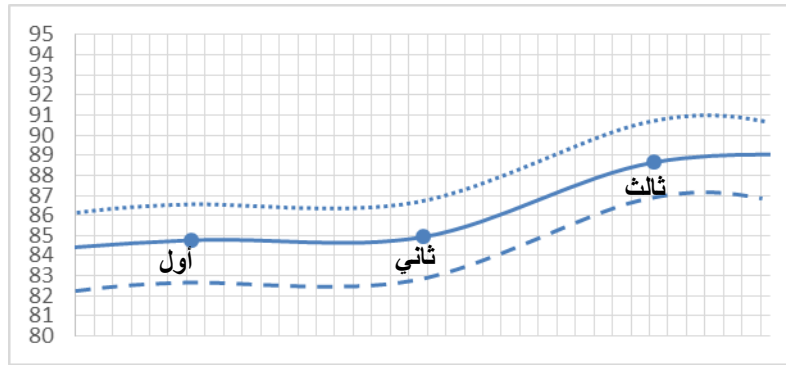
الجدول (11) المستويات المعيارية لبطاقة تقويمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الأولى ، الثانية ، الثالثة) لاختبار (القفز على العلامات)

الحد الأدنى	الحد الأعلى	مستوى تقويمية للنمو
94.474	فما فوق	ممتاز
90.155	94.464	جيد جدا
85.836	90.145	جيد
81.517	85.826	متوسط
77.198	81.507	ضعيف
فما دون	77.188	ضعيف جدا

الجدول (12) الدرجات المعيارية لبطاقة تقويمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الأولى ، الثانية ، الثالثة) لاختبار (القفز على العلامات)

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
85	95	66	90	47	85	23	79	0	73
89	96	70	91	51	86	27	80	4	74
93	97	74	92	54	87	31	81	8	75
97	98	78	93	58	88	35	82	12	76
100	99	82	94	62	89	39	83	16	77
						43	84	20	78

- الرسم البياني (البروفائل)



الشكل (2) الرسم البياني (البروفيل) الخاصة بتقويمية للنمو البدني لاختبار (القفز على العلامات) لطلاب المدارس

الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الأولى ، الثانية ، الثالثة)

المستويات والدرجات المعيارية و الرسم البياني (البروفيل) لبطاقة تقويمية للنمو البدني لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز

محافظة كركوك وللصفوف (الأولى ، الثانية ، الثالثة) لاختبار (ركض 15 م من الوقوف)

الجدول (13) المستويات المعيارية لبطاقة تقويمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك

وللصفوف (الأولى ، الثانية ، الثالثة) لاختبار (ركض 15 م من الوقوف)

الحد الأدنى	الحد الأعلى	مستوى تقويمية للنمو
فما دون	2.575	ممتاز
2.585	2.905	جيد جدا
2.915	3.235	جيد
3.245	3.565	متوسط
3.575	3.895	ضعيف

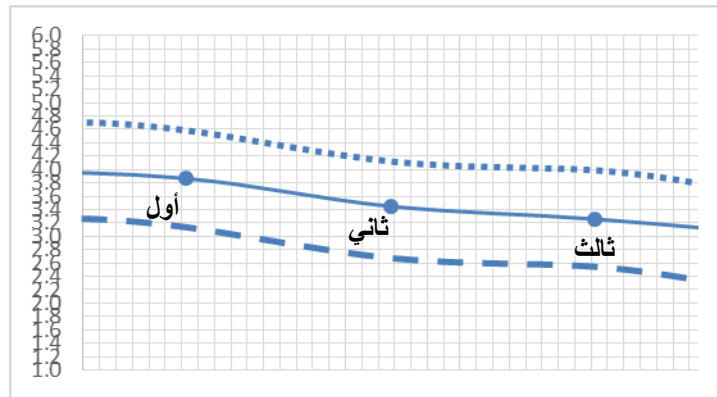
الجدول (14) الدرجات المعيارية لبطاقة تقويمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك

وللصفوف (الأولى ، الثانية ، الثالثة) لاختبار (ركض 15 م من الوقوف)

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
26	3.999	51	3.524	75	3.049	100	2.574
25	4.018	50	3.543	74	3.068	99	2.593
24	4.037	49	3.562	73	3.087	98	2.612
23	4.056	48	3.581	72	3.106	97	2.631
22	4.075	47	3.6	71	3.125	96	2.65
21	4.094	46	3.619	70	3.144	95	2.669
20	4.113	45	3.638	69	3.163	94	2.688
19	4.132	44	3.657	68	3.182	93	2.707
18	4.151	43	3.676	67	3.201	92	2.726
17	4.17	42	3.695	66	3.22	91	2.745
16	4.189	41	3.714	65	3.239	90	2.764
15	4.208	40	3.733	64	3.258	89	2.783
14	4.227	39	3.752	63	3.277	88	2.802
13	4.246	38	3.771	62	3.296	87	2.821
12	4.265	37	3.79	61	3.315	86	2.84
11	4.284	36	3.809	60	3.334	85	2.859
10	4.303	35	3.828	60	3.353	84	2.878
9	4.322	34	3.847	59	3.372	83	2.897
8	4.341	33	3.866	58	3.391	82	2.916
7	4.36	32	3.885	57	3.41	81	2.935
6	4.379	31	3.904	56	3.429	80	2.954
5	4.398	30	3.923	55	3.448	79	2.973
4	4.417	29	3.942	54	3.467	78	2.992

3	4.436	28	3.961	53	3.486	77	3.011
2	4.455	27	3.98	52	3.505	76	3.03
1	4.474						

الرسم البياني (البروفایل)



الشكل (3) الرسم البياني (البروفایل) الخاصة بتقويمية للنمو البدني لاختبار (ركض 15 م من الوقوف) لطلاب المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الأولى ، الثانية ، الثالثة)



الصورة (2) تبين الغلاف الخلفي لبطاقة تقويمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المدارس الابتدائية

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1- تم التوصل الى الوحدات المرشحة عن متغيرات اللياقة البدنية وهي (7) وحدات تم قبول أربع منها فقط في

ضوء الشروط الموضوعية لقبول الوحدات وهي:

الوحدة الأولى: الجري المتعرج 7م بين الشواخص.

الوحدة الثانية: القفز على العلامات.

الوحدة الثالثة: ركض 15 م من الوقوف.

الوحدة الرابعة: اللمس السفلي والجانب.

2- تم بناء بطاقة تقويمية للنمو البدني لتلاميذ المدارس الابتدائية (الأولى ، الثانية ، الثالثة) من خلال:

- تم التوصل إلى وضع الدرجات المعيارية والمستويات المعيارية للاختبارات البدنية المرشحة لتلاميذ المدارس

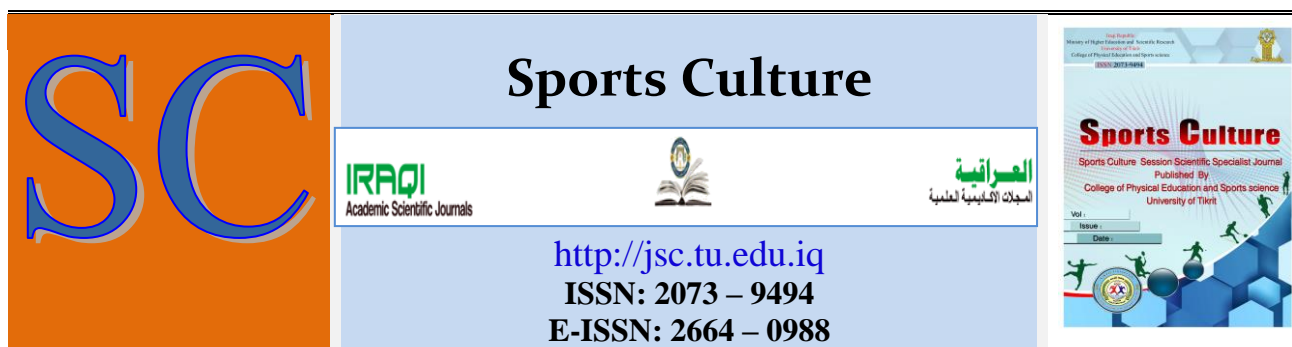
الابتدائية (الأولى والثانية والثالثة) في محافظة كركوك وفقاً للوحدات المرشحة للمتغيرات.

- تم التوصل إلى رسم شكل بياني (بروفايل) يمثل الاوساط الحسابية للاختبارات البدنية المرشحة لتلاميذ المدارس الابتدائية (الاولى والثانية والثالثة) في محافظة كركوك وفقاً للوحدات المرشحة للمتغيرات.
2-5 التوصيات:

- 1- اعتماد بطاقة تقييمية للنمو البدني من المستويات المعيارية والدرجات المعيارية والرسم البياني (البروفايل) التي تم التوصل إليها من خلال المتغيرات المرشحة في التقييم الدوري للنمو البدني لطلاب المدارس الابتدائية.
- 2- إجراء دراسات مشابهة لمراحل دراسية أخرى وفئات عمرية أخرى استكمالاً لهذه الدراسة.
- 3- إجراء دراسات مشابهة لنفس المرحلة العمرية في المحافظات العراقية الأخرى.

المصادر

- حامد عبد السلام زهران؛ علم نفس تقييمية للنمو "الطفولة والمراهقة": (الاسكندرية ، دار المعارف 1986).
- عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي؛ أساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019).
- قاسم حسن المندلوي؛ اللياقة البدنية وتقييمية للنمو الجسمي للطفل العربي: (بغداد، مطبعة باسم، 1982).
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد ؛ الإختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997).
- محمد صبحي حسانين، محمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية والرياضة وعلم النفس، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1988).
- محمد صبحي حسانين؛ التقييم والقياس في التربية الرياضية، ج1، ط1: (القاهرة، مؤسسة روز اليوسف، 1979).
- محمد نصر الدين رضوان؛ التقييم التربوي الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي ، 2021).
- مروان عبد المجيد؛ الإختبارات القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة، ط1: (عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1999).
- نوري ابراهيم الشوك؛ بعض المحددات الفنية التخصصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14 - 16) سنة: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996).
- Abdel Moneim Ahmed Jassim Al Janabi; Basics of Measurement and Testing in Physical Education (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 2019).
- Qasim Hassan Al-Mandalawi; Fitness and Evaluation of the Physical Growth of the Arab Child: (Baghdad, Bassem Press, 1982).
- Qais Naji Abdel-Jabbar and Bastawisi Ahmed; Tests and Statistics Practices in the Mathematical Field: (Baghdad, Higher Education Press, 1987).
- Muhammad Hassan Allawi and Muhammad Nasr al-Din Radwan; Measurement in Physical Education and Sports Psychology, 2nd Edition: (Cairo, Arab Thought House, 1997).
- Muhammad Sobhi Hassanein, Muhammad Nasr al-Din Radwan; Measurement in Education, Sports and Psychology, Volume 1: (Cairo, Arab Thought House, 1988).
- Muhammad Sobhi Hassanein; Calendar and Measurement in Physical Education, Part 1, i 1: (Cairo, Rose El-Youssef Foundation, 1979).
- Mohamed Nasr El-Din Radwan; The Mathematical Educational Calendar, 1st Edition: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2021).
- Marwan Abdel Meguid; Measurement and evaluation tests in physical education and sports, 1st Edition: (Amman, Dar Al-Fikr Al-Arabi for Printing and Publishing, 1999).
- Nouri Ibrahim Al-Shawk; Some of the specialized technical determinants of volleyball juniors in Iraq at ages (14-16) years: (unpublished doctoral thesis, College of Physical Education, University of Baghdad, 1996).



A calendar card for the physical growth of primary school students for grades (fourth, fifth, sixth) in the center of Kirkuk governorate

Ahmed Ali Abdullah ^{1*}
Abdel Moneim Ahmed Jasim ¹

1- Physical Education and Sports
Science/ University of Tikrit
Article info.

<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.22>

Article history:

-Received: 4/10/2021

-Accepted: 2/11/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- Card
- physical growth
- pupils
- primary
- Kirkuk

© 2021 This is an open access
article under the CC by
licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The problem of the current research revolves around the absence of an evaluation system to an acceptable degree that can be used in the objective evaluation of the physical growth of primary school students in the center of Kirkuk governorate, in addition to the lack of reliable evidence in this process.

The study aims to:

- 1- Reaching the candidate units for anthropometric variables for primary school students for grades (fourth, fifth, and sixth) in Kirkuk governorate.
- 2- Building a calendar card for the physical growth of primary school pupils (fourth, fifth, and sixth).

The researchers used the descriptive approach using the two methods (survey and correlations), and the research community was determined by the intentional method of primary school students (males) in the center of Kirkuk governorate for the academic year (2020-2021), which included (28) schools for boys in the center of Kirkuk governorate with (5310) students, and the researchers relied on (23) physical measurements for the students of the fourth, fifth, and sixth grades. The researchers collected the raw data and it was processed by a number of statistical means.

The researchers found:

- 1- The candidate units for primary school students for grades (fourth, fifth, sixth) were reached for the anthropometric variables. (9) units were reached, only six of which were accepted in light of the conditions set for accepting the units, which are: (The first unit: the thickness of the skin folds of Samana The leg, the second unit: the circumference of the humerus, the third unit: the total length of the body, the fourth unit: the length of the humerus, the fifth unit: the length of the torso with the head, the sixth unit: the width of the chest).

- 2- A calendar card for the physical development of primary school students for grades (fourth, fifth, and sixth) was built through:

- It was reached to set the standard scores for the candidate anthropometric measurements for primary school students (fourth, fifth and sixth) in Kirkuk governorate according to the candidate units for the variables.

It was reached to draw a graph (profile) representing the arithmetic mean of the candidate anthropometric measurements for primary school students for grades (fourth, fifth and sixth) in Kirkuk governorate according to the candidate units for the variables.

* Corresponding Author: ahmed.ali.abdullah191@st.tu.edu.iq- Physical Education and Sports Science/ University of Tikrit.

بطاقة تقييمية للنمو الجسمي لتلاميذ المرحلة الابتدائية للصفوف

(الرابع، الخامس، السادس) في مركز محافظة كركوك

أ.د. عبدالمنعم أحمد جاسم

احمد علي عبدالله

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت

الخلاصة:

أن مشكلة البحث الحالي تتمحور حول عدم وجود نظام تقييمي على درجة مقبولة يمكن ان يستخدم في التقويم الموضوعي للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك بالإضافة الى عدم وجود دليل يمكن الاعتماد عليه في هذه العملية. تهدف الدراسة إلى:

- 1- التوصل الى الوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لتلاميذ المدارس الابتدائية للصفوف (الرابعة، الخامسة، السادسة) في محافظة كركوك.
- 2- بناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية (الرابعة، الخامسة، السادسة).

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوبين (المسحي والعلاقات الارتباطية المتبادلة)، وحدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ المرحلة الابتدائية (الذكور) في مركز محافظة كركوك للعام الدراسي (2020-2021)، والذي أشتمل على (28) مدرسة للبنين في مركز محافظة كركوك بواقع (5310) تلميذ، وقد اعتمد الباحثان على(23) قياساً جسيماً لتلاميذ الصفوف (الرابع، الخامس، السادس)، وقام الباحثان بجمع البيانات الخام وتمت معالجتها بعدد من الوسائل الإحصائية. وقد توصل الباحثان إلى:

- 1- تم التوصل الى الوحدات المرشحة لتلاميذ المدارس الابتدائية للصفوف (الرابع، الخامس، السادس) عن متغيرات القياسات الجسمية تم التوصل إلى (9) وحدات تم قبول سب منها فقط في ضوء الشروط الموضوعية لقبول الوحدات وهي: (الوحدة الأولى: سمك التنايا الجلدية لسمانة الساق، الوحدة الثانية: محيط العضد، الوحدة الثالثة: الطول الكلي للجسم، الوحدة الرابعة: طول العضد، الوحدة الخامسة: طول الجذع مع الراس، الوحدة السادسة: عرض الصدر).
- 2- تم بناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية للصفوف (الرابعة ، الخامسة ، السادسة) من خلال:

- تم التوصل إلى وضع الدرجات المعيارية للقياسات الجسمية المرشحة لتلاميذ المدارس الابتدائية (الرابعة والخامسة والسادسة) في محافظة كركوك وفقاً للوحدات المرشحة للمتغيرات. تم التوصل إلى رسم شكل بياني (بروفایل) يمثل الاوساط الحسابية للقياسات الجسمية المرشحة لتلاميذ المدارس الابتدائية للصفوف (الرابعة والخامسة والسادسة) في محافظة كركوك وفقاً للوحدات المرشحة للمتغيرات.

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2021/12/31

الكلمات المفتاحية

بطاقة

النمو الجسمي

تلاميذ

الابتدائية

كركوك

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته: إنَّ الثورة المعرفية وانتشار نظم المعلومات المتطورة وتطور وسائل القياس كل هذا أدى الى رفع المستوى العلمي للإنسان وفي مختلف مجالات الحياة والتربية الرياضية من الجوانب التي بدأت الدول المتقدمة توليها من الرعاية والاهتمام الشيء الكثير خاصة وان كانت في المراحل المبكرة من الدراسة المراحل الاساس (الابتدائية) من التعلم, ومن المعلوم ان اي برنامج في المجال المدرسي تعليمي كان ام تربوي او رياضي لايمكن ان يحقق اهدافه دون وجود وسيلة تتبعية لتقدمه الا وهي التقويم اذ ان " الحكم على كل وسائل العملية التربوية التعليمية الرياضية من الناحيتين الكمية والنوعية هما الجوهر الحقيقي لعملية التقويم"⁽¹⁾.

ان الاستعداد الجسمي من الجوانب المهمة التي لها الدور الكبير في نجاح اي جهد تربوي لبرامج التربية الرياضية في المدارس لما لها من اهمية كبيرة في صقل شخصية التلميذ وتناسق جسمه، كما أن للقياسات الجسمية اهمية كبيرة في تقويم نمو الفرد اذا ان التلميذ الذي يتمتع بجسم قوي ولياقة بدنية عالية سيؤثر هذا حتماً على الجانب النفسي والمعرفي وبالتالي تتكامل شخصية التلميذ في هذه المرحلة العمرية المهمة.

ان دراسة تقويمية للنمو الجسمي له اهمية كبيرة جدا فمن الناحية النظرية يزيد معرفتنا ومعلوماتنا للطبيعة الانسانية ولعلاقة الانسان بالبيئة التي يعيش فيها كما ان هذه الدراسة تؤدي بنا الى تحديد معايير تقويمية للنمو في كافة مظاهره وخلال مراحلها المختلفة مثل معايير تقويمية للنمو الجسمي ومن الناحية التطبيقية تساعد المربين على معرفة خصائص الاطفال التلاميذ وفي معرفة العوامل التي تؤثر في نموهم وفي اساليب سلوكهم⁽¹⁾.

و أن عملية تشخيص مكامن القوة والضعف من الامور المهمة التي يجب على المربي الرياضي الاهتمام بها وهذا يتطلب توفر مجموعة من الوسائل التي من شأنها التوصل الى عملية تقويم لها ومنها القياس والاختبار، اذا أن عملية التقويم تمر بثلاث خطوات متتالية تبدأ بجمع البيانات باستخدام القياس والاختبار تتبعها عملية اصدار الاحكام على البيانات من خلال المعايير والمستويات ثم اتخاذ القرارات المناسبة فيما يتعلق بموضوع التقويم وفي واقعا الدراسي نلاحظ بان عدد كبير من الباحثين قد قاموا بالخطوتين الاولى والثانية وأن أجرى الثالثة فقد اجراها بدون اي توثيق لكل طالب وقد يكون السبب في ذلك الى صعوبة الاجراءات المتعلقة بهذه العملية من جمع للبيانات ومعالجتها احصائياً او بسبب عدم توفر العينة المناسبة أو الوقت والامكانات لأجراء مثل هكذا نحو كما ان وجود البطاقة المدرسية التربوية الاعتيادية المستخدمة في النظام التربوي في العراق باعتبارها سجلاً اجتماعياً وسلوكياً للطالب وعدم وجود ما يوثق الجانب التقويمي الرياضي لذا فأن أهمية البحث تبرز في :

التوصل الى متغيرات الاختبار للقياسات الجسمية لتلاميذ المدارس الابتدائية في محافظة كركوك والتعرف على وحداتها المرشحة عن المتغيرات وبالتالي استخدام هذه الوحدات المرشحة في بناء بطاقة تقويمية

(1) محمد صبحي حسنين، محمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية والرياضية وعلم النفس، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1988) ص22.

(1) حامد عبد السلام زهران؛ علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة": (الاسكندرية ، دار المعارف 1986) ص13.

للنمو الجسمي لهؤلاء التلاميذ، لمعرفة موقع التلميذ النسبي مقارنة بمجموعته ومعرفة النقص لديه في جوانب نموه الجسمية محاوله من الباحثان تقديم ما يمكن أن يخدم فيه العملية التعليمية في عراقنا الحبيب.
1-2 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان ولقاءه بعدد من المشرفين التربويين في مجال التربية الرياضية وجد ان هناك قصوراً وإهمالاً واضحين لعملية التقويم في المجال الرياضي المدرسي وان كانت هناك محاولات لهذه العملية فهي لا تتعدى كونها محاولات تعتمد بالدرجة الاساس على التقويم الذاتي والتي يمكن ان يتعرض الى الخطأ في أغلب الاحيان, لذا فأن مشكلة البحث الحالي تتمحور حول عدم وجود نظام تقويمي على درجة مقبولة يمكن ان يستخدم في التقويم الموضوعي للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك بالإضافة الى عدم وجود دليل يمكن الاعتماد عليه في هذه العملية والتي سوف يقوم الباحثان ببناء بطاقة تقويمية مدرسية خصيصاً لهذا الغرض .

لذا ان مشكلة البحث الحالي تتمحور حول الاجابة عن التساؤلين الاتيين:

- ماهو شكل البناء العاملي البسيط للاستعداد الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية (الرابعة والخامسة والسادسة) في مركز محافظة كركوك والتي يقدمها التحليل العاملي .
 - هل يمكن وضع (المستويات و الرسم البياني المقترح اعتماداً على الاوساط الحسابية للوحدات المرشحة عن التحليل العاملي لمتغيرات القياسات الجسمية لتلاميذ المدارس الابتدائية) بديلاً عن التقويم الذاتي ومكملة لعمل البطاقة المدرسية الموجودة الآن في النظام التربوي العراقي.
- تساؤلان يأمل الباحثان التوصل الى اجابة لهما من اجل توفير نظام تقويمي يمكن الاستعانة به من قبل المعلمين والمهتمين بالشأن التربوي الرياضي في العراق.

1-3 اهداف البحث:

يهدف البحث إلى

- 3- التوصل الى الوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لتلاميذ المدارس الابتدائية للصفوف (الرابعة، الخامسة، السادسة) في محافظة كركوك.
- 4- بناء بطاقة تقويمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية (الرابعة، الخامسة، السادسة) من خلال:
 - وضع الدرجات المعيارية للقياسات الجسمية المرشحة لتلاميذ المدارس الابتدائية (الرابعة والخامسة والسادسة) في محافظة كركوك وفقاً لمتغيراتها المستخلصة من التحليل العاملي.
 - رسم شكل بياني (بروفایل) يمثل الاوساط الحسابية للقياسات الجسمية المرشحة لتلاميذ المدارس الابتدائية (الرابعة والخامسة والسادسة) في محافظة كركوك وفقاً لمتغيراتها المستخلصة من التحليل العاملي.

1-4 مجالات البحث:

- المجال البشري: تلاميذ المرحلة الابتدائية (الذكور) في مركز محافظة كركوك للعام الدراسي (2020-2021).
- المجال الزمني: 2020/ 10/1 و لغاية 2021 /5/1.
- المجال المكاني: المدارس الابتدائية (الذكور) في مركز محافظة كركوك.
- 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوبين (المسحي والعلاقات الارتباطية المتبادلة) وذلك لملائمتها وطبيعة المشكلة وأهداف البحث
3-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ المرحلة الابتدائية (الذكور) في مركز محافظة كركوك للعام الدراسي (2020-2021) والذي أشتمل على (28) مدرسة للبنين في مركز محافظة كركوك بواقع (5310) تلميذ لجميع المراحل ، من خلال الاستعانة بالإحصائيات المتوفرة في مديرية تربية محافظة كركوك للتعرف على عدد المدارس وعدد التلاميذ الكلي، وبناءً على ذلك تم تحديد عينات البحث وكالاتي:

3-2-1 عينة التجربة الاستطلاعية الاولى:

تكونت هذه العينة من (10) تلميذاً اختيرت بالطريقة العشوائية من مدرسة (عثمان بن عفان) من الصفوف (الرابع، الخامس، السادس).

3-2-2 عينة التجربة الاستطلاعية الثانية :

تكونت هذه العينة من (10) تلميذاً اختيرت بالطريقة العشوائية من مدرسة (السلام) من الصفوف (الرابع، الخامس، السادس).

3-2-3 عينة التجربة الرئيسية (البناء العاملي ، بناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي):

تكونت هذه العينة التي اختيرت بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث حيث كان عدد الطلاب للصفوف (الرابع والخامس والسادس) (537) وبنسبة بلغت (10,112%) تلميذاً وقد مثلت هذه العينة عينة البناء العاملي للتوصل إلى الوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية للصفوف (الرابعة، الخامسة، السادسة) بالإضافة إلى بناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي لطلبة المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك، والجدول (1) يبين ذلك

الجدول (1) مجتمع البحث وعيناته

عدد الطلاب والعينة المسحوبة		اسم المدرسة	عدد الطلاب والعينة المسحوبة		اسم المدرسة
عينة بناء العاملي وبناء البطاقة	عدد الطلاب الكلي		عينة بناء العاملي وبناء البطاقة	عدد الطلاب الكلي	
20	242	الفصول الاربعة	51	380	عثمان بن عفان
14	141	الرحيق للبنين	45	420	الامين
26	207	جبل جودي	25	201	الفراتين للبنين
17	112	مه له وي	20	250	الكرار
10	88	سه ركه وتن	15	120	الفراهيدي
17	102	الشورجة للبنين	20	350	السلام
9	50	نازادي	20	320	الاكرام
12	121	مه م وزين	23	225	الاشداء
12	121	به لين الاساسي	20	28	الشهيد جمعة كاظم
8	67	زيره ك	30	320	صقر قريش
8	65	رزكاري	10	193	الاصرار
30	359	روز هلات	20	243	التاخي
14	121	هه لو	12	168	صوت الحرية
15	105	كوردي	14	191	النور الابتدائية

3-3 وسائل جمع البيانات:

لغرض التوصل إلى البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحثان عدداً من وسائل جمع البيانات وهي: (تحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية، الاستبيان لتحديد القياسات الجسمانية لعينة البحث، القياسات الجسمانية).

3-4 الأجهزة والادوات المستخدمة:

(جهاز طبي لقياس الطول والوزن نوع (IMS)، شريطين قياس جليدين أحدهما بطول (1.50) متراً والآخر بطول (5) أمتار، جهاز بلفوميتر لقياس الأعراض، لابتوب، جهاز الدينوميتر، شريط قياس نسيجي لقياس الاطوال والمحيطات والاعراض عدد (4)).

3-5 تحديد القياسات الجسمانية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك للصفوف (الرابعة، الخامسة، السادسة):
3-1-5-3 تحديد القياسات الجسمانية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك للصفوف (الأولى، الثانية، الثالثة):

قام الباحثان استناداً إلى توجيهات لجنة إقرار الموضوع وبمساعدة السيد المشرف وتحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية المختصة، (1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8) بتحديد القياسات الجسمانية لطلاب المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي.

ولغرض تحديد أهم القياسات الجسمانية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك قام الباحثان بوضع استمارة الاستبيان لتحديد أهم هذه القياسات الجسمانية بعمل استبيان الكتروني على (كوكل فورم)، ولقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال القياس والتقييم، والتدريب الرياضي إلكترونياً، وبعدها يتم اختيار ما لا يقل عن ثلاثة اختبارات لكل قياس جسمي ولكل مرحلة دراسية للصفوف (الرابع، الخامس، السادس)، بما يرويه مناسباً دفعة واحدة اختصاراً للوقت والجهد.

ومن ثم تم جمع البيانات وفرزها واختيار المتغيرات (الجسمانية) المرشحة التي حققت نسبة 75% فما فوق وذلك لأن للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمحددات⁽⁹⁾، والجدول (2) تبيين ذلك.

الجدول (2) القياسات الجسمانية من وجهة نظر (20) خبيراً ومختصاً عراقياً وعربياً ونسبها المئوية

القياسات الجسمانية		عدد الخبراء المتفقين	نسبة الاتفاق	المحددات المرشحة	عدد الخبراء المتفقين	نسبة الاتفاق	المحددات المرشحة
الأوزان	وزن الجسم الكلي	20	100%	✓	20	100%	✓
	الطول الكلي للجسم	20	100%	✓	20	100%	✓
	طول الجذع من الجلوس	4	20%	×	4	20%	×
	طول الذراع مع الكف	17	85%	✓	17	85%	✓
	طول العضد	17	85%	✓	17	85%	✓

- (1) محمد نصر الدين رضوان؛ المرجع في القياسات الجسمانية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص 76-80
(2) محمد صبحي حسانين؛ التقييم والقياس في التربية الرياضية، ج1، ط1: (القاهرة، مؤسسة روز اليوسف، 1979) ص 61، 71، 202.
(3) كمال عبد الحميد اسماعيل واسامة كامل راتب؛ القياسات الجسمانية للرياضيين: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1986) ص 169 - 318.
(4) محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم (1988)؛ المصدر سبق ذكره، ص 40 - 246.
(5) قاسم حسن المنذلاوي؛ اللياقة البدنية والنمو الجسمي للطفل العربي: (بغداد، مطبعة باسم، 1982) ص 13.
(6) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987) ص 347 - 380.
(7) نوري ابراهيم الشوك؛ بعض المحددات الفنية التخصصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14 - 16) سنة: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996) ص 114.
(8) عبد المنعم أحمد جاسم الجنابي؛ أساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية. (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019). ص 175-195
(9) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص 336.

الاطوال	طول الساعد	16	%80	√	طول القدم	16	%80
	طول الكف	8	%40	×			
المحيطات	محيط العضد	17	%85	√	محيط البطن	16	%80
	محيط الساعد	5	%25	×	محيط الورك	8	%40
	محيط رسغ اليد	6	%30	×	محيط الفخذ	16	%80
	محيط الكتفين	7	%35	×	محيط الساق	16	%80
	محيط الصدر	20	%100	√			
الاعراض	عرض المرفق	16	%80	√	عرض الصدر	17	%85
	عرض الكف	8	%40	×	عرض الحوض	18	%90
	عرض الكتفين	17	%85	√	عرض الركبة	16	%80
سمك الثنايا الجلدية	سمك الثنايا الجلدية خلف العضد	9	%45	×	سمك الثنايا الجلدية عنده البطن	20	%100
	سمك الثنايا الجلدية اسفل لوح الكتف	20	%100	√	سمك الثنايا الجلدية لسمانة الساق	20	%100
	سمك الثنايا الجلدية عنده الصدر	8	%40	×			

يتبين من الجدول (2) إن عدد القياسات الجسمية المرشحة التي حصلت على نسبة الاتفاق المطلوبة هي (23) قياسا لتلاميذ الصفوف (الرابع، الخامس، السادس)، تم ذكر مواصفاتها التفصيلية في المبحث (3-6).

3-6 طرق إجراء القياسات الجسمية:

- عند إجراء القياسات 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 الاختبارات⁽²⁾، إجراء القياس من جهة اليمين للقياسات التي تتطلب ذلك⁽³⁾، أجريت المتغيرات لأطوال الجسم ومحيطاته لأقرب نصف (سم)، فيما تم قياس أعراض الجسم لأقرب ملم وسمك الثنايا الجلدية لأقرب نصف ملم والوزن لأقرب نصف (كغم)).

3-7 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية اولى خاصة بتطبيق القياسات الجسمية والتي تضمنت (25) قياس جسمي بتاريخ 1/ 11 لغاية 15 / 11/ 2020 على عينة تكونت من (10) تلميذاً اختيرت بالطريقة العشوائية من مدرسة (عثمان بن عفان) من الصفوف (الرابع، الخامس، السادس)، وذلك بعد استبعادهم من التجربة الرئيسية وبمساعدة فريق العمل المساعد وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

(التحقق من دقة الأجهزة والأدوات المستخدمة وسلامتها، مدى ملائمة القياسات الجسمية للعينة قيد الدراسة والتعرف على الصعوبات التي تواجه العينة والباحثان في أثناء التطبيق، التعرف على الوقت المستغرق لكل اختبار ولمجموع الإختبارات في اليوم الواحد، لغرض تنظيم الإختبارات وإدارتها بصورة تتناسب والوقت المتاح لإجراء الإختبارات)..

(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

3-8 التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بهذه التجربة للمدة من 2020/12/1 ولغاية 2021/3/22 وتم تطبيق الاختبارات على أفراد عينة الدراسة لكل مرحلة, حيث كانت المرحلة للصفوف (الرابع والخامس والسادس) (537), إذ تم توزيع القياسات الجسمية اذ تم اجراء القياسات الجسمية في قاعات المدرسة.

3-10 بناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني:

تعتمد عملية بناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي بالأساس على أيجاد المستويات المعيارية للوحدات المرشحة عن التحليل العامي لقياسات الجسمية بالإضافة إلى تصميم ورسم (بروفایل) لهذه القياسات ولكل صف من الصفوف الثلاثة، وفيما يأتي شرح مفصل عن ذلك :

أولاً: أيجاد متغيرات البطاقة .

- أيجاد الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك.
- بناء المستويات المعيارية للوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك.
- رسم شكل البروفایل للوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك.
- ثانياً: مكونات بطاقة تقييمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك.
- غلاف البطاقة : يحتوي غلاف البطاقة على مجموعة من الامور منها (شعار وزارة التربية العراقية ، أسم البطاقة، اسم مديرية التربية التابعة لها المدرسة ، اسم المدرسة).
- محتويات البطاقة.
- الصفحة الاولى: تحتوي على مجموعة من البيانات منها (الاسم الكامل للتلميذ ، الصف ، العمر الزمني ، مادة استاذ المادة)
- الصفحة التي تلي الاولى تتضمن الاتي :
- المستويات المعيارية للوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك للصفوف (الرابعة، الخامسة، السادسة).
- الرسم البياني (البروفایلات) الخاصة بالوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابعة، الخامسة، السادسة).
- ثالثاً: طريقة الرسم البياني (البروفایلات) الخاصة بالوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية المستخدمة في بطاقة تقييمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك:
- يتم رسم المحورين الافقي والعمودي وتوزع الصفوف الدراسية على المحور الافقي وتوزع الاوساط الحسابية الخاصة بالوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية والتي تم التوصل اليها في (الباب الرابع من الدراسة) على المحور العمودي.
- رابعاً: الية استخدام بطاقة تقييمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك :

- استناداً إلى استخدام المستويات والدرجات المعيارية الخاصة بالوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية التي يتم التوصل إليها يمكن معرفة موقع التلميذ بالنسبة إلى صفه.
- اعتماداً على الرسوم البيانية (البروفيلات) الخاصة بالوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية التي يتم التوصل إليها يمكن معرفة التلميذ هو فوق أو تحت المستوى الطبيعي اعتماداً على القيمة التي يحصل عليها في القياسات الجسمية والتي تمثل الوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك .
- يتم تحديد أوجه التفوق والقصور في القياسات الجسمية لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وسيتم عرض نموذج لبطاقة تقييمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك في الباب الرابع من هذه الدراسة.

3-11 الوسائل الإحصائية:

(النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المنوال، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط(بيرسون)، التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية باستخدام التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين لكايير).
تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) للمعالجات الإحصائية الخاصة للتوصل إلى نتائج البحث.

-استخدمت الدرجة المعيارية (6 سيكما) لا يجاد الدرجات المعيارية

4- عرض النتائج ومناقشتها:

في هذا الباب عرض النتائج وتحليلها على مرحلتين تتضمن المرحلة الأولى بناء متغيرات القياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك للصفوف (الرابع، الخامس والسادس)، في حين تتعلق المرحلة الثانية ببناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لهؤلاء التلاميذ.

4-1 الوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس،السادس):

4-1-1 الوصف الإحصائي للقياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس والسادس) المرشحة للتحليل العاملي:

يتبين من الجدول (20) إن قيم معامل الالتواء جميعها تراوحت ما بين $(1 \pm)$ وهذا يدل على إن المتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العاملي عن القياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) تمتاز بالاعتدالية كما إن قيم الأوساط الحسابية جميعها كانت أكبر من قيم الأنحراف المعياري مما يعطينا مؤشراً على ملائمتها و صلاحيتها للإدخال ضمن المصفوفة الارتباطية المعدة للتحليل العاملي .

الجدول (3) الأوساط الحسابية والأنحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء للقياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية

في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع ،الخامس والسادس) المرشحة للتحليل العاملي

ت	القياسات الجسمية	رمز المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	وزن الجسم	X1		36,327	8,700	36	0,037
2	الطول الكلي	X2		145,361	6,410	145	0,056
3	طول الذراع مع الكتف	X3		55,404	4,313	55	0,093
4	طول الساعد	X4		23,603	1,954	23	0,308
5	طول العضد	X5		22,044	2,251	22	0,019
6	طول الطرف السفلي	X6		80,042	5,511	80	0,007
7	طول الفخذ	X7		39,055	4,521	39	0,012
8	طول الساق	X8		39,275	5,468	38	0,233

0,646	22	1,465	22,947		X9	طول القدم	9
0,232	64	3,332	64,774		X10	طول جذع مع الرأس	10
0,262	31	3,068	31,806		X11	عرض الصدر	11
0,139	10	1,149	10,160		X12	عرض المرفق	12
0,261	30	2,373	30,620		X13	عرض الحوض	13
0,585	11	1,112	11,651		X14	عرض الركبة	14
0,069	34	3,221	34,223		X15	عرض الكتفين	15
0,127	70	7,167	70,912		X16	محيط الصدر	16
0,011	61	7,332	61,087		X17	محيط البطن	17
0,076	35	5,136	35,391		X18	محيط الفخذ	18
0,159	25	3,964	25,633		X19	محيط الساق	19
0,381	19	2,529	19,964		X20	محيط العضد	20
0,338	10	1,891	10,641		X21	سمك الثنايا الجلدية لسمانة الساق	21
0,396	9	2,470	9,979		X22	سمك الثنايا الجلدية اسفل لوح الكتف	22
0,103	14	3,498	14,361		X23	سمك الثنايا الجلدية للبطن	23

4-1-1-2 مصفوفة الارتباطات للقياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك

وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) المرشحة للتحليل العاملي

أولى خطوات التحليل العاملي 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 العاملي.

ان مصفوفة الارتباطات البينية بين القياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) المرشحة للتحليل العاملي ما يلي:

• بلغ عدد الارتباطات البينية في المصفوفة الارتباطية (253) معامل ارتباط (لم تحسب الخلايا القطرية).

• بلغ عدد الارتباطات البينية المعنوية في المصفوفة (108) ارتباطاً معنوياً منها:

- الارتباطات البينية المعنوية عند مستوى معنوية $(\geq 0,05)$ ، (93) ارتباطاً معنوياً.

- الارتباطات البينية المعنوية عند مستوى معنوية $(\geq 0,01)$ ، (15) ارتباطاً معنوياً.

• بلغ عدد الارتباطات البينية غير المعنوية في المصفوفة (145) ارتباطاً.

4-1-1-3 التحليل العاملي للقياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع،

الخامس، السادس) المرشحة للتحليل العاملي

4-1-1-3-1 الجذور الكامنة ونسبة التباين والتباين المتجمع للعوامل:

من الجدول (5) يتبين أن عدد قيم الجذور الكامنة التي تزيد عن الواحد الصحيح أو تساويه عددها (9)

وهذا يعطي مؤشراً على عدد العوامل المستخلصة المقبولة في هذه الدراسة وقد تراوحت قيم الجذور الكامنة

المقبولة بين (3,626 - 1,022) وبلغ مجموعها (16,018)، وتراوحت نسبة التباين العاملي لهذه العوامل ما

بين (11,305 - 4,227) فسرت ما قيمته (16,018%) 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	3,626	11,305	3,626
X2	2,600	8,988	6,226
X3	2,067	6,690	8,293

9,832	6,253	1,539	X4
11,270	5,771	1,438	X5
12,597	5,424	1,327	X6
13,845	5,006	1,248	X7
14,996	4,443	1,151	X8
16,018	4,227	1,022	X9
	4,043	0,972	X10
	3,685	0,930	X11
	3,449	0,847	X12
	2,910	0,793	X13
	2,470	0,669	X14
	2,245	0,568	X15
	1,869	0,516	X16
	1,698	0,430	X17
	1,576	0,391	X18
	0,880	0,362	X19
	0,750	0,202	X20
	0,473	0,172	X21
	0,080	0,109	X22
	11,305	0,018	X23
	100,000	23	المجموع

• مجموع الجذور الكامنة للعوامل المقبولة = (16,018)

4-1-1-2 الحل الأولي لمصفوفة العوامل للقياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع ، الخامس ، السادس) المرشحة للتحليل العملي :

تم تحليل مصفوفة الارتباطات الجدول (4) تحليلاً عاملياً باستعمال طريقة المكونات الحقيقية لهولتج التي تعد أفضل الطرق المستعملة في التحليل العملي، والجدول (6) يبين لنا إن التحليل العملي قد خلص إلى (9) عوامل، وهي تعد حلاً مباشراً لذا سيقوم الباحثان بأجراء التدوير المتعامد للعوامل .

الجدول (6) مصفوفة العوامل للقياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع

،الخامس والسادس) قبل التدوير المتعامد

المتغيرات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الشيوع
X1	0,093	-0,026	0,578	0,024	0,205	-0,094	0,007	0,125	0,225	0,461
X2	-0,054	0,685	0,189	0,169	0,223	-0,073	0,100	-0,266	0,057	0,675
X3	0,189	0,735	0,148	0,178	-0,026	0,099	0,031	0,215	0,007	0,687
X4	0,220	0,486	0,447	-0,034	-0,141	0,080	-0,156	-0,230	-0,119	0,604
X5	0,254	0,010	0,557	-0,189	0,193	-0,019	0,000	-0,227	0,340	0,615
X6	0,071	0,456	-0,156	0,074	0,219	0,007	0,144	-0,412	0,274	0,556
X7	-0,124	0,649	-0,414	0,131	-0,202	0,063	0,050	-0,021	0,048	0,675
X8	-0,170	0,577	-0,454	0,150	-0,004	0,119	-0,035	0,316	-0,168	0,733
X9	-0,211	-0,127	-0,030	0,337	0,236	-0,440	0,215	-0,054	-0,152	0,497
X10	0,247	0,253	0,482	0,109	-0,009	-0,004	-0,079	0,470	-0,160	0,622
X11	-0,012	0,034	0,223	0,165	0,277	0,292	0,613	0,283	0,047	0,699
X12	0,226	0,107	-0,170	-0,092	0,221	0,424	-0,224	-0,387	-0,227	0,581
X13	-0,085	0,115	-0,168	-0,057	-0,434	-0,142	0,261	0,119	0,574	0,672
X14	0,045	-0,302	-0,135	0,193	0,514	0,513	0,245	0,069	-0,009	0,741
X15	-0,037	0,125	0,287	-0,082	-0,105	-0,417	0,342	-0,111	-0,514	0,685
X16	0,900	0,073	-0,125	-0,128	0,013	-0,091	0,169	-0,037	-0,056	0,888

0,909	-0,054	-0,133	0,095	-0,034	-0,173	0,313	-0,012	-0,125	0,857	X17
0,522	0,084	0,253	-0,580	0,067	0,126	0,101	0,235	0,120	0,117	X18
0,888	0,012	0,018	-0,016	-0,024	-0,049	0,221	-0,139	-0,144	0,892	X19
0,855	0,037	-0,064	-0,015	0,218	-0,460	0,594	0,086	-0,312	0,366	X20
0,865	-0,039	0,142	0,159	0,036	-0,056	-0,534	-0,133	0,161	0,697	X21
0,748	-0,111	0,001	0,224	0,454	-0,360	-0,528	0,232	-0,011	-0,129	X22
0,841	0,087	0,227	-0,114	-0,305	0,404	-0,312	-0,394	0,016	0,510	X23

4-1-1-3 الحل النهائي لمصفوفة العوامل للقياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك

وللمصفوف (الرابع، الخامس والسادس) قبل التدوير المتعامد:

قام الباحثان بتدوير مصفوفة العوامل قبل التدوير بالاعتماد على التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين للوصول إلى الحل النهائي.

ومن الجدول (7) نلاحظ التغير في التشعبات للاختبارات على العوامل نتيجة إعادة توزيع التباين المشترك، إذ نتج عن التحليل (9) عوامل فسرت ما قيمته (16,018%) من التباين الكلي.

الجدول (7) مصفوفة العوامل للقياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللمصفوف

(الرابع، الخامس، السادس) بعد التدوير

المتغيرات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الشيوع	
X1	-	0,038	-0,043	0,046	0,442	0,360	-0,071	0,132	0,004	-0,099	0,461
X2	-	0,092	-0,123	0,762	0,011	0,188	-0,101	0,023	0,146	0,051	0,675
X3	0,102	0,051	0,533	-0,237	0,556	0,098	0,078	0,029	-0,088	-0,088	0,687
X4	-	0,013	0,451	0,167	0,379	0,295	-0,247	0,174	0,183	0,183	0,604
X5	0,110	-0,010	0,247	0,714	0,121	0,119	0,001	-0,052	-0,003	-0,003	0,615
X6	0,101	-0,037	0,694	-0,003	-0,212	-0,086	0,036	-0,099	0,004	0,004	0,556
X7	-	0,019	-0,035	0,505	-0,608	0,003	0,066	-0,097	-0,058	-0,178	0,675
X8	0,015	-0,181	0,251	-0,758	0,220	-0,043	0,065	-0,085	-0,023	-0,023	0,733
X9	-	0,160	-0,041	-0,021	0,003	-0,123	0,117	0,336	-0,036	-0,036	0,497
X10	0,085	0,079	-0,021	0,079	0,755	0,052	0,093	0,141	-0,018	-0,018	0,622
X11	-	0,034	-0,003	0,089	0,074	0,054	0,794	0,122	-0,123	-0,123	0,699
X12	0,142	0,076	0,221	-0,079	-0,156	0,199	0,632	-0,189	-0,027	-0,027	0,581
X13	0,018	0,040	0,124	-0,075	-0,163	0,132	-0,061	-0,136	-0,763	-0,763	0,672
X14	0,008	0,054	-0,107	0,013	-0,169	-0,080	0,711	-0,274	0,333	0,333	0,741
X15	0,003	-0,057	0,036	0,046	0,069	-0,024	-0,068	0,817	0,023	0,023	0,685
X16	0,390	0,834	0,122	0,078	0,028	0,052	0,014	0,108	0,069	0,069	0,888
X17	0,497	0,793	0,047	0,112	0,040	-0,079	0,000	0,076	0,075	0,075	0,909

0,522	0,169	-0,371	-0,208	-0,090	-0,018	0,105	-0,034	0,540	-	X18
0,888	0,085	-0,101	0,008	-0,130	0,635	0,061	-0,037	0,663	0,078	X19
0,855	-0,056	-0,096	0,026	0,014	0,044	0,013	-0,148	0,892	-	X20
0,865	-0,021	0,064	-0,004	0,382	0,065	0,001	0,022	0,029	0,842	X21
0,748	-0,031	0,148	0,096	-0,090	-0,054	0,053	-0,128	-0,126	0,818	X22
0,841	0,041	-0,186	-0,057	-0,292	0,002	-0,026	-0,070	-0,219	0,814	X23
16,018	1,022	1,151	1,248	1,327	1,438	1,539	2,067	2,6	3,626	الجذر الكامن
	0,063	0,017	0,077	0,082	0,089	0,095	0,128	0,161	0,225	الاهمية النسبية للعامل
69,649	4,444	5,005	5,426	5,770	6,252	6,692	8,988	11,305	15,767	نسبة التباين الارتباطي

4-1-1-3-4 تفسير العوامل المستخلصة لمتغيرات القياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس).

4-1-1-3-4 تفسير العامل الأول:

من خلال الجدول (7) الذي يتضمن تشبعات القياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) بالعامل الأول بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة $(0,50 \pm)$ فأكثر بلغ (3) قياسات مثلت ما نسبته (13,043 %) من المجموع الكلي للمتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (3,626)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (15,767%)، ولقد تشبعت على هذا العامل القياسات الجسمية الخاصة بسماك الثنايا الجلدية البالغ عددها (3) قياسات وهي قياسات سمك الثنية الجلدية (لسمانة الساق، اسفل لوح الكتف، للبطن).

وبما أن هدف البحث هو التوصل الى الوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) كمدخل لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لهذه المرحلة الدراسية سيكتفي الباحثان بهذا القدر من المناقشة لهذا العامل.

نظراً لحصول قياس (سمك الثنايا الجلدية لسمانة الساق) على أعلى تشبع على هذا العامل ، لذا فإنه يرشح ضمن الوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس).

4-1-1-3-2 تفسير العامل الثاني:

من خلال الجدول (7) الذي يتضمن تشبعات القياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف ((الرابع، الخامس، السادس) بالعامل الثاني بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة $(0,50 \pm)$ فأكثر بلغ (5) قياسات مثلت ما نسبته (21,739%) من المجموع الكلي للمتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (2,6)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (11,305%)، ولقد تشبعت على هذا العامل القياسات الجسمية الخاصة بمحيطات أجزاء الجسم المختلفة البالغ عدده (5) قياسات وهي قياسات محيطات (الصدر، البطن، الفخذ، الساق، العضد).

وبما أن هدف البحث هو التوصل الى الوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخام ، السادس) كمدخل لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لهذه المرحلة الدراسية سيكتفي الباحثان بهذا القدر من المناقشة لهذا العامل.

نظراً لحصول قياس (محيط العضد) على أعلى تشبع على هذا العامل ، لذا فانه يرشح ضمن الوحدات المرشحة لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس).

4-1-1-3-4 تفسير العامل الثالث:

من خلال الجدول (7) الذي يتضمن تشبعات القياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) بالعامل الثالث بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة $(0,50 \pm)$ فأكثر بلغ (4) قياسات مثلت ما نسبته (17,391%) من المجموع الكلي للمتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (2,067)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (8,988%)، ولقد تشبعت على هذا العامل القياسات الجسمية الخاصة بأطوال اجزاء الجسم البالغ عددها (4) قياسات وهي قياسات أطوال (الطول الكلي للجسم، طول الساق، طول الطرف السفلي، طول الفخذ).

وبما أن هدف البحث هو التوصل الى الوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) كمدخل لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لهذه المرحلة الدراسية سيكتفي الباحثان بهذا القدر من المناقشة لهذا العامل.

نظراً لحصول قياس (الطول الكلي للجسم) على أعلى تشبع على هذا العامل، لذا فانه يرشح ضمن الوحدات المرشحة لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع والخامس والثالث).

4-1-1-3-4 تفسير العامل الرابع :

من خلال الجدول (7) الذي يتضمن تشبعات القياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني والثالث) بالعامل الرابع بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة $(0,50 \pm)$ فأكثر بلغ (3) قياسات مثلت ما نسبته (13,043%) من المجموع الكلي للمتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (1,539)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (6,962%)، ولقد تشبعت على هذا العامل قياسين وهما قياسات الوزن و طولى (العضد والساق).

نظراً لحصول قياس (طول العضد) على أعلى تشبع على هذا العامل، لذا فانه يرشح ضمن الوحدات المرشحة لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع والخامس والثالث).

4-1-1-3-5 تفسير العامل الخامس :

من خلال الجدول (7) الذي يتضمن تشبعات القياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الاول، الثاني، الثالث) بالعامل الخامس بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة $(0,50 \pm)$ فأكثر بلغ (3) قياسات مثلت ما نسبته (13,0434%) من المجموع الكلي للمتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ

الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (1,438)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (6,252%)، ولقد تشبعت على هذا العامل قياسات محيط الساق وطولي (طول الذراع مع الكف ، طول الجذع مع الراس) .

نظراً لحصول قياس (طول الجذع مع الراس) على أعلى تشبع على هذا العامل، لذا فإنه يرشح ضمن الوحدات المرشحة لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع والخامس والثالث).

4-1-1-3-4 تفسير العامل السادس:

من خلال الجدول(7) الذي يتضمن تشبعات القياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) بالعامل السادس بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة $(0,50 \pm)$ فأكثر بلغ (قياس واحد) قياسين مثلت ما نسبته (4,347%) من المجموع الكلي للمتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (1,327)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (5,770%)، ولقد تشبعت على هذا قياس (طول القدم)

لكون التشبعات المشاهدة على هذا العامل لم تحقق المستوى والعدد المطلوب من القياسات لقبول العامل لذلك تم إهماله وعدم ترشيحه ضمن الوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس والسادس).

4-1-1-3-4 تفسير العامل السابع:

من خلال الجدول(7) الذي يتضمن تشبعات القياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الأول، الثاني والثالث) بالعامل السابع بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة $(0,50 \pm)$ فأكثر بلغ (3) قياسات مثلت ما نسبته (13,043%) من المجموع الكلي للمتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (1,248)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العاملي المفسر للعامل (5,426%)، ولقد تشبعت على هذا العامل القياسات الجسمية الخاصة بأعراض الجسم البالغ عددها (3) قياسات وهي قياسات اعراض اجزاء الجسم (الصدر، المرفق، الركبة).

وبما أن هدف البحث هو التوصل الى الوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس والسادس) كمدخل لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لهذه المرحلة الدراسية سيكتفي الباحثان بهذا القدر من المناقشة لهذا العامل

نظراً لحصول قياس (عرض الصدر) على أعلى تشبع على هذا العامل ، لذا فإنه يرشح ضمن الوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس).

4-1-1-3-4 تفسير العامل الثامن:

من خلال الجدول(7) الذي يتضمن تشبعات القياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) بالعامل السادس بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة $(0,50 \pm)$ فأكثر بلغ (قياس واحد) مثل ما نسبته (4,347%) من المجموع الكلي للمتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العاملي، وبلغ الجذر

الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (1,151)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العملي المفسر للعامل (5,005%)، ولقد تشبعت على هذا قياس جسمي واحد وهو قياس عرض الكتفين.

ولكون التشبعت المشاهدة على هذا العامل لم تحقق المستوى والعدد المطلوب من القياسات لقبول العامل لذلك تم إهماله وعدم ترشيحه ضمن الوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس).

4-1-1-3-4 تفسير العامل التاسع :

من خلال الجدول (7) الذي يتضمن تشبعت القياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) بالعامل السادس بعد التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين وبقيمة (0,50±) فأكثر بلغ (قياس واحد) مثل ما نسبته (4,347%) من المجموع الكلي للمتغيرات الجسمية المرشحة للتحليل العملي، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل بعد التدوير المتعامد (1,022)، فيما بلغت النسبة المئوية للتباين العملي المفسر للعامل (4,444%)، ولقد تشبعت على هذا قياس جسمي واحد وهو قياس عرض الحوض.

ولكون التشبعت المشاهدة على هذا العامل لم تحقق المستوى والعدد المطلوب من القياسات لقبول العامل لذلك تم إهماله وعدم ترشيحه ضمن الوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس).

4-1-1-4 الوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس)

تم ترشيح القياسات الجسمية التي حصلت على أعلى التشبعت المشاهدة على العوامل وهي وحدات نقيه عن متغيرات القياسات الجسمية لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس)، والجدول (8) يبين ذلك.

وبذلك فإن القياسات الجسمية الآتية: (سمك الثنايا الجلدية لسمانة الساق، محيط العضد ، الطول الكلي للجسم ، طول العضد ، طول الجذع مع الرأس عرض الصدر) هي الوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس).

4-1-1-5 المواصفات التفصيلية للوحدات المرشحة عن متغيرات القياسات الجسمية لبناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس):

(سمك الثنايا الجلدية لسمانة الساق، محيط العضد، الطول الكلي للجسم، طول العضد، طول الجذع مع الرأس، عرض الصدر).

4-3 بطاقة تقييمية للنمو الجسمي لتلاميذ المرحلة الابتدائية في مركز محافظة كركوك:

- غلاف البطاقة : يحتوي غلاف البطاقة على مجموعة من الامور منها (شعار وزارة التربية العراقية ، أسم البطاقة ، اسم مديرية التربية التابعة لها المدرسة ، اسم المدرسة).



