



Contribution of some kinematic variables to the Spike performance Higher for players (4) and (2) in volleyball

Amal Muhammed Salih Badri¹ and Hamid Ahmed Mohamed Saadoun²

Tikrit university, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit, Iraq.

Article info.

Article history:

-Received: 06/06/2022

-Accepted: 26/06/2022

-Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Dynamic path,
- Impulse
- Take-off angle.

© 2023 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

Abstract

The study aimed to identify the percentage of the contribution of some kinematic variables to the accuracy and speed of high straight smashing for center players (4) and (2). The researchers relied on the descriptive approach in the style of correlational relations to suit the nature of the research problem, and the research community was determined by choosing the first-class clubs in Salah al-Din Governorate for the season (2021-2022) AD, which are (Al-Sharqat, Baiji, Dhuluiya, Aksu, Bastamli) and their number is (60) players. And they concluded that the kinematic variables of the three stages contributed to the performance of the high and straight smashing of the center 4 players and the sequence of the contribution strength according to the order stage 1, then stage 2 and finally stage 3, which shows the importance of stage 1 in the performance, and summarized the variables that have an impact on the performance of center 4 players stage 1 (step length, total time of reference), Stage 2 (the angle of rise, the angle of launch of the body), stage 3 (the height of the ball at the moment of hitting it), and the kinetic path of the center 4 players is greater than that of the center 2 players, where we find this in the length of the step and the height of the ball at the moment of hitting it in addition to the time of the total performance. The researchers recommended paying attention to the reality of the governorate clubs through studies and research to uncover the negatives that hinder the development of the reality of the game and the level of players and try to rise to the ranks of elite clubs.

¹Corresponding author: hameedsadoonsport@tu.edu.iq Tikrit university, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit, Iraq.

²Corresponding author: hameedsadoonsport@tu.edu.iq Tikrit university, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit, Iraq.

مساهمة بعض المتغيرات الكينماتيكية بأداء الضرب الساحق العالي للاعبين مركز (4) و(2) في الكرة الطائرة

تاريخ البحث
متوفر على الانترنت
2023/12/31

امل محمد صالح بدري
أ.د حميد احمد محمد سعدون

الكلمات المفتاحية
المسار الحركي
الدفح
زاوي النهوض

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - تكريت - العراق

الخلاصة:

هدفت الدراسة التعرف على نسبة مساهمة بعض المتغيرات الكينماتيكية بدقة وسرعة الضرب الساحق العالي المستقيم للاعبين مركز (4) و(2). اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمتها طبيعة مشكلة البحث، وحدد مجتمع البحث باختيار أندية الدرجة الاولى في محافظة صلاح الدين للموسم (2021-2022)م وهي (الشرقاط، بيجي، ضلوعية، اقصو، بسطاملي) والبالغ عددهم (60) لاعبا، وتم اختيار لاعبي الضرب الساحق العالي لمركزي (4) و(2) عمديا وعددهم (16) وبنسبة (26.66%) من مجتمع الاصل حيث يمثلون نسبة (100%) من مجتمع لاعبي الضرب الساحق العالي للاندية المذكورة، واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات واستخراج (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط، الارتباط المتعدد (Regression-Linear-Backword)). واستنتجا ساهمت المتغيرات الكينماتيكية للمراحل الثلاث بأداء الضرب الساحق العالي المستقيم للاعبين مركز 4 وتسلسلت قوة المساهمة حسب الترتيب مرحلة 1 ثم مرحلة 2 واخيرا مرحلة 3، مما يبين اهمية المرحلة 1 في الاداء، وتلخصت المتغيرات التي لها اثرا في اداء لاعبي مركز 4 مرحلة 1 (طول الخطوة، زمن الاستناد الكلي)، مرحلة 2 (زاوية النهوض، زاوية انطلاق الجسم)، مرحلة 3 (ارتفاع الكرة لحظة ضربها)، كما ان المسار الحركي للاعبين مركز 4 اكبر من لاعبي مركز 2 حيث نجد ذلك في طول الخطوة وفي ارتفاع الكرة لحظة ضربها اضافة الى زمن الاداء الكلي. واوصا الباحثان بالاهتمام بواقع اندية المحافظة من خلال الدراسات والبحوث لكشف السليات التي تعيق تطوير واقع اللعبة ومستوى اللاعبين ومحاولة الصعود الى مصاف اندية النخبة.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

يشكل تطبيق القوانين والمبادئ الميكانيكية للحركات الرياضية جزءا هاما لتحقيق أفضل النتائج في الأداء الحركي فعلى أساسه يتم الاقتراب من المحاكات البيوميكانيكية التي يسعى لتحقيقها كل مدرب، ويتضمن توصيف الأداء الحركي للمهارات الرياضية بصفة عامة صعوبات كبيرة وللعمل على حل هذه الصعوبات، لا بد ان يخضع هذا الأداء للبحث العلمي من أوجه متعددة منها الميكانيكا الحيوية التي تدرس هذا الأداء الرياضي على انه نظام ديناميكي معقد للأفعال الحركية القائمة على الاستخدام الأمثل والمرشد للإمكانيات والقدرات الحركية للاعب بهدف حل واجب محدد أو الوصول للأداء الأمثل، وإن حركات الإنسان الرياضية وبالأخص في المستويات العليا غاية في الصعوبة وذلك لتعقيد وتداخل العوامل المؤثرة على الأداء واختلاف الأنماط الحركية. ومن خلال اطلاع الباحثان ميدانيا

وبعض القراءات للكثير من المصادر وجدو من الاهمية ان تدرس مهارة الضرب الساحق التي تعد من المهارات الحاسمة في لعبة الكرة الطائرة الحديثة والتي يستطيع اللاعب من خلالها تسجيل نقطة مباشرة، ومهما ضم الفريق لاعبين متميزين كموصلين ومدافعين ومرسلين ومعددين تبقى فاعلية لاعب الضرب الساحق هي الحاسمة وفي بعض الاحيان قد نجد ضعفا في التخصصات المذكورة ولكن وجود ضاربين جيدين يزيد من فرص الفوز.

1-2 مشكلة البحث:

تتجلى مشكلة البحث اننا لم نجد دراسة علمية بايوكيميائية للضرب الساحق العالي من مركزي (4) و(2) حسب التخصص للاعبين اندية الدرجة الاولى لمحافظة صلاح الدين فالدراسة تعتبر مرحلة تشخيصية للعينة قد تساعد على تجاوز بعض الاخطاء التي تظهر اثناء التحليل ويترك للمدربين العمل على ذلك.

1-3 هدف البحث:

- التعرف على نسبة مساهمة بعض المتغيرات الكينماتيكية بدقة وسرعة الضرب الساحق العالي المستقيم للاعبين مركز (4) و(2).

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: لاعبو الضرب الساحق العالي لأندية الدرجة الاولى في محافظة صلاح الدين.

1-4-2 المجال المكاني: القاعات الخاصة بتدريب هذه الاندية.

1-4-3 المجال الزمني: للفترة من (2021/9/15)م ولغاية (2022/3/20)م.

2- الباب الثاني - (الدراسات النظرية والمشابهة):

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 الميكانيكا الحيوية للضرب الساحق:

ان وصف الضرب الساحق العالي كينماتيكيًا في الكرة الطائرة يمكن تلخيصه:

1. خلال مرحلة الاقتراب يتم تطوير السرعة الأفقية وبعدها إبطاء سرعتها عن طريق الاستناد بقدم واحدة أمام الجسم ويسمح التآرجح الديناميكي للذراع بتوليد زخم

وقوى رد فعل أرضية أكبر وخلالها يتم تنشيط عضلات الأطراف السفلية عبر دورة تقصير وتمدد وتنخفض زوايا المفاصل وينخفض الجسم في حركة معاكسة لزيادة المسافة أثناء التسارع، حيث يعد توقيت التنشيط الصحيح لعضلات الأطراف السفلية أمرًا حاسمًا لنمط تنسيق الاجزاء لأنه يزيد من قوى رد الفعل الأرضي وبالتالي ارتفاع القفزة⁽¹⁾.

2. خلال مرحلة الطيران التي هي ناتج الحركات والتنسيق الصحيح لأجزاء الجسم للوصول الى اعلى ارتفاع الذي يرتبط مع أكبر دوران لجذع اللاعب اضافة الى مرجحة الذراعين لأقصى مدى وبأكبر سرعة، لان الارتفاع الافضل يعطي فاعلية في الهجوم فهو يرتبط بسرعة الكرة فيما بعد⁽²⁾.

3. خلال مرحلة ضرب الكرة تكون سرعتها مرتبطة بالكتف والعضد والسرعة الزاوية للورك وكذلك النقل الحركي من الجذع الى الكتف، فحركة الجذع النشطة بشكل كبير تدعم تسريع الذراع المهاجمة، ولذلك يجب الاهتمام بتمارين تقوية الجذع وتكون جزءا مهما من التدريب لزيادة الأداء⁽³⁾.

كما ان الاداء الافضل يتم من خلال ضرب الكرة عندما يكون مفصل المرفق اكثر مدا لان ذلك يعطي ارتفاعا افضل للنقطة التي تضرب بها الكرة، وهذا ما يجب على المدربين التأكيد على اللاعبين بضرب الكرة بمرفق ممتد لزيادة الوصول إلى الارتفاع وسرعة الكرة، مما يوفر فرصة أكبر لنجاح الهجوم لان هذه السرعة الناتجة للكرة تقلل من فرص الخصم في التصدي للهجوم⁽⁴⁾.

2-2 الدراسة المشابهة:

2-2-1 دراسة (احمد سبيع عطية - 2012م)⁽⁵⁾:

¹- Serrien B, Ooijen J, Goossens M. (2016). A motion analysis in the volleyball spike – part 1: three-dimensional kinematics and performance. IJHMSS; 4): p.60.

²- Forthomme B, Croisier JL, Ciccarone G, (2005). Factors correlated with volleyball spike velocity. (Am J Sports Med; 33): p.1515.

³- Zahalka F, Maly T, Mala L. (2017). Kinematic analysis of volleyball attack in the net center with various types of take-off. (J Hum Kinet; 58): p.264.

⁴- Tilp M. (2017). The biomechanics of volleyball. In: Reeser JC and Bahr R (eds) Handbook of sports medicine science: volleyball. 2nd ed. Hoboken: John Wiley & Sons, p.33.

⁵ - احمد سبيع عطية؛ نسبة مساهمة بعض المظاهر الحركية والمتغيرات البايوميكانيكية بدقة وسرعة الضرب - الساحق العالي في لعبة الكرة الطائرة، اطروحة، (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2012).

ان مشكلة البحث لدى افراد المنتخب الوطني العراقي هو ضعف دقة الاداء وسرعته والمتمثل في انطلاق الكرة بعد اداء الضربة الساحقة للمراكز (4) و(2) و(1) والذي لا يتناسب مع ما نلاحظه ونراه في المستوى العالمي او حتى العربي، ولذلك لجأ الباحث الى دراسة هذه المشكلة من خلال الاحاطة بالمتغيرات الكينماتيكية والمظاهر الحركية التي لها تأثير على المسار الحركي لمهارة الضرب الساحق وكان اهم اهداف البحث التعرف على نسبة مساهمة بعض المظاهر الحركية (الانسيابية والنقل الحركي)، والكينماتيكية (البايوكينماتيكية والكينتيكية) بدقة وسرعة الضرب الساحق العالي القطري والمستقيم بالكرة الطائرة للمراكز (4) و(2) و(1). واستخدام الباحث الاسلوب الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وتكونت عينة البحث من لاعبي المنتخب الوطني المتخصصين بالضرب الساحق العالي وعددهم (6) واجريت التجربة في القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية جامعة بغداد باستخدام منصة القوة بقياس (0.8 × 1.50) متر المانية الصنع نوع (Zebrice) وكامرتين نوع (CASIOExilim.EX-FH20) المانية الصنع احدهما جانبية والاخرى خلفية وبسرعة (210) ص/ثا لاستخراج متغيرات البحث اضافة الى رادار قياس سرعة الكرة امريكي الصنع، واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، الارتباط البسيط، الانحدار الخطي المتعدد) حيث تم تحليل (75) متغيرا بايوميكانيكا في كل مركز ولاتجاه المستقيم والقطري، واستنتج ان نسبة مساهمة المتغيرات البايوكينماتيكية هي الافضل في دقة وسرعة الضرب الساحق بينما كانت المتغيرات الكينتيكية والمظاهر الحركية ضعيفة جدا، وكذلك مستوى الدقة والسرعة كان افضلها مركز (4) مستقيم، وكانت زاوية الركبة في اقل قوة (99°)، وفي اقصى قوة (118°). واوصى باستخدام مساحات الدقة اثناء التدريب على الضرب الساحق وبمساحات مختلفة ولمناطق مختلفة. واستخدام جهاز الاعداد للضرب الساحق فوق الشبكة لأجل تعديل تكنيك اللاعبين للضرب من اعلى نقطة اثناء الهجوم واقتران تدريبات هذا الجهاز بمناطق الدقة ايضا، واعتماد قوانين الانسيابية الزاوية والقوة اللحظية الزاوية والقدرة الزاوية في هذا البحث كمتغير جديد ضمن المظاهر الحركية التي تخص الانسيابية والمتغيرات البايوكينماتيكية في بحوث

تخص مهارات والعباب اخرى، واستخدام قانون ينص على (ناتج القوة = القوة/ زمنها) في استخراج المتغيرات الكينتيكية.

3- الباب الثالث - (منهج البحث وإجراءاته الميدانية):

3-1 منهج البحث:

اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمتها طبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث باختيار أندية الدرجة الاولى في محافظة صلاح الدين للموسم (2021-2022)م وهي (الشرقاط، بيجي، ضلوعية، اقسو، بسطاملي) والبالغ عددهم (60) لاعبا، وتم اختيار لاعبي الضرب الساحق العالي لمركزي (4) و(2) عمديا وعددهم (16) وبنسبة (26.66%) من مجتمع الاصل حيث يمثلون نسبة (100%) من مجتمع لاعبي الضرب الساحق العالي للأندية المذكورة.

الجدول (1) مواصفات عينة البحث

ت	القياسات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	سنة	25.266	2.179	.077
2	العمر التدريبي	سنة	10.011	.582	-2.566
3	الطول الكلي	متر	1.842	.013	2.815
4	الكتلة	كغم	74.901	1.526	-1.758

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

(المصادر العربية والاجنبية. الملاحظة والتحليل، البرمجيات والتطبيقات المستخدمة في الحاسوب، الشبكة المعلوماتية العالمية (الانترنت)، المقابلات الشخصية مع الاساتذة المختصين في مادة الكرة الطائرة ومدربي اندية الدرجة الاولى في محافظة صلاح الدين^(*)، الاختبار والقياس).

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة:

(ميزان طبي ومسطرة قياس الطول (الماني الصنع)، آلة تصوير فيديو متعددة السرعة لأغراض التحليل عدد (2) بمدى (30-1000) ص/ثا نوع (Sony)،

* - الملحق 1.

برنامج التحليل الحركي (Kinovea-0.8.27)، جهاز حاسوب لاب توب عدد (2) نوع (hp)، رام حجم (8GB) عدد (2)، مقياس رسم معدني بطول (1)م، صنع محلي، شريط قياس نسيجي بطول (1.50)م لقياس اجزاء الجسم (الرجل، الجذع، الذراع)، شريط قياس نسيجي لقياس المسافات بطول (20)م، الكرة الطائرة عدد (20) (Molten) ياباني الصنع، (طبقات ملونة، واشرطة دالة، وشريط لاصق) لتوضيح مناطق الدقة وبطاقات مرقمة لتسجيل المحاولات الناجحة قياس (20×30)سم، ملعب الكرة الطائرة قانوني، استمارات لتفريغ البيانات).

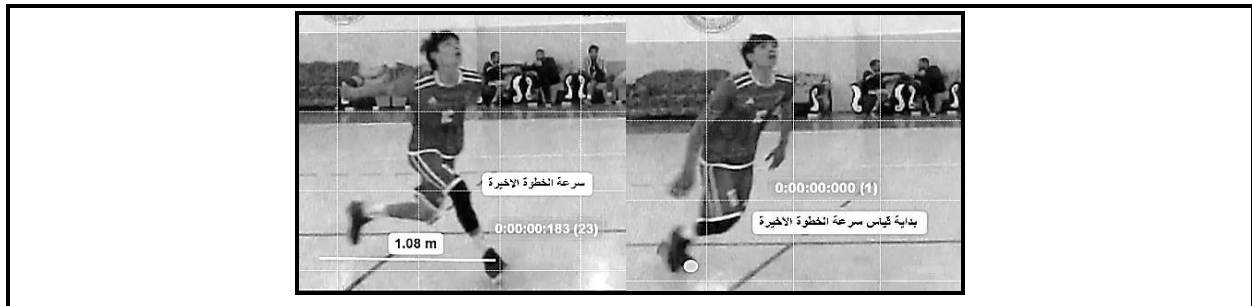
3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 متغيرات البحث الكينماتيكية:

1. متغير الاداء: وهو المتغير الذي يقاس بتقسيم درجة الدقة على زمن الحركة (د/ثا).
2. طول الخطوة الأخيرة: وهي المسافة الأفقية المحصورة بين مقدمة القدم في بداية الخطوة الأخيرة إلى مقدمة القدم لحظة الارتكاز على الارض.



3. سرعة الخطوة الأخيرة: وهي حاصل ناتج المسافة الأفقية المحصورة بين مقدمة القدم في بداية الخطوة الأخيرة إلى مقدمة القدم لحظة الارتكاز على زمنها، س= (م/ن).



4. مسافة القدم عن الشبكة: وهي المسافة المحصورة بين القدم القريبة من الشبكة الى خط المنتصف قبل ترك الارض اثناء لحظة النهوض.



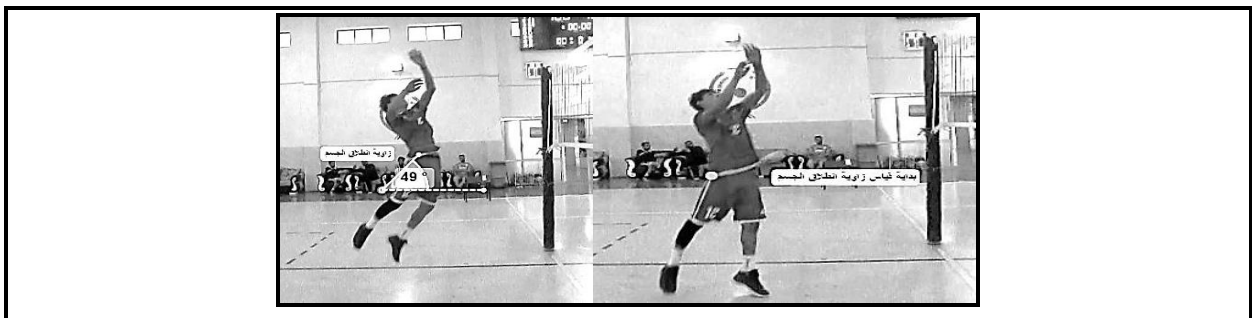
5. زمن الاستناد الكلي: وهو الزمن المقاس من لحظة اول مس للرجل في مرحلة الاقتراب الى لحظة النهوض.



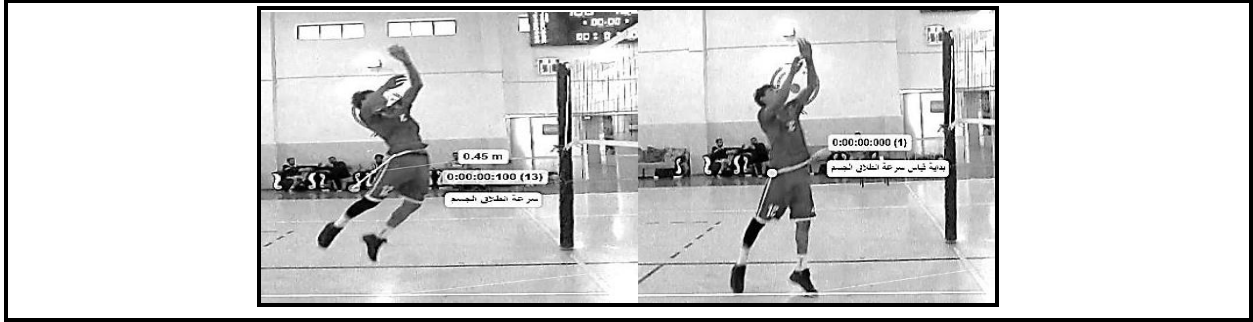
6. زاوية النهوض: وهي الزاوية المحصورة بين المستوى الافقي والخط الواصل بين نقطة ارتكاز قدم النهوض على الارض ونقطة مفصل الورك اللاعب في اخر صورة قبل مغادرة القدم الارض وتقاس من الامام.



7. زاوية انطلاق الجسم: وهي الزاوية المحصورة بين الخط الواصل من نقطة مفصل الورك بعد ترك الارض مع خط انتقال مفصل الورك في الهواء.



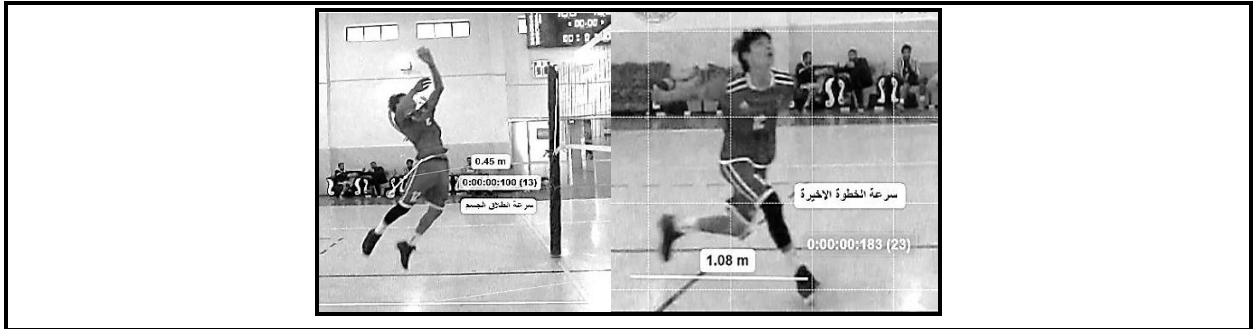
8. سرعة انطلاق الجسم: وتقاس عن طريق المسافة المقطوعة عند لحظة انطلاق الجسم المقسومة على زمن (0.100) ثانية.



9. ارتفاع الكرة لحظة ضربها: وهي المسافة العمودية المحصورة بين سطح الارض ومركز الكرة لحظة ضربها.



10. انسيابية السرعة: هي حاصل الفرق بين سرعة الخطوة وسرعة انطلاق الجسم.



11. زمن اداء كلي: هو الزمن الذي يبدأ من لحظة قياس بداية الخطوة والى لحظة ضرب الكرة.



12. زاوية انطلاق الكرة: وهي المحصورة بين الخط الافقي الوهمي المر بمرکز كتلة الكرة والخط الوهمي الممتد من مركز كتلة الكرة لحظة ضربها الى مركزها عند انطلاقها وهي زاوية تكون باتجاه سالب.

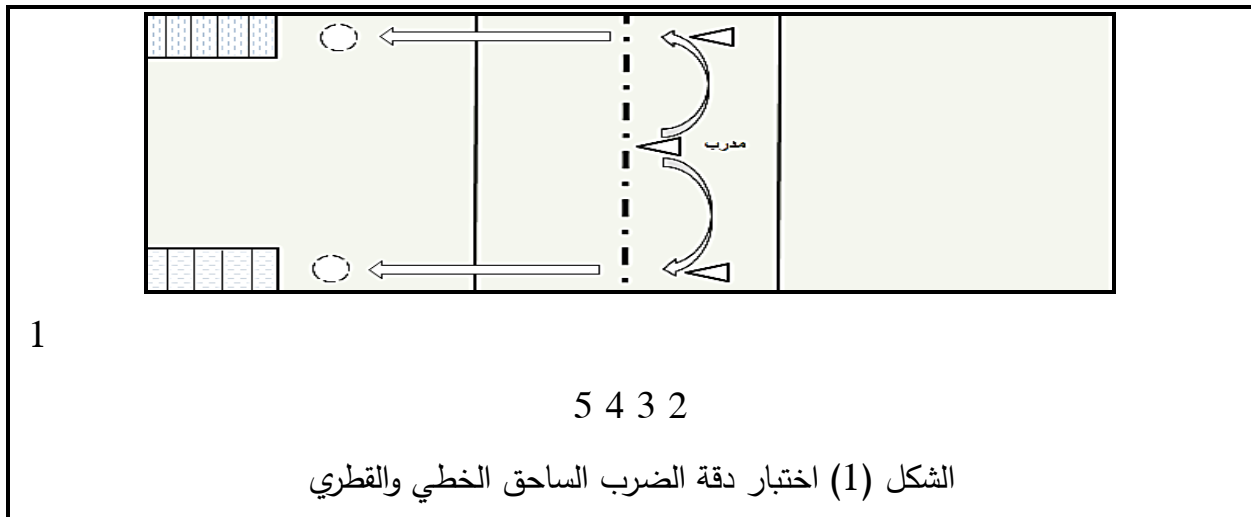


13. سرعة انطلاق الكرة: وتقاس عن طريق المسافة المقطوعة للكرة المقسومة على زمن (0.058) ثانية.



3-4-2 اختبار الضرب الساحق:

غرض الاختبار قياس دقة الضرب الساحق العالي في الاتجاه الخطي (المستقيم). والادوات المستعملة (30) كرة طائرة، وملعب كرة طائرة، ومرتبان موضوعتان بشكل طولي في مركزي (1) و(5) بطول (3) متر مع خط الجانب و عرض (1) متر مع خط الارسال، مقسمتان الى (5) مستطيلات لمناطق الدقة بقياس (1 × 0.6) متر وتبدأ درجات الدقة من (5-1) درجة من الابدع الى الاقرب. اما مواصفات الاداء الضرب من مركزي (4) و(2) لخمس محاولات لكل منها ويتم الاعداد عن طريق (المدرّب) من مركز (3) وعلى المختبر اداء (5) ضربات ساحقة نحو الاتجاه المستقيم للمرتبة الموجودة في المركز (1) للاعبين مركز 4، وللمرتبة الموجودة في مركز (5) للاعبين مركز 2، وتسجل النقاط التي تسقط على مناطق الدقة والدرجة العظمى للاختبار (25) درجة، ولتحتسب الكرات الساقطة خارج منطقة الدقة المحددة.



3-4-3 التجارب الاستطلاعية:

3-4-3-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

اجريت للأيام (الثلاثاء، الأربعاء، الخميس، الجمعة، السبت) الموافق (16-17-18-19-20/11/2021)م الساعة (2.00) مساءً على القاعات التدريبية لأندية عينة البحث الخمسة لإيجاد الاسس العلمية (الصدق، الثبات) لاختبار الضرب الساحق المقتبس من (مجد وحلمي، 1997)⁽¹⁾ لتحديد عدد المحاولات وتعديل مناطق الدقة حسب موافقة الخبراء^(*) على ذلك، حيث قام الباحثان بإجراء التجزئة النصفية للمحاولات الـ(5) لاستخراج الثبات ومن ثم استخراج صدق الاختبار من خلال جذر الثبات.

الجدول (2) الاسس العلمية لاختبار الضرب الساحق العالي المستقيم مركزي (4) و(2)

ت	متغيرات الاختبار	موافق	غير موافق	نسبة الاتفاق (%)	Sig مربع كاي	الاختبار	الثبات	الصدق \sqrt{v} (الثبات)
1	مناطق الدقة	10	1	90.90	.001	دقة الضرب الساحق العالي المستقيم مركزي (4) و(2)	0.816	0.903
2	عدد المحاولات	9	2	81.81	.020			

3-4-3-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

اجريت يوم الاحد الموافق (2021/11/21)م الساعة (3.00) مساءً في قاعة نادي بلد الرياضي على اثنين من لاعبي نادي الضلوعية لمركزي (4) و(2)

¹ - محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)، ص208.

- الملحق 2.*

لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث، والوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها وتسلسلها، والتأكد من كفاية فريق العمل المساعد^(*)، والتعرف على المسافات والارتفاعات التي يجب ان توضع وفقها آلات التصوير ومدى صحة مساحة مناطق الدقة بالنسبة للعينة وصلاحياتها ومقياس الرسم فضلا عن تحديد الإنارة المناسبة.

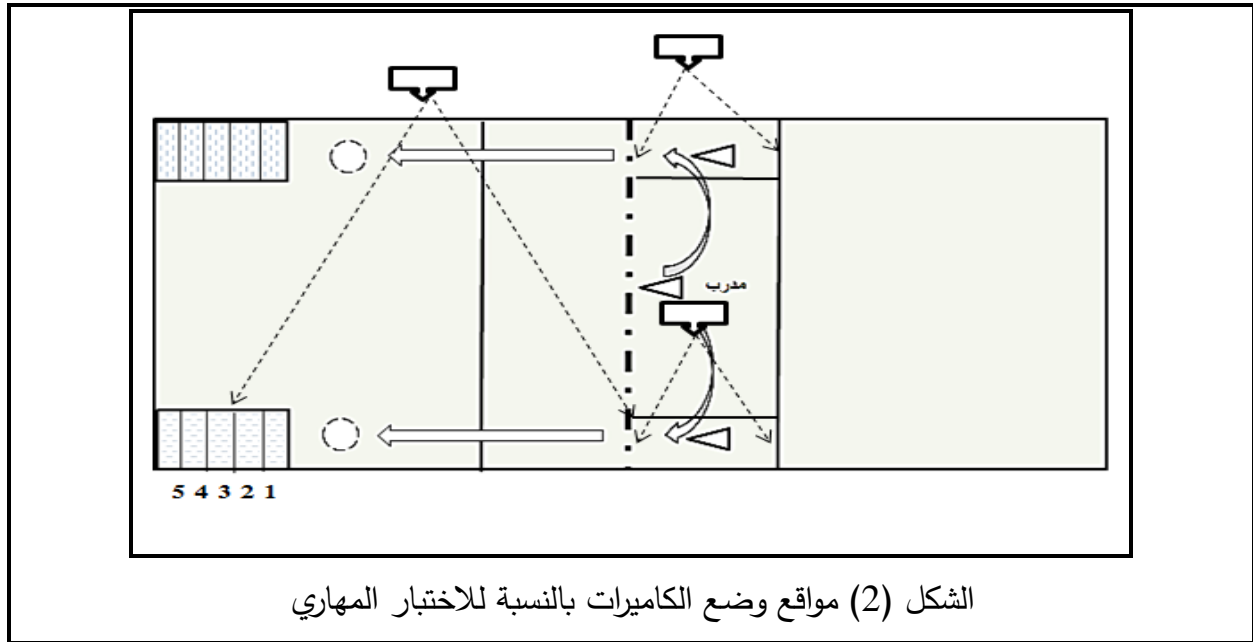
3-4-4 التجربة الرئيسية:

اجريت على الاندية الخمسة في القاعات الخاصة بتدريبهم واستغرق زمن التجربة لكل نادي ما بين (55-75) دقيقة، اما بالنسبة لنصب الكاميرات ووضع مناطق الدقة فقد استغرق (45) دقيقة في كل اختبار لهذه الاندية حيث يتم حضور فريق العمل قبل مواعيد بدء التجربة لكل منها، وتم تصوير اختبار الضرب الساحق بكامرتين وحسب الاتي:

1. كاميرا (1) جانبية لاستخراج المتغيرات الكينماتيكية تبعد عن الخط الجانبي (3.40) متر الى داخل الملعب بالنسبة لمركز 4 ومن الخط الجانبي الى خارج الملعب بالنسبة لمركز 2 وبارتفاع (1.50) متر وتوضع في منتصف المنطقة الامامية أي تبعد بمسافة (1.50) متر عن خط الشبكة.
2. كاميرا (2) جانبية لاستخراج زمن الكرة من لحظة ضربها والى لحظة لمسها لمنطقة الدقة، توضع بمسافة تبعد (1) متر عن الخط الجانبي الى الخارج في وسط الملعب المقابل لمنطقة تنفيذ المهارة أي تبعد عن الخط الموازي لمنطقة الدقة بمسافة (10) متر.

كما حدد الباحثان مستطيلا بقياس (1×3) متر حيث يمثل قياس (3) متر طول المنطقة الامامية اما الـ(1) متر فهو عرض مجال الحركة الذي يبدأ قياسه من الخط الجانبي لمركز الضرب الساحق ممتدا الى داخل الملعب، وذلك لضبط منطقة تنفيذ اللاعب للمهارة واي اعداد للكرة يخالف وصوله لقياس هذ المجال تهمل المحاولة ويعاد تنفيذها، والشكل ادناه يوضح تفاصيل التجربة بالنسبة لوضع الكاميرات.

* - الملحق 3.



3-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات واستخراج (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط، الارتباط المتعدد (Regression-Linear-Backward)).

4- الباب الرابع - (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

1-4 عرض وتحليل قيم مساهمة مراحل المتغيرات الكينماتيكية بأداء الضرب الساحق المستقيم مركزي (4) و (2) ومناقشتها:

1-1-4 عرض قيم مساهمة المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة 1 بأداء الضرب الساحق المستقيم مركز (4) وتحليلها:

الجدول (3) قيم مساهمة متغيرات مرحلة 1 بأداء الضرب الساحق العالي المستقيم مركز 4

ت	المتغيرات / 4	وصف العينة		نسبة المساهمة		
		س-	±ع	ارتباط كلي	المساهمة	F
1	الاداء	6.044	2.966	Sig	ارتباط	Sig.F
2	طول خطوة	1.248	.100	.001	.900	.006
3	سرعة الخطوة	5.442	.389	.320	.197	40.282
4	زمن استناد	.345	.054	.029	.690	.982
5	بعد عن الشبكة نهوض	1.560	.171	.005	-.833	.991

• معنوي مساهم عند $(\text{Sig.F}) \geq (0.05)$.

من الجدول (3) يتبين مساهمة متغيرات مرحلة 1 بأداء الضرب الساحق المستقيم مركز 4 بقيمة (0.982) وبمقدار (40.282) لـ (F) وبمساهمة معنوية (0.006).

لـ (Sig.F)، وظهرت ايضا ثلاث علاقات ارتباط معنوية اثنان منها طردية هي (طول الخطوة، زمن الاستناد الكلي) وتعني انه كلما ازدادت قيم هذه المتغيرات سيزداد مستوى اداء اللاعب، وواحدة عكسية وهي (البعد عن الشبكة لمرحلة النهوض) وتعني انه كلما اقترب اللاعب من الشبكة في مرحلة النهوض سيزداد مستوى اداء اللاعب.

الجدول (4) (ANOVA) واثر متغيرات مرحلة 1 بأداء الضرب الساحق العالي المستقيم مركز 4

النموذج	مجموع المربعات	مربع الوسط	F	Sig.	المتغيرات	B	الخطأ المعياري	t	Sig.
الانحدار	60.455	15.114	40.282	.006	الحد الثابت	-.625	10.273	.061	.955
البواقي	1.126	.375			طول خطوة	23.118	5.158	4.481	.021
					سرعة الخطوة	5.670	1.904	2.978	.059
					زمن استناد	86.772	20.088	4.320	.023
المجموع	61.581				بعد عن الشبكة نهوض	-13.640	4.606	2.961	.059

• معنوي الاثر عند $(Sig) \geq (0.05)$.

من الجدول (4) يتبين ان هناك اثار طردية لمتغيري (طول الخطوة، زمن الاستناد الكلي) بأداء الضرب الساحق العالي المستقيم مركز 4، وجاءت نتيجة الاثر متطابقة مع علاقة الارتباط في الجدول السابق، كما يلاحظ ان اثار كليهما متقارب ولذلك هما بنفس الاهمية للأداء. اما بالنسبة للمتغيرات التي لم تظهر اثرا معنويا وهي سرعة الخطوة وبعد اللاعب عن الشبكة عند مرحلة النهوض لكن تشير الباحثان اليهما كدالة للمختصين في امكانية معالجتها حسب نوع اثرهما.

4-1-2 عرض قيم مساهمة المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة 1 بأداء الضرب الساحق المستقيم مركز (2) وتحليلها:

الجدول (5) قيم مساهمة متغيرات مرحلة 1 بأداء الضرب الساحق العالي المستقيم مركز 2

ت	المتغيرات / 2	وصف العينة		الارتباط البسيط		نسبة المساهمة	
		س-	±ع	الارتباط	Sig	المساهمة	ارتباط كلي
1	الاداء	6.469	2.782				
2	طول خطوة	1.121	.071	.540	.084		
3	سرعة الخطوة	5.447	.468	.784	.011		
4	زمن استناد	.315	.024	.755	.015		
5	بعد عن الشبكة نهوض	1.591	.065	.675	.033	.570	.755
						.825	.405

- معنوي مساهم عند $(Sig.F) \geq (0.05)$.

من الجدول (5) يتبين لم تساهم متغيرات مرحلة 1 بأداء الضرب الساحق المستقيم مركز 2 حيث بلغت قيمتها (0.755) وبمقدار (0.825) لـ (F) وبمساهمة غير معنوية (0.405) لـ (Sig.F)، وظهرت أيضا ثلاث علاقات ارتباط طردية معنوية هي (طول الخطوة، زمن الاستناد الكلي، البعد عن الشبكة لمرحلة النهوض) وتعني انه كلما ازدادت قيم هذه المتغيرات سيزداد مستوى أداء اللاعب، ولم يظهر طول الخطوة علاقة ارتباط معنوية بالأداء. ويرى الباحثان ان طبيعة العلاقة لمتغير بعد اللاعب عن الشبكة في مرحلة النهوض تناقض مع نوع علاقته في مركز 4 وهذا يدل على ان لكل مركز خصائصه ومتطلباته المهارية او قد يعزى ذلك الى طبيعة الاعداد المتبع لكلا المركزين في اقترابه او بعده عن الشبكة. وهنا يأتي دور المدربين والمختصين في ملاحظة ذلك فان كانت هي خصائص المركز بنوعيه فيجب تعزيز مثل هذه الصفة اما اذا كانت اخطاء مهارة للاعب او المعد فيجب معالجتها بالشكل الافضل.

الجدول (6) (ANOVA) واثر متغيرات مرحلة 1 بأداء الضرب الساحق العالي المستقيم مركز 2

النموذج	مجموع المربعات	مربع الوسط	F	Sig.	المتغيرات	B	الخطأ المعياري	t	Sig.
الانحدار	30.897	30.897	7.957	.030	الحد الثابت	-20.704	9.658	2.144	.076
البواقي	23.298	3.883			زمن استناد	86.264	30.581	2.821	.030
المجموع	54.196								

- معنوي الاثر عند $(Sig) \geq (0.05)$.

من الجدول (6) يتبين ان هناك اثر طردي لمتغير (زمن الاستناد الكلي) فقط بأداء الضرب الساحق العالي المستقيم مركز 2، وجاءت نتيجة الاثر متطابقة مع علاقة الارتباط في الجدول السابق، ومع اثر المتغير في مركز 4. فمن خلال ذلك يرى الباحثان ان زمن الاستناد يتناسب طرديا مع سرعة الخطوة وطولها في مثل هذا النوع من الحركات فهي صفة عامة للاعبين ودور المختصين والمدربين يأتي في زيادة السرعة مع طول الخطوة وامكانية تحقيق ثني مناسب لأجل وضع مسافة تعجيل مناسبة لحركة القفز في هذه المرحلة مع العمل على تطوير مسافة التعجيل

هذه بزمن اقل لان قانون الدفع يجمع بين صفتي القوة والزمن (الدفع = القوة × الزمن).

4-1-3 مناقشة قيم مساهمة المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة 1 بأداء الضرب الساحق المستقيم مركزي (4) و(2):

ان متغيرات المرحلة الاولى هي تعتبر كجزء تحضيري مهم للحركات التي بعدها كزاوية الانطلاق وسرعته اضافة الى وضع الجسم في زاوية النهوض والتي تخدم بالنتيجة ارتفاع القفز. فمن الناحية الكينماتيكية من البديهي ان يرتبط زيادة طول الخطوة مع زيادة زمن الاستناد الذي هو الوضع الاهم لنتاج القفز خصوصا مع الحركات من البداية او لكي تتناسب مع اتجاه القفز فكلما زادت زاوية الانطلاق ازداد زمن التماس الكلي وفي النتيجة فان طول الخطوة المقترن بسرعتها مع متطلبات زاوية انطلاق كبيرة يؤدي الى ازدياد زمن التماس الكلي بسبب اوضاع تحضيرية ومتطلبات ثني تعطي ناتج دفع مناسب. حيث ظهر أن زيادة طول الخطوة يوفر حركة للكبح أكبر من الخطوة الاقصر ويزيد من ناتج الزخم والسرعة لأن السرعة الأفقية هي متغير حاسم اتجاه ارتفاع القفز لهذا النوع الخاص من تقنيات القفز⁽¹⁾.

وهذا ما يجب لفت نظر المختصين والمدربين له اثناء التدريبات اليومية لمعالجة مثل هذه النقاط التي تؤثر في ضعف الاداء والتي شخصت من قبل هذه الدراسة، فتطوير طول الخطوة مقترنا بسرعتها وهو امر اساسي فلا يوجد فائدة عملية من تطويرها مع انخفاض في سرعتها لان ذلك سيؤدي الى اخطاء تضعف من مستوى الاداء. فند تصميم التدريب للرياضيين لتحسين ديناميكيات الحركة، ينبغي النظر بقوة في ظاهرة نقل السرعة، خلاف ذلك قد تؤدي محاولات زيادة طول الخطوة وسرعتها إلى عوامل ميكانيكية حيوية ضارة للقفزة الفعلية على سبيل المثال وضع واسع بين القدمين عند مرحلة الاستناد فلا يسمح هذا الوضع للرياضي بنقل السرعة بكفاءة مما يؤدي إلى إزاحة قفزة أفقية أكبر مقابل قفزة عمودية⁽²⁾.

¹- Wagner, H., Tilp, M., Duvillard, S.P., & Mueller, E. (2009). **Kinematic analysis of volleyball spike jump.** (International Journal of Sports Medicine, 30 (10)), p.763.

²- Walsh, M. S., Böhm, H., Butterfield, M. M., & Santhosam, J. (2007). **Gender bias in the effects of arms and countermovement on jumping performance.** (The Journal of Strength & Conditioning Research, 21(2)), p.364.

زيادة زمن الاستناد لا يتناسب مع حركات الركض المستمر لأنها تمثل جانب القوة وهذا الجانب يتطلب زمن استناد باتجاه عكسي، أما حركة الخطوة وزيادة طولها في هذا الجانب من المهارة فهي جزء تحضيري للاستناد يزداد زمنه بزيادة مدى ثني الركبة فهنا يكون العامل الأهم هو الدفع لإنتاج مقدار قفز مناسب مع كمية الدفع، فزمن الاستناد يقل بقصر الخطوة ولكنه لا يوفر وضعا تحضيريا مناسباً للدفع. فالدفع يزداد مع زيادة طول الخطوة الأخيرة لذلك أظهرت الدراسات ان تقنيات النهج المختلفة لطول الخطوة وسرعتها لها تأثيرات مختلفة على ارتفاع القفزة لدى لاعبي الكرة الطائرة⁽¹⁾.

4-1-4 عرض قيم مساهمة المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة 2 بأداء الضرب الساحق المستقيم مركز (4) وتحليلها:

الجدول (7) قيم مساهمة متغيرات مرحلة 2 بأداء الضرب الساحق العالي المستقيم مركز 4

ت	المتغيرات / 4	وصف العينة		الارتباط البسيط		نسبة المساهمة	
		س-	±ع	الارتباط	Sig	ارتباط كلي	المساهمة
1	الاداء	6.044	2.966				
2	زاوية النهوض	92.792	2.039	-0.379	0.178		
3	زاوية انطلاق الجسم	54.458	6.374	0.934	0.000		
4	سرعة انطلاق الجسم	3.854	0.589	0.329	0.213		
5	انسيابية السرعة	1.588	0.636	-0.765	0.013		
						0.989	0.978
							33.756
							0.008

• معنوي مساهم عند $(\text{Sig.F}) \geq (0.05)$.

من الجدول (7) يتبين مساهمة متغيرات مرحلة 2 بأداء الضرب الساحق المستقيم مركز 4 بقيمة (0.978) وبمقدار (33.756) لـ (F) وبمساهمة معنوية (0.008) لـ (Sig.F)، وظهرت ايضا علاقتي ارتباط معنوية احدهما طردية هي (زاوية الانطلاق)، والاخرى عكسية وهي (انسيابية السرعة).

الجدول (8) (ANOVA) واثر متغيرات مرحلة 2 بأداء الضرب الساحق العالي المستقيم مركز 4

النموذج	مجموع المربعات	مربع الوسط	F	Sig.	المتغيرات	B	الخطأ المعياري	t	Sig.
الانحدار	60.194	30.097	108.487	0.000	الحد الثابت	-60.867	9.137	6.662	0.001
البواقي	1.387	0.277			زاوية النهوض	-0.471	0.098	4.817	0.005
المجموع	61.581				زاوية انطلاق	0.426	0.031	13.608	0.000

¹- Liu, G.C., Huang, G.C., & Huang, C. (2001). Effects of different approach lengths of the last stride on volleyballer run up vertical jumps. Proceedings of Oral Sessions: XIX International Symposium on Biomechanics in Sports. San Francisco, CA: University of San Francisco.

- معنوي الاثر عند $(Sig) \geq (0.05)$.

من الجدول (8) يتبين ان الاثر كان لمتغير (زاوية النهوض) وهو عكسي واثر طردي لمتغير (زاوية انطلاق الجسم) بأداء الضرب الساحق العالي المستقيم مركز 4، فمن ناحية زاوية الانطلاق فهي علاقة تتناسب مع متطلبات المهارة وتحقيق الاداء الافضل، اما من ناحية زاوية النهوض فهو يعتبر مؤشرا سلبيا ويعود السبب الى طبيعة الاوساط الحسابية التي اظهرها التحليل والتي ظهرت بمقدار (92.792°) وهي تتجاوز الزاوية القائمة التي مقدارها (90°) ، فالأفضل ان تكون بمقدار اقل من الزاوية القائمة كي تتناسب مع اتجاه القوة للحركة.

4-1-5 عرض قيم مساهمة المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة 2 بأداء الضرب الساحق المستقيم مركز (2) وتحليلها:

الجدول (9) قيم مساهمة متغيرات مرحلة 2 بأداء الضرب الساحق العالي المستقيم مركز 2

ت	المتغيرات / 2	وصف العينة		نسبة المساهمة		
		س-	±ع	الارتباط	ارتباط كلي	المساهمة
1	الاداء	6.469	2.782	Sig	ارتباط كلي	F
2	زاوية النهوض	94.514	2.252	.318	.199	.239
3	زاوية انطلاق الجسم	40.586	3.070	.309	.209	1.788
4	سرعة انطلاق الجسم	3.680	.126	.238	.296	.579
5	انسيابية السرعة	1.767	.481	.014	-.761	.761

- معنوي مساهم عند $(Sig.F) \geq (0.05)$.

من الجدول (9) يتبين لم تساهم متغيرات مرحلة 2 بأداء الضرب الساحق المستقيم مركز 2 حيث بلغت قيمتها $(.579)$ وبمقدار (1.788) لـ (F) و $(.239)$ لـ $(Sig.F)$ ، وظهرت ايضا علاقة ارتباط معنوية عكسية واحدة هي (انسيابية السرعة) وتعني انه كلما قلت قيمة هذا المتغير سيزداد مستوى اداء اللاعب، ولم تظهر متغيرات (زاوية النهوض، سرعة انطلاق الجسم، انسيابية السرعة) علاقة ارتباط معنوية بالأداء.

الجدول (10) (ANOVA) واثر متغيرات مرحلة 2 بأداء الضرب الساحق العالي المستقيم مركز 2

النموذج	مجموع المربعات	مربع الوسط	F	Sig.	المتغيرات	B	الخطأ المعياري	t	Sig.
الانحدار	31.383	31.383	8.254	.028	الحد الثابت	-1.310	2.794	.469	.656
البواقي	22.813	3.802			انسيابية السرعة	-4.402	1.532	2.873	.028
المجموع	54.196								

• معنوي الاثر عند $(Sig) \geq (0.05)$.

من الجدول (10) يتبين ان هناك اثر عكسي لمتغير (انسيابية السرعة) فقط بأداء الضرب الساحق العالي المستقيم مركز 2، وجاءت نتيجة الاثر متطابقة مع علاقة الارتباط في الجدول السابق. فمتغير انسيابية السرعة في مثل هذه الحركات واي حركات اخرى تستخدم الانتقال من الحركة الافقية الى العمودية يكون من الافضل ان تقل الفروق بينها فذلك يدل على عدم خسارة السرعة في مرحلة الانتقال بينهما كما ان الاثر العكسي يدل على ذلك وتعني انه كلما تناقصت نتيجة الفروق اعطى اثرا في زيادة نتيجة الاداء.

4-1-6 مناقشة قيم مساهمة المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة 2 بأداء الضرب الساحق المستقيم مركزي (4) و(2):

من خلال الجداول السابقة للمركزين لاحظنا العلاقة الطردية لزوايا الانطلاق مع الاداء في مركز 4 حيث من المعلوم ان زاوية الانطلاق تحقق الارتفاع الافضل للاعب وهذا الارتفاع هو الذي يعطي الافضالية للاعب فوق الشبكة عند ضرب الكرة كما انها تأتي نتيجة توجيه القوة الكافية لهذه الزاوية لان زاوية الانطلاق تتناسب طرديا مع القوة المبذولة وناتج الدفع، فاللاعب في هذه المرحلة يحاول توجيه قواها من خلال سرعة الحركة بالاتجاه العمودي لان الاقلال في زاوية الانطلاق يؤدي الى زيادة في تأثير السرعة الافقية وزواياها وهي لا تخدم ارتفاع القفز بشكل كبير. فقد وجدت الدراسات أن الحركة الأفقية التي تتضمن سرعة الاجزاء وزخمها يتم تقليلها خلال مرحلة الانطلاق⁽¹⁾.

فالأساس في تحديد زاوية الانطلاق يعتمد على نوع الاعداد والامر الاخر على الحركات التمهيديّة في الخطوة الاخيرة والتي تشمل ثني الركبة ومرجحة اجزاء الجسم الاخرى كالذراعين والجذع والسرعة الزاوية لهذه الاجزاء. اما فيما يخص زاوية النهوض التي اعطت مدلولات احصائية عكسية التي ووساطا حسابية اكبر من (90°) والتي يجب ان تتناسب مع زاوية اقل من ذلك، فهي تؤثر سلبيا حينما تزداد عن الزاوية القائمة وتؤدي الى خسارة في استثمار السرعة الافقية وتحويلها الى

¹- Liu, G.C., Huang, G.C., & Huang, C. (2001). **Effects of different approach lengths of the last stride on volleyballer run up vertical jumps**. Proceedings of Oral Sessions: XIX International Symposium on Biomechanics in Sports. San Francisco, CA: University of San Francisco.

عامودية وتقلل من تأثيرات الانتقال عند مرحلة الكبح وبالتالي تكون سلبية أيضا على سرعة الاداء او انسيابية السرعة. فحركة القفز محددة بمجال زمني قليل ومعقدة للغاية ولا يتم تحديد أدائها من خلال قوة اللاعب فحسب، بل يتأثر أيضًا بالأسلوب والتنسيق الحركي وانسيابية الاداء في انتقال السرعة باقل خسارة لها⁽¹⁾.

اما انسيابية السرعة في مركز 2 والتي اظهرت اثرا عكسيا مع الاداء وهي علاقة باتجاه صحيح لان تناقص قيمة هذا المتغير تدل على جودة الاداء فالانتقال الحركي واستثمار مقدار الطاقة والزخم والسرعة الافقية وتحويله الى عامودية يكون افضل عندما يقترب فرق سرعتين من الصفر في مثل هذا النوع من الحركات.

4-1-7 عرض قيم مساهمة المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة 3 بأداء الضرب الساحق المستقيم مركز (4) وتحليلها:

الجدول (11) قيم مساهمة متغيرات مرحلة 3 بأداء الضرب الساحق العالي المستقيم مركز 4

ت	المتغيرات / 4	وصف العينة		الارتباط البسيط		نسبة المساهمة	
		س-	±ع	الارتباط	Sig	ارتباط كلي	المساهمة
1	الاداء	6.044	2.966				
2	زمن اداء كلي	.998	.075	.569	.071		
3	ارتفاع الكرة لحظة ضربها	2.830	.047	.896	.001	.933	10.512
4	زاوية انطلاق الكرة	8.875	4.941	.814	.007		
5	سرعة انطلاق الكرة	18.075	1.422	.562	.073		

• معنوي مساهم عند $(\text{Sig.F}) \geq (0.05)$.

من الجدول (11) يتبين مساهمة متغيرات مرحلة 3 بأداء الضرب الساحق المستقيم مركز 4 بقيمة (0.966) وبمقدار (10.512) لـ (F) وبمساهمة معنوية (0.041) لـ (Sig.F)، وظهرت ايضا علاقتي ارتباط طردية معنوية هي (ارتفاع الكرة لحظة ضربها، زاوية انطلاق الكرة).

الجدول (12) (ANOVA) واثر متغيرات مرحلة 3 بأداء الضرب الساحق العالي المستقيم مركز 4

النموذج	مجموع المربعات	مربع الوسط	F	Sig.	المتغيرات	B	الخطأ المعياري	t	Sig.
الانحدار	57.480	14.370	10.512	.041	الحد الثابت	247.189	76.263	3.241	.048
اليواقي	4.101	1.367	10.512	.041	زمن اداء كلي	18.175	14.846	1.224	.308
					ارتفاع الكرة لحظة ضربها	87.853	25.287	3.474	.040
					زاوية انطلاق الكرة	.296	.366	.809	.478
المجموع	61.581				سرعة انطلاق الكرة	.603	.656	.919	.426

¹- Waite, P. (2009). *Aggressive volleyball*. (Champaign, IL: Human Kinetics). P.2411.

- معنوي الاثر عند $(Sig) \geq (0.05)$.

من الجدول (12) يتبين ان الاثر المعنوي كان لمتغير (ارتفاع الكرة لحظة ضربها) وهو طردوي وتعني انه كلما ازداد ارتفاع اللاعب لحظة ضرب الكرة ازداد مستوى الاداء. كذلك يبين الجدول المتغيرات التي اثرت في ان تكون هناك نسبة مساهمة بمجموعها في الاداء صحيح انها لم تصل الى الحالة المعنوية لكن محصلة النتيجة النهائية هي في الحقيقة مؤثرة. ومن الملاحظ ان زمن الاداء الكلي اعطى علاقة طردية وتري الباحثان سبب هذه العلاقة تعطي الافضلية للأداء لان طول هذا الزمن يكون من ضمنه زمن الاستناد الكلي وزمن الطيران فزيادة الاول تعني ان هناك زمن دفع يتناسب مع مسار تعجيل يسمح بالتسارع الكافي للوصول الى افضل ارتفاع، اما زيادة الثاني فهو يتناسب مع الارتفاع العامودي الذي يصله اللاعب.

4-1-8 عرض قيم مساهمة المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة 3 بأداء الضرب الساحق المستقيم مركز (2) وتحليلها:

الجدول (13) قيم مساهمة متغيرات مرحلة 3 بأداء الضرب الساحق العالي المستقيم مركز 2

ت	المتغيرات / 2	وصف العينة		الارتباط البسيط			نسبة المساهمة	
		س-	±ع	الارتباط	Sig	ارتباط كلي	المساهمة	F
1	الاداء	6.469	2.782	.037	.086	.897	.805	2.665
2	زمن اداء كلي	.882	.037	.037	.086	.897	.805	2.665
3	ارتفاع الكرة لحظة ضربها	2.799	.006	.352	.196	.897	.805	2.665
4	زاوية انطلاق الكرة	9.625	.744	.186	.330	.897	.805	2.665
5	سرعة انطلاق الكرة	18.218	1.378	.795	.009	.897	.805	2.665

- معنوي مساهم عند $(Sig.F) \geq (0.05)$.

من الجدول (13) يتبين لم تساهم متغيرات مرحلة 3 بأداء الضرب الساحق المستقيم مركز 2 حيث بلغت قيمتها (.805) وبمقدار (2.665) لـ (F) و (.178) لـ (Sig.F)، وظهرت ايضا علاقة ارتباط طردية معنوية واحدة هي (سرعة انطلاق الكرة) وتعني انه كلما ازدادت قيمة هذا المتغير سيزداد مستوى اداء اللاعب، ولم تظهر متغيرات (زمن الاداء الكلي، ارتفاع الكرة لحظة ضربها، زاوية انطلاق الكرة) علاقة ارتباط معنوية بالأداء.

الجدول (14) (ANOVA) واثر متغيرات مرحلة 3 بأداء الضرب الساحق العالي المستقيم مركز 2

Sig.	t	الخطأ المعياري	B	المتغيرات	Sig.	F	مربع الوسط	مجموع المربعات	النموذج
.676	.444	16.027	7.114	الحد الثابت	.017	10.288	21.800	43.601	الانحدار
.090	2.096	14.872	31.172	زمن اداء كلي			2.119	10.595	البواقي
.015	3.643	.404	1.473	سرعة انطلاق الكرة				54.196	المجموع

• معنوي الاثر عند $(Sig) \geq (0.05)$.

من الجدول (14) يتبين ان الاثر المعنوي كان لمتغير (سرعة انطلاق الكرة) وهو طردي وتعني انه كلما ازدادت سرعة الكرة ازداد مستوى الاداء وهي علاقة بديهية لأنها اساسا تدخل في معادلة الدقة والسرعة. كذلك يبين الجدول المتغير الذي اثر في ان تكون هناك نسبة مساهمة في الاداء صحيح انه لم يصل الى الحالة المعنوية لكن محصلة النتيجة النهائية هي في الحقيقة مؤثرة، وقد تطابقت علاقة هذا المتغير بالاداء مع مركز 4، فتبقى زيادة هذا المتغير تدل على زمن الدفع المناسب والطيران والارتفاع الاكبر في كلا المركزين فهي حقيقة تشمل كلا المركزين.

4-1-9 مناقشة قيم مساهمة المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة 3 بأداء الضرب الساحق المستقيم مركزي (4) و(2):

من خلال نتائج الاثر الطردي المعنوي للمرحلة 3 مركز 4 في (ارتفاع الكرة لحظة ضربها) ومدى اهميته فهو محصلة الحركات والتنسيق الذي يحدث في متغيرات المرحلتين السابقتين. فهدف اللاعب المهاجم هو تحقيق ارتفاع قفز كبير بحيث لا يمكن التنبؤ به ويضمن تحركات متنوعة وكلما زاد ارتفاع قفز اللاعب زاد حجم المجال الفعال وكان مسار الكرة أكثر انحدارا عند ضرب الكرة، ففي دراسات سابقة وجد أن أداء القفز يرتبط بمستوى المنافسة وبالتالي فإن تحقيق ارتفاع كبير في القفز هو عامل حاسم في أداء الكرة الطائرة⁽¹⁾⁽²⁾.

فالارتفاع الاكبر يحقق ثلاث امور الاول يعطي افضلية في مجال رؤية مناطق الدقة المطلوبة لان زمن الطيران الاكبر يسمح بزيادة الوقت لتنسيق الحركات المطلوبة في الهواء، والامر الثاني يزيد من سرعة انطلاق الكرة لان ناتج القفز

¹- Sattler, T., Hadžić, V., Dervišević, E., & Marković, G. (2015). Vertical jump performance of professional male and female volleyball players: Effects of playing position and competition level. (The Journal of Strength & Conditioning Research, 29(6)), p.1490.

²- Ziv, G., & Lidor, R. (2010). Vertical jump in female and male volleyball players: A review of observational and experimental studies. (Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20(4)), p.560.

الأكبر يعني ان اللاعب سيملك طاقة كامنة أكبر تتحول الى طاقة حركية كبيرة في انتقالها عبر اجزاء الجسم الى الذراع من خلال زيادة سرعة مرجحتها، والامر الثالث سيزيد من زاوية انطلاق الكرة نحو تلك المناطق فزيادة زوايا الانطلاق من مناطق مرتفعة باتجاه الاسفل تزيد من سرعة حركة الجسم. و استنادًا إلى الدراسات فإن الجوانب الأساسية التي تؤثر على أداء القفز هي سرعة الاقتراب، والحركة المضادة، وتأرجح الذراع، وسرعة تمديد الركبة، بالإضافة إلى ذلك، تدعم المتغيرات الثانوية أيضًا وتساهم في فهم هذا الحدث، فالمتغيرات الثانوية يفترض أنها تتفاعل مع المتغيرات التي تليها مثل (طول الخطوة وزاوية الانطلاق والقوى الأفقية التي تتعلق بسرعة الاقتراب)، فهي تدعم التقييم الشامل للاختلافات في الخصائص الأولية بين اللاعبين بشكل كبير⁽¹⁾.

اما بالنسبة لنتائج الاثر الطردي المعنوي للمرحلة 3 مركز 2 في (سرعة انطلاق الكرة) فهو ناتج سرعة الذراع النهائية في ضرب الكرة وهو ايضا يأتي نتيجة محصلة جودة متغيرات المرحلتين السابقتين فقوة وسرعة الذراع يأتي نتيجة النقل الحركي الجيد واثناء الطيران تجتمع قوى الاجزاء الاخرى بداية من الاطراف السفلى والى الجذع واخيرا الى الذراع الضاربة كي تعطي سرعة انطلاق للكرة تتناسب مع مقدار القوة المنقولة لها، فمهما تجتمع من قوى محصلة لكل اجزاء الجسم وارتفاع عالي اثناء الضرب لا تكون فعالة بمستوى جيد ان لم يكن هناك تسليط لهذه القوة في ضرب الكرة الذي بالنتيجة يزيد من سرعة انطلاقها. من وجهة نظر ميكانيكية فإن احد العوامل الالهة التي تساهم في نجاح الضرب الساحق هي سرعة الكرة اضافة الى الارتفاع واتجاه الكرة، فسرعة الكرة المختلفة التي يحققها اللاعبون ترجع إلى قدرتهم على توليد السرعة بيدهم الضاربة حيث يتم تحديد سرعة ضرب اليد من خلال تنفيذ سلسلة حركية تشمل الوركين والجذع والكتفين والمرفق والمعصم⁽²⁾⁽³⁾.

¹- Philip X. Fuchs, Hans-Joachim Karl Menzel, Flavia Guidotti, Jeffrey Bell, Serge P. von Duvillard & Herbert Wagner. (2019). **Spike jump biomechanics in male versus female elite volleyball players**. (JOURNAL OF SPORTS SCIENCES 2019, VOL. 37, NO. 21), p.2413.

²- Palao, J.M., Santos, J.A., & Ureña, A. (2004). **Effect of team level on skill performance in volleyball. International**. (Journal of Performance Analysis in Sport, 4(2)), p.54.

³- Vint, P.F., & Hinrichs, R.N. (2004). **Factors related to the development of ball speed and to the incidence of one-legged landings in the front-row volleyball attack**. (In Proceedings of the XXII Symposium of the International Society of Biomechanics in Sport). p.136.

5- الباب الخامس - (الاستنتاجات والتوصيات):

5-1 الاستنتاجات:

1. ساهمت المتغيرات الكينماتيكية للمراحل الثلاث بأداء الضرب الساحق العالي المستقيم للاعبين مركز 4 وتسلسلت قوة المساهمة حسب الترتيب مرحلة 1 ثم مرحلة 2 واخيرا مرحلة 3، مما يبين اهمية المرحلة 1 في الاداء .
2. تلخصت المتغيرات الكينماتيكية التي لها اثرا في اداء لاعبي مركز 4 مرحلة 1 (طول الخطوة، زمن الاستناد الكلي)، مرحلة 2 (زاوية النهوض، زاوية انطلاق الجسم)، مرحلة 3 (ارتفاع الكرة لحظة ضربها).
3. لم تساهم المتغيرات الكينماتيكية للمراحل الثلاث بأداء الضرب الساحق العالي المستقيم للاعبين مركز 2، وتلخصت المتغيرات التي لها اثرا في الاداء مرحلة 1 (زمن الاستناد الكلي)، مرحلة 2 (انسيابية السرعة)، مرحلة 3 (سرعة انطلاق الكرة).
4. ان المسار الحركي للاعبين مركز 4 اكبر من لاعبي مركز 2 حيث نجد ذلك في طول الخطوة وفي ارتفاع الكرة لحظة ضربها اضافة الى زمن الاداء الكلي.

5-2 التوصيات:

1. التوسع في مستوى الدراسة من خلال حجم العينة وشمولها بأندية الدرجة الاولى والممتازة في القطر كافة للتعرف على خصائص المتغيرات حسب قابلية اللاعبين المهارية او كانت حسب خصائص المركز .
2. العمل على وضع اختبارات حديثة تتناسب مع متطلبات اللعبة لتشخيص نقاط القوة والضعف بشكل ادق لأنه من الممكن ان تكون اشكال ادائها اداة للتدريب والتطوير .
3. وضع دراسات تستخدم اجهزة اكثر تطورا وتبحث في متغيرات اخرى ولمهارات اكثر .
4. الاهتمام بواقع اندية المحافظة من خلال الدراسات والبحوث لكشف السلبيات التي تعيق تطوير واقع اللعبة ومستوى اللاعبين ومحاولة الصعود الى مصاف اندية النخبة.

• المصادر:

1. احمد سبع عطية؛ نسبة مساهمة بعض المظاهر الحركية والمتغيرات البايوميكانيكية بدقة وسرعة الضرب الساحق العالي في لعبة الكرة الطائرة، اطروحة، (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2012).
2. محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
3. Forthomme B, Croisier JL, Ciccarone G, (2005). Factors correlated with volleyball spike velocity. (Am J Sports Med; 33).
4. Liu, G.C., Huang, G.C., & Huang, C. (2001). Effects of different approach lengths of the last stride on volleyballer run up vertical jumps. (Proceedings of Oral Sessions: XIX International Symposium on Biomechanics in Sports. San Francisco, CA: University of San Francisco).
5. Palao, J.M., Santos, J.A., & Ureña, A. (2004). Effect of team level on skill performance in volleyball. International. (Journal of Performance Analysis in Sport, 4(2)).
6. Philip X. Fuchs, Hans-Joachim Karl Menzel, Flavia Guidotti, Jeffrey Bell, Serge P. von Duvillard & Herbert Wagner. (2019). Spike jump biomechanics in male versus female elite volleyball players. (JOURNAL OF SPORTS SCIENCES 2019, VOL. 37, NO. 21).
7. Sattler, T., Hadžic, V., Dervišević, E., & Markovic, G. (2015). Vertical jump performance of professional male and female volleyball players: Effects of playing position and competition level. (The Journal of Strength & Conditioning Research, 29(6)).
8. Serrien B, Ooijen J, Goossens M. (2016). A motion analysis in the volleyball spike – part 1: three-dimensional kinematics and performance. IJHMSS; 4).
9. Tilp M. (2017). The biomechanics of volleyball. In: Reeser JC and Bahr R (eds) Handbook of sports medicine science: volleyball. 2nd ed. Hoboken: John Wiley & Sons).
10. Vint, P.F., & Hinrichs, R.N. (2004). Factors related to the development of ball speed and to the incidence of one-legged landings in the front-row volleyball attack. (In Proceedings of the XXII Symposium of the International Society of Biomechanics in Sport).
11. Wagner, H., Tilp, M., Duvillard, S.P., & Mueller, E. (2009). Kinematic analysis of volleyball spike jump. (International Journal of Sports Medicine, 30 (10)).
12. Waite, P. (2009). Aggressive volleyball. (Champaign, IL: Human Kinetics).

13. Walsh, M. S., Böhm, H., Butterfield, M. M., & Santhosam, J. (2007). Gender bias in the effects of arms and countermovement on jumping performance. (The Journal of Strength & Conditioning Research, 21(2)).
14. Zahalka F, Maly T, Mala L. (2017). Kinematic analysis of volleyball attack in the net center with various types of take-off. (J Hum Kinet; 58).
15. Ziv, G., & Lidor, R. (2010). Vertical jump in female and male volleyball players: A review of observational and experimental studies. (Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20(4)).

الملحق 1 المقابلات الشخصية

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	ا.د رياض خليل خماس	اختبارات الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
2	أ.د حسين سبهان	تدريب الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
3	عماد شلاش مذري	مدرب نادي الضلوعية	قاعة منتدى شباب بلد
4	خالد عزيز مزهر	مدرب نادي بيجي	قاعة ملعب تكريت الحمراء المغلقة
5	عبدالله حمد خلف	مدرب نادي الشرقاط	قاعة مركز شباب الشرقاط

الملحق 2 الاساتذة المختصين بتعديل اختبار الضرب الساحق

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	ا.د رياض خليل خماس	اختبارات الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
2	أ.د حسين سبهان	تدريب الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
3	ا.د وسن جاسم	علم النفس الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
4	ا.د محمد وليد شهاب	اختبارات الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
5	ا.م.د اسماء حكمت	اختبارات الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
6	ا.م.د محمد صالح	التعلم الحركي/ الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
7	ا.م.د علاء محسن	بايوميكانيك الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
8	ا.م.د علي سبهان	التعلم الحركي/ الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المستنصرية
9	ا.م.د طارق علي يوسف	اختبارات الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
10	ا.م.د خليل ستار	اختبارات الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
11	م.د عمر سعيد	الادارة الرياضية الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد

الملحق 3 فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	ا.د احمد سبع عطية	البايوميكانيك الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
2	ا.د محمد وليد شهاب	اختبارات الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
3	ا.م.د امجد حامد	اختبارات الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت



The effect of using the one-minute paper strategy in learning some basic basketball skills for female students.

Avan Hoshyar Muhammad¹ and Bassam Fawzy Al-Jubouri²

Soran university, Physical Education and Sports Sciences, Erbil, Iraq.

Article info.

Article history:

- Received: 04/09/2022
- Accepted: 12/09/2022
- Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Strategy
- one minute
- learning, skills
- students

© 2023 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

Abstract

Research aims: the research aims to reveal the effect of using the one-minute paper strategy in learning some basic basketball skills for female students.

Conclusions: the researcher deliberately opted the research community for this academic year because the basic skills for the effectiveness of basketball are applied in the first academic year of the institute. The researcher also concluded that the two research groups (experimental and control) achieved a positive effect in learning the basic skills of basketball for female students and when comparing female students of the experimental group and the control group, there were no differences in most of the basketball skills, but the experimental group outperformed the control group in learning the skill of tapping (Bouncing the ball).

Recommendations: the researcher recommended that the use of the one-minute strategy is beneficial, as it has a positive impact on learning the basic skills of basketball, and it can also be used and practiced in all physical education lessons. Moreover, the researcher also recommends increasing the frequency of using the one-minute strategy in the main part of the learning unit and emphasizes the use of the one-minute strategy on males in subsequent studies and research.

¹Corresponding author: Ahm200h@pe.soran.edu.iq Soran university, Physical Education and Sports Sciences, Erbil, Iraq.

²Corresponding author: basam.aziz@soran.edu.iq Soran university, Physical Education and Sports Sciences, Erbil, Iraq.

تأثير استراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة

للطالبات

آفان هوشيار محمّد

أ.م.د. بسام فوزي الجبوري

جامعة سوران - التربية البدنية وعلوم الرياضة - اربيل - العراق

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2023/12/31

الكلمات المفتاحية

استراتيجية

الدقيقة الواحدة

تعلم

المهارات

الطالبات

الخلاصة:

يهدف البحث إلى الكشف عن تأثير استخدام استراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة للطلاب، حيث افترضت الباحثة بوجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة للطلاب، و أيضاً وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة للطلاب. وقد استنتجت الباحثة بان مجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) حققت تأثيراً إيجابياً في تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة للطلاب و عند مقارنة طالبات المجموعة التجريبية و الضابطة لم يظهر فروق في معظم مهارات كرة السلة و لكن تفوقت المجموعة التجريبية على مجموعة الضابطة في تعلم مهارة الطيطة، و بذلك أوصت الباحثة بان استخدام استراتيجية دقيقة الواحدة ذو فائدة بما لها تأثير إيجابي في تعلم المهارات الأساسية لكرة السلة و أيضاً يمكن استخدامها في كافة دروس التربية الرياضية، وتوصي أيضاً بزيادة عدد مرات استخدام استراتيجية دقيقة الواحدة في الجزء الرئيسي للوحدة التعليمية و التأكيد على استخدام استراتيجية الدقيقة الواحدة على الذكور في الدراسات و البحوث اللاحقة.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

يتوقف نجاح العملية التعليمية على عدة عوامل منها الاسلوب التدريسي المتبع في التعليم ، وأسلوب عرض الخبرات التعليمية و ظروف الموقف التعليمي ومدى نجاح المتعلم وقدراته واستعداده ونشاطه في الحول على الخبرات التعليمية، فالتعلم النشط هو فلسفة تربوية معتمدة بصورة إيجابية على دور المتعلم في الحصّة التعليمية ، حيث يقوم بدوره بتنفيذ دور المتعلم و ممارسة كافة الإجراءات التدريسية من قبله و التعظيم من شأنه و دفعه للعمل عن طريق التجربة والبحث والاعتماد على نفسه في الحصول على المعلومات، فالتعلم النشط هو تعلم قائم على الأنشطة المختلفة التي يمارسها المتعلم و التي ينتج منها السلوكيات على مشاركة المتعلم الفاعلة والإيجابية في الموقف التعليمي⁽¹⁾.

ومن استراتيجيات التعلم النشط استراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة والتي استخدمت لتطوير طريقة تدريس الاسلوب الامري وهي التي تقدم تغذية راجعة لمعلم عن مدى تقدم طلابه ، وللطلبة لمعرفة نتائجهم ومدى نجاحهم اذ يوجه مدرس المادة سؤالاً للطلبة في بداية الدرس أو خلال الدرس أو نهاية الدرس حيث يجيب الطلاب عن السؤال كتابياً وتسمى الورقة بورقة الدقيقة الواحدة حيث يمنح المعلم وقت للطلاب

(¹) قاسم أمجد؛ التربية والثقافة للشؤون الطلابية: (الأردن، الرابطة العربية للإعلاميين العلميين الأردن، 2014) ص120.

(60 / ثانية) ، وتعد هذه الاستراتيجية فلسفة تربوية تعتمد على ايجابية المتعلم في الموقف التعليمي وتشمل جميع الممارسات التربوية والإجراءات التدريسية التي تهدف إلى تفعيل دور المتعلم ودفعه للاعتماد على ذاته في الحصول على المعلومات وتكوين القيم والاتجاهات، فهو لا يركز على الحفظ والتلقين وإنما على تنمية التفكير⁽¹⁾، والجدير بالذكر أن استراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة يمكن تطبيقها في الفصل بكل سهولة ودون أي تعقيد، حيث أنها تساعد المعلم على تحديد مدى تحصيل الطلاب واستيعابهم للدرس الذي قدمه لهم، ومدى فهمهم واستيعابهم للنقاط الرئيسية والضرورية التي بنى عليها المعلم محاضراته.

وتعد كرة السلة من احدى الألعاب الجماعية ذات الانتشار الواسع على مستوى العالم وهي تتميز بتعدد مهاراتها و تنوعها كمتطلبات أساسية لممارستها ، فضلا عن كثرة مواقف اللعب التي تفرض على لاعبيها استخدام أشكال كثيرة من المهارات بصورة فردية أو جماعية الأمر الذي يجعل من عملية التعلم المهاري أمراً في غاية الأهمية .

وتكمن أهمية البحث هنا بأن التعلم في اداء المهاري لا بد ان يتم اختيار أنسب استراتيجية ، واتقان المهارات الذي يحتاج تكرارها وإيجاد النقاط الضعف حتى يتم تثبيتها كما سيساعد الاداء المتكرر المستمر لها في مواقف اللعب في تثبيتها، وتندرج كرة السلة ضمن الأنشطة الرياضية الأساسية المدرجة بالمناهج الدراسية في جميع المؤسسات الرياضية بشكل عام وخصوصاً المعاهد منها و الكليات والتي تسهم بقدر كبير في تحقيق أهدافه .

1-2 مشكلة البحث

تعد استراتيجيات التعلم النشط من استراتيجيات الحديثة والتي تسهم بشكل ملحوظ في زيادة التحصيل سواء كان معرفياً او مهارياً، وعليه فإن له أهمية بالغة في زيادة اندماج الطلبة في العمل و يجعل للتعلم متعة و بهجة، فمن خلال قيام الباحثة بالدراسة الاستطلاعية عن طريق المقابلة الشخصية مع هيئة التدريس مقرر لكرة السلة لطالبات المرحلة الأولى بالمعهد التربية الرياضية في أربيل لاحظت صعوبة اتقان المهارات الأساسية بكرة السلة باستخدام الاسلوب الامري في العملية التعليمية لدى طالبات المعهد ، وان استخدام استراتيجيات حديثة في العملية التدريسية ربما تساعد الطلبة على زيادة ذكائهم الاجتماعي والانفعالي من اجل زيادة التحصيل الدراسي والتفوق والوصول الى اعلى المستويات، ومن هنا برزت مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الآتي: هل لاستخدام استراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للطالبات واتجاههن نحوها ؟

(¹) ماشي بن محمد الشمري؛ استراتيجية في التعلم النشط وزارة التربية والتعليم، ط1: (السعودية، 2011) ص48.

3-1 هدف البحث: - يهدف البحث إلى الكشف تأثير استخدام استراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة للطلّبات.

4-1 فرضا البحث : أفترضت الباحثة ما يأتي:

1- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة للطلّبات .

2- توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة للطلّبات.

5-1 مجالات البحث : -

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الأولى بمعهد الرياضي اربيل للسنة الدراسية (2021-2022).

2-5-1 المجال المكاني: ملعب كرة السلة معهد الرياضي أربيل .

3-5-1 المجال الزمني: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2021 - 2022).

6-1 مصطلح الدراسة:- الاستراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة:- فقد عرفه (الشمري، 2011) بأنها

استراتيجية قديمة استخدمت لتطوير طريقة المحاضرة التقليدية، فهي تقدم التغذية الراجعة للمعلم عن مدى تقدم الطلاب، حيث يوجه المعلم سؤالاً للطلاب في بداية الدرس أو أثناء عرضة أو في نهايته، ثم يجيب الطلاب عن السؤال كتابياً على شكل مجاميع ثنائية أو مجاميع صغيرة ولا يشترط كتابة أسم الطالب على الورقة وهي تسمى ورقة الدقيقة الواحدة حيث يمنح المعلم الطلاب (60) ثانية أن ينجزوا حل السؤال المطروح لهم⁽¹⁾.

3- اجراءات البحث

3-1 منهج البحث

اعتمد الباحثة في عمله المنهج التجريبي لما له من علاقة مباشرة مع طبيعة المشكلة.

3-2 عينة البحث

عينة البحث متكونة من (35) طالبة من شعبتين دراسية هي (أ - ب) وتعمدت الباحثة في اختيار مجتمع البحث لهذه السنة الدراسية لكون المهارات الأساسية لفعالية كرة السلة تطبق في السنة الدراسية الاولى للمعهد .

(¹) ماشي بن محمد الشمري؛ مصدر سبق ذكره، (2011) ص48.

ولتحديد عينة البحث بصورة صحيحة فقد استخدمت الباحثة الطريقة العشوائية بأسلوب القرعة لاختيار مجموعة البحث، وبهذا الإجراء حددت الشعبة الدراسية (أ) والبالغ عدد الطالبات فيها (18) طالبة كمجموعة تجريبية و شعبة (ب) والبالغ عدد الطالبات فيها (17) كمجموعة الضابطة، وقد استبعدت الباحثة (5) من طالبات المجموعة التجريبية و(4) من طالبات المجموعة الضابطة (2) منهن لعدم التزامهم بمواعيد الإختبارات و (7) منهن أختيروا لغرض التجربة الإستطلاعية وقد أصبح عدد أفراد العينة لمجموعة التجريبية (13) طالبة و المجموعة الضابطة (13).

3-3 التصميم التجريبي

لغرض اختبار فرضيات البحث تم اختيار التصميم التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين والذي يتضمن المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة، والاختبار القبلي و البعدي لكل منهما لملائمته مع طبيعة و متطلبات و أهداف البحث⁽¹⁾.

3-5-1 تجانس مجموعتي البحث:-

جدول (1) يبين نتائج أختبارات التجانس مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في (العمر و الطول و الكتلة)

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة التجريبية		مجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الاحتمالية sig	الدلالة الإحصائية
		س	±ع	س	±ع			
العمر	سنة	16.56	0.519	16.56	0.519	0.000	1	غير معنوي
طول	سم	156.69	5.056	157.54	4.576	0.447	0.742	غير معنوي
الكتلة	كغم	54	7.303	53.15	7.47	0.292	0.911	غير معنوي

3-4 أدوات جمع البيانات

وفقا لطبيعة البحث وتحقيقا لأهدافه استعانت الباحثة بالأدوات التالية :-

(¹) فان دالين،ديو بولد؛ مناهج البحث في التربية و علم النفس، الترجمة: محمد نبيل نوفل و آخرون، ط1: (القاهرة، مكتبة أنجلوالمصرية، 1985) ص366.

- 1- استمارة اختبار بعض المهارات الاساسية في كرة السلة (قيد البحث).
- 2- استمارات التسجيل و تفرغ البيانات
- 3- استمارة تسجيل نتائج اختبارات المهارات الاساسية في كرة السلة.
- 4- الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية وفقا لأسلوب إستراتيجية الدقيقة الواحدة .
- 5- المصادر العربية و الأجنبية.
- 6- شبكة الأنترنت.

3-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة:-

1- ساعة توقيت نوع (Sewan)

2- اقلام جاف عدد (20)

3- بورد للكتابة عدد (20)

4- كرات السلة عدد (20).

5- حواجز أو كراسي

6- صافرة عدد (2)

7- طباشير

8- حزام جلدي لغرض الإختبار.

