

بناء مقياس مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية في العراق

أ.م.د. جاسم عباس علي

ماجد حميد عبد

م 2016

1437هـ

مشكلة البحث:-

تكمن في عدم وجود مقياس لمفهوم الذات مبنياً وفق أسس علمية وخاصةً لحكام الألعاب الفرقية في العراق ، وهذا ما وضع الباحثان أما تساؤل (هل أن هناك فروق في درجات مفهوم الذات بين حكام الألعاب الفرقية في العراق) .

هدفت الدراسة إلى :-

1. بناء مقياس مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية في العراق .
  2. التعرف على درجة مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية في العراق .
  3. التعرف على الفروق في درجات مفهوم الذات بين حكام الألعاب الفرقية في العراق .
- وقد اشتملت عينة البحث على الآتي :-

1- عينة بناء المقياس :-

واشتملت على (379) حكماً من حكام الألعاب الفرقية في العراق وبواقع (118) حكماً لكرة القدم و(103) حكماً لكرة السلة و(78) حكماً لكرة اليد و(80) حكماً للكرة الطائرة ، قام الباحثان باختيار مجموعة من عينة الأصل بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغة عددها (29) حكماً وبنسبة (7,651%) حيث قاما باختيار (242) حكماً من حكام الألعاب الفرقية في العراق من مجموعة البناء (مجتمع البحث) وبنسبة (63,852%) كعينة بناء، و(108) حكماً من عينة التطبيق وبنسبة (28,496%) وكان اختيار هؤلاء الحكام بالطريقة العشوائية لغرض الإجابة على فقرات المقياس.

2- عينة التطبيق المقياس:-

واشتملت على (108) حكماً لمجموعة التطبيق وبنسبة (28,496%) من حكام الألعاب الفرقية في العراق.

أما في منهج البحث وإجراءاته الميدانية فقد استعمل الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث، وفي إجراءات البحث الميدانية قام الباحثان بإجراءات بناء المقياس وفيها حددت ست (مجالات) تمثل مفهوم الذات وهي (الذات الجسمية) و(الذات الاجتماعية) و(الذات العقلية) و(الذات الانفعالية) و(الذات البدنية) و(الذات المهارية) ووضع تعريف لكل مجال.

وعرضت الصيغة الأولية للمقياس على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والتدريب والاختبارات والقياس، لغرض الحكم على صلاحية الفقرات في قياسها للمجالات الستة، بصيغة (تصلح، لا تصلح)، فقد حذفت بعض المجالات والفقرات وهي (2) من المجالات مع فقراتها، و(23) فقرة وذلك لعدم صلاحيتها وتكرار مفهومها حسب رأي الخبراء، ونتيجة لذلك استبقيت (4) مجالات و(70) فقرة، و بعد ذلك أعدت تعليمات المقياس ليوزع على تجربة استطلاعية على (29) حكماً، وما يرافقها من معوقات أو مشكلات للتغلب عليها في التجربة الأساسية للبحث، التي ستجري على عينة البناء البالغة (242) حكماً.

### 3- التحليل الإحصائي :-

بعد تحليل فقرات المقياس إحصائياً أختار الباحثان الصالحة منها واستبعد غير الصالحة اعتماداً على القوة التمييزية (بأسلوب المجموعتان المتطرفتان والاتساق الداخلي). وبانتهاء هذا التحليل الإحصائي حذفت (12) فقرة وبقي من الفقرات (58) فقرة وهي الصالحة للمقياس، وقد أستخرج صدق وثبات المقياس، وكان أول أنواع الصدق المستخدم هو صدق المحتوى، واحتوى على الصدق الظاهري، وتحقق منه عندما عرض المقياس على مجموعة من الخبراء، والثاني صدق البناء واحتوى على مؤشرين هما (المجموعتان المتطرفتان والاتساق الداخلي)، وتم التحقق منهما بالتحليل الإحصائي للفقرات، وبانتهاء إجراءات بناء المقياس تحقق الهدف الأول للدراسة الحالية وهو بناء مقياس مفهوم الذات للحكام.

أما الثبات فقد تحقق منه بطريقة التجزئة النصفية في عملية التطبيق، أستخدم الباحثان هذه طريقة التي تم إيجاد الثبات عليها لمفهوم الذات حيث قام الباحثان بتقسيم الفقرات التي كان عددها (58) فقرة الى مجموعتين متساويتين وكان عدد كل مجموعة منها (29) فقرة، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج المجموعتين للفقرات الأولى والثانية لمعرفة معامل الثبات بينهما وكان (0817).

وبانتهاء إجراءات التطبيق تحقق الهدف الثاني من البحث وهو التعرف على درجات المفحوصين من خلال النتائج لمقياس مفهوم الذات، وكذلك تحقيق الهدف الثالث وهو التعرف على الفروق في درجات مفهوم الذات بين حكام الألعاب الفرقية في العراق، وذلك من خلال النتائج التي توصل إليها الباحثان للمقياس، والذي تم بناؤه وتطبيقه على المفحوصين وهم حكام الألعاب الفرقية في العراق، والذي تمثل بخمسة بدائل هي ( لا أوافق بشدة، لأوافق، أوافق أحياناً، أوافق، أوافق بشدة).

وفي ضوء النتائج المستخلصة التي توصل إليها فقد أوصى الباحثان بعدة توصيات، منها إمكانية استخدام المقياس الحالي لحكام الألعاب الفرقية في العراق فضلاً عن إمكانية

استخدام المقياس الحالي في الدراسات المستقبلية من الباحثين والمختصين في مجال العلوم النفسية وطلبة الماجستير والدكتوراه في بحوثهم ودراساتهم من خلال استخدام المقياس في معرفة درجات مفهوم الذات ومعرفة مستوياتهم والمقارن بين الدراسة الحالية والدراسات المستقبلية المشابهة، وبحث العلاقة بين المتغيرات الأخرى، وكذلك إجراء دراسة مشابهة لبناء وتقنين مقاييس مفهوم الذات لحكام الألعاب الفردية وحكام الدرجة الثانية لجميع الألعاب .

## **Constructing a Measure of the Concept of Self for the Referees of the Group Games in Iraq**

The problem of the research lies in the fact that there is no measure for the concept of self, constructed on sound scientific Bases for the referees of group games in Iraq.

The study aims at:

1. Constructing a measure for the concept of self for the referees of group games in Iraq.
2. Applying the measure of self for the referees of group games in Iraq.
3. Knowing the level of the concept of self and comparing it among the referees of group games in Iraq.

The sample of the study consists of:

1. The sample of measure construction:  
This includes (379) referees of group games in Iraq divided into (118) referees of football, (103) referees of basketball, (78) referees of handball, and (80) referees of volley ball. The researcher chose a group of the primary sample after banishing the survey sample of (29) referees; he chose (242) from the group games referees in Iraq of the construction group (the research society), the percentage of (70%) as a construction sample. These referees were randomly chosen to answer the items of the measure.
2. The sample of measure application:  
This includes (108) referees of the application group, the percentage of (30%) of the referees of group games in Iraq.  
As for the method and procedures of the research, the researcher applied the descriptive method because it is suitable for the nature of the research problem and in the field research procedures, the researcher has done the procedures of measure constructing in which six (aspects) of self were

identified, namely "the physical self", "the social self", "the mental self", "the nervous self", "the bodily self" and "the skillful self" and each one of them was defined.

The first draft of the measure was shown to a group of experts majoring in physical training psychology, testing and measurement.

In order to judge the validity of the items in measuring the six fields (suitable/ unsuitable), some of the fields and items were deleted. They are two fields with their items (23 items) because they are unsuitable and repeated according to the experts' opinions. As a result for this four fields and (70) items were kept.

After that I repeated the instructions of the measure to be distributed among (29) referees to recognize the nature of the measurement procedures and the obstacles and problems that accompany it to overcome them in the research which was done on the sample of 9242) referees in order to analyze the items of the measure statistically after the corrections to choose the suitable ones and to leave the unsuitable. At the end of this statistical analysis (12) items were dropped and (58) were kept which were suitable for the measure. The validity and reliability of the measure were deduced and the first one was the validity of content which includes the surface validity and it was confirmed when the measure was shown to a group of experts. The second was the validity of construction which includes two pointers (the two end groups and the internal harmony). This was confirmed by the statistical analysis of the items. As for the reliability, it was confirmed by the **medial splitting up** method, and with the end of the procedures of the measure construction the first part of the first objective of the present study was achieved, namely constructing a measure for the concept of self for the referees.

In the application process, the researcher chose (108) of the referees of the group games in Iraq and the forms of measure of the concept of self were delivered to them which included (58) items. After scoring their answers, the forms became suitable for extracting the criteria and the levels.

The second objective of the research was achieved with the end of the application procedures, namely applying the measure of the concept of self and achieving the first part of the third objective, i. e. recognizing the level of the concept of self for referees through the results of the research: constructing and applying a measure for the concept of self for referees of the group games in Iraq and comparing the levels of the concept of self

among them and by this the second part of the third objective of the measure, which was constructed and applied on the examinees, was achieved. This was represented by five levels: (Strongly don't agree, (Don't agree, Partially agree, Agree, Strongly agree).

In the light of the results of the study the researcher comes out with many recommendations, among them the potentiality of employing this measure for the referees of the group games in Iraq as well as the potentiality of using it by the researchers and specialists in psychological measurement and by M. A. and Ph. D. students in their researches and studies to recognize the level of the concept of self and to study the relation between the other variables as well as conducting a similar study to construct measures for the concept of self for the referees of individual games and the referees of the second degree of all games.

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

إن سمة العصر الذي نعيش فيه تمتاز بسرعة التغيير والتجدد بما يتوافق مع ما يطراً على المعرفة من إضافات وعلى البناء النفسي من تغيرات ، فالرياضة بخصائصها أصبحت ضرورة وطنية في بناء البلد وإعطاء الثقة بمستقبله ، ولهذا وجب علينا اختيار الأفكار التي يتم اختبارها بمرور الوقت وعندما تطبق تنتج إنجازاً ذا مستوى عالٍ ، فهناك إستراتيجيات مجربة ومختبرة لتحسين الواقع الرياضي وإثرائه، واكتساب وفهم كل ما هو جديد من العلوم الرياضية المتصلة بعلم النفس الرياضي.

والتربية البدنية إحدى المجالات التي تضمنت علوم ومعارف متنوعة لعبت دوراً أساسياً في إحداث التغيير نحو الأفضل في المجتمع ونتيجة لهذا التطور السريع الذي حصل في المجال الرياضي ظهرت بعض المعوقات التي تحد من هذا التطور، لذا وجب على الباحثين الخوض في مسباتها والبحث فيها من أجل إيجاد الحلول العلمية المناسبة والسليمة للخروج بأفضل النتائج.

ولقد أولى علماء النفس اهتماماً متزايداً بمفهوم الذات في الوقت الحاضر وقد لقبوا الذات بالقوة الثالثة في نمو الشخصية إلى جانب قوتي الوراثة والبيئة<sup>(1)</sup>.

لقد حضرت الألعاب الفرقية مثل ( كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة ) خلال السنوات الأخيرة باهتمام وتطور عالمي كبير لم تحض به أية لعبة من الألعاب الأخرى كالألعاب الفردية مثلاً (القتالية ، المصارعة ، والتنس ، والملاكمة وغيرها) وذلك ليس لكونها

(1) محمد الياس بكر؛ قياس مفهوم الذات والاعترا ب لدى طلبة الجامعات : (أطروحة دكتوراه، كلية التربية - أبن الرشد، جامعة بغداد، 1979) ص 18.

الأكثر شعبية في العالم بسبب بساطة مزاولتها بل لكونها الأمتع بين الألعاب التي يرغب في ممارستها ومشاهدتها أغلب طبقات المجتمع ، الصغار والكبار على حد سواء، لذا نلاحظ أنّ الاتحادات الدولية والمحلية تسعى دائماً إلى أن تكون في قلب الحدث، للنهوض والارتقاء .

أن أي حكم في هذه الألعاب الجماعية يعد واحداً من أهم هذه الألعاب، لما له من تأثير كبير في قراراته الحاسمة التي تلعب دوراً رئيساً في نجاح المباراة وإيصالها إلى بر الأمان، ولا يمكن تحقيقها إلا من خلال الارتقاء بمستوى التحكيم الذي يجب أن يكون ملازماً لتطور اللعبة.

من المعروف أن لكل لعبة من هذه الألعاب أساسيات وقواعد خاصة بها مثل (قانون اللعبة، مساحة الملعب ، عدد الحكام ، عدد اللاعبين ، الجمهور) الخ .... من المتغيرات الموجودة لكل لعبة، لكن للإعداد النفسي للحكم أهمية بالغة لما له من دور قيادي في إدارة المباراة و مواجهة ردود أفعال اللاعبين والمدربين والإداريين والجمهور، وخاصةً فهمه لذاته ولما يمتلكه من قدرات وإمكانيات جسمية وبدنية ومهارية التي تتجلى من خلال السيطرة على أفكاره، والتحكم في الانفعالات وعدم التوتر أو الخوف عند قيادة المباراة ، وبخلاف ذلك يؤدي إلى خروج المباراة من سيطرته، وعليه فإن الحكم المُعد نفسياً سيؤدي إلى زيادة حالة الاستعداد والتأهب للاستجابة بثقة عالية بالنفس والتركيز على النواحي الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء.

إذ تكمن هنا أهمية البحث في بناء مقياس لمفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية في العراق والتعرف على ذاتهم الشخصية وفق أسس علمية صحيحة لتحقيق أفضل النتائج .

لذا يرى الباحثان ضرورة بناء مقياس لمفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية، لكي تستطيع الاتحادات المركزية للألعاب الفرقية والمختصين في الأعداد النفسي من خلاله قياس مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية ، كي يكتمل أعداد الحكم بدنيا ومهاريا وخطيا ونفسيا .

## 2-1 مشكلة البحث :-

لعبت الألعاب الفرقية دوراً كبيراً في العالم ومن بين الألعاب التي سعى المختصين للوصول بها إلى أعلى المستويات البدنية و المهارية، وفي وقت تقاربت فيه هذه المستويات ، اتجه المسؤولين إلى الخوض في النواحي النفسية للرياضيين من اجل فهمها وضبطها بالصورة التي تخدم الإنجاز الذي يطمحون له.

لذا أضحى الباحثان أمام تساؤل وهو "هل أن هناك فروق في درجات مفهوم الذات لدى حكام الألعاب الفرقية في العراق ؟ فلا بد من وضع حلول له وهي بناء مقياس مفهوم الذات لهؤلاء الحكام في العراق ، فقد كانت جميع المقاييس الموجودة لمفهوم الذات ليست على الحكام، أي يتم بناؤها ووضع حلول لها على عوامل نفسية أخرى، و لهذا كانت محاولة الباحثان لوضع

الحلول الممكنة لمشكلة بحثهما خدمة ليتطلع إليها اللجان التحكيمية في الاتحادات المركزية و مسؤولي الألعاب الفرقية في العراق إلى مستويات أفضل.

### 1- 3 أهداف البحث :-

1. بناء مقياس مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية في العراق .
2. التعرف على درجة مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية في العراق .
3. التعرف على الفروق في درجات مفهوم الذات بين حكام الألعاب الفرقية في العراق .

### 1- 4 فرض البحث:-

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مفهوم الذات بين حكام الألعاب الفرقية في العراق .

### 1 - 5 مجالات البحث :-

#### 1 - 5 - 1 المجال البشري:-

حكام الألعاب الفرقية في العراق للموسم (2015 - 2016) .

#### 1 - 5 - 2 المجال الزمني :-

المدة من ( 2015/9/16 ) لغاية (2016/2/26).

#### 1 - 5 - 3 المجال المكاني :

اللجان التحكيمية في الاتحادات المركزي وأماكن تدريبهم وملاعب مباريات الدوري في العراق.

### 1- 6 تحديد المصطلحات :

مفهوم الذات : مدى رضا الفرد عما يتمتع به من خصائص وسمات شخصية كما يدركها هو مستنداً إلى خبرته وتجربته الشخصية في المجال الجسمي والعقلي والتوافق الاجتماعي والالتزان الانفعالي والثقة بالنفس<sup>(1)</sup>.

وعرفها (أسامة كامل) مفهوم الذات " اتجاها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية ، أي كعملية يدرك الفرد من خلالها خصائص شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي"<sup>(2)</sup>.  
وعرفها أيضاً (بتروفسكي) بأنه " نظام متفرد من أفكار الفرد عن نفسه استناداً على ما يتفاعل به مع الآخرين وهو صورة متكاملة عن ذات الفرد(خواصه، قدراته، مظهره، أهميته الاجتماعية)<sup>(1)</sup>

(1) غفوري عبد الجبار القيسي ؛ بناء مقياس تقبل الذات لدى معوقى الحرب : (جامعة المستنصرية ، كلية الآداب ، رسالة ماجستير ، 1988 ) ص 34 .

(2) إسامة كامل راتب ؛ دوافع التفوق في النشاط الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990 ) ص 75 .

2 - الدراسات النظرية والدراسات السابقة .:

2 - 1 الدراسات النظرية .:

2-1- 1 لمحة تاريخية عن تطور مفهوم الذات:

إن استخدام مفهوم الذات كان منذ فترة طويلة من الزمن وتعود جذوره إلى الفلسفة ، أي قبل انفصال علم النفس عنها .

حيث أشاره حازم علوان إلى (حامد عبد السلام )، أنه قال أن لمفهوم الذات في علم النفس مقولة قديمة هي " إن علم النفس فقد أولاً روحه ثم فقد وعيه وشعوره ثم فقد عقله لكنه لحسن الحظ وجد ذاته واكتشف نفسه " (2) .

ولقد تغيرت معاني مفهوم الذات عبر القرون الماضية ، فهو كمفهوم نظري قد انساب مع تيارات الفكر السيكولوجية والفلسفية ، فكانت الذات في بعض الأحيان يشار إليها بمعنى (Soul)، وأحياناً بمعنى الذات ( Self ) وأحياناً بمعنى الأنا (Ego).

وهذا ما ظهر واضحاً عند الفلاسفة اليونانيين القدماء " أمثال سقراط (470) ق.م الذي ينسب إليه انه أدخل لأول مرة مفهوم الروح ( Soul ) والذي أدرك المعنى العميق للعبارة المنقوشة على معبد دلفي ( أعرف نفسك بنفسك ) " (3).

كما أن أفلاطون أشار إلى إن الهيكل الرئيسي للفرد يتكون من ثلاث نفوس ( العاقلة ، والغضبية ، والشهوية ) ، ويعتقد أن النفس تسبق الجسد بالوجود ، وتبقى خالدة من بعده وإنها تختلف عنه بطبيعتها الروحية (4) .

ومع ظهور المسيحية أصبح مفهوم الذات جزءاً من التفسيرات الدينية وعلم الفقه ، وأبتعد عن استخدامات التفكير العلمي (5) .

وقد عني المفكرون العرب والمسلمون بموضوع النفس ، فأخوان الصفا قدما مفاهيماً بشأن طبيعة العلاقة بين النفس والجسد ، حيث ذكروا أنه يمكن التعرف على ماهية النفس من خلال ما يظهر من أفعالها في الجسد لأنها تسكن فيه (2).

(1) Petrovsky .A.V& Yaroshevsky, A concise Psychology Dictionary.M.C,

Moscow ; Progress Publisher ,1987 ,p 118.

(1) حامد عبد السلام زهران ؛ التوجيه والإرشاد النفسي ط2:(القاهرة ، عالم الكتب ، 1980) ص82.

(2) محمد جلوب فرحان ؛ النفس الإنسانية ط1:(الموصل ، مكتبة بسام ، 1986) ص84 .

(3) إبراهيم أحمد أبو زيد ؛ سيكولوجية الذات والتوافق:(الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1987) ص14.

(4) Gergen .K. J : Holt-Rinehart & , New Yor Self Concept Of The؛  
Winston,1971,p 5.



وصدق حديث النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) الذي "قال: ما تعدون الصرعة فيكم؟ فقالوا: الذي لا يُصرعه الرجال، فقال ليس كذلك، ولكنه الذي يملك نفسه عند الغضب" (3).

## 2-1-2 مفهوم الذات :

إن مفهوم الذات من أبرز المفاهيم التي بحث فيها علماء النفس مؤخراً ، بالرغم من أن الفكرة ليست بهذه الجدية بل أن الإنسان منذ القدم كان يسعى حثيثاً لمعرفة نفسه وفهمها بشكل أفضل، ويعد مفهوم الذات من الأبعاد الهامة في بناء شخصية الفرد وتكوينها لما له من أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته، وهو من البناءات المهمة في الشخصية ، لأنه يمثل القاعدة أو التنظيم الذي يربط أجزاء الشخصية بعضها ببعض ، ومفهوم الذات هو المعنى المجرد لإدراك الفرد لنفسه في ضوء علاقاته بالآخرين (1).

يواجه الأفراد في هذه الحياة الكثير من المتغيرات ولاسيما تلك التي تتضمن تغييرات مفاجئة في الوضع الاقتصادي والاجتماعي والسياسي أو حتى في العلاقات مع الآخرين مما يؤدي إلى حدوث توترات كثيرة للفرد فتؤدي إلى حدوث ضغوط نفسية ، ويلاحظ إن هناك تبايناً بين الأفراد في حدة الشعور بالضغط والتوتر الذي يرافق التعرض لمشكلة أو موقف ما ، ويعود هذا التباين إلى التقييم الذاتي للموقف وإلى مصادر دعم الفرد لذاته وإلى أساليب التكيف التي يستخدمها الفرد إزاء الموقف (2)،

**ومفهوم الذات** هو "جميع الأفكار والمشاعر والمعتقدات والاتجاهات التي تعبر عن الخصائص الشخصية للفرد في الجوانب الجسمية والوجدانية والأخلاقية والاجتماعية" (3). وقد قام الباحث بتعريف مفهوم الذات للحكم نظرياً بـ :-

قابلية الحكم وقدرته النفسية وإمكانياته العقلية والانفعالية والجسمية بالرضا عن نفسه في الأداء كي تمكنه من قيادة المباراة بأقل قدر من الأخطاء .