الصورة (1) تبين الغلاف الأمامي لبطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المدارس الابتدائية (محتويات البطاقة) بيانات التلميذ

الاسم الكامل	1
المدرسة	2
الصف	3
الشعبة	4
العمر الزمني	5
معلم المادة	6
المستويات المعيارية و الرسم البياني (البروفایل) لبطاقة تقييمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) لقياس (سمك الثنايا الجلدية لسمانة الساق)	7
المستويات المعيارية و الرسم البياني (البروفایل) لبطاقة تقييمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) لقياس (محيط العضد)	8
المستويات المعيارية و الرسم البياني (البروفایل) لبطاقة تقييمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) لقياس (الطول الكلي للجسم)	9
المستويات المعيارية و الرسم البياني (البروفایل) لبطاقة تقييمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) لقياس (طول العضد)	10
المستويات المعيارية و الرسم البياني (البروفایل) لبطاقة تقييمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) لقياس (طول الجذع مع الرأس)	11
المستويات المعيارية و الرسم البياني (البروفایل) لبطاقة تقييمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) لقياس (عرض الصدر)	12

- المستويات المعيارية و الرسم البياني (البروفایل) لبطاقة تقييمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز

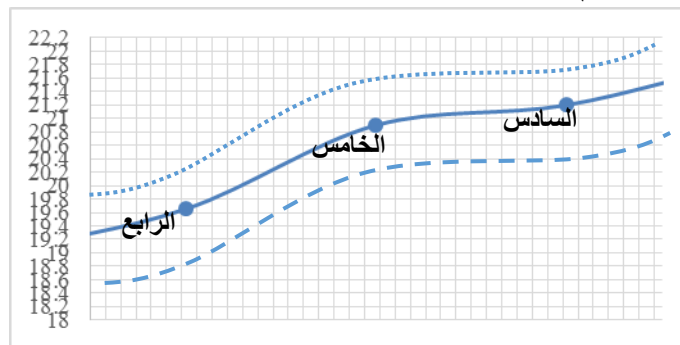
محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) لقياس (سمك الثنايا الجلدية لسمانة الساق)

الجدول (8) المستويات المعيارية لبطاقة تقييمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك

وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) لقياس (سمك الثنايا الجلدية لسمانة الساق)

الحد الأدنى	الحد الأعلى	مستوى تقييمية للنمو
12.54299	فما فوق	قياس مرتفع للنمو
8.74921	12.53299	قياس متوسط للنمو
فما دون	8.73921	قياس منخفض للنمو

- الرسم البياني (البروفایل)



الشكل (1) الرسم البياني (البروفایل) الخاصة بتقويمية للنمو الجسمي لاختبار (سمك الثنايا الجلدية لسمانة الساق)

لطلاب المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع ، الخامس ، السادس)

المستويات المعيارية و الرسم البياني (البروفایل) لبطاقة تقويمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز

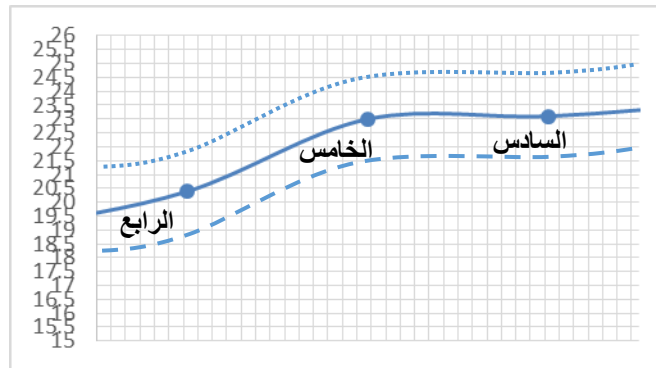
محافظة كركوك وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) لقياس (محيط العضد)

الجدول (9) المستويات المعيارية لبطاقة تقويمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك

وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) لقياس (محيط العضد)

الحد الأدنى	الحد الأعلى	مستوى تقويمية للنمو
12.54299	فما فوق	قياس مرتفع للنمو
8.74921	12.53299	قياس متوسط للنمو
فما دون	8.73921	قياس منخفض للنمو

الرسم البياني (البروفایل)



الشكل (2) الرسم البياني (البروفایل) الخاصة بتقويمية للنمو الجسمي لاختبار (محيط العضد) لطلاب المدارس الابتدائية

في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع ، الخامس ، السادس)

المستويات المعيارية و الرسم البياني (البروفایل) لبطاقة تقويمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز

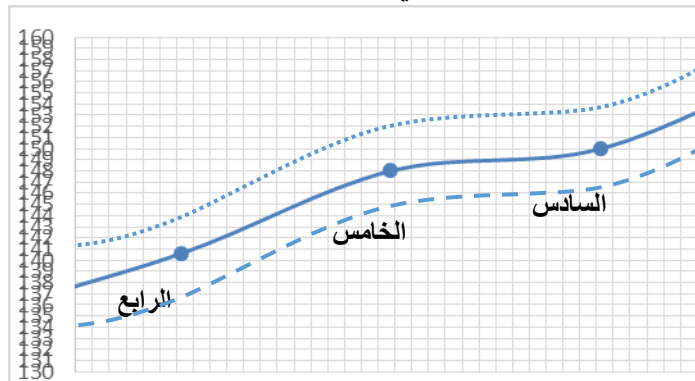
محافظة كركوك وللصفوف (الرابع ، الخامس ، السادس) لقياس (الطول الكلي للجسم)

الجدول (10) المستويات المعيارية لبطاقة تقويمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك

وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) لقياس (الطول الكلي للجسم)

الحد الأدنى	الحد الأعلى	مستوى تقويمية للنمو
151.7823	فما فوق	قياس مرتفع للنمو
138.9503	151.7723	قياس متوسط للنمو
فما دون	138.9403	قياس منخفض للنمو

الرسم البياني (البروفایل)



الشكل (3) الرسم البياني (البروفایل) الخاصة بتقويمية للنمو الجسمي لاختبار (الطول الكلي للجسم) لطلاب المدارس

الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع ، الخامس ، السادس)

المستويات المعيارية و الرسم البياني (البروفایل) لبطاقة تقويمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز

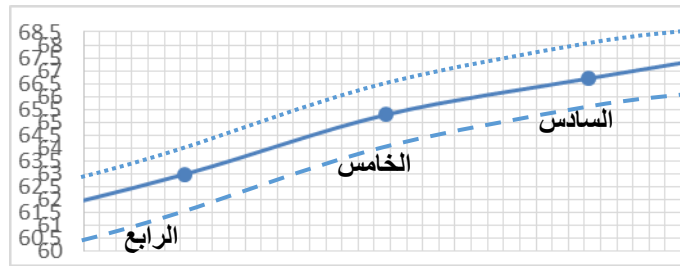
محافظة كركوك وللصفوف (الرابع ، الخامس ، السادس) لقياس (طول الجذع مع الراس)

الجدول (11) المستويات المعيارية لبطاقة تقويمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك

وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) لقياس (طول الجذع مع الراس)

الحد الأدنى	الحد الأعلى	مستوى تقويمية للنمو
68.11752	فما فوق	قياس مرتفع للنمو
61.44188	68.10752	قياس متوسط للنمو
فما دون	61.43188	قياس منخفض للنمو

الرسم البياني (البروفایل)



الشكل (4) الرسم البياني (البروفایل) الخاصة بتقويمية للنمو الجسمي لاختبار (طول الجذع مع الراس) لطلاب المدارس

الابتدائية في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع ، الخامس ، السادس)

المستويات المعيارية و الرسم البياني (البروفایل) لبطاقة تقويمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز

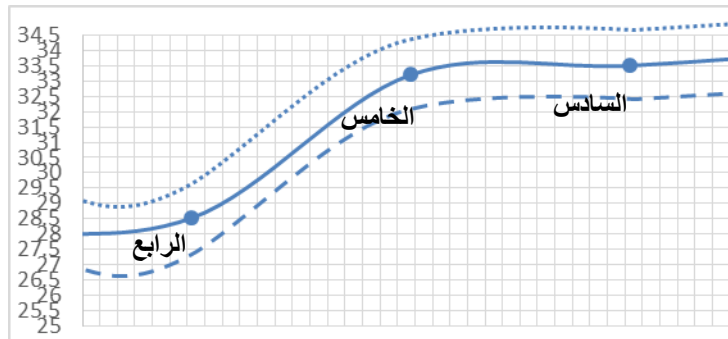
محافظة كركوك وللصفوف (الرابع ، الخامس ، السادس) لقياس (عرض الصدر)

الجدول (12) المستويات المعيارية لبطاقة تقويمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كركوك

وللصفوف (الرابع، الخامس، السادس) لقياس (عرض الصدر)

الحد الأدنى	الحد الأعلى	مستوى تقويمية للنمو
34.88451	فما فوق	قياس مرتفع للنمو
28.73809	34.87451	قياس متوسط للنمو
فما دون	28.72809	قياس منخفض للنمو

رسم البياني (البروفایل)



الشكل (5) الرسم البياني (البروفایل) الخاصة بتقويمية للنمو الجسمي لاختبار (عرض الصدر) لطلاب المدارس الابتدائية

في مركز محافظة كركوك وللصفوف (الرابع ، الخامس ، السادس)



الصورة (2) تبين الغلاف الخلفي لبطاقة تقييمية للنمو الجسمي والبدني لتلاميذ المدارس الابتدائية

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- تم التوصل الى الوحدات المرشحة لتلاميذ المدارس الابتدائية للصفوف (الرابع، الخامس، السادس) عن متغيرات القياسات الجسمية تم التوصل إلى (9) وحدات تم قبول ست منها فقط في ضوء الشروط الموضوعية لقبول الوحدات وهي: الوحدة الأولى: سمك الثنايا الجلدية لسمانة الساق، الوحدة الثانية: محيط العضد، الوحدة الثالثة: الطول الكلي للجسم، الوحدة الرابعة: طول العضد، الوحدة الخامسة: طول الجذع مع الرأس، الوحدة السادسة: عرض الصدر.
- 2- تم بناء بطاقة تقييمية للنمو الجسمي لتلاميذ المدارس الابتدائية للصفوف (الرابعة، الخامسة، السادسة) من خلال:
- تم التوصل إلى وضع الدرجات المعيارية للقياسات الجسمية المرشحة لتلاميذ المدارس الابتدائية (الرابعة والخامسة والسادسة) في محافظة كركوك وفقاً للوحدات المرشحة للمتغيرات.
- تم التوصل إلى رسم شكل بياني (بروفایل) يمثل الاوساط الحسابية للقياسات الجسمية المرشحة لتلاميذ المدارس الابتدائية للصفوف (الرابعة والخامسة والسادسة) في محافظة كركوك وفقاً للوحدات المرشحة للمتغيرات.

2-5 التوصيات:

- 1- اعتماد بطاقة تقييمية للنمو الجسمي من المستويات المعيارية والرسم البياني (البروفایل) التي تم التوصل إليها من خلال المتغيرات المرشحة في التقييم الدوري للنمو الجسمي لطلاب المدارس الابتدائية.
- 2- إجراء دراسات مشابهة لمراحل دراسية أخرى وفئات عمرية أخرى استكمالاً لهذه الدراسة.
- 3- إجراء دراسات مشابهة لنفس المرحلة العمرية في المحافظات العراقية الأخرى.

المصادر

- أحمد محمد خاطر، علي فهمي والبيك؛ القياس في المجال الرياضي، ط3، (دار المعارف بمصر، القاهرة 1988).
- حامد عبد السلام زهران؛ علم نفس تقييمية للنمو "الطفولة والمراهقة": (الاسكندرية ، دار المعارف 1986).
- عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي؛ اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019).
- قاسم حسن المنديلاوي؛ اللياقة البدنية وتقييمية للنمو الجسمي للطفل العربي: (بغداد، مطبعة باسم، 1982).
- قاسم حسن حسين، يوسف فتحي والمهشيش؛ الموهوب الرياضي، سماته، خصائصه في مجال التدريب الرياضي، ط1: (عمان دار الفكر، 1999).

- 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).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997).
- محمد صبحي حسانين، محمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية والرياضية وعلم النفس، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1988).
- محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج1، ط1: (القاهرة، مؤسسة روز اليوسف، 1979).
- محمد نصرالدين رضوان؛ المرجع في القياسات الجسمية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- نوري ابراهيم الشوك؛ بعض المحددات الفنية التخصصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14 - 16) سنة: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996).
- Ahmed Mohamed Khater, Ali Fahmy Walbeek; Measurement in the Mathematical Field, 3rd Edition (Dar Al Maaref, Cairo, 1988).
- Hamed Abdel Salam Zahran; Evaluative psychology of development "Childhood and Adolescence": (Alexandria, Dar Al-Maaref 1986).
- Abdel Moneim Ahmed Jassim Al Janabi; The basics of measurement and testing in physical education, (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 2019).
- Qasim Hassan Al-Mandalawi; Physical fitness and evaluation of the physical growth of the Arab child: (Baghdad, Bassem Press, 1982).
- Qassem Hassan Hussein, Youssef Fathi and Al-Mahshahseh; The talented athlete, his traits and characteristics in the field of sports training, 1st Edition: (Amman Dar Al-Fikr, 1999).
- Qais Naji Abdel-Jabbar and Bastawisi Ahmed; Tests and Principles of Statistics in the Mathematical Field: (Baghdad, Higher Education Press, 1987).
- Kamal Abdel Hamid Ismail and Osama Kamel Ratib; Physical measurements for athletes: (Cairo, Arab Thought House, 1986).
- Muhammad Hassan Allawi and Muhammad Nasr al-Din Radwan; Measurement in Physical Education and Sports Psychology, 2nd Edition: (Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 1997).
- Muhammad Sobhi Hassanein, Muhammad Nasr al-Din Radwan; Measurement in Education, Sports and Psychology, 1st Edition: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1988).
- Muhammad Sobhi Hassanein; Evaluation and Measurement in Physical Education, Part 1, 1st Edition: (Cairo, Rose El-Youssef Foundation, 1979).
- Mohamed Nasr El-Din Radwan; The reference in anthropometric measurements, i 1: (Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 1997).
- Nouri Ibrahim Al-Shawk; Some of the specialized technical determinants of volleyball juniors in Iraq at ages (14-16) years: (unpublished doctoral thesis, College of Physical Education, University of Baghdad, 1996).



Special physical exercises according to an electronic Apparatus designed for different folding angles based on the anatomical motor position of the knee joint and its effect on the explosive force For lower extremity football players

Ibrahim Abdullah Khattab^{1*}
Muthanna Ahmed Khalaf¹

1- Physical Education and Sports Science/ University of Tikrit
<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.23>

Article info.

Article history:

- Received: 7/11/2021
- Accepted:26/11/2021
- Available online: 31/12/2021

Keywords:

- exercises
- electronic devise
- the knee joint
- explosive forse

©2021 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



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

Abstract

research aims:

-Preparing Special physical exercises with different angles to bend the knee on the basis of the anatomical kinetic situation in the explosive power of the lower limbs of football players.

- 2-Detection of the effect of Special physical exercises at different angles to bend the knee on the basis of the anatomical kinematic situation in the explosive power of the lower limbs of football players.

The researcher reached the following most important conclusions:

-The Special physical exercises used in the experimental curriculum have achieved a significant development in the explosive power of the lower limbs targeted in the research method.

-The Special physical exercises used in the experimental curriculum also achieved a significant development in the explosive power in favor of the experimental group when comparing the results of the pre and post tests.

-The Special physical exercises used in the experimental curriculum also achieved a significant development in the explosive power in the post test of the experimental group compared to the control group.

The researchers used the experimental method for its relevance to the nature of the research, and the research community was identified with the payers of first-class football clubs in Salah al-Din Governorate, who numbered (250) for the 2020-2021 sports season

* Corresponding Author: bhcom_iq@yahoo.com, Physical Education and Sports Science/ University of Tikrit.

تمريبات بدنية خاصة وفق جهاز الكتروني مصمم لزوايا ثني مختلفة على اساس الوضع الحركي التشريحي لمفصل الركبة وتأثيرها في القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين الشباب بكرة القدم
أ.د. مثنى احمد خلف
ابراهيم عبدالله خطاب
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت: 2021/12/31

الكلمات المفتاحية

- تمرينات
- جهاز الكتروني
- مفصل الركبة
- القوة الانفجارية

الخلاصة:

أهداف البحث:

1. إعداد تمرينات بدنية خاصة بزوايا مختلفة لثني الركبة على أساس الوضع الحركي التشريحي في القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم.
2. الكشف عن تأثير التمرينات البدنية الخاصة بزوايا مختلفة لثني الركبة على أساس الوضع الحركي التشريحي في القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم.

وتوصل الباحثان الى أهم الاستنتاجات الآتية:

لقد حققت التمرينات البدنية الخاصة المستخدمة في المنهاج التجريبي تطوراً معنوياً في القوة الانفجارية للأطراف السفلى المستهدفة في منهج البحث. كما حققت التمرينات البدنية الخاصة المستخدمة في المنهاج التجريبي تطوراً معنوياً في القوة الانفجارية لصالح المجموعة التجريبية عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

كما حققت التمرينات البدنية الخاصة المستخدمة في المنهاج التجريبي تطوراً معنوياً في القوة الانفجارية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

استعمل الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث و تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين أندية الدرجة الأولى الشباب بكرة القدم في محافظة صلاح الدين والبالغ عددهم (250) للموسم الرياضي 2020-2021.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعتمد لعبة كرة القدم بصورة أساسية على أنواع مختلفة من الإعدادات وعلى رأسها الإعداد البدني للاعبين كرة القدم وبخاصة فيما يتعلق بالإعداد البدني للمجاميع العضلية للجسم بشكل عام والمجموعة

العضلية للأطراف السفلى بشكل خاص وهذه بطبيعة الحال يجب تطويرها ورفع كفاءتها من أجل أن يستطيع اللاعب تنفيذ الواجبات المطلوبة منه على الشكل الأمثل من خلال الأداء المهاري والخططي. ان المعيار في جودة أداء اللاعب او الفريق هو درجة تميزه في أداء الحركات والمهارات الخاصة بلعبته، وهذا الأداء بطبيعة الحال يحتاج الى مجهود بدني من أجل القيام به، وذلك بدوره يحتاج إلى لياقة بدنية معينة تؤهله للأداء وتجنبه الاصابات.

واللياقة البدنية تعد " القاعدة الواسعة التي يمكن ان تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الانشطة الرياضية وفي جميع المراحل بل ولها من الاهمية انها تبنى عليها النتيجة الرياضية اثناء المنافسة والسباقات لتحقيق انجازات رياضية متقدمة ويعد الإعداد البدني نوع من النشاط الحركي الذي يعمل على اكساب الفرد عناصر اللياقة البدنية التي تمكنه من الاداء الرياضي معتمداً على أجهزة الجسم"⁽¹⁾.

ومن خلال تحليل هذه الدراسات والنتائج التي توصل إليها الباحثان، دفع به ذلك الى محاولة تطبيق مجموعة من تمارين ثني الركبة بزوايا مختلفة ومعرفة مدى فاعليتها في القوة الانفجارية للأطراف السفلى، فضلاً عن ذلك فان الباحثان يأمل من نتائج هذه الدراسة أن تنعكس إيجاباً على تنمية الصفات البدنية بشكل كبير لكون الأداء الذي يتناسب والوضع التشريحي للعضلات من شأنه ان يجعل عملية البناء البدني سليمة جداً وتعمل على الوقاية من حدوث الإصابات البدنية أثناء المنافسة أو التدريب.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال المتابعة الميدانية للباحث واتصاله بمدربي ولاعبي كرة القدم لعدد من أندية الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين ومنها نادي العلم الرياضي لاحظ أن أغلب التمارين التي يتم تطبيقها من قبل اللاعبين لتقوية الاطراف السفلى تتم دون مراعاة الزوايا المختلفة لثني الركبة اثناء التدريب مما ينعكس على عملية تحقيق بناء التوازن العضلي لعضلات الأطراف السفلى، مما ينعكس على تقوية عضلات معينة على حساب عضلات أخرى وهذا بدوره يتسبب في حدوث اصابات مختلفة في عضلات الأطراف السفلى.

لذلك ارتأى الباحثان تسليط الضوء على هذه المشكلة في كيفية الحد من هذه الإصابات وإمكانية تفاديها من خلال وضع تمارين بدنية ذات هدف وقائي وفقاً لبعض زوايا ثني الركبة والتي يكون لها تأثير في المجاميع العضلية للأطراف السفلى كمحاولة لتجنب الإصابات التي يمكن ان تحدث للاعبين أثناء التدريب أو المنافسة مستقبلاً ومحاولة خفض نسبة الإصابات من خلال تقوية المجاميع العضلية بالشكل الذي يضمن إستفادة لاعب كرة القدم من تلك التمارين الموضوعية.

(1) اشرف محمود؛ الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1: (عمان، دار المحيط الى الخليج للنشر، 2016) ص5.

3-1 أهداف البحث:

1. إعداد تمارين بدنية خاصة بزوايا مختلفة لثني الركبة على أساس الوضع الحركي التشريحي في القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم.
2. الكشف عن تأثير التمارين البدنية الخاصة بزوايا مختلفة لثني الركبة على أساس الوضع الحركي التشريحي في القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم.

4-1 فرضيتا البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تأثير تمارين بدنية خاصة بزوايا ثني مختلفة لمفصل الركبة على أساس الوضع الحركي التشريحي في القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تأثير تمارين بدنية خاصة بزوايا ثني مختلفة لمفصل الركبة على أساس الوضع الحركي التشريحي في القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

1-المجال البشري: اللاعبون الشباب في نادي العلم الرياضي بكرة القدم.

2- المجال الزمني: للمدة من 12 / 11 / 2020 ولغاية 20 / 8 / 2021

2- المجال المكاني: ملعب نادي العلم الرياضي لكرة القدم.

2- الدراسات النظرية والسابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 التمارين البدنية

تعد التمارين البدنية هي اللبنة الرئيسة في أي بناء بدني في جميع اللاعبين إذ إن الاداء والنتائج عموماً تعتمد اعتماداً وثيقاً بمستوى التمرين المعد للفعالية الرياضية. فمن وجهة النظر الفسيولوجية يعرف التدريب "بمجموعة التمارين او المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى احداث تكيف او تغير وظيفي في اجهزة واعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي⁽¹⁾.

3- منهج البحث:

(1) امر الله احمد البساطي؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الاسكندرية، دار المعارف، 1998) ص2.

قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذي المجموعتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث

3-1 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بلاعبي أندية الدرجة الأولى الشباب بكرة القدم في محافظة صلاح الدين والبالغ عددهم (255) لاعباً موزعين بواقع 25 لاعباً لكل فريق لأندية (بلد، الاسحاقي، الضلوعية، سامراء، شباب الدور، العلم، صلاح الدين، تكريت، الاسمدة، الشرقاط) للموسم الرياضي 2020-2021 والمشاركة فعلياً في الدوري، أما عينة البحث فتمثلت بلاعبي نادي العلم بكرة القدم للشباب للدرجة الاولى والبالغ عددهم (30) لاعباً والذين يمثلون نسبة 8% من مجتمع البحث، إذ تم استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم أربعة وكذلك استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم خمسة لاعبين واستبعاد لاعب واحد نتيجة الإصابة وعدم إمكانيةه في الاشتراك بتجربة البحث، وبذلك يكون عدد العينة بواقع (20) عشرون لاعباً يمثلون نسبة تم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى (10) عشرة لاعبين لكل مجموعة بطريقة القرعة

3-2 تجانس وتكافؤ العينة

3-2-3 تجانس العينة

قام الباحثان بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (كتلة الجسم، الطول الكلي، العمر الزمني، العمر التدريبي) والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث للمتغيرات

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول الكلي	سم	169.66	2.06	169.00	0.961
الكتلة	كغم	64.16	1.60	64.00	0.3
العمر التدريبي	سنة	3.16	0.80	3.00	0.6
العمر الزمني	سنة	17.25	0.94	17.00	0.79

من الجدول (1) يتبين أن قيم معامل الالتواء انحصرت بين $(3 \pm)$ مما يدل على تماثل توزيع عينة البحث الأمر الذي يحقق تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

3-2-2 تكافؤ العينة

قام الباحثان بإجراء التكافؤ لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في متغيرات البحث (القوة الانفجارية). والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق في متغيرات الاختبارات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة sig)	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعلم الاحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
عشوائية	0.665	1.153	1,054	36,00	0,918	35.800	سم	القوة الانفجارية عمودي
عشوائية	0.321	1.167	1,032	214,80	1,549	213,801	سم	القوة الانفجارية أفقي

- معنوي إذا كانت قيمة (sig) $0.05 >$

من الجدول (2) يتبين عشوائية الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات قيد البحث عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (18)، إذ ظهرت مستويات الخطأ كلها أكبر من (0.05)، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات قيد البحث في الاختبار القبلي.

2-4 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات .

3-4-1 وسائل جمع المعلومات:

- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين .
- المصادر العلمية (العربية والأجنبية).
- الملاحظة العلمية.
- شبكة المعلومات العالمية (internet).
- الاختبارات والقياس.
- استمارات استبانة.

3-4-2 الأدوات المستخدمة:

قام الباحثان باستخدام عدة ادوات هي:

- أداة حديدية مساعدة لزيادة الضبط التجريبي لأداء التمارين المقترحة في البحث وقياسات (الارتفاع 60 سم ، العرض 80 سم) .
- شريط قياس ورقي بطول (50متر) عدد (1) .
- شواخص بلاستيكية عددها (20) ارتفاعها (80سم)
- صافرة عدد (2)
- صناديق خشبية بأبعاد 35*60*60

3-5 إجراءات البحث الميدانية.**3-5-1 تصميم الجهاز الإلكتروني لضبط زوايا ثني الركبة (زاوية 45° و زاوية 90°).**

بعد اكتمال فكرة تصميم الجهاز الإلكتروني لضبط زوايا ثني الركبة (زاوية 45° و زاوية 90°) خلال أداء التمارين والتي تم عرضها على اللجنة العلمية اثناء إقرار مشروع البحث (ملحق 2) ، عمل الباحثان على تصميمه مع اشخاص ذو خبرة في مجال الإلكترونيات^(*) حيث تم التباحث معه حول آلية التصميم وطريقة العمل بعد أن استعلم المختص عن طريقة استخدامه والغاية منها و بما يتلائم ومنهجية البحث والتمارين المعدة لهذه التجربة ، فكان الجهاز الإلكتروني بطول (13) سم وعرض (6) سم وارتفاع (3،5) سم، تتم قراءة الزوايا المطلوبة من خلال شاشة يظهر فيها رقم مقدار الزاوية المطلوب التمرن عليها وصوت يصدر من الجهاز في حالة تجاوز الزاوية المحددة من قبل الباحثان اثناء اداء التمرين المطلوب ويثبت على منتصف فخذ اللاعب بواسطة شريط مطاطي لاصق وبصورة عمودية ويعمل ببطارية تشحن بواسطة شاحن بعد كل وحدة تدريبية.

3-5-1 مكونات الجهاز.

تم تصنيع الجهاز الإلكتروني من المواد الإلكترونية في أدناه:

1- 7Sgment.c.a.*2. PS.1

2-pic 16f628a.PS.1

3-RESSTER 220.OM.1.KM.2.2.KM.10.KM.PS.13.

4-GY.61..PC.1.

5-LM7805.PC.1.

6-Condener. 22uf.100uf pc.2..pc.2.

7-Bt li 3.7v. 3800a. pc.1.

8-converter.stp.ap.charg.

9-resster.vaerpl.50km.pc.3.

10-pox.pc.1

^(*) المصمم (عماد كاظم فاضل) اختصاص الكترولنيك

2-1-5-3 شكل الجهاز :



يوضح الجهاز كاملا مع الرباط المطاطي وتم ضبطه بزاوية 45 درجة





الشكل (2)

يوضح طريقة تثبيت الجهاز في الفخذ

يوضح الشكل (14) كيفية تثبيت الجهاز على رجل اللاعب وتحديدًا في منتصف منطقة الفخذ أعلى مفصل الركبة وبصورة عمودية مع الرجل بحيث يكون مفصل الركبة هو النقطة التي يعتمد عليها الجهاز في قراءة الزوايا المطلوبة مع الأرض وبزاويتي 90 و 45 درجة.

3-5-2 تحديد أوجه القوة العضلية واختباراتها.

3-5-2-1 تحديد أوجه القوة العضلية.

قام الباحثان بالاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية الخاصة بكرة القدم وبالاتفاق بين الباحثان والسيد المشرف وبعض الخبراء والمختصين تم عرض الاستبانة الخاصة بأوجه القوة العضلية واختباراتها والتأشير على أكثرها أهمية وملائمة لمتطلبات البحث الحالي وتم ترشيح (القوة الانفجارية) بعد ان كانت نسبة الاتفاق (100 %)

3-5-2-2 تحديد اختبارات القوة الانفجارية:

تم تحديد القوة الانفجارية للاعب كرة القدم ، قام الباحثان بعرض إستمارة استبيان تتضمن مجموعة من الإختبارات التي تقيس متغيرات الدراسة الحالية ، وبعد الأخذ بأراء الخبراء والمختصين. وكانت الاختبارات التي تم ترشيحها هي :

1-إختبار القوة الانفجارية عمودي

يتم أداء هذا التمرين من وضع الوقوف والقفز للأعلى بأقصى قوة حيث يتم تثبيت أقصى ارتفاع يصله اللاعب من الوقوف ومن القفز ثم يتم احتساب الفرق بينهما .

2- إختبار القوة الانفجارية افقي

من وضع الوقوف يقفز اللاعب إلى الأعلى ثم إلى الأمام بمساعدة مرجحة الذراعين واحتساب أبعاد مسافة يقطعها بقفزة واحدة .

3-6 التجربة الاستطلاعية

تعتبر التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة عن التجربة الأساسية وتوفرت فيها نفس الشروط والظروف التي توجد في التجربة الرئيسية قدر الامكان حتى يمكن الاخذ بنتائجها وللتجربة الاستطلاعية فوائد منها:

1. بيان صلاحية الجهاز المصمم لضبط زوايا ثني الركبة (زاوية 45 ° و زاوية 90 °).
2. معرفة مدى صلاحية التمارين التي تم اختيارها.
3. الكشف عن استجابة اللاعبين لتنفيذ التمارين والواجبات.
4. التعرف على كيفية تنفيذ المساعدين للقياسات والاختبارات على التمارين.
5. التأكد من أن الأسلوب الذي تمت به صياغة التمارين مفهومة وواضحة من قبل اللاعبين.
6. الوقوف على مدى كفاءة الأدوات والأجهزة التي تم استخدامها ومدى صلاحيتها.
7. كفاءة فريق العمل المساعد .

3-7 الاختبارات القبلية

أجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الخميس 27 / 5 / 2021 في تمام الساعة الرابعة عصراً، إذ تم تطبيق الاختبارات البدنية . وحاول الباحثان قدر المستطاع تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد.

3-8 التجربة الرئيسية (التمارين البنائية- الوقائية)

من أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحثان بوضع مجموعة من التمرينات الوقائية لتطوير أوجه القوة لعضلات الاطراف السفلى معتمداً على المصادر العلمية المتوافرة واستعانته بالسادة الخبراء . إذ باشر الباحثان بالتجربة الرئيسية وإعطاء أولى الوحدات الوقائية على أفراد العينة بتاريخ 2021/5/29، وتم تطبيق التمرينات على عينة البحث لمدة شهرين بواقع 3 وحدات في الاسبوع موزعة على ثلاثة أيام وهي (السبت، الاثنين، الاربعاء) وزمن الوحدة التدريبية تراوح بين (34.85-85.82) دقيقة من الوقت المخصص للوحدة التدريبية والبالغ 120 دقيقة.

أما طبيعة التمرينات فهي تمرينات لتطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة لعضلات الفخذ الامامية والخلفية وتمرينات لتطوير تحمل القوة لعضلات الفخذ الامامية والخلفية ، ونفذت بطريقة التدريب التكراري .

3-9 الاختبارات البعدية

قام الباحثان بإجراء الاختبار البعدي على أفراد عينة البحث بتاريخ 8/1/2021م وقد حرص الباحثان على توفير نفس الظروف المكانية والزمانية والإجراءات في القياسات القبلية. اذ التزم الباحثان الأسلوب نفسه والإجراءات المتبعة في الاختبارات القبلية.

3-10 الوسائل الإحصائية

قام الباحثان باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة من أجل تحليل النتائج ببرنامج SPSS
4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث والتجريبية والضابطة في اختبارات القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم.

4-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث والتجريبية والضابطة في اختبارات القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم.

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة (sig)	قيم (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختباران والمتغيرات الإحصائية أوجه القوة
			±ع	-س	±ع	-س		
معنوي (*)	0,000	10,077	0.737	40.10	1,054	36,00	سم	القوة الانفجارية عمودي
معنوي (*)	0,000	28,414	1.154	225.00	1,032	214,80	سم	القوة الانفجارية أفقي

(*) معنوي إذا كانت قيمة (sig) $0.05 >$

يتبين من الجدول (3):

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات بعض أوجه القوة العضلة (القوة الانفجارية عمودي، القوة الانفجارية أفقي) ولصالح الاختبار البعدي للاعبين كرة قدم إذ بلغت قيمة (sig) (0.000، 0.000، 0.000، 0.000) على التوالي وهي أصغر من قيمة (0.05)

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القوة الانفجارية للمجموعة الضابطة.

دلالة الفروق	مستوى دلالة (sig)	قيم (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختباران والمتغيرات الإحصائية أوجه القوة
			±ع	-س	±ع	-س		
معنوي (*)	0,001	4,583	0.788	37.20	0,918	35,800	سم	القوة الانفجارية عمودي
معنوي (*)	0,000	9,165	0.875	219.10	1,549	213,801	سم	القوة الانفجارية افقي

(* معنوي اذا كانت قيمة (sig) $0.05 >$

يتبين من الجدول(4):

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القوة الانفجارية (القوة الانفجارية عمودي، القوة الانفجارية افقي) للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم، ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة اذا بلغت قيمة (sig) للاختبارات البدنية (0.000، 0.000، 0.001، 0.003) على التوالي وهي أصغر من قيمة (0.05).

4-1-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث والتجريبية والضابطة في اختبارات القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم.

من خلال الجدول رقم (3):

تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان ان ظهور تلك الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية يعود الى التمرينات البدنية الخاصة التي تم اعدادها من قبل الباحثان والتي تم تطبيقها على مجموعة البحث التجريبية والذي راعى الباحثان من خلالها زوايا ثني مختلفة على اساس الوضع الحركي التشريحي لمفصل الركبة إذ ان كلما اهتم اللاعب والمدرّب وتم تطبيقه بشكل صحيح من قبل اللاعبين كان التطور ملموساً وواضحاً من خلال الأداء البدني وكذلك من خلال البيانات الإحصائية لنتائج الاختبارات .

من خلال الجدول رقم (4):

يرى الباحثان أن وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم (القوة الانفجارية عمودي، القوة الانفجارية افقي) للمجموعة الضابطة كان لصالح الاختبار البعدي، فإن سبب ظهور تلك الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في القدرات البدنية، يعود الى البرنامج المعد من قبل المدرّب إذ إن الاستمرار

بالتدريب طيلة فترة التجربة والتي امتدت لشهرين متواصلين ودون انقطاع أدى إلى تطور مستويات اللاعبين بدنياً. وهذا ما أكد عليه (حنفي محمود، 1994) "أن الاستمرار بالتدريب يلعب دوراً مهماً في وصول اللاعب إلى المستوى العالي، من حيث الأداء الفني للحركات والمهارات والدقة والتكامل وتثبيت آلية الأداء الفني العالي".⁽¹⁾

2-4 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث والتجريبية والضابطة في اختبارات القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم

1-2-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث والتجريبية والضابطة في اختبارات بعض القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين نتائج الاختبارين البعديين في القوة الانفجارية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

دلالة الفروق	مستوى دلالة (sig)	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي للضابطة		البعدي للتجريبية		وحدة القياس	الاختباران والمتغيرات الإحصائية أوجه القوة
			±ع	-س	±ع	-س		
معنوي (*)	0.000	8.490	0.788	37.20	0.737	40.10	سم	القوة الانفجارية عمودي
معنوي (*)	0.000	12.875	0.875	219.10	1.154	225.00	سم	القوة الانفجارية أفقي

(* معنوي إذا كانت قيمة (sig) $0.05 >$

يتبين من الجدول (5) :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم (القوة الانفجارية عمودي، القوة الانفجارية أفقي) للاعبين كرة القدم ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية إذ بلغت قيمة (sig) (0.000 ، 0.000 ، 0.000 ، 0.000).

2-2-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث والتجريبية والضابطة في اختبارات القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم

⁽¹⁾ حنفي محمود ؛ مدرب كرة القدم ، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994) ، ص 54 .

في الجدول رقم (5) والذي يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والفروق المعنوية بين الاختبارين البعديين بينها والتي كانت لصالح التجريبية يؤكد الباحثان أن سبب ذلك يعود إلى التنظيم الدقيق للتمرينات المستخدمة في المجموعة التجريبية وطريقة أدائها، فضلاً عن ذلك فإن الاهتمام الكبير والحرص من قبل اللاعبين الشباب في تطبيق التمرينات، إضافة إلى ذلك فقد اعتمد الباحثان على المصادر العلمية الحديثة الرصينة وراء الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي وكرة القدم ورياضة المعاقين في تنظيم مفردات المنهاج التدريبي الذي تم استخدامه على عينة البحث.

كما يؤكد الباحثان أن التمرينات البدنية الخاصة التي تم اختيارها هي تمرينات سهلة التطبيق ومناسبة ومفهومة في أدائها لذلك كان التطبيق دقيق جداً، وأن أسلوب تنفيذها يتميز بالشدة المثالية وبظروف مثالية وقدّر الإمكان يعمل المدرب أثناء التدريب على تحقيق تأثير إيجابي في القوة الانفجارية قيد البحث.

ويؤكد (مفتي إبراهيم، 1998) أنه "كلما اقتربت ظروف التمرين من ظرف المنافسة (المباراة) فإن التمرين يكون أكثر فائدة للاعب ويحقق أهداف الوصول لمستوى أداء المباراة.¹

ولما كان الهدف من التمرينات البدنية الخاصة المطبقة من قبل المدرب على أفراد المجموعة التجريبية هو، أحداث تغيير مؤثر في الانفجارية وأهميتها في كرة القدم وفاعلية هذا التنفيذ في تطوير قابليات اللاعبين البدنية والمبني على أسس علمية صحيحة، فإن الهدف من هذه التمرينات البدنية الخاصة هو وصول اللاعبين إلى المستوى العالي في القوة الانفجارية، فقد جاءت نتائج البحث منسجمة مع ما يهدف إليه البحث وفروضه معاً إذ "يتطلب تحقيق هذا الهدف بأن يقوم المدرب بالتخطيط والتنظيم لقدرات لاعبيه البدنية والمهارية والفنية والذهنية، وصفاتهم الخلقية في إطار موحد وذلك للوصول بمستوى اللاعبين إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وخاصة أثناء المباريات⁽²⁾.

وهذا ما لاحظته الباحثان من خلال أداء التمرينات البدنية الخاصة وتطبيقها على اللاعبين خلال الوحدات التدريبية وذلك لكون اللاعبين ذوي قدرات بدنية جيدة كونهم من اللاعبين الشباب والذين لديهم عمر تدريبي جيد ولم يتعرضوا لإصابات شديدة تؤثر على أدائهم البدني، فقد كانت قدراتهم قبل تنفيذ التجربة بمستوى عالٍ من الإمكانية وهذا ما ساعد على التوصل لتحقيق الهدف من الأداء البدني العام، وذلك من خلال تنويع الأداء وزيادة قدرات اللاعبين على التكيف والإيفاء بمتطلبات الأداء البدني والاستثمار الجيد للوقت والجهد ضمن مدة التدريب.

(1) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)، ص 200.

(2) مختار حنفي محمود؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (دار الفكر العربي، مصر. 1978) ص 9.

لهذه الأسباب التي تم ذكرها وشرحها مفصلاً تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية البعدية بالقوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم وبهذا فقد تحققت فروض البحث، وهذا يدل على أن استعمال التمرينات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية هو أفضل من التمرينات الاعتيادية التي يطبقها المدرب على المجموعة الضابطة.

- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

بناءً على ما تقدم من إجراءات البحث واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة التي استخدمها الباحثان وعرض النتائج ومناقشتها فإن الباحثان توصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- حققت التمرينات البدنية الخاصة المستخدمة في المنهج التجريبي تطوراً معنوياً في القوة الانفجارية لصالح المجموعة التجريبية عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.
- حققت التمرينات البدنية الخاصة المستخدمة تطوراً معنوياً في القوة الانفجارية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

2- التوصيات

بناءً على ما توصل إليه الباحثان من استنتاجات فإنه يوصي بما يأتي :

- التركيز على استخدام التمرينات البدنية الخاصة بزوايا ثني مختلفة لمفصل الركبة على أساس الوضع الحركي التشريحي للاعبين كرة القدم من قبل المدربين أثناء الوحدات التدريبية في فترة الإعداد العام والخاص.

اعتماد التمرينات البدنية الخاصة بزوايا ثني مختلفة لمفصل الركبة على أساس الوضع الحركي التشريحي للاعبين كرة القدم والمعدة من قبل الباحثان لتدريب لاعبي كرة القدم لتطوير القوة الانفجارية بما ينعكس إيجاباً على أداء اللاعب داخل الملعب

المصادر :

- اشرف محمود؛ الإعداد البدني والاحماء في التدريب الرياضي، ط1: (عمان، دار المحيط الى الخليج للنشر، 2016).
- امر الله احمد البساطي؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الاسكندرية، دار المعارف، 1998).
- حنفي محمود ؛ مدرب كرة القدم ، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1998).

مختار حنفي محمود؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (دار الفكر العربي، مصر. 1978).

Sources :

- Ashraf Mahmoud; Physical preparation and warm-up in sports training, 1st Edition: (Oman, Dar Al-Moheet to Al-Khaleej Publishing, 2016).
- Amr Allah Ahmad Al-Busati; The rules and foundations of sports training and its applications: (Alexandria, Dar Al Maaref, 1998).
- Hanafi Mahmoud; Football Coach, 1st Edition: (Cairo, Arab Thought House, 1994).
- Mufti Ibrahim Hammad; Modern sports training, planning, application and leadership: (Cairo, Arab Thought House, 1998).
- Mukhtar Hanafi Mahmoud; Scientific foundations in football training: (House of Arab Thought, Egypt. 1978).



The effect of special exercises for balance with tools to help develop compatibility and the skill of defending the field among volleyball players

Thaer Saadoun Abbas^{1*}
Muhammed Daye Muhammed¹
1- College of Physical Faculty of Education - Department of Sports / University of Tikrit
<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.24>

Article info.

Article history:

-Received: 19/9/2020

-Accepted: 27/9/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- exercises
- Balance
- Tools
- Compatibility
- Volleyball

© 2021 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



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

Abstract

The importance of the research came through research and investigation to identify the importance of special exercises for balance with auxiliary tools in developing the element of compatibility and the skill of defending the stadium among volleyball players. Statistically significant between the tribal and remote tests for some motor abilities and technical skills, and the post tests, and the researcher used the experimental method by designing one experimental group that fits with the nature of the problem to be investigated. Volleyball teams, and the research sample was deliberately tested by Dhuluiya Sports Club players for volleyball applicants for the sports season (2021-2020) participating in the Governorate League, due to the proximity of the Dhuluiya Club site to a residential place and most of the Dhuluiya Club players have a good relationship with them and because I was One of the Dhuluiya club players was tested as a sample, which numbered (14) elements, and players were excluded for not adhering to the exercises that The researcher applied it, and here the research sample has (12) players, representing a percentage of (10,526) of the research community. Special trainings were prepared in two medium courses of (8) small courses, and that each small course contains (3) training units, bringing the number of educational units to (24) training units. The researcher sought the most important conclusions and recommendations, which are that the exercises by means of balance contributed significantly to improving the compatibility between the eyes and the hand of the volleyball players, and the exercises by means of balance had a clear and tangible role in improving the level of performance and skill of defending the stadium, and the researcher stresses the need to choose appropriate balance tools For volleyball players and the nature of the skills targeted for improvement in line with their specificities, as well as relying on the results of the current study when training basic volleyball skills for club players and Adopting the principle of diversifying exercises and exchanging the work of muscle groups when preparing exercises with balancing tools for volleyball players

* Corresponding Author: thaer.s.abas@st.tu.edu.iq, College of Physical Faculty of Education - Department of Sports / University of Kirkuk.

تأثير تدريبات خاصة للتوازن بأدوات مساعدة في تطوير التوافق ومهارة

الدفاع عن الملعب لدى لاعبي الكرة الطائرة

ثائر سعدون عباس أ. د. محمد ضايح محمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت / العراق

الخلاصة:

جاءت أهمية البحث من خلال البحث والتقصي للتعرف على أهمية التدريبات خاصة للتوازن بأدوات مساعدة في تطوير عنصر التوافق ومهارة الدفاع عن الملعب لدى لاعبي الكرة الطائرة ، حيث هدف البحث إلى اعداد تدريبات خاصة للتوازن بأدوات مساعدة ومدى تأثيرها على التوافق ومهارة الدفاع عن الملعب وهل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض القدرات الحركية والمهارات الفنية لصالح الاختبارات البعديّة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة حيث تتلائم مع طبيعة المشكلة المراد بحثها ، تمثل مجتمع البحث بأندية دوري الدرجة الاولى لمحافظة صلاح الدين البالغ عددهم (114) لاعباً يمثلون (8) فرق بالكرة الطائرة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الضلوعية الرياضي للمتقدمين بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (2020\2021) المشارك في دوري المحافظة وذلك لقرب موقع نادي الضلوعية من محل سكني و اغلب لاعبي نادي الضلوعية تربطني معهم علاقة طيبة و لأني كنت احد لاعبي نادي الضلوعية تم اختيارهم كعينة والبالغ عددهم (14) لاعباً وتم استبعاد لاعبين لعدم التزامهم بالتدريبات التي طبقها الباحث، وبهذا أصبح عدد عينة البحث(12) لاعباً، يمثلون نسبة (10.526) من مجتمع البحث ، وقام الباحث باستخدام طرق التدريب التي تتلاءم مع هذا النوع من التمرينات وهي (طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة) والتي ساهمت بشكل فاعل في تطوير متغيرات البحث ، وتم إعداد التدريبات الخاصة وبواقع دورتين متوسطتين بواقع (8) دورات صغيرة ، وان كل دورة صغيرة تحتوي على (3) وحدات تدريبية ليصبح عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية ، تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS واختيار ما يلائم البحث منها ، وبعد ظهور نتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات والتوصيات وهي أن التدريبات بوسائل الاتزان ساهمت بشكل ملحوظ في تحسين التوافق بين العينين واليد لدى لاعبي الكرة الطائرة ، وكما كان للتدريبات بوسائل الاتزان دور واضح وملحوظ في تحسين مستوى الاداء لمهارة الدفاع عن الملعب ، ويؤكد الباحث على ضرورة اختيار ادوات توازن ملائمة للاعبين الكرة الطائرة وطبيعة المهارات المستهدفة للتحسين بما يتناسب مع مستوى خصوصيتهم ، وكذلك الاعتماد على نتائج الدراسة الحالية عند تدريب المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للاعبين الاندية، واعتماد مبدأ التنوع بالتمرينات والتبادل بعمل المجموعات العضلية عند اعداد التدريبات بأدوات الاتزان للاعبين الكرة الطائرة.

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2021/12/31

الكلمات المفتاحية

- تدريبات
- التوازن
- الادوات
- التوافق
- الكرة الطائرة

1- التعريف بالبحث**1-1 المقدمة وأهمية البحث :**

وأن التطور والتقدم الذي حصل في التدريب الرياضي الحديث جاء من خلال اهتمام المختصين بالأدوات التدريبية المساعدة التي تلعب دوراً أساسياً في الألعاب الرياضية كافة سواء كانت فردية أم جماعية، وأصبح استعمال الأدوات التدريبية جزءاً لا يتجزأ من العملية التدريبية، وقد استخدم الباحث عدد من الأدوات المساعدة للتوازن وهي جهاز ترامبولين ، ونصف كرة ، ولوح التوازن ، وبساط مضغوط بالهواء ، وأن استعمالها يهدف إلى رفع مستوى الأداء لدى الرياضيين وذلك للوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي الممارس والتي لا يمكن تحقيقها إلاً باعتماد التخطيط المسبق عند إعداد التمرينات واستعمال طرق التدريب المناسبة وفق الأسس العلمية الصحيحة لغرض تحقيق نتائج جيدة في المنافسة الرياضية. وتعد التمارين الخاصة أحد أنواع التمارين التي تُعد من الوسائل المهمة والمستعملة في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية الخاصة باللعبة لأنها تكون منتقاة وموجهة بحسب المسارات الحركية للمهارة والواجب الحركي المطلوب تنفيذه، إذ تعرف بأنها "التمرينات ذات الهدف الخاص هي عبارة عن تمرينات تهدف لإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية وهي عامل مساعد لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي يختص فيه"⁽¹⁾.

وأن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتضمن مهارات متسلسلة ومتداخلة بدءاً من الإرسال وانتهاءً بالدفاع عن الملعب ، إذ إن الإعداد المهاري من المتطلبات الرئيسية في العملية التدريبية وأن لدقة الاداء المهاري دوراً مهماً فيها وينبغي أن تكون ذا مستوى عالٍ تتباين بتباين مهارة اللعبة.

وان المهارات الفنية تعد الجانب المهم من هذا التطور نظراً لما تحتاجه من قدرات بدنية وحركية مهمة لتأدية هذه المهارات ومن اهم تلك المهارات هي الأعداد والدفاع عن الملعب ، اذ ان اتقانها يساعد الفريق خوض المباريات بشكل جيد وبالتالي الحصول على النقاط وعدم فقدانها خلال المباريات وتحقيق الفوز ، ونتيجة التغيير المستمر في مواقف اللعب يتطلب من اللاعب ان يتمتع بقدرات مهارية وحركية خاصة التوازن الحركي والتوافق الحركي وان استخدام الادوات التدريبية المساعدة والابتعاد عن التدريب التقليدي يفتح المجال امام اللاعبين في اداء تدريبات بشكل مختلف عن المعتاد مما يساعد على تطوير هذه القدرات والمهارات للوصول بها الى مستوى جيد.

ونظراً لأهمية المهارات الفنية بالكرة الطائرة كونها تحتاج الى قدرات بدنية وحركية خاصة لتأديتها لذلك قام الباحث بإعداد تمارين خاصة واستخدام الادوات المساعدة (للتوازن) في التدريبات الغرض منها

(1) ليلي زهران؛ الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص40.

تطوير القدرات الحركية والذي سوف ينعكس ايجابا على تحسين دقة اداء المهارات الفنية موضوع البحث وأن استعمال الأدوات التدريبية المساعدة والابتعاد عن التدريب المتبع يفتح المجال أمام اللاعبين لأداء تدريبات بشكل مختلف عن المعتاد مما يساعد على تطوير هذه القدرات والمهارات للوصول بها الى مستوى جيد.

1 - 2 مشكلة البحث :

يعد تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة للرياضي من الواجبات المهمة التي تنعكس على متطلبات الاداء الهجومي والدفاعي في لعبة الكرة الطائرة ، وتعد المحافظة على كفاءة هذه القدرات على مدى مدة المباراة ذات أهمية بالغة لكل المدربين ومن الأسس الرئيسية التي يعتمد عليها في تحقيق النتائج المطلوبة ، إذ ان الاحتفاظ بمستوى القدرات البدنية والحركية الخاصة على الرغم من التعرض للجهد البدني يعد مؤشراً واضحاً لترجيح كفة الفريق الذي يمتلك هذه الصفات ، فضلاً عن انها تعد عاملاً مؤثراً في أداء المهارات الهجومية والدفاعية ، وان لكل لعبة قدرات بدنية وحركية خاصة بها تختلف عن باقي الألعاب وتتفق مع طبيعة الاداء والقوانين الخاصة باللعبة.

من خلال خبرة الباحث ومشاهدته لعدد من المباريات لدوري الدرجة الاولى في محافظة صلاح الدين ، ان بعض اللاعبين عند الانتقال السريع من الهجوم الى الدفاع ومن الدفاع الى الهجوم لا يؤدون المهارات بدقة عالية ويعتقد الباحث ان السبب في ذلك يعود لضعف التوازن الحركي للاعبين والذي من اسبابه الضعف في بعض الجوانب البدنية و ايضا محاولة الباحث ادخال وسائل مساعدة تساهم في تحسين التوازن الحركي ومن هنا تبلورت فكرة البحث في إعداد تدريبات خاصة للتوازن بأدوات مساعدة ومدى تأثيره على عدد من القدرات الحركية ودقة بعض المهارات الفنية موضوع البحث لدى لاعبي الكرة الطائرة .

1 - 3 هدفا البحث :

- إعداد تدريبات خاصة للتوازن بأدوات مساعدة في تطوير التوافق ومهارة الدفاع عن الملعب لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- التعرف على تأثير التدريبات الخاصة للتوازن بأدوات مساعدة في تطوير التوافق ومهارة الدفاع عن الملعب لدى لاعبي الكرة الطائرة.

1 - 4 فرضا البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في التوافق الحركي و لصالح الاختبارات البعدية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في مهارة الدفاع عن الملعب موضوع البحث و لصالح الاختبارات البعدية.

1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري : لاعبو نادي الضلوعية الرياضي للمتقدمين بالكرة الطائرة دوري الدرجة الاولى للموسم 2020 / 2021.

1 - 5 - 2 المجال الزمني : للمدة من 24 / 2 / 2021 ولغاية 15 / 7 / 2021.

1 - 5 - 3 المجال المكاني : الصالة الرياضية في مدينة بلد التابعة لمديرية شباب ورياضة محافظة صلاح الدين.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

2 - 1 الدراسات النظرية :

2 - 1 - 1 التمرينات :

اختلف العلماء في آرائهم حول التمرينات باختلاف المدارس التي ظهرت (كالمدرسة الألمانية والمدرسة السويدية وغيرها من المدارس المختصة) إذ بينت هذه المدارس وجهات نظر متباينة حول أهداف التمرينات وطرق وأساليب تنفيذها أو أدائها.

إذ عرف (شممت وريجد) التمرينات " بأنها انجاز أو أداء معين أو واجب معين يؤدي بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة⁽¹⁾.

كما ويعرفها (محمد سلمان) بأنها " هي تلك الأوضاع والحركات المختارة بأسلوب علمي وأسس صحيحة ضمن أهداف تربوية ومهنية لبناء وتشكيل جسم قادر على أداء ما يطلب منه "⁽²⁾ ، أي إن وضع التمرينات من قبل المدرب تكون وفق الهدف من التدريب ونوع الفعالية ومتطلبات كثيرة تحتاج إلى الخبرة العلمية والعملية لمن يحدد التمرينات حتى تكون متناسبة مع قابليات الفرد وتعطي نتائج ايجابية تساهم في تحقيق الأهداف.

2 - 1 - 2 القدرات الحركية :

تُعد القدرات الحركية احدى الركائز الاساسية التي يعتمد عليها الاعداد المهاري في مختلف الانشطة ، حيث توجد علاقة بين القدرات الحركية والاداء المهاري حتى وان اختلفت مستويات تلك العلاقة تبعاً لنوع

(¹) Schmidt ,A. Richard and Timothy ,D. Lee ; **Motor Control and Learning** . 3rdEd. (Human ken tics , 1999) P.173.

(²) محمد سلمان وصفي محمد؛ التربية الرياضية الفاعلة وطلبة كليات التربية ، ط1 : (الأردن ، مكتبة المجتمع العربي ، 2009) ص257.

اللعبة او النشاط الرياضي الذي يمارسه الرياضي ، وبناءً على ذلك ان امتلاك الرياضي مستوى عالي من القدرات الحركية يدل على ان هذا الرياضي يمتلك درجة من القدرة على ممارسة النشاط الرياضي بنجاح⁽¹⁾. إذ ان القدرات الحركية هي القدرات التي تعتمد على استثمار الاحساس الحركي واستعمال قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي من اجل التحكم بالحركة مثل (التوافق ، الرشاقة ، الدقة ، التوازن) ، وهذه القدرات تكون مكتسبة وغير موروثة بحيث ليس من الممكن الحصول عليها من دون التدريب عليها ولو لاحظنا طفلين الاول يقضي يومه باللعب في الحدائق يركض ويقفز ويتسلق ويركل والآخر يقضي يومه في البيت نلاحظ ان الطفل الاول اكتسب هذه القدرات بينما لم يستطع الطفل الثاني لعدم التدريب عليها ويعتمد وجودها واكتسابها على توفر القدرات البدنية مثل (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة) كقاعدة لاكتساب هذه القدرات فضلاً عن سلامة الجهاز العصبي المركزي.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3 - 1 منهج البحث :

استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي إذ تتلائم مع طبيعة المشكلة المراد بحثها.