3-6 الإختبارات المهارية المستخدمة لإجراء البحث:-

لغرض الشروع بأجراء اختبار الاداء المهاري القبلي، تتطلب ذلك تحديد المهارات لمادة كرة السلة المقررة الطلبة السنة الدراسية الأولى في معهد الرياضة اربيل / وزارة التربية والتعليم من قبل اللجنة القطاعية ومدرسي مادة كرة السلة التي تدرس في السنة الدراسية الاولى وتم تحديد المهارات التي هي ضمن المقرر الدراسي للفصل الدراسي الثاني وفق منهاج الهيئة القطاعية في ضوء منهاج المعهد والمتضمنة المهارات الآتية:-

1-إختبار التمريرة المرتدة :-

الغرض من الاختبار/ قياس سرعة التمريرة المرتدة باليدين

الادوات المستخدمة / حائط املس، كرات سلة ، ساعة ايقاف ، طباشير

الإجراءات التنفيذية / يرسم مربع طول ضلعة (1م) على الحائط و ترتفع قاعدته عن الارض بمقدار

(1م)

ويرسم خط على الارض يبعد عن الحائط بمقدار (4م) يرسم خط على بعد (133)سم من الحائط وهو الثلث الاخير من المسافة موازى للخط الأول.

وصف الأداء/ يقف المختبر خلف الخط و عند سماع الاشارة يقوم بتمرير الكرة باليدين فى اتجاه المربع لمدة 15 ث ، حيث يؤدى المختبر التمريرة المرتدة أثناء الإختبار على ان ترتد على الارض قبل ان تدخل المربع

تعليمات الاختبار/

- ان يؤدى المختبر التمريرة المرتده حسب الشروط الفنية للاداء .
 - لا تحتسب المحاولة اذا تعدى المختبر خط البداية قبل ان يمرر الكرة .
 - لا يابدأ ان ترتد الكرة قبل ان تدخل المربع .
 - للمختبر الحق فى التدريب قبل بدء الاختبار .
- طريقة التسجيل/ تحتسب لكل المختبر نقطة واحدة عن كل تمريرة تلامس فيها الكرة اى نقطه على المربع المرسوم على الحائط، وتعتبر عدد النقاط هو عدد التمريرات الناجحة على المربع خلال 15 ث⁽¹⁾.

2- إختبار المحاورة فى خط مستقيم:-

- الغرض من الاختبار / قياس سرعة المحاورة فى خط المستقيم .
- الادوات المستخدمة / كرات سلة ، ساعة ايقاف ، شريط لاصق.
- الإجراءات التنفيذية / يحدد خط البداية لملاعب كرة السلة (الحد النهائي) بشريط لاصق ملون و يرسم خط النهاية على بعد (20م) من خط البداية.

مواصفات الاداء/ يقف المختبر خلف خط البداية ممسكاً بالكرة ، وعند سماع صفارة البدء يقوم المختبر بالجري مع تنطيط الكرة فى خط مستقيم فى اتجاه خط النهاية والعودة لخط البداية (ذهاباً و إياباً)، ويعطى لكل مختبر محاولتان و يحسب له الافضل، أما عند فقد السيطرة على الكرة يجب ان يعيد المحاولة مرة اخرى.

ملاحظة / يمكن تنطيط الكرة بأى من اليدين وبطريقة قانونية، و للمختبر الحق فى تجربة الإختبار قبل الأداء .

طريقة التسجيل/ يحسب للمختبر الزمن الذي استغرقه بالثواني من لحظة اصدار صافرة البدء حتى العودة مرة اخرى لخط البداية⁽¹⁾.

(¹) مروة مسعد جمعة؛ فعالية برنامج التعليمي لبعض مهارات كرة السلة باستخدام نموذج ويتلي على نواتج التعلم لتلميذات المرحلة الثانوية (رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية تربية الرياضية ، أسكندرية، 2019).

3- إختبار تصويب الرمية الحرة:-

الغرض من الاختبار / قياس دقة تصويب الرمية الحرة

الادوات المستخدمة / كرات سلة قانونية

مواصفات الاداء / يقف المختبر خلف خط الرمية الحرة وعندة إشارة البدء يقوم بالتصويب على السلة
تعليمات الاختبار :

- لكل مختبر الحق في الأداء العدد (5) محاولات .
- يجب ان يتم التصويب من خلف الخط الرمية الحرة.
- يسمح بأداء بعض التصويبات قبل الأختبار على سبيل التجربة.
- للمختبر الحق في التصويب بيد واحدة أو باليدين.
- طريقة التسجيل/ تحسب للمختبر درجة واحدة لكل إصابة ناجحة للهدف (دخول الكرة في السلة) وإختراقها من أعلى لأسفل و يحتسب (صفر) اذا لم تدخل الكرة السلة⁽²⁾.

4- إختبار سرعة تحمل أداء تصويب سلمي على لوجي كرة السلة لمدة دقيقتين:-

الغرض من الاختبار/ أختبار المحاورة و التصويب السلمي

الادوات المستخدمة / ملعب كرة السلة، صافرة، ساعة التوقيت، كرة السلة، اقماع.

مواصفات الأداء / يقف المختبر خلف خط الملعب وعند سماع إشارة المحكم ينطلق بالمحاورة و بأقصى

سرعة لعمل التصويبة السلمية و متابعة الكرة والعودة مرة أخرى (ذهاباً و إياباً) حتى ينتهي الوقت

المحدد.

التسجيل /

1- يحسب الوقت من بدأ إشارة المحكم الى نهاية الوقت المحدد(دقيقتين)

2- تحتسب عدد مرات التصويب السلمي الناجحة.

3- تحتسب المسافة المقطوعة خلال الوقت المحدد.

الشروط / يقف اللاعب خلف خط الملعب و يجب أن تكون المحاورة بدون أخطاء و التصويب

السلمي⁽¹⁾.

(¹) مصطفى محمد زيدان؛ موسوعة تدريب كرة السلة لبرنامج التدريب البدني و المهاري و الخططي و النفسي و العقلي،:(القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص154.

(²) سلمى رستم محمود؛ استخدام التمايز التنافسي في تحسين نواتج التعلم في كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بالأسكندرية : (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة أسكندرية، 2016).

3-7 التجربة الاستطلاعية للإختبارات البدنية و المهارية :-

قبل بدأ بتنفيذ الاختبارات الرئيسية أجريت الباحثة تجربة إستطلاعية لمدة يوم مصادف (2022/2/3) على عينة متكونة من (7) طالبات من مجتمع البحث لتطبيق الإختبارات المهارية عليهن للسيطرة على المشاكل التي تواجه الباحثة عند تطبيق الاختبارات ان وجد والتأكد من مدى استجابة الطالبات وتفاعلهن مع الاختبارات ومدى ملاءمتها لهن والوقت المستنفذ وصلاحيه الملعب و الاجهزة و الادوات المستخدمة خلال التجربة.

3-8 الإختبارات القبليّة

تم إجراء الإختبارات القبليّة بتاريخ (2022/2/6) على مجموعتي البحث بأداء المهارات (التمريرة المرتردة ، المحاورّة العالّية، التصويبة الحرة، التصويب السلمي) ، حيث أستخدمت آلة تصوير فيديوي نوع HD (Nikon) وكانت الكاميرا مثبتة على إرتفاع (120) سم مقاساً من بؤرة العدسة حتى سطح الأرض ولكن بتغير الإرتفاع حسب مهارة التي يختبرونها.

3-9 التجربة الاستطلاعية لتطبيق استراتيجيّة البحث:-

قامت الباحثة بتطبيق درس تعريفى على مجموعة التجريبية بتاريخ 2022/2/9 قبل بدء بتجربة الرئيسية وذلك لمعرفة الوقت المستنفذ عند تطبيق استراتيجيّة الدقيقة الواحدة واستجابة الطالبات نحوها و ايضاً معرفة الإعاقات التي تواجه الباحثة عند تطبيق الاستراتيجية.

3-10 تطبيق التجربة النهائيّة :-

بعد إستكمال الباحثة متطلبات إجراء التجربة على مجموعتي البحث تم تطبيق وحدات المخطط التعليمي التي سبق ذكرها، وقد تم إعطاء مجموعتي البحث نفس المادة التعليمية ولكن طبق على المجموعة التجريبية التي تمثل شعبة (ا) اسلوب إستراتيجيّة الدقيقة الواحدة، أما المجموعة الضابطة التي تمثل شعبة (ب) طبق عليهم الاسلوب الأمري و كما يلي:-

أولاً: المجموعة التجريبية:- درست مجموعة التجريبية وفق إستراتيجيّة الدقيقة الواحدة حيث تكون زمن وحدة التعليمي من (45) دقيقة و مقسمة كالاتي:-

(¹) عمر محمد وهبي حكمت؛ تأثير تدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي كرة السلة بإقليم كردستان - عراق (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، ألكندرية2014) ص 71.

1- القسم الإعدادي : مدته (13) دقائق ويهدف الى التأكد من الإجراءات الإدارية و توضيح هدف الدرس و إعطاء تمارين لتهيئة الجسم لمتطلبات القسم الرئيسي ويشمل أجزاء هذا القسم من:
 - المقدمة: مدتها (3) دقيقة ويتم فيه أخذ الغيابات وتهيئة الادوات المستخدمة لدرس.
 - إعداد عام (الإحماء): مدته (5) دقائق ويعطى للطالب تمارين عامة لكل أجزاء الجسم.
 - إعداد خاص: مدتها (5) دقائق ويشمل التمارين البدنية خاص بأجزاء الجسم التي تشترك في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية.

2- القسم الرئيسي: ومدته (25) دقيقة والذي يتكون من:-

-نشاط تعليمي: مدته (5) دقائق حيث يتم فيه شرح المهارة و أهميته متضمنا الحركة من مرحلة تمهيدية ، وأساسية وختامية بشكل واضح وإعلام الطالبات بالفترة الزمنية المسموح بها لاداء المهارة وأيضاً الاخطاء الشائعة حيث يجب التأكد عليه عند شرح كل جزء من أجزاء المهارة وحثهم على الأداء الجيد .
 -نشاط تطبيقي: مدته (18) دقيقة و فيه يتم تطبيق أداء المهارة من قبل الطالبات في ما تعلمهن من نشاط التعليمي و ذلك بإستخدام تمارين متنوعة فردية منها أو ثنائية التي تخدم المهارة المدروسة في الوحدة التعليمية.

-تطبيق إستراتيجية دقيقة الواحدة: ومدتها (2) دقيقة، بعد إنتهاء من الوقت نشاط التطبيقي يتم تطبيق إستراتيجية ورقة دقيقة الواحدة حيث يشكل الطالبات على شكل مجاميع ويعطى لكل مجموعة قلم و ورقة صغيرة عليها سؤال مخصص لمهارة المدروسة ويجب الاستشارة فيما بينهم وبعدها الإجابة حيث يعطي المدرس دقيقة واحدة للإجابة على السؤال وبعد إنتهاء من تطبيق الإستراتيجية يؤخذ الأوراق من الطالبات ويتم توضيح ما هو موجود من الاجوبة من قبل المدرس وإخبار أفراد المجموعة عن وقت معالجته، حيث قامت الباحثة بإستخدام مجموعة من الأسئلة لتطبيق إستراتيجية البحث حسب نوع المهارة المستخدمة في الوحدة التعليمي:-

1-ما صعوبة التي تواجهها عند أداء مناولة المرتدة عندما يكون المسافة بينك وبين اللاعب المستلم بعيدة؟

2-ما هو جزء الذي لم تستطيع فهمه من المهارة ؟

3-ما الذي تمنعك من النظر الى الأمام عند أداء مهارة الطبطة العالية؟

4-ما هو الجزء الذي تجديها صعبة عند أداء مهارة الرمية الحرة؟

5-ما المشكلة التي تواجهك في خطوتي التصويبة السلمية؟

6- ما هو الجزء الذي تجدينه صعبة من المهارة ، هل في الخطوات الرجلين أو أثناء التهديف او في حالة النزول؟

3- القسم الختامي: ومدته (7) دقائق و فيه يتم إعطاء (5) دقائق للعبة صغيرة لخدمة المهارة المتعلمة، و (2) دقيقة (لتهدئة الجسم - تحية والانصراف - إعادة الأدوات لمكانها).
ثانياً/ المجموعة ضابطة :- درست مجموعة الضابطة وفق الأسلوب الامري حيث يكون الاعتماد الرئيسي على المدرس و يتكون زمن الوجد التعليمية من (45) دقيقة ولكن بدون استخدام الاستراتيجية. مقسمة كالآتي:-

3-11 الاختبارات البعدية:- بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية طبقت الاختبارات البعدية للمهارات على طالبات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وبنفس ترتيب الاختبارات القبلية بتاريخ 2022/3/9 .

3-12 الوسائل الاحصائية المستخدمة :- استعانت الباحثة ببرنامج SPSS (V.21) الإحصائية لإجراء التحليل الإحصائي و استخدمت المعالجات الإحصائية التالية للتحقق من فروض البحث:-

1- النسبة المئوية 2- الوسط الحسابي 3- الانحراف المعياري 4- القيمة الاحتمالية 5- اختبار (ت).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى ومناقشتها:

توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لطالبات معهد التربية الرياضية بمحافظة اربيل.

4-1-1 "توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لطالبات معهد التربية الرياضية بمحافظة اربيل"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t) للعينات المرتبطة والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والقيمة الاحتمالية والدلالة

الإحصائية لنتائج المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لطالبات

المهارات الاساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية p-value	الدلالة الاحصائية
مناولة مرتدة	عدد	قبلي	2.538	1.050	2.694	0.020	معنوي
مناولة مرتدة	عدد	بعدي	3.615	0.768			

معنوي	0.000	10.887	1.348	13.890	قبلي	ثا	طبطة العالية ثا
			0.738	10.607	بعدي	ثا	طبطة العالية ثا
معنوي	0.000	6.441	0.913	1.000	قبلي	عدد	تصويبة الحرة عدد مرات
			0.855	2.692	بعدي	عدد	تصويبة الحرة عدد مرات
معنوي	0.000	-7.115	0.768	2.385	قبلي	عدد	تصويبة السلمية عدد مرات
			1.683	5.000	بعدي	عدد	تصويبة السلمية عدد مرات

حسب نتائج جدول رقم (2) والتي تدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي، حيث تعزو الباحثة سبب ذلك الى ان إستراتيجية الدقيقة الواحدة تقدم نوعا من التقرير حول وصول المعلومة للطالبات أكثر من كونها إستراتيجية إجرائية، ومن خلالها تستطيع الباحثة من أيجاد نقاط الضعف لدى الطالبات و معالجتها وتقويم فهم و أستيعاب الطالبات للموضوع قبل الإنتقال الى موضوع جديد. وتضيف الباحثة الى إستخدام إستراتيجية الدقيقة الواحدة في التدريس ، يمكن أن تحقق عديد من الأهداف و الغايات و تسليط الضوء عليها حيث من خلال تدوين الملاحظات من الاجوبة الطلبة ودراستها ومعرفة ردود الفعل الطالبات لموضوع الدرس تستطيع توضيح المعلومات الغامضة بأقل وقت ممكن و بكفاءة أكبر. ويؤكد(عبيد، 2020) الى أن "أستخدام إستراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة تساعد على نقل الطلبة من نمط التقليدي في التدريس الذي يقوم على حفظ المعلومات و إستظهارها الى نمط جديد يجعلهم إيجابيين و يتيح لهم فرص الاستفسار و استعمالها بصورة صحيحة"⁽¹⁾.

4-1-2 "توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لطالبات معهد التربية الرياضية بمحافظة اربيل"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t) للعينات المرتبطة والجدول (3) يبين ذلك.

(¹) كوثر جاسم عبيد؛ اثر إستراتيجتي ورقة الدقيقة الواحدة و جيكسو المطورة في تحصيل مادة قواعد اللغة الكردية و التفكير الإستدلالي عند طلبة كلية التربية ابن رشد: (بحث منشور، مجلة الاستاذ للعلوم الإنسانية و الإجتماعية، مجلد 59، عدد 4، جامعة بغداد. 2020)ص

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والقيمة الاحتمالية والدلالة الإحصائية لنتائج المجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة لطالبات

المهارات الأساسية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية p-value	الدلالة الإحصائية
مناولة مرتدة	عدد	قبلي	2.385	0.506	10.156	0.000	معنوي
		بعدي	3.846	0.801			
مناولة مرتدة	عدد	قبلي	14.362	1.467	6.301	0.000	معنوي
		بعدي	11.920	0.539			
طبطة العالية	ثا	قبلي	0.923	0.494	9.815	0.000	معنوي
		بعدي	2.231	0.599			
تصويبة الحرة	عدد	قبلي	2.385	0.506	5.482	0.000	معنوي
		بعدي	4.231	1.423			

حسب نتائج جدول رقم (3) والتي تدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي. وتعزو الباحثة سبب ذلك الى بأن الأسلوب الامري تكون فيه المدرسة هي محور العملية التعليمية وهي بدورها توجه الطالبات الى تأدية الحركات وتطبيق التمارين حسب النموذج التي تعرضه مدرسة المادة ، وهذا ما أكده بعض المربين بأن الاسلوب التقليدي يؤكد على تقديم المعلومات للطالب بالشكل الذي لا يتعدى المستوى الأول من تصنيف بلوم وهو المعرفة والإستظهار من جانب المدرس الذي بدوره يقرر مستوى العمل الذي سيقوم جميع الطلاب بأداءه⁽¹⁾⁽²⁾.

4-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية ومناقشتها:

" توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة لطالبات معهد التربية الرياضية بمحافظة اربيل"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t) للعينات غير المرتبطة والجدول (4) يبين ذلك.

(¹) محمد محمود الحيلة؛ طرائق التدريس و إستراتيجياته، ط1: (الامارات العربية المتحدة، دار الكتب الجامعي، 2001) ص105.

(²) ناهد محمود سعد، نبلي رمزي فهم؛ طرق التدريس في تربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) ص 75.

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والقيمة الاحتمالية والدلالة الإحصائية لنتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لطالبات

المهارات الأساسية	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية p-value	الدلالة الإحصائية
مناولة المرتدة	عدد	التجريبية	4.538	1.127	1.806	0.083	غير معنوي
		الضابطة	3.846	0.801			
محاورة عالية	ثا	التجريبية	10.607	0.738	5.182	0.000**	معنوي
		الضابطة	11.920	0.539			
تصويبة الحرة	عدد	التجريبية	2.692	0.855	1.594	0.124	غير معنوي
		الضابطة	2.231	0.599			
تصويبة السلمية	عدد	التجريبية	5.000	1.683	1.258	0.220	غير معنوي
		الضابطة	4.231	1.423			

حسب نتائج جدول رقم (4) والتي تدل على عدم وجود فروق معنوية لمجموعتين في الاختبار البعدي، ما عدا مهارة الطبطبة العالية وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة ذلك الى إن إستراتيجية ورقة الدقيقة الواحدة والأسلوب الامري له تأثير ملحوظ في عملية تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة وكلاهما يستطيع المدرس إستخدامها لسهولة عملية التعلم ولكن الفرق بينهما هو دقيقتان من الوقت النشاط التطبيقي الذي يستخدم فيه إستراتيجية دقيقة الواحدة، وأيضاً يعود السبب الى أن مجموعتي البحث درسوا من قبل الباحثة بنفس المنهج ونفس التمارين فقط الفرق بينهما الإستراتيجية الدقيقة الواحدة، وأيضاً تعاملت الباحثة مع الطالبات و تشويقهن للدرس و كيفية تعاملها معهن التي أدت الى إكتساب الطالبات المهارات بصورة صحيحة و أيضاً إكتساب الثقة بالنفس و الشعور بالمتعة والسرور .

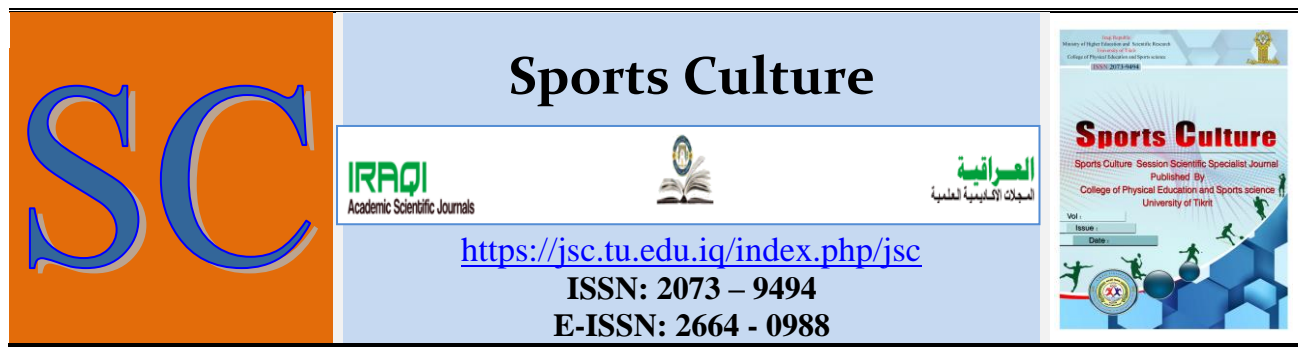
وبالرجوع الى نتائج الجدول (4) نجد ان هناك فروق في الأوساط الحسابية تكون لصالح المجموعة التجريبية لتعلم المهارات الأساسية بكرة السلة لكن لم تصل هذه الفروق الى قيمة الاحتمالية بدلالة المعنوية. كما يعزى السبب الى أن أثناء الوحدة التعليمية الخاصة بتعليم مهارة المحاورة العالية وجهت الباحثة الأسئلة الدقيقة الواحدة على الطالبات لمعرفة ما هي العائق التي تجعل الطالبات بعدم النظر للامام عند أداء المهارة والتي يجب أن يكون الرأس للأعلى لرؤية مساحة كافية للملعب الهجومي فكانت أجوبتهم بكثرة خوفهم لفقدان السيطرة على الكرة، لذا قامت الباحثة بالتأكيد على هذه النقطة وتعويد الطالبات على كيفية التوافق بين حركات الأطراف و الرأس التي يجب أن يكون مرفوعاً وتعتبر نقطة هامة في تعلم هذه المهارة، حيث ان من النقاط المهمة لهذه الإستراتيجية أن تنمي مهارات ضبط الوقت و سرعة الإنجاز و أيضاً مهارة التفسير و التحليل و المقارنة(1).

(1) محمد محمود الحيلة؛ مصدر سبق ذكره، ص102.

المصادر

- سلمى رستم محمود؛ استخدام التمايز التنافسي في تحسين نواتج التعلم في كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بالأسكندرية: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة أسكندرية، 2016).
- عمر محمد وهبي حكمت؛ تأثير تدريبات البدنية المهارية في أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي كرة السلة بإقليم كردستان - عراق: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، أسكندرية 2014) ص 71.
- فان دالين،ديو بولد؛ مناهج البحث في التربية و علم النفس، الترجمة: محمد نبيل نوفل و آخرون، ط1 (القاهرة، مكتبة أنجلوالمصرية، 1985).
- قاسم أمجد؛ التربية والثقافة للشؤون الطلابية (الأردن، الرابطة العربية للإعلاميين العلميين الأردن، 2014).
- كوثر جاسم عبيد؛ اثر إستراتيجتي ورقة الدقيقة الواحدة و جيكسو المطورة في تحصيل مادة قواعد اللغة الكردية و التفكير الإستدلالي عند طلبة كلية التربية ابن راشد: (بحث منشور، مجلة الاستاذ للعلوم الإنسانية و الإجتماعية، مجلد 59، عدد 4، جامعة بغداد. 2020).
- ماشي بن محمد الشمري؛ أستراتيجية في التعلم النشط وزارة التربية والتعليم، ط1: (السعودية، 2011).
- محمد محمود الحيلة؛ طرائق التدريس و إستراتيجياته، ط1: (الإمارات العربية المتحدة، دار الكتب الجامعي، 2001).
- مروة مسعد جمعة؛ فعالية برنامج التعليمي لبعض مهارات كرة السلة بإستخدام نموذج ويتلي على نواتج التعلم لتلميذات المرحلة الثانوية: (رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية تربية الرياضية ، أسكندرية، 2019).
- مصطفى محمد زيدان؛ موسوعة تدريب كرة السلة لبرنامج التدريب لبيدني و المهاري و الخططي و النفسي و العقلي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهيم؛ طرق التدريس في تربية الرياضية ، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998)
- Salma Rostom Mahmoud; Using competitive differentiation in improving learning outcomes in basketball for female students of the Faculty of Physical Education in Alexandria: (Unpublished PhD thesis, Alexandria University, 2016).
- Omar Mohamed Wahbi Hekmat; The effect of skill physical training on the performance of some offensive skills among junior basketball in the Kurdistan

- region - Iraq: (unpublished master's thesis, College of Physical Education for Girls, Alexandria 2014) p. 71.
- Van Dalen, Dew Bold; Research Methods in Education and Psychology, translation: Muhammad Nabil Nofal and others, 1st Edition: (Cairo, Anglo-Egyptian Library, 1985).
 - Qassem Amjad; Education and Culture for Student Affairs: (Jordan, Arab League for Scientific Journalists, Jordan, 2014).
 - Kawthar Jassim Obaid; The effect of the one-minute paper and Jixo strategies developed in the achievement of Kurdish grammar and deductive thinking among students of the College of Education, Ibn Rashid: (published research, Al-Professor Journal for Humanities and Social Sciences, Volume 59, No. 4, University of Baghdad. 2020).
 - Mashri bin Mohammed Al-Shamri; A strategy in active learning, Ministry of Education, 1st Edition: (Saudi Arabia, 2011).
 - Mohamed Mahmoud Al-Hila; Teaching Methods and Strategies, 1st Edition: (United Arab Emirates, University Book House, 2001).
 - Marwa Massad Jumaa; The effectiveness of an educational program for some basketball skills using the Wheatley model on learning outcomes for secondary school students: (unpublished Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education, Alexandria, 2019).
 - Mustafa Mohamed Zidan; Encyclopedia of Basketball Training for Physical, Skill, Tactical, Psychological and Mental Training Program, (Cairo, Arab Thought House, 1997).
 - Nahed Mahmoud Saad, Nelly Ramzy Fahim; Teaching Methods in Physical Education, 1st Edition: (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 1998).



The effect of rehabilitative exercises on some motor abilities and psychological manifestations of paraplegics (hemiplegia) resulting from stroke for ages (50-60) years

Idris Yassir Kh. Al-Bayati¹ and Muthanna Ahmed Kh. Al Mazroee² Abdul Sattar H. Abdullah³

Tikrit university, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit, Iraq.

Article info.

Article history:

-Received: 02/07/2023

-Accepted: 17/08/2023

-Available online: 31/12/2023

Keywords:

- rehabilitation exercises
- motor abilities
- psychological manifestations
- hemiplegia
- stroke

© 2023 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: -

In this study, the researcher decided to manufacture a proposed assistive device and its impact on learning the skill of makeup in artistic gymnastics for young people. Knowing the impact of the proposed assistive device on the physical abilities of the junior artistic gymnastics. Knowing the effect of the proposed assistive device in learning the makiar skill. The researcher adopted the experimental approach (by designing the two equal groups, the control and experimental groups with the pre and posttest) for its suitability in solving the research problem. It is the category of juniors approved in the Central Federation of Gymnastics, then the researcher chose his sample of (8) players who were divided by lottery into two control and experimental groups. In view of the conclusions reached by the researcher, he recommends the following: The need to put the assistive device prepared by the researcher in the sports clubs and follow up the trainers to benefit from it. Teaching the skill of makeup using the assistive device prepared by the researcher. The assistive device can be used to teach other age groups other skills. The need to use assistive devices and tools in the gymnastics training halls, because they contribute to facilitating the learning process for all age and training groups.

¹Corresponding author: adreesyasser767@gmail.com Tikrit university, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit, Iraq.

²Corresponding author: prof.dr.muthanna_sport@tu.edu.iq Tikrit university, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit, Iraq.

³Corresponding author: drabdalstar19761976@gmail.com Tikrit university, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit, Iraq.

تأثير تمارين تأهيلية في بعض القدرات الحركية والمظاهر النفسية للمصابين بالشلل النصفي (الشقي) الناتج عن السكتة الدماغية لأعمار (50- إلى 60) سنة

تاريخ البحث
متوفر على الانترنت

2023/12/31

ادريس ياسر خلف البياتي
أ.د. مثنى احمد خلف المزروعي
أ.م.د. عبدالستار حسين عبدالله

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - تكريت - العراق

الكلمات المفتاحية

تمارين تأهيلية

القدرات الحركية

المظاهر النفسية

الشلل النصفي

السكتة الدماغية

الخلاصة:

هدف البحث إلى اعداد تمارين تأهيلية في بعض القدرات الحركية والمظاهر النفسية للمصابين بالشلل النصفي (الشقي) ومعرفة تأثيرها في بعض القدرات الحركية والمظاهر النفسية للمصابين بالشلل النصفي (الشقي) الناتج عن السكتة الدماغية ، وتمّ اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المرضى المتواجدين في عيادة خطوات الحياة التخصصية في محافظة كركوك والبالغ عددهم (8) مرضى وذلك بسبب ان عينة البحث من المصابين بالشلل النصفي الجانبي الناتج عن السكتة الدماغية والتي مضى عليها مدة تتراوح بين 7-10 ايام، واشتركهم بالبحث كان حسب رغبتهم وارادتهم، اذ تم اختيار عينة البحث البالغ عددها (8) مريضاً وهي تمثل (100%) وأهم الاستنتاجات تتلخص في ان استعمال التمارين التأهيلية ساهم بشكل فعال في تحسين مستوى الاتزان الكلي للجسم واطهر تحسن في الحالة النفسية للمصابين بالسكتة الدماغية في المظاهر النفسية (الخوف والقلق، سوء التكيف، الوحدة (العزلة)، نقص الثقة بالنفس) ويظهر ذلك في نتائج الاختبار القبلي والبعدي.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

يعد الدماغ العضو الرئيسي في الجهاز العصبي ويجمع المعلومات ويحللها ويسيطر ويدير معظم أعضاء الجسم وكذلك هو منبع لإنتاج معلومات جديدة، ومن اكثر الأمراض التي تصيب الدماغ هي السكتة الدماغية وهي تأثر عصبي يحدث عندما يتوقف جريان الدم وتغذيته في منطقة من مناطق الدماغ نتيجة سكتة أو خثره دموية ويطلق نفس الاسم أيضا على فقدان مفاجئ في الوظائف العصبونية نتيجة اضطراب في الجريان الدموي الدماغ الذي قد يكون بسبب ضيق في شريان الرقبة الذي يغذي الدماغ أو غالبا ما يكون بسبب انسداد في أحد شرايين الدماغ نفسيا وأحيانا يكون نتيجة سكتة في أحد أوردة الدماغ إي جزء الدماغ الذي يحدث به الاضطراب الدوراني ونقص التغذية الدموية يعاني بالتالي من نقص في الأكسجين الوارد مع الدم مما يؤدي لتضرر وموت الخلايا العصبية في هذا الجزء من الدماغ مؤثرا على وظيفة الأعضاء التي يتحكم فيها هذا الجزء من الدماغ، والذي قد يكون سببا يحدث الشلل.

أصبح علاج وتأهيل المرضى بالشلل النصفي من أهم الاهتمامات الطبية والاجتماعية ومن أهم مسببات هذه الإصابة نزيف المخ والسكتة المخية، ويرجع زيادة عدد المرضى بالشلل النصفي إلى زيادة ضغوط الحياة وزيادة متوسط عمر الفرد، وقد لوحظ نسبة المرض في الرجال أعلى منها في السيدات بحوالي (30%) (في الولايات المتحدة الأمريكية) (Susan B.O Sullivan, 1994. p327).

أكثر أجزاء المخ تعرضا للإصابة بالشلل هي المنطقة التي تتجمع فيها عديد من الألياف العصبية كالحزمة التي تحمل الرسائل العصبية إلى عضلات الجسم، وتبعاً لذلك فعندما يستعيد المريض وعيه نجد في أحيان كثيرة إصابة هذه الألياف العصبية قد تسبب شلل جزئياً، كما أن الإصابة التي تصيب الجانب الأيمن من المخ تسبب شلل للناحية اليسرى من الجسم وذلك لأن الألياف العصبية التي تحمل الإشارات العصبية الحركية من المخ إلى العضلات تعبر إلى الناحية الأخرى من الجزء الأسفل من المخ وبنفس الطريقة نجد أن الإصابة التي تصيب الجانب الأيسر من المخ تسبب شلل للناحية اليمنى من الجسم وهو في هذه الحالة يسبب عجزاً أكبر لأن المريض يخسر استعمال يده اليمنى وقد يفقد القدرة علي النطق.

مما لا شك فيه أن التدريبات البدنية عرفت منذ زمن بعيد وأثمرت نتائج إيجابية عديدة في تحسين وارتقاء عمل العضلات وتقويتها فقبل أن يعرف العلاج الطبيعي هذه الظاهرة العلمية عرفت التدريبات البدنية في تأهيل المرضى بعد إجراء الجراحات العديدة مثل جراحة قد تمت في مفصل الركبة أو العمود الفقري لتقوية العضلات وأيضاً أثمرت التدريبات البدنية نتائج فعالة في علاج المرضى بالشلل النصفي (الشقي) (Gabriel Kinder man, 1997. P110).

هناك عدة مراحل نفسية يمر بها المصاب حسب نوع وشدة الإصابة وقد تكون الإصابة لفترة قصيرة ويعود المصاب إلى حالته الطبيعية وقد تكون شديدة مما يتأخر في استعادة مستواه الحركي والنفسي لفترة طويلة قد تسبب الإجهاد للمصاب، وكذلك يؤدي الخوف والقلق إلى ظهور بعض الأعراض النفسية على المصاب كما يظهر عليه بعض الأعراض الجسمية كسرعة دقات القلب واضطراب التنفس والشحوب

وزيادة إفرازات العرق وكثرة التبول، أو قد تتتاب أفكار سلبية حول عدم شفائه من الإصابة (محمد حسن علاوي. 1998. 32).

حيث تكمن أهمية البحث في انه دراسة علمية تهدف الى الكشف عن تأثير استخدام التمرينات التأهيلية في تحسين بعض القدرات الحركية والنفسية للمصابين بالشلل النصفي (الشقي)، الناتج عن السكتة الدماغية لأعمار (50-60) سنة.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال قيام الباحثون بالزيارات المتكررة للمركز التخصصي في محافظة كركوك لاحظوا أن هناك ضعف في القدرات الحركية وخاصة التوازن الحركي وبعض المظاهر النفسية والناجمة عن السكتة الدماغية التي اسفرت عن الشلل النصفي (الشقي) والتي جعلت الباحثون يضعون بعض الحلول التي تساعد في تحسين سرعة الشفاء والتي تركز على بالتمارين التأهيلية، حيث انها تعد وسيلة مساعدة ومهمة تساعد المريض على استعادة ما تم فقده من القدرات الحركية، وكذلك ماهية المظاهر النفسية التي يتعرض لها المصابين بالشلل النصفي والتي من شأنها أن تؤثر في مستوى تقدم شفاء الاصابة، ارتأى الباحثون تبني مقياس المظاهر النفسية لهذا الغرض.

1-3 هدفا البحث:

- 1- اعداد تمرينات تأهيلية في بعض القدرات الحركية والمظاهر النفسية للمصابين بالشلل النصفي (الشقي) الناتج عن السكتة الدماغية لأعمار (50-60) سنة.
- 2- معرفة تأثير التمرينات التأهيلية في بعض القدرات الحركية والمظاهر النفسية للمصابين بالشلل النصفي (الشقي) الناتج عن السكتة الدماغية لأعمار (50-60) سنة.

1-4 فرض البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) للمجموعة (التجريبية) في بعض القدرات الحركية والمظاهر النفسية للمصابين بالشلل النصفي الشقي الناتج عن السكتة الدماغية لأعمار (50-60) سنة ولصالح الاختبار البعدي.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من المصابين بالشلل النصفي الشقي لأعمار (50-60) سنة في محافظة كركوك.

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 14 /9/ 2022 حتى 2 /1/ 2023

1-5-3 المجال المكاني: عيادة خطوات الحياة التخصصية / محافظة كركوك.

2- الدراسات النظرية:**1-2 أقسام التمارين التأهيلية:**

تقسم التمرينات التأهيلية إلى الأقسام الآتية (ثامر سعيد الحسو. 1978. 67).

1- التمرينات السلبية: وهي التمرينات التي يحرك فيها المعالج جزءاً من أجزاء جسم المصاب إلى أقصى مداه من دون أية محاولة من المصاب.

2- التمرينات المساعدة: وهي التي يحرك فيها المصاب جزءاً من أجزاء جسمه إلى المدى الذي يستطيع ثم يقوم المعالج بمساعدة المصاب للحصول على مدى كامل للحركة.

3- التمرينات الفعالة: وهي التي يحرك فيها الفرد جزءاً من أجزاء جسمه بنفسه من دون مساعدة ويكون أداؤه للتمرين ضد الجاذبية الأرضية.

4- تمرينات المقاومة: في هذا النوع من التمرينات يقوم الفرد بأدائها ضد بعض المقاومة ويشمل استعمال (الأثقال، البكرات، السبرنك، مقاومة شخص آخر).

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

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

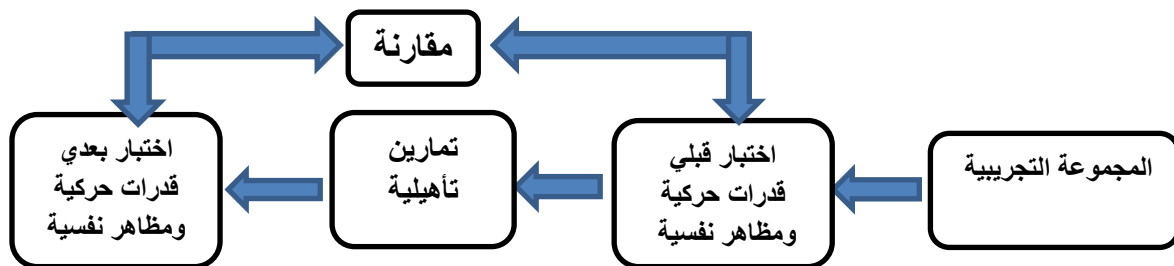
2-3 عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من المرضى المتواجدين في عيادة خطوات الحياة التخصصية في محافظة كركوك والبالغ عددهم (8) مرضى وذلك بسبب ان عينة البحث من المصابين بالشلل النصفي الجانبي (الشقي) الناتج عن السكتة الدماغية والتي مضى عليها مدة تتراوح بين 7-10 ايام، فضلا عن ذلك ان

جميع افراد عينة البحث من المصابين بالسكتة الدماغية لأول مرة واشتركهم بالبحث كان حسب رغبتهم وارادتهم، وهي تمثل (100%) وتم اختيار (4) مريضا كعينة تجريبية استطلاعية ولم يتم استبعادهم وذلك لخصوصية العينة وصعوبة إيجاد مرضى آخرين ضمن نفس الفئة العمرية في العيادة التخصصية.

3-3 التصميم التجريبي:

استخدم الباحثون التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته مع طبيعة البحث.



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث.

4-3 تجانس عينة البحث:

الجدول (1) تجانس عينة البحث في المتغيرات (الطول الكلي للجسم، كتلة الجسم، العمر الزمني)

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري (±ع)	الوسط الحسابي (س)	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
0.055	170	6.47	172.12	سم	الطول الكلي للجسم
0.984	75	4.63	76.52	كغم	كتلة الجسم
0.822	55	4.89	56.34	سنة	العمر الزمني

من خلال الجدول (1) يتبين تجانس عينة البحث في المتغيرات المذكورة اذ تراوحت قيم معامل الالتواء بين (3±) مما يدل على تجانس العينة في تلك المتغيرات.

5-3 وسائل جمع المعلومات الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

1-5-3 وسائل جمع المعلومات:

- ❖ المصادر والمراجع العلمية العربية والاجنبية.
- ❖ شبكة الانترنت.
- ❖ استمارات استطلاع آراء الخبراء والمختصين.

❖ المقابلات الشخصية: أجرى الباحثون مقابلات شخصية مع عدد من الخبراء والمتخصصين للاستفادة من ملاحظاتهم العلمية فيما يخص موضوع الدراسة.

3-5-2 الاجهزة والادوات المستخدمة:

استخدم الباحثون مجموعة من الاجهزة والادوات وبعض وسائل جمع المعلومات، وهي كالتالي:

3-5-2-1 الاجهزة المستخدمة بالبحث:

❖ جهاز جونيوميتر (Goniometer) لقياس المدى الحركي عدد (1).

❖ جهاز الداينوميتر صيني الصنع لقياس قوة القبضة عدد (1).

❖ جهاز العجلة الثابتة تايواني الصنع عدد (1).

❖ جهاز قياس الطول والوزن.

❖ كامرة تصوير.

3-5-2-2 الادوات المستخدمة بالبحث:

❖ شريط قياس معدني بطول (10) متر عدد (1).

❖ شريط لاصق.

❖ اشربة مطاطية.

❖ حمالات حديدية.

❖ ساعات إيقاف عدد (1) نوع كاسيو.

❖ كرة مطاطية

❖ ثقل وزن 250غم

❖ ثقل وزن 350غم

❖ ثقل وزن 400غم

❖ مقاومات استك

❖ مقبض حديد

❖ سلم (درج)

3-6 اجراءات البحث الميدانية:

قام الباحثون بعدة اجراءات ميدانية وصولا لتحقيق اهداف البحث وكما يلي:

1- تحديد الاختبارات للقدرات الحركية.

2- تحديد المظاهر النفسية.

3-6-1 تحديد القدرات الحركية:

عمد الباحثون الى استطلاع آراء الخبراء والمختصين، لتحديد أهم القدرات البدنية والحركية للمصابين بالشلل النصفي (الشقي) الناتج عن السكتة الدماغية لأعمار (50-60) سنة، والتي يمكن ترشيحها للدراسة، ومنها تم استخراج النسبة المئوية لكل قدرة بدنية وحركية، إذ أظهرت النتائج نسب الاتفاق على القدرات المطلوب تحديدها ومنها تم اختيار من حققت اتفاقاً عالياً.

اذ اعتمد الباحثون نسبة اتفاق 70% فما فوق كحد أدنى للقدرة التي سيتم اعتمادها في الدراسة الحالية" اذ يمكن تحديد نسبة معينة اقل أو أكثر من 25 % " (محمد حسن علاوي. 1988. 415) مع مراعاة صدق بقية القدرات غير المختارة (المستبعدة) لان " أهميتها النسبية تزيد عن 25 % " (2)، كما في الجدول ادناه.

الجدول (2) النسبة المئوية للاختبارات التي تقيس بعض القدرات الحركية للمصابين بالشلل النصفي (الشقي) الناتج عن السكتة الدماغية لأعمار (50-60) سنة حسب اتفاق الخبراء والمختصين.

ت	القدرات البدنية	عدد الخبراء	نسبة الاتفاق	المكونات المستبعدة
1	الرشاقة	5	62.5%	غير مقبول
2	الدقة	3	37.5%	غير مقبول
3	التوافق	2	25%	غير مقبول
4	التوازن الحركي	8	87.5%	مقبول

3-6-2 ترشيح اختبارات القدرات الحركية.

بعد ان تم تحديد بعض القدرات الحركية للمصابين بالشلل النصفي (الشقي) الناتج عن السكتة الدماغية لأعمار (50-60) سنة، قام الباحثون بعرض استمارة استبيان التي تتضمن مجموعة من الاختبارات التي تقيس متغيرات الدراسة الحالية للخبراء والمختصين لغرض ترشيح اختبار واحد فقط لكل قدرة، وبعد جمع الاستمارات تم ترشيح الاختبار الذي حصل على أعلى نسبة مئوية من اتفاق الخبراء والمختصين، والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) القدرات الحركية واختباراتها والنسبة المئوية

ت	القدرات الحركية	اسم الاختبار	النسبة المئوية	تأشير الاختبار
1	التوازن الحركي	اختبار الاتزان الكلي باستخدام تمرين الوقوف على قدم واحدة	24.05%	غير متفق عليه
		اختبار المشي على خط مرسوم بالجير.	80.08%	متفق عليه
		اختبار السير على عارضة التوازن.	27.08%	غير متفق عليه

3-6-3 القدرات الحركية قيد البحث:**1-3-6-3 التوازن الحركي (محمد نصر الدين. 2001. 321.)**

- ❖ اسم الاختبار: اختبار المشي على خط مرسوم بالجير بطول (5 م):
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس التوازن المتحرك.
- ❖ الادوات اللازمة: ساعة إيقاف، خط مرسوم بالجير او بشريط لاصق، صافرة.
- ❖ مواصفات الاداء: يقف المختبر عند بداية الخط واليدان جانباً، وعند سماع اشارة اليد يقوم بالمشي على الخط ذهاباً واياباً بأسرع وقت ممكن.
- ❖ حساب الدرجات: اقل زمن استغرقه ذهاباً واياباً من دون الخروج من الخط من محاولتين، والصورة (8) توضح الاختبار.



الصورة (2) توضح اختبار التوازن المتحرك

3-7-3 مقياس المظاهر النفسية:

تبني الباحثون مقياس المظاهر النفسية المعدل من قبل (مؤيد فاضل حسين، 2009م) (مؤيد فاضل حسين. 2009. 127) وذلك لانسجامه مع مجتمع البحث، اذ تم عرض الابعاد ال(6) في هذه الدراسة على الخبراء والمختصين وتم اختيار (4) من الابعاد، بعدها قام الباحثون بعرض المحاور (الفقرات) الخاصة بهذه الابعاد مع الفقرات المعدلة بشكل طفيف لكي تتلاءم مع طبيعة العينة.

اذ يتكون المقياس من عدة فقرات وتكون الاجابة خلال خمس بدائل هي (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جداً).

3-7-1 صدق المقياس:

يشير صدق المقياس الى قدرة المقياس في قياس ما وضع من اجل قياسه(محبوب ابراهيم العزاوي.52.2009)

لذا اعتمد الباحثون صدق الخبراء، إذ تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص، لبيان آرائهم في مدى صلاحية الفقرات من عدم صلاحيتها في قياس مستوى مفهوم المظاهر النفسية.

3-7-2 ثبات المقياس:

تحقق الباحثون من ثبات مقياس المظاهر النفسية باستخدام طريقة إعادة الاختبار ولتحقق ذلك قام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة بلغت (4) مصابين، وبعد مرور اسبوعين تم اعادة التطبيق على العينة نفسها، وبعد استخراج درجات كلا التطبيقين أستعمل الباحثون معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين.

3-8 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الثلاثاء الموافق (2022/9/13) في تمام الساعة الواحدة والنصف على عينة مكونة من (4) مصابين من عينة البحث الرئيسية.

أذ استهدفت التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- 1- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
- 2- معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحثون عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث.
- 3- تعرف الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس.
- 4- اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث.
- 5- التأكد من العدد اللازم لفريق العمل المساعد، وما يحتاجه خلال التجربة.

3-9 الاجراءات النهائية للتجربة الرئيسية:

3-9-1 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في البحث في (القدرات الحركية المتضمنة التوازن والتوافق الحركي، ومقياس المظاهر النفسية)، يوم الخميس الموافق (2022/9/15) في قاعة العيادة التخصصية في محافظة كركوك، وشمل الاختبار

(4) افراد من العينة، وفي يوم الاربعاء الموافق (2022/9/21)، تم اختبار (2) من افراد العينة، وفي يوم الخميس الموافق (2022/9/29)، تم اختبار (2) من افراد العينة، وقد قام الباحثون بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية. وقد تم من خلالها ما يأتي:

1 - تم شرح وتطبيق اختبارات القدرات الحركية بصورة مفصلة قبل اجراء الاختبار الى افراد العينة.

2 - تم إعطاء فرصة للمصابين لغرض الاحماء الكامل للجزء المصاب.

3 - تم تسجيل النتائج طبقاً للشرط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

3-9-2 التجربة الرئيسية:

3-9-2-1 البرنامج المقترح:

3-9-2-1-1 هدف البرنامج:

1-تحسين مستوى القدرات الحركية.

2-معرفة مستوى المظاهر النفسية الناجمة عن اصابة الشلل النصفي.

3-9-2-1-2 المدة الزمنية.

تم تحديد المدة الزمنية للبرنامج ب (12) اسبوع بواقع ثلاث جلسات اسبوعية بمعدل (50-120) دقيقة لكل جلسة وبلغ عدد الجلسات الاجمالي في البرنامج (36) جلسة.

3-9-2-1-3 مكونات المنهج.

1- التمرينات التأهيلية.

3-9-3 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من الفترة المحددة لتنفيذ البرنامج والذي استمر (12) اسبوعاً تم إجراء الاختبارات البعدية بمواصفات وظروف الاختبارات القبالية نفسها، إذ تم إجراء اختبار القدرات الحركية وتطبيق مقياس المظاهر النفسية، في يوم (الاحد) الموافق (2022/12/8) الساعة (الواحدة والنصف) وشمل الاختبار (4) افراد من العينة، وفي يوم الاحد الموافق (2022/12/25) تم اختبار (2) من افراد العينة، وفي يوم

الاثنين الموافق (2023/1/2) تم اختبار (2) من افراد العينة، في قاعة العيادة التخصصية في محافظة كركوك.

3-10 الوسائل الاحصائية:

تم استعمال برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (20)، لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث، والتي تضمنت الوسائل الإحصائية الآتية (محمد خير سليم.2010.268).

- ❖ النسبة المئوية.
- ❖ الوسط الحسابي.
- ❖ الوسيط.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ اختبارات (T) للعينات المترابطة.
- ❖ معامل الالتواء.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1 عرض نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية (التوازن الحركي).

الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات الحركية (التوازن الحركي) للمجموعة التجريبية.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيم ت	مستوى المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
			ع±	س-	ع±	س-			
1	التوازن الحركي	ثانية	2.65	35.51	1.72	29.01	12.29	0.00	معنوي

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة أصغر من (0,05)

يتبين من الجدول (4) ما يأتي:

- معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية للمجموعة التجريبية (التوازن الحركي)، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.29) وقيمة مستوى المعنوية البالغة (0,00) على التوالي عند درجة حرية (7)، وهي أصغر من نسبة الخطأ (0,05) مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، إذ

يشير (محمد خير سليم، 2010) إلى أن "قيمة المعنوية إذا كانت أكبر أو تساوي نسبة الخطأ (0,05) فهذا دليل على عدم معنوية الفروق، أما إذا كانت قيمة المعنوية أصغر من نسبة الخطأ (0,05) فهذا دليل على معنوية الفروق" (محمد خير سليم، 2009: 286).

4-1-1 مناقشة نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية (التوازن الحركي):

أظهرت نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة وكما مبين في الجدول (4) وجود فروقاً معنوية في نتائج اختبارات بعض القدرات الحركية (التوازن الحركي) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعديّة.

ويعزو الباحثون التطور الحاصل في بعض القدرات الحركية (التوازن الحركي) ولصالح الاختبار البعديّة للمجموعة التجريبية إلى أن التمارين التأهيلية المعطاة كانت مقننة بأسلوب علمي مبني على تطبيق مبادئ وأسس التأهيل لكل قدرة من القدرات الحركية قيد البحث، ويذكر (Bullough 1993) إذ إن أهم أهداف التمرينات التأهيلية هي تطوير القدرات المتراجعة اثناء الاصابة بالسكتة الدماغية (Bullougge 1993: 67).

إذ تركز التمرينات التأهيلية على العضلات المصابة بشكل رئيس، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة (عصام محمد أمين وعادل محمد) إذ أشارا إلى " أن رفع مستوى القدرات الحركية يرفع معدلات الوظائف الداخلية من خلال استثارة المجموعة العضلية ... وبذلك يزداد توارد الدم لموضع التحفيز مع كل انقباضه عضلية" (عصام محمد أمين. 727.1987) والتي ساهمت بشكل فعال على تحسن في التوازن الحركي، ففي بداية اعطاء التمرينات كان هناك ضعف واضح في التوازن الحركي وبعد ان تم استعمال التمرينات التأهيلية المقترحة ادى ذلك على زيادة تدفق الدم بعد تنشيط الدورة الدموية بفعل التمرينات التأهيلية، والسبب المباشر الذي ساعد المصابين على التحسن هو الاسراع في تطبيق التمرينات التأهيلية بعد فترة قصير من حدوث الاصابة بالسكتات الدماغية.

ويتفق ذلك أيضاً مع دراسة (سيدة فاروق احمد النمر خليفة، 2003) ان استعمال التدريبات البدنية اسهمت بشكل فاعل في تحسن الحالة الصحية للمصابين بالشلل النصفي.

وبناءً على ما تقدم يعزو الباحثون على أن التحسن الذي حصل في القدرات الحركية للمجموعة التجريبية كان نتيجة تنفيذ التمرينات التأهيلية وفقاً لأسلوب منظم ودقيق ومستمر وبما ينسجم مع الشروط والأسس العلمية المتبعة في البحث والتي استند عليها الباحثون في اعداد التمرينات وبما يتناسب وطبيعة العينة والتعاون مع فريق العمل المساعد كذلك التزام العينة في تطبيق التمرينات التأهيلية قد أسهم وبشكل فاعل في تحسن القدرات الحركية للمصابين بالسكتة الدماغية.

4-2 عرض نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المظاهر النفسية.

الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المظاهر النفسية.

ت	المظاهر النفسية	قبلي		بعدي		قيم ت	مستوى المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
		±ع	-س	±ع	-س			
1	الخوف والقلق	7.86	38.25	1.72	12.87	9.26	0.00	معنوي
2	سوء التكيف	3.46	34.00	2.81	13.25	21.63	0.00	معنوي
3	الوحدة (العزلة)	4.74	31.75	2.64	14.12	10.30	0.00	معنوي
4	نقص الثقة بالنفس	4.62	30.50	2.38	12.37	12.99	0.00	معنوي

• معنوي إذا كان مستوى الدلالة أصغر من (0,05)

يتبين من الجدول (5) ما يأتي:

- معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المظاهر النفسية، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.26 , 21.63 , 10.30 , 12.99) وقيمة مستوى المعنوية البالغة (0.00 , 0.00 , 0.00 , 0.00) عند درجة حرية (7)، وهي أصغر من نسبة الخطأ (0,05) مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

4-2-1 مناقشة نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المظاهر النفسية:

يتبين من الجدول (5) وجود فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المظاهر النفسية (الخوف والقلق، سوء التكيف، الوحدة (العزلة)، نقص الثقة بالنفس) وتدل معنوية النتائج الى ان حدوث تحسن الملحوظ في الجانب النفسي في جميع المتغيرات يرجع الى ملائمة التمرينات المقترحة من قبل الباحث وكون التمرينات التأهيلية طبقت بعد فترة قصيرة من حدوث السكتة الدماغية واسهم التعامل الجيد من قبل فريق العمل المساعد مع افراد العينة والذي كان يتسم بالحساسية لكون اغلب افراد العينة كانوا موظفين ومنهم من كان قد بلغ سن التقاعد فهنا كان التحدي الاصعب اذ كان التعامل كما ذكرت يتسم بالحساسية والصعوبة وكان التعامل بشكل فردي اثناء اداء التمرينات مع التشجيع من قبل القائم بالتمرينات لكونه الاساس في نجاح عملية التأهيل.

ويتفق ذلك مع دراسة (دراسة حسانين خاطر 2017) بكون البرنامج التأهيلي ادى الى سرعة تحسن المصاب وعدم وصول المريض الى ملازمة الفراش كما ادى الى تحسن الحالة النفسية وازالة الاكتئاب وعدم وصول المريض الى الوحدة والعزلة ويتفق ذلك مع دراسة (علي عبد السلام علي عثمان الديب 2010) ادى استعمال البرنامج التأهيلي الى تحسن الحالة العامة للجسم وتحسن في الكفاءة الحركية والوظيفية لمرضى الشلل النصفي كما أسهم البرنامج في تحسين الحالة النفسية وازالة الاكتئاب:

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء اهداف البحث وفروضه تمّ التّوصّل إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- ان استعمال التمرينات التأهيلية ساهم بشكل فعال في تحسين مستوى الاتزان الكلي للجسم ويظهر ذلك في نتائج الاختبار القبلي والبعدي.
- 2- ان استعمال التمرينات التأهيلية اظهر تحسن في الحالة النفسية للمصابين بالسكتة الدماغية في المظاهر النفسية (الخوف والقلق، سوء التكيف، الوحدة (العزلة)، نقص الثقة بالنفس) ويظهر ذلك في نتائج الاختبار القبلي والبعدي.

5-2 التوصيات:

في ضوء النتائج والاستنتاجات التي أسفر عنها الباحثون يوصون بالآتي:

- 1- تطبيق التحفيز والتمارين التأهيلية التي اعدها الباحث بعد حدوث الإصابة بالسكتة الدماغية بوقت قصير لضمان عدم تأثر الحالة النفسية للمريض، مما يؤخر ويقلل مستوى الاستجابة للتمارين التأهيلية.
- 2- زيادة مدة التمرينات من ثلاثة أشهر وأكثر وذلك لكون التحسن يسير بشكل بطيء نوعا ما.
- 3- عمل برامج نفسية مع التمرينات التأهيلية كوحدة واحدة مما يؤثر على سرعة تعافي المصاب بالسكتة الدماغية نتيجة تحن الحالة النفسية ومن ثم زيادة سرعة الاستجابة للتمرينات التأهيلية.
- 4- الاسترشاد بالدراسة قيد البحث في تصميم وبناء برامج علمية مشابهة للمصابين بالسكتة الدماغية.

المصادر

- محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية الاصابة الرياضية, ط1, (القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 1998م).
- ثامر سعيد الحسو؛ التمارين العلاجية؛ (بغداد, مطبعة الجامعة, 1978).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي؛ (القاهرة, دار الفكر العربي, 1988).
- محمد حسن علاوي, محمد نصر الدين؛ اختبارات الاداء الحركي؛ (القاهرة, دار الفكر العربي, 2001م).
- مؤيد فاضل حسين؛ المظاهر النفسية الناجمة عن الإصابات الرياضية لدى لاعبي رفع الأثقال: (رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة الموصل, كلية التربية الاساسية, قسم التربية الرياضية, 2009).
- محجوب ابراهيم العزاوي؛ القيم الاجتماعية الاسلامية وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية: (رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة تكريت, كلية التربية 2009م).
- محمد خير سليم أبو زيد؛ التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برمجية SPSS؛ (عمان, دار جرير للنشر, 2010).
- عصام محمد أمين حلمي وعادل محمد زين الدين؛ تأثير استخدام التنبيه الكهربائي في تهيئة السباحين الناشئين للمنافسات: (بحوث المؤتمر الأول التربية الرياضية والبطولة, القاهرة, كلية التربية الرياضية للنبات, المجلد الثالث, 1987).
- سيدة فاروق احمد النمر خليفة؛ تأثيره التنبيه الكهربائي والتدريبات البدنية على المصابين بالشلل النصفي: (رسالة ماجستير, جامعة حلوان, 2003).
- عبد الرحمن حسانين الخاطر؛ تأثير برنامج علاجي لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية لمرضى الشلل النصفي الطولي الناتج عن السكتة المخية: (رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة بنها, 2017).

- علي عبد السلام علي عثمان الديب؛ تأثير برنامج تمارينات تأهيلية لتحسين الكفاءة الوظيفية للجهاز الحركي نتيجة الاصابة بالسكتة الدماغية: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 2010).
- Susan B.O Sullivan et al ; physical rehabilitation assessment and treatment; (F.S Davis Company Philadelphia, 1994), p327.
 - Gabriel, H., Kinder man, W: The Acute Immune Response to exercise: (Int. of Sport Med, 1997). P110.
 - Mohammed Hassan Allawi; Sports Injury Psychology, 1st Edition, (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 1998 AD).
 - Thamer Saeed Al-Hasso; therapeutic exercises; (Baghdad, University Press, 1978).
 - Muhammad Hassan Allawi and Muhammad Nasr al-Din Radwan; Measurement in physical education and sports psychology: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1988).
 - Muhammad Hassan Allawi, Muhammad Nasr al-Din; Motor performance tests: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2001 AD).
 - Muayad Fadel Hussain; Psychological manifestations resulting from sports injuries among weightlifters: (unpublished master's thesis, University of Mosul, College of Basic Education, Department of Physical Education, 2009).
 - Mahgoub Ibrahim Al-Azzawi; Islamic social values and their relationship to psychological stability among primary school teachers: (unpublished master's thesis, University of Tikrit, College of Education 2009).
 - Muhammad Khair Salim Abu Zaid; Statistical analysis of data using SPSS software: (Amman, Jarir Publishing House, 2010).
 - Bullougheg P.G: The Intervene Ebral Disc, Pfizer Egyptian, Cairo, Egypt, (1993)
 - Essam Mohamed Amin Helmy and Adel Mohamed Zain El Din; The effect of using electrical stimulation in preparing young swimmers for competitions: (Research of the First Conference on Physical Education and Championship, Cairo, Faculty of Physical Education for Plants, Volume III, 1987).
 - Mrs. Farooq Ahmad Al-Nimr Khalifa; Effect of electrical stimulation and physical exercises on paraplegics: (Master's thesis, Helwan University, 2003).
 - Abdul Rahman Hassanein Al-Khater; The effect of a therapeutic program to improve some physical and motor abilities of patients with longitudinal paraplegia resulting from a cerebral stroke: (Master's thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Benha University, 2017).
 - Muayad Fadel Hussain Al-Sheikh; Psychological manifestations resulting from sports injuries among weightlifters: (Master's thesis, College of Basic Education, University of Mosul 2009).
 - Ali Abd al-Salam Ali Othman al-Deeb; The effect of a rehabilitative exercise program to improve the functional efficiency of the locomotor system as a result of a stroke: (Master's thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University, 2010).



Efficiency of the physical determinant of volleyball as a function of predicting offensive effectiveness tactical performance

Hamad Abdel-Salam Sultan ¹ and Abdel-Moneim A. J. Al-Janabi ²

Tikrit university, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit, Iraq.

Article info.

Article history:

-Received: 02/07/2023

-Accepted: 17/08/2023

-Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Efficiency
- physical determinant
- volleyball
- prediction
- tactical

© 2023 This is an open access article under the CC by licenses

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



Abstract

The study aims to identify the variables of the (physical) of volleyball and to identify the ability of the variables of the (physical) determinant in predicting the level of effectiveness of the tactical performance of volleyball players. The researchers used the (descriptive) approach to fit it with the research problem.. , which is (South Gas, Police, Erbil, Peshmerga). The research sample consisted of (40) players, who represent the clubs participating in the golden square of the Volleyball League. It was chosen intentionally, representing a percentage (71.42%) of the research community after excluding (16) players, including 8 liberos, 8 coaches) represented (28.57%), and the researchers used (percentage, arithmetic mean, standard deviation, mode, simple correlation coefficient (Pearson), coefficient Skewness, regression analysis) and the research results were reached using the statistical system (spss.23). The researchers recommended: paying attention to physical measurements due to their importance, and employing equations to predict the tactical performance of volleyball players. Conducting other studies of volleyball players.

¹ Corresponding author: Hamad.sultan4462@gmail.com Tikrit university, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit, Iraq.

² Corresponding author: dr.aljunapy@tu.edu.iq Tikrit university, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit, Iraq.

كفاءة المحدد الجسمي الخاص بالكرة الطائرة كدالة للتنبؤ بفاعلية الأداء الخططي

الهجومي

تاريخ البحث
متوفر على الانترنت

2023/12/31

الكلمات المفتاحية

كفاءة

المحدد الجسمي

الكرة الطائرة

التنبؤ

الخططي

حمد عبدالسلام سلطان

أ.د. عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - تكريت - العراق

الخلاصة:

تهدف الدراسة الى التعرف على متغيرات المحدد (الجسمي) الخاص بالكرة الطائرة التعرف على قدرة المتغيرات الخاصة بالمحدد(الجسمي) في التنبؤ بمستوى فاعلية الاداء الخططي للاعبى الكرة الطائرة استخدم الباحثان المنهج (الوصفي) لملائمته مع مشكلة البحث، حدد مجتمع البحث بلاعبى الأندية المشاركة في المربع الذهبي في الدوري العراقي الممتاز للكرة الطائرة (2022-2023) وهي (غاز الجنوب ، الشرطة ، أربيل ، البشمركة) تكونت عينة البحث من (40) لاعباً ، الذين يمثلون الأندية المشاركة في المربع الذهبي للدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة ، اختيرت بالطريقة العمدية مثلت نسبة (71,42%) من مجتمع البحث بعد استبعاد (16) لاعب منهم 8 ليبرو ، 8 معد) مثلوا نسبة (28.57%)، واستخدم الباحثان (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المنوال، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معامل الالتواء، تحليل الانحدارات) وتم التوصل الى نتائج البحث باستخدام نظام الاحصاء (spss.23). اوصى الباحثان: الاهتمام بالقياسات الجسمية لأهميتها ، وتوظيف معادلات التنبؤ بالأداء الخططي للاعبى الكرة الطائرة اجراء دراسات اخرى من لاعبي الكرة الطائرة.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

يشهد العالم الحديث تقدماً متسارعاً نحو الحداثة والتطور في شتى مجالات الحياة بشكل عام ولا سيما المجال الرياضي وخاصة في طرق واساليب الاختبار والقياس والتقويم الرياضي الزم الباحثين مواكبة هذا التطور وتلك الحداثة في المجال الرياضي بصورة تجعل من المجال الرياضي يسير جنباً الى جنب مع مجالات الحياة الاخرى من حيث التطور العلمي المبني على اسس علمية ومن الالعب الرياضية التي شهدت طفرة في مجال استخدام التقنيات الرقمية والالكترونية العلمية في جوانب عدة منها قانونية واخرى مهارية وخططية هي لعبة الكرة الطائرة وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي أخذت بالانتشار المتزايد في مختلف أنحاء العالم كونها من الألعاب التي تمارس في معظم الأوقات والأماكن ومن قبل مختلف المراحل العمرية ولكلا الجنسين مما جعلها تأخذ تلك المكانة.

تعد القياسات من الوسائل العلمية المهمة التي يمكن أن تبين مدى صلاحية أي أداة تقويمية أو برنامج ومدى تحقيقه لأهدافه الموضوعية في العلوم الإنسانية والطبيعية ولا سيما في المجال الرياضي لكونه يتعامل مع لغة الأرقام والإنجازات، كما يعدّ القياس والاختبار الصحيحين من الضرورات المهمة في لعبة الكرة الطائرة لكونها بأمس الحاجة إلى تطوير مستويات اللاعبين والمقرون برفع فاعلية الأداء المهاري أو الخططي(أمجد حامد بدر المجمعى.2020.26) وتلعب الجوانب الجسمية "يقيس بعض

اللاعبين نجاحهم ونجاح فريقهم من حيث الانتصارات و الخسائر وقدرة الفريق على التأهل الى مراحل متقدمة من البطولات" (4.2005.Miller) والانتصارات والمراحل المتقدمة في البطولات لا تأتي الا بعد تحسين العناصر الرياضية فردياً وجماعياً لان الانتصارات في البطولات تتحقق بالجودة الفردية والجماعية أي هي نتيجة لجودة العناصر الرياضية.

يرتبط الجانب الخططي ارتباطاً وثيقاً بالجانب الجسمي، حيث ان المحدد الجسمي في الكرة الطائرة يعتبر من الركائز الاساسية للنجاح وتحقيق الاهداف المنشودة وهو من الخطوات الاولى لانتقاء اللاعبين في لعبة الكرة الطائرة لما تتطلب اللعبة من طول قامه بالإضافة الى وزن جسم مثالي واطوال واعراض ومحيطات مثالية ومناسبة للعبة.

وهذا ما توصل اليه باحثون عديدون منهم (أمجد حامد بدر المجمعى، 2020) و (كارزان نجاة خالد خوشناو 2015) حيث تناول (أمجد حامد بدر المجمعى، 2020) محددات التفوق البدنية والجسمية والمهارية وقدرتها على التنبؤ بالأداء المهاري بينما تناول (كارزان نجاة خالد خوشناو 2015) بناء بطايرتي القياسات الجسمية والبدنية للاعبين الكرة الطائرة، ولما كان الجانب الخططي أحد أهم الجوانب التي تلعب دورا كبيرا في تحقيق الفوز في مباريات الكرة الطائرة على اعتبار أن لعبة الكرة الطائرة من الالعب الرياضية التي تكون فيها ظروف اللعب غير ثابتة ومتغيرة وبالتالي فان تحرك اللاعب وأداءه للمهارات الاساسية يقع تحت طائل الاداء الخططي الجيد.

وهنا لابد من توفر وسائل تقويمية يمكن من خلالها التوصل الى الجوانب ذات التأثير المباشر على نتيجة المباريات في الكرة الطائرة وبتطور وسائل القياس والاختبارات ودخول التكنولوجيا الحديثة أصبحت هذه التقنية بمتناول الباحثين ومنها برنامج (click & scout) الذي يمكن من خلاله التوصل إلى فاعلية الاداء الخططي للاعبين الكرة الطائرة بشكل موضوعي. وهنا تكمن أهمية الدراسة في التوصل الى كفاءة المحدد الجسمي الخاص بلعبة الكرة الطائرة كمتغير مستقل في التنبؤ بالأداء الخططي الهجومي كمتغير تابع من ثم وضع معادلات للتنبؤ لهذا المحدد الامر الذي يساعد في تقدم هذه اللعبة ولاعبها.

1-2 مشكلة البحث:

ان ندرة الدراسات التي تناولت تأثير المحدد الجسمي الخاص بالكرة الطائرة وفاعلية الاداء الخططي الهجوم حسب الاستقبال، لذا فإن مشكلة البحث تبرز في التساؤلات الاتية:

- هل المحدد الجسمي كمتغير مستقل يمكن ان تعبر لنا عن فاعلية الاداء الخططي الهجومي للاعبين الكرة الطائرة؟

- هل المحدد الجسمي كمتغير مستقل يمكن ان يعبر لنا عن فاعلية الاداء الخططي الهجومي للاعبي الكرة الطائرة وضمن فترات متباينة خلال المباراة،

تساؤلان يأمل الباحثان الاجابة عليها من أجل توفير معادلات تنبؤيه يمكن الاستعانة بها من قبل المختصين من أجل تقدم هذه اللعبة ؟

1-3 أهداف البحث:

تهدف الدراسة لعدد من الأهداف وهي:

- التعرف على المتغيرات التي تمثل المحدد (الجسمي) الخاص بالكرة الطائرة.
- التعرف على قدرة المتغيرات الخاصة بالمحدد(الجسمي) الخاص بالكرة الطائرة في التنبؤ بمستوى فاعلية الاداء الخططي الهجومي للاعبي الكرة الطائرة.

1-4 مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو الدوري العراقي للدرجة الممتازة من المشاركين في مباريات المربع الذهبي للموسم الرياضي (2022 - 2023)

المجال الزمني: للمدة من 10\1\2022 - 17\7\2023.

المجال المكاني: القاعات الرياضية للأندية الرياضية المشاركة في المربع الذهبي في الدوري العراقي للدرجة الممتازة.

2- الدراسات النظرية:

2-1 المحددات الجسمية:

ان للمحددات الجسمية اهمية كبيرة في المجال الرياضي بشكل عام وفي لعبة الكرة الطائرة بشكل خاص حيث تعتبر من الركائز الاساسية التي يتوقف عليها النجاح وتحقيق الاهداف والمستويات المتقدمة في لعبة الكرة الطائرة.

وللقياسات الجسمية اهمية كبيرة اذ تلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي من خلال تأثيرها بشكل مباشر على مستوى الانجاز وفاعلية الاداء إن القياسات الجسمية تتميز بأهمية خاصة وذلك لدلالاتها العلمية بمجالات متعددة تستعمل في المجال الرياضي لتحديد مدى صلاحية الفرد لنوع النشاط فضلاً عن انها تحدد مدى امكانية وصوله الى مستوى عال من الاداء الفني في نشاط معين(هدير عيدان غانم.2002.58) لذلك يحتاج كل نوع من انواع النشاطات الرياضية الى قياسات جسمية خاصة من اجل الوصول الى المستويات العالية اذ لا بد ان يكون الجسم مناسب لنوع النشاط الممارس لأنه لا يمكن

تحقيق الارقام القياسية والمستويات العالية في نشاط معين الا اذا توافرت في الممارس قياسات تتفق مع متطلبات هذا النشاط وعليه ان نوعية الاجسام وتناسبها مع كل نشاط تؤدي دورا هاما في الارتقاء بالمستوى الرياضي الى القمة (مروان عبدالمجيد.1981.159).

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي و بالأسلوب (المسحي و العلاقات المتبادلة) لملائمتها مع طبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

3-2-1 مجتمع البحث:

حدد مجتمع البحث بلاعبي الأندية المشاركة في المربع الذهبي في بطولة الدوري العراقي الممتاز لكرة الطائرة للموسم الرياضي (2022-2023) وهي أندية (غاز الجنوب ، الشرطة ، أربيل ، البشمركة) والبالغ عددهم (56) لاعبا.

3-2-2 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (40) لاعبا من لاعبي الكرة الطائرة، الذين يمثلون الأندية المشاركة في المربع الذهبي للدوري العراقي الممتاز لكرة الطائرة للموسم الرياضي (2022-2023)، اختيرت بالطريقة العمدية مثلت نسبة (71,42%) من مجتمع البحث بعد استبعاد (16) لاعب منهم 8 ليبرو ، 8 معد) مثلوا نسبة (28.57%) من مجتمع البحث. والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين عينة البحث

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1.	غاز الجنوب	10	3	أربيل	10
2.	الشرطة	10	4	البشمركة	10
المجموع : (4) أندية		40			

3-3 الإجراءات الإدارية:

تمت مخاطبة الاتحاد العراقي المركزي لكرة الطائرة بكتاب من قبل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت ذي العدد 30/7/3 بتاريخ 2023/1/10 لغرض تسهيل مهمة الباحثان لتنفيذ الإجراءات المتعلقة بالبحث، وتم تزويد الباحثان من قبل الاتحاد العراقي لكرة الطائرة بالكتاب المرقم (22) بتاريخ 2023/1/11 الى الأندية المشاركة بالدوري الممتاز لكرة الطائرة، لغرض تسهيل مهمة الباحثان لأجراء القياسات المتعلقة بالبحث على الأندية والتصوير الفيديوي لمباريات المربع الذهبي.

3-4 وسائل جمع البيانات:

أستخدم الباحثان طرائق عدة لجمع المعلومات والبيانات المطلوبة في بحثه وهي:

1- تحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية.

2- الاستبيان.

3- القياسات الجسمية.

4- المقابلات الشخصية.

5- برنامج (click & scout) لتحليل وقياس فاعلية الأداء المهاري

3-5 تحديد بعض محددات التفوق وترشيح الاختبارات الخاصة بالدراسة:

قام الباحثان بتحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية المختصة تحديد أهم القياسات الجسمية، فقام الباحثان بتصميم استمارة الاستبيان، تم عرضها على مجموعة من السادة ذوي الاختصاص في مجال القياس والتقويم، والتدريب الرياضي والكرة الطائرة.

وبعد أن تم جمع البيانات وفرزها توصل الباحثان الى القياسات الجسمية والاختبارات البدنية والمهارية والعقلية التي يمكن من خلالها قياس المحددات (الجسمية، البدنية، المهارية والعقلية) والجدول (2)، تبين ذلك.

الجدول (2) المحدد الجسمي وقياساته من وجهة نظر (16) من ذوي الاختصاص ونسبها المئوية

المحددات الجسمية		عدد الخبراء الكلي	عدد الخبراء المتفقين	نسبة الاتفاق
الأوزان	وزن الجسم الكلي	16	16	100%
الاطوال	الطول الكلي للجسم	16	16	100%
	طول الجذع من الجلوس	16	13	81.25%
	طول الذراع مع الكف	16	12	75%
	طول العضد	16	11	68.75%
	طول الساعد	16	12	75%
	طول الكف	16	14	87.5%
	طول الطرف السفلي	16	16	100%
	طول الفخذ	16	9	56.25%
	طول الساق	16	10	62.5%
	طول القدم	16	7	43.75%
	محيط العضد	16	10	62.5%
	محيط الساعد	16	13	81.25%
	محيط رسغ اليد	16	14	87.5%

%50	8	16	محيط الكتفين	المحيطات
%100	16	16	محيط الصدر	
%37.5	6	16	محيط البطن	
%25	4	16	محيط الورك	
%75	12	16	محيط الفخذ	
%43.75	7	16	عرض المرفق	الاعراض
%81.25	13	16	عرض الكف	
%81.25	13	16	عرض الكتفين	
%100	16	16	عرض الصدر	
%18.75	3	16	عرض الورك	
%12.5	2	16	عرض الركبة	سمك الثنايا الجلدية
%75	12	16	سمك الثنايا الجلدية خلف العضد	
%81.25	13	16	سمك الثنايا الجلدية اسفل لوح الكتف	
%87.5	14	16	سمك الثنايا الجلدية عند الصدر	
%81.25	13	16	سمك الثنايا الجلدية عنده البطن	
%50	8	16	سمك الثنايا الجلدية لسمانة الساق	

يتبين من الجدول (2) إن عدد قياسات الجسمية التي تقيس (المحدد الجسمي) التي حصلت على

نسبة الاتفاق المطلوبة هي (18) قياساً، تم ذكر مواصفاتها التفصيلية في المبحث (3-6-1)

3-6 طرق قياس المتغيرات قيد البحث:

3-6-1 طرق قياس المتغيرات الجسمية:

سيتم قياس المتغيرات الجسمية وحسب مواصفاتها التفصيلية الموجودة في المصادر العلمية.

حدد (أحمد خاطر وعلى البيك.1987.34) بعض الشروط بإجراء القياسات الجسمية والتي تتمثل بما

يأتي:-

1. اختيار الأسس التي لها قواعد ثابتة في عملية القياس.

2. توحيد أوضاع القياس للأفراد .

3. التحديد الدقيق للنقط التشريحية بجسم الإنسان.

4. التأكد من دقة المقاييس والأدوات المستعملة في القياس.

5. استعمال الطرائق الإحصائية المناسبة عند معالجة البيانات.

وفيما يلي المواصفات التفصيلية للقياسات الجسمية قيد البحث:

1- أولاً : وزن الجسم : الوزن عنصر هام في النشاط الرياضي , اذ يلعب دوراً هاماً في جميع الانشطة الرياضية تقريباً , لدرجة ان بعض الانشطة الرياضية تعتمد اساساً على الوزن , مما دعا القائمين عليها الى تصنيف مسابقتها تبعاً لأوزانهم كالمصارعة والملاكمة والجودو ورفع الاثقال , وهذا يعطي انعكاساً واضحاً عن مدى تأثير الوزن في نتائج ومستويات الارقام(ابو العلا احمد عبد الفتاح.1997.145) ويتم قياس وزن الجسم بواسطة الميزان الطبي لأقرب نصف كغم , إذ يقف المختبر في منتصف قاعدة الميزان بحيث يكون وزن الجسم موزعاً على القدمين(محمد نصر الدين رضوان.1991.1997) يتم تقدير الوزن باستخدام الميزان الطبي أو الميزان القبانى، ويجب التأكد من سلامة الميزان استخدامه، وذلك عن طريق تحميله بأثقال معروفة القيمة للتأكد من صدق مؤشراتته في التعبير عن الأثقال التي وضعت عليه ويقاس الوزن إما بالرطل أو بالكيلو اجرام، ولاحظ ضرورة أن : المختبر في منتصف الميزان تماما عند اجراء القياس .

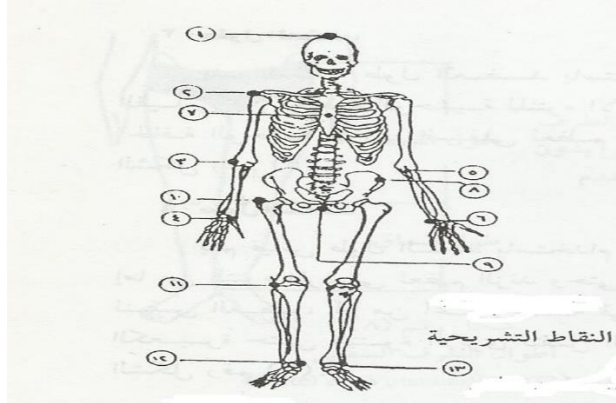
ثانياً: قياسات الاطوال : يعتبر الطول ذا اهمية كبيرة في العديد من الانشطة الرياضية , سواء كان الطول الكلي للجسم كما هو الحال في كرة السلة والكرة الطائرة , او طول بعض اطراف الجسم كطول الذراعين واهميته للملاكم وطول الرجلين واهميته ذلك للاعب الحواجز . كما ان تناسق طول الاطراف مع بعضها البعض له اهمية بالغة في اكتساب التوافقات العضلية العصبية في معظم الانشطة الرياضية. وقد تقل أهمية طول القامة في بعض الانشطة , حيث يؤدي طول القامة المفرط الى ضعف القدرة على الاتزان , وذلك لبعد مركز الثقل عن الارض . لذلك يعتبر الافراد قصار القامة اكثر قدرة على الاتزان في معظم الاحوال من الافراد طوال القامة(ابو العلا احمد عبد الفتاح.1997.145) ولضمان أداء القياسات المتعلقة بالأطوال يجب ان يلم المحكمون بالنقاط التشريحية التي يتم عندها القياس بالنسبة للأطوال(محمد صبحي حسانين.2003.50) : والشكل رقم (1) يحدد هذه النقاط وهي كما يلي مرتبة طبقاً للأرقام الواردة في الشكل .

- (1) أعلى نقطة في الجمجمة .
- (2) الحافة الوحشية للنتوء الأخرومي للكتف .
- (3) الحافة الوحشية للرأس السفلي لعظم العضد.
- (4) النتوء الابري لعظم الكعبرة .
- (5) النتوء المرفقي .
- (6) أعلى نقطة في الجمجمة .
- (7) الحافة الوحشية للنتوء الأخرومي للكتف .
- (8) الحافة الوحشية للعظم الحرقفي .
- (9) مفصل الارتفاق العاني .
- (10) المدور الكبير لعظم الفخذ .
- (11) الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة .
- (12) البروز الانسي للكعب .

(13) البروز الوحشي للكعب.

(6) النتوء الابري لعظم الازند .

(7) منتصف عظم القص .



الشكل (1) يوضح النقاط التشريحية لجسم الإنسان

كيفية تحديد النقاط التشريحية في جسم الانسان :

تشير المراجع المتخصصة الى ان النقاط التشريحية لجسم الانسان يمكن تحديدها بعد دراسة على

الهيكل العظمي واستخدام أشعة إكس X-rays كما انه يمكن تحديدها والاستدلال عليها عن طريق:

1. البروزات العظمية والمناطق الغائرة على سطح الجسم الخارجي .

2. الانتشاءات الجلدية .

3. حدود بعض المناطق او الاجزاء المغطاة بالشعر .

4. بعض المناطق البارزة فوق الجلد مثل حلمة الثدي .