## 2-1-3 مفهوم الذات الجسمية:

ومفهوم الذات الجسمية يعتبر أحد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات وشخصية الفرد، فقد أشار فيشر إلى أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشراً هاماً لجوانب مختلفة لشخصيته، وإن شعور

(1) إحسان قدوري أمين ؛ مفهوم الذات وعلاقته بالإدراك الحس حركي لطالبات المرحلة الإعدادية : ( مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، المجلد التاسع ، العدد 34 ، 2003 ) ص191.

(2) داود نسيمه علي ، نزيه حمدي ؛\_العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم : (المجلد 42 ، العدد 2 ، دراسات العلوم التربوية ، 1997 ) ص255.

(3) راهبة عباس العادلي؛ فاعلية الإرشاد الجمعي في مفهوم الذات وتحمل المسؤولية الاجتماعية لدى الأحداث الجانحين:(أطروحة دكتوراه،كلية التربية،أبن رشد، جامعة بغداد،1993)ص39.

الفرد بأن جسمه كبير أو صغير، جذاب أم غير جذاب، قوى أو ضعيف، قد يفيد كثيراً في التعرف على مفهومه لذاته والتعرف على نمط سلوكه تجاه الآخرين.

كما أوضح (هيلمزو تيرنرز) أن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته في نفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به، ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات أو تصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذاتهم، وهناك عدة اتجاهات للذات منها :

**1- الذات الجسمية** :- وهي التي يقدم فيها الفرد وجهة النظر عن جسمه، حالته الصحية، مظهره البدني الخارجي، مهاراته وجنسه.

**2- الذات الواقعية** :- وهي التي يصف فيها الفرد ذاته الواقعية، ماذا يكون، كما يرى نفسه.

**3- تقبل الذات** :- وهي التي يصف فيها الفرد شعور عن ذاته التي يدركها.

**4- الذات الأخلاقية** :- وصف الذات من وجهة نظر الإطار المرجعي الأخلاقي، القيم الأخلاقية، إحساس الفرد بوجوده من حيث أنه شخص جيد أو غير جيد.

**5- الذات الشخصية** :- هو إحساس الشخص بقيمته الشخصية (قيمة الذات) ومدى إحساسه بكفاءته أو صلاحيته كفرد، تقييمه لشخصيته بعيداً عن جسمه، أو علاقته بالآخرين.

**6- الذات الأسرية** :- هو إحساس الفرد بصلاحيته، وقيمته وقدرته كعضو في أسرته وهذا انعكاس لإدراك الفرد لذاته بالرجوع إلى المقربين إليه والمحيطين به.

**7- الذات الاجتماعية** :- هو مفهوم آخر للذات وعلاقتها بالآخرين ولكن بطريقة أكثر عمومية وتعكس الشعور بالصلاحية، وقيمة الفرد في تفاعلاته مع الآخرين بشكل عام.

**8- نقد الذات** :- قدرة الفرد على إدراك مواطن الضعف في نفسه.

وتبدو أهمية البحث من أنه أستخدم الباحث بعضاً من الأبعاد المتعددة لمفهوم الذات ، وذلك لبناء مقياس مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية في العراق<sup>(1)</sup>.

## 2- 1- 4 مفهوم الذات المهارية :

هي عبارة عن تقدير الرياضي لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبته ، ومدى كفاءته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية في لعبة كرة السلة<sup>(2)</sup>.

(1) محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ط1: (مصر، دارالكتاب للنشر، 1998) ص152.

(1) محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان؛ مصدر سبق ذكره ، ص623.

من خلال الاطلاع على بعض أدبيات علم النفس الرياضي فقد توصل الباحث إلى تعريف الذات المهارية بأنها عبارة عن وعي الرياضي وإدراكه لما يتمتع به من مهارات حركية ومدى تطابقها مع مستواه الفعلي وصولاً لتحقيق أفضل الإنجازات .

#### 2-4-1-1 وهناك عدة عوامل تؤثر في الذات المهارية وهي :

1- **انجازات الأداء** : تعد انجازات الأداء من أكثر العوامل أهمية بالنسبة لفاعلية الذات ، ففي حالة مرور المتعلم في خبرة نجاح في أداء معين ، فإن ذلك يعطي مؤشرات واضحة عن مستوى قدراته، وأنه قادر وفاعل في هذا النوع من الأداء ، وعلى العكس من ذلك في حالة فشله فإن ذلك سوف يثير الشكوك حول قدرته وفاعليته.

2- **الخبرة البديلة** : يقوم المتعلم في أثناء عملية التعلم بأداء مهارة حركية معينة لم يسبق أن قام بتأديتها من قبل ، وكذلك في المنافسات الرياضية قد يتقابل المتعلم مع منافس آخر لأول مرة لم يسبق له مواجهته من قبل ، وفي هذه الحالة فإن فاعلية الذات لا تتأسس على الخبرة الذاتية السابقة ، ولكن يمكن عن طريق مراعاة المدرس لأداء نموذجي جيد للمهارة الجيدة وإمكانية مشاهدة عرض مرئي مثل تسجيل مباراة يشترك فيها المنافس الذي لم يسبق للمتعلم مواجهته (1).

#### 2-1-5 مفهوم الذات البدنية :-

هي تلك الصورة التي يحملها الفرد عن ذاته البدنية باعتبارها بعداً أساسياً في تكوين مفهوم الذات الكلي ، والتي تتكون نتيجة للخبرة الاجتماعية التي يعيشها الفرد من خلال النشاط الذي يمارسه وأفكار الآخرين المحيطين به، وهو ذو تركيب هرمي يشمل مختلف الخصائص البدنية ويرى ( فريد مويسي) بأن الذات البدنية عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكافية من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه ، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوع على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات على قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاولة العمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب ومنها كرة السلة(2).

وهناك دراسة تقول: حينما يصل الطفل إلى عمر العاشرة يكون أكثر دراية بنفسه، ويطور مجموعة معقدة من المفاهيم التي تتعلق بنفسه ومهارته الشخصية وسماته النفسية، ويبدأ يفهم كيف

(2) لورنسا بسطا زكري؛العلاقة بين الاتجاه نحو مهنة التدريس وبعض متغيرات الدافعية للإنجاز لدى الطالبات الملمات بجامعة البحرين : ( المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد6 ، 1993)ص22.

(1) فريد مويسي؛ سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات البدني المتعدد الأبعاد والملح الجنسي لرياضي المستوى العالي:(الأردن،المؤتمر الدولي الخامس،كلية التربية الرياضية،جامعة اليرموك ، 2013 ) ص40.

ينظر إليه الآخرين ، وإنه يطور أكثر من ذات ، بمعنى أنه يحاول خلق انطباعات مختلفة لأناس مختلفين، ويقوم سلوكه على أساس مجموعة من المعايير التي تتقبلها ذاته<sup>(1)</sup>

## 2- 1- 6 العوامل المؤثرة في تكوين مفهوم الذات لدى الفرد :-

لقد حاول من عمل في ميدان مفهوم الذات واكتشاف جوهرها للوصول إلى فهم الحقائق الخاصة بها وبالتالي فهم ما هية الإنسان والعوامل المساهمة في تكوينها والمؤثرة فيها<sup>(2)</sup>، ويعد مفهوم الذات من أقدم المفاهيم التي حددت لمعرفة الطبيعة الإنسانية وكان مركز الاهتمام في بداية دراسة الذات ينصب على العمليات السلوكية التي بواسطتها يكسب الأفراد المعرفة بخصوص أنفسهم<sup>(3)</sup>، وطبيعة وعي الفرد ومعرفته بذاته لها تأثير كبير على سلوكه وشخصيته وهذا يعني أن سلوك الفرد وشخصيته يتأثران بما يحمله من مفهوم لذاته<sup>(4)</sup>، ومن أهم العوامل المؤثرة في تكوين ذات الفرد هي :-

1- العامل العائلي .

2- العامل المدرسي .

3- عامل الخصائص الجسمية<sup>(5)</sup> .

وقد اقترح شافلسون " تنظيماً هرمياً لمجالات مفهوم الذات، في القمة يكون مفهوم الذات العام، وفي المستوى الثاني يوجد مفهوم الذات الأكاديمي، وغير الأكاديمي، أما المستوى الثالث فيشمل المجالات التي تخص مفهوم الذات غير الأكاديمي"<sup>(6)</sup>، كما في الشكل رقم (1).

(2) ساهرة عبد الله الفياض؛ بناء مقياس مفهوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية: (رسالة ماجستير، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، 1986) ص35.

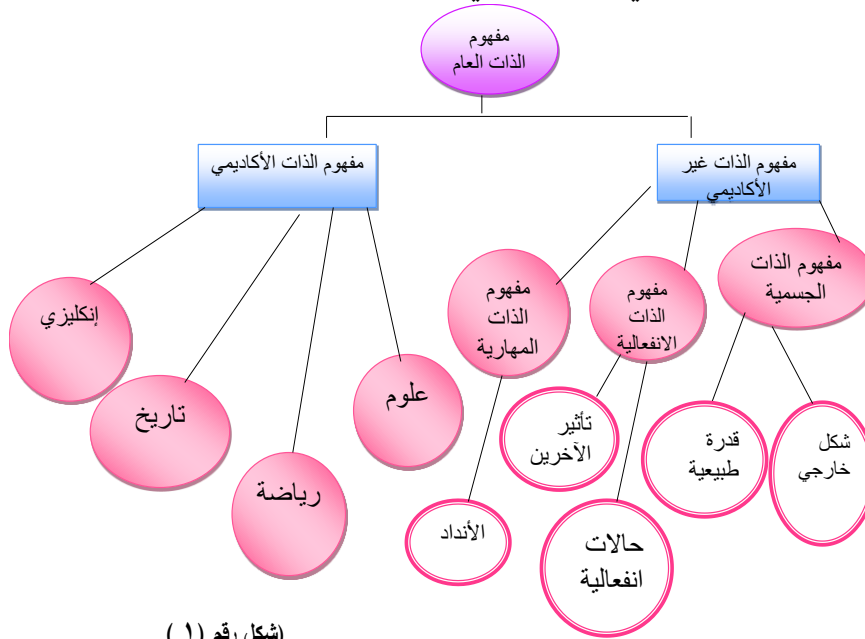
(3) قاسم حسين صالح ؛ الشخصية بين التنظير والقياس : (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1989) ص362.

(1) نوري جودي محمد العبيدي؛ النمو الخلقى للمراهق العراقي وعلاقته بالاتجاه الديني ومراقبة الذات والعمر والجنس: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، 1995) ص69.

(4) Maccoby .Eleanor .E, Opcit ,p ,271.

(3) أروه محمد ربيع نوري الخيري؛ التيقظ للذات وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي: (مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العدد 2، 1999) ص243.

(4) Shavelson . R. J & Bolus .R. self – concept , The interplay of Theory And Methods , Journal of Educational And psychology, vol 47, No 1 , 1982 , p 4 .



(شكل رقم 1)

مخطط شافلسون بوضوح مفهوم الذات

## 2-1-7 المجالات مقترحة للمقياس هي :-

- 1- الذات الجسمية .
- 2- الذات العقلية .
- 3- الذات الاجتماعية .
- 4- الذات الانفعالية .
- 5- الذات البدنية .
- 6- الذات المهنية (الحركية) (1) .

## 2-1-8 مفهوم الذات في المجال الرياضي:-

إن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي عن نفسه ويعدده مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة (2). وأن هذا المفهوم هو ليس مفهوماً منفرداً، ولكنه نظام مؤلف من مفاهيم ومكونات حول شخصية الرياضي، وهذه المفاهيم والمكونات هي إدراكية ، وجدانية ، وسلوكية، فالإدراكية أو المعرفية تتضمن التصنيفات التي يستخدمها الرياضي لوصف نفسه مثل السرعة ، الذكاء ، والوزن ، أما المكونات السلوكية فهي ميل الرياضي للتصرف تجاه الآخرين في المجال

(1) محمود عبد الفتاح عنان؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية-النظرية والتطبيق والتجريب ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)ص60.

(2) قاسم حسن حسين ؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية: (عمان، دار الفكر للطباعة، 1998)ص432.

الرياضي بطرق مختلفة<sup>(1)</sup>. وهذه المكونات كاحترام أو تقدير الذات وسلوك الرياضي ودوافعه وانفعالاته تحدد مفهوم الذات لديه ، والذي يعد بعداً هاماً من أبعاد شخصية<sup>(2)</sup>.  
أما بالنسبة لاحترام أو تقدير الرياضيين لذاتهم ، فإنه يعد من الخصائص المميزة لهم ، لأنه يعتمد بشكل كبير على الرضا الشخصي لخبراتهم في مجال الرياضية ، وعلى مستوى أدائهم بالتدريب والمنافسات ، وعلى أساس ربحهم وخسارتهم في المنافسات<sup>(3)</sup>.  
فنظرة الرياضيين الايجابية نحو أنفسهم تعد قوة دافعة ضرورية نحو الأداء والفوز . وهذا الشعور يظهر بوضوح في الثقة بالنفس التي تظهر لدى الرياضيين وفي نتائج تقييمهم لتصور أنفسهم أو مفهومهم عن أنفسهم أو ذواتهم وفي المقابل فإن الرياضيين الذين لديهم نظرة سلبية نحو أنفسهم سوف تكون دافعيتهم وطموحهم للتحصيل و الأداء والفوز ضعيفة ، ويشعرون بتقدير أقل لذاتهم<sup>(4)</sup>.

## 2 - 1 - 9 الحكم :

للحكم أهمية بالغة في إدارة المباراة لذلك أعطاء القانون السلطة المطلقة في قياده المباراة وهو (أعلى سلطة قضائية في الملعب أثناء المباراة التي يكلف بقيادتها من إتحاد أو منظمة رياضية، إذ يقوم بتطبيق قانون اللعبة بصورة صحيحة وعادلة بين الفريقين المتباريين لإخراج المباراة بشكل نظيف وخلوها من أية خشونة أو خطأ، وطابع الأداء الجميل بشكلها العام في تطبيق القانون، وممتع بعباء اللاعبين، والمساواة في تطبيق القانون على الفريقين، بصفارة الحكم وإشارة الحكم المساعد تتوقف نتيجة المباراة أو الفريق، ولا يحق لأي شخص مهما تكن صفته التدخل في أعمال الهيئة التحكيمية في أثناء المباراة)<sup>(5)</sup>.

## 2 - 1 - 10 المواصفات المطلوبة في الحكم :

هناك مجموعه من المواصفات التي يجب أن تتوفر في الحكم الذي يدير المباراة وتعد مهمة جداً لإدارة المباراة بشكل جميل وضمن القانون منها :

1- أن يكون لاعباً سابقاً بغض النظر عن مستواه أو الدرجة التي لعب بها .

(2) Martens.Rainer. Social psychology And physical .Activity ,New York ; Harper & Row publishers ,1975 ,p.140 .

(3) محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي ط 9: (القاهرة، دار المعارف، 1994) ص 23.

(4) Martens . Rainer . Coaches Guide To sport , Illinois : Human Kineties Publishers Inc champaing, 1987, p.7

(1) محمد حسن علاوي؛ نفس المصدر :ص 317.

(2) سعد منعم الشبخلي ؛ تحكيم كرة القدم بين تطبيق القانون وحركة الحكم : (بغداد ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2003) ص 17.

- 2- أن يكون حبه للعبة والتحكيم هو الدافع الأساس له ، وليس لأغراض المال أو الشهرة .
  - 3- أن يكون ذا علاقات وأتصالات جيدة مع الآخرين .
  - 4- أن يكون ناضجاً من الناحية العقلية أو الذهنية .
  - 5- أن يتمتع بمظهر لائق سواء داخل الملعب أو خارجه .
  - 6- أن يكون ذا شخصية مستقيمة في حياته العامة والخاصة .
  - 7- أن يكون معتزاً بكرامته دائماً .
  - 8- أن يكون واثقاً من نفسه وقدراته .
  - 9- أن يكون شجاعاً لا يخاف سوى الله وتأنيب الضمير .
  - 10- أن يتقبل النقد من زملائه وممن أكثر خبرة منه<sup>(1)</sup> .
- ويرى الباحثان أن الحكم يجب أن يمتلك ثقة بنفسه فضلاً عن النقاط أعلاه وذلك لفهم ذاته.

## 2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة عبد الودود أحمد الزبيدي ونبراس يونس محمد (2009)<sup>(2)</sup> :-

((تأثير مفهوم الذات على إدارة الوقت لدى رؤساء وأعضاء الاتحادات والأندية الرياضية في محافظة صلاح الدين ))

### الأهداف :-

- 1- إلى بناء مقياس لإدارة الوقت لدى رؤساء وأعضاء الاتحادات والأندية الرياضية بمحافظة صلاح الدين .
  - 2- التعرف على العلاقة ما بين مفهوم الذات وإدارة الوقت والتعرف على درجاتهم عن طريق مقياس إدارة الوقت على وفق متغيري التحصيل العلمي وسنوات الخبرة .
- المنهج :-** استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة المشكلة .
- العينة :-** بلغت عينة الدراسة 186 شخصاً واستبعد 20 منهم لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية ، وبلغت فقرات المقياس 36 فقرة ، وتكون الإجابة عليها ب (نعم أو لا)، وتراوحت درجة المقياس ما بين 36-72 درجة ، وقد استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية ( الوسط الحسابي ، معامل الارتباط ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) ) .

(1) سعد منعم الشبخلي؛ نفس المصدر: ص21.

(2) عبد الودود احمد الزبيدي ، نبراس يونس محمد ؛ تأثير مفهوم الذات على إدارة الوقت لدى رؤساء وأعضاء

الاتحادات والأندية الرياضية في محافظة صلاح الدين: ( المؤتمر الرياضي الدولي الخامس ، كلية التربية

الرياضية ، جامعة السابع من ابريل ، الزاوية ، ليبيا ، 2009 ) .

**الاستنتاجات :** هناك علاقة ارتباطيه ما بين مقياسي مفهوم الذات وإدارة الوقت ، وان حملة الشهادات العليا هم أفضل في إدارة الوقت من حملة شهادات البكالوريوس والدبلوم، والذين لديهم خبرة أكثر من (10) سنوات أفضل من ذوي الخبرة التي نقل عن (10) سنوات .

2-2-2 دراسة أحمد مؤيد العنزي ( 2011 ) (1):-

(بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق).

**الأهداف :-**

1- بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق.

**المنهج :-** استخدم الباحث المنهج الوصفي بإسلوب الدراسات المعيارية والمسح لملاءمتها والبحث الحالي.

**العينة :-**

اشتملت عينة البحث على لاعبو كرة اليد الذين يمثلون أندية المنطقة الشمالية في العراق المشاركين في بطولة دوري القطر بكرة اليد للموسم 2011/2010 والذين سيمثلون عينة البناء للمقياس والبالغ عددهم (96) لاعباً، حيث تم صياغة فقرات المقياس بصورته الأولية وبواقع (82) فقرة منها (29) فقرة سلبية و(53) فقرة ايجابية، وتكون الإجابة عنه في ضوء مقياس خماسي التدرج (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتم بعد ذلك استخراج الصدق الظاهري للمقياس بعرضه على السادة الخبراء والمختصين، وأسفرت هذه العملية عن حذف (15) فقرة من المقياس الأولي، وكذلك تم استخراج القوة التمييزية للفقرات الباقية واستخراج معامل الاتساق الداخلي، وأسفرت هذه العملية عن حذف (45) فقرة من المقياس كونها فقرات غير مميزة أو غير متسقة مع المقياس، وبذلك أصبح المقياس النهائي يتكون من (22) فقرة بصورته النهائية، وتم التحقق من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية.

**الاستنتاجات :-**

1- بناء مقياس الذات المهارية للاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة التي تناولها الباحثان قد حددت المنهج الذي يختاره لغرض الوصول إلى نتائج بحثه، لذا اعتمد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ” إذ يهدف البحث الوصفي إلى تحديد الظروف والعلاقات بين الواقع والظاهر وان يهدف الأسلوب المسحي الوصفي إلى جمع البيانات

(1) احمد مؤيد العنزي ؛ بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق :

(مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2011).



من أفراد المجتمع محاولة لتحديد الحال الراهنة للمجتمع في متغيرات عديدة<sup>(1)</sup> ويعرف الأسلوب المسحي بأنه " دراسة استطلاعية يقوم بها الباحث بقصد الكشف عن مشاكل المجتمع، أو بأنه محاولة منظمة لتقرير وتحليل وتفسير الوضع الراهن لنظام اجتماعي أو لجماعة معينة، تنصب على الوقت الحاضر بشكل أساسي<sup>(2)</sup>.

ويشير (فان دالين) إلى أن البحوث الوصفية "تهدف إلى تحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر بغية تحديد أو تصوير الوضع الراهن وتحليله لمحاولة استخلاص النتائج ووضع تنبؤات أو توقعات عن تطور هذه الظواهر"<sup>(2)</sup>.