3 - 2 مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بأندية دوري الدرجة الاولى لمحافظة صلاح الدين البالغ عددهم (114) لاعباً يمثلون (8) فرق بالكرة الطائرة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الضلوعية الرياضي للمتقدمين بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (2020\2021) المشارك في دوري المحافظة وذلك لقرب موقع نادي الضلوعية من محل سكني و اغلب لاعبي نادي الضلوعية تربطني معهم علاقة طيبة و لأنني كنت احد لاعبي نادي الضلوعية تم اختيارهم كعينة والبالغ عددهم (14) لاعباً وتم استبعاد لاعبين لعدم التزامهم بالتدريبات التي طبقتها الباحثة، وبهذا أصبح عدد عينة البحث(12) لاعباً، يمثلون نسبة (10.526) من مجتمع البحث.

3 - 3 تجانس العينة :

يتطلب الحفاظ على السلامة الداخلية للتصميم التجريبي لمجموعة البحث التجريبية التحقق من التوزيع الطبيعي لبعض المتغيرات الدخيلة التي قد تشكل تطرفاً في قيم نتائج الاختبارات، مما عمد الباحث الى ضبطها بالمعالجات الاحصائية وكما يبينه الجدول (1) :

جدول (1)

(¹) نجوى سليمان وثناء السيد ؛ الاهمية النسبية لبعض القدرات المركبة التي تسهم في اختيار ناشئ كرة السلة : (بغداد ، مطبعة الرواد ، 1991) ص23.

يبين تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات الدخيلة

المتغيرات ووحدة قياسها	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول (سم)	12	175,08	3,315	0,29
الوزن (الكتلة) (كغم)	12	73,83	2,25	0,996
العمر الزمني (عام ميلادي)	12	22,83	1,749	0,308-
العمر التدريبي (عام ميلادي)	12	6,5	1,087	0,255-

التوزيع الإعتدالي الطبيعي محدد بين (+3).

تبين من نتائج الجدول (1) بأن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات الأربعة الواردة في الجدول جميعها كانت محددة ما بين (+1) وهذا يعني تجانس عينة البحث ، وانها ضمن توزيع منحني (كاوس) الطبيعي فيها المحدد بين ما بين (+3).

3 - 4 وسائل جمع البيانات وأدوات البحث :

3 - 4 - 1 وسائل جمع البيانات :

- المصادر العربية والأجنبية.
- آراء الخبراء والمختصين.
- استمارات استبيان.
- الاختبارات.
- استمارات تفرغ البيانات.

3 - 4 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- حاسبة شخصية لا بتوب نوع (HP) صنع يابانية الصنع عدد(1).
 - حاسبه الكترونية نوع cacio يابانية الصنع عدد (1).
 - كاميرا تصوير نوع(Sony) يابانية الصنع عدد (1).
 - شريط قياس معدني قياس(5) متر عدد(1).
 - شريط لاصق ملون بعرض (5) سم.
 - ادوات مكتبية.
 - كرات طائرة قانونية نوع (Mikasa) يابانية الصنع عدد (15).
 - كرات تنس عدد (4) صينية الصنع.
 - ملعب الكرة الطائرة قانوني.
- 3 - 5 تحديد الاختبارات الحركية :

تم تحليل محتوى المصادر العلمية التي لها علاقة بعلم التدريب والاختبارات والقياس والكرة الطائرة لتحديد الاختبارات الحركية المناسبة لكل قدرة ، والتي تم تحديدها من قبل اللجنة العلمية لإقرار الموضوع.

3 - 5 - 1 الاختبارات الحركية :

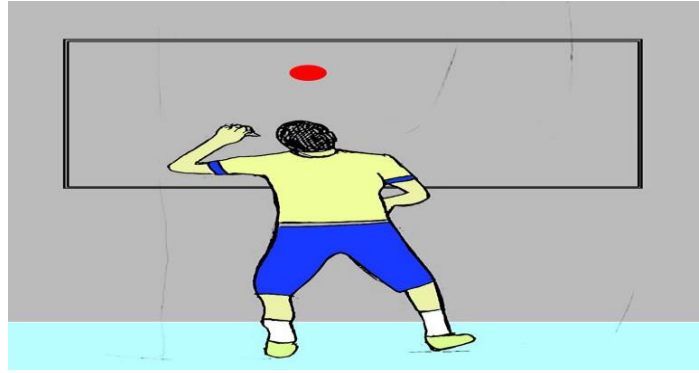
الاختبار: رمي واستقبال الكرات⁽¹⁾.

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين واليد.

الادوات: كرة تنس ، حائط ، يرسم خط على الارض وعلى بعد (5) امتار من الحائط.

مواصفات الاداء: يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الاتي :

- 1- رمي الكرة (5) مرات متتالية باليد اليمنى ، على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
 - 2- رمي الكرة (5) مرات متتالية باليد اليسرى ، على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
 - 3- رمي الكرة (5) مرات متتالية باليد اليمنى ، على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.
 - 4- رمي الكرة (5) مرات متتالية باليد اليسرى، على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى.
- التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب درجة للمختبر ، أي ان الدرجة النهائية هي (20) درجة.



3 - 6 - 2 تحديد اختبارات المهارات الفنية بالكرة الطائرة :

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية الخاصة بالكرة الطائرة تم تحديد المهارات الفنية وهي (مهارة الإعداد (التمرير) مهارة الدفاع عن الملعب، مهارة استقبال الإرسال) بالكرة الطائرة وبالتعاون مع السيد المشرف، وتم عرضها على اللجنة العلمية لإقرار الموضوع.

الاختبار: اختبار دقة مهارة الدفاع عن الملعب.

الغرض من الاختبار: تقويم الحالة التدريبية لدقة قياس مهارة الدفاع عن الملعب.

وحدة القياس : درجة.

الأدوات : ملعب الكرة الطائرة، شبكة، كرات عدد (5) ، شريط القياس، شريط لاصق ملون لتحديد المناطق، بساط مضغوط بالهواء.

(¹) محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط6 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004) ص328.

وصف الاختبار : يرسم خط موازي لخط الجانب من المنطقة الامامية جهة اليمين على بعد (1م) (تسمى المنطقة (ب)) ويرسم خط آخر موازي للخط الجانبي على بعد (3) م، لتكون منطقة مساحتها (2x2) م وتسمى (أ) ويرسم ايضا خط موازي للخط الاخير على بعد (1) م، وتسمى (ب) لتكون ثلاث مناطق للدقة في المنطقة الامامية ثم يقوم المعد بالأعداد الى اللاعب المهاجم ليقوم الآخر بعملية الضرب الساحق على المنطقة المحددة التي قياسها (2x2) متر التي يقف فيها اللاعب المختبر الواقف على بساط مضغط بالهواء قياس بواسطة ضاغط هواء كهربائي 1.80 م وعرض واحد متر وارتفاعه 20 سم الغاية من البساط وقوف اللاعب على قاعدة غير متزنة لتقويم حالة الاختبار الاعتيادي بدون بساط ، وبعدها يقوم المختبر بالدفاع عن الملعب وتوجه الكرة الى المناطق المشار إليها.

التسجيل : للمختبر (5) محاولات.

(3) درجات اذا دافع الكرة وسقطت في المنطقة (أ).

(2) درجتين اذا دافع الكرة وسقطت في المنطقة (ب).

(1) درجة واحدة اذا دافع الكرة وسقطت في ارجاء ملعبه.

(صفر) للمحاولة الفاشلة او مخالفة قواعد اللعبة.



الشكل (2)

اختبار الدفاع عن الملعب

3 - 7 الأسس العلمية للاختبارات المعدلة :

3 - 7 - 1 الصدق :

للتأكد من صدق الاختبارات التي عرضها الباحث على مجموعة من الخبراء والمتخصصين وبعد اجماعهم على ان القياسات والاختبارات ملائمة بنسبة (100%) إذ تبين ان الاختبارات ذات صدق ظاهري عالي جداً.

3 - 7 - 2 الثبات :

لإيجاد معامل الثبات عمد الباحث إلى استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لأنها من انسب الطرائق المتبعة في ثبات الاختبارات المهارية.

إذ اجري الاختبارات بالتطبيق الاول في يوم الأحد الموافق 2 / 5 / 2021 واعيدت الاختبارات نفسها مرة ثانية بعد مضي سبعة ايام، أي في يوم الأحد الموافق 9 / 5 / 2021 على العينة نفسها وفي الظروف التي تم فيها الاختبار الأول نفسها. إذ تبين بأن الاختبارات جميعها تتمتع بالأسس والمعاملات العلمية، على وفق شروط محددات القياس والتقويم في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3 - 7 - 3 الموضوعية :

تم التحقق من الموضوعية لكل الاختبارات المستخدمة بواسطة حساب قيمة معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات المحكمين الأول والثاني اللذان يجلس كل منهما على حدة ، وتم التوصل الى انها ذات موضوعية عالية.

3 - 8 - 3 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

3 - 8 - 1 التجربة الاستطلاعية : قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية ثانية تم من خلالها تحديد القيم القصوى للتمارين القدرات الحركية والمهارات الفنية قيد البحث المستخدمة والتعرف على زمن فترات الراحة البينية بين التكرارات والمجاميع وكذلك التعرف على التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي.

3 - 8 - 2 الاختبارات القبلية :

تم إجراء اختبارات القدرات الحركية والمهارية القبلية على عينة البحث للمجموعة التجريبية في يوم واحد وعلى الصالة الرياضية في مدينة بلد التابعة لمديرية شباب ورياضة صلاح الدين. حيث قام الباحث قبل تنفيذ الاختبارات بشرح طريقة واداء الاختبارات وتم جميع الاختبارات تحت اشراف الباحثان.

3 - 8 - 3 تصميم وتنفيذ التدريبات المستخدمة في البحث :

بعد انتهاء الباحث من تطبيق كافة الاختبارات القبلية للقدرات الحركية والمهارات الفنية قيد البحث أستخدم الباحث تدريبات مهارية باستخدام بعض ادوات المساعدة ووضعها في وحدات تدريبية لتطوير بعض القدرات الحركية ودقة اداء عدد من المهارات الفنية بالكرة الطائرة حيث طبقت على المجموعة التجريبية في فترة الاعداد الخاص وبالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وراعى الباحث في التدريبات المستخدمة المستوى الفني والقابلية البدنية والحركية لعينة البحث التجريبية والادوات التدريبية المستخدمة وطريقة تنفيذه.

وتراوح زمن التدريبات المطبقة في كل وحدة بين (40-50) دقيقة وهدف هذه التدريبات تطوير القدرات الحركية وبعض المهارات الفنية قيد البحث ، حيث استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة بعد موافقة اللجنة العلمية على اقرار موضوع البحث وان هذه الطريقة بالتدريب تتناسب مع متطلبات لعبة الكرة الطائرة.

وتم تنفيذ التدريبات بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع كل وحدة تحتوي على(4) تدريبات وبهذا سوف يبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة مقسمة على (8) اسابيع في الايام السبت ، الاثنين ، الاربعاء).

حيث تم استخدام تموج حمل 1-2 وهذا يعني درجة قليلة من الحمل ليوم يعقبه يومين حمل مرتفع، علماً ان زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة.

3 - 8 - 4 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية البعدية على عينة البحث على مدى يومين هما يومي الجمعة والسبت الموافق 16 - 17 / 7 / 2021 وتحت نفس الظروف وبطريقة تسلسل الاختبارات البدنية والمهارية القبلية نفسها وعلى الصالة الرياضية في مدينة بلد التابعة مديرية شباب ورياضة محافظة صلاح الدين.

3 - 9 الوسائل الإحصائية :

عمد الباحث إلى استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث بنظام الحقيبة الإحصائية (SPSS

V_{26}) بالوسائل الآتية آلياً :

- 1-قانون النسبة المئوية.
- 2-قانون الوسط الحسابي.
- 3-قانون الانحراف المعياري.
- 4- قانون معامل الالتواء.
- 5- قانون معامل الارتباط (بيرسون).
- 6- قانون الصعوبة والسهولة.
- 7- قانون القوة التمييزية.
- 8-قانون تجانس التباين (Liven).
- 9-قانون (t-test) للعينات المترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

على وفق محددات تحقيق أهداف البحث وما أفتراض في التصميم التجريبي ، يعرض الباحث المعالجات الإحصائية القبلية والبعدي لاختبارات عينة البحث ، بالجدول ومن ثم تحليل القيم الواردة فيها لمناقشتها ودعمها بما جاء بالمصادر العلمية وكالاتي :

4 - 1 : عرض نتائج اختبارات التوافق بين العينين واليد القبلية والبعدي وتحليلها :

يعرض الباحث نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث في التوافق بين العينين ، وكما يبينه الجدول (2) .

الجدول (2)

يُبين نتائج اختبار (t-test) للعينات المترابطة لعينة البحث في التوافق بين العينين واليد القبلية والبعدي

الاختبار	درجة (Sig)	قيمة (ت) المحسوبة	انحراف الفروق	متوسط الفروق	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار ووحدة القياس
					الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دال	0,000	12,845	1,348	5	0,739	17	1,206	12	التوافق بين العينين واليد (الدرجة)

دالة الفرق عندما تكون (Sig) $\geq (0,05)$ ، $n = (12)$ ، درجة الحرية (ن) - (1) .

يلاحظ من نتائج الجدول (2) إن الفروق الإحصائية لاختبار (t-test) للعينات المترابطة كانت دالة لصالح الاختبارات البعدي للتوافق بين العينين واليد لعينة البحث ، إذ كانت درجة (Sig) أصغر من (0,05) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (ن - 1) .

4 - 2 مناقشة نتائج اختبارات التوافق بين العينين واليد القبلية والبعدي لعينة البحث :

من مراجعة نتائج الجدول (2) يتبين تحسن لاعبي عينة البحث في قيم اختبارات التوافق بين العينين واليد البعدي عن ما كانت عليه في الاختبارات القبلية ، ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج إلى دور التأثير الايجابي لتدريبات التوازن استعمال الادوات التدريبية التي لائمت قدرات وامكانيات عينة البحث ومستواهم التدريبي في حسن السيطرة على التوافقات بين العينين واليد والتي منها ما ساعد على ذلك القفز بالترامبولين بمراقبة حركات الذراعين خلال القفز في الطيران والهبوط واعادة الطيران فيها فضلاً عن اداء كل مهارة ودور الذراع في تحديد الدقة المكانية في كل من التمرير واستقبال الارسال والدفاع عن الملعب والتي في كل منها لا بد من توافر هذا النوع من التوافق لتمكين اللاعبين من حصر الإيعازات العصبية مع التوجه بالدقة بالإدراك المكاني من خلال حاسة البصر بالموائمة مع التوافق بهذه السيطرة العصبية العضلية لحركات الذراع الضاربة للكرة بربط بالبرنامج الحركي، والتي كان لدور التكرارات تأثيراً ايجابياً في زيادة فرض هذا

التحكم ومدة دوام التدريبات لمثانية اسابيع متتالية وبدرج بالحمل التدريبي وتموجه وملائمة سرعة الاداء بمساعدة التغيير بوضع الجسم في ظروف تتطلب تحقيق التوازن والاداء بأفضل ما يمكن للاعب بدون الاخلال بالنواحي الفنية للمهارة والتي كانت بمثابة عبء على العضلات القائمة بالحركات الادائية وردود فعل داخلية لهذا الحمل التدريبي الخارجي الذي أثبت ملائته في زيادة مستوى التوافق.

ويؤكد (حمدان رحيم) " أن الرياضي الذي يتميز بالتوافق الجيد يؤدي المهارة بصورة جيدة وبدون ارتباك وأخطاء وعندما يشعر الرياضي أنه ارتكب خطأ، فإنه يعرف ما هو الخطأ، وكيف يعالجه ، لأنه وصل إلى مرحلة الآلية وهي آخر مرحلة في التوافق، إذ يتم في هذه المرحلة أداء الحركات تحت أوضاع متغيرة ، فضلاً عن أنه يستطيع إنجاز مهمة التدريب بسرعة بدون أخطاء ، وإن الرياضي الذي لا يملك التوافق الجيد يقوم بأداء المهارات بجد كبير وتوتر مما يجعله يصرف طاقة أكثر "(1).

وينكر (عامر فاخر) بأنه " في العمل بأداء تمرينات من أوضاع مختلفة وغير معروضة مسبقاً كأداء للتدريب مثل تمرينات القفز المتنوعة ، وأداء المهارات الحركية بالذراع أو بالرجل المعاكسة (بالطرائق العكسية) من أوضاع مختلفة وغير معروضة مسبقاً ، العمل على تغيير سرعة أيقاع أداء الحركة المراد تطويرها مثل التدرج عند أداء سرعة الإيقاع "(2).

ويرى (عائد النصيري) " أن بتطوير عمل العضلات العاملة والمثبتة والمساعدة والمنعكسات الموجودة في العضلات والأوتار تتحسن هذه القدرة المؤثرة في عدد من المهارات الحركية ، إذ لا تعتمد على تطوير القوة أو السرعة فقط بل تطوير التوافقات المطلوبة للاتزان أثناء الإداء، إذ أن وظيفة الجهاز الدهليزي هي إرسال إشارات للدماغ لدعم الاتزان الذي هو عمل إرادي للجهاز العصبي ممكن تطويره من خلال تطوير الانقباضات العضلية اللازمة "(3).

4 - 3 عرض نتائج اختبار مهارة الدفاع عن الملعب بدون البساط المضغوط وتحليلها :

يعرض الباحث نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في المهارة الدفاع عن الملعب بدون البساط المضغوط ، وكما يبيّنه الجدول (3) .

(1) حمدان رحيم رجا ؛ التعليم والتدريب الرياضي ، ط2 : (بغداد ، دار الكتب ، 2010) ص171.

(2) عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا : (بغداد ، مكتب النورين ، 2011) ص343.

(3) عائد صباح حسين النصيري ؛ التدريب بالأوزان المضافة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتأثيرها في بعض المؤشرات الفسيولوجية والمهارية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2009) ص47.

جدول (3)

يُبين نتائج اختبار (t-test) للعينات المترابطة لعينة البحث في المهارات الدفاع عن الملعب بدون البساط المضغوط القبليّة والبعدية

المتغير	درجة (Sig)	قيمة (ت) المحسوبة	انحراف الفروق	متوسط الفروق	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار ووحدة القياس
					الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دال	0,000	9,95	1,567	4,5	0,835	13,17	1,303	8,67	دقة الدفاع عن الملعب (الدرجة)

دالة الفرق عندما تكون (Sig) $\geq (0,05)$ ، $n = (12)$ ، درجة الحرية (ن) - (1) .

بالرجوع لنتائج الجدول (3) يتبين إن الفروق الاحصائية لاختبار (t-test) للعينات أمترابطة كانت

دالة لصالح الاختبارات البعدية للمهارات الثلاث بدون البساط المضغوط المملوء بالهواء لعينة البحث، إذ

كانت درجة (Sig) أصغر من (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن-1).

4 - 4 مناقشة نتائج اختبارات المهارات الثلاث بدون البساط المضغوط القبليّة والبعدية لعينة البحث :

من مراجعة نتائج الجدول (3) يتبين أن لاعبي عينة البحث قد تحسن لديهم مستوى مهارات التمرير

ودقة استقبال الارسال ودقة الدفاع عن الملعب في نتائج الاختبارات البعدية عن ما كان عليه مستواهم في

الاختبارات القبليّة، ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج الى التأثير الايجابي للتدريبات باستعمال ادوات التوازن

التي ساعدت بصورة مباشرة على التطور والتحسينات في السيطرة العصبية العضلية فضلاً عن تقوية الية الشد

العضلي اللازمة لكل اداء مهاري ليشمل الدقة المكانية من بعضها، إذ كان هذا التأثير لحسن تقنين التدريبات

ومدة تطبيق ترميناتها في القسم الرئيس في الوحدة التدريبية الواحدة وفي الاسبوع التدريبي وعلى طول مدة

التدريبات، وإلى حسن اختيار الادوات التدريبية الملائمة مع الاداء المهاري التي سمحت للاعبين من الممارسة

والتطبيق على وفق التنوع بالتمرينات وعلى وفق التبادل بعمل المجموعات العضلية مما يزيد من فرصة

التحكم بالعضلات الداعمة لوضع الجسم وزيادة ثباته واتزانه خلال الاداء المهاري في ترمينات هذا النوع من

التدريبات، إذ جاءت هذه النتائج متسقة مع التحسن بنتائج القدرتين الحركيتين المبحوثتين، اذا انها دعمت

تحسن مستوى الاداء بعد الاستجابة للتغييرات في الظروف التدريبية في ملعب الكرة الطائرة، إذ ان تحسن

اللاعبين بهذه النتائج تعطي مدلولاً بملائمة وسائل الاتزان وبهذه القياسات مع الحمل التدريبي الهادف لتحسين

العامل المهاري، ودور التكرارات كان ذي تأثير إيجابي أكثر من باقي مكونات حمل التدريب في وصول

لاعبي عينة البحث في مهارة التمرير التي تتطلب زيادة في الثبات والسيطرة على المسافة بين الساقين لتحقيق

الاعداد على وفق محددات المهارة، وكذلك الحال فيما يخص مهارتي دقة استقبال الارسال والدفاع عن

الملاعب التي كلما احكمت السيطرة العصبية على توازن اللاعب في حالة الحركة كلما كان امكانية تحقيق الدقة المكانية افضل، وهذا ما ساعدت عليه اعباء اخلاخل التوازن اثناء التدريبات ليطالب من اللاعب بذل الجهود لمواجهة هذا الاخلاخل بالحفاظ على وضع التوازن وبعد الوصول الى الظروف الطبيعية بدون تغييرات في ظروف التوازن تحسن مستوى كل من هذه المهارات الثلاث لديهم.

" إن التمرينات لا بد من أن تتشابه في تكوينها من حيث الأداء المهاري من قوة وسرعة والمسار الزمني للقوة، وكذلك إتجاه العمل العضلي مع الحركات التي تؤدي المهارة "(1).

ويرى (آوين) نقلاً عن عبد العزيز النمر ونرمان الخطيب بأنه " أن التدريب على الاعادة المستمرة والمكثفة للتمرينات يساعد على تحسين التوافق بين حركات الذراعين والجذع والرجلين، ويساعد على تحسين القوة من المجاميع العضلية العاملة بما يخدم أداء المهارة بشكلها السليم "(2).

4 - 5 عرض نتائج اختبار لمهارة الدفاع عن الملعب باستعمال البساط المضغوط وتحليلها :

في أدناه عرضاً لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في المهارة الدفاع عن الملعب باستعمال البساط المضغوط ، وكما يبينه الجدول (4).

جدول (4)

يُبين نتائج اختبار (t-test) للعينات المترابطة لعينة البحث في المهارات الثلاث باستعمال البساط المضغوط القبليّة والبعدية

الاختبار	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
دقة الدفاع عن الملعب (الدرجة)	6,75	10,75	1,422	4	1,477	9,381	0,000	دال

دالة الفرق عندما تكون (Sig) $\geq (0,05)$ ، $n = (12)$ ، درجة الحرية (ن) - (1) .

من مراجعة نتائج الجدول (4) يتبين إن الفروق الاحصائية لاختبار (t-test) للعينات المترابطة كانت دالة لصالح الاختبارات البعدية للمهارة الدفاع عن الملعب باستعمال البساط المضغوط المملوء بالهواء لعينة البحث، إذ كانت درجة (Sig) أصغر من (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن-1).

4 - 6 مناقشة نتائج اختبارات مهارة الدفاع عن الملعب باستعمال البساط المضغوط القبليّة والبعدية لعينة البحث :

(1) عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي (نظريات التطبيق) ، ط9 : (الإسكندرية ، 1999) ص8.
 (2) عبد العزيز النمر ونرمان الخطيب ؛ تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996) ص113.

بالرجوع لنتائج الجدول (4) يتبين أن مستوى لاعبي عينة البحث تحسن في كل من مهارات التمرير ودقة استقبال الارسال ودقة الدفاع عن الملعب في نتائج الاختبارات البعدية عن ما كان عليه مستواهم في الاختبارات القبلية، وهذه النتائج هي بمثابة تأكيدات منطقية لتقييم الحالة التدريبية لكل منهم من محاذير او ملائمة التدريبات بأدوات الاتزان في هذا البحث ومعرفة جدواها على لاعبي الكرة الطائرة والعامل المهاري في ظروف تدريبية مختلفة عن الظروف الاعتيادية التي تؤدي فيها الاختبارات، حيث كان الاداء على البساط المملوء بالهواء والذي استدعي من اللاعبين بذل مجهودات للحفاظ على التوازن المتحرك على وفق ما يتطلبه اداء حركات كل مهارة، من خلال اعتماد مبدأ التآزر العضلي كما اشير إليه مسبقاً في هذه الدراسة، ليكون ذلك توكيد منطقي ان استعمال ادوات الاتزان على وفق ما يلائم الاداء وما يلائم قدرات وقابليات اللاعبين ممكن ان يمكنهم من الحفاظ على حالتهم التدريبية في تحسن العامل المهاري لكل من المهارات الثلاث المبحوثة ، لاسيما ان عامل الدقة يتطلب تركيز وربط البرامج الحركية لكل من العضلات القائمة بالحركات لكل مهارة وهذا ما ساعدت عليه التدريبات في تحقيق الاهداف المطلوب على المدى البعيد في استهداف التحسينات، وهذا ما ساعد عليه التنوع بكل من التمرينات وتغيير الاوضاع فيها التحكم بالتدرج بالارتفاعات عن قاعدة الاتزان للاعبين والتي تعني زيادة التدرج بالحمل التدريبي بأسلوب منطقي يحاكي الواقع الفعلي للتدريبات بدون مبالغت او بدون ما يضر بالعامل المهاري.

" إن التنوع في إعطاء تمارين الرياضة الواحدة يجنب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب، كما إن الخبرة في تنوع الأداء الرياضي يكسب اللاعب صفات وقدرات بدنية متنوعة أيضاً" (1).

كما " إن الزيادة التدريجية في حمل التدريب هو أساس لاي تخطيط للتدريب اللاعب ويجب ان يتبعه كل اللاعبين الذين يهتمون بمستوى إنجازهم" (2).

" وإن التدريب عامل أساسي في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب وهو يزيد من تطوير المهارة وانتقائها" (3).

و"إن تأثير التمرينات في كفاءة الجهاز الحركي حيث تقوى الإشارة العصبية في العضلة وتنبه مراكز الحركة في القشرة المخية وتثبط مراكز الانفعالات ، بجانب تأثيرها في الدورة في العضلات وخفض اللزوجة العضلية وكفاءة عملية التمثيل الغذائي ومطاطية النسيج الضام" (4).

(1) كمال جميل الربضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : (عمان ، دائرة المطبوعات والنشر ، 2001) ص25.

(2) جمال صبري فرج العبد الله ؛ موسوعة المطاولة والتحمل التدريب – الفسيولوجيا – الإنجاز ، ج2 : (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2018) ص66.

(3) نجاح مهدي وأكرم محمد ؛ التعلم الحركي : (جامعة الموصل ، دار الطباعة والنشر ، 2000) ص129.

(4) صديق محمد طولان وآخرون ؛ الأسس العلمية للتمرينات والعروض الرياضية : (الإسكندرية ، دار الوفاء لنديا الطباعة

والنشر ، 2012) ص 165.

" وأن الرياضيين الذين يخضعون للبرامج التدريبية المنظمة والمحددة الأوقات، والأهداف، والطرائق، ومحتويات التدريب يصلون إلى نتائج أفضل من أولئك الذين يتدربون بطرائق عشوائية خلال المدد الزمنية المخصصة لأوقات التدريب والتفسير المقبول لذلك يستند إلى الاستجابات الفسيولوجية الخاصة بكل من الألياف العضلية التي يتم تجنيدها للأداء والتثبيط العصبي ، واستخدام مصادر الطاقة"⁽¹⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5 - 1 الاستنتاجات :

من خلال عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها تمكن الباحث من التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

- أن التدريبات بوسائل الاتزان تساعد في تحسين التوافق بين العينين واليد لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- أن التدريبات بوسائل الاتزان تساعد في تحسين مستوى دقة مهارة الدفاع عن الملعب لدى لاعبي الكرة الطائرة.

5 - 2 التوصيات :

- في ضوء ما توصل اليه البحث الحالي من نتائج ، وضع الباحث جملة توصيات لابد من التأكيد عليها عند التدريبات الخاصة بأدوات التوازن وهي :
- ضرورة اختيار ادوات توازن ملائمة للاعبى الكرة الطائرة وطبيعة المهارات المستهدفة للتحسين بما يتناسب مع مستوى خصوصيتهم.
- اعتماد نتائج الدراسة الحالية عند تدريب المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للاعبى الاندية.
- من الضروري الاهتمام باعتماد مبدأ التنوع بالتمارين والتبادل بعمل المجموعات العضلية عند اعداد التدريبات بأدوات الاتزان للاعبى الكرة الطائرة .
- ضرورة تجهيز قاعات تدريب اندية الكرة الطائرة بأدوات الاتزان المناسبة لكل مهارة مطلوب تحسين مستواها لدى اللاعبين.
- من الضروري الاهتمام بأجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى (ناشئين ، شباب) .

(¹) محمد محمود عبد الظاهر ؛ الأسس الفسيولوجية لتخطيط أعمال التدريب (خطوات نحو النجاح) : (القاهرة ، مركز الكتاب الحديث ، 2014) ص47.

المصادر :

- جمال صبري فرج العبد الله ؛ موسوعة المطاولة والتحمل التدريب - الفسيولوجيا - الإنجاز ، ج 2 : (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2018) .
- حمدان رحيم رجا ؛ التعليم والتدريب الرياضي ، ط 2 : (بغداد ، دار الكتب ، 2010) .
- صديق محمد طولان وآخرون ؛ الأسس العلمية للتمرينات والعروض الرياضية : (الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2012) .
- عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا : (بغداد ، مكتب النورين ، 2011) .
- عائذ صباح حسين النصيري ؛ التدريب بالأوزان المضافة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتأثيرها في بعض المؤشرات الفسيولوجية والمهارية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2009) .
- عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب ؛ تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996) .
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي (نظريات التطبيق) ، ط 9 : (الإسكندرية ، 1999) .
- كمال جميل الربضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : (عمان ، دائرة المطبوعات والنشر ، 2001) .
- ليلى زهران ؛ الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) .
- محمد سلمان وصفي محمد ؛ التربية الرياضية الفاعلة وطلبة كليات التربية ، ط 1 : (الأردن ، مكتبة المجتمع العربي ، 2009) .
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، ط 6 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004) .
- محمد محمود عبد الظاهر ؛ الأسس الفسيولوجية لتخطيط أعمال التدريب (خطوات نحو النجاح) : (القاهرة ، مركز الكتاب الحديث ، 2014) .
- نجاح مهدي وأكرم محمد ؛ التعلم الحركي : (جامعة الموصل ، دار الطباعة والنشر ، 2000) .
- نجوى سليمان وثناء السيد ؛ الاهمية النسبية لبعض القدرات المركبة التي تسهم في اختيار ناشئ كرة السلة : (بغداد ، مطبعة الرواد ، 1991) .

References :

- Abdulaziz Al-Nimr and Nariman Al-Khatib; Weight training – designing strength programs and planning the training season: (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 1996).
- A'id Sabah Hussain Al-Nusairi; Training with added weights to develop some special physical abilities and their impact on some physiological and skill indicators for young volleyball players: (Unpublished PhD thesis, University of Baghdad, College of Physical Education and Sports Sciences, 2009).
- Amer Fakher Shaghatai; The science of sports training; training systems for juniors for higher levels: (Baghdad, Al-Nourain Office, 2011).
- Essam Abdel Khaleq; Sports Training (Application Theories), 9th Edition: (Alexandria, 1999).
- Hamdan Rahim Raja; Sports Education and Training, 2nd floor: (Baghdad, Dar Al-Kutub, 2010).
- Jamal Sabri Faraj Al-Abdullah; Encyclopedia of Al-Matoula and Endurance Training – Physiology – Achievement, Part 2: (Oman, Dar Safaa for Publishing and Distribution, 2018).
- Kamal Jamil Rabadi; Sports training for the twenty-first century: (Amman, Department of Publications and Publishing, 2001).
- Laila Zahran; Scientific and practical foundations for exercises and technical exercises: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1997).
- Mohamed Mahmoud Abdel-Zaher; Physiological bases for planning training loads (Steps towards success): (Cairo, Modern Book Center, 2014).
- Muhammad Salman Wasfi Muhammad; Active Physical Education and Students of Colleges of Education, 1st Edition: (Jordan, Arab Society Library, 2009).
- Muhammad Sobhi Hassanein; Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports, Volume 1, 6th Edition: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2004).

- Najah Mahdi and Akram Muhammad; Kinetic learning: (Mosul University, Printing and Publishing House, 2000).
- Najwa Suleiman and Thana al-Sayed; The relative importance of some complex abilities that contribute to the selection of basketball juniors: (Baghdad, Al-Ruwad Press, 1991).
- Schmidt ,A. Richard and Timothy ,D. Lee ; **Motor Control and Learning** . 3rdEd. (Human ken tics , 1999).
- Siddiq Muhammad Tolan et al; The scientific foundations of exercise and sports performances: (Alexandria, Dar Al-Wafaa for Donia Printing and Publishing, 2012).



Analytical study of some mechanical variables for the accuracy of header scoring from jumping to the stage of hitting football the advanced category

Hassan Abdel Razzaq Abdullah ^{1*}

Hamid Ahmed Mohamed ¹

1-College of Physical Faculty of Education - Department of Sports / University of Tikrit
<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.25>

Article info.

Article history:

-Received: 27/9/2021

-Accepted: 5/10/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- Butting the ball
- Scoring accuracy speed

© 2021 This is an open access article under the CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The research aims to:

- Identifying the values of some mechanical variables related to the butting stage for the accuracy of headshot scoring from jumping and to the right side.
- Recognizing the relationship between the values of some mechanical variables related to the butting stage for the accuracy of scoring in the head and on the right side of the soccer ball.
- Recognizing the differences in the values of some mechanical variables related to the hitting stage for the speed and accuracy of header scoring from jumping and for the right side of soccer.

The researchers used the descriptive approach for its suitability to the nature of the research. The research community identified the Salah El-Din Governorate club players who participated in the first division football league for the season (2020-2021), and their number is (30) players representing four clubs (Salah El-Din, Al-Alam, Al-Dujail and Al-Sharqat). The number of the sample members was (30) players, all of whom were chosen, and they constitute a percentage of (100%) of the original community. 26) players representing a percentage of (86.6%), which is sufficient for the research requirements. The researchers used statistical means, including (arithmetic mean, standard deviation, T-test for interconnected samples, skew coefficient, and the computer was used for the purpose of statistical data processing using the (SPSS.25) program). , and Pearson's correlation coefficient).

* Corresponding Author: hasan.a.abdula@st.tu.edu.iq, College of Physical Faculty of Education - Department of Sports / University of Tikrit

دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الميكانيكية لسرعة دقة التهديف بالرأس من القفز لمرحلة الضرب بكرة القدم فئة المتقدمين

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت 2021/12/31

حسن عبد الرزاق عبد الله أ.د. حميد احمد محمد سعدون

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت

الكلمات المفتاحية

- ضرب الكرة

- سرعة دقة التهديف

الخلاصة:

يهدف البحث الى:

- التعرف على قيم بعض المتغيرات الميكانيكية الخاصة بمرحلة النطح لسرعة دقة التهديف بالرأس من القفز ولجانب الايمن.
- التعرف على العلاقة بين قيم بعض المتغيرات الميكانيكية الخاصة بمرحلة النطح لسرعة دقة التهديف بالرأس ولجانب الايمن بكرة القدم.
- التعرف على الفروق في قيم بعض المتغيرات الميكانيكية الخاصة بمرحلة الضرب لسرعة دقة التهديف بالرأس من القفز ولجانب الايمن بكرة القدم.

استعمل الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، حدد مجتمع البحث بلاعبين اندية محافظة صلاح الدين المشاركين في دوري الدرجة الأولى بكرة القدم للموسم (2020-2021)، والبالغ عددهم (30) لاعبا يمثلون أربعة أندية وهي (صلاح الدين و العلم و الدجيل و الشرقاط) بلغ عدد أفراد العينة (30) لاعبا اختير جميعهم وهي تشكل نسبة مئوية مقدارها (100%) من المجتمع الاصلي، وقام الباحث باستبعاد عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (4) لاعبا وهم يشكلون نسبة مئوية (13.3%)، أما العينة المتبقية والبالغ عددهم (26) لاعبا يمثلون نسبة مقدارها (86.6%) وهي نسبة كافية لمتطلبات البحث، استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية ومنها (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T لعينات المترابطة، معامل الالتواء، وتم استخدام الحاسوب الالي لغرض معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج (SPSS.25)، ومعامل ارتباط بيرسون).

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان كرة القدم من الألعاب التي تطورت بشكل كبير في وقتنا الحاضر حتى وصلت الى مستويات تنافسية عليا نتيجة لجهود المبذولة من قبل المتخصصين والمدربين والباحثين الساعين لإيجاد افضل الحلول والطرق والأساليب لوصول اللاعبين الى مراحل متقدمة من مستوى التفوق لخدمة الفريق، وان استحداث أجهزة وأدوات تقنية وعلمية حديثة يمكن من خلالها تسجيل وتحليل أجزاء الحركة وتقييمها للارتقاء بمستوى الفريق اذ يهتم هذا العلم بتطبيق كافة المعارف والمعلومات وطرق البحث المرتبطة بالتكوين البنائي والوظيفي

للجهاز الحركي في الانسان والذي يكشف بالتالي نقاط الضعف ويضع الحلول الحركية لها وتقويمها بما يتلاءم مع متطلبات الأداء فضلا عن تعزيز نقاط القوة ووضع المسارات الحركية المناسبة للأداء المهاري، وان استراتيجية اللعبة هي خلق لاعب متكامل داخل الساحة يؤدي جميع مهارات اللعبة وخاصة نطح الكرة بالرأس من حيث دقتها وسرعتها كونها مهارة أساسية ومهمة ونلاحظ ان أكثر الأهداف تؤدي بالراس لحسم المباراة ذات الحماس العالي.

ان استعمال مفهوم التحليل البايوميكانيكي في المجال العلمي لدراسة الحركات الرياضية يعد ذات أهمية كبيرة في المجال الرياضي، على عدّة طريقة اضافية من طرق البحث في مجال الميكانيكا الحيوية لذلك يجب أن يشتمل الواجب الرئيسي لهذا التحليل على وصف شكل الحركة وعلى التركيب الكينماتيكي، فضلا عن تحديد الأسباب الميكانيكية لهذه الحركة⁽¹⁾.

ومن هنات ظهرت أهمية البحث المتمثلة بدراسة بعض المتغيرات الميكانيكية والتي لها دورها في مرحلة ضرب الكرة بالراس من الجانب (الايمن) وعلاقتها بسرعة دقة التهديد من القفز والتي نسعى من خلالها الى تحقيق نتائج يمكن إيجاد مواصفات ميكانيكية تمكن المدربين من الاعتماد عليها في التدريب على التهديد بالراس وبالتالي الارتقاء بمستوى الأداء الفني للاعبين.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال متابعة مباريات اندية صلاح الدين فئة المتقدمين بكرة القدم لوحظ افتقار اغلب الفرق الى لاعبين مختصين لأداء ضرب الكرة بالرأس، وهناك ضعفاً في أداء حركة ضرب الكرة بالرأس للاعبين الوسط والهجوم وفي دقة إيصال الكرة، واكثر اللاعبين يكون أدائهم لمهارة ضرب الكرة بالرأس دوماً معرفتهم بدقائق السلسلة الحركية لها، لذا يلاحظ وجود حالات ضياع في استثمار ضرب الكرة بالرأس تكتيكيا مما يضطر الى ضرب الكرة الى أماكن غير مؤثرة وبعيدة عن مرمى الخصم، وإن الدراسات والتجارب التي سبقت تؤكد على أهمية الأجهزة الالكترونية والتقنيات الحديثة التي تُعدّ وسائلاً تساعد في تطوير العديد من الصفات والقدرات وخاصة الميكانيكية الحركية والمهارية الخاصة في مجالات الرياضية المختلفة، وأن النطح بالرأس تتأثر بالشروط الميكانيكية للأداء الحركي، فان المشكلة حددت في دراسة وتحليل حركة ضرب الكرة بالرأس ومعرفة بعض المتغيرات الميكانيكية المهمة لمرحلة الحركة لغرض التأكيد عليها والتعرف من خلالها على درجة أهميتها لغرض التوصل الى الحلول المناسبة، وبهذا فقد برزت مشكلة البحث في الإجابة على التساؤلات الآتية:-

- ماهي المتغيرات الميكانيكية المساهمة في دقة المسار الحركي لضرب الكرة بالرأس.

(1) جمال محمد علاء الدين؛ دراسة معملية في بيوميكانيكا الحركة الرياضية: (القاهرة، دار المعارف، 1980) ص18-15.

- ماهية متغيرات الميكانيكية التي لها علاقة بدقة التهديف لضرب الكرة بالرأس.
- ماهي الفروق في بعض المتغيرات الميكانيكية في التهديف للاعبين الوسط والهجوم لمرحلة الضرب من الجانب (الأيمن).

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى ما يأتي:

1-3-1 - التعرف على قيم بعض المتغيرات الميكانيكية الخاصة بمرحلة النطح لسرعة دقة التهديف بالرأس من القفز ولجانب الايمن.

1-3-2 التعرف على العلاقة بين قيم بعض المتغيرات الميكانيكية الخاصة بمرحلة النطح لسرعة دقة التهديف بالراس ولجانب الايمن بكرة القدم.

1-3-3 التعرف على الفروق في قيم بعض المتغيرات الميكانيكية الخاصة بمرحلة الضرب لسرعة دقة التهديف بالرأس من القفز ولجانب الايمن بكرة القدم.

1-4 فروض البحث:

1-4-1 هناك علاقة بين بعض المتغيرات الميكانيكية لمهارة التهديف بالراس لمرحلة الضرب من القفز بكرة القدم وللجانب (الأيمن).

1-4-2 هناك فروق ذات دلالة إحصائية لبعض المتغيرات الميكانيكية لمهارة التهديف بالراس لمرحلة الضرب من القفز بكرة القدم و لجانب (الايمن).

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو اندية صلاح الدين الرياضي بكرة القدم (فئة المتقدمين) للموسم 2020 - 2021.

1-5-2 المجال الزمني: للمدة الزمنية من (2020/12/18) الى (2020/12/24).

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي صلاح الدين لكرة القدم وملعب نادي العلم الرياضي في محافظة صلاح الدين.

1-6 تحديد المصطلحات:

نطح الكرة بالرأس: يستخدم للمناولة والتهديف والدفاع ودائما يؤدي بالجبهة لتوجيه الكرة أماما أو جانبا⁽¹⁾.
المهارة: تشير الى مستوى الأداء وشكله سواء كان هذا الأداء متعلما أو غير متعلم او قدرة تكتسب بالتعلم أو تعني الكفاية في انجاز واجبات (أداء) وأعمالا خاصة محددة، وتعني ايضا " قدرة الفرد على التوصل الى

(1) مازن احمد مروة؛ اليوميكانيك في الرياضة، ط1: (بيروت، دار الفارابي، 2015) ص 69.

نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع بذل أقل قدرة من الطاقة في أقل زمن ممكن وتحت الضغط".

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 مفهوم ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم:

أن ضرب الكرة بالرأس هو من المهارات الأساسية بلعبة كرة القدم إذ أن هناك ألعاب كرة أخرى قليلة يمكن أن تلعب الكرة فيها بالرأس، لذا فإن مهارة نطح الكرة بالرأس من المهارات الهامة جداً في كرة القدم. وبما أن الكرة في المباراة تكون طائفة لفترة ليست بالقليلة من الوقت لذا فإن النطح بالرأس هو واحد من الطرائق الرئيسية للعب الكرة الطائفة، لذلك نشاهد في منافسات وبطولات كرة القدم أن نسبة كبيرة من الأهداف يتم تسجيلها بالرأس، الأمر الذي جعل المدربين يعطونها الأهمية الكبيرة في الوحدات التدريبية وكم من لاعب تميز بضربات الرأس وله القدرة على حسم نتيجة المباراة لصالح فريقه بتسجيله هدف من نطح الكرة بالرأس وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه رون كرينوود وآخرون (1989) "أن وجود لاعبين يجيدون اللعب بالرأس ميزة مهمة وفعالة في كسب الكثير من حالات الصراع على الكرة"⁽¹⁾.

أما محمد رضا الوقاد (1993) وإبراهيم شعلان ومحمد عفيفي (2001) فقد أكدوا أنه لو أجاد اللاعب استخدام رأسه لأمكنه استثمار هذه المهارة في التهديد إذ تأتي قوة نطح الكرة بالرأس بقوة ضربة القدم أحياناً، لذلك فاللاعب الذي يجيد استخدام رأسه أمام المرمى يشكل خطورة واضحة وينجح في كثير من الأحيان في تسجيل الأهداف برأسه⁽²⁾.

وقد أكد زهير الخشاب وآخرون (1999) بأن نطح الكرة بالرأس في أثناء اللعب يستخدم للمناولة والتهديد والقطع وكذلك الإخماد⁽³⁾، لذا فإن نطح الكرة بالرأس هي عملية مهمة وتلعب دوراً مهماً في كرة القدم الحديثة وذلك في التأثير على نتائج المباراة كما تكمن أهميتها في التنافس الثنائي على الكرة إضافة إلى استخدامها عند أداء الحركات التكتيكية أيضاً.

(1) رون كوينوود وآخرون؛ الطريقة الأوروبية الحديثة في تدريب كرة القدم، ترجمة: وليد يوسف طبرة: (بغداد، مطبعة سلمى الفنية الحديثة، 1989) ص110.

(2) محمد رضا الوقاد؛ دراسة تحليلية للأداء البدني والفني المبذول من لاعبي خط الوسط للفرق المشتركة في الدورة الدولية بكرة القدم: (في وقائع المؤتمر العلمي رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي، المملكة العربية السعودية، 22-24 ديسمبر، 1993) ص162.

(3) زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ كرة القدم، ط2: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص140.

ويعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية للاعب سواء كان مدافعاً أو مهاجماً ولا بد للاعب أن يجيدها ويتقنها بصورة كبيرة وهذا لا يكون إلا من خلال تطبيق الأسس الميكانيكية الصحيحة والتدريب المتواصل عليها في مختلف الظروف والمواقف خاصة وأن اللعب بالرأس يحتاج إلى إمكانية عالية وتوقيت جيد فضلاً عن تمتع اللاعب بثقة كبيرة بالنفس في لعب الكرة بالشكل السليم.

وتبرز أهمية ضرب الكرة بالرأس للاعبين المهاجمين في تسجيل الأهداف إذ أعطت التطورات الخطئية الحديثة بكرة القدم الدور الكبير والفعال للعب الكرة بالرأس ومنها لعب الكرات العالية (العرضية أو الجانبية) عن طريق الجناحين نحو منطقة المرمى لغرض استثمارها في تسجيل الأهداف بالراس⁽¹⁾.

وكما هو ملاحظ أن الهجوم على دفاع الخصم يتم غالباً من منطقتين هما: -

1- منطقة الأجنحة. 2- المنطقة المركزية (الوسطى).

ألا أن منطقة الأجنحة والواقعة أسفل خطوط التماس من المناطق الحيوية للهجوم للأسباب الآتية: -

1- الفراغات الواسعة عند الأجنحة.

2- قلة المدافعين في تلك المناطق (كثافة عددية قليلة).

3- صعوبة تقديم التغطية بين المدافعين

4- سهولة التغلب لاعب على لاعب

5- سهولة تنفيذ الجملة الخطئية.⁽²⁾

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

يختلف المنهج في البحث تبعاً لطبيعة الدراسة ونوعيتها، فالمنهج هو " الطريق المؤدي الى الكشف عن الحقيقة في العلوم المختلفة وذلك عن طريق جملة من القواعد العامة التي تسيطر على سير الفعل وتحديد عملياته حتى يصل إلى نتيجة مقبولة"⁽³⁾ لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الإرتباطية التي تعني " قوة العلاقة بين متغيرين أو أكثر أن كانت هذه العلاقة عكسية أو طردية"⁽⁴⁾ , والذي يعد أحد المناهج التي تستخدم في البحوث والدراسات وائسرها في تحقيق أهداف البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته.

(1) يوسف لازم كماش؛ المهارات الأساسية في كرة القدم تعلم - تدريب: (عمان، دار الخليج، 2002) ص113-114.
(2) ثامر محسن وموفق مجيد؛ التمارين التطويرية بكرة القدم، ط1: (الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999) ص179.

(3) عامر ابراهيم قنديلجي؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، ط1: (عمان، دار البازوري العلمية، 1999) ص31.

(4) وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص2-9.

إنّ عملية اختيار العينة المناسبة تعد مسألة ضرورية لتحقيق أهداف البحث لأنها " ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختيارها على وفق أسس وقواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً"⁽¹⁾، وبناء على ذلك تم تحدد مجتمع البحث من الأندية المشاركين في دوري الدرجة الأولى بكرة القدم لمحافظة صلاح الدين للموسم (2020-2021) والبالغ عددهم (30) لاعبا يمثلون أربعة أندية وهي (صلاح الدين و العلم و الدجيل و الشرقاط) بلغ عدد أفراد العينة (30) لاعبا اختير جميعهم وهي تشكل نسبة مئوية مقدارها (100%) من المجتمع الاصيلي، وقام الباحث باستبعاد عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (4) لاعبا وهم يشكلون نسبة مئوية (13.3%)، أما العينة المتبقية والبالغ عددهم (26) لاعبا يمثلون نسبة مقدارها (86.6%) وهي نسبة كافية لمتطلبات البحث، وكما موضح في الجدول رقم (1).

جدول رقم (1) عينة الدراسة

اسم النادي	عدد اللاعبين	عدد المختار	عدد المستبعد
صلاح الدين	9	7	2
العلم	8	8	-
الشرقاط	6	5	1
الدجيل	7	6	1
المجموع	30	26	4

ولغرض التأكد من التوزيع الطبيعي لبيانات أفراد العينة قد تم احتساب معامل الإلتواء لمعرفة تجانس أفراد العينة لكل من الطول والوزن والعمر التدريبي وعمر اللاعب، وذلك بعد إيجاد الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لكل متغير وقد أظهرت النتائج تجانس العينة لأنها كانت محصورة بين ± 3 ، وكما مبين في الجدول (2) وهذا يعني أن التوزيعات لدرجات العينة في كل متغير لم يكن ملتويا بدرجة كبيرة وأنها تقترب من التوزيع الطبيعي.

الجدول (2)

وصف العينة

المتغيرات	وحدة القياس	س-	الوسيط	ع±	معامل الالتواء
العمر	سنة	24.067	24.000	3.685	0.054
العمر التدريبي	سنة	5.700	6.000	1.705	- 0.527
الوزن	كغم	74.933	75.000	3.172	- 0.063
الطول		177.433	178.00	3.339	- 0.509

⁽³⁾ محمد أزهري سعيد السماك (واخرون)؛ اصول البحث العلمي، ط1: (جامعة الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 1986) ص64.

3 - 3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة.

استخدم الباحث العديد من الوسائل لجمع البيانات والمعلومات المطلوبة للبحث، وهي تمثل حاجة ضرورية لتحقيق أهداف البحث وهي:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- الملاحظة والتجربة.
- الإختبارات والقياسات.
- البرمجيات والتطبيقات المستخدمة في الكمبيوتر.
- جهاز قاذف الكرات.
- آلة تصوير فيديو نوع SONY يابانية الصنع ذات سرعة تردد 25 صورة بالثانية.
- جهاز حاسوب
- شريط قياس.
- كرات قدم عدد (12) كرة.

3-4 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث.

3-4-1 القياسات المستخدمة في البحث:

أولاً: قياسات الطول والوزن:

أجريت القياسات لأطوال وأوزان لعينة البحث قبل عملية اجراء الاختبار، حيث تم قياس أوزان اللاعبين بواسطة ميزان طبي إيطالي الصنع وتم تأشير طول اللاعب لأقرب من 1% من السنتمرات وقرائة وزن اللاعب في الوقت نفسه من قرص الميزان ولأقرب من 1% كغم، تم قياس طول اللاعب بواسطة شريط قياس⁽¹⁾.

ثانياً: العمر الزمني والتدريبي:

من خلال الاستفسار المباشر من أفراد عينة البحث تم تثبيت العمر الزمني والتدريبي.

3-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإجراء بعض الإختبارات على عينة البحث، ولإعطاء صورة واضحة ودقيقة عن هذا الاختبار سيتناوله الباحث بالشرح وكما يأتي:

3-4-2-1 اختبار دقة التهديد بالرأس من القفز المستخدم في البحث.⁽²⁾

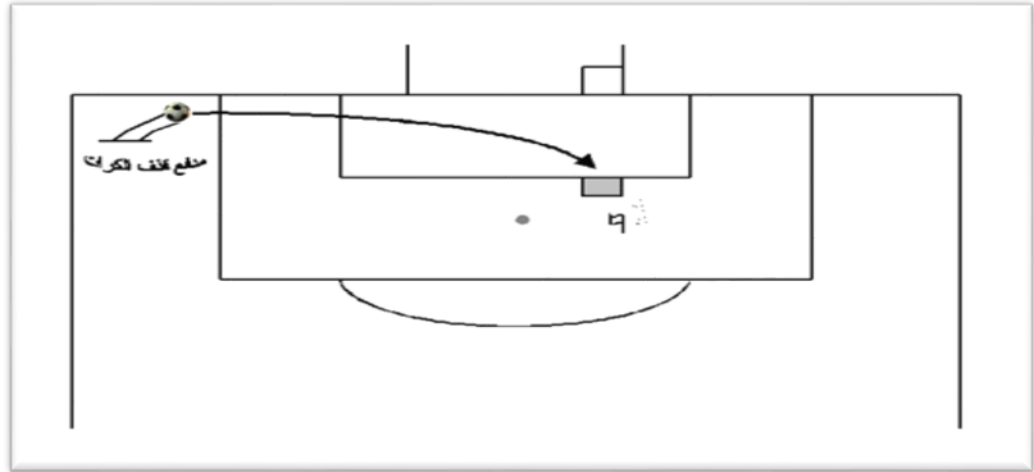
(1) محمد نصر الدين رضوان؛ المرجع في القياسات الجسمية، ط1 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص120.
(2) عدي جساب حسن؛ دراسة خصائص منحى القوة-الزمن وبعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة التهديد بالراس من القفز: (اطروحة دكتوراه جامعة البصرة/كلية التربية الرياضية، 2006) ص62.

هدف الاختبار: قياس دقة التهديف بالرأس من القفز.

الأدوات اللازمة: ملعب كرة قدم، كرات قدم عدد (12)، شواخص، مدفع لقذف الكرات.

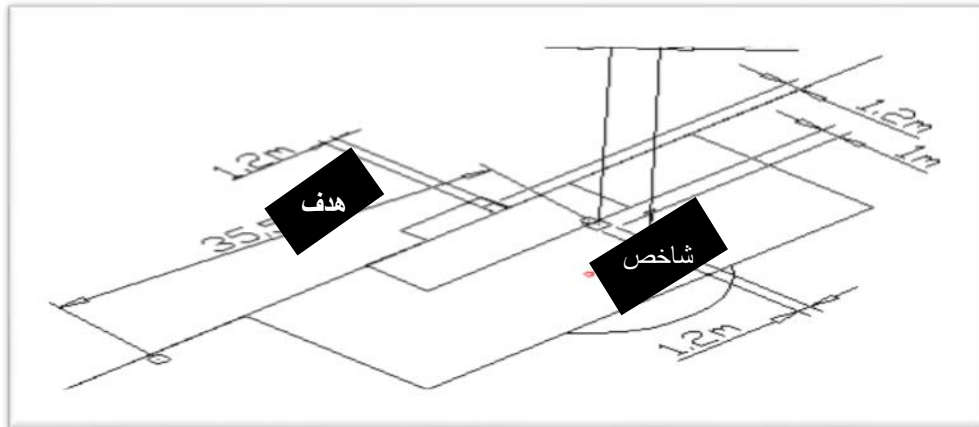
إجراءات الاختبار: يوضع مدفع قذف الكرات في المكان المخصص له من الجهتين (الجهة اليسرى -الجهة اليمنى) من الهدف بحيث يبعد أداء التهديف عن العمود البعيد (6) ياردة و عن المدفع بحدود (35.5م) إذ يقوم اللاعب بالركض من الشاخص نحو الكرة المقذوفة من مدفع قذف الكرات والمتجهة بموازاة منطقة التهديف بحيث يتم توقيت حركة اللاعب مع انطلاق الكرة ومن ثم القفز بقدم واحدة أو قدمين وضرب الكرة بالجهة وتوجيهها نحو المربع المحدد في الجهة اليمنى للمنطقة السفلى من الهدف المحددة ادناه ، يستمر الأداء لحين نجاح ثلاث محاولات .