كما يمكن معرفة النقاط غير الظاهرة جيداً بواسطة تحريك الاصابع على أماكن اتصال العظام او

بروزاتها او سطوحها , وبعد تحديد مكان النقط يمكن بواسطة قلم جاف وضع علامة عليها ليتم بعد ذلك

اجراء عملية القياس (هزاع محمد الهزاع_ 1992.118).

1- قياس الطول الكلي للجسم : ويستخدم لقياس الطول الكلي جهاز ((الريستا ميتر)) وهو عبارة عن

قائم مثبت عمودياً على حافة قاعدة خشبية. والقائم طوله 250 سم" بحيث يكون الصفر في مستوى

القاعدة الخشبية. كما يوجد حامل مثبت أفقياً على قائم بحيث يكون قابلاً للحركة لأعلى ولأسفل . . يقف

المختبر على القاعدة الخشبية وظهره مواجه للقائم حيث لامسه في ثلاث نقاط هي النقاط الواقعة بين

اللوحين ، وأبعد نقطة للحوض من الخلف، وأبعد نقطة من الساقين ويجب أن يراعى المختبر شد الجسم

لأعلى والنظر للأمام. و تم إنزال الحامل حتى يلامس الحافة العليا للجمجمة، حيث يعبر الرقم المواجه

للحامل عن طول المختبر.

2- قياس طول الجذع : Trunk Length

من وضع الوقوف , يتم القياس من أعلى نقطة للرأس وحتى منتصف أعلى عظم العانة . يستخدم في ذلك شريط القياس بالسنتيمتر أو البوصة .

3- قياس طول الذراع : Arm Length يستخدم شريط القياس بالسنتيمتر أو البوصة لقياس طول الذراع

من وضع الوقوف , يتم القياس من القمة أو الحافة الوحشية للنتوء الاخرومي لعظم اللوح وحتى نهاية السلامة الاخيرية للإصبع الوسطى .

4- قياس طول الساعد : Elbow – Wrist Length

يقاس طول الساعد باستخدام شريط القياس من النتوء المرفقي لعظم الزند وحتى النتوء الابري لنفس العظم.

5- قياس طول الكف (اليد) : Hand Length

يقاس طول الكف من النتوء الابري لعظم الكعبرة او من منتصف الرسغ وحتى نهاية السلامة الاخيرية للإصبع الوسطى.

6- قياس طول الطرف السفلي :

يتم قياس طول الطرف السفلي باستخدام شريط القياس من المدور الكبير للرأس العليا لمفصل الفخذ حتى الارض.

ثالثاً: قياس المحيطات :

تعد قياسات محيطات الجسم من القياسات المهمة للعديد من المجالات مثل دراسات النمو , البدانة والصحة العامة والاداء البدني . وهي في الوقت نفسه قياسات سهلة وذات ثبات عالٍ ولا تتطلب أدوات مكلفة, كما انها لا تحتاج الى تدريب مكثف كما هو الحال في قياس سمك ثنايا الجلد . وتستعمل هذه القياسات للدلالة على تراكم الشحوم في منطقة ما في الجسم او على البنية العضلية او العظمية للشخص، ويستخدم لقياس المحيطات شريط قياس مخصص للقياسات الجسمية (الانثروبومترية) غير قابل للتمدد، كما يبين الشكل رقم (2) رسماً توضيحياً لمواقع القياس بدءاً من الكتفين وحتى الكاحل .

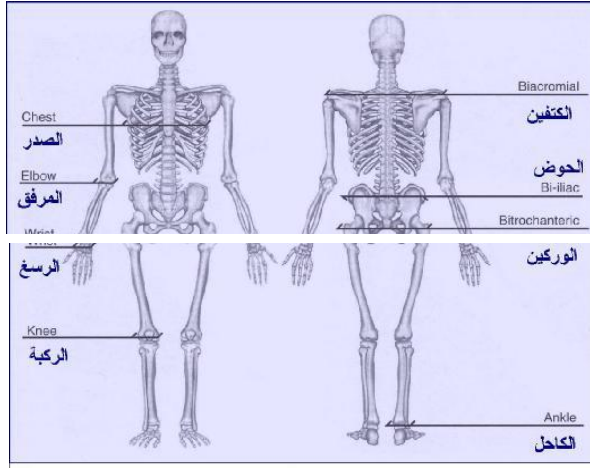
1- قياس محيط الساعد : يأخذ قياس أكبر محيط للساعد والذراع ممدودة والكف الى أعلى .

2- قياس محيط رسغ اليد : يأخذ قياس أصغر محيط لرسغ اليد فوق عظمي الكعبرة والزند والكف لاسفل .

3- قياس محيط الصدر : يتم أخذ محيط الصدر في مستوى فوق الحلمة بالضبط ويحتسب متوسط أقصى محيط (شهيق) وأدنى محيط (زفير) أثناء التنفس الاعتيادي.

4- قياس محيط الفخذ : يأخذ قياس أكبر محيط للفخذ (هناك من يأخذ محيط الفخذ عند منتصف الفخذ) رابعاً: قياس العروض (الاتساعات) (MCARDLE.1991.417):

يوضح الشكل رقم (3) المواقع التشريحية لقياس عروض أجزاء الجسم، ويستخدم جهاز برجل الاعراض او جهاز الانثروبوميتر في قياس اعراض أجزاء الجسم وفقاً لما يلي :



الشكل (2) يوضح المواقع التشريحية لقياس عروض أجزاء الجسم

1. قياس عرض الكف: يتم القياس من طرف الإبهام إلى طرف الإصبع الصغير ، والكف مفتوح بصورة مستعرضة
 2. عرض الكتفين: توضع نهايتا أرجل برجل الاعراض على القمة الوحشية للنتوء الاخرومي لعظم اللوح لكلا جانبي الكتف وتسجل القراءة, كما في الشكل التالي:
 3. قياس عرض الصدر: يؤخذ القياس من وضع الوقوف مع تباعد الذراعين قليلاً عن الجسم ويتم حساب المسافة العرضية من مستوى الضلع الخامس والسادس (محمد صبحي حسانين.2003.53).
- خامساً: قياس سمك ثنايا الجلد: تقسم دهون الجسم إلى دهون أساسية Essential Fat ودهون مخزونة Storage Fat . وتوجد الأساسية في النخاع العظمي والرتنين والقلب والأمعاء .. إلخ . وتصل إلى 3% عند الرجال، و12 عند النساء اما الدهون المخزونة فتتراكم وتخزن في الأنسجة الشحمية في الجسم Adipose Tissues حول بعض أجهزة الجسم وتحت الجلد Subcutaneouse . ومن الجدير بالذكر أن نصف الدهون المخزونة في الجسم توجد تحت الجلد، وهي تعطى مؤشراً إلى نسبة الدهون الكلية في الجسم و يتم قياسها عن طريق جهاز سمك ثنايا الجلد و ذلك لأنها تمثل نسبة الدهون اكثر من 50% تحت الجلد(محمد صبحي حسانين.2003.56).

3-6-2 قياس فاعلية الأداء الخططي:

قام الباحثان باستعمال برنامج خاص على الحاسب الآلي (click & scout) لتحليل وقياس فاعلية الأداء المهاري في المباريات الخاصة بالكرة الطائرة والذي قام باستعماله (أمجد حامد بدر المجمعى ، 2020).

- قام الباحثان بتصوير 6 مباريات من مباريات الدوري الممتاز بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (2023/2022) لمرحلة المربع الذهبي، بواقع ثلاث مباريات لكل فريق كما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3) مباريات عينة تحليل فاعلية الأداء الخططي

التسلسل	المباراة	المرحلة	التاريخ
1	غاز الجنوب & اربيل	المربع الذهبي	2023/4/27
2	البيشمركة & الشرطة	=	2023/4/27
3	غاز الجنوب & الشرطة	=	2023/4/28
4	البيشمركة & اربيل	=	2023/4/28
5	الشرطة & اربيل	=	2023/4/29
6	البيشمركة & غاز الجنوب	=	2023/5/1

تمثل هذه المباريات (عينة تحليل فاعلية الأداء الخططي) إذ قام الباحثان بالحصول على كل المعلومات المتعلقة بالفرق ثم قام بتصوير من بداية المباراة حتى انتهاء أشواطها لغرض إدخال هذه البيانات و المواد بوصفها رموزاً في البرنامج التحليلي بالكرة الطائرة داخل الحاسبة الإلكترونية.

3-7 التجربة الاستطلاعية:

أجريت هذه التجربة على (12) لاعب من نادي المصافي بتاريخ 2022/10/24، وعلى ملعب نادي المصافي. وقد حددت لهذه التجربة الأغراض الآتية:

- 1- ملائمة القياسات لعينة الدراسة .
- 2- تنظيم سير العمل من حيث الإجراءات الإدارية.
- 3- فاعلية (فريق العمل المساعد).
- 4- تحديد الوقت اللازم لأجراء القياسات الخاصة بالمحدد الجسمي.

3-8 التنفيذ التجربة النهائية للمحدد الجسمي:

تم التنفيذ النهائي للقياسات الجسمية على عينة البحث، بعد ان قام الباحثان بتوزيعها على ايام التجربة النهائية، إذ قام الباحثان بتطبيق القياسات الخاصة بالمحدد الجسمي والمرشحة للتطبيق على عينة البحث ولكل نادٍ بصورة منفصلة.

3-9 التنفيذ النهائي لقياس فاعلية الأداء:

تم قياس فاعلية الأداء بتاريخ / 2023 / وانتهى بتاريخ / 2023 / من خلال التصوير بالفيديو لمباريات المربع الذهبي وعلى قاعة الشعب للألعاب الرياضية وبواقع ثلاث مباريات يومياً حسب تعليمات الاتحاد العراقي المركزي للكرة الطائرة، ثم القيام بعملية التحليل للتوصل إلى فاعلية الأداء الكلي وفاعلية الأداء للشوط الأول والشوط الأخير من المباريات.

3-10 الوسائل الإحصائية:

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- المنوال.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- معامل الالتواء.
- الانحدار المتعدد بطريقة كل الانحدارات.
- تم إيجاد النتائج بمساعدة البرنامجين الإحصائيين (Spss23 , Exeel).

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 الوصف الإحصائي لمتغيرات المحدد الجسمي الخاصة والتفكير الخططي للاعبين الكرة الطائرة:

الجدول (4) الوصف الإحصائي لمتغيرات (المحدد الجسمي الخاص) للاعبين الكرة الطائرة.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحرافات المعيارية
1	وزن الجسم	كغم	85.7708	5.07073
2	طول الجسم	المترا و اجزائه	1.9477	.06468
3	طول الجذع	سم	77.2500	2.97865
4	طول الذراع مع الكف	سم	87.4375	3.74112
5	طول الساعد	سم	30.3542	1.78038
6	طول الكف	سم	21.5417	1.11008
7	طول الطرف السفلي	سم	104.2292	3.85503
8	محيط الساعد	سم	27.3542	1.53664

1.06003	20.0625	سم	محيط رسغ اليد	9
3.16564	99.2500	سم	محيط الصدر	10
2.27809	56.2917	سم	محيط الفخذ	11
.77070	15.9583	سم	عرض الكف	12
2.53897	56.6458	سم	عرض الكتفين	13
1.58100	52.2708	سم	عرض الصدر	14
1.68378	21.1250	ملم	سمك التنية خلف العضد	15
1.46774	20.8750	ملم	سمك التنية أسفل لوح الكتف	16
1.35253	21.5208	ملم	سمك التنية عند الصدر	17
.94508	24.4792	ملم	سمك التنية عند البطن	18

الجدول (5) الوصف الإحصائي لمتغيرات (الأداء الخططي لحالات الهجوم) للاعبين الكرة الطائرة.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الهجوم حسب الاستقبال	درجة	64.3958	5.02648
2	الهجوم بعد الرالي	درجة	60.4792	6.70341
3	الهجوم بعد الاستقبال الجيد	درجة	64.5833	7.22240
4	الهجوم بعد الاستقبال السيء	درجة	47.8125	6.34356

4- 2 عرض ومناقشة نتائج التنبؤ لمتغيرات المحددات الخاصة في الأداء الخططي للاعبين الكرة الطائرة:

4-2-1-1 عرض ومناقشة نتائج التنبؤ لمتغيرات (المحدد الجسمي الخاص) بالأداء الخططي الهجوم للاعبين الكرة الطائرة:

4-2-1-1-1 عرض نتائج التنبؤ لمتغيرات (المحدد الجسمي الخاص) بالأداء الخططي (الهجوم) للاعبين الكرة الطائرة:

الجدول (6) نسبة مساهمة لمتغيرات (المحدد الجسمي الخاص) بالأداء الخططي (الهجوم بعد الاستقبال) للاعبين الكرة الطائرة

ت	اسم المتغير	رمز المتغير	المعامل	المقدار الثابت	نسبة المساهمة	قيمة ف	مستوى المعنوية (sig)
1	وزن الجسم	X1	0,429	10,673	0.53	11,853	0,000
2	طول الجسم	X2	2,568				
3	طول الجذع	X3	0,821				
4	طول الذراع مع الكف	X4	0,357				
5	طول الساعد	X5	0,516				
6	طول الكف	X6	0,311				
7	طول الطرف السفلي	X7	0,073				
8	محيط الساعد	X8	0,039				
9	محيط رسغ اليد	X9	0,510				
10	محيط الصدر	X10	0,12				
11	محيط الفخذ	X11	0,788				
12	عرض الكف	X12	0,313				
13	عرض الكتفين	X13	0,265				
14	عرض الصدر	X14	0,508				
15	سمك التنية خلف العضد	X15	0,067				
16	سمك التنية اسفل لوح الكتف	X16	0,181				
17	سمك التنية عند الصدر	X17	0,262				
18	سمك التنية عند البطن	X18	0,406				

* معنوي اذا كان قيمة مستوى المعنوية > 0.05

من الجدول (6) الذي يمثل نسبة المساهمة لمتغيرات (المحدد الجسمي الخاص) بالأداء الخططي (الهجوم حسب الاستقبال) للاعبين الكرة الطائرة وبطريقة كل الانحدارات, يتبين إن نسبة المساهمة لجميع المتغيرات بلغت (0.53) وقيمة مستوى المعنوية (sig) بلغت (0,000) وهي أصغر من قيمة (0,05) وهذا يدل على المعنوية, أي أنه توجد نسبة مساهمة لمتغيرات (المحدد الجسمي الخاص) بالأداء الخططي (الهجوم حسب الاستقبال) للاعبين الكرة الطائرة. ووفقاً لما أظهرته قيمة (ف) المعنوية البالغة (11.853) فإننا نحصل على معادلة التنبؤ الآتية:

الاداء الخططي (الهجوم حسب الاستقبال) للاعبين الكرة الطائرة = $10,673 + (0,429 \times$
الوزن) + $(2,568 \times$ طول الجسم) + $(0,821 \times$ طول الجذع) + $(0,357 \times$ طول الذراع مع
الكف) + $(0,516 \times$ طول الساعد) + $(0,311 \times$ طول الكف) + $(0,073 \times$ طول الطرف السفلي) +
 $(0,039 \times$ محيط الساعد) + (محيط رسغ اليد $\times 0,510$) + $(1,281 \times$ محيط الصدر) + $(0,788 \times$
محيط الفخذ) + $(0,313 \times$ عرض الكف) + $(0,265 \times$ عرض الكتفين) + $(0,508 \times$ عرض الصدر)

$\times 0,262) + (0,067 \times \text{سمك التنية خلف العضد}) + (0,181 \times \text{سمك التنية اسفل لوح الكتف}) + (0,406 \times \text{سمك التنية عند البطن})$.

الجدول (7) نسبة مساهمة لمتغيرات (المحدد الجسمي الخاص) بالأداء الخططي (الهجوم بعد الرالي) للاعبين الكرة الطائرة

ت	اسم المتغير	رمز المتغير	المعامل	المقدار الثابت	نسبة المساهمة	قيمة ف	مستوى المعنوية (sig)
1	وزن الجسم	X1	0,233	1,940	0,34	0,600	0,861
2	طول الجسم	X2	1,872				
3	طول الجذع	X3	0,375				
4	طول الذراع مع الكف	X4	0,220				
5	طول الساعد	X5	0,242				
6	طول الكف	X6	0,450				
7	طول الطرف السفلي	X7	0,178				
8	محيط الساعد	X8	0,305				
9	محيط رسغ اليد	X9	0,682				
10	محيط الصدر	X10	0,762				
11	محيط الفخذ	X11	1,274				
12	عرض الكف	X12	0,309				
13	عرض الكتفين	X13	0,872				
14	عرض الصدر	X14	1,350				
15	سمك التنية خلف العضد	X15	0,273				
16	سمك التنية اسفل لوح الكتف	X16	0,401				
17	سمك التنية عند الصدر	X17	0,363				
18	سمك التنية عند البطن	X18	0,902				

* معنوي اذا كان قيمة مستوى المعنوية $0.05 >$

من الجدول (7) الذي يمثل نسبة مساهمة متغيرات (المحدد الجسمي الخاص) بالأداء الخططي (الهجوم بعد الرالي) للاعبين الكرة الطائرة وبطريقة كل الانحدارات، يتبين إن نسبة المساهمة لجميع المتغيرات بلغت (0,340) وقيمة مستوى المعنوية (sig) بلغت (0,861) وهي أكبر من قيمة (0,05) وهذا يدل على عدم المعنوية، أي أنه لا توجد نسبة مساهمة لمتغيرات (المحدد الجسمي الخاص) بالأداء الخططي (الهجوم بعد الرالي) للاعبين الكرة الطائرة.

الجدول (8) نسبة مساهمة متغيرات (المحدد الجسمي الخاص) بالأداء الخططي (الهجوم بعد الاستقبال الجيد) للاعبين

الكرة الطائرة

ت	اسم المتغير	رمز المتغير	المعامل	المقدار الثابت	نسبة المساهمة	قيمة ف	مستوى المعنوية (sig)
1	وزن الجسم	X1	0,273	7,383	0,29	0,484	0,938
2	طول الجسم	X2	2,212				
3	طول الجذع	X3	0,667				
4	طول الذراع مع الكف	X4	0,144				

				0,415	X5	طول الساعد	5
				0,043	X6	طول الكف	6
				0,688	X7	طول الطرف السفلي	7
				0,209	X8	محيط الساعد	8
				0,447	X9	محيط رسغ اليد	9
				1,126	X10	محيط الصدر	10
				0,362	X11	محيط الفخذ	11
				0,117	X12	عرض الكف	12
				1,528	X13	عرض الكتفين	13
				2,460	X14	عرض الصدر	14
				0,181	X15	سمك التنية خلف العضد	15
				0,284	X16	سمك التنية اسفل لوح الكتف	16
				0,286	X17	سمك التنية عند الصدر	17
				0,857	X18	سمك التنية عند البطن	18

* معنوي اذا كان قيمة مستوى المعنوية > 0.05

من الجدول (8) الذي يمثل نسبة مساهمة متغيرات (محدد الجسمي الخاص) بالأداء الخططي (الهجوم بعد الاستقبال الجيد) للاعبين الكرة الطائرة وبطريقة كل الانحدارات, يتبين إن نسبة المساهمة لجميع المتغيرات بلغت (0,29) وقيمة مستوى المعنوية (sig) بلغت (0,938) وهي أكبر من قيمة (0.05) وهذا يدل على عدم المعنوية, أي أنه لا توجد نسبة مساهمة لمتغيرات (محدد الجسمي الخاص) بالأداء الخططي (الهجوم بعد الاستقبال الجيد) للاعبين الكرة الطائرة

الجدول (9) نسبة مساهمة متغيرات (المحدد الجسمي الخاص) بالأداء الخططي (الهجوم بعد الاستقبال السيء) للاعبين الكرة الطائرة

ت	اسم المتغير	رمز المتغير	المعامل	المقدار الثابت	نسبة المساهمة	قيمة ف	مستوى المعنوية (sig)
1	وزن الجسم	X1	0,149	12,059	0,46	0,999	0,496
2	طول الجسم	X2	4,685				
3	طول الجذع	X3	1,997				
4	طول الذراع مع الكف	X4	0,613				
5	طول الساعد	X5	0,862				
6	طول الكف	X6	1,257				
7	طول الطرف السفلي	X7	0,933				
8	محيط الساعد	X8	0,734				
9	محيط رسغ اليد	X9	0,896				
10	محيط الصدر	X10	2,130				
11	محيط الفخذ	X11	1,044				
12	عرض الكف	X12	0,850				
13	عرض الكتفين	X13	1,168				

				2,619	X14	عرض الصدر	14
				2,096	X15	سمك التنية خلف العضد	15
				0,318	X16	سمك التنية اسفل لوح الكتف	16
				0,314	X17	سمك التنية عند الصدر	17
				0,648	X18	سمك التنية عند البطن	18

* معنوي اذا كان قيمة مستوى المعنوية > 0.05

من الجدول (9) الذي يمثل نسبة مساهمة متغيرات (المحدد الجسمي الخاص) بالأداء الخططي (الهجوم بعد الاستقبال السيئ) للاعبين الكرة الطائرة وبطريقة كل الانحدارات, يتبين إن نسبة المساهمة لجميع المتغيرات بلغت (0,46) وقيمة مستوى المعنوية (sig) بلغت (0,496) وهي أكبر من قيمة (0.05) وهذا يدل على عدم المعنوية, أي أنه لا توجد نسبة مساهمة لمتغيرات (المحدد الجسمي الخاص) بالأداء الخططي (الهجوم بعد الاستقبال السيئ) للاعبين الكرة الطائرة.

4-2-1-1 مناقشة نتائج التنبؤ لمتغيرات (المحدد الجسمي الخاص) بالأداء الخططي (الهجوم) للاعبين الكرة الطائرة:

يتبين من الجدول (6) ان قيمة نسبة المساهمة بلغت (0,53) وهذا يدل على مساهمة القياسات الجسمية (المحدد الجسمي الخاص) في الاداء الخططي (الهجوم بعد الاستقبال) حيث ان القياسات الجسمية على انواعها تلعب دورا كبيرا في نجاح عملية الهجوم بعد الاستقبال كونها تساعد بشكل كبير في نجاح الهجوم , للقياسات الجسمية اثرها الواضح والجلي في نجاح تنفيذ خطط اللعب في الكرة الطائرة لابد للفرق اذا ما اردت الوصول للمستوى المتقدم من التنويع والتغيير في خطط اللعب لضمان نجاح الهجوم والقدرة على مناورة الفرق المنافسة وتعتبر القياسات الجسمية الدعامة التي يبني عليها الاداء الخططي الهجومي وكلما كانت القياسات الجسمية مناسبة ادى ذلك الى نجاح خطط الهجوم, "اذ ان التفوق الحاصل في لعبة الكرة الطائرة تعدى الاعتماد على النواحي التكتيكية والتكنيكية فقط بل وصل الى اعتماد المدربين على لاعبين ذوي مواصفات جسمية خاصة لتحقيق الاهداف التي يسعى للاعبين الى تحقيقها خلال ضغط اللعب" (غازي الخالدي واخران.99) وتستخدم القياسات الجسمية في المجال الرياضي لتحديد مدى صلاحية الفرد لنوع النشاط علاوة على انها تحدد مدى إمكانية وصوله إلى مستوى عالٍ من الاداء الفني في نشاط ما" (هدير عيدان غانم.2002. 58) وتعتبر القياسات الجسمية الدعامة التي تعتمد عليها الفرق الرياضية في لعبة الكرة الطائرة في انجاح الاداء الخططي الهجومي وكل ما كانت القياسات الجسمية مناسبة وتتوافق مع متطلبات رياضة الكرة الطائرة ساهم ذلك في رفع فعالية الاداء الخططي , ونجاح الهجوم بعد الاستقبال تؤثر فيه عدة عوامل احداها القياسات الجسمية المناسبة للعبة. "يعتمد

النصر في الرياضة على مجموعة من العوامل الأساسية في لعبة الكرة الطائرة منها القياسات (Cieminski, 2017.45).

وأن القياسات الجسمية لها فاعلية كبيرة في تحديد مستوى الأداء للاعبين ولاسيما في لعبة الكرة الطائرة "وجود تفوق واضح للاعب الكرة الطائرة المتقدمين في قياسات الأطوال ينعكس بصورة ايجابية على أداء اللاعبين" (زكي محمد حسن. 1988.115).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

توصل الباحثان إلى عدد من الاستنتاجات وهي:

1- تم التوصل الى مجموعة من المتغيرات التي تمثل المحددات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة وهي (الجسمية، البدنية، المهارية، العقلية).

2- كانت نتائج النبؤ للمحددات الخاصة بالكرة الطائرة كالاتي:

أ- اسهم متغير (المحدد الجسمي الخاص) للاعب الكرة الطائرة بالأداء الخططي حسب نوع الهجوم (الهجوم بعد الاستقبال) حيث تم التوصل الى معادلة التنبؤ الاتية:

$$\begin{aligned} &+ (0,429 \times \text{الوزن}) + 10,673 = \text{الاداء الخططي (الهجوم حسب الاستقبال) للاعب الكرة الطائرة} \\ &+ (2,568 \times \text{طول الجسم}) + (0,821 \times \text{طول الجذع}) + (0,357 \times \text{طول الذراع مع الكف}) + (0,516 \\ &\times \text{طول الساعد}) + (0,311 \times \text{طول الكف}) + (0,073 \times \text{طول الطرف السفلي}) + (0,039 \times \text{محيط} \\ &\text{الساعد}) + (\text{محيط رسغ اليد} \times 0,510) + (1,281 \times \text{محيط الصدر}) + (0,788 \times \text{محيط الفخذ}) \\ &+ (0,313 \times \text{عرض الكف}) + (0,265 \times \text{عرض الكتفين}) + (0,508 \times \text{عرض الصدر}) + (0,067 \times \\ &\text{سمك التنية خلف العضد}) + (0,181 \times \text{سمك التنية اسفل لوح الكتف}) + (0,262 \times \text{سمك التنية عند} \\ &\text{الصدر}) + (0,406 \times \text{سمك التنية عند البطن}). \end{aligned}$$

5-2 التوصيات:

- الاهتمام بالمحددات الجسمية عند اختيار لاعبي الكرة الطائرة لما لها من أهمية كبيرة في تقدير الاداء الخططي.

- توظيف معادلات التنبؤ التي تم التوصل اليها للتنبؤ بالأداء الخططي للاعب الكرة الطائرة.

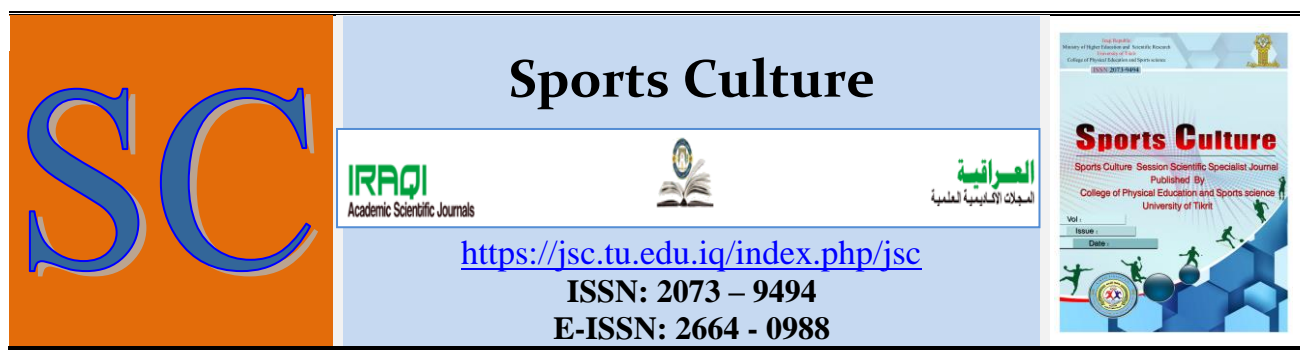
- اجراء دراسات اخرى تتضمن عينات اخرى من اللاعبين واللاعبات الشباب الكرة الطائرة.

المصادر

- أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ القياس في المجال الرياضي، ط3: (مصر، دار المعارف، 1987).
- ابو العلا احمد عبد الفتاح و محمد صبحي حسانين؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997).
- أمجد حامد بدر المجمعى ؛ بطاريات بعض محددات التفوق وقدرتها على التنبؤ بمستوى فاعلية الأداء المهاري للاعبى الكرة الطائرة:(اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2020)
- محمد نصر الدين رضوان؛ المرجع في القياسات الجسمية ، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة، ج2، ط5: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- هزاع محمد الهزاع: التقييم الفسيولوجي - ضرورة أم ترف ، كتاب وقائع الدورة التدريبية السادسة في الطب الرياضي : (الاتحاد السعودي للطب الرياضي ، الرياض 1992).
- غازي الخالدي واخران؛ علاقة بعض القياسات الجسمية بالاداء المهاري لحائظ الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة: (بحث منشور ، معهد القادسية، مجلة القادسية لعلوم الرياضة، المجلد 11، العدد2).
- كارزان نجاة خالد خوشناو؛ بناء بطاريتي مؤشرات القياسات الجسمية واللياقة البدنية الخاصة كمحددين لانتقاء لاعبي الكرة الطائرة الشباب في محافظة كركوك : (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة تكريت، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة). (2015).
- هدير عيدان غانم؛ بناء مستويات معيارية لبعض القياسات الجسمية للمتقدمين في كلية التربية الرياضية في العراق: (رسالة ماجستير ، غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، 2002)
- زكي محمد حسن ؛ التعرف على معدلات نمو بعض الخصائص الجسمية والصفات البدنية الخاصة لناشئي الكرة الطائرة في الفترات السنبة ما بين 12 - 17 سنة : (بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثالث، 1988).

- زكي محمد حسن ؛ التعرف على معدلات نمو بعض الخصائص الجسمية والصفات البدنية الخاصة
لناشئي الكرة الطائرة في الفترات السنوية ما بين 12 - 17 سنة : (بحث منشور، مجلة نظريات
 وتطبيقات، العدد الثالث، 1988).

- Amjad Hamid Badr Al Majmai; Batteries of some determinants of superiority and their ability to predict the level of effectiveness of skillful performance of volleyball players: (unpublished doctoral thesis, University of Tikrit, College of Physical Education and Sports Sciences, 2020).
- Miller B. The, volleyball handbook. human kinetics; 2005. p.4
- Karzan Najat Khaled Khoshnaw; Building two batteries of anthropometric indicators and special physical fitness as determinants for selecting young volleyball players in Kirkuk Governorate: (unpublished master's thesis, University of Tikrit, College of Physical Education and Sports Sciences, 2015).
- Hadeer Aidan Ghanem; Establishing standard levels for some physical measurements of applicants in the College of Physical Education in Iraq (unpublished master's thesis, University of Baghdad, College of Education for Girls, 2002).
- Marwan Abdel Majeed Ibrahim; Tests, Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports: (University of Mosul, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 1981).
- Ahmed Mohamed Khater and Ali Fahmy El-Beik; Measurement in the Mathematical Field, 3rd Edition: (Egypt, Dar Al-Maarif, 1987).
- Abul Ela Ahmed Abdel Fattah and Mohamed Sobhi Hassanein; Physiology and morphology of the athlete, 1st edition: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1997).
- Muhammad Nasr Al-Din Radwan; The reference in physical measurements, 1st edition: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1997).
- Mohamed Sobhi Hassanein; Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports, Part 2, Edition 5: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2003).
- Hazaa Mohammed Al Hazaa: Physiological Evaluation - Necessity or Luxury, Proceedings of the Sixth Training Course in Sports Medicine: (Saudi Federation of Sports Medicine, Riyadh 1992).
- MCARDLE, W. D. Katch F [, Katch VL 1991Exercise Physiology, Energy, Nutrition and Human Performance. Lea Febiger, Philadelphia, 417-384
- Ghazi Al-Khalidi and two others; The relationship of some anthropometric measurements to the skillful performance of the blocking wall of volleyball players: (published research, Al-Qadisiyah Institute, Al-Qadisiyah Journal of Sports Sciences, Volume 11, Number 2).
- Hadeer Aidan Ghanem; Building standard levels for some physical measurements of applicants in the College of Physical Education in Iraq: (Master's thesis, unpublished, University of Baghdad, College of Education for Girls, 2002).
- Cieminski, Karol. "The efficiency of executing technical actions by female volleyball players depends on their positions on the court." Baltic Journal of Health and Physical Activity 9.3 .(2017)
- Zaki Muhammad Hassan; Identifying the growth rates of some physical characteristics and special physical characteristics of volleyball players in the age periods between 17-12years: (published research, Theories and Applications Journal, third issue, 1988).



Mental health and its relationship to the accuracy of decision-making for referees in the Premier League in handball.

Samer Saadoon Abdulridha¹ and Ayad Kamel Shaalan²

Diyala university, College of Physical Education and Sports Sciences, Diyala, Iraq.

Article info.

Article history:

-Received: 19/09/2023

-Accepted: 04/12/2023

-Available online: 31/12/2023

Keywords:

- mental health
- decision-making
- referees
- handball.

© 2023 This is an open access article under the CC by licenses

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



Abstract

The aim of the research is to identify the relationship between mental health and decision-making among the referees of the Premier League in handball, and the researcher used the descriptive approach in the manner of the survey study and the correlational relationships, and that the research community consisted of the referees of the handball game for Iraqi clubs, and the sample was chosen randomly for the sports season (2022/2023), and the total research community reached (40) referees, and accordingly the researcher chose the research sample from the referees of Iraqi clubs, who numbered (35) referees, and (5) referees were chosen to conduct the exploratory experiment. Through the results that appeared, the researcher concluded that mental health has a clear impact on the accuracy of decision-making for the referees of the Premier League in handball, as well as the existence of a correlation between the measures of mental health and decision-making for the referees. Which consists of (14) paragraphs that help them to be accurate in making decisions, and the researcher recommends conducting studies that examine the relationship between the concept of mental health and other concepts, and the possibility of benefiting from the measures of mental health and decision-making for referees of other team games, and the need to take care of strengthening the psychological features that help referees Accuracy in decision making.

¹Corresponding author: samersadoon27@gmail.com Diyala university, College of Physical Education and Sports Sciences, Diyala, Iraq.

²Corresponding author: ayad.kamel.shalan@uodiyala.edu.iq Diyala university, College of Physical Education and Sports Sciences, Diyala, Iraq.

الصحة النفسية وعلاقتها بدقة اتخاذ القرار لحكام الدوري الممتاز لكرة اليد

م. اياد كامل شعلان

سامر سعدون عبدالرضا فرحان

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - ديالى - العراق

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2023/12/31

الكلمات المفتاحية

الصحة النفسية

اتخاذ القرار

الحكام

كرة اليد

الخلاصة:

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والدقة باتخاذ القرار لدى حكام الدوري الممتاز لكرة اليد، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية، وان مجتمع البحث تكون من حكام الدوري الممتاز في لعبة كرة اليد وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية للموسم الرياضي (2022/2023). وقد بلغ مجتمع البحث الكلي (40) حكماً ، وبناء على ذلك اختار الباحثان عينة البحث من حكام الدوري الممتاز والبالغ عددهم (35) حكماً ، وقد تم اختيار (5) حكماً لأجراء التجربة الاستطلاعية .

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحثان إلى ان الصحة النفسية لها تأثير واضح على دقة اتخاذ القرار لحكام الدوري الممتاز لكرة اليد، فضلاً عن وجود علاقة ارتباطية بين مقياسي الصحة النفسية واتخاذ القرار للحكام، وتبين ان حكام الدوري الممتاز يتمتعون بصحة نفسية حيث من خلال نتائج الاستبيان الذي تكون من (14) فقرة والتي تساعدهم على الدقة في اتخاذ القرارات، ويوصي الباحثان إلى اجراء دراسات تبحث العلاقة بين مفهوم الصحة النفسية والمفاهيم الأخرى، وامكانية الاستفادة من مقياسي الصحة النفسية واتخاذ القرار لحكام الالعب الفرقية الاخرى، وضرورة العناية بتدعيم السمات النفسية التي تساعد الحكام على الدقة في اتخاذ القرار .

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

تترافق التطورات الرئيسية على مستوى المسابقات الرياضية في الألعاب المختلفة مع زيادة كبيرة في الضغوط التنافسية التي يتعرض لها الحكام في المسابقات الرياضية ، فضلاً عن الضغوط العامة والخاصة المختلفة خارج وداخل المسابقات التي يواجهونها ، والتي تتطلب من الحكام مواجهة ضغوط متزايدة أثناء المباريات. من أجل التمكن من التحكم واتخاذ القرارات الصحيحة، لذا من الضروري أن يكون لديك مستوى عال من الصحة النفسية واللياقة البدنية، وعلى الرغم من أن العالم شهد تطورات مهمة في مجال الصحة النفسية في العصر الحديث ، لا يزال مجتمعنا ينظر إلى مفهوم الصحة النفسية بشكل سلبي من حيث أهميتها ودورها في حياة الأفراد والمجتمع.

ان الرياضي في المجتمع يعيش ضغوطاً وتوترات ينعكس تأثيرها في صحته النفسية والجسمية، اذ ان الرياضي عندما يتعرض لضغوط مستمرة ومتكررة دون ان تكون لديه القدرة التي تمكنه من مواجهة هذه الصعوبات والضغوط التي يتعرض لها الحكام والتي تؤثر على الصحة النفسية، ويستهدف مفهوم الصحة النفسية إزالة ما قد يعاني منه الفرد من قلق وتوتر

واضطراب، اما بإزالة الأعراض المسببة للاضطراب أو التخفيف من حدتها، ومساعدة الإنسان على أن يتعايش مع ما قد يعترضه من الضغوط والأزمات النفسية (الالوسي:1990: 45).

وإن للصحة النفسية تأثير كبير على حكام الالعاب الفرقية ومنها لعبة كرة اليد، ولاسيما على كيفية الأداء، لكونها المحرك الأساس والقوي للوصول إلى أفضل النتائج وتحقيق النجاحات في اثناء المباريات، وتعد القرارات جانب في حياتنا اليومية وهي عندما تتخذ بوعي او بغير وعي سيكون لها نتائج عدة في حياة الفرد ومنها حياة الرياضيين وعلى وجه الخصوص الحكام ومنهم حكام كرة اليد، ولذا تعد القرارات الاداة الرئيسة التي نستخدمها في مواجهة الفرص المتاحة والتحديات القائمة.

وتكمن اهمية البحث الحالي في قياس الصحة النفسية وعلاقتها بدقة اتخاذ القرار لحكام لعبة كرة اليد من خلال مقياسي الصحة النفسية واتخاذ القرار للحكام، ونظراً لأهمية القرارات في حياة الفرد وتأثيرها على واقع وجوده من نواحي عدة فقد حظيت عملية اتخاذ القرار باهتمام العديد من العلوم كعلم النفس وعلم الفسلجة وعلم التدريب وغيرها من العلوم الاخرى، اشار العلماء ان معظم القرارات التي يتخذها الفرد ومن بينهم الرياضيين وخصوصا الحكام تكون مهمة وسبب هذه الاهمية النتائج التي تلقي بظلالها على الفرد والافراد المرتبطين به، ان اتخاذ القرارات الجيدة واحداً من اهم العوامل التي تؤثر تأثيراً كبيراً على توافق الفرد (الحكم) النفسي والاجتماعي والمهني والاكاديمي.

2.مشكلة البحث تكمن مشكلة البحث الحالي في وجود ضعف في قدرة بعض حكام كرة اليد على اتخاذ القرار بسبب هبوط مستوى الصحة النفسية لديهم، لذلك ارتأى الباحثان وضع الحلول المناسبة للمشكلة التي يعاني منها الحكام وتجاوز الهفوات التي قد يقعون فيها في اثناء المباريات من اجل الارتقاء بهم في اعلى المستويات.

3.هدف البحث:

- التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية ودقة اتخاذ القرار لدى حكام الدوري الممتاز بكرة اليد.

4.مجالات البحث:

- المجال البشري: حكام الدوري العراقي بكرة اليد.
- المجال المكاني: قاعات الألعاب الرياضية والمنافسات الخاصة بدوري العراقي بكرة اليد.

المجال الزمني: للمدة من 2022/12/15 ولغاية 2023/1/20.

ثانياً: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية.

2-2 مجتمع وعينة البحث

ان اختيار عينة البحث يعتمد على الظاهرة المراد دراستها , وحين يجمع الباحثان بياناته ومعلوماته فانه "يلجأ الى جمعها اما من المجتمع الاصلي كله او عينه ممثله لهذا المجتمع" (قنديلجي:1999:137)، ان مجتمع البحث يتكون من حكام الدوري الممتاز في لعبة كرة اليد وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية للموسم الرياضي (2023/2022)، وقد بلغ مجتمع البحث الكلي (40) حكماً , وبناءً على ذلك اختار الباحثان عينة البحث من حكام الدوري الممتاز بكرة اليد والبالغ عددهم (35) حكماً , وقد تم اختيار (5) حكماً لأجراء التجربة الاستطلاعية.

2-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- الملاحظة.
- مقياس الصحة النفسية.
- مقياس اتخاذ القرار.
- ملعب كرة اليد.
- حاسبة يدوية.
- أدوات مكتبية (أوراق – أقلام).
- الاختبارات والمقاييس.
- حاسبة (Laptop) نوع (Dellinspiron15) عدد (1).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 مقياسي الصحة النفسية واتخاذ القرار:

أولاً: مقياس الصحة النفسية استخدم الباحثان مقياس الصحة النفسية المنسوب إلى (اياد كامل، 2017) إذ يتضمن مقياس الصحة النفسية (14) فقرة ويحتوي على خمسة بدائل هي (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً).

ثانياً: مقياس اتخاذ القرار: استخدم الباحثان مقياس اتخاذ القرار المعدل من قبل (اياد كامل) الذي يتضمن (25) فقرة، ويحتوي على خمسة بدائل وهي (تتطبق عليّ دائماً، تتطبق عليّ غالباً، تتطبق عليّ احياناً، تتطبق عليّ نادراً، لا تتطبق عليّ ابداً).

واتبعها الباحثان بغية الحصول على مقياسين تتوافر فيهما الخصائص السايكو مترية مثل الصدق والثبات والموضوعية والقدرة على التمييز، إذ يشير كل من (Yen & Allen: 1979 P154) الى ان عملية تطبيق المقياس تمر بعدة مراحل هي:

تصحيح المقياس: - يتوقف تصحيح المقياس على نوع المقياس المستخدم وعلى الاجراءات التي اتخذت لأغراض التصحيح وعلى المصحح او الباحثان ان يراعي الموضوعية عند وضع الدرجات وذلك يتطلب امرين هما:

1. توفير مفتاح تصحيح للاختبار.

2. تحديد اجراءات مطابقة اجابات العينة على مفتاح الاجابة الذي يقوم به الباحثان اساساً بتصميمه ليقس به درجة كل حكم على اسئلة الاختبار. (ملحم: 2002: 225).

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية والتي هي "تجربة مصغرة اولية مشابهة للتجربة الرئيسية يقوم بها الباحثان قبل قيامه بالتجربة الرئيسية بهدف الوقوف على الاخطاء وتلافيها" (محبوب وحسين: 2002: 35)، بتاريخ (2022/12/15 لغاية 2022/12/20) قبل المباشرة في تنفيذ التجربة الرئيسية من خلال توزيع المقاييس على افراد عينة البحث عن طريق استمارة الكترونية.

2-4-3 التجربة الرئيسية:

اجرى الباحثان التجربة الرئيسية على افراد عينة البحث من خلال تثبيت مقياسي الصحة والنفسية واتخاذ القرار على حساب خاص لغرض استلام الإجابات الخاصة بالحكام الكترونياً، للفترة من 2023/1/18-14 على عينة قوامها (35) حكم من مجتمع البحث والبالغ عددهم (40) حكم يمثلون حكام الدوري الممتاز بكرة اليد.

2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لغرض استخراج النتائج ومعالجتها احصائياً.

ثالثاً: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعياري لمقياسي الصحة النفسية واتخاذ القرار لحكام الدوري الممتاز بكرة اليد.

الجدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق والانحراف

المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومعامل الارتباط ومستوى الدلالة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ف	الخطأ المعياري	قيمة (t) المحسوبة	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
الصحة النفسية	62.314	5.624	32.2	8.035	1.358	23.406	0.155	0.045	معنوي
اتخاذ القرار	94.514	6.674							

3-2 مناقشة النتائج:

ان الوصف الاحصائي لفقرات مقياس الصحة النفسية ودقة اتخاذ القرار اذ تبين ان الوسط الحسابي (62.314) والانحراف المعياري (5.624) لمقياس الصحة النفسية، اما مقياس دقة اتخاذ القرار فقد بلغ الوسط الحسابي لها (94.514) وبانحراف معياري (6.674) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق (32.2) وبانحراف معياري للفروق (8.035) وبلغت قيمة الخطأ المعياري (1.358) في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (23.406) وبمعامل الارتباط (0.155) وبنسبة خطأ (0.045) وبمستوى دلالة (معنوي) ومن خلال المؤشرات الاحصائية تبين ان العينة تتمتع بصحة نفسية جيدة وذلك من خلال الخبرة الرياضية والاجتماعية لهم والتي تؤهلهم للتعامل مع الضغوط والمشكلات النفسية ان مستوى ادائهم في اثناء المباريات يجعلهم على قدر عالي من المرونة النفسية وقادرون على تحقيق التوازن الانفعالي , وان البيئة الاجتماعية والرياضية التي يعيشون فيها والمستوى الدراسي والاسري والوضع الاقتصادي يمنحهم طاقة ايجابية لتعزيز ثقتهم بأنفسهم ويتكيفون مع اجواء المنافسات الرياضية وتفاعلهم مع بعضهم البعض مما ينعكس ايجابيا على صحتهم النفسية.

من خلال المؤشرات الاحصائية يتبين ان العينة لديهم القدرة والكفاءة العالية في الدقة باتخاذ القرارات الصحيحة والحاسمة, اذ تبين من خلال النتائج لمقياسي الصحة النفسية واتخاذ القرار وجود علاقة ارتباطية جيدة نوعا ما من الجوانب النفسية المهمة حيث تلعب دور بالغ الأثر في حياة الحكم لارتباطاتها بدوافعه وحاجاته و لا يوجد نوع من الاداء او النشاط دون ان يخضع لنوع من التفكير

الإيجابي المرن، والنتيجة التي توصل إليها الباحثان بأن المرونة الفكرية الإيجابية بصفتها إحدى السمات التي تكون الجانب الإيجابي للصحة النفسية، و التي تعد مكوناً متعدد الأبعاد، تساعد على المواجهة لأي ظروف ضاغطة يتعرض لها. فالمرونة الإيجابية صفة ملازمة للحياة، وهي قوة كامنة خلقها الله تعالى في الإنسان، ولا يمكن أن تتحول إلى ميزة إلا إذا فعلها الممارس بالتجربة والممارسة، وهذا يتطلب ثقة بالنفس، لذا عليه أن ينظر بمنظير مختلفة، ويعترف بوجود وجهات نظر للآخرين مغايرة له فيتنغير في مواقفه، وردود أفعاله، وعاداته الموروثة فعندما يستطيع تحويل الغضب إلى صبر، والكلالة إلى فعالية، والعجز، والتواكل، والسلبية، إلى المبادرة والنشاط، وتحمل المسؤولية الذاتية، يصبح الحكم مرناً قادراً على التعامل مع الحالات التحكيمية في اثناء سير المباراة بكل ايجابية وهذا يساعده على تحقيق أهدافه التي يسعى لتحقيقها وهي فرض القانون وتطبيقه دون تحيز (فحجان:2010: 64)، وفضلا عما ذكر فإن الصحة النفسية التي يتسم بها الحكام فقد أشارت الأوساط الحسابية إلى وجود صحة نفسية برغم إن الحكام يعدون وسطا فيها إلا إنها تقترب كثيرا بقيمتها من القيمة التي تؤهلهم بالاتسام بها، ويعزو الباحثان ذلك إلى إن الحكم الذي يتصف بأنه (عملي) يكون في تفكيره وسلوكه معتمدا على الحقائق الموضوعية، حازما وسريع الحال للمسائل العملية المكلف بها إذا "إن التفكير العملي مبني على سرعة اخذ القرارات" (المندلوي:1982: 79)، وعلى العكس من ذلك فان الحكم الذي يتصف بأنه (خيالي) فانه يكون شارد الذهن وابتعد عن النواحي العملية مما يفقده السرعة في اتخاذ القرار ولهذا فان سمة (عملي) "تعد من السمات الإيجابية التي يجب إن يتسم بها ويكون عليها الرياضي [الحكم] (الطالب:2000: 107).

رابعاً: الاستنتاجات والتوصيات:

1. الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحثان إلى:

1. ان الصحة النفسية لها تأثير واضح على دقة اتخاذ القرار لحكام الدوري الممتاز بكرة اليد.
2. وجود علاقة ارتباطية بين مقياسي الصحة النفسية واتخاذ القرار للحكام.
3. ان حكام الدوري الممتاز يتمتعون بصحة نفسية جيدة من خلال نتائج الاستبيان الذي تكون من (14) فقرة والتي ساعدتهم على الدقة في اتخاذ القرارات.

2. التوصيات:

ويوصي الباحثان إلى:

1. إجراء دراسات تبحث العلاقة بين مفهوم الصحة النفسية والمفاهيم الأخرى.

2. إمكانية الاستفادة من مقياسي الصحة النفسية واتخاذ القرار لحكام الألعاب الفرعية الأخرى.
3. ضرورة العناية بتدعيم السمات النفسية التي تساعد الحكام على الدقة في اتخاذ القرار.

المصادر:

- أكرم خطابية ؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية (عمان ،دار الفكر العربي، ط١، ١٩٩٧).
- الالوسي جمال حسين؛ الصحة النفسية : (مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد ،سنة ١٩٩٠).
- سامي محمد ملحم؛ القياس و التقويم في التربية و علم النفس، ط2: (عمان دار المسيرة، 2002).
- عامر إبراهيم قنديلجي؛ البحث العلمي و استخدام مصادر المعلومات، ط١: (عمان، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، ١٩٩٩).
- فحجان، سامي؛ التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الانا لدى معلمي التربية الخاصة: (رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، 2010).
- قاسم المندلاوي ووجيه محجوب ؛ المدخل في علم التدريب الرياضي : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1982)
- مالك عبد الغني؛ سيكولوجيا القرار : (دار الصفاء للنشر ،عمان الاردن ،سنة ٢٠٠٥).
- محمد صبحي حسانين ؛القياس و التقويم في التربية الرياضية : (ج ١ ط٣ القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥).
- نزار الطالب وكامل الويس؛ علم النفس الرياضي. ط2: (الموصل، مطبعة الجامعة، 2000).
- Allen & Yen, W; Introduction to Measurement Theory ;California ,Brook Cole,1979

الملاحق

الملحق (1) مقياس الصحة النفسية

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	اشعر بانني قادر على التعامل مع الاحداث المفاجئة اثناء المنافسة.					
2	اعتمد على قدراتي الذاتية في حل المشكلات قبل واثناء المنافسة.					
3	اشعر بالأمن والاستقرار في ادائي اثناء المنافسة.					
4	امتلك افكاراً متنوعة في كيفية التعامل مع زملائي الحكام اثناء المنافسة.					
5	اعتقد بانني قادر على تحقيق النجاح مستقبلاً اثناء المنافسات الرياضية.					
6	اعتقد ان قدراتي تساعدني في ادائي لإدارة المنافسة.					
7	افتخر بأني انتمي الى اعضاء لجنة التحكيم.					
8	اعمل على زيادة مستوى الثقة بالنفس لزملائي الحكام في اثناء المنافسة.					
9	اتقبل النصائح من زملائي الحكام.					
10	اضع اهداف لنفسي واحاول تحقيقها.					
11	اتمتع بصحة جيدة اثناء المنافسة.					
12	لدي إلمام بالجوانب العلمية والمعرفية التي تساعدني على تحقيق افضل اداء اثناء المنافسة.					
13	قوة الإرادة دافعي للإداء الجيد.					
14	افضل الاعتماد على نفسي في تحقيق النجاح.					

الملحق (2) مقياس اتخاذ القرار

ت	العبارات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدأ
1	اتخذ القرار مع ادراك مسؤوليتي الشخصية عن اتخاذه اثناء المنافسة.					
2	اتخذ قرارا سريعا حين انفعل في الموقف الذي يحتاج قرار.					
3	اجد سهولة في وضع مجموعة بدائل القرارات حين اتعرض لموقف يحتاج الى قرار صعب اثناء المنافسة.					
4	لدي القدرة على تهيئة نفسي لاتخاذ القرارات للازمة اثناء المنافسة.					
5	ادرك اهمية التفكير في مسؤولية الاخرين معي في اتخاذ القرار.					
6	اسيطر على انفعالاتي حين افكر في موقف صعب يحتاج الى اتخاذ القرار.					
7	اتخذ قراراتي دون التفكير في معايير احكم بها على جودة القرارات.					
8	اميل الى اتخاذ القرار دون تردد اثناء المنافسة.					
9	قراراتي تعتمد على فهمي بمستوى الخطأ الذي تسبب به اللاعب اثناء المنافسة.					
10	ينتابني التردد عندما تكون قراراتي غير دقيق.					
11	لدي القدرة تقييم النتائج قراراتي.					
12	تقتي بنفسني تجعلني لا اتردد في اتخاذ القرار.					
13	يصعب علي توقع نتائج القرار الذي سأأخذه.					
14	اتخذ قراراتي على اساس الخبرة والمعرفة العلمية في المجال الرياضي.					
15	اشعر بالسعادة عندما اكون متميزا في المنافسة.					
16	ارى ان الحالة النفسية قد تؤثر في عملية اتخاذ القرار اثناء المنافسات الصعبة.					
17	تؤثر اراء الاخرين في قراراتي التي اتخذها.					
18	عدم تأثري بأصوات الجماهير عندما اتخذ قرارا معينا اثناء المباراة.					
19	انفذ القوانين الرياضية بحق اللاعب المذنب دون تردد.					
20	اتخذ قراراتي دون اعطائها القدر الكافي من الاهمية.					
21	اعطي اهمية لمبدا الاستشارة من اجل اتخاذ القرار.					
22	اتخذ قرارا نهائيا دون التفكير الكثير في المنافسة معتمدا على ما يبدو لي انه قرارا صحيحا.					
23	أحدد موضوع القرار الذي سأأخذه بدقة.					
24	اكتشف الاخطاء لأحاول تصحيحها عند اتخاذ القرار.					
25	اعدل قراراتي اذا تطلب الامر.					



Effect of using two styles direct Mental Training and indirect Mental Training on developing Some dead kicks in Football

Khalid A.Abdal Hameed¹ Ahmed Hamed Ahmed² Nawfal Fathel Rasheed³

Mosul university, College of Physical Education and Sports Sciences, Mosul, Iraq.

Article info.

Article history:

-Received: 7/11/2023

-Accepted: 19/12/2023

-Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Dead Kicks
- Mental Training
- Football

© 2023 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 research aims at the following :

1- To detect the impact of using direct Mental Training style and indirect Mental Training style on developing Some dead kicks in Football.

2- To compare between the impact of using direct Mental Training style and indirect Mental Training style on developing Some dead kicks in Football in the subsequent test.

- The researchers used the experimental method because it fits the nature of the research. The society of the research is represented by the players of Nineveh club, they were (24) players , The sample of the research was (16) players . these were divided in to two experimental groups numbering (8) for each .These data was treated statistically by using the arithmetic mean , normative deviation , (T) test for the paired samples, (T) test for the unpaired samples.

- The researchers concluded the following :

1- The direct Mental Training style and indirect Mental Training style have a positive effect on developing Some dead kicks in Football .

2- The first experimental group who used direct Mental Training style was best than second experimental group who used indirect Mental Training style in Some dead kicks in Football.

¹Corresponding author: drkhalidabd@uomosul.edu.iq Mosul university, College of Physical Education and Sports Sciences, Mosul, Iraq.

²Corresponding author: ahmed_alsweede@uomosul.edu.iq Mosul university, College of Physical Education and Sports Sciences, Mosul, Iraq.

³Corresponding author: dr.nfr1976@uomosul.edu.iq Mosul university, College of Physical Education and Sports Sciences, Mosul, Iraq.

اثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم

تاريخ البحث
متوفر على الانترنت
2023/12/31

أ.م.د. خالد عبد المجيد

أ.د. احمد حامد احمد

أ.د. نوفل فاضل رشيد

جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الموصل - العراق

الكلمات المفتاحية

- التدريب الذهني

- الحالات الثابتة

- كرة القدم

الخلاصة:

هدفت الدراسة الى التعرف اثر:-

1- استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وأسلوب التدريب الذهني غير المباشر في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم

2- المقارنة بين أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وأسلوب التدريب الذهني غير المباشر في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم في الاختبار البعدي.

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ، تمثل عينة البحث من لاعبي نادي نينوى والبالغ عددهم(24) لاعباً ، اما عينة البحث النهائي فبلغ (16) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة . تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة ، اختبار (ت) للعينات الغير المرتبطة)

واستنتج الباحثون الى ما يأتي:-

1- أن أسلوب التدريب الذهني المباشر وأسلوب التدريب الذهني غير المباشر كان لهما تأثير إيجابي في تطوير بعض الحالات الثابتة لدى لاعبي كرة القدم.

2- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت أسلوب التدريب الذهني المباشر على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التدريب الذهني غير المباشر في بعض الحالات الثابتة في كرة القدم.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

من أجل إثراء التفوق الرياضي و الوصول إلى المستويات المتميزة عالمياً نجد أن الدول البارزة و المهيمنة على الرياضة بشكلٍ عام عالمياً لا تدخر وسعاً أو باباً في البحث العلمي إلاً طرقته بحثاً عن كل ما هو مبتكر و لإعداد طرائق التعلم و التدريب و وسائله و تكنولوجياته و تطويرها كذلك و تحديث طرق القياس و التقويم و التحليل ، و قد خطى الباحثون و المهتمون بالرياضة و خاصة بكرة القدم خطوات جبارة نحو التّقدم مستنديين في ذلك إلى نتائج و أبحاث و دراسات في علوم التربية البدنية و الرياضية من أجل الارتقاء بالأداء البدني و المهاري و الخططي و النفسي لممارسي لعبة كرة القدم .

ولقد شهد مجال التعلم الحركي تطوراً كبيراً وخصوصاً فيما يتعلق بتهيئة المواقف التعليمية والتدريبية بشكلٍ يستثير دوافع اللاعب والوصول إلى الهدف من العملية التعليمية والتدريبية ، إذ أن عملية التعلم تركز على وسيلة مهمة لنقل المعارف والمعلومات من المدرب إلى اللاعب و هذه الوسيلة هي طريقة

التعلم التي كلما كانت مناسبة تمت عملية التعلم بصورة أفضل و أسرع و بجهد أقل (عثمان ، 1987 ، 193) ، و إن من الأمور المهمة و الرئيسية من جوانب العملية التعليمية هو الاختيار الأنسب للأساليب التعليمية و أكثرها اقتصادا بالوقت و الجهد و ذلك عند تعليم المهارات الحركية ، و إن من أحد مبادئ التعلم الحركي هو التأكيد على التعلم و التدريب المتوازن بين أساليب التدريب المختلفة و أساليب التدريب الذهني و الترابط و التداخل بينهما ، إذ يعتمد مقدار نسبة التوازن أولاً على توقيتات إستخدامها و ثانياً على الاختلاف في نوع الفعالية الفرعية أو الفردية وعلى محيط الأداء و الإختلافات الفردية للاعبين في الإنتباه و التركيز و القابلية البدنية و الإسترجاع الذهني و غيرها (المالكي ، 1998 ، 2) .

ويعد التدريب الذهني الأساس في أعداد اللاعب للدخول في المنافسات إذ يتضمن تصور الحركة وتسلسلها والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة ، الانجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات الذهنية وإصدار القرارات ، ولكي يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته الذهنية ، ولهذا فان التدريب الذهني يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي ، إذ أن أهميته لا تقتصر على استخدامه بالاشتراك في المنافسات الرياضية ولكن يمكن استخدامه في مجال الحركة بشكل عام ولاسيما في مراحل اكتساب المهارات.

ويعد التهديد على المرمى اهم أجزاء اللعب الهجومي بكرة القدم . وهو من أهم مهارات كرة القدم بل من أهم أساسيات لعبة القدم على الإطلاق (حماد، 64 ، . 1984) التهديد يمكن ان يتم طبقا لواجبات تكتيكية بأسلوبين هما خلال سير المباراة والذي يمكن تحقيقه عن طريق تطبيق خطط اللعب المختلفة والكرة في حالة لعب ، او الخطط التي يتبعها الفريق والكرة خارج اللعب (خطط الحالات الثابتة) (الخشاب واخرون ، 1999 ، 338)، وقد اثبتت التجارب العلمية ان 70% من الاهداف يمكن ان تسجل من هذه الضربات (Luhtanen،2003، 2)

ومن اهم حالات اللعب في الحالات الثابتة هي الضربات الحرة المباشرة والتي تنفذ من مناطق قريبة من الجزاء وركلة الجزاء والتي اذا ما نفذتا بطريقة صحيحة من الناحية الفنية وبمسار حركي جيد وضمن القواعد البيوميكانيكية للحركة فان امكانية تحقيق هدف في مرمى الخصم يصبح كبيراً. ومن هنا تبرز أهمية البحث في اثبات فاعلية اسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر ومدى تأثير كل واحد منهما في تطوير بعض الحالات الثابتة بكرة القدم .

1-1 مشكلة البحث :-

تعد الحالات الثابتة في كرة القدم من الامور المهمة في حسم العديد من نتائج المباريات خاصة تلك التي تكون قريبة من مرمى الفريق المنافس ، اذا يتم من خلالها تسجيل عدد كبير من الاهداف ، ونلاحظ انه يتم تخصيص اوقات لها في الوحدات التدريبية سواء في المنتخبات او الاندية ، ويعد موضوع القدرات العقلية من أهم الاتجاهات الحديثة في عملية التطوير ، فلعبة كرة القدم تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية إذ أن العلاقة بين الجانب العقلي والأداء البدني أصبح مثار اهتمام المدربين و اللاعبين ، وتعد الضربات الحرة القريبة نوعاً ما من خط الـ 18 وركلة الجزاء مهارات مهمة بحاجة إلى وعي بكل صغيرة وكبيرة تخص تلك الضربات ، ونلاحظ أن الكثير من اللاعبين لا يجيدون أداء تلك الضربات بشكل دقيق وجيد .

من هنا برزت مشكلة البحث في محاولة تجريب أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر و غير المباشر في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم ، و من أجل توظيف نتائج الدراسة في خدمة العملية التعليمية والتدريبية بكرة القدم .

2-1 هدفا البحث

1-2-1 التعرف على استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وأسلوب التدريب الذهني غير المباشر في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم

1-2-2 المقارنة بين أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وأسلوب التدريب الذهني غير المباشر في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم في الاختبار البعدي

3-1 فرضا البحث:

1-3-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم لدى مجموعتي البحث .

1-3-2 لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي

4-1 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري : لاعبو نادي نينوى الرياضي لكرة القدم

1-4-2 المجال الزمني : من 2023/1/17 إلى 2023/2/25

1-4-3 المجال المكاني : ملعب نادي نينوى الرياضي لكرة القدم

5-1 تحديد المصطلحات

1-5-1 التدريب الذهني

يعرفه (محجوب) بأنه تصور أداء الإنجاز بدون ان يرتبط بفعل ظاهري والذي يسبب أنتاج نقل ايجابي كبير في تعلم المهارة الحقيقية) " (محجوب ، 2000 ، 188)

عرفه (عثمان) بأنه " تعلم أو تحسين و تطوير للحركة و كذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركز لخط سير هذه الحركة دون الأداء الفعلي لها " . (عثمان ، 1987 ، 188)

1-5-2 التدريب الذهني بالأسلوب المباشر :

و هو أداء اللاعب للمهارة عقلياً و تصورها بعدما أن تم شرحها و أعطي نموذجاً لها من قبل المدرب أو أحد اللاعبين المتميزين . (سلامي ، 2002 ، 11)

1-5-3 التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر :

و هو أداء للمهارة عقلياً و تصورها بطريقة غير مباشرة من خلال عرض الأفلام التعليمية والصور التوضيحية للمهارة المراد تعلمها . (سلامي ، 2002 ، 11)

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة**1-2 الدراسات النظرية :-****1-1-2 مفهوم التدريب العقلي (الذهني) :-**

تعد فكرة التدريب العقلي من الأفكار القديمة التي بدأت أواخر القرن التاسع عشر وتم عدها من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة ولزيادة شدة المنافسة (Weinberg.et .al.1991) مما أدى للتوجه نحو مختلف أنواع الطرائق التعليمية والتدريبية ,ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المرجوة .ومن هذه الطرائق كان التدريب العقلي والذي يعد من الطرائق التعليمية المتميزة باحتوائه على عوامل غير متوافرة في الطرائق التعليمية الأخرى ، وبالرغم من ظهور تعريفات مختلفة وعديدة لعلماء ومختصين للتصور العقلي إلا إن معظمهم يركزون على انه مرتبط فلسفياً بالحواس الموجودة في الدماغ، فنجد Nidffer عن العربي 1996 قد عرفه " بإعادة تكوين واسترجاع الخبرة في الدماغ . " اما (محجوب 2000) فيقول " هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبق بالدماغ لتكون أساساً لتأدية الحركة " (محجوب ، 2000 ، 23)

2-1-2 فوائد استخدام التدريب الذهني :

يمكن تلخيص فوائد التدريب الذهني (العقلي) حسب سبيلكر SPELKER " (1976) فيما

يأتي:

- 1- تحسين تعلم المهارات الحركية في حالة الجمع ما بين التدريب الذهني و الأداء العملي .
- 2- إمكانية الحفاظ على التوافق الحركي للأداء المهاري في حالة المرض و الإصابة .
- 3- إمكانية جيدة مكتملة للتدريب التكتيكي في حالة عدم وجود تدريب فعلي مثل (الجوّ الممطر)
- 4- يمكن استخدام التدريب الذهني أثناء فترات الراحة بين الحمل التدريبي و خصوصا في المسابقات التي تحتاج إلى حمل تدريبي عال .
- 5- يعتبر إمكانية فعالة للتدريب التكتيكي دون الخوف من التعرّض إلى الإصابات أو الحمل الزائد
- 6- يساعد في تقليل زمن التعلم و تثبيت القدرات الحركية . (عثمان ، 1987 ، 189)

2-1-3 أنواع التدريب الذهني :

قسم محمد العربي شمعون (1996) التدريب الذهني إلى نوعين :

أولا - التدريب الذهني المباشر و ينقسم إلى :

أ- التصور الذهني .

ب- الإنتباه (إنتقاء الإنتباه ، تركيز الإنتباه ، توزيع الإنتباه ، تحويل الإنتباه)

ثانيا - التدريب الذهني غير المباشر و يتضمن :

أ- قراءة الوصف الفني للمهارة . ب- مشاهدة الأفلام و الدوائر .

ج- الإستماع إلى الوصف الفني للمهارة . د- مشاهدة نماذج الأداء .

هـ- الحديث عن المهارة من اللاعب . و- كتابة التعليمات .

ي- الدمج بين الوسائل السمعية و البصرية . (شمعون ، 1996 ، 46)

2-2 الدراسات السابقة :-

1-2-2 (دراسة سلامي ، 2002)

"أثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم"

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر استخدام البرنامجين التعليميين للتدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تعلم بعض المهارات الاساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم .تكونت عينة البحث من لاعبي ناشئة محافظة نينوى بكرة القدم بأعمار (16) سنة وبالباغة (45) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ووزعوا ايضا بطريقة عشوائية الى ثلاث مجموعات كل مجموعة قوامها (15) لاعبا . تم تطبيق البرامج التعليمية المقترحة لمدة (12) أسبوع وبواقع وحدتين تعليميتين اسبوعيا وبلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة.

واستنتج الباحث ما ياتي:

- البرامج التعليمية الثلاثة المقترحة ذات تأثير ايجابي في تعلم المهارات الاساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للاساليب الثلاثة في تعلم بعض المهارات الاساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعدية في تعلم المهارات الاساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت التدريب الذهني بالأسلوب المباشر المصاحب للتدريب المهاري) .

3- إجراءات البحث

1-3 منهج البحث

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي نينوى والبالغ عددهم (24) لاعبا ، تم استبعاد (6) لاعبين لعدم حضورهم الاختبارات القبلية و (لاعبين) لغيابهم عن وحدتين تدريبيتين بذلك اصبح عدد عينة البحث النهائي (16) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة . جدول (1) يبين ذلك

جدول (1) يبين مواصفات عينة البحث

عدد العينة	المجاميع	العدد النهائي	المستبعدون		العدد الكلي لمجتمع البحث
			الغائبون عن الوحدات التدريبية	الغائبون عن الاختبار القبلي	
8	المجموعة التجريبية الاولى	16	2	6	24 لاعباً
8	المجموعة التجريبية الثانية				

3-3 التصميم التجريبي :-

أستخدم الباحثون (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعدي (علاوي، وراتب ، 232،1999) و (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة البعدية) (332. Jerry&Other.2005) والشكل الآتي يوضح ذلك

الشكل (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

المجاميع	الاختبار القبلي	المتغيرات	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية الاولى	بعض الحالات الثابتة في كرة القدم	التدريب الذهني المباشر	بعض الحالات الثابتة في كرة القدم
المجموعة التجريبية الثانية	بعض الحالات الثابتة في كرة القدم	التدريب الذهني غير المباشر	بعض الحالات الثابتة في كرة القدم

3-4 وسائل جمع البيانات:

- تحليل محتوى المصادر العلمية - الاختبار والقياس - الاستبيان - المقابلة الشخصية

تم إجراء المقابلة مع عدد من الخبراء والمختصين¹ في مجال التعلم الحركي علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم من أجل التأكد من صحة البرامج التعليمية الموضوعة من قبل الباحث

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل - تعلم حركي
كلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل - تعلم حركي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت - تعلم حركي

¹ 1 - م.د خالد محمد داوود
أ.م.د علي فتاح رشيد
أ.م.د مراد احمد الياس

3-4-1 تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية في كرة القدم واختباراتها :

استخدم الباحثون أسلوب تحليل محتوى المصادر المختلفة في مجال بحثه ، وقد استخلص الباحثون مجموعة من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة بكرة القدم والاختبارات الخاصة بقياس تلك العناصر ، وهذه الاختبارات تتمتع بأسس علمية من صدق وثبات وموضوعية ، ثم تم إعداد استمارة استبيان الملحق المرقم (1) وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين كما مبين في الملحق رقم (5) ، والملحقان المرقمان (2 و 3) يوضحان مواصفات العناصر البدنية والاختبارات الخاصة بقياس بعض الحالات الثابتة .

3-5-5 التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث :**3-5-1 التجانس في متغيرات (الكتلة والعمر والطول):**

تم إجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات الكتلة والعمر والطول ، وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لعينة البحث في متغيرات (الكتلة والعمر والطول)

المتغيرات	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة
	ع ±	س-	ع ±	س-	
الكتلة / كغم	9.4112	73.500	2.7646	69.7500	1.081
العمر / سنة	3.961	21.6250	3.770	21.7500	0.064
الطول / سم	8.166	172.875	6.7387	174.375	0.400

● قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14) = 2.14

يتبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين أفراد المجموعتين التجريبتين في كل من الكتلة والعمر والطول ، وهذا يشير إلى التجانس بين مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

كلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل - تعلم حركي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل - تعلم حركي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل - تعلم حركي
مديرية تربية نينوى / تعلم حركي

ا.م.د فواز جاسم حمدون
ا.م.د زياد طارق حامد
م.د مقداد طارق حامد
م.د ريان سمير محمد

3-5-2 التكافؤ مجموعتي البحث في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية في كرة القدم:

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية

والحركية ، وكما مبين في الجدول (3)

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لعينة البحث في

اختبارات العناصر البدنية والحركية المختارة

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الاولى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية العناصر البدنية	
	± ع	-س	± ع	-س			
0.396	5.345	42.500	4.720	43.500	سم	القوة الانفجارية للرجلين	
0.433	0.280	4.987	0.237	4.931	م	يمين	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0.343	0.325	4.593	0.462	4.525	م	يسار	
0.738	0.090	4.256	0.111	4.293	ثانية	السرعة الانتقالية	
0.450	0.253	9.248	0.425	9.170	ثانية	الرشاقة	
0.446	6.204	12.250	5.409	10.950	سم	المرونة	

● قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14) = 2.14

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين أفراد المجموعتين التجريبتين

في اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في

تلك العناصر

3-5-3 تكافؤ مجموعتي البحث في بعض الحالات الثابتة :

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات بعض الحالات الثابتة المختارة بكرة

القدم ، وكما مبين في الجدول (4)

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لعينة البحث

في الحالات الثابتة المختارة

المحسوبة قيمة (ت)	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الاولى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الحالات الثابتة
	± ع	-س	± ع	-س		
0.462	1.690	16.500	1.552	16.875	درجة	الركلة الحرة المباشرة (من اليمين)
0.296	2.031	16.125	1.246	15.875	درجة	الركلة الحرة المباشرة (من الوسط)
0.361	1.642	14.125	1.060	14.375	درجة	الركلة الحرة المباشرة (من اليسار)
0.969	0.640	19.125	0.886	18.750	درجة	ركلة الجزاء

● قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14) = 2.14

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين أفراد المجموعتين التجريبتين في اختبارات الحالات الثابتة المختارة، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

3-6 البرنامجين التدريبيين :-

من خلال اطلاع الباحثون على المصادر العلمية (الكاتب واخرون, 1987) و(شمعون، 1996) و(خيون، 2002) و(سلامي 2002) ولخبرة الحد الباحثين في مجال كرة القدم والتعلم الحركي تم وضع برنامجين تدريبيين ، البرنامج الاول يتضمن أسلوب التدريب الذهني المباشر ، والبرنامج الثاني يتضمن اسلوب التدريب الذهني غير المباشر.

ومن ثم تم عرض هذين البرنامجين التدريبيين على مجموعة من المختصين الملحق رقم (5) لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذين البرنامجين التدريبيين ، وقد تم الاتفاق على صلاحية البرنامجين التدريبيين من قبل المختصين كافة بعد الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها . والملحق رقم (4) يوضح وحدة تدريبية لكل من البرنامجين التدريبيين.

3-7 الخطة الزمنية للبرنامجين التدريبيين

تكون كل برنامج تدريبي من (14) وحدات تدريبية على مدى (5) اسابيع ، بواقع (3) وحدات اسبوعيا ، ومدة كل وحدة تدريبية (90) دقيقة.

8-3 الاختبارات القبليّة وتنفيذ البرامج التدريبيّة والاختبارات البعديّة

1-8-3 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصّة ببعض الحالات الثابتة في كرة القدم على مجموعتي البحث في الايام الموافق 2023/ 1/ 20-17

2-8-3 تنفيذ البرنامجين التدريبيين

تم البدء بتنفيذ البرنامجين التدريبيين على مجموعتي البحث في ايام السبت- الاثنين- الأربعاء من كل أسبوع وابتداء من تاريخ 2023/1/21 ولمدة (5) اسابيع ، وتم الانتهاء من تنفيذ البرنامجين التدريبيين في يوم الأربعاء الموافق 2023/2/22 .

3-8-3 الاختبارات البعديّة

تم إجراء الاختبارات البعديّة الخاصّة ببعض الحالات الثابتة في كرة القدم على مجموعتي البحث في يوم السبت الموافق 2023/2/25

11-3 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي (SPSS) في معالجة البيانات والتي اشتملت على الوسائل الاتية :-

- الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين واختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين (التكريري والعيدي، 1999.310-103)

4- عرض النتائج ومناقشتها :-

1-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الحالات الثابتة لمجموعتي البحث

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحسوبة لبعض الحالات الثابتة في كرة القدم لمجموعتي البحث

المجموعة التجريبية الثانية			المجموعة التجريبية الاولى			نوع لاختبار	وحدة القياس	الحالات الثابتة
ت المحسوبة	± ع	س	ت المحسوبة	± ع	س			
★ 21.166	1.690	16.500	★ 24.320	1.552	16.875	قبلي	درجة	الركلة الحرة المباشرة (من اليمين)
	1.851	20.500		1.187	23.375	بعدي		
★ 15	2.031	16.125	★ 23.133	1.246	15.875	قبلي	درجة	الركلة الحرة المباشرة (من الوسط)
	1.807	19.875		0.640	23.125	بعدي		
★ 22.912	1.642	14.125	★ 29	1.060	14.375	قبلي	درجة	الركلة الحرة المباشرة (من اليسار)
	1.959	17.875		1.060	21.625	بعدي		
★ 13.791	0.640	19.125	★ 27.666	0.886	18.750	قبلي	درجة	ركلة الجزاء
	1.165	22.250		1.126	29.125	بعدي		

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (7) علما أن قيمة (ت) الجدولية = 2.36

يتبين من الجدول (5) ما يأتي :-

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في لدى المجموعة التجريبية الاولى (التي استخدمت اسلوب التدريب الذهني المباشر) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لهذه المهارات وعلى التوالي (24.320 ، 23.133 ، 29 ، 27.666) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (7) والبالغة (2.36)

2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في لدى المجموعة التجريبية الثانية (التي استخدمت اسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لهذه المهارات وعلى التوالي (21.166 ، 15 ، 22.912 ، 13.791) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (7) والبالغة (2.36) وهذا يحقق صحة الفرض الأول للبحث . ويعزو الباحثون سبب ذلك الى فاعلية البرنامجيين التدريبيين الذين طبقا على مجموعتي البحث ، وما يحتويه كل برنامج من شرح وعرض وإعطاء إرشادات وتعليمات خاصة بكل مفردة من مفردات البرنامج ، مما أدى الى أن يحقق لاعبي مجموعتي البحث نتائج أفضل في الاختبار البعدي . ونتيجة للتطبيق العملي لأداء الضربات الحرة المباشرة وضربة الجزاء في الوحدات

التدريبية لأكثر من مرة الأمر الذي أسهم في تطوير تلك الضربات بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل من الأختبار البعدي أذ" أن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم ، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب" (شلس ومحمود ، 2000 ، (129 ،

4-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث لبعض الحالات الثابتة بكرة القدم

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية لبعض الحالات الثابتة في كرة القدم ولمجموعتي البحث

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى		المعالم الإحصائية الحالات الثابتة
	± ع	س	± ع	س	
★ 3.696	1.851	20.500	1.187	23.375	الركلة الحرة المباشرة (من اليمين)
★ 4.792	1.807	19.875	0.640	23.125	الركلة الحرة المباشرة (من الوسط)
★ 4.760	1.959	17.875	1.060	21.625	الركلة الحرة المباشرة (من اليسار)
★ 12.001	1.165	22.2500	1.126	29.1250	ركلة الجزاء

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14) علماً أن قيمة (ت) الجدولية=2.14 من الجدول (6) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين في جميع الحالات الثابتة المختارة في البحث ولصالح المجموعة التجريبية الاولى (اسلوب التدريب الذهني المباشر) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة وعلى التوالي (3.696 ، 4.792 ، 4.760 ، 12.001) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (14) وباللغة (2.14). وهذا لا يحقق صحة الفرض الثاني للبحث وعليه ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة لها فالمجموعة التي طبقت البرنامج التدريبي فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني المباشر

الذي يحتوي على تمارين الأسترخاء والتصور الذهني الداخلي ومظاهر الأنتباه (حدة ، تركيز ، توزيع ، تحويل) أذ تم شرح كل مهارة من المدرب وعرض نموذج لها أيضاً مما أدى الى أن يكسب اللاعبين تصور المهارة فضلاً عن خبراتهم التعليمية السابقة وعند تنفيذ النشاط الذهني وبعد تمارين الأسترخاء التي أعطيت اليهم تم تنفيذ تمارين التصور الذهني الداخلي لكل مهارة - على وفق ما هو مطلوب في كل وحدة تدريبية - مع التأكيد على مظاهر الأنتباه فاللاعب يتصور نفسه كما لو كان هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً للمهارة بنقاصيلها الدقيقة والتي يراها في اثناء الأداء ، وهو يسترجع صور المهارة بهدف ممارستها والأنتباه الى حركة الزملاء في اللعب والتركيز على الكرة اثناء لعبها . (الضمد ، 2000 ، 203). أن الصورة الداخلية للتصور الحركي تتعامل مع انطباع أولي يأخذ طريقه في مجال الأداء المهاري الى المجال النفسي الداخلي عند الرياضي ، وبجانب الأنطباع الأولي فهناك عمليات حسية داخلية تتفاعل مع هذا الأنطباع وتعطي التصور الحركي (White & Hardy, 1995, 16). ونتيجة لتكرار التصور الذهني الداخلي لبعض الحالات الثابتة في كرة القدم والتطبيق العملي لها فضلاً ضمن وحدات البرنامج التدريبي الأمر الذي اسهم في التقدم بأداء المهارات بصورة جيدة وتحقيق نتائج أفضل في الاختبار البعدي.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :-

5-1-1 أن اسلوب التدريب الذهني المباشر وأسلوب التدريب الذهني غير المباشر كان لهما تأثير إيجابي في تطوير بعض الحالات الثابتة لدى لاعبي كرة القدم.

5-1-2 تفوقت المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت أسلوب التدريب الذهني المباشر على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التدريب الذهني غير المباشر في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم.