### 3 - 2 مجتمع البحث وعينته :: تكونت عينة البحث من الآتي :-

تكون مجتمع البحث من (379) حكماً من حكام الألعاب الفرقية في العراق وبواقع (118) حكماً لكرة القدم و(103) حكماً لكرة السلة و(78) حكماً لكرة اليد و(80) حكماً للكرة الطائرة ، قام الباحثان باختيار مجموعة من (مجتمع الكل) عينة التجربة الاستطلاعية والبالغة عددها (29) حكم وبنسبة (7,651%) حيث قاما باختيار(242) حكم من حكام الألعاب الفرقية في العراق من مجتمع البحث (عينة البناء) وبنسبة (63,852%) كعينة بناء، وكان عدد عينة التطبيق البالغ عددهم (108) حكم وبنسبة (28,49%) حيث اختير هؤلاء الحكام بالطريقة العشوائية لغرض الإجابة على فقرات المقياس ، هذه العينات والتي قام الباحثان بمسحها من اللجان التحكيمية في الاتحادات المركزية في العراق.

#### جدول (1)

يبين عدد عينة التجربة الاستطلاعية

ت	نوع اللعبة	عدد الحكام
1	كرة القدم	10
2	كرة السلة	7
3	كرة اليد	4

(1) محمد حسن علاوي، أسامة كامل الراتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ) ص 139.

(2) إبراهيم، مروان عبد المجيد (2002): طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة، ط1، الإصدار الأول، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

(3) محمد حسن علاوي؛ مصدر سبق ذكره : ص 63 .

4	الكرة الطائرة	8
	المجموع	29

جدول رقم (2)

يبين مجتمع عيني البناء والتطبيق

ت	اللعبة	عينة البناء	عينة التطبيق	مجموع العينتين
1	كرة القدم	77	34	111
2	كرة السلة	67	30	97
3	كرة اليد	48	21	69
4	الكرة الطائرة	50	23	73
5	المجموع	242	108	350

3- 4 أدوات البحث :

و يقصد بها الوسيلة و الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلة مهما كانت تلك الأدوات بيانات أو عينات أو أجهزة<sup>(1)</sup>، و كانت أدوات البحث هي كالاتي :-  
1- الاستبيان.

2- المصادر العربية و الأجنبية .

3- ساعة توقيت الكترونية .

4- حاسبة الكترونية نوع ( لأب توب hp ) .

3 - 5 الخطوات العلمية لمقياس مفهوم الذات :: قام الباحثان بالاعتماد على خطوات في بناء

المقاييس والتي حددها (ألن) و(ين) (Allen .M) and (Yen) ولما يتطلبه البحث وهي ::

1 . التخطيط للمقياس، وذلك لتحديد أبعاده التي تغطيها فقراته .

2 . صياغة الفقرات لكل (بعد) أو مجال .

3 . تطبيق المقياس على عينة تعد ممثلة لمجتمع الأصل .

4 . إجراءات تحديد الفقرات<sup>(2)</sup>.

(1) وجيه محجوب ؛ البحث العلمي و مناهجه : (بغداد ،مديرية دار الكتب للطباعة و النشر 2002) ص163.

(1) (Allen .M and Yen ,Wendy .M):Introduction to measurement theory,(california Book Cole 1970) p 118 -119.

**3 - 6 تحديد صلاحية الفقرات في قياسها لمجالات مفهوم الذات:-**

لكي نتعرف على مدى صلاحية الفقرات في قياسها مفهوم الذات قام الباحثان بعرض المقياس الذي كان عدد فقراته (143) فقرة مع وضع تعريف لمفهوم الذات ، وتعريف لكل (بعد) أو مجال من الأبعاد التي يتكون منها المقياس على مجموعة من الخبراء و المختصين في علم النفس الرياضي و علم التدريب و الاختبارات و القياس، و قد كان عددهم (11) كما مؤشر في ملحق (2) لتقدير مدى صلاحية الفقرات و شمولها لقياس مفهوم الذات، و مدى ملاءمتها للبعد الذي أعدت له، وبعد انتهاء هذا الإجراء قام الباحث بدراسة جميع الملاحظات التي أبدتها الخبراء حول صلاحية الفقرات لقياس أبعاد مفهوم الذات المراد قياسها دراسة جيدة ليعدل الفقرات إلى أفضل ما تكون عليه و ليحذف بعضها حسب رأي الخبراء .

إذ يشير ( بلوم ) إلى انه " يمكن الاعتماد على موافقة آراء الخبراء بدرجة ( 75 % ) فأكثر في مثل هذا النوع من الصدق " بعد أن تم عرض المقياس على السادة الخبراء وذوي الاختصاص لبيان مدى صلاحية الفقرات والمجالات لقياس الغرض الذي وضعت من أجله ، وقد تم استبعاد (2) من المجالات الموضوعية وهي (الذات الاجتماعية ، الذات العقلية) و ( 23 ) فقرة من مقياس مفهوم الذات للحكام ، وذلك لعدم حصولها على درجة اتفاق ( 75 % ) ، وبذلك تكون الفقرات المنفق عليها ( 70 ) حسب رأي الخبراء (1).

**3 - 7 أعداد تعليمات المقياس :** لتعليمات المقياس تأثير على الفحوص فكلمة تكون واضحة و مبسطة كلما تقل أخطاء الإجابة(2).

**3 - 8 التجربة الاستطلاعية :-** قام الباحثان بالبداة بالتجربة الاستطلاعية بإعطاء استمارة استبيان إلى عينة من نفس مجتمع البحث اختيروا عشوائياً وبالبالغ عددها (29) حكماً من مجتمع الأصل وبالبالغ عدده (379) حكماً وذلك للتعرف على :-

- 1- المعوقات والأخطاء التي ترافق إجراء البحث .
- 2- الوقت المخصص لملي الاستمارة .
- 3- مدى مطابقة استمارة الاستبيان للمعامل العلمية للبحث .
- 4- تعريف فريق العمل المساعد على طبيعة التجربة وكيفية عملهم.

(2) بنيامين بلوم ( وآخرون ) ؛ تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، ( ترجمة ) محمد أمين المفتي، وآخرون ) : ( دار ماكروهيل للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1983 ) ص 126.

(1) صلاح الدين محمود علام؛ تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي : (الكويت،جامعة الكويت،1986)ص44.

وقد أجريت هذه التجربة للمدة من (2015/12/28) إلى (2016/1/4) على عينة من حكام الألعاب الفرقية في العراق وكان عددهم (29) حكماً من حكام كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والكرة الطائرة ، كما موضح في الجدول (1) .

وقد تبين من التجربة الاستطلاعية بأن التعليمات كانت واضحة لدى عينة البحث وأن الوقت المستغرق كان (15-20) دقيقة ، حيث كان معدل الوسط للوقت المستغرق (17) دقيقة .

### 3 - 9 التحليل الإحصائي للمقياس :-

يهدف التحليل الإحصائي إلى حساب القوة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات بناء المقياس. إذ تشير القوة التمييزية إلى القدرة على التفريق أو التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية والأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه. في حين يشير الاتساق الداخلي إلى مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة، أي أن تحليل الفقرات يعني الإبقاء على الفقرات الجيدة في الاختبار<sup>(1)</sup>.

### 3 - 10 الخصائص السيكومترية للمقياس:-

يتطلب بناء المقياس توفر شروط أساسية ومهمة لضمان سلامة وعلمية بناء المقياس، ومن أهم تلك الشروط التي تميزه الصدق والثبات. وهذا ما تؤكد (دافيد وف)، إذ تشير إلى "أنه يجب أن يقيم مصممو الاختبارات الدليل على ثبات وصدق أدواتهم"<sup>(2)</sup>.

### 3 - 10- 1 الصدق:-

الصدق هو أحد المعاملات المهمة للاختبار الجيد وهو يقيس الاختبار بدقة الشيء الذي وضع من أجله ويعرف الصدق هو " الدرجة التي يقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه"<sup>(3)</sup>. بما أن الصدق أحد المعاملات الأساسية للاختبار الجيد قام الباحث باستخدام صدق المحتوى والصدق الظاهري، ووزع المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس العام والتربية البدنية، لإبداء آرائهم وملاحظاتهم وصلاحيات المقياس لغرض تطبيقه على حكام الألعاب الفرقية في العراق ، الملحق رقم (3). وعرف محمد ربيع صدق المحتوى بأنه " قياس لمدى تمثيل الاختبار للنواحي أو المكونات المختلفة للجانب المراد قياسه"<sup>(4)</sup> .

(2) مطانيوس ميخائيل؛ القياس والتقويم في التربية الحديثة: (دمشق، منشورات جامعة دمشق، 1996) ص 98.

(1) ليندا. دافيدوف؛ مدخل علم النفس: (ترجمة سيد الطواب وآخرون) (الرياض، دارالمريخ للنشر، 1983) ص 538.

(2) ليلي السيد فرحات؛ طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي ، مركز الكتاب للنشر ، 2001) ص 111.

(1) محمد ربيع شحاته؛ قياس الشخصية: (القاهرة، دار المعرفة الجامعية، 1994) ص 9.

## 3-10-2 الثبات :

ثبات الاختبار " الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا أعيد تطبيقه غير مرة وفي الظروف نفسها"<sup>(1)</sup>. ويشير ثبات الاختبار إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في عدد مرات الاختبار المختلفة<sup>(2)</sup>.

## 3-11 تصحيح المقياس .:

حيث تكون هذا المقياس من (58) فقرة وتكون الإجابة على هذه الفقرات بخمسة بدائل (لا أوافق بشدة ، لا أوافق ، أوافق أحياناً ، أوافق ، أوافق بشدة)، وتعطي الدرجات (5,4,3,2,1) للفقرات الايجابية وتعطي الدرجات (1,2,3,4,5) للفقرات السلبية على التوالي وكان مفتاح الاجابة للمقياس ما بين ( 58 - 290 ) درجة والذي تم بناء المقياس على حكام الألعاب الفرقية في العراق الذي كانت عينة بحثه الحكام الدوليين و حكام الدرجتين الأولى والثانية للألعاب الرياضية (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، الكرة الطائرة في العراق . ، كما في الجدول رقم (3).

## جدول رقم (3)

## يبين تصحيح المقياس للفقرات الايجابية والسلبية

فقرات المقياس السلبية	فقرات المقياس الايجابية
53 ، 38 ، 35 ، 31 ، 26 ، 25 ، 24 ، 18 ، 17 ، 12	15 ، 14 ، 13 ، 11 ، 10 ، 9 ، 8 ، 7 ، 6 ، 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1 ، 32 ، 30 ، 29 ، 28 ، 27 ، 23 ، 22 ، 21 ، 20 ، 19 ، 16 ، 45 ، 44 ، 43 ، 42 ، 41 ، 40 ، 39 ، 37 ، 36 ، 34 ، 33 ، 57 ، 56 ، 55 ، 54 ، 52 ، 51 ، 50 ، 49 ، 48 ، 47 ، 46 ، 58

وكان مفتاح الإجابة للمقياس ما بين ( 58 - 290 ) درجة والذي تم بناء مقياس على حكام الألعاب الفرقية في العراق ( الذي كانت عينة بحثه الحكام الدوليين وحكام الدرجتين الأولى والثانية للألعاب الرياضية (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، الكرة الطائرة في العراق ).

## 3-12 التجربة الرئيسية :

إن الهدف من هذه التجربة هو تطبيق المقياس على عينة البناء لغرض تحليل الفقرات إحصائياً ومعرفة الفقرات غير المميزة لحذفها و استبعادها، و كذلك لاستخراج مؤشرات الثبات، و

(2) ذوقان عبيدات ، وآخرون ؛ البحث العلمي ، مفهومه ، أدواته ، أساليبه، ط4: (عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع 1992) ص164.

(3) عبد الودود أحمد الزبيدي ؛ تأثير المرغوبية الاجتماعية على الهوية الرياضية ومستوى الانجاز لدى لاعبي كرة السلة : ( أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2005 ) ص58.

الصدق للمقياس" إذ أن الاختبار أو المقياس ينبغي أن تتوافر فيه بعض الخصائص السيكومترية الأساسية و من أهمها ثبات درجاته و صدقه (1) .

قد طبق المقياس على عينة البناء و البالغة (242) حكماً من حكام الألعاب الفرقية ، كما في الجدول رقم (2) ، للمدة من ( 2016/1/7 لغاية 2016/1/28 ). فقد أختار الباحثان عينته بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث بأكمله، والمجتمع هو مجموعة العناصر أو الأفراد الذين ينصب عليهم الاهتمام في دراسة معينة ، أو مجموعة المشاهدات أو القياسات التي تم جمعها عن تلك العناصر(2).

### 3 - 13 الوسائل الإحصائية:-

وقد قام الباحث باستخدام التحليل الإحصائي بطريقتين هما :-

### 3 - 13- 1 المجموعتان المتطرفتان:

تم استخدام أسلوب المجموعات المتطرفة للكشف عن الفقرات المميزة في بناء مقياس مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية ، وكما متعارف يتم اختيار نسبة (27%) من الدرجات العليا والدنيا لتمثل المجموعتين المتطرفتين، ونظراً لكبير حجم العينة والبالغة (242) حكماً من حكام الألعاب الفرقية في العراق، تم اختيار نسبة (27%) .

ولغرض حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (70) فقرات استخدم الباحث الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وعدت القيمة التائية الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات . والجدول (4) يبين نتائج الاختبار التائي لجميع الفقرات .

### جدول (4)

يبين قيمة (ت) لفقرات مقياس مفهوم الذات باستخدام أسلوب المجموعتان المتطرفتان

الفقرة	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الفقرة	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الفقرة	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
1.	2.978	0.000	25	*1.088	0.066	49	2.021	0.000
2.	2.515	0.000	26	3.001	0.000	50	2.582	0.000
3.	1.988	0.000	27	1.982	0.000	51	1.997	0.000
4.	2.060	0.000	28	2.760	0.000	52	2.362	0.000
5.	2.291	0.000	29	2.340	0.000	53		
6.			30	1.991	0.000	54	2.875	0.000
7.	2.875	0.000	31	2.760	0.000	55	2.463	0.000
8.	1.997	0.000	32	2.228	0.000	56	*0.268	0.124

(1) صلاح الدين محمود علام؛ القياس والتقويم التربوي والنفسى أساسياته وتطبيقاته المعاصرة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000) ص184.

2- محمد صبحي أبو صالح؛ الطرق الإحصائية ط1: (عمان، داراليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2000) ص249.

## العدد الثاني \_ الجزء الثاني \_ 2016

0.000	2.210	57	0.082	*0.262	33	0.000	2.551	.9
0.000	2.822	58	0.000	2.340	34	0.000	2.365	.10
0.001	2.362	59	0.000	1.991	35	0.000	2.632	.11
0.000	2.515	60	0.000	2.760	36	0.000	2.564	.12
0.234	*1.001	61	0.000	2.228	37	0.000	2.201	.13
0.000	1.981	62	0.000	2.751	38	0.000	2.978	.14
0.000	2.437	63	0.000	3.362	39	0.094	*0.115	.15
0.000	2.515	64	0.000	2.206	40	0.000	1.988	.16
0.000	2.342	65	0.087	*0.760	41	0.000	2.060	.17
0.000	4.760	66	0.000	3.611	42	0.000	2.264	.18
0.000	1.887	67	0.000	3.936	43	0.000	3.021	.19
0.000	2.561	68	0.000	3.773	44	0.000	2.582	.20
0.057	*0.221	69	0.000	2.668	45	0.000	1.997	.21
0.000	2.362	70	0.000	2.978	46	0.000	2.362	.22
			0.000	3.754	47	0.000	2.971	.23
			0.000	3.789	48	0.121	*1.315	.24

ويتضح من الجدول (3) أن القيم التائية لفقرات بناء مقياس مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية تراوحت بين ( -0.115 - 4.760)، وعند الرجوع إلى قيمة (ت) الجدولية نجد إنها أصغر من قيمة (ت) المحسوبة وأمام مستوى معنوية ( 0.05 )، وفي ضوء ذلك فإن جميع الفقرات التي كانت قيمة (ت) الخاصة بها أكبر من قيمة (ت) الجدولية هي فقرات مميزة، عدا الفقرات المحذوفة والتي كانت قيمة (ت) المحسوبة التابعة لها هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية وهي (6, 15, 24, 25, 33, 41, 53, 56, 61, 69)، لذا فإن عدد الفقرات الساقطة في التمييز يبلغ عددها (10) فقرات

**3- 13- 2- الاتساق الداخلي:-** تم استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول إلى القوة التمييزية للفقرات، "إذ إن الطريقة تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته، بحيث تقيس كل فقرة البعد نفسه الذي يقيسه المقياس ككل"<sup>(1)</sup>، فضلاً عن "قدرته على إبراز الترابط بين فقرات المقياس"<sup>(2)</sup>، وكما موضح في الجدول (5).

وكثير من الدراسات و البحوث استعملت هذا الأسلوب لأنه يمتاز بعدة مميزات :-

1. يوفر لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل.
2. القوة التمييزية للفقرة تكون مشابهة لقوة المقياس التمييزية .

(1) عبد الجليل إبراهيم الزوبعي، وآخرون ؛ الاختبارات والمقاييس النفسية: (العراق، الموصل، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987) ص 96.

(2) باسم نزهت السامرائي ، طارق حميد البلداوي ؛ اتجاهات الطلبة نحو مهنة التدريس: (المجلة العربية للبحوث التربوية، المجلد السابع، العدد الثاني ) ص 92.

3. القدرة على إبراز الترابط بين فقرات المقياس<sup>(1)</sup>.

ومعامل الاتساق الداخلي " هو معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس"<sup>(2)</sup>.

### جدول (5)

يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة بالمجموع الكلي لفقرات مقياس مفهوم الذات

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل التمييز	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل التمييز	مستوى الدلالة
1.	0,215	0,000	25	0,333	0,000	49	0,333	0,001
2.	0,342	0,000	26	0,441	0,000	50	0,214	0,000
3.	0,345	0,002	27	0,242	0,000	51	0,322	0,000
4.	0,561	0,000	28	0,311	0,000	52	0,235	0,000
5.	0,674	0,000	29	0,225	0,000	53	*0,014	0,102
6.	*0,061	0,111	30	0,558	0,000	54	0,154	0,000
7.	0,252	0,000	31	0,242	0,000	55	0,466	0,000
8.	0,378	0,000	32	0,645	0,000	56	0,397	0,000
9.	0,545	0,000	33	0,333	0,000	57	0,312	0,000
10.	0,325	0,000	34	0,541	0,000	58	0,263	0,000
11.	0,674	0,000	35	0,221	0,000	59	0,256	0,000
12.	0,441	0,000	36	0,456	0,000	60	0,323	0,000
13.	0,215	0,000	37	0,312	0,000	61	0,164	0,000
14.	0,224	0,000	38	0,321	0,000	62	0,222	0,000
15.	0,336	0,000	39	0,222	0,000	63	0,328	0,000
16.	0,022	0,054	40	0,514	0,000	64	0,214	0,000
17.	0,235	0,000	41	0,455	0,002	65	0,455	0,002
18.	0,214	0,000	42	0,222	0,000	66	0,294	0,000
19.	0,231	0,000	43	0,212	0,000	67	0,255	0,000
20.	0,323	0,000	44	0,579	0,000	68	0,411	0,000
21.	*0,064	0,120	45	0,617	0,000	69	0,125	0,000
22.	0,154	0,000	46	0,345	0,001	70	0,164	0,000
23.	0,667	0,000	47	0,842	0,000			
24.	0,155	0,000	48	0,452	0,000			

يتضح من الجدول (4) أن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.022 - 0.842)، وبالرجوع إلى جداول دلالة معامل الارتباط عند مستوى معنوية (0.05)، بعد مقارنتها مع القيم العشوائية لمعامل الارتباط، وفي ضوء ذلك فإن فقرات بناء مقياس مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقتية هي فقرات ذات ارتباط معنوي دال ، وذلك لأن قيم معاملات الارتباط الخاصة بها كانت أكبر من قيمة (ر) الجدولية (0.102) ما عدا الفقرات المحذوفة والتي كان عددها (2) فقرة، وهي (6، 53) فكانت غير معنوية (غير دالة)، حيث أن الفقرات التي كانت غير معنوية والتي كان عددها (2) فقرة والمشاركة مع الفقرات ال (10)

(3) علي مهدي كاظم ؛ بناء مقياس مقنن لمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية : (رسالة ماجستير ، كلية

التربية ، أبن رشد ، جامعة بغداد ، 1990 ) ص 101.

(4) علي مهدي كاظم ؛ بناء مقياس مقنن لسمات شخصية طلبة المرحلة الإعدادية في العراق : (أطروحة دكتوراه،

كلية التربية أبن رشد ، جامعة بغداد، 1994) ص 113.



المحذوفة من قيم (ت) المحسوبة كانت ذات دلالة غير معنوية وذلك لأن معامل الارتباط الخاص بها كان أصغر من (00,0) وهو أصغر من قيمة (ر) الجدولية ، لذلك فهي فقرات مرفوضة وتحذف من المقياس .

ونظراً لاتفاق طريقتي المجموعات المتطرفة والاتساق الداخلي إحصائياً على فقرات بناء مقياس مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية في العراق ألد(58) وهي فقرات مقبولة، وبذلك أصبح مقياس مفهوم الذات للحكام جاهزاً للتطبيق، ملحق رقم (7)

وللتحقق من الثبات للمقياس استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية التي تم إيجاد الثبات عليها لمفهوم الذات حيث قام الباحث بتقسيم الفقرات التي كان عددها (58) فقرة الى مجموعتين متساويتين وكان عدد كل مجموعة منها (29) فقرة ، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج المجموعتين للفقرات الأولى والثانية لمعرفة معامل الثبات بينهما وكان ( 0817 ) حيث ان معامل الثبات يمثل قيمة نصف الاختبار فقد تم تعديله وفق معادلة سبيرمان براون\* وظهر معامل الثبات للمقياس ( 0.899 ) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه.