طريقة التقويم: تحتسب المحاولات الناجحة إذا دخلت الكرة أو مست جوانب المربع المحدد وفي كل جهة منه.



الشكل (1)

اختبار دقة التهديف بالرأس من القفز



من خلال الشكل يتضح أن بُعد مدفع قذف الكرات عن منطقة التهديد (35.5م) بينما كانت أبعاد مربع التهديد الموضوع في المنطقة السفلى للجهة اليمنى واليسرى من الهدف (1.2X1.2م) ويبعد الشاخص عن منطقة التهديد بمسافة (10م).

2-4 تحديد اهم المتغيرات البايوميكانيكية:

1- زاوية الاقتراب/ وهي الزاوية المحصورة بين الخط النازل من مفصل الورك الى القدم لحظة الارتكاز وممتدا أفقيا من القدم مع مستوى الارض.

2- زمن الدفع/ هو الزمن المقاس من اقصى ثني للركبة الى لحظة امتداد مفصل الركبة قبل لحظة النهوض.

3- ارتفاع الورك لحظة نطح الكرة بالراس/ وهي المسافة العمودية بين نقطة الورك لحظة ضرب الكرة وسطح الارض.

4- ارتفاع الكرة لحظة نطحها/ وهي المسافة العمودية المحصورة بين سطح الأرض ومركز الكرة لحظة ضربها.

5- زاوية انطلاق الكرة / وهي الزاوية المحصورة بين الخط الأفقي الوهمي المار بمركز كتلة الكرة والخط الوهمي الممتد من مركز كتلة الكرة لحظة ضربها إلى مركزها عند انطلاقها وهي زاوية تكون باتجاه موجب.

6- سرعة انطلاق الكرة/ وتقاس من لحظة ضرب الكرة والمسافة (8صور) مقسومة على الزمن ل (8صور).

7- الطاقة الحركية / وتقاس من لحظة النهوض إلى لحظة ضرب الكرة مضروبا في سرعة.

8- معدل السرعة الزاوية للجذع/ وهي ناتج قسمة الدرجات التي يقطعها الجسم على الزمن من اعلى نقطة يصلها مركز ثقل الجسم والبدء بالحركة الى لحظة نطح الكرة اذ ان السرعة الزاوية = الزاوية /الزمن.

19- معدل السرعة المحيطية للجذع/ وهي ناتج ضرب السرعة الزاوية في نصف القطر من اعلى نقطة يصلها مركز ثقل الجسم والبدء بالحركة الى لحظة نطح الكرة اذ ان السرعة المحيطية = السرعة الزاوية X نصف القطر.

3-6 التجربة الاستطلاعية.

التجربة الاستطلاعية "هي دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل القيام ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته"⁽¹⁾ , فمن خلالها يتم التعرف على الجوانب السلبية التي تواجه الباحث من أجل تلافيها في تجربته الرئيسية وكذلك معرفة كفاءة فريق العمل المساعد, وعلى هذا الاساس تم تنفيذ

(1) مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية، ج1: (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، 1984).

تجربة استطلاعية بتاريخ 2020/12/18 على (4) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع عينة البحث وكان هدف الباحث من إجراء التجربة هو:

1- التعرف على الوقت المستغرق عند تطبيق الإختبار.

2- مدى تفهم العينة لطبيعة التجربة.

3- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد على تنفيذ الإختبار.

4- الكشف عن الصعوبات التي يتعرض لها الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية.

5- إيجاد الأسس العلمية للإختبار (الصدق، الثبات، الموضوعية).

6- التأكد من سلامة الأجهزة المستخدمة في التصوير والتحليل.

7- تحديد الأبعاد والمسافات وإرتفاع آلة التصوير ومجال التصوير.

3 - 7 التجربة الرئيسية والتصوير الفيديوي:

تما إجراء التجربة والتصوير الفيديوي على عينة البحث في يوم الاحد الموافق بـ (2020/12/20) ولغاية

(2020/12/24) في تمام الساعة الواحدة ظهرا وبمساعدة فريق العمل المساعد.

3-7-1 طريقة إجراء التجربة الرئيسية:

تم إجراء تجربة البحث على العينة بالطريقة الآتية:

1- يقوم اللاعب بأداء حركة نطح الكرة بالرأس من الحركة بالقفز عاليا وعند الإشارة يبدأ بالتنفيذ.

2- أدى كل لاعب من عينة البحث ثلاث محاولات.

3- تم اختيار أفضل محاولة لتحليلها وهي التي حصلت على أفضل دقة.

4- في حالة وجود خطأ في التنفيذ تعاد المحاولة.

5- يقوم اللاعب بأداء النطح بالرأس من القفز وذلك بأداء اربع مراحل وهي الإقتراب والقفز ثم نطح الكرة والهبوط.

3-7-2 التصوير الفيديوي:

تم إجراء اختبار النطح بالرأس ودقة التهديف والتصوير الفيديوي إذ قام الباحث بالتصوير الفيديوي

باعتباره من الوسائل التي يتوخى فيها الدقة المطلوبة في تحديد الحركات الرياضية التي تتسم بسرعة عالية لا

يمكن معرفتها من خلال الملاحظة الذاتية، إذ يمكن تصوير أعداد من الصور في وحدات زمنية قصيرة ومن

ثم الحصول على صيغة علمية لدراسة هذه المتغيرات والتحقق من عينة البحث لمتغيرات موضوعية البحث،

ولكي يمكن اكتشاف الأخطاء وضبط مدى تقارب مستويات الأداء الفني للرياضي، تم التصوير بكاميرا فيديو

نوع (Sony) ذات سرعة من نوع (210) صورة/ ثانيه وللدقة وضبط الأوقات ومطابقتها مع الساعة اليدوية

ومعرفة المتغيرات الميكانيكية، وضعت الكاميرا وفق الأبعاد التي تم الحصول عليها من التجربة

الاستطلاعية، لذا تم استخدام كاميرا نوع (Sony) يابانية الصنع عدد (1) ذات سرعه (1000-420-210) صورة/ثانية، إذ يمكن التحكم بسرعتها حسب سرعة الحركة المدروسة، ويتم خزن الحركة المصورة مباشرة الى ذاكرة الخزن (Memory).

وضعت الكاميرا على حامل ثلاثي على بعد (8.5m) من مجال ضرب الكرة بحيث يكون الخط الوهمي الصادر من بؤرتها عموديا على النقطة التي يضرب فيها الكرة وعلى الجانب الأيمن للاعب (وكذلك الجانب الأيسر)، وبارتفاع (1.60m).

3-9 فريق العمل المساعد:

تكون فريق العمل المساعد الذي ساعد الباحث في تنفيذ التجارب الاستطلاعية والرئيسية⁽¹⁾.

3-10 الوسائل الإحصائية:

تم اجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام البرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز (spss) وتم حساب ما يأتي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (t) للعينات المرتبطة.
- معامل الإلتواء⁽²⁾.
- وتم استخدام الحاسوب الالي لغرض معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج (SPSS.25).
- معامل ارتباط بيرسون

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض قيم الأوساط الحسابية وانحرافاتهما وارتباطاتها ومستوى الخطأ ونسبة المساهمة ومربع التعديل والخطأ المعياري وتحليل التباين للانحدار المتعدد الخطي وقيم الحد الثابت والميل (الأثر) للمتغيرات الميكانيكية لمرحلة الضرب لسرعة دقة ضرب الكرة للتهديف بالرأس من القفز للجانب (اليمين) وتحليلها ومناقشتها:

(1) _ أ. د حميد احمد محمد سعدون, جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
_ د. م عبدالرزاق عبدالله ابراهيم, تربية صلاح الدين/ الاشراف الاختصاصي.
_ م. م عبيدة عامر علي عبد, طالب دكتوراة/ جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
_ صديق حكمة نعمة/ بكالوريوس - ادارة واقتصاد.
_ كرم خير الله كنو/ دبلوم - تقنيات ميكانيكية.
_ عبدالوهاب حكمة نعمة/ دبلوم معهد تقني.
(2) _ وديع ياسين التكريتي وحسن العبيدي؛ مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية: (العراق، دار الكتب للطباعة والنشر، 1996) ص160.

الجدول (3)

مساهمة متغيرات مرحلة الضرب بسرعة انطلاق الكرة (يمين)

ت	المتغيرات/ ضرب يمين	الوصف الاحصائي			بيرسون			نموذج المساهمة	
		وحدة القياس	س-	±ع	الارتباط	مستوى الخطأ	الارتباط الكلّي	نسبة المساهمة	مستوى الخطأ (F) نسبة المساهمة
1	سرعة انطلاق الكرة	م/ثا	20.53	1.266					
2	معدل السرعة الزاوية للجذع	د°/ثا	164.46	2.346	.158	.202			
3	السرعة المحيطة للجذع	د°/ثا	1.42	.051	.225	.116			
4	السرعة الزاوية للرأس	د°/ثا	342.84	5.164	.303	.052			
5	ارتفاع الورك لحظة ضرب الكرة	م	1.49	.057	.069	.358	.684	.468	.032
6	ارتفاع الكرة لحظة ضربها	م	2.26	.018	-.227	.113			
7	زاوية انطلاق الكرة	د°	20.59	1.026	.222	.119			
8	الطاقة الحركية	جول	351.14	2.801	-.129	.248			

• معنوي (مساوم) عند (مستوى الخطأ) (نسبة المساهمة) $\geq (0.050)$.

من خلال الجدول (3) يتبين:

لم تظهر هناك علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرات الميكانيكية وسرعة انطلاق الكرة للتهديف من جهة اليمين وكذلك لم تظهر نسبة مساهمة فاعلة، وإنّ السبب في عدم ظهور علاقة معنوية مع سرعة انطلاق الكرة حيث يعزو الباحث أن هذه المتغيرات لم يتم العمل عليها من قبل المدربين لغرض تطويرها والارتقاء من مستواها وكذلك اهمال اللاعبين للتسلسل الحركي الخاص بمرحلة ضرب الكرة بالرأس وعدم الإلمام بجوانب الأداء المتميز بغية الوصول إلى أداء فعال ومؤثر في دقة وسرعة انطلاق الكرة.

الجدول (4)

تحليل التباين ومعاملات الاثر متغيرات مرحلة الضرب بسرعة انطلاق الكرة (يمين)

معاملات الأثر				المتغيرات/ ضرب يمين	تحليل التباين			النموذج	
مستوى الخطأ	قيمة (T)	الخطأ المعياري	قيمة (B)		مستوى الخطأ	قيمة (F)	مربع الوسط		مجموع المربعات
.190	1.353	39.704	53.705	(Constant) سرعة انطلاق الكرة	.032	2.766	3.107	21.750	الانحار
.027	2.372	.095	.225	معدل السرعة الزاوية للجدع					
.314	1.031	5.722	-5.898	السرعة المحيطة للجدع					
.007	2.991	.057	.171	السرعة الزاوية للرأس					
.190	1.351	3.868	5.226	ارتفاع الورك لحظة ضرب الكرة	1.123		24.714	الباقى	
.033	2.276	12.227	-27.826	ارتفاع الكرة لحظة ضربها					
.077	1.856	.226	.419	زاوية انطلاق الكرة	46.464			المجموع	
.015	2.636	.080	-.211	الطاقة الحركية					

معنوي (الاثـر) عند (مستوى الخطأ) تحليل التباين ومعاملات الأثر $\geq (0.050)$.

من الجدول (4) تبين:

إن في هذه المرحلة هناك أربع متغيرات أثبتت أثرها في سرعة انطلاق الكرة للتهديف من جهة اليمين، يمكن عدّها أهم المتغيرات التي أدت الى نسبة مساهمة عالية، ويمكن من خلال هذه النتائج توجيه اللاعبين أثناء أداء المهارة على هذه المتغيرات، ففي متغير معدل السرعة الزاوية للجدع يكون الأثر طردي وبنسبة خطأ (0.027) وهو أقل من قيمة (sig, 0.050) ويرى الباحث أهمية هذا الزاوية الذي يتم فصل فيها الجذع مع الأطراف السفلى والعليا، وأهميته تكمن في المحافظة على توازن الجسم وكذلك في عملية النهوض وضرب الكرة وتحديد ارتفاع نقطة مفصل الورك عند لحظة ضرب الكرة، وفي هذه المرحلة تكون هناك إنثناء في زاوية مفصل الجذع لأن السرعة الحركية والتعجيل اللذان يسبقان عملية الإيقاف اللحظي للقدم الدافعة لغرض تغيير اتجاه الزخم إذ يعملان على أن يتخذ اللاعب أدنى إنثناء في مفصل الركبة من اجل امتصاص القوة والتقليل من القصور الذاتي، وأن سرعة الزاوية للجدع وحركته عند لحظة ضرب الكرة بإرجاعه للخلف

من سمات الأداء الفني لهذه المهارة للحصول على مجال حركي واسع للجذع، أي أنه كلما تزداد سرعة الزاوية للجذع تزداد سرعة انطلاق الكرة للتهديف من جهة اليمين.

أما متغير السرعة الزاوية للرأس كان له اثراً معنوياً في الارتباط بالإضافة الى مساهمته وتحقيق الأثر في المساهمة ايضاً ذهب بالإتجاه الطردي وبسبب خطأ (0.007) وهي أقل من قيمة (0.050, sig) مما يدل على أن اللاعبين يمتلكون من المهارة في متغير السرعة الزاوية للرأس وقد ساهم في زيادة مستوى الأداء.

أما متغير ارتفاع الكرة لحظة ضربها يكون الاثر عكسي أي كلما كانت الكرة مرتفعة لحظة ضربها فإنه يشكل ذلك صعوبة في أداء اللاعب على عكس ذلك عندما يقل ارتفاع الكرة لحظة ضربها وتكون بمستوى الرأس يكون ضربها أفضل وذو دقة وسرعة انطلاق باتجاه الهدف.

أما باقي المتغيرات لم تثبت أثرها في سرعة انطلاق الكرة للتهديف من جهة اليمين، ولكن نلاحظ اختلاف بقيم الأثر غير المعنوي فيما بينها حسب قيمة (sig)، فالمتغير الأكبر كان لزاوية انطلاق الكرة وهو طردي ثم لارتفاع الورك لحظة ضرب الكرة وهو طردي أيضاً وأخيراً السرعة المحيطية للجذع وهو عكسي.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

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

- لم تسجل أي مساهمة في متغيرات مرحلة الضرب بسرعة دقة التهديف لمرحلة الضرب.
- وجود اثر بسرعة دقة التهديف لمتغيرات مرحلة الضرب، منها السرعة الزاوية للجذع، السرعة الزاوية للرأس وارتفاع الكرة لحظة ضربها.

5-2 التوصيات

في ضوء ما توصل اليه الباحثان من استنتاجات يوصي بما يلي:

- 1- ضرورة وجود أساليب تعليمية وتدريبية مختلفة تركز على الاسس والقوانين الميكانيكية في التدريب.
- 2- التأكيد على دراسة المتغيرات الميكانيكية التي حصل من خلالها الباحث على نتائج إيجابية للاستفادة منها في التدريب وتعليم اللاعبين بشكل أفضل لما لها من الأثر الفعال في تشخيص الاخطاء وتحسين مستوى الاداء.
- 3- استعمل الاجهزة التقنية الحديثة عند التدريب على الأداء المهارى لمهارة النطح بالرأس بصورة خاصة.
- 4- اجراء دراسات مشابهة لفعاليات رياضية أخرى غير فعالية كرة القدم ولنفس المتغيرات الميكانيكية التي أستخدمها الباحث في بحثه.

5- يوصي الباحث إعطاء تمارين تصحيحية لتطوير المتغيرات الميكانيكية التي حصلت على قيم ارتباط منخفضة لما لها من تأثير على الأداء الحركي لمهارة ضرب الكرة بالرأس.

6- يوصي الباحث بضرورة التركيز على مهارة ضرب الكرة بالرأس للاعبين الهجوم والوسط.
المصادر:

- 1- ثامر محسن وموفق مجيد؛ التمارين التطويرية لكرة القدم، ط1 : (الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999).
- 2- جمال محمد علاء الدين؛ دراسة معملية في بيوميكانكا الحركة الرياضية: (القاهرة، دار المعارف، 1980).
- 3- رون كوينوود وآخرون؛ الطريقة الأوروبية الحديثة في تدريب كرة القدم، ترجمة: وليد يوسف طبرة: (بغداد، مطبعة سلمى الفنية الحديثة، 1989).
- 4- زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ كرة القدم، ط2: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- 5- عامر إبراهيم قنديلجي؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، ط1: (عمان، دار البازوري العلمية، 1999).
- 6- عدي جساب حسن؛ دراسة خصائص منحى القوة-الزمن وبعض المتغيرات البيوميكانكية لمهارة التهديف بالراس من القفز: (اطروحة دكتوراه جامعة البصرة/كلية التربية الرياضية، 2006).
- 7- مازن احمد مروة؛ البيوميكانك في الرياضة، ط1: (بيروت، دار الفارابي، 2015).
- 8- مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية، ج1: (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، 1984).
- 9- محمد أزهري سعيد السماك (آخرون)؛ اصول البحث العلمي، ط1: (جامعة الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 1986).
- 10- محمد رضا الوقاد؛ دراسة تحليلية للأداء البدني والفني المبذول من لاعبي خط الوسط للفرق المشتركة في الدورة الدولية لكرة القدم: (في وقائع المؤتمر العلمي رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي، المملكة العربية السعودية ، 22-24 ديسمبر، 1993).
- 11- محمد نصر الدين رضوان؛ المرجع في القياسات الجسمية، ط1 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- 12- وديع ياسين التكريتي وحسن العبيدي؛ مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية: (العراق، دار الكتب للطباعة والنشر، 1996).
- 13- وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- 14- يوسف لازم كماش؛ المهارات الاساسية في كرة القدم تعلم - تدريب: (عمان، دار الخليج، 2002).

Sources:

- 1- Thamer Mohsen and Muwaffaq Majeed; Developmental Exercises in Football, 1st Edition: (Jordan, Dar Al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution, 1999).
- 2- Jamal Muhammad Aladdin; A laboratory study in the biomechanics of sports movement: (Cairo, Dar Al Maaref, 1980).
- 3- Ron Queenwood et al.; The modern European method in football training, translated by: Walid Youssef Tabra: (Baghdad, Salma Modern Technical Press, 1989).

- 4–Zuhair Qassem al-Khashab and others; Football, 2nd floor: (Mosul University, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 1999).
- 5–Amer Ibrahim Qandilji; Scientific Research and the Use of Information Sources, 1st Edition: (Amman, Dar Al-Bazuri Al-Alamia, 1999).
- 6–Uday Jassab Hassan; A study of the characteristics of the force–time curve and some biomechanical variables for head–going skill from jumping: (PhD thesis, University of Basra/College of Physical Education, 2006).
- 7–Mazen Ahmed Marwa; Biomechanics in Sports, 1st Edition: (Beirut, Dar Al-Farabi, 2015).
- 8–The Arabic Language Academy; Dictionary of Psychology and Education, Part 1: (Cairo, General Authority for the Affairs of the Amiri Press, 1984).
- 9–Muhammad Azhar Saeed Al-Sammak (and others); Principles of Scientific Research, 1st Edition: (Mosul University, Directorate of Books for Printing and Publishing, 1986).
- 10–Muhammad Reda Al-Waqqad; An analytical study of the physical and technical performance of the midfield players of the joint teams in the international football tournament: (In the proceedings of the scientific conference, a future vision for physical and sports education in the Arab world, Saudi Arabia, December 22–24, 1993).
- 11–Muhammad Nasr al-Din Radwan; The reference in anthropometric measurements, 1st floor: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1997).
- 12–Wadih Yassin Al-Tikriti and Hassan Al-Obaidi; Principles of Statistics in Physical Education: (Iraq, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 1996).
- 13–Wadih Yassin Muhammad al-Tikriti and Hassan Muhammad Abd al-Obaidi; Statistical applications and computer uses in physical education: (Mosul University, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 1999).
- 14–Youssef Lazem Kammash; Basic skills in football learning – training: (Oman, Dar Al Khaleej, 2002).



The Effect of (S.A.Q) Training with Different Styles on a Number of Skill Variables of Young Soccer Players

Obaida amer ali^{1*}

Hamoudi Essam Noaman¹

Mahmood Hamdon Yunus²

1- College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit

2- College of Physical Education and Sports Sciences - University of Mosul

<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.26>

Article info.

Article history:

-Received: 16/9/2021

-Accepted: 20/9/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- Different Style
- Soccer
- Training
- Skill

© 2021 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



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

Abstract

Through the researcher's follow-up to methods of teaching the performance of swimming crawling effectiveness, the researcher found that most of the uneducated (6-9) years old who want to learn face great difficulties in learning skills according to their sequence such as buoyancy, flow, and movements of the arms and legs, especially in its beginning because the pools Swimming is a strange environment for them because there is a state of fear in learning to swim and leads to a rapid loss of awareness and sense of movement and the environment, since the lack of observance of the basic principles of motor learning, including the sense of movement and the accompanying perception and sense of movement, which is gradually formed through practical practice and repetition of work for the muscles involved in performance, so the researcher, through his observations of those observations, considered the use of educational exercises to learn to perform the effectiveness of swimming crawling by implementing sensory-motor exercises that have an important role in the learning process of crawling swimming, in addition to the educational method used for this purpose. The aim of the research is to:

1. Preparing exercises according to the sensorimotor abilities using an educational aid to learn to perform the crawling swimming activity for uneducated people aged (6-9) years.

2. The sensorimotor abilities exercises have an effect on learning to perform the free swimming activity for uneducated people aged (6-9) years.

The researcher used the experimental method for its suitability to the nature of solving the problem. The most important conclusions were:

1. The exercises according to the kinesthetic abilities had an effective and positive role in enabling the experimental group to learn the basic skills in.

Corresponding Author obaida.amer92@gmail.com, University of Tikrit - College of Physical Education and Sports Sciences. *

تأثير تمارينات (S.A.Q) بأساليب مختلفة في عدد من المتغيرات المهارية للاعبي كرة القدم الشباب

عبيده عامر علي ا.د حمودي عصم نعمان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت

ا.م.د محمود حمدون يونس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

الخلاصة:

هدف البحث الى الاتي:

- الفروق في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد بين الاختبارين القبلي والبعدي.
 - الفروق في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب بين الاختبارين القبلي والبعدي .
 - الفروق في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط بين الاختبارين القبلي والبعدي.
 - الفروق في عدد من المتغيرات المهارية بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي .
- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث .
وتوصل الباحثون الى عدد من الاستنتاجات أهمها :
- حققت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المنفرد التي نفذتها المجموعة التجريبية الأولى تطوراً إيجابياً في اغلب المتغيرات المهارية باستثناء (الدرجة)
 - حققت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المركب الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية تطوراً إيجابياً في كافة المتغيرات المهارية .
 - حققت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المختلط الذي نفذته المجموعة التجريبية الثالثة تطوراً إيجابياً في كافة المتغيرات المهارية .
 - ان تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب أثبتت فاعليتها بشكل اكبر في تطوير المتغيرات المهارية (التهديف البعيد , الدرجة).
- وقد أوصى الباحثون بعدد من التوصيات :
- التأكيد على مدربي كرة القدم باستخدام تمارينات (S.A.Q) بالاساليب المختلفة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب لفاعليتها في تطوير المتغيرات المهارية.
 - اجراء دراسات باستخدام تمارينات (S.A.Q) بالاساليب المختلفة على لاعبي كرة القدم ولفئات العمرية الاخرى ولكلا الجنسين .

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2021/12/31

الكلمات المفتاحية

- أساليب مختلفة
- كرة القدم
- مهارة
- تمارينات

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن التقدم الذي حصل في مجال الألعاب الرياضية لم يكن وليد الصدفة إنما جاء نتيجة جهود كبيرة قام بها العديد من العلماء و المختصين في المجال الأكاديمي والتطبيقي .

وتعد لعبة كرة القدم واحدة من أهم الألعاب التي شملها التطور في التدريب الرياضي , إذ تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية الواسعة الإنتشار لما تتمتع به من تشويق وإثارة وممتعة للممارسين والمشاهدين لذلك نالت اهتمام المختصين للوصول الى المستويات الرياضية العالية عن طريق استخدام افضل الطرائق والوسائل والاساليب التدريبية .

وان تمارينات (S.A.Q) احد الاساليب التدريبية الحديثه شائعة الاستخدام في الفترة الاخيرة من قبل المختصين والباحثين، وهو مصطلح مشتق من الحروف الاولى لكل من السرعة الانتقالية (Speed) والرشاقة (Agility) والسرعة الحركية (Quickness) وهو اسلوب او نظام تدريب يهدف إلى تطوير القدرات البدنية والحركية والسيطرة على حركة الجسم من خلال تطوير الایعاز العصبي العضلي وتحسين قدرة الرياضي على أداء حركات متفجرة متعددة الاتجاهات من خلال إعادة برمجة الجهاز العصبي والعضلي للعمل بفعالية ، ويمكن استخدامه بأسلوبين هما الاسلوب المنفرد اي التدريب كل عنصر على حدة في الوحدة التدريبية او استخدامه بالأسلوب المركب اي تدريب كافة العناصر الثلاثة سوية داخل تمرين واحد في الوحدة التدريبية ، كما يمكن استخدامه من قبل غالبية الرياضيين حيث يمارسه المبتدئون وذوي المستويات العالية.⁽¹⁾ وتعد المهارات الأساسية ركيزة مهمة للعبة كرة القدم ويتوقف على اتقانها تحقيق افضل النتائج مما يجعلها الاساس في اختيار اللاعبين الموهوبين وان العمل على اعداد لاعب كرة القدم والارتقاء بمستواه يهدف بالأساس الى الارتقاء بأداء المهارات الاساسية لتحقيق افضل النتائج .

ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية هذا البحث في دراسة تأثير تمارينات (S.A.Q) بأساليب مختلفة ومن خلال تصميم تمارينات لهذه الأساليب ومعرفة تأثيرها على الجوانب المهارية للاعب كرة القدم الشباب بالإضافة الى الكشف عن الفرق بين تأثيرات كل منها .

2 مشكلة البحث :

من خلال ممارسة واهتمام الباحث ومتابعته للعبة كرة القدم لاحظ ان هذه اللعبة تتطلب اعدادا عاليا وذلك لما تمتلكه هذه اللعبة من تحركات كثيرة وتغيير الاتجاهات والركض لأخذ الفراغ وكذلك القفز والانطلاق المتكرر وسرعة الحركة فضلا عن تبادل المراكز بصورة مستمرة وتنفيذ المهارات الأساسية تحت ضغط

1 - Milanovic , Zoran et al : Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? A randomized controlled trial,(Journal of Human Movement Science V38 , 2014) . p 1-2

المنافس سواء كانت بالكرة او بدونها ومن خلال متابعة الباحث للتطور الحاصل في لعبة كرة القدم العالمية وجد ان كل ما تقدم ذكره لا يلبي مستوى الطموح لدى اغلب لاعبي الاندية والمؤسسات المحلية بكرة القدم وهذا ما دعا الباحث الى الاعتماد على اسلوب جديد ربما يعمل على حل مشكلة خفة الحركة والاداء الحركي السريع وتغيير الاتجاهات وتحسين عدد من المتغيرات المهارية هذا من جانب ومن جانب اخر وبعد اطلاع الباحث على العديد من البحوث والدراسات وعلى حد علم الباحث لم يجد اي دراسة تتناول استخدام المقارنة بين اساليب تمارينات (S.A.Q) المنفرد والمركب والمختلط داخل الوحدة التدريبية في لعبة كرة القدم فضلا عن ان اغلب المدربين واللاعبين ليس لديهم دراية كافية عن هذه الاساليب التي تجمع ثلاث صفات بدنية (السرعة الانتقالية , الرشاقة , السرعة الحركية) والتي تعد الركيزة الاساسية في هذه اللعبة وبلاضافة الى عدم وجود دراسات قارنت بين تمارينات (S.A.Q) بالاساليب المختلفة في لعبة كرة القدم , الأمر الذي دعا الباحث بالتقصي عن إمكانية الوقوف على هذه الأساليب عن طريق الوصول إلى نتائج التجريب لغرض التوصل إلى أنسب هذه الاساليب وأصلحها في تحقيق أفضل المستويات للاعبين كرة القدم (فئة الشباب) للاستفادة العلمية من نتائج هذه الدراسة لتهيئة الفرق الرياضية بكرة القدم ومن خلال الإجابة عن التساؤل الذي تحددت به مشكلة البحث والمتمثل بالآتي :

ما هي التأثيرات التي يمكن ان تحدثها تمارينات (S.A.Q) بأساليب مختلفة (المنفرد والمركب والمختلط) في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب ؟ وأي الأساليب أفضل ؟

3. اهداف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي:

- الفروق في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- الفروق في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- الفروق في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- الفروق في عدد من المتغيرات المهارية بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي

4 فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المنفرد بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المركب بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المختلط بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات المهارية بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي.

5. مجالات البحث :

- المجال البشري: لاعبو نادي شباب الدور الرياضي لفئة الشباب في كرة القدم للموسم (2019-2020) .
- المجال الزمني : للمدة من 1 / 7 / 2020 ولغاية 1 / 5 / 2021.
- المجال المكاني : ملعب نادي الدور الرياضي لكرة القدم في قضاء الدور ١ محافظة صلاح الدين .

6. تحديد المصطلحات

- **تمارينات (S.A.Q) :** هو نظام او اسلوب تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تمارينات السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية ويهدف هذا التدريب إلى تحسين حركة اللاعبين متعددة الاتجاهات من خلال إعادة برمجة نظامهم العصبي العضلي .⁽¹⁾
- **ويعرفه الباحث اجرائيا :** وهو اسلوب تدريبي يشمل تمارينات السرعة (speed) والرشاقة (agility) والسرعة الحركية (quickness) داخل الوحدة التدريبية سواء في تمرين واحد يشمل الثلاث صفات او بشكل تمرين منفرد لكل صفة .
- **تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد** اي تدريب كل عنصر على حدة في الوحدة التدريبية.
- **تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب** من خلال دمج الثلاثة عناصر في تمرين معين في نفس الوحدة التدريبية.
- **تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط** اي من خلال استخدام الاسلوبين (المنفرد , والمركب) داخل الوحدة التدريبية .

ثانيا : الدراسات النظري والدراسات المشابهة

1- الدراسات النظرية

- تمارينات (S.A.Q) :

¹⁻ lee e . brown . vance a . ferrigano ; **training for speed , agility and quickness** : (library of congress , 2005) 22 .

أن المدربين الرياضيين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق والاساليب التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية تساعدهم للوصول لافضل المستويات وتحقيق افضل النتائج .

وتعد تمارينات (S.A.Q) إحدى هذه الاساليب المستخدمة في المجال الرياضي ويستخدم المدربون الرياضيون تمارينات (S.A.Q) لمساعدتهم في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف وموقف اللعب والتي لا تتوافر في البرامج التقليدية إلا أنها بالرغم من أهميتها لا يمكن أن تحل محل الطرق التقليدية فهي نظام مكمل للبرامج التقليدية يهدف إلى تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري وحدوث التكيفات اللازمة , وان تمارينات (S.A.Q) اصبحت من التمارينات شائعة الاستخدام حديثا في المجال الرياضي , وقد اثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية . (1)

وان تمارينات (S.A.Q) احد الاساليب الحديثة التي تسعى الى الارتقاء بمستوى اللاعبين للوصول الى المستويات العليا التي تحقق افضل النتائج . (2)

2- الدراسات المشابهة :

- دراسة (سامية اسماعيل احمد مهران , 2019) (3)

" تأثير استخدام تمارينات السايكو على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الهجومية لكرة السلة وهدف البحث الى التعرف على تأثير تمارينات السايكو الاساسية على :

- تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المؤثرة على المهارات الهجومية في كرة السلة.
- تطوير مستوى اداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة.

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة والقياس القبلي -البعدي، وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة في الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي(2018-2019) وكان قوامها (33) طالبة (مجموعة تجريبية واحدة)، وكانت مدة المنهاج (6) اسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية في الاسبوع , واستخدمت الباحثة

¹ - عمرو صابر حمزة و نجلاء البدي و بديعه علي عبد السميع , ط 1 ؛ تمارينات السايكو الرشاقة التفاعلية والسرعة الحركية التفاعلية : (القاهرة , دار الفكر العربي , 2017) ص 3-9

² - Cronin JB and Hansen KT , **strength and power predictors of sports speed** .(j strength cond res , 2005) p349

³ - سامية اسماعيل احمد مهران ؛ " تأثير استخدام تمارينات السايكو على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الهجومية لكرة السلة : (بحث منشور , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة حلوان , جزء 3 , العدد 86 , 2019) ص 419

المعالجات الاحصائية (المتوسط الحسابي و الوسيط و الانحراف المعياري و معامل الالتواء و اختبار(ت) و نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي)، ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الباحثة :

- تحسين المتغيرات البدنية (السرعة , الرشاقة , القدرة العضلية للرجلين , الدقة , التوافق) .
- تحسين المتغيرات مهارية (الرمية الحرة , التصويب السلمي, التحكم في المحاوره , التميريرة الصدرية) .

ثالثا : اجراءات البحث

1. منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث

2. مجتمع البحث وعينته :

تألف مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم فئة الشباب لاندية محافظة صلاح الدين للموسم الرياضي (2020-2021) والبالغ عددهم (8) اندية بواقع (192) لاعبا , اما عينة البحث فتكونت من (33) لاعبا من لاعبي نادي شباب الدور الرياضي لكرة القدم فئة الشباب, وقد قسمت العينة الى ثلاث مجاميع تجريبية من خلال أتباع طريقة الاختيار العشوائي بأستخدام القرعة وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة وتم استبعاد اللاعبين الذين كانت قيم اختباراتهم تؤثر على تكافؤ مجاميع البحث وكان عددهم (6) وتم استبعاد حراس المرمى البالغ عددهم (3) والجدول (1) يبين عدد مجتمع البحث وعينة البحث واللاعبين المستبعدين وحراس المرمى فضلا عن نسبهم المئوية .

الجدول (1)

عدد مجتمع البحث وعينة البحث واللاعبين المستبعدين وحراس المرمى ونسبهم المئوية

النسبة المئوية	العدد	
100%	192	مجتمع البحث
17,18%	33	عينة البحث
12,5%	24	عينة البحث التجريبية
3,12%	6	اللاعبون المستبعدون عدا حراس المرمى
1,56%	3	حراس المرمى

3. اجراءات البحث الميدانية :

تعد الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث من الخطوات البناءة التي تسهم بشكلٍ فعال في إضفاء السمة الإيجابية المميزة على البحث ، إذ تختلف هذه الإجراءات من بحثٍ إلى آخر وبحسب خصوصية الأهداف المراد تحقيقها ، ولأجل أن يكون البحث الحالي قائماً على أسس ومبادئ علمية سليمة لجأ الباحث إلى إجراء عدداً من الإجراءات الميدانية قيد البحث وكما يأتي:

- التجارب الاستطلاعية :

أجرى الباحث عدداً من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد من أجل تخطي العقبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد واللاعبين أثناء تنفيذ التمرينات والوحدات التدريبية والاختبارات ووضع الحلول المناسبة لها وقد كان لكل تجربة هدفٌ يختلف عن أهداف التجارب الأخرى

- تصميم تمرينات (S.A.Q) لمجاميع البحث الثلاثة :

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم وضع الخطوات الرئيسية في تصميم تمرينات (S.A.Q) الخاصة بالبحث إذ تم استخدام تمرينات (S.A.Q) ، في ثلاثة اساليب مختلفة ، اذ تنفذ المجموعة التجريبية الاولى تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد ، وتستخدم المجموعة التجريبية الثانية تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب ، في حين تستخدم المجموعة التجريبية الثالثة تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط .

- الإجراءات النهائية للبحث :

- الاختبارات القبليّة:

تم إجراء اختبارات المتغيرات المهارية يوم الاحد المصادف (2020/10/25)

- تنفيذ تمرينات (S.A.Q) لمجاميع البحث الثلاثة :

وبعد انتهاء الباحثون من تطبيق الاختبارات القبليّة المهارية تم تنفيذ تمرينات (S.A.Q) المعدة من قبل الباحث على مجاميع البحث الثلاثة من تاريخ (2020/11/1) ولغاية (2021/1/21) وقد تم مراعاة النقاط الاتية عند تنفيذ تمرينات (S.A.Q) على مجاميع البحث الثلاثة وهي :

- تم تطبيق تمرينات (S.A.Q) بالأساليب الثلاثة الخاصة بالبحث لأغراض البحث العلمي ،
- تبدأ كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم ، يليه الإحماء الخاص وبما يخدم الجزء الرئيسي المستخدم
- استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ اساليب تمرينات (S.A.Q) الثلاثة المستخدمة في البحث
- تم تنفيذ اسلوب تمرينات (S.A.Q) الثلاثة خلال (12) دورة صغيرة (أسبوعية) وبواقع اربع دورات متوسطة
- كل دورة متوسطة تتكون من ثلاث دورات صغرى تتكون من (3) وحدات تدريبية (أي تنفيذ " 36 " وحدة تدريبية) وسيتم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (الاحد والثلاثاء والخميس)
- تم استخدام التحميل الدرّجي بتموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (2 : 1)
- إن التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالشده فقط مع تثبيت كل من الحجم والراحة
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع من خلال إجراء التجارب الاستطلاعية بعودة مؤشّر

- النبض الى (100) ن/د بين التكرارات و(90) ن/د بين المجاميع وذلك لضمان عودة اللاعب الى الحالة شبه الطبيعية من خلال اعطاء فترات الراحة الكافية لاستعادة الشفاء في اساليب (S.A.Q) .
- تم استخدام جهاز (pulse oximeter) الذي يقيس مؤشر النبض أثناء العمل والتي من خلاله يتم السيطرة على معدل قيمة النبض بصورة مباشرة للتأكد من مؤشر النبض اثناء العمل واثناء الراحة بين التكرارات والمجاميع
 - تم اخذ القيم القصوى للتمارين المستخدمة من خلال التجارب الاستطلاعية والتي يتم على اساسها العمل بالشدد المستخدمة
 - تم تصنيف التمرينات المستخدمة في البحث بالنسبة لاسلوب (S.A.Q) المنفرد الى تمرينات السرعة الانتقالية القصوى وتمرينات الرشاقة وتمرينات السرعة الحركية حيث تضمن اسلوب (S.A.Q) المنفرد (3) تمرينات لكل متغير
 - تم تصنيف التمارين المستخدمة في البحث بالنسبة لاسلوب (S.A.Q) المركب الى ستة تصنيفات وذلك حسب ما ذكر في المصادر الخاصة (زكي محمد حسن , 2017) (فاتن ابو السعود امام وعبير ممدوح عيسى , 2020) لضمان التنوع وتغيير المثيرات في التدريب وكما يلي :
- 1- السرعة الحركية، الرشاقة، السرعة الانتقالية
 - 2- الرشاقة، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية
 - 3- السرعة الانتقالية،السرعة الحركية، الرشاقة
 - 4- السرعة الانتقالية،الرشاقة،السرعة الحركية
 - 5- السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، الرشاقة
 - 6- الرشاقة، السرعة الحركية،السرعة الانتقالية
- سيتم استخدام تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط من خلال اعطاء تدريب اسلوب (S.A.Q) المنفرد واسلوب تدريب (S.A.Q) المركب بنفس الوحدة التدريبية
 - ان زمن اداء الدورات المتوسطة الاربعة هو (378,58 د) زمن الدورة المتوسطة الاولى , (376,6 د (زمن الدورة المتوسطة الثانية , (375,43 د) زمن الدورة المتوسطة الثالثة , (374,81 د) زمن الدورة المتوسطة الرابعة وان مجموع زمن الحمل الكلي هو (1,505,43 د)
- * إن تموج حركة الحمل التدريبي في المناهج التدريبية الثلاثة كان معتمداً على زمن درجة الحمل التدريبي الكلي لكل دورة صغرى وكما هو مبين في الشكل (3)

المجموع	الدورة المتوسطة الرابعة			الدورة المتوسطة الثالثة			الدورة المتوسطة الثانية			الدورة المتوسطة الاولى			الدورات
	9	8	7	6	5	4	3	2	1				

	12	11	10	الأسبوع									مستوى الحمل	
														%100
														%95
														%90
														%85
864	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	عدد التكرارات
1,505,43 د	125,12 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	125,12 د	125,74 د	126,42 د	125,74 د	126,42 د	126,42 د	زمن الحمل بالدقيقة للمجموعة التجريبية الاولى
1,505,43 د	125,12 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	125,12 د	125,74 د	126,42 د	125,74 د	126,42 د	126,42 د	زمن الحمل بالدقيقة للمجموعة التجريبية الثانية
1,505,43 د	125,12 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	125,12 د	125,74 د	126,42 د	125,74 د	126,42 د	126,42 د	زمن الحمل بالدقيقة للمجموعة التجريبية الثالثة

شكل 3

تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الاسبوعية

- الاختبارات البعيدة

بعد الانتهاء من تنفيذ تمرينات (S.A.Q) لمجاميع البحث التجريبية الثلاثة قام الباحث بإجراء اختبارات المتغيرات المهارية على لاعبي عينة البحث في يوم الاحد (2021/1/24) .

4. المعالجات الاحصائية:

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) بوساطة الحاسبة الالية (الكومبيوتر) .

رابعا : عرض النتائج ومناقشتها :

بعد الانتهاء من تنفيذ كافة إجراءات البحث والحصول على البيانات ومعالجتها احصائياً للتأكد من تحقق أهداف البحث ، تم إجراء عرض وتحليل النتائج ومناقشتها لكافة المتغيرات التي تناولها البحث وكما يأتي :

- عرض وتحليل نتائج الفروق في المتغيرات المهارية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث :

الجدول (2)

القيم الاحصائية للمتغيرات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد

Sig	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
		ع±	س	ع±	س		
*0,000	7,202	1,885	12,125	1,552	7,875	درجة	التهدف البعيد
0,073	2,104	0,553	11,412	0,897	11,857	ثانية	الدرجة

*معنوي عند مستوى دلالة (sig) $\geq (0,05)$

الجدول (3)

القيم الاحصائية للمتغيرات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب

sig	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
		ع±	س	ع±	س		
*0,007	3,789	2,815	15,250	3,195	9,570	درجة	التهدف البعيد
*0,007	3,768	0,598	10,752	0,855	12,036	ثانية	الدرجة

*معنوي عند مستوى دلالة (sig) $\geq (0,05)$

الجدول (4)

القيم الاحصائية للمتغيرات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط

Sig	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
		ع±	س	ع±	س		
*0,014	3,240	2,416	12,875	1,642	9,875	درجة	التهدف البعيد
*0,017	3,113	0,366	11,282	1,268	12,486	ثانية	الدرجة

*معنوي عند مستوى دلالة (sig) $\geq (0,05)$

- مناقشة نتائج الفروق بين اختبارات المتغيرات المهارية القبلية والبعدي لمجاميع البحث الثلاث :

في ضوء نتائج الجداول (2, 3, 4) التي تم الحصول عليها وتم ذكرها آنفاً، نلاحظ ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في غالبية المتغيرات المهارية التي تم اعتمادها في البحث وللمجاميع التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) (بالاسلوب المنفرد) والثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) (بالاسلوب المركب) والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) (بالاسلوب المختلط) اذا اثبت كل أسلوب فاعلية كبيره في حصول التطور

المعنوي في غالبية المتغيرات المهارية للاعبين عينة البحث في المجاميع التجريبية الثلاثة وهذا يدل على فعالية التأثيرات الايجابية الفعالة لتمرينات (S.A.Q) وما تضمنه من تمارين لها طابع خاص في التدريب على الجوانب البدنية مشابهة للأداء الحركي الذي يحدث في اثناء المباراة كما ان طبيعة أداء هذه التمارين تحتوي على اكثر من صفة بدنية تخدم الجانب المهاري, وهذا ما يتطلبه اداء المهارات في لعبة كرة القدم وهذا بدوره أدى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية عن طريق التحسن الذي حصل في غالبية المتغيرات البدنية للمجاميع التجريبية الثلاثة ، والذي كان له تأثيره الإيجابي في تنمية الأداء المهاري في كرة القدم ، وذلك لأن اللياقة البدنية تعد الحجر الأساس الذي يتم من خلاله أداء مختلف المهارات الأساسية التي تحتويها كرة القدم نظراً لما تتضمنه هذه المهارات من صفات بدنية متنوعة يحتاجها اللاعبون في أدائهم لهذه المهارة أو تلك ، وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من (محمد عبدة الوحش ومفتي ابراهيم حماد ، 1985) و(مفتي ابراهيم حماد ، 1998) بهذا عندما ذكروا بأنه بدون مستوى عالٍ من الصفات البدنية للاعبين كرة القدم يكون من الصعب تحقيق الأداء المهاري بمستوى عالي أيضاً لأن هذه الصفات هي التي تحدد وبدرجة كبيرة كفاءة الأداء المهاري في المباراة . (1) (2)

وهذا ما اكده (عصام عبد الخالق ، 2005) بأن الاداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية ارتباطاً وثيقاً ، اذ يعتمد اتقان الاداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الاداء من قدرات بدنية وحركية خاصة بل كثير ما يقاس مستوى هذا الاداء المهاري على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة . (3)

وعند مناقشة كل متغير مهاري على حدة يعزو الباحث التطور الحاصل الى تمرينات (S.A.Q) وما حققته من نتائج ايجابية في تطوير المتغيرات البدنية للمجاميع التجريبية الثلاثة وفيما يخص مهارة **التهديف البعيد** يعزو الباحث السبب إلى ارتباط مهارة التهديف البعيد بصفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين بصورة رئيسية فضلاً عن سرعة أداء ضرب الكرة بالقدم من خلال امتلاك اللاعب لصفة القوة المميزة بالسرعة وكذلك خفة حركته عند اداء مهارة التهديف واقتصاده في الجهد من خلال امتلاكه للرشاقة والتوافق العصبي العضلي ، وقد لاحظنا حدوث التطور المعنوي لصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتوافق لكافة لاعبي عينة البحث الذين نفذوا تمرينات (S.A.Q) بالاساليب المختلفة ، لأن تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وكذلك الرشاقة والتوافق يؤدي إلى زيادة كفاءة القدم الضاربة في التحكم بعملية ضرب الكرة بالقوة المناسبة والدقة العالية لإصابة الهدف بشكلٍ صحيح مما يعني رفع مستوى القوة

¹ - محمد عبدة الوحش ومفتي ابراهيم ؛ **الأعداد المتكامل للاعبين كرة القدم** : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985) ص 171

² - مفتي ابراهيم حماد ؛ **التدريب الرياضي الحديث** ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998)ص211

³ - عصام عبد الخالق ؛ **التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته** ، ط12 : (دار المعارف الاسكندرية ، 2005) ص 189

العضلية لعضلات الرجلين لدى لاعبي المجاميع التجريبية وهو ما أدى إلى تنمية قدرتهم على أداء مهارة التهديف البعيد بسبب العلاقة الطردية بين القوة العضلية ومهارة التهديف البعيد ، وهذا يتفق مع ما ذكر (هه فال خورشيد ، 2004) إلى انه توصل إلى تطور في المهارات الأساسية نتيجة لتطور الصفات البدنية بقوله " إن العامل البدني يجب أن يشمل على قوة اللاعب التي تساعده على التصويب بقوة ورشاقة " (1) ، وهذا ما اشار اليه (محمد عبده الوحش ومفتي ابراهيم ، 1985) على أن "كلاً من الدقة والقوة عنصران مطلوبان في التصويب وعلى اللاعب أن يوازن بين نسبة كل منهما في التصويب طبقاً للموقف الذي يتواجد فيه " . (2)

وفيما يخص مهارة **الدرجة** فيرى الباحث ان التطور الحاصل لدى لاعبي مجموعتي (الاسلوب المركب ، والاسلوب المختلط) من خلال استخدام تمارينات (S.A.Q) والتي نتج عنها تطور للمتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية والرشاقة) والذي انعكس إيجابياً على تطوير مهارة الدرجة في كرة القدم حيث انها تعتمد على صفتي الرشاقة والسرعة وبما ان هاتين الصفتين متطورتان لدى المجاميع التجريبية فانهما تعدان من العوامل الاساسية في تطوير هذه المهارة لدى اللاعبين ، اذ يشير (معتز يونس الطائي، 2001) حول ذلك بقوله " ان مهارة الدرجة تعتمد على سرعة اللاعب ورشاقته " (3)

وبالاضافة الى ذلك إن التطور الحاصل في مهارة الدرجة بالكرة يعود إلى أن هذه المهارة تجمع بين عدة صفات بدنية هي السرعة والتوافق والرشاقة وان هذه الصفات قد اظهرت تمارينات (S.A.Q) في الاساليب الثلاثة تطويرها باستخدام الأسس العلمية بما كان له أثره في تطوير مهارة الدرجة بالكرة ، فقد ظهر التطور بالمهارة نتيجة ارتباطها بتطور الصفات البدنية الرئيسية في المهارة حيث يشير (محمد عبده الوحش ومفتي ابراهيم ، 1985) الى ان الدرجة تتطلب السهولة والانسيابية و الدقة والتحكم في الأداء بالاضافة التوافق في أداء الحركة الاقتصاد في الجهد . (4)

- عرض وتحليل نتائج الفروق في المتغيرات المهارية بين مجموعات البحث الثلاثة في الاختبار البعدي:

الجدول (5)

القيم الاحصائية لتحليل التباين للمتغيرات المهارية بين مجموعات البحث الثلاثة في الاختبار

البعدي

¹ - هه فال خورشيد الزهاوي: " أثر تمارين مهارية بدنية مبنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، 2004) ص65

² - محمد عبده الوحش ومفتي ابراهيم ؛ مصدر سبق ذكره : (1985) ص 68

³ - معتز يونس ذنون الطائي؛ اثر برنامجين تدريبيين باسلوب التمارين المركبه و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم : (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، 2001) ص64

⁴ - محمد عبده الوحش ومفتي ابراهيم ؛ مصدر سبق ذكره : (1985) ص 171

Sig	(ف) المحسوبة	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين	المتغيرات المهامية
*0,042	3,688	21,292	42,583	2	بين المجموعات	التهدف البعيد
		5,774	121,250	21	داخل المجموعات	
			163,833	23	المجموع الكلي	
*0,043	3,671	0,978	1,956	2	بين المجموعات	الدرجة
		0,266	5,594	21	داخل المجموعات	
			7,550	23	المجموع الكلي	

(sig)(0,05) \geq معنوي عند مستوى دلالة

الجدول (6)

القيم الإحصائية المستخرجة من اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) للتهدف البعيد لمجموعات البحث الثلاث

Sig	الفرق بين الأوساط الحسابية	مجاميع البحث
*0,017	3,125 = 15,250 - 12,125	2 - 1
0,539	0,750 = 12,875 - 12,125	3 - 1
0,061	2,375 = 12,875 - 15,250	3 - 2

من خلال الجدول (6) والخاص بالتهدف البعيد تبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب ولمصلحة المجموعة الثانية
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط

الجدول (7)

القيم الإحصائية المستخرجة من اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) للدرجة لمجموعات البحث

الثلاث

Sig	الفرق بين الأوساط الحسابية	مجاميع البحث
*0,018	0,660 = 10,752 - 11,412	2 - 1

0,620	0,130=11,282-11,412	3 - 1
0,053	0,530=11,282-10,752	3 - 2

من خلال الجدول (7) والخاص بالدرجة تبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب ولمصلحة المجموعة الثانية
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط
- مناقشة نتائج الفروق في المتغيرات المهارية بين مجموعات البحث الثلاثة في الاختبار البعدي :

بعد عرض وتحليل الجدول (5) تبين أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية لاختبارات المتغيرات المهارية (التهديف البعيد , الدرجة) في الاختبارات البعدية بين مجموعات البحث الثلاث التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) مما أوجب على الباحث استخراج اقل فرق معنوي (L.S.D) لمعرفة دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للمجاميع التجريبية ولكل متغير مهاري على حدة وبعد مقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية لاختبارات المتغيرات المهارية ظهر لنا تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب على المجموعتين الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط , ويرى الباحث ان سبب تفوق تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب الى ان استخدام عناصر تمارينات (S.A.Q) (السرعة speed) و (الرشاقة agility) و (السرعة الحركية quickness) بشكل مركب في كل تمرين فضلاً عن صياغة التمارينات المستخدمة وما تضمنته من اداءات متنوعة ومتغيره وهذا ساهم بشكل كبير في تحقيق افضل النتائج وهذا ما اكده (مصطفى عبد الكريم لعبيبي , 2020) نقلا عن (Anderson and weeks, 1996) حيث اشار الى ان التدريب الحاصل لدى اللاعبين الذين يمارسون عدة تنويعات في التمرين سوف تصبح لديهم القدرة على الاداء المثالي والصحيح مما يساعد على الانجاز الحركي . (1)

¹ - مصطفى عبد الكريم لعبيبي ؛ تأثير تمارينات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبى الكرة الطائرة : (رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة ميسان , 2020) ص 76

خامساً : الاستنتاجات والتوصيات

1. الاستنتاجات :

- حققت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المنفرد التي نفذتها المجموعة التجريبية الأولى تطوراً إيجابياً في اغلب المتغيرات المهارية باستثناء (الدرجة)
- حققت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المركب الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية تطوراً إيجابياً في كافة المتغيرات المهارية .
- حققت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المختلط الذي نفذته المجموعة التجريبية الثالثة تطوراً إيجابياً في كافة المتغيرات المهارية .
- ان تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب أثبتت فاعليتها بشكل اكبر في تطوير المتغيرات المهارية (التهديد البعيد , الدرجة).

2. التوصيات :

- التأكيد على مدربي كرة القدم باستخدام تمارينات (S.A.Q) بالاساليب المختلفة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب لفاعليتها في تطوير المتغيرات المهارية.
- اجراء دراسات باستخدام تمارينات (S.A.Q) بالاساليب المختلفة على لاعبي كرة القدم ولفئات العمرية الاخرى ولكلا الجنسين .

المصادر العربية والاجنبية

- سامية اسماعيل احمد مهران ؛ " تأثير استخدام تمارينات الساكوي على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الهجومية لكرة السلة : (بحث منشور , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة حلوان , جزء 3 , العدد 86 , 2019)
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته , ط12 : (دار المعارف الاسكندرية , 2005)
- عمرو صابر حمزة و نجلاء البدري و بديعه علي عبد السميع , ط1 ؛ تمارينات الساكوي الرشاقة التفاعلية والسرعة الحركية التفاعلية : (القاهرة , دار الفكر العربي , 2017)
- محمد عبدة الوحش ومفتي إبراهيم ؛ الأعداد المتكامل للاعبي كرة القدم : (دار الفكر العربي , القاهرة , 1985)
- مصطفى عبد الكريم لعبي ؛ تأثير تمارينات الساكوي (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبي الكرة الطائرة : (رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة ميسان , 2020)
- معتز يونس ذنون الطائي؛ اثر برنامجين تدريبيين باسلوب التمارين المركبه و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم : (اطروحة دكتوراه غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة الموصل, العراق, 2001)
- مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث , ط1: (القاهرة , دار الفكر العربي , 1998).

- Cronin JB and Hansen KT , strength and power predictors of sports speed .(j strength cond res , 2005)
- lee e . brown . vance a . ferrigano ; training for speed , agility and quickness : (library of congress , 2005)
- Milanovic , Zoran et al : Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? A randomized controlled trial,(Journal of Human Movement Science V38 , 2014)
- Samia Ismail Ahmed Mahran , " The Effect of Using (S.A.Q) Training on the Development Some Elements of Physical , Skill and Offensive Fitness Basketball " (published research , Scientific Journal of College of Physical Education & Sport Science , Halwan University , part 3 , 86 , 2019)
- Essam Abed Al khaleq , Sport Training Theories and Application , 12 : (House of Knowledge , Alescandaria , 2005)
- Amro Saber Hamza & Naglaa Albadri &/ badeaa Ali Abed Alsameea , 1 ,(S.AQ) Training Fitness and Quickness Interactive : (Cairo , House of Thought , 2017)
- Mohammed Abda Alwahsh & Mufti Ibrahim , the Total Preparation for Soccer Players : (the house of thought , Cairo , 1985)
- Mustafa abed Alkarem Laebe , the effect of (S.A.Q) Training in Development some Quickness , Skillful and Offensive Abilities for Basketball players : (unpublished thesis , College of Physical Education & Sport Science , Mesan University , 2020)
- Muataz yonis Danon Al Tai , the Effect of Two Training Programs in the Compound Style and Playing Training in Some Physical and Skill Qualities in soccer : (Unpublished phd Thesis, College of Physical Education & Sport Science , Musul university ,Iraq , 2001)
- Mufti Ibrahim Hamad , Modern Sports Training , 1 : (Cairo , The House of Thought , 1998)



The Effect of (S.A.Q) Training with Different Styles on the Compound Skillful Performance of Young Soccer Players

Obaida amer ali^{1*}

Hamoudi Essam Noaman¹

Mahmood Hamdon Yunus²

1- College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit

2- College of Physical Education and Sports Sciences - University of Mosul

<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.27>

Article info.