5-2 التوصيات

5-1 الاستفادة من استخدام البرنامجيين التدريبيين في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم. 5-2 التأكيد على استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر في تطوير بعض الحالات الثابتة في كرة القدم. المصادر العربية والأجنبية

1. الاحمد ، عبد الملك سليمان محمد ، (2010) : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البايوكينيماتيكية لدقة التهديف البعيد بوجه القدم من الداخل ومن مناطق مختلفة لدى لاعبي كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
2. إسماعيل ، ثامر محسن واخران (1991) : " الاختبار والتحليل بكرة القدم " مطبعة جامعة الموصل .
3. التكريتي ، وديع ياسين محمد و العبيدي ، حسن محمد عبد (1999): التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
4. حسانين ، محمد صبحي (1987) : " التقويم والقياس في التربية البدنية " ج 1 ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
5. حسانين ، محمد صبحي (1995) : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط 2، ج 2، دار الفكر العربي ، القاهرة.
6. حساوي ، نشأت بشير إبراهيم (2006) : " دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البايوكينيماتيكية لأساليب مختلفة لضربة الجزاء وعلاقتها بدقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
7. حماد ، مفتي إبراهيم (1984) : " الأعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم " ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
8. الخشاب ، زهير قاسم واخرون (1999) : " كرة القدم " ط 2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل
9. خيون ، يعرب (2002): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، دار الكتب والوثائق العراقية ، بغداد ، العراق.
10. سلامي ، عبد الرحيم محمد طيب (2002) : "أثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية _ جامعة الموصل ، الموصل .
11. شلش، نجاح مهدي ومحمود أكرم محمد صبحي (2000): التعلم الحركي، ط 2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

12. شمعون ، محمد العربي (1996): التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر
13. الضمد ، عبد الستار (2000): فسيولوجيا العمليات العقلية ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن.
14. عبد الجبار ، قيس ناجي ، وبسطويسي ، وبسطويسي احمد (1987) : " الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي " مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
15. عثمان ، محمد عبد الغني (1987) : " التعلم الحركي والتدريب الرياضي " دار العلم ، الكويت
16. علاوي ، محمد حسن ، وراتب ، أسامة كامل (1999) : " البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي " ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
17. الكاتب ، عقيل عبد الله واخران (1987): الكرة الطائرة التكنيك والتكتيك الفردي، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد ، بغداد.
18. المالكي ، محمد عبد الحسين عطية (1998) : اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد .
19. محجوب ، وجيه (2000) : التعلم وجدولة التدريب ، مكتبة العادل للطباعة النفسية، بغداد
- 20- Jerry .J & other (2005) : " Research methods in physical activity human " Lcinetics publisher ، U.S.A .
- 21- Luhtanen ,Pekka,(2004)[http\www.coach.esiafo.com,kicking](http://www.coach.esiafo.com,kicking)
- 22- - White ، M. & Hardy ، L. (1999) : Use of differernt imagery on the learning and perfomance of different motor skills ، british journal of psychology ، No 9،London.

الملاحق

<https://docs.google.com/document/d/1U1e-JYTU76HqVEGTVAfikNdp17zxnAEK/edit>



The effect of exercises according to (SWOM) strategy in learning some basic handball skills for students

Ali Abdullah Muhammad ¹ and Hossam Abd Mohi ²

Tikrit university, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit, Iraq.

Article info.

Article history:

-Received: 06/07/2023

-Accepted: 17/08/2023

-Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Strategy
- Skills
- Handball
- Learning
- Exercises

© 2023 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

Abstract

The research aims to :Preparing exercises according to the (SWOM) strategy and knowing the extent of their impact on learning some basic handball skills for students. Identifying the effect of exercises according to (SWOM) strategy in learning some basic handball skills for students. Preparing educational units according to strategic steps (SWOM) in learning some basic handball skills for students. The researchers assumed the following: There are statistically significant differences in the results of the pre and posttests of the experimental and control research groups in learning some offensive handball skills for students and in favor of the post test. There are statistically significant differences in the results of the post-tests for the control and experimental research groups in learning some basic handball skills for students. The data were processed statistically using the (SPSS) program. In light of the findings of this study, the researchers concluded the following :The method used in teaching is one of the indispensable methods because it also gives good and real results in the application of skills. The educational units using the SWOM strategy had a clear and effective impact on learning some basic handball skills for students. The superiority of the two research groups in the post tests compared to the tribal ones in learning some basic skills in handball.

¹ Corresponding author aliraqialany@gmail.com Tikrit university, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit, Iraq.

² Corresponding author: h.m.@tu.edu.iq Tikrit university, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit, Iraq.

أثر تمارينات وفقاً لاستراتيجية (SWOM) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب

تاريخ البحث
متوفر على الانترنت
2023/12/31

علي عبد الله محمد
أ.م. د. حسام عبد محي

الكلمات المفتاحية
استراتيجية
مهارة
كرة اليد
التعلم
تمرين

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - تكريت - العراق

الخلاصة:

يهدف البحث إلى:

- إعداد تمارينات على وفق استراتيجية (SWOM) ومعرفة مدى أثرها في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب .
 - التعرف عن أثر تمارينات وفقاً لاستراتيجية (SWOM) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب.
 - إعداد وحدات تعليمية على وفق خطوات استراتيجية (SWOM) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب .
- وافترض الباحثان ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد للطلاب ولصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب.

تُعالج البيانات إحصائياً باستعمال برنامج (SPSS)

وعلى ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة استنتج الباحثان ما يلي : إن الأسلوب المتبع في التدريس هو من الأساليب التي لا يمكن الاستغناء عنها لأنه أيضاً يعطي نتائج جيدة وحقيقية في تطبيق المهارات ان الوحدات التعليمية باستخدام استراتيجية سوم (SWOM) كان له أثر واضح وفعال في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب. تفوق مجموعتي البحث في الاختبارات البعدي مقارنة بالقبلية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

مع التطور الذي يحدث باستمرار في مجالات الحياة المختلفة ، يعمل الباحثون باستمرار وكذلك المختصون التربويون في عملية التدريس بالتقصي والبحث من أجل إيجاد البدائل الملائمة عن طريق التجريب في محاولة منهم لإيجاد المناخ المناسب والنموذجي الذي يساعد على إظهار صورة طبيعية وإنشاء مواقف مرغوب بها من أجل تنظيم النشاطات والفعاليات الرياضية المختلفة ضمن الدروس التعليمية لتحقيق دور فاعل للطلاب لتعلم المهارات التابعة للفعاليات الرياضية التي يمارسونها ، ومن أجل ذلك فقد أصبح من الواجب علينا أن نتبع الأسس المعاصرة والتي تواكب التطورات الكبيرة والهائلة والتي تشمل جوانب الحياة كافة وبالأخص طرائق ومناهج واساليب واستراتيجيات التدريس المعاصرة التي تساعد على تحقيق الأهداف المراد الوصول لها وتحقيقها.

وفي السنوات الاخيرة ظهرت استراتيجيات تدريس معاصرة نقلت عملية التدريس من المادة الدراسية والاعتماد على المدرس بشكل رئيسي إلى عملية تدريس اهتمت بالطالب الذي يعد في هذه الحالة

مركزاً للفعاليات المنظمة خلال الدرس التي تهدف إلى تحقيق أهداف عملية التدريس ومنها التدريس الذاتي ، وتبرز أهمية الاستراتيجيات بأنها استراتيجيات يعتمدها المتعلم بوصفه ذاتي التنظيم والتفكير ومفكر يستطيع تقويم نفسه وتوجيه سلوكه نحو أهداف معينة ، فإن المتعلم المنظم ذاتياً هو الذي يعد ليتفاعل مع استراتيجيات ما وراء المعرفة حول طبيعة المهمة التدريسية ، ولأهمية هذه الاستراتيجيات فقد قام عدد من الباحثين بعملية تجريب الطلبة على هذه الاستراتيجيات أما بصورة مباشرة (برامج تعليمية) أو بصورة غير مباشرة (من خلال المحتوى الدراسي) اعتقاداً منهم أن تدريس هذه الاستراتيجيات قد يؤدي إلى تحسن نواتج تعلم الطلبة.

إذ إن استراتيجية (SWOM) هي إحدى استراتيجيات ما وراء المعرفة والتي عمد الباحثان إلى تجريبها أولاً في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد من خلال تطبيق مهارات هذه الاستراتيجية والتي تضمن مهارات التفكير الناقد والابداعي لغرض تحقيق ما يبحث إليه الباحثان لتوظيف مهارات هذه الاستراتيجية وهي (التساؤل ، المقارنة ، توليد الاحتمالات ، التنبؤ ، حل المشكلات ، اتخاذ القرار) لغرض تمكين الطلبة من استدعاء المعلومات وتوظيفها لتحقيق ذلك ، حيث يأمل الباحثان من خلال إجراءاته لتجريب هذه الاستراتيجية في درس التربية الرياضية لتمكين الطلبة من معالجة مواقف التدريس في المجال (المعرفي المهاري) لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

وتعد كرة اليد من الفعاليات الرياضية التي تمارس بصورة جماعية وتمتاز بالأداء الحركي السريع وكذلك بتنوع المهارات الرياضية التي يؤديها الطالب وحسب المواقف التي تواجهه أثناء الأداء ، إذ أنها تمتاز بالدقة العالية في الأداء وكذلك بالسرعة ، فضلاً عن التحرك المستمر في داخل الملعب من خلال الدفاع والهجوم.

ومما سبق فإن أهمية البحث الحالي تكمن في تجريب الباحثان للتمرينات وفقاً لاستراتيجية (SWOM) أولاً في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب.

1 - 2 مشكلة البحث :

لغرض إيصال المعرفة إلى المتعلمين من خلال عملية التدريس يتم استعمال الوسائل الملائمة لتحقيق ذلك ، ومن هذه الوسائل استراتيجية التدريس فكما كانت هذه الاستراتيجية فاعلة وملبية لحاجات المتعلم كانت نواتج التعلم أفضل ، ومن خلال اطلاع الباحثان لاحظا أن عملية تداول تعلم مهارات هذه الفعالية في المدارس تجري بشكل أحادي الدور من المدرس الذي يكون محوراً لهذه العملية من دون

مراعاة لرغبات المتعلم وقدراته وندرة الأخذ بنظر الاعتبار لدور المتعلم بوصفها محوراً رئيساً لعملية التدريس المعاصرة.

ومن خلال اطلاع الباحثان على المصادر والمراجع العلمية عمد إلى تجريب استراتيجية (SWOM) وهي استراتيجية تدريس معاصرة مصاحبة بتمرينات خاصة لمعالجة هذه المتغيرات ، وتوضح أهمية استراتيجية (SWOM) كونها إحدى استراتيجيات ما وراء المعرفة من خلال ما تقدمه للمدرس والطالب من مزايا عديدة من خلال رفع مستوى التحصيل المعرفي ومستوى أداء المهارات الحركية والوعي ، إضافة إلى قدرتهم على استدعاء المعلومات ، كذلك تعلم الطلاب على توظيف تلك المعلومات والاستراتيجيات قد أسهم في تمكن الطلاب من ازدياد تحصيلهم الدراسي وتذليل الصعوبات الدراسية. كما أنها تشجع المتعلم على العديد من المهارات منها الاستقادة من جميع المعلومات المتاحة في المحتوى التعليمي المقدم لحل المشكلات الخاصة بأداء المهارات الحركية ، وتقديم أكثر من تساؤل وتوليد أفكار واحتمالات للإجابة على ذلك التساؤل ، ومن هنا حاول الباحثان من خلال ذلك العمل على تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، وعليه لخص الباحثان المشكلة بالتساؤل الآتي :

- هل لاستعمال تمرينات وفقاً لاستراتيجية (SWOM) أثر في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلاب الثاني المتوسط ؟

1 - 3 هدفاً للبحث:

يهدف البحث إلى :

- إعداد تمرينات على وفق استراتيجية (SWOM) ومعرفة مدى أثرها في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب.

- التعرف عن أثر تمرينات وفقاً لاستراتيجية (SWOM) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب.

- إعداد وحدات تعليمية على وفق خطوات استراتيجية (SWOM) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب.

1 - 4 فرضاً للبحث :

افترض الباحثان ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد للطلاب ولصالح الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد للطلاب.

1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري : طلاب الصف الثاني المتوسط في متوسطة الجاحظ في قضاء الضلوعية التابعة لمحافظة صلاح الدين.

1 - 5 - 2 المجال الزمني : للمدة من 27 / 10 / 2022 ولغاية 5 / 1 / 2023.

1 - 5 - 3 المجال المكاني : الساحة الخارجية لمتوسطة الجاحظ في قضاء الضلوعية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2 - 1 منهج البحث :

واستعمل الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لمجتمع البحث وعينته.

2 - 2 التصميم التجريبي :

اختار الباحثان تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) وراعوا من خلاله ضبط

جميع المتغيرات التي تؤثر في التجربة ، وكما مبين في الشكل (1).

المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	استراتيجية (SWOM)	اختبار بعدي
المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	الاسلوب المتبع	اختبار بعدي

الشكل رقم (1) التصميم التجريبي للبحث

2 - 3 مجتمع وعينة البحث :

تحدد مجتمع البحث بطلاب الثاني متوسط في متوسطة الجاحظ للبنين - قسم تربية الضلوعية - المديرية العامة لتربية صلاح الدين ، وقد بلغت عينة البحث لطلاب الثاني متوسط لمتوسطة الجاحظ (30) طالباً ، وبلغت عينة البحث لمدرسة الأمين (54) طالباً وبلغت عينة البحث لمدرسة الكفاح (29) طالباً وبلغت عينة البحث لمدرسة القحطانية (37) طالباً وبلغت عينة البحث لمدرسة الانشراح (30) طالباً ، وقد بلغ المجتمع الكلي للبحث (188) طالباً للعام الدراسي 2022 / 2023 ، وتم اختيار (178) طالباً وهم يمثلون نسبة (94%) من المجتمع الكلي كعينة بحث مستبعدين بذلك المتغيبين والاستطلاعية ، وعلى وجه الدقة فقد اختار الباحثان (150) طالباً من المدارس أعلاه كعينة بناء ، أما طلاب متوسطة الجاحظ للبنين والبالغ عددهم (30) طالباً فقد اختارها الباحثان كعينة تطبيق وتم تقسيمها إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية البسيطة عن طريق القرعة ، فتكونت المجموعة التجريبية من (15) طالباً مثلت شعبة (أ) وقد طبقت عليهم استراتيجية سوم (SWOM) وتعلم بعض المهارات

الأساسية بكرة اليد ، أما المجموعة الضابطة فهم أيضاً (15) طالباً مثلت شعبة (ب) طُبِّق عليهم الاسلوب المتبع من قبل مدرس المادة ، وبذلك يصبح حجم العينة (30) طالباً ، أما الطلاب المتبقين فهم أيضاً (8) طلاب فقد طُبِّقت عليهم التجارب الاستطلاعية ، وتم استبعاد الطلاب الراسبين وعددهم (2) والجدول (1) يبين مجتمع وعينة البحث بالتفصيل.

الجدول (1) مجتمع وعينة البحث

ت	المدارس	الصف	مجتمع البحث	المستبعدين	عينة البحث	عينة الاعداد	عينة الاستطلاع	عينة التجربة الرئيسية		الطلاب الراسبين
								ضابطة	تجريبية	
1	الجاحظ	الثاني	38	8	30	-	6	15	15	2
2	الامين	الثاني	54	-	-	-	-	-	-	-
3	الكفاح	الثاني	29	-	-	150	-	-	-	-
4	القحطانية	الثاني	37	-	-	-	-	-	-	-
5	الانشراح	الثاني	30	-	-	-	-	-	-	-
المجموع			188	8	178	150	6	30	30	2
النسبة المئوية			%100	%4	%94	%79	%3	%15	%15	%2

2 - 4 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

2 - 4 - 1 وسائل جمع المعلومات :

استعان الباحثان بالوسائل الآتية :

- شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت) .

- المصادر العربية والأجنبية .

- استبانة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد الاختبارات للمهارات الأساسية بكرة اليد .

- استبانة تحديد صلاحية التمارين المعدة من قبل الباحثان الملائمة للعينة .

- استبانة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية الوحدات التعليمية وفق أنموذج (SWOM) .

- استمارات لجمع البيانات .

- فريق العمل المساعد .

2 - 4 - 2 الأجهزة:

- ساعة توقيت عدد (2) إلكترونية نوع (hanhart).

- حاسبة نوع HP الحاسبة الإلكترونية الشخصية.

2 - 4 - 3 الأدوات المستعملة في البحث :

- ملعب كرة يد قانوني.

- كرات يد عدد (15).

- ميزان طبي لقياس الوزن عدد (1).

- شواخص على شكل أقماع مخروطية عدد (20).

- أقلام وأوراق.

2 - 5 تجانس وتكافؤ عينة البحث :

2 - 5 - 1 تجانس عينة البحث :

أجرى الباحثان التجانس بين أفراد عينة البحث على ضوء المتغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة) ، وذلك من أجل الحد من تأثيرها على النتائج في التجربة ، واستخدم الباحثان قانون معامل الالتواء والذي يبينان فيه عدم وجود عيوب في التوزيعات غير الاعتيادية للعينة ، وكما هي مبينة في الجدول (2).

الجدول (2) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	14.2	0.36	14	0.555
الطول	سم	164.80	5.62	164	0.427
كتلة الجسم	كغم	53.53	2.45	53	0.648

من الجدول (2) يتبين أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات الآتية : (العمر ، الطول ، الكتلة) كانت محصورة ما بين ($1 \pm$) وهذا يدل على التوزيع الطبيعي للعينة ، وهذا يبين تجانس العينة من حيث المتغيرات سابقة الذكر.

2 - 5 - 2 تكافؤ عينة البحث :

أجرى الباحثان التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارات (المناولة والاستلام والطبقة والتصويب) ، إذ تبين إن تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية بكرة اليد.

الجدول (3) يبين تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات المهارية القبلية

الدالة المعنوية	قيمة (sig)	قيمة (ت) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات والمتغيرات الإحصائية المهارات
			±ع	س	±ع	س		
غير معنوي	0.867	0.170	0.30	11.80	1.988	11.66	ثانية	المناولة والاستلام
غير معنوي	0.690	0.403	1.13	31.866	5.44	30.933	ثانية	الطبطة
غير معنوي	0.683	0.413	0.83	1.98	0.88	2.01	درجة	التصويب

يتبين من الجدول (3) أن قيم (sig) هي $> 0,05$ ، ويظهر من ذلك أن القيم جميعها غير معنوية ، وهذا يعطي دليلاً على تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

2 - 6 الإجراءات الميدانية للبحث :

2 - 6 - 1 تحديد بعض المهارات الهجومية بكرة اليد قيد البحث :

بعد اطلاع الباحثان على العديد من المصادر العلمية العربية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة وإجراء المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص واستطلاع آرائهم وإتماماً لإجراءات البحث ولتحقيق الأهداف تم تحديد بعض المهارات الهجومية بكرة اليد للطلاب المستعملة في البحث بالاعتماد على مفردات مادة كرة اليد المنهجية المقررة التي يتم تدريسها ضمن مقررات وزارة التربية العراقية ووفقاً لتسلسل المنهج لطلاب المرحلة المتوسطة للثاني المتوسط 2021 / 2022 ، لذا تم الاعتماد واختيار بعض المهارات الهجومية بكرة اليد هي (المناولة والاستلام ، الطبطة ، التصويب).

2 - 6 - 1 - 1 تحديد اختبارات المهارات لعينة البحث :

تم إعداد استمارة لاستطلاع آراء الخبراء حول ترشيح أهم الاختبارات لبعض المهارات الهجومية بكرة اليد قيد البحث للطلاب التي تقيس هذه المهارات ، إذ تم عرض هذه الاستمارات على (7) خبراء ومختصاً في طرائق التدريس والتعلم الحركي والاختبار والقياس وكرة اليد وكان عدد الاختبارات (9) اختبارات وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات واستخراج النسبة المئوية لكل اختبار ، تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة قبول (85%) وأكثر.

2 - 6 - 1 - 2 مواصفات الاختبارات المهارية المرشحة بكرة اليد قيد البحث :

تم الاتفاق على الاختبارات التالية :

1- اختبار التوافق وسرعة المناولة على الحائط (30 ثا).

2- اختبار طبطة الكرة المستمر باتجاه متعرج لمسافة (15م) ذهاباً وإياباً.

3- اختبار التصويب من الثبات من منطقة (6 م).

2 - 6 - 2 التجارب الاستطلاعية :

2 - 6 - 2 التجربة الاستطلاعية الأولى للاختبارات :

أُجريت التجربة الاستطلاعية قبل المباشرة بالتجربة الأساسية للاختبارات التي تخص بعض المهارات الهجومية بكرة اليد وبمشاركة الفريق المساعد في يوم الثلاثاء الموافق 15 / 11 / 2022 للوقوف على المعوقات والسلبيات حتى تتم معالجتها والتي أُجريت على طلاب من غير عينة البحث ومن مجتمع الأصل نفسه والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ومن الذين تم استبعادهم عن تجربة البحث الرئيسية وبالبالغ عددهم (6) طلاب ، والغرض من التجربة الاستطلاعية هي :

- التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة وسهولة تطبيقها.
- التحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.
- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتداخل في العمل.
- التحقق من تفهم وكفاءة الفريق العمل المساعد وكفاءتهم في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.

2 - 6 - 2 التجربة الاستطلاعية الثانية لاستراتيجية (SWOM) :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية وبمساعدة فريق العمل المساعد في يوم الأحد الموافق 17 / 11 / 2022 على عينة من الطلاب تتكون من (6) طلاب للتحقق من كيفية تطبيق خطوات الاستراتيجية المستعملة في البحث ، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ومن الذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية ، وكانت نتائج هذه التجربة هي :

- إطلاع مدرس المادة على كيفية تنفيذ الوحدات التعليمية.
- التأكد من ملائمة الوحدات التعليمية وزمنها وأقسامها لعينة البحث.
- التعرف على الأخطاء والصعوبات والمشكلات المتوقعة في التنفيذ والتهيؤ لها.
- معرفة المعوقات التي تصادف المدرس في الوحدات التعليمية وتلافي حدوث الأخطاء.
- مدى صلاحية وملائمة فقرات أقسام الدرس في الوحدة التعليمية ومدى استجابة الطلاب لهذه الفقرات.

2 - 7 - 2 الاختبارات القبليّة لمتغيرات البحث :

2 - 7 - 1 الاختبارات المهارية بكرة اليد :

باشرة الباحثان بتنفيذ الاختبارات القبلية على أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في يوم الاثنين الموافق 2022/11/21 للاختبارات المهارية قيد البحث (المناولة والاستلام ، والطبوبة ، والتصويب) وعلى الملعب المكشوف بمدرسة الجاحظ التابعة لقسم تربية الضلوعية للحصول على البيانات وتدوينها ضمن استمارات خاصة تمهيداً لمعالجتها إحصائياً ، وتم تهيئة كافة مستلزمات المقياس وبحضور فريق العمل المساعد ، وقد راعى الباحثان أثناء تنفيذ الاختبارات ما يأتي :

- شرح وتوضيح طريقة أداء الاختبار للعينة.
- تطبيق الاختبار من قبل أحد أفراد فريق العمل المساعد.
- إجراء الإحماء الكافي للعينة قبل البدء بالتنفيذ.
- تسجيل النتائج في استمارات تسجيل خاصة أعدها الباحثان لكل اختبار.

2 - 7 - 2 إعداد الوحدات التعليمية باستراتيجية (SWOM) :

2 - 7 - 2 - 1 خطوات إعداد الوحدات التعليمية :

لغرض تحقيق أهداف البحث عمد الباحثان ومن خلال اطلاعهم على الكثير من المصادر والمراجع العلمية والمقابلات الشخصية قام الباحثان بعرض الوحدة التعليمية لاستراتيجية (SWOM) عبر استبانة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال تدريس فعالية كرة اليد وطرائق التدريس والتعلم الحركي بهدف الاستفادة من آرائهم وتوجيهاتهم حول مدى ملاءمة توظيف هذه الاستراتيجية ضمن الوحدات التعليمية المعدة ، فضلاً عن ذلك إذ تم عرض التمرينات الخاصة التي أعدها الباحثان على السادة الخبراء والمختصين بكرة اليد للتأكد من صلاحية استعمالها في الوحدات التعليمية عبر استبانة ومن خلال هذا الإجراء قام الباحثان بإعداد برنامج تعليمي باستعمال استراتيجية (SWOM) على شكل وحدات تعليمية وبخطواتها الستة وبحسب وقت الدروس المقررة من وزارة التربية العراقية ، لذلك وقر الباحثان كل المستلزمات والأدوات الخاصة بالفعالية ومهارتها وما تتطلبه على وفق هذه الاستراتيجية ، وقد اعتمد الباحثان في إعداد الوحدات التعليمية على مفردات المنهج الدراسي المقرر في وزارة التربية العراقية للمرحلة الدراسية وقدرات الطلاب المهارية ، وقد أعدت الوحدات التعليمية لتعليم مهارات (المناولة والاستلام والطبوبة والتصويب) للمجموعة التجريبية وذلك باستعمال استراتيجية (SWOM) ، أما المجموعة الضابطة فقد طبّق عليهم نفس المهارات بالمنهج الدراسي وأسلوب أستاذ المادة المتبع وتحت نفس الظروف والشروط والوقت وتوزيع زمن الوحدة التعليمية ، إذ صمم الباحثان الوحدات عند إعدادها للتمرينات جملة من العوامل ومن أبرزها :

- أن يكون الوحدات التعليمية مناسباً لقدرات العينة المهارية وتحقيق أهدافه المنشودة.
 - أن يكون ترتيب التمرينات داعماً لتحقيق الأهداف.
 - مراعاة تطبيق المهارات التي تم تعلمها في وحدة تعليمية سابقة لتثبيتها وربطها بالمهارات الأخرى.
 - التأكد من أن التمرينات قد حققت أهدافها في تعلم المهارات المستعملة لعينة البحث.
 - تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين.
- وقبل البدء بتطبيق الوحدات التعليمية المصممة وفق استراتيجية (SWOM) تم إعطاء طلاب المجموعة التجريبية وحدة تعريفية يوم الاربعاء بتاريخ 23 / 11 / 2022 لأجل أن يكونوا قادرين على التعرف على ما يأتي :

- التعرف على مفهوم استراتيجية (SWOM) وكيفية تطبيقها.
- التعرف على أهداف وإجراءات الوحدة التعليمية المصممة وفق استراتيجية (SWOM).

2 - 7 - 3 التجربة الرئيسية :

شرح الباحثان بالتعاون مع أستاذ المادة بتطبيق الوحدات التعليمية المعد على وفق استراتيجية (SWOM) في الفصل الاول من العام الدراسي 2022 / 2023 وبواقع (10) وحدات تعليمية وبزمن كلي (450) دقيقة بدء يوم الاثنين الموافق 28 / 11 / 2022 وانتهى يوم الاثنين الموافق 2 / 1 / 2023، وبواقع وحدتين تعليميتين لكل أسبوع ، إذ بلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (45) دقيقة كما مقرر زمن الدرس المنهجي للمادة في وزارة التربية العراقية تكون الوحدة التعليمية مقسمة على ثلاثة أقسام هي :

☞ القسم التحضيري : (10 دقائق) : وهو متشابه لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة.

◀ المقدمة والإحماء : ومدته (5 دقائق) حتى يتم تهيئة كافة أجزاء الجسم بصورة صحيحة.

◀ التمرينات البدنية : ومدتها (5 دقائق) ويتم فيه تطبيق مجموعة من التمرينات البدنية لتهيئة الطلاب لتطبيق المهارات المراد تطبيقها في الدرس.

☞ القسم الرئيسي : حيث بلغت مدته (30 دقيقة) ويحتوي هذا القسم على الخطوات التالية :

وهنا يكون النشاطين التعليمي والتطبيقي مدمجين ومتداخلين في القسم الرئيسي لتطبيق خطوات الاستراتيجية بصورة صحيحة.

- التساؤل : تهدف هذه المرحلة بطرح الأسئلة عن طريق المدرس قبل عرض المهارة وأثناء عرض المهارة وبعد عرض المهارة والتعليم حول المهارة المطلوب عرضها خلال الدرس من خلال عرض المحتوى الخاص بالمهارة وفي هذه الطريقة يقوم المدرس بشرح وعرض المهارة بخطوة من خطوات الاستراتيجية

- المقارنة : تتضمن هذه المرحلة بطرح المدرس أوجه التشابه والاختلاف ما بين المهارتين السابقة التي تم عرضها والمهارة الجديدة التي سيتم عرضها على الطلاب من خلال التساؤلات المطروحة عليهم. ثم اداء التمرين الاول للمهارة التي تم الشرح والعرض عنها في خطوتي التساؤل والمقارنة .

- توليد الاحتمالات : بعد ان يتم تطبيق ما ورد اعلاه تتولد لدى الطالب مهارة توليد الاحتمالات والتي تتضمن استخدام الخبرات والمعارف السابقة التي تم عرضها على الطلاب بالإضافة إلى طرح مفهوم جديد للمهارة الجديدة بتوليد أفكار ما بين المهارتين السابقة والحالية التي سيتم عرضها بحيث يتم فيها تطوير قدرات الطلاب المعرفية.

- التنبؤ : يتوصل من خلال ذلك للتوقع بحدوث شيء ما مستقبلا تبعا لما تتوافر لديه من معلومات حول المهارة القادمة حيث يسعى الطلاب إلى تحقيق ما تم عرضه بالتنبؤ للمهارة الجديدة من حيث جمع المعلومات من قبل الطلاب وتسخير ما تم معرفته، بعد تطبيق الخطوتين الثالثة والرابعة من الاستراتيجية يقوم الطلاب بأداء التمرين الثالث من المهارة الناتجة من مرحلتي توليد الاحتمالات والتنبؤ

- حل المشكلات : بعد تطبيق التمارين السابقة سوف تواجه الطلاب مشكلات في تطبيق المهارة فيقوم المدرس بطرح الأسئلة حول ما هي المشكلات التي تواجههم اثناء تطبيق المهارة يتم في هذه المرحلة إيجاد حل للمشكلات التي تواجهه خلال تطبيق الأداء وإعطاء تغذية راجعة تعزيزية لحلها وتفسيرها.

- اتخاذ القرار : وصول الطالب إلى الاختيار الصحيح تطبيق أداء المهارة المطلوبة وبشكل متقن ، بعد أن تم تغيير المشكلة والتنبؤ بها من تحليل وتركيب من أجل تحقيق الهدف المطلوب خلال الدرس وبعدها يقوم الطلاب بأداء المهارة المطلوبة في اتخاذ القرار بالتمرين الثالث

القسم الختامي : وبلغت مدته (5 دقيقة) حيث يحتوي هذا القسم على تهدئة أعضاء الجسم وعودتها إلى الحالة الطبيعية وإعادة الاجهزة والادوات الى مكانها.

إذ دُرست كل مجموعة بالأسلوب المحدد لها مسبقاً لتكون كالاتي :

◀ المجموعة التجريبية : استعملت استراتيجية (SWOM).

◀ المجموعة الضابطة : استعملت (أسلوب أستاذ المادة المتبع)^(*).

وقد أخذ الباحثان بنظر الاعتبار ما يأتي :

- تعلم المجموعة التجريبية والضابطة بعض المهارات الأساسية هي (المناولة والاستلام ، الطبطبة ، التصويب) بكرة اليد .

- يتم التصحيح وإعطاء التغذية الراجعة الفردية والجماعية للمجموعة التجريبية أثناء الأداء .

- تعويض أي وحدة تعليمية تصادف عطلة رسمية أو أي ظرف طارئ .

2 - 7 - 4 الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث :

2 - 7 - 4 - 1 الاختبارات المهارية بكرة اليد :

بعد استكمال تطبيق الوحدات التعليمية على أفراد العينة للمجموعتين التجريبية والضابطة والمتضمنة (10) وحدات تعليمية قام الباحثان وبمشاركة الفريق المساعد بإجراء الاختبارات المهارية البعدية وعلى الملعب المكشوف لمتوسطة الجاحظ للبنين في يوم الخميس الموافق 5 / 1 / 2023 وبإشراف مباشر من الباحثان وذلك لقياس مقدار التقدم الحاصل للمتعلمين للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وبنفس شروط ومواصفات الاختبار القبلي للحصول على البيانات وتدوينها في استمارات خاصة تمهيداً لمعالجتها إحصائياً ، وقد حرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها التي جرت بها الاختبارات القبليّة من حيث الزمان والمكان وفريق العمل المساعد والأجهزة والأدوات المستعملة ، وذلك لغرض الحصول على نتائج دقيقة .

2 - 7 - 5 الوسائل الإحصائية :

تُعالج البيانات إحصائياً باستعمال برنامج (SPSS) وباستعمال القوانين الآتية :

- النسبة المئوية .

- الوسط الحسابي .

- معامل الالتواء .

- الأهمية النسبية .

- الانحراف المعياري .

- الوسط الحسابي المرجح

^(*) م. د. إبراهيم خلف إبراهيم : مدرس مادة الرياضة في مدرسة الجاحظ للبنين .

- مقياس (t.test) للعينات المترابطة (غير المستقلة) والعينات الغير مترابطة (المستقلة).
- القوة التمييزية.

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

- معادلة سبيرمان - براون.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتضمن هذا الفصل عرض لنتائج الاختبارات التي تم استخدامها في البحث والتي طبقت على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية والتي تم عرضها على شكل جداول ومقارنة النتائج التي تم التوصل لها من أجل عرض النتائج النهائية وكذلك مناقشة هذه النتائج التي تم التوصل لها.

3 - 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) للاختبارات المهارية :

3 - 1 - 1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارات المهارية وتحليلها :

الجدول (4) يبين نتائج دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعة التجريبية في المهارات قيد البحث

ت	المحاور	المجموعة التجريبية				قيم (ت)	قيم مستوى المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
		قبلي		بعدي				
		س	ع	س	ع			
1	المناوله والاستلام	11.66	1.988	18.40	1.29	10.715	0.00	معنوي
2	الطبطة	30.933	5.44	19.66	2.15	6.357	0.00	معنوي
3	التصويب على المرمى	2.01	0.88	4.80	0.86	9.906	0.00	معنوي

(*) قيمة (ت) الجدولية (2.26) عند درجة حرية (14) وأمام نسبة خطأ (0.05).

من الجدول (4) يتبين أن الوسط الحسابي لمهارة المناولة والاستلام في الاختبار القبلي (11.66) وبانحراف معياري مقداره (1.988) ، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (18.40) والانحراف المعياري (1.29) ، أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (10.715) وعند مقارنتها بمستوى الخطأ (0.05) والبالغ (0.00) وهو أصغر من مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

ويتبين أيضاً من الجدول (4) أن الوسط الحسابي لمهارة الطبطة في الاختبار القبلي كانت قيمتها (30.933) وبانحراف معياري مقداره (5.44) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدى فكان (19.66) أما الانحراف المعياري فكان (2.15) ، وظهرت قيمة (ت) المحتسبة (6.357) وعند

مقارنتها بمستوى الخطأ (0.05) والبالغ (0.00) وهو أصغر من مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وظهر أيضاً من بيانات الجدول (4) أن الوسط الحسابي لمهارة التصويب على المرمى في الاختبار القبلي كانت قيمتها (2.01) أما الانحراف المعياري فكان مقداره (0.88) ، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي ظهر بقيمة (4.80) وانحراف معياري قدره (0.86) ، وكانت قيمة (ت) المحتسبة (9.906) وعند مقارنتها بمستوى الخطأ (0.05) والبالغ (0.00) وهو أصغر من مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3 - 1 - 2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث الضابطة في الاختبارات المهاريّة وتحليلها :

الجدول (5) يبين نتائج دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة الضابطة في المهارات قيد البحث

ت	المحاور	المجموعة الضابطة				قيم (ت)	قيم مستوى المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
		قبلي		بعدي				
		س	ع ±	س	ع ±			
1	المناولة والاستلام	11.80	0.30	12.80	0.50	1.416	0.241	غير معنوي
2	الطبطة	31.866	1.13	30.00	2.66	1.459	0.628	غير معنوي
3	التصويب على المرمى	1.98	0.83	2.04	0.29	1.982	0.092	غير معنوي

(*) قيمة (ت) الجدولية (2.26) عند درجة حرية (14) وأمام نسبة خطأ (0.05).

من الجدول (5) يتبين أن الوسط الحسابي لمهارة المناولة والاستلام في الاختبار القبلي (11.80) وانحراف معياري مقداره (0.30) ، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (12.80) والانحراف المعياري (0.50) ، أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (1.416) وعند مقارنتها بمستوى الخطأ (0.05) والبالغ (0.241) وهو أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

ويتبين أيضاً من الجدول (5) أن الوسط الحسابي لمهارة الطبطة في الاختبار القبلي كانت قيمتها (31.866) وانحراف معياري مقداره (1.13) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (30.00) أما الانحراف المعياري فكان (2.66) ، وظهرت قيمة (ت) المحتسبة (1.459) وعند مقارنتها بمستوى الخطأ (0.05) والبالغ (0.628) وهو أصغر من مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

وظهر أيضاً من بيانات الجدول (5) أن الوسط الحسابي لمهارة التصويب على المرمى في الاختبار القبلي كانت قيمتها (1.98) أما الانحراف المعياري فكان مقداره (0.83) ، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي ظهر بقيمة (2.04) وانحراف معياري قدره (0.29) ، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (1.982) وعند مقارنتها بمستوى الخطأ (0.05) والبالغ (0.092) وهو أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

3 - 1 - 3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية :

من خلال عرض النتائج وتحليلها في الاختبار القبلي والبعدي ولمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) والتي بينت في الجدولين (4) و (5) تبين أن هناك فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وهذا ما يبدو واضحاً على مجموعتي البحث وخاصة على المجموعة التجريبية التي استخدمت استراتيجية (SWOM) ، ويعزو الباحث هذا الفرق إلى :

- سلامة المنهج التعليمي واحتوائه على تمارين مختارة بصورة علمية وبتكرارات صحيحة ومتناسقة منسجمة مع مستوى وقابليات أفراد العينة وقائمة على أساس الممارسة الصحيحة ، " وتعد التمرينات التي تتفق مع طبيعة المهارة وظروفها وواجباتها الحركية هي الطريق الصحيح لضمان التقدم في ظروف موضوعية والتي تعتمد عليها العملية التعليمية والتدريبية في الاقتراب من شكل وطريقة الأداء لرفع مستوى المتعلم وتأكيد ايجابية التعليم من خلال هذه التمرينات"⁽¹⁾.

- ومن العوامل التي ساعدت في اكتساب التعلم لأفراد عينة البحث هو تأثير التعلم وفق استراتيجية سوم والتي تعتمد على تنظيم عملية التعلم وجعلها واضحة مما يسهل على المتعلمين استيعابها ، وأنها ساعدت على ربط المعرفة الجديدة مع ما موجود لدى الطلاب من مخزون معرفي عن المهارة ، كما أنها تعطي منحى جديد حول ربط المفاهيم وتصحيح المفاهيم الخاطئة ، وفيها نوع من التحدي المؤاتي لعقول الطلاب ، كما أن التغيرات في البيئة لهذه الاستراتيجية تجعل الطلاب أكثر انجذاباً نحو حضور الوحدات التعليمية مما يحسن استيعابهم لأجزاء المهارة ويؤدي إلى إتقانها والتقدم بها.

- أما بخصوص عدم ظهور نتائج غير معنوية للمجموعة الضابطة فيعزو الباحثان ذلك إلى ممارسة التمارين المعدة من قبل المدرب لم يكن لها الأثر في حدوث التعلم.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4 - 1 الاستنتاجات :

(1) عقيل يحيى هاشم الأعرجي ؛ أثر استخدام التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم الأداء الفني وتحقيق المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2006) ص 100.

- على ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة استنتج الباحثان ما يلي :
- إن الأسلوب المتبع في التدريس هو من الأساليب التي لا يمكن الاستغناء عنها لأنه أيضاً يعطي نتائج جيدة وحقيقية في تطبيق المهارات.
 - ان الوحدات التعليمية باستخدام استراتيجية سوم (SWOM) كان له أثر واضح وفعال في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب.
 - إن استراتيجية سوم (SWOM) بخطواتها الست كان لها أثر كبير وفعال في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب .
 - السلاسة والسهولة كانت حاضرة في تطبيق الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثان اسهمت وبشكل مباشر في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للطلاب.
- 4 - 2 التوصيات :**

- على ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان حيث يوصيان بالآتي :
- أهمية استخدام استراتيجية سوم (SWOM) كأحدى الاستراتيجيات التعليمية المعاصرة التي يكون فيها الطالب محور العملية التعليمية بين المدرس والطالب لتحقيق محتويات الخطة لدى الطلاب.
 - أهمية تعريف مدرسي التربية الرياضية بالاستراتيجيات التعليمية المعاصرة من حيث فتح دورات وندوات تطويرية في كيفية تطبيقها على الطلاب.
 - إجراء بحوث ولكلا الجنسين وعلى مهارات أخرى ومن رياضات أخرى وعلى فئات عمرية مختلفة أخرى لم يتناولها البحث الحالي للمضي نحو التقدم والتطور.
 - ضرورة الافادة من استراتيجيات التدريس المعاصرة في دعم ورصد وتعزيز عملية التدريس ورفدها لبيئة تدريس خصبة وإيجابية لغرض تحقيق الاهداف المطلوبة.
 - يمكن الاستفادة من الاستراتيجيات المعاصرة التي تدعم وتعزز وترشد العملية التعليمية من حيث ضم الامكانيات لتسهيل هذه الاستراتيجية والوصول لتطبيقها لأذهان الطلبة.

المصادر :

- عقيل يحيى هاشم الأعرجي ؛ أثر استخدام التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم الأداء الفني وتحقيق المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2006) ص100.

Reference :

- Aqil Yahya Hashim Al-Araji ; The effect of using constructive, preliminary, and compound exercises in learning technical performance and achieving the digital level in the effectiveness of throwing weight : (unpublished doctoral thesis, College of Physical Education, University of Mosul, 2006).

الملحق (1)

خطة درس التربية الرياضية / المرحلة المتوسطة

الصف والشعبة : الثاني

وفق استراتيجية (SWOM)

الزمن : 45 دقيقة

الهدف التعليمي : - أن يتعلم الطلاب مهارة المناولة والاستلام بكرة اليد

التقويم	التنظيم	الفعاليات والمهارات الحركية	الأهداف السلوكية	الوقت	نوع النشاط
التأكيد على الوقوف بنظام وهدوء .	✘ xxxxxxxxxxxx	تهيئة الأدوات وأخذ الغياب وترديد التحية الرياضية.	أن يخرج الطلاب إلى الساحة بصورة نظامية.	10 د .	القسم الإعدادي
التأكيد على القواعد الصحيحة في السير والهرولة والتأكيد على حركة الذراعين .	✘ xxxxxxxxxxxx ✘ ✘	وقوف ← السير الاعتيادي ← هرولة خفيفة ← السير على رؤوس الأصابع مع تشبيك اليدين خلف الرقبة ← السير بخطوات واسعة مع مرجحة الذراعين إلى الأمام ثم إلى الخلف ← الهرولة برفع الركبتين عالياً ثم التبديل برفع القدمين إلى الخلف ← هرولة جانبية للداخل ثم للخارج ← سير اعتيادي + الوقوف .	أن يؤدي الطلاب التمارين البدنية بشكل صحيح.	5 د .	المقدمة والإحماء
التأكيد على تأدية التمارين بصورة صحيحة وسرعة تسليم الكرة .	✘ xxxxxxxxxxxx	1- (الوقوف بدائرة الوجه للداخل) تسلم الكرة الطيبة من طالب إلى آخر من جهة اليسار ثم من جهة اليمين . (الوقوف ، فتحاً ، وجهاً لوجه يستد كل طالب الآخر بباطن اليدين) دفع كل منهم الآخر - تمرين حر .			
- التأكيد على الوضع الصحيح لأداء التمارين .	✘ xxxxxxxxxxxx	2- (الوقوف ، فتحاً ، وجهاً لوجه ، الذراعان عالياً بزاوية قائمة بين المرفقين تشبيك اليدين بينهما) قتل الجذع للجانبيين بالتعاقب مع مرونتي الذراعين جانباً (4 عدات) .			
- التأكيد على عدم ثني الرجلين إثناء المرجحة .	✘ xxxxxxxxxxxx	3- (الوقوف جنباً إلى جنب مع وضع يد كل منهما على كتف الآخر) مرجحة الرجل الخارجية أماماً ثم خلفاً بالتبادل ثم يعاد على الرجل الثانية (4 عدات) .	أن يؤدي الطلاب التمارين البدنية بشكل صحيح	5 د .	التمرينات البدنية
- حركة مفاجئة الركض نحو الجدار والعودة إلى محلات الفرق .	✘ xxxxxxxxxxxx				

- التأكيد على وضعية الجسم عند المناولة والاستلام					
--	--	--	--	--	--

التقييم	التنظيم	الفعاليات والمهارات الحركية	الأهداف السلوكية	الوقت	نوع النشاط
التأكيد على الإصغاء إلى المعلومات المعرفية المقدمة من المدرس. تأكيد على التفاعل تحليل المواقف التي تحدث.	xxxxxxxxxxxx x x x x x x x x x x xxxxxxxxxxxxxxxx	يقوم المعلم بشرح وعرض المهارة بطريقة طرح الاسئلة على الطلاب قبل عرض المهارة او اثناء عرض المهارة او بعد عرض المهارة بمهارة التساؤل ماهي مهارة المناولة وما هي انواع المناولات في كرة اليد وما هي خطوات المناولة من مستوى الكتف فيستثير انتباه الطلاب وبعدها يحدد اوجه الشبه والاختلاف بين انواع المناولات معتمد على خطوة مهارة المقارنة ماهي اوجه الشبه بين المناولة الصدرية في كرة اليد والمناولة الصدرية في كرة السلة ما هو الاختلاف بين المناولة المرتدة والمناولة من مستوى الكتف.	أن يستمع الطلاب إلى المدرس بانتباه.	30د 5 د .	القسم الرئيسي
تأكيد على الإجابة بكافة المعلومات المعرفية على الأسئلة.	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	- يقوم مدرس المادة بتطبيق مجموعة من الأنشطة (التمرينات) على الطلاب لغرض تعلم مهارة المناولة والاستلام بكرة اليد :	أن يؤدي الطلاب مهارة المناولة والدرس بشكل صحيح	5 د	
التأكيد على اداء التمارين الاول والثاني الخاصة بالمهارة بصوره جيده	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	- التمرين الاول يقف الطلاب على شكل ازواج متقابلين السمافه بين كل طالب وطالب م2 وأداء مهارة المناولة والاستلام (المناولة من مستوى الصدر او مناولة الدفع) من الثبات.	بعد أن يتم تطبيق ما ورد اعلاه تتولد لدى الطالب مهارة توليد الاحتمالات فيقوم المعلم بطرح الاسئلة هل يمكن اداء المناولة من مستوى الصدر اثناء الحركة وكيف فيقوم الطالب بالأجابة او التفكير عن طريق ربط المعارف السابقة لإضافة معارف جديدة.من خلال سؤال المعلم للطلاب وربطهم للمفاهيم سوف يولد لديهم تنبؤ ويتوصل الطلاب من خلالذلك للتوقع بحدوث شيء ما مستقبلا تبعا لما تتوافر لديهم من معلومات حول مهارة الاستراتيجية القادمة	5 د	
التأكيد على تعلم الطلاب وربطهم للمعارف السابقة بالمعارف الجديده	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	- التمرين الثاني يقف الطلاب على شكل ازواج متقابلين المسافه بين كل طالب وطالب م2 وأداء مهارة المناولة والاستلام (المناولة المرتده) من الثبات.	ان يقوم الطالب بربط مراحل الاستراتيجية بشكل صحيح	5 د	
التأكيد على اداء التمرين الثاني وفق المهارة المطلوب تعلمها	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	بعد تطبيق التمارين السابقة سوف تواجه الطلاب مشكلات في تطبيق المناولة فيقوم المعلم بطرح الاسئلة حول ماهي			

<p>التأكيد على قيام الطلاب مع المدرس بالبحث وإيجاد الحلول المناسبة لأي مشكله تواجه الطلاب اثناء الاداء واتخاذ القرار المناسب والحل المناسب للمشكلة</p> <p>التأكيد على اداء التمرين الثاني وفق المهارة المطلوب تعلمها</p>		<p>المشكلات التي واجهت الطلاب اثناء تطبيق مهارة المناولة والاستلام وماهي الحلول التي يرونها مناسبة لحل تلك المشكلات وهنا مهارة حل المشكلة في هذه المرحلة سوف يقوم المعلم باستثارة الطالب نحو البحث واستخدام كل ما لديه من معارف ومعلومات وإيجاد حل للمشاكل التي واجهته اثناء تعلم مهارة المناولة واثناء الاداء فيقوم الطلاب بطرح الحلول التي يرونها مناسبة واختيار اكثر الحلول لذلك من خلال الاختيار الواعي والعقلاني من بين البدائل التي يرونها تلائم مهارة مرحلة اتخاذ القرار وتبلور في ثلاث عمليات فرعية هي البحث عن الحلول للمشكلة والمقارنه بين افضل الحلول والمفاضلة بين الحلول اختيار الحل الملائم للمشكلة</p> <p>_التمرين الثالث : يقف الطلاب بشكل خط مستقيم امام جدار على مسافة 3م وأداء مهارة المناولة والاستلام(المناولة من مستوى الرأس) من الثبات.</p>	<p>أن يؤدي الطلاب مهارة المناولة والدرس بشكل صحيح</p> <p>ان يربط الطلاب بين مراحل الاستراتيجية بشكل صحيح</p> <p>أن يؤدي الطلاب مهارة المناولة والدرس بشكل صحيح</p>	<p>5 د</p> <p>5 د</p> <p>5 د</p>	
--	--	--	--	----------------------------------	--

التأكيد على اداء التمرينين الخامس والسادس بصوره صحيحه	xxxxxxxxxxxxx ✱	وقوف الطلاب بنسق امام المدرس للأستماع لتوجيهات والنصائح ثم اداء التحية الرياضية والانصراف	ان ينصرف الطلاب الى الصف بهدوء ونظام	5 د	القسم الختامي



Self-talk and its contribution to stress, psychological stress, psychological endurance, and a composite skill test for futsal players

Aseel Naji Fahd ¹

Al-Mustansiriya University, College of Physical Education and Sports Sciences, Baghdad, Iraq

Article info.

Article history:

- Received: 03/09/2023
- Accepted: 25/12/2023
- Available online: 31/12/2023

Keywords:

- self-talk
- stress and psychological stress
- psychological endurance
- complex skills test

© 2023 This is an open access article under the CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract: -

the research problem came in knowing the percentage of the contribution of self-talk to tension, psychological stress, psychological endurance, and a composite skills test for football players. Futsal presented the objectives of the study in finding the contribution rate of positive and negative self-talk to stress, psychological stress, psychological endurance, and the composite skills test for futsal football players. The researcher used the descriptive approach because it suits the research problem. The researcher concluded that there is a close and influential relationship between self-talk and stress, psychological stress, psychological endurance, and a composite skills test for futsal players. The researcher recommended studying the relationship between self-talk and other variables and identifying the percentage of their contribution and the necessity of paying attention to self-talk because it has an impact on all... Psychological traits and player level.

Sports Culture Sports Culture Sports Culture ports Culture Sports Culture

¹Corresponding author: aseelnaji@uomustansiriyah.edu.iq Al-Mustansiriya University, College of Physical Education and Sports Sciences, Baghdad, Iraq

الحديث الذاتي ونسبة مساهمته بالتوتر والاجهاد النفسي والتحمل النفسي والاختبار

مهاري مركب للاعبي كرة قدم الصالات

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2023/12/31

الكلمات المفتاحية

الحديث الذاتي

التوتر والاجهاد النفسي

التحمل النفسي

الاختبار مهاري مركب

أ.م. د أسيل ناجي فهد

الجامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - بغداد - العراق

الخلاصة:

جاءت مشكلة البحث في معرفة نسبة مساهمة الحديث الذاتي بالتوتر والاجهاد النفسي والتحمل النفسي والاختبار مهاري مركب للاعبي كرة قدم الصالات اما اهداف الدراسة في ايجاد نسبة مساهمته الحديث الذاتي الايجابي والسلبى في التوتر والاجهاد النفسي و التحمل النفسي والاختبار المهاري المركب للاعبي كره القدم الصالات واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لكونه يلائم مشكلة البحث ، استنتجت الباحثة هناك علاقة وثيقة ومؤثرة بين الحديث الذاتي بالتوتر والاجهاد النفسي والتحمل النفسي والاختبار مهاري مركب للاعبي كرة قدم الصالات وأوصت الباحثة دراسة العلاقة بين الحديث الذاتي ومتغيرات أخرى والتعرف على نسبة مساهمتها وضرورة الاهتمام بالحديث الذاتي لما له تأثير على جميع السمات النفسية ومستوى اللاعب

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

أن لعبة كره القدم الصالات واحدة من الالعاب الرياضية التي تحتاج الى سمات وقدرات نفسية خاصة التي تعد من اهم الركائز الأساسية التي يستند اليها اللاعب أن التحمل النفسي ومقاومة التوتر والاجهاد النفسي ضرورية لأي نشاط او لعبة و ان اللاعب لا يستطيع أداء أي مهارة دون تلك السمات وذلك بسبب الفترات الطويلة وضغط المنافس و الجمهور وتحمل ضغوط الخاصة به لأن لعبة كرة القدم الصالات من الألعاب الجماعية لذلك يجب ان يمتلك اللاعب صفات والسمات وقدرات تمكنه من التعامل مع اعضاء الفريق والمدرّب ومع الجمهور و اداء مهارات كرة القدم الصالات فالحديث الذاتي اذا كان ايجابيا كونه الدعامة في التحمل النفسي ويقلل التوتر واداء اللاعب لمهارة كرة القدم وهذا ما تم تأكيده ان "امتلاك الكرة ووضعها تحت تصرف اللاعب حسب مقتضى اللعب تتطلب توقيت دقيق للغاية وحساسية بالغة من الاجزاء التي تقوم بهذا العمل , لئن أي خلل في هذا التوقيت يتسبب في فقدان الكرة وعدم التحكم بها⁽¹⁾ اما اذ كان الحديث الذاتي السلبى سوف يؤثر بشكل عكسي على قدرات اللاعب المهارية وامكانياته النفسية ، لذلك فأن لعبة كرة القدم الصالات تتطلب من اللاعب الحديث الايجابي ليتمكن من التغلب على الصعوبات اللعبة وبذلك يستطيع ان يتحدث مع نفسه بطريقة تمكنه من التغلب على صعوبات التي تواجهه خلال التدريب او المباراة و ليس فقط كونه احد السمات النفسية الإيجابية فهو المكون الاول في سمات والقدرات الايجابية في التحمل والتوتر والاجهاد لدى للاعبين كرة القدم

¹ . محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم محمد؛ اساسيات كرة القدم، ط1: (القااهرة، دار عالم المعرفة، 1994)ص16

الصالات، وتأثير على اداء المهارات من الدرحة والمراوغة والمناولة ودقة التهديف ومن هنا تجلت أهمية البحث في معرفة نسبة مساهمة الحديث الذاتي (الإيجابي والسلبي) في التوتر والاجهاد والتحمل النفسي واداء مهارة الدرحة والمراوغة والمناولة ودقة التهديف لدى لاعبين كرة القدم الصالات ومن هنا جاءت أهمية البحث في معرفة نسبة مساهمة الحديث الذاتي بالتوتر والاجهاد النفسي والتحمل النفسي والاختبار مهاري مركب للاعبي كرة قدم الصالات

2.1 مشكلة البحث

تبلورت مشكلة البحث في التساؤلات التالية

- . ماهي نسبة مساهمة الحديث الذاتي بالتوتر والاجهاد النفسي للاعبي كرة القدم الصالات
- . ماهي نسبة مساهمة الحديث الذاتي بالتحمل النفسي للاعبي كرة القدم الصالات
- . ماهي نسبة مساهمة الحديث الذاتي باختبار مهاري مركب للاعبي كرة القدم الصالات

1- 3 اهداف البحث

- 1- التعرف على الحديث الذاتي الايجابي والسلبي و التوتر والاجهاد النفسي والتحمل النفسي والاختبار مهاري المركب للاعبي كرة القدم الصالات
- 2- التعرف على العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي والسلبي وكل من (التوتر والاجهاد النفسي ، التحمل النفسي) والاختبار مهاري المركب للاعبي كرة القدم الصالات
- 3- ايجاد نسبة مساهمة الحديث الذاتي الايجابي والسبي في التوتر والاجهاد النفسي و التحمل النفسي والاختبار مهاري المركب للاعبي كرة القدم الصالات

1- 4 فروض البحث

- هناك نسبة متباينة للحديث الذاتي الإيجابي والسلبي في التوتر والاجهاد النفسي و تحمل النفسي والاختبار مهاري المركب للاعبي كرة القدم الصالات

1- 5 مجالات البحث

1.5.1 المجال البشري: (98) لاعب من لاعبين اندية محافظة بغداد

2.5.1 المجال الزمني: من 2022/12/2 ولغاية 2023/2/20

3.5.1 المجال المكاني: القاعات الخاصة لكل نادي

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

2- 1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة مشكلة وأهداف البحث

2-2 مجتمع البحث وعينة البحث

يتألف مجتمع البحث من لاعبين اندية بغداد والبالغ عددهم (98) لاعب لكرة القدم الصالات وهم (7) اندية في بغداد (الجيش ، مصافي الوسط ، اليات الشرطة ، الشرطة ، المرور، الضفر، امانة بغداد) وكان عدد كل نادي (14) لاعب تم اخذ (5) لاعبين للتجربة الاستطلاعية من نادي الجيش مع استبعاد (1) لاعب لعدم التزامه بالإجابة على الاستبيان والاختبارات فاصبح عددهم (92) لاعب طبقت عليهم تجربة رئيسية

2-3 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث

المصادر والمراجع العلمية، مقياسي الحديث الذاتي الايجابي والسلبي ملحق (1) ، مقياس التوتر والاجهاد النفسي ملحق (2)، مقياس التحمل النفسي ملحق (3) ، حاسبة يدوية نوع (kenko) عدد (1)، اقليم جاف ، اختبار مهاري مركب (الدرجة والمراوغة والمناولة ودقة التهديف)، ملعب كرة قدم الصالات قانوني، كرات قدم قانونية عدد(2)، مرمى بقياسات قانونية ، شريط قياس ، شريط لاصق، صافرة عدد(2)، شواخص عدد (6)، ساعة توقيت

2-4 التجربة الاستطلاعية

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على (5) لاعبين من نادي الجيش في يوم الاحد المصادف 2022/12/11 في قاعة الجيش وكان الغرض من التجربة معرفة مدى ملائمة المقاييس والاختبارات لمستوى العينة ومعرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات ومعرفة الأخطاء المحتملة والعمل على تقاديتها

اجراءات البحث الميدانية

2-5 المقاييس المستخدمة:

2-5-1 مقياس الحديث الذاتي⁽¹⁾

تم استخدام مقياس (محمد حسن علاوي) وقد كان المقياس يتكون من(20)عبارة والاجابة بمحورين وهي (وافق او لاوافق)عند اجابة المفحوص بالإجابة اوافق عندما تكون الفقرات ايجابية يأخذ (درجتان) ودرجة (واحدة) عند الاجابة ب لاوافق .اما بالنسبة للإجابة على العبارات السلبية يأخذ المفحوص اذا كانت أجابته اوافق (1) درجة في حين اجابة لا اوافق فيأخذ (2) درجة ,وكانت الفقرات الايجابية يتكون

¹ . محمد حسن علاوي ؛علم نفس الرياضة والممارسة البدنية ،ط1: (القاهرة، مركز الكتاب الحديث ، 2018) ص43

من (14) عبارة وهي (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20)، اما الفقرات السلبية تتكون من (6) عبارات وهي (3,4,6,12,16,17) وتكون اعلى قيمة يحصل عليها المفحوص (اعلى درجة = 40 درجة، اقل درجة = 20 درجة

2-5-2 مقياس التوتر والاجهاد النفسي⁽¹⁾

استخدمت الباحثة مقياس (سوسن شاكر) يتكون المقياس من (30) فقره و يحتوي المقياس ايضا على فقرات ايجابية و فقرات سلبية وتكون الاجابة عنه بخمسة بدائل وهي كالتالي (تنطبق علي بدرجة كبيره جدا ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ،ينطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة ،لا تنطبق علي اطلاقا) ويحتوي المقياس ايضا على فقرات ايجابية وفقرات سلبية ويعطى وزن للدرجات الايجابية على التوالي (1,2,3,4,5)، اما الفقرات السلبية العكس وهي (1,2,3,4,5) وبهذا يأخذ المفحوص (اعلى درجة = 150، ادنى درجة = 30)

2-5-3 مقياس التحمل النفسي⁽²⁾

استخدام مقياس (غازي صالح واخرون) يتكون المقياس من (33) فقره تشتمل على ست مجالات هي الاتزان يتكون من (5) فقرات هي (1,2,3,5,17) و السيطرة يتكون من (5) فقرات هي (4,6,7,8,9) و الانجاز يتضمن من (7) فقرات هي (10,11,12,13,14,15,16) و التحدي وتضمن (6) فقرات هي (18,19,20,21,22,23) و الصمود تكون من (7) فقرات هي (24,25,26,27,28,29,30)، و الثاني تضمن ثلاث فقرات (32,33,21) والمقياس يتكون على خمسة بدائل هي (تنطبق عليه بدرجة كبيره جدا ،تنطبق علي بدرجة كبيره، تنطبق عليه بدرجة متوسطة، تنطبق عليه بدرجة قليلة ،تنطبق عليه اطلاقا)،ويكون وزن الدرجات الى (1,2,3,4,5) للفقرات الإيجابية، اما بالنسبة للفقرات السلبية يكون وزن الدرجات (1,2,3,4,5) وتكون درجة المفحوص حسب اجابته الى (اعلى درجة = 165 درجة، ادنى درجة = 32 درجة)

2-6 الاختبار مهاري المركب⁽³⁾

❖ اسم الاختبار: اختبار دحرجة الكرة والمراوغة والمناولة ثم دقة التهديف

❖ الغرض من الاختبار: قياس سرعة دحرجة الكرة والمراوغة ثم المناولة ودقة التهديف

¹. سوسن شاكر ؛ الاختبارات النفسية ، ط1: (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2009) ص194

². غازي صالح واخرون ؛ المقاييس النفسية في المجال الرياضي التربوي ، ط1: (العراق ،النبراس للطباعة والتصميم، 2014) ص 216

³ - محمد علي ؛ تصميم وتقنين اختبارات مهارة مركبة لتنبؤ بأهم القدرات البدنية والحركية للاعبين كرة القدم الصالات (رسالة ماجستير ،جامعة

الادوات المستخدمة : (ملعب قانوني لكرة القدم صالات، كرات قدم صالات قانونية عدد(2)، مرمى ذات قياسات قانونية ، شريط قياس ، شريط لاصق، صافرة عدد(2)، شواخص عدد (6)، ساعة توقيت ، منطقة تمرير مربعة ابعادها (1×1م)

وصف الاداء : يقف اللاعب في منطقة بدأ الاختبار وذلك بوضع ثلاث شواخص من اليمين وثلاث شواخص من اليسار وان المسافة تكون بين اللاعب و اول شاخص (3م) وعند سماع اطلاقه البدء يقوم اللاعب بدحرجة الكرة باتجاه الشاخص الاول من اليمين لمسافة (3م) ومراوغا للشواخص الثلاث علما ان المسافة بين شاخص واخر(60سم) حتى يصل منطقة المناولة الاولى والتي يكون بعدها عن الشاخص الاخير مسافة(1م)،والقيام اللاعب بالتمرير على المرمى الصغير الذي تكون قياساته(50سم×75سم) الموجود بجهة اليمين والتي يبعد عن منطقة المناولة (6م) ،ويتم وضع كرة بمسافة (1,5م) عن المرمى الصغير حيث يقوم اللاعب بالجري باتجاه الكرة والتهديف على المرمى المقسم بحيث تكون المسافة بينهما (8م) ثم الرجوع الى نقطة البدا بأسرع وقت وبدون ان يتوقف اللاعب ثم اعادة اللاعب المحاولة مرة اخرى وبنفس طريقة اداء اللاعب للمحاولة الاولى على المرمى الثاني

❖ شروط الاداء:

- ✓ يعطي اللاعب محاولة واحدة اذا كان الأداء صحيح وفي حالة عدم التزام اللاعب بالأداء الصحيح بالتسلسل او عدم احراز النقاط او عدم اخماد الكرة تعاد المحاولة
- ✓ يجب ان يكون اداء اللاعب مطابقا للأداء المهاري للعبة كرة القدم الصالات
- ✓ على اللاعب ان يؤدي الاختبار بأقل وقت
- ✓ يتم احتساب الوقت من لحظة سماع الصافرة وحتى لحظة التسجيل
- ✓ اذا خرجت الكرة عن السيطرة اللاعب يتم تمرير الكرة له بأسرع وقت لكي لا يؤثر على وقت الاختبار

❖ التسجيل:

يسجل مجموع النقاط التي يحصل عليها اللاعب على النحو الاتي:

- اربعة نقاط عند التهديف في مجال رقم (4)
- ثلاثة نقاط عند التهديف في مجال رقم (3)
- نقطتين عند التهديف في مجال رقم (2)
- نقطة واحدة عند التهديف في مجال رقم (1)

❖ وحدة القياس: (الدرجة/الزمن)

❖ التوجيهات:

- يعطي اللاعب محاولتين
- يحتسب للاعب (صفر) من الدرجات للإخماذ الغير ناجح
- يحتسب للاعب (صفر) من الدرجات عند خروج الكرة خارج الهدف
- اذا لمست الكرة احد القائمين او العارضة تحتسب الدرجة نفسها في كل مجال
- من الناحية الدقة في المناولة فأن الحد الاعلى للدرجات (ستة) درجات وهي (3) درجات مضروبة في (2) محاولات ومقسمة الى الاتي:

- . اذا دخلت الكرة المرمى الصغير بدون لمس الكرة أي جزء من المرمى يمنح اللاعب (ثلاثة درجات)
- . عند دخول الكرة المرمى الصغير بعد لمس الكرة أي جزء من المرمى يمنح اللاعب (درجتين)
- عندما تلمس الكرة احد اضلاع المرمى الصغير وخرجت عن المرمى يمنح اللاعب (درجة واحدة)
- اذا لم تدخل الكرة المرمى الصغير بدون ان تلمس أي جزء منه يمنح اللاعب (صفر)
- من جانب الدقة الحد الاعلى لدرجة الدقة هي (سبعة) درجات منها (ثلاثة) للمناولة (اربعة) للتهديف مضروبة في (محاولتين)

ملاحظة: يتم استخراج مجموع الدرجة التي يحصل عليها اللاعب وهي درجة (الدقة والمناولة و التهديف) مطروحة من الوقت الكلي للاختبار وتقسم على (60) ثانية في حال عدم تمكن اللاعب من التسجيل في جميع محاولاته يعطى (صفرا) وفق المعادلة (درجة الاختبار) = مجموع درجة الدقة - الزمن الكلي للاختبار تقسيم 60ثا

2-7 التجربة الرئيسية

بعد شرح الباحثة لعينة البحث كيفية الإجابة على المقاييس وزعت الاستمارات بشكل متسلل الأرقام بحيث تكون مرقمة ثم جمعت اجابتهم فكان هذا يوم 2023/1/15 اما الاختبار مهاري المركب شرحت الباحثة كيفية الأداء الاختبار لعينة وقامت الباحثة بتقسيم العينة الى قسمين تطبيق الاختبار المهاري المركب مجموعة يوم 2023/1/16 والآخرى يوم 2023 /1/ 17 فرغت الباحثة البيانات بعد ذلك في استمارات موحدة لغرض معالجتها إحصائيا

2-8 الوسائل الاحصائية

تم معالجه النتائج إحصائيا بواسطة SPSS

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل ومناقشة :

وصف مقياس الحديث الذاتي الايجابي والسلبى والتوتر والاجهاد النفسى و التحمل النفسى واختبار مهاري مركب من حيث الوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسط الفرضي

4-2 عرض وتحليل ومناقشة الجداول

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في المتغيرات الخاصة بالدراسة

المقاييس والاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	اعلى قيمة	اقل قيمة
الحديث الذاتي الايجابي والسلبى	34.6	4.023	30	38	25
التوتر والاجهاد النفسى	77.1	12.122	90	125	45
التحمل النفسى	133	19	99	155	48
اختبار مهاري مركب	6.79	1.32	—	—	—

من اجل التعرف على مستوى الحديث الذاتي الايجابي والسلبى و التوتر والاجهاد النفسى والتحمل النفسى واختبار مهاري مركب لدى عينة البحث . استخرجت الباحثة الوسط الحسابى ولانحراف المعياري والوسط الفرضي واقل قيمة واعلى قيمة

جدول رقم (2) عرض الارتباط ونسب الحديث الذاتي الإيجابي والسلبى بالتوتر والاجهاد النفسى والتحمل

النفسى واختبار مهاري مركب لدى عينة البحث

المقاييس والاختبارات	قيمة الارتباط	نسبة المساهمة	قيمة f	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
الحديث الذاتي التوتر والاجهاد النفسى	-0.78	0.73	9.23	0.002	معنوي
الحديث الذاتي بقوة التحمل النفسى	0.88	0.55	8.22	0.001	معنوي
الحديث الذاتي اختبار مهاري مركب	0.74	0.42	6.33	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة $0.57=(0.05)$

تبين من الجدول (2) ان قيمة الارتباط بين الحديث الذاتي والتوتر والاجهاد النفسى بلغت (0.78) بنسبة مساهمة (0.73 %) وكانت هذه النتائج بقيمة f (9.23) بمستوى خطأ (0.002) بمستوى دلالة معنوي. التوتر والاجهاد النفسى في حين ان قيمة الارتباط بين الحديث الذاتي وتحمل النفسى بلغت (0.88) بنسبة مساهمة (0.55 %) وكانت هذه النتائج بقيمة f (8.22) اما بالنسبة اختبار مهاري مركب فقد اظهرت النتائج هناك علاقة ارتباط بينها وبين الحديث الذاتي حيث اظهرت قيمة الارتباط بين الحديث الذاتي والمهارات بلغت (0.74) وبنسبة مساهمة بلغت (0.42) في حين كانت النتائج بقيمة f (6.33) وبمستوى خطأ بلغ (0.000) بمستوى دلالة معنوي في حين كان الحديث الذاتي له علاقة معنوية بالاختبار المهارى المركب الذي تضمن عدة مهارات في اختبار واحد ، من خلال النتائج تبين ان

علاقة الارتباط عكسية بين الحديث الذاتي والتوتر والاجهاد النفسي أي كلما زاد حديث الذاتي قل التوتر والاجهاد النفسي ظهرت معنوية وهذا يتفق مع ما توصل اليه ان الحديث الذاتي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً ايجابياً لمواجهة المحن والصدمات والضغوط النفسية ، وحديث اللاعبين مع انفسهم ايجابيا كلما كانت ثقتهم بأنفسهم مرتفعة وبذلك يكون اداءه جيد مما يؤدي الى تحقيق النتائج الجيدة وبالعكس وهذا ما اشار اليه (طارق و بدر الدين ، 2014) الى ان " الافكار السلبية المرتبطة بقدراته وبمستواه او بقدرات ومستوى المنافسين او بآراء الاخرين وهذا التفكير السلبي يؤثر بصورة واضحة على مستوى الفرد الرياضي وقدراته وبالتالي يستخدم ما يعرف بالتفكير السلبي وتحويله الى تفكير ايجابي " (1) . وعليه يمكن القول كلما كان حديث الافراد مع انفسهم ايجابي كلما انخفضت مستوى التوتر والاجهاد النفسي للفرد وبالعكس ان " من اكثر المحددات اهمية في تطوير الثقة وتعزيزها هي ما يقوله الرياضي لنفسه فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته ايجابية السمات والمدرسة فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة بالنفس وبالاداء الجيد " (2)، اما التحمل النفسي علاقة معنوية ايجابية مع الحديث الذاتي كلما زاد الحديث الذاتي زاد التحمل النفسي هو من العوامل النفسية المهمة الذي يمكن ملاحظتها من خلال الاداء اللاعب او التقدم في المستوى وهي عملية التكيف النفسي للأجهزة الوظيفي و تحمل ضغط الأداء (3) ، وان لاعبي كرة القدم الصالات يتمتعون بقوة تحمل نفسي تعود الى طبيعة اللعبة من حيث الاداء والقوانين التي تحكم اللعبة على المقاومة ونبذ الاستسلام في المنافسات والتدريب ومحاولة التغلب عليهم بتقديم اقصى الاداء (4) ، كذلك الحديث الذاتي له علاقة معنوية مع الاختبار المهاري المركب كلما زاد الحديث الذاتي كلما تحسن الاختبار المهاري المركب وتأثيره على مهارات كرة القدم الصالات له تأثير في تفكير اللاعبين في امكانية وبالتالي يؤثر في اداء اللاعبين للمهارات كما اشارت بثينة محمد فاضل الي أهمية مهارة الحديث الذاتي الإيجابي كإحدى المهارات العقلية الضرورية لأداء الناجح وتحقيق التفوق والتميز في النشاط الرياضي الممارس وخاصة عندما تزداد الضغوط أو يتطلب التركيز في الأداء والتشجيع لمواصلة الأداء،⁵ تق نتائج دراسة الحديثة أن الحديث الذاتي الإيجابي له تأثير علي الانجاز الحركي (6).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. طارق محمد بدر الدين ؛ الرعاية النفسية للناشئ الرياضي. ط1: (الاسكندرية ، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لنديا الطباعة ، 2014) ص.62
2. مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد ؛ سيكولوجية الاداء الرياضي نظريات- تحليلات- تطبيقات : (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 2006) ص193
3. طارق محمد بدر الدين؛ المصدر السابق ، ص 27.
- 4- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد؛ المصدر السابق ، ص 76.
- 5 - بثينة محمد فاضل الولاني؛ الحديث الذاتي لألعاب الرياضي: (مجلة الأمن والحياة، العدد391، 2014) 76
- 6 - مدحت محمود إبراهيم ؛ فاعلية التدريب العقلي باستخدام ادراك الزمن وفاعلية الأداء في رياضة الكاراتيه: (رسالة ماجستير ،جامعة حلون / كلية التربية الرياضية بنين ، 2005) ص50

-هناك علاقة وثيقة ومؤثرة بين الحديث الذاتي بالتوتر والاجهاد النفسي والتحمل النفسي والاختبار مهاري
مركب للاعبي كرة القدم الصالات

. ان الحديث الذاتي له نسب متباينة بالتوتر والاجهاد النفسي والتحمل النفسي واختبار مهاري مركب
للاعبي كرة القدم الصالات

. ان العينة تتمتع بالحديث الذاتي الايجابي ونسبة اجهاد وتوتر قليلة وتحمل نفسي عالي

. ان الحديث الذاتي له علاقة معنوية بالاختبار المهاري المركب الذي تضمن عدة مهارات في اختبار
واحد

5-2 التوصيات

1-دراسة العلاقة بين الحديث الذاتي ومتغيرات أخرى والتعرف على نسبة مساهمتها.