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها :

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق مجموعة الإجراءات التي قام بها الباحث ، بعد تحقيق أهداف البحث الأول والثاني وهي بناء مقياس مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية ، والثاني هو التعرف على درجة مفهوم الذات للحكام ، والهدف الثالث الذي ينص بالتعرف على الفروق في درجات مفهوم الذات بين حكام الألعاب الفرقية في العراق .

#### 4 - 1 التعرف على درجات مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية :

ستتم مقارنة درجات الأوساط الحسابية لحكام الألعاب الفرقية مع المتوسط الفرضي\*، والبالغ (174) والجدول (6) يبين ذلك .

#### جدول ( 6 )

يبين درجات المتوسط الفرضي لمفهوم الذات بين حكام الألعاب الفرقية في العراق

ت	اللعبة	الوسط الحسابي	المتوسط الفرضي
1	حكام كرة القدم	223,740	174
2	حكام كرة السلة	210,888	
3	حكام كرة اليد	215.0740	
4	حكام كرة الطائرة	199,444	

وحسب المتوسطات الحسابية المبينة في الجدول أعلاه (6) ، وهي (223,740) لحكام كرة القدم ، إذ تظهر معنوية عالية لمفهوم الذات لديهم ، لكن تظهر درجات مفهوم الذات أقل بقليل لدى حكام كرة السلة وحكام كرة اليد .

\* معادلة سبيرمان براون = 2 × معامل الثبات ÷ 1 + معامل الثبات

وقد تبين أن درجات مفهوم الذات لحكام الكرة الطائرة تكون أقل من درجات مفهوم الذات للمجموعات الثلاثة الأولى لحكام الألعاب الفرقة في العراق وهي (حكام كرة القدم ، حكام كرة السلة ، حكام كرة اليد) حيث بلغت درجة الوسط الحسابي فيه (199.444)، وهذا يعني أن هناك قيم في الأوساط الحسابية لمفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقة ولصالح حكام كرة القدم. وقد أشار (محمد عبد السلام)، أن عملية استخراج الدرجات أخرج الخطوات التجريبية التي تمر بها عملية تطبيق الاختبار أو المقياس في صورته النهائية من خلال تطبيقه على عينة ممثلة للمجتمع الإحصائي<sup>(1)</sup>، وتعد الدرجات أو المعايير من الشروط الأساسية لتفسير درجة الفرد على اختبار أو مقياس ما في ضوء أداء الأفراد الآخرين الذين ينتمي إليهم هذا الفرد<sup>(2)</sup>. ومن النظر إلى الدرجات على أنها درجات معيارية أو أنها جداول تستخدم لتفسير الدرجات الخام ، والتي هي "نتائج أو بيانات يتم الحصول عليها من خلال تطبيق القياسات أو الاختبارات المختلفة التي تصف لنا وصفاً كمياً مباشراً للظاهرة التي تدل على الصفات أو السمات أو الخصائص المعينة<sup>(3)</sup>.

ويبين الجدول (7) تحليل التباين لمفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقة في العراق ، والذي يوضح معنوية درجات مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقة حيث بلغ معدل درجات المتوسط الحسابي لحكام كرة القدم (223.740) .

## جدول (7)

## ( مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقة يبين نتائج قيمة تحليل التباين )

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ( ف ) المحسوبة	مستوى الدلالة	الفروق
بين المجموعات	8257,731	3	2752,577	1,30316	0,000	معنوية *
داخل المجموعات	25326,37	104	243,522			
المجموع	33584,101	107				

• فروق معنوية عند مستوى معنوية اقل ويساوي ( 0.05 )

يتبين من الجدول (7) أن قيمة (ف) المحسوبة هي (1.30316) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية والبالغة (0.000)، وعند درجة حرية ( 3 - 104 ) أمام مستوى معنوية (0.05)، وذلك

(1) محمد عبد السلام أحمد؛ القياس النفسي والتربوي 2ط: (القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 1981) ص301.

(2) أحمد سليمان عودة ، خليل يوسف الخليلي ؛ الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ط1 : (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1988) ص83.

(1) كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان ؛ مقدمة القياس والتقويم في التربية الرياضية ط1

(القاهرة، دار الفكر العربي، 1994) ص181.

ما يبين نتائج ودرجات مفهوم الذات للحكام بين المجموعات وداخلها التي أوجدتها الفروق في متوسطات درجات مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية في العراق .  
والجدول ( 8 ) يبين نتائج اختبار دنكن لمتوسطات درجات بين حكام الألعاب الفرقية في العراق .

جدول ( 8 )

يبين نتائج اختبار دنكن لمتوسطات درجات حكام الألعاب الفرقية

ت	اللعبة	متوسطات درجات المجالات
1	حكام كرة القدم	223.740
2	حكام كرة السلة	210.888
3	حكام كرة اليد	215.0740
4	حكام كرة الطائرة	199.444

والذي يوضح معنوية درجات مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية حيث بلغ معدل درجات المتوسط الحسابي لحكام كرة القدم (223.740) أي بمعنى أن هناك معنوية عالية \* ، وقد بلغت درجة مفهوم الذات لحكام كرة السلة (210.888) ، علماً أن درجة حكام كرة اليد كانت من درجة حكام كرة السلة حيث بلغت (215.0740) أي أكبر بقليل منها، حيث بلغت درجات المتوسط الحسابي لمفهوم الذات لحكام الكرة الطائرة (199.444).

وينتضح من هذه العمليات الإحصائية أن هناك مفهوم ذات لحكام الألعاب الفرقية في العراق وبذلك نقول أنه يوجد فرق معنوي خاصة لحكام كرة القدم ، وقد تبين أن هناك فروق في مفهوم الذات بين حكام الألعاب الفرقية ودرجات متفاوتة ، وان هناك ضعف واضح في درجة مفهوم الذات لحكام الكرة الطائرة ، وهذا لا يعني أنهم لا يمتلكون مفهوم ذات ولكن بدرجة أقل من الألعاب الثلاثة الأخرى (حكام كرة القدم ، حكام كرة السلة ، حكام كرة اليد) حسب التحليل الإحصائي .

ويرى الباحثان أن هذا الضعف في درجة مفهوم الذات لحكام الكرة الطائرة يكمن في مجال الذات المهارية (الحركية) والفقرات الخاصة بها التي تضمنها المقياس، وذلك من خلال النتائج التي ظهرت في التحليل الإحصائي لاختبار دنكن لمتوسط الحسابي لجميع هذه الألعاب .

5 - الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات ::

من خلال ما أفرزته نتائج البحث يمكن توضيح الآتي ::

- 1- تم التوصل إلى بناء مقياس مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية في العراق .
- 2- أثبتت النتائج الإحصائية أن هناك فروق معنوية في درجات مفهوم الذات بين حكام الألعاب الفرقية ولصالح حكام كرة القدم ، حيث تأكد أن لديهم معنوي عالية في درجات مفهوم الذات نسبة إلى بقية حكام الألعاب الأخرى .

- 3- ظهور نتائج مقارنة في التحليل الإحصائي لمفهوم الذات بين حكام كرة السلة وحكام كرة اليد في المتوسطات الحسابية .
- 4- ظهور نتائج أقل في درجات مفهوم الذات لحكام الكرة الطائرة بالنسبة إلى بقية حكام الألعاب الفرعية الأخرى ، حكام(كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ) .

## 5-2 التوصيات ::

- 1- يمكن استخدام المقياس من قبل حكام الألعاب للتعرف مستوى مفهوم الذات لديهم للوصول إلى أفضل النتائج .
- 2- ضرورة قيام اللجان التحكيمية وبشكل دوري كل فترة بقياس مفهوم الذات للحكام ، وذلك للتأكد من أن ضغوط الحياة التي يواجهونها لم تؤثر على نفسيتهم ، لأنه يؤدي إلى تغيير مفهوم ذاتهم إلى الجانب السلبي .
- 3- يمكن استخدام هذا المقياس من قبل الباحثين والمختصين في العلوم النفسية وطلبة الماجستير ، الدكتوراه في بحوثهم ودراساتهم .
- 4- إجراء دراسات مشابهة لبناء وتقنين مقياس لمفهوم الذات لحكام الألعاب الفردية وحكام الدرجة الثانية في العراق .

## المصادر العربية

- إبراهيم أحمد أبو زيد؛ سيكولوجية الذات والتوافق : (الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1987).
- إبراهيم، مروان عبد المجيد ؛ طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة ط1 : (عمان، الأردن الإصدار الأول، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002 .
- إحسان قدوري أمين ؛ مفهوم الذات وعلاقته بالإدراك الحس حركي لطالبات المرحلة الإعدادية : ( مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، المجلد التاسع ، العدد 34 ، 2003 ) .
- أحمد بدر ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ط4 : (الكويت، وكالة المطبوعات، 1978).
- أحمد سليمان عودة ، خليل يوسف الخليلي ؛ الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ط1 : (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1988).
- أحمد سليمان عودة ؛ القياس والتقويم في العملية التدريسية : (الإصدار الثاني، أريد ، دار الأمل للنشر والتوزيع، 1998).
- احمد مؤيد العنزي ؛ بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق : (مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية، 2011 ) .

- أروه محمد ربيع نوري الخيري؛ التيقظ للذات وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي: (مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العدد 2، 1999).
- إسامة كامل راتب؛ دوافع التفوق في النشاط الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1990).
- باسم نزهت السامرائي، طارق حميد البلداوي؛ اتجاهات الطلبة نحو مهنة التدريس: (المجلة العربية للبحوث التربوية، المجلد السابع، العدد الثاني).
- بنيامين بلوم ( وآخرون )؛ تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني، ( ترجمة) محمد أمين المفتي، (آخرون): (دار ماكروهيل للنشر، القاهرة، مصر، 1983).
- حامد عبد السلام زهران؛ التوجيه والإرشاد النفسي ط2: (القاهرة، عالم الكتب، 1980).
- ذوقان عبيدات، وآخرون؛ البحث العلمي، مفهومه، أدواته، أساليبه، ط4: (عمان، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1992).
- سعد منعم الشبخلي؛ تحكيم كرة القدم بين تطبيق القانون وحركة الحكم: (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2003).
- صلاح الدين محمود علام؛ القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته المعاصرة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- صلاح الدين محمود علام؛ تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي: (الكويت، جامعة عبد الجليل إبراهيم الزويجي، وآخرون؛ الاختبارات والمقاييس النفسية: (العراق، الموصل، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987).
- عبد الودود احمد الزبيدي، نبراس يونس محمد؛ تأثير مفهوم الذات على إدارة الوقت لدى رؤساء وأعضاء الاتحادات والأندية الرياضية في محافظة صلاح الدين: (المؤتمر الرياضي الدولي الخامس، كلية التربية الرياضية، جامعة السابع من ابريل، الزاوية، ليبيا، 2009).
- عبد الودود أحمد الزبيدي؛ تأثير المرغوبية الاجتماعية على الهوية الرياضية ومستوى الانجاز لدى لاعبي كرة السلة: ( أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2005).
- غفوري عبد الجبار القيسي؛ بناء مقياس تقبل الذات لدى معوقي الحرب: (جامعة المستنصرية، كلية الآداب، رسالة ماجستير، 1988).
- قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية: (عمان، دار الفكر للطباعة، 1998).
- قاسم حسين صالح؛ الشخصية بين التنظير والقياس: (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1989).
- (الكويت، 1986).
- ليلي السيد فرحات؛ طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، مركز الكتاب للنشر، 2001).
- ليندا. دافيدوف؛ مدخل علم النفس: (ترجمة سيد الطواب وآخرون) (الرياض، دار المريخ للنشر، 1983).

- محمد جلوب فرحان ؛ النفس الإنسانية ط1: (الموصل ، مكتبة بسام ، 1986).
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل الراتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ).
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (مصر، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000).
- محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي ط 9: (القاهرة، دار المعارف، 1994).
- محمد ربيع شحاته؛ قياس الشخصية: (القاهرة، دار المعرفة الجامعية، 1994).
- محمد صبحي أبو صالح؛ الطرق الإحصائية ط1: (عمان، داراليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2000).
- محمد عبد السلام أحمد ؛ القياس النفسي والتربوي ط2: (القاهرة، مكتبة النهضة المصرية ، 1981).
- محمود عبد الفتاح عنان؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية-النظرية والتطبيق والتجريب ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- مطانيوس ميخائيل؛ القياس والتقويم في التربية الحديثة: (دمشق، منشورات جامعة دمشق، 1996).
- نوري جودي محمد العبيدي؛ النمو الخلقى للمراهق العراقي وعلاقته بالاتجاه الديني ومراقبة الذات والعمر والجنس: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية. أبن رشد، جامعة بغداد، 1995).
- وجيه محجوب ؛ البحث العلمي و مناهجه: (بغداد ،مديرية دار الكتب للطباعة و النشر 2002).

#### المصادر الأجنبية

- Alen .M and Yen ,wendy.M :Introduction to measurement theory ,(califomia Book cole 1970).
- Gergen .K J ;Thoncept of ,New yor :Ho It -Rinehart & Winston, 1971. -
- Maccoby .Eleanor .E, Opcit -
- Martens . Rainer . Coaches Guide To sport , Illinois : Human Kineties Publishers Inc champaing, 1987, p.7
- Martens.Rainer. Social psychology And physical .Activity ,New York ; Harper & Row publishers ,1975 ,p.140 .
- Petrovsky .A.V& Yaroshevsky .M.C Aconcise Psychology Dictionary, Moscow ; Progress Publisher ,1987 ,
- Shavelson . R. J & Bolus .R. self – concept , The interplay of Theory And Methods, Journal of Educational And psychology, vol 4, No,1 1982.

#### الملحق (1)

استمارة استبيان لتحديد صلاحية مجالات بناء مقياس مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية في العراق.

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ الماجستير

م/ آراء خبراء

الأستاذ الفاضل ..... المحترم : -

يروم الباحث إجراء الدراسة الموسومة بـ (بناء مقياس مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية في العراق) وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير. ويعرفه الباحث نظرياً بـ (قابلية الحكم وقدرته النفسية وإمكاناته العقلية والانفعالية والجسمية بالرضا عن نفسه في الأداء التحكيمي كي تمكنه من قيادة المباراة بأقل قدر من الأخطاء).

ولغرض بناء مقياس مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية، اطلع الباحث على مجموعة من الأدبيات والدراسات ذات العلاقة لمفهوم الذات، ويقترح الباحث المجالات المرفقة طياً في ما يعتقد أنها تغطي هذا المفهوم لعينة البحث.

ونظراً لما تتمتعون به من دراية وخبرة علمية في هذا المجال يود الباحث أن يستشير بآرائكم من خلال إسهامكم في إبداء الرأي في :-

- 1- صلاحية التعرف النظري لمفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية.
- 2- صلاحية المجالات وشمولها لمفهوم الذات لحكام الألعاب الفرقية.
- 3- إضافة أو تعديل أو حذف ما ترونه مناسباً للتعرف النظري والمجالات.

لا يصح

□

صلاحية التعرف النظري : يصلح

ولكم جزيل الشكر والتقدير

اسم الخبير:  
اللقب العلمي والاختصاص:  
مكان العمل :  
التوقيع :

يحتوي المقياس على ستة مجالات مقترحة هي :-

- 1- الذات الجسمية : وجهة نظر الحكم عن نفسه ، ووجهة نظر الآخرين له من خلال مظهره الجسمي ( كالطول وشكل الجسم ) ، وحالته الصحية ، وكل ما يتعلق بقابليته البدنية .
- 2- الذات العقلية : وجهة نظر الحكم عن نفسه ، ووجهة نظر الآخرين له من خلال قدراته العقلية وكفايته الأكاديمية مثل (التذكر ، الانتباه ، الإدراك ، الذكاء ، الاستيعاب ) وحل المشكلات العقلية والحصيلة العلمية والثقافية وسعة الإطلاع أو عكس ذلك .
- 3- الذات الاجتماعية : وجهة نظر الحكم عن نفسه ، ووجهة نظر الآخرين له من خلال علاقاته الاجتماعية في حياته الرياضية وقدرته على التوافق والتعاون مع الآخرين أو عكس ذلك .
- 4- الذات الانفعالية : وجهة نظر الحكم عن نفسه ، ووجهة نظر الآخرين له من خلال استجابته إلى المواقف التي تواجهه في حياته الرياضية وسماته النفسية والمزاجية مثل (الغضب ، الهدوء ، السرور ، الفرح) والحالة التي يتصف بها الحكم بشكلها الإيجابي والسلبي .
- 5- الذات البدنية : وجهة نظر الحكم عن نفسه ، ووجهة نظر الآخرين له من خلال اقتناعه بإمكاناته ، والشعور بالسعادة والارتياح ، ومدى شعوره بأنه محبوب من قبل الآخرين، وإنه موفق في حياته الرياضية أو عكس ذلك.

6- الذات المهارية (الحركية) : وجهة نظر الحكم عن نفسه ، ووجهة نظر الآخرين له من خلال أدائه للمهارات الحركية في التدريب وقيادته للمباريات بشكلها الإيجابي والسلبي.

الملحق (2)

يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والقياس والألعاب الفرعية

ملحق (3)

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	الجامعة والكلية
1	د. علي يوسف حسين	أستاذ	علم النفس الرياضي الكرة الطائرة	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجادرية
2	د.عبدالله هزاع علي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجادرية
3	د.صالح راضي	أستاذ	تقويم التدريب الرياضي	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجادرية
4	د.عبدالودود أحمد خطاب الزبيدي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	د.صباح قاسم خلف	أستاذ	علم التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجادرية
6	د.هلال عبد الكريم	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجادرية
7	د. مهند عبدالستار عبد الهادي	أستاذ مساعد	علم التدريب الرياضي كرة السلة	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجادرية
8	د.محمد صالح	أستاذ مساعد	علم التريب الرياضي الكرة الطائرة	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجادرية
9	د.عمار عباس عطيه	أستاذ مساعد	طرائق البحث العلمي	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجادرية
10	د.هويدة أسماعيل إبراهيم	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجادرية
11	د.تماضر عبد العزيز	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجادرية

يبين استمارة مقياس مفهوم الذات بعد الأخذ برأي الخبراء

عزيزي الحكم ....

أدناه مقياس مفهوم الذات ، يرجى الباحث منكم مراعاتها بدقة والإجابة على فقرات المقياس وهي:

- 1- عدم كتابة الاسم .
- 2- إن إجاباتكم ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها سوى الباحث .
- 3- مراعاة الصراحة والدقة في الإجابة وعدم ترك أي فقرة دون إجابة .
- 4- ضع علامة ( √ ) في الحقل الذي توافق عليه أمام كل فقرة .

شاكرا تعاونكم معي والإجابة عن الفقرات .

مثال للإجابة :-

ت	الفقرات	غير موافق بشدة	غير موافق	موافق أحيانا	موافق	موافق بشدة
1	أنا لا أعاني من عدم ثقتي في الأداء للمهارات الحركية في المباراة					



ت	الفقرات	لاوافق بشدة	لاوافق	أوافق أحياناً	أوافق بشدة
1	القوة الجسمية لدي تمنحني الثقة بالنفس				
2	أعتقد بأنني أتمتع برشاقة وتوافق في حركاتي في الملعب				
3	أعتقد أن مظهر جسمي مناسب للتحكيم				
4	أتمتع بلياقة بدنية مناسبة				
5	يكسبني مفهوم الذات المرونة في التعامل مع المواقف المختلفة في التحكيم.				
6	أنا واثق من قدرتي الجسمية أن أكون حكماً مثالياً				
7	أرغب التحكيم للمباريات القوية لأنها تتطلب مجهود بدني عالي				
8	أنا أبذل ما بوسعي من جهد في التمارين				
9	أعتقد أن طولي مناسباً كحكماً للألعاب الفرقية				
10	أشعر بأن صحتي جيدة لقيادة المباراة				
11	أعتقد ان مفهوم الذات يتيح فرصاً للقوة والقيادة والتوجيه				
12	أحاول أن أبذل أقصى جهدي البدني في المباراة المهمة				
13	لا أتمكن من تحكيم مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الدرجة من اللياقة				
14	أحاول أن أمارس الإحماء قبل المباراة كي لا أصاب				
15	أتمتع بمطاولة عالية لقيادة المباراة				
16	سرعتي في الحركات تجعلني مثالياً في الملعب				
17	التحكيم يخفف من مشاعري عند الغضب				
18	أحافظ على هدوني عندما أفضّل في إعطاء قرار خاطئ				
19	أفضل الابتسام في مواجهة غضب اللاعبين				
20	انفعالي في الوقت الحرج من المباراة يؤثر سلباً على أدائي				
21	أستطيع السيطرة على نفسي في حالات الغضب أثناء التحكيم				
22	أكون متوتراً قبل المباريات المهمة				
23	أؤمن بالتحكيم لأنه يساهم في تنمية الإبداع.				