Article history:

-Received: 16/9/2021

-Accepted: 20/9/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- Different Style
- Soccer
- Training
- Skillful

© 2021 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



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

Abstract

This study aims at :

_The differences in the compound skillful performance for the first experimental group players which used (S.A.Q) training with individual style between the both the pre and posttest .

_The differences in of the compound skillful performance for the second experimental group players which used (S.A.Q) training with compound style between the both the pre and posttest .

_The differences in the compound skillful performance for the third experimental group players which used (S.A.Q) training with mixed style between both the pre and posttest .

_The differences in the compound among the three groups for the posttest .

The researcher has applied the experimental method for its convenience with the nature of the problem of the research .

The researcher has concluded the following :

-S.A.Q training with individual style which perform the first experimental group achieved a positive development in the Compound Skillful Performance except (the first test) .

-S.A.Q training with compound style which perform the second experimental group achieved a positive development in Compound Skillful Performance .

-S.A.Q training with mixed style which perform the third experimental group achieved a positive development in Compound Skillful Performance .

-S.A.Q training with compound style has proven to the Compound Skillful Performance

The researcher has recommended the following :

-Confirming the soccer coaches to use S.A.Q training with deferent styles in training young soccer players because its effective ness in developing the Compound Skillful Performance.

-execution a studies by using S.A.Q training with deferent styles on another organized games .

Corresponding Author obaida.amer92@gmail.com , University of Tikrit - College of Physical Education and Sports Sciences.

تأثير تمارين (S.A.Q) بأساليب مختلفة في الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب

عبيده عامر علي ا.د حمودي عصم نعمان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت

ا.م.د محمود حمدون يونس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

الخلاصة:

هدف البحث الى الاتي:

- الفروق في الاداء المهاري المركب للاعبي المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارين (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد بين الاختبارين القبلي والبعدي.
 - الفروق في الاداء المهاري المركب للاعبي المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارين (S.A.Q) بالاسلوب المركب بين الاختبارين القبلي والبعدي .
 - الفروق في الاداء المهاري المركب للاعبي المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارين (S.A.Q) بالاسلوب المختلط بين الاختبارين القبلي والبعدي .
 - الفروق في الاداء المهاري المركب بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي .
- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته مشكلة البحث .
وتوصل الباحثون الى عدد من الاستنتاجات أهمها :

- حققت تمارين (S.A.Q) بالأسلوب المنفرد التي نفذتها المجموعة التجريبية الأولى تطوراً إيجابياً في كافة اختبارات الاداء المهاري المركب باستثناء (الاختبار الاول)
- حققت تمارين (S.A.Q) بالأسلوب المركب الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية تطوراً إيجابياً في كافة اختبارات الاداء المهاري المركب .
- حققت تمارين (S.A.Q) بالأسلوب المختلط الذي نفذته المجموعة التجريبية الثالثة تطوراً إيجابياً في كافة اختبارات الاداء المهاري المركب.
- ان تمارين (S.A.Q) بالاسلوب المركب أثبتت فاعليتها بشكل اكبر في تطوير الاداء المهاري المركب .

وقد أوصى الباحثون بعدد من التوصيات :

- التأكيد على مدربي كرة القدم باستخدام تمارين (S.A.Q) بالاساليب المختلفة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب لفاعليتها في تطوير الاداء المهاري المركب .
- اجراء دراسات باستخدام تمارين (S.A.Q) بالاساليب المختلفة على الالعب المنظمة الاخرى

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2021/12/31

الكلمات المفتاحية

- أساليب مختلفة
- كرة القدم
- المهاري
- تمارين

1- التعريف بالبحث**1-1 مقدمة البحث وأهميته**

إن التطور الذي حصل في كافة المجالات الحياتية وبالأخص في مجال الألعاب الرياضية لم يكن وليد الصدفة حيث حدث نتيجة لجهود العديد من العلماء و ذوي الاختصاص في المجال الأكاديمي والتطبيقي . حيث تعد لعبة كرة القدم واحدة من أكثر الألعاب التي شملها التطور في التدريب الرياضي حيث نالت اهتمام المختصين عن طريق استخدام أفضل الطرائق والوسائل والأساليب التدريبية للوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتحقيق أفضل النتائج .

وان تمارينات (S.A.Q) احد الاساليب التدريبية الحديثه شائعة الاستخدام في الفترة الاخيرة من قبل المختصين والباحثين، وهو مصطلح مشتق من الحروف الاولى لكل من السرعة الانتقالية (Speed) والرشاقة (Agility) والسرعة الحركية (Quickness) وهو اسلوب او نظام تدريب يهدف إلى تطوير القدرات البدنية والحركية والسيطرة على حركة الجسم من خلال تطوير الایعاز العصبي العضلي وتحسين قدرة الرياضي على أداء حركات متفجرة متعددة الاتجاهات من خلال إعادة برمجة الجهاز العصبي والعضلي للعمل بفعالية ، ويمكن استخدامه بأسلوبين هما الاسلوب المنفرد اي التدريب كل عنصر على حدة في الوحدة التدريبية او استخدامه بالأسلوب المركب اي تدريب كافة العناصر الثلاثة سوية داخل تمرين واحد في الوحدة التدريبية ، كما يمكن استخدامه من قبل غالبية الرياضيين حيث يمارسه المبتدئون وذوي المستويات العالية.⁽¹⁾ يعد الاداء المهاري المركب " من العناصر المهمة التي يجب ان تتوفر لدى لاعبي كرة القدم والتي تساعده على الاداء الامثل خلال المباريات من خلال الاستحواذ والسيطرة على الكرة واستخدام جميع انواع التمريرات واستلام الكرة من الثبات واثناء الحركة والتهديف على المرمى وذلك لا يكون الا بأمتلاك اللاعبين للأداءات المهارية المركبة وبالتالي يكون اللاعبين مؤهلين لتنفيذ الواجبات الخطئية وفي مختلف ظروف اللعب " .⁽²⁾ ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية هذا البحث في دراسة تأثير تمارينات (S.A.Q) بأساليب مختلفة ومن خلال تصميم تمارينات لهذه الأساليب ومعرفة تأثيرها على الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم الشباب بالإضافة الى الكشف عن الفرق بين تأثيرات كل منها .

2 مشكلة البحث :

1 - Milanovic , Zoran et al : **Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? A randomized controlled trial,**(Journal of Human Movement Science V38 , 2014) . p 1-2

² - محمود حمدون يونس الحيايى ؛ تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب : (اطروحة دكتوراه غير منشورة , جامعة الموصل , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , 2016) ص 11

من خلال ملاحظة واهتمام الباحث ومتابعته للعبة كرة القدم لحظ ان هذه اللعبة تتطلب اعدادا عاليا وذلك لما تمتلكه هذه اللعبة من تحركات كثيرة وتغيير الاتجاهات وتنفيذ المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس سواء كانت بالكرة او بدونها ومن خلال متابعة الباحث للتطور الحاصل في لعبة كرة القدم العالمية وجد ان كل ما تقدم ذكره لا يلبي مستوى الطموح لدى اغلب لاعبي الاندية والمؤسسات المحلية بكرة القدم وهذا ما دعا الباحث الى الاعتماد على اسلوب جديد ربما يعمل على حل مشكلة خفة الحركة والاداء الحركي السريع وتغيير الاتجاهات وتحسين عدد من المتغيرات المهارية هذا من جانب ومن جانب اخر وبعد اطلاع الباحث على العديد من البحوث والدراسات وعلى حد علم الباحث لم يجد اي دراسة تتناول استخدام المقارنة بين اساليب تمارينات (S.A.Q) المنفرد والمركب والمختلط داخل الوحدة التدريبية في لعبة كرة القدم فضلا عن ان اغلب المدربين واللاعبين ليس لديهم دراية كافية عن هذه الاساليب التي تجمع ثلاث صفات بدنية (السرعة الانتقالية , الرشاقة , السرعة الحركية) والتي تعد الركيزة الاساسية في هذه اللعبة الأمر الذي دعا الباحث بالتقصي عن إمكانية الوقوف على هذه الأساليب عن طريق الوصول إلى نتائج التجريب لغرض التوصل إلى أنسب هذه الاساليب وأصلحها في تحقيق أفضل المستويات للاعبين كرة القدم (فئة الشباب) للاستفادة العلمية من نتائج هذه الدراسة لتهيئة الفرق الرياضية بكرة القدم ومن خلال الإجابة عن التساؤل الذي تحدتت به مشكلة البحث والمتمثل بالآتي :

ما هي التأثيرات التي يمكن ان تحدثها تمارينات (S.A.Q) بأساليب مختلفة (المنفرد والمركب والمختلط) في الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم الشباب ؟ وأي الأساليب أفضل ؟

3. اهداف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي:

- الفروق في الاداء المهاري المركب للاعبين المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- الفروق في الاداء المهاري المركب للاعبين المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- الفروق في الاداء المهاري المركب للاعبين المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- الفروق في الاداء المهاري المركب بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي

4 فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المنفرد بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المركب بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالأسلوب المختلط بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاداء المهاري المركب بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي.

5. مجالات البحث :

- **المجال البشري:** لاعبو نادي شباب الدور الرياضي لفئة الشباب في كرة القدم للموسم (2019-2020) .
- **المجال الزمني :** للمدة من 1 / 7 / 2020 ولغاية 1 / 5 / 2021.
- **المجال المكاني :** ملعب نادي الدور الرياضي لكرة القدم في قضاء الدور ١ محافظة صلاح الدين .

6. تحديد المصطلحات

- **تمارينات (S.A.Q) :** هو نظام او اسلوب تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تمارينات السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية ويهدف هذا التدريب إلى تحسين حركة اللاعبين متعددة الاتجاهات من خلال إعادة برمجة نظامهم العصبي العضلي .⁽¹⁾
- **ويعرفه الباحث اجرائيا :** وهو اسلوب تدريبي يشمل تمارينات السرعة (speed) والرشاقة (agility) والسرعة الحركية (quickness) داخل الوحدة التدريبية سواء في تمرين واحد يشمل الثلاث صفات او بشكل تمرين منفرد لكل صفة .
- **تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد** اي تدريب كل عنصر على حدة في الوحدة التدريبية.
- **تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب** من خلال دمج الثلاثة عناصر في تمرين معين في نفس الوحدة التدريبية.
- **تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط** اي من خلال استخدام الاسلوبين (المنفرد , والمركب) داخل الوحدة التدريبية .

ثانيا : الدراسات النظري والدراسات المشابهة

1- الدراسات النظرية

- **تمارينات (S.A.Q) :**

¹⁻ lee e . brown . vance a . ferrigano ; **training for speed , agility and quickness** : (library of congress , 2005) 22 .

أن المدربين الرياضيين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق والاساليب التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية تساعدهم للوصول لافضل المستويات وتحقيق افضل النتائج , ويرى (محمد احمد عبد العزيز الشربيني , 2018) ان تمارين (S.A.Q) تضم كل من تمارين السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية داخل وحدة تدريبية واحدة سواء كان ذلك بالتناوب بين القدرات البدنية الثلاث ام من خلال تمارين حركية تشمل الثلاث عناصر نظرا لتشابه مستوى الشدد التدريبية ونظام الطاقة العام واختلاف شكل الأداء⁽¹⁾.

وتشير (mahfodadha soliman et al, 2018) الى انه حديثا تم استخدام تمارين السرعة والرشاقة والسرعة الحركية (S.A.Q) كطريقة شائعة لتحسين القدرات واللياقة البدنية للاعبين كما يتم استخدامها لتطوير القدرات المهارية حيث تعمل على تطوير الجهاز العصبي العضلي للاعبين .⁽²⁾

2- الدراسات المشابهة :

- دراسة (R Arjunan , 2015)⁽³⁾

" تأثير تمارين السرعة والرشاقة والسرعة الحركية (S.A.Q) على بعض متغيرات اللياقة البدنية بين لاعبي كرة القدم المدرسية "

وكان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو :

- معرفة تأثير تمارين السرعة والرشاقة والسرعة الحركية (S.A.Q) على بعض متغيرات اللياقة البدنية بين لاعبي كرة القدم المدرسية

واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينه مكونة من (60 طالبا) وتم تقسيمهم إلى اربعة مجاميع متساوية مجموعة ضابطة وثلاثة مجاميع تجريبية كل مجموعة تضم (15) طالبا خضعت المجموعة التجريبية الاولى لتدريب السرعة والمجموعة التجريبية الثانية لتدريب الرشاقة والمجموعة التجريبية الثالثة لتدريب السرعة الحركية ، ، وتدربت كل مجموعة (3) مرات في الأسبوع لمدة (6) أسابيع، وتم استخدام الوسائل الاحصائية عن طريق تحليل التباين المشترك (ANCOVA)

¹ - محمد احمد عبد العزيز الشربيني: "تأثير تدريبات الساكيو في عدد من المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين"، (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية الرياضية، مصر، 2018) ص 4

²- Mahfodha Soliman et al : the effect of SAQ exercises on physical level and performance of basketball players : (journal of physical Education research , volume 5 issue IV , 2018)p48

³- R Arjunan , **Effect of speed , Agility , and quickness (S.A.Q) training on selected physical fitness variables among school soccer players** : (international journal of research in humanities arts and literature , vol 3 , issue 10 , 2015) p 15

وكانت اهم نتائج الدراسة الدراسة هي :

- لا يوجد نوع واحد من التدريب كافي لتحسين مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم وينصح بتضمين تدريب السرعة والرشاقة والسرعة الحركية في جدول تدريب لاعبي كرة القدم .

ثالثاً : اجراءات البحث

1. منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث

2. مجتمع البحث وعينته :

تألف مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم فئة الشباب لاندية محافظة صلاح الدين للموسم الرياضي (2020-2021) والبالغ عددهم (8) اندية بواقع (192) لاعباً , اما عينة البحث فتكونت من (33) لاعبا من لاعبي نادي شباب الدور الرياضي لكرة القدم فئة الشباب, وقد قسمت العينة الى ثلاث مجاميع تجريبية من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي بأستخدام القرعة وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة وتم استبعاد اللاعبين الذين كانت قيم اختباراتهم تؤثر على تكافؤ مجاميع البحث وكان عددهم (6) وتم استبعاد حراس المرمى البالغ عددهم (3) والجدول (1) يبين عدد مجتمع البحث وعينة البحث واللاعبين المستبعدين وحراس المرمى فضلاً عن نسبهم المئوية .

الجدول (1)

عدد مجتمع البحث وعينة البحث واللاعبين المستبعدين وحراس المرمى ونسبهم المئوية

النسبة المئوية	العدد	
100%	192	مجتمع البحث
17,18%	33	عينة البحث
12,5%	24	عينة البحث التجريبية
3,12%	6	اللاعبون المستبعدون عدا حراس المرمى
1,56%	3	حراس المرمى

3. اجراءات البحث الميدانية :

تعد الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث من الخطوات البناءة التي تسهم بشكلٍ فعال في إضفاء السمة الإيجابية المميزة على البحث ، إذ تختلف هذه الإجراءات من بحثٍ إلى آخر وبحسب خصوصية الأهداف المراد تحقيقها ، ولأجل أن يكون البحث الحالي قائماً على أسس ومبادئ علمية سليمة لجأ الباحث إلى إجراء عدداً من الإجراءات الميدانية قيد البحث وكما يأتي:

- التجارب الاستطلاعية :

أجرى الباحث عدداً من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد من أجل تخطي العقبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد واللاعبين اثناء تنفيذ التمرينات والوحدات التدريبية والاختبارات ووضع الحلول المناسبة لها

- تصميم تمرينات (S.A.Q) لمجاميع البحث الثلاثة :

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم وضع الخطوات الرئيسية في تصميم تمرينات (S.A.Q) الخاصة بالبحث إذ تم استخدام تمرينات (S.A.Q) ، في ثلاثة اساليب مختلفة ، اذ تنفذ المجموعة التجريبية الاولى تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد ، وتستخدم المجموعة التجريبية الثانية تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب ، في حين تستخدم المجموعة التجريبية الثالثة تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط .

- الإجراءات النهائية للبحث :

- الاختبارات القبلية:

تم إجراء اختبارات الاداء المهاري المركب يوم الاثنين المصادف (2020/10/26)

- تنفيذ تمرينات (S.A.Q) لمجاميع البحث الثلاثة :

وبعد انتهاء الباحث من تطبيق كافة الاختبارات تم تنفيذ تمرينات (S.A.Q) المعدة من قبل الباحث على مجاميع البحث الثلاثة من تاريخ (2020/11/1) ولغاية (2021/1/21) وقد تم مراعاة النقاط الاتية عند تنفيذ تمرينات (S.A.Q) على مجاميع البحث الثلاثة وهي :

- تم تطبيق تمرينات (S.A.Q) بالأساليب الثلاثة الخاصة بالبحث لأغراض البحث العلمي ،
- تبدأ كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم ، يليه الإحماء الخاص وبما يخدم الجزء الرئيسي المستخدم
- استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ اساليب تمرينات (S.A.Q) الثلاثة المستخدمة في البحث
- تم تنفيذ اسلوب تمرينات (S.A.Q) الثلاثة خلال (12) دورة صغيرة (أسبوعية) وبواقع اربع دورات متوسطة
- كل دورة متوسطة تتكون من ثلاث دورات صغرى تتكون من (3) وحدات تدريبية (أي تنفيذ " 36 " وحدة تدريبية) وسيتم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (الاحد والثلاثاء والخميس)
- تم استخدام التحميل الدرجي بتموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (2 : 1)
- إن التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالشده فقط مع تثبيت كل من الحجم والراحة
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع من خلال إجراء التجارب الاستطلاعية بعودة مؤشر النبض الى (100) ن/د بين التكرارات و(90) ن/د بين المجاميع وذلك لضمان عودة اللاعب الى

- الحالة شبه الطبيعية من خلال اعطاء فترات الراحة الكافية لاستعادة الشفاء في اساليب (S.A.Q) .
- تم استخدام جهاز (pulse oximeter) الذي يقيس مؤشر النبض أثناء العمل والتي من خلاله يتم السيطرة على معدل قيمة النبض بصورة مباشرة للتأكد من مؤشر النبض اثناء العمل واثناء الراحة بين التكرارات والمجاميع
 - تم اخذ القيم القصوى للتمارين المستخدمة من خلال التجارب الاستطلاعية والتي يتم على اساسها العمل بالشدد المستخدمة
 - تم تصنيف التمرينات المستخدمة في البحث بالنسبة لاسلوب (S.A.Q) المنفرد الى تمرينات السرعة الانتقالية القصوى وتمرينات الرشاقة وتمرينات السرعة الحركية حيث تضمن اسلوب (S.A.Q) المنفرد (3) تمرينات لكل متغير
 - تم تصنيف التمارين المستخدمة في البحث بالنسبة لاسلوب (S.A.Q) المركب الى ستة تصنيفات وذلك حسب ما ذكر في المصادر الخاصة (زكي محمد حسن , 2017) (فاتن ابو السعود امام وعبير ممدوح عيسى , 2020) لضمان التنوع وتغيير المثيرات في التدريب وكما يلي :
 - 1- السرعة الحركية، الرشاقة، السرعة الانتقالية
 - 2- الرشاقة، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية
 - 3- السرعة الانتقالية،السرعة الحركية، الرشاقة
 - 4- السرعة الانتقالية، الرشاقة،السرعة الحركية
 - 5- السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، الرشاقة
 - 6- الرشاقة، السرعة الحركية،السرعة الانتقالية
 - سيتم استخدام تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط من خلال اعطاء تدريب اسلوب (S.A.Q) المنفرد واسلوب تدريب (S.A.Q) المركب بنفس الوحدة التدريبية
 - ان زمن اداء الدورات المتوسطة الاربعة هو (378,58 د) زمن الدورة المتوسطة الاولى , (376,6 د (زمن الدورة المتوسطة الثانية , (375,43 د) زمن الدورة المتوسطة الثالثة , (374,81 د) زمن الدورة المتوسطة الرابعة وان مجموع زمن الحمل الكلي هو (1,505,43 د)
 - * إن تموج حركة الحمل التدريبي في المناهج التدريبية الثلاثة كان معتمداً على زمن درجة الحمل التدريبي الكلي لكل دورة صغرى وكما هو مبين في الشكل (3)

المجموع	الدورة المتوسطة الرابعة			الدورة المتوسطة الثالثة			الدورة المتوسطة الثانية			الدورة المتوسطة الأولى			الدورات الأسبوع مستوى الحقل
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
													%100
													%95
													%90
													%85
864	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	عدد التكرارات
1,505,43 د	125,12 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	125,12 د	125,74 د	126,42 د	125,74 د	126,42 د	زمن الحمل بالدقيقة للمجموعة التجريبية الأولى
1,505,43 د	125,12 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	125,12 د	125,74 د	126,42 د	125,74 د	126,42 د	زمن الحمل بالدقيقة للمجموعة التجريبية الثانية
1,505,43 د	125,12 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	124,57 د	125,12 د	125,74 د	125,12 د	125,74 د	126,42 د	125,74 د	126,42 د	زمن الحمل بالدقيقة للمجموعة التجريبية الثالثة

شكل 3

تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الاسبوعية

- الاختبارات البعيدة

بعد الانتهاء من تنفيذ تمارين (S.A.Q) لمجاميع البحث التجريبية الثلاثة قام الباحث بإجراء اختبارات الاداء المهاري المركب على لاعبي عينة البحث في يوم الاحد (2021/1/24)

4. المعالجات الإحصائية:

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بوساطة الحاسبة الآلية (الكومبيوتر).

رابعا : عرض النتائج ومناقشتها :

بعد الانتهاء من تنفيذ كافة إجراءات البحث والحصول على البيانات ومعالجتها إحصائياً للتأكد من تحقق أهداف البحث ، تم إجراء عرض وتحليل النتائج ومناقشتها لكافة المتغيرات التي تناولها البحث وكما يأتي :

- عرض وتحليل نتائج الفروق في الأداء المهاري المركب بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث :

الجدول (2)

القيم الإحصائية للأداء المهاري المركب بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت تمارين (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد

sig	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاداء المهاري المركب
		ع±	س	ع±	س		
0,221	1,344	1,101	7,757	1,644	8,762	ثانية	الاختبار الاول
*0,009	3,607	1,807	12,787	2,287	16,247	ثانية	الاختبار الثاني
*0,193	1,441	1,011	16,756	4,296	18,867	ثانية	الاختبار الثالث
*0,006	3,841	0,938	14,420	1,516	15,956	ثانية	الاختبار الرابع
*0,026	2,819	3,079	52,875	6,620	59,833	ثانية	مجموع ازمنا الاختبارات الأربعة

*معنوي عند مستوى دلالة (sig) $\geq (0,05)$

الجدول (3)

القيم الاحصائية للاداء المهاري المركب بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب

sig	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاداء المهاري المركب
		ع±	س	ع±	س		
*0,000	10,203	0,852	6,481	1,379	9,467	ثانية	الاختبار الاول
*0,000	6,610	1,035	11,128	1,053	15,292	ثانية	الاختبار الثاني
*0,010	3,515	0,787	15,175	1,827	17,908	ثانية	الاختبار الثالث
*0,016	3,136	0,718	12,136	2,516	15,117	ثانية	الاختبار الرابع
*0,000	6,497	1,700	45,118	5,528	57,786	ثانية	مجموع ازمنا الاختبارات الأربعة

*معنوي عند مستوى دلالة (sig) $\geq (0,05)$

الجدول (4)

القيم الاحصائية للاداء المهاري المركب بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط

sig	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاداء المهاري المركب
		ع±	س	ع±	س		
*0,003	4,428	1,079	7,572	1,638	9,885	ثانية	الاختبار الاول
*0,003	4,435	0,948	12,682	1,832	16,011	ثانية	الاختبار الثاني
*0,046	2,428	0,740	15,975	3,457	18,923	ثانية	الاختبار الثالث
*0,044	2,450	0,677	13,692	3,256	16,291	ثانية	الاختبار الرابع
*0,014	3,269	1,910	51,512	8,708	61,111	ثانية	مجموع ازمنا الاختبارات الأربعة

*معنوي عند مستوى دلالة (sig) $\geq (0,05)$

- مناقشة نتائج الفروق بين اختبارات الاداء المهاري المركب القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثلاث :

في ضوء نتائج الجداول (2 ، 3 ، 4) التي تم الحصول عليها وتم ذكرها آنفاً، نلاحظ ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي في غالبية اختبارات الاداء المهاري المركب التي تم اعتمادها في البحث وللمجاميع التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) (بالاسلوب المنفرد) والثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) (بالاسلوب المركب) والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) (بالاسلوب المختلط) وقد ظهر تطور لم يصل الى المعنوية في (اختبار الاداء المهاري المركب الاول) للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) (بالاسلوب المنفرد) ،

ويعزو الباحث هذا التطور في نتائج الاداء المهاري المركب الى فعالية التأثيرات الايجابية الفعالة لتمرينات (S.A.Q) وطريقة اعدادها بصورة سليمة احدثت التكيفات للاعبين وانعكست على تطور الاداء المهاري المركب وهذا يتفق مع توصل اليه (عبد الباسط عبد الحليم، 1998) " ان المنهاج التدريبي المعد اعداداً جيد يحدث فروقاً في نسبة التحسن للاداءات المهارية المركبة " (1)

كما يعزو الباحث التطور الحاصل في الاداء المهاري المركب لمجاميع البحث الثلاثة الى نتائج المتغيرات البدنية والتي انعكست ايجاباً على تطور الاداء المهاري المركب ومنها (السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية ، الرشاقة ، التوافق ، القوة المميزة بالسرعة) حيث يشير (موفق اسعد محمود الهيتي، 2014) الى ان من الاهداف التي تخدم الاداء المهاري المركب في كرة القدم منها السرعة في الحركة وتغيير الاتجاه والتحرك واخذ المكان المناسب " (2)

وكذلك يشير (ياسر عثمان ، 2009) الى ان عندما يتوفر لدى الفرد قدرات بدنية عالية فهذا مدلول على انه يمتلك مستوى جيد ايضاً من الاداءات المهارية والعكس صحيح ، (3)

- عرض وتحليل نتائج الفروق في الأداء المهاري المركب بين مجموعات البحث الثلاثة في الاختبار البعدي:

الجدول (5)

القيم الاحصائية لتحليل التباين للاداء المهاري المركب بين مجموعات البحث الثلاثة في الاختبار البعدي

Sig	(ف) المحسوبة	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين	الاداء المهاري المركب
-----	--------------	----------------	----------------	-------------	--------------	-----------------------

¹ - عبد الباسط محمد عبد الحليم؛ دراسة تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة لناشني كرة القدم: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 1998) ص23

² - موفق اسعد محمود الهيتي؛ استراتيجية خطط وطرق اللعب الحديثة في كرة القدم: (عمان، دار دجلة للطباعة والنشر، 2014) ص77

³ - ياسر عثمان محمد؛ تأثير استخدام التدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهارية لناشني كرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حوان، 2009) ص 75

*0,043	3,676	3,805	7,610	2	بين المجموعات	الاختبار الاول
		1,035	21,738	21	داخل المجموعات	
			29,348	23	المجموع الكلي	
*0,035	3,952	6,902	13,804	2	بين المجموعات	الاختبار الثاني
		1,746	36,674	21	داخل المجموعات	
			50,478	23	المجموع الكلي	
*0,005	6,846	5,110	10,002	2	بين المجموعات	الاختبار الثالث
		0,731	15,341	21	داخل المجموعات	
			25,343	23	المجموع الكلي	
*0,000	17,614	10,889	21,778	2	بين المجموعات	الاختبار الرابع
		0,618	12,982	21	داخل المجموعات	
			34,760	23	المجموع الكلي	
*0,000	25,691	137,194	274,389	2	بين المجموعات	مجموع أزمنة الاختبارات الأربعة
		5,340	112,146	21	داخل المجموعات	
			386,535	23	المجموع الكلي	

(sig) (0,05) \geq معنوي عند مستوى دلالة

الجدول (6)

القيم الإحصائية المستخرجة من اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) للأداء المهاري المركب الاول لمجموعات البحث الثلاث

Sig	الفرق بين الأوساط الحسابية	مجاميع البحث
*0,020	1,276 = 6,481 - 7,757	2 - 1
0,720	0,185 = 7,572 - 7,757	3 - 1
*0,044	1,091 = 7,572 - 6,481	3 - 2

من خلال الجدول (6) والخاص بالأداء المهاري المركب الاول تبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب ولمصلحة المجموعة الثانية
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط ولمصلحة المجموعة الثانية

الجدول (7)

القيم الإحصائية المستخرجة من اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) للأداء المهاري المركب الثاني لمجموعات البحث الثلاث

Sig	الفرق بين الأوساط الحسابية	مجاميع البحث
*0,020	1,658=11,128-12,787	2 - 1
0,875	0,105=12,682-12,787	3 - 1
*0,029	1,553=12,682-11,128	3 - 2

من خلال الجدول (7) والخاص بالأداء المهاري المركب الثاني تبين لنا ماياتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب ولمصلحة المجموعة الثانية

- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط ولمصلحة المجموعة الثانية

الجدول (8)

القيم الإحصائية المستخرجة من اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) للأداء المهاري المركب الثالث لمجموعات البحث الثلاث

Sig	الفرق بين الأوساط الحسابية	مجاميع البحث
*0,001	1,581=15,175 -16,756	2 - 1
0,082	0,781 =15,975 - 16,756	3 - 1
0,075	0,800=15,975 -15,175	3 - 2

من خلال الجدول (8) والخاص بالأداء المهاري المركب الثالث تبين لنا ماياتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب ولمصلحة المجموعة الثانية

- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط

- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط

الجدول (9)

القيم الإحصائية المستخرجة من اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) للأداء المهاري المركب الرابع لمجموعات البحث الثلاث

Sig	الفرق بين الأوساط الحسابية	مجاميع البحث
*0,000	2,284=12,136-14,420	2 - 1
0,078	0,728=13,692-14,420	3 - 1
*0,001	1,556=13,692-12,136	3 - 2

من خلال الجدول (9) والخاص بالأداء المهاري المركب الرابع تبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب ولمصلحة المجموعة الثانية
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط ولمصلحة المجموعة الثانية

الجدول (10)

القيم الإحصائية المستخرجة من اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لمجموع الأداء المهاري المركب لمجموعات البحث الثلاث

Sig	الفرق بين الأوساط الحسابية	مجاميع البحث
*0,000	7,756=45,118-52,875	2 - 1
0,252	1,362=51,512-52,875	3 - 1
*0,000	6,393= 51,512-45,118	3 - 2

من خلال الجدول (10) والخاص بمجموع الأداء المهاري المركب تبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب ولمصلحة المجموعة الثانية
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المفرد والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب والثالثة التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط ولمصلحة المجموعة الثانية
- مناقشة نتائج الفروق في الأداء المهاري المركب بين مجموعات البحث الثلاثة في الاختبار البعدي :

بعد عرض وتحليل الجدول (5) تبين أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية لاختبارات الاداء المهاري المركب ومجموع الاداء المهاري المركب في الاختبارات البعدية بين مجموعات البحث الثلاث التي استخدمت تمارينات (S.A.Q) مما أوجب على الباحث استخراج أقل فرق معنوي (L.S.D) لمعرفة دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للمجاميع التجريبية ولكل اختبار اداء مهاري على حدة فضلا عن مجموع ازمنا اختبارات الاداء المهاري المركب وبعد مقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية لجميع اختبارات الأداء المهاري المركب

ومجموع الأداء المهاري المركب ظهر لنا تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب على المجموعتين الاولى التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المنفرد والثالثة التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المختلط ، في جميع اختبارات الاداء المهاري المركب ومجموع اختبارات الاداء المهاري المركب وبهذا فان تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب أثبتت فاعليتها بشكل اكبر في تطوير الاداء المهاري المركب

ويعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب على المجموعتين التجريبيتين الاخرتين بمتغيرات اختبارات الاداء المهاري المركب ومجموع اختبارات الاداء المهاري المركب الى فعالية تمرينات (S.A.Q) المركبة الموضوعه من قبل الباحث لهذه المجموعة وبالإضافة الى ربط المتغيرات وتركيبها وكيفية اخراجها بصورة سليمة انعكست على تطور الاداء المهاري المركب وهذا ما يؤكد (امر الله احمد البساطي ، 2015) "عندما يتعلق الهدف من الوحدة التدريبية (ذات الاتجاه المركب) بواجبات متباينة يصبح الربط والتسلسل في محتواها امراً غاية في الاهمية . (1)

ويعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب بمتغيرات اختبارات الاداء المهاري المركب ومجموع اختبارات الاداء المهاري المركب الى فعالية تمرينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب المعدة من قبل الباحث والتي ساعدت فعلاً في تطوير مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث بشكل جيد وأنعكس ذلك التطور على مستوى الأداء المهاري والذي ظهر في الاداء المهاري المركب ، إذ يذكر (حنفي محمود مختار ، 1998) (أن اختيار التمرينات المناسبة والموجهة وأستخدامها ضمن أسلوب تدريبي مناسب ووجود التخطيط الجيد يمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات وتنفيذها على وفق متطلبات اللعب الحديث) . (2)

خامسا : الاستنتاجات والتوصيات

1- الاستنتاجات

- حققت تمرينات (S.A.Q) بالأسلوب المنفرد التي نفذتها المجموعة التجريبية الأولى تطوراً إيجابياً في كافة اختبارات الاداء المهاري المركب باستثناء (الاختبار الاول)
- حققت تمرينات (S.A.Q) بالأسلوب المركب الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية تطوراً إيجابياً في كافة اختبارات الاداء المهاري المركب .
- حققت تمرينات (S.A.Q) بالأسلوب المختلط الذي نفذته المجموعة التجريبية الثالثة تطوراً إيجابياً في كافة اختبارات الاداء المهاري المركب.

¹ - امر الله احمد البساطي؛ التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات): (الرياض، دار جامعة الملك سعود للنشر، 2015) ص217

² - حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998)، ص 46

- ان تمارينات (S.A.Q) بالاسلوب المركب أثبتت فاعليتها بشكل اكبر في تطوير الاداء المهاري المركب .
2 - التوصيات

- التأكيد على مدربي كرة القدم بأستخدام تمارينات (S.A.Q) بالاساليب المختلفة في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب لفاعليتها في تطوير الاداء المهاري المركب .

- اجراء دراسات بأستخدام تمارينات (S.A.Q) بالاساليب المختلفة على الالعب المنظمة الاخرى .

سادسا : ثبت المصادر العربية والاجنبية

• امر الله احمد البساطي؛ التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات): (الرياض، دار جامعة الملك سعود للنشر، 2015)

• حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998)

• عبد الباسط محمد عبد الحليم؛ دراسة تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم : (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 1998)

• محمد احمد عبد العزيز الشربيني: "تأثير تمارينات الساكيو في عدد من المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والمستوى الرقمي للسابحين الناشئين"، (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية الرياضية، مصر، 2018)

• محمود حمدون يونس الحياي ؛ تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبي كرة القدم الشباب : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2016)

• موفق اسعد محمود الهيتي؛ ؛ استراتيجية خطط وطرق اللعب الحديثة في كرة القدم: (عمان، دار دجلة للطباعة والنشر، 2014)

• ياسر عثمان محمد ؛ تأثير استخدام التدريب المتقاطع على متغيرات بدنية ومهارية لناشئي كرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حوان ، 2009) .

- lee e . brown . vance a . ferrigano ; **training for speed , agility and quickness** : (library of congress , 2005) -
- Mahfodha Soliman et al : the effect of SAQ exercises on physical level and
- Milanovic , Zoran et al : **Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? A randomized controlled trial.**(Journal of Human Movement Science V38 , 2014)
- performance of basketball players : (journal of physical Education research , volume 5 issue IV , 2018)

<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.27>

- R Arjunan , **Effect of speed , Agility , and quickness (S.A.Q) training on selected physical fitness variables among school soccer players** : (international journal of research in humanities arts and literature , vol 3 , issue 10 , 2015)
- Amr Allah Ahmed Albesate , Sport Training (Theories and Application) : (Al Read , University of al Malek Saud for Publish , 2015)
- Hanafe Mahmood Muktar , Technical Director for Soccer , (Cairo , Center of Books for Publish , 1998)
- Abd al Baset Mohamed Abd al Halem , Study the Effect of Training Program of Some Compound Skill for Young Soccer : (Unpublished Thesis , College of Physical Education & Sport Science , Alxenderia University , 1998)
- Mohammed Ahmed Abd Alazez al Sherbeny : The Effect of (S.A.Q) Training in Number of Physical and Physiological Variables and Fulfillment for Young Swimmers , (Unpublished Thesis , Kafr al Shek University , College of Physical Education & Sport Science , Cairo , 2018)
- Mahmood Hamdon Youns al Hyali , The Effect of Different Specific Training Areas Per Play Course Analysis on Compound Skillful Performance , Aerobic and Nonaerobic Abilities and Fatigue Parameter of Young Soccer,(Unpublished thesis , Musul University , College of Physical Education & Sport Science , 2016)
- Moafeq Asaad Mahmood al Hetee , Modern Strategy , Plans and Methods of Playing in Soccer : (Amman , Degla for Printing and Publish , 2014)
- Yasser Othman Mohammed , The Effect of Using Cross _ Training on Physical and Skillful Variables for Young Soccer : (Unpublished Thesis , College of Physical Education & Sport Science , Hawan University , 2009)



Building Technical Tests to measure the interactive visual agility for football players

Mohamed Qassem Saeed ^{1*}

Abdel Moneim Ahamed ¹

1- College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit

<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.28>

Article info.

Article history:

-Received: 17/8/2021

-Accepted: 29/8/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- Interactive agility
- the exams
- Techniqu
- football

© 2021 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



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:

- Building Technical tests of visual interactive agility for advanced football players
- Setting standards and levels for Technical tests of the interactive visual agility of advanced football players.

The Researcher Used the descriptive approach in the (survey) method for its suitability to the nature of the study, and the research community identified the advanced players in the first-class clubs in Kirkuk governorate, with a total of (151) players, in order to obtain the results that serve the study, the researcher used a number of data collection methods, namely: The two systems (zs, spss and (Exclle) were used to reach the results based on the following statistical methods: (arithmetic mean, standard deviation, skew coefficient, correlation coefficient), The simple (Pearson), to find the reliability and objectivity of the tests, the t-test for independent samples to find the validity of the discrimination of the tests, standard score (6 sigma

* Corresponding Author: mohammedkassim933@gmail.com University of Tikrit - College of Physical Education and Sports Sciences.

بناء اختبارات تقنية لقياس الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاث مثيرات للاعبين كرة القدم

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2021/12/31

الكلمات المفتاحية

- اختبارات

- تقنية

- الرشاقة التفاعلية

- كرة القدم

أ.د. عبدالمنعم احمد جاسم

محمد قاسم سعيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت/العراق

الخلاصة:

وهدف البحث إلى:

- بناء اختبار تقني لقياس الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاث مثيرات للاعبين كرة القدم

- وضع درجات ومستويات معيارية للاختبار التقني لقياس الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاث مثيرات للاعبين كرة القدم .

استعمل الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب (المسحي) لملائمتها لطبيعة الدراسة، وحدد مجتمع البحث باللاعبين المتقدمين في اندية الدرجة الاولى في محافظة كركوك وبواقع (151) لاعبا، من اجل الحصول على النتائج التي تخدم الدراسة، استعان الباحث بعدد من وسائل جمع البيانات وهي: (الملاحظة، الاستبيان، الاختبارات، تحليل المصادر والمراجع العلمية المختصة)، ومن أجل الوصول إلى معالجة البيانات إحصائياً تم استخدام النظامين (zs و spss و Exclle) للتوصل الى النتائج اعتماداً على الوسائل الاحصائية الاتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، لإيجاد الثبات والموضوعية للاختبار، اختبار (ت) للعينات المستقلة لإيجاد صدق التمييز للاختبار، الدرجة المعيارية (6 سيجما)).

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد الاختبارات احد ادوات التقويم الموضوعي والتي من خلالها يمكن أن تتعرف على مستوى اللاعب وكذلك تعد من طرق جمع البيانات والمعلومات الخاصة بالبحث العلمي . فالاختبارات المستخدمة في البحوث العلمية تبين لنا أهمية القياس الموضوعي لأي فعالية أو صفة بدنية أو مهارية نرغب بقياسها ، ومجالات استخدام الاختبارات الموضوعية منها الناحية البدنية والمهارية والنفسية (1)

(1) أحمد مؤيد حسين ال زبير؛ بناء اختبارات (بدنية - مهارية) بالسباحة الحرة للمتقدمين: (اطروحة دكتوراه غير منشوره، جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019) ص10.

تظهر أهمية الرشاقة أيضاً للاعبين كرة القدم إذ تظهر في حركات المراوغة والخداع لاجتياز المنافسين من المدافعين والوصول إلى المرمى ، كما يحتاج اللاعب إلى الرشاقة من خلال تأثيرها الواضح على دمج أو ربط المهارات مع بعضها البعض ، وكذلك تغير السرعة والاتجاه والتوقف المفاجئ لاستلام الكرة للمناولة والتهديف . (1)

وتعد الرشاقة التفاعلية احد المفاهيم في التربية الرياضية إذ استطاعت أن تغير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين إلى نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكاملاً من الإدراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي (2) .

ويوجد عدد كبير من الاختبارات التي تستخدم لقياس الرشاقة في مجال كرة القدم مثل اختبار (جري الزكزاك، الجري المكوكي، اختبار بارو) وغيرها من الاختبارات الأخرى، وكانت "هذه الاختبارات تجري باستخدام مهام اختبارية محددة مسبقاً لكن حالياً أصبح من المعروف بأن تغير الاتجاه في معظم الرياضات الجماعية يبدأ غالباً نتيجة الاستجابة لبعض المحفزات الخارجية مثل حركات اللاعب الخصم والكرة" (3)، (4)

لذا فإن أهمية البحث تكمن في بناء اختبار للرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات تحاكي الجانب التخصصي من الرشاقة والذي يمكن ان يسد النقص الحاصل في اختبارات هذه القدرة فضلاً عن الفائدة التطبيقية لهذا الاختبار للمدربين لاستخدامها في عملية التشخيص والتقويم للاعبين كرة القدم ، يأمل الباحث من هذا أن يقدم ولو شئ يسير بتوفير سبل قياس أكثر موضوعية تصب في خدمة لعبة كرة القدم وتساعد المدربين في عمليتي تقييم وبالتالي تقويم الجانبين المهاري والبدني على حد سواء .

1-2 مشكلة البحث :

الالعاب الرياضية جميعها تمتاز بخصوصية الاداء ومن هذه الالعاب كرة القدم والتي يجب أن يتوافر في لاعبيها قدرات بدنية ومهارية ونفسية وخطية لها من الخصوصية مما يجعل تلك اللعبة تمتاز عن بقية الالعاب الأخرى ، كما ان الحاجة

(1) شهاب احمد محيسن حمد الجنابي؛ بناء بطارية اللياقة البدنية الخاصة والخط الجسمي كمحددان للانتقاء الرياضي للاعبين كرة القدم في محافظة صلاح الدين : (رسالة ماجستير غير منشوره ، جامعة تكريت ، كلية التربية الرياضية ، 2014) ص56.

(2) عمرو حمزة واخران؛ تدريبات الساكيو- الرشاقة التفاعلية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2016) ص26.

(3) Farrow D, Young W, Bruce L. The development of a new test for reactive agility for netball: a new methodology. *J Sci Med Sport*. 2005;8(1):52-60

(4) Sheppard JM, Young WB. Agility literature review: Classifications, training and testing. *J Sports Sci*. 2006;24(9):919-932.

الى بناء اختبارات متشابهة لظروف أداء هذه اللعبة واستخدامها كوسيلة من وسائل التقويم للرشاقة التفاعلية والتي تفتقر المكتبة العلمية إلى اختبارات في مجال لعبة كرة القدم وهي قدرة بدنية غير تقليدية لم يتطرق الباحثون إلى بناء هكذا اختبارات لهذه القدرة في مجال لعبة كرة القدم والتي يمكن ان تحاكي الاداء التخصصي لهذه اللعبة فضلاً عن عدم وجود مقياس موضوعي متزامناً مع الجانب الالكتروني من خلال استخدام التقنيات المتوفرة لتقويم هذه القدرة البدنية ، ومن هنا برزت مشكلة البحث في بناء اختبار تقني لقياس الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات للاعبين كرة القدم تمتاز بشيء من الخصوصية عن الاختبارات النمطية المستخدمة في البحوث السابقة لقياس الرشاقة للاعبين كرة القدم .

1-3 اهداف البحث :

- بناء اختبار تقني لقياس الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات .
- وضع درجات ومستويات معيارية للاختبار التقني لقياس الرشاقة التفاعلية البصرية بمثيرين بصريين من ثلاث مثيرات للاعبين كرة القدم .

1-4 مجالات البحث :

- المجال البشري : لاعبو كرة القدم المتقدمين * في محافظة كركوك للموسم الرياضي (2020-2021)

- المجال الزمني : للمدة من 2021/3/24 ولغاية 2021/4/29 **

- المجال المكاني : ملاعب اندية الدرجة الأولى في محافظة كركوك .

1-5 تحديد المصطلحات :

- الرشاقة التفاعلية : هي سرعة إعادة تغيير الاتجاه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى طبقاً للمثيرات الخارجية المتغيرة والتي يدركها المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين . (1)

* لاعبو اندية الدرجة الأولى .

** هذا التاريخ يمثل بداية التجارب الاستطلاعية الى انتهاء التجربة الرئيسية .

(2) Milanovic,Z.,Sporis,G.,Trajkovic,N.,James,N. and Samija,K.(2013): **Effects of a 12 week SAQ training programme on agility with and with out the ball among young soccer players.** Journal of sports science and medicine 12(1),97-103.

- الاختبارات التقنية لقياس الرشاقة التفاعلية البصرية : هي عبارة عن مواقف تم بناءها بشكل علمي معززه الكترونياً لحركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب طبقاً لمثيرات ضوئية خارجية متغيرة .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 بناء الاختبارات:

تطرق عدد كبير من المؤلفين إلى خطوات بناء الاختبارات في مجال التربية الرياضية إلا أن هناك اجماع على أن خطوات بناء الاختبارات في مجال التربية الرياضية هي (1) ، (2) ، (3) ، (4)

- تحديد الغرض أو الهدف من الاختبار .

- تحديد الظاهرة أو الصفة أو السمة المراد بناء الاختبار لقياسها .

- تحليل الظاهرة المقيسه .

- تحديد وحدات الاختبار .

- الاختيار النهائي لوحدات الاختبار .

- اعداد التعليمات وشروط الخاصة بتطبيق الاختبار .

- حساب المعاملات العلمية للاختبار .

- اعداد الشروط والتعليمات النهائية لوحدات الاختبار .

- تطبيق الاختبار واعداد المعايير

2-1-2 الرشاقة التفاعلية

انطلاقاً مما سبق عرضه ،قد يتساءل البعض أن الرشاقة تعتمد بالدرجة الأولى على سرعة تغيير الاتجاه او الانتقال من التسارع الى التباطؤ ثم التوقف ثم التسارع مرة أخرى . وفي حالة اضافة القدرات الإدراكية لهذا المفهوم يصبح المكون هو الرشاقة التفاعلية .وبالتالي يصبح لدينا نوعان من الرشاقة ،الرشاقة بمفهومها التقليدي والرشاقة التفاعلية التي تتكون من الرشاقة بمفهومها التقليدي مضافاً إليها القدرات الادراكية (الاستجابة لمثير بصري) لكن لتوضيح ذلك سوف

(1) عبدالمنعم احمد جاسم؛ مصدر سبق ذكره ، ص 61 .

(2) علي سلمان عبد الطرقي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية - حركية - مهارية : (بغداد ، مكتب النور ، 2013) ص 22 .

(3) مروان عبدالمجيد ابراهيم ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط 1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1999) ص 57-67 .

(4) محمد جاسم الياسري ؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط 2 : (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010) ص 36-42 .

نستعرض ماهية الرشاقة التفاعلية ، تعتبر الرشاقة التفاعلية أحد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية ، إذ استطاعت أن تغير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين إلى نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكل من الإدراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي ، أي أن الرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة . فهي كثيراً ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية (تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقيته)⁽¹⁾ .

3 - إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب (المسحي) لملائمتها لطبيعة الدراسة . إذ "يعد هذا المنهج وبهذا الأسلوب احد المناهج التي تتقصى الحقائق وتستخلص النتائج اللازمة لحل مشكلات في مجتمع معين"⁽²⁾

3-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث باللاعبين المتقدمين في اندية الدرجة الأولى في محافظة كركوك مثلته الاندية الاتية (غاز الشمال ، الحويجة ، المصلى ، خاك ، القلعة ، دافوق) وبواقع (151) لاعباً ، تم استبعاد (12) حارساً للمرمى و(30) لاعباً من نادي غاز الشمال كونهم عينة للتجارب الاستطلاعية الأولى والثانية وبواقع (5) ، (25) لاعباً على التوالي أما عينة التجربة الرئيسية لتقنين الاختبار فشملت على (109) لاعباً مثلت ما نسبته (72,185%) من مجتمع البحث الاصيلي من الاندية المتبقية والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

مجتمع البحث وعيناته

ت	النادي	العدد الكلي	المستبعدين	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة الاسس العلمية	التجربة الرئيسية
1	غاز الشمال	32	2	5	25	-
2	الحويجة	22	2	-	-	20
3	المصلى	25	2	-	-	23
4	خاك	22	2	-	-	20
5	القلعة	23	2	-	-	21
6	دافوق	27	2	-	-	25
	المجموع	151	12	5	25	109
	النسبة المئوية	100%	7,945%	3,311%	16,556%	72,185%

(1) عمرو حمزه واخرون؛ مصدر سبق ذكره، (2017) ص78-79

(2) وجيه محبوب جاسم واخران ؛ طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة التعليم والبحث العلمي ، 1988) ص 51 .

3-3 وسائل جمع البيانات لبناء الاختبارات :

من اجل الحصول على النتائج التي تخدم الدراسة ، استعان الباحث بعدد من وسائل جمع البيانات وهي : (الملاحظة ، الاستبيان ، الاختبارات ، تحليل المصادر والمراجع العلمية المختصة) .

3-3-1 الملاحظة العلمية :

قام الباحث بملاحظة وتحليل عدد من المباريات الدولية والمحلية بلعبة كرة القدم والمسجلة على اقراص مضغوطة للحصول على اكثر انواع الرشاقة استخداماً خلال المباراة ، إذ تم ملاحظة مباريات الدوري الخاص بالعينة وكذلك ملاحظة وتحليل عدد من مباريات دوري النخبة والمباريات الدولية ، وقد تمكن الباحث من تحديد اهم واكثر نوع استخداماً وهي الرشاقة التفاعلية .

3-3-2 الاستبيان :

اعد الباحث استمارة استبيان وزعت على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم والقياس والتقييم للحصول على نسب اتفاهم حول الاختبار المقترح .

3-3-3 الاختبارات :

يعد الاختبار وسيلة دقيقة من وسائل جمع البيانات والمعلومات، إذ قام الباحث بتصميم اختبار لقياس الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات للاعبي كرة القدم .

3-3-4 المصادر والمراجع العلمية المختصة :

قام الباحث بالاطلاع على المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية من أجل تحديد وفهم موضوع الدراسة (الرشاقة التفاعلية)

3-4 اختبارات الرشاقة التفاعلية :

سيقوم الباحث ببناء اختبار الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات للاعبي كرة القدم على وفق الخطوات الاتية :

3-4-1 تحديد الظاهرة المدروسة:

استرشاداً بأهداف البحث قام الباحث بتحليل محتوى عدد من المصادر العلمية المختصة تحديد الظاهرة موضوع البحث بالإضافة الى استخدامه الملاحظة العلمية لعدد من مباريات كرة القدم وبذلك حدد الباحث الظاهرة (الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات للاعبي كرة القدم) .

3-4-2 وحدات القياس :

حدد الباحث زمن اداء الاختبار (بالثانية) كأجراء قياس هذا الاختبار .

3-5 بناء الوحدات الاختبارية (المواقف الاختبارية) :

بعد أن تم التوصل إلى تحديد مفهوم الرشاقة التفاعلية و وحدة القياس والاكثر استخداماً في لعبة كرة القدم وذلك (من خلال الملاحظة العلمية وتحليل المباريات)^(*) قام الباحث ببناء الاختبار الخاص بالرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات للاعبين كرة القدم مراعيًا أن يكون هذا الاختبار المقترح مبني على اسلوب اللعب وأن تكون على ملعب كرة القدم .

وقد استند الباحث عند بناء الاختبار الى ما يلي

- توافر الاجهزة والأدوات المستخدمة في القياس
- مناسبة الاختبارات للعمر الزمني والقابلية البدنية لعينة البحث
- أن يثير الاختبار دافعية المختبر للأداء
- أن تكون هذه الاختبارات قادرة على تحقيق الشروط العلمية
- أن لا تقل نسبة الاتفاق من قبل الخبراء عن (75%)⁽¹⁾

3-6 تحديد صلاحية الاختبار :

تم تصميم استمارة استبيان ملحق (1) وعرضها على السادة الخبراء والمختصين^(*) في مجال كرة القدم والقياس والتقييم وكما مبين في الجدول (2)

جدول (2)

نسب اتفاق السادة الخبراء حول الاختبار المقترح

ت	اسم الاختبارات المقترحة	وحدة القياس	عدد الخبراء	تكرار الموافقة	نسبة الاتفاق
1	اختبارات الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات	الثانية	11	10	90,90%

* الاختبارات المقبولة

يتبين من الجدول (2) أن نسبة الاتفاق لآراء السادة ذوي الخبرة والاختصاص حول صلاحية الاختبار الذي قام الباحث ببناءه وهو (اختبار الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات) بلغت (90,90%) وقد حصل هذا الاختبار على نسبة اتفاق بلغت (75%)⁽²⁾ فأكثر وبذلك يكون الاختبار المختار (للرشاقة التفاعلية للاعبين كرة القدم) هي (اختبارات الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات).

(*) قام الباحث بتحليل مبارتين (غاز الشمال × المصلى) و (غاز الشمال × خاك)، بتاريخ 2021/ 1/21 و 2021/1/27
(1) بنيامين بلوم و(آخرون) ؛ تقسيم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة : محمد امين المفتي وآخرون : (القاهرة ، دار ماكروهيل ، 1983) ص126 .

* السادة الخبراء

- علي سموم الفرطوسي/ كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية
- وليد خالد رجب /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل
- كوران معروف قادر / سكول التربية الرياضية / جامعة كويه
² بنيامين ، بلوم ؛ مصدر سبق ذكره ، ص126 .

3-7 تصميم المنظومة الالكترونية لاختبار الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات للاعبين كرة القدم :

جاءت فكرة تصميم البرنامج من خلال ملاحظة الباحث العديد من الاجهزة الرياضية على العموم واجهزة القياس على وجه الخصوص ، فقد قام الباحث بتصميم البرنامج الالكتروني الذي يحاكي الاداء الفعلي للاعبين ويعطي نتائج تتسم بالدقة العالية وبشكل مباشر ، اذا ما تمت مقارنتها بالاختبارات العامة للصفة المراد قياسها ، إذ أن الاجهزة المصممة تعطي اسماً علمية تتسم بأكثر درجة من الصدق والثبات والموضوعية كل هذه الاسباب دفعت الباحث إلى تصميم هذا البرنامج ، تمت المباشرة بتصنيع النموذج الاول^(*) (المصغر للاختبار) للبرنامج الالكتروني المصمم لقياس الرشاقة التفاعلية البصرية للاعبين كرة القدم بتاريخ 2021/12/4 وتم الانتهاء من تصميم البرنامج بتاريخ 2021/1/6 .

3-7-1 الاجهزة و الادوات و البرمجيات المستخدمة في الجهاز .