2- ضرورة الاهتمام بالحديث الذاتي لما له تأثير على جميع السمات النفسية ومستوى اللاعب

3. التأكيد لمدربي كرة قدم الصالات على ممارسة اللاعبين الحديث الذاتي الايجابي لما له دعم نفسي
ومواجهة الضغوط

4. ضرورة ان يكون مدرب نفسي بجانب التدريب الرياضي لإرشاد اللاعبين على استخدام الحديث الذاتي
الايجابي

5. ضرورة استخدام الحديث الذاتي مع كل مهارة لما له اثر في نتيجة الاختبار المهاري

المصادر

1-بثينة محمد فاضل الولاني؛ الحديث الذاتي لألعاب الرياضي: (مجلة الأمن والحياة، العدد391، 2014)

2. سوسن شاکر ؛ الاختبارات النفسية ، ط1: (، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ،2009)

3-طارق محمد بدر الدين ؛ الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، ط1: (الاسكندرية ، مؤسسة عالم الرياضة
ودار الوفاء لنديا الطباعة ، 2014)

4-غازي صالح واخرون ؛ المقاييس النفسية في المجال الرياضي التربوي ، ط1: (العراق ،النبراس
للطباعة والتصميم،2014)

5-محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم محمد؛ اساسيات كرة القدم ، ط1: (القاهرة ،دار عالم
المعرفة،1994)

6-محمد حسن علاوي ؛ علم نفس الرياضة والممارسة البدنية ، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب الحديث ،
2018)

7- محمد علي ؛ تصميم وتقنين اختبارات مهارية مركبة لتنبؤ بأهم القدرات البدنية والحركية للاعبي كرة
القدم الصالات (رسالة ماجستير ،جامعة ميسان ، 2022)

- 8- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد ؛ سيكولوجية الاداء الرياضي نظريات- تحليلات- تطبيقات : (القاهرة , مكتبة الانجلو المصرية , 2006)
- 9- مدحت محمود إبراهيم ؛ فاعلية التدريب العقلي باستخدام ادراك الزمن وفاعلية الأداء في رياضة الكاراتيه:(رسالة ماجستير ،جامعة حلون / كلية التربية الرياضية بنين ،2005)

1-Buthaina Muhammad Fadel Al-Walani; Self-talk about playing sports: (Special Needs Magazine, No. 391, 2014)

2-Sawsan Shaker; Psychological Testing, 1st edition: (Amman, Safaa Publishing and Distribution House, 2009)

3-Tariq Muhammad Badr Al-Din; Psychological care for the young athlete, 1st edition: (Alexandria, World of Sports Foundation and Dar Al-Wafaa for the World of Printing, 2014)

4-Ghazi Saleh and others; Psychological measures in the field of educational sports, 1st edition: (Iraq, Al-Nibras Punitive Press, 2014)

5-Muhammad Abdo Saleh Al-Wahsh and Mufti Ibrahim Muhammad; Football Basics, 1st edition: (Cairo, Dar Alam Al-Maarifa, 1994)

6-Muhammad Hassan Allawi; Psychology of Sports and Exercise, 1st edition: (Cairo Fitness, Modern Book Center, 2018)

7-Mustafa Hussein Bahi and Samir Abdel Qader Gad; The psychology of sports performance, theories - analyzes - applications: (Cairo, Anglo-Egyptian Library, 2006)

8-Medhat Mahmoud Ibrahim; The effectiveness of mental training using perception of time and the effectiveness of performance in karate: (Master's thesis, Helun University / College of Physical Education for Boys, 2005)

9-Mohamed Ali ; Designing and codifying complex skill tests to predict the most important physical and motor abilities of futsal players (Master's thesis, University of Maysan, 2022)

ملحق (1) مقياس الحديث الذاتي

ت	العبارات	وافق	لا وافق
1	افكاري الايجابية تساعدني في التركيز اثناء المباراة		
2	افكاري الايجابية تساعدني على تصور الاداء الجيد		
3	افكاري السلبية تفقدني القدرة على تعبئة قدراتي الذاتية للأداء		
4	افكاري السلبية تعمل على تشتيت انتباهي		
5	قدراتي الذاتية تساعدني على تحسين ادائي		
6	افكاري السلبية تزيد من حدة قلق المنافسة والتوتر اثناء الاداء		
7	افكاري الايجابية تساعدني على الاسترخاء للأداء بصورة جيدة اثناء المباراة		
8	استطيع المشاركة في المباراة رغم كل الضغوط التي تعترضني		
9	يمكنني اداء واجباتي في المباراة		
10	اشعر في رغبة كبيرة بالتدريب استعدادا للمباراة		
11	استطيع العودة الى الملعب بفعالية بعد شفائي من الاصابة مباشرة		
12	اشعر اني غير مبالي في ادائي		

13	اشعر ان واجباتي مهمة ويجب انجازها بدقة
14	اعتمد على امكانياتي العقلية في اتخاذ جميع القرارات
15	لا بد من زيادة معرفتي في العملية التدريبية للفوز بالمباراة
16	اتخيل اني سوف افقد مركزي في اللعب بالفريق
17	اتخيل ان زملائي لا يرغبون في اللعب معي
18	استطيع القيام بالمهارات الصعبة والمعقدة في اثناء المباراة
19	احاول ان اتخطى كل العقبات في سبيل تحقيق ما اتمناه خلال المباراة
20	لا استطيع ابعاد الافكار التي تمنعني من التركيز على ادائي في المباراة

ملحق (2) مقياس التوتر النفسي

رقم	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي اطلاقا
1	اشعر باسترخاء تام قبل المباراة					
2	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل الى المنافسة وهناك جمهور كبير					
3	يتصبب اريقي عندما اتعرض لموقف محرج في المباراة					
4	اشعر بالارتياح عندما يتكلم المسؤول معي في شؤوني الخاصة					
5	اشعر في يوم المباراة بتعب شديد					
6	استطيع اتخاذ قرار حاسم بسرعة في المواقف المفاجأة					
7	اقوم بالضغط على اسناني عندما الاحظ عدم اهتمام فريقي في المباراة					
8	تبقى شهيتي في يوم المباراة					
9	استطيع التذكرة احداث في المباراة بشكل جيد					
10	كثير ما اعاني من تقطع في النوم قبل المباراة					
11	استطعت اتصور ما يمكن ان يحدث في المباراة قبل بدايتها					
12	اشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد عملي اشخاص مهمون					
13	اشعر بالحاجة لدخول حمام لمرات عديدة قبل المباراة					
14	اشعر بقدرته على انجاز الواجب المطلوب بمستوى عالي					
15	اشعر بالسعادة عندما يرشدني المسؤولين الى اخطائي بالصراحة					
16	استطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير مخطط اتحدث به جوه بثقه مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قرارا خطأ					
17	يحصل لدي اضطراب في النوم قبل المباراة					
18	اسيطر على جميع حركاته مهما كان الموقف محرجا او مفاجئا					
19	اشعر انني املك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب					
20	افقد القدرة على التركيز كل ما ازداد عدد الجمهور					
21	يسهل عليه تمييز دقائق الأمور					

					ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل لي مسؤولية معينة اميل الى انتزاع الشعر الراس الشارب الحاجبين الاخ او امر اللساني عليها بقوه عندما افكر بموضوع مهم	22
					اميل الى انتزاع الشعر (الراس ،الشارب ،الحاجبينالخ) او امرار لساني عليه بقوة عندما افكر بموضوع مهم .	23
					حصول شجار بين افراد الفريق يسبب لي الم في المعدة	24
					قبل المباراة اشعر بالألم العضلات المفاجئة التشنجات التقلصات	25
					اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس	26
					اشعر بالضغط في راسي وكأنه سينفجر خطا ما	27
					اشعر بانني مبالغ فيه ردود افعال اتجاه المتغيرات الطارئة	28
					اجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء عملي في المباراة	29
					افقد القدرة على التركيز كل ما ازداد عدد الجمهور	30

ملحق (3) مقياس التحمل النفسي

رقم	الفقرات	تنطبق عليه بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق عليه بدرجة متوسطة	تنطبق عليه بدرجة قليلة	تطبق عليه اطلاقا
1	احترم الأنظمة والقوانين الرياضية لأنها توجهني					
2	التزم بنظام ثابت في التدريب والمنافسات					
3	انا كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلي والمجتمع الذي اعيش فيه					
4	التزام العالي بالتدريب يحقق لي افضل النتائج					
5	اتعب بسرعة عند الوحدة التدريبية والمنافسة					
6	اجد الصعوبة في تصحيح الاخطاء التي اقع فيها اثناء المنافسة					
7	اجدا الصعوبة في السيطرة على انفعالات في بعض مواقف التدريب او المنافسة					
8	ادافع بقوة عن وجهة نظري امام المدرب					
9	لا استطيع ان احتفظ بهدوء عنده ما يضايقني المنافس					
10	اجد الصعوبة في تغيير النظام الذي يتبعه في التدريب او المنافسة					
11	اضع لِنفسي اهداف معقولة في التدريب واحاول الوصول اليها					
12	اهتم بجودة الإداء والانجاز في التدريب والمنافسة					
13	اجد متعة في المنافسة اكثر من التدريب					
14	استطيع انجاز اهداف في بدقة سوا بالتدريب					

					او المنافسة	
					قدرتي البدنية تؤهلني تقدم افضل اداء في المنافسة	15
					الفوز في المنافسة يمنحني ثقة كبيرة في نفسي	16
					اهتم بتوجيهات المدرب في التدريب والمنافسة من اجل الفوز	17
					عمل على ايجاد حل عندما توجهني صعوبات غير متوقعة اثناء التدريب والمنافسة	18
					اجد متعة في التدريب على المهام الصعبة	19
					استبعد من تفكيري الهزيمة او الفشل في المنافسة	20
					اتحدى المنافسين الذين يتمتعون بالمستوى العالي	21
					اتنافس بحماس في حالة وجود تحدي من قبل المنافس اخر في لعبتي	22
					اندفع للأداء الجيد في المنافسة	23
					ابذل جهود كبيرة عندما توجهني صعوبات اثناء التدريب او المنافسة	24
					لدي الرغبة في تحسين اداء عندما تعرض الى الخسارة في المنافسة	25
					استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق بالمستوى بيني وبين الخصم	26
					التدريب الجدي المستمر يمكنني من التغلب على الفشل في المنافسات	27
					استطيع ادرج بجهد بدني عالي لفترات طويلة	28
					اؤدي المهمات المطلوبة مني بالتدريب او المنافسة بهمة ونشاط	29
					اعتمد على نفسي في حل الصعوبات التي توجهني في التدريب او المنافسة	30
					احب القرارات التي تعطيني حولا سريعا في المنافسة	31
					انظم قدراتي البدنية مما يتناسب وكل مرحله من مراحل السباق	32
					افكر بخطه التدريب قبل البدء بالتدريب عليها	33



Using suggested educational exercises according to the reciprocal method with auxiliary illustrative means and their effect in raising the level of performance of the chest handling skills of movement and scoring by jumping with the basketball for the Anbar Governorate youth team

Amer Khalaf Abboud ¹

Anbar Education Directorate, Ministry of Education, Anbar, Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 25/11/2023

-Accepted: 25/12/2023

-Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Educational exercises
- reciprocal technique
- chest handling skills
- basketball jumping
- scoring skills

© 2023 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

Abstract

The study aims to design proposed educational exercises according to the reciprocal method with auxiliary illustrative means and the extent of their impact on the experimental research sample in raising the level of performance of the chest handling skills of movement and scoring of jumping with a basketball (under study). The researcher reached several conclusions, the most important of which was that designing and applying the proposed exercises according to the reciprocal method on the experimental research sample was of great benefit and influence in learning this sample the skills of chest handling from movement and scoring from jumping with a basketball. The most important thing that the researcher recommended was the use of the reciprocal method in research. Others according to sports levels and appropriate age groups

¹Corresponding author: Dr.amersport1968@gmail.com Anbar Education Directorate, Ministry of Education, Anbar, Iraq

استخدام تمارين تعليمية مقترحة وفق الأسلوب التبادلي بوسائل إيضاحية مساعدة وتأثيرها في رفع مستوى أداء مهاتي المناولة الصدرية من الحركة والتهديف من القفز بكرة السلة لمنتخب ناشئي محافظة الأنبار

تاريخ البحث
متوفر على الانترنت
2023/12/31

الكلمات المفتاحية

التمارين التعليمية

الأسلوب التبادلي

مهاتي المناولة الصدرية

التهديف

القفز بكرة السلة

م.د. عامر خلف عبود

المديرية العامة لتربية الانبار - وزارة التربية - الانبار - العراق

الخلاصة:

تهدف الدراسة إلى تصميم تمارين تعليمية مقترحة وفق الأسلوب التبادلي بوسائل إيضاحية مساعدة ومدى تأثيرها على عينة البحث التجريبية في رفع مستوى أداء مهاتي المناولة الصدرية من الحركة والتهديف من القفز بكرة السلة (قيد الدراسة) حيث تم استخدام المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة وفق تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين (القبلي - البعدي) على العينة المحددة بالطريقة العمدية وهم منتخب ناشئي محافظة الأنبار بكرة السلة ، ومن خلال عرض النتائج وتحليلها توصل الباحث إلى عدة استنتاجات كان أهمها أن تصميم وتطبيق التمارين المقترحة وفق الأسلوب التبادلي على عينة البحث التجريبية كانت ذات فائدة وتأثير كبير في تعلم هذه العينة مهاتي المناولة الصدرية من الحركة والتهديف من القفز بكرة السلة وإن أهم ما أوصى به الباحث هو استخدام الأسلوب التبادلي في بحوث أخرى وفق مستويات رياضية وفئات عمرية مناسبة

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

شهدت السنوات الفائتة تطوراً ملحوظاً في كافة العلوم التخصصية ومنها طرائق التدريس الذي يعد أحد علوم التربية الرياضية وهذا التطور جاء نتيجة للدراسات والأبحاث العلمية التي تم من خلالها وضع أسس ومعايير صحيحة لاكتساب عمليات التعلم والذي أضى حقيقة ملموسة لتعديل السلوك وتنمية المهارات الحركية وصولاً إلى تطبيق نظام تعليمي غير تقليدي وفق استراتيجيات وأساليب متقنة بهدف التوصل وتشخيص السلبيات والايجابيات عند الأفراد المتعلمين لتطوير قابلياتهم البدنية والحركية أن اختيار الأسلوب التعليمي يجب أن يتطابق ويتماشى مع طبيعة المتعلمين من حيث مستوياتهم التعليمية وفئاتهم العمرية وأن الأسلوب المستخدمة في هذه الدراسة هو الأسلوب التبادلي الذي يهدف إلى استقلالية المتعلم عن طريق خلق جواً من العلاقات الإنسانية والاجتماعية بين اللاعبين أنفسهم من جهة وبين المدرب من جهة أخرى في تعلم بعض المهارات بكرة السلة من خلال الاستعانة بوسائل إيضاحية (السمعية - البصرية) لزيادة فرص التعلم واتقان المهارات ، وأن طبيعة هذا الأسلوب يعتمد على العلاقات الثلاثية ما بين (متعلم يؤدي المهارات وأخر متعلم مصحح للأخطاء وصولاً إلى المدرب) الذي يمكن الرجوع إليه والاستعانة به لتوضيح فكرة الأداء السليم من عدمه حيث يمكن تقسيم أفراد المجموعة الواحدة إلى مجموعات صغيرة مؤلفة من لاعبين اثنين تمنح لهم الفرصة والحرية المطلقة أنفسهم باتخاذ القرارات (التقويم) من خلال المشاهدات العينية والسمعية والاعتماد عليها بتصحيح أخطاء الأداء لتعلم واكتساب الجوانب المهارية والتطبيق الأمثل مما ينعكس ذلك بصورة إيجابية على تعلم أداء المهارات وتسجيل

الملاحظات والعودة إلى المدرب وأخذ مشورته لبناء عامل المنافسة والتشويق وتعزيز الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وتثبيت الأداء الصحيح فهو بحق يعد من الأساليب المهمة ذات الاقتصاد في الوقت والجهد وهذا ما ذهب إليه (علي ، 2002) بأن ” التعلم ضمن مجموعات صغيرة يسمح لهم بالعمل سوياً ومساعدة بعضهم البعض لتحقيق الهدف المشترك “ (1)

لذا تعد فعالية كرة السلة واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية التي تمتاز بمهاراتها بعوامل متعددة منها عامل التشويق والإثارة ووفرة الأهداف وانتقال الكرة بصورة سريعة والعمل الجماعي المشترك بين اللاعبين وهذه العوامل هي التي تميزها عن باقي الفعاليات الرياضية الأخرى لذا من الضروري تحتاج إلى تطبيق أساليب تعليمية متطورة غير تقليدية ذات فائدة ومناسبة للمتعلمين ، لذا عمد الباحث إلى اختيار الأسلوب التبادلي والعمل عليه في هذه الدراسة

لذلك من هنا جاءت مقدمة البحث وأهمية من خلال تصميم تمارين تعليمية مقترحة وفق الأسلوب التبادلي لرفع مستوى تعلم العينة مهارتي المناولة الصدرية من الحركة والتهديف من القفز بكرة السلة والتي يسعى الباحث من خلال الدراسة إلى التعلم المتقن لأفراد العينة المختارة علماً أن اختيار هذه العينة من فئة الناشئين بأعمار (16 - 17) سنة فهي أعمار جيدة من حيث التعلم واكتساب المهارات الحركية بسبب امتلاكها لعمليات (حس - حركية) سليمة .

1-2 مشكلة البحث

إن اختيار الأسلوب الأمثل والعينة المناسبة والمستويات التعليمية والأوقات المحددة تعد من أولويات عمل الباحث فهي تتيح الفرصة للمتعلمين لتعلم واتقان المهارات الحركية حيث كلما كان العمل مشتركاً ما بين المتعلمين أنفسهم وتعديل السلوك الحركي لبعضهم البعض من خلال (التقويم) وبين المدرب فإنه قد يعطي نتائج إيجابية ويحقق الأهداف الموضوعية ويزيد من احتمالية التعلم وزيادة الثقة بالنفس وذلك من خلال نقل مسؤولية التعلم وتصحيح الأخطاء للأفراد أنفسهم تدريجياً وتدعيم الإيجابيات ومعالجة السلبيات حتى يمكن التوصل إلى عمليات التفاعل بين المتعلمين فهو بحق يزيد من اكتساب المهارات وتعلم الحركات ورفع المستويات التعليمية وأيضاً الاقتصاد في الوقت والجهد

لذلك ومن خلال المشاهدات العينية للباحث بصفة تدريسي ومختص بفعالية كرة السلة لاحظ أن هناك ضعفاً في انسيابية أداء الحركة في مهارتي المناولة الصدرية من الحركة والتهديف من القفز بكرة السلة مما أثر ذلك سلباً على أداء الفريق بأكمله ونتائجه وأنعكس على تقييم الأداء المهاري لبقية اللاعبين

(1) علي . وليد محمد : فاعلية استخدام الاسلوب التبادلي في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة وأثره في الاغتراب الرياضي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، بحث منشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد 13 ، العدد1، 2022 ، ص226

،وبناءً على ذلك عمد إلى تصميم تمارين تعليمية مقترحة وفق الأسلوب التبادلي بوسائل إيضاحية مساعدة في رفع مستوى أداء مهارتي المناولة الصدرية من الحركة والتهديف من القفز بكرة السلة والذي يطمح الباحث من خلالها إلى تحقيق أهداف البحث وفروضه .

3-1 أهداف البحث

- 1- تصميم تمارين تعليمية مقترحة وفق الأسلوب التبادلي بوسائل إيضاحية مساعدة في رفع مستوى أداء مهارتي المناولة الصدرية من الحركة والتهديف من القفز بكرة السلة للناشئين على عينة البحث التجريبية
- 2- تأثير التمارين التعليمية المقترحة وفق الأسلوب التبادلي في رفع مستوى أداء مهارتي المناولة الصدرية من الحركة والتهديف من القفز بكرة السلة على عينة البحث التجريبية

4-1 فروض البحث

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة - البعديّة على عينة البحث في رفع مستوى أداء مهارتي المناولة الصدرية من الحركة والتهديف من القفز بكرة السلة ولصالح الاختبار البعدي

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : منتخب ناشئي محافظة الأنبار بكرة السلة

2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2023/9/3 ولغاية 2023/11/19

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في مدينة الرمادي - مركز محافظة الأنبار

6-1 مصطلحات الدراسة

- الأسلوب التبادلي : ” هو أحد الأساليب التي أعدها (mostn) ويعتمد على تبادل الأدوار (الواجبات) بين كل من المتعلم والمتعلم المصحح وبين المدرب من خلال تقديم التغذية الراجعة أثناء الأداء أما واجب المدرب فيتأكد من الوقت المناسب المعطى للمتعم ” (1)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهجية البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي وفق المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين (القبلي - البعدي) لملائمة وضع الحلول الطبيعية لمشكلة البحث وهذا ما يؤكده (محجوب ، 1993) ” بأنه من أكثر الوسائل كفاءة للتوصل إلى المعرفة الحقيقية “ (1)

(1) المعجون . جاسم صالح ومحي . حسام محمد : أثر أسلوب التعاوني والتبادلي على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد لدى طالبات معهد أعداد المعلمات ، بحث منشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد (6) العدد (1) ، 2015 ،

2-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم منتخب ناشئي محافظة الأنبار بكرة السلة البالغ عددهم (16) لاعباً والتي تتراوح أعمارهم ما بين (16 - 17) سنة (مجتمع الأصل) تم استبعاد (6) لاعبين منهم بسبب اشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية ولأسباب أخرى لذا أصبحت عينة البحث التجريبية (10) لاعبين شكلوا مجموعة الدراسة البحثية ونسبة مئوية قدرها (62,5%) بعدها تم تطبيق التمرينات التعليمية المقترحة وفق الأسلوب التبادلي على هذه المجموعة في رفع مستوى أداء مهارتي المناولة الصدرية من الحركة والتهديف من القفز بكرة السلة

3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات**1-3-2 الأجهزة**

1- جهاز حاسوب نوع (aser)

2- فلاش لخرن البيانات نوع (Adata) uv 240 / 32 GB

3- حاسبة الكترونية نوع (casio)

4- ساعة توقيت الكترونية نوع (Diamond)

2-3-2 الأدوات المستخدمة

1- ملعب كرة السلة

2- كرات سلة عدد (6)

3- شواخص عدد (2)

4- شريط قياس متري

5- صافرة

3-3-2 وسائل جمع المعلومات

1- المصادر العربية والأجنبية

2- شبكة المعلومات الدولية (Internat)

3- التمرينات التعليمية المقترحة

4- الاختبارات والقياس

5- الملاحظة والمشاهدات العينية

(¹) محجوب . وجية : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 327

6- آراء الخبراء والمختصين

7- التجربة الاستطلاعية

2-4 تجانس العينة

لمنع المؤثرات السلبية التي تؤثر على نتائج الاختبارات ولضبط معامل الالتواء قام الباحث بإجراء عملية التجانس على عينة البحث للقياسات (المورفولوجية) في متغيرات الدراسة (الطول - الوزن - العمر) وذلك في يوم الأحد الموافق 2023/9/3 وقد دلت النتائج أن معامل الالتواء ما بين $(1\pm)$ وأنها تقع ضمن التوزيع الاعتدالي وهذا يدل على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية كما مبين بالجدول (1)

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول - الوزن - العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	الدلالة
الطول	سم	173.15	1.24	173.40	0.60	غير دال
الوزن	كغم	71.44	1.63	71	0.80	غير دال
العمر	شهر	16.83	1.17	16.65	0.46	غير دال

2-5 إجراءات البحث الميدانية

2-5-1 ترشيح الاختبارات

بعد إطلاع الباحث على العديد من المصادر العربية والأجنبية والمراجع العلمية والتي تخص المجال الرياضي تم تضمين مجموعة من الاختبارات المقننة والتي علاقة وطيدة بموضوع الدراسة ووضعها في استمارات استبانيه من أجل عرضها على الخبراء والمختصين في هذا المجال الملحق (1) بهدف ترشيح الاختبارات المهمة والتي سيتم تناولها في هذه الدراسة ، وبعد جمع البيانات وتفرغها في استمارات خاصة توضح للباحث أن الاختبار المقبول والمرشح هو اختبار دقة المناولة الصدرية من الحركة والذي حصل على نسبة اتفاق (83,33%) أما الاختبار الثاني المقبول فهو اختبار دقة التهديد من القفز بكرة السلة فقد حصل على نسبة اتفاق (100%) من مجموع (6) مقومين من ذوو الاختصاص ، علماً أن النسبة الحقيقية لقبول الاختبار حسب آراء الخبراء هو (75%) فما فوق أما ما دون هذه النسبة فقد أهمل ويشير)

بلوم ، 1983) أن من الضروري على الباحث ” الحصول على نسبة اتفاق الخبراء بنسبة لا تقل عن (75%)“ (1)

الاختبار الأول : اختبار (AAHPERD) للمناولة الصدرية من الحركة (2)

أسم الاختبار : اختبار دقة المناولة الصدرية من الحركة بكرة السلة

الهدف من الاختبار : قياس دقة المناولة الصدرية بكرة السلة

الأدوات المستخدمة : حائط أملس ، كرة سلة ، شريط قياس متري ، ساعة إيقاف ، استمارات لتسجيل البيانات ، صافرة

وصف الأداء :

1- السرعة والدقة هما العنصران الأساسيان في هذا الاختبار

2- ترسم مربعات على حائط أملس بقياس $60,96 \times 60,96$ cm

3- المسافة بين كل مربع وآخر $60,96$ cm

4- ترقيم المربعات وفق التسلسل الاتي (A.B.C.D.E.F) والبدء من الجهة اليسرى من الجدار

5- ترتفع المربعات العلوية (A.C.E) بمسافة $1,52$ cm

6- ترتفع المربعات السفلية (B.D.F) بمسافة $91,44$ cm

7- يرسم خط على الأرض ويبعد عن الجدار بمسافة $2,43$ cm

طريقة الأداء : يقف اللاعب من الجهة اليسرى خلف الخط المرسوم على الأرض أي مقابل المربع (A)

وهو الهدف الأول وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب برمي الكرة من مستوى منطقة الصدر على المربع

(A) ثم استلام الكرة بعد ارتدادها والتحرك جانباً باتجاه المربع (B) وهكذا يستمر العمل بالاختبار وصولاً

إلى المربع (F) ثم التحرك بالاتجاه المعاكس وصولاً إلى المربع (A)

التسجيل : إن الوقت المقطوع في هذا الاختبار هو (30) ثانية وفق إحتساب النقاط الاتية :

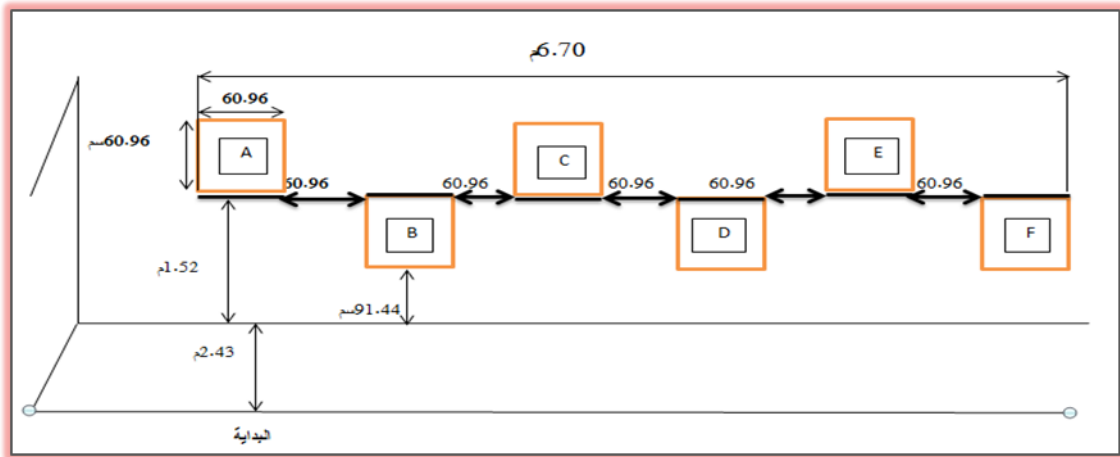
1- تحتسب (2) نقطة لكل تمريرة أصابت الهدف (المربع)

2- تحتسب (1) نقطة لكل تمريرة أصابت بين الهدفين (المربعين)

3- لا تحتسب أيه نقطة للتمريرة التي تمرر من غير مستوى الصدر أو عبور اللاعب خط البدء أو

ذهبت الكرة بعيداً

(1) بلوم بنيامين (وأخرون) : تقييم تعلم الطالب الجامعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين مفتي (وأخرون) ، دار ماكروهيل للنشر ، 1983 ص 26
(2) Mark Lyons, Yahyu AL-Nakeeb and Alan Nevil (2006) : The impact of moderate and high intensity total body fatigue on passing accuracy in expert and novice basketball players journal of sports science and Medicine , 5 , p .215 – 22



شكل (1) يوضح اختبار (AAHPERD) للمناولة الصدرية من الحركة بكرة السلة

الاختبار الثاني : اختبار التهديف من القفز بكرة السلة (1)

أسم الاختبار : دقة التهديف من القفز بكرة السلة

الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديف من القفز

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة سلة ، كرات سلة عدد (6) ، صافرة ، شواخص عدد (2)

وصف الأداء : عند سماع الصافرة يبدأ اللاعب بأستلام الكرة من مناولة صدرية من قبل الزميل والتهديف المباشر بالقفز نحو السلة من خط الرمية الحرة من بين الشاخصين الموضوعين مقابل حلقة السلة وبعدد (10) محاولات كاملة

طريقة التسجيل : يتم احتساب المحاولات (10) ثم تسجل من خلال ما يلي :

1- تحتسب (3) نقاط للكرة التي تدخل إلى الهدف من دون لمس الحلقة

2- تحتسب (2) نقطة للكرة التي تدخل إلى الهدف مع لمس الكرة للحلقة أو اللوحة

3- تحتسب (1) نقطة للكرة التي تمس الحلقة ولا تدخل إلى الهدف

4- تحتسب أية نقطة للكرة التي لم تصل إلى الهدف أو الحلقة

2-5-2 التجربة الاستطلاعية

من وجه نظر (سعيد . وهاني 2016) أنها ” تجربة تشبه التجربة الرئيسية من حيث الهدف والغاية منها معرفة المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث لتلافيها “ (2) ولبيان الصورة واضحة ومصداقيتها قام الباحث بإجراء تطبيق التجربة الاستطلاعية على عينة مؤلفة من (4) لاعبين من خارج

(1) Victor hugo Alves , Andre Luiz Felix , opcit . (2012) p241

(2) سعيد . عامر وهاني . أيمن : المرشد في كتابة الأطاريح والرسائل العلمية ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم 2016 ،

عينة البحث التجريبية في يوم الأثنين الموافق 2023/9/4 الساعة الثالثة عصراً وعلى ملعب القاعة المغلقة في مدينة الرمادي - مركز محافظة الأنبار وكان الهدف منها هو :

- 1- معرفة المعوقات التي قد تواجه الباحث ووضع الحلول لتلافيها في التجربة الرئيسية
- 2- ضمان معرفة الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
- 3- التعرف على فاعلية التمرينات التعليمية المقترحة
- 4- معرفة الوقت المخصص للوحدات التعليمية من عدمه

2-3-5 الأسس العلمية للاختبارات

ثبات الاختبارات

يقصد (عبد المجيد . 1999) بثبات الاختبار أنه ” لو أعيد العمل بتطبيق الاختبار على مجموعة الأفراد أنفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها أو مقاربه لها “⁽¹⁾ ولضرورة إيجاد ثبات الاختبار في التجربة الاستطلاعية قام الباحث بإجراء اختبارين منفصلين وفي يومين مختلفين على نفس المجموعة المؤلفة من (4) لاعبين من خارج عينة البحث حيث تم تطبيق الاختبار الأول في يوم الثلاثاء الموافق 2023/9/5 وبعد مرور (5) أيام أجري الاختبار الثاني على نفس المجموعة الساعة الثالثة عصراً على ملعب القاعة الرياضية المغلقة في مدينة الرمادي بعدها تم أستخراج النتائج بواسطة تطبيق قانون معامل الارتباط البسيط (Person) حيث تبينت النتائج أن اختبار دقة مهارة المناولة الصدرية من الحركة هو (0,97) أما نتيجة اختبار دقة مهارة التهديف من القفز هو (0,95) ويمكن القول أنها تتمتع بالثبات

صدق الاختبارات

بما أن الاختبارات الموضوعية هي مقننه ومدونه في مصادر كثيرة لم يكتفي الباحث بذلك بل لجأ إلى تضمينها ووضعها في استمارات استبائييه ومن ثم عرضها على أصحاب الاختصاص كما أشرنا إليها في أكثر من موضع بهدف ترشيح المهم منها وإهمال الغير مناسب حيث أشار المختصون إلى أنها اختبارات صادقة وتقيس ما وضع من أجلها لذلك عمد الباحث إلى استخراج النتائج بطريقة حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وتبينت أن صدق الاختبار الأول لدقة مهارة المناولة الصدرية من الحركة هو (0,84) أما صدق الاختبار الثاني لدقة مهارة التهديف من القفز بكرة السلة هو (0,87) وبذلك تم اثبات

صدق الاختبارات المرشحة

موضوعية الاختبار

(¹) عبد المجيد . مروان : الأسس العلمية والطرائق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، دار الطباعة للنشر ، 1999 ،

الموضوعية يوضحها (الطاهر ، 1991) بأنها ” أستقلال النتائج عن الحكم الذاتي للمقوم فإذا قام أكثر من حكم بتسجيل الدرجة فيجب أن تكون نتائجهم متقاربة “⁽¹⁾ بما أن الاختبارات المستخدمة هي اختبارات مقننة وبسيطة ومفهومة للمختبر ووحدات قياسها (الدرجة) وسبق أن تم ترشيحها من قبل الخبراء وذوو الاختصاص عمد الباحث إلى اختيار اثنين من هيئات التحكيم حيث تم جمع الدرجات واستخلاص النتائج ومعادلتها احصائياً بواسطة تطبيق قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون (Person) حيث تبينت النتائج أنها تتمتع بموضوعية تامة

6-2 الاختبارات القبليّة

أجريت الاختبارات القبليّة على عينة البحث التجريبية بعد شرح آلية التطبيق لأخذ فكرة أولية عن متغيرات الدراسة (قيد البحث) وبصورتها الأولية حيث تم ذلك التطبيق في يوم الاثنين الموافق 2023/9/11 الساعة الثالثة عصراً وعلى نفس القاعة التي أجريت فيها التجربة الاستطلاعية بحضور فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث

7-2 التجربة الرئيسيّة

قام الباحث بتصميم وحدة تعليمية تعريفية تتألف من عدة تمارينات مقترحة وعمل على شرحها شرحاً مفصلاً من أجل تطبيقها على المجموعة التجريبية (على سبيل التجريب) لأخذ فكرة مبدئية أولية عن سير آلية العمل في التجربة الرئيسيّة والتعرف على مدى استجابة العينة لهذه التمارينات ومن ثم تسجيل الملاحظات وحصر المعرقلات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق وعلية تم تصميم تمارينات تعليمية تضمنت إدخال الأسلوب التبادلي عليها والهدف منها تعلم ورفع مستوى أداء مهارتي المناولة الصدرية من الحركة وكذلك مهارة التهديد من القفز بكرة السلة على عينة الدراسة حيث بدأ العمل بتطبيق الوحدات التعليمية في يوم الأحد الموافق 2023/9/17 وأستمر لغاية يوم السبت الموافق 2023/11/18 الساعة الثالثة عصراً على ملعب القاعة المغلقة في مدينة الرمادي بإشراف الباحث وبحضور فريق العمل المساعد * حيث أستمرت التجربة الرئيسيّة لمدة (8) أسابيع بواقع (3) تمارينات للوحدة الواحدة أي ما مجموعه (24) وحدة تعليمية طيلة فترة التجربة وتم تطبيقها في القسم الرئيسي وهي على النحو الاتي :

* القسم الرئيسي : مدته (75) دقيقة كاملة ويمكن تقسيمه إلى جانبين رئيسيين هما :

(1) الطاهر . زكريا محمد : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، عمان دار الثقافة ، 1991 ، ص 21

(2) فريق العمل المساعد 1- أيمن محمود سرحان / تربية الرياضية 2- أحمد لطيف رميض / تربية رياضية 3- أياد جمعة خلف / تربية رياضية

- الجانب التعليمي : مدته (15) دقيقة تضمن شرح التمرينات شرحاً مستفيضاً مستعيناً بالوسائل الإيضاحية المساعدة

- الجانب التطبيقي : مدته (60) دقيقة تضمن التطبيق العملي للتمرينات المستخدمة حيث تألفت الوحدة التعليمية من (3) تمرينات تعليمية مدة كل تمرين (20) دقيقة كاملة

ويمكن شرح وإيضاح أنموذجين من نماذج التمرينات المقترحة لثنائية المجموعات :

التمرين الأول : تعلم دقة مهارة المناولة الصدرية من الحركة بكرة السلة

الأدوات المستخدمة : كرة سلة عدد(1) ، جدار أملس ، استمارة تسجيل الملاحظات ، شريط قياس

وصف الأداء : يرسم مربعين على الجدار بواسطة الشريط اللاصق بقياس 60×60 cm والمسافة

بين المربعين 60 cm ويرسم خط على الأرض يبعد عن الجدار بمسافة 3 m يقف اللاعب الأول

من جهة اليسار باتجاه المربع الأول وعند سماع صوت الصافرة يبدأ بتمرير الكرة على المربعات الأول ثم

الثاني والحركة تكون جانبية لعشر تمرينات متتالية أما اللاعب الثاني فواجبه التقويم وتصحيح الأخطاء

وتسجيل الملاحظات وبعد انتهاء اللاعب الأول من الأداء يبدأ اللاعب الثاني بالتمرين وواجب اللاعب

الأول نفس الواجبات من حيث تسجيل الملاحظات والتقويم وتصحيح الأخطاء وبعد انتهاء الوقت المحدد

للتمرين يتم الرجوع إلى المدرب وأخباره بعملية التقويم لإرشادهم بما هو أصح

التمرين الثاني : تعلم دقة مهارة التهديف من القفز بكرة السلة

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة سلة ، كرة سلة عدد (1) استمارة تسجيل الملاحظات

وصف الأداء : يبدأ اللاعب الأول بالتهديف من القفز من منطقة الرمية الحرة لعشر تهديفات متتالية أما

واجب اللاعب الثاني فهو تقويم الأداء وتصحيح الأخطاء وتسجيل الملاحظات وبعد انتهاء اللاعب الأول

من الأداء يقوم اللاعب الثاني بعملية التهديف من خط الرمية الحرة حيث تتبع نفس اجراءات المرة السابقة

من حيث تصحيح الأخطاء واجراء التقويم ثم بعد ذلك وبعد الانتهاء من الوقت المحدد للتمرين يمكنهم

الرجوع إلى المدرب واعطاه ورقة تسجيل الملاحظات والأخذ بمشورته وتوجيهاته وهل وقت التصحيح

مناسب أم لا

وتعقيباً على ما مضى يمكن للباحث التوضيح الآتي :

تم إدخال الأسلوب التبادلي على مفردات التمرينات التعليمية المقترحة بهدف خلق جو من الاستقلالية

في إتخاذ القرارات من خلال التقويم وتسجيل الملاحظات وتصحيح الأخطاء المرافقة للأداء لزيادة فرص

التعلم وتعزيز دافعية المتعلمين وأن هذا الأسلوب أعتمد على العلاقات الثلاثية بين المتعلم المؤدي للمهارة

وبين المتعلم المصحح وبين المدرب حيث تم تقسيم مجموعة البحث إلى عدة مجموعات صغيرة تتألف من لاعبين اثنين فقط مع منحهم الحرية المطلقة في الجانب التقويمي ثم العودة إلى المدرب وأخذ مشورته وبذلك يعد هذا الأسلوب من الأساليب المهمة ذات الاقتصاد في الوقت والجهد

2-8 الاختبارات البعدية

تم تطبيق الاختبارات البعدية على المجموعة التجريبية في يوم الأحد الموافق 2023/11/19 الساعة الثالثة عصراً على القاعة نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية بأشراف الباحث وحضور فريق العمل المساعد وتمت جميعها بنفس الإجراءات السابقة والظروف المحيطة والأدوات المستخدمة

2-9 الوسائل الإحصائية

الوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، النسبة المئوية ، (T – Test) للعينات المرتبطة والغير مرتبطة ، معامل الارتباط البسيط (Person) معامل الصدق الذاتي (ثبات الاختبار) ، نسبة التطور

3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية – البعدية لمجموعة البحث التجريبية ومناقشتها

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T – Test) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق ونسبة التطور بين نتائج الاختبارات القبلية – البعدية لمجموعة البحث التجريبية في تعلم مهاري دقة المناولة الصدرية من الحركة ودقة مهارة التهديف من القفز بكرة السلة

متغيرات الدراسة	الاختبار القبلي 9 = ن		الاختبار البعدي 9 = ن		± ع ف	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	نسبة التطور	دلالة الفروق
	± ع	- س	± ع	- س					
مهارة المناولة الصدرية	10.95	1.17	13.09	2.01	2.15	5.19		19.54%	معنوي
مهارة التهديف من القفز	15.64	1.44	18.51	1.79	2.28	3.83	2.26	18.35%	معنوي

يبين الجدول (2) والخاص بعرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية لاختبار دقة مهارة المناولة الصدرية من الحركة بكرة السلة أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (10,95) وانحراف معياري قدرة (1,17) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (13,09) وانحراف معياري قدرة (2,01) أما نتائج

الاختبار الثاني اختبار دقة مهارة التهديف من القفز بكرة السلة أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (15,64) وبانحراف معياري قدرة (1,44) أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي له (18,51) وبانحراف معياري قدرة (1,79)

وأن قيم فرق الأوساط الحسابية للاختبار الأول بلغ (2,15) وبانحراف معياري قدرة (1,36) أما الاختبار الثاني فقد بلغت فروق الأوساط الحسابية (2,28) وبانحراف معياري قدرة (1,62) وأن قيمة (T) المحسوبة لاختبار دقة مهارة المناولة الصدرية من الحركة بلغت (5,19) وكذلك قيمة (T) المحسوبة لاختبار دقة مهارة التهديف من القفز بكرة السلة بلغت (3,83) وأن القيمتين المحسوبتين في كل الأحوال هما أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,26) أمام درجة حرية (9) عند مستوى دلالة (0,05) وعند تطبيق قانون نسبة التطور بين الاختبارين القبلي - البعدي تبين أن نسبة التطور لاختبار مهارة المناولة الصدرية من الحركة بلغت (19,54%) في حين أن نسبة التطور لاختبار مهارة التهديف من القفز بلغت (18,35%)

في ضوء عرض النتائج في الجدول (2) تبدو أن الفروق معنوية ودالة احصائياً ولصالح الاختبار البعدي في كلا المهارتين ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى فاعلية تصميم التمرينات التعليمية المقترحة والتي تم تطبيقها بشكل كامل ضمن أعداد الوحدات التعليمية بما يتناسب مع مستوى أفراد العينة والتي أثبتت أنها ذات قيمة ولها التأثير الفعال والكبير في تعلم أفراد العينة التجريبية مهارتي المناولة الصدرية من الحركة ومهارة التهديف من القفز بكرة السلة

وكذلك إلى فاعلية تطبيق الأسلوب التبادلي والذي بحق أثبت أنه أسلوباً تعليمياً تدريسياً حديثاً لأنه ينمي عند المتعلمين روح الجماعة وزيادة الثقة بالنفس ويزيد من فرص التعلم وتحمل المسؤولية والقيادة والمقدرة على اتخاذ القرارات وأن هذا الأسلوب قد الغى الفوارق الفردية بين المتعلمين وأصبح عامل مساعد في نجاح تعلم المهارات بدل من أن يكون عائقاً ومحبطاً للمعنويات من أجل تحقيق الأهداف المشتركة وكذلك تقسيم أفراد المجموعة الواحدة إلى مجموعات صغيرة تتألف من لاعبين اثنين وعمليات التقويم وتسجيل الملاحظات بين كل من المتعلم المؤدي والمتعلم المصحح وتبادل الأدوار واتخاذ القرار ساعد المتعلمين وخصوصاً المستويات الضعيفة من اللاعبين على تنمية واكتساب المهارات الحركية وهذا ما ذهب إليه (حسن ، 2021) من إن ” تبادل القرار بين الطالب والمدرس له الأثر الفعال في خلق مواقف إيجابية تسهم في زيادة الاستعداد للتعلم “⁽¹⁾ وكذلك تعزيز التغذية الراجعة وعدد التكرارات للتمرين

(¹) حسن . مجيد فليح : أثر استخدام تداخل اسلوبي الأمر والتبادلي في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، بحث منشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد (12) العدد (2) 2021 ،

الواحد وأيضاً إلى الدور الفعال للوسائل الإيضاحية المساعد (السمعية والمرئية) والتي ساعدت هي الأخرى من زيادة فرص التعلم وتثبيته حيث ذكر (محمد . 2021) فائدة للوسائل التعليمية ” بأنها توفر الوقت والجهد في شرح المفاهيم والحقائق “ (1)

4 الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- التمرينات التعليمية المقترحة لها الأثر الكبير والفعال في رفع مستوى تعلم أفراد العينة مهارتي المناولة الصدرية من الحركة ومهارة التهديف من القفز بكرة السلة
- 2- فاعلية استخدام الأسلوب التبادلي وتضمينه في الوحدات التعليمية زاد من رفع مستويات تعلم أفراد المجموعة التجريبية
- 3- تقسيم مجموعة البحث إلى مجموعات صغيرة تتألف من لاعبي مساعد من رفع مستوى زيادة الثقة بالنفس واتخاذ القرارات وحسن التقويم مما أدى إلى تعلم أفراد العينة متغيرات البحث

4-2 التوصيات

- 1- استخدام الأسلوب التبادلي في البحوث الرياضية اللاحقة بما يتناسب مع المستويات الرياضية والفئات الرياضية
- 2- إقامة دورات وورش تعليمية رياضية لمدرسي ومدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة لزيادة كفاءتهم العلمية
- 3- التنوع في استخدام أساليب تعليمية جديدة في تعلم المهارات الدفاعية والهجومية بكرة السلة

المصادر

- 1- المعجون . جاسم صالح ومحي . حسام محمد : أثر أسلوب التبادلي والتعاوني على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد لدى طالبات معهد أعداد المعلمات ، بحث منشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد (6) العدد (1) ، 2015
- 2- الطاهر . زكريا محمد : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، عمان دار الثقافة ، 1991
- 3- بلوم بنيامين (وأخرون) : تقييم تعلم الطالب الجامعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين مفتي (وأخرون) ، دار ماكروهيل للنشر ، 1983

(1) محمد . مهند سوري ومحمد . تحرير سوري : أثر الأسلوب التبادلي في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهرتي التمرير من الأعلى ومن الأسفل للاعبين منتخب قسم تربية هيت بالكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد (12) العدد (2) ، 2021 ، ص 259

4- حسن . مجيد فليح : أثر استخدام تداخل اسلوبي الأمري والتبادلي في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، بحث منشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد (12) العدد (2) 2021

5- محجوب . وجية : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993

6- محمد . مهند سوري ومحمد . تحرير سوري : أثر الأسلوب التبادلي في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهرتي التمرير من الأعلى ومن الأسفل للاعبين منتخب قسم تربية هيت بالكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد (12) العدد (2) ، 2021

7- سعيد . عامر وهاني . أيمن : المرشد في كتابة الأطاريح والرسائل العلمية ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم 2016

8- علي . وليد محمد : فاعلية استخدام الاسلوب التبادلي في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة وأثره في الاغتراب الرياضي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، بحث منشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد 13 ، العدد1، 2022

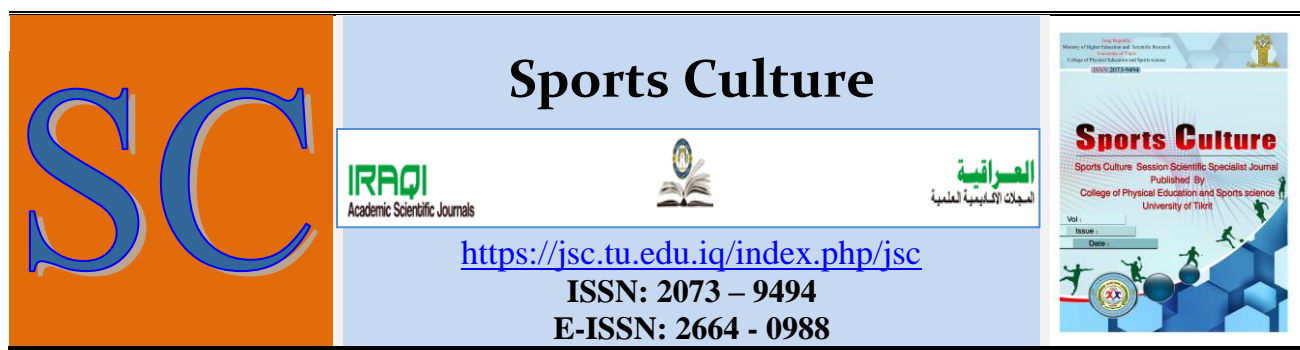
9- عبد المجيد . مروان : الأسس العلمية والطرائق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، دار الطباعة للنشر 1999

10- Mark Lyons, Yahyu AL-Nakeeb and Alan Nevil (2006) : The impact of moderate and high intensity total body fatigue on passing accuracy in expert and novice basketball players journal of sports science and Medicine , 5 , p .215 – 22

11- Victor hugo Alves , Andre Luiz Fclix , opcit . (2012)

ملحق (1) يبين أسماء الخبراء والمختصين

التسلسل	اللقب العلمي	أسم الخبير	التخصص الدقيق
1	أ. د	عدنان فدعوس عمر	تدريب رياضي
2	أ. د	خليل ابراهيم سليمان	تعلم حركي
3	أ. د	حامد سليمان حمد	طرائق تدريس
4	أ. م . د	مناف ماجد حسن	مناهج وطرائق تدريس
5	أ. م . د	نوفل قحطان محمد	تعلم حركي - كرة سلة
6	م . د	جليل إبراهيم حمد	اختبارات وقياس - كرة السلة



Building a scale of emotional regulation strategies for female futsal football club players

Sana'a M. Kazem¹ Abdel Moneim A. Jassim² and Muhammad Kh. Saleh³

Tikrit University, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit, Iraq
Mosul University, College of Physical Education and Sports Sciences, Mosu, Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 04/09/2022

-Accepted: 14/09/2022

-Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Building
- Scale
- Strategy
- emotion regulation
- football

© 2023 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

Abstract

The researchers used the descriptive approach with my two methods (survey and correlations). The research community consisted of female futsal football club players in the Iraqi Kurdistan League for female applicants participating in the Premier League competitions for the sports season (2020-2021 AD), and their number is (144) players distributed among (10) clubs. The researchers used tools to collect data, namely, building a measure of emotional regulation strategies for female futsal players, and the researchers processed the data obtained through a number of statistical methods and by means of the statistical package (SPSS).

The researchers reached the following most important conclusions:

1- The research sample was characterized by a good level in some of the emotional regulation strategies of the female futsal football players.

The researchers recommend the following:

1- The necessity of using the emotional regulation strategies scale that was built to assess the level of female futsal football club players.

2- Conducting studies similar to the current study on the futsal football club players.

¹Corresponding author: dr.aljunapy@tu.edu.iq Tikrit University, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit, Iraq

²Corresponding author: dr.aljunapy@tu.edu.iq Tikrit University, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit, Iraq

³Corresponding author: mohmedkh@uomosul.edu.iq Mosul University, College of Physical Education and Sports Sciences, Mosu, Iraq

بناء مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي للاعبين كرة القدم الصالات

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2023/12/31

الكلمات المفتاحية

بناء

مقياس

استراتيجية

تنظيم الانفعال

كرة القدم

سناء مهدي كاظم

أ.د. عبدالمنعم أحمد جاسم

أ.م.د. محمد خير الدين صالح

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - تكريت - العراق

جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الموصل - العراق

الخلاصة:

- بناء مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي للاعبين كرة القدم الصالات .
استعمل الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبي (المسح والعلاقات الارتباطية)، تكون مجتمع البحث من لاعبين كرة القدم الصالات في دوري كوردستان العراق للمتقدمات المشاركات في منافسات الدوري الممتاز للموسم الرياضي (2020-2021م) والبالغ عددهن (144) لاعبة موزعات على (10) أندية، واستخدم الباحثون ادوات لجمع البيانات وهي بناء مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي للاعبين كرة القدم الصالات، وقام الباحثون بمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها من خلال عدد من الوسائل الاحصائية وبوساطة الحقيبة الاحصائية (SPSS).
توصل الباحثون الى أهم الاستنتاجات الآتية :

1- تميزت عينة البحث بمستوى جيد في بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى لاعبين كرة القدم الصالات.

يوصي الباحثون بالآتي:

1- ضرورة استخدام مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي الذي تم بناؤه لتقييم مستوى لاعبين كرة القدم

الصالات.

2- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية وعلى لاعبي أندية كرة القدم الصالات.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

يعد علم النفس الرياضي احد العلوم التطبيقية التي اخذت مكانه متميزة بين العلوم الاخرى في الجانب الرياضي الى جانب الجوانب الاخرى (البدنية والمهارية والخطيطة والوظيفية) لتحقيق الانجاز الرياضي خلال المنافسات ولكل رياضي ومنهم لاعبين كرة القدم الصالات مجموعة من الحاجات والاتجاهات والرغبات والميول التي تحدد ملامح شخصية في المجالين الاجتماعي والرياضي وهذا بالطبع محصلة لهذه المجموعة من الظواهر النفسية .

والانفعالات واحدة من المظاهر النفسية التي يتعرض لها لاعبين كرة القدم الصالات في التدريب او المنافسة وهي تلعب دوراً كبيراً في أنجازه اذا تتعرض هذه اللاعبة الى مجموعة من الحالات النفسية الداخلية والتي تظهر بصورة مفاجئة من دون أن تخطط اللاعبة لها وذلك لتعرض هذه اللاعبة لمواقف عديدة، يرتبط النشاط الرياضي للاعبين كرة القدم الصالات ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات مما يشكل الاساس الهام والتأثير الايجابي والسلبى على سلوك اللاعبة أثناء المنافسة.

من خلال ما تقدم فقد تناول الباحثون في هذه الدراسة استراتيجية التنظيم الانفعالي باعتبارها مدخلاً معرفياً لمواجهة الانفعالات التي تتعرض لاعبات كرة القدم الصالات داخل الملعب أثناء التدريب والمنافسة، وتكمن أهمية الدراسة في بناء مقياس استراتيجية التنظيم الانفعالي للاعبات أندية كرة القدم الصالات سعياً من الباحثون ان تعين هذه الدراسة القائمين على لعبة كرة القدم الصالات من أجل اظهارها بالوجه الاتم .

1-2 مشكلة البحث:

في ضوء المواقف التي تتعرض لها لاعبة كرة القدم الصالات خلال التدريب والمنافسة يبرز لهذه اللاعبة مجموعة من المتغيرات كزيادة الحماس وارتفاع الدافعية والاستثارة الانفعالية والقلق وغيرها من المتغيرات الاخرى التي يكون لها تأثير كبير ومباشر على انخفاض الاداء .

لذا ان مشكلة البحث الحالي تتمحور حول الاجابة عن التساؤل الآتي:

- هل يمكن بناء مقياس استراتيجية التنظيم الانفعالي للاعبات أندية كرة القدم الصالات؟

1-3 اهداف البحث:

يهدف البحث إلى بناء مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي للاعبات أندية كرة القدم الصالات .

1-4 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبات أندية كرة القدم الصالات المتقدمات في إقليم كردستان العراق للموسم الرياضي 2021-2022.

- المجال الزمني: للفترة من 2021/9/29 ولغاية 2022/6/1

- المجال المكاني: ملاعب اندية الدرجة كرة القدم الصالات في إقليم كردستان العراق .

2- الدراسات النظرية:

2-1 مهارات التنظيم الانفعالي:

هناك عدد من المهارات للتنظيم الانفعالي يمكن حصرها بالآتي:

- ضبط النفس: تتمثل بقدرة الفرد على الاحساس بالانضباط الداخلي والتحكم به وتوجيه سلوكه نحو الآخرين بصورة مقبولة اجتماعياً وعدم الانخراط في السلوك السلبي.
- تمييز العواطف: تتمثل في قدرة الفرد على تحديد ووصف انفعالاته تحت أي نوع من الانفعال.
- التعاطف: تتمثل بقدرة الفرد على الاحساس بانفعالات الآخرين والشعور بالأهم والتفاعل معهم بطريقة تسهم بالتناغم والتحكم في الصراع وتقدير انفعالات الآخرين وتقديم العون لهم ومساعدتهم.

- السيطرة على الانفعالات: تعني قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها على وفق متطلبات الموقف الانفعالي من أجل التعاطف مع الآخرين أو اظهار انزعاجه منهم.
- استعمال العواطف: تتمثل بقدرة الفرد على التعبير عن العواطف الإيجابية بصورة مناسبة ورصد العواطف السلبية والتحكم فيها.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

أستعمل الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعته مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعيناته:

3-2-1 مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من لاعبات أندية كرة القدم الصالات في دوري كردستان العراق للمتدمات المشاركات في منافسات الدوري الممتاز للموسم الرياضي (2020-2021م) والبالغ عددها (10) أندية وكان عدد اللاعبات موزعات في هذه الأندية (144) لاعبة، والجدول (1) يبين الأندية وأعداد اللاعبات فيها .

الجدول (1) الأندية وأعداد اللاعبات فيها

ت	أسم النادي	عدد اللاعبين	ت	أسم النادي	عدد اللاعبين
1	فتاة أربيل	15	6	فتاة دهوك	15
2	كارة	15	7	دوكان	14
3	راوندوز	14	8	بيرمكرون	14
4	شيروانه	14	9	سنور	13
5	شيخان	15	10	خومال	15

3-2-2 عينات البحث:

3-2-2-1 عينة البناء:

ضمت هذه العينة (88) لاعبة من لاعبات أندية الدوري الممتاز بكرة القدم الصالات في إقليم كردستان العراق مثلت ما نسبته (61,11%) من مجتمع البحث الكلي, إذ تم استبعاد عينة التطبيق الاستطلاعي الاولي البالغ عددهم (8) لاعبات من نادي شيخان التي مثلت ما نسبته (5,55%) وبذلك تكونت عينة البناء (80) لاعبة ومثلت نسبة (55,55%) وقد تم اختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث مثلت أندية (فتاة أربيل ، كارة ، راوندوز ، شيروانه ، شيخان ، خومال).

3-2-2-2 عينة التطبيق:

ضمت هذه العينة (56) لاعبة من لاعبات أندية كرة القدم الصالات للأندية المتبقية بعد اختيار عينة البناء وهي أندية (فتاة دهوك، دوكان، بيرمكرون، سنور) مثلت ما نسبته (38,88%) من مجتمع البحث والجدول (2) يبين ذلك:

الجدول (2) توزيع عينات البحث

ت	الأندية	عدد اللاعبين الكلي	عينة التطبيق الاستطلاعي	عينة البناء	عينة التطبيق
1	فتاة أربيل	15	-	15	-
2	كارة	15	-	15	-
3	راوندوز	14	-	14	-
4	شيروانه	14	-	14	-
5	شيخان	15	8	7	-
6	خومال	15	-	15	-
7	دوكان	14	-	-	14
8	بيرمكرون	14	-	-	14
9	سنور	13	-	-	13
10	فتاة دهوك	15	-	-	15
	المجموع	144	8	80	56
	النسبة المئوية	%100	%5.55	%55.55	%38.88

3-3 الإجراءات الإدارية:

حصل الباحثون على كتاب من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة معنون إلى اندية كرة القدم الصالات في إقليم كردستان العراق لتسهيل مهمة إجراء بحثها.

3-4 أدوات جمع البيانات:

من أجل الحصول على البيانات المتعلقة بأهداف البحث وجب على الباحثون استخدام أدوات جمع البيانات الاتية:

- تحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية المختصة.

- الاستبيان: إذ تم: بناء مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال للاعبات أندية كرة القدم الصالات .

3-4-1 بناء مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي للاعبات أندية كرة القدم الصالات :

للتوصل الى أهداف البحث ولعدم وجود مقياس لاستراتيجيات تنظيم الانفعال يخص لاعبات أندية كرة القدم الصالات سيقوم الباحثون ببناء هذا المقياس ليتلاءم وطبيعة البحث وعينته، إذ يشير (امطانيوس

نايف ميخائيل، 2016) على أن عملية بناء المقياس تمر بمراحل متعددة هي⁽¹⁾: (التخطيط للمقياس وذلك بتحديد (الأبعاد) التي تغطي عباراته، صياغة العبارات لكل بعد، تطبيق العبارات على عينة ممثلة لمجتمع البحث، إجراء تحليل لعبارات المقياس، تحديد هدف المقياس وذلك من خلال سد العجز لقياس الظاهرة فضلاً عن التشخيص والتقويم واختبار الفروض) وكما يأتي:

3-4-1-1 تحديد أبعاد المقياس :

بعد تحليل المصادر والمراجع العلمية المختصة في موضوع الدراسة تم تحديد أبعاد مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال بصورة عامة، والجدول (3) يبين ذلك

الجدول (3) تحليل المصادر والمراجع العلمية المختصة حول استراتيجيات تنظيم الانفعال

ت	الأبعاد المختص	القبول	الكتب	المشاركة الاجتماعية	الاجتياز	إعادة التنظيم	إعادة التخطيط	التفكير الكارثي	التنين	لوم الآخرين	لوم النفس	التفكير الإيجابي	الانجاء	الهروب الانفعالي
1	سوزان صدقة ةبسيوني (2)2018	*	*	*	*	*	*	*	*			*		
2	محمد جابر زكي (3)2018				*	*			*			*	*	
3	حنان حسين محمود 2018 (4)		*	*	*	*	*	*		*	*	*		
4	الحسين حسن محمد سعيد 2019 (5)	*	*	*	*	*	*	*				*		
5	نورة دخيل الله		*	*	*	*	*	*		*	*	*		

(1) أمطانيوس نايف ميخائيل؛ بناء الاختبارات والمقاييس النفسية التربوية وتقنيها: (عمان، دار الاصدار العلمي للنشر والتوزيع، 2016) ص58.

(2) سوزان صدقة ببيوني؛ استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى الطالبات الموهوبات في مدينة جدة: (بحث منشور، السعودية، جامعة الملك عبد العزيز، مجلة الاداب والعلوم الإنسانية، م27 ع 4، 2018) ص76.

(3) محمد جابر زكي عفانة؛ التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، 2018) ص125.

(4) حنان حسين محمود؛ التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفة وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية: (بحث منشور، السعودية، جامعة الملك عبد العزيز، مجلة الاداب والعلوم الإنسانية، م28 ع 4، 2018) ص71.

(5) الحسين حسن محمد سعيد؛ الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بالهناء الذاتي الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية: (بحث منشور، السعودية، جامعة الملك سعود، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية العدد11، 2019) ص128.

												علي الحارثي، 2021(1)	
		*		*			*	*	*		*	عادل سيد عبادي 2015 (2)	6
		*	*				*	*	*	*	*	محمد عزت عربي، 2019، (3)	7
			*				*	*	*	*	*	ولاء وائل حمد الله ، 2020(4)	8
*			*				*	*	*		*	ناطق عجاج فهد 2020 (5)	9
		%33,33	%77,77	%33,33	%11,11	%33,33	%22,22	%77,77	%77,77	%88,88	%77,77	%22,22	نسبة الاتفاق
													11,11

من خلال الجدول (3) يتبين ان استراتيجيات تنظيم الانفعال التي اتفق المختصون من خلال تحليل المراجع والمصادر العلمية هي (القبول، الكبت، المشاركة الاجتماعية، الاجترار إعادة التنظيم، إعادة التخطيط، التفكير الكارثي، التدنين، لوم الاخرين، لوم النفس، التفكير الإيجابي، الانهاء، الهروب الانفعالي) وقد حصلت الاستراتيجيات التالية (أعادة التنظيم، الاجترار، الكبت، إعادة التخطيط، المشاركة الاجتماعية، التفكير الإيجابي) على نسبة أتفاق 75% فأكثر "إذ اشار (بلوم، 1983) أنه يتم اعتماد النسبة (75%) فأكثر من آراء الخبراء"⁽⁶⁾، بعد ذلك قام الباحثون بعرض المحاور (استراتيجيات تنظيم الانفعال) التي حصلت على أعلى نسبة الاتفاق المطلوبة عند تحليل المراجع والمصادر المختصة

(¹) نورة دخيل الله علي الحارثي؛ استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طالبات جامعة الطائف : (بحث منشور، جامعة أسيوط، مجلة كلية التربية، م37 ع1، 2021) ص235.

(²) عادل سيد عبادي؛ استراتيجيات تنظيم الانفعال واضطرابات الاكل لدى طالبات الجامعة : (بحث منشور، مصر، جامعة أسوان، مجلة كلية التربية، ع30 ، 2015) ص358.

(³) محمد عزت عربي؛ علاقة استراتيجيات تنظيم الانفعال بالتوافق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الصف الثالث الاعدادي في مدارس الحلقة الأولى في محافظة ريف دمشق : (بحث منشور، سوريا، مجلة جامعة حماه، م2 ع2، 2019) ص215.

(4) ولاء وائل حمد الله؛ التنظيم الانفعالي لدى مديري المدارس الخاصة في عمان وعلاقته بدرجة ممارسة السلوك الإداري غير المرغوب فيه من وجهة نظر المعلمين : (رسالة ماجستير غير منشورة، عمان، جامعة الشرق الأوسط، 2020) ص42.

(5) ناطق عجاج فهد؛ استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بصورة الذات الشخصية (M-F) لدى طلبة الجامعة : (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة تكريت، 2020) ص32.

(⁶) بنيامين بلوم و(آخرون) ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة: محمد امين المفتي وآخرون : (القاهرة، دار ماكروهيل، 1983) ص126.

باستبيان على السادة ذوي الاختصاص للفترة من 2021/9/29 ولغاية 2021/10/15 وبعد جمع الاستبيانات وتفرغ البيانات توصل الباحثون الى ان جميع الاستراتيجيات حصلت على نسبة اتفاق 75% فاكثر والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4) استراتيجيات تنظيم الانفعال للاعبات أندية كرة القدم الصالات ونسبة اتفاق السادة ذوي الاختصاص على صلاحيتها

ت	الاستراتيجيات	عدد الخبراء الكلي	الموافقون	نسبة الاتفاق	عدد الراضين	نسبة الاتفاق
1	أعادة التنظيم	12	10	83,33%	2	16,66%
2	الاجترار	12	11	91,66%	1	8,33%
3	الكبت	12	12	100%	صفر	صفر%
4	أعادة التخطيط	12	11	83,33%	1	8,33%
5	المشاركة الاجتماعية	12	12	100%	صفر	صفر%
6	التفكير الإيجابي	12	9	75%	3	25%

3-4-1-2 صياغة فقرات المقياس :

بعد الانتهاء من الخطوة الأولى تحديد محاور مقياس (استراتيجيات تنظيم الانفعال للاعبات أندية كرة القدم الصالات) واسترشاداً بالاسس العلمية في البحوث والدراسات العلمية ذات العلاقة قام الباحثون بأعداد الصيغة الأولية للمقياس بوضع (48) فقرة بواقع (8) فقرات لكل استراتيجية من الاستراتيجيات الستة التي حصلت على نسبة الاتفاق المطلوبة وقد راعى الباحثون العوامل الاتية عند صياغة الفقرات وهي⁽¹⁾: (أن يكون محتوى العبارة واضحاً وصريحاً ومباشراً، الابتعاد عن التعبير اللغوي المعقد والمربك في العبارة، أن تحتوي العبارة على المتطلبات الضرورية لتساعد المجيب على انتقاء الإجابة المناسبة لها، أن تثير المجيب بحيث تدفعه إلى الإجابة بشكل صريح، يفضل عدم استعمال العبارات الطويلة، تجنب نفي النفي في العبارات، يجب أن تحتوي العبارة على فكرة واحدة فقط، أن تكون بدائل العبارة قصيرة قدر الإمكان).

3-4-1-3 تحديد طريقة القياس (الإجابة عن فقرات المقياس):

أعتمد الباحثون في صياغة الفقرات على أسلوب ليكرت (المركب) وهو أسلوب مشابهة لاسلوب الاختيار من متعدد وذلك للأسباب التالية: (سهولة البناء والتصحيح، تسمح بأكثر تباين بين الافراد، تكون في العادة ذات درجات ثبات عالية، تبين دقة أنجاز الفرد نحو الموضوع).

(1) محمد احمد الخطيب, احمد حامد الخطيب؛ الاختبارات والمقاييس النفسية، ط1: (عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2011) ص47-48.

لذا صيغت بدائل الإجابة وفق هذه الطريقة ، اذا يطلب من المستجيب ان يضع علامة (/) في الحقل الذي يمثل استجابته أمام كل فقرة من فقرات المقياس وعليه أقترح الباحثون بدائل الإجابة الآتية (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي) وتحمل الاوزان (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي.

3-4-1-4 صدق المقياس:

ان الصدق هو احد الأسس العلمية التي يجب ان تتوفر باي مقياس يتم بناءة وفيما يأتي وصف لأنواع الصدق التي تم استخدامها لبناء المقياس في هذه الدراسة :

3-4-1-4-3 الصدق الظاهري :

لغرض التعرف على الصدق الظاهري للمقياس تم عرضه بصيغته الأولية على السادة ذوي الاختصاص البالغ عددهم (11) خبيراً وللمدة من 2021/10/30 ولغاية 2021/11/20 للحكم على مدى صدق الفقرات، وبعد جمع الاستمارات وتحليل الإجابات تم الإبقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة الاتفاق (75%) من آراء المختصين واستبعاد الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من (75%) والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5) نسب اتفاق السادة المختصين حول فقرات مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال للاعبات

أندية كرة القدم الصالات

المحور	العبارات	عدد المتفقين	النسبة المئوية	عدد الراضين	النسبة المئوية
إعادة التنظيم	1، 7، 8	11	100%	صفر	صفر%
	3.5	10	90.90%	1	9.09%
	2.4	9	81.81%	2	18.18%
الاجترار	3، 4، 5، 7	11	100%	صفر	صفر%
	2، 6، 8	10	90.90%	1	9.09%
	1	5	45.45%	6	54.54%
أعادة التخطيط	2، 3، 4، 5، 6	10	90.90%	1	9.09%
	1، 7، 8	9	81.81%	2	18.18%
الكبت	1، 2، 4، 5، 6، 7، 8	11	100%	صفر	صفر%
	3	4	36.36%	7	63.63%
المشاركة الاجتماعية	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8	10	90.90%	1	9.09%
التفكير الإيجابي	1، 5، 6، 7، 8	11	100%	صفر	صفر%
	2، 3، 4	9	81.81%	2	18.18%

يتبين من الجدول (5) أن الفقرات التي تم حذفها من المقياس وحسب المحاور (الاستراتيجيات)

هي:

الفقرة (1) من محور (استراتيحية) الاجترار، الفقرة (3) من محور (استراتيحية) الكبت .
وبذلك فقد خلص المقياس الى (46) فقرة بعد حذف الفقرات التي لم تحصل على نسبة الاتفاق المطلوبة.

3-4-1-4-2 صدق الترجمة:

- قام الباحثون بترجمة المقياس من اللغة العربية الى اللغة الكردية متبعة الخطوات الاتية :
- 1- تم عرض المقياس على خبير باللغة الكردية (ا.م.د صباح موسى علي) (جامعة كركوك - كلية التربية للعلوم الإنسانية) من أجل ترجمته الى اللغة الكوردية .
 - 2- عرض النسخة المترجمة الى خبير آخر باللغة الكردية (ا.م.د آزاد عبد الواحد ذنون) (جامعة كركوك - كلية التربية للعلوم الإنسانية) من أجل إعادة ترجمته الى اللغة العربية للتأكد من صدق.
 - 3- بعد تحليل إجابات الخبيرين أصبح المقياس صادق من حيث الترجمة وكما مبين في

3-4-1-4-3 التطبيق الاستطلاعي الاولي للمقياس:

طبق المقياس بصورته الأولى (46) فقرة وبمساعدة فريق العمل المساعد (6) على عينة من لاعبات نادي شيخان بكرة القدم الصالات قوامها (8) لاعبات سبحت هذه العينة من مجتمع البحث وللمدة من 2021/12/10 ولغاية 2022/12/20 وذلك للتحقق من:(مدى وضوح الفقرات للعينة ودرجة استجابتهم لها، التأكد من وضوح تعليمات المقياس، الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات أن وجدت، تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف الباحثون ، الوقت المستغرق للإجابة عن المقياس، معرفة كفاءة فريق العمل المساعد.

وقد أوضح التطبيق الاولي للمقياس ما يأتي:(وضوح الفقرات وعدم وجود أي غموض حول فقرات المقياس، احتساب الزمن المستغرق للإجابة اذا بلغ بالمتوسط (10) دقائق).

3-4-1-5 صدق بناء المقياس :

للتوصل الى هذا النوع من الصدق قام الباحثون بتطبيق المقياس بصورته الأولى على عينة البناء البالغ عددها (80) لاعبة للمدة من 2021، 12 /25 ولغاية 2022/1/15 بحساب القوة التمييزية للفقرات وأسلوب الاتساق الداخلي للمقياس وكما يأتي :

3-4-1-5-1 أسلوب المجموعتين الطرفيتين :

للكشف عن القوة التمييزية تم استعمال المجموعتين الطرفيتين اذ تم تطبيق المقياس على عينة البناء البالغ عددها (80) لاعبة، وبأتباع الخطوات الآتية: (إيجاد المجموع الكلي لكل استمارة من استمارات عينة البناء، ترتيب الاستمارات وفقاً لمجموع درجاتها تنازلياً، تحديد نسبة (27%) لكل من الدرجات العليا والدنيا للمقياس، (22) لاعبة، إيجاد القوة التمييزية بين المجموعتين ولكل عبارة من عبارات المقياس لحساب قيمة (t) للعينات غير المرتبطة) والجدول (6) يبين ذلك.

الجدول (6) قيم (ت) المحتسبة بين المجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا لفقرات مقياس استراتيجيات

تنظيم الانفعال للاعبات أندية كرة القدم الصالات

الدالة Sig	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة	المحور الاستراتيجية
		± ع	س-	± ع	س-		
0,072	1,825	0,986	4,275	0,704	4,625	1	الأول (أعادة التنظيم)
0,001	3,591	1,032	4,100	0,493	4,750	2	
0,001	3,346	0,916	4,075	0,490	4,625	3	
0,000	4,351	1,025	3,775	0,549	4,575	4	
0,000	4,281	0,939	4,200	0,334	4,875	5	
0,000	5,676	1,171	3,750	0,361	4,850	6	
0,000	5,706	1,152	3,825	0,303	4,900	7	
0,002	3,212	1,154	3,525	0,839	4,250	8	
0,000	4,347	1,125	3,375	0,863	4,350	1	الثاني (الاجترار)
0,000	7,118	1,017	2,875	0,715	4,275	2	
0,000	7,762	0,999	3,025	0,549	4,425	3	
0,000	4,468	1,106	3,425	0,699	4,350	4	
0,000	7,036	1,057	2,900	0,640	4,275	5	
0,001	3,597	1,231	3,650	0,847	4,500	6	
0,004	2,884	1,144	4,1500	0,452	4,725	7	
0,000	3,716	1,258	3,825	0,622	4,650	1	الثالث (أعادة التخطيط)
0,000	4,149	1,090	3,800	0,545	4,600	2	
0,000	3,764	2,165	4,025	0,479	4,775	3	
0,004	2,955	1,153	3,950	0,777	4,600	4	
0,001	3,378	1,009	3,825	0,678	4,475	5	
0,361	2,130	1,001	4,150	0,638	4,550	6	
0,000	5,358	1,498	3,400	0,543	4,750	7	

0,000	4,903	1,391	3,250	0,876	4,520	8	
0,000	4,827	1,210	3,350	0,782	4,450	1	الرابع (الكبت)
0,000	4,466	1,059	3,375	0,715	4,275	2	
0,000	5,381	1,059	3,175	0,790	4,300	3	
0,000	5,964	1,059	3,175	0,704	4,375	4	
0,003	3,045	1,198	4	0,622	4,650	5	
0,000	5,547	0,960	3,500	0,714	4,550	6	
0,000	4,439	1,435	3,300	0,789	4,461	7	
0,511	1,978	1,229	3,975	0,747	4,425	1	
0,004	2,990	1,202	3,800	0,549	4,425	2	
0,001	3,478	1,150	3,900	0,545	4,600	3	
0,000	4,656	1,187	3,775	0,505	4,725	4	
0,001	3,420	1,327	3,675	0,751	4,500	5	
0,004	2,995	1,104	3,900	0,814	4,550	6	
0,000	6,305	1,367	3,225	0,563	4,700	7	
0,000	4,274	1,062	3,500	0,740	4,375	8	
0,004	2,970	1,122	3,850	0,715	4,475	1	السادس (التفكير الإيجابي)
0,000	4,404	1,037	3,725	0,708	4,600	2	
0,004	2,979	1,131	4,050	0,693	4,675	3	
0,001	3,566	1,187	4,025	0,493	4,750	4	
0,000	4,438	1,106	3,575	0,716	4,500	5	
0,000	5,276	1,278	3,425	0,590	4,600	6	
0,003	3,070	1,250	3,775	0,816	4,500	7	
0,211	2,349	1,239	3,550	0,810	4,100	8	

*معنوي اذا كانت قيمة مستوى الدلالة sig > 0.05

تبين من الجدول (6) :ان الفقرات التي تم حذفها من المقياس وحسب المحاور (الاستراتيجيات) هي :
 الفقرة (1) من محور (استراتيجية) إعادة التنظيم، الفقرة (6) من محور (استراتيجية) إعادة التخطيط ،
 الفقرة (1) من محور (استراتيجية) المشاركة الاجتماعية، الفقرة (8) من محور (استراتيجية) التفكير
 الإيجابي .

3-4-1-5-2 أسلوب الاتساق الداخلي:

تم احتساب معامل الارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وبدرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف العبارة غير المميزة والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول (7) درجات الارتباط بالمحور والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال للاعبات

أندية كرة القدم الصالات

الدالة	ارتباط الفقرة بالمقياس	الدالة	ارتباط الفقرة بالبعد	تسلسل الفقرة	البعد	الدالة	ارتباط الفقرة بالمقياس	الدالة	ارتباط الفقرة بالبعد	تسلسل الفقرة	البعد (الاستراتيجية)
0,000	0,445	0,000	0604	1	الرابع (الكتب)	حذفت بالتميز				1	الأول (أعادة التنظيم)
0,000	0,557	0,000	0,616	2		0,000	0,504	0,000	0,549	2	
0,000	0,479	0,000	0,660	4		0,000	0,386	0,000	0,533	3	
0,000	0,401	0,000	0,722	5		0,001	0,380	0,000	0,564	4	
0,000	0,463	0,000	0,329	6		0,001	0,370	0,000	0,651	5	
0,001	0,357	0,000	0,590	7		0,000	0,404	0,000	0,552	6	
0,000	0,576	0,000	0,606	8		0,000	0,390	0,000	0,413	7	
حذفت بالتميز				1		0,003	0,333	0,000	0,485	1	
0,000	0425	0,000	0,364	2	0,620	0,056	0,000	0,577	2		
0,000	0,446	0,000	0,350	3	0,004	0,341	0,000	0,721	3		
0,001	0,377	0,000	0,404	4	0,003	0,312	0,000	0,618	4		
0,005	0,305	0,000	0,339	5	0,004	0,415	0,000	0,742	5		
0,004	0,313	0,000	0,351	6	0,000	0,432	0,000	0,579	6		
0,001	0,389	0,000	0,388	7	0,000	0,383	0,000	0,568	7		
0,000	0,422	0,000	0,421	8							
0,000	0,503	0,000	0,426	1	السادس (التفكير الإيجابي)	0,001	0,359	0,000	0,354	1	الثالث (أعادة التخطيط)
0,000	0,393	0,000	0,514	2		0,000	0,498	0,000	0,576	2	
0,000	0,385	0,000	0,404	3		0,000	0,438	0,000	0,476	3	
0,001	0,357	0,000	0,420	4		0,115	0,272	0,000	0,464	4	
0,000	0,488	0,000	0,447	5		0,000	0,408	0,000	0,417	5	
0,000	0,509	0,000	0,712	6		حذفت بالتميز				6	
0,000	0,398	0,000	0,520	7		0,001	0,355	0,000	0,616	7	
حذفت بالتميز				8		0,000	0,471	0,000	0,605	8	

* sig > 0:05 معنوي إذا كانت قيمة مستوى الدلالة

يتبين من الجدول (7) ما يأتي :

وبذلك تم حذف الفقرات الآتية من المحاور (الاستراتيجيات), ما يأتي:

- الفقرة (1) من محور استراتيجية إعادة التنظيم .
- الفقرة (4) من محور إعادة التخطيط .
- الفقرة (1) من محور استراتيجية إعادة التنظيم .

ويبين الجدول (8) عدد الفقرات لمحاور استراتيجيات تنظيم الانفعال للاعبين أندية كرة القدم

الصالات والتي تم حذفها حسب إجراءات الدراسة السابقة :

الجدول (8) فقرات مقياس استراتيجيات لمحاور استراتيجيات تنظيم الانفعال للاعبين أندية كرة القدم

الصالات حسب المحاور الاستراتيجية والتي تم حذفها حسب إجراءات الدراسة السابقة

ت	المحاور (الاستراتيجيات)	عدد الفقرات	ارقام الفقرات المحذوفة			عدد الفقرات المتبقية
			اراء الخبراء	التميز	الاتساق	
1	أعادة التنظيم	8	صفر	1	صفر	7
2	الاجترار	8	1	صفر	2	6
3	أعادة التخطيط	8	صفر	6	4	6
4	الكبت	8	3	صفر	صفر	7
5	المشاركة الاجتماعية	8	صفر	1	صفر	7
6	التفكير الايجابي	8	صفر	8	صفر	7
	المجموع	48	46	42	40	40

وبناء على ما جاء في الجدول (8) فقد تبقى من المقياس (40) فقرة موزعة على محاور

المقياس (الاستراتيجيات) وكالاتي :

- أعادة التنظيم (7) فقرات، الاجترار (6) فقرات، أعادة التخطيط (6) فقرات ، الكبت (7) فقرات ، المشاركة الاجتماعية (7) فقرات ، التفكير الإيجابي (7) فقرات.

3-4-1-6 ثبات المقياس:

لاستخراج معامل الثبات هما : (طريقة التجزئة النصفية وطريقة الفا كرونباخ) وذلك لقناعة الباحثون

بان استخدام اكثر من طريقة لاستخراج الثبات يعزز سلامة الإجراءات.

3-4-1-6-1 طريقة التجزئة النصفية:

بلغ معامل الارتباط بين نصفي المقياس (0,825)، وباستعمال بمعدلة سبيرمان براون التصحيحية بلغ الثبات (0,904)

3-4-1-6-2 معامل الفا كرونباخ:

بلغ معامل ألفا كرونباخ للمقياس (0,870).

3-4-1-7 وصف مقياس استراتيجية تنظيم الانفعال للاعبات أندية كرة القدم الصالات:

بعد الإجراءات التي قام بها الباحث فيما سبق، أصبح مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال للاعبات أندية كرة القدم الصالات يتكون من (40) فقرة في صيغته النهائية موزعه على ابعاد المقياس (استراتيجيات تنظيم الانفعال) الستة (6) وهي:

أعادة التنظيم	(7) فقرة	أدنى درجة (7) أعلى درجة (35)
الاجترار	(6) فقرة	أدنى درجة (6) أعلى درجة (30)
أعادة التخطيط	(6) فقرة	أدنى درجة (6) أعلى درجة (3)
لكبت	(7) فقرة	أدنى درجة (7) أعلى درجة (35)
المشاركة الاجتماعية	(7) فقرة	أدنى درجة (7) أعلى درجة (35)
التفكير الإيجابي	(7) فقرة	أدنى درجة (7) أعلى درجة (35)

اما بدائل الإجابة على عبارات المقياس هي :

(تطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تطبق علي بدرجة كبيرة ، تطبق علي بدرجة متوسطة ، تطبق علي بدرجة قليلة ، لا تطبق علي) وتحمل الاوزان (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) على التوالي

3-5 التطبيق النهائي للمقياس:

تم تطبيق مقاييس استراتيجيات التنظيم الانفعالي للاعبات أندية كرة القدم الصالات على عينة التطبيق البالغ عددهم (56) لاعبة يمثلون لاعبات أندية الدوري الممتاز بكرة القدم الصالات في إقليم كردستان العراق وللمدة من (2022/2/10 ولغاية 2022/3/15) إذ قام الباحثون وبمساعدة فريق العمل المساعد بتوزيع الاستمارات على اللاعبات حيث تم شرح طريقة الاجابة عن المقياس وذلك باختيار بديل من البدائل الخمسة، إذ تم التأكيد على اللاعبات في الاجابة عن جميع العبارات بدقة وعدم ترك أية عبارة من دون إجابة وعدم الاختيار لأكثر من بديل، إذ تكون الاجابة عن استمارة المقياس نفسه ثم تجمع الاستمارات من اللاعبات، والجدول (9) يبين الأندية وأماكن توزيع المقاييس.

الجدول (9) الأندية ومكان وتاريخ توزيع المقاييس على عينة التطبيق

تاريخ توزيع المقاييس	المكان	اسم النادي	ت	تاريخ توزيع المقاييس	المكان	اسم النادي	ت
2022/2/24	قاعة فتاة أربيل المغلقة	خومال	6	2022/2/24	قاعة فتاة أربيل المغلقة	فتاة أربيل	1
2022/3/3	قاعة صالح علي المغلقة	دوكان	7	2022/2/17	قاعة سوران المغلقة	كارة	2
2022/3/3	قاعة صالح علي المغلقة	بيرمكرون	8	2022/3/10	قاعة راوندوز المغلقة	راوندوز	3
2022/3/10	قاعة سميل المغلقة	سنور	9	2022/2/17	قاعة سوران المغلقة	شيروانه	4
2022/3/10	قاعة كوشتكال دهوك المغلقة	فتاة دهوك	10	2022/2/11	قاعة شيخان المغلقة	شيخان	5

3-6 الوسائل الإحصائية:

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، معامل الارتباط البسيط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ).

4- عرض النتائج ومناقشتها

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

4-1 عرض ومناقشة نتائج استراتيجيات تنظيم الانفعال لأفراد عينة البحث.

الجدول (10) يبين المعالم الإحصائية لقيم استراتيجيات تنظيم الانفعال لأفراد عينة البحث

Sig	قيمة (ت)	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالم الإحصائية المتغيرات
0,000	8,540	21	5,617	27,410	اعادة التنظيم
0,001	3,644	18	2,053	17	الاجترار
0,000	4,755	18	5,002	21,178	اعادة التركيز الايجابي
0,000	8,202	21	5,702	27,250	الكتب
0,000	9,162	21	4,483	28,446	المشاركة الاجتماعية
0,000	10,809	21	5,312	29,321	التفكير الايجابي

يعزو الباحثون هذه النتائج الى ان تنظيم الانفعالات لدى لاعبات كرة قدم الصالات يجعلهن يشعرون بانهم قادرين على خوض غمار المنافسات بعيدا عن اجواء التوتر الذي يعيق الاداء ويسمح لهن بإدارة الضغوط التي قد تتعدد مصادرها اثناء المنافسة وهو انعكاس الى ان التحديات التي واجهت اللاعبات اثناء المنافسات كانت متقاربة مع مستوى قدراتهم النفسية والمعرفية والحركية وهذا ما اشار اليه , (webb, et.al 2012) بان الافراد الذين يتعرضون الى ضغوط عديدة فانهم يميلون الى توظيف

استراتيجيات تنظيم الانفعال⁽¹⁾، فكل لاعبة وكل فريق كان لديه هدف محدد يسعى الى تحقيقه كلاً حسب ما يملك من مهارات واستراتيجيات في كيفية التعامل مع الاحداث بناءً على التحضير النفسي الامثل ، وبما ان طبيعة المنافسة كانت بنظام التجمع وتمثل اعلى مستوى على اعتبار انهن يمثلن فرق الصفوة والتي تفرض من سيكون ضمن المراكز الاولى ومن سيضمن البقاء في الدوري ومن سيتعرض الى خطر الهبوط الى درجة ادنى فان ذلك يعزز من امكانية الاستخدام الامثل لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمتمثلة في اعادة التنظيم وامكانية خلق حلول ايجابية حول المواقف التي من الممكن ان تسبب ضغوط للاعبات والتركيز على الخبرات الإيجابية وما اكتسبته كل لاعبة من تراكمات عبر سنوات اللعب والتدريب، وبالتالي سوف ينعكس ذلك على مستوى أداء اللاعبين في اثناء المنافسات، هذا ما أشار اليه (صالح وعبدالله، 2018) بان تفهم مشاعر اللاعبين الاخرين ضمن صفوف الفريق المتأتي من خلال فهم اللاعبين لبعضهم البعض ومعرفة شخصياتهم وكيفية التعامل مع ايجابيات وسلبيات كل شخصية الامر الذي يساهم في الوصول الى فهم اوسع للأحداث المسببة للانفعالات⁽²⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

- تميزت عينة البحث بمستوى جيد في بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى لاعبات كرة القدم الصالات.

5-2 التوصيات:

يوصي الباحثون بالآتي:

1- ضرورة استخدام مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي الذي تم بناؤه لتقييم مستوى لاعبات أندية كرة القدم الصالات.

2- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية وعلى لاعبي أندية كرة القدم الصالات.

المصادر

- أمطانيوس نايف ميخائيل؛ بناء الاختبارات والمقاييس النفسية التربوية وتقنياتها: (عمان، دار الاصدار العلمي للنشر والتوزيع، 2016).

⁽¹⁾ Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P.. **Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation.** :(Psychological Bulletin,2012) p 799.

⁽²⁾ محمد خير الدين صالح واحمد اسماعيل عبدالله؛ الطلاقة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة: (بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الاول، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2018) ص343.