					أنا لا أنفعل عندما يواجه النعقد لاداني في المباراة	24
					يشعري التحكيم بالحماس أثناء المنافسات	25
					أنا لا أشارك زملائي من اللجنة التحكيمية في انفعالاتهم بالملعب	26
					غالباً ما أكون هادناً بمواجهة المواقف الصعبة في المباراة	27
					أنا أعصابي قوية حتى في المباريات المهمة	28
					أحاول تجنب التفكير بالأخطاء السابقة حتى لا أفقد أعصابي	29
					أنا سريع الانفعال في المباريات المهمة	30
					أنا حاد المزاج أثناء التحكيم	31
					أشعر بتوتر شديد عندما تكون الأخطاء كثير في اللعب	32
					أنا أعاقب اللاعبين بشدة عند الخطأ	33
					أنا أحاول أن أتغلب على الغضب أثناء المباراة	34
					أنا مهتم بمشاعري الداخلية (كالغضب والخوف والحزن)	35
					اعتقد أن الحكام الذين يهتمون بذاتهم يطورون شخصيتهم التحكيمية.	36
					أشعر أنني قادرة على تحقيق طموحاتي الرياضية عند ممارستي التحكيم.	37
					أشعر بعدم الارتياح عندما ينتقد أصدقائي أسلوبتي في تحكيم المباريات.	38
					أؤمن بأن التحكيم هو وسيلة صادقة للتعبير عن الذات يساعد في زيادة التطور النفسي للفرد.	39
					يعد مفهوم الذات شكلاً تقليدياً للجانب النفسي للحكم.	40
					أنا أشعر بسعادة لأن ثقتي في نفسي كبيره	41
					أشعر أن التحكيم يكسبني الثقة بذاتي للنجاح.	42
					أشعر بعدم الرضي عندما يقلد الجمهور على أدائي	43
					لا أشعر بالإحباط عندما أفتشل في تحكيم مباراة ما	44
					أعتقد بأنني أجيد السيطرة على اللاعبين لقوة شخصيتي	45
					أشعر بعدم الارتياح عندما يكون أدائي ضعيفاً أثناء التحكيم	46

47	أنا مخلص إلى حد كبير في ادائي لقيادة المباراة
48	أشعر بالرضا عن نفسي في الملعب
49	أشعر بالرضا لأنني محبوب من قبل الآخرين
50	أكون مسرور عندما أنتمي للاتحاد المركزي للحكام في العراق
51	أثق بذاتي لتقودني في زيادة خبرتي
52	أشعر بالارتياح عند انتهاء المباراة دون مشكلة
53	أشعر بارتياح عندما يشجعني الجمهور على أدائي
54	أعمل على حل المواقف الصعبة التي تواجهني بمتابعة أساليب التحكيم.
55	أنا لا أعيد النظر في تصرفاتي أثناء المباراة
56	أهتم بممارسة التحكيم لأنه يزيد من فهم الذات للرياضي.
57	لا أمارس التحكيم قبل معرفة المعلومات المرتبطة به.
58	تتيح ممارسة التحكيم فرصة للتعبير عن المشاعر والأحاسيس لذات الفرد نحو المفاهيم النفسية الجديدة.
59	أن ممارسة التحكيم ينمي المهارات العقلية الأساسية وفهم الذات
60	يساهم مفهوم الذات في تثبيت المهارات التحكيمية عند الحكم.
61	أعتقد بأن لدي القدرة على تغيير أدائي بشكل مناسب حسب ظروف المباراة
62	هدفني من الممارسة في التحكيم هو لفت الأنظار والشهرة
63	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة عند ممارستي التحكيم
64	أنا أشعر غالباً باحتمال عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة
65	أنا لا أعاني من عدم ثقتي في الأداء للمهارات الحركية في المباراة
66	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طول وقت المباراة
67	دانما اكتسب خبرات جديدة عن طريق ممارسة التحكيم.
68	أنا أؤدي المهارات التحكيمية بشكل جيد في التدريب
69	أن أخطائي في الأداء بالملعب قليلة جداً
70	لا يتأثر أدائي بالضوضاء التي تحدث في الملعب من قبل الجمهور

ملحق رقم (4)

مقياس مفهوم الذات بصيغته النهائية

م / استبيان

عزيزي الحكم ....

أدناه مقياس مفهوم الذات لحكام الألعاب الفرعية في العراق ، يرجو الباحث منك مراعاتها بدقة والإجابة على فقرات المقياس وهي:

- 5- عدم كتابة الاسم .
- 6- إن إجابتك ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها سوى الباحث .
- 7- مراعاة الصراحة والدقة في الإجابة وعدم ترك أي فقرة دون إجابة .
- 8- ضع علامة ( ✓ ) في الحقل الذي توافق عليه أمام كل فقرة .

شاكراً تعاونك معي والإجابة عن الفقرات .

التعريف النظري لمفهوم الذات :

(قابلية الحكم وقدرته النفسية وإمكانياته العقلية والانفعالية والجسمية بالرضا عن نفسه في الأداء التحكيمي كي تمكنه من قيادة المباراة بأقل قدر من الأخطاء ) .

مثال للإجابة :-

ت	الفقرات	غير موافق بشدة	غير موافق	موافق أحياناً	موافق	موافق بشدة
1	أنا لا أعاني من عدم ثقتي في الأداء للمهارات الحركية في المباراة					

فقرات المقياس

ت	الفقرات	لاوافق بشدة	لاوافق	أوافق أحياناً	أوافق	أوافق بشدة
1	القوة الجسمية لدي تمنحني الثقة بالنفس.					
2	أعتقد بأنني أتمتع برشاقة وتوافق في حركاتي في الملعب.					
3	أعتقد أن مظهر جسمي مناسب للتحكيم.					
4	أتمتع بلياقة بدنية مناسبة.					
5	يكسبني مفهوم الذات المرونة في التعامل مع المواقف المختلفة في التحكيم.					
6	أرغب التحكيم للمباريات القوية لأنها تتطلب مجهود بدني عالي.					
7	أنا أبذل ما بوسعي من جهد في التمارين.					
8	أعتقد أن طولي مناسباً كحكماً للألعاب الفرعية.					
9	أشعر بأن صحتي جيدة لقيادة المباراة.					
10	أعتقد أن مفهوم الذات يتيح فرصاً للقوة والقيادة والتوجيه.					
11	أحاول أن أبذل أقصى جهدي البدني في المباراة المهمة.					

12	لا أتمكن من تحكيم مباراة فويه حتى بهايها بنفس الدرجة من الليافه.
13	أحاول أن أمارس الإحماء قبل المباراة كي لا أصاب.
14	التحكيم يخفف من مشاعري عند الغضب.
15	أحافظ على هدوني عندما أفشل في إعطاء قرار خاطئ.
16	أفضل الابتسامه في مواجهة غضب اللاعبين.
17	انفعالي في الوقت الحرج من المباراة يؤثر سلباً على أدائي.
18	أكون متوتراً قبل المباريات المهمة.
19	أؤمن بالتحكيم لأنه يساهم في تنمية الإبداع.
20	أنا لا أشارك زملائي من اللجنة التحكيمية في انفعالاتهم بالملعب.
21	غالباً ما أكون هادناً بمواجهة المواقف الصعبة في المباراة.
22	أنا أعصابي قوية حتى في المباريات المهمة.
23	أحاول تجنب التفكير بالأخطاء السابقة حتى لا أفقد أعصابي.
24	أنا سريع الانفعال في المباريات المهمة.
25	أنا حاد المزاج أثناء التحكيم.
26	أشعر بتوتر شديد عندما تكون الأخطاء كثير في اللعب.
27	أنا أحاول أن أتغلب على الغضب أثناء المباراة.
28	أنا مهتم بمشاعري الداخلية (كالغضب والخوف والحزن).
29	اعتقد أن الحكام الذين يهتمون بذاتهم يطورون شخصيتهم التحكيمية.
30	أشعر أنني قادرة على تحقيق طموحاتي الرياضية عند ممارستي التحكيم.
31	أشعر بعدم الارتياح عندما ينتقد أصدقائي أسلوبي في تحكيم المباريات.
32	أؤمن بأن التحكيم هو وسيلة صادقة للتعبير عن الذات يساعد في زيادة التطور النفسي للفرد.
33	يعد مفهوم الذات شكلاً تقليدياً للجانب النفسي للحكم.
34	أشعر أن التحكيم يكسبني الثقة بذاتي للنجاح.

					اشعر بعدم الرضي عندما يقلد الجمهور على أداني.	35
					لا اشعر بالإحباط عندما افشل في تحكيم مباراة ما.	36
					أعتقد بأنني أجيد السيطرة على اللاعبين لقوة شخصيتي.	37
					اشعر بعدم الارتياح عندما يكون أداني ضعيفاً أثناء التحكيم.	38
					أنا مخلص إلى حد كبير في أداني لقيادة المباراة.	39
					اشعر بالرضا عن نفسي في الملعب.	40
					أشعر بالرضا لأنني محبوب من قبل الآخرين.	41
					أكون مسرور عندما أنتمي للاتحاد المركزي للحكام في العراق.	42
					أثق بذاتي لتقودني في زيادة خبرتي.	43
					أشعر بالارتياح عند انتهاء المباراة دون مشكلة.	44
					اعمل على حل المواقف الصعبة التي تواجهني بمتابعة أساليب التحكيم.	45
					أنا لا أعيد النظر في تصرفاتي أثناء المباراة.	46
					لا أمارس التحكيم قبل معرفة المعلومات المرتبطة به.	47
					تتيح ممارسة التحكيم فرصة للتعبير عن المشاعر والأحاسيس لذات الفرد نحو المفاهيم النفسية الجديدة.	48
					أن ممارسة التحكيم ينمي المهارات العقلية الأساسية وفهم الذات.	49
					يساهم مفهوم الذات في تثبيت المهارات التحكيمية عند الحكم.	50
					هدفي من الممارسة في التحكيم هو لفت الأنظار والشهرة.	51
					أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة عند ممارستي التحكيم.	52
					أنا أشعر غالباً باحتمال عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة.	53
					أنا لا أعاني من عدم ثقتي في الأداء للمهارات الحركية في المباراة.	54
					أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طول وقت المباراة.	55

					دائما اكتسب حيرات جديده عن طريق ممارسة التحكيم.	56
					أنا أؤدي المهارات التحكيمية بشكل جيد في التدريب.	57
					لا يتأثر أدائي بالوضوء التي تحدث في الملعب من قبل الجمهور.	58

### الملخص

"اثر استخدام منهج تعليمي بأسلوب التعلم التعاوني في التعلم واكتساب الأداء الفني لمهارة

القفز فتحا على منصة القفز في الجمناستك "

(م.م علي شامل حسين / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة سامراء)

يهدف البحث الى :

- التعرف على دور المنهج التعليمي باستخدام اسلوب التعلم التعاوني في اكتساب مهارة القفز فتحاً على منصة القفز في الجمناستك .
- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي كمجموعة البحث في أداء مهارة القفز فتحا على منصة القفز في الجمناستك.

واشتملت عينة الدراسة على طلاب المرحلة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة سامراء للعام الدراسي 2015-2016 والبالغ عددهم (15) طالب وبلغت نسبتهم المئوية (75%) من مجتمع البحث البالغ (20) طالب ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ، واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لغرض معالجة البيانات

واستنتج الباحث ما يأتي :

- ان المنهج المنفذ بموجب اسلوب التعلم التعاوني كان له تأثير واضح وإيجابي على المتعلم.
- ان استخدام اسلوب التعلم التعاوني اسهم في اتقان تعلم مهارة القفز فتحاً على منصة القفز في الجمناستك بشكل واضح للمتعلمين.

**The effect of using cooperative learning in the acquisition of the " technical performance of the groundbreaking Mharah jumping on ".the jumping platform**

**The research aims to :**

- Understand the role of cooperative learning to acquire the skill of jumping on the jumping platform .



-Understand the differences between the results of pre and post tests as a search in the performance of the skill of jumping Khma platform jumping .

And included a sample study on the second phase of study students in the College of Physical Education and sports science / Samarra University for the academic year 2015-2016 totaling 15 students stood percentage (75%) from the research community, the researcher used the experimental method for suitability nature of the research, the researcher used the bag Statistical (spss) .

### **The researcher concluded the following :**

-That collaborative learning has had a clear and positive effect on the learner .

-The use of cooperative learning shares in mastering the skill of learning to jump on the annexation platform jumping clearly learners.

### **1- العريف بالبحث**

#### **1-1 المقدمة واهمية البحث**

شهد العالم في السنوات الاخيرا تطورا وتحولا كبيرين وشاملين في ميادين الحياة عامة ، وفي مجال التربية الرياضية خاصة ، إذ نعيش اليوم عصرا وصلت فيه التطورات العلمية الى حد عالي بحيث اصبح الاسلوب التقليدي لا يلبي متطلبات هذا العصر . إذ تطورت طرائق التدريس واساليب التعلم تطورا سريعا نتيجة التقدم العلمي الكبير ، وبدأت دول العالم تتسابق فيما بينها للوصول الى ما هو جديد ومتطور ويخدم العملية التعليمية بسرعة . وتمشيا مع متطلبات العصر والتقدم الحضاري فقد اضاف التطور العلمي الكثير من الاساليب الجديدة والفاعلة التي تسهم في كيفية الافادة منها في تهيئة المجالات المختلفة في تطور المدر والطالب على حد سواء .

(السامرائي، 2009، ص21)

والتعلم التعاوني نموذج تدريس يتطلب من المتعلمين العمل مع بعضهم البعض فيما يتعلق بالمادة الدراسية وان يعلم بعضهم البعض، واثناء هذا التفاعل الفعال تنمو لديهم مهارات شخصية واجتماعية ايجابية، ويشير (عبد الحميد ، 1999) الى " ان التعلم التعاوني يتسم بنماذج تعاونية للمهمة وللهدف وللمكافاة في مهمة مشتركة وان استخدام التعليم التعاوني يعتمد

اثان او اكثر اعتمادا متبادلا الواحد على الاخر او الاخرين للحصول على المكافاة التي سوف يشتركون فيها اذا أرادوا النجاح كمجموعة ."

(عبد الحميد، 1999، ص87)

وتعد رياضة الجمناستك من المواد الدراسية في كلية التربية الرياضية وهو وسيلة فعالة من وسائل التنمية والتنشئة والاحساس بجمالية الحركة، كما انها تعتمد على مواصفات خاصة يخضع فيها الممارسين لقوانين وقواعد تمكنهم من أداء المهارات الحركية بصورة سليمة وحسب متطلبات وخصائص الأداء لكل جهاز، اذ ان مجرد تكرار الحركات لا يؤدي فقط الى عملية التعلم بل ينتج عن هذه الممارسة ما يقوي الشعور بالارتياح او حالة الاسترخاء الحركي للفرد المتعلم .

(خضر ، 2006 ، ص10)

وعلى ضوء ما سبق نرى أن للتعلم التعاوني دورا مميزا لا نجده في الطريقة التقليدية فهو يجعل المتعلمون يسلكون سلوكاً تعاونياً يساعد بعضهم بعضا ولهم أسس تكافئ المجموعة حسب أداء كل أعضائها، وتركيبية مميزة لمهام التعاون بحسب المجموعة ان تعمل معا لتحقيق الهدف النهائي.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في التعرف على تاثير استخدام التعلم التعاوني في اكتساب أداء مهارة القفز فتحا على منصة القفز .

### 2-1 مشكلة البحث

يلاحظ من يعمل في مجال التربية البدنية والعلوم الرياضية بان هناك ضرورة لاستخدام طرائق واساليب تدريسية متطورة ومتجددة من شأنها العمل على اكتساب المهارات الرياضية المختلفة بصورة عامة ومهارات الجمناستك بصورة خاصة فضلا عن النهوض بمستوى التفكير لديهم لاستيعاب وفهم هذه المهارات ، وقد ارتأى الباحث استخدام اسلوب التعلم التعاوني من بين هذه الطرائق والاساليب لما له من تطبيقات مهمة في العملية التعليمية قد تسهم في تحقيق تعلم اكثر فاعلية للمهارات الرياضية المختلفة واكتسابها ، ولهذا فان مشكلة البحث يمكن ان تتحد من خلال الاجابة عن السؤال الاتي :

- هل ان استخدام اسلوب التعلم التعاوني له تأثير في تعلم واكتساب مهارة القفز فتحا على منصة القفز في الجمناستك ؟

### 3-1 هدف البحث

- التعرف على دور المنهاج التعليمي باستخدام اسلوب التعلم التعاوني في اكتساب مهارة القفز فتحا على منصة القفز في الجمناستك .

- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي كمجموعة البحث في أداء مهارة القفز فتحا على منصة القفز في الجمناستك.

#### 4-1 فروض البحث

- هناك دور إيجابي للمنهاج التعليمي باستخدام اسلوب التعلم التعاوني في اكتساب مهارة القفز فتحا من على منصة القفز في الجمناستك.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي كمجموعة البحث في أداء مهارات القفز فتحا على منصة القفز في الجمناستك ولصالح الاختبار البعدي .

#### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سامراء.

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2016/3/13 الى 2016/4/12 .

- 1-5-3 المجال المكاني: قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة سامراء.

#### 2- الدراسات النظرية

##### 1-2 التعلم التعاوني

تعتبر العملية التعليمية عملية تفاعلية تكاملية تتفاعل وتتكامل فيها عدة عناصر لإتمامها هي المنهج والمعلم والتلميذ وتحمل المدرسة العبء الأكبر في عملية التعليم من خلال توفير الخبرات التعليمية والانشطة الممكنة المتاحة في غرفة الصف وخارجها كذلك البرامج التعليمية التي تصمم من أجل تسهيل عملية التعلم .

(شلتش ومحمود، 1993، ص56)

ويرى الباحث ان التعليم هو الاساس في العملية التربوية التعليمية والغاية الاساسية منها تنمية قدرات و مهارات المتعلم لذلك لا بد من النظر بجديّة وتمعن في توفير الاساسيات التي تخدم العملية لكي تحقق الطريقة المثلى لاداء المهارات الرياضية المختلفة وهذا كله يعكس قدرة المتعلم على الفهم وتطبيق المهارة الحركية .

ويشير (Johnson ,1995) الى ان ان عملية التدريس عبارة عن سلسلة من صنع القرار ، وان كل اسلوب من اساليب التدريس يتضمن مجموعة من القرارات قبل او اثنا أو بعد التفاعل بين المدرس والمتعلم ، كما ان كل اسلوب يحدد وفقا لحجم وكمية القرارات المخصصة لكل من المدرس والمتعلم ومن يصنع القرار فيهم .

(Johnson ,1995, P:69)

يعد التعلم التعاوني من الاساليب التعليمية التي تمت الاشارة اليها ، حيث أشار (Okebukola,1985) الى ان "جذور التعلم التعاوني تعود الى دونينش الذي نادى باستخدامه كاسلوب تعليمي بدلا من الاسلوب التقليدي القائم على الشرح والعرض من قبل المعلم لطلبة الصف " . ( Okebukola,1985,P:120)

والتعلم التعاوني هو اسلوب تعليمي يقوم على توزيع طلبة الصف الواحد الى مجموعات صغيرة ، وتقوم كل مجموعة بانجاز المهمات التعليمية التي يوكلها المعلم لهم بشكل تعاوني ودور المعلم في هذا الاسلوب يتمثل في اعطاء فكرة عامة عن الدرس ، وتحديد الاهداف ، وتقديم التعزيز والتغذية الراجعة لكل مجموعة وفي النهاية تقدم كل مجموعة تقريرا عن ادائها للمجموعات الاخرى وبإشراف المعلم .

وكذلك يشير مفهوم التعلم التعاوني الى التقنيات الصفية التي يعمل فيها الطلاب ضمن مجموعات صغيرة تتكون من عضوين أو أكثر ، وتقوم كل مجموعة بإنجاز مهمات محددة لتحقيق هدف محدد ويتلقى افراد المجموعة التعزيز المناسب بناء على اداء مجموعاتهم . (Webb,1984,P:48)

وللتعلم التعاوني مزايا عدة يحددها (صباريني وخصاونة،1994) بما يأتي :

1- تعاون تام يقوم على العمل ضمن مجموعات صغيرة غير متجانسة من حيث التحصيل ، فمنهم مرتفع التحصيل ومنهم متوسط التحصيل ومنهم منخفض التحصيل ويتولد لدى كل فرد في المجموعة الواحدة للشعور بمسؤولية الواجب التعليمي المحدد .

2- منهج تنافسي بين المجموعات الصغيرة المختلفة ، يعمل افراد المجموعة الواحدة كفريق واحد لكل فرد دور خاص يكمل عمل افراد المجموعة الاخرين ، ولا يكتمل عمل المجموعة الا اذا قام كل فرد من افراد المجموعة بالدور الموكل اليه ، فيتحقق بذلك مبدأ العمل بروح الفريق ، وتحاول كل مجموعة ان تنهي مهمتها على وجه افضل بحيث تنافس المجموعات الاخرى .

3- يتمثل دور المعلم بمراقبة المجموعات ، وتعزيز اداء كل المجموعات ، مع تقديم المساعدة للمجموعات عند الحاجة .

(صباريني وخصاونة ، 1994، 275)

## 2-2 مهارة القفز فتحا على منصة القفز

\* القسم التحضيري : يبدأ اللاعب بالحركة من وضع الوقوف على بعد لايزيد عن 20 م من لوحة النهوض وتبدأ بالجري على المشطين بخطوات منتظمة متزايدة في السرعة حتى يصل الى أقصى سرعة في الخطوات الاخيرة التي تسبق النهوض .

عند وصول اللاعب الى لوحة النهوض يبدأ بالنهوض والجسم للخلف قليلا ويكون الدفع انفجاريا اي باستخدام القوة في أقصر زمن .

\* **القسم الرئيسي** : يبدأ الجسم في الطيران الاول الذي يكون عاليا اذا كانت زاوية الهبوط على لوحة الهبوط وزاوية الدفع صغيرة أما اذا كانت زاوية الهبوط على لوحة النهوض صغيرة فزاوية الدفع تكون كبيرة وبذلك يكون الطيران الاول اقل ارتفاعا وفيه تتم تارجح الرجلان خلفا عاليا وهما مضمومتان وممدودتان لاجل الوصول فوق المستوى الافقي لسطح المنصة وتتحرك الذراعان الى الامام الاعلى ويصنع الجسم خطا مستقيما مائلا ويتجه النظر الى سطح الارتكاز وتوضع اليدين قبل نهاية الجهاز بقليل وهما ممدودتان ثم يدفع الجهاز بقوة عندما يصل الحزام الكتفي المستوى العمودي فوق اليدين تفتح الرجلان وترفع الذراعان مائلتين عاليا الى مرحلة الطيران الثاني .