1. وحدات السيطرة المبرمجة :

- ا. Arduino NANO عدد اثنان ويستعملان في الخط الاول والخط الثاني.
 - ب. ESP8266 عدد 1 و يستعمل في وحدة التحسس في الخط الثاني.
 - ج. ESP-01 ESP8266 عدد خمسة يستعمل في المثيرات.
- ##### 2. وحدات الارسال:
- ا. NRF24L01 عدد اثنان ويستعمل في التواصل بين الخط الاول والثالث .
 3. LASER Pointer عدد 3 يستعمل في الخطوط الاول الثاني و الثالث.
 4. LASER Sensor وهو عبارة عن مقاومة ضوئية LDR يستعمل في الخطوط الاول الثاني و الثالث.
 5. بطاريات من نوع ليثيوم قابل للشحن عدد 11 يستعمل على كافة النقاط.
 6. LCD Screen شاشة عرض الزمن المستغرق في الاختبار لكل لاعب مكون من سطرين و 16 حرف لكل سطر.

7. LED Light مصابيح دايودية ذو لون ابيض ثلجي ساطع عدد 8 لكل مثير . بالاضافة لثلاث مصابيح لكل نقطة تحسس .

- برامج المستخدمة .

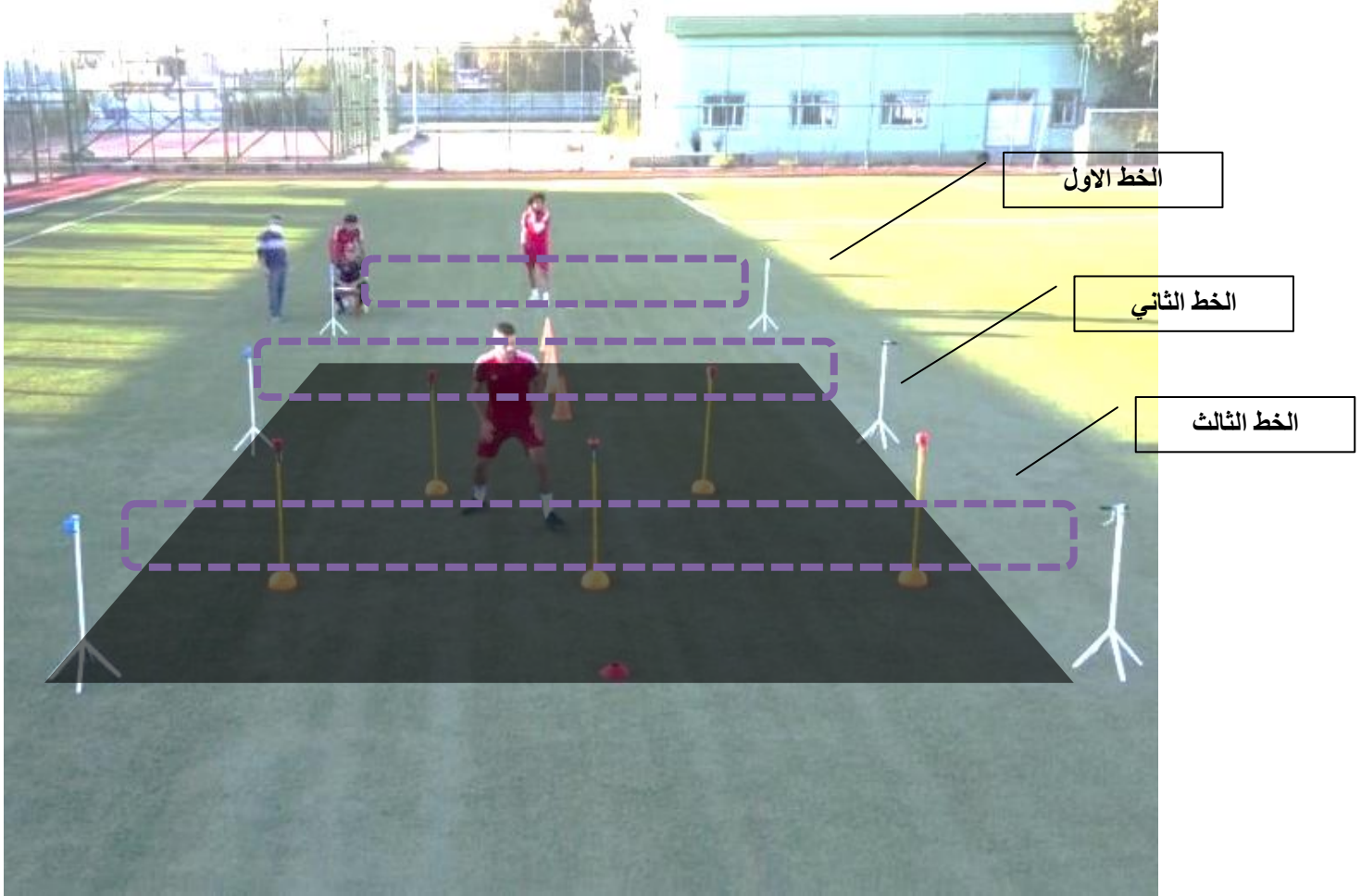
تم برمجة المتحكمات او المسيطرات عن طريق لغة البرمجة C++ و باستخدام البرنامج Arduino

. IDE

(*) بمساعدة الدكتور احمد محمد ابراهيم (التدريسي في قسم الهندسة الميكانيكية – جامعة كركوك)

3-7-2 الية عمل البرنامج الالكتروني :

- الخط الاول : هو الخط المسؤول عن تحسس مرور اللاعب والبدء في حساب الزمن المستغرق.



الشكل (1)

يوضح الخط المسؤول عن تحسس مرور اللاعب والبدء في حساب الزمن المستغرق

مبدأ العمل : بمساعدة شعاع الليزر المرئي و المتحسس الليزري يتحسس الجهاز انقطاع الخط الضوئي الليزري و الذي بدوره يقوم باعلام وحدة السيطرة المركزية للبدء في حساب الزمن لحين رجوع اشارة من خط النهاية لتوقف حساب الزمن .

- الخط الثاني : هو الخط المسؤول عن توجيه اللاعب نحو نقاط المثيرات و ذلك عند قطع اللاعب الخط الليزري الثاني و كذلك يمكن تغيير نوع الاختبار من خلال هذه النقطة .

مبدأ العمل : بمساعدة شعاع الليزر المرئي و المتحسس الليزري يتحسس الجهاز انقطاع الخط الضوئي و الذي بدوره يقوم بإعلام وحدة السيطرة المركزية للبدء في عمل المثيرات بحسب تسلسل عشوائي بشرط المحافظة على نفس المسافة المقطوعة .

- **الخط الثالث :** يقوم بإعلام وحدة السيطرة الموجودة في الخط الأول عند اجتياز اللاعب لهذا الخط و انهاءه الاختبار .

مبدأ العمل : بمساعدة شعاع الليزر المرئي و المتحسس الليزري يتحسس الجهاز انقطاع الخط الضوئي و الذي بدوره يقوم بإعلام وحدة السيطرة المركزية الموجودة في الخط الأول لحساب الزمن المستغرق لكل لاعب و كذلك لتجهيز الجهاز لاستقبال اللاعب التالي.

3-8 التجارب الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء ثلاث تجارب استطلاعية مختلفة الاغراض وهي :

3-8-1 التجربة الاستطلاعية الاولى :

اجرى الباحث هذه التجربة يوم (الاربعاء) الموافق 24 / 3 / 2021 وكان الغرض منها تجربة المنظومة الالكترونية لاختبار الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات للاعبين كرة القدم على (5) لاعبين من نادي غاز الشمال وفي ملعب النادي وكان هدف هذه التجربة التأكد من صلاحية الاجهزة الالكترونية في المنظومة الالكترونية المصممة لاختبار الرشاقة التفاعلية البصرية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات للاعبين كرة القدم وكان من نتائج هذه التجربة :

1- لوحظ وجود خلل في برمجة الجهاز من خلال إعادة الايعازات وعدم اعطائها بشكل عشوائي وتم تلافي هذا الخلل بإعادة برمجة المتحسس الموجود في الخط الثاني والمسؤول عن اعطاء الاوامر إلى المثيرات .

2- لوحظ تأثير الجهاز بعوامل الطقس (الرياح) والتي كانت تؤدي إلى تحرك الدعائم الساندة للمتחסسات والليزر وبالتالي تم استبدال هذه الدعائم بدعائم جديدة ذات مساند رباعية .

3- تغير المتחסسات المستعملة لتحسس الليزر وذلك لتداخل الموجات الضوئية الناتجة من اشعة الليزر مع ضوء اشعة الشمس .

4- تغير الحساسات من دايودات ضوئية إلى مقاومات ضوئية وتقليل تحسس المقاومة الضوئية مع اضافة انبوب معتم لتلافي التداخل بين ضوء الليزر واشعة الشمس . سبب هذه التحسينات لجعل الجهاز قابل للعمل في الاماكن المفتوحة وتحت ظروف متغيرة .

3-8-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

اجرى الباحث هذه التجربة يوم (الاثنين) الموافق (29 / 3 / 2021) على (5) لاعبين من نادي غاز الشمال بكرة القدم وكان الغرض منها :

1. التعرف على مدى ملائمة اختبار الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات للعينة.
2. التعرف على مدى فهم وامكانية تطبيق اللاعبين هذا الاختبار .
3. التأكد من ملائمة المسافات و الابعاد الخاصة بالاختبار .
4. التعرف على الزمن المستغرق والخاص بتنفيذ هذا الاختبار .
5. تدريب فريق العمل المساعد(*)

وكان من نتائج هذه التجربة ما يأتي :

1. وضع علامة في منتصف الخط النهائي (خط نهاية الاختبار) للاختبار لغرض ضمان قطع المختبرين نفس المسافة المطلوبة بالنسبة للاختبار .
2. زيادة زمن اداء الاختبار بالنسبة للاختبار.

3-8-3 تجربة الاسس العلمية للاختبار :

اجرى الباحث هذه التجربة في يومي (الخميس، الجمعة) الموافق 2021/4/1 و 2021/4/8 على (25) لاعباً من نادي غاز الشمال وعلى ملعب النادي وكان الغرض منها ايجاد الاسس العلمية للاختبار الرشاقة التفاعلية البصرية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات للاعبين كرة القدم .

3-9 الاسس العلمية للاختبار التقني لقياس الرشاقة التفاعلية البصرية للاعبين كرة القدم اعتماداً على نتائج تجربة الاسس العلمية للاختبار .

3-9-1 صدق الاختبارات :

تم ايجاد الصدق للاختبار الالكتروني للرشاقة التفاعلية البصرية للاعبين كرة القدم كالآتي :

3-9-1-1 الصدق الظاهري

تم الحصول على هذا النوع من الصدق من خلال عرض الاختبارات المصممة باستمرار استبانة وعرضها على السادة ذوي الخبرة والاختصاص.

3-9-1-2 صدق التمييز (المجموعات المتضادة)

(*) فريق العمل المساعد

- د. احمد محمد ابراهيم - هندسة ميكانيك - جامعة كركوك
- اسعد حسين اسعد - بكالوريوس تربية رياضية - تربية كركوك

طبقت الاختبارات المصممة على عينة قوامها (25) لاعباً (عينة الاسس العلمية للاختبار) من نادي غاز الشمال المتقدمين وعلى (25) لاعباً من شباب النادي للفترة من 2 / 4 / 2021 لغاية 5 / 4 / 2021 وعلى ملعب النادي .

وبعد الحصول على النتائج تم اجراء المقارنة الاحصائية باستخدام اختبار (ت) للعينة المستقلة والجدول

(3) يبين ذلك

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig) لإيجاد صدق التمييز

لاختبار الرشاقة التفاعلية البصرية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات للاعبين كرة القدم

المعنوية	قيم (ت) المحتسبة	الشباب		المتقدمين		وحدة القياس	اسم الاختبارات	ت
		ع±	س	ع±	س			
معنوي	0,000	8,512	0,823	7,326	0,680	6,227	الاختبارات الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات	1

* معنوي اذا كانت قيمة $0,05 > sig$

يتبين من الجدول (3) ان قيم (ت) المحسوبة لاختبار الرشاقة التفاعلية (بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات) هي (8,512) وبلغت قيمة (sig) (0,000) لهذا الاختبار وهذا يدل على أن هناك فروقاً بين لاعبي كرة القدم المتقدمين وللاعبي كرة القدم الشباب في اختبار الرشاقة التفاعلية البصرية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات للاعبين كرة القدم مما يدل على أن الاختبار يتمتع بصدق التمييز .

3-1-9-3 الصدق الذاتي

إذ تم الحصول على هذا النوع من الصدق باستخدام الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{الصدق الذاتي} \quad (1)$$

3-9-2 ثبات الاختبار

قام الباحث بإيجاد الثبات اعتماداً على نتائج التجربة الاستطلاعية الثالثة (تجربة الاسس العلمية) إذ تم تطبيق الاختبار التقني لقياس الرشاقة التفاعلية البصرية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات للاعبين كرة القدم على عينة قوامها (25) لاعباً متقدماً من لاعبي نادي غاز الشمال وعلى ملعب النادي بتاريخ 2 / 4 / 2021 وتم إعادة التجربة على نفس العينة وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الادوات * بتاريخ 5 / 4 / 2021،

(¹) ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007) ص123.
* الظروف الزمانية والمكانية والمناخية .

وقد تم ايجاد الثبات بين نتائج التطبيق بحساب قيمة معامل الارتباط البسيط (لبيرسون) بين نتائج التطبيق والجدول (4) يبين ذلك .

جدول (4)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (معامل الارتباط) (sig) والصدق الذاتي والموضوعية للاختبار التقني لقياس الرشاقة التفاعلية البصرية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات للاعبين كرة القدم

ت	الاختبارات	التطبيق الاول		تطبيق الثاني		معامل الثبات	sig	الصدق الذاتي
		س-	ع±	س-	ع±			
1	اختبارات الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات	6,167	0,706	6,227	0,680	0,704	0,000	0,839

* معنوي اذا كانت قيمة sig > 0,05

يتبين من الجدول (4) ان قيم معاملات الارتباط (الثبات) للاختبار الالكتروني للرشاقة التفاعلية البصرية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات للاعبين كرة القدم هي (0,704) فيما بلغت قيمة قيم Sig (0,000) مما يدل على ثبات هذا الاختبار .

3-10 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإجراء هذه التجربة على عينة البحث الرئيسية للفترة من 2021/4/15 ولغاية 2021/4/29 والبالغ عددهم (109) لاعباً الساعة (الرابعة عصراً) وبمساعدة فريق العمل المساعد وعلى ملاعب الاندية المشمولة بالدراسة وراعى الباحث وفريق العمل المساعد جميع الملاحظات التي تم تأشيرها في التجارب الاستطلاعية وحسب الجدول الزمني الاتي .

جدول (5)

يبين الاندية والايام التي تم اجراء الاختبار الالكتروني للرشاقة التفاعلية البصرية بمثيرين بصريين من

ثلاث مثيرات للاعبين كرة القدم

ت	اسم النادي	تاريخ الاختبار الاول	تاريخ الاختبار الثاني	تاريخ الاختبار الثالث
1	نادي الحويجة	2021/4/15	2021/4/20	2021/4/25
2	نادي المصلى	2021/4/16	2021/4/21	2021/4/26
3	نادي خاك	2021/4/17	2021/4/22	2021/4/27
4	نادي القلعة	2021/4/18	2021/4/23	2021/4/28
5	نادي دافوق	2021/4/19	2021/4/24	2021/4/29

3-11 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام النظامين (zs و spss و Exclle) للتوصل الى النتائج اعتماداً على الوسائل الاحصائية الاتية .

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. معامل الالتواء
4. معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لإيجاد الثبات والموضوعية للاختبار
5. اختبار (ت) للعينات المستقلة لإيجاد صدق التمييز للاختبار
6. الدرجة المعيارية (- 6)
7. $[\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n} \times (16.67) \div 50]^1$

4- عرض النتائج**4-1 عرض اختبار الرشاقة التفاعلية البصرية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات للاعب كرة****القدم ومناقشتها**

يتناول هذا المبحث الشكل النهائي لاختبار الرشاقة التفاعلية البصرية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات للاعب كرة القدم والتي تتضمن وضع المعايير و المستويات ، وقد اعتمد الباحث التوزيع الطبيعي بست مستويات .

وقبل ان نتناول الاختبار المصمم يود الباحث الاشارة الى الرموز المستخدمة في كل منها، وكما يأتي:-

تم تصميم الاختبارات على ملعب بقياس (20×40) متر

- رموز الرسومات



شاخص



شاخص يحمل مثير ضوئي



اللاعب



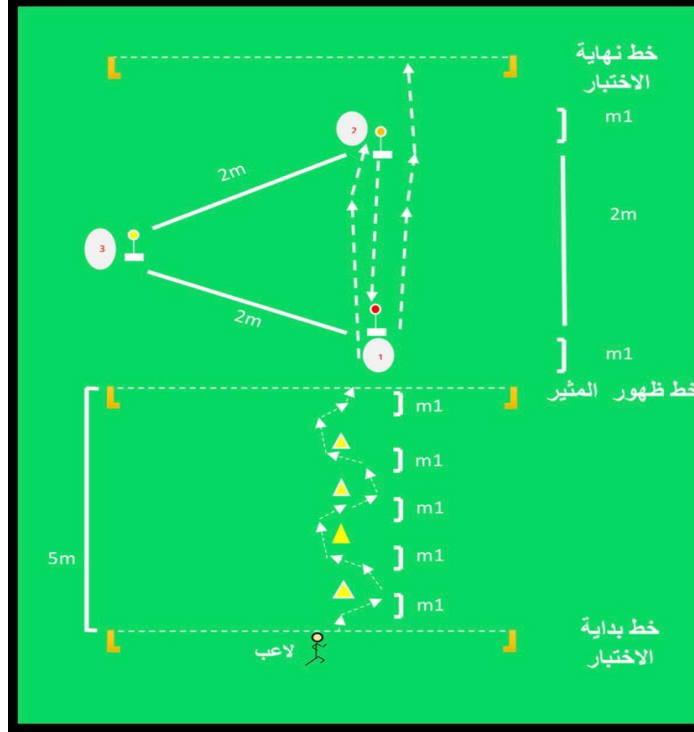
حركة اللاعب

(¹) صلاح الدين محمود علام؛ تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001) ص112.

4-1-1 اختبار الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات .

الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة التفاعلية

. الادوات المستخدمة : منظومة اختبارية الكترونية ، شواخص الكترونية عدد (7)

**الشكل (2)****يوضح اختبار الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات**

. طريقة الاداء : يقف اللاعب عند خط بداية الاختبار وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالحركة السريعة بين الشواخص الاربعة وعند وصوله الى خط ظهور المثير الوهمي تقوم المنظومة الاختبارية المبرمجة بالإيعاز الى احد المثيرات الضوئية الثلاثة الموجودة هنا تظهر ردة فعل اللاعب واتخاذ القرار الصحيح بالحركة السريعة نحو الشاخص الذي يضئ ويقوم بمسه وعند اتمام عملية المس من قبل اللاعب يضئ شاخص اخر ليقوم اللاعب بالحركة السريعة نحو هذا الشاخص ويمسه ايضاً وبعد ذلك يبدأ بالحركة السريعة نحو خط نهاية الاختبار .

. شروط الاداء :

- يؤدي الاختبار بأسرع وقت ممكن
- لا يتم اضاءة الشاخص الثاني الا بعد ان يتم لمس الشاخص الاول من قبل اللاعب
- التسجيل : يحسب زمن اداء الاختبار بالثانية لأفضل محاولة من محاولتين .

جدول (6)

المعاملات الإحصائية لاختبار الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات .

س	±ع	النوال	اوطأ قيمة	اعلى قيمة	الإلتواء
6,042	0,636	6	4,134	7,944	0,066

من خلال الجدول (6) نستدل أن: الاختبار ملائم لمستوى العينة، ويقتررب من التوزيع الطبيعي بدلالة معامل الإلتواء .

جدول (7)

المستويات المعيارية لاختبار الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات .

المستوى	القيم	التكرارات	النسبة المئوية
ممتاز	4,134- فمادون	3	2,752%
جيد جدا	4,144-4,78	10	9,174%
جيد	4,79-5,426	44	40,366%
متوسط	5,436-6,072	43	39,449%
ضعيف	6,718 -6,082	7	6,422%
ضعيف جدا	6,728 -فمافوق	2	1,838%
		109	100%

جدول (8)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية (6-δ) لاختبار الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات .

الدرجة المعيارية (6-δ)	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية (6-δ)	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية (6-δ)	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية (6-δ)	الدرجة الخام
25	6,9915	50	6,039	75	5,0865	100	4,134
24	7,0296	49	6,0771	74	5,1246	99	4,1721
23	7,0677	48	6,1152	73	5,1627	98	4,2102
22	7,1058	47	6,1533	72	5,2008	97	4,2483
21	7,1439	46	6,1914	71	5,2389	96	4,2864
20	7,182	45	6,2295	70	5,277	95	4,3245
19	7,2201	44	6,2676	69	5,3151	94	4,3626
18	7,2582	43	6,3057	68	5,3532	93	4,4007
17	7,2963	42	6,3438	67	5,3913	92	4,4388
16	7,3344	41	6,3819	66	5,4294	91	4,4769
15	7,3725	40	6,42	65	5,4675	90	4,515
14	7,4106	39	6,4581	64	5,5056	89	4,5531
13	7,4487	38	6,4962	63	5,5437	88	4,5912
12	7,4868	37	6,5343	62	5,5818	87	4,6293

11	7,5249	36	6,5724	61	5,6199	86	4,6674
10	7,563	35	6,6105	60	5,658	85	4,7055
9	7,6011	34	6,6486	59	5,6961	84	4,7436
8	7,6392	33	6,6867	58	5,7342	83	4,7817
7	7,6773	32	6,7248	57	5,7723	82	4,8198
6	7,7154	31	6,7629	56	5,8104	81	4,8579
5	7,7535	30	6,801	55	5,8485	80	4,896
4	7,7916	29	6,8391	54	5,8866	79	4,9341
3	7,8297	28	6,8772	53	5,9247	78	4,9722
2	7,8678	27	6,9153	52	5,9628	77	5,0103
1	7,9059	26	6,9534	51	6,0009	76	5,0484
0	7,944						

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

توصل الباحث إلى النتائج الآتية :

- تم بناء اختبار الرشاقة التفاعلية البصرية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات للاعبين كرة القدم .
- الاختبار الذي تم التوصل إليه هو :
- اختبار الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات .
- تم وضع درجات ومستويات معيارية للاختبار الذي تم بناءه .

5-2 التوصيات:

- استخدام اختبار الرشاقة التفاعلية بمثيرين بصريين من ثلاثة مثيرات التي قام الباحث ببناءه من الحكم الدوري على مستوى الرشاقة التفاعلية للاعبين كرة القدم .
- الاستفادة من جدول الدرجات والمستويات المعيارية في تقييم وتقويم متغير الرشاقة التفاعلية للاعبين كرة القدم .
- الاستفادة من الاختبار التي تم بناءه في رفع البرامج التدريبية وانتقاء لاعبي كرة القدم .
- تعميم نتائج الدراسة للاستفادة منها .
- تقنين الاختبار التي تم بناءه على الفئات الأخرى للاعبين ولاعبات كرة القدم (الناشئين والشباب) .
- اجراء دراسات أخرى على العاب رياضية أخرى .
- اجراء اختبار الرشاقة التفاعلية باستخدام الكرة .
- اجراء اختبارات الرشاقة التفاعلية بمثير ضوئي .

المصادر العربية

- أحمد مؤيد حسين آل زبير؛ بناء اختبارات (بدنية - مهارية) بالسباحة الحرة للمتقدمين: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019).
- شهاب احمد محيسن حمد الجنابي؛ بناء بطارية اللياقة البدنية الخاصة والخط الجسمي كمحددتين للانتقاء الرياضي للاعبين كرة القدم في محافظة صلاح الدين: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة تكريت، كلية التربية الرياضية، 2014).
- صلاح الدين محمود علام؛ تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- عبد المنعم احمد جاسم الجنابي؛ اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019).
- علي سليمان الطرقي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية: (بغداد، دار النور، 2013).
- عمرو حمزة واخران؛ تدريبات الساكيو - الرشاقة التفاعلية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2016).
- ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية: ط2 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005).
- محمد جاسم الياسري؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط2: (النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010).
- مروان عبدالمجيد ابراهيم؛ الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999).
- وجيه محجوب جاسم واخران؛ طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية: (بغداد، مطبعة التعليم والبحث العلمي، 1988).

Sources

- Ahmed Muayyad Hussain Al Zubair; Building free swimming tests (physical and skill) for applicants: an unpublished doctoral thesis, University of Mosul, College of Physical Education and Sports Sciences, 2019).
- Shehab Ahmed Muhaisen Hamad Al-Janabi; Building a special fitness battery and body line as determinants of sports selection for football players in Salah al-Din Governorate: (Unpublished Master's Thesis, Tikrit University, College of Physical Education, 2014).
- Salah El-Din Mahmoud Allam; Analysis of psychological, educational and social research data: (Cairo, Arab Thought House, 2001).
- Abdel Moneim Ahmed Jassim Al Janabi; The basics of measurement and testing in physical education: (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 2019).

- - Ali Suleiman Al-Tarifi; Applied tests in physical education: (Baghdad, Dar Al-Nour, 2013).
- - Amr Hamza and two others; Saky exercises - interactive agility: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2016).
- - Laila Sayed Arafat; Measurement and Testing in Physical Education: 2nd Edition (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 2005).
- - Muhammad Jassim Al-Yasiri; Theoretical foundations for physical education tests, 2nd floor: (Najaf, Dar Al-Diaa for Printing and Design, 2010).
- - Marwan Abdel-Majid Ibrahim; Tests, Measurement and Evaluation in Physical Education, 1st Edition: (Oman, Dar Al-Fikr for Printing and Publishing, 1999).
- - Wajih Mahjoub Jassem and two others; Scientific research methods and curricula in physical education: (Baghdad, Education and Scientific Research Press, 1988).

المصادر الاجنبية

- Farrow D, Young W, Bruce L. The development of a new test for reactive agility for netball: a new methodology. *J Sci Med Sport*. 2005;8(1).
- Milanovic,Z.,Sporis,G.,Trajkovic,N.,James,N. and Samija,K.(2013): **Effects of a 12 week SAQ training programme on agility with and with out the ball among young soccer players**. *Journal of sports science and medicine* 12(1).
- Sheppard JM, Young WB. Agility literature review: Classifications, training and testing. *J Sports Sci*. 2006;24(9).



Develop a scale of athletic courage and daring for artistic gymnastics and its relationship to the level of skill performance among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul

Abstract

Omar Sameer Than on^{1*}
Ali Hussein Mohammed¹
Ahmed Hazem Ahmed¹

1- College of Physical Education and Sports Sciences University of Mosul
<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.29>

Article info.

Article history:

- Received: 9/11/2021
- Accepted: 21/12/2021
- Available online: 31/12/2021

Keywords:

- Develop
- scale
- courage
- gymnastic
- skill performance

© 2021 This is an open access article under the CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



The study aims to :

Develop a scale of sport courage scale in artistic gymnastics for students of the second and third grades at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul;

Asses the level of sport courage scale in artistic gymnastics and the skill performance of students of the second and third years at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul;

Set Standard levels for the sample research on the measure of sport courage scale in artistic gymnastics for students of the second and third years at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul.

Identify the relationship between the degree of sport courage scale in artistic gymnastics and the degree of skill performance in some technical gymnastics for students of the second and third years of school at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul for the academic year (2019 - 2020), of which there are (460) students, the core research sample consisted of (375) Students selected randomly from the research community and divided into the construction sample 225 students, 150 application sample, search tool (Gymnastic skill tests), scale (sport courage scale with gymnastics) The research required the construction of this scale for classroom students. (II and III) at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Mosul, which included developing steps (identification of the phenomenon or feature to be measured, preparation of the scale areas, preparation and formulation of the paragraphs of the scale areas, logical analysis of the paragraphs and preparation of the scale instructions.

* Corresponding Author. omarhamoo79@uomosul.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences University of Mosul.

بناء مقياس الشجاعة الرياضية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل
وعلاقته بمستوى الاداء المهاري على بعض اجهزة الجمباز الفني

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2021/12/31

أ.م.د. علي حسين محمد

أ.م.د. عمر سمير ذنون

أ.م.د. احمد حازم احمد

الكلمات المفتاحية

- بناء

- مقياس

- الشجاعة

- الجمناستك

- الاداء المهاري

الخلاصة:

هدف البحث الى :

- بناء مقياس الشجاعة الرياضية بمادة الجمباز الفني لطلاب السنة الدراسية الثانية والثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل .
- تقييم مستوى الشجاعة الرياضية بمادة الجمباز الفني لدى عينة البحث .
- وضع مستويات معيارية لعينة البحث في مقياس الشجاعة الرياضية بمادة الجمباز الفني .
- التعرف الى العلاقة بين درجة الشجاعة الرياضية والاداء المهاري على بعض اجهزة الجمباز فني لدى عينة البحث .

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي ، وتكون مجتمع البحث من طلاب الصف الدراسي (الثاني والثالث) بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل للعام الدراسي (2019 - 2020) ، والبالغ عددهم (460) طالباً ، وتكونت عينة البحث من (375) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وتم تقسيمها الى عينة البناء (225) طالباً ، وعينة التطبيق (150) طالباً ، وكانت اداة البحث (اختبارات الاداء المهاري) ، ومقياس (الشجاعة الرياضية بمادة الجمباز) إذ تطلب البحث بناء هذا المقياس ، وقد تضمنت خطوات البناء (تحديد الظاهرة ، واعداد مجالات المقياس ، وصياغة الفقرات ، والتحليل المنطقي للفقرات ، واعداد تعليمات المقياس ، والتجارب الاستطلاعية ، والتحليل الإحصائي للفقرات بأسلوب (المجموعات المتطرفة ، والاتساق الداخلي).

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان السلوك الإنساني نشاط مركب يشتمل على ثلاث مكونات أساسية (معرفية ، وجدانية ، وحركية) ، وتعمل هذه المكونات الثلاثة مع بعض في وحدة واحدة ، والجانب النفسي يعد من أكثر الجوانب أهمية في السلوك الإنساني ، والعلاقة بين الجانب الحركي البدني والجوانب المعرفية والوجدانية علاقة مركبة ، فالفرد الرياضي الذي يفتقر الى المكونات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت مستوياته البدنية والفنية من تحقيق المستويات العالية ، " اذ يرتبط القياس النفسي بسلوك الفرد باعتباره محصلة عدة قوى تعكس صورة نشاطه العقلي (المعرفي) المتمثل في القدرة العقلية العامة او الذكاء واستعداداته وقدراته الفطرية وتحصيله ، وايضاً نشاطه الانفعالي (الوجداني) المتمثل في ميوله واتجاهاته وقيمه وسماته الشخصية، وأخيراً نشاطه المهاري الحركي" (مراد وسليمان، 2002، 14)

واهتمت الدراسات التربوية والنفسية في معرفة العوامل المؤثرة بالعملية التعليمية والتربوية في المجال الرياضي ، فإحساس الفرد بزيادة درجات التوتر والاستثارة ، والمرور بحالات انفعالية سلبية تؤثر في تعلم واتقان المهارات الحركية المختلفة ، إذ " يلاحظ في المجال الرياضي ان هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها الطالب الرياضي نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الانجاز العالي ، واكتساب المهارات ، والقدرات الخطئية ، والاستعداد النفسي للمنافسة ، والتحكم الانفعالي ، وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه ، والتفاعل الجيد مع الاخرين ، وما يرتبط بذلك كله من الخوف او الفشل او الخوف من الاصابة والقلق والتوتر التي ترتبط بالمنافسة الرياضية " (حمد ، 2012 ، 542) .

ومن السمات الشخصية للفرد هي سمة الشجاعة الرياضية ، فالاعداد الصحيح للفرد يتم على اساس التغلب على المصاعب في كل مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي ، إذ " يلعب درس التربية الرياضية او الوحدة التدريبية دورا اساسيا في مجال تنمية صفة الشجاعة عند الرياضي ، فالفعاليات التي يمارسها الناشئون او الطلاب من نشاط حر وحرية الحركة ، والابداع والتفكير التي تخلقها اجواء اللعب تساعد على تحقيق هذا الهدف " (الحوري ، 2012 ، 129) ، إذ في اثناء عملية تعليم واداء مهارات الجمباز يخاف من تواجد الزملاء في القاعة ، ويخاف من الارضية غير الجيدة والاجهزة الرئيسية والادوات المساعدة المستهلكة والغير صالحة للاداء ، ويخاف من الفشل في الامتحان العملي ، كما ويخاف من الاصابة التي تحرمه من الممارسة والاداء ، إذ " ترافق عملية التدريب بعض الحركات والمهارات التي لا تخلو من الخطورة ، والتي تبعث في نفس الرياضي المبتدأ الخوف ، والذي يظهر في بداية تنفيذ اي عمل فيه نوع من المسؤولية او الخطورة ، وهذا عامل ضروري لتهيئة الطالب المبتدئ نفسيا وفلسجياً لتأدية التمارين الصعبة والخطرة " (عودة ، 2007 ، 129) .

فالتربية على الشجاعة هدف من اهداف التربية الرياضية للرياضي ، ويتحقق بزج الرياضي في مواقف المنافسة التي تتطلب الشجاعة سواء كانت مواقف تتطلب السيطرة على النفس او المواقف التي تتطلب الاداء المهاري المعقد والتغلب على حالة التردد او الخوف ، فالناشئ المبتدأ يشعر بالخوف قبل اجرائه تمرينا جديدا ، ويجد نفسه في حالة من الصراع بين الاقدام او الاحجام ، فرغبته في اداء التمرين وما يقترن بذلك من لذة تجعله يقدم على اداء التمرين ، وخوفه من الاصابة او الفشل يجعله يحجم او يتردد عن الاداء (الحوري، 2012 ، 127).

والطالب يمثل الحجر الاساس الذي تركز عليه البدايات الطبيعية لأي مجتمع حضاري يتمتع فيه افراده بمستوى عال من النضج الفكري ، والثقافي ، والاجتماعي ليؤسس في ذلك علاقات انسانية متقدمة على وفق المنظور الاجتماعي والنفسي والبدني الحديث في النظرة إلى العلاقة بين الفرد والمجتمع ، وعليه فان البحث يتناول شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل ، وان دروس التربية البدنية وعلوم الرياضة العملية المختلفة ، وخاصة الفردية منها تكون اكثر حساسيةً وتأثراً بهذه الظاهرة ، إذ يجب على الطلاب أن يتمتعوا بالشجاعة الرياضية الكافية التي توفر لديهم القابلية على تعلم واداء المهارات الرياضية المتنوعة ، وخاصة مهارات الجمباز على الاجهزة المتنوعة ، لذلك فان معرفة مستوى الشجاعة الرياضية تعد وسيلة مهمة للكشف عن الصعوبات لتشخيصها ومحاولة معالجتها في درس الجمباز ، ومن هنا جاءت أهمية البحث بدراسة سمة الشجاعة الرياضية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل ، فضلاً عن دراسة العلاقة بين درجة الشجاعة الرياضية ودرجة الاداء المهاري بمادة الجمباز .

1-2 مشكلة البحث :

ان الطلاب اثناء ممارستهم لدروس الالعب الفردية العملية وخاصة درس الجمباز نشاهددهم اكثر توترا وقلقا عنه في دروس الالعب الفرقية ، فالاستمرار بالإحساس بزيادة درجات التوتر والاستثارة ، والقلق يؤدي الى الانهاك الانفعالي نتيجة لما تتطلبه

لعبة الجمباز من اداء حركات فردية معقدة ومركبة على اجهزتها الستة المختلفة ، والتي تولد نوع من المقاومات الداخلية النفسية السلبية ، كالخوف ، والتوتر ، والتردد ، وبالتالي ستؤدي الى احتمال الفشل في الاداء الرياضي ، ويرى الباحثون ان للشجاعة في درس الجمباز اهمية كبيرة في تقليل تأثير تلك المقاومات النفسية ، ومن هنا برزت الحاجة للتعرف الى مستوى الشجاعة في مادة الجمباز للطلاب في محاولة للإسهام للتعرف لما يمتلكونه من مستوى شجاعة خاصة وانه وعلى حد علم الباحثون ان هناك نصيبا قليلا من الدراسات المتعلقة بالسمات النفسية الايجابية ومنها سمة الشجاعة الرياضية ، ولم تجري اي دراسة سابقة في مجال الشجاعة في المجال الميداني لدرس الجمباز ، وهذا ما يتطلب توفر وسائل تقيس ذلك .
ومن هنا برزت مشكلة البحث وعلى شكل التساؤلات الاتية :

- هل يوجد مقياس يقيس مستوى الشجاعة الرياضية بمادة الجمباز الفني لطلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل .

- ما هو مستوى الشجاعة الرياضية بمادة الجمباز ، والاداء المهاري بمادة الجمباز الفني لدى طلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل .

- هل للشجاعة الرياضية بمادة الجمباز الفني دور في الاداء المهاري بمادة الجمباز الفني لدى طلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل .

1-3 أهداف البحث :

1-3-1 بناء مقياس الشجاعة الرياضية بمادة الجمباز الفني لطلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل .

1-3-2 تقييم مستوى الشجاعة الرياضية بمادة الجمباز الفني لدى طلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل .

1-3-3 وضع مستويات معيارية لمقياس الشجاعة الرياضية بمادة الجمباز الفني لدى طلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل .

1-3-4 التعرف الى العلاقة بين درجة الشجاعة الرياضية بمادة الجمباز الفني ودرجة الاداء المهاري على بعض اجهزة الجمباز الفني لدى طلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل .

1-4 فرض البحث :

1-4-1 توجد علاقة ارتباط معنوية بين درجة الشجاعة بمادة الجمباز الفني ودرجة الاداء المهاري على بعض اجهزة الجمباز الفني لدى طلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال الزمني : ابتداء من 2019 / 9 / 23 ولغاية 2020 / 1 / 21 .

1-5-2 المجال البشري : طلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) في كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل للعام الدراسي (2019 - 2020) .

1-5-3 المجال المكاني : القاعة الدراسية لمادة الجمباز في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل .

1-6 تحديد المصطلحات :

1-6-1 الشجاعة: وهي " القوى الانفعالية التي تشمل التدريب على الارادة للوصول الى الاهداف رغم مواجهة العوائق الخارجية والداخلية " (سالمان ، 2018 ، 87) .

1-6-1 الشجاعة الرياضية : هي " قدرة الرياضي على التغلب على الخوف ، وتعني الجرأة والاقدام في مواجهة المواقف الصعبة والمخاطر والاستعداد للتضحية ، وعدم الخوف من الصعاب في القول او العمل ، وهي من السمات الارادية التي تعمل على التوجيه الواعي لسلوك الرياضي في المواقف التي تتميز بخطورتها والمواقف التي يعتاد عليها " (الطائي ، 2012 ، 137) .

1-6-2 الاداء المهاري : هو " درجة البراعة في الاداء على اجهزة الجمباز ، والتي تفضل اللاعب على منافسيه ، وترفع في حصيلته الكلية نظير التفوق والابداع " (يوسف واخرون ، 1987 ، 119) .

2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملاءمته وطبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

1-2-2 مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة

الموصل للعام الدراسي (2019 - 2020) ، والبالغ عددهم (460) طالباً .

2-2-2 عينة البحث الاساسية :

اشتملت عينة البحث على (375) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) بكلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل ، وبنسبة (82%) من مجتمع البحث الكلي ، والجدول (1) يبين تفاصيل مجتمع

البحث وعينته .

الجدول (1) يبين تفاصيل مجتمع البحث وعينته

ت	الطلاب	عدد أفراد المجتمع الكلي	النسبة المئوية	عدد أفراد العينة الكلي	النسبة المئوية من مجتمع البحث
1	طلاب السنة الدراسية الثانية	270	59%	225	83%
2	طلاب السنة الدراسية الثالثة	190	41%	150	79%
	المجموع الكلي	460	100%	375	82%

1-2-2-2 عينة بناء المقياس :

اشتملت عينة بناء المقياس على (225) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وبنسبة (60%) من مجتمع البحث الكلي

، والجدول (2) يبين تفاصيل ذلك .

2-2-2-2 عينة تطبيق المقياس :

اشتملت عينة التطبيق على (150) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وبنسبة (40%) من مجتمع البحث الكلي وكما

مبين بالجدول (2) .

الجدول (2) يبين تفاصيل عينة بناء وتطبيق مقياس الشجاعة الرياضية بمادة الجمباز

عينة البحث	عينة البناء			عينة التطبيق الكلي
	عينة التجربة	عينة التجربة	عينة البناء	
	عدد أفراد عينة التجربة	عدد أفراد عينة التجربة	عدد أفراد عينة البناء	عدد أفراد عينة التطبيق الكلي

			الثبات	التحليل الاحصائي	الاستطلاعية الثانية	الاستطلاعية الاولى	
225	90	135	30	90	5	10	طلاب السنة الدراسية الثانية
150	60	90	20	60	5	5	طلاب السنة الدراسية الثالثة
375	150	225	50	150	10	15	المجموع الكلي
%100	%40	%60	%22	%67	%4	%7	النسبة المئوية من العينة الكلية

2-3 أداة البحث :

نظرا لعدم وجود مقياس لقياس مستوى الشجاعة الرياضية بمادة الجمباز الفني لطلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل على حد علم الباحثون تم بناء هذا المقياس ليتناسب ومجتمع البحث .

2-3-1 اجراءات بناء مقياس الشجاعة بمادة الجمباز :

ان الاهتمام بتكوين الاتجاهات ادى للاهتمام بقياسها ، وجعل المختصين يطورون اساليب قياس متعددة (عمر واخرون ، 2010 ، 319)، اذ يلجأ العاملون في المجال الرياضي الى بناء المقاييس في الحالات التالية :

1. عندما تكون الاختبارات المنشورة في المراجع ، والدوريات العلمية المتخصصة غير مناسبة للبيئة المحلية ، لما تتطلبه من أدوات او أجهزة .

2. عندما تكون هناك حاجة الى تطوير وسائل القياس المتاحة ، والعمل على ابتكار وسائل وأدوات جديدة للاستفادة منها في البيئة المحلية (رضوان ، 2006 ، 461) .

2-3-1-1 تحديد الظاهرة او السمة المطلوب قياسها :

ينبغي تحديد السمة او الظاهرة المطلوب قياسها تحديدا واضحا ومفهوما ، " فالأسلوب الذي يتبع في بناء المقياس احدها ان يستند الى اسس نظرية ومنطقية ، والثاني يستند الى بناء فقرات متجانسة " (علام ، 2000 ، 489) ، " وتبدأ إجراءات عملية البناء في مشكلة البحث المتعلقة بالسمة او الحالة ، ومن ثم تحديد تعريف نظري للسمة المختارة على ضوء تحديد النظرية " (منصور ، 2007 ، 1) ، لذلك " يتعين على الباحث بيان التعريفات والمصطلحات المستخدمة ، وقد يتبنى عددا منها او يلجأ الى وضع بعض التعريفات الإجرائية ، وبما يخدم الدراسة او البحث " (باهي والازهري ، 2006 ، 100) ، وقد تحقق ذلك في البحث الحالي من خلال تعريف مصطلح الشجاعة والجرأة كمفهوم عام ، والشجاعة الرياضية في مادة الجمباز كمفهوم خاص نظرياً وإجرائياً ، وكما يتطلب موضوع البحث .

2-3-1-2 اعداد مجالات المقياس :

تعد هذه الخطوة الأساس الذي تبنى عليه الفقرات والمجال الذي تشتق منه ، " فبعد تعريف الظاهرة او السمة يصار الى تحديد مكونات تلك الظاهرة ، او يلجأ الى تقسيم الظاهرة الى عناصرها الأولية ، اذ يمثل كل عنصر مجالاً معيناً او اطاراً معيناً يتم اشتقاق الفقرات وكتابتها منه " (النبهان ، 2004 ، 73) ، فمن خلال مراجعة ادبيات البحوث ، والاطر النظرية ، والدراسات السابقة ، وعدد من التعريفات الخاصة بالموضوع قيد البحث ، ونتيجة لإجراء عملية مسح لها تم تحديد (خمسة) مجالات للمقياس ، اذ " يستعين الباحث عند تحديد مجالات البحث ، والاسئلة الخاصة بكل مجال بخبرته الذاتية ، وبآراء الخبراء ، وبالدراسات السابقة المرتبطة بموضوع بحثه " (باهي والنمر ، 2004 ، 37) ، ثم تم تعريف كل مجال ، اذ " يتم وضع تعريف لكل مجال على حده لمعرفة كل مجال بدقة ، ومن ثم تعرض على مجموعة من الخبراء لبيان صحة التعريف النظري للسمة او السمات المتعددة او الحالة ، وكذلك لبيان صحة عدد المجالات ومدى ارتباطها بالسمة ، وكذلك صحة كل تعريف للإبعاد المختارة

" (منصور ، 2007 ، 1) ، وعليه قام الباحثون بعرض مجالات المقياس على شكل استبيان (مغلق مفتوح) على عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال القياس والتقييم وعلم النفس الرياضي ، ولعبة الجمباز^(*) ، لغرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها ومناسبتها لموضوع البحث ، الملحق (1) ، وبعد تحليل استجابات وملاحظات الخبراء تم ايجاد النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية مجالات المقياس ، إذ تم قبول المجالات التي اتفق عليها (25%) فأكثر من آراء الخبراء ، وعليه تم حذف المجال الخامس من المقياس لعدم حصوله على نسبة الاتفاق المقررة .

2-3-1-3 اعداد وصياغة فقرات مجالات المقياس :

من خلال الاطلاع على المصادر العلمية ، والدراسات السابقة يتم صياغة واعداد فقرات للمقياس ، اذ يتم مراجعة " المراجع العلمية في مجال التخصص ، والكتب الدراسية المقررة " (رضوان ، 2006 ، 289) ، فضلا عن اجراء تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (15) طالباً اذ تم توجيه استبيان مفتوح لهم على شكل اسئلة يكتب فيه الطلاب فقرات لكل مجال يبين فيه ابرز المواقف السلوكية التي تعبر عن مشاعر الشجاعة وعدم الخوف (الاجابية والسلبية) في درس الجمباز الملحق (2) ، وعليه تم اعداد وصياغة (48) فقرة للمقياس بصيغتها الاولية ، منها (24) فقرة ايجابية ، و(24) فقرة سلبية ، موزعة على (اربعة) مجالات ، اذ يجب ان من "الأفضل ان تحدد العبارات الإيجابية والسلبية في هذه الخطوة ، كما يتم تحديد بدائل الإجابة ايضاً (منصور ، 2007 ، 2) ، واعتمد الباحثون في اعداد الفقرات وصياغتها على اسلوب الاختيار من متعدد ، اذ يقدم للمستجيب فقرات ويطلب منه تحديد اجابته باختيار بديل واحد من بين عدة بدائل لها اوزان مختلفة ، وهو شبيه بطريقة ليكرت في اعداد الفقرات وصياغتها ، " وتعتبر من الطرق المفضلة في بناء المقاييس عن غيرها من الطرق والأساليب الأخرى المتعددة " (الامام واخران ، 1990 ، 235) ، " وتتلخص في اعطاء الفرد عبارات بعضها مؤيد لموضوع معين وبعضها الاخر معارض له ، ويتبع كل عبارة خمسة مستويات للإجابة " (عمر واخرون ، 2010 ، 325) ، وقد تم وضع بعض القواعد والارشادات العامة التي تتعلق في كتابة الفقرات وبناء المقاييس منها ما يلي :

- يجب ان تكون الاسئلة (الفقرات) مباشرة وواضحة .
- لا يسمح بالتوسع بعدد الاسئلة المطروحة ومحاورها (البحر والتنجي ، 2014 ، 5-6) .
- كتابة جملاً مباشرة واضحة بسيطة غير معقدة وملائمة لثقافة المفحوص .
- تجنب استخدام الجمل الغامضة والتي يمكن ان تفسر بطرق متعددة .
- اجعل الجملة احادية البعد بمعنى ان تكون مرتبطة بمفهوم واحد .
- اختر جملاً يمكن ان تغطي كافة جوانب موضوع الاتجاه .
- ابتعد عن الجمل المنفية لأنها تقلل من صدق المقياس (عمر واخرون ، 2010 ، 329) .

2-3-1-4 التحليل المنطقي للفقرات :

(*) اسماء الخبراء والمتخصصين:

الاسم	الاختصاص	الكلية	الجامعة
أ.د. هاشم احمد سليمان	قياس وتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.د. ايثار عبد الكريم غزال	قياس وتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.د. عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.د. مؤيد عبد الرزاق الحسو	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.د. عبد الجبار عبد الرزاق حسو	تدريب رياضي/جمناستك	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.م.د. حيدر غازي اسماعيل	تدريب رياضي/جمناستك	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل

تم توجيه فقرات المقياس على شكل استبيان إلى عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال القياس والتقييم وعلم النفس الرياضي، ولعبة الجمباز^(*)، وذلك لغرض تقييمها والحكم على مدى صلاحيتها ومناسبتها للمجال الذي خصصت له، الملحق (3)، إذ يشير (طيبيل، 2008) إلى أنه "بعد اعداد فقرات المقياس وصياغتها واعدادها بصورتها الاولية يتم عرضها على عدد من الخبراء والمتخصصين لغرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها، وإجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف او اعادة صياغة او اضافة عدد من الفقرات) وبما يتناسب ومجتمع البحث، فضلا عن ذكر صلاحية بدائل الاجابة" (طيبيل، 2008، 292)، إذ يعد هذا الاجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس، ويشير (الصميدعي وآخرون، 2010) إلى أنه "يمكن حساب صدق الاختبار بعرض عبارات المقياس او الاختبار على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار فاذا قال الخبراء ان هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه فان الباحث يستطيع الاعتماد على حكم الخبراء" (الصميدعي وآخرون، 2010، 117).

وبعد تحليل استجابات وملاحظات الخبراء تم ايجاد صدق الخبراء (المحكمين) من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس، إذ تم قبول الفقرات التي اتفق عليها الخبراء بنسبة أكبر من (75%)، إذ يشير (بلوم، 1983) إلى أنه "على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق للخبراء في صلاحية الفقرات وإمكانية إجراء التعديلات بنسبة لا تقل عن (75%) فأكثر من تقديرات الخبراء في هذا النوع من الصدق" (بلوم، 1983، 126).
 ومما سبق تبين أن جميع فقرات المقياس كانت نسبة الاتفاق عليها (75%) فأكثر من اراء الخبراء، (المحكمين)، وبهذا الإجراء يكون عدد فقرات المقياس (48) فقرة.

2-3-1-5 اعداد تعليمات المقياس :

من اجل إن تكتمل صورة الاختبار ومن اجل تطبيقها على المفحوصين يتم إعداد تعليمات الاختبار، وطمأننة المفحوص بأن الاجابة ستحظى بسرية تامة، وان تذكر كيفية إجراء الاختبار (منصور، 2007، 2)، كما "ويجب ان تكون التعليمات واضحة ودقيقة حتى لا يتأثر ثبات وموضوعية الدرجات، فضلا عن دقة ووضوح التعليمات، ويجب أعداد التعليمات كتابة حتى يمكن الالتزام بها بالنسبة لجميع القائمين على التنفيذ" (رضوان، 2006، 469).
 2-3-1-6 التجربة الاستطلاعية للمقياس :

(*) اسماء الخبراء والمتخصصين:

الاسم	الاختصاص	الكلية	الجامعة
أ.د. هاشم احمد سليمان	قياس وتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.د. ثيلايم يونس علاوي	قياس وتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.د. ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.د. مكي محمود حسين	قياس وتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.د. ايثار عبد الكريم غزال	قياس وتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.د. عكله سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.د. عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.د. سبهان محمود الزهيري	قياس وتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.د. مؤيد عبد الرزاق الحسو	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.د. عبد الجبار عبد الرزاق حسو	تدريب رياضي/جمناستك	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.م.د. ابي رامز عبد الغني	بايوميكانيك/جمناستك	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.م.د. حيدر غازي اسماعيل	تدريب رياضي/جمناستك	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل

تم صياغة تعليمات للإجابة على المقياس ، اذ " يجب ان تكون الصياغة اللفظية لتعليمات الاختبار واضحة سهلة ميسورة لا الى الاستطراد الطويل او الايجاز المخل ، او تعتمد على الالفاظ الغريبة" (باهي والازهري ، 2006 ، 107) تم توزيع فقرات المقياس توزيعا عشوائيا منتظما لتجنب تأثر المجيب بنمط كل مجال من مجالات المقياس ، " اذ يجب توزيع الجمل في المقياس عشوائياً " (عمر واخرون ، 2010 ، 328) ، وتم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (10) طلاب ، وكان الغرض منها مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته ، ومناسبة بدائل الاجابة للمقياس ، ومدى استغراق زمن الاجابة للمقياس ، اذ ان " الدراسة الاستطلاعية لها اهمية خاصة عند تصميم وبناء الاختبارات لأنها تتم عن طريقها معرفة اي مشكلات قد تقابل التطبيق او العيوب التي يمكن التغلب عليها حتى يحقق الاختبار هدفه " (باهي والازهري ، 2006 ، 108) .

2-3-1-7 التحليل الاحصائي (القوة التمييزية للفقرات) :

بعد توزيع فقرات المقياس توزيعا عشوائيا منتظماً لتجنب تأثر اجابة المجيب بصيغة كل مجال من مجالات المقياس، وبعد اعداد تعليمات المقياس قام الباحثون بأجراء التحليل الاحصائي لفقراته عن طريق حساب قوة التمييز للفقرات ، وكما يلي :

2-3-1-7-1 أسلوب المجموعات المتطرفة :

للحصول على مقياس جيد يتم " اجراء عملية التحليل الاحصائي لفقراته لمعرفة قدرة الاختبار المقترح على التفريق بين الافراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من السمة او القدرة من ناحية ، وبين الافراد الذين يتمتعون بدرجة منخفضة من السمة او القدرة نفسها من ناحية اخرى " (رضوان ، 2006 ، 244) ، وبذلك بلغ حجم عينة التحليل الاحصائي (التمييز) (150) طالباً تم تطبيق المقياس عليهم الملحق (4) ، ثم تم اخذ مجموعتين متطرفتين منهما بعد ترتيب مجموع درجاتهم الكلية ترتيبا تنازليا ، وإجراء ذلك يتم اختيار نسبة (27%) من الدرجات (العليا ، والدنيا) لتمثلا المجموعتين المتطرفتين ، وعليه تكونت كل مجموعة (عليا ودنيا) (41) طالباً بمجموع كلي قدره (82) طالباً بوصفهم عينة التمييز النهائية ، واعتمدت قيمة اختبار (t) المحسوبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات اجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس ، وكما في الجدول (3) .