- بنيامين بلوم و(آخرون) ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني , ترجمة: محمد امين المفتي وآخرون (القاهرة, دار ماكروهيل, 1983).
- الحسين حسن محمد سعيد؛ الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بالهناء الذاتي الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية : (بحث منشور، السعودية، جامعة الملك سعود، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية العدد 11، 2019).
- حنان حسين محمود؛ التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفة وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية : (بحث منشور، السعودية، جامعة الملك عبد العزيز، مجلة الاداب والعلوم الإنسانية، م 28 ع 4 ، 2018).
- سوزان صدقة بسيوني؛ استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى الطالبات الموهوبات في مدينة جدة : (بحث منشور، السعودية، جامعة الملك عبد العزيز، مجلة الاداب والعلوم الإنسانية، م 27 ع 4، 2018).
- عادل سيد عبادي؛ استراتيجيات تنظيم الانفعال واضطرابات الاكل لدى طالبات الجامعة : (بحث منشور، مصر، جامعة أسوان، مجلة كلية التربية، ع 30 ، 2015).
- محمد احمد الخطيب، احمد حامد الخطيب؛ الاختبارات والمقاييس النفسية، ط1: (عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2011).
- محمد جابر زكي عفانة؛ التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة : (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، 2018).
- محمد خير الدين صالح واحمد اسماعيل عبدالله؛ الطلاقة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة : (بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الاول، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2018).
- محمد عزت عربي؛ علاقة استراتيجيات تنظيم الانفعال بالتوافق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الصف الثالث الاعدادي في مدارس الحلقة الأولى في محافظة ريف دمشق : (بحث منشور، سوريا، مجلة جامعة حماه، م 2 ع 2، 2019).
- ناطق عجاج فهد؛ استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بصورة الذات الشخصية (M-F) لدى طلبة الجامعة : (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة تكريت، 2020).
- نورة دخيل الله علي الحارثي؛ استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طالبات جامعة الطائف : (بحث منشور، جامعة أسيوط، مجلة كلية التربية، م 37 ع 1، 2021).
- ولاء وائل حمد الله؛ التنظيم الانفعالي لدى مديري المدارس الخاصة في عمان وعلاقته بدرجة ممارسة السلوك الإداري غير المرغوب فيه من وجهة نظر المعلمين : (رسالة ماجستير غير منشورة، عمان، جامعة الشرق الأوسط، 2020).
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P.. Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. : (Psychological Bulletin, 2012).
- Emtanios Nayef Mikhail; Building and codifying psychological and educational psychological tests and measurements: (Amman, Dar Al-Asaar Al-Alami for Publishing and Distribution, 2016).
- Benjamin Bloom and (others); Assessment of Student's Synthesized and Formative Learning, translated by: Muhammad Amin Al-Mufti and others: (Cairo, Macrohill House, 1983).
- Al-Hussein Hassan Muhammad Saeed; Cognitive strategies for regulating emotion and their relationship to academic self-satisfaction among primary

school students: (published research, Saudi Arabia, King Saud University, Arab Journal of Educational and Psychological Sciences, No. 11, 2019).

- Hanan Hussein Mahmoud; Emotional regulation and beliefs beyond knowledge and their relationship to exam anxiety among a sample of undergraduate students: (published research, Saudi Arabia, King Abdulaziz University, Journal of Arts and Humanities, Volume 28, p. 4, 2018).

- Suzan Sadaqa Bassiouni; Strategies of emotional regulation and their relationship to the ability to solve problems among gifted female students in the city of Jeddah: (published research, Saudi Arabia, King Abdulaziz University, Journal of Arts and Humanities, vol. 27 v. 4, 2018).

- Adel Sayed Ebadi; Strategies for regulating emotion and eating disorders among university students: (published research, Egypt, Aswan University, Journal of the College of Education, 30, 2015).

- Muhammad Ahmad Al-Khatib, Ahmad Hamid Al-Khatib: Psychological Tests and Measures, 1st Edition: (Oman, Dar Al-Hamid for Publishing and Distribution, 2011).

- Muhammad Jaber Zaki Afana; Emotional regulation and its relationship to life satisfaction among Palestinian university students in Gaza governorates: (unpublished master's thesis, College of Education, Islamic University of Gaza, 2018).

- Muhammad Khair Al-Din Salih and Ahmed Ismail Abdullah; Psychological fluency and its relationship to sports emotional intelligence among volleyball players: (Published research, First International Scientific Conference, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala, 2018).

- Mohamed Ezzat Arabi; The relationship of emotion regulation strategies with social adjustment among a sample of third year middle school students in the first cycle schools in the Damascus countryside: (published research, Syria, Hama University Journal, Vol. 2, 2019).

- Spokesman for Ajaj Fahd; Emotional regulation strategies and their relationship to personal self-image (M-F) among university students: (unpublished master's thesis, College of Education for Girls, Tikrit University, 2020).

- Noura Dakhil Allah Ali Al-Harthy; Cognitive emotion regulation strategies and their relationship to psychological resilience among Taif University students: (published research, Assiut University, Journal of the College of Education, Vol. 37, v1, 2021).

- Wael Hamdallah's loyalty; Emotional regulation of private school principals in Amman and its relationship to the degree of undesirable administrative behavior from the teachers' point of view: (unpublished master's thesis, Amman, Middle East University, 2020).



The effect of the competitive method using skill exercises in learning some basic skills in futsal for first-year intermediate students

Raed Dawoud Salman ¹

Directorate of education of Diyala, Diyala, Iraq

Article info.

Article history:

- Received: 26/11/2023
- Accepted: 31/12/2023
- Available online: 31/12/2023

Keywords:

- skill exercises
- competitive style
- basic skills
- futsal

© 2023 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

Abstract

The importance of the research comes from the use of the competitive method in learning, which pushes the student to exert the greatest possible effort in learning the skills, and through the researcher's experience in the field of indoor football and the importance of school sports as it is the first link in the chain of correct skill building. Note that learning the skills The basic skills are not done appropriately, and the exercises used in learning the basic skills lack the aspect of excitement and suspense, which is considered the main driver towards the learners' interest in performance, so the researcher decided to use competitive skill exercises in learning some basic skills in futsal for first-year intermediate students as an attempt. In finding an effective way for students to learn these skills in an appropriate manner, the researcher used the experimental approach to design two equal groups. The research sample consisted of first-year intermediate students (Creativity High School for Talented Students), numbering (47) students. After completing the field experiment, the researcher concluded that: The method of competitive style, whose exercises are similar to real competition conditions, contributed to increasing the students' motivation towards performance, which contributed to learning the basic skills of futsal football.

¹Corresponding author: edpress@gmail.com Directorate of education of Diyala, Diyala, Iraq.

أثر الأسلوب التنافسي باستخدام تمارينات مهارية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات لطلاب الصف الأول متوسط

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2023/12/31

الكلمات المفتاحية

الأسلوب التنافسي

تمارين مهارية

المهارات الأساسية

كرة القدم للصالات

م.د راند داود سلمان

مديرية تربية محافظة ديالى - وزارة التربية - ديالى - العراق

الخلاصة:

إذ تأتي أهمية البحث من خلال استخدام أسلوب التنافس في التعلم والذي يدفع الطالب إلى بذل أكبر قدر ممكن من الجهد في تعلم المهارات، ومن خلال خبرة الباحث في مجال لعبة كرة القدم للصالات ولأهمية الرياضة المدرسية كونها الحلقة الأولى في سلسلة البناء المهاري الصحيح لاحظ ان تعلم المهارات الأساسية لا يتم بالشكل المناسب وكذلك ان التمارينات المستخدمة في تعلم المهارات الأساسية تقتصر الى تحقيق جانب الاثارة والتشويق والذي يعتبر المحرك الاساسي نحو اقبال المتعلمين نحو الاداء ، لذا ارتأى الباحث استعمال تمارينات مهارية تنافسية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات لطلاب الصف الأول متوسط كمحاولة منهما في ايجاد طريقة فعالة في تعلم الطلاب لتلك المهارات بالشكل المناسب ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعتين المتكافئتين ، وقد تكونت عينة البحث من طلاب الصف الأول متوسط (ثانوية الابداع للمتفوقين) والبالغ عددهم (47) طالب ، وبعد الانتهاء من التجربة الميدانية توصل الباحث الى ان طريقة الاسلوب التنافسي الذي تتشابه تماريناته مع ظروف المنافسة الحقيقية ساهم في زيادة اندفاع الطلبة نحو الاداء مما ساهم في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات.

1 - التعريف بالبحث:

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة كرة قدم الصالات واحدة من الألعاب الرياضية الفرقية المهمة المنتشرة في كثير من بلدان العالم ويومياً يزداد عدد ممارسيها لأنها من الألعاب الممتعة التي تلائم مختلف الاعمار كل على وفق امكانياته وقدراته لذلك تناسب كلا الجنسين ، وإن لهذه اللعبة العديد من المزايا والخصائص التربوية والبدنية والمهارية التي جعلتها تختلف عن باقي الالعاب الاخرى الأمر الذي جعل عدد متابعي تلك اللعبة يأخذ بالازدياد وأصبحت تنافس ألعاباً سبقتها بمدة طويلة .

ان العملية التعليمية واحدة من المجالات التي حظيت بالكثير من التطورات والتغيرات العلمية لدورها المحوري الذي يمكن أن تؤديه في بناء المتعلم وحل مشكلاته ، لذا ظهرت أساليب تعليمية عديدة ينتقل فيها الجهد والنشاط في عملية التعلم من المدرس إلى المتعلم كونه محور العملية التعليمية ، وبناءً على ذلك فان هذا التطور في مجال التعلم أضاف واجبات ومسؤوليات جديدة تقع على عاتق المدرس ، ومن أهم هذه الواجبات تهيئة جو تعليمي يتلاءم مع احتياجات المتعلم وميوله إضافة ، وإن العملية التعليمية تركز على غاية مهمة هي نقل المعارف والمعلومات من المدرس إلى الطالب وبالطريقة المناسبة، والمدرس الجيد هو الذي يستطيع التنوع في استخدام طرائق وأساليب مختلفة وتقديم كل ما هو حديث في مجاله لرفع حالة الملل والضجر التي ترافق الطلاب في إثناء تعليم المهارات في هذه المرحلة العمرية والناجئة من استخدامه لأسلوب موحد لجميع الطلبة إذ ما علمنا إن الطالب يتأثر إلى حد كبير بالطرائق والأساليب التي يتبعها المدرس وإن التدريس هو سلسلة من اتخاذ القرارات تهدف إلى ترجمة

الهدف التعليمي إلى مواقف وخبرة يتفاعل معها الطالب ويكتسب من نتائجها السلوك بواسطة طرائق واستراتيجيات تدريس ووسائل مختلفة يستخدمها المدرس وهي تشير إلى ما حدث من تعلم للطلبة لذلك فان تقويم التدريس يعتمد على مدى تأثيره في الطلاب عن طريق اكتساب المعلومات والخبرات من المدرس إلى الطالب بأي أسلوب أو طريقة.

ونتيجة لذلك فان مهمة مدرس التربية الرياضية ليست مهمة سهلة فعليه ان يكون على دراية بالطرائق والاساليب التعليمية المناسبة التي تساعد على اشراك المتعلمين في عملية التعلم وتستخدم الوسائل التعليمية المناسبة لأثارة ميول ودافعية المتعلمين، وان الطريقة الجيدة في التدريس تثير اهتمام الطلبة وتدفعهم للتعلم وتشوقهم للمعرفة ، وتدفعهم للمشاركة الفعالة مع المعلم ، وتساعدهم في تحقيق اهداف المنهج ، وتتفق مع طبيعة النشاط العقلي لديهم ، ولهذا نجد ان طرائق التدريس الحديثة تنمي الفكر العلمي لدى المتعلمين ، والعمل الجماعي والقدرة على الابتكار والابداع ، وتراعي الفروق الفردية بينهم ، كما انها تواجه المشكلات الناجمة في الزيادة الكبرى في اعداد المتعلمين .

ومن هنا يرى الباحث إن أهمية البحث تكمن في تسليط الضوء على أهمية الأسلوب التنافسي وعلاقتها بنجاح الطالب في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات ، وكذلك توجيه نظر القائمين على أهمية دور المدرس بهذا الأسلوب من حيث تشجيع الطلبة واثارة روح المنافسة بينهم . وأهمية البحث الناحية التطبيقية تكمن من خلال تطبيق المدرس للأسلوب التنافسي باستخدام تمارين مهارية على عينة البحث كي تساعد الطلبة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات.

1 - 2 مشكلة البحث : -

من اجل الارتقاء بمستوى لعبة كرة القدم للصالات لابد من التخطيط السليم والجيد للبرامج التعليمية المبنية على الاسس العلمية وفقا لاستراتيجيات وطرائق التدريس الحديثة ، ولأهمية الرياضة المدرسية كونها الحلقة الاولى في سلسلة البناء المهاري الصحيح ، ولكون الباحث مدرس للتربية الرياضية مما دفعه الى متابعة عملية تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات عن طريق درس التربية الرياضية وقد لاحظ الباحث ان التمارين المستخدمة في تعلم تلك المهارات تقتصر الى تحقيق جانب الاثارة والتشويق والذي يعتبر المحرك الاساسي نحو اقبال المتعلمين نحو الاداء وكما تقتصر الى استخدام الادوات والوسائل المناسبة ، وبرغم كون لعبة كرة القدم للصالات من الالعاب الجماعية الا انه لاحظ بان التمارين المستخدمة لا تنمي روح العمل الجماعي .

لذا ارتأى الباحث استعمال تمارين مهارية تنافسية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لطلاب الصف الاول متوسط، كمحاولة منهما في ايجاد طريقة فعالة في تعلم الطلاب لتلك

المهارات بالشكل المناسب، ويمكن للباحث إيضاح مشكلة بحثة في السؤال التالي، هل هناك أثر للتمرينات المهارية وفقا لأسلوب التنافس في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات.

1 - 3 هدف البحث :

- اعداد خطة تدريسية وفق الأسلوب التنافسي باستخدام تمرينات مهارية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات لطلاب الصف الاول متوسط.
- التعرف على أثر خطة تدريسية وفق الأسلوب التنافسي باستخدام تمرينات مهارية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات لطلاب الصف الاول متوسط.

1 - 4 فرضا البحث :

- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات لطلاب الصف الاول متوسط ولصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق معنوية في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات لطلاب الصف الاول متوسط ، في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري : - طلاب الصف الاول متوسط (ثانوية الابداع للمتفوقين) .

1 - 5 - 2 المجال الزمني :- للمدة من (20 / 11 / 2022) ولغاية (5 / 1 / 2023) .

1 - 5 - 3 المجال المكاني : - ساحة ثانوية الابداع للمتفوقين .

2 - 1 منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي.

جدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

الخطوة الخامسة	الخطوة الرابعة	الخطوة الثالثة	الخطوة الثانية	الخطوة الاولى	مجموعات البحث	ت
		الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي		
الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين	الاختبارات المهارية بكرة القدم للصالات	التمرينات المهارية بالأسلوب التنافسي	الاختبارات المهارية بكرة القدم للصالات	المجموعة التجريبية	1
			التمرينات المتبعة من قبل المدرس		المجموعة التجريبية الضابطة	3

2 - 2 عينة البحث :

ان عملية اختيار العينة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث، فهي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عملها عليها وبناء على ذلك قام الباحث بالإجراءات الآتية لاختيار عينة البحث:

1. مجتمع البحث: شمل مجتمع البحث المدارس المتوسطة للبنين في محافظة ديالى قضاء بعقوبة، إذ جرى تحديده من طلاب الصف الاول متوسط بالطريقة العشوائية.

2. عينة البحث: تم اختيارها بالطريقة العشوائية وتكونت من طلاب الصف الاول ثانوية (الابداع للمتفوقين) والبالغ عددهم (47) طالب للعام الدراسي (2022-2023) مقسمين على شعبتين (أ- ج) ، وقد جرى توزيع عينة البحث بالقرعة شعبة (أ ضابطة والبالغ عددهم 20) وشعبة (ج تجريبية والبالغ عددهم 20) وقد تم استبعاد الطلاب المشاركين في فريق المدرسة والطلاب المرضى والبالغ عددهم 7 طلاب .

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

❖ وسائل جمع المعلومات (المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، الاختبار والقياس ، قوائم تفرغ البيانات ، الوسائل الإحصائية ، الملاحظة العلمية، فريق العمل المساعد).

❖ (ملعب وكرات قدم للصالات ، اهداف صغيرة ، جهاز كومبيوتر لابتوب نوع (DELL) ، صافرة نوع (FOX) كندية الصنع ، أقلام ، شواخص بلاستيكية ، شريط قياس) .

2 - 4 تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة بكرة القدم للصالات ، قام الباحث باختيار المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات على وفق " منهاج وزارة التربية للمرحلة المتوسطة للصف الاول متوسط" (عبد الرزاق وآخرون، 2011 ، 133).

2 - 5 الاختبارات المستعملة في البحث:**2 - 5 - 1 الدرجة (محدد، 2022 ، 85):**

اسم الاختبار : درجة الكرة بين (7) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (1.5 م) . أما الغرض من الإختبار: قياس مدى قدرة المختبر على التحكم في الكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص .

وأما الأدوات فهي : (كرة قدم للصالات عدد (1) ، شواخص عدد (7) ، ساعة توقيت ، مساحة من ملعب توضع فيه (7) شواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (2م) .

وصف الأداء:- يقف المختبر بالكرة على خط البداية ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بحركة الكرة بسرعة بين الشواخص حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها، للاعب الحق في استخدام كلتا القدمين .

شروط الأداء:- يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار، يجب عدم توقف حركة اللاعب في أثناء الاختبار. يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى .

2 - 5 - 2 المناولة (مجد، 2022، 86):

اسم الاختبار: اختبار المناولة نحو اتجاه هدف صغير (1 x1 م) من مسافة (8 م).

أما الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة .

وأما الأدوات فهي : (كرات قدم للصالات عدد (5) ، شريط قياس ، مساحة من ملعب كرة القدم للصالات) .

وصف الأداء:- يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (8 م) من الهدف، وعند سماع الإشارة يقوم بمناولة الكرة وهي ثابتة باتجاه الهدف ، كما في الشكل (2) .

شروط الأداء: يبدأ الاختبار من الكرة (1) وينتهي بالكرة رقم (5) ، يعطى المختبر (5) محاولات.

طريقة التسجيل :

- تحتسب للمختبر (ثلاث درجات) للمحاولة الناجحة عند دخول الكرة مباشرة الى المرمى .
- تحتسب للمختبر (درجتان) للمحاولة التي تمس فيها الكرة العارضة أو القائمين وتدخل المرمى .
- تحتسب للمختبر (درجة واحدة) للمحاولة التي تمس فيها الكرة العارضة أو القائمين ولم تدخل المرمى .
- تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات للمحاولة الفاشلة.

2 - 5 - 3 الاخمد (مجد، 2022، 87):

اسم الاختبار : اختبار إخمد الكرة (أسفل القدم) .

أما الغرض من الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة أسفل القدم بمربع قياسه (1.5 م) .

وأما الأدوات فهي : كرات قدم للصالات عدد (5)، منطقة محددة بخطين المسافة بينهما (8 م) .

وصف الأداء:- يقف المختبر خلف خط منطقة الاختبار المحددة ، ويقف المدرس ومعه الكرة على الخط المرسوم على الجهة المقابلة ، وبعد إعطاء إشارة البدء يدفع المدرس الكرة على الأرض (أرضية زاحفة) باتجاه المختبر خمس مرات متتالية لغرض الإخماد بأسفل القدم ، كما في الشكل (3) .

شروط الأداء: لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية (إذا لم ينجح المختبر في إيقاف الكرة وخروجها من المربع) (وإذا أوقف الكرة بطريقة مخالفة للإخماد المتفق عليه (بأسفل القدم) .

طريقة التسجيل: تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة وعدم خروج الكرة من المربع . وتعطى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة ووقوف الكرة على أحد خطوط المربع . تعطى صفر للمحاولة الخاطئة وخروج الكرة من المربع .

2 - 5 - 4 التهديد (محمد، 2022 ، 88):

اسم الإختبار: اختبار التهديد نحو هدف مقسم على مربعات متداخلة .

الغرض من الإختبار:- قياس دقة التهديد نحو الهدف.

الادوات : - (كرات قدم (للصالات) عدد (5). لافتة موضوعة على هدف كرة قدم الصالات ابعادها (3 x 2 م) يوجد في داخلها اربع مربعات متداخلة الأول (1.5 x 1.5 م) الثاني (2x2) الثالث (2.5x2.5 م) الرابع (3x3 م))

وصف الأداء:- توضع (5) كرات في أماكن مختلفة ومحددة بمسافة (10م) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديد في المناطق المؤشرة في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الآخر المسافة بين كرة وأخرى (50) سم ، ويعطى للمختبر محاولة واحدة فقط ، كما في الشكل (5) .

طريقة التسجيل:- تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف (4) درجات عند التهديد في المجال رقم (4). (3) درجات عند التهديد في المجال رقم (3). (2) درجات عند التهديد في المجال رقم (2). (1) درجة واحدة عند التهديد في المجال رقم (1). (صفر) خارج حدود الهدف .

2 - 6 تطبيق التجربة الرئيسة :

2 - 6 - 1 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث في يوم الاحد الموافق (20 / 11 / 2022) وعلى ساحة ثانوية الابداع للمتفوقين في الساعة العشرة صباحاً ، وقد قام الباحث بالعمل على تثبيت الظروف نفسها اثناء تطبيق الاختبار البعدي، من خلال طريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد .

2 - 6 - 2 تطبيق التجربة الرئيسية :

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم الخميس الموافق (24 / 11 / 2022) والانتهاؤها منها في يوم الخميس الموافق (29 / 12 / 2022) على افراد العينة وبواقع (وحدتين) تعليميتين بالأسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التعليمية (12) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تعليمية (45) دقيقة قسمت الى ثلاث أقسام هي (التمهيدي 15 د ، الرئيسي 25 د ، الختامي 5 د) ، وقد اقتصر عمل الباحث في الجزء الاولي من القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية والبالغ وقته (25 د) .

من اجل اتباع السياق العلمي السليم للتوصل الى أدق النتائج لحل مشكلة البحث ومن اجل تحقيق أهداف البحث وضع الباحث مجموعة من التمرينات التنافسية^(*) بهدف تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات وقد طبق الباحث هذه التمرينات للمرحلة المتوسطة الصف الأول متوسط ، وقد عمد الباحث في وضع هذه التمرينات على خبرته الشخصية كونه مدرس ومدرّباً سابقاً لمنتخب تربية ديالى بكرة القدم للصالات، وكذلك عمد الباحث الى تحليل عدد كبير من المراجع التي اعتمدت على المناهج التعليمية بكرة القدم للصالات مراعيًا الاسس العلمية في أعداد هذه التمرينات بصورتها النهائية ، وكانت التمرينات التنافسية متكونة من المنافسة الجماعية في الوحدة التعليمية على شكل وقت او مسافة او نقاط للتنافس بين المجموعات.

اذ اعد الباحث هذه التمرينات وفقاً لما يلي :

- 1 - مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمرينات التنافسية داخل الوحدة التعليمية حتى يثير لدى المتعلم عناصر التشويق والاثارة.
- 3 - اتباع مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب والى المعقد.
- 4 - مراعاة المساحات بين المجموعات المتنافسة، استخدام الادوات المساعدة .
- 5 - مراعاة الجانب النفسي والتشجيعية من خلال التمرينات المركبة والتنافسية لأثارة التشويق .
- 6 - مراعاة مبدأ السلامة من خلال الاهتمام بسلامة الطلاب اثناء اداء التمرينات .

2 - 6 - 3 الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال الوحدات التعليمية والبالغة (12) وحدة تعليمية في يوم الخميس الموافق (5 / 1 / 2023) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية .

(*) انظر الملحق (1)

2 - 7 الوسائل الاحصائية : -

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدي عن طريق نظام (Spss) .

3 - عرض النتائج ومناقشتها : -

3 - 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات في الاختبارات القبلية والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة .

جدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

ت	المهارات الاساسية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			ع	س-	ع	س-				
1	الدرجة	ثانية	4.249	26.125	1.293	20.653	1.930	12.696	0.000	معنوي
2	المناوله	درجة	2.024	2.900	2.368	7.500	1.427	14.420	0.000	معنوي
3	الاحماد	درجة	1.828	2.700	2.183	6.900	1.918	9.813	0.000	معنوي
4	التهدف	درجة	0.948	4.300	1.354	11.500	1.751	18.414	0.000	معنوي

جدول (2) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

ت	المهارات الاساسية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			ع	س-	ع	س-				
1	الدرجة	ثانية	2.879	26.423	2.361	24.111	1.826	5.688	0.000	معنوي
2	المناوله	درجة	1.567	2.700	1.159	4.300	2.517	2.846	0.003	معنوي
3	الاحماد	درجة	1.337	2.700	1.229	3.800	1.197	4.119	0.000	معنوي
4	التهدف	درجة	1.370	4.900	1.429	7.400	2.527	4.424	0.000	معنوي

جدول (3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	المهارات الاساسية	وحدة القياس	التجريبي		الضابطة		t المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			ع	س-	ع	س-			
1	الدرجة	ثانية	1.293	20.653	2.361	24.111	5.604	0.000	معنوي
2	المناولة	درجة	2.368	7.500	1.159	4.300	5.298	0.000	معنوي
3	الاخمد	درجة	2.183	6.900	1.229	3.800	5.400	0.000	معنوي
4	التهدف	درجة	1.354	11.500	1.429	7.400	9.111	0.000	معنوي

2 مناقشة نتائج اختبارات متغيرات البحث بين الاختبارات القبليّة والبعدية .

تبين الجدول اعلاه ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعات التجريبية الثلاثة في المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات مختلفاً تماماً عن الاختبار البعدي وبما ان نسبة الخطأ هي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق، الى الطريقة التي اعدا فيها خطة الدرس وفقاً الأسلوب التنافسي بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية لتلائم مستوى أفراد العينة، والتي تم اعتمادها في الوحدات التعليمية وتنفيذها من قبل المجموعة التجريبية، وكذلك التركيز على تكرارات التمرينات داخل خطة الدرس بشكل دقيق بحيث يتناسب مع قدرات الطلبة في هذه المرحلة العمرية، وكذلك تصحيح الأخطاء اثناء تعلم المهارات ، كل هذه الامور ساهمت ايجابياً في مستوى تحسن الطلبة في المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات .وهذا ما يؤكد (محمد جاسم ، 2014 ، 143) تعمل التمرينات التنافسية على تحفيز الطالب على منافسة ذاته وكذلك منافسة الزملاء، فتعد المنافسة عنصراً تعزيزياً تظهر تشويق واثارة في التعلم وتعديل السلوك، وان تعلم المهارات على شكل منافسات تعد من اهم أساليب التدريس التي تزيد من دافعية الطلبة نحو التعلم.

وان التغيير في طبيعة التمرين او طريقة اداءه او الهدف منه يساعد في زيادة المتعة والتسلية عند الاداء، مما يشجع الطلاب للأقبال نحو التعلم، وذلك ما يراه (عبد الحميد شرف ، 2016 ، 58) من شروط تعلم المهارات ان يكون التعلم على شكل منافسات ومسابقات، فهو أسلوب مسلي فيه تغيير وله اثر في اقبال الطلبة نحو التعلم، كذلك يرى الباحث ان تكرار التمرينات المهارية التنافسية لها اثر مهم

والمباشر في تعلم المهارات ، لان التكرار يؤدي الى تصحيح المسار الحركية للمهارة للوصول الى افضل اداء ، وهذا ما يتفق معه (عبد الناصر ، 2015 ، 54) إذ أن " تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات يجب التدرج بتعلم هذه المهارات من العامة والبسيطة والسهلة ثم المركبة في مرحلة بدء المزاولة او مرحلة التأسيس، وان التغير في سرعة وتوقيت الحركات اي اداء الحركات المركبة كالجري والمحاورة والاستلام والتسليم والجري بالكرة ثم التهديف على المرمى ، وكذلك زيادة عدد تكرارات التمارين في الوحدة التعليمية يهدف الى الوصول بالأداء المهاري الى الحالة الاوتوماتيكية". ويذكر (فوزي ، 2013 ، 28) " ان عملية التعلم المنظم تعمل على تنظيم أداء المهارات بشكل عام ومن ثم تنميتها بشكل خاص، وعدم العناية باختيار التمرينات التي تحقق الهدف من التعلم يؤخر وصول المتعلمين الى مستوى الاداء المطلوب خلال المدة الزمنية المحددة للتعلم " . ويضيف (الزغبى والخياط ، 2016 ، 57) " الى ان التدرج للوصول الى احسن مستوى من الاداء أصبح قاعدة مهمة في التعلم وان التدرج يعني سير خطة التعليم وعلى وفق الاتي التدرج من السهل الى ومن البسيط الى المركب " للتغذية الراجعة واصلاح الاخطاء المهارية التي تحدث عند اداء التمرينات كان لها الاثر المهم في تعلم المهارات قيد البحث اذ يرى (أحمد أمين ، 2013 ، 23) " تعد المهارات الأساسية لاي لعبة هي العמוד الفقري بالنسبة للعملية التعليمية في الوقت الراهن الخاص بالنسبة لمرحلة إعداد الناشئين حيث يصعب إصلاح الأخطاء فيما بعد كما أن الرياضي الغير معد مهاريا لا يستطيع السيطرة على الكرة وعلى حركاته".

4 - الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاسـتنتاجات

- ❖ ان التمرينات التنافسية ساعدت في زيادة المتعة والتسلية مما شجع الطلاب نحو التعلم وزادت دافعية المتعلم نحو التعلم من خلال زيادة المنافسة لأنها مثلت عنصرا تعزيزيا للأداء .
- ❖ ان التمرينات التنافسية ساعدت في زيادة المتعة والتسلية مما شجع الطلاب نحو التعلم .
- ❖ ان لتكرار التمرينات المهارية التنافسية اثرا مهما في تصحيح المسارات الحركي للمهارات .
- ❖ ان للتغذية الراجعة التي استخدمها المدرس اثناء تطبيق التمرينات المهارية التنافسية اثرا مهما في تعلم المهارات قيد البحث .

- ❖ ان للتنوع والتدرج في اعداد التمرينات من السهل الى الصعب أثرا مباشرا في تعلم المهارات قيد

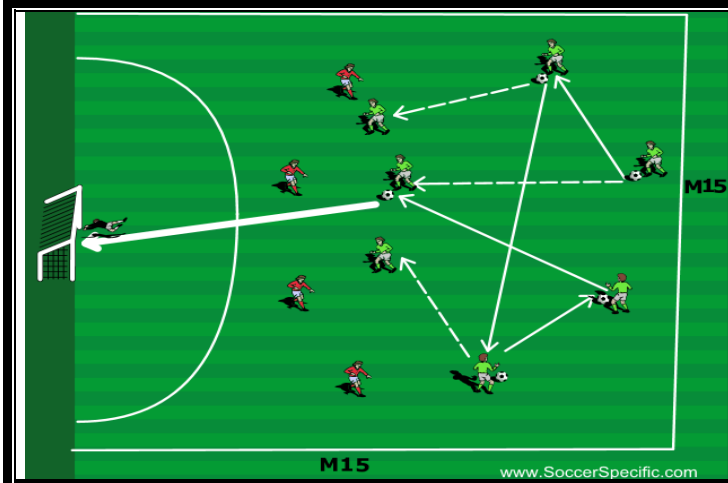
البحث

4-2 التوصيات :-

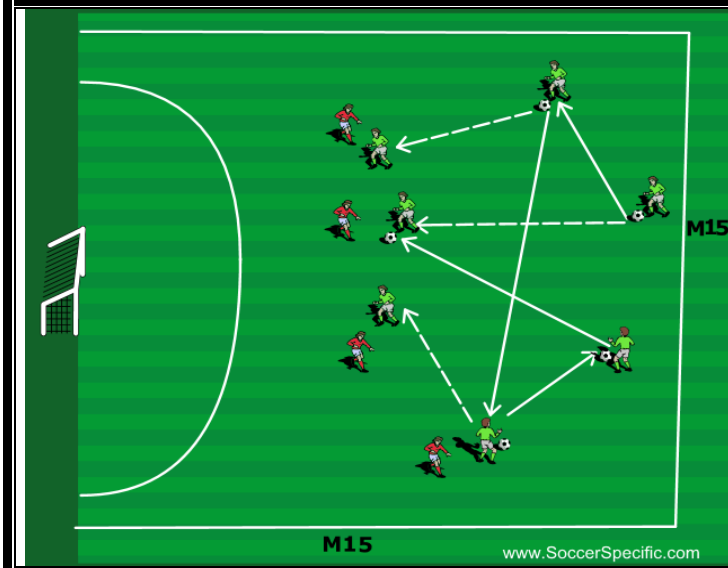
- ❖ استخدام التمرينات التنافسية لتعلم مهارات اخرى بكرة القدم للصالات .
- ❖ استخدام التمرينات التنافسية لتعلم مهارات لعبة اخرى .
- ❖ تطبيق متغيرات البحث على عينات اخرى ولفئات مختلفة (البنات ، البنين) وللمرحلة الابتدائية والاعدادية .
- ❖ التركيز على استخدام الادوات والوسائل المساعدة اثناء التعلم.
- ❖ الاهتمام بالجوانب الترويحية والتشويقية اثناء اختيار التمرينات المهارية بكرة القدم للصالات وباقي الالعاب .

المصادر

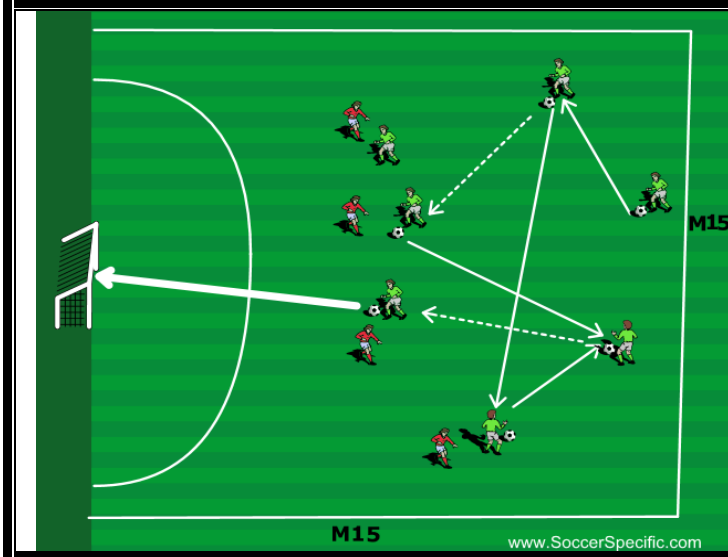
- ❖ أحمد أمين فوزي ؛ سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية ، (الاسكندرية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، 2013) .
 - ❖ عبد الحميد شرف ؛ التدريب الرياضي الحديث ، ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2016) .
 - ❖ عبد الرزاق كاظم وآخرون؛ دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة ، ط1: (بغداد، مطبعة وزارة التربية، 2011 م) .
 - ❖ عبد الناصر القدومي ؛ سايكولوجية التعلم ط1 (عمان ، دار دجلة ، 2015) .
 - ❖ محمد جاسم محمد ، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، ط2 (عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2014) .
 - ❖ محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، ط4 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) .
 - ❖ محمد محمود الحيلة ؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط1: (عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2012) .
 - ❖ محمد عوض المنفلوطي ؛ المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات- اختبارات - قانون (القاهرة، دار الفكر العربي،2022)
- ملحق (1) نماذج من التمرينات المهارية وفقا للأسلوب التنافسي



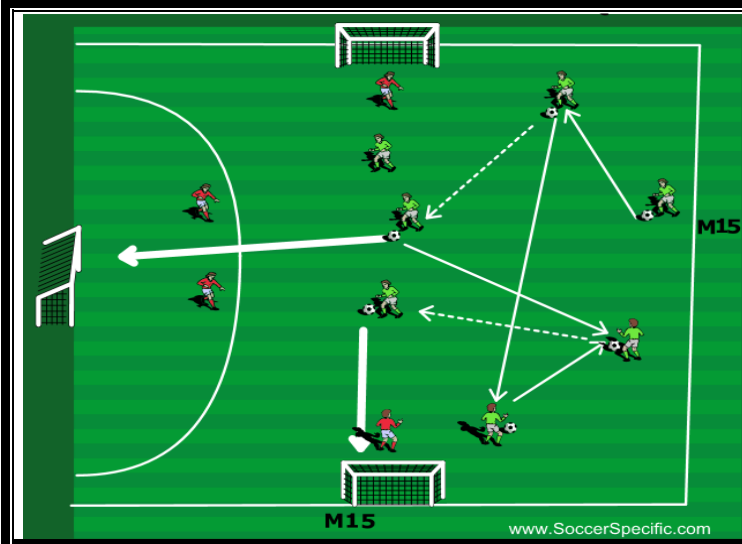
1 - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15×15م) بوجود حارس المرمى ، ويلعب (4) لاعبين مهاجمين ضد 4 لاعبين مدافعين في محاولة اختراق الأربعة لتسجيل هدف حيث يبدأ اللعب بشكل دائم من كرة تعطى للمهاجمين خارج منطقة الجزاء (10م) ويعمل المدافعون بوقف ذلك ويحاول اللاعبون المهاجمين التهديف على المرمى ويتبادل اللاعبون الأدوار .



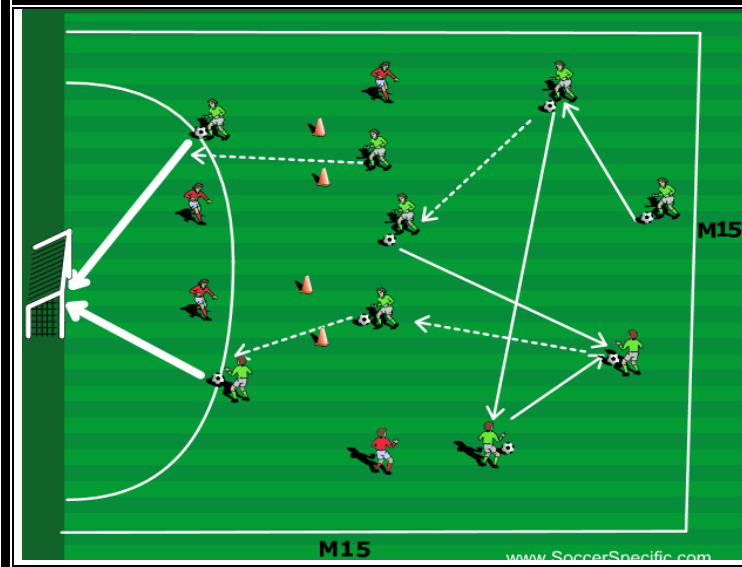
2 - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15×15م) في فريقين كل فريق يتكون من 4 لاعبين ويحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من التمريرات ويحاول الفريق الآخر قطع الكرة والاستحواذ عليها ويكون الأداء مع الحركة المستمرة.



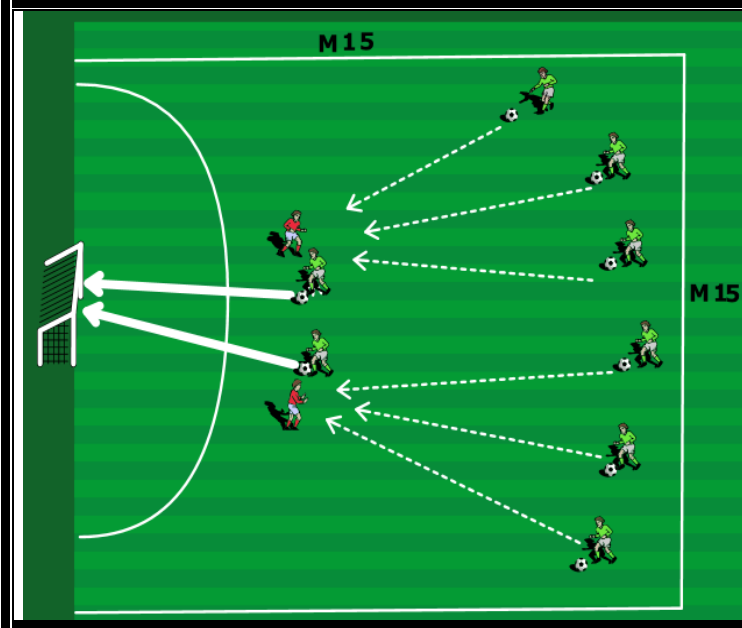
3 - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15×15م)، ويشترك في التمرين فريقان كل فريق مكون من أربعة لاعبين يتنافسون على إحراز الأهداف داخل مساحة اللعب مستخدمين المهارات (الدرجة - المناولة - التهديف). وعند خروج الكرة من الجانب تحتسب رمية جانبية للفريق الآخر أما إذا خرجت الكرة خط المرمى فيلعبها الحراس إلى الساحة مرة ثانية ، وهكذا يستمر التمرين.



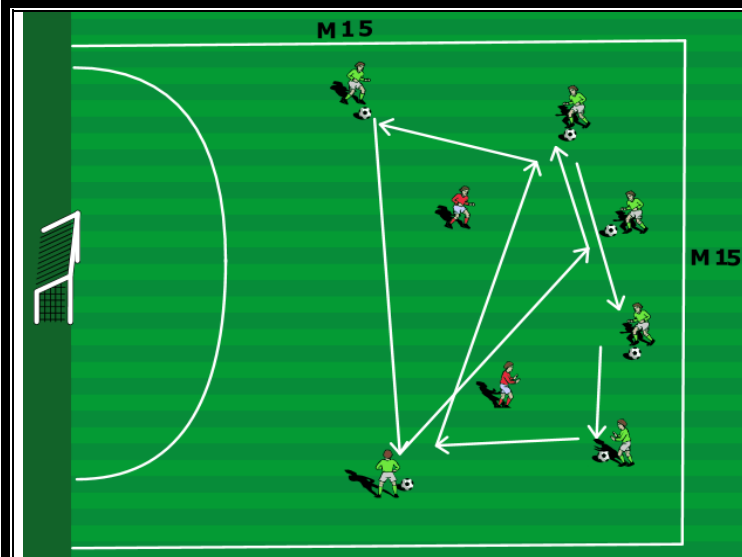
4 - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15×15م) ويوجد (3 أهداف) المرمى الاصلي وهدفان في الجانب (اليمين واليسر) ويوجد في الساحة فريقان ويتكون كل فريق من اربعة لاعبين فريق يدافع عن الاهداف وفريق يهاجم الأهداف .



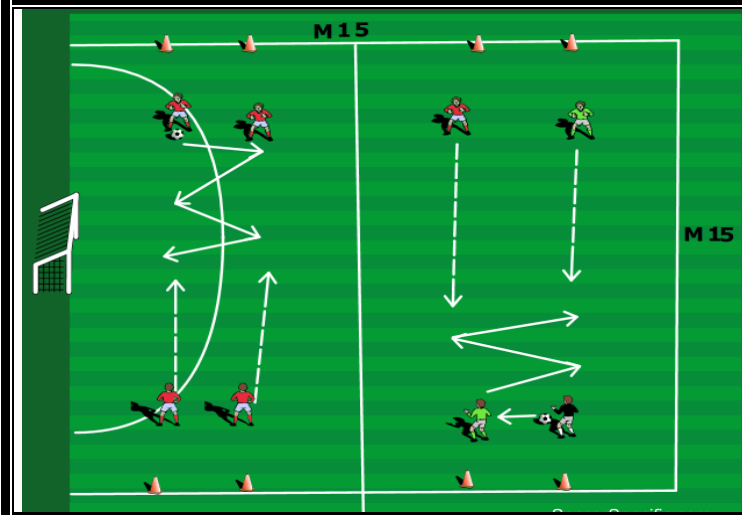
5 - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15×15م), وداخل الساحة يوجد ثمانية لاعبين , كل لاعب معه كرة ويتحرك داخل الساحة ويتداخلون مع بعضهم البعض , إذ يوضع على جانبي المرمى الاصلي مرميان صغيران من الاقمام وعند النداء على اسم اللاعب يقوم بالجري بالكرة ثم يجري ما بين احد المرميين الصغيران ثم يسدد الكرة على المرمى الاصلي الكبير وهكذا.



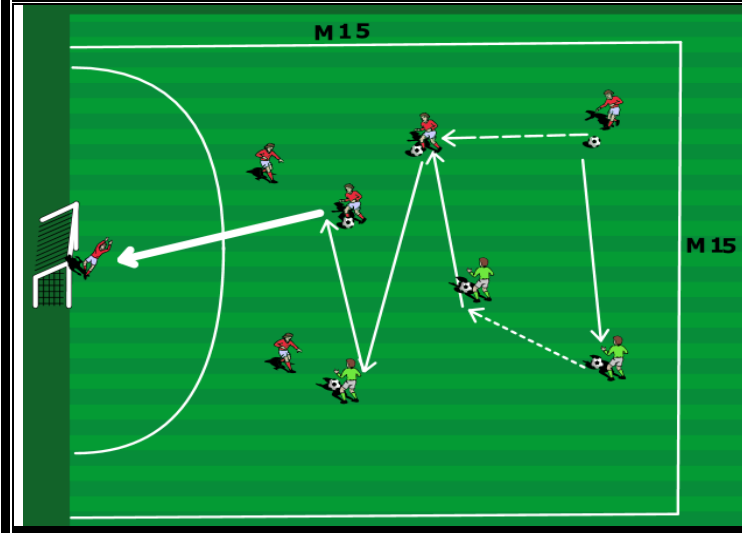
6 - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15×15م), ويوجد في الساحة (8) لاعبين وحارس مرمى , ستة لاعبين مهاجمين ومدافعين , حيث يقف اللاعب المدافع في منطقة محددة امام المرمى , ويوجد مع كل لاعب مهاجم كرة , يبدأ التمرين بالجري بالكرة من قبل اللاعبين المهاجمين الواحد بعد الاخر باتجاه اللاعب المدافع الواقف في المنطقة المحددة حيث يقوم كل لاعب مهاجم مراوغة اللاعب المدافع ومن ثم التسديد على المرمى , اذا تمكن اللاعب المدافع من قطع الكرة فيتم تبديل المراكز على الفور مع اللاعب المهاجم.



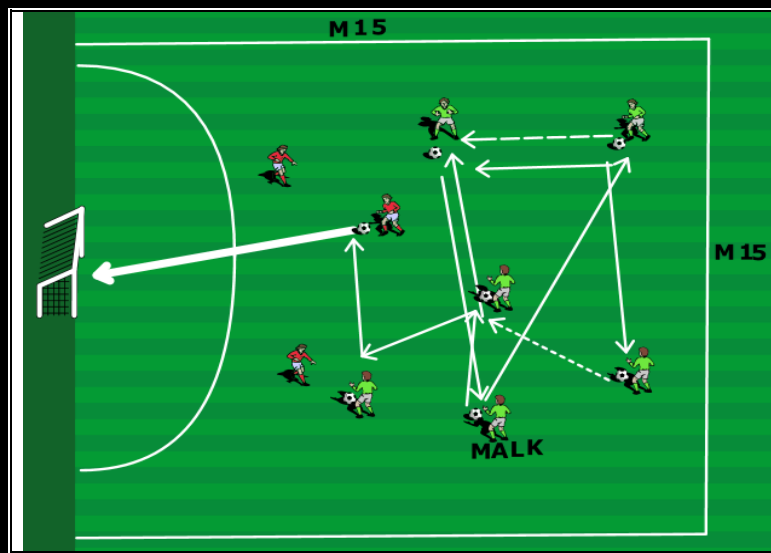
7 - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15×15م) ويوجد في داخله ثمانية لاعبين (6 ضد 2) يبدأ التمرين عندما يقوم اللاعبون الثلاثة تمرير الكرة فيما بينهم ويحاول اللاعب الآخر قطع التمريرات باتخاذ المكان المناسب , ويمكن كسر تسلسل التمرير حالة لمس المدافع الكرة او خروجها من حدود الملعب أو إذا مرت الكرة من فوق الراس , وفي هذه الحالة يقوم اللاعب المدافع باستبدال مكانه مع آخر لاعب لمس الكرة.



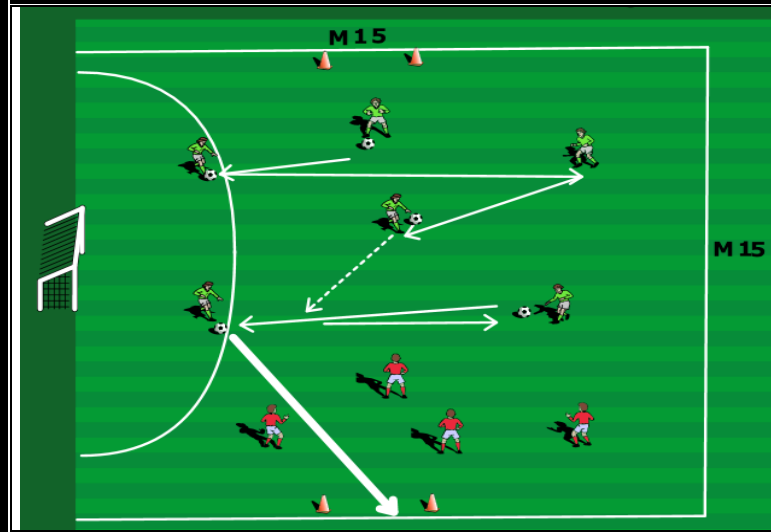
8 - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15×15م) مقسم الى قسمين وفي كل قسم يوجد مرميان صغيران مكون بواسطة شواخص وفي داخل كل قسم من اقسام المربع يوجد اربعة لاعبين اثنان مهاجمين واثنان مدافعين وبالعكس , يبدأ اللعب بتباري كل لاعبين في مربع في محاولة أحرار أكبر عدد من الأهداف , ويكون اللعب لمدة (2دقيقة) .



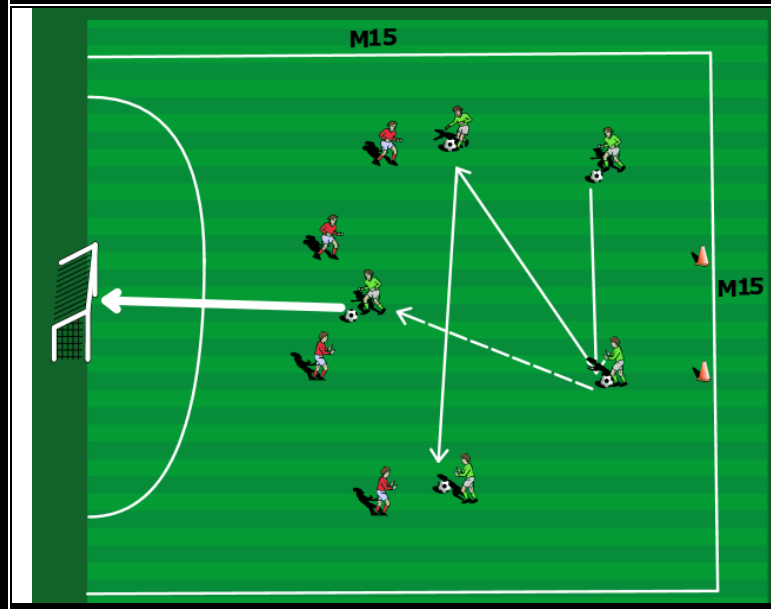
9 - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15×15م) أمام منطقة المرمى ويوجد في داخله لاعبين مدافعين ومهاجمين وحارس مرمى , يبدأ التمرين بأن يستلم اللاعب المهاجم الكرة من حارس المرمى يستمر اللعب بالتبادل بين المدافعين والمهاجمين بالمهارات (دحرجة الكرة - القدرة اللاعب الاستحواذ على الكرة - مناولة الكرة - تهديف)



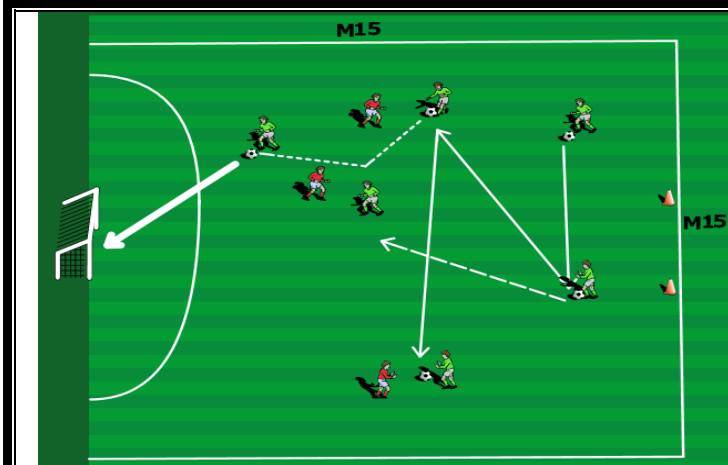
10 - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15×15م) ويوجد داخله خمسة لاعبين (2 مدافعين و2 مهاجمين وآخر هو الملك) يبدأ التمرين بان يحدد المدرب اللاعب الملك أو يكون مع الفريق الذي يمتلك الكرة ويتنافس الفريقان محاولين استغلال (الملك) في حالة الهجوم والضغط عليه في حالة الدفاع بشكل غير مباشر بشرط الا يحرز اللاعب الملك هدف.



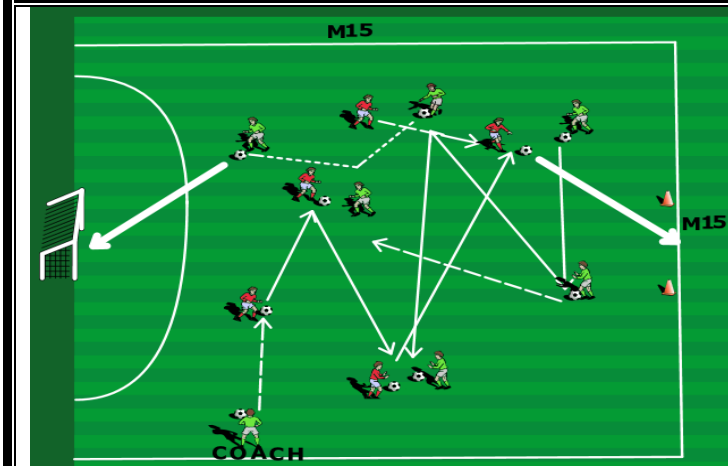
11 - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15×15م) وفي نهايته مرميان صغيران من الشواخص بينهما مسافة (2 م) ويوجد في داخله فريقان من اربعة لاعبين يبدأ التمرين لأحراز أكبر عدد من الأهداف دون الدخول في منطقة المرمى ويحدد الفريق الفائز صاحب اكبر عدد من الأهداف.



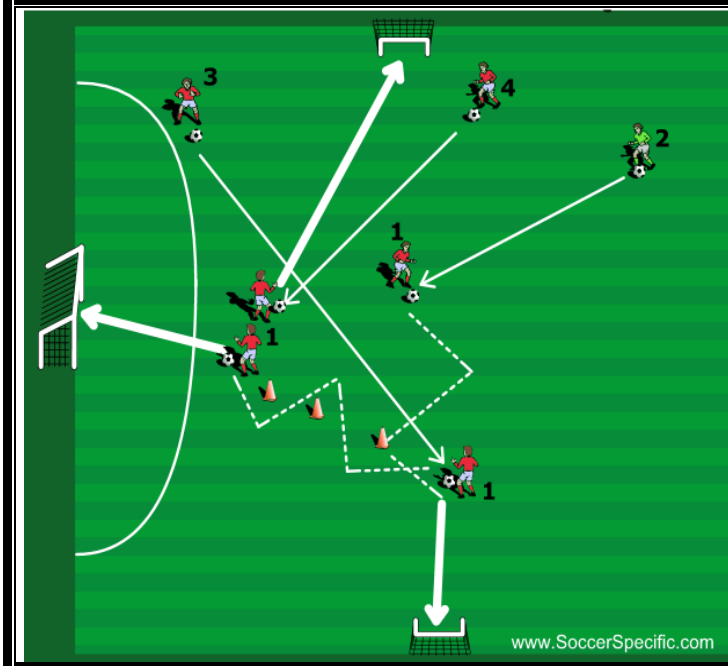
12 - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15×15م), ويوجد في الساحة (8) لاعبين ومرمى قانوني به حارس المرمى ومرمى صغير مكون من الشواخص والمسافة بينهما (5,1م) ويبدأ التمرين (4×4) فريقان حيث يجوز لكل فريق احراز اي هدف بعد ثلاث تمريرات .



13 - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15×15م), واللعب (3×3) بإضافة لاعب محايد أو مجهز في الساحة ويحاول الثلاثة بواسطة النقل الجيد للكرة وباستخدام اللاعب الرابع المجهز (الذي يكون دائما مع الفريق الحائز على الكرة) لخلق وضعية اللعب (4ضد3).



14 - ينظم التمرين داخل مربع أبعاده (15×15م) , واللعب يكون مجموعة ضد مجموعة أخرى وحارس مرمى ويحاول الفريق الحائز على الكرة (الدرجة - المناولة - التهديد) وبعد التهديد يقوم المدرب برمي كرة أخرى الى الفريق الاخر ليقوم ب (الدرجة - المناولة - التهديد) ليقوم بالتسجيل بالهدف الصغير تحت ضغط المدافعين.



15 - ينظم التمرين داخل نصف ساحة وتوضع ثلاث اهداف في احدى نصفي الملعب اثنان على جانبي الملعب والاخر هو المرمى الاصلي للملعب , يتكون التمرين من عدة تمرينات , الاول درجة الكرة من اللاعب رقم (1) بعد استلامها من اللاعب رقم (2) وبعد استلامها يسددها على المرمى , والتمرين الثاني استلام الكرة من اللاعب رقم (3) وبعدها يقوم اللاعب (1) الدرجة بين الشواخص ومن ثم التهديد , اما التمرين الثالث فيقوم اللاعب رقم (1) تسديد الكرة مباشرة الى المرمى بعد استلامها من اللاعب رقم (4) وهكذا يتم تبديل الادوار مع اللاعبين (2) و (3) و(4).

ملحق (2) الوحدة التعليمية الاولى

الاهداف التربوية / 1 - بث روح التنافس بين الطلاب والمرح والسرور .

2 - تعويد الطلاب على الضبط والالتزام . 3 - اثارة روح المنافسة بين الطلبة

الاهداف التعليمية / تعلم المهارات الأساسية بكره القدم للصالات

الوقت / 45 دقيقة



اليوم والتاريخ / الاثنين (28 - 11 - 2022)


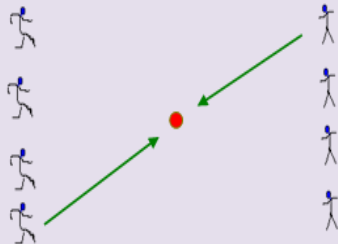

اسم الفعالية / لعبة كرة القدم للصالات

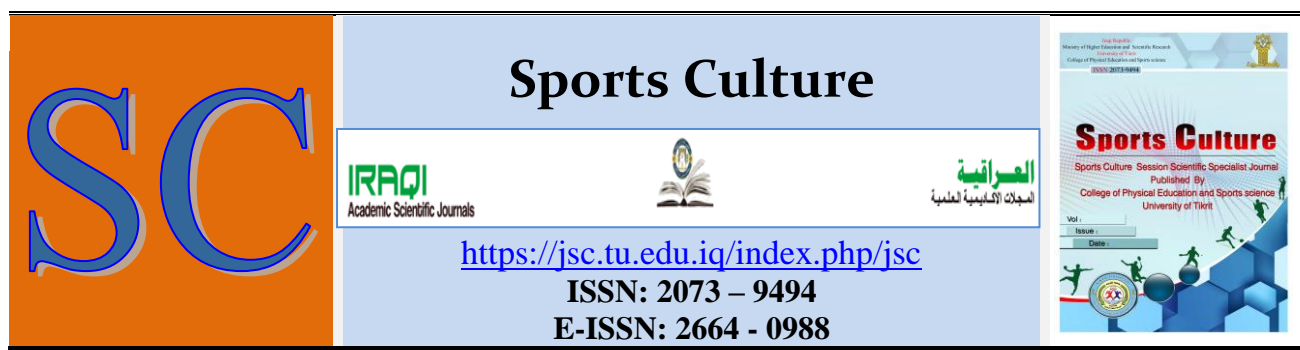
المدرسة / طلاب الصف الثاني متوسط

ثانوية الابداع للمتفوقين

عدد الطلاب / 40

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت	الأهداف السلوكية	النشاطات والمهارات الحركية	التنظيم	الادوات	الملاحظات
1	القسم التحضيري	15 د					
أ	المقدمة	3 د	ان يلتزم الطلاب بالهدوء عند الخروج الى الساحة	تهيئة الأدوات - أخذ الحضور - الوقوف على شكل خط واحد وأداء التحية الرياضية			التأكيد على الضبط والنظام
ب	الاحماء العام	5 د	ان يصل الطالب الى حالة الاحماء الخاص بالأجهزة الوظيفية	السير الاعتيادي، هرولة حول الملعب وأداء تمارين الاحماء والتمارين السويدية والتمطية.		صافرة 	أداء التمارين من اجل الوصول بالجسم الى مرحلة الاحماء التام
ج	الاحماء الخاص	7 د	<ul style="list-style-type: none"> ان يتم أداء التمارين بصورة صحيحة. ان ينفذ الطالب التمارين البدنية بالإيعاز ان ينمو لدى الطلبة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة باللعبة 	<ul style="list-style-type: none"> (الوقوف) القفز على البقعة حر . (الوقوف) - العصا ممسوكة بالذراعين امام الجسم (رفع الذراعين امام عد (1) - ثم عاليا (2) - ثم اماما عد (3) ثم اسفل عد (4). (الوقوف) - فتحا - تخصر (فتل الجذع جانبا بالتعاقب (4 عد). (الوقوف) - تخصر (رفع الرجلين بالتبادل - (4 عد) 		العصى 	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على أداء التمارين بصورة صحيحة. تصحيح الأخطاء ان وجدت .

					25 د	القسم الرئيسي	2
	كرات قدم للصالات 		أداء المهارات من قبل المدرس وكذلك الطالب النموذج	- ان يتعلم الطالب المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات .	5 د	الجانب التعليمي	أ
تصحيح الأخطاء لدى الطلاب . مشاركة جميع الطلاب. متابعة الطلبة وتوجيههم.			أداء تمارين الوحدة التعليمية من قبل الطلاب	ان يتقن الطالب المهارات. ان يؤدي جميع الطلاب المهارات	20 د	الجانب التطبيقي	ب
					5 د	القسم الختامي	3
- التشجيع من قبل الأستاذ والطلبة . -	مقعد كرة قدم		سباق الحصول على الكنز / يقف التلاميذ في صفين متساويين متواجهين المسافة بينهما مناسبة يرقم الصفين في اتجاه عكسي ، توضع في منتصف المسافة بين الصفين الكرة (الكنز) ، وعند ينادي المعلم أحد الأرقام يجري التلميذ الذي يحمل الرقم من كل صف محاولاً أخذ الكرة قبل زميله برجله وإرجاعها إلى صفه ، والفائز تحسب له نقطة .	- ان يكون اللعب بنظام. - ان يتنافس الطلبة بروح رياضية	3 د	لعبة صغيرة	أ
- نهاية الوحدة التعليمية تكون باسم الفرقة الفائزة . - متابعة الطلاب والتأكيد على السير المنتظم وبهدوء			الوقوف بخط واحد لنهاية الوحدة التعليمية ثم العودة بهدوء الى القاعة الدراسية .	ان ينصرف الطلاب الى المحاضرة الأخرى بهدوء ونظام	2 د	الانصراف	ب



The impact of balance exercises supported by a stability ball with the use of assisting tools on developing the skill of damping for young football players.

Ibrahim Nayef Mohammed¹ and Muhammad Dayea Mohammed²

Tikrit University, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit, Iraq
Directorate of Education in Kirkuk, Kirkuk, Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 04/09/2022

-Accepted: 14/09/2022

-Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Exercises
- ball-supported balance
- using assistive tools
- developing the skill of heading
- youth football.

© 2023 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

Abstract

The study aimed to: Develop balance exercises supported by the ball using assistive tools to investigate the impact of ball-supported balance exercises with the use of assistive tools in enhancing the skill of heading for pre and post-tests for both control and experimental groups. To identify differences in the post-test results between the control and experimental groups in developing the skill of heading the ball with the head. The researcher assumed the presence of statistically significant differences in the pre and post-tests for individuals in the control and experimental groups. The researcher also assumed the presence of statistically significant differences in the post-tests between the control and experimental groups.

The results obtained by the researchers were presented, analyzed, and discussed, showing the superiority of the post-tests over the pre-tests, indicating the achievement of the research hypothesis. The researchers concluded that there is a positive effect of ball-supported balance exercises using assistive tools in developing the skill of heading for young football players.

¹Corresponding author: m_sport@tu.edu.iq Directorate of Education in Kirkuk, Kirkuk, Iraq.

²Corresponding author: m_sport@tu.edu.iq Tikrit University, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit, Iraq

تأثير تمارين التوازن المدعم بالكرة باستخدام ادوات مساعدة في تطوير مهارة الاخمد للاعبين كرة القدم الشباب

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2023/12/31

الكلمات المفتاحية

تمارين

التوازن المدعم بالكرة

باستخدام ادوات مساعدة

تطوير مهارة الاخمد

كرة القدم الشباب

إبراهيم نايف محمد

ا. د محمد ضابع محمد العزاوي

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - تكريت - العراق

مديرية تربية محافظة كركوك - كركوك - العراق

الخلاصة:

هدفت الدراسة إلى: اعداد تمارين التوازن المدعم بالكرة بأدوات المساعدة في التعرف على تأثير تمارين التوازن المدعم بالكرة باستخدام أدوات المساعدة في تطوير مهارة الاخمد للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية. الكشف عن الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير مهارة نطح الكرة بالرأس. افترض الباحث: وجود فروق ذات دلالة إحصائية من الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية. وتمثل مجتمع البحث بأندية دوري كرة القدم للشباب لمحافظة كركوك البالغ عددها (6) فرق بالكرة القدم، واختار الباحثان عينه بحتة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الحويجة الرياضي للشباب بالكرة القدم للموسم الرياضي 2021\2022 المشارك في دوري المحافظة والبالغ عددهم (24) لاعباً يمثلون نسبة (15.686%) من مجتمع البحث الأصل البالغ (153) لاعباً، واستخدم الباحثان منهج البحث التجريبي لملائمته مشكلة البحث واهدافه، وتم عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل اليها الباحثان والتي اظهرت تفوق الاختبارات البعديّة على الاختبارات القبلية ومما يدل على تحقيق فرض البحث، واستنتج الباحثان هناك تأثير ايجابي لتمارين التوازن المدعم بالكرة باستخدام ادوات مساعدة في تطوير مهارة الاخمد للاعبين كرة القدم الشباب.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الفرقية التي تتميز بالإثارة والحماس لدى اللاعبين والمشاهدين نظراً لما يحتاجه لاعب كرة القدم من متطلبات بدنية ومهارية وحركية تساعده في ابراز قدراته بكفاءة عالية وذلك لضمان التحول السريع والمستمر من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم وأداء هجوم ناجح ليتكلم بتسجيل الأهداف ، اذ يتطلب ذلك تدريبات تؤدي بأدوات ووسائل وأساليب تدريبية ملائمة لإحداث هذا التطور. وإن التطور والتقدم الذي حصل في التدريب الرياضي الحديث جاء من خلال عناية المختصين بالأدوات التدريبية المساعدة والتي تؤدي دوراً أساسياً في الألعاب الرياضية كافة سواء كانت فردية أم جماعية، وأصبح استعمال الادوات التدريبية جزءاً لا يتجزأ من العملية التدريبية، يهدف إلى رفع مستوى الأداء لدى الرياضيين وذلك للوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي الممارس التي لا يمكن تحقيقها إلا باعتماد التخطيط المسبق عند اعداد التمارين وتوظيف طرق التدريب المناسبة وفق الأسس العلمية الصحيحة لغرض تحقيق نتائج جيدة في المنافسة الرياضية. (1) لذا لا يمكن تطبيق أية مهارة أو خطة لعب معينة بمعزل عن القدرات البدنية، فهي الاساس الذي تبنى عليه مهارات اللاعب

(1) نيلي زهران؛ الاسس العلمية والعملية للتمارين والتمارين الفنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص40.

وخط اللعب ، لذلك يجب على المدربين تطوير قابليات لاعبيهم المهارية والبدنية الى افضل ما يمكن للحصول على احسن اداء من حيث المهارات وخطط اللعب. وبناء على ذلك تجلت مشكلة البحث في اعداد تمارين التوازن المدعم بالكرة باستخدام ادوات تدريبية مساعدة ومعرفة تأثيرها في تطوير مهارة الاخمام للاعبين كرة القدم الشباب.

1-2 مشكلة البحث:

ظهرت مشكلة البحث من خلال متابعتها الباحثان لدوري كرة القدم للشباب في محافظة كركوك ومشاهدته العديد من المباريات والوحدات التدريبية للأندية لاحظا ان هناك ضعفا في أداء مهارة الاخمام ، ولا شك أن هناك العديد من الأساليب لمعالجة هذا الضعف ، ومنها استعمال تمارين التوازن بأدوات تدريبية مساعدة وهو اسلوب يعمل على تطوير الأداء المهاري والبدني في ان واحد، لما تتميز به لعبة كرة القدم من خصوصية في الاداء ، وهذا يتطلب مجهوداً بدنياً حركياً عالياً يؤدي إلى فقدان بعض اللاعبين عنصر التوافق ولذي يؤثر بدوره على دقة أداء مهارة الاخمام قيد البحث، التي تسببت إلى فقدان العديد من الكرات والاهداف ومن هنا تبلورت فكرة البحث في إعداد تمارين التوازن مدعم بالكرة باستخدام ادوات مساعدة في تطوير مهارة الاخمام للاعبين كرة القدم الشباب.

1-3 أهداف البحث:

- التعرف على تأثير تمارين التوازن المدعم بالكرة باستخدام ادوات المساعدة في تطوير مهارة الاخمام للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية .
- الكشف عن الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير مهارة الاخمام

1-4 فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية من الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الحويجة للشباب بكرة القدم للموسم الرياضي 2021-2022

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2022/1/25 إلى 2022/8/15

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي الحويجة الرياضي في قضاء الحويجة التابعة لمديرية شباب ورياضة محافظة كركوك.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث وتصميمه التجريبي:

بناءً على ما فرضته المشكلة المبحوثة أعتدَّ المنهج التجريبي الذي يُعرف بأنه "نمط من البحوث يتحكم فيه الباحث بمتغيرٍ واحدٍ أو أكثر لإحداث تغيير مُتعمد ومضبوط للشروط المُحددة ويُفسر نتائج هذا التغيير".⁽¹⁾ و اختير التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الضبط المحكم بنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة، بما يلائم متغير البحث المستقل وما أُفترض في البحث الحالي ، إذ إنه "في التصميم التجريبي تتكافأ المجموعتين في جميع الظروف ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية ليظهر الفرق بينهما".⁽²⁾ شكل (1) يوضح مخطط التصميم التجريبي للبحث.



شكل (1) يوضح مخطط التصميم التجريبي للبحث

2-2 : مجتمع البحث وعينته:

(¹) عادل عبد الله محمد؛ أسس البحث العلمي في ضوء التعديلات الواردة في (APA5)، ط2: (الرياض، دار الزهراء، 2016)، ص 48.
(1) سعيد جاسم الاسدي؛ أخلاقيات البحث العلمي، ط2: (البصرة، مؤسسه وارث الثقافية، 2008)، ص 59.

"إن مجتمع البحث مصطلح علمي منهجي يُراد به كُُل من يُمكن أن تعمم عليه نتائج البحث، وذلك طبقاً للمجال الموضوعي لمشكلة البحث".⁽¹⁾

تتمثل حدود هذا المجتمع باللاعبين الشباب بكرة القدم لمحافظة كركوك البالغ عددهم (153) لاعباً، وهم موزعون بطبيعتهم على (6) أندية ، كما يبينه الجدول (1) اللاحق الذكر، وكانت أسباب توجه الباحث إليهم كالاتي:

- أنهم يمثلون الفئة المحددة في مُجتمع مشكلة البحث أنفسهم، وهم متاحون للباحث لسهولة الاتصال بهم لضمان تواجدهم بحكم التزامهم بتدريباتهم في مدة الإعداد الخاص، فضلاً عن تعاون إدارات الأندية والطاقم التدريبي لتسهيل مَهمة الباحث.
- تتوافر في هذه الأندية الإمكانيات البشرية والمادية التي تخدم إجراءات البحث الميدانية، وعدم إجراء دراسات تجريبية مُماثلة عليهم طوال مدة تطبيق التجربة عليهم.

ت	أسم النادي	عدد اللاعبين	ت	أسم النادي	10
1	نادي الحويجة الرياضي	30	4	نادي أدبس الرياضي	24
2	نادي سولاف الرياضي	24	5	نادي مصلى الرياضي	27
3	نادي القلعة الرياضي	22	6	نادي الثورة الرياضي	26
المجموع الكلي للاعبين الشباب في مجتمع البحث					153

جدول (1) يبين توصيف مجتمع البحث وحدوده

أُختيرت عينة البحث من لاعبي نادي الحويجة الرياضي للشباب والبالغ عددهم (24) لاعباً يمثلون نسبة (15.686%) من مجتمع البحث الأصل، وعلى وفق محددات التصميم التجريبي المذكور قسم هؤلاء اللاعبين عشوائياً بوساطة أسلوب القرعة البسيطة إلى مجموعتين متساويتين في العدد لكل مجموعة منهما (12) لاعباً، من ثمَّ أختيرت إحداهما عشوائياً لتكون المجموعة التجريبية، والأخرى مجموعة ضابطة لها.

لغرض الحفاظ على الصدق الداخلي للتصميم التجريبي (السلامة الداخلية) من تطرف أو تأثير بعض المتغيرات الدخيلة المؤثرة في نتائج اختبارات المتغيرات التابعة، عمد الباحثان إلى إجراء التجانس لعينة البحث الرئيسية في بعض هذه المتغيرات الدخيلة للسيطرة عليها بأسلوب الضبط الإحصائي وكما يبينه الجدول (2):

جدول (2) يبين نتائج تجانس عينة البحث الرئيسية في بعض المتغيرات الدخيلة

(2) صالح محمد العساف؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط 4: الرياض، دار العبيكان، 2006، ص 91.

المتغيرات ووحدة قياسها	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل الاختلاف
طول الجسم (سم)	24	170.63	1.996	0.318	1.7 %
الوزن - الكتلة (كغم)	24	70.29	1.706	0.075	2.427 %
العمر الزمني (عام ميلادي)	24	17.17	0.637	-0.143	3.71 %
العمر التدريبي (عام ميلادي)	24	4.96	0.859	0.084	17.319 %

معامل التوزيع الإعتدالي الطبيعي للألتواء محدد بين $(1\pm)$ ، معامل الاختلاف أقل من (39%)

يلاحظ من نتائج الجدول (3) بأن درجات عينة البحث في كل من المتغيرات الواردة فيه قد توزعت اعتداليا ضمن محددات التوزيع الطبيعي، مما يعني أنها متجانسة فيها، وبهذه النتائج يُعتمد الضبط الإحصائي للحفاظ على السلامة الداخلية للتصميم التجريبي للبحث.

2-3 الأدوات والأجهزة والوسائل المُستعملة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

استعمل الباحث أكثر من وسيلة للكشف عن الحقائق والتوصل إليها، إذ أعتد الآتي:

المصادر العربية والأجنبية.

شبكة المعلومات (الانترنت).

المقابلات الشخصية الفردية المباشرة.

القياسات والاختبارات.

استمارات استبانة ورقية لاستطلاع آراء الخبراء.

استمارات ورقية لتسجيل البيانات المستعملة .

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

جهاز حاسوب (Laptop) نوع (HP) صينية الصنع عدد (1).

حاسبة يدوية علمية نوع (Marqui) صينية الصنع عدد (1).

جهاز الرستاميتير (Rest meter) لقياس الوزن الكتلة (كغم) والطول الكلي للجسم (سم) كوري الصنع عدد (1).

كاميرا تصوير فيديو نوع (SONY) يابانية الصنع عدد (1).

مسند كاميرا تصوير عدد (1).

أقراص مدمجة (CD) عدد (2).

ساعة توقيت نوع (sewan) صينية الصنع عدد(2).
أدوات مكتبية.

جهاز ترام بولين مصغر بارتفاع (50) سم. عدد (2).
شريط قياس معدني بطول(5) متر عدد(1).

شريط قياس جلدي بطول(30) متر عدد(1).

مسحوق جيبس المانيرا (ابيض).

صافرة حكام نوع (Fox) كندية الصنع عدد (2).

كرات قدم قانونية كورية الصنع عدد(10).

ملعب الكرة قدم قانوني في نادي الحويجة الرياضي.

نصف كرة طبية عدد (2).

لوح التوازن عدد(1).

أنبوب حديدي (بوري) بقياس (4 أنج).

لوح خشب مستطيل بقياس (60سم x 40سم)

أقراص ملونة محيط كل قرص (60) سم عدد

2-4 : إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 : تحديد متغيرات البحث:

إن حدود خبرة الباحث في استعمال أداة الملاحظة في المشكلة المبحوثة تستلزم دعماً أكاديمياً للشروع بهذا البحث، إذ إنه عمد إلى إجراء مراجعة العديد من المصادر العلمية والدراسات الأكاديمية المعنية بموضوع البحث، وبالالتفاق مع السيد المشرف حُدِّتْ هذه المتغيرات بصورة أولية، ليفرض بهذا التحديد الأولي بأن يحظى بذلك الدعم، يتمثل الاتجاه الأول بتجنب الاجتهادات الشخصية قبل الشروع بالبحث، والاتجاه الثاني بتحديد اسم مفهوم كل متغير وأهمية تناوله لحلّ المشكلة المطروحة بأسلوب منهجي، إذ عُرضت هذه المتغيرات بحسب نوعها بشكلٍ مُفصل على اللجنة العلمية المُتشكلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت (ملحق(1)) لإقرار عنوان البحث، وحصلت على اتفاقهم بنسبة (100%) وكانت كالآتي:

المتغير المستقل: تمرينات التوازن بأدوات مساعدة.

المتغيرات التابعة: بعض المهارات الأساسية والتوافق الحركي للاعبين كرة القدم الشباب، تفصيلاتها ما يأتي:

- مهارة السيطرة على الكرة (الاحماد).

2-4-2: مواصفات اختبارات متغيرات البحث:

"تظهر الحاجة إلى استعمال الاختبار كونه أداة لجمع البيانات عن الظاهرة محل الدراسة عندما يرغب الباحث في تقدير خواص الظاهرة تقديراً كمياً، فالاختبار أداة لتقدير أداء أو خصائص مفحوصين".⁽¹⁾ إذ فرضت المحددات الأكاديمية للقياس والتقييم أن يُتفق على اختبارات المتغيرات المبحوثة من لدن الخبراء المتخصصين في علوم التربية البدنية لتلائم عينة البحث وخصوصيته، وفي ضوء ذلك عمد الباحثان إلى مراجعة العديد من المصادر المتاحة التخصصية باختبارات متغيرات البحث التابعة، لاختيار ما يتميز بالدقة والموضوعية منها لقياس كل من هذه المتغيرات المُتفق عليها في الإجراء السابق الذكر، تم تصميم استمارة استطلاع رأي (ملحق (2)) خاصة بهذا الإجراء، وتضمن الاختبارات المستخلصة من المصادر والدراسات الأكاديمية، وعرضت على الخبراء المتخصصين (ملحق (3))، كما تبينه نتائج الجدول (4) اللاحق الذكر. إذ أن "اعتمادية الاختبارات يجب أن يُتفق عليها (80 %) فأكثر من إجماع الخبراء حسب ما جاء به العالم (بلوم) في قبوله للتباين المُفسر للاتفاق بهذه النسبة، لتُعد صادقة حسب تعريف مفهوم الصدق".⁽²⁾

جدول (3) يبين الإتفاق عن اختبارات المتغيرات التابعة

القبول	نسبة الاتفاق	المختلفون	المتفقون	الاختبار الذي حدد بالاتفاق	المتغيرات
مقبول	100 %	0	9	أيقاف حركة الكرة (الاحماد) بمسافة محددة	السيطرة على الكرة (الاحماد)

2-4-2-1: اختبار أيقاف حركة الكرة (الاحماد) بمسافة محددة: (2)

هدف الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بالقدم أو الركبة أو الصدر أو بالرأس.

الاجهزة والأدوات: كرات قدم قانونية عدد (5)، شريط قياس متري، صافرة حكام.

مواصفات الأداء: تحديد مربع طول ضلعه (2) م، ويرسم خط يبعد عنه (6) م، ويقف المُختَبِر خلف منطقة

الاختبار المحددة (2 X 2) م على الخط الذي يبعد (6) م وعند إعطاء إشارة البدء بالصافرة، يعمد القائم

(1) ياسر خلف الشجيري وحيدر عبد الكريم الزهيري؛ اتجاهات حديثة في القياس والتقييم: عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2022، ص242.

(2) عبد الرحمن حسين الجيزاني؛ الشامل في القياس والتقييم النفسي: عمان، دار وائل للنشر والتوزيع والطباعة، 2017، ص 52.

(3) زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ كرة قدم، ط2: (جامعة الموصل، دار الكتب لطباعة والنشر، 1999)، ص 209.

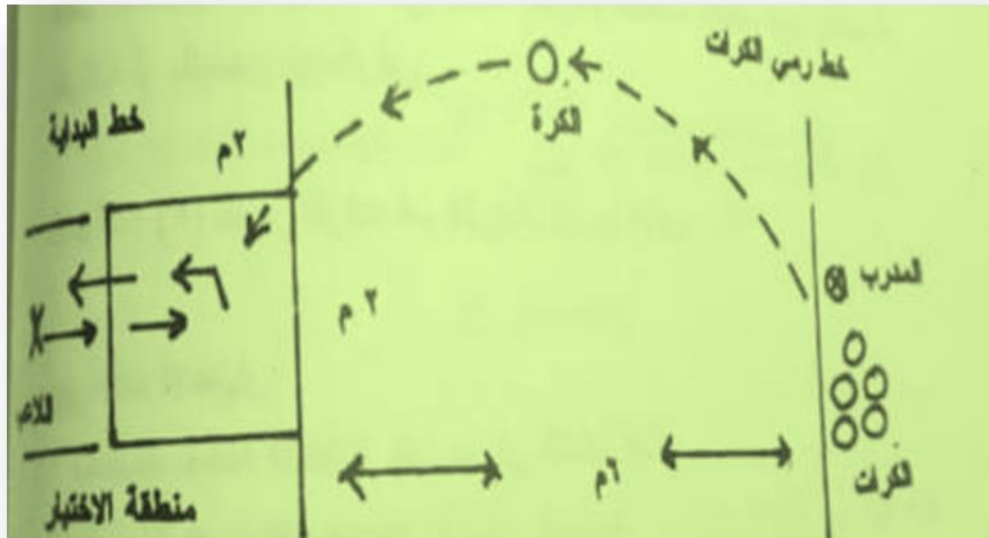
بالاختبار إلى رمي الكرة عالياً للمُختَبِرِ الذي يتقدم إلى داخل منطقة الاختبار وهو المربع، ويحاول إيقاف حركة الكرة باي جزء من اجزاء الجسم عدا اليدين، من ثمَّ الرجوع إلى خط البداية والإنطلاق مرة أخرى، وهكذا.