\* **القسم الختامي** : يمد اللاعب الرجلين ويمد الجذع ويتم الهبوط على المشطين مع ثني الركبتين وخفض الذراعين أسفل للوقوف متقاطعا خلفا ، والشكل (1) يوضح كيفية اداء مهارة القفز فتحا على منصة القفز .

( سعيد ، 2008 ، ص139 )



الشكل (1)

يوضح اداء مهارة القفز فتحا على منصة القفز

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث عن طريق الحصر الكلي لمجتمع البحث والمتمثل بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة سامراء للعام الدراسي 2015 - 2016 والبالغ عددهم (20) طالب وبعد استبعاد المتغيين وبعض الطلاب غير المتجانسين بلغت العينة (15) طالب يشكلون نسبة 75 % من المجتمع. كما تم اجراء التجانس بين افراد العينة في متغيرات (الطول والوزن والعمر) ذلك للتأكد بان جميع المتعلمين بدأوا بخط شروع واحد وكما مبين في الجدول (1) :

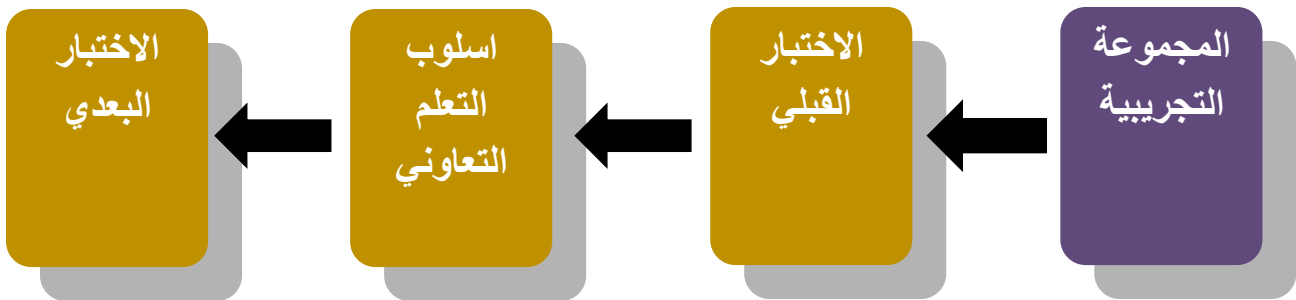
الجدول (1) : يبين تجانس افراد العينة في متغيرات (الطول والوزن والعمر)

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء	مستوى الدلالة
1	العمر الزمني	سنة	21,300	0,832	2	0,364	معنوي
2	الطول	متر	187,2	1,549	178	0,149	معنوي
3	الكتلة	كغم	78	3,018	3,018	1,331	معنوي

وبدراسة هذا الجدول (يتبين ان قيم معاملات الالتواء تتراوح ما بين  $(1 \pm)$  وهذا يدل على التوزيع الطبيعي للعينة مما أدى ذلك الى تجانسها ضمن المتغيرات أنفة الذكر.

### 3-3 التصميم التجريبي

استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي كما موضح في الشكل (2) :



الشكل (2) : يوضح التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة

3-4 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة

3-4-1 وسائل جمع المعلومات

3-4-1-1 استمارة الاستبيان

3-4-1-1-1 استبيان درجة اقسام البناء الظاهري للمهارة

قام الباحث بعد تحليل محتوى المصادر العلمية المرتبطة بالبحث (محجوب وكاظم، 1991) و (إبراهيم، 1992) و (احمد وعبدالرزاق ، 1979) والخاصة بالاداء الفني لمهارة القفز فتحا على منصة القفز باعداد استمارة درجة اقسام البناء الظاهري كفعالية (جدول 2) حيث تم توزيعها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال (الجمناستك)\* بهدف تحديد درجة كل قسم من اقسام البناء الظاهري وما يتضمن من أجزاء وتم توزيع مراحل الأداء الفني على كل قسم، (القسم الاعدادي) تضمن الاقتراب والنهوض، والقسم الرئيسي تضمن مرحلة الطيران الأول والاستناد والطيران الثاني) و (القسم الختامي تضمن مرحلة الهبوط) على ان تكون درجة التقييم من (100) وتم الاعتماد على النسبة التي حصلت على اتفاق (75%) فاكثر .

الجدول (2) : يبين اقسام البناء الظاهري لمهارة القفز فتحا

الملاحظات	الدرجة	المرحلة	اقسام البناء الظاهري
	15%	الاقتراب	القسم التحضيري
	15%	النهوض	30%
	20%	التيران الاول	القسم الرئيسي
	20%	الاستناد	60%
	20%	التيران الثاني	
	10%	الهبوط	القسم الختامي
			10%

### 3-4-1-1-2 استبيان تحديد صلاحية المنهاج التعليمي

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية المرتبطة (علي شامل، 2012) و (خضر، 2006) و(ابتسام حسن، 2013) قام الباحث بإعداد منهاج تعليمي خاص في تعلم مهارة القفز فتحا على منصة القفز لطلاب السنة الدراسية الثانية باستخدام التعلم التعاوني، وتم عرضه باستمارة

\* تكون السادة الخبراء من :

- أ.م.د. إسماعيل إبراهيم
- أ.م.د. علي حسين خلف
- أ.م.د. عبدالواحد لازم رامي
- أ.م.د. صالح مجيد العزاوي
- م.د. حيدر غازي اسماعيل
- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد
- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد
- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد
- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد
- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل

استبيان على مجموعة من المتخصصين\* قبل البدء بتطبيقه، وبلغت نسبة الاتفاق 80% وهي نسبة مقبولة لتنفيذ المنهاج التعليمي.

### 3-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

-ميزان طبي

-شريط قياس

-إسطة جمناستك

-منصة قفز

-قفاز عدد (2)

-كاميرة فيديو نوع (sony).

### 3-5 الاختبار القبلي

بعد إعطاء مدرس المادة محاضرة تعريفية عن الأداء الفني لمهارة القفز فتحا على منصة القفز وكيفية الأداء، ثم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 3/7/2016 على ساحة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سامراء وتم تصوير ثلاث محاولات للاداء الفني لمهارة القفز فتحا على منصة القفز ، ثم يؤخذ متوسط درجاتهم لإظهار درجة كل طالب .

### 3-6 المنهاج التعليمي

لتحقيق اهداف البحث تم اعداد منهاج تعليمي باستخدام التعلم التعاوني وتم عرضه على الخبراء لتقويمه.

وكان زمن الوحدة التعليمية 90 د مقسما على :

✓ القسم التحضيري : ومدته (25) دقيقة وتتمثل بإجراءات ادارية وتحضيرية واحماء عام وخاص بما يخدم القسم الرئيسي .

✓ القسم الرئيسي : ومدته (65) دقيقة ، (15) دقيقة مخصصة للنشاط التعليمي الذي يتم فيه تعلم المراحل الخاصة بمهارة القفز فتحا على منصة القفز باستخدام التعلم التعاوني ، و (50) د هي مدة النشاط التطبيقي الذي يتم فيه تطبيق بعض التمارين المساعدة الخاصة بتعلم مهارة القفز فتحا على منصة القفز .

\* تكون السادة المتخصصين من :

- أ.د. مازن عبدالرحمن حديث
- أ.م.د. اياد صالح سلمان
- م.د. مجيد فليح حسن
- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد
- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد
- المديرية العامة لتربية صلاح الدين / الاشراف التربوي



✓ القسم الختامي : ومدته (5) دقائق ويتضمن تمارين التهدئة والاسترخاء.

تم البد بتطبيق المنهاج التعليمي في يوم الاحد الموافق 2016/3/13 وانتهى في يوم الثلاثاء الموافق 2016/4/12 وبلغت مدة المنهاج التعليمي (4) اسابيع وواقع (8) وحدات تعليمية بمعدل وحدتين تعليميتين في الاسبوع ، ليومي الاحد والثلاثاء وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة ، والملحق (1) يبين إنموذج للوحدة التعليمية .

### 3-7 الاختبار البعدي

تم اجرا الاختبار البعدي لمجموعة البحث بعد نهاية الوحدات التعليمية في يوم الخميس الموافق 2016/4/14 كما وكان فريق العمل ومكان الاختبار القبلي نفسها ، واعطيت ثلاث محاولات لكل طالب بطريقة الاختبارات القبليّة نفسها ، وتم تصوير الاداء الفني ثم تحويل الفلم الى (CD) وارساله الى الخبراء\* مع استمارة توزيع الدرجات على اجزاء المهارة لتقييم الاداء .

### 3-8 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات قيد البحث .

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 4-1 عرض وتحليل النتائج

الجدول (3) : بين فرق الاوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة ت المعنوية ودلالة الفروق بين نتائج تقييم

اداء مهارة القفز فتحاً على منصة القفز بين القبلي- بعدي لعينة البحث

مستوى الدلالة	الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالم الاحصائية الاختبار
معنوي	0,001	54,5	1,40	19,85	الاختبار القبلي
			2,20	49,42	الاختبار البعدي

يتبين من الجدول (3) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغت (19,85)

وخطأ معياري (1,40) ، كما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (49,42) وخطأ

معياري (2,20) ، كما وبلغت قيمة (T) المحسوبة (54,5) ، وبما ان القيمة الاحتمالية كانت

(0,001) فهذا يدل على وجود فروق معنوية .

\* تكون السادة الخبراء من :

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد

- أ.د. إسماعيل ابراهيم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد

- أ.م.د. طارق نزار الطالب

مدرب المنتخب الوطني للجمناستك

- د . عامر سكران

#### 2-4 مناقشة النتائج

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاخبارين القبلي - بعدي لدى عينة البحث في اداء مهارة القفز فتحاً على منصة القفز في الجمناستك ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث سبب ذلك لما يوفره اسلوب التعلم التعاوني من فرص لأفراد المجموعة جميعهم في المشاركة الفعلية في عملية التعلم، وقد يعزى ذلك الى ان التعلم التعاوني يعمل على تنمية مهارات التفكير لدى الطلبة حيث ان الطلبة في كل مجموعة لديهم الحرية في التحدث لبعضهم والتعبير عن افكارهم من خلال ممارستهم للتفكير المسموع ، كما انه يجعل المتعلمين ينظرون الى عملية التعلم كعملية ترفيهية اكثر مما هي دروس ، وهذا ما يؤكد (السامرائي ، 2009) نقلا عن (الحديثي ، 2003) بان " اسلوب التعلم التعاوني اسلوب جديد في تدريس التربية الرياضية الامر الذي يؤدي الى زيادة تقبل المتعلمين له بحماس واندفاع كبيرين ، كما يزيد من الدافعية لدى المتعلم اكثر مما هو عليه في الاسلوب التقليدي ، لانه يوفر متعة خلال عملية التعلم فضلا عن رفعه الحواجز النفسية بين المتعلم ومدرس المادة " . (السامرائي ، 2009 ، ص101)

وهذا ما أشار اليه (الحليلة ، 1999) الى ان استراتيجيات التعلم التعاوني " تبني على التآزر بين الاعضا ، ذلك التآزر الذي توجهه الاهداف المخططة جيدا والتي تشترك الافراد والمجموعات في العمل لاداء المهمات الموكلة اليهم في حين ان هذا الاعتماد المتبادل لا يتوافر بين الطلبة في مجموعات التعلم التعاوني " .

(الحيلة ، 1999 ، ص 351)

وتتفق النتيجة مع (الخراشي ، 2001) ان " التعلم التعاوني يساعد على رفع مستوى تقدير الذات اذ يشجع المتعلمين على تغيير آرائهم وافكارهم فضلا عن التغذية الراجعة من الاخرين كما انه يعزز الثقة بالنفس عبر مناقشة الطالب لاموره مع زملائه وبدعم ايضا ويعزز تعلم الاقران اذ ان هناك الكثير من المتعلمين الذين يتعلمون بمساعدة اقرانهم اكثر مما يتعلمون من معلمهم .

(الخراشي ، 2001 ، ص 4)

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-5 الاستنتاجات

1- ان المنهاج المنفذ بموجب اسلوب التعلم التعاوني كان له تأثير واضح وإيجابي على المتعلم.

2- ان استخدام اسلوب التعلم التعاوني اسهم في اتقان تعلم مهارة القفز فتحاً على منصة القفز في الجمناستك بشكل واضح للمتعلمين.

#### 5-2 التوصيات

1- استخدام التعلم التعاوني من قبل المدرس عند تعليم مهارة من مهارات الجمناستك .

2- اجراء بحوث ودراسات اخرى على فعاليات ومهارات مختلفة .

#### المصادر العربية :

- \* إبراهيم ، محمد (1993) : دليل الجمباز الحديث ، دار المعارف ، القاهرة .
- \* احمد، صائب عطية و عبدالرزاق ، عبد السلام (1979) : الاسس العملية والتعليمية للحركات الجمناستكية ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- \* الحيلة ، محمد محمود (1999) : التصميم التعليمي ، نظرية وممارسة ، عمان ، دار المسير للنشر .
- \* الخراشي ، صلاح (2001) : التعلم التعاوني ، جريدة البيان ، الاربعاء ، 10 كانون الثاني.
- \* جابر ، عبدالحميد (1998) : التدريس والتعليم الاسس النظرية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- \* حسين ، علي شامل (2012) : تأثير منهج تعليمي باستخدام الاسلوب التبادلي والتدريبي في تعلم مهارة قفزة الالدين الامامية على منة القفز في الجمناستك للرجال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة تكريت .
- \* حسين ، علي شامل (2012) : تأثير منهج تعليمي باستخدام الاسلوب التبادلي والتدريبي في تعلم مهارة قفزة الالدين الامامية على منصة القفز في الجمناستك للرجال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة تكريت .
- \* خضر، شيروان صالح (2006) : اثر استخدام جدولة الممارسة في انتقال اثر التعلم العمودي لبعض مهارات الجمناستك ، رسالة ماجستير غير مشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- \* خلف ، ابتسام حسن (2013) : تأثير اسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم مهارة القفزة المنحنية فتحا على حسان القفز في الجمناستك ، مجلة الرياضة المعاصرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، المجلد (12) ، العدد (19) .
- \* سعيد ، سندس محمد (2008) : أثر عامل الخوف على مستوى الاداء في القفز على الحسان فتحا للطالبات ، مجلة التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المجلد (20) ، العدد (4) .

\* شلش، نجاح مهدي و محمود ، أكرم محمد صبحي (1993) : التعلم الحركي ، ط 2 ، دار الكتب ، الموصل.

\* صباريني، محمد وخصاونة ، أمل (1994) أثر استخدام التعلم التعاوني في تدريس العلوم على تحصيل تلاميذ الصف الرابع الابتدائي ، مجلة جامعة دمشق للاداب والعلوم الانسانية والتربوية ، جامعة دمشق ، العدد (2) ، المجلد (13) .

\* محجوب ، وجيه و كاظم ، اسيا (1991) : الجمناستك الحديث (الجمناستك الرياضي الايقاعي) ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، بغداد .

- المصادر الاجنبية :

\* Okebukola,(1985), The research Effectives of cooperative and competitive Interaction techniques strengthening students performance in science classes , science Education 69(4).

\* Webb N, (1984) , sex Differences in interaction and Achievement in cooperative small group , journal of Educational Psychology ,76(1) .

\* Johnson, D. W (1995) . social Interdependence – cooperative learning in Education . san Francisco : Jossey –Bass Publishers .

#### ملحق (1)

إنموذج للوحدة التعليمية بموجب اسلوب التعلم التعاوني

التأريخ / /

عدد الطلاب : (15)

الوحدة التعليمية : الثانية

الزمن : (90) د

الادوات المستخدمة : أبسطة – لوحات نهوض

الهدف التعليمي :تعليم الطلاب الركضة التقريبية

الملاحظات	الفعاليات	الزمن	الاقسام	
التاكيد على تسجيل الحضور التاكيد على الوقوف المنظم	النشاط الاداري – تسجيل الحضور – الاحماء العام والخاص *	20 دقيقة	القسم الاعدادي	
	يتضمن الانشطة والفعاليات التالية	65 دقيقة	القسم الرئيس	
التاكيد على الدقة في شرح الحركة وعرضها	شرح وعرض الحركة المرحلة الاولى من الكضة التقريبية ، تفصيليا من قبل المدرس	10 دقيقة	تقديم	النشاط التعليمي
	يتم تقسيم الطلاب الى ثلاث مجاميع تعاونية بواقع (5) طلاب لكل مجموعة ، للقيام بتمارين تطبيقية** تخدم المهارة .			
التاكيد على أداء تمارين خاصة تخدم الجزء الرئيس	يتم فيه القيام بتمارين تطبيقية *** حول استعمال الأسلوب التدريبي وبأشراف المدرس	2دقيقة	التطبيق	

		7دقيقة		النشاط التطبيقي
				60 دقيقة
التأكيد على إعطاء التغذية الراجعة	أداء الركضة التقريبية مع التأكيد على ان يكون الجذع مستقيم وعمودي على الأرض مع حركة الذراعين بجانب الجسم بشكلها الصحيح والجري على الامشاط والقدمين مؤشرة الى الامام	2دقيقة 7دقيقة	تمرين رقم (1)	
التأكيد على ابقاء الجسم مشدود وممدود	ضبط الخطوات لغاية الوصول الى القفاز	2دقيقة 7دقيقة	تمرين رقم (2)	
التأكيد على الأداء الصحيح	زيادة السرعة اثناء الركضة التقريبية ولا سيما الخطوات الأخيرة من الركضة	2دقيقة 7دقيقة	تمرين رقم (3)	
التأكيد على أداء جميع الطلاب التمرين	نفس التمرين رقم (3) مع الارتقاء الى بساط يوضع بعد المسافة المقررة لركض والتأكيد على الخطوة الخيرة من الركضة.	2دقيقة 7دقيقة	تمرين رقم (4)	
التأكيد على الأداء الصحيح	نفس ترفيم رقم (4) مع تبديل البساط بلوحة النهوض (القفاز)	2دقيقة 7دقيقة	تمرين رقم (5)	
التأكيد على استعمال احد طلاب للقيام بعرض التمرين	من الركضة التقريبية عن مسافة (6-8)م ثم ضرب القفاز والنهوض الى الأعلى والامام واستقبال الطالب من قبل الزميل المساعد	2دقيقة 7دقيقة	تمرين رقم (6)	
التأكيد على النظام	لعبة صغيرة – القاء التحية - الانصراف	5 دقائق		القسم الختامي

\*التمارين البدنية في الاحماء الخاص ليست ثابتة وتتغير حسب متطلبات كل مرحلة والهدف من الوحدة التعليمية

\*\* بين كل تمرين واخر هناك مدة زمنية للانتقال مقدارها (60) ثانية

ملخص البحث

السرعة الانتقالية وعلاقتها في التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد

م.م احمد قحطان نجم

1434هـ

2014م

هدفت الدراسة الى التعرف على السرعة الانتقالية وعلاقتها في التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد ولتحقيق هذا الهدف افترض الباحث عدم وجود علاقة بين السرعة الانتقالية والتحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد .

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينة مكونه (14) لاعبا من لاعبي نادي صلاح الدين الرياضي بكرة اليد (درجة ممتازة) وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية وتم تحقيق التجانس بين افراد العينة .

وتوصل الباحث الى الاستنتاج التالي :

ان السرعة الانتقالية لها تأثير في التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد وبالتالي لها تأثير على نتيجة المباريات ويوصي الباحث بما يلي :

- 1- الاهتمام بوضع تمارين خاصة لتطوير السرعة الانتقالية للاعبين كرة اليد لما لها من دور في التغطية الدفاعية .
- 2- اجراء اختبارات بينية للاعبين لمعرفة مستوى السرعة الانتقالية خلال المنهج التدريبي.
- 3- التركيز على تدريب اللاعبين وبيان اهمية التغطية الدفاعية للهجوم الخاطف السريع وعدم تركه ينفرد بحارس المرمى بدون دفاع .

**Speed the transition and its relationship with the defensive moves to cover the blitz with quick handball players**

The study aimed to identify the transition speed and its relationship to the defensive moves to cover the blitz with quick handball players To achieve this goal, the researcher assumed the absence of a relationship between the speed and the transitional defensive action to cover the blitz with quick handball players

The researcher used the descriptive manner relations connectivity on a sample (14) players from the players club Salahuddin sports handball ( excellent score ) was selected as the sample was deliberate way to achieve harmony between the members of the sample

The researcher reached the following conclusion

The speed the transition effect in the defensive action to cover the blitz with quick handball players and thus have an impact on the outcome of games

The researcher recommends the following

- 1- a special interest in the development of exercises to develop speed the transition of handball players because of their role in the defensive coverage
- 2- testing interface for the players to know the level of speed during the transitional training curriculum
- 3- focus on training the players and the statement of the importance of the defensive coverage of the attack quick snap and not leaving himself alone with goalkeeper without defense

#### 1- التعريف بالبحث

##### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

تتطلب لعبة كرة اليد الحديثة أعداد اللاعبين أعدادا بدنيا ومهاريا عاليا لاسيما وان تغيرات الانجاز ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عال للقوة فضلا عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين واعتماد أسلوب الشمولية في أداء الواجبات الخطئية ، لذا اهتمت الكثير من البلدان المتفوقة في كرة اليد بتنمية عناصر اللياقة البدنية للاعبها باعتبارها بأنها الأساس الذي يركز عليه أعداد اللاعبين وتحضيرهم الى المستوى العالي، إذ يظهر ذلك في الدور الذي تؤديه كرة اليد الحديثة والتي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة ووفق الخطط التكتيكية المتجددة " فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطوير الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بأعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا ، وقد واكب هذا التطور تقدم في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية"<sup>(1)</sup>.  
لذا أصبحت كرة اليد تحتل مكانة متقدمة من الألعاب والتي توليها الجماهير الرياضية ووسائل الإعلام اهتماما متميزا حيث دخلت مرحلة في التحديث بأساليب اللعب التكتيكي والتطور البدني والذي يهدف إلى بلوغ الرياضيين أعلى مستوى في الأداء المهاري المتقن بأقل

(1) أمر الله الباسطي ؛ التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، الإسكندرية ، منشأ المعارف ، ص75 .