الجدول (3) يبين قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا ونتائج اختبار (t)

لحساب التمييز وقيم اختبار (لبنس) وقيم (sig) لمقياس الشجاعة بمادة الجمباز الفني

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيم اختبار (t)	قيم sig	اختبار ليفنس	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			قيم اختبار (f)	قيم sig
1	3.951	0.921	3.341	0.728	3.326	0.001	0.064	0.802
2	3.268	1.096	2.902	1.091	1.515	0.134	0.367	0.546
3	3.293	0.981	2.780	0.725	2.689	0.009	2.629	0.109
4	3.488	0.978	2.610	0.891	4.250	0.000	0.385	0.537
5	3.195	1.123	2.561	0.808	2.935	0.004	2.328	0.131
6	3.488	0.810	2.610	0.802	4.931	0.000	0.306	0.581
7	3.439	0.950	2.780	0.852	3.305	0.001	1.129	0.291
8	3.707	1.006	2.732	0.775	4.918	0.000	3.225	0.076

اختبار ليفنس		قيم sig	قيم اختبار (t)	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
قيم sig	قيم اختبار (f)			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.332	0.951	0.000	7.437	0.869	2.463	0.823	3.854	9
0.104	2.703	0.000	4.897	0.809	2.463	1.027	3.463	10
0.818	0.053	0.215	1.251	1.058	2.927	1.061	3.220	11
0.052	3.903	0.000	5.177	0.946	2.829	0.749	3.805	12
0.401	0.712	0.002	3.245	0.909	2.220	0.995	2.902	13
0.323	0.990	0.000	4.843	0.901	2.293	1.011	3.317	14
0.068	3.415	0.001	3.467	0.909	2.780	1.119	3.561	15
0.068	3.415	0.003	3.094	1.245	2.415	1.107	3.22	16
0.306	1.062	0.098	1.676	0.954	2.805	1.145	3.195	17
0.91	0.013	0.015	2.497	1.048	2.951	1.075	3.537	18
0.836	0.043	0.245	1.171	0.99	3.341	0.894	3.585	19
0.333	0.948	0.000	4.351	1.035	2.683	0.942	3.634	20
0.314	1.027	0.000	6.06	0.879	2.683	0.834	3.829	21
0.649	0.209	0.000	4.264	1.001	2.439	1.119	3.439	22
0.417	0.665	0.000	4.581	0.822	2.780	0.911	3.659	23
0.619	0.25	0.000	4.767	0.844	2.707	0.915	3.634	24
0.496	0.469	0.000	5.966	0.810	2.488	0.891	3.61	25
0.844	0.039	0.000	4.545	0.898	2.488	0.948	3.415	26
0.579	0.310	0.002	3.269	1.048	2.415	1.046	3.171	27
0.159	2.023	0.17	1.385	0.881	3.22	1.028	3.512	28
0.833	0.045	0.348	0.944	1.028	3.488	1.078	3.707	29
0.779	0.079	0.000	6.361	0.716	2.707	0.742	3.732	30
0.066	3.478	0.003	3.015	0.843	2.805	1.05	3.439	31
0.333	0.950	0.001	3.618	1.014	2.854	0.805	3.585	32
0.377	0.790	0.000	4.499	0.994	2.634	0.867	3.561	33

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيم sig	اختبار ليفنس
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
34	3.585	0.836	3.293	0.782	0.106	0.011
35	3.732	0.949	2.976	0.79	0.000	2.878
36	3.585	0.921	2.927	0.787	0.001	2.811
37	3.390	0.919	2.902	0.917	0.018	0.696
38	3.805	1.167	3.488	1.165	0.222	0.042
39	3.293	1.031	2.634	0.733	0.001	2.706
40	3.341	0.855	2.634	0.829	0.000	0.297
41	3.341	0.855	2.634	0.829	0.001	0.753
42	3.488	0.925	2.829	0.863	0.001	1.893
43	3.585	0.948	2.512	0.840	0.000	0.965
44	3.463	1.12	2.902	0.944	0.016	2.303
45	3.854	0.963	3.244	1.135	0.01	2.378
46	3.488	1.098	2.293	0.901	0.000	2.818
47	3.439	0.867	2.780	0.909	0.001	0.031
48	3.439	0.976	2.585	0.836	0.000	1.612

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$

من الجدول (3) تبين ان قيمة تباين التجانس كانت جيدة تم التاكد منها من خلال قيمة اختبار (ليفنس) لفقرات المقياس اذ كانت قيمة مستوى الاحتمالية (sig) للفقرات اكبر من قيمة مستوى الخطأ (0.05) ، وان قيم اختبار (t) لفقرات المقياس تراوحت بين (0.944 - 6.361) ، وقيمة مستوى الاحتمالية تراوحت بين (0.000 - 0.348) ، ، ومما سبق تبين ان (8) فقرات لم تثبت قدرة تمييزية وهي الفقرات (2 ، 11 ، 17 ، 19 ، ، 28 ، 29 ، 34 ، 38) في حين (40) فقرة اثبتت قدرة تمييزية تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة مستوى الاحتمالية (sig) لفقرات المقياس مع نسبة الخطأ (0.05) ، وبما ان قيمة مستوى الاحتمالية (sig) لفقرات المقياس كانت اصغر من قيمة مستوى الخطأ (0.05) فيدل على ان الفرق معنوي .

2-3-1-7-2 أسلوب الاتساق الداخلي :

يتم ايجاد الاتساق الداخلي للمقياس لعينة التحليل الاحصائي البالغة (150) طالبا (عينة التمييز الكلية) بعد استبعاد الفقرات غير المميزة ، " فعندما تكون السمة او الصفة المطلوب اختبارها او قياسها تشتمل على اختبارات فرعية متعددة فانه يمكن تطبيق هذه الاختبارات الفرعية بصورة منفصلة ، وحاصل جمع درجات هذه الاختبارات الفرعية تعطي صورة عن درجة الاختبار ككل " (علاوي ورضوان ، 2008 ، 271) ، ويتم " بإيجاد الارتباط بين الدرجات الكلية التي يحصل عليها الافراد

واستجاباتهم لكل فقرة ، والاستبقاء على الفقرات التي يكون ارتباطها مرتفعاً وبذلك نحصل على ميزان منسق داخلياً " (علام ، 2000 ، 542) ، أي توافر التناسق الداخلي للمقياس ، والجدول (4) يبين ذلك .
 الجدول (4) يبين قيم معامل الارتباط وقيمة (sig) بين درجة الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الشجاعة بمادة الجباز الفني

رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيم Sig	رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيم sig	رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيم Sig	رقم الفقرة	معامل الارتباط	قيم sig
1	0.285	0.000	13	0.306	0.000	25	0.473	0.000	39	0.305	0.000
3	0.316	0.000	14	0.373	0.000	26	0.383	0.000	40	0.295	0.000
4	0.403	0.000	15	0.384	0.000	27	0.347	0.000	41	0.414	0.000
5	0.318	0.000	16	0.201	0.000	30	0.449	0.000	42	0.352	0.000
6	0.468	0.000	18	0.219	0.000	31	0.335	0.000	43	0.47	0.000
7	0.31	0.000	20	0.404	0.000	32	0.261	0.000	44	0.161	0.049
8	0.448	0.000	21	0.425	0.000	33	0.393	0.000	45	0.178	0.029
9	0.539	0.000	22	0.379	0.000	35	0.318	0.000	46	0.481	0.000
10	0.474	0.000	23	0.291	0.000	36	0.312	0.000	47	0.234	0.000
12	0.407	0.000	24	0.348	0.000	37	0.251	0.000	48	0.345	0.000

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$.

الجدول (4) يبين ان قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس تقاربت بين (0.539 - 0.161) ، وقيمة مستوى الاحتمالية تقاربت بين (0.000 - 0.049) ، وفي ضوء ذلك تبين ان جميع فقرات المقياس اثبتت قدرة تمييزية تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة مستوى الاحتمالية (sig) لها مع مستوى الخطأ (0.05) ، وبما ان قيمة مستوى الاحتمالية (sig) لها كانت اصغر من قيمة مستوى الخطأ (0.05) ، وهذا يدل على وجود علاقة معنوية بينهما ، مما يؤكد ان الفقرات كانت مميزة ، وفي ضوء نتائج التحليل الاحصائي لفقرات المقياس اصبح المقياس بصورته النهائية مؤلفاً من (40) فقرة تم الاعتماد عليها في عملية التطبيق النهائي للمقياس .

2-3-1-8 المعاملات العلمية للمقياس :

2-3-1-8-1 صدق المقياس :

2-3-1-8-1-1 الصدق الظاهري للمقياس :

تم التعرف على الصدق الظاهري لمقياس الشجاعة بمادة الجباز من خلال عملية (التحليل المنطقي للفقرات) وذلك بعرض مجالات وفقرات المقياس على شكل استبيان مغلق مفتوح تم توجيهه إلى عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية ، ولعبة الجباز لغرض تقييمها والحكم على صلاحيتها ، وذكر صلاحية بدائل الإجابة للمقياس الملحق (1) و (3) ، وقد حصلت جميع فقرات المقياس على نسبة الاتفاق المقررة من اراء الخبراء والمتخصصين .

2-3-1-8-1-2 صدق المحتوى للمقياس :

يهدف صدق المحتوى الى " قياس لمدى تمثيل الاختبار لنواحي الجوانب المقيس لبحثه لتحلل مواد الاختبار وعناصره تحليلًا منطقيًا لتحديد الوظائف والجوانب الممثلة فيه ونسبة كل منهما الى الاختبار بأكمله " (باهي والازهري ، 2006 ، 15) ، ومن اساليب حسابه حصر الدراسات السابقة ، إذ يعتمد على الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة للقدرة او السمة او الظاهرة

موضوع القياس لتحديد المكونات الأساسية " (الحكيم ، 2004 ، 23) ، وقد تحقق ذلك من خلال توضيح مفهوم كل مجال من مجالات المقياس ، وتصنيف فقرات مجالات المقياس ، وتحديد وتعريف كل مجال ، وصياغة فقراته .
2-3-1-8-1-3-2 صدق البناء للمقياس :

تم التحقق من صدق البناء لفقرات المقياس من خلال عملية التحليل الاحصائي للفقرات بأسلوب (اسلوب المجموعات المتطرفة واسلوب التناسق الداخلي) لفقرات المقياس .
2-3-1-8-1-3-2 ثبات المقياس :

2-3-1-8-1-3-2 طريقة التجزئة النصفية :

لا يجاد ثبات المقياس تم استخدام طريقة التجزئة النصفية بأسلوب الفقرات (الفردية ، والزوجية) ، اذ تعد " هذه الطريقة من اكثر طرق الثبات شيوعا ، يطبق الباحث الاختبار او الاستفتاء او المقياس مرة واحدة ، اي يعطي الفرد درجة واحدة عن جميع الاسئلة الزوجية ، ودرجة اخرى عن جميع الاسئلة الفردية ، ثم يحسب معامل الارتباط بين مجموع الدرجات الفردية ، ومجموع الدرجات الزوجية للأسئلة او العبارات" (باهي والازهري ، 2006 ، 130) ، ثم يتم " تصحيح معامل الارتباط بمعادلة (سبيرمان براون)" (بركات ، 2013 ، 179) ، وعليه بلغت قيمة معامل الثبات الكلي للمقياس (0.88) درجة .
2-3-1-8-1-3-2 طريقة معامل (الفا - كرو نباخ) :

" تستخدم عندما لا يتم تصحيح الفقرات بشكل ثنائي اي في " فقرات الاستبانات التي تتطلب اجابتها الاختيار من بين بدائل متعددة ، وتكون درجاتها متدرجة من (1 - 5) مثلا " (علام ، 2006 ، 100)، وهي " من اشهر مقاييس ثبات الاستبيان ، وهو يعتمد على حساب الارتباط الداخلي بين اجابات الاسئلة " (البحر والتنجي ، 2014 ، 14)، اذ " يتم حساب معامل ثبات (الفا - كرو نباخ) باستخدام برنامج (spss) ، والذي من خلاله نحسب معامل التمييز لكل سؤال ، حيث يتم حذف السؤال الذي معامل تمييزه ضعيف او سالب" (بركات ، 2013 ، 179) ، اذ بلغت قيمة معامل الثبات ألفا (0.89) .
2-3-1-9-1-3-2 وصف مقياس الشجاعة بمادة الجميز الفني وتصحيحه :

مقياس الشجاعة الرياضي بمادة الجميز الفني الذي تم بنائه لطلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل يهدف إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة لقياس مستوى الشجاعة الرياضية في مادة الجميز ، اذ تألف المقياس من (40) فقرة ، وبواقع (21) فقرة إيجابية ، و(19) فقرة سلبية موزعة الى (اربع) مجالات ، وتتم الإجابة عن فقرات المقياس من خلال (خمسة) بدائل على شكل مقياس (ليكرت) الخماسي وهي (اتفق بقوة ، اتفق ، محايد ، لا اتفق ، لا اتفق بقوة) الملحق (5) ، وتكون الأوزان تبعا لمضمون الفقرة فالفقرة الإيجابية تعطى لها الأوزان بين (5-1) درجة ، وبالعكس بالنسبة لفقرات السلبية ، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (200) درجة ، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (40) درجة .

2-4-1-4-2 تطبيق المقياس والاختبارات :

2-4-1-4-2 تطبيق مقياس الشجاعة الرياضية بمادة الجميز الفني :

" بعد ان يصل الاختبار الى الصورة النهائية يتم كتابته بالشكل النهائي على الحاسب الالى بعد مراجعة دقيقة ومتأنية اكثر من مرة ويطبوع بطريقة واضحة وسهلة ومشوق للتطبيق " (باهي والازهري ، 2006 ، 109) ، اذ تم تطبيق مقياس الشجاعة والجرأة الرياضية بمادة الجمناستك على عينة التطبيق البالغ عددها (150) طالبا ، اذ تم شرح تعليمات المقياس ،

وطريقة الإجابة عليه ، وتتم من خلال وضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي يراه مناسباً ، ثم تم جمع استمارة المقياس وتفريغها ، وتم تحديد درجة كل طالب من خلال مجموع درجات الطالب على فقرات المقياس .

2-4-2 تحديد وتطبيق اختبارات الاداء المهاري لبعض اجهزة الجميز الفني :

تم الاعتماد على مفردات المنهاج الدراسي المقرر بمادة الجميز للسنة الدراسية (الثانية والثالثة) بالفصل الدراسي الاول لتحديد الاداء المهاري بالجميز ، وهي مهارات عدد من اجهزة الجميز (جهاز بساط الحركات الارضية ، والمتوازي ، وحصان الحلق) تؤدي على شكل سلسلة حركية ، اذ تم اختبار (50) طالباً في قاعة محاضرات درس الجميز في فرع الالعاب الفردية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل .

2-5 تقويم الاداء المهاري بالجميز الفني :

تم تصوير الاداء المهاري على شكل سلسلة حركية لكل طالب تؤدي على اجهزة الجميز الثلاثة ، اذ ان هذه الطريقة تتيح لنا اعادة الاداء اكثر من مرة الامر الذي يعطي دقة اكبر لعملية التقويم ، ثم تم عرضها على ثلاثة مقومين متخصصين بالجميز لغرض تقويمها^(*) ، وتم تحديد استمارة خاصة للتقويم تم اعدادها لوضع درجات الطلاب فيها الملحق (6) ، ولإيجاد درجة كل طالب على كل جهاز تم ترتيب درجات الطالب على كل جهاز تنازلياً ثم تم حذف اعلى واقل درجة ، والاعتماد على درجة المقوم الوسطى كدرجة نهائية على كل جهاز ، ثم تم ايجاد الدرجة النهائية لكل طالب من خلال استخراج معدل الدرجات النهائية للأجهزة الثلاثة .

2-6 الوسائل الاحصائية :

- المتوسط الفرضي للمقياس (علاوي ، 1998 ، 146) .

وتم استخدام برنامج الحقيبة الاحصائية (spss) في معالجة البيانات احصائياً .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل نتائج عينة البحث في مقياس الشجاعة الرياضية بمادة الجميز الفني :

بعد ان تم التأكد من صلاحية مقياس الشجاعة الرياضية بمادة الجميز الفني تم التأكد من التوزيع الطبيعي لدرجات المقياس من خلال استخدام اختبار (كولومجروف - سيمنروف) (S-K) لعينة واحدة ، والجدول (5) يبين ذلك .

الجدول (5) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (S-K) وقيمة (Sig) لإجابات عينة البحث عن مقياس

الشجاعة الرياضية بمادة الجميز الفني

المؤشرات الاحصائية	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (S-K)	قيمة (Sig)
الشجاعة بمادة الجميز الفني	150	129.92	13.97	1.13	0.15

(*) اسماء المقيمين (المحكمين) :

اسماء المقيمين (المحكمين)	الاختصاص	الكلية	الجامعة
أ.د. عبد الجبار عبد الرزاق	علم التدريب الرياضي / جمناستك	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.م.د. ابي رامت عبد الغني	بايوميكانيك / جمناستك	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.م.د. حيدر غازي إسماعيل	علم التدريب الرياضي / جمناستك	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل

يتبين من الجدول (5) ان المتوسط الحسابي لاجابات عينة التطبيق عن مقياس الشجاعة بمادة الجميز بلغ (129.92) درجة ، وبانحراف معياري مقداره (13.97) درجة ، في حين بلغت قيمة اختبار (S-K) (1.13) درجة ، وقيمة مستوى الاحتمالية لها (0.15) درجة ، وهي قيمة اكبر من قيمة مستوى الخطأ (0.05) مما يدل على ان التوزيع الطبيعي لدرجات المقياس ، اذ يشير (محمد ، 2013) " الى ان اختبار (كولومجروف - سيمنروف) لعينة واحدة يهدف الى معرفة هل البيانات المتاحة تتوزع حسب توزيع معين ام لا ، اي التوزيع الطبيعي " (محمد ، 2013 ، 37) .

2-3 عرض وتحليل نتائج تقييم مستوى الشجاعة الرياضية بمادة الجميز الفني لدى عينة البحث:

لاجل تقييم مستوى الشجاعة بمادة الجميز الفني لدى عينة البحث تم ايجاد قيمة المتوسط الفرضي للمقياس (*) ومقارنته بقيمة المتوسط الحسابي لعينة البحث على المقياس ، وسوف تصنف الشجاعة الى شجاعة عالية اذ كان متوسط العينة يفوق المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية ، اما قيم المتوسط الادنى من المتوسط الفرضي فتمثل شجاعة منخفضة ، فيما تمثل القيمة غير المعنوية شجاعة ضمن حدود المتوسط الفرضي ، والجدول (6) يبين ذلك ، اذ " تسفر نتائج القياس عن انه اما ان يكون موجبا او سالبا حيال الموضوع ، كذلك فانه قد يكون شديدا او ضعيفا ، او قد يكون له بحيث يستمر لفترة طويلة من الوقت ، او قد يكون وقتيا وقصير المدى ، كما تبين انه اما ان يكون شاملا لكل عناصر ومكونات موضوع الاتجاه او محددا " (عمر واخرون ، 2010 ، 321) .

الجدول (6) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة اختبار (t) وقيمة (Sig) لعينة البحث في مقياس الشجاعة الرياضية بمادة الجميز الفني

المعالم الاحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	فيه اختبار (t)	فيه (Sig)
الشجاعة والجرأة بمادة الجميز الفني	150	129.92	13.97	120	8.7	0.000

*معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$

يتبين من الجدول (6) ان قيمة المتوسط الحسابي لاجابات عينة البحث عن مقياس الشجاعة الرياضية بلغت (129.92) درجة ، وبانحراف معياري مقداره (13.97) درجة ، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي للمقياس البالغة (120) درجة بلغت قيمة اختبار (t) لعينة واحدة (8.7) درجة ، فيما بلغت قيمة مستوى الاحتمالية (sig) للمقياس (0.000) ، وهي قيمة اصغر من قيمة مستوى المعنوية (0.05) مما يدل على ان الفرق معنوي بين المتوسطين ، ولمصلحة المتوسط الحسابي لاجابات عينة البحث على المقياس .

مما سبق اظهرت النتائج ان طلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل يتمتعون بمستوى شجاعة وجرأة بمادة الجميز اكبر من المتوسط الفرضي للمقياس ، وتعد هذه النتيجة ايجابية ، مما يؤدي الى تمتعهم بمستوى شجاعة له دور مهم في مستوى تحصيلهم العملي في درس الجميز .

ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى ان الشجاعة الرياضية هدفها تقليل الخوف في مواقف مختلفة ، فمن الصعب تنمية سمة الشجاعة عند الرياضي ما لم يتعرض لمواقف عديدة تشبه مواقف اللعب او التنافس الحقيقية ، وفي المجال الرياضي ، وفي درس الجميز خاصة يخاف الرياضي او الطالب من زملائه واقربائه الاقوياء الذي يتفوقون عليهم بدنيا ومهاريا ، فضلا عن انهم يخافون من الاصابة التي تحرمهم من الاداء ، كما ويخافون من النجاح في التحصيل العملي بالامتحانات ،

(*) المتوسط الفرضي للمقياس :

= مجموع اوزان البدائل × عدد الفقرات ÷ عدد البدائل (علاوي ، 1998 ، 146) .

ويخافون كذلك من وجود الجمهور والزملاء في قاعة الامتحان ، وعليه فان مستويات الطلاب بسمة الشجاعة تتباين فيما بينهم ، وعليه فمنهم الذي يمتلك مستوى شجاعة عالية او سمة شجاعة منخفضة ، وهذا يتفق مع (عمر واخرون ، 2010) في ان " يختلف الافراد في اتجاهاتهم النفسية نحو الافراد او الاشياء ، فهم يختلفون فيما بينهم في درجة هذا الاتجاه ، اذ تتراوح الدرجات من الشعور الايجابي التام الى الشعور السلبي التام ، وبين هؤلاء افراد يختلفون في درجة حبهم او كرههم ، لذا يلزم وضع المقاييس التي يمكن بها قياس اتجاهات الافراد ومعرفة درجة هذا الاتجاه فيهم " (عمر واخرون ، 2010 ، 318) ، كما ان " شدة الاتجاه تشير الى اهمية او قوة مشاعر الفرد تجاه موضوع معين ، فبعض الافراد تكون لديهم مشاعر او انفعالات اكثر شدة من غيرهم من الافراد ، وكذلك المشاعر ذاتها يمكن ان تتباين في درجة شدتها " (علام ، 2000 ، 523) .

كذلك ان دور المدرسين وطبيعة الدروس العملية والأنشطة الرياضية في الكلية المعتمدة على طرق علمية متطورة وحديثة ودورها الايجابي في تنمية سمات اللاعب الشخصية الإرادية والخلقية التي تكسبهم قوة العزيمة والشجاعة والجرأة للوصول إلى الأهداف التي يسعى الطالب لتحقيقها، فضلا عن طبيعة التغيرات البدنية والمهارية والنفسية التي طرأت على مستوى العينة لها دور مهم في سمة الشجاعة ، فممارسة النشاط الرياضي وفي درس الجمباز وخاصة تعمل على تحسين الحالة الانفعالية والمزاجية للطالب ، وهذا ما اكده (باهي واخرون ، 2002) في " أن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي ، والالتزان الانفعالي ، والروح الرياضية ، والصلابة ، والثقة بالنفس ، وتحمل المسؤولية ، واتخاذ القرار ، وقوة الارادة ، والتغلب على الخوف ، وهذه المكونات تشكل مجتمعة في سمة الشجاعة الرياضية ، وهي التي تجعل الرياضي قادرا على أن يتكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر به ، وهذه علامة على الصحة النفسية العالية " (باهي واخرون ، 2002 ، 101) .

وان لكل رياضة خصائص نفسية تتميز بها فهناك أنشطة تتطلب توفر قدر كبير من الشجاعة والجرأة للطلاب او الناشئ الرياضي ، وعليه " تختلف السمات الانفعالية بين كل نشاط رياضي تنافسي واخر تبعا لاختلاف المتطلبات الانفعالية للنشاط ، كما ان ممارسي النشاط الرياضي الواحد تختلف كذلك سماتهم الانفعالية تبعا لواجباتهم في الملعب " (فوزي ، 2008 ، 77) .
 3-3 عرض نتائج المستويات المعيارية نتائج عينة البحث في مقياس الشجاعة بمادة الجمباز الفني :

نتيجة لعدم وضوح التقييم من خلال الدرجات الخام تم وضع مستويات معيارية لمقياس الشجاعة والجرأة لغرض تقييمها ، فالدرجة الخام الكلية التي يحصل عليها الفرد يكون معناها محدودا في ذاتها ، ويتضح معناها بدرجة افضل اذا قورنت بدرجات الافراد الاخرين الذين طبق عليهم ميزان الاتجاه ، حيث يمكن ان يتضح موقعه على متصل الاتجاه بالنسبة لموقع هؤلاء الافراد " (علام ، 2000 ، 543) .

الجدول (7) يبين المستويات المعيارية وعدد الطلاب والنسبة المئوية لمقياس الشجاعة بمادة الجمباز الفني

النسبة المئوية	عدد الطلاب	المستوى المعياري	الدرجة الخام
0%	صفر	جيد جدا	158 فأكثر
23.3%	35	جيد	157 - 144
28.7%	43	متوسط	143 - 130
31.3%	47	مقبول	129 - 116
16.7%	25	ضعيف	115 - 102
0%	صفر	ضعيف جدا	101 فأقل
100%	150	ع = 14	س = 130

تبين من الجدول (7) ان المستوى (جيد جدا) لم يحصل على اي تكرار ، اما المستوى (جيد) فقد حصل على (35) تكرار ، وبنسبة مئوية مقدارها (23.3%) ، وحصل المستوى (متوسط) على (43) تكرار ، وبنسبة مئوية مقدارها (28.7%) ، بينما حصل المستوى (مقبول) على (47) تكرار ، وبنسبة مئوية مقدارها (31.3%) ، وحصل المستوى (ضعيف) على (25) تكرار ، وبنسبة مئوية مقدارها (16.7%) ، واخيرا لم يحصل المستوى (ضعيف جدا) على اي تكرار ، وذلك من مجموع العينة المتكونة من (150) طالب ، ويمثلون النسبة المئوية (100%) .

وتبين من الجدول (7) كذلك ان اغلب افراد عينة البحث يتمتعون بمستوى شجاعة رياضية بمادة الجمباز مقبولة فأكثر ، وذلك بحسب المستويات والنسب المئوية لإجابات العينة التي تم ايجادها نتيجة التقييم .

3-4 عرض وتحليل نتائج التعرف الى العلاقة بين درجة الشجاعة بمادة الجمباز ودرجة الاداء المهاري بالجمباز الفني لدى عينة البحث ومناقشتها :

قام الباحثان بايجاد العلاقة بين درجة الشجاعة بمادة الجمباز ودرجة الاداء المهاري بالجمباز ، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط البسيط (لبيرسون) بين درجتي المقياسين ، وكما مبين في الجدول (8) .

الجدول (8) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط وقيمة (sig)

المتغيرات	المؤشرات الاحصائية	العينة	قيمة (R) المحتسبة	قيمة (sig)
الشجاعة والجرأة بمادة الجمباز		50	0.61	0.000
الاداء المهاري بالجمباز				

* معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$.

يتبين من الجدول (8) ان قيمة معامل الارتباط البسيط (R) قد بلغت (0.61) درجة ، وقيمة الاحتمالية (sig) بلغت (0.000) ، وهي قيمة اصغر من قيمة مستوى المعنوية (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين المتغيرين

مما سبق تبين ان هناك علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين درجة الشجاعة الرياضية ودرجة الاداء المهاري بمادة الجمباز الفني لدى طلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل، وهذا يدل على ان العلاقة بين المتغيرين علاقة طردية، أي ان زيادة درجة الشجاعة يقابلها زيادة في درجة الاداء المهاري بالجمباز فزيادة الشجاعة لديهم لها دور ايجابي في درجة الاداء المهاري من حيث ارتفاعها، ومن ثم الوصول الى حالة التحصيل الدراسي الجيد، والمنافسة الرياضية الايجابية الجيدة بين الطلاب .

ويعزو الباحثون ذلك إلى ان الشجاعة تندرج ضمن السمات الانفعالية الوجدانية ، وترتبط فيما بينها للوصول الى الاستخدام الافضل للعقل والجسم في حل مشكلة ما او في حسن التصرف في الظروف والمواقف المتغيرة والصعبة ، ومن ثم امتلاك الطلاب للمقدرة على التعلم بنجاح ، وان مستوى الشجاعة يرتبط بالقدرة الحقيقية للفرد بالنسبة لأداء معين ، فالطالب الذي يقوم بأداء مهارة حركية على جهاز معين من اجهزة الجمباز ، ويمتلك درجة عالية من فاعلية الذات في أداء هذه المهارة الحركية عند أدائها في درس الجمباز ، والطالب الذي يمتلك مستوى منخفض من الشجاعة والتي تولدت نتيجة فشله في أداء مهارة حركية معينة أو مجموعة مهارات مركبة سوف يؤدي ذلك إلى نفس النتائج التي حققها الطالب ذو فاعلية الذات العالية ، اذ يشير (الحوري ، 2012) الى ان " تلعب الشجاعة دورا اساسيا في توجيه سلوك الرياضي للقضاء على الخوف خاصة في الحالات الخطرة وغير المألوفة ، فكثيرا ما يحتاج الرياضي الى ابراز درجة معينة من السلوك الشجاع ، وهذا الموقف ينجم عن المعرفة ، والمعرفة تمنح القوة ، والقوة تصنع الشجاعة " (الحوري ، 2012 ، 127) ، وهذا ما اكده (بيومي ، 1998) في ان " يسهم الاداء المهاري المتباين من خلال تعليم مجموعات الجمباز في الحركات الارضية على تنمية العديد من السمات السيكلوجية مثل

الشجاعة ، والثقة بالنفس ، والقوة الارادية ، والاستقلالية ، والجرأة ، وتعد هذه السمات من السمات النفسية المهمة في مختلف اجهزة الجسم ، ويمكن تنمية سمة الشجاعة ، والثقة بالنفس من خلال التدرج التربوي الصحيح (بيومي ، 1998 ، 13-14) وان المعارف والمهارات المكتسبة بالتدريب الخاص على المهارة لا تعني امتلاك المهارة الحركية اللازمة لتنفيذ المهارة الثانية ، وبذلك فان الموقف الشجاع ينجم عن المعرفة او المهارة ، وهذه المعرفة او المهارة تمنح القوة ، والقوة تصنع الشجاعة في النهاية (الطائي ، 2015 ، 39) .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- فاعلية المقياس الذي تم بناءه لقياس مستوى الشجاعة الرياضية بمادة الجمباز لطلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .
- يتمتع طلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل بمستوى شجاعة رياضية جيدة تؤثر ايجاباً في ادائهم .
- تمتع اغلب طلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل بمستوى شجاعة رياضية مقبولة فاكثر نتيجة التقييم .
- تم وضع مستويات معيارية لعينة البحث في مقياس الشجاعة الرياضية بمادة الجمباز .
- ان العلاقة بين درجة الشجاعة الرياضية ودرجة الأداء المهاري بمادة الجمباز لدى طلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة هي علاقة ايجابية طردية ، أي ان زيادة درجة الشجاعة الرياضية بمادة الجمباز يقابلها زيادة في درجة الأداء المهاري بالجمباز .

4-2 التوصيات :

- العمل على تعزيز وتنمية مستوى الشجاعة الرياضية لطلاب السنة الدراسية (الثانية والثالثة) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل من خلال اهتمام الجامعة والكلية بهم والعناية بمتطلباتهم النفسية والتربوية .
- العمل على تشييط عملية البحث العلمي في مجال الشجاعة الرياضية وانعكاساتها الايجابية على مجمل العمل الرياضي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات العراق .
- ضرورة اعتماد واستخدام المقياس الحالي في قياس وتقييم مستوى الشجاعة الرياضية بمادة الجمباز لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وذلك من خلال الاعتماد على المستويات المعيارية التي وضعها الباحثون عند عملية التقييم المستمرة .
- ضرورة المام التدريسين والمدرسين وتعريفهم بالمعرفة النفسية الرياضية في عمليات التعليم ، وذلك من خلال التحاقهم بدورات تدريبية وثقافية في هذا المجال ، مع التأكيد على اهمية مستوى الشجاعة الرياضية عند اختيارهم وانتقائهم للأفراد لممارسة رياضة الجمباز الفني .
- العمل على تصميم البرامج الارشادية والتوجيهية التي تسهم في زيادة مستوى الشجاعة الرياضية لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات العراق .

المصادر العربية

- 1 الامام ، مصطفى محمود واخران (1990) : التقويم والقياس ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد .
- 2 باهي ، مصطفى حسين ، والازهري ، منى احمد (2006) : ادوات التقويم في البحث العلمي (التصميم - البناء) ، ط1 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .
- 3 باهي ، مصطفى حسين والنمر ، فاطن زكريا (2004) : التقويم في مجال العلوم التربوية والنفسية (مبادئ - نظريات - تطبيقات) ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .
- 4 باهي ، مصطفى حسين واخرون (2002) : الصحة النفسية في المجال الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .
- 5 البحر ، غيث والتنجي ، معن (2014) : التحليل الاحصائي للاستبيانات باستخدام برنامج (IBM SPSS Statistics) ، مركز سبر للدراسات الاحصائية والسياسة العامة .
- 6 بركات ، نافذ محمد (2013) : التحليل الاحصائي باستخدام البرنامج الاحصائي (spss) ، كلية التجارة ، الجامعة الاسلامية ، غزة ، فلسطين

- 7 بلوم وآخرون (1983) : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويبي , ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون , دار ماكروهيل , القاهرة .
- 8 بيومي , عدلي حسين (1998) : المجموعات الفنية في الحركات الارضية , ط1 , دار الفكر العربي للطباعة والنشر , القاهرة .
- 9 الحكيم , علي سلوم جواد (2004) : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي , جامعة القادسية .
- 10 حمد , حامد سليمان (2012) : علم النفس الرياضي , ط1 , دار العرب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة , دمشق , سوريا .
- 11 الحوري , عكلة سليمان (2012) : مبادئ علم النفس التدريب الرياضي , دار الكتاب الثقافي ودار المتنبي للطباعة والنشر والتوزيع , الاردن , عمان .
- 12 رضوان , محمد نصر الدين (2006): المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة , ط1 , مركز الكتاب للنشر , مصر , القاهرة
- 13 سالماني , الشيماء محمود (2018) : القوى الايجابية للشخصية في علاقتها باستراتيجيات مقاومة امراض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة , بحث منشور في مجلة ابحاث الارشاد النفسي , العدد (54) , الجزء (2) , كلية التربية الرياضية , جامعة المنيا , مصر .
- 14 الصميدعي , لؤي غانم وآخرون (2010) : الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي , ط1 , اربيل .
- 15 الطائي , احمد حازم احمد (2012) : بناء الصفحة النفسية للشخصية الرياضية للاعبين المتقدمين في مدينة الموصل , أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة الموصل .
- 16 الطائي , احمد سعيد رشيد حسين (2015) : فاعلية برنامج مقترح باستخدام التمارين النفسية لتنمية الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد من ذوي نمط الشخصية (A) , , أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة الموصل .
- 17 طبيل , علي حسين محمد (2008) : بناء وتطبيق مقياس التمرد الاكاديمي لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل , بحث منشور في مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية , المجلد (8) , العدد (1) , جامعة الموصل .
- 18 عثمان , فاروق السيد (2008) : القلق وإدارة الضغوط النفسية , ط1 , دار الفكر العربي للطباعة والنشر , القاهرة , مصر .
- 19 علام , صلاح الدين (2000): القياس والتقييم التربوي والنفسي (أساليبه وتطبيقاته , وتوجهاته المعاصرة) , ط1 , دار الفكر العربي , القاهرة
- 20 علام , صلاح الدين محمود (2006) : الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية , ط1 , دار الفكر العربي للنشر والتوزيع , القاهرة
- 21 علاوي , محمد حسن (1998) : مدخل علم النفس الرياضي , ط3 , دار المعارف للطباعة والنشر , القاهرة .
- 22 علاوي , محمد حسن ورضوان , محمد نصر الدين (2008) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , دار الفكر العربي للطباعة والنشر , القاهرة
- 23 عمر , وآخرون (2010) : القياس النفسي والتربوي , ط1 , دار المسيرة للنشر والتوزيع , عمان , الاردن .
- 24 عودة , احمد عربي (2007) : المدرب وعملية الاعداد النفسي , ط1 , المكتبة الوطنية , بغداد .
- 25 فوزي , أحمد امين (2008) : سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين , ط1 , دار الفكر العربي للطبع والنشر , القاهرة , مصر .
- 26 محمد , عبد الفتاح مصطفى (2013) : SPSS للمبتدئين : الدرس 9 , كلية العلوم , قسم الرياضيات , جامعة المنصورة , مصر
- 27 مراد , صلاح احمد وسليمان , امين علي (2002) : الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية خطوات اعدادها وخصائصها , دار الكتاب الحديث , القاهرة .
- 28 منصور , حازم علوان (2007) : القياس النفسي في المجال الرياضي (بناء وتقنين المقاييس النفسية) , الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية , www.iragacad.org
- 29 النبهان , موسى (2004) : اساسيات القياس والتقييم في العلوم السلوكية , دار الشروق للنشر , عمان .
- 30 يوسف , صفوت محمد وآخرون (1987) : اللياقة الحركية والروح المعنوية وعلاقتهم بمستوى الاداء الحركي للاعبين الجميزاء بالمملكة العربية السعودية , مجلة المؤتمر العربي الاول لرياضة الجميزاء , الاتحاد العربي للجميزاء , عمان .

المصادر الاجنبية

1. Al-Imam, Mustafa Mahmoud and others (1990): Evaluation and measurement, Dar Al-Hikma for printing and publishing, Baghdad
2. Bahi, Mustafa Hussein, and Al-Azhari, Mona Ahmed (2006): Evaluation tools in scientific research (design - construction), 1st Edition, Anglo-Egyptian Library, Cairo, Egypt
3. Bahi, Mustafa Hussein and El-Nimer, Fatten Zakaria (2004): Evaluation in the field of educational and psychological sciences (principles - theories - applications), Anglo-Egyptian Library, Cairo, Egypt.
4. Bahi, Mustafa Hussein and others (2002): Mental health in the sports field (theories - applications), Anglo-Egyptian Library, Cairo, Egypt
5. Al-Bahr, Ghaith and Al-Tanji, Man (2014): Statistical analysis of questionnaires using the (IBM .SPSS Statistics) program, Saber Center for Statistical Studies and Public Policy
6. Barak at, Nafez Muhammad (2013): Statistical analysis using the statistical program (SPSS), .College of Commerce, Islamic University, Gaza, Palestine
7. Bloom et al. (1983): Assessment of the student's assembly and formative education, translated by .Muhammad Amin Al-Mufti and others, Macro hill House, Cairo

8. Bayou MI, Adly Hussein (1998): Artistic Groups in Ground Movements, 1st Edition, Dar Al-Fikr .Al-Arabi for Printing and Publishing, Cairo
9. Al-Hakim, Ali Salloum Jaw ad (2004): Tests, Measurement and Statistics in the Sports Field, Al-.Qadisiyah University
10. Hamad, Hamed Suleiman (2012): Mathematical Psychology, 1st Edition, Dar Al-Arab and Dar .Nour for Studies, Publishing and Translation, Damascus, Syria
11. Al-Houri, Okla. Suleiman (2012): Principles of Sports Training Psychology, Dar Al-Ki tab Al-.Thaqafia and Dar Al-Mutanabi for printing, publishing and distribution, Jordan, Amman
12. Radwan, Mohamed Nasr El-Din (2006): Introduction to Measurement in Physical Education and Sports, 1st Edition, Al-Ki tab Publishing Center, Egypt, Cairo
13. Salman, Shaima Mahmoud (2018): Positive forces of personality in relation to strategies for resisting mental disorders among a sample of university students, research published in the Journal of Psychological Counseling Research, No. (54), Part (2), Faculty of Physical Education, Minya . University, Egypt
14. Al-Sumaida'i, Louay Ghanem and others (2010): Statistics and testing in the sports field, 1st .Edition, Erbil
15. Al-Taie, Ahmad Hazem Ahmad (2012): Building the psychological profile of the sports personality of advanced players in the city of Mosul, unpublished doctoral thesis, College of .Physical Education, University of Mosul
16. Al-Taie, Ahmed Saied Rashid Hussein (2015): The effectiveness of a proposed program using psychological exercises to develop the athletic courage of handball players with personality type (A), an unpublished doctoral thesis, College of Basic Education, Department of Physical Education and .Sports Sciences, University of Mosul
17. Tub ail, Ali Hussein Muhammad (2008): Building and applying the academic rebellion scale for students of the College of Physical Education at the University of Mosul, research published in the Journal of Research of the College of Basic Education, Volume (8), Number (1), University of .Mosul
18. Othman, Farouk El-Sayed (2008): Anxiety and Psychological Stress Management, 1st Edition, .Dar Al-Fikr Al-Arabi for Printing and Publishing, Cairo, Egypt
19. All am, Salah El-Din (2000): Educational and psychological measurement and evaluation (its .methods, applications, and contemporary trends), 1st edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo
20. All am, Salah El-Din Mahmoud (2006): Educational and psychological tests and standards, 1st .edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi for Publishing and Distribution, Cairo
21. Allawi, Muhammad Hassan (1998): Introduction to Mathematical Psychology, 3rd Edition, Dar .Al Maaref for Printing and Publishing, Cairo
22. Allawi, Muhammad Hassan and Radwan, Muhammad Nasr al-Din (2008): Measurement in Physical Education and Sports Psychology, Arab Thought House for Printing and Publishing, .Cairo
23. Omar, et al. (2010): Psychological and Educational Measurement, 1st Edition, Dar Al Masirah .for Publishing and Distribution, Amman, Jordan
24. Odeh, Ahmed Arabi (2007): The coach and the psychological preparation process, 1st floor, .National Library, Baghdad
25. Fawzy, Ahmed Amin (2008): The Psychology of Athletic Training for Juniors, 1st Edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi for Printing and Publishing, Cairo, Egypt..
26. Mohamed, Abdel-Fattah Mustafa (2013): SPSS for beginners: Lesson 9, Faculty of Science, Department of Mathematics, Mansoura University, Egypt
27. Murad, Salah Ahmed and Suleiman, Amin Ali (2002): Tests and Measurements in Psychological .and Educational Sciences, Preparation Steps and Characteristics, Dar Al-Ki tab Al-Hadith, Cairo
28. Mansour, Hazem Alwan (2007): Psychometrics in the Sports Field (Construction and Techniques of Psychometrics), Iraqi Electronic Sports Academy, www.iragacad.org
29. Al-Nabhan, Musa (2004): The basics of measurement and evaluation in the behavioral sciences, .Dar Al-Shorouk Publishing, Amman
30. Youssef, Safwat Muhammad and others (1987): Kinetic fitness and morale and their relationship to the level of motor performance of gymnasts in the Kingdom of Saudi Arabia, Journal of the First Arab Conference on Gymnastics, Arab Gymnastics Federation, Amman

الملحق (5) مقياس الشجاعة الرياضية في مادة الجمباز الفني بصيغته النهائية

ت	الفقرات	اتفق بقوة	اتفق	محايد	لا اتفق	لا اتفق بقوة
1.	اشعر ان أداء مهارات الجمباز المتنوعة عمل شجاع وبطولي					
2.	اعتبر درس مادة الجمباز فيه نوعاً من المجازفة وخطر الإصابة					
3.	تجعلني مشاهدة الأفلام التعليمية والحركات الجمناستيكية أكثر شجاعة واندفاعاً بأداء مهارات الجمباز					
4.	انا أكثر شجاعة واستعداداً لأداء مهارات الجمباز بعد انتهاء المدرس من شرحها وادائها					
5.	يجعلني خجلي من زملائي أكثر اصراراً على تعلم مهارات الجمباز الصعبة والمركبة					
6.	يمكنني أداء مهارات الجمباز بعد شفائي من الإصابة					
7.	تشعرنى أجهزة الجمباز القديمة والمستهلكة بالخوف في أثناء تعلمي وادائي لمهارات الجمباز					
8.	أخشى المبادأة بالأداء في أثناء تعلم مهارات الجمباز الجديدة					
9.	أثناء درس الجمباز لا أرتغب بالمشاركة والتنافس مع زملائي بأداء المهارات الصعبة والمركبة					
10.	بالرغم من عدم توفر مستلزمات الامن والسلامة لا اشعر بالخوف أثناء أداء مهارات الجمباز					
11.	اصر بشجاعة وقوة على تعلم وأداء مهارات الجمباز الصعبة واتجنب الفشل بها					
12.	اعترف بوجود زملاء يؤدون المهارات افضل مني في درس الجمباز					
13.	أثناء تعلمي وادائي لمهارات الجمباز المتنوعة والصعبة لا افكر بخطر الإصابة					
14.	اشعر بالخوف عند صعودي على بعض أجهزة الجمباز العالية لإداء الجمل الحركية					
15.	أخشى من الفشل في أثناء ادائي امام الاخرين في أثناء الامتحان العملي					
16.	ادائي لحركات التعلق والارتكاز على بعض أجهزة الجمباز العالية لا يشعرنى بالخوف					
17.	أظهر شجاعتي وقوتي في أثناء أداء الامتحان العملي في مادة الجمباز					
18.	يشجعني ويحفزني وجود الاخرين على تقديم أداء افضل بمهارات الجمباز					
19.	اسيطر على ادائي المهاري على بعض أجهزة الجمباز على الرغم من إصابتي					
20.	أخشى أداء مهارات صعبة ومعقدة بالجمباز بدون وجود وسائل امان ومساعدة كاهيه					
21.	أحاول عدم المشاركة بأداء المهارات الصعبة على بعض أجهزة الجمباز					
22.	اشعر ان مستوى ادائي لمهارات الجمباز لا يرتقى لمستوى أداء زملائي الجيدين					
23.	تشعرنى صعوبة بعض مهارات الجمباز المختلفة بالخوف من الإصابة البدنية والنفسية					
24.	أتحلى بالشجاعة عندما أجد من يشجعني في أثناء الامتحان العملي بمادة الجمباز					
25.	أثناء تعلمي بعض مهارات الجمباز لا أخشى من احتمال إصابتي					
26.	اشعر بالخوف أثناء أداء الجمل الحركية لعدم توفر وسائل السلامة وأجهزة وأدوات مساعدة حديثة في درس الجمباز					
27.	ادائي في أثناء التعلم والتمرين افضل من ادائي في أثناء الامتحان العملي					
28.	اتجنب أداء بعض الحركات الصعبة على بعض أجهزة الجمباز نتيجة الإصابة					
29.	لدي الشجاعة والجرأة لأداء المهارات الصعبة والمركبة على بعض أجهزة الجمباز العاليه					
30.	لدي الشجاعة والجرأة على الأداء الناجح بعد أداء فاشل أثناء تعلم مهارات الجمباز					
31.	يمكنني الاستمرار بأداء الجمل الحركية المختلفه على الرغم من إصابتي					
32.	اتجنب تعلم واداء مهارات الجمباز لعدم وجود أجهزة وأدوات مساعدة حديثة ومتطورة					
33.	اشعر اني لا املك الشجاعة والجرأة الكافية لأداء حركات صعبة على بعض أجهزة الجمباز					
34.	يتأبني شعوراً بالخوف من الأداء عند وجود بعض الغرباء في قاعة درس الجمباز					
35.	اشعر ان ضربات قلبي تتزايد في أثناء أداء الامتحان العملي بمادة الجمباز خوفاً من الإصابة					
36.	عدم توفر الاجهزة والأدوات المساعدة الحديثه لا يؤثر سلباً في ادائي المهاري في درس الجمباز					
37.	أحب التحدي والتغلب على الجمل الحركية بشجاعة في أثناء أداء الامتحان العملي بمادة الجمباز					
38.	امتلك الشجاعة والجرأة على تعلم واداء الجمل الحركية المختلفه في درس الجمباز قبل أداء زملائي					
39.	إصابتي في أثناء تعلم مهارات الجمباز لا تخيفني من الفشل في الأداء المهاري					
40.	اشعر بالخوف والدوار في أثناء أداء المهارات من ارتفاعات عالية على بعض أجهزة الجمباز					



The effect of skill exercises in developing some harmonic abilities of football players aged (16-17) years

Bara Mohammed Khader^{1*}
Atef Abdel Khaleq Ahmed
1- College of Physical Education
and Sports Sciences - University
of Tikrit

<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.30>

Article info.

Article history:

-Received: 15/8/2021

-Accepted: 30/8/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

-Skill exercises

-harmonic abilities

© 2021 This is an open access
article under the CC by
licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The research aims to:

- Preparing skill exercises to develop some compatibility abilities for football players aged (16-17) years.
- Revealing the effect of skill exercises in developing some harmonic abilities of football players aged (16-17) years for the pre and post tests.
- Revealing the significance of the differences in the results of the post-test for the control and experimental groups in the development of some harmonic abilities of football players Ages (16-17) years. The researchers used the experimental method for its relevance to the nature of the research. The research community was determined by the players of clubs in Salah al-Din Governorate, aged (16-17) years). The players of Al-Alam Sports Club in football aged (16-17) years) were chosen as a random sample to search by lottery, and their number is (28) players. The players were divided into two experimental and control groups, each numbered (12) players, and (4) players, two Of them, the exploratory experiment was applied to them and two of them were goalkeepers, and the researchers used statistical methods, including (arithmetic mean, standard deviation, t-test, chi-square, simple correlation coefficient (Pearson), percentage, Spearman's equation).

* Corresponding Author: braa.m.khder@tu.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit.

تأثير تمارين مهارية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم
بأعمار (16 - 17) سنة

براء محمد خضر أ.م.د. عاطف عبدالخالق احمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت / العراق

الكلمات المفتاحية

- تمارين مهارية

- القدرات التوافقية

الخلاصة:

يهدف البحث الى :

- إعداد تمارين مهارية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم بأعمار (16 - 17) سنة .
- الكشف عن تأثير التمارين المهارية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم بأعمار (16 - 17) سنة للاختبارين القبلي والبعدي .
- الكشف عن دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم بأعمار (16 - 17) سنة .

استعمل الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث , حُدّد مجتمع البحث بلاعبين انديّة محافظة صلاح الدين بأعمار (16 - 17 سنة) وتم اختيار لاعبي نادي العلم الرياضي بكرة القدم بأعمار (16 - 17 سنة) كعينة للبحث بطريقة عشوائية عن طريق القرعة والبالغ عددهم (28) لاعباً وقُسم اللاعبون الى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل منهما (12) لاعباً , وتم استبعاد (4) لاعبين , اثنان منهم طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية واثنين منهم حراس المرمى , واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية ومنها (الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , اختبار t , مربع كاي , ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) , والنسبة المئوية , معادلة سبيرمان) .

1 - التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التخطيط الصحيح للعملية التدريبية له أهمية كبيرة في نجاح المناهج التدريبية ووحداتها ومن هنا يظهر الدور الكبير للمدرب في اختيار ما يتناسب وامكانيات لاعبيه مجتمعة , وهذا بدوره يتطلب من المدرب ان يكون لديه الامام في كافة جوانب اللعبة , من حيث اختيار الطرائق التدريبية التي تتناسب مع فترة الاعداد ومستوى اللاعبين والتي من خلالها يتم تطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية .

أن تطور المستويات العالمية والذي حصل لفرق كرة القدم قد شهدته البطولات الأخيرة ولاسيما البطولات الاوربية او بطولة كأس العالم والتي شهدت انسجاماً وتكاملاً مهارياً وبدنياً وخطياً عالياً جداً ، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عشوائي بل جاء نتيجة بذل الجهود العلمية المبذولة والاعتماد على الإعداد الصحيح ، ونلاحظ ان الإعداد المهاري يؤدي دوراً مؤثراً في المجال الرياضي وهذا يعني إن كفاءة اللاعب ومقدرته على تطوير وتحسين قدراته الفنية لن تحدث إلا إذا كان هناك اهتمام بالجوانب المهارية ، وهذا ما اصبح واضحاً في كرة القدم الحديثة التي تتطلب أن يكون لاعب كرة القدم الحالي متمتعاً بمهارات عالية ، فقد أصبحت تنمية القدرات المهارية للاعب إحدى الركائز الأساسية في خطة التدريب اليومية.

وهذا ما اشار اليه (عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب ، 2009) "ان تنمية الاعداد المهاري من اهم مقومات النجاح في الاداء للنشاط الرياضي ، ويعتبر خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية ، اذ ان الاعداد له اهمية لجميع الرياضيين من بداية التدريب مع الناشئين حتى الابطال في المستويات العليا"⁽¹⁾ . ومن هنا تكمن أهمية البحث في اعداد تمرينات مهارية تعتمد في ادائها من خلال تشكيل مكونات الاحمال التدريبية من حيث مستويات الشدة التدريبية وفترات دوام المثير ونوع الراحة المستخدمة ، لتكون وسائل تدريبية مناسبة لتطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم .

1 - 2 مشكلة البحث:

إن لعبة كرة القدم تمتاز بتداخل مهاراتها وقدراتها البدنية والتوافقية لذا اصبح من الضروري أن يمتلك لاعبوها التكامل في عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الفنية الاساسية والتي تتمثل في سرعة ودقة الاداء الخططي اثناء اللعب فضلاً عن امكانية حيازة الكرة لأطول فترة زمنية في المباراة ، ومن خلال متابعة الباحث لمباريات دوري المحافظة لناشئي كرة القدم للموسم الرياضي (2019_2020) لاحظ أن هنالك ضعفاً في بعض القدرات التوافقية وسرعة الأداء الخططي وذلك لعدم قدرة اللاعبين على ربط اكثر من مهارة مع بعضها اثناء اللعب مما يؤدي الى ضعف في الاداء الخططي لدى اللاعبين ، لذا فإن ربط مهارتين او اكثر يحتاج الى قدرات توافقية عالية لادائها ، ولهذا ارتأى الباحث اعداد مجموعة من التمرينات المهارية المركبة ليرى عن حلول لهذه المشكلة باستعمال تمرينات حديثة لحل هذا المشكلة ومتسائلاً..

– هل لهذه التمرينات تأثيراً في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم ؟

تساؤل يأمل الباحثان الاجابة عليه خدمة للبحث العلمي وللاعبين ومدربي كرة القدم .

1 - 3 أهداف البحث :

يهدف البحث الى الكشف عن :

(¹) عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب ؛ كرة القدم تعليم و تدريب ، ط 1 : (البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009) ص16.

- الكشف عن تأثير التمرينات المهارية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم بأعمار (16 - 17) سنة للاختبارين القبلي والبعدي .
- الكشف عن دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم بأعمار (16 - 17) سنة.

1 - 4 فروض البحث:

افترض الباحثان ما يأتي :

- توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم بأعمار (16 - 17) سنة .
- توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم بأعمار (16 - 17) سنة.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو نادي العلم بكرة القدم بأعمار (16 - 17) سنة .
- المجال الزمني: المدة من 4 / 1 / 2021 ولغاية 6 / 6 / 2021 .
- المجال المكاني: ملعب نادي العلم الرياضي بكرة القدم.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 الإعداد المهاري في كرة القدم :

" الإعداد المهاري جانب من الجوانب المهمة في إعداد لاعب كرة القدم , ويعد الهدف الاساسي من الاعداد المهاري هو إتقان المهارات الأساسية الخاصة باللعبة , فيدون إتقان المهارات الأساسية من قبل اللاعبين بصورة جيدة يكون من الصعب عليهم تنفيذ الخطط بصورة جيدة وفعالة مما لا يُمكن الفريق من الأداء بشكل جيد في المباراة " (1) .

3- اجراءات البحث :

3-1 منهج البحث : استعمل الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة البحث .

(1) محمد عبده صالح و مفتي إبراهيم حماد ؛ الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم : (القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1984) ص 15.

3-2 مجتمع البحث وعينته

حُدّد مجتمع البحث بلاعبي انديّة محافظة صلاح الدين بأعمار (16 - 17 سنة) وتم اختيار لاعبي نادي العلم الرياضي بكرة القدم بأعمار (16 - 17 سنة) كعينة للبحث بطريقة عشوائية عن طريق القرعة والبالغ عددهم (28) لاعباً وقُسم اللاعبون الى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل منهما (12) لاعباً ، وتم استبعاد (4) لاعبين، اثنان منهم طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية واثنين منهم حراس المرمى .

3-3 تجانس العينة .:

قام الباحثان بإجراء التجانس للعينة وهي من الأمور المهمة والواجب إتباعها لضبط المتغيرات وإرجاع الفروق إلى العامل التجريبي، وعلى الرغم من أن العينة المختارة اعمارهم متقاربة بين (16 - 17 سنة) ولغرض التحقق من تجانسها استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة وكما مبين في جدول (1) ادناه .

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث للمتغيرات

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	162,833	5,272	163	0,031
الكتلة	كغم	56,791	6,633	55	0,270
العمر التدريبي	سنة	3,375	1,013	3	0,370

3-4 تكافؤ مجموعتي البحث : -

لكي تكون مجموعتا البحث (التجريبية والضابطة) متكافئتين في المتغيرات قيد الدراسة، وقبل بدء الباحثان بتجريب المتغير المستقل (تطبيق التمرينات المهارية المركبة) لجأ الباحثان إلى تحقيق مبدأ التكافؤ بين هاتين المجموعتين، إذ ينبغي على كل بحث ان تكون مجاميعه البحثية متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات المبحوثة التي لها علاقة بالبحث ، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في متغيرات الاختبارات قيد البحث بين

المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س			
الرشاقة	زمن/ثا	9,283	0,623	8,999	0,647	1,086	0,301	عشوائي	
المرونة	سم	16,541	1,463	17,900	0,948	2,056	0,061	عشوائي	

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05)

3-5 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

3-5-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العلمية (العربية والأجنبية).
- الملاحظة العلمية .
- شبكة المعلومات العالمية (internet) .
- الاختبارات والقياس .
- استمارات استبانة .

3-5-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- ملعب كرة قدم .
- صافرة عدد (2) .
- ساعة توقيت الكترونية (Sewan) عدد (6) .
- حاسبة شخصية لابتوب نوع (Dell) .

3-6 إجراءات البحث الميدانية

3-6-1 تحديد اختبارات ومتغيرات البحث

3-6-1-1 تحديد القدرات التوافقية واختباراتها

حدد الباحثان اهم القدرات التوافقية من خلال الاستعانة بالمصادر والمراجع العلمية وبعد ذلك تم إدراجها في استمارة الاستبانة والمبينة في ملحق (3) ، وعرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين والمبينة في ملحق(2) ، لغرض استطلاع آرائهم في تحديد اهم القدرات، وبعد جمع وتفرغ الاستبانات اختيرت القدرات التوافقية (المرونة، الرشاقة) والتي حققت نسبة اتقاق اكثر من (75%) وقام الباحثان باستخدام مربع كاي لبيان مدى صلاحية اختبارات القدرات التوافقية .