الشروط: يُعطى للمُختَبِرِ (5) محاولات متتالية، ويجب إيقاف الكرة خلف الخط وضمن المنطقة المحددة للاختبار على أن تكون إحدى قدمي المُختَبِرِ داخل منطقة الاختبار، وإذا أخطأ القائم بالاختبار في رمي الكرة تُعاد المحاولة للمختبر ولا تُحتسب، (رمي الكرة يتم بحركة اليدين من الأسفل للأعلى).

طريقة التسجيل: تُسجل للمُختَبِرِ (2) درجتان لكل محاولة صحيحة، ليكون (10) درجات مجموع المحاولات الخمس. لا تحتسب درجة المحاولة في الحالات الآتية :

- إذا لم ينجح المُختَبِرِ في إيقاف الكرة.
- إذا اجتاز المُختَبِرِ أي خط في المنطقة بأكثر من قدم واحدة.
- إذا أوقف المُختَبِرِ الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم.

وحدة القياس: الدرجة



2-4-3 الأسس العلمية لاختبارات متغيرات البحث:

2-4-3-1 صدق الاختبارات:

"أن مصطلح الصدق الظاهري يُستخدم إلى مدى ما يبدو أن المقياس يقيسه، أي أن المقياس يتضمن بنوداً يبدو على أنها على صلة بالمتغير الذي يُقاس وإن مضمون هذا المقياس متفق مع الغرض منه ومن المرغوب فيه بصفة عامة أن يكون المقياس ذا صدق مظهري"⁽¹⁾

2-4-3-2: ثبات الإختبارات:

يشير الثبات إلى الكشف عن مدى تطابق درجات ادوات القياس عند اعادة تطبيقها ، إذ يعد الثبات شرطاً من شروط الأختبار الجيد، لذلك يعد حساب الثبات أمراً ضرورياً لأنه أحد مؤشرات التحقق من دقة نتائج الإختبار، إذ تم إيجاد معامل الثبات للإختبارات المستعملة في البحث بوساطة طريقة الإختبار وإعادته إذ عمد الباحث إلى إعادة تطبيق الأختبارات على العينة الاستطلاعية نفسها المكونة من (10) لاعبين بعد مرور (7) أيام من تطبيق الإختبار الأول في موضوعية الاختبارات التالية الذكر، من ثم عمد إلى إيجاد العلاقة بين درجات التطبيقين الأول والثاني بمعامل الارتباط بيرسون (person)، وأظهرت النتائج بأن الاختبارات السبعة جميعها تمتاز بدرجة عالية من الثبات، وكما مبين في الجدول (5) اللاحق الذكر.

2-4-3-3: موضوعية الأختبارات:

يقصد بالموضوعية "بأنها تعني عدم تأثر تصحيحه بتغيير المُحكِّمين أو المقومين أو المصححين، أو إن الاختبار يعطي النتائج نفسها مهما كان القائم بالتحكيم، وتعني «عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين".⁽²⁾ إذ أعتد الباحث على الصدق بين محكمين اثنين وذلك بتطبيق صور الاختبارات الثلاثة في يوم الأحد بتاريخ (2022/3/6) على العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (10) لاعبين وحساب الإرتباط بيرسون (person) بين درجات المقومين اللذين يجلس كل منهما على حدة، وتبين الأختبارات المعتمدة واضحة ومفهومة وبعيدة عن التقويم الذاتي والأجتهد للمقوم، إذ إن التسجيل يتم بوحدات (الدرجة)، وبذلك تعد الإختبارات المعتمدة ذات موضوعية عالية، وكما يبينه الجدول (4)

الجدول (4) يبين الصدق ومعامل الثبات والموضوعية للاختبارات المرشحة

الملاحظات قبول الاختبار	الموضوعية		الثبات		أسم الاختبار
	(Sig)	معامل (person)	(Sig)	معامل (person)	
مقبول	0.000	0.935*	0.000	0.918*	أيقاف حركة الكرة (الاخماد) بمسافة محددة

(¹) بشرى إسماعيل؛ المرجع في القياس النفسي: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2004)، ص 86.

(²) أحمد سليمان عودة؛ القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط 5: دار الأمل للنشر والتوزيع، 2014، ص 298 .

درجة الحرية (ن-2) = (8) مستوى الدلالة (0.05) * الارتباط معنوي إذا كانت درجة (Sig) \geq (0.05)

2-5 الإجراءات النهائية للبحث:

2-5-1: الاختبارات القبليّة:

عمد الباحث إلى تطبيق اختبارات المتغيرات التابعة جميعها على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة جميعهم من نادي الحويجة الرياضي في تمام الساعة التاسعة من يومي الأحد والاثنين الموافق (27-2022/3/28) لغرض التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث والتعرف على خط شروعهما قبل تطبيق تمارين التوازن بأدوات مساعدة، ومن ثم معالجة بياناتها إحصائياً للتحقق من الضبط المُسبق لشروط التصميم التجريبي الذي يتطلب تكافؤ هاتين المجموعتين قبل الشروع ببدء التجربة، وكما يبينه الجدول (5)

جدول (5) يبين نتائج الاختبارات القبليّة بين مجموعتي البحث

المتغيرات التابعة	المجموعة	أوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ليفين	(Sig)	(ت)	(Sig)	دلالة الفرق
مهارة السيطرة على الكرة (الاحماد). الضابطة	التجريبية	4.25	1.138	0.004	0.959	0.348	0.95	غير دال
	الضابطة	4.67	0.985					

غير دال إذا كانت (Sig) \leq (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن+1 ن-2) = 22

تبين نتائج الجدول (6) بأن مجموعتي البحث التجريبية والضابطة متكافئة في نتائج الاختبارات القبليّة لكل من المتغيرات الواردة في الجدول، وأن اللاعبين على خط شروع واحد إذ كانت قيم (Sig) أكبر من (0.05) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، كما تم تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات القبليّة من مكان وأجهزة وأدوات ومقومين بغية إعادتها نفسها عند إجراء الاختبارات البعديّة.

2-5-2: تنفيذ وتطبيق تمارين التوازن بأدوات مساعدة:

بعد انتهاء الباحث من تطبيق الاختبارات القبليّة المهارية وتحمل القوة والتوافق قيد البحث استخدم الباحث تمارين التوازن بأدوات مساعدة ووضعها في وحدات تدريبية^(*) لتطوير بعض المهارات الأساسية وتحمل القوة والتوافق حيث طبقة على المجموعة التجريبية في مدة الاعداد الخاص وبالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وراعى الباحث في التدريبات المستخدمة المستوى الفني والقابلية البدنية والحركية لعينة البحث التجريبية والادوات التدريبية المستعملة وطريقة تنفيذه.

بدأ تطبيق التدريبات في يوم الأحد الموافق 2022/4/3 وانتهى في يوم الخميس 2022/6/13. استمر تطبيق الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث مدة (10) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) وكل وحدة تحتوي على (6) تمرينات ، بلغ مجموع الوحدات التدريبية الكلية (30) وحدة تدريبية ، تراوح زمن التدريبات المطبقة في كل وحدة بين (50.4-63.2) دقيقة هدفها تطوير بعض المهارات الأساسية وتحمل القوة والتوافق قيد البحث ، إذ استعمل الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة بعد موافقة اللجنة العلمية على إقرار موضوع البحث وان هذه الطريقة بالتدريب تتناسب مع متطلبات لعبة كرة القدم. حيث تم استعمال تموج حمل 1-2 وهذا يعني درجة قليلة من الحمل ليوم يعقبه يومين حمل مرتفع، علماً ان زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة والشكل رقم (9) الاصح يوضح ذلك .

وقد استعملت معادلة استخراج الشدة عن طريق الزمن⁽¹⁾.

$$\frac{\text{الشدة المطلوبة} \times \text{زمن التمرين القصوي}}{100} = \text{الزمن المستهدف}$$

وطبقت المجموعة الضابطة التمرينات المتبعة من لدن المدرب في نادي الحويجة الرياضي بإشراف الباحث على مدة التطبيق بدون تدخله بمفرده.

شكل رقم (5) يبين تموج شدة الحمل التدريبي خلال الأسابيع العشرة من الوحدات التدريبية

علماً ان تموج شدة الحمل (2:1)

الاسبوع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر
الشدة										
%90										
%85										
%80										
مجموع	150،	171،2	189،6	12،150	171،2	6،189	12،15	171،	6،189	12،15
زمن	12	4	4	4	4	4	4	24	4	4
الحمل										
التدريبي										

2-5-3 : الاختبارات البعدية :

(1) محمد رضا ابراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2008) ص103.

في ظروف إجراء الاختبارات القبلية نفسها طُبقت هذه الاختبارات لكل من المتغيرات التابعة المبحوثة على لاعبي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة جميعهم في نادي الحويجة الرياضي في تمام الساعة التاسعة من يومي الأحد والاثنين الموافق (2022/6/20-19)، بعد الإنهاء من تنفيذ تطبيق ترمينات التوازن بأدوات مساعدة، دونت نتائج الاختبارات تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

2-6: الوسائل الإحصائية:

تحقق الباحث من النتائج باستعمال نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (V₂₆)، إذ تم آلياً حساب

كل من القيم الآتية

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (Leven) لتجانس التباين.
- اختبار (t-test) للعينات غير المترابطة.
- اختبار (t-test) للعينات المترابطة.

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

على وفق محددات التصميم التجريبي في المقارنة قبلي وبعدي لكل من مجموعتي البحث وبعدياً بينهما بعد الانتهاء من التجربة، ولغرض التحقق من الفرضيتين ولتحقيق الأهداف، يعرض الباحث نتائج المعالجات الإحصائية بالجداول والأشكال البيانية ومن ثم مناقشتها ودعمها بما جاء بالمصادر والدراسات العلمية ذات الصلة.

4-1 عرض نتائج اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض نتائج اختبارات مهارة الأخماد القبلية والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها:

جدول (8) يبين نتائج اختبارات مهارة الأخماد القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	المجموعة	المقارنة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	انحراف الفروق	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	دلالة الفرق
----------	----------	----------	---------------	-------------------	--------------	---------------	--------------	------------	-------------

دال	0.000	14.309	1.311	5.417	1.138	4.25	قبلي	التجريبية	أيقاف حركة الكرة
					0.778	9.67	بعدي		
دال	0.000	9.574	0.905	2.5	0.985	4.67	قبلي	الضابطة	
					1.03	7.17	بعدي		

(12) لكل مجموعة، وحدة القياس الدرجة، دال: $(Sig) \geq (0.05)$ عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن)- (1)

تبين نتائج الجدول (8) بأن دلالة الفرق الإحصائي لاختبار (t-test) للعينات المترابطة كانت لصالح اختبارات مهارة الإخماد البعدي للاعبين كُلى من المجموعة التجريبية الذين طُبّقوا تمارين التوازن بأدوات مساعدة، وللاعبي المجموعة الضابطة الذين طُبّقوا تمارين المدرب المتبعة في النادي، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)، وذلك حسب درجات (Sig) التي كانت أصغر من (0.05).

4-1-2 عرض نتائج اختبارات مهارة الإخماد البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها:

جدول (9) يبين نتائج اختبارات مهارة الإخماد البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار المهاري ووحدة القياس	المجموعة	العدد	ألوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	دلالة الفرق
أيقاف حركة الكرة (الدرجة)	التجريبية	12	9.67	0.778	6.708	0.000	دال
	الضابطة	12	7.17	1.03			

دلالة الفرق $(Sig) \geq (0.05)$ عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن + 1 ن - 2) = (22)

يتبين من نتائج الجدول (9) بأن دلالة الفرق الإحصائي باختبار (t-test) للعينات غير المترابطة في اختبارات مهارة الإخماد كانت لصالح لاعبي المجموعة التجريبية الذين طُبّقوا تمارين التوازن بأدوات مساعدة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22)، وذلك حسب درجة (Sig) التي كانت أصغر من (0.05).

4-1-5 مناقشة نتائج مهارة الإخماد بكرة القدم القبلية والبعدي لمجموعتي البحث، والبعدي بينهما:

من مراجعة نتائج جداول الاختبارات القبلية والبعدي لكل من المهارات الخمس (6)، (8) يتبين أنها تحسنت تحسناً واضحاً في نتائج الاختبارات البعدي لدى لاعبي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة كليهما عن ما كان عليه مستواهم في نتائج الاختبارات القبلية، وبعد المقارنة بعدياً في كل من هذه المهارتين التي وردت نتائجها في الجداول (7)، (9) يتبين تفوق اللاعبين الشباب في المجموعة التجريبية الذين طُبّقوا تمارين التوازن بأدوات مساعدة على لاعبي المجموعة الضابطة الذين طُبّقوا تمارين المدرب المتبعة في النادي، ويعزو الباحث

ظهور هذه النتائج إلى دور المتغير التجريبي المتمثل بالتمارين التي أعدها الباحثان بما يلائم طبيعة العامل المهاري بكرة القدم وخصوصية اللاعبين الشباب ، التي كان نتيجةً للتأثير الإيجابي لحسن تخطيط وتطبيق أحمالها التدريبية ولاسيما ملاءمة التكرارات منها ونوع أدوات التوازن لكل تمرين مجتمعة في توجيهها نحو تطوير بما يناسب خصوصية القدرات البدنية والحركية التي تتضمنها كل مهارة، تمت مراعاة ما تحوي خصائص كل مهارة من قدرات لاستهدافها بالتدريب بهذه التمرينات فضلاً عن مراعاة النواحي الفنية الخاصة بطبيعة كل مهارة عند استعمال أدوات التوازن. كذلك "يتطلب الأداء الحركي في الأنشطة الرياضية درجة عالية من التناسق الحركي بمعنى المقدرة على إظهار الأفعال الحركية المناسبة في ظروف معينه بناءً على الخبرات الحركية السابقة أو المهارات المتقنة، وبمعنى آخر مقدرة الرياضي على التصرف الحركي في مواجهة الظروف المختلفة أثناء الأداء".⁽¹⁾

" ولا يمكن تحقيق الدقة المكانية والتوازن الثابت والمتحرك من غير زيادة مستوى السيطرة العصبية العضلية للاعب، وهنا لا بد من أن يحسن قابليته بالتحكم بالانقباضات العضلية الملائمة لإخراج القوة المناسبة للأداء التي تخدم الهدف المهاري ، لا بقلتها ولا بزيادتها وإنما بما تحتاجه محددات المهارة من كم هذه القوة".⁽²⁾

4: الاستنتاجات والتوصيات:

4-1: الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث، توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- إن تمارين التوازن بأدوات مساعدة والمعدة من قبل الباحث تلاءم مرحلة الاعداد الخاص
- ان تمارين التوازن بأدوات مساعدة والمعدة من قبل الباحث كان له تأثير في تطوير مهارة (الاحماد).

4-2 التوصيات:

في ضوء ما جاء بالاستنتاجات التي توصل إليها البحث يوصي الباحث بما يأتي:

- التأكيد على استخدام تمارين التوازن بأدوات مساعدة في تطوير المهارة الاساسية (نطح الكرة بالرأس (لدى لاعبي الشباب بكرة القدم .

⁽¹⁾ McWhorter JW, Landers M, Wallman H, et al.: **The effects of loaded, unloaded, dynamic and static activities on foot volumetrics. Phys Ther in Sport**, 7(2):81–86, 2006.

⁽²⁾ أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ **التدريب الرياضي المعاصر**: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2012) ، ص 233 .

- ضروت تطبيق تمارين التوازن بأدوات مساعدة في الفئات الاخرة (الناشئين والنساء وكرة القدم للصالات).
- من الضروري العناية بتطوير امكانات مدربي كرة القدم لمساعدتهم على تخطيط تدريبات وتمارين التوازن بأدوات مساعدة لتطبيقها على لاعبي كرة القدم الشباب.

المصادر

- أحمد سليمان عودة؛ القياس والتقييم في العملية التدريسية ، ط 5:(عمان، دار الأمل للنشر والتوزيع، 2014) .
- بشرى إسماعيل؛ المرجع في القياس النفسي: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2004).
- زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ كرة قدم ، ط 2 : (جامعة الموصل ، دار الكتب لطباعة والنشر، 1999).
- عادل عبد الله محمد؛ أسس البحث العلمي في ضوء التعديلات الواردة في (APA5)، ط2: (الرياض، دار الزهراء، 2016).
- عبد الرحمن حسين الجيزاني؛ الشامل في القياس والتقييم النفسي: (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع والطباعة، 2017).
- ليلي زهران؛ الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية:(القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) .
- محمد رضا ابراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي:(جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2008).
- ياسر خلف الشجيري وحيدر عبد الكريم الزهيري؛ أوجهات حديثة في القياس والتقييم: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2022).

- McWhorter JW, Landers M, Wallman H, et al.: **The effects of loaded, unloaded, dynamic and static activities on foot volumetrics. Phys Ther in Sport**, 7(2):81-86, 2006.

الملاحق

اختبارات المهارات الاساسية

ت	المهارات الاساسية	الاختبارات	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
2	مهارة الاخمداد	اختبار مهارة السيطرة على الكرة من مسافة (6)م داخل مربع (2) م .			

		اختبار أيقاف حركة الكرة بالامتصاص أو الكتم بالقدم أو الفخذ أو الصدر أو الرأس داخل دائرتين بأقطار (1) م (2) م.		
		التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة (6) يارد.		
		أي اختبار تجدونه مناسب		

الملحق (2)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم توزيع الاستبانات عليهم لتحديد أهم الاختبارات المهارية والبدنية

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	عبدالمنعم احمد جاسم	أ.د.	قياس وتقويم /كرة قدم	جامعة تكريت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	حمودي عصام نعمان	أ.د.	علم التدريب /كرة اليد	جامعة تكريت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	مكي محمود حسين	أ.د.	علم التدريب /كرة قدم	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	عبدالله محمد طياوي	أ.د.	علم التدريب /كرة قدم	جامعة تكريت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	عاطف عبد الخالق احمد	أ.م.د.	علم التدريب/كرة قدم	جامعة تكريت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	محمود حمدون يونس	أ.م.د.	علم التدريب /كرة قدم	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	معن عبد الكريم جاسم	أ.م.د.	علم التدريب /كرة قدم	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	نكتل مزاحم خليل	أ.م.د.	علم التدريب /كرة اليد	جامعة تكريت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	نشأت بشير إبراهيم	أ.م.د.	علم التدريب /بايو	جامعة تكريت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق رقم (3)

تمريعات وادوات التوازن المستخدمة

1. الوقوف بالرجلين على نصف كرة وعمل دبني مره واحده ومن ثم يرمي المدرب الكرة للاعب ويقوم اللاعب بإداء مهارة السيطرة على الكرة (الاخماد) ومناولتها مرة بالقدم اليمين ومره بالقدم اليسار للمدرب ويستمر الاداء على هذا الشكل، زمن التمرين القصوي (20) ثانية.
2. وقوف اللاعب A على ترامبولين ارتفاع (30 سم) مع لاعب B الذي يقف على اترامبولين اخر بنفس الارتفاع المسافة بينهما ثلاثة امتار مع عمل دبني ثلاث مرات من قبل اللاعبين حيث يقوم B برمي الكرة بكلتا اليدين من الاسفل ويقوم A بإداء مهارة السيطرة على الكرة (الاخماد) ومناولتها مرة بالقدم اليمين ومره بالقدم اليسار للاعب B ويقوم بالأداء بنفس الطريقة التي ادها اللاعب B وارجاعها للاعب A ويستمر الاداء، زمن التمرين القصوي (20) ثانية.
3. الوقوف على ترامبولين ارتفاع (30 سم) مع حمل الكرة بيديه وعمل دبني مرتين ورميها لنفسه ليقوم بإداء مهارة السيطرة على الكرة (الاخماد) وهكذا يستمر الاداء، زمن التمرين القصوي (20) ثانية.
4. الوقوف على نصف كرة مع حمل الكرة باليدين ورميها عالياً لنفسه واداء مهارة السيطرة على الكرة (الاخماد)، زمن التمرين القصوي (20) ثانية.
5. الوقوف على ترامبولين ارتفاع (30 سم) يقوم المدرب برمي الكرة للاعب من بعد 3 متر ويقوم اللاعب بإداء مهارة السيطرة على الكرة (الاخماد) ومناولتها ومناولتها مرة بالقدم اليمين ومره بالقدم اليسار للمدرب وهكذا يستمر الاداء، زمن التمرين القصوي (20) ثانية.
6. وقوف اللاعب A على ترامبولين ارتفاع (30 سم) ووقوف اللاعب B على ترامبولين ارتفاع (30 سم) المسافة بينهما 3 متر يمسك اللاعب A الكرة ويرميها الى اللاعب B يقوم اللاعب بإداء مهارة السيطرة على الكرة (الاخماد) ومناولتها مرة بالقدم اليمين ومره بالقدم اليسار للاعب A ليقوم بأداء نفس المهارة وهكذا يستمر الاداء، زمن التمرين القصوي (20) ثانية.



The relationship of body image satisfaction and mindfulness in physical fitness

Malawan sherko moohamad aljaff¹ and Sami hameed mohammed²

Salahuddin University Erbil - College of Education Shaqlawa - Department of Physical Education, Erbil, Iraq
Saladin University - Erbil - College of Science - Sports unit, Erbil, Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 22/11/2022

-Accepted: 25/12/2022

-Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Satisfaction with body image.
- Mindfulness.
- Fitness.
- Psychological health.
- Sports performance

© 2023 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

Abstract

The study explores the correlation between body image satisfaction, mental alertness, and their impact on physical fitness. Body image satisfaction is a crucial indicator in social and health psychology, while mindfulness enhances focus and emotion regulation. The research addresses the influence of body image satisfaction on physical activity and fitness, emphasizing the role of mindfulness in improving athletic performance through meditation and relaxation training. Using a descriptive approach with mutual relationships, the study highlights the significance of the link between body image satisfaction and mental alertness for physical fitness. Recommendations include promoting mindfulness through sports activities and developing effective training programs. The importance of improving attention and concentration skills is emphasized for mental health, with a call to broaden future studies to encompass diverse cultures and larger samples.

¹Corresponding author: malawan.moohamad@su.edu.krd Salahuddin University Erbil - College of Education Shaqlawa - Department of Physical Education, Erbil, Iraq.

²Corresponding author: sami.mohammed@su.edu.krd Saladin University - Erbil - College of Science - Sports unit, Erbil, Iraq.

علاقة الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية في اللياقة البدنية

أ.م.د. ملوان شيركو محمد الجاف

م. سامي حميد محمد

جامعة صلاح الدين أربيل - كلية التربية شقلاوة - قسم التربية الرياضية

جامعة صلاح الدين أربيل - كلية العلوم - الوحدة الرياضية

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2023/12/31

الكلمات المفتاحية

الرضا عن صورة الجسم.

اليقظة الذهنية.

اللياقة البدنية.

الصحة النفسية.

الاداء الرياضي

الخلاصة:

يهدف البحث الى استكشاف العلاقة بين رضا الفرد عن صورة جسمه ومستوى اليقظة الذهنية، وتأثيرهما في اللياقة البدنية. ويعتبر رضا الشخص عن صورة جسمه مؤشراً هاماً في علم النفس الاجتماعي والنفس الصحي، بينما تُعتبر اليقظة الذهنية مهارة أساسية تسهم في التركيز وتنظيم العواطف. ومشكلة تأثير رضا الفرد عن صورة جسمه وعلى مستوى النشاط البدني واللياقة البدنية، وكيف يمكن أن تلعب اليقظة الذهنية دوراً في تعزيز الأداء الرياضي واللياقة البدنية من خلال التدريب على تقنيات التأمل والاسترخاء وتحسين مهارات الانتباه والتركيز. واعتمد الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة، باستخدام مقاييس واختبارات متخصصة. وأظهرت النتائج أهمية الارتباط بين رضا الفرد عن صورة جسمه ومستوى اليقظة الذهنية، وكيف يؤثران على مستوى اللياقة البدنية. ويوصيان بتعزيز مهارات اليقظة الذهنية من خلال الأنشطة الرياضية، وتطوير برامج تدريبية فعالة لتعزيز النتائج الرياضية واللياقة البدنية. ويُشددان على ضرورة تحسين مهارات الانتباه والتركيز لتحسين الصحة النفسية والعقلية لدى الطلاب، ويتوسع الدراسات المستقبلية لتشمل عينات أكبر وثقافات متنوعة.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

في العصر الحالي يعاني الكثير من الأفراد من تداولهم اليومي في بيئة معقدة ومتطلبات متزايدة، مما يعزز ظهور مشكلات نفسية وصحية، ومن بين هذا يتصدر انخفاض الثقة بالنفس والرضا عن صورة الجسم القائمة، وهذا قد يؤدي إلى مشاكل نفسية واجتماعية وصحية. ومما يتسبب في تداول سلبي للمشاعر والتأثير على الجوانب النفسية والاجتماعية والصحية للأفراد. مما تستدعي تنمية قدرات الطالب ومهاراتهم، والتركيز على الصحة النفسية والعقلية لديهم. ويعتبر الرضا عن صورة الجسم هو مفهوم مهم في علم النفس الاجتماعي والنفس الصحي، حيث يشير إلى الشعور بالقبول والارتياح بالنسبة لصورة الجسم والمظهر الخارجي وقبول للجسم كما هو، إذا كان الفرد يشعر بالرضا تجاه صورة جسمه، فمن المحتمل أن يكون لديه نمط حياة صحي أكثر وميل لممارسة التمارين الرياضية والعناية بنفسه. ويمكن أن يؤثر الرضا عن صورة الجسم على العديد من المتغيرات النفسية والصحية، مثل الاكتئاب والقلق ونوعية الحياة. فهي مسألة أساسية في تكوين الشخصية، وتأتي لأهمية البالغة التي تلعبها لدى الطلاب في تحسين الرفاه الشخصي والنتائج الرياضي، ويمكن للأشخاص الذين يشعرون بالرضا عن صورة أجسادهم أن يكونوا أكثر راحة وثقة بأنفسهم، بينما الأشخاص الذين لا يشعرون بالرضا عن صورة أجسادهم قد يعانون من مشاكل نفسية وصحية.

بالإضافة إلى ذلك يأتي الأهتمام باليقظة الذهنية أيضاً كعامل أساسي وتلعب دوراً مهماً في الصحة النفسية والعقلية لديهم، وتشير اليقظة الذهنية إلى الحالة المعرفية التي يكون فيها الفرد واعياً ومركزاً على اللحظة الحالية ومهتماً بتجاربه الحالية ولديه القدرة على التركيز والتحكم في الانتباه وتنظيم العواطف، وهي مهارات يمكن استخدامها في التمرين الرياضي واللياقة البدنية وتلعب دوراً محورياً في تحسين الأداء الرياضي واللياقة البدنية. أن مستوى اليقظة الذهنية هو الحالة التي يكون فيها العقل مستيقظاً وجاهزاً للتركيز والانتباه، وهي مهارة مهمة في العمل الأكاديمي والمهني والحياة اليومية. وفقاً لمؤسسة القلب الأمريكية فإنّ اليقظة الذهنية تشمل "القدرة على توجيه انتباهك وتركيزه، ومعالجة المعلومات الحسية والذهنية بشكل فعال وفي الوقت المناسب، وتذكر المعلومات والوصول إلى مهارات التفكير العالي" (محمد عثمان وفرح، 2018، 235-255). وبالتالي تعد الحفاظ على مستوى لياقة بدنية جيدة أمراً هاماً للحفاظ على الصحة والعافية. وتعد ممارسة التمارين الرياضية والنشاط البدني النظامي أساسياً في رفع اللياقة البدنية، ويأتي هذا البحث ليسلط الضوء على كيفية توازن بين صورة الجسم واليقظة الذهنية يمكن أن يكون له تأثير ايجابي على اللياقة البدنية ويمكن أن يكشف عن علاقة محتملة بين هذه العوامل وتأثيرهما على اللياقة البدنية، وهذا قد يساعد على تطوير برامج تدريبية فعالة لتحسين النتائج الرياضية وتعزيز اللياقة البدنية للأفراد بشكل تمارين رياضية تستهدف تحسين الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية بشكل متزامن ويقدم مساهمة فعالة في مجال تحسين وجود الحياة والرفاه الشخصي، من خلال فهم العلاقة بين هذه العوامل المختلفة، ويمكن للباحثين والمختصين في المجال الاستفادة منه ويتسنى من هذا البحث إلهام الباحثين والمختصين في هذا المجال لتطوير استراتيجيات فعّالة وبرامج متكاملة تستند إلى الفهم العلمي لتأثير الرضا عن الجسم واليقظة الذهنية على اللياقة البدنية. وبالتالي يظهر هذا البحث أهمية الاستثمار في الجوانب النفسية والعقلية كجزء لا يتجزأ من رعاية الصحة الشاملة.

1-2 مشكلة البحث

يمكن القول إلى أن الفرد يمكنه اختيار النشاط الرياضي الذي يريد ممارسته بناءً على حاجاته الصحية أو الاجتماعية. وهذا الاختيار يعكس إرادة الفرد وميوله الرياضية وقدرته على ممارسة النشاط الذي يفضله. في التربية الرياضية، يجب على المعلمين والمدربين تشجيع الفرد على الاختيار الصحيح للنشاط الرياضي الذي يناسب حاجاته الصحية والاجتماعية. ويكون أكثر عرضة للمثابرة والاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي على المدى الطويل. فقد تختلف من طالب إلى آخر حسب نوع النشاط البدني أو حسب نظرتهم لذات النشاط البدني الرياضي. فيستجيب للموقف تبعاً للطريقة التي يتبعها. وعندما يشعر الفرد بالارتياح والرضا في الممارسة الرياضية التي يختارها، فإن الرضا أو عدم الرضا تؤثر بشكل أو بآخر على السلوك

والحركة سواء كان بشكل ايجابي أم بشكل سلبي. لذا يرى الباحثان خلال عملهما في مجال التدريس أن الطلاب يعانون من كثرة التفكير في الرضا عن صورة الجسم ويمكن اعتبارها على أنها مشكلة نفسية قد تؤثر على الطلاب. فالتفكير المفرط في الجسم وشكله قد يؤدي إلى تشويه الصورة الذاتية وعدم الرضا بالنفس، مما يزيد من خطر الإصابة بالاكنتاب واضطرابات الأكل والشعور بالقلق والتوتر والتعرض للعنف الذاتي وبالتالي تؤثر على أدائهم الأكاديمي والاندماج مع المجتمع، مما يؤثر سلبًا على قدرتهم على التفكير والتركيز في الدراسة والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وكذلك كثرة الشرود والتشتت الذهني وصعوبة التركيز والانتباه مما يؤثر سلبًا على جودة حياتهم وإلى تراجع في الأداء الأكاديمي ومن هنا برز السؤال التالي:

- ما هي العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية، وكيف يمكن استخدام هذه العلاقة في رفع اللياقة البدنية لدى الطلاب؟"

1-3 أهداف البحث

تحديد الأهداف الرئيسية لهذا العنوان يمكن أن يتم على النحو التالي:

- 1- التعرف على درجة الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية لدى الطلاب المشاركين في هذه الدراسة.
- 2- التعرف على علاقة الارتباط بين الرضا عن صورة الجسم واللياقة البدنية لدى الطلاب في هذه الدراسة.
- 3- التعرف على علاقة الارتباط بين اليقظة الذهنية واللياقة البدنية لدى الطلاب هذه الدراسة.
- 4- التعرف على علاقة الارتباط بين كل من الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية في اللياقة البدنية لدى الطلاب في هذه الدراسة.

1-4 فروض البحث

- 1- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الرضا عن صورة الجسم ومستوى اللياقة البدنية لدى طلاب هذه الدراسة.
- 2- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين اليقظة الذهنية ومستوى اللياقة البدنية لدى طلاب هذه الدراسة.
- 3- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية في اللياقة البدنية لدى طلاب هذه الدراسة .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب كلية التربية شقلاوة- قسم التربية الرياضية.

1-5-2 المجال الزمني: من 2023/4/1 ولغاية 2023/5/20.

1-5-3 المجال المكاني: كلية تربية شقلاوة - قسم التربية الرياضية.

1-6 المصطلحات الواردة في البحث

1-6-1 الرضا عن صورة الجسم" وهي الشعور بالرضا والتقبل التام لصورة الجسم حسبما يدركه الفرد" (أنور، 2013، 51).

1-6-2 اليقظة الذهنية "هي القدرة على الانتباه بشكل متعمد ومستمر للتجارب الحالية والداخلية، مع الحفاظ على وعي كامل للمشاعر والأفكار والمحيط الخارجي، وهي أسلوب للتركيز الذهني يتطلب القدرة على تحليل الأفكار والمشاعر الحالية بدقة، وإدارة الانتباه بطريقة تعزز الانتباه وتقلل التشتت والتشتيت".

<https://adapnation.io/the-art-of-mindfulness>

1-6-3 اللياقة البدنية "هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الامثل او عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب" (فاروق، 1995، 67).

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة كمنهج للبحث، نظرا لملاءمته وطبيعة أهداف البحث بالتعرف على العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية في اللياقة البدنية من خلال جمع البيانات عن مستوى كل من هذه المتغيرات لدى طلبة قسم التربية الرياضية للمراحل الاربعة.

3-2 مجتمع البحث وعينته

يتكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الاولى والثانية والثالثة والرابعة لكلية التربية شقلاوة- قسم التربية الرياضية للسنة الدراسية (2022—2023)، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، بسبب توفر العينة، والبالغ عددهم (86 طالبا وطالبة) موزعة كما هو في الجدول رقم(1)، وقد قسم الباحثان عينة الدراسة الى قسمين:

أ- عينة التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بتطبيق أدوات البحث على عينة إستطلاعية مكونة من (6) من طلاب المرحلة الثانية وعددهم (3) والمرحلة الرابعة (3) طالبا من كلية التربية شقلاوة- قسم التربية الرياضية، وقد تم اختيارهم بشكل عشوائي وذلك للأجابة على الاستبيانات المكونة من

ثلاث مقاييس (الرضا عن صورة الجسم - اليقظة الذهنية - اللياقة البدنية) الملحق (1)، (2)، (3)، وذلك لحساب الصدق والثبات أدوات البحث.

ب- عينة التجربة الرئيسية: هي تشمل مجتمع البحث وعددهم (86) طالبا وطالبة، أما عينة البحث التطبيق فهي (74) طالبا، وبنسبة 86% من مجتمع الكلي، وتم استبعاد (6) طلاب من التجربة الرئيسية، بسبب اشراكهم في التجربة الاستطلاعية، وكذلك تم استبعاد الإناث بسبب عدم التكافؤ والتجانس بين الجنسين.

جدول (1) يبين المجتمع وعدد أفراد عينة البحث

ت	المرحلة	عدد الطلاب كلية التربية شقلاوة - قسم التربية الرياضية	الذكور
1	الأولى	13	11
2	الثانية	20	20
3	الثالثة	30	25
4	الرابعة	23	18
5	العينة الاستطلاعية	6	المرحلة (الثانية): (3) طلاب والمرحلة (الرابعة): (3) طلاب
	المجموع الكلي للمجتمع	86	المجموع الكلي العينة: 74

3-3 الأدوات والوسائل جمع المعلومات والاجهزة المستعملة في البحث

- أستخدم الباحثان في هذا البحث الاستبيان. شبكة المعلومات الدولية (Enter net). المصادر والمراجع العربية والأجنبية. والمقابلات الشخصية.

3-4 خطوات البحث

- عرض هذه المقاييس على الخبراء والمختصين لبيان رأيهم حول مدى صلاحية المقياس لعينة البحث الحالي الملحق (4).

- توزيع المقاييس على العينة الاستطلاعية المكونة من (6) من طلاب كلية التربية شقلاوة - قسم التربية الرياضية.

- التحقق من صدق والثبات الملحق (4)، (5)، (6).

- تحليل البيانات وتفسيرها.

3-5 المقاييس المستخدمة في البحث

3-5-1 أولا: مقياس الرضا عن صورة الجسم

استخدم الباحثان مقياس الرضا عن صورة الجسم، والتي تم تصميمها وتقنينها مسبقاً من قبل (شعيب، 2019، 56)، وبدائله هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وقد تكونت المقياس من (22) فقرة الملحق (1)، ويتكون الحد الاعلى من المقياس من (110) درجة، والحد الأدنى (22)، وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان مدى ملائمة وصلاحية المقياس لعينة البحث الحالي، وكان نسبة

الاتفاق بينهم وبنسبة (90%) حول صلاحية المقياس، إذ يشير بلوم وآخرون الى أنه على الباحث الحصول على نسبة إتفاق (75%) فأكثر من آراء الخبراء (بنيامين بلوم وآخرون، 1983، 126)، الملحق (4) ويتضمن المقياس (22) فقرة إيجابية وسلبية وهي متدرجة على طريقة "ليكاترت" يقوم الطلاب بالاجابة على الفقرات طبقاً لدرجة توافق على صورة جسمه، ويتضمن المقياس مفتاح للتصحيح، وفيما يلي عرض أرقام العبارات الايجابية والسلبية في الجدول التالي:

جدول (2) يبين توزيع الفقرات مقياس الرضا عن صورة الجسم

العبارات	أرقام العبارات
العبارات السلبية	22، 20، 19، 18، 17، 14، 13، 12، 11، 10، 9، 3
العبارات الايجابية	21، 16، 15، 8، 7، 6، 5، 4، 2، 1

3-5-1-1- طريقة تصحيح المقياس

قام الباحثان باستخدام طريقة "ليكاترت" وفق مقياس متدرج يتضمن خمسة إجابات كما هو مبين في الجدول (3).

جدول (3) يبين نوع الأجابة لهذا المقياس باستخدام طريق ليكاترت ذات التدرج الخماسي

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	نوع الأجابة نوع العبارة
1	2	3	4	5	العبارات الإيجابية
5	4	3	2	1	العبارات السلبية

3-5-2 ثانيا : مقياس اليقظة الذهنية

استخدم الباحثان مقياس اليقظة الذهنية والتي تم تصميمها وتقنينها مسبقاً من قبل (Baer,et,al,2006)، وتم ترجمته من قبل (البحيري وآخرون، 2014، 120) الصورة العربية للمقياس، وقد تكونت المقياس من (39) فقرة الملحق (2)، وبدائله هي (تنطبق تماما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تماما). وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان مدى ملائمة وصلاحية المقياس لعينة البحث الحالي، وكان نسبة الاتفاق بينهم وبنسبة 90%، الملحق (4).

3-5-2-1 طريقة تصحيح المقياس

قام الباحثان باستخدام طريقة "ليكاترت" وفق مقياس متدرج يتضمن خمسة إجابات، موزعة على خمسة ابعاد (الملاحظة، الوصف، التصرف الواعي، الوصف، عدم الحكم على الخبرات الداخلية)، الملاحظة:

يتكون من (8) عبارات تقيس الانتباه، والأدراك، والملاحظة للظواهر الداخلية مثل: (الأحاساس الجسدي، والمعرفة، والأنفعالات)، وملاحظة للظواهر الخارجية مثل: (الأصوات، والروائح)، والانتباه للعناصر الأخرى مثل: (الموقع، شدة الأحساس واستمراريته، ونغمة الأصوات). الوصف: يتكون من (8) عبارات، يعني استخدام الكلمات لوصف وتسمية الظواهر الملاحظة والشارة إليها. التصرف الواعي: يتكون من (8) عبارات، ويعني الانخراط بشكل كامل في النشاط مع الانتباه والتركيز الواعي على شيء واحد في وقت واحد. عدم الحكم على الخبرات الداخلية: يتكون من (8) عبارات، ويعني قبول التجربة الراهنة دون إصدار حكم أو تقييم، وتمثيل الواقع دون محاولات لتجنبه أو الهروب منه وتغييره. عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يتكون من (7) عبارات تقيس الميل الى السماح للأفكار والأنفعالات لتأتي وتذهب دون أن تتشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة. مع مفتاح تصحيح المقياس: تتم الأجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تنطبق تماما- لاتنطبق) حيث تحصل الاجابة تنطبق تماما على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة الاتجاه. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة الذهنية، أو درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي، ويتكون الحد الاعلى من المقياس من (195) درجة، الحد الادنى (39)، ويبين الجدول (4) توزيع العبارات على أبعاد مقياس اليقظة الذهنية الملحق (2).

جدول (4) يبين توزيع العبارات على أبعاد مقياس اليقظة الذهنية

ت	م	البعد	رقم الفقرة
1	الملاحظة	موجبة	1، 6، 11، 15، 20، 26، 31، 36
		سالبة
2	الوصف	موجبة	2، 7، 27، 32، 37
		سالبة	12، 16، 22
3	التصرف الواعي	موجبة
		سالبة	5، 8، 13، 18، 23، 28، 34، 38
4	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	موجبة
		سالبة	3، 10، 14، 17، 25، 30، 35، 39
5	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	موجبة	4، 9، 19، 21، 24، 29، 33
		سالبة

3-5-3 مقياس اللياقة البدنية

استخدم الباحثان الاختبارات الخاصة باللياقة البدنية، والتي تم تصميمها وتقنينها مسبقاً من قبل (حازم، 2011، المكتبة الرياضية الشاملة)، الملحق (3)، وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان مدى ملائمة وصلاحيه المقياس لعينة البحث الحالي الملحق (4)، وتم الاتفاق على الاختبار التالية: (اختبار السرعة) عدو (100 م) بالزمن (ث)، اختبار القدرة العضلية (الوثب العريض من

الثبات) بالسنتيمتر، (اختبار الرشاقة وقوف)، ثني الركبتين كاملاً، وضع الكفين على الأرض قذف القدمين خلفاً بالعدد في (60 ث)، اختبار المرونة (الوقوف فوق منضدة لا يقل ارتفاعها عن (30 سم) ثني الجذع أماماً أسفل للوصول بأطراف الأصابع إلى ابعـد مسافة والثبات (3 ث). وكانت نسبة الاتفاق الخبراء والمختصين (4). والملحق (3) يبين ذلك.

- 1- الاختبار الأول: اختبار السرعة (عدو 100 م بالزمن (ث)).
- 2- الاختبار الثاني: اختبار القوة العضلية (الوثب الطويل من الثبات) بالسنتيمتر.
- 3- الاختبار الثاني : اختبار تحمل القوة (الشد على العقلة) بالعدد للطلاب.
- 4- الاختبار الرابع: اختبار الرشاقة (وقوف. ثني الركبتين كاملاً، وضع الكفين علي الأرض قذف القدمين خلفاً) بالعدد في (60 ث).
- 5- الاختبار الخامس : اختبار المرونة (الوقوف فوق منضدة لا يقل ارتفاعها عن 30 سم ثني الجذع أماماً أسفل للوصول بأطراف الأصابع إلى ابعـد مسافة والثبات (3 ث).
- 6- الاختبار السادس : اختبار التحمل للمسافات المتوسطة (الجري 800 م) بالزمن (ث).

3-6-6 المعاملات العلمية للمقياس

3-6-1 صدق المقياس

عمد الباحثان الى عرض المقاييس على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص، الملحق (1)، (2)، (3) في مجال علم النفس الرياضي، وعلم النفس العام، وعلم النفس التربوي، وعلم الاجتماع، وعلم التدريب، والقياس والتقويم، وبعد جمع الاستمارات تبين إتفاق آراء السادة الخبراء والمختصين بنسبة تزيد عن (85%) بالنسبة لمقياس الرضا عن صورة الجسم و(80%) بالنسبة لمقياس اليقظة الذهنية، ونسبة (88%) بالنسبة لمقياس اللياقة البدنية. إذ يشير بلوم وآخرون الى أنه على الباحث الحصول على نسبة إتفاق (75%) فأكثر من آراء الخبراء (بنيامين بلوم وآخرون، 1983، 126)، وبذلك أوجد الباحثون الصدق الظاهري للمقياس الثلاثة.

3-6-2 ثبات المقياس

تعد الأداة ثابتة "إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات متتالية" (صباح، وآخرون، 1990، 143)، ولغرض الحصول على ثبات المقياس تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، والغرض من التجربة الاستطلاعية "تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتقاديها"، إذ يشير (ليلي، 2001، 143-153)، إلى ان "طريقة إعادة الاختبار تعد من اكثر الطرائق الاحصائية استخداماً في حساب معامل الثبات وخاصة في مجال التربية الرياضية إذ يتم تطبيق الاختبار على عينة من الأفراد ثم يعاد اختبارهم مرة أخرى بنفس الاختبار وبنفس ظروف

الاختبار الأول ويجب ان لا تقل تلك المدة بين الاختبار وإعادة تطبيقه عن اسبوع "ومن اجل اعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات الاختبارات المستخدمة على طلاب كلية التربية شقلاوة وعددهم(6) طالباً. وبعد مرور عشرة ايام بين الاختبار الاول والاختبار الثاني، وبعد جمع استمارات الاختبارين تم معالجتها احصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون فظهرت قيمته (0.84) بالنسبة لمقياس الرضا عن صورة الجسم، و(0.81). بالنسبة اليقظة الذهنية، و(0.93) بالنسبة للياقة البدنية. وهذا يدل على وجود ارتباط عالٍ وبالتالي وجود معامل ثبات للمقاييس الثلاثة.

3-7 التجربة الرئيسية

بعد إستكمال المستلزمات المطلوبة كافة لأعداد أداة البحث بصيغتها النهائية تم تطبيق التجربة النهائية على عينة البحث والبالغ عددها(74) طالباً، يمثلون طلاب كلية التربية شقلاوة - قسم التربية الرياضية بمراحلها المختلفة للسنة الدراسية(2022 - 2023) للذكور فقط، ويراعى فيها جميع الأمور الخاصة والأجواء الملائمة لتطبيق المقياس، وتم الحصول على نتائج الفروق لإجراء التطبيقات الاحصائية اللازمة لذلك، الملحق(1)،(2)،(3).

3-8 الوسائل الاحصائية المستخدمة

عمد الباحثان الى إستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة وبالشكل الذي يخدم البحث وسيستخدمون الوسائل الاحصائية للبرنامج الأحصائي الألي(SPSS Version 12.0) الموجود في الحاسوب.

لحساب صدق أدوات الدراسة استخدم الباحثون المعالجات الاحصائية التالية:

- الوسط الحسابي. والانحراف المعياري.
- صدق المحكمين(الصدق الظاهري).
- معامل ارتباط البسيط لبيرسون.
- النسبة المئوية.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية في اللياقة البدنية لدى أفراد المشاركين في الدراسة.

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لغرض التأكد من مدى تحقيق أهداف البحث وفروضه، وبعد جمع البيانات قام الباحثان بمعالجتها إحصائياً لتحقيق أهداف البحث واختبار فرضياته وكما يأتي:-

4-1-1 عرض نتائج الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية ومستوى اللياقة البدنية لدى أفراد المشاركين في الدراسة وتحليلها.

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لرضا عن صورة الجسم وأبعاد اليقظة الذهنية في اللياقة البدنية لدى أفراد المشاركين في الدراسة

ت	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الرضا عن صورة الجسم	63,75	7,27
2	أبعاد اليقظة الذهنية بشكل عام	78.56	18.34
3	مستوى اللياقة البدنية	51.59	15.19

نلاحظ من الجدول (5) نتائج الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية واللياقة البدنية لدى لعينة البحث، اذ بلغ الوسط الحسابي للرضا عن صورة الجسم (63.75)، وانحراف معياري (7.27)، فيما بلغ الوسط الحسابي لليقظة الذهنية (68.56)، وانحراف معياري (17.34)، فيما بلغ الوسط الحسابي للياقة البدنية (51.59)، وانحراف معياري (15.19) على التوالي.

4-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية على طبيعة العلاقة بين لرضا عن صورة الجسم واللياقة البدنية لدى فراد عينة البحث.

جدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لطبيعة العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم واللياقة البدنية لدى أفراد عينة البحث.

ت	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	الدلالة
1	الرضا عن صورة الجسم	63,75	7,27	0.521	معنوي*
2	اللياقة البدنية	51.59	15.19		

* عند مستوى خطأ $\geq (0.05)$ قيمة (ر) الجدولية = (0.497)

نلاحظ من الجدول (6)، اذ بلغ الوسط الحسابي للرضا عن صورة الجسم (63.75)، وانحراف معياري (7.27)، فيما بلغ الوسط الحسابي للياقة البدنية (51.59)، وانحراف معياري (15.19)، على التوالي، أما نتيجة معامل الارتباط الرضا عن صورة الجسم واللياقة البدنية قد بلغت (0.521)، ولكون قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى خطأ $\geq (0.05)$ ، وبالغلة (0.497) ، هو ارتباط معنوي قوي. إذ أن درجة الرضا عن صورة الجسم للطلاب يشير الى ارتباط موجب حيث عندما يزيد الرضا عن صورة الجسم، يزيد مستوى اللياقة البدنية، والعكس صحيح. بمعنى أنه كلما ارتفع درجة الرضا عن صورة الجسم لدى الطلاب أرتبط ذلك بارتفاع تحسين اللياقة البدنية لدى عينة البحث. ويعتبر الباحثون أن هذه النتيجة منطقية فلما يتقبل الطالب ويرضى عن نفسه بالدرجة التي يعتقد أن مظهره الجسدي مقبول بشكل عام والذي يعد مكوناً أساسياً في بناء شخصيته ونموها، فالرضا عن صورة الجسد يعد مظهراً من مظاهر رفع مستوى الأداء الرياضي. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة

دراسة (أحميدة وأخرون، 2019، 411). والتي أظهرت نتائجها ان الطالب عندما ويرضى عن نفسه بالدرجة فإنه يتميز بقله درجة القلق وبنقطة كبيرة وتقدير عال للنفس، وقدرته على التكيف والتوافق مع جميع الوضعيات والمواقف الدراسية المختلفة ومنها مواقف منافسات الرياضية التي يمارسها من خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

3-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية على طبيعة العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية لدى أفراد عينة البحث.

جدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لطبيعة العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم وأبعاد اليقظة الذهنية بشكل عام لدى أفراد عينة البحث.

ت	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	الدلالة
1	الرضا عن صورة الجسم	63,75	7,27	0.621	معنوي*
2	أبعاد اليقظة الذهنية بشكل عام	78.56	18.34		

* عند مستوى خطأ $\geq (0.05)$ قيمة (ر) الجدولية = (0.497)

نلاحظ من الجدول (7) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الرضا عن صورة الجسم وأبعاد اليقظة الذهنية بشكل عام، قد بلغت (63.75)، (7.27) و (78.56)، (18.34)، على التوالي. أما نتيجة معامل الارتباط الرضا عن صورة الجسم وأبعاد اليقظة الذهنية بشكل عام، فد بلغت (0.621)، وهو ارتباط معنوي لكون قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى خطأ $\geq (0.05)$ ، وبالبلغة (0.497)، إذ أن درجة الرضا عن صورة الجسم للطلاب يشير الى ارتباط موجب حيث عندما يزيد الرضا عن صورة الجسم، يزيد مستوى اليقظة الذهنية. لما له أثر في تحسين صورة الفرد الايجابية عن جسمه والتي تعتبر مؤشرا إيجابيا ودافعا قويا يدفع الطالب الى التفوق والنجاح ويرغبهم في العمل وإقامة علاقات جيدة مع زملائه ومدرسيه. وهذا ما أشار اليه (منيرة وعلي، 2022، 129) في دراسته "أن اليقظة الذهنية تجعل الطلاب قادرين على التمييز بين اساليب التعليم المفيدة والمناسبة لبيئة التعلم الغنية بالمشيرات والتي تجعل التعليم فعالاً". فيكون علاقات اجتماعية ناجحة وقوية ويكون اكثر قدرة على الابداع وثقة بالنفس وتقدير الذات وبالتالي يساعد في مواجهة المشكلات الانفعالية والتعامل مع المواقف وادارة الانفعالات وضبطها واتخاذ القرارات الصائبة في جميع مجالات الحياة ويكون داعماً للتعلم وتحسين مستوى الاداء في هذه المرحلة.

4-1-4 عرض وتحليل نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد اليقظة الذهنية واللياقة البدنية لدى افراد المشاركين في الدراسة.

جدول(8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لطبيعة العلاقة بين أبعاد اليقظة الذهنية بشكل عام واللياقة البدنية لدى أفراد عينة البحث.

ت	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	الدلالة
1	أبعاد اليقظة الذهنية بشكل عام	78.56	18.34	0.511	معنوي*
2	اللياقة البدنية	51.59	15.19		

* عند مستوى خطأ $\geq (0.05)$ قيمة (ر) الجدولية = (0.497)

نلاحظ من الجدول(8)، أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من أبعاد اليقظة الذهنية بشكل عام واللياقة البدنية، قد بلغت (78.56)، (18.34) و (51.59)، (15.19)، على التوالي. أما نتيجة معامل الارتباط بين أبعاد اليقظة الذهنية بشكل عام واللياقة البدنية، فد بلغت (0.511)، وهو ارتباط معنوي لكون قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى خطأ $\geq (0.05)$ ، وبالبالغة (0.497)، وهذا دالة إحصائية، وهذا يدل على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين لدى عينة البحث. حيث الانتباه المنظم ذاتياً والوعي بالخبرة يعزز الجانب السلوكي لليقظة الذهنية فضلاً عن الجانب المعرفي الذي يرتبط بالانفتاح على الخبرات وتكوين علاقات جيدة معها لما في ذلك من تأثير على نجاحهم في مسيرتهم التعليمية والحياتية، والاستعداد للتجارب في اللحظة الحالية مع قبولها وعدم إصدار أحكام بحقها وما يترتب عليها من أحداث بمرونة وإيجابية. كما ذكر (Hasker, 2010, 37-111)، أن لليقظة الذهنية بعدين رئيسيين هما: الانتباه المنظم ذاتياً يعزز الوعي بالخبرة الانفعالية والمعرفية من خلال الانفتاح والاستعداد للتجارب في اللحظة الراهنة". وبالتالي يولد لديهم الاستقرار الداخلي والتغلب على الضغوطات التي يتعرضون لها في هذه المرحلة، وكذلك فإن لكفاءة الجهاز الدوري والتنفسي تأثيراً مباشراً على الأداء من خلال رفع اللياقة البدنية بعناصره المختلفة من الرشاقة والتوازن وسرعة رد الفعل والانتباه والتوقع يمكن أن يساعد كثيراً وكذلك يؤثر على حجم العضلات وقوتها أثناء النمو. والتي تعد المكونات البدنية إحدى الشروط الأساسية لمستوى الأداء الرياضي، ولقد تطرق الكثير من الباحثين إلى أهمية ما تقدم عن المكونات البدنية في المجال الرياضي، منهم: (وديع وياسين، 1986، 43) كل ذلك فالمهم هو ان يمارس دون ضغوط وبالتالي يؤثر على مستواه فإن الرياضي الذي يشعر بالخوف والقلق فان ذلك يؤدي إلى التأثير في مستواه وانخفاض كفاءته في الاداء، أن أهم الظواهر النفسية التي تلعب دوراً مهماً للتأثير في الأداء في وما يترتب عن ذلك فإن العمليات العقلية من قلة التركيز والانتباه والتصرف الواعي تسهم في عدم الوقوع في الأخطاء والقدرة على اداء الافضل.

4- الاستنتاجات والتوصيات**4-1 الاستنتاجات**

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثان تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- وجود ارتباط بين الرضا عن صورة الجسم واللياقة البدنية لدى أفراد عينة البحث. أي عندما يزيد الرضا عن صورة الجسم، يزيد مستوى اللياقة البدنية، والعكس صحيح.
- 2- وجود ارتباط بين الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية بشكل عام لدى أفراد عينة البحث. حيث عندما يزيد الرضا عن صورة الجسم، يزيد مستوى اليقظة الذهنية. لما له أثر في تحسين صورة الفرد الايجابية عن جسمه.
- 3- وجود ارتباط بين اليقظة الذهنية بشكل عام واللياقة البدنية لدى أفراد عينة البحث، حيث الانتباه المنظم ذاتياً والوعي بالخبرة يعزز الجانب السلوكي لليقظة الذهنية فضلاً عن الجانب المعرفي.

5-2 التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإن الباحثان يوصي بما يلي:-

1. التركيز على تعزيز الرضا عن صورة الجسم: و أن يكون هناك تركيز على تعزيز رضا الأفراد عن صورة أجسادهم. يمكن تنفيذ ذلك من خلال تطوير برامج توعوية وتثقيفية تعزز القبول الذاتي وتحسين تصور الأفراد لأجسادهم.
2. تعزيز النشاط البدني واللياقة البدنية: وتشجيع الأفراد على ممارسة التمارين الرياضية والنشاط البدني النظامي. يمكن تطبيق ذلك من خلال إنشاء برامج تدريبية ملائمة تستهدف تحسين اللياقة البدنية وتشجيع المشاركة النشطة في الأنشطة الرياضية.
3. التفكير في تطبيق النتائج في برامج الصحة العامة والتربية: وأن تأخذ النتائج في الاعتبار عند تطوير برامج صحية وتعليمية للطلاب. يمكن تضمين عناصر تعزيز الرضا عن الجسم وتعزيز اليقظة الذهنية في هذه البرامج لتحسين الصحة النفسية والعقلية لدى الطلاب.
4. باستكمال هذه الدراسات، يمكننا تعزيز فهمنا لتأثير الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية واللياقة البدنية على الصحة العامة والعافية النفسية. كما يمكن استخدام النتائج والتوصيات في تصميم برامج واستراتيجيات للتوعية والعلاج والتدريب التي تعمل على تعزيز الصحة النفسية والجسدية للأفراد في مجتمعنا.

المصادر

- أمحيدة نصيروعلي جرمون والمحيي قصار؛ درجة الرضا عن صورة الجسد وعلاقتها بالتوجه الرياضي للتلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية: (مجلة الابداع الرياضي، الجزائر، المجلد 10، العدد 2، الجزء 2، 2019).
- أنور عبد العزيز العبادسة؛ الرضا عن صورة الجسم وعلاقته بالأكتئاب لدى عينة من المراهقات الفلسطينة بقطاع غزة: (أطروحة الدكتوراه، فلسطين، 2013).

- بنيامين بلوم و(أخرون)؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني؛ ترجمة :محمد أمين مفتي و(أخرون): (القاهرة، 1983).
- حازم أحمد محمد السيد المرسي ؛ المكتبة الرياضية الشاملة، قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية: (كلية التربية الرياضية بدمياط - جامعة المنصورة) 2011 الانترنت: تم زيارة 1-4-2023.
- شعيب بن جامع؛ الرضا عن صورة الجسم وعلاقته بمستوى النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية: (دراسة ميدانية لتلاميذ السنة الثالثة بثانوية عبدالرحمن الكواكبي الحروش ولاية سكيكدة، الجزائر، رسالة ماجستير، 2019).
- فاروق عبد الوهاب؛ الرياضة صحة ولياقة بدنية، ط1: (القاهرة، دار الشروق، 1995).
- صباح حسين العجيلي و(أخرون)؛ التقويم والقياس: (بغداد، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990).
- ليلي سيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مطابع أمون، 2001).
- محمد عثمان وفرح حبيب؛ "اليقظة الذهنية وقوة ضبط النفس وتنظيم الانفعال لدى عينة من طلبة جامعة بغداد": (مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بغداد، العدد (24)، السنة (2018)).
- منيرة عوضة الشهراني وعلي محمد الوليدي؛ اليقظة العقلية وعلاقتها بلمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رفيدة: (المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث - مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 6، العدد 29، كلية التربية جامعة الملك فهد، المملكة العربية السعودية، 2022).
- وديع ياسين التكريتي وياسين طه محمد علي؛ الأعداد البدني للنساء: (الموصل، مطابع مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1986).

- Brown, k. & Ryan, R: **The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological wellbeing**. Journal of personality and social psychology, 2003).
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L **Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness**. Assessment, 13(1), 27-4.
- <https://adapnation.io/the-art-of-mindfulness> 30-3-2023. تاريخ الزيارة.
- Hasker, M **Evaluation of The Mindfulness-Acceptance-Commitment (Mac)** Approach for Enhancing Athletic Performance. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University of Pennsylvania, U.S.A. (2010).

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة صلاح الدين/أربيل

كلية التربية شقلاوة

الملحق (1)

مقياس الرضا عن صورة الجسم

استبيان آراء الخبراء والمختصين حول مدى صلاحية الفقرات الخاصة لمقياس الرضا عن صورة الجسم.

السيدالمحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

في النية إجراء البحث الموسوم (علاقة الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية في اللياقة البدنية) لدى طلاب كلية التربية الشقلاوة - قسم التربية الرياضية. ونظرا لما يعهد فيك الباحث من الخبرة والدراية وقدرة على تقديم المساعدة الصادقة من خلال رأيك في هذا المجال، حيث أن صحة نتائج الدراسة تعتمد بدرجة كبيرة على صحة إجابتك، وذلك بتقويم عبارات الاستبيان بعلامة (X) في المربع المقابل للحالة التي تراها مناسبة للبحث، وإبداء الملاحظات التي تعتقد بأنها غير صالحة وعلى ضوء الآتي:

- 1- إضافة أو حذف أو دمج أو تعديل أي فقره ترونها مناسبه.
 - 2- هل أن بدائل القياس (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) مناسبة وان كانت غير ذلك فهل تقترح بدائل اخرى.
 - 3- مدى وضوح الفقرة وصلاحيتها لقياس الرضا عن صورة الجسم.
- ((تعريف الرضا عن صورة الجسم: "وهي الشعور بالرضا والتقبل التام لصورة الجسم حسبما يدركه الفرد").

"شكرا لجهودكم ووقتكم الثمين الذي منحتومني إياه "

الاميل ورقم هاتف (malawan.moohamad@su.edu.krd) (07504862988)

السنة الدراسية 2022 - 2023

التوقيع : مكان العمل:

الاختصاص: الاميل أو رقم الهاتف:

اللقب العلمي:

الباحثان : أ.م.د. مه له وان شيركو محمد الجاف. م. سامي حميد محمد.

					أرقام العبارات	العبارات
					22, 20, 19, 18, 17, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 3	العبارات السلبية
					21, 16, 15, 8, 7, 6, 5, 4, 2, 1	العبارات الايجابية
أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	فقرات	ت
					أشعر بالخجل عند مزاولتي أي نشاط بدني أمام زملائي	1
					أشعر بالرضا عن تناسق عضلاتي	2
					أفكر كثيرا بمحاولة إنقاص وزني	3
					أخجل من مظهر جسمي	4
					تخذلني لياقتي البدنية عند إنجاز مايوكل الي من أعمال	5
					أشعر أن جسمي ضعيف	6
					أتمنى لو أستطيع تغيير بعض ملامح الوجه أو الجسم	7
					أنا راضي على مرونة جسمي	8
					أنا سعيد بمظهري الجسمي	9
					أنا راضي عن لياقتي البدنية	10

					أنا راضي عن صحتي الجسمية	11
					يعجبني أدائي عند ممارسة الألعاب الرياضية	12
					أرى جسمي كثير التعرض للمرض	13
					يعجبني تناسب وزني مع طول قامتي	14
					أحب القيام بالنشاطات البدنية التي تظهر لياقتي البدنية	15
					يعجبني مظهر جسمي كما يبدو عليه في الصور	16
					ينتابني القلق عند القيام بالأعمال التي تتطلب مني الكثير من الحركة والنشاط	17
					لا أحب أن يراني زملائي وأنا أمارس الرياضة	18
					أحب إستعراض مهاراتي الحركية في مختلف الأنشطة البدنية	19
					أشعر بالمرونة والتوازن في حركات جسمي	20
					ينتابني القلق عند التفكير في طول قامتي	21
					يعجب زملائي بأدائي المهاري و رشاقة حركاتي	22

جامعة صلاح الدين/ أربيل

كلية التربية شقلاوة

قسم التربية الرياضية

الملحق (2)

مقياس اليقظة الذهنية

استبيان آراء الخبراء والمختصين حول مدى صلاحية الفقرات الخاصة لمقياس اليقظة الذهنية لعينة البحث السيد.....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

في النية إجراء البحث الموسوم (علاقة الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية في اللياقة البدنية) لدى طلاب كلية التربية الشقلاوة- قسم التربية الرياضية.

ونظرا لما يعهد فيك الباحث من الخبرة والدراية وقدرة على تقديم المساعدة الصادقة من خلال رأيك في هذا المجال، حيث أن صحة نتائج الدراسة تعتمد بدرجة كبيرة على صحة إجابتك، وذلك بتقويم عبارات الاستبيان بعلامة بعلامة (X) في المربع المقابل للحالة التي تراها مناسبة للبحث، وإبداء الملاحظات التي تعتقد بأنها غير صالحة وعلى ضوء الآتي:

- 1- إضافة أو حذف أو دمج أو تعديل أي فقرة ترونها مناسبة.
- 2- هل أن بدائل القياس (تنطبق تماما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تماما) مناسبة وان كانت غير ذلك فهل تقترح بدائل أخرى.
- 3- مدى وضوح الفقرة وصلاحيتها لقياس اليقظة الذهنية.

((تعريف اليقظة الذهنية: "الانتباه الكامل والوعي بالأحداث في اللحظة الراهنة وتقبل الواقع والخبرات التي تحدث للفرد دون إصدار أحكام عليها")) "شكرا لجهودكم ووقتكم الثمين الذي منحتموني إياه "

الاميل ورقم هاتف (malawan.moohamad@su.edu.krd) (07504862988)

الإمیل ورقم هاتف (sami.mohammed@su.edu.krd) 07504492468

السنة الدراسية 2022 - 2023

التوقيع : مكان العمل:

الاختصاص: الاميل أو رقم الهاتف:

اللقب العلمي:

الباحثان : أ.م.د. مه له وان شيركو محمد الجاف . م. سامي حميد محمد.

ت	الفقرات	تنطبق تماما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق تماما
1	عندما أمشي: ألاحظ عن قصد أحاسيس جسدي تتحرك.					
2	أجيد استخدام الكلمات التي تصف مشاعري.					
3	أنتقد نفسي على أنفعالاتي غير العقلانية وغير الملائمة.					
4	أدرك مشاعري وأنفعالاتي دون أن أصدر رد فعل تجاهها.					
5	عندما أقوم بعمل ما: يشرد ذهني وأتشتت بسهولة.					
6	عندما أغتسل: أظل واعياً وشاعراً بانسياب الماء على جسدي.					
7	أعبر بسهولة عن معتقداتي وأرائي وتوقعاتي بالكلام.					
8	يتشتت إنتباهي لما أفعله بسبب ما ينتابني من أحلام اليقظة أو القلق أو غير ذلك.					
9	أراقب مشاعري دون أن أتعلم فيها.					
10	أقول لنفسي أنه لا يجب أن أشعر بالطريقة التي أشعر بها.					
11	ألاحظ كيفية تأثير الأطعمة والمشروبات على أفكاري، وأحاسيسي الجسدية وإنفعالاتي.					
12	من الصعب بالنسبة لي أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر فيه.					
13	يتشتت ذهني بسهولة.					
14	أعتقد أن بعض أفكاري سيئة وغير طبيعية، ولا ينبغي علي أن أفكر بهذه الطريقة.					
15	أنتبه للأحاسيس مثل حركة الريح في شعري أو تأثير الشمس على وجهي.					
16	أجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير عما أشعر به تجاه الأشياء.					
17	أصدر أحكاماً عما إذا كانت أفكاري جيدة أو سيئة.					
18	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في اللحظة الحاضرة.					
19	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة: أترجع عن التفكير فيها وأعيها دون أن أدعها تتغلب علي.					

					أنتبه للأصوات: مثل دقات الساعة، أو تغريد الطيور، أو مرور السيارات.	20
					يمكنني التريث دون إصدار رد فعل فوري في المواقف الصعبة.	21
					عندما أشعر بشيء ما في جسدي يصعب علي وصفه.	22
					يبدو أنني أعمل بشكل ألي دون وعي بما أفعله.	23
					عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة: أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة.	24
					أقول لنفسي أنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.	25
					ألاحظ روائح الأشياء وشذاها: رائحتها العطرة.	26
					يمكنني التعبير بالكلام عما أشعر به من ضيق.	27
					أتعجل في القيام بأنشطة ما دون أن أركز فيها.	28
					عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، ألاحظها فقط دون إصدار رد فعل.	29
					أعتقد أن بعض إنفعالاتي سيئة أو غير مناسبة، ولا ينبغي أن أشعر بها.	30
					ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة مثل: الاشكال أو الألوان أو التراكيب أو أنماط الضوء و الظل.	31
					أميل بشكل طبيعي للتعبير عن تجاربي بالكلام.	32
					عندما تحضرني أفكار وصور مؤلمة: فأنتني أقيمها على أنها جيدة أو سيئة.	33
					أقوم بالأعمال أو المهام بشكل ألي بدون وعي بما أفعله.	34
					عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة: فأنتني أقيمها على أنها جيدة أو سيئة.	35
					أنتبه لكيفية تأثير إنفعالاتي على أفكاري وسلوكي.	36
					أستطيع عادة وصف ما أشعر به في اللحظة الحاضرة بشيء من التفصيل.	37
					أفعل الأشياء بدون تركيز.	38
					ألوم نفسي عندما تحضرني أفكار غير عقلانية.	39

جامعة صلاح الدين/ أربيل

كلية التربية شقلاوة

قسم التربية الرياضية

الملحق (3)

مقياس اللياقة البدنية

استبيان آراء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم الاختبارات اللياقة البدنية الملائمة لعينة البحث

الاستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (علاقة الرضا عن صورة الجسم واليقظة الذهنية في اللياقة البدنية) وعلى طلاب كلية التربية شقلاوة- قسم التربية الرياضية للمراحل الاربعة، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال، يرجى تحديد أهم الاختبارات للياقة البدنية للعينة المذكورة، وإضافة أي اختبار ترونه أكثر ملاءمةً.

المرفقات : استمارة تحديد الاختبارات الخاصة (مواصفات الاختبارات) لبعض الاختبارات للياقة البدنية.

التوقيع:

اللقب العلمي واسم الخبير:

الجامعة أو الكلية:

الاختصاص:

التاريخ:

الاميل: أو رقم الهاتف:

الباحثان

أ.م. د. مه له وان شيركو محمد الجاف م.سامي حميد محمد

الإمیل ورقم هاتف (malawan.moohamad@su.edu.krd) (07504862988).

الإمیل ورقم هاتف (sami.mohammed@su.edu.krd) (07504492468)

ت	اختبارات اللياقة البدنية	الاختبار الملائم	الملاحظات
1	اختبار السرعة: (100 م عدو بالزمن (ث).		
2	اختبار تحمل القوة: (الشد علي العقلة) بالعدد.		
3	اختبار القدرة العضلية:(الوثب العريض من الثبات) بالسنتيمتر.		
4	اختبار الرشاقة:(وقوف. ثني الركبتين كاملا. وضع الكفين علي الأرض قذف القدمين خلفا) بالعدد في (60 ث).		
5	اختبار المرونة:(الوقوف فوق منضدة لا يقل ارتفاعها عن 30 سم ثني الجذع أماما أسفل للوصول بأطراف الأصابع إلي ابعده مسافة والثبات(3ث).		
6	اختبار التحمل: (الجري 800 م) بالزمن(ث).		

(اختبارات اللياقة البدنية)

ومواصفات اختبارات اللياقة البدنية وإجراءاتها والتي تم عرضها على الخبراء والمختصين.

1- اختبار الأول: السرعة (100 م) عدو:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات: صفارة، ساعة إيقاف، شريط قياس، خط البداية، وخط النهاية، مضمار العدو.

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع البدء المنخفض خلف خط البداية في المكان المخصص له، يتم النداء (خذ مكانك - استعد - اجري). عندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر في الجري حتى نهاية خط النهاية. **حساب الدرجات:** درجة المختبر هي زمن وصوله لخط النهاية في المائة المتر.

2- اختبار الثاني: الشد على (العقلة):

الغرض من الاختبار: قياس التحمل العضلي: (تحمل القوة) (قياس قوة عضلات الذراعين).
الأدوات: عقلة.

وصف الأداء: يقف المختبر أسفل العقلة، إعطاء إشارة البدء ، يبدأ المختبر في الشد بالذراعين ليرفع جسمه حتي يصل بذقنه فوق العارضة، ثم ينزل بجسمه حتى تصبح الذراعين ممدودتين بالكامل كما كان في وضع البدء ويكرر الأداء السابق أكبر عدد من المرات بدون توقف. **حساب الدرجات:** تحتسب كل شدة صحيحة وكاملة يصل فيها المختبر بذقنه فوق العارضة.

3- اختبار الثالث: (الوثب العريض من الثبات):

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات: مكان مناسب للوثب ، شريط قياس ، إشارات ملونة.

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية ، القدمان متباعدتان ومتوازيتان. يبدأ المختبر بالمرجحة للذراعين للخلف مع ثني الركبتين، الميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للأمام بأقصى قوة و لأبعد مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين ، مع مرجحة الذراعين للأمام. لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أفضل هذه المحاولات.

حساب الدرجات: يتم قياس مسافة الوثب من خط البداية حتي آخر جزء من الجسم يلمس الأرض تجاه البداية.

4- اختبار الرابع: اختبار (الرشاقة) :

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة:

الأدوات: ساعة إيقاف ، ملعب نظيف.

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف علي الأرض (وضع البدء) عند إعطاء الإشارة يقوم بثني الركبتين كاملا لوضع الكفين على الأرض بحيث تكون المقعدة على الكعبين والركبتين بين الذراعين ويتم قذف الرجلين خلفا للوصول إلى وضع الانبطاح المائل ثم قذف الرجلين أماما للوصول ألي وضع ثني

الركبتين ثم مد الركبتين للوصول إلى وضع الوقوف، ويقوم المختبر بتكرار الأداء السابق أكبر عدد ممكن خلال دقيقة. حساب الدرجات: تحتسب عدد التكرارات الصحيحة خلال الزمن المحدد.

5- اختبار الخامس: اختبار (المرونة) :

الغرض من الاختبار: قياس مدى مرونة الذراع والفتخ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف. **الأدوات:** مقياس مدرج من الخشب (مسطرة مدرجة) ارتفاع 30 سم. مقعد أو كرسي يتحمل وزن المختبر تركيب عالية المسطرة بحيث يكون صفر التدرج لأعلي مستوى حافة الكرسي.

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس ويقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وبطئ ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وان تتحرك لأسفل موازية للمقياس.

حساب الدرجات : درجة المختبر هي أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثني الجذع أماما أسفل.

6- اختبار السادس: اختبار (التحمل) :

الغرض من الاختبار: قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل). **الأدوات:** ساعة إيقاف، شريط قياس، خط البداية، وخط النهاية، مضمار الجري. **وصف الأداء:** يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية في المكان المخصص له. يتم النداء (استعد - اجري). عندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر في الجري دورتين كاملتين 800 م حتى خط النهاية. **حساب الدرجات:** درجة المختبر هي زمن وصول كل مختبر منذ إعطاء إشارة البدء حتى خط النهاية في 800 المتر.

الملحق (4) أسماء الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم مقياس الرضا عن صورة الجسم والليقظة

الذهنية واللياقة البدنية لبيان ملائمة لعينة البحث ومواصفاتها وإجراءاتها

ت	الاسم والدرجة العلمية	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. عبدالودود أحمد الزبيدي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة التكريت
2	أ.د. سامان حمد سليمان	فلسفة التدريب الرياضي/ كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - أربيل
3	أ.م.د. إبراهيم محمد عزيز	التعلم الحركي/ كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - أربيل
4	أ.م.د. سرتيب عمر عولا	الإدارة والتنظيم/ كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - أربيل
5	م.د. عيد الصاحب أسد	علم التدريب/ كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - أربيل



The impact of kettlebell training and skill development in enhancing explosive strength and accuracy in the offensive blocking wall in advanced volleyball players.

Ahmed Ibrahim Ahmed¹ and Tariq Dayea Mohammed Al-Azawe²

Samarra University, College of Physical Education & Sports Sciences, Salahaddin, Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 13/08/2022

-Accepted: 31/08/2022

-Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Exercises
- Kettlebell
- Explosive power
- Volleyball Offensive Blocking Wall

© 2023 This is an open access article under the CC by licenses

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



Abstract

Research aim: The aim of the study is to design kettlebell exercises to enhance explosive strength and accuracy in the offensive blocking wall skill in volleyball, as well as to investigate the impact of kettlebell training on developing explosive strength and accuracy in performing the offensive blocking wall skill in volleyball. The researchers hypothesize the existence of statistically significant differences between the pre-test and post-test results of the control and experimental groups in developing explosive strength and accuracy in the offensive blocking wall skill in volleyball. The study assumes that there are statistically significant differences between the post-test results of the control and experimental groups in the assessments of explosive strength and accuracy in performing the offensive blocking wall skill in volleyball.

Methodology: The researchers utilized an experimental approach to address the research problem. The research population was advanced volleyball clubs in Salah al-Din province, consisting of 115 players for the 2022 season. The sample was deliberately selected and comprised 15 players, representing 13.043% of the original population. The researchers conducted the field experiment from February 27, 2022, to April 21, 2022.

Results: The study findings indicate that implementing kettlebell training helps advanced volleyball players improve explosive strength and accuracy in performing the offensive blocking wall skill. Players who trained with kettlebells showed greater improvement compared to their peers who did not use them.

¹Corresponding author: gti.7562@gmail.com College of Physical Education and Sports Sciences - University of Samarra - Salah ad-Din - Iraq

²Corresponding author: tariq.dh@uosamarra.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences - University of Samarra - Salah ad-Din - Iraq

تأثير تدريبات الـ (Kettlebell) والمهارة في تطوير القوة الانفجارية ودقة حائط الصد الهجومي في الكرة الطائرة للمتقدمين

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2023/12/31

الكلمات المفتاحية

التدريبات

Kettlebell

القوة الانفجارية

حائط الصد الهجومي بالكرة

الطائرة.

أحمد إبراهيم أحمد

أ.م.د طارق ضابع محمد العزاوي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سامراء - صلاح الدين - العراق

الخلاصة:

هدف البحث الى اعداد تدريبات بأداة (Kettlebell) لتطوير القوة الانفجارية ودقة مهارة حائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة وايضا التعرف على أثر التدريبات بأداة (Kettlebell) في تطوير القوة الانفجارية وكذلك التعرف على تأثير التدريبات باستخدام (Kettlebell) في تطوير دقة مهارة حائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة ، كما افترض الباحثان وجود فروق بدلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتا البحث الضابطة والتجريبية في تطوير القوة الانفجارية ودقة اداء مهارة حائط الصد الهجومي في الكرة الطائرة وايضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة الانفجارية ودقة اداء مهارة حائط الصد الهجومي في الكرة الطائرة ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث ، وتم تحديد مجتمع البحث انديا محافظة صلاح الدين للكرة الطائرة المتقدمين والبالغ عددهم (115) لاعبا للموسم 2022 اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وقد تكونت من (15) لاعب وبنسبة (13.043%) من مجتمع الأصل، وجرى الباحثان التجربة الميدانية للفترة من (2022/2/27) ولغاية (2022/4/21) واسفرت نتائج الدراسة عن إن تطبيق التدريبات باستخدام (Kettlebell) يساعد لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في تحسين القوة الانفجارية ودقة أداء مهارة حائط الصد الهجومي ، ويتفوقون في تحسينها لدى أقرانهم الذين يتدربون بدونها .

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

تعتبر الرياضة اكبر عامل يبعث المتعة والسرور في نفوس المجتمعات ، وفي ظل تطور التدريب الرياضي يتطلب تحقيق اعلى المستويات التنوع والتغيير او التركيب ، لذا نجد ان العالم يستخدم تدريبات او تمارينات تتضمن اضافة ادوات جديدة ، الغرض منها رفع مستوى اللاعب والفريق ككل ، وتعد لعبة الكرة الطائرة رائجة أكبر عما كانت عليه ، وذلك لتطورها الدائم والمستمر والمتمثل في الأداء المهاري ، ومن بين هذه المهارات نجد مهارة حائط الصد الهجومي التي هي أسلوب تستخدمه الفرق للفوز بالمباريات .

ان التدريبات هي التي تحتوي على اكثر من تمرين وتكون في نواحي الاعداد المختلفة (محسن والصفار ، 1988 ، 396) ، كما تعد التدريبات احدي اهم تمارين اللعبة التي تحسن النواحي البدنية والمهارة للاعب الكرة الطائرة كونها مشابهة لواجبات اللعب في التنافس ، لذا اهتمت الدراسات الحديثة بتطوير التمارينات وتركيب تمرين مع اخر او اضافة ادوات جديدة في اداء التدريبات ، وتعد (Kettlebell) من ادوات التدريبات الحديثة ، وينكر (Rajala & Jensen , 2015 , 2-3) "إن دمج (Kettlebell) في برامج التدريب خاصة تلك التي تنطوي على القوة والتكيف ، يزداد شعبية بشكل تدريجي على الرغم من عدم وجود بحث متعمق حول استخدامها" ، مما يعني انها حديثة الاستخدام .

ان (Kettlebell) لها مزايا متعددة منها سهولة الحصول على الاداة وبأسعار يسيرة اضافة الى فوائد التدريب عليها كبيرة بما ينعكس على القلب ومستوى القوة والمرونة واللياقة الوظيفية ، وتصميمها المميز يسمح بإجراء حركات أرجحة سريعة يمكن أن تدمج كل من التدريب القلبي التنفسي وتمارين القوة وتمارين المرونة" ، وإن طريقة اللياقة الوظيفية تنظر إلى الجسم على أنه كُلاً متكامل ، وتعمل أجزاءه على تشغيل كامل جسمك وليس فقط مجرد عضلات منفصلة (3-2 , 2014 , Cotter) .

ومن المفاهيم اعلاه تتبين أهمية البحث في معرفة العاملين في قطاع تدريب الكرة الطائرة بالتدريبات وكيفية الاستفادة منها بتطوير القوة الانفجارية من خلال ربطها او ادخالها بتدريبات مشابهة لظروف المنافسة لتكون بين ايديهم باعتبارها مرجع علمي يمكن الاستفادة منه .