جهد وهذا مايسعى إليه المختصين في كرة اليد من خلال البرامج التدريبية العلمية والعملية ، وعلى أساس ماتقدم ومن اجل الوصول إلى أعلى المستويات بكرة اليد ، فعلية اتجه الباحث لدراسة علاقة السرعة الانتقالية ودورها بتحقيق التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد .

#### 1-2 مشكلة البحث :-

من خلال خبرة الباحث الطويلة في مجال كرة اليد كونه كان لاعبا سابقا مدرسا لها في الوقت الحاضر ، ومن خلال متابعة العديد من مباريات كرة اليد للعديد من الفرق الرياضية (اولى)،(ممتازة) لاحظ بان اغلب الفرص الهجومية من خلال الهجوم السريع الخاطف تحقق نجاح عالي بسبب ضعف الدفاع لمثل هكذا نوع من الهجوم وان اغلب لاعبي الفرق المتبارية لايركزون في الدفاع ضد هكذا نوع من الهجوم ، ومن هنا جاءت مشكلة البحث للتعرف على السبب الذي يجعل اغلب اللاعبين لايهتمون او لايبادرون بالدفاع السريع ضد الهجوم السريع وعلية حدد الباحث المشكلة من خلال الاجابة على التساؤل الاتي : هل توجد علاقة بين السرعة الانتقالية وبين التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد.

#### 1-3 هدف البحث :-

التعرف على العلاقة بين السرعة الانتقالية وبين التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد .

#### 1-4 فرض البحث :-

لاتوجد علاقة بين السرعة الانتقالية وبين التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد.

#### 1-5 مجالات البحث :-

المجال البشري : لاعبو نادي صلاح الدين بكرة اليد للموسم الرياضي 2013/2014 (ممتازة)

المجال المكاني : قاعة نادي صلاح الدين الرياضي المغلقة .

المجال أزماني : الفترة من 2013/9/1 ولغاية 2014/12/30

#### 2- الدراسات النظرية والسابقة :-

#### 2-1 السرعة ( مفهوما ، تعاريفها ، اشكالها ):-

هي إحدى مكونات اللياقة البدنية المهمة وتعني " أعلى معدل من السرعة يستطيع الفرد إخراجها " (1) وقد عرفها (ابو العلا احمد) في المجال الرياضي بأنها " تلك المكونات الوظيفية الحركية

(1) محمد صبحي حسنين واحمد كسرى ؛ موسعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997،ص187



التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن<sup>(1)</sup> إذ تعد السرعة مكونا أساسيا لمعظم الأنشطة الرياضية وخصوصا تلك التي تحتاج إلى مستوى عال من المطاولة ولمدة قصيرة كما في الألعاب المنظمة<sup>(2)</sup>

ويعرفها (ريسان خريبط ) بأنها " قدرة الرياضي على تأدية حركاته في أقصر وقت"<sup>(3)</sup>، فيما يعرفها (عادل عبد البصير) بأنها "القدرة على القيام بالحركات الدائرية الانتقالية لتحقيق هدف معين في أقل زمن"<sup>(4)</sup>، والسرعة عند (كمال الرضي) "هي قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر وقت ممكن"<sup>(5)</sup>، ويعرفها (معتم غوتوق) بأنها " قدرة الإنسان على تنفيذ حركة ما بسرعة قصوى بفترة زمنية دنيا"<sup>(6)</sup> في حين أن السرعة عند (عويس الحياي) " تمثل إحدى القدرات البدنية المهمة والمتطلب الضروري لمعظم الأنشطة الرياضية، إذ تساعد على امتلاك اللاعب المقدرة على الأداء بأقصى سرعة"<sup>(7)</sup>، أن لاعب كرة اليد يحتاج إلى عنصر السرعة بشكل خاص وذلك من خلال سرعة الانتقال بالكرة وبدونها، إذ تكون السرعة للاعب كرة اليد مكونا مهما من المكونات الحركية فيتطلب منه سرعة التفكير في اتخاذ القرار بالأداء الحركي المطلوب منه في أثناء المباراة سواء

على صعيد اللعب الجماعي او الفردي وتعد السرعة واحدة من الصفات البدنية الهامة والمتطلب الضروري للاعب كرة اليد ، اذ تساعد اللاعب على الأداء بأقصى سرعة ممكنة ، مما تظهر تفوقه على المنافس في جميع الجوانب الهجومية او الدفاعية .

هناك ثلاثة أشكال للسرعة<sup>(8)</sup> :-

- 1- السرعة الانتقالية .
- 2- السرعة الحركية .
- 3- سرعة رد الفعل .

2 - 2 السرعة الانتقالية في كرة اليد :-

"ويقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، ويعنى ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن ، وغالبا ما يستعمل اصطلاح

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997، ص187

(3) عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط9، دار الفكر العربي ، الإسكندرية ، 1993 ، ص 134

(4) ريسان خريبط ؛ تطبيقات علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، مكتب نون للطباعة ، بغداد، 1999، ص 612

(5) عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص105-106

(6) كمال الرضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1، دار المطبوعات والنشر ، عمان ، 2001، ص58

(7) معتم غوتوق؛ الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، المكتب التنفيذي للاتحاد العام ، سوريا ، 1995، ص301

(8) عويس الحياي ؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط1، دار G.M.S، 2000، ص232

(8) قاسم حسن حسين وجميل العنبي ؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطابع وزارة التعليم العالي ، بغداد، 1988، ص124

سرعة الانتقال Sprint كما سبق القول في كل أنواع الأنشطة التي تشتمل على الحركات المتكررة<sup>(1)</sup> وقد عرفها هارة " إنها قدرة التحرك للأمام بأسرع ما يمكن وهي تعني قطع مسافة محدودة في أقل زمن ممكن"<sup>(2)</sup>، أي ان " سرعة التدوير او الاستدارة وتغيير الاتجاه او قوة الانطلاق بحركة انتقالية مستقيمة ستخدم التكنيك والواجب الحركي الذي ينفذه الرياضي"<sup>(3)</sup>، وأضاف ( قاسم حسن حسين ) بأنها "كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصى زمن ممكن"<sup>(4)</sup> ، وأشار (علي فهمي البيك ) " أنها تكرر أداء حركات متماثلة الانتقال من مكان إلى الآخر"<sup>(5)</sup> ، لذا تحتل سرعة الانتقال أهمية قصوى في جميع السباقات والفعاليات الرياضية والتي تشتمل على الحركات الثنائية فان الرياضي يؤدي الحركة بأقل وقت ممكن دون حدوث التعب بحيث تخدم الواجب الانتقالي من مكان الى مكان .

### 2-3 الهجوم الخاطف السريع<sup>(6)</sup> :-

تعتبر سرعة التحرك الدفاعي لمختلف الاتجاهات أماما وخلفا وجانبا من أهم المهارات الدفاعية حتى يمكن للمدافع مقابلة المهاجم الحائز على الكرة لمحاولة منعه من أداء المهارات) التصويب او التميرير) ثم سرعة الهبوط للدائرة ( ال6 م ) للتغطية وإجراء المهارات الدفاعية الأخرى مثل التسليم والتسلم وحائط الصد.... الخ ، ويتوقف ذلك كله على سرعة أداء مهارة التحرك . فهذه المهارات تعتبر من المهارات الهامة في كرة اليد حيث أنها تهدف لمحاولة منع حصول المهاجم على مميزات تساعده على تنفيذ الخطط ، ويجب أن يكون تحرك المدافع بصفة مستمرة في مكان بين المهاجم وحارس المرمى حتى يغلق طريق المرمى ، أما بالنسبة للانطلاق للهجوم الخاطف فهو عبارة عن عمل هجومي سريع ينطلق فيه لاعب او أكثر بمجرد حصول الفريق المنافس للكرة ، وهذا يتيح للفريق المدافع ان يصبح متميز ؛ حيث أصبح هو الفريق المهاجم محاولا ان يكون تقوفا عدديا على لاعبي الفريق الأخر.

### 3-1 منهج البحث واجراءته الميدانية :-

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث

### 3-2 مجتمع البحث وعينته :

(2) قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الاردن . 1998ص96.

(<sup>2</sup>) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى ؛ مصدر سيق ذكرك، 1998،ص76.

(<sup>3</sup>) وجيه محجوب ، احمد بدري ؛ أصول التعلم الحركي، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، الموصل ، 2002،ص140

(<sup>4</sup>) قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، 1998، ص521

(<sup>5</sup>) علي فهمي البيك ؛ اسس اعداد لاعبي كرة القدم والالعاب الجماعية ، د ، ن ، 1992، ص100

(1) كمال الدين عبد الرحمن وآخرون؛ القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2002،

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي صلاح الدين الرياضي للعام 2012-2013 والبالغ عددهم (14) لاعبا يمثلون فريق الدرجة الممتازة ، ولغرض معرفة صحة اختيار العينة ومدى توزيعها طبيعياً تم اعتماد قانون معامل الالتواء لمعرفة مدى تجانس العينة في متغير ( الطول ، الكتلة ، العمر ) وكما مبين في الجدول ( 1 )

جدول (1)

يبين متغيرات ( الطول ، الكتلة ، العمر ) وقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء لإفراد العينة

معامل الالتواء	المنوال	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية المتغيرات
0,436	22	2,129	21,071	العمر / سنة
0,055	77	10,22	76,42	الكتلة / كغم
0,160	187	6,214	179	الطول / سم

من خلال الجدول (1) يتبين ان قيم معامل الالتواء تتراوح مابين  $(1_{+})$  وهذا يدل على ان عينة البحث موزعة توزيعاً طبيعياً .

### 3-3 الأجهزة والأدوات:

- 1-جهاز لقياس الطول والوزن.
- 2- ساعة توقيت الكترونية (Diamond)
- 3-شريط متري لقياس المسافة .
- 4-أشرطة ملونة لاصقة.
- 5- ملعب كرة يد قانونية.
- 6- شواخص .

### 4-3 وسائل جمع البيانات :

- 1-المصادر العربية والأجنبية .
- 2-الاستبيان .

### 5-3 الاختبارات المستخدمة في البحث :

قام الباحث بأعداد استمارة خاصة تتضمن اختبار مهارة التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف السريع (ملحق 3) السرعة الانتقالية (ملحق 2) وتم عرضها على مجموعة من الخبراء ( ملحق 1 ) في مجال علم التدريب الرياضي وكرة اليد والقياس والتقويم من أجل بيان صلاحية الاختبار وحصلت الاختبارات التالية نسبة اتفاق 83% على إجماع الخبراء لاستخدامها (ملحق 2،3).

### 3-5 الوسائل الإحصائية :

1-الوسط الحسابي .

2-الانحراف المعياري .

3-المنوال .

4-معامل الالتواء .

5- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون)

6- البرنامج الإحصائي ( spss )

3-7 الاختبارات المستخدمة في البحث:-

3-7-1 اختبار التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف السريع (1):-

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف.

الأدوات:

ملعب، كرة يد ، شريط لاصق ، شريط قياس ، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء :

ترسم تسع علامات ، واحدة منها (1) على خط ال6 أمتار ، وثمانية (2،3،4،5،6،7،8،9)

الأولى منها على خط منتصف الملعب ، والسبعة الآخرين كما في الشكل ( 1 )، والمسافة بين

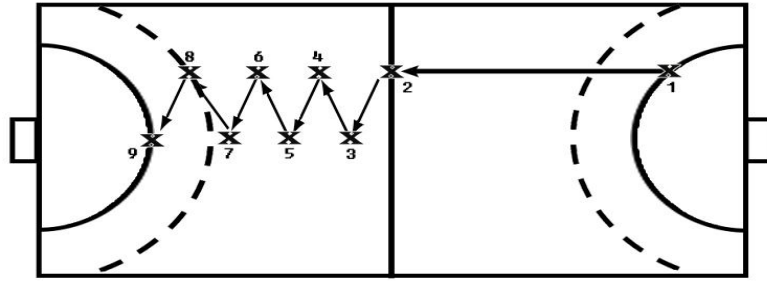
كل منها 150 سم .

يقف المختبر فوق العلامة رقم (1) ، وعند إعطائه إشارة البدء ( بصرية ) يقوم بالعدو للإمام

حتى منتصف الملعب ( العلامة رقم 2 ) ، ثم يقوم بتغيير اتجاهه ليواجه المرمى بالظهر والتقهقر

السريع للخلف لعمل تحركات خلفية بميل ، ويلامس العلامات المرسومة بالقدمين ، حتى يصل

الى العلامة رقم (9).



شكل (1)

### شروط الأداء :

- 1- حركة المختبر تكون مماثلة تماما لحركة الدفاع ، من حيث تحركات الرجلين وشكل الذراعين واليدين .
- 2- يجب قيام المختبر بالعدو حتى منتصف الملعب (العلامة رقم 2) ثم يغير اتجاهه ليواجه المرمى بالظهر ويتقهر للخلف بسرعة ليعمل تحركات خلفية يميل من خلال ملامسة العلامات الموضوعة بالقدمين .
- 3- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة صحيحة .

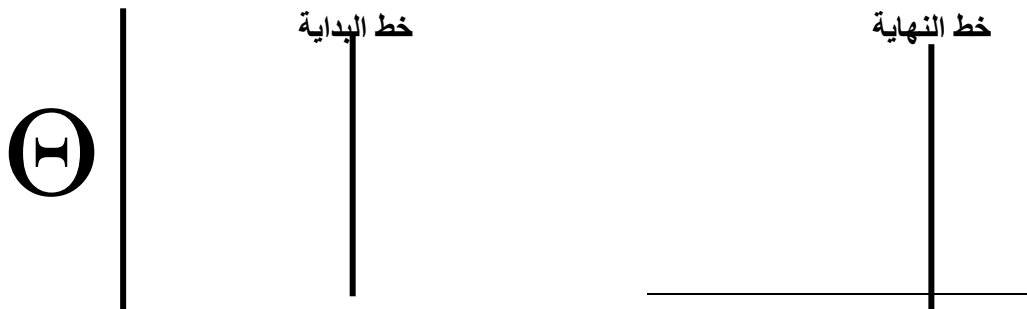
### حساب الدرجات :

يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة من العلامة رقم (1) حتى العلامة رقم (9).  
3-7-2 اختبار السرعة الانتقالية (1):

اسم الاختبار : اختبار ركض 40 متر .

الأدوات : ساعة توقيت، خطان متوازيان مرسومان على الارض، المسافة بينهما 40 متر  
مواصفات الأداء : يبدأ اللاعب بالركض قبل خط البداية بمسافة (15) متر بدون قياس وعند خط البداية يبدأ القياس حتى خط النهاية شكل (2).

التسجيل : يحسب الزمن المسجل من خط البداية الى خط النهاية الذي يبعد 40 متر .



(1) سعد باسم جميل ؛ الاتساق لعوامل اللياقة البدنية الخاصة وعوامل بطارية المهارات الاساسية للناشئين بكرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة الموصل ، 2005 ، ص134

## شكل (2)

4- عرض النتائج ومناقشتها :

1-4 عرض النتائج :

## الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للسرعة الانتقالية والتحرك الدفاعي للهجوم الخاطف

ومدى الارتباط بينهما

الدلالة الاحصائية	قيمة (ر) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالم الاحصائية المتغيرات
	0,001	0,628	5,928	السرعة الانتقالية (ثا)
معنوي *	0,001	0,853	15,302	التحرك الدفاعي للهجوم الخاطف السريع (ثا)

\* معنوي عند نسبة خطأ (0,05) وإمام درجة حرية (12) وقيمة (ر) المحتسبة (001,0)

## 2-4 مناقشة النتائج :-

يتبين من الجدول (2) هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين السرعة الانتقالية والتحرك الدفاعي للهجوم الخاطف السريع في الاختبار وذلك لان قيمة (ر) المحتسبة (0,001) عند نسبة خطأ (0,05) وأمام درجة حرية (12) اذ يشير (محمد خير سليم) الى ان "قيمة مستوى المعنوية اذا كانت اكبر او تساوي نسبة الخطأ (0,05) فهذا دليل على عدم معنوية الفروق ، اما اذا كانت قيمة مستوى المعنوية اصغر من نسبة الخطأ (0,05) فهذا دليل على معنوية الفروق"<sup>(1)</sup>، ويعزو الباحث ان السرعة الانتقالية للاعبين مهمة وذلك لان سرعة التحرك وأدراك الهجوم السريع للفريق المنافس والتي تتطلب أعداد اللاعب إعدادا بدنيا ومهاريا في التحول السريع من الهجوم الى الدفاع ، وهذا يتفق مع تعريف محمد عبد الحسن " وهي محاولة الانتقال من مكان الى اخر بأقصى سرعة ممكنة او قطع مسافة معينة في اقصر زمن ممكن"<sup>(1)</sup>

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

(1) محمد عبد الحسن ؛ علم التدريب، ط1 مكتب الابتكار للطباعة والاستنساخ، بغداد، 2010، ص100

- ان السرعة الانتقالية لها تأثير في التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد وبالتالي لها تأثير على نتيجة المباريات .
- 2-5 التوصيات :**
- 4- الاهتمام بوضع تمرينات خاصة لتطوير السرعة الانتقالية للاعبين كرة اليد لما لها من دور في التغطية الدفاعية .
- 5- اجراء اختبارات بينية للاعبين لمعرفة مستوى السرعة الانتقالية خلال المنهج التدريبي.
- 6- التركيز على تدريب اللاعبين وبيان اهمية التغطية الدفاعية للهجوم الخاطف السريع وعدم تركه ينفرد بحارس المرمى بدون دفاع .

#### المصادر :

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997
- 2- أمر الله الباسطي ؛ التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، الإسكندرية ، منشأ المعارف ، 2007.
- 3- ريسان خريبط ؛ تطبيقات علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، مكتب نون للطباعة ، بغداد، 1999
- 4- سعد باسم جميل ؛ الاتساق لعوامل اللياقة البدنية الخاصة وعوامل بطارية المهارات الأساسية للناشئين بكرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة الموصل ، 2005 .
- 5- عادل عبد البصير ؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999
- 6- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط9 ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية ، 1993
- 7- علي فهمي البيك ؛ أسس أعداد لاعبي كرة القدم والالعاب الجماعية ، د ، ن ، 1992.
- 8- عويس الحياي ؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار G.M.S. 2000.
- 9- قاسم حسن حسين وجميل العنبيكي ؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطابع وزارة التعليم العالي ، بغداد، 1988.
- 10- قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الاردن . 1998 .
- 11- قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، 1998 .
- 12- كمال الدين عبد الرحمن وآخرون؛ القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2002 .
- 13- كمال الرضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط1، دار المطبوعات والنشر ، عمان ، 2001
- 14- محمد عبد الحسن ؛ علم التدريب ، مكتب الابتكار للطباعة والاستنساخ ، بغداد ، 2010 .
- 15- محمد صبحي حسنين واحمد كسرى ؛ موسعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997

- 16- معتمد غوتوق؛ الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم ، المكتب التنفيذي للاتحاد العام ، سوريا ، 1995.
- 17- وجيه محجوب ، احمد بدري ؛ أصول التعلم الحركي ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، الموصل ، 2002.

ملحق ( 1 )

أسماء السادة الخبراء

الاسم	اللقب العلمي
د. احمد سعيد احمد	أستاذ تدريب
د. عبد المنعم احمد جاسم	استاذ مساعد قياس وتقويم
د. منى احمد خلف	أستاذ مساعد رياضة معاقين
د. سرمد احمد موسى	مدرس تعلم حركي
ابتسام حيدر بكتاش	أستاذ مساعد تدريب
جاسم صالح معجون	أستاذ مساعد طرائق تدريس

ملحق ( 2 )

استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ((السرعة الانتقالية وعلاقتها في التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد)) على عينة من لاعبي نادي صلاح الدين الرياضي.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومعرفة علمية عالية لو أديتم المساعدة حول صلاحية اختبار السرعة الانتقالية .

..... مع وافر الشكر والتقدير

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التوقيع :

الباحث

اختبار السرعة الانتقالية :-

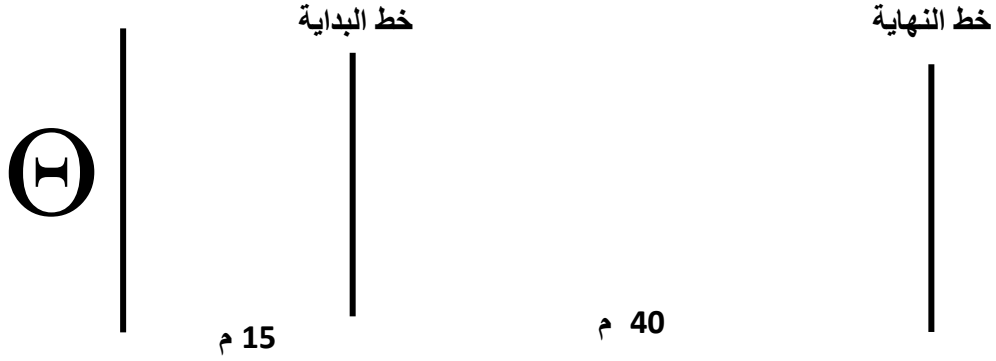
اسم الاختبار : اختبار ركض 40 متر.