3-6-1-2 اختبارات القدرات التوافقية المستعملة في البحث:

الاختبار الأول : إختبار ثني الجذع من الجلوس طولاً⁽¹⁾.

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الافقي.

(1) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995) ص346.

الادوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه (50سم), مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى (100سم) مثبتة عمودياً على المقعد, مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

مواصفات الاداء: يجلس المختبر ويضع قدمه أمام المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين وممدودتين, ويقوم المختبر بثني جذعه للأمام بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة, على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين, كما في الشكل (1).

التسجيل: تسجل المسافة التي يحققها بالمحاولتين وتحسب المسافة بالسنتيمتر للمختبر ويقوم بأداء محاولتين تسجل له أفضلهما .



الشكل (1) يوضح اختبار مرونة العمود الفقري

الاختبار الثاني : اختبار الرشاقة .

اسم الاختبار: اختبار الركض المتعرج بين الشواخص لمسافة (7 امتار) ذهاباً وإياباً⁽¹⁾.

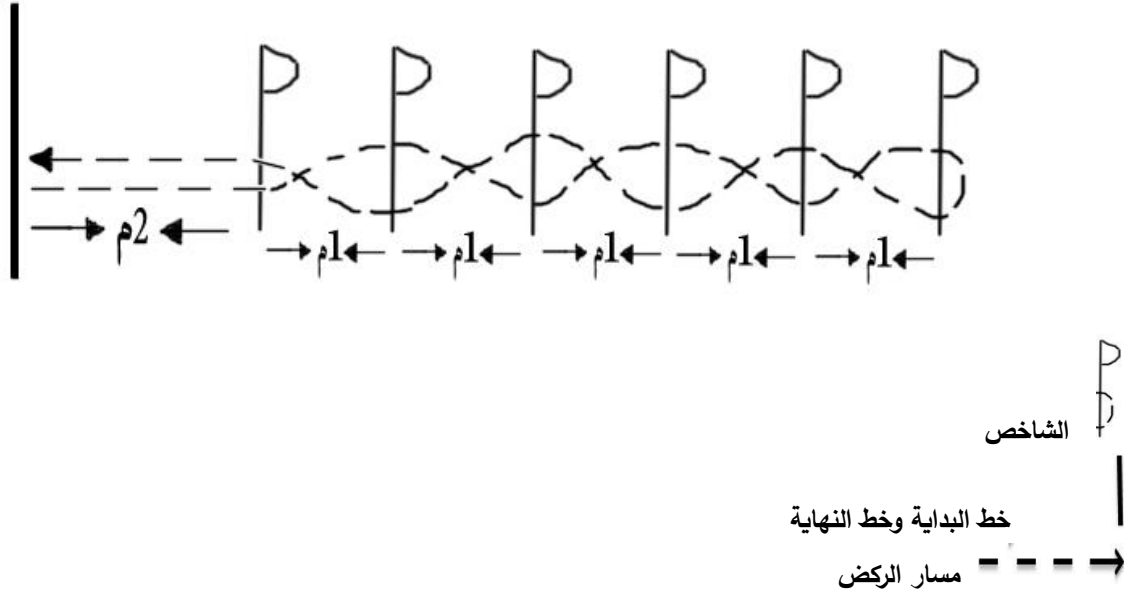
الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الادوات: عصا رشاقة عدد (6), ساعة توقيت, صافرة, شريط قياس.

مواصفات الاداء: يقف المختبر على خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ بالركض السريع بين الشواخص ذهاباً وإياباً كما موضح في الشكل رقم (2) .

(1) موفق اسعد الهيتي ؛ الاختبارات والتكتيك بكرة القدم : (عمان ، دار دجلة , 2007) ص37.

شروط الاداء: يجب عدم لمس العصي اثناء الاداء, واتباع خط السير اثناء الجري.
التسجيل: يسجل الزمن بالثانية ولأقرب 10/1 من الثانية الذي يستغرقه المختبر ذهاباً وإياباً.



الشكل (2)

يوضح اختبار الركض المتعرج بين الشواخص لمسافة (7) امتار ذهاباً وإياباً

3- 7 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان وبالتعاون مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى للاختبارات موضوع البحث يوم الثلاثاء المصادف 2021/2/23 الساعة الرابعة عصراً وعلى ملعب نادي العلم الرياضي , على عينة الاستطلاع البالغ عددهم لاعبين وهم من ضمن مجتمع البحث والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

3- 8 التجربة الرئيسية :

أُجريت التجربة الرئيسية على المجموعة التجريبية والتي طبقتها مدرب النادي و بإشراف الباحثان وفريق العمل المساعد وكانت التجربة الرئيسية بالشكل الآتي :-

- مدة التدريب للتمرينات المهارية هي شهرين (8) اسابيع , ابتداءً من يوم الثلاثاء المصادف 2021/3/2 ولغاية يوم الاحد المصادف 2021/5/2.
- عدد الوحدات التدريبية (3) وحدات في الإِسبوع , أي (24) وحدة تدريبية طويلة مدة التجربة الرئيسية.

- طبقت التمرينات المهارية المركبة في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية، اذ كان زمن تطبيق التمرينات (30 - 40) دقيقة , وان هذه التمارين تعطى فقط للمجموعة التجريبية في بداية القسم الرئيس وبعد فترة الإحماء مباشرة , وذلك لأن اللاعب في هذه الفترة يكون في اعلى مستوى للاستعداد البدني والمهاري والتوافق العصبي العضلي ولكي يتم تنفيذ التمارين بمستوى عال من التركيز .

- كان زمن الوحدة التدريبية (75 دقيقة) ولقد قسمت الى (15 دقيقة) لفترة الاحماء العام والخاص , فكانت على النحو الآتي (5 دقائق) هرولة و (5 دقائق) تمارين مرونة و (5 دقائق) للأحماء الخاص باللعبة , وهو عبارة عن تمرينات بشدة قليلة بالكرة الغرض منها لكي يصل نبض اللاعبين الى

(110 - 120 ض / د) , وتم تطبيق تمرينات الإحماء على كلتا العينتين معاً , وبزمن (50 دقيقة) للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية , حيث قسمت إلى (30-40 دقيقة) حيث طبقت فيها المجموعة التجريبية التمرينات المهارية والتي أُعدت من قبل الباحثان , أما المجموعة الضابطة فقد طبقت تمرينات أُعدت من قبل المدرب او الجهاز التدريبي كلاً على حدى , واخر (10 دقائق) من الجزء الرئيسي فقد كانت عبارة عن تمرينات خطوية اعدھا مدرب الفريق وقد طبقها لاعبي المجموعتين معاً , اما اخر (10 دقائق) فكانت من نصيب الجزء الختامي وهي عبارة عن تمرينات للاسترخاء والاستشفاء وقد طبقها لاعبي العينتين معاً .

3-9 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية وذلك بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة وقد راعى الباحثان توافر نفس الظروف ومكان الاختبارات القبلية , وذلك لتلافي اية فروق بين الاختبارين القبلي والبعدى . وفي يوم (الاثنين المصادف 2021 /5/10) الساعة الرابعة عصراً قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية لاختبار القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم .

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث

الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات التوافقية

للاعبي كرة القدم .

4-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة

والتجريبية في اختبارات القدرات التوافقية

للاعبي كرة القدم .

الجدول(3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (sig) في اختبارات القدرات التوافقية

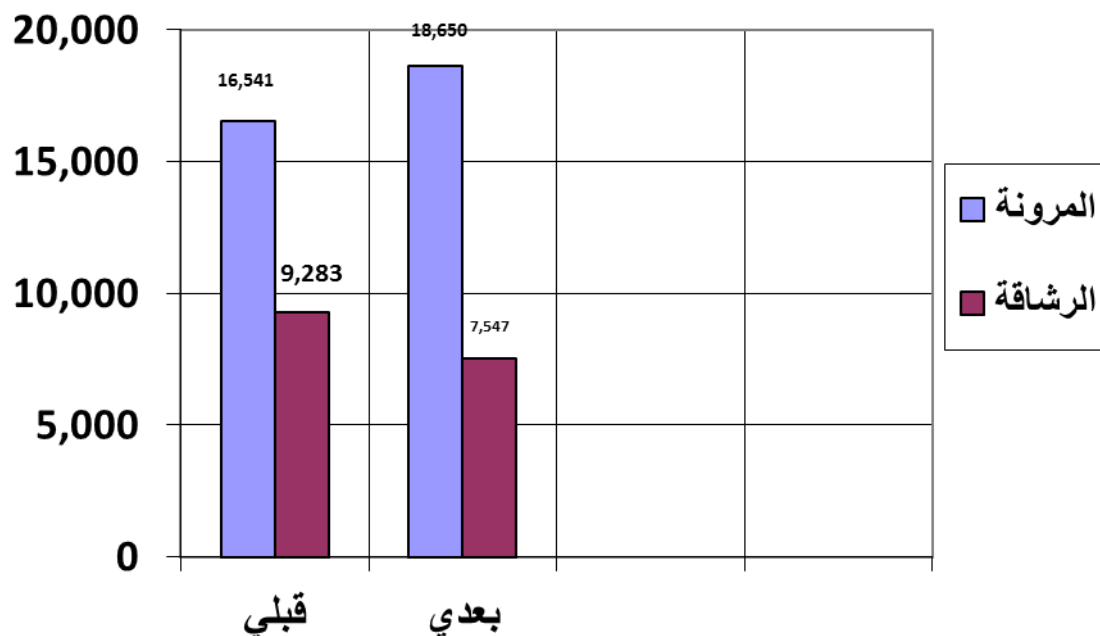
للاعبي كرة القدم للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيم (sig)	دلالة المعنوية
		س-	ع±	س-	ع±			
المرونة	سم	16,541	1,463	18,650	1,431	8,642	0,000	معنوي (*)
الرشاقة	ثانية	9,283	0,623	7,547	0,512	13,401	0,000	معنوي (*)

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة $(0,05) >$

يتبين من الجدول(3) :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات القدرات التوافقية (المرونة ، الرشاقة) ولصالح الاختبار البعدي للاعب كرة قدم إذ بلغت قيمة (sig) (0,000 ، 0,000) على التوالي وهي اصغر من قيمة (0,05) والشكل (3) يوضح ذلك .



الشكل (3)

(يوضح الأوساط الحسابية لاختبارات القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .

الجدول (4)

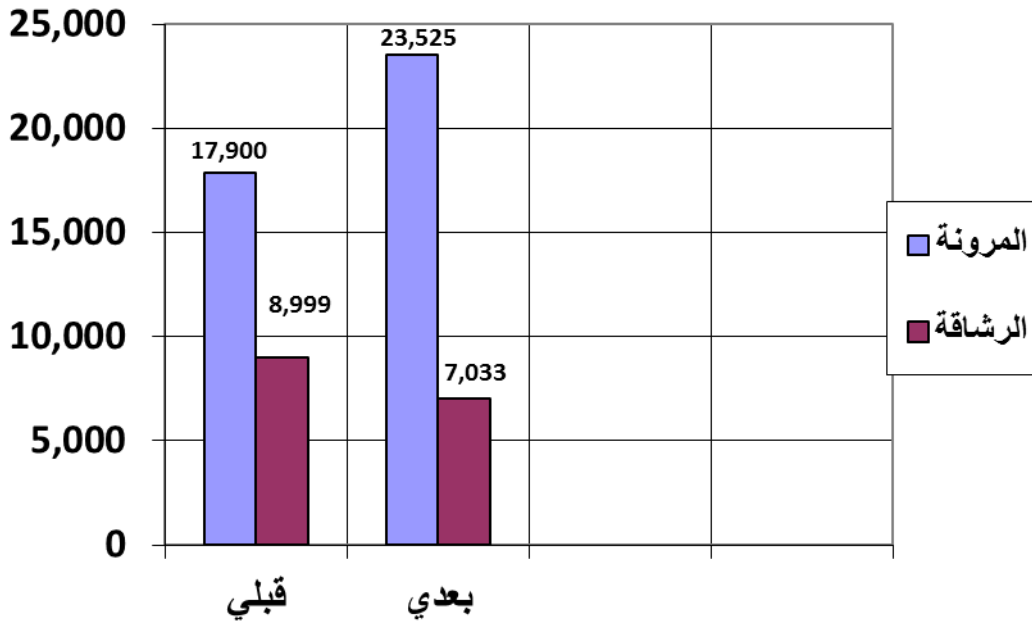
الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (sig) في اختبارات القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيم (sig)	دلالة المعنوية
		ع±	س-	ع±	س-			
المرونة	سم	0,948	17,900	1,036	23,525	13,528	0,000	معنوي (*)
الرشاقة	ثانية	0,647	8,999	0,373	7,033	13,433	0,000	معنوي (*)

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة > (0,05)

يتبين من الجدول (4) :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات القدرات التوافقية (المرونة ، الرشاقة) ولصالح الاختبار البعدي للاعبين كرة قدم إذ بلغت قيمة (sig) (0.000 ، 0.000) على التوالي وهي اصغر من قيمة (0.05) .



الشكل (4) يوضح الأوساط الحسابية لاختبارات القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي .

4-1-2 مناقشة نتائج الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم .

- من خلال الجدول (4) والشكل (4) تبين:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات التوافقية (المرونة ، الرشاقة) للاعبين كرة القدم للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي . ويعزو الباحثان ان سبب ظهور تلك الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في المتغيرات التوافقية ، وكذلك من احد اسباب معنوية الفروق هو حث وتشجيع المدرب لأفراد المجموعة الضابطة على إظهار المستوى الافضل للأداء سواء في تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي والاختبارات والمنافسة مع أفراد المجموعة التجريبية ، فمن المنطقي ان يحصل نمو وتطور لهذه القدرات للاعبين المجموعة الضابطة ، ولكنهم لم يظهروا بالمستوى والتطور المطلوب قياساً بالمجموعة التجريبية .

- من خلال الجدول (4) والشكل (4) تبين:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات التوافقية (المرونة ، الرشاقة) للاعبين كرة القدم للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان ذلك الى التحسن المعنوي الحاصل في المجموعة التجريبية الى طبيعة التمرينات المهارية المركبة ، التي تم اختيارها وإعدادها من قبل الباحثان وتطبيقها من قبل المدرب ضمن البرنامج التدريبي إذ "أن اختيار التمرينات المناسبة والملائمة للهدف المطلوب والتدريب عليها بشكل مستمر تسهم في تحقيق مميزات اللعب الحديث" (1).

كما يجب التأكيد على طريقة تنفيذ التمارين المهارية المركبة والتي تتشابه مع ما يحدث في المباريات إذ ان هذه التدريبات تتناغم فيها الجوانب المهارية بشكل مقنن وبدرجة عالية من التنظيم من خلال مكونات حمل التدريب ، إذ ان الباحثان جعلوا المصادر العلمية الخاصة بالتدريب الرياضي وأراء السادة الخبراء امامهما فضلا عن الخبرة الميدانية في مجال اللعبة ليضع هذه التدريبات والتي تنسجم وامكانيات عينة البحث ، وما يحدث اثناء المباريات إذ انه "يجب على المدرب ان يركز وبشكل رئيسي على الاختيار الدقيق للتمرينات التي تتشابه مع ما يحدث في المباريات وان يعمل على تدريب اللاعبين عليها مع ضرورة التدرج في الأداء لضمان التكيف على اداءها بالقوة والسرعة نفسها التي تؤدي بها المباريات" (2) ، ولهذا الاسباب فقد تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات القبالية والبعدي قيد البحث وبهذا تحقق الفرض الاول للبحث .

4-2 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم .

4-2-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم .

الجدول(5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم(sig) في اختبارات القدرات التوافقية في الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للاعبين كرة القدم

المتغيرات	وحدة	الضابطة	التجريبية	قيمة	قيم	دلالة
-----------	------	---------	-----------	------	-----	-------

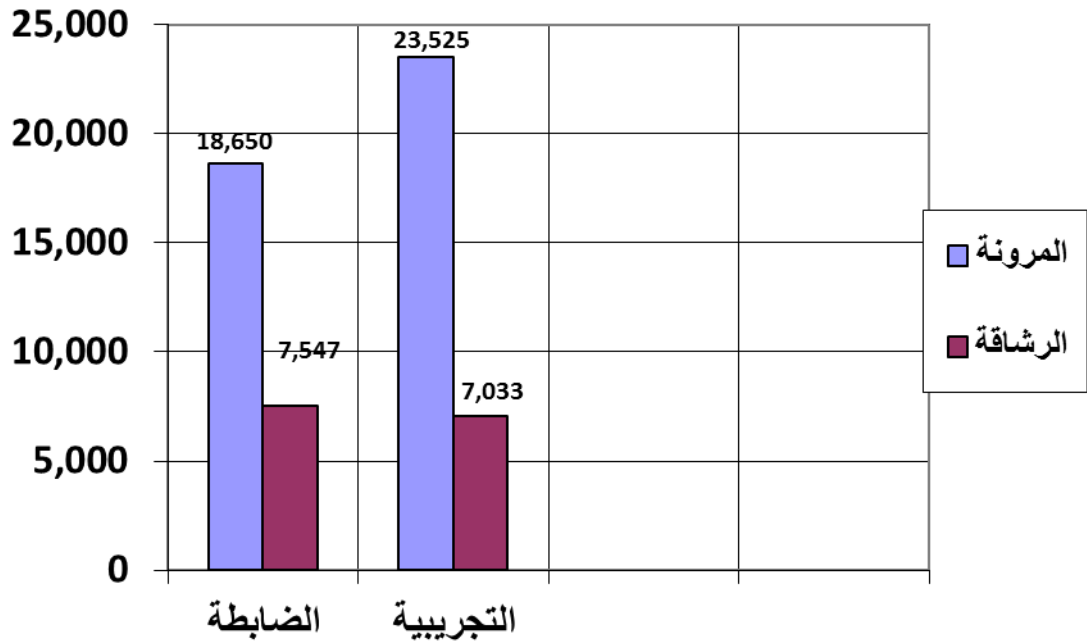
(1) كاظم الربيعي ، عبد الله المشهداني ؛ كرة القدم للناشئين : (البصرة ، مطبعة دار الحكمة (1991) ص181 .
 (2) هاشم ياسر حسن ؛ تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم : (القاهرة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011) ص29.

المعنوية	(sig)	(ت) المحسوبة	ع±	س-	ع±	س-	القياس	
معنوي (*)	0,000	1,585	1,036	23,525	1,431	18,650	سم	المرونة
معنوي (*)	0,010	2,809	0,373	7,033	0,512	7,547	ثانية	الرشاقة

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة $> (0,05)$

يبين في الجدول (5):

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات التوافقية (المرونة ، الرشاقة) للاعبين كرة القدم ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية إذ بلغت قيمة (sig) (0,010 ، 0,000).



الشكل (5)

يوضح الأوساط لاختبارات القدرات التوافقية في الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للاعبين كرة القدم

4-2-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم .

- من الجدول (5) والشكل (5) تبين:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات التوافقية (المرونة ، الرشاقة) للاعبين كرة القدم ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

ويُرجح الباحثان ان سبب ذلك يعود الى الاثر الايجابي الفعال للمنهاج التدريبي الذي اعدهما الباحثان وطريقة اختيار التمرينات المهارية للمجموعة التجريبية والتي بنيت على اساس علمي ودقيق من حيث التكرارات واوقات الراحة مقارنة بالمنهاج التدريبي للمجموعة الضابطة .

ويرجح الباحثان ان استعمال هذا التمرينات كان له الاثر الايجابي في تطوير اداء اللاعبين للحركات والمهارات بانسيابية مؤثرة وفعالة , فالمدرّب يجب ان يأخذ بنظر الاعتبار امكانية تكرار هذه التمارين وبالشدّة المثالية , فالتدريب الفترّي مرتفع الشدّة له الدور المهم في الاسهام بتطوير مستوى اللاعبين و تسمح هذه الطريقة بتطبيق تكرارات عديدة ومُمدّد الراحة تكون غير تامة , اذ ان الباحثان صمما هذه التمارين وفقاً لأسلوب اللعب وان تكرار هذه التمارين أدى ذلك كله الى تطوير هذه القدرات التوافقية .

ويتضح من الجدول (5) وجد تطور معنوي في اختبارات القدرات التوافقية ومنها (المرونة) وعلى هذا الاساس فأنا الباحثان يعوزا التطور المعنوي الحاصل للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية , هو ان التمرينات المهارية قد ساهمت في اكتساب اللاعبين المرونة المطلوبة وبذلك من خلال الاداء الحركي وبعدت اتجاهات وميلان الجسم اثناء الاداء وبمشاركة مختلف اجزاء الجسم في الاداء المهاري مما ساهم بشكل كبير في تطور المرونة لدى اللاعبين

ولهذه الاسباب تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث البعدية وبهذا فقد تحقق الفرض الثالث للبحث , وهذا يدل على ان استعمال التمرينات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية هو افضل من التمرينات المهارية التي يطبقها المدرّب على المجموعة الضابطة .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

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

- حققت التمرينات المهارية المستخدمة في المنهاج التجريبي تطوراً معنوياً في القدرات التوافقية (المرونة , الرشاقة) للمجموعة التجريبية عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي .
- حققت التمرينات المهارية المستخدمة في المنهاج التجريبي تطوراً معنوياً في القدرات التوافقية.

5-2 التوصيات

في ضوء ما توصل إليه الباحثان من استنتاجات يوصي بما يلي :

- إعتقاد التمرينات المهارية والمعدة من قبل الباحثان لتدريب لاعبي كرة القدم لتطوير القدرات التوافقية .
- العمل على إيجاد طرق وأساليب تدريبية جديدة في تطوير القدرات التوافقية واستثمارها بالشكل الافضل لما لها من تأثير على باقي القدرات والمهارات الحركية .
- الاهتمام بالقدرات التوافقية كون إرتباطها يؤثر على الجوانب الفنية الخاصة بالمهارات .

المصادر

- عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب ؛ كرة القدم تعليم و تدريب ، ط1 : (البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009) .
- محمد عبده صالح و مفتي إبراهيم حماد ؛ الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984) .
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995) .
- موفق اسعد الهيتي ؛ الاختبارات والتكتيك بكرة القدم : (عمان ، دار دجلة ، 2007) .
- كاظم الربيعي ، عبد الله المشهداني ؛ كرة القدم للناشئين : (البصرة ، مطبعة دار الحكمة 1991) .
- هاشم ياسر حسن ؛ تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم : (القاهرة ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011) .

Sources

- Adel Turki Hassan and Salam Jabbar Sahib; Football Education and Training, 1st Edition: (Basra, Al-Nakhil Press, 2009).
- Muhammad Abdu Salih and Mufti Ibrahim Hammad; The integrated preparation of the football player: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1984).
- Mohamed Sobhi Hassanein; Measurement and evaluation in physical education and sports: (Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 1995).
- Muwafaq Asaad Al-Hiti; Football Tests and Tactics: (Oman, Dar Dijla, 2007).
- Kazem Al-Rubaie, Abdullah Al-Mashhadani; Football for Juniors: (Basra, Dar Al-Hikma Press, 1991).
- Hashem Yasser Hassan; Special exercises to develop the accuracy of the motor performance and skill of football players: (Cairo, Arab Society Library for Publishing and Distribution, 2011).



The effect of special exercise in the rehabilitation of a joint sprain Ankle players for some sporting activities

Sahar Mohammed Salman ^{1*}
Muthanna Ahmed Khalaf

1- College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit

<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.31>

Article info.

Article history:

-Received: 14/6/2021

-Accepted:5/7/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- ankle strength
- range of motion
- resistance

©2021 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The problem of the study lies in an attempt by the researchers to answer the following question: Does special exercise affect the acceleration of the healing process in the rehabilitation of the sprained ankle and their return to sports activity as quickly as possible? The study aimed to identify the effect of special exercise in rehabilitating the ankle joint sprain for players in some sporting events. And it was assumed that there were statistically significant differences between the results of the (pre- and post-test) tests, and in favor of the post-test for the players of some sporting events. The two researchers used the experimental design with the test (pre and post), and the research community consists of players from teams (soccer, basketball, and athletics) in Baghdad governorate with sprained ankle joint and the rehabilitation program continues for a period of six weeks and the number of qualifying units was (18) units that were applied. During (3) days a week, and the sample included (5) players representing the research community, as for the statistical means, it was (Mean), (Std.Devition), and (T-test) for the related samples. They concluded the effectiveness of the special exercise used in the rehabilitation of the ankle joint injury of medium degree for all the tests developed for the research sample, and recommended the necessity of diversifying the special exercise in terms of tools and equipment and increasing the rates of exercises performed with balance tools and preferably using modern devices.

* Corresponding Author: Saharmmm433@gmail.com College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit.

تأثير ترمينات خاصة في إعادة تأهيل التواء مفصل الكاحل للاعبي بعض الألعاب الرياضية

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2021/12/31

أ.د. مثنى احمد خلف

سحر محمد سلمان

الكلمات المفتاحية

- قوة الكاحل

- المدى الحركي

- المقاومات

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت / العراق

الخلاصة:

تكمن مشكلة الدراسة في محاولة من الباحثان للاجابة عن التساؤل التالي، هل تؤثر الترمينات الخاصة في تسريع عملية الشفاء في إعادة تأهيل التواء مفصل الكاحل وعودتهم الى ممارسة النشاط الرياضي بإسرع مايمكن؟ وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير الترمينات الخاصة في إعادة تأهيل التواء مفصل الكاحل للاعبي لبعض الألعاب الرياضية. وافترضنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات (القبلية- والبعدية) ولصالح الاختبار البعدي للاعبي بعض الألعاب الرياضية. واستخدم الباحثان التصميم التجريبي ذات الاختبار (القبلي والبعدي)، ويتكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب (كرة القدم، كرة السلة، العاب القوى) في محافظة بغداد المصابين بالتواء مفصل الكاحل ويستمر البرنامج التأهيلي لمدة ستة اسابيع وكانت عدد الوحدات التأهيلية (18) وحدة تم تطبيقها خلال (3) ايام بالاسبوع وكانت العينة تضم (5) لاعبين تمثل مجتمع البحث، اما الوسائل الاحصائية فكانت (Mean)، (Std.Devition)، اختبار (T-test) للعينات المرتبطة. واستنتجنا فاعلية الترمينات الخاصة المستخدمة في تأهيل اصابة مفصل الكاحل من الدرجة المتوسطة لجميع الاختبارات الموضوعية لعينة البحث، واوصا بضرورة تنوع الترمينات الخاصة من حيث الادوات والاجهزة وزيادة نسب الترمينات التي تؤدي بادوات التوازن ويفضل استخدام الاجهزة الحديثة.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

ان طبيعة المنافسات الرياضية تبين ان حدوث الإصابة شي محتمل وان بعض الإصابات التي تحدث في الانشطة الرياضية تؤدي الى تهديد حياة الرياضي، وأن الترمينات الخاصة العلاجية تلعب دوراً مهماً كأحد وسائل العلاج الطبيعي للرياضيين مابعد الإصابة من خلال وضع برنامج للمصاب مبني على أسس علمية مقننة وسليمة، ومن أبرز الإصابات هو إصابة مفصل الكاحل في جميع الفعاليات الرياضية التي تعتمد على هذا المفصل الحيوي في معظم حركات اللعب بنسبة كبيرة، وترجع أسباب تعرض مفصل الكاحل للإصابات لأنه من المفاصل المتعددة الحركة والاتجاهات وهو عرضة الى أنواع مختلفة من

القوى المؤثرة التي تسبب أضراراً كبيرة في الأربطة والأوتار والعضلات المحيطة به، وغالباً ماتحدث الإصابات الرياضية كلما ازدادت حدة المنافسة الرياضية وخاصة إصابات مفصل الكاحل بسبب الضغوط المسلطة أثناء الجهد على المفاصل والأربطة والمحافظة الزلالية والعضلات وأوتارها مما قد يسبب إصابة حادة أو مزمنة.

إن مفصل الكاحل واحد من أهم المفاصل في الجسم وإن أي خلل أو إصابة في الأنسجة الرخوة العاملة عليه يؤدي إلى خلل في عمل هذا المفصل الحيوي، ومن هنا تكمن أهمية البحث في إعداد تمارين خاصة علاجية تأهيلية تسرع من عملية الشفاء لإصابات مفصل الكاحل والتخلص من الآلام والرجوع بأسرع ما يمكن إلى ممارسة الأنشطة الرياضية في الملاعب.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة وإطلاع الباحثان على التدريبات والمنافسات الرياضية لاحظت تعرض اللاعبين للإصابة نتيجة الجهد المستمر على أعضاء وأجهزة الجسم ولاتراعي الشروط العلمية والفنية أحياناً أثناء التدريب، لذا ارتأت الباحثان استخدام تمارين خاصة علاجية تأهيلية بطريقة علمية مدروسة ومقننة لتأهيل الإصابة من خلال تقوية العضلات المحيطة بالمفصل والعمل على تأهيل ورجوع الرياضي المصاب إلى حالته الطبيعية، لذا تكمن مشكلة الدراسة في محاولة من الباحثان للإجابة عن التساؤل الآتي، هل تؤثر التمارين الخاصة في تسريع عملية الشفاء في إعادة تأهيل التواء مفصل الكاحل وعودتهم إلى ممارسة النشاط الرياضي بأسرع ما يمكن؟

1-3 هدفاً البحث:

1. إعداد تمارين خاصة في إعادة تأهيل التواء مفصل الكاحل للاعبين بعض الألعاب الرياضية.
2. التعرف على تأثير التمارين الخاصة في إعادة تأهيل التواء مفصل الكاحل للاعبين بعض الألعاب الرياضية.

1-4 فرض البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات (القبلية- والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي في إعادة تأهيل التواء مفصل الكاحل للاعبين بعض الألعاب الرياضية.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي الألعاب الرياضية لكرة القدم وكرة السلة والعب الساحة والميدان المصابين بالتواء مفصل الكاحل الجهة الوحشية من الدرجة المتوسطة الشدة.
- 1-5-2 المجال الزمني: (2020/10/12)م إلى (2020/12/21)م.

1-5-3 المجال المكاني: مختبر البيوميكانيك والفلسجة، قاعات وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد، نادي القوة الجوية، الاتحاد العام لكرة السلة، العاب الساحة والميدان.

2- الفصل الثاني- (منهجية البحث واجراءاته الميدانية):

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي ذات الاختبار (القبلي والبعدي).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين المصابين بالتمزق الجزئي للرباط الوحشي لمفصل الكاحل من الدرجة المتوسطة تم اختيارهم من (مركز الطب الرياضي/ بغداد) والبالغ عددهم (5) لاعب مصاب من المراجعين في المركز الطبي الرياضي وبعد معاينة اصابتهم وتشخيصها سريراً من قبل الطبيب المختص وأخذ رقائق الاشعة (X-RAY) كانت اصابتهم من الدرجة المتوسطة إصابة التمزق الجزئي للرباط الوحشي لمفصل الكاحل من الدرجة الثانية وبعمر من (22-28)، ويتكون مجتمع البحث من عينة منتخبات لاعبي (كرة القدم، كرة السلة، العاب القوى) (محافظة بغداد)، والجدول (1) يبين تجانس العينة في المتغيرات البحث.

الجدول (1) تجانس العينة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري
1	العمر التدريبي	6.800	7.000	.837	.512
2	العمر	24.200	23.000	2.387	1.264
3	الوزن	74.000	73.000	2.000	.938
4	الطول	181.800	182.000	4.147	-.290

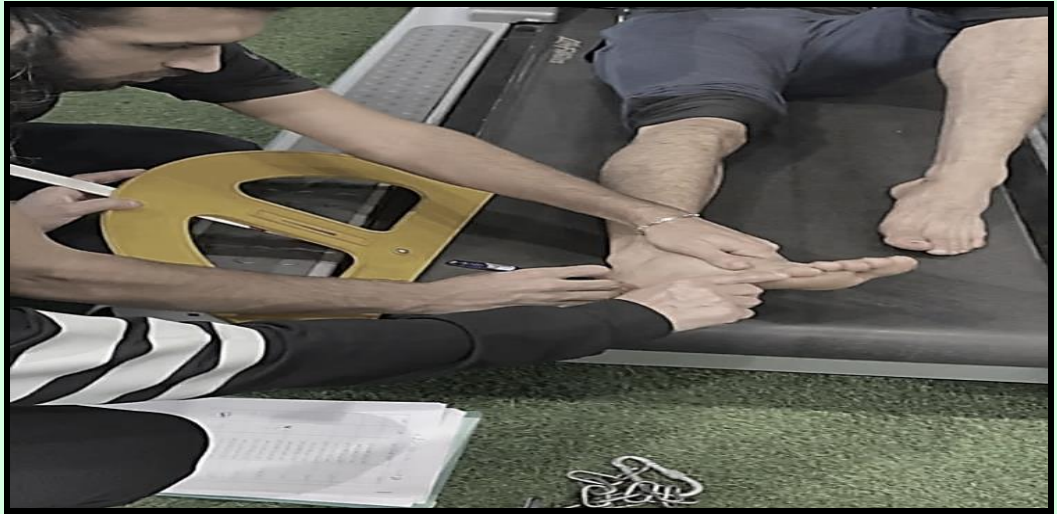
2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

- ✓ المراجع والمصادر العربية والاجنبية.
- ✓ استمارة تسجيل البيانات.
- ✓ فريق العمل المساعد.
- ✓ جهاز الداينوميتر لقياس القوة العضلية ياباني الصنع.
- ✓ جهاز الجونوميتر لقياس المدى الحركي صيني الصنع.
- ✓ جهاز الكتروني (ميزان) لقياس كتلة الجسم صيني المنشأ.
- ✓ كاميرا نوع (Sony) لتصوير الإختبارات يابانية الصنع.
- ✓ ساعة توقيت يدوية الكترونية (Mar.Times) صينية المنشأ.
- ✓ شريط جلدي لقياس الطول (وحدة قياس المتر وأجزاؤه).

- ✓ حبال وأشرطة وأحزمة مطاطية عدد (10).
 - ✓ شواخص، حاسبة يدوية نوع (CASIO)، مصطبة أو كرسي.
 - ✓ نصف كرة لغرض التوازن، كرات صغيرة مطاطية عدد (10)، كرات توازن عدد (10).
- 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اختبار المدى الحركي لمفصل الكاحل نحو الأعلى والأسفل (هلاله، 2014).

- الغرض من الاختبار: قياس المدى الحركي أثناء الثني إلى الأعلى والأسفل.
- الأدوات المستخدمة: سرير للفحص، ورقة وقلم.
- وصف الأداء: جلوس طويل على سرير الفحص ومن ثم ثني الركبة غير المصابة ومد الساق المصابة، ووضع نقاط على ثلاث وصلات النقطة الأولى على مفصل الركبة من الجانب الوحشي أي نقطة تمفصل عظم الساق مع عظم الفخذ، والنقطة الثانية على تمفصل الكعب الوحشي والنقطة الثالثة في نهاية الأصبع الصغير للقدم وتلوينها باللون الأحمر من أجل تسهيل تحديد الزاوية لقياسها ويقوم المصاب برفع الأمشاط نحو الأعلى لأكبر قدر ممكن لحين الشعور ببداية الألم وتثبيتته لغرض قياس الزاوية ومن ثم إرجاعها إلى الوضع الطبيعي، ونفس الاجراء عند مد الكاحل الى الاسفل.
- التسجيل: حساب الزاوية من الوصلات الثلاث حيث انه كلما كانت الزاوية كبيرة دلت على قلة المدى الحركي لمفصل الكاحل في حالة الثني للأعلى، وكلما كانت الزاوية قليلة دلت على قلة المدى الحركي لمفصل الكاحل للأسفل.



الشكل (1) جهاز الجونوميتر لقياس المدى الحركي

- 2-4-2 اختبار قياس قوة العضلات العاملة على مفصل الكاحل (كاظم، 2011):
- الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الكاحل.

- **الادوات المستخدمة:** جهاز الداينوميتر، مصطبة او كرسي.
- **الهدف من الإختبار:** قياس القوة العضلية لمجموعة عضلات الكاحل من الاوضاع الاتية: (إختبار قياس قوة ثني الكاحل للأعلى،، إختبار قياس قوة ثني الكاحل للأسفل،، إختبار قياس قوة الثني الانسي للكاحل،، إختبار قياس قوة الثني الوحشي للكاحل.
- **إجراءات الإختبار:** يتخذ المختبر وضع الجلوس لمحاولة إختبار قوة الكاحل ويوضع احد طرفي السلسلة المعدنية للداينوميتر في الجزء الامامي للقدم المراد إختباره والطرف الاخر للسلسلة في الداينوميتر في مكان ثابت، ويقوم المختبر باداء الحركة المطلوبة وعندئذ يقوم مؤشر الداينوميتر بتسجيلها.
- **التسجيل:** يعطى المختبر محاولتين وتؤخذ الافضل.



الشكل (2) قياس قوة الكاحل بجهاز الداينوميتر

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية على (2) من اللاعبين المصابين في التواء مفصل الكاحل يوم الخميس الموافق (2020/10/22)م الساعة الـ(11.00) صباحاً في جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لكل من إختبارات قياس القوة العضلية وإختبارات المدى الحركي والتوازن ودرجة الألم، وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية، الوقوف على المعوقات والصعوبات التي تصادف الباحثان في اجراء التجربة الرئيسية، والتأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة ومدى صلاحيتها لأجل الوقوف على دقة وصحة الإختبارات المستخدمة في البحث، ومعرفة الوقت المستغرق للإختبارات وتحديد عدد التمرينات

والتكرارات وبيان مدى ملائمتها لمفصل الكاحل المصاب، وتعريف افراد فريق العمل بالواجبات التي عليهم والتحقق من كفاءة فريق العمل المساعد*).

2-4-4 الاختبار القبلي:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث البالغ عددهم (5) مصابين بمفصل الكاحل وبمساعدة فريق العمل المساعد في يوم (الإثنين) الموافق (2020/10/26)م في تمام الساعة (11.00) صباحاً في جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لكل من اختباري (المدى الحركي والقوة العضلية).

2-4-5 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق المنهج على افراد العينة بواقع (3) وحدات أسبوعياً لمدة (6) اسابيع بواقع (18) وحده تدريبية، تؤدي فيها التمرينات الخاصة من (القوة، المرونة، وكرات) الخاصة بتأهيل مفصل الكاحل في الأيام (السبت، الإثنين، الأربعاء) وكان زمن الوحدة التأهيلية (40-60) دقيقة وبالتدرج وتضمن المنهج على تكرارات مناسبة وحسب شدة الإصابة وحسب الاتي:

- اشتمل المنهج التأهيلي المعد على أسلوب التدرج في صعوبة أداء التمارين لمفصل الكاحل.
- هذه التمرينات تم استخدام الأشرطة المطاطية، الحبال والكرات الطبية وكرات للتوازن مع نصف كرة لغرض التوازن.
- تم البدء بالاحماء لغرض تنشيط الدورة الدموية لمكان الإصابة والاماكن المحيطة بها.

2-4-6 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق مفردات المنهج التأهيلي تمت الاختبارات البعدية يوم (الخميس) الموافق (2020/12/21)م بنفس المكان ووفق نفس الظروف المستخدمة في الاختبار القبلي والتدرج في الاختبارات.

2-5 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية للعلوم النظرية (SPSS):

- الوسط الحسابي (Mean).
- الانحراف المعياري (Std.Devition).
- الوسيط (Median).
- معامل الالتواء (Skewness).

*- فريق العمل المساعد:

1. عبد المهدي ارشد/ الساحة والميدان/ مدرب، سجاد سعدون/ الساحة والميدان/ لاعب.
2. يوسف قصي اسماعيل/ كرة السلة/ لاعب. سجاد سعدون/ الساحة والميدان/ لاعب.

• اختبار (T-test) للعينات المرتبطة (Paired.Samples.Test).

3- الفصل الثالث - (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

3-1 عرض وتحليل قيم الاختبار (القبلي - بعدي) في المدى الحركي ومناقشتها:

الجدول (2) قيم الاختبار (القبلي - بعدي) في المدى الحركي

ت	المتغيرات	الاختبار	س	±ع	فرق الايوساط	انحراف الفروق	الخطا المعياري للاوساط	T	Sig	الدلالة	التطور (%)
1	ثني الكاحل الى الاعلى	قبلي	7.200	2.588	5.600	2.881	1.288	4.346	.012	معنوي	7.27
		بعدي	12.800	1.304							
2	مد الكاحل الى الاسفل	قبلي	36.800	4.087	- 16.800	3.962	1.772	9.481	.001	معنوي	13.24
		بعدي	53.600	7.335							

• $Df = 4$ معنوي عند $(Sig) \geq (0.05)$.

• من الجدول (2) يتبين:

ان اختباري المدى الحركي في ثني الكاحل الى الاعلى ومدته للاسفل قد اظهرا فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي، وان قيمة التطور الاكبر حسب التسلسل اولا في اختبار مد الكاحل الى الاسفل بلغت (13.24%)، ثم اختبار ثني الكاحل الى الاعلى بلغت (7.27%).

ان المدى الحركي الاكبر هو مرآة تعكس مدى شفاء العضلة وهو محدد بقوة المجموعات العضلية القائمة بالحركة ولتطور مدها يجب تتميتها او اعادة تاهيلها في حالة اصابها سواء كانت لفترة قصيرة او بعد فترات طويلة (مصباح والطاهر، 2010).

ولابد من الاشارة الى ان الباحثان استخدموا الاسلوب الثابت والمتحرك في الوحدات التاهيلية واستخدموا ايضا تمارين الاطالة والاسترخاء والتدريب الصحيح باستخدام مزيج من الانقباضات الثابتة والمتحركة والتي في النتيجة تخدم تطور المدى الحركي للمفصل.

فالمرونة هي قدرة العضلات والاورار المتصلة بها والاربطة المحيطة بالمفاصل بالتمدد بما يسمح لها باداء حركتها بالمدى الكامل او الواسع وللمرونة اسهام كبير في التقليل من نسبة حدوث الاصابات الرياضية والتمزقات العضلية وفي العمل الوقائي بشكل عام (نايف وصبحي، 2012).

ان تمارين التمدد تعد بمثابة تمارين مضادة للتصلب حيث تعمل هذه التمارين على مد العضلات الى اقصى مدى ممكن كما انها تعمل على سحبها وتفرق أليافها وبذلك تصطف الألياف جنبا إلى

جنب بشكل متواز وتتخلص من الالتصاقات حيث أن أداء هذه التمرينات بانتظام له القدرة على إعادة معظم أنسجة العضلات إلى طولها الطبيعي بمرور الزمن، وتضيف الباحثان ان تحسن المدى الحركي لا يرجع فقط الى تمرينات التمطية وتقوية المفصل فقط ولكنه مرتبط بانخفاض درجة الالم مع مرور الوقت.

إن تحسن المدى الحركي يرجع أيضاً إلى إزالة الآلام الناتجة عن الإصابة في نهاية البرنامج مما يؤدي إلى زيادة المدى الحركي وزيادة إطالة العضلات العاملة عليها (فرقد، 2005).

من اهم اهداف التمرينات التأهيلية ان تقي اللاعب من الإصابة واحد هذه الطرق هو من خلال تدريبات المرونة بدرجات عالية للعضلات والاربطة والاورتار لانها توفر للمتدرب عنصر الامان في الاداء بشكل كبير(عويس، 2000).

ان استخدام الاشرطة المطاطية وكرات التوازن اثر بشكل كبير على المدى الحركي للمفصل فهي جميعها تجبر اللاعب على حركات للكاحل في مختلف الاتجاهات وبذلك تعمل على تحفيز الایعازات العصبية وزيادة المستوى الحسي لتتناسب مع المدى الحركي وان هذا النوع من الحركات يعمل على زيادة مرونة المفصل وتقليل التحدد الحركي مما يؤدي الى سريان الدم باتجاه هذه المناطق التي تغذي بشكل كبير الاربطة والعضلات المسؤولة.

إن استخدام الاشرطة المطاطية والتي تعطي درجات من المقاومات المختلفة حسب نوع الشد تعطي نتائج ايجابية في الایعاز الحسي للمنطقة المصابة وتتناسب مع مرونة المفصل (Dill.et.al.2014).

ان هذه التمرينات والادوات المستخدمة تلعب دورا كبيرا في زيادة القوة للمفصل وتزيد من النشاط البدني للمفصل وعندما تكون هذه التمرينات موزعة بين القوة وتمرينات الاطالة سواء الايجابية او السلبية التي تكون مع الاشرطة المطاطية فانها بذلك تلعب دورا كبيرا في المدى الحركي للمفصل.

فهناك علاقة بين القوة وزاوية مفصل الكاحل عندما تقترن هذه التمرينات التأهيلية باستخدام المقاومات التي تجبر المفصل على القيام بمدى حركي اكبر حسب فترات التمرين (E.Kato.et.al.2013).

كذلك تشير دراسة ان لاستخدام المقاومات وكرات التوازن يلعب دوراً مهماً في تحسين الأداء البدني أو الحفاظ عليه وأن تمارين الإطالة تزيد من مرونة مفصل الكاحل (R.L.Gajdosik.et.al.2007).

2-3 عرض وتحليل قيم الاختبار (القبلي - بعدي) في القوة العضلية:

الجدول (3) قيم الاختبار (القبلي - بعدي) في القوة العضلية

ت	المتغيرات	الاختبار	س	±ع	فرق الاوساط	انحراف الفروق	الخطا المعياري للاوساط	T	Sig	الدلالة	التطور (%)
1	ثني الكاحل الى الأعلى	قبلي	9.800	1.304	-8.800	1.483	.663	13.266	.000	معنوي	89.79
		بعدي	18.600	.548							
2	ثني	قبلي	8.800	1.643	-7.400	2.074	.927	7.980	.001	معنوي	84.09

							.837	16.200	بعدي	الكاحل للأسفل
							1.817	8.600	قبلي	ثني الكاحل
93.02	معنوي	.002	7.303	1.095	2.449	-8.000	1.140	16.600	بعدي	الانسي
							1.643	8.800	قبلي	ثني الكاحل
81.81	معنوي	.001	9.798	.735	1.643	-7.200	.707	16.000	بعدي	الوحشي

• $Df = 4$ معنوي عند $(Sig) \geq (0.05)$.

• من الجدول (3) يتبين:

ان جميع اختبارات القوة العضلية قد اظهرت فروقاً معنوية لصالح الاختبار البعدي، وان قيمة التطور الاكبر كانت حسب التسلسل اولا في اختبار ثني الكاحل الانسي بلغت (93.02%)، ثم اختبار ثني الكاحل الى الاعلى بلغت (89.79%)، ثم اختبار ثني الكاحل الى الاسفل بلغت (84.09%)، واخيرا اختبار ثني الكاحل الوحشي بلغت (81.81%).

يرى الباحثان وبالاستناد الى المصادر العملية ان ناتج القوة يكون كبير نتيجة لتحشيد عدد كبير من الوحدات الحركية، وان زيادة عدد الوحدات الحركية ياتي نتيجة التدريب او وضع تمرينات تاهيلية تتناسب وقابلية العضلة وهذا يدل على ان صحة التمرينات المستخدمة في البرنامج التاهيلي المعد والذي بدوره عمل على زيادة ناتج القوة العضلية ادى الى زيادة فاعلية وعدد الوحدات الحركية.

ان استخدام الاشرطة المطاطية التي اعطت نوعا من المقاومة حسب درجة الشد وكذلك كرات التوازن الخاصة والتي استخدم فيها الاسلوب الثابت والمتحرك هو من الوسائل التدريبية المهمة في تطوير قوة العضلة والانقباضات ففي الاسلوب العضلي الثابت اذا ما علمنا ان كثير من المناهج تستخدم هذا الاسلوب لاهميته في تثبيت وتوجيه المجموعات العضلية لخدمة شكل الرياضة التي يتدرب عليها اللاعب، ولا يمكن الاستفادة من هذه التمرينات الا اذا اخذت الوقت اللازم لها، وهي تعمل على زيادة بسيطة في حجم العضلة المعرضة لمثل هذه التمرينات، ويمكن للاعب ان يشعر بالقيمة الحقيقية لهذه التدريبات من خلال شعوره بالقوة وادائه الحركي الذي اصبح افضل مما كان عليه خصوصا اذا تم تنظيم الجرعات التدريبية مابين العمل والراحة بطريقة صحيحة بحيث تتمكن عضلة اللاعب من الاسترخاء الكامل خلال التمرينات الايزومترية فانه يمكن تجاوز كل المشاكل والاضرار التي ربما يقع فيها اللاعب ولذلك ظهر تطور القوة واضحا فيها.

فالتدريب الثابت له افضلية في تطوير القوة العضلية اكبر من تدريبها بالاسلوب المتحرك (زينة، 2010). ولكن في حالة الاستخدام الدائم للتدريب الايزومتري وخاصة عند التدريب الدائم لناحية واحدة فقط (أي اهمال التدريب المتزن) فان ذلك يؤثر بصورة سلبية على الصفات الحركية للعضلة ولذلك اتبع الباحثان التدريب المتزن من خلال استخدام التمرين المتحرك في التمرينات التاهيلية الموضوعة، فهذا النوع من

الانقباض يتغير فيه طول العضلة وقصرها، فالانقباض العضلي الايزوتوني الموجب ضروري جداً وبصورة كبيرة عند اداء الاشكال الرياضية فهو يحدث تغيراً في طول الالياف العضلية وهذا يحدث زيادة في القوة العضلية ولكن بنسبة اقل من تطويرها بالانقباض العضلي الثابت.

يجب أن يفكر المعالجون الفيزيائيون في استخدام أي من النوعين التمرين (الثابت والمتحرك) أو دمج مزيج من كلا النوعين من التمرينات في إعادة تأهيل المرضى وهو الأفضل في المراحل المتقدمة من التأهيل (Georgios.et.al.2012).

ومن خلال ذلك ترجم الباحثان تمريناتها باتجاه الادوات المستخدمة وتدرج في تحميل العضلة بها، فاستخدام التدرج في التمرينات لتأهيل العضلة ادى الى نتائج ايجابية في تحسن القوة فيها باختلاف انواع الشد عليها لمرحلتي التقلص والانبساط.

"إن التدريب بالأشرطة المطاطية التي تعرض المفصل لنوع من المقاومة وكرات التوازن الخاصة والحركات التي تنفذ عليها ماهي الا طريقة من طرق إعداد وتهيئة اللاعب باستخدام مقاومات متدرجة لزيادة المقدرة على إنتاج القوة أو مواجهتها، ويتضمن الأداء بها لجعل الفرد أقوى وأكثر مقدرة وفعالية ولزيادة حجم العضلات وتحسين الأداء الحركي بالاضافة إلى التغيرات في مكونات المفصل، ولايشترط أن يتم ذلك باستخدام المقاومات القصوى أو الأقل من القصوى" (عبدالعزيز، 2001).

ان تدريبات المقاومات لديها القدرة على تحسين قوة العضلات لدى الرياضيين الاصحاء المصابين في مراحل التأهيل ووجد أنها تحسن الأداء الحركي للعضلة (Harries.et.al.2012).

ويقصد بالاداء الحركي هو عندما تكون هذه العضلة مستعدة لمقاومة الحركات السريعة والمفاجئة بمختلف الاتجاهات، فبداية البرنامج كانت هناك حركات بطيئة تتناسب مع مستوى ظهور الالم في بعض انواع التمرينات وخصوصا كرات التوازن، كما ان فائدة التأهيل باستخدام المقاومات يؤدي الى تعزيز قوة العضلة لحمايتها من الاصابة مستقبلا او رجوعها بعد انتهاء تأهيلها، وقد راعت الباحثان التدرج بمكونات الحمل من حيث الشدة والتكرار وفترات الراحة البيئية وكذلك التغير في التمرينات والذي يعد ذات أهمية كبيرة وله خصوصية عالية في التدريب والتأهيل على حد سواء.

4- الفصل الرابع - (الاستنتاجات والتوصيات):

4-1 الاستنتاجات:

1. فاعلية التمرينات الخاصة المستخدمة في تأهيل اصابة مفصل الكاحل من الدرجة المتوسطة لجميع الاختبارات الموضوعية لعينة البحث.
2. ان القوة العضلية للكاحل تتطور بمستوى اكبر من المدى الحركي للكاحل.

4-2 التوصيات:

1. تنويع التمرينات الخاصة من حيث الادوات والاجهزة وزيادة نسب التمرينات التي تؤدي بادوات التوازن ويفضل استخدام الاجهزة الحديثة.
2. العمل على وضع مثل هذه البرامج لفئات عمرية اخرى وقد تكون غير ممارسة للرياضة.
3. استخدام اختبارات وفحوصات اخرى كي تعطينات مدلولات جديدة حول درجة تاهيل الاصابة.

❖ المصادر:

- زينة عبد الامير؛ تأثير تمرينات التدريب العضلي الايزومتري والازوتوني على مستوى القفز في الكرة الطائرة، بحث منشور، (مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، مج27، 2010)، ص15.
- عبد العزيز أحمد النمر؛ تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على معدلات التحسن في القوة العضلية والمستويات الرقمية لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ، بحث منشور، (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم- جامعة حلوان، ع37، 2001)، ص172.
- عويس الجبالي؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، (دار G.M.S, القاهرة, 2000)، ص19.
- فرقد عطا رؤوف؛ دراسة مقارنة بين منهجين مقترحين لإعادة تأهيل إصابة الأنسجة الرخوة لمفصل الكاحل وتأثيرهما في بعض المتغيرات البايوميكانيكية، اطروحة، (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005)، ص96.
- كاظم كريم رضا الجابري؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (بغداد، مكتب النعيمي، 2011)، ص168.
- مصباح رمضان والطاهر جابر؛ تأثير برنامج لتاهيل اصابة العضلة التوامية بتمزق من الدرجة الثانية، بحث منشور، (مجلة كلية التربية الاساسية، مج20، ع83، 2010)، ص528.
- نايف مفضلي الجبور وصبحي احمد قبلان؛ الرياضة صحة ورشاقة ومرونة، ط1، (مكتب المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2012)، ص240.
- هلاله برهان محمود؛ مقارنة أثر استخدام العلاج بالإبر الصينية والتمارين التأهيلية لتأهيل إصابة التمزق الجزئي للرباط الوحشي لمفصل الكاحل في أندية مركز محافظة السليمانية، رسالة، (كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية، 2014)، ص79-80.

- Dill KE, Begalle RL, Frank BS, et al. (2014). **Altered knee and ankle kinematics during squatting in those with limited weight-bearing–lunge ankle– dorsiflexion range of motion.** (J Athl Train; 49(6)): p729.
- E. Kato,1 T. Kurihara,2 H. Kanehisa,3 T. Fukunaga,3 and Y. Kawakami. (2013). **Combined Effects of Stretching and Resistance Training on Ankle Joint Flexibility.** (Physiology Journal). P8.
- Georgios Koutras et. Al. (2012). **A RANDOMIZED TRIAL OF ISOKINETIC VERSUS ISOTONIC REHABILITATION PROGRAM AFTER ARTHROSCOPIC MENISCECTOMY,** (Journal ListInt J Sports Phys Therv.7(1)). P.121.
- Harries, S.K. --- Lubans, D.R. --- Callister. (2012). **Resistance training to improve power and sports performance in adolescent athletes: Asystematic review and meta–analysis,** (Journal: of Science and Medicine in Sport. ISSN: Volume5: 15Issue: Provider: Elsevier). p.538.
- R. L. Gajdosik, J. D. Allred, H. L. Gabbert, and B. A. Sonsteng, (2007). **“A stretching program increases the dynamic passive length and passive resistive properties of the calf muscle–tendon unit of unconditioned younger women,”** European Journal of Applied Physiology, vol. 99, no. 4, pp. 450.

الملحق (1)

نموذج لوحة تاهيلية

- الإحماء: مشي، سير، هرولة خفيفة، تمارين إطالة، تمارين سويدية.
- زمن الوحدة: (48) دقيقة
- زمن الإحماء: (10) دقيقة

الصورة التوضيحية	الزمن الكلي	وقت الراحة			عدد المجموع	التكرار	زمن التمرين	تفاصيل التمرين
		بين التمرينات	بين المجموع	بين التكرار				

	8.30د	30ثا	15ثا	10ثا	3	4	30ثا	تمرين الوقوف مدالكاحل للخارج للحصول على اكبر مدى باستخدام المطاط ضد مقاومة.
	8.30د	30ثا	15ثا	10ثا	3	4	30ثا	تمرين المشي الجانبي للجهتين بالشريط المطاط.
	6د	30ثا	30ثا	10ثا	2	4	30ثا	تمرين الوقوف علي نصف كرة التوازن مع ثني الركبة.

	-6د	30ثا	30ثا	10ثا	2	4	30ثا	تمرين (4) السير على الامشاط الى الخلف.
	4د	1د	1د	15ثا	2	3	20ثا	تمرين (5) ثني ومد الكاحل الى أكبر مدى باستخدام الشريط المطاط.
الزمن: (5) دقيقة	الإستلقاء على الأرض والقيام بتمرينات التهدئة							الجزء الختامي