2-1 مشكلة البحث

ان التنافس والأداء العالي في الكرة الطائرة يحتم علينا ان نتحرى عن الجديد الذي يمكن ان يرفع امكانيات الفريق كون اللعبة تتميز بالتغير المفاجئ في مواقف اللعب المختلفة وهذا يتطلب درجة عالية من اللياقة البدنية والصفات الحركية ، كما يعد وضع البرنامج التدريبي وطريقة تنفيذه هو جوهر التدريب الرياضي لاسيما انه اسلوب المدرب ، وان وضع تدريبات باستخدام ادوات حديثة وايجاد التوازن بين فقرات التمرين له الاثر الكبير في رفع مستوى الفريق بما يخدم متطلبات المنافسة .

وتبرز مشكلة البحث من خلال اطلاع الباحث ميدانياً على بعض الوحدات التدريبية ومباريات اندية محافظة صلاح الدين في الكرة الطائرة وقد لاحظ وجود ضعف في الاداء الهجومي ويعزى ذلك الى ضعف في الصفات البدنية وخاصة عنصر القوة وانعكاسها على الاداء في المباريات ، لذلك سعى الباحث الى دراسة المشكلة ووضع الحلول لهذا الضعف الحادث عند اللاعبين ولو بنسب معينة لغرض الارتقاء بالمستوى .

3-1 اهداف البحث

1-3-1 اعداد تدريبات بأداة (Kettlebell) لتطوير القوة الانفجارية ودقة مهارة حائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة .

2-3-1 التعرف على أثر التدريبات بأداة (Kettlebell) في تطوير القوة الانفجارية .

3-3-1 التعرف على تأثير التدريبات باستخدام (Kettlebell) في تطوير دقة مهارة حائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة .

4-1 فرضيتا البحث

1-4-1 وجود فروق بدلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتا البحث الضابطة والتجريبية في تطوير القوة الانفجارية ودقة اداء مهارة حائط الصد الهجومي في الكرة الطائرة .

1-4-2 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة الانفجارية ودقة اداء مهارة حائط الصد الهجومي في الكرة الطائرة .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي الضلوعية الرياضي للكرة الطائرة المتقدمين في الموسم الرياضي 2021-2022 .

1-5-2 المجال الزمني : 2022/2/26 لغاية 2022/4/23 .

1-5-3 المجال المكاني : قاعة نادي الضلوعية الرياضي وقاعة نادي بلد الرياضي المغلقة .

6-1 تحديد المصطلحات

1-6-1 (Kettlebell) : "هي عبارة عن وزن من الحديد الصّلب ويشبه القذيفة الكروية للمدفع ومزوّدة بمقبض" (2-3 , 2014 , Cotter) .

ويعرفها الباحثان اجرائيا : هي اداة حديدية شبه كروية نموذجية ومتعددة الاستخدام وذات فائدة بدنية ملموسة (أداة العصر) .

1- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2- 1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم التدريبات :

تعد احدى اهم مطوّرات المهارة للاعب الكرة الطائرة كونها مشابهة لواجب اللاعب في ظروف المنافسات ، وتجمع عنصران او اكثر في التمرين الواحد (بدني - مهاري) ، وقد عرفها (الصفار ، 1988 ، 396) على انها تلك التدريبات التي تحتوي على اكثر من تمرين وتكون في نواحي الاعداد المختلفة ، اما (عبدة وابراهيم ، 1994 ، 70) فقد عرفاها " هي التي تحتوي على عدة تمرينات ، بغرض اكساب اللاعب اكثر من مهارة او مقدرة " .

التدريبات نوعان هما بحسب تقسيم (عبدة وابراهيم ، 1997 ، 70) : (عدد من المهارات الاساسية ، من مهارة او اكثر مع عنصر لياقة بدنية) .

ان التدريب في حالة تطور مستمر ، ولذا يبحث المدربون عن طرائق واساليب جديدة تزيد جرعة التدريب مع اشغالهم عن الاحساس بالتعب وتزيد من تشوقهم للتدريب (محسن والصفار ، 1988 ، 3) ،

لذلك هذا النوع من التدريبات او ما يسمى في قاعات الجم (السوبر سيت) لها حصيله محسوسة ومرضية ومبهره في واقع الرياضة وهذا ما ترجمته عديد من الدراسات باستنتاجها .

2-1-2 اداة (Kettlebell) :

ظهر هذا الوزن في روسيا القديمة ، وكان التركيز شديد على القوة الجسدية ، وأول ذكر رسمي لكلمة Girya (والتي تعني وزن روسي تقليدي مصنوع من الحديد الصّلب) عام 1704 ، واستخدمت للوزن في الأسواق ، وقد اكتشف العاملون بأنها وسيلة للياقة ، وقد تم إجراء مُسابقات بها للتسلية حينها ، وبعد مرور سنين اصبحت رياضة لها تنافس عالمي ، لذلك يرى الباحث انها أوزان عملية واقتصادية ، فهي تُشغّل أكثر من خاصية جسدية ، وتمزج بين فوائد التناغم العضلي والإعداد القلبي التنفسي والتحمّل العضلي وهذا يؤدي إلى زيادة القوة والطاقة وتحسين المرونة ومجال الحركة وإنقاص دهون الجسم وزيادة الكتلة العضلية وإنقاص التوتر وزيادة الثقة ، ومن مميزات (Kettlebell) (Cotter , 2013 , 11-12) (اداة سهل الحصول عليها (اقتصادية الثمن) ، سهولة حملها والتدرب عليها في اي مكان ، تتلائم مع جميع الاعمار ومع الجنسين ، يمكن ان يستخدمها الرياضي وغير الرياضي ، تعطي حرية وامان عند الاستخدام ، لا تحتاج الى ظروف وامكن كبيرة لخزنها ، تنمي عدة صفات وعناصر لياقة بدنية وايضا مهارية ، توفر تمرين شامل بدون ان تحتاج الى اجهزة كثيرة ، شكلها المميز يعطي جوانب ممتعة تشجع على التمرن فيها ، اختلاف اوزانها يعطي تنوعا للتمارين ، يمكن استخدامها في عدة اوضاع للجسم) .

2-1-3 القوة الانفجارية

هي قابلية العضلة لإظهار أكبر قوة ، وتعد من أهم الصفات البدنية للاعب الكرة الطائرة وبخاصة لعضلات الأطراف العليا التي لها أهمية كبيرة في أداء المهارات الأساسية في الهجوم والدفاع وذلك لاحتياج لاعب الكرة الطائرة إلى اخراج قوة متعجرة في بعض المهارات ومنها الارسال الساحق وارسال من الاعلى وحائط الصد الهجومي ، إن كل نوع من الألعاب الرياضية يحتاج إلى نوع خاص من القوة وعلى المدرب أن يكون لديه الإلمام التام عند تطوير أي نوع من القوة لأن كل نوع من القوة له طريقته الخاصة في التدريب (المندلأوي والشاطي ، 1987 ، 90) .

2-1-4 مهارة حائط الصد الهجومي

تعد كمهارة ذات اهمية كبيرة بالكرة الطائرة وتحتاج الى مقتضيات بدنية ومهارية وتدريب خاص للوصول الى مستوى عال للفرد الرياضي بهذه المهارة ، ويتصف حائط الصد بخط الدفاع الاول في صد الهجوم ضد الفريق المنافس (حسن ، 2012 ، 673) ، اذ يكون المتطلب الاساسي منها هو رد هجوم ضد الفريق المنافس وذلك بعملٍ مباغت يجعل الكرة الهاجمة بعيدا عن متناول الخصم المدافع ، ومن الممكن نجاح حائط الصد وملائما تماما خاصة اذا ارتدت الكرة المضروبة (اثناء الهجوم) بعيدا عن ايدي لاعبو الصد بحيث يكون اتجاهها مباشرة للخلف وعلى ارض ملعب الفريق الآخر وكسب نقطة ويعد

هجوماً محسوماً ، ووردت تعاريف كثيرة لحائط الصد فقد عرفه (سبهان ورزوقي ، 2011 ، 62) بأنه :
احد المهارات الاساسية باللعبة للحصول على نقطة مباشرة بالقيام بحائط صد ناجح ضد هجوم الفريق المنافس .

ويعرفه الباحث اجرائياً : احد متطلبات اللعب بالكرة الطائرة ومهارة أساس بالهجوم تنفذ بصد الكرة وارجاعها مباشرة الى ساحة الخصم لإحراز نقطة كما يعد الية دفاعية وجزء من هجمة عند احباط هجوم وتحويله لهجوم معاكس .

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة محمود طاهر اللبودي (2020) (اللبودي ، 2020 ، 23)

عنوان الدراسة :

"تأثير استخدام تدريبات Kettlebell لتحسين بعض المتغيرات البدنية علي النشاط الكهربائي للعضلات العاملة لمهارة دوليو تشاجي في رياضة التايكوندو"

منهج الدراسة : المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة .

اهداف الدراسة :

- تأثير استخدام تدريبات Kettlebell علي بعض المتغيرات البدنية لدى أفراد عينة البحث .
- تأثير استخدام تدريبات Kettlebell على القيم المعبرة عن النشاط الكهربائي لعضلات الطرف السفلي العاملة لمهارة دوليو تشاجي لدى أفراد عينة البحث .
- تأثير استخدام تدريبات Kettlebell علي مستوي أداء مهارة دوليو تشاجي لدي ا ف ا رد عينة البحث .

اهم النتائج التي اشارت اليها الدراسة :

- برنامج التدريب باستخدام تدريبات Kettlebell والذي طبق علي أفراد عينة البحث أدى إلى تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث بنسب مئوية تراوحت ما بين 12.12 : 48.00 % .
- برنامج التدريب باستخدام تدريبات Kettlebell والذي طبق على أفراد عينة البحث أدى إلى تحسن في القيم المعبرة للنشاط الكهربائي للعضلات العاملة للطرف السفلي قيد البحث بنسب مئوية تراوحت ما بين 2.59 : 13.47 % .
- برنامج التدريب باستخدام تدريبات Kettlebell والذي طبق علي أفراد عينة البحث أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى للركلة الأمامية الدائرية دوليو تشاجي بنسبة مئوية بلغت 44.83 % .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 : منهج البحث:

أُخذَ المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث والذي يعرف بأنه "المنهج الذي نُعالج فيه ونتحكم في متغيرٍ مُستقل لنُشاهد تأثيره على متغيرٍ تابع ، مع ملاحظة التغيرات الناتجة والقيام بتفسيرها ، سواء أشتملت التجربة على مُتغيرٍ مُستقلٍ ومتغيرٍ تابعٍ أو أكثر من متغيرٍ مُستقلٍ أو أكثر من مُتغيرٍ مُستقلٍ" (المهدي ، 2019 ، 214) .

3-2 : مجتمع البحث وعينته:

يُعرف مجتمع البحث المُتاح بأنه "المُجتمع الذي يُشير إلى العدد المتوافر من مجتمع البحث المُستهدف الذي يُمكن أن يرجع إليه الباحث مباشرةً في سحب مفردات العينة منه" (جنبل ، 2019 ، 18) .

اشتمل مجتمع البحث بلاعبي الكرة الطائرة لأندية الدرجة الممتازة في محافظة صلاح الدين البالغ عددهم (115) لاعباً الموزعين بطبيعتهم إلى ثمانية أندية (الضلعوية ، الدجيل ، الدور ، الطوز ، صلاح الدين ، ، بيجي ، الشرقاط ، الاسحاقي) المشاركين في الموسم الرياضي (2021-2022)، أختيرت عينة البحث منهم عمدياً من نادي الضلعوية البالغ عددهم (15) لاعباً بنسبة (13.043 %) من مجتمعهم الأصل،

3-3: الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

على وفق ما يطلبه البحث واختباراته اعتمدت الأدوات والأجهزة والوسائل الآتية :

3-3-1: الوسائل المستخدمة بالبحث :

- ❖ المصادر العربية والأجنبية.
- ❖ المواقع الرسمية في شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت).
- ❖ المقابلات الشخصية الفردية المباشرة.
- ❖ الاختبارات (بدنية ، دقة مهارية) .
- ❖ استمارات ورقية مختلفة لتسجيل بيانات اللاعبين ونتائجهم في الاختبارات.
- ❖ الاستبانة .

3-3-2: الأجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- ❖ ساعة توقيت الكترونية رقمية نوع (Diamond) يابانية الصنع عدد (1).
- ❖ (Kettlebell) بأوزن متدرجة مختلفة .
- ❖ كرة طبية زنة (3) كغم .
- ❖ حبل تثبيت المختبر .
- ❖ ملعب كرة طائرة بقياسات قانونية .
- ❖ كرات طائرة نوع (Mikasa) عددها (15) كرة.
- ❖ شريط لاصق لتقسيم الملعب ملون بعرض (5 سم).
- ❖ كرسي عدد (1).
- ❖ شريط قياس .

❖ صافرة حُكام الكرة الطائرة .

3-3 : إجراءات البحث الميدانية:

1-3-3: تحديد متغيرات البحث الرئيسية:

أن حدود خبرة الباحثان بما جاء في ملاحظتهما في مشكلة البحث ، فرضت بأن تحظى هذه الملاحظة بدعم أكاديمي لتحديد متغيرات البحث على وفق إجراءات منهجية ، إذ عُمِد إلى مراجعة بعض المصادر والدراسات المتاحة والمعنية بموضوع البحث لحل المشكلة المطروحة ، و لتجنب الإجهادات الشخصية في تحديد مفاهيم المتغيرات المستقلة والتابعة وخصائصها ، إذ عُرضت هذه المتغيرات بحسب نوعها في البحث العلمي على السادة الخبراء وحصلت على إتفاقهم بنسبة (100%) لدراستها .

1-1-3-3: اختبار دفع الكرة الطبية (علاوي ورضوان ، 2008 ، 89-91) :

اسم الاختبار : اختبار دفع كرة طبية وزن 3 كغم من الجلوس باليدين من مستوى الصدر :

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين .

الادوات المستخدمة : كرة طبية وزن 3 كغم + علامات من الطباشير او شريط لاصق + حبل صغير + كرسي + شريط قياس .

التعليمات : من وضع الجلوس على الكرسي والظهر مستقيماً يتم مسك الكرة الطبية باليدين امام الصدر واسفل الدقن ، يتم ربط المختبر بالحبل حول صدره ويمسك من خلف الكرسي وذلك لمنع حركة الجسم للأمام مع الكرة ثم يتم دفع الكرة باليدين للأمام .

الشروط :

- تتم حركة الرمي باستخدام اليدين فقط .
- تثبيت المختبر على الكرسي حيث لا تحسب المحاولة عندما يهتز او يتحرك المختبر على الكرسي اثناء الاداء ويعطى محاولة بدلا عنها .
- تعطى للمختبر ثلاث محاولات .

التسجيل : تحسب المسافة التي تقطعها الكرة في اتجاه امام الكرسي لأحسن المحاولات الثلاث وتقاس المسافة من امام رجل الكرسي لأقرب نقطة تتركها الكرة على الارض من ناحية الكرسي .



2-1-3-3: اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (جواد ، 2004 ، 88) :

اسم الاختبار: اختبار القفز العمودي لسارجينت.

❖ الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين .

❖ الاجهزة والادوات : مسطره أو شريط قياس، حائط، قطعة طباشير.

❖ وصف الاداء :

1- تثبيت المسطرة على الحائط او شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين علامتين، شكل (3).

2- يقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعة من الطباشير (طولها بوصه واحدة) في اليد بجوار الحائط.

3- يقوم المختبر بثني الركبتين مع احتفاضه بذراعيه لأعلى والراس والظهر على إستقامة واحدة.

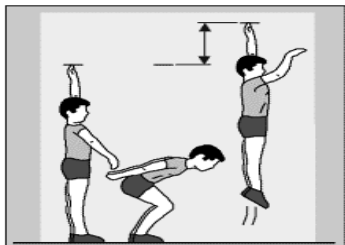
4- يبدأ المختبر في القفز العمودي لاعلى باقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في اعلى نقطة يصل اليها.

❖ التسجيل:

1- يعطى المختبر ثلاث محاولات وتسجيل افضل محاولة له

2- يتم القياس من العلامة الاولى حتى العلامة الثانية .

❖ وحدة القياس: سم



3-3-1-3 : اختبار دقة مهارة حائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة (عبد الدايم وطه ، 1999 ، 68)

:

❖ اسم الاختبار : قياس الدقة لمهارة حائط الصد الهجومي .

❖ الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة حائط الصد الهجومي .

❖ الادوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات قانونية عدد (5) شريط قياس ملون لتقسيم الملعب .

❖ مواصفات الاداء : يقف اللاعب المختبر في المركز (2) جاهزا لأداء مهارة حائط الصد في الوقت الذي

يصعد المدرب فوق المنضدة لأداء الضرب الساحق في الوضع الطبيعي.

❖ شروط لأداء : لكل لاعب (3) محاولات من كل مركز (2,3,4)

تحتسب الصحيحة منها اي الهجومية فقط.

❖ التسجيل : يأخذ اللاعب درجة المنطقة التي تسقط بها الكرة،

حيث تكون الدرجة العظمى للاختبار (27) درجة .

❖ وحدة القياس: الدرجة.

3-4 التجربة الاستطلاعية :

P	2	T 4
	3	
	4	
P	2	T 3
	3	
	4	
P	2	T 2
	3	
	4	

اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022 /2/19 في الساعة (2 ظهرا) على عينة بلغت (4) لاعبين

واستبعدا في تنفيذ التجربة الميدانية للبحث وذلك لمعرفة المعوقات التي تواجه الباحثان عند تطبيق برنامج

التجربة الرئيسية ومدى امكانية تطبيقها وكذلك تدريب كادر العمل المساعد (*) على جميع المتطلبات اللازمة لإجراء هذه الاختبارات .

3-5 الاختبارات القبليّة :

عمد الباحثان إلى إجراءها على لاعبو نادي الضلوعية بالكرة الطائرة المتقدمين في كل من مجموعتا البحث الضابطة والتجريبية البالغ عددهم (12) لاعباً في قاعة بلد الرياضية في محافظة صلاح الدين بتاريخ (2022/2/26) ، وتم بإيجاد التكافؤ في النتائج القبليّة بين المجموعتان ، مما دعا الباحثان إلى معالجة النتائج القبليّة إحصائياً ، وكما مُبين في الجدول (1) :

جدول (1) يعرض بيانات الاختبارات القبليّة لمجموعتا البحث

المتغيرات	المجموعة	أوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ليفين	(Sig)	(ت)	(Sig)	دلالة الفرق
القوة الانفجارية للذراعين	التجريبية	408.5	9.268	0.185	0.676	0.267	0.795	غير دال
	الضابطة	407.17	7.985					
القوة الانفجارية للرجلين	التجريبية	44.67	2.875	0.491	0.499	0.456	0.658	غير دال
	الضابطة	43.83	3.43					

غير دال إذا كانت (Sig) $\leq (0.05)$ عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن+1 ن-2) = 10

3-6 تطبيق التدريبات باستخدام (Kettlebell):

سعى الباحثان لاعداد تدريبات لتطوير القوة الانفجارية ودقة حائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة باستخدام (Kettlebell) وتم تطبيق التدريبات على عينة البحث في مرحلة الاعداد الخاص وبشدد تدريبيّة مناسبة لاهداف البحث وعلى وفق تسلسل الإجراءات التي أنتهجها الباحثان ، أستغرقت مدة تطبيق التدريبات باستخدام (Kettlebell) (8) أسابيع تدريبيّة متتالية بواقع (3) وحدات تدريبيّة من كل أسبوع منها على لاعبي المجموعة التجريبية وبهذا بلغت مجموع الوحدات التدريبيّة (24) وحدة تدريبيّة ، إذ بدأ تطبيقها للمدة الممتدة من يوم الاحد الموافق لتأريخ (2022/2/27) لغاية يوم الخميس الموافق لتأريخ (2022/4/21) أما المجموعة الضابطة فأنهم يطبقون تمارين المدرب المتبعة في نادي الضلوعية .

3-7 الاختبارات البعديّة:

أُجريت في ظروف الاختبارات القبليّة نفسها على لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في المجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ (2022/4/23) ، ودونت نتائج الاختبارات في استمارات خاصة لغرض معالجتها إحصائياً .

* - تألف كادر العمل المساعد من :

- احمد خلف احمد / بكالوريوس تربوي بدنية وعلوم الرياضة ومدرب شباب نادي الضلوعية لكرة القدم .
- أنور صبحي محمد / بكالوريوس تربوية بدنية وعلوم الرياضة ومدرب تربية رياضية .

3-8 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (V₂₆) ، لذا تم حساب كل من القيم الأنفة آلياً :

❖ النسبة المئوية.

❖ الوسط الحسابي.

❖ الانحراف المعياري.

❖ اختبار (Leven) لتجانس التباين.

❖ اختبار (t-test) للعينات غير المترابطة.

❖ اختبار (t-test) للعينات المترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يعرض الباحثان نتائج المعالجات الإحصائية لغرض التحقق من الفرضيتين وتحقيق الأهداف لمعالجة المشكلة المبحوثة والمقارنة قبلي وبعدي للاعبين المتقدمين بالكرة الطائرة في مجموعتي البحث ، وبعدياً بينهما ، ومن ثم مناقشتها ودعمها بما جاء ببعض المصادر والدراسات العلمية ذات الصلة .

4-1 عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها :

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية وتحليلها:

جدول (2) يبين النتائج القبلية والبعدي للقوة الانفجارية للمجموعتين الضابطة و التجريبية

الاختبار	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	انحراف الفروق	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	دلالة الفرق
للذراعين (سم)	التجريبية	قبلي	408.5	9.268	104.5	25.765	0.000	دال
		بعدي	513	1.673				
	الضابطة	قبلي	407.17	7.985	69.333	11.361	14.949	دال
		بعدي	476.5	7.092				
للرجلين (سم)	التجريبية	قبلي	44.67	2.875	7.667	2.066	9.092	دال
		بعدي	52.33	1.506				
	الضابطة	قبلي	43.83	3.43	1.167	0.753	3.796	دال
		بعدي	45	3.162				

(6) في كل مجموعة ، دلالة الفرق (Sig) $\geq (0.05)$ عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن)-(1) .

4-1-2 : عرض وتحليل نتائج اختبارات القوة الانفجارية البعدي للمجموعتين الضابطة التجريبية :

جدول (3) يبين نتائج اختبارات القوة الانفجارية البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	دلالة الفرق
للذراعين (سم)	التجريبية	513	1.673	12.269	0.000	دال

			7.092	476.5	6	الضابطة	
			1.506	52.33	6	التجريبية	للرجلين (سم)
دال	0.000	5.129	3.162	45	6	الضابطة	

دلالة الفرق (Sig) $\geq (0.05)$ عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن + 1 - 2) = (10) 4-1-3 : مناقشة نتائج اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعدية لمجموعتي البحث، والبعدية بينهما:

من خلال مراجعة نتائج جدول (2) يتبين إن لاعبو الكرة الطائرة في المجموعتين جميعهم تطورت لديهم القوة الانفجارية للذراعين والرجلين في الاختبارات البعدية عن ما كانوا عليه في الاختبارات القبلية ، وبالرجوع لنتائج الجدول (3) يتبين إن لاعبي المجموعة التجريبية تفوقوا على لاعبي المجموعة الضابطة في تطور هذا العنصر ، ويعزو الباحثان ظهور هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي لدور التدريبات باستخدام (Kettlebell) لاسيما الدمج ما بين حركات مط العضلات وانقباضها بسرعة لتطوير قوة وسرعة انقباض عضلات الذراعين ومن ثم الانتقال مباشرة إلى حركات القفز بالاداء المهاري المكمل للتطوير البدني للقوة الانفجارية والتي حرص الباحث فيها على موائمة مسار الحركات البدنية باستخدام (Kettlebell) والحركات المهارية في التدريبات بمراعاة مبدأ التدرج والتموج في الحمل البدني ومن السهل إلى الصعب في الاداء المهاري ، اللذان عمد الباحثان قبل تطبيقهما إلى تقوية العضلات العاملة وأوتارها أولاً، ومن ثم تطبيق تمارين المط العضلي بمقاومة الكرة الحديدية بالبدا بالانقباض اللامركزي الذي يمثل القسم التحضيري للتمرين وبمقاومات التدريبات باستخدام (Kettlebell) لتلائم طبيعة مهارات وخصوصية اللاعبين المتقدمين بالكرة الطائرة ليتم هذا التطبيق بغية الحصول على أعلى انتاجية للقوة العضلية وبالتغلب على مشكلة تناقص السرعة .

4-3 عرض نتائج اختبارات دقة اداء مهارة حائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.

4-3-1 : عرض نتائج اختبارات دقة اداء مهارة حائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة القبلية والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها :

جدول (4) يبين نتائج اختبارات دقة اداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة

القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار	المجموعة	المقارنة	الأوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	انحراف الفروق	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	دلالة الفرق
حائط الصد	التجريبية	قبلي	19.67	1.633	5.5	1.378	9.774	0.000	دال
	بعدي	25.17	0.753						

دال	0.025	3.162	1.033	1.333	2.858	19.17	قبلي	الضابطة
					2.168	20.50	بعدي	

وحدة القياس: الدرجة، (6) في كل مجموعة، دلالة الفرق (Sig) $\geq (0.05)$ عند مستوى دلالة (0.05)

ودرجة حرية (ن) - (1) .

4-3-2 : عرض نتائج اختبارات دقة اداء مهارة حائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها :

جدول (5) يبين نتائج اختبارات دقة اداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

اختبار القوة المميزة بالسرعة ووحدة القياس	المجموعة	العدد	أوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	دلالة الفرق
حائط الصد الهجومي (الدرجة)	التجريبية	6	25.17	0.753	4.981	0.001	دال
	الضابطة	6	20.5	2.168			

دلالة الفرق (Sig) $\geq (0.05)$ عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن) $+ 1 = (2-2) = (10)$

4-3-3 : مناقشة نتائج اختبارات دقة اداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة القبلية والبعدية لمجموعتي البحث، والبعدية بينهما :

يعزو الباحثان ظهور هذه النتائج وبهذا المستوى في الاختبارات البعدية للاعبين المجموعة التجريبية إلى إن التدريبات باستخدام (Kettlebell) ساعدت على تطور الجانب البدني للقوة الانفجارية جنب إلى جنب تحسين دقة مهارة حائط الصد الهجومي من خلال حرص الباحث على وحدة الهدف في التمرين المركب الواحد منها ، وذلك يعزو الباحثان هذا التحسن بالدقة المهارية إلى حسن الحفاظ في التدريبات على مسارات اتجاهات الانقباضات العضلية وتطابقها مع متطلبات الاداء المهاري الهجومي الذي يعتمد القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ، الذي ساعد تطبيق هذه التدريبات على زيادة قابليات اللاعبين على التحكم بمقدار القوة المناسب لتحقيق الدقة المكانية في هاتين المهارتين قيد البحث ، إي أثبتت النتائج زيادة واضحة في الضبط والسيطرة العصبية العضلية ، وهذا ما ساعدت عليه ملائمة التكرارات في تطبيق هذه التمرينات والتدرج بالحمل التدريبي لها لغرض تحقيق هذه الدقة المكانية التي تتأثر بعامل التحكم بالقوة الانفجارية لدى اللاعبين ، وبهذا فإن محددات التخطيط والتطبيق لهذه التمرينات أثبتت جدواها في عدم الإضرار بالعامل المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة إذا ما أحسنَّ التقنين لحملها التدريبي باتجاه

التطوير والتحسين المحسوب على وفق الاختبار والتجريب بدون مبالغات وبما يراعي مستوى اللاعبين المتقدمين، بمعنى أدق هو أن التدريبات باستخدام (Kettlebell) كان لها تأثيراً باتجاهات عدة الاول منهما هو تطوير العامل البدني والثاني هو تحسين العامل المهاري، والثالث توظيف تطوير العامل البدني لخدمة العامل المهاري من خلال الدمج بتركيب هذه التمرينات ووحدة أهدافها.

"في تدريبات القوة تشير العديد من الدراسات الى انه يجب أن تتشابه طريقة إداء التمرينات مع طرق إداء المهارة قدر الإمكان" (زاهر ، 2000 ، 225) .

إذ إن "تنفيذ فن الأداء الحركي بإتقان يؤكد دليل البناء البدني الجيد" (الربيعي ، 2005 ، 11) .

كما إن "التمرينات الكرة الحديدية فوائد تتوجه نحو تطوير القوة العضلية اللازمة للاداء المهاري الذي يعتمد على تطور القوة ويمكن تطبيقها بمعدل (2-3) في الاسبوع التدريبي لتطوير القوة والاداء" (عبد الله ، 2018 ، 34) .

كما "إن دمج (Kettlebell) تمرينات في برامج التدريب الرياضي ولاسيما تلك التي تنطوي على القوة والتكيف بدأ يزداد إنتشاراً بشكلٍ تدريجي نتيجة لما حققته من نتائج بدنية ومهارية للرياضيين عند إستخدامهم لها بشكلٍ يلائم رياضتهم التخصصية" (Rajala and Jensen , 2015 , 227) .

كما يعزو الباحثان تحسين الدقة المكانية لدى لاعبي المجموعة التجريبية إلى الألتزام بمحددات أسس ومبادئ التدريب الرياضي لاسيما التدرج والتموج في الحمل التدريبي للقوة العضلية ومن السهل إلى الصعب للمهارتين قيد البحث، فضلاً عن حسن ملائمة التكرارات بتحديد المناطق المطلوب وصول الكرة اليها من الاكبر الى الاصغر في تقنين الدقة المكانية والتي كان لمجملها دور واضح في هذا التحسين بظهور هذه النتيجة.

إذ أن "الزيادة التدريجية في حمل التدريب هو أساس لأي تخطيط للتدريب اللاعب ويجب أن يتبعه كل اللاعبين الذين يهتمون بمستوى انجازهم" (بومبا ، 2010 ، 44) .

كما أنه "لا يمكن تحقيق الدقة المكانية والتوازن الثابت والمتحرك من غير زيادة مستوى السيطرة العصبية العضلية للاعب ، وهنا لا بد من أن يحسن قابلياته بالتحكم بالانقباضات العضلية الملائمة لاجراج القوة المناسبة للاداء التي تخدم الهدف المهاري، لا بقلتها ولا بزيادتها وانما بما تحتاجه محددات المهارة من كم هذه القوة" (بكري ، 2017 ، 49) .

كما يعزو الباحث التحسن بالدقة المهارية لدى لاعبي المجموعة الضابطة أيضاً إلى التطور في مستوى القوة الانفجارية لديهم والتي ساعدت على زيادة تمكينهم من السيطرة العصبية العضلية بالتحكم بكم القوة المطلوب لتحقيق الدقة المكانية في المهارة ، إلا انهم لم يصلوا إلى مستوى اقرانهم في المجموعة التجريبية لانهم لم يتدربوا بالتدريبات باستخدام (Kettelbell).

إذ تلعب القوة العضلية الدور الرئيس في تحسين الاداء ومنع الإصابات الرياضية، إذ كانت المعلومات المتوافره منذ وقت ليس ببعيد ان للقوة العضلية أهمية كبيرة وكانت تعد القاعدة الأساسية والمطلب المهم تقريبا لكل الالعب الرياضية، اما في السنوات الاخيرة يُمكننا أن نلاحظ أن القوة العضلية مهمة بالتأكيد لكن بدمجها مع السرعة لتصبح قوة (قدرة) انفجارية وستكون بالتأكيد مهمة بدرجة أكبر " (Yessis & Hatfield , 2007 , 11-12) .

5: الإستنتاجات والتوصيات:

1-5: الإستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث، توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- إن التدريبات باستخدام (Kettlebell) تلائم تدريبات لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في فترة الإعداد الخاص.
- 2- يساعد تطبيق التدريبات باستخدام (Kettlebell) لاعبو الكرة الطائرة المتقدمين في تطوير القوة الانفجارية للرجلين والذراعين ، كما هم متفوقين بتطويرها لدى أقرانهم الذين يتدربون بدونها.
- 3- إن تطبيق التدريبات باستخدام (Kettlebell) يساعد لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في تحسين دقة أداء مهارة حائط الصد الهجومي، ويتفوقون في تحسينها لدى أقرانهم الذين يتدربون بدونها.

المصادر

- احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه: دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات - تخطيط - سجلات ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1999 ، 68 .
- تيودور بومبا؛ تدريب القوة البليومتر (لتطوير القوى القصوى)، (ترجمة:جمال صبري فرج): بغداد، دار دجلة ناشرون وموزعون، 2010، ص44.
- ثامر محسن وسامي الصفار ، اصول التدريب في كرة القدم ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1988 ، ص 396.

- زكي محمد حسن ، الكرة الطائرة الاستراتيجيات الحديثة في تدريس وتدريب المهارات الاساسية ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث للطباعة والنشر ، 2012 ، ص 673 .
- سعد الحاج جندل؛ العينة والمعاينة: عمان، دار البداية ناشرون وموزعون، 2019، ص 18 .
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000، ص 225.
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000، ص 225.
- عبد المجيد نعمان ومحمد عبدة صالح ، كرة القدم تدريب وخطط ، القاهرة ، دار الكتب ، ١٩٩٧ ، ص 255
- عدي عبد الحسين كريم الربيعي؛ علاقة بعض القدرات الخاصة بدقة أداء مهارة التصويب في كرة السلة: رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2005، ص 11.
- علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: بغداد، الطيف للطباعة، 2004، ص 88.
- قاسم حسن المندلوي ومحمود عبد الله الشاطي ، التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1987 ، ص 90 .
- مجدي صلاح المهدي ، مناهج البحث التربوي: القاهرة، دار الفكر العربي، 2019، ص 214.
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ، "اختبارات الأداء الحركي" دار النشر العربي ، القاهرة ، 2008 ، ص 89-91 .
- محمد عبدة ومفتي ابراهيم ، أساسيات كرة القدم ، ط ١ ، القاهرة ، دار عالم المعرفة ، ١٩٩٤ ، ص ٧٠ .
- محمد قدرى بكري؛ توازنات فسيولوجيا حادثة التدريب: القاهرة، دار الفكر العربي، 2017، ص 49.
- محمود طاهر اللبودي : تأثير استخدام تدريبات Kettlebell لتحسين بعض المتغيرات البدنية علي النشاط الكهربائي للعضلات العاملة لمهارة دوليو تشاجي في رياضة التايكوندو ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، العدد 25 ، مصر ، 2020 ، ص 23 .
- هاني جعفر صادق عبد الله، تأثير التدريب باستخدام الكرة الحديدية (Kettlebell) على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية لدى لاعبي المصارعة: جامعة حلون، كلية التربية الرياضية للبنين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد(33)، ج(1)، 2018 ، ص 34 .
- Ahmed Abdel-Dayem and Ali Mustafa Taha: The Coach's Guide to Volleyball, Tests - Planning - Records, 1st Edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1999, 68.
- Theodore Bomba; Plyometric strength training (to develop extreme forces), (translated by: Jamal Sabri Faraj): Baghdad, Dar Dijla Publishers and Distributors, 2010, p. 44.

- Thamer Mohsen and Sami Al-Saffar, Principles of Football Training, Baghdad, Baghdad University Press, 1988, p. 396.
- Zaki Muhammad Muhammad Hassan, Volleyball: Modern Strategies in Teaching and Training Basic Skills, Cairo, Dar Al-Kitab Al-Hadith for Printing and Publishing, 2012, p. 673.
- Saad Hajj Jandal; Sample and Inspection: Amman, Dar Al Bedaya Publishers and Distributors, 2019, p. 18.
- Abdel Rahman Abdel Hamid Zaher; Physiology of jumping and jumping competitions: Cairo, Book Center for Publishing, 2000, p. 225.
- Abdel Rahman Abdel Hamid Zaher; Physiology of jumping and jumping competitions: Cairo, Book Center for Publishing, 2000, p. 225.
- Abdel Majid Noaman and Mohamed Abda Saleh, Football training and plans, Cairo, Dar al-Kutub, 1997, p. 255
- Uday Abdul-Hussein Karim Al-Rubaie; The relationship of some special abilities to the accuracy of the performance of the shooting skill in basketball: a master's thesis, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala, 2005, p. 11.
- Ali Salloum Jawad; Tests, Measurement and Statistics in the Mathematical Field: Baghdad, Al-Taif for Printing, 2004, p. 88.
- Qasim Hassan Al-Mandalawi and Mahmoud Abdullah Al-Shati, Mathematical Training and Records, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, Mosul University, 1987, p.90.
- Magdy Salah al-Mahdi, Educational Research Methods: Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 2019, p. 214.
- - Muhammad Hassan Allawi and Muhammad Nasr al-Din Radwan, "Motor Performance Tests", Arab Publishing House, Cairo, 2008, pp. 89-91.
- Muhammad Abdo and Mufti Ibrahim, The Basics of Football, 1st Edition, Cairo, Dar Alam Al Maarifa, 1994, p. 70.
- Muhammad Qadri Bakri; The Physiology of Modern Training Balances: Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 2017, pg. 49.
- Mahmoud Taher Al-Labudi: The effect of using Kettlebell exercises to improve some physical variables on the electrical activity of the working muscles of Dolio Chaghi in Taekwondo, published research, Scientific Journal of Sports Sciences and Arts, No. 25, Egypt, 2020, p. 23.
- Hani Jaafar Sadiq Abdullah, The effect of training using the iron ball (Kettelbell) on some special physical variables and the level of performance of the rear throw movements group among wrestling players: Helwan University, Faculty of Physical Education for Benin, Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences, Issue (33), C(1), 2018, pg. 34.
- Brittany A. Rajala and Randall L. Jensen , EMG OF LOWER LIMB MUSCLES DURING KETTLEBELL EXERCISES , 33rd International Conference on Biomechanics in Sports, Poitiers, France, , June 29 , July 3, 2015 , P 273 .
- Michael Yessis& Frederick C. Hatfield•PLYOMETRIC TRAINING Achieving Power and Explosiveness in Sports•2ed•USA•2007•P11-12.
- Steve Cotter , Kettlebell Training , I. Title , code : GV547.5.C68 2013 , 2013 , p 11-12 .
- Steve Cotter, Kettlebell training , HUMAN KINETICS, 2014 , p 2-3 .



The effect of competitive exercises in the style of educational stations in learning the skill passing of the skill of rolling in futsal

Suha Jaber muteab ¹ and Sarmad Ahmed Musa ²

Tikrit University, College of Physical Education & Sports Sciences, Tikrit, Iraq

Article info.

Article history:

- Received: 05/06/2022
- Accepted: 05/07/2022
- Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Stations
- competitive games
- passing
- rolling
- futsal

© 2023 This is an open access article under the CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The study aimed to:

- Recognizing the effect of competitive exercises in the style of educational stations in learning the skill passing of the skill of rolling in futsal football.
- Identifying the differences in the post-tests between the experimental and control groups.

The researchers used the experimental method for its suitability and the nature of the research, and adopted this method by designing the experimental and equal control groups on second-grade intermediate students at Tariq An-Najah Private School for Boys in Salah al-Din Governorate / Tikrit, for the academic year 2021-2022, whose number is (24) students, who were chosen deliberately. Dividing them into two equal groups by random method representing (60%) of the research community, where the researchers prepared and designed competitive exercises according to educational stations.

The researchers reached the following most important conclusions:

- Competitive exercises in the style of educational stations have an effective and positive impact on learning the skillful passing of the skill of rolling in futsal football.
- The suitability of the competitive exercises used for the ages of the research sample contributed to their application correctly and appropriately, which greatly helped in the process of learning the skill passing of the skill of rolling in futsal football.
- Following the scientific method in developing the vocabulary of the educational curriculum and repeating the exercises and grading them from easy to difficult have a significant positive impact on the learning process.

¹Corresponding author: shyjabr17@gmail.com Tikrit University, College of Physical Education & Sports Sciences, Tikrit, Iraq

²Corresponding author: prof.sarmadahmad@tu.edu.iq Tikrit University, College of Physical Education & Sports Sciences, Tikrit, Iraq

أثر تمارين تنافسية بأسلوب المحطات التعليمية في تعلم الأداء المهاري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات

تاريخ البحث

متوفر على الإنترنت

2023/12/31

الكلمات المفتاحية

محطات

تمارين تنافسية

الأداء

التمرير

كرة القدم الصالات

سهى جابر متعب

أ.د. سرمد احمد موسى

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - تكريت - العراق

الخلاصة:

هدفت الدراسة الى :

- التعرف على تأثير التمارين التنافسية بأسلوب المحطات التعليمية في تعلم الأداء المهاري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات.

- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث واعتمدت هذا المنهج بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئة على طلاب الصف الثاني متوسط في مدرسة طريق النجاح الاهلية للبنين في محافظة صلاح الدين / تكريت ، للعام الدراسي 2021-2022 والبالغ عددهم (24) طالب ، تم اختيارهم عمدياً وتم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين بالطريقة العشوائية يمثلون (60%) من مجتمع البحث ، حيث قام الباحثان بأعداد وتصميم تمارين تنافسية وفق محطات تعليمية ، واعتمد الباحثان اختبارات تقييم الأداء للمهارة، وبعد الانتهاء من التجربة تمت معالجة النتائج بنظام الحقيبة الإحصائية. (SPSS)

توصل الباحثان الى أهم الاستنتاجات الآتية :

- أن التمارين التنافسية بأسلوب المحطات التعليمية لها فاعلية وتأثير إيجابي في تعلم الأداء المهاري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات.

- ملائمة التمارين التنافسية المستخدمة لأعمار عينة البحث أسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيراً في عملية تعلم الأداء المهاري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

ان التقدم العلمي الواسع في مجال تعلم الية واسلوب اداء مهارة اي لعبة رياضية جاء نتيجة الدراسات ووسائل الاتصال الحديثة التي أدت الى سرعة تطور طرق واساليب ووسائل تؤدي هذا الغرض، فالتعلم الصحيح يؤدي الى ايجاد رياضيين متميزين لتحقيق البطولات ، والتعلم الذي يبني بشكل متسلسل الخطوات وبرصانة علمية لا يقتصر على مرحلة معينة بل هو عملية مستمرة لاكتساب المعارف من خلال الممارسة المتكررة فأن اي عملية مصاحبة للتعلم تعود بنتائج كبيرة في اتقان اي مهارة .

لقد ظهرت أساليب كثيرة منها أسلوب المحطات الذي أصبح أسلوباً تدريسياً مهماً في التربية الرياضية ، إذ انه إذا استخدم جيداً يعطي عمل مميّزاً لتعلم المهارات بشكلها الصحيح وبمطالب جميع وظائف التدريس، إذ يقرر المعلم الأسلوب المناسب الذي يؤدي نتيجة تخطيط سابق ، ففي نظام التدريس بالمحطات تؤدي أعمال متنوعة في الوقت نفسه ويؤدي المعلم فيه دوراً مهماً إذ انه يحدد موقف التعلم من محطة لأخرى.

أن المحطات التعليمية تساعد على تنفيذ وتعلم مهارات كرة القدم الصالات ، المحطات التعليمية جميعها تهدف إلى تنمية القدرات الحركية وتعلم المهارات، ومن ابرز الاساليب التعليمية التي ظهرت في العقد الاخير هو عملية تصميم محطات تعليمية بألعاب تنافسية صغيرة المساحة كونها تحتاج الى ادوات تعليمية قليلة وتستوعب عدد كبير من المتعلمين وكونها تتطلب تقسيم المتعلمين الى مجاميع كل مجموعة تقوم بعمل خاص بها لفترة زمنية محددة وتنتقل هذه المجموعة لأداء هذه التمارين بالتناوب وبتكرارات محددة.

من هنا تكمن اهمية البحث في استخدام محطات تعليمية بألعاب تنافسية بكرة القدم الصالات كونها لعبة اساسية تدرس في المدارس الثانوية والمتوسطة وفي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وهذه المحطات تساهم في استثمار الوقت والجهد واداء اكثر تكرار ممكن للمتعلم.

1-2 مشكلة البحث:

كثير من مدرسي الرياضة يستخدمون تمارين تقليدية وهي لا تشد الطالب ولا تثبت فيه روح المنافسة فمن خلال اطلاع الباحثان وجدت ان هذا الأسلوب هو الأسلوب الطاغي على اكثر مدارس المحافظة ولهذا السبب ارتأى الباحثان على ايجاد أسلوب تعليمي او طريقة تعليمية تعمل على شد الطالب وتزيد من دافعيته نحو مادة الرياضة في المدارس وذلك من خلال استخدام العاب تنافسية على شكل تمارين تعليمية، ومن هنا جاءت مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الاتي :

- هل لاستخدام التمرينات التنافسية بأسلوب المحطات التعليمية دور في تعلم الأداء المهاري مهارة التمرير بكرة القدم الصالات لدى طلاب الصف الثاني متوسط ؟

1-3 اهداف البحث:

يهدف البحث الى :

- التعرف على أثر التمرينات التنافسية بأسلوب المحطات التعليمية والبرنامج المعد من قبل المدرس في تعلم الأداء المهاري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات.
- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- التعرف على نسب التطور الحاصلة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة.

1-4 فرضا البحث :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية في متغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التطور بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: طلاب ثانوية مدرسة طريق النجاح الاهلية للبنين.

1-5-2 المجال الزمني: 2021 / 11 / 22 - 2022/1/ 12 م.

1-5-3 المجال المكاني: ساحة مدرسة طريق النجاح الاهلية للبنين / مدينة تكريت.

3 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بطلبة المرحلة المتوسطة لمدرسة طريق النجاح الاهلية للبنين، وتم اختيار

مجتمع البحث المراد دراسته بالطريقة العمدية من مجتمع البحث الأصلي .

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وذلك للأسباب التالية :

1- توفر ساحة كرة قدم صالات .

2- توفر الأدوات اللازمة في عمل التجربة .

3- توفر الكادر التدريسي وانتظام الدوام في المدرسة .

4- موافقة إدارة المدرسة وقسم تربية تكريت /مديرية تربية صلاح الدين بناءً على كتاب تسهيل مهمة البحث

الصدر من جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وموافقة أولياء الأمور .

وقام الباحثان باختيار عينة البحث من طلاب الصف الثاني متوسط من مدرسة طريق النجاح

الاهلية للبنين بالطريقة العمدية، وذلك حسب منهاج وزارة التربية، والبالغ عددهم (50) طالب من مجتمع

البحث ، اما عينة البحث الخاصة بالتجربة فقد تكونت من (30) طالباً يمثلون نسبة (60%) من مجتمع

الأصل تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث تم تقسيمهم بطريقة القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية

بواقع (12) طالب لكل مجموعة ، وقد تم اختيار(6) طلاب من مجتمع البحث الأصلي لأجراء التجارب

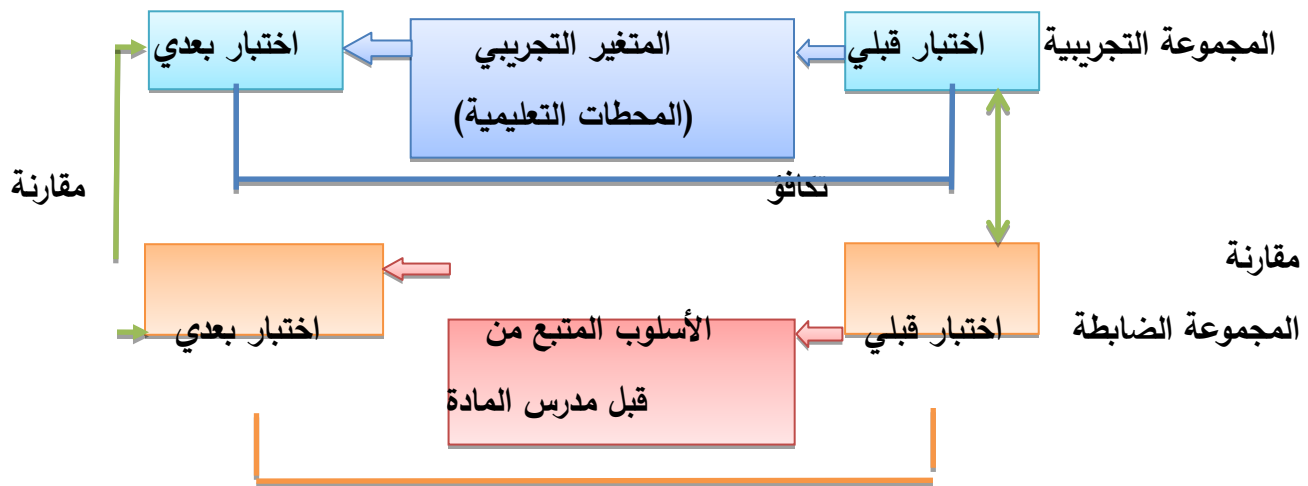
الاستطلاعية عليهما وتم استبعادهم ، والجدول (1) يبين ذلك :

جدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته

مجتمع البحث	المجموعات	عدد افراد العينة	التجربة الاستطلاعية	العدد الكلي	النسبة المئوية
50 طالب من الصف الثاني متوسط	المجموعة الضابطة	12	6	30	%60
	المجموعة التجريبية	12			

3-3 التصميم التجريبي:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه "تصميم المجموعات المتكافئة عشوائية الاختيار ذات الاختبارات القبليّة والبعدية المحكمة الضبط"⁽¹⁾ ، والمكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية ، وكما موضح في الشكل (1) :



الشكل (1) التصميم التجريبي

3-4 التجارب الاستطلاعية :

لغرض الحصول على نتائج دقيقة وموثوق فيها تم اجراء التجربة الاستطلاعية، وقد قامت الباحثان بأجراء ثلاث تجارب استطلاعية وعلى النحو الاتي :

3-4-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (6) متعلمين الساعة (العاشرة) صباحاً في يومي الأحد والأثنين الموافق 2021/10/25-24، وعلى ساحة ثانوية طريق النجاح الاهلية للبنين في مدينة تكريت ، وهذه التجربة للأدوات وفريق العمل المساعد ، ولغرض التعرف على :

- قدرة افراد العينة على تطبيق البرنامج .
- مدى ملاءمة الأجهزة والأدوات المستخدمة لعينة البحث .

(¹) محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص 232.

- صلاحية الملعب وتوفر الأدوات والكرات المستخدمة في الألعاب التنافسية .
- التعرف على فريق العمل المساعد وامكانياته .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (6) متعلمين الساعة (العاشرة) صباحاً في يومي الأربعاء والخميس الموافق 2021/10/28-27 وعلى ساحة ثانوية طريق النجاح الاهلية للبنين في مدينة تكريت ، وهذه التجربة خاصة بعناصر اللياقة البدنية والحركية و المهارات الحركية والمحطات التعليمية واوقات أداء التمارين في كل محطة و لغرض التعرف على :

- التأكد من صلاحية البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية .

- تحديد زمن أداء كل تمرين .

- تحديد زمن الراحة بين التكرارات للتمرين وزمن الراحة بين التمارين .

- تحديد وصلاحية التمارين المهارية المستخدمة في الألعاب التنافسية .

3-4-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة والخاصة بعملية التصوير للأداء المهاري للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة :

أجرى الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد تجربة استطلاعية ثالثة للتعرف على الصعوبات التي قد تواجه فريق العمل في عملية تصوير الفيديو للأداء المهاري لكافة التمارين للمهارات الأساسية بكرة القدم الصالات من خلال الاختبارات ، وتنفيذ البرنامج التعليمي (المحطات التعليمية) وقد تم ذلك في الساعة (العاشرة) صباحاً في يوم الاحد 2021/10/31، وعلى ساحة ثانوية طريق النجاح الاهلية للبنين في مدينة تكريت ، ولغرض التعرف على:

- معرفة ابعاد وارتفاع الة التصوير المستخدمة.

- معرفة كفاءة الة التصوير وسعتها للخرن.

- الوقت اللازم لأداء المهارات.

- كفاءة فريق العمل المساعد

3-5 تحديد المتغيرات:

تم استخدام استمارات الاستبيانات في الحصول على المعلومات الاتية:

3-5-1 تحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء المهاري في بعض لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات قيد الدراسة واختباراتها :

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية قام الباحثان بتصميم استمارة استبيان تتضمن بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية مع اختباراتهما، وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في المجال الرياضي، لبيان نسب اتفاق المحكمين على العناصر البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات واختباراتها :

1- القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى: تم قياسها باختبار (القفز العمودي من الثبات)⁽¹⁾.

2- القوة المميزة بالسرعة للرجلين : تم قياسها باختبار (الحجل (10) ثوان /عدة مرات)⁽²⁾

1- السرعة الانتقالية القصوى : تم قياسها باختبار (ركض 30م)⁽³⁾ .

2- المرونة : تم قياسها باختبار (مرونة العمود الفقري)⁽⁴⁾.

5- الرشاقة : تم قياسها باختبار (بارو ركض (3. 5×4) م)⁽⁵⁾.

الجدول (2) عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

الصالات المتفق عليها ونسب الاتفاق

ت	عناصر اللياقة البدنية والحركية	عدد المختصين		نسبة الاتفاق %
		الكلية	المتفقين	
1	القوة الانفجارية	6	6	100%
2	القوة المميزة بالسرعة	6	6	100%
3	سرعة رد الفعل	6	3	50%
4	السرعة الانتقالية	6	5	80%
5	المرونة	6	6	100%
6	الرشاقة	6	5	80%
7	التوافق	6	1	16,66%
8	التحمل	6	2	33,33%

الجدول (3) اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المتفق عليها من قبل المختصين ونسب الاتفاق

ت	عناصر اللياقة البدنية والحركية	الاختبارات	وحدة القياس	المختصين		نسبة الاتفاق %
				الكلية	المتفقين	
1	القوة الانفجارية للرجلين القوة المميزة بالسرعة للرجلين	القفز العامودي من الثبات حجل (10) ثوان بالرجل المفضلة	سم ت	6	6	100%
				6	5	80%

(1) علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، مطبعة الجامعة ، 2004) ص169.

(2) Dyso . j. the mechanic of athletes , university London pres ltd , 1971 , p.39

(3) محمد صبحي حسانين ؛ القياس والنقويم في التربية الرياضية ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987) 363-364.

(4) ثامر محسن واخرون ؛ الاختبار والتحليل في كرة القدم : (بغداد ، مطبعة وزارة التعليم ، 1991) ص147.

(5) ثامر محسن واخرون ؛ نفس المصدر، ص147.

2	السرعة الانتقالية القصوى	جري (30) م من الحركة	ثا	6	6	100%
3	المرونة	مرونة العمود الفقري	ثني الجذع الى الامام	سم	6	100%
4	الرشاقة	اختبار بارو 3.5×4 م	ثا	5	6	80%

3-5-2 تحديد الاختبارات لبعض لمهارة التمرير بكرة القدم وأسلوب تقييمها:

تم اجراء مقابلات شخصية مع السادة الخبراء، لاختيار أسلوب التقييم، وبعد الاخذ بملاحظات السادة الخبراء تم اختيار أسلوب تقييم الشكل الظاهري للأداء ، ثم تم ترشيح مجموعة من الاختبارات المهارية قيد الدراسة باستمارة استبيان وتم اختيار اختبار واحد للمهارة، اختبار مهارة التمرير : تم قياسها باختبار (تمرير الكرة باتجاه هدف صغير على بعد 10م)⁽¹⁾.

1- اختبار مهارة التمرير : تم قياسها باختبار (التمرير المتعرجة بالكرة مسافة 5 م)⁽²⁾ .

3-5-3 تحديد درجات اقسام البناء الحركي الظاهري الأداء المهاري لبعض لمهارة التمرير بكرة القدم

الصالات قيد الدراسة :

صمم الباحثان استمارة استبيان لتحديد درجات اقسام البناء الحركي الظاهري الأداء المهاري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات، وتم عرضها على بعض من المختصين في مجال (تعلم حركي- كرة القدم) وذلك لتحديد درجات اقسام البناء الظاهري المتضمن (القسم التحضيري ، القسم الرئيسي ، القسم الختامي) على أن تكون الدرجة الكلية من (100) درجة ، وبعد تفريغ الاستبيانات حصل الباحثان على نسبة اتفاق بلغت (90%) وإعطاء درجة لكل قسم من اقسام المهارة وكما مبين في الجدول (4).

الجدول (4) يبين درجة اقسام البناء الحركي الظاهري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات قيد الدراسة

ت	المهارات الحركية	درجة اقسام البناء الحركي الظاهري للمهارة		
		التحضيري	الرئيسي	النهائي
1	التمرير	30	50	20

3-5-4 تحديد التمارين المهارية قيد الدراسة :

قام الباحثان بالاطلاع على تمارين كرة القدم في الدراسات السابقة وبعض المصادر الأجنبية، تم ترشيح عدد من التمارين المقترحة لغرض وضعها في المحطات التعليمية وعلى شكل العاب تنافسية لتعلم الأداء المهاري والبالغ عددها (30) تمريناً مهاري ، وعرضها على مجموعة من السادة الخبراء

(1) اسعد لازم ؛ تحديد درجات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (15-16) سنة : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004) ، ص36.

(2) فرات جبار سعدالله ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والعامية والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998) ، ص95.

والمختصين في المجال الرياضي لبيان صلاحية التمارين المهارية وإضافة أو حذف أو تعديل بما يتناسب مع الدراسة الحالية، وتم اتفاق السادة الخبراء على تحديد عدد من التمارين والمعتمدة في الدراسة الحالية.

3-5-5 تحديد اراء الخبراء والمختصين حول تحديد صلاحية البرنامج التعليمي المقترح في تعلم الأداء المهاري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات :

بعد الاطلاع على المصادر العلمية وبعض الدراسات السابقة ومنها دراسة (محمد علي فرحان ، 2020)⁽¹⁾ ، ودراسة (رياض علي حسين ، 2019)⁽²⁾ ، تم اعداد برنامج تعليمي باستخدام محطات تعليمية بألعاب تنافسية لمجموعة البحث التجريبية ، وتم عرض البرنامج بصيغته المقترحة على مجموعة من المختصين في المجال الرياضي، وذلك لبيان رأيهم في مدى صلاحية البرنامج التعليمي المقترح وتعديل أو إضافة ما يرونه مناسباً من حيث المدة الزمنية للبرنامج وعدد الوحدات التعليمية وتوزيع المهارات قيد الدراسة وفترات الممارسة والراحة وصلاحية التمارين المستخدمة على شكل ألعاب تنافسية .

3-5-6 استبيان تقييم الأداء المهاري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات :

صمم الباحثان استمارة تقويم الأداء المهاري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات قيد الدراسة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ، لذلك استعان الباحثان بالطريقة الثانية بطريقة التصوير الفيديوي واعدادها على قرص مضغوط (CD) لتقييم الأداء المهاري لعينة البحث من قبل خمسة مقيمين من ذوي الخبرة والاختصاص في لعبة كرة القدم الصالات ، فضلاً عن ذلك فقد أجريت عملية التقييم من قبل المقيمين انفسهم لتقييم الأداء المهاري في الاختبارات القبليّة والبعديّة، واستخدمت كل منها استمارة خاصة يتم فيها تقييم أداء الطلاب وتثبيت درجات كل جزء من أجزاء البناء الحركي الظاهري ، الملحق (9) يوضح استمارة تقييم الأداء المهاري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات .

3-5-8 طريقة تقييم الأداء المهاري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات قيد الدراسة:

قام الباحثان بأجراء تقييم البناء الحركي الظاهري للمهارات قيد الدراسة حيث تم تصوير مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الأداء المهاري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات (التمرير-التمرير-التهديف) وباستخدام كاميرا فيديو نوع (Nikon) عدد (2)

(¹) محمد علي فرحان؛ تصميم ميدان حركي - مهاري وأثره في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات لطلاب الصف الثاني متوسط: (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2020).

(رياض علي حسين؛ تصميم ميدان تعليمي وفق مؤشرات بيوميكانيكية في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة السلة لتلاميذ² الصف الرابع الابتدائي: (رسالة ماجستير ، جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019).

وتم تثبيتها على الحامل كما وضعت عمودياً على مجال الأداء وعلى بعد (5,30 م) وبارتفاع (1,25م)، وبعد الانتهاء من التصوير قام الباحثان بنسخها على أقراص مدمجة (CD) وعرضها على الخبراء لغرض تقييم البناء الحركي الظاهري وادراج الدرجات في استمارة معدة مسبقاً لتقييم الأداء والمثبت عليها درجات اقسام البناء الحركي الظاهري لكل مهارة، اذ كانت طريقة التقييم باختيار افضل محاولة من بين ثلاث محاولات لتقييما من (100) درجة.

3-6 تجانس وتكافؤ عينة البحث :

3-6-1 تجانس عينة البحث:

تم اجراء التجانس بين افراد عينة البحث من حيث (العمر، الطول، الكتلة) وكما مبين بالجدول (5):
الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	القيم الإحصائية متغيرات البحث
0,562	163,000	6,085	163,583	الشهر	العمر
0,263-	165,500	6,375	165,041	سم	الطول
0,279-	66,500	5,748	65,208	كغم	الكتلة

من خلال جدول (8) تبين ان قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات انفة الذكر .

3-6-2 تكافؤ عينة البحث :

تم اجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية والحركية ومهارة التمرير بكرة القدم الصالات، وتمثلت بالمتغيرات الآتية:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة الأداء المهاري

لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات لمجموعتي البحث

الاختبار	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحتسبة	مستوى الدلالة (sig)	المعنوية
التمرير	التجريبية	33,638	2,289	1,481	0,153	غير معنوي
	الضابطة	32,194	2,484			

• معنوي عند مستوى دلالة $> (0,05)$.

من خلال جدول (6) تبين ان قيم (t) المحتسبة تراوحت بين (1,481 - 0,109)

وتراوحت قيمة المعنوية بين (0,914 - 0,153) وجميعها اكبر من مستوى الدلالة (0,05) مما

يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في الاختبارات.

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة لبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية لمجموعتي البحث

المعنوية	مستوى الدلالة sig	t قيمة المحتسبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجموعة	الاختبار
غير معنوي	0,738	0,339-	7,723	35,750	التجريبية	القوة الانفجارية للرجلين
			9,070	36,916	الضابطة	
غير معنوي	0,165	1,440	0,535	6,022	التجريبية	السرعة الانتقالية القصوى
			0,757	5,636	الضابطة	
غير معنوي	0,869	0,167-	3,621	5,250	التجريبية	المرونة
			3,705	5,500	الضابطة	
غير معنوي	0,708	0,379-	0,809	8,491	التجريبية	الرشاقة
			0,749	8,612	الضابطة	

• معنوي عند مستوى دلالة $(0,05) >$.

من خلال جدول (7) تبين ان قيم (t) المحتسبة تراوحت بين (0,339-1,440) وتراوحت قيمة معنوية بين (0,708-0,869) وجميعها اكبر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في الاختبارات.

3-7 وسائل جمع المعلومات:

لتحقيق أغراض البحث الميدانية ، تم الاستعانة بالأجهزة والأدوات المساعدة والوسائل المساعدة ويقصد بها " الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة مهما كانت تلك الأدوات ، بيانات ، عينات ، أجهزة ، ... الخ " (1).

3-7-1 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :

- المقابلات الشخصية.
- استمارات الاستبيان .
- استمارات تقييم الأداء (الملاحظة).
- الاختبارات والقياس .
- القوانين الاحصائية .

(1) ربحي مصطفى عليان وعثمان محمود غنيم ؛ مناهج البحث العلمي والنظرية والتطبيق : (عمان ، دار صفاء للنشر ، 2010) ، ص 83 .

- المصادر العربية والاجنبية .

3-7-2 الأدوات المستخدمة في البحث :

- كرات قدم صالات عدد (20) .

- شواخص مخروطية عدد (24) .

- أقراص مدمجة (DVD-CD) .

- شريط قياس .

- صافرة .

- اهداف صغيرة .

- ادريس (يلك) عدد (24) .

3-7-3 الأجهزة المستخدمة في البحث :

- كامرة فيديو نوع (Nikon) عدد (2) .

- حاسوب (lap top) نوع (DELL) عدد (1) .

- ميزان طبي صيني المنشأ عدد (1) .

- ساعة توقيت الكترونية (FOX) عدد (1) .

3-7-4 المقابلات الشخصية :

اجر الباحثان عدد من المقابلات الشخصية مع عدد من المختصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الملحق (3) ، وذلك للاستفادة من اراءهم بما يخص المعلومات عن الدراسة الحالية ، وكانت الغاية من المقابلات هي معرفة الاتي :

- مدى صلاحية وملائمة الأدوات المساعدة المستخدمة في الدراسة وتحقيقها للغرض .

- كيفية تطبيق البرنامج التعليمي .

- ملائمة فترات الراحة التي تعقب كل تكرار ونسبة الراحة البينية بين التمارين .

- مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة مع عينة الدراسة.

- مدى أهمية التكافؤ بين افراد العينة .

3-7-5 الاستبيانات:

قام الباحثان بعمل استمارات استبيانات مختلفة وعلى النحو الاتي :

- استبيان اراء المختصين لتحديد اهم الصفات البدنية والحركية

- استبيان اراء الخبراء حول ترشيح اختبارات عناصر اللياقة البدنية المؤثرة وصلاحيتها لمهارة التمرير

بكرة القدم الصالات.

- استبيان آراء الخبراء حول تحديد التمارين المهارية التنافسية وصلاحيتها.
- استبيان آراء الخبراء حول ترشيح اختبارات المهارة قيد الدراسة.
- استبيان آراء الخبراء حول تحديد درجة اقسام البناء الحركي الظاهري الأداء المهاري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات.
- استمارة تقييم الأداء المهاري المهارة التمرير بكرة القدم الصالات.
- استبيان آراء الخبراء حول تحديد صلاحية البرنامج التعليمي المقترح.

3-8 الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية :

3-8-1 معامل الصدق :

اكتسبت الاختبارات (الصدق الظاهري) عن طريق عرضها على مجموعة من الخبراء في المجال الرياضي ، الملحق (3) وللتأكد من صلاحية الاختبارات تم إيجاد (الصدق الذاتي) لها عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ، إذ بلغت قيمة الثبات (0.947) مما دل على اكتساب الاختبارات المهارية قيد الدراسة للصدق.

3-8-2 معامل الثبات :

تم استخدام طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) لاستخراج معامل الثبات ، إذ تم تطبيق الاختبارات المهارية على عينة من مجتمع البحث البالغ عددهم (6) طلاب وبتاريخ 2021/11/3 وإعادة تطبيقها بتاريخ 2021/11/11 وتم إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين والذي تراوحت قيمته بين (0.886-0.988) ، والجدول (8) يبين ذلك :

الجدول (8) الأسس العلمية للاختبارات

الاختبار	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط (معامل الثبات)	الصدق الذاتي
التمرير	التطبيق الأول	32,268	2,744	0,952	0,975
	التطبيق الثاني	32,602	2,338		
القوة الانفجارية	التطبيق الأول	36,800	3,271	0,928	0,963
	التطبيق الثاني	37,600	2,190		
السرعة	التطبيق الأول	6,062	0,759	0,886	0,941
	التطبيق الثاني	5,968	0,778		
المرونة	التطبيق الأول	5,600	3,911	0,988	0,993
	التطبيق الثاني	5,800	4,438		
الرشاقة	التطبيق الأول	8,876	1,055	0,974	0,986
	التطبيق الثاني	8,550	0,598		

3-9 متغيرات البحث وكيفية ضبطها :

إن من خصائص العمل التجريبي أن يقوم الباحثان بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطاً دقيقاً لغرض الحصول على نتائج دقيقة، ويقصد بضبط المتغيرات "استبعاد كافة المتغيرات عدا المتغير المستقل (المتغير التجريبي)"⁽¹⁾ وقد قام الباحثان بضبط كافة المتغيرات التي تؤثر على التجربة.

3-10 البرنامج التعليمي (المحطات التعليمية) :

قام الباحثان بتصميم التمرينات التنافسية بأسلوب المحطات التعليمية وعلى شكل ألعاب تنافسية، وهي تهدف الى تنمية وتعلم متغيرات البحث لعينة البحث التجريبية ، معتمداً في ذلك على تحليل ومراجعة عدد كبير من المصادر والمراجع والبحوث العلمية التي تسعى مناهجها التعليمية الى التعلم بطريقة جديدة ومختلفة ، والتي اعتمد عليها الباحثان في التصميم ، ولقد تم عرضها على الخبراء و المختصين، وذلك لتحديد صلاحية الأدوات المستخدمة والمساعدة لتعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة كرة القدم الصالات قيد الدراسة ، لذا تم الاخذ بأراء المختصين حول بعض التعديلات المقترحة ، وتم الاتفاق على الصيغة النهائية للبرنامج التعليمي وإمكانية تطبيقه على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والمتضمنة أثر تمرينات تنافسية بأسلوب المحطات التعليمية في تعلم الأداء المهاري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات .

3-11 الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي (المحطات التعليمية) :

- تم اعتماد الية تنفيذ البرنامج التعليمي على الفقرات الاتية :
- مدة البرنامج التعليمي (12) وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية .
- استغرق تنفيذ البرنامج التعليمي (6) أسابيع بواقع (2) وحدة تعليمية بالأسبوع .
- تم توزيع التمارين مهارية على الوحدات التعليمية بواقع (9) تمارين لكل وحدة وتم تكرار التمارين خلال الوحدات التعليمية .

3-11-1 اقسام ومحتوى الوحدات التعليمية :

بعد الاطلاع على المصادر العلمية وبعض الدراسات السابقة تم اعداد اقسام ومحتوى الوحدات التعليمية وعرضها على المختصين في المجال الرياضي لبيان رأيهم في مدى صلاحية وتعديل ما يروونه مناسباً إضافة الى التجارب الاستطلاعية التي حدد للباحثان الزمن المتحقق في الوحدة التعليمية وخاصة القسم التطبيقي من حيث الزمن والتكرار والراحة بين التمارين، وقد حصلت على نسبة اتفاق بلغت (100%) زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة ، فقد تضمنت الوحدة التعليمية ثلاث اقسام وهي القسم

(عبد الحليم المنسي؛ مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية : (القاهرة، دار المعرفة الجامعية، 2011) ، ص230.¹)

الاعدادي والذي يتضمن المقدمة والاحماء العام والاحماء الخاص بزمن قدره (5) دقيقة ، والقسم الثاني وهو القسم الرئيسي الذي يحتوي على نشاطين تعليمي وتطبيقي والذي يتضمن شرح وعرض التمارين وتنفيذها على شكل محطات تعليمية تنافسية بزمن قدره (35) دقيقة ، واما القسم الأخير فهو القسم الختامي والذي يتضمن تمارين التهدئة والاسترخاء بزمن قدره (5) دقيقة ، والجدول (9) يبين ذلك:

جدول (9) يبين اقسام ومحتوى الوحدة التعليمية

الفعاليات	الزمن	+الأقسام
الاحماء العام والخاص *	(5) د	القسم الاعدادي
شرح وعرض التمرين تنفيذ التمارين المهارية	(35) د	القسم الرئيسي ** النشاط التعليمي - النشاط التطبيقي
تمارين التهدئة والاسترخاء	(5) د	القسم الختامي

3-12 الإجراءات الميدانية :

3-12-3 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في الساعة (العاشرة والنصف) صباحاً في يوم الأثنين الموافق 2021/ 11/15، وعلى ساحة ثانوية طريق النجاح الاهلية للبنين في مدينة تكريت ، وبمساعدة فريق العمل المساعد ومدرس المادة * ، وذلك للتأكد من تكافؤ العينة ولتقييم الأداء المهاري لعينة البحث قبل بدء تطبيق البرنامج، اذ أجريت الاختبارات القبلية على بعض لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات، وتم تصوير الاختبارات القبلية عن طريق التصوير الفيديوي باستخدام كاميرا (Nikon) وعرضها على السادة المقومين لغرض تقييم الأداء المهاري لبعض لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات.

3-12-3 التجربة الرئيسية :

بعد أن أجرى الباحثان مجموعة من التجارب الاستطلاعية والتي تم ذكرها مسبقاً والخاصة بتطبيق البرنامج التعليمي ، بدأ تنفيذ التجربة الرئيسية للبرنامج التعليمي في يوم الاثنين الموافق 22 /11/ 2021م، مع مراعاة أن تكون التمارين التعليمية من السهل للصعب وعلى شكل العاب تنافسية داخل كل محطة من المحطات التعليمية على عينة البحث الرئيسية ، وقد تمت التجربة في ساحة ثانوية طريق النجاح الاهلية للبنين في مدينة تكريت، وتضمن البرنامج (12) وحدة تعليمية لمجموعة البحث التجريبية وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع ، وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (45) دقيقة، انتهت التجربة الرئيسية في يوم الاربعاء الموافق 2021/12/29 ، وقام بتنفيذ التجربة مدرس مادة الرياضة:

3-12-3 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تمام الساعة (العاشرة والنصف) صباحاً في يوم الاثنين الموافق 2022/1/10 على ساحة ثانوية طريق النجاح الاهلية للبنين في مدينة تكريت، وبنفس الإجراءات العلمية للاختبارات القبلية .

3-13 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) في معالجة النتائج الإحصائية باستخدام القوانين التالية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المنوال، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، النسبة المئوية، نسبة التطور⁽¹⁾).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض النتائج وتحليلها :

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في تقييم الأداء المهاري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات لمتغيرات الدراسة:

الجدول (10) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) لتقييم الأداء المهاري للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)	المعنوية
			ع	س	ع	س			
1	التمرير	الدرجة	2,288	33,638	3,393	58,971	-25,331	0,000	معنوي*

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) $\geq (0,05)$.

يتبين من الجدول (10) ان الوسط الحسابي لمهارة التمرير في الاختبار القبلي قد بلغ (33,638) بانحراف معياري قيمته (2,288)، في حين الوسط الحسابي لمهارة التمرير في الاختبار البعدى (58,971) بانحراف معياري قيمته (3,393) علماً أن قيمة (t) هي (-25,331) وقيمة مستوى الدلالة (sig) (0,000) مما يدل على أن هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية.

الجدول (11) نسبة التطور الأداء المهاري للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات البدنية	القبلي		البعدى		نسبة التطور
		ع	س	ع	س	
1	التمرير	2,288	33,640	3,393	58,971	75,3%

(1) وديع ياسين ، حسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، 1999) ص 155

4-1-2 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة تقييم أداء مهارة التمرير بكرة القدم الصالات :

الجدول (12) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) لأداء المهاري للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)	المعنوية
			ع	س	ع	س			
1	التمرير	الدرجة	32,194	2,483	43,611	3,786	-11,417	0,000	معنوي*

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة $(sig) \geq (0,05)$.

يتبين الجدول (11) أن الوسط الحسابي لمهارة التمرير في الاختبار القبلي قد بلغ (32,194) بانحراف معياري قيمته (2,483)، في حين الوسط الحسابي لمهارة التمرير في الاختبار البعدي (43,611) بانحراف معياري قيمته (3,786)، علماً أن قيمة (t) هي (-11,417) وقيمة مستوى الدلالة (sig) (0,000) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة .

الجدول (13) نسبة التطور الأداء المهاري للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات البدنية	القبلي		البعدي		نسبة التطور
		ع	س	ع	س	
1	التمرير	32,194	2,483	43,611	3,786	35,463%

4-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقييم فن الأداء المهاري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات:

بالرجوع للنتائج الواردة في الجدولين (12 و 13) يتبين ان طلاب الصف الثاني متوسط من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ان هناك وجود تحسن في مستوى تقييم فن الأداء المهاري للدرجة ولصالح المجموعتين في الاختبارين البعديين.

ومن خلال العودة الى الجدول (13) والذي يبين وجود تحسن واضح للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لفن الأداء المهاري.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى تطبيق المحطات التعليمية في درس التربية الرياضية والذي ساعدت عليه من ملائمة التمرينات التنافسية وفق المحطات التعليمية، حيث وظف الباحثان هذه المحطات التعليمية وفق التمرينات التنافسية بشكل يتلاءم وطبيعة صعوبة كل تمرين ومراعاة قوة وسهولة كل محطة بما يتناسب واعداد افراد العينة.

4-2 عرض نتائج الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات وتحليلها ومناقشتها:

4-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات:

الجدول (14) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) للأداء المهاري للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المعنى	مستوى الدلالة (sig)	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي *	0,000	15,368	3,786	43,611	3,393	58,971	الدرجة	التمرير	1

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) $\geq (0,05)$.

يتبين ان الجدول (14) الوسط الحسابي لمهارة التمرير للمجموعة التجريبية قد بلغ (85,971) بانحراف معياري قيمته (3,393)، في حين الوسط الحسابي لمهارة التمرير للمجموعة الضابطة (43,611) بانحراف معياري قيمته (3,786)، علماً ان قيمة (t) هي (15,368) وقيمة مستوى الدلالة (sig) (0,000) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

4-2-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لتقييم فن الأداء المهاري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات:

بالرجوع الى نتائج الجدول (13) يتبين ان الطلاب المتعلمين في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لديهم تحسن في مستوى تعلم مهارة التمرير بكرة القدم الصالات في الاختبارات البعدية عن ما كانتا عليه في الاختبارات القبلية، ويتبين تفوق المتعلمين في المجموعة التجريبية على المتعلمين في المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لتقييم فن الأداء المهاري بكرة القدم الصالات .

ويعزو الباحثان هذه النتيجة على الاختيار الأمثل والعلمي في توظيف التمرينات التنافسية وفق المحطات التعليمية المقترحة الذي ساعد على تحسين مستوى الأداء الفني للمهارة، وهذا التفوق في المستوى ساعد الطلاب المتعلمين في عملية استقبال المعلومات الادائية عن كل مهارة وعملية التركيز في تفاصيل وجزيئات أداء كل مهارة من خلال تقسيم تمرينات المحطات التي صممها الباحثان بأعداد منهج تعليمي قائم على مراعاة خصوصية المتعلم التي تحتوي معلومات حركية تتطابق مع البرامج الحركية عن كيفية أداء المهارات ودقتها.

5- الاستنتاجات والتوصيات**5-1 الاستنتاجات :**

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان تم استنتاج ما يلي :

1- إن التمرينات التنافسية بأسلوب المحطات التعليمية والبرنامج المعد من قبل المدرس لها فاعلية وتأثير إيجابي في تعلم الأداء المهاري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات.

2- ملاءمة التمرينات التنافسية المستخدمة لأعمار عينة البحث أسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيراً في عملية تعلم فن الأداء المهاري لمهارة التمرير بكرة القدم الصالات .

3- إتباع الأسلوب العلمي في وضع مفردات المنهج التعليمي وتكرار التمرينات والتدرج بها من السهل الى الصعب لها تأثير إيجابي .

4- إن طلاب المجموعة التجريبية التي تم تعليمها بأسلوب المحطات التعليمية بألعاب تنافسية قد تفوقت على طلاب المجموعة الضابطة التي تم تعليمها بالأسلوب التقليدي المتبع في المنهج التعليمي.

5-2 التوصيات :

استكمالاً لاستنتاجات البحث يوصي الباحثان بما يأتي :

1- استخدام التمرينات التنافسية بأسلوب المحطات التعليمية في تعلم الأداء المهاري لمهارة التمرير في المنهج التعليمي للمدارس المتوسطة.

2- اجراء بحوث مستقبلية مشابهة للبحث الحالي مع العاب فرقية أخرى و اجراء تعديلات بإضافة أدوات وأجهزة لتطوير المحطات التعليمية.

3- اجراء بحوث مستقبلية مشابهة للبحث الحالي على فئات عمرية أخرى.

المصادر

- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999).
- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، مطبعة الجامعة ، 2004).
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987).
- ثامر محسن واخرون ؛ الاختبار والتحليل في كرة القدم : (بغداد ، مطبعة وزارة التعليم ، 1991).
- اسعد لازم ؛ تحديد درجات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (15-16) سنة : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004).
- فرات جبار سعدالله ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والعامية والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998).

- محمد علي فرحان؛ تصميم ميدان حركي - مهاري وأثره في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات لطلاب الصف الثاني متوسط: (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2020) .
- رياض علي حسين؛ تصميم ميدان تعليمي وفق مؤشرات بيوميكانيكية في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة السلة لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي: (رسالة ماجستير ، جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019).
- ربحي مصطفى عليان وعثمان محمود غنيم ؛ مناهج البحث العلمي والنظرية والتطبيق : (عمان ، دار صفاء للنشر ، 2010).
- عبد الحليم المنسي؛ مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية: (القاهرة، دار المعرفة الجامعية، 2011).
- وديع ياسين ، حسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، 1999).
- Dyso . j. the mechanic of athletes , university London pres ltd , 1971.
- Muhammad Hassan Allawi, Osama Kamel Ratib; Scientific Research in Physical Education and Sports Psychology: (Cairo, Arab Thought House, 1999).
- Ali Salloum Jawad; Tests, Measurement and Statistics in the Mathematical Field: (Al-Qadisiyah University, University Press, 2004).
- Mohamed Sobhi Hassanein; Measurement and Evaluation in Physical Education, 2nd floor: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1987).
- Thamer Mohsen and others; Football Testing and Analysis: (Baghdad, Ministry of Education Press, 1991).
- As'ad Lazem Determining standard degrees for some physical and skill abilities as an indicator for selecting football juniors in Iraq at ages (15-16) years: (Unpublished Master's Thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, 2004).
- Furat Jabbar Saadallah; Determining standard levels for some physical, general and specific elements of physical fitness for youth football teams: (Unpublished Master's Thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, 1998).
- Muhammad Ali Farhan; Designing a motor-skill field and its impact on developing some motor abilities and learning basic skills in futsal for second-grade intermediate students: (Unpublished Master's Thesis, University of Diyala / College of Physical Education and Sports Sciences, 2020).
- Riad Ali Hussein; Designing an educational field according to biomechanical indicators in some motor abilities and basic skills in basketball for fourth-grade students: (Master's thesis, University of Diyala / College of Physical Education and Sports Sciences, 2019).
- Ribhi Mustafa Alyan and Othman Mahmoud Ghoneim; Scientific Research Methods, Theory and Application: (Amman, Dar Safaa Publishing, 2010).
- Abdel Halim Al-Mansi; Scientific research methods in educational and psychological fields: (Cairo, University Knowledge House, 2011).
- Wadih Yassin, Hassan Mohamed; Statistical applications and computer uses in physical education research: (Mosul University, 1999).
- Dyso. j. the mechanic of athletes, university London pres ltd, 1971.