الأدوات : ساعة توقيت، خطان متوازيان مرسومان على الارض، المسافة بينهما 40 متر



مواصفات الأداء : يبدأ اللاعب بالركض قبل خط البداية بمسافة (15) متر بدون قياس وعند خط البداية يبدأ القياس حتى خط النهاية كما في الشكل شكل ادناه .

التسجيل : يحسب الزمن المسجل من خط البداية الى خط النهاية الذي يبعد 40 متر .



(ملحق 3)

#### استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ((السرعة الانتقالية وعلاقتها في التحركات الدفاعية لتغطية

الهجوم الخاطف السريع لدى لاعبي كرة اليد)) على عينة من لاعبي نادي صلاح الدين الرياضي.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومعرفة علمية عليّة لو أبدتكم المساعدة حول صلاحية اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف السريع.

..... مع وافر الشكر والتقدير

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التوقيع :

الباحث

اختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف السريع:-

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف.

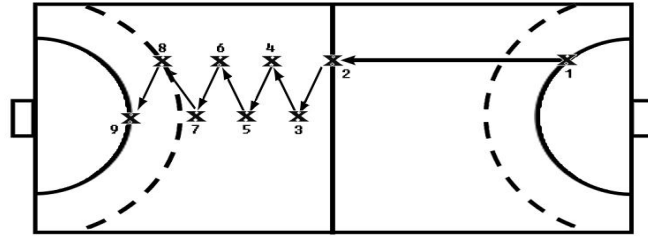
الأدوات:

ملعب، كرة يد ، شريط لاصق ، شريط قياس ، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء :

ترسم تسع علامات ، واحدة منها (1) على خط الـ 6 أمتار ، وثمانية (2،3،4،5،6،7،8،9) الأولى منها على خط منتصف الملعب ، والسبعة الآخرين كما في الشكل أدناه ، والمسافة بين كل منها 150 سم .

يقف المختبر فوق العلامة رقم (1) ، وعند إعطائه إشارة البدء ( بصرية ) يقوم بالعدو للإمام حتى منتصف الملعب ( العلامة رقم 2 ) ، ثم يقوم بتغيير اتجاهه ليواجه المرمى بالظهر والتقهقر السريع للخلف لعمل تحركات خلفية بميل ، ويلامس العلامات المرسومة بالقدمين ، حتى يصل الى العلامة رقم (9).



الملخص

فاعلية بعض عناصر اللياقة البدنية في بعض المهارات المركبة للاعبين كرة القدم بأعمار

10-12 سنة

ستيفان ججو مارزينا كرش أ. م . د محمود شكر صالح الحياني

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل

[Stevangarash@yahoo.com](mailto:Stevangarash@yahoo.com)

هدفت الدراسة الى:

1- التعرف على نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية في بعض المهارات والمركبة

لدى لاعبي كرة القدم بأعمار 10-12 سنة.

2- وضع معادلات للتنبؤ ببعض المهارات المركبة من خلال بعض عناصر اللياقة البدنية

المختارة بالبحث.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، فيما تكونت العينة من (69) لاعباً بأعمار (10 - 12) سنة يمثلون لاعبي المدارس الابتدائية للناحيين بكرة القدم من محافظة نينوى في قضاء عينكاوا، أما وسائل جمع المعلومات فقد تكونت من (المراجع والبحوث العلمية- الشبكة المعلوماتية العالمية (الانترنت)- الاستبيان- المقابلة- القياس والاختبارات)، فيما مثل كل من الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط، ومعامل الالتواء، ومعامل الانحدار المتعدد بطريقة كل الانحدارات، ومعامل الانحدار بطريقة الانحدار المتدرج، الوسائل الإحصائية المستخدمة للتوصل الى النتائج، اما الباب الرابع فقد احتوى على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، فيما تضمن الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات ، وكانت أهم الاستنتاجات :

- هناك فاعلية عالية نسبية لعناصر اللياقة البدنية في المهارات المركبة وخاصة عناصر

القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة .

- تم التوصل الى معادلة تنبؤيه خاصة وهي معادلة التنبؤ لمتغير القوة الانفجارية للرجلين

في مهارة الدرجة والتهديف بالمعادلة التالية :

**الدرجة والتهديف =  $9.573 + (0.059) \times$  القوة الانفجارية للرجلين**

ولقد أوصى الباحث بعدد من التوصيات مفادها الأخذ بنظر الاعتبار نسب المساهمة التي

أظهرتها الدراسة لعناصر اللياقة البدنية في بعض المهارات المركبة للاعبين كرة القدم.

the study aimed to:

1. To identify the proportion of the contribution of some of the fitness Elements in some complex skills of football players between the ages of 10-12 years.

2. Develop equations to predict with some complex skills through some of the selected fitness Elements research.

The researcher used the descriptive manner relational ties, while the sample consisted of 69 players aged (10-12 years) representing the players primary schools for the displaced football from Nineveh province, in the district of Aankawa.

The means of gathering information consisted of (scientific references and researchs- global information network (Internet) - assesments- interviews- measurement and testing.)

As such all of the arithmetic mean, standard deviation, and coefficient of simple correlation, the coefficient of sprains, multiple regression coefficient manner all regressions, and regression coefficient regression gradual manner, statistical methods used to arrive at the results.

Part four was contained to display the results analyzed and discussed, while part five include conclusions and recommendations, and the most important conclusions:

- It was reached predictive equations of particularly through the fitness elements in the compound for footballers skills.
  - Fitness elements showed significant links with the compound skills certified.
  - There is a high efficiency of the components of fitness in the complex skills, especially the explosive power of two legs, and strength distunctive with speed.
  - It was reached predictive equations of particularly through the fitness elements in the compound for footballers skills.

The researcher recommended a number of recommendations that, taking into account the contribution ratios that found in the study in both the fitness elements in some basic and compound for footballers skills.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة واهمية البحث :

تعد الفئات العمرية الصغيرة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعدادا بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وتربويا وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية والمستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي

المؤشر الحقيقي للواقع المهاري الذي تتميز به هذه الفئة العمرية (معر، 2012، 348)، وهذا ما أكده عبد الفتاح والروبي بأن "النشئ بأعمار (10 - 12) سنة في كل مجتمع يعتبرون ثروة وطنية وطاقة واعدة نحو التقدم والبناء والرقي في مختلف مجالات الحياة (عبد الفتاح والروبي، 1986، 203)، وان لكرة القدم متطلباتها الخاصة ومن الضروري الاخذ بنظر الاعتبار مستوى القابليات البدنية للاعبين فغالبا ما يتطلب من لاعب كرة القدم استخدام قدراته البدنية المختلفة في وقت واحد كاستلام الكرة والركض بها والقفز لضرب الكرة بالرأس وان هذه الحالات تتطلب ان يستخدم قدراته المختلفة كالسرعة والرشاقة والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين والمرونة والتحمل وغيرها من عناصر اللياقة البدنية الضرورية للأداء الامثل وهذه هي سمات كرة القدم الحديثة. (مجيد، 1987، 133)، لذا فان عملية التعرف على العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية وبين الاداء المهاري يعد من الأمور المهمة من اجل الوصول إلى المستوى المطلوب.

من هنا تكتسب هذه الدراسة أهميتها في تحديد مدى مساهمة هذه العناصر في الأداء المهاري بغية التوصل إلى نتائج علمية دقيقة تخدم لعبة كرة القدم على صعيد المدارس الابتدائية لتشكل إضافة جديدة لمدربي اللعبة والاستفادة من هذه النسب في تعرفهم على أهمية كل عنصر من هذه العناصر ليتسنى لهم معرفة مدى تركيزهم على كل متغير أثناء التدريب لتحقيق متطلبات الاداء الامثل، حيث تعتبر المرحلة الابتدائية من المراحل المهمة التي يجب ان تنال نصيبا وافرا من البحث والتقصي والاهتمام لان الأساس عندما يكون رصين ومتمين سوف نحصل على نتائج مستقبلية تخدم الحركة الرياضية في المنطقة.

## 1-2 مشكلة البحث :

لعبة كرة القدم واحدة من الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى متطلبات خاصة، حيث تلعب عناصر اللياقة البدنية دورا مؤثرا وهاماً في تنمية وتطوير مستوى الاداء المهاري من خلال توجيه عملية التدريب والارتقاء بمستوى اللاعب، فاللاعب في هذه المرحلة العمرية لا يمكن ان يكون ذو كفاءة عالية اذا لم يمتلك المتطلبات الاساسية خصوصاً إن كان في مرحلة البناء لكي يتقن الاداء المهاري الصحيح، لذلك تبرز مشكلة البحث في التعرف على مقدار المساهمة لبعض عناصر اللياقة البدنية في بعض المهارات الاساسية والمركبة لكي نتفق على مقاديرها وبالتالي أعطاؤها الاهمية المناسبة بالنسبة للأداء الصحيح للمهارات وبهذا يمكن أن نعطي مجالاً أوسع للمدربين للتركيز على عناصر اللياقة البدنية التي تقيد اللاعب وتساعد في الوصول الى مستوى الاداء العالي، لذا أرتاء الباحث القيام بهذه الدراسة لإيجاد طريقة علمية ومدروسة بالاعتماد على علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية بالجانب المهاري من أجل النهوض بالأداء

المهاري للاعبين كرة القدم في المستقبل الامر الذي سيوفر الجهد الذي يبذله المدربين للوصول باللاعبين الى المستويات العليا.

### 3-1 هدف البحث :

- التعرف على نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية في بعض المهارات الاساسية والمركبة لدى لاعبي كرة القدم بأعمار 10-12 سنة.
- وضع معادلات للتنبؤ ببعض المهارات الاساسية والمركبة من خلال بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة بالبحث.

### 4-1 مجالات البحث :

- المجال البشري : لاعبو كرة القدم في المدارس الابتدائية بأعمار 10 - 12 سنة في محافظة نينوى.
- المجال المكاني : ساحات وملاعب المدارس الابتدائية لمديرية تربية الحمدانية .
- المجال الزمني : 2015/11/1 ولغاية 2016/7/24

### 5-1 تحديد المصطلحات :

- 6-1 فاعلية: مصطلح تبناه الباحث للتعبير عن نسب المساهمة والتنبؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية في بعض المهارات الاساسية والمركبة في كرة القدم .
- 6-1-2 نسب المساهمة: مقدار الاختلافات الناتجة في المتغيرات المستقلة والمنعكسة على المتغير التابع في معادلة الانحدار. (جورج وسلووسكي، 1990، 64)
- ويمكن تعريفها إجرائياً :هي مقدار الاختلافات الناتجة في بعض عناصر اللياقة البدنية والتي تتعكس أو تؤثر في مستوى الاداء المهاري للاعبين مدارس الابتدائية بكرة القدم بعمر 10-12 سنة.

### 2- الدراسات النظرية والبحوث السابقة

#### 1-2 الدراسات النظرية

##### 1-1-2 المهارات المركبة - المندمجة:

تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها بعضاً وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارة التالية التي يؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته، ولذلك يجب النظر إليها بعين الاعتبار اثناء عملية الاعداد المهاري خلال مراحل التعليم والتدريب للاعبين الناشئين والكبار، ويجب التركيز على تدريبها بشكل خاص من قبل مدربي الناشئين ووضعها في اشكال سهلة ومبسطة لإسهامها في بناء وتنمية الاداء المهاري للاعب.

ولذلك يستوجب على المدرب اعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الاداء المهاري طبقا لشروط وظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة واتقانه لها (دحرجة- تمرير - استلام - مراوغة- تهديف) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على ادائها بصورة مركبة ( استلام ثم تمرير - استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) ودقيقة تتناسب مع طبيعة الموقف خلال المباراة، وامتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار افضلها طبقا لمواقف اللعب ومن ثم زيادة قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط.

وللتدليل على اهمية المهارات المركبة يجب على المدرب النظر الى التمرير او التصويب ليس كمهارات منفردة فقط ولكن كنهاية لأداء مركب يجب التدريب عليه من خلال ربط كل منها بالحركة (الجري) او إحدى المهارات الأخرى التي تسبقها او الاتنين معا، حيث تمثل نسبة الجمل مهارية المركبة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير 63% ويمثل الاستلام ثم التمرير منها 29% والجمل مهارية التي تنتهي بالتصويب 11% بينما التمرير المباشر من الحركة 26% .

(كشك والبساطي، 2000، 3-77-78)

وبهذا فإن لاعب كرة القدم يقوم خلال المباراة بالمزج بين حركات اللعب فهو يخمد الكرة ثم يدحرجها وبعد ذلك يعطي مناولة الى الزميل او يهدف على المرمى، واللاعب الجيد هو الذي يقوم بهذه الحركات باستمرار جيدة ودون توقف.

(محسن وناجي، 1972، 116)

## 2-2 الدراسات السابقة

### جدول(1)

#### الدراسات السابقة والمقارنة بينها وبين الدراسة الحالية والدراسة الحالية

الدراسة	الدراسة الحالية	ورد علي عباس (2006)	حسن السعود (2009)	شهباء احمد حسين (2010)	دلشاد محمد عبد الرحمن (2013)	الدراسة وصفها
الفعالية	كرة القدم	تنس الارضي	كرة القدم	كرة الطائرة	المصارعة الحرة	الفعالية
متغيرات الدراسة	ومتغيرات الابداء المهاري	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية وعناصر الابداء الحركي	القياسات الجسمية والقدرات البدنية ومهارة الضرب الساحق	المؤشرات الجسمية والبدنية وبعض مسكات المصارعة الحرة	متغيرات اللياقة البدنية وبعض المهارات المركبة
المنهج المستخدم	المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي	المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطية	المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطية	المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي	المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطية	المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطية
العينة	لاعبات التنس الارضي والبالغ عددهم (10) لاعبات	(40) لاعبا يمثلون معظم لاعبي أندية تراوحت أعمارهم من 18-22 عاماً وبمتوسط 21 سنة	لاعباً يمثلون معظم لاعبي أندية تراوحت أعمارهم من 18-22 عاماً وبمتوسط 21 سنة	لاعبى منتخب العراق المشاركين في بطولة اسيا للشباب 2010-2011 وعددهم (10) لاعبين	لاعبى المصارعة الحرة لفئة الشباب في اندية اقليم كردستان والبالغ عددهم (60) مصارعا	لاعبى كرة القدم بأعمار 10-12 سنة والبالغ عددهم (69) لاعبا

وسائل جمع البيانات	القياسات والاختبارات والاستبيان	القياسات والاختبارات والاستبيان	القياسات والاختبارات والاستبيانات	القياسات والاختبارات والاستبيان	الكتب والمراجع والبحوث العلمية الشبكية المعلوماتية العالمية (الانترنت) الاستبيان والمقابلة والقياس والاختبارات
الوسائل الاحصائية	النسبة المئوية الوسط الحسابي الانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط	النسبة المئوية الوسط الحسابي الانحراف المعياري اختبارات لمعنوية الارتباط اختبارت للعينات المتساوية الغير مرتبطة معامل الارتباط بيرسون	الوسط الحسابي الانحراف المعياري ومعامل الارتباط ومعادلة خط الانحدار	النسبة المئوية الوسط الحسابي الانحراف المعياري اختبارات لمعنوية الارتباط اختبارت للعينات المتساوية الغير مرتبطة معامل الارتباط البسيط بيرسون	الوسط الحسابي الانحراف المعياري معامل الارتباط البسيط معامل الالتواء المنوال اعلى قيمة اوطى قيمة معامل الانحدار بطريقة كل الانحدارات وبطريقة الانحدار المتدرج

ومن ما سبق نستنتج ما يأتي :

- يتضح من خلال استعراض الدراسات المشابهة بأنها اختلفت كل من دراسة (عباس، 2006) ودراسة (حسين، 2010) ودراسة (الرحمن، 2013) من حيث الفعالية المختارة، بينما تشابهت مع دراسة (السعود، 2009) في الفعالية المختارة وهي كرة القدم .
- ويتضح ايضا بأنها تشابهت مع دراسة (عباس، 2006) ودراسة (حسين، 2010) ودراسة (الرحمن، 2013) حيث هدف الدراسة الرئيسي وهو التعرف على نسب مساهمة بعض من المتغيرات المذكورة سابقاً في الاداء المهاري الخاص بالفعالية بينما اختلفت مع دراسة (السعود، 2009) من حيث الهدف الرئيسي حيث كان هدفها التعرف على مساهمة القياسات الجسمية في عناصر الاداء الحركي للاعبي كرة القدم.
- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (السعود، 2009) ودراسة (عبدالرحمن، 2013) من حيث المنهج المستخدم ( المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية) واختلفت مع دراسة (عباس، 2006) ودراسة (حسين، 2010) حيث كان المنهج المستخدم فيها (المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي).
- تناولت الدراسات المشابهة عينات متنوعة ومختلفة المستويات تمثلت بلاعبي ولاعبات (الاندية والمنتخبات) اما عينة البحث في الدراسة الحالية فتمثلت بلاعبي المدراس الابتدائية بكرة القدم بعمر 10-12 سنة.
- من خلال الاطلاع على وسائل جمع البيانات والوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسات المشابهة وجد الباحث أماكن الاستفاة منها والاستعانة بها في التوصل الى النتائج المرجوة.



حيث كانت الدراسات المشابهة التي تم استعراضها خير عون للباحث في تحديد الاهداف والمنهج المستخدم والاستعانة بها في تحديد وسائل جمع البيانات والوسائل الاحصائية للتوصل الى النتائج التي تحقق أهداف البحث.

#### - إجراءات البحث

#### 3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة مشكلة البحث والتي تهتم بالكشف عن " العلاقات بين متغيرين او اكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية " .

(المغربي، 2002، 96).

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته

حدد مجتمع البحث من (115) لاعب من عشرة مدارس ابتدائية خاصة للنازحين من محافظة نينوى في قضاء عينكاوا، تم اختيار ستة مدارس منها بالطريقة العمدية والتي تمتلك ملاعب وساحات لممارسة درس التربية الرياضية وتم الاتفاق مع معلمي درس التربية الرياضية على اختيار التلاميذ الذين يجيدون اللعب بكرة القدم بصورة جيدة، وكان هذا الاختيار بالطريقة العمدية ايضاً، وبهذا بلغت عينة البحث النهائية (69) لاعباً يمثلون نسبة (60%) من مجتمع البحث وكما هو موضح بالجدول ادناه.

#### جدول (4)

#### عينة البحث

ت	اسم المدرسة	عدد اللاعبين	ت	اسم المدرسة	عدد اللاعبين
1	مدرسة السلام الاولى	12	4	مدرسة الرافدين الثانية	12
2	مدرسة السلام الثانية	11	5	مدرسة البشارة	12
3	مدرسة الرافدين الاولى	12	6	مدرسة بربارة	10
مجموع عدد اللاعبين 69					

#### 3-3 وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحث الكتب والمراجع والبحوث العلمية الشبكة المعلوماتية العالمية (الانترنت) والاستبيان والمقابلة والقياس والاختبارات

#### 3-4 تحديد المتغيرات

من خلال الاطلاع على بعض المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة وبعد أن تم عرضها على عدد من الخبراء<sup>1</sup> تم تحديد عدد من المتغيرات اللياقة البدنية والمهارات المركبة التي ستمثل البحث حيث تم قبول المتغيرات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من الآراء، إذ يشير (بلوم واخرون، 1983) الى "ان على الباحث الحصول على نسبة اتفاق 75% فأكثر من آراء الخبراء " (بلوم واخرون، 1983، 126).

وكما هو مبين في الجدول (3) الذي يبين جميع المتغيرات التي حصلت على نسبة الاتفاق (75%) فأكثر والتي ستمثل البحث.

## جدول (3)

## الاتفاق حول تحديد عناصر اللياقة البدنية والمهارات المركبة من قبل الخبراء

المتغيرات	المتغيرات	وحدة القياس	عدد الخبراء الكلي	عدد المتفقين من الخبراء	النسبة المئوية % للمتفقين
اللياقة البدنية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	10	9	90%
	القوة الانفجارية للرجلين	سم	10	10	100%
	السرعة الانتقالية	ثانية	10	10	100%
	مطاولة القوة للرجلين	متر	10	8	80%
	مطاولة السرعة للرجلين	ثانية	10	10	100%
	الرشاقة	ثانية	10	10	100%
المهارات المركبة	الدرجة ثم المناولة	درجة	10	9	90%
	الدرجة ثم التهديف	درجة	10	8	80%

## 3-5 القياسات والاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث

من اجل تحديد القياسات والاختبارات التي يمكن من خلالها قياس متغيرات البحث (عناصر اللياقة البدنية، والمهارات المركبة) فقد استخلص الباحث عدداً من القياسات والاختبارات من المصادر والمراجع والبحوث العلمية والدراسات السابقة لبيان مدى صلاحيتها لقياس ما وضعت من أجله وكذلك لبيان مدى ملائمتها لعينة البحث.

الخبراء<sup>1</sup>

- 1- د. موفق أسعد الهيتي - جامعة الانبار- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - فلسجة التدريب
- 2- د. هاشم أحمد سليمان- جامعة الموصل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - القياس والتقويم
- 3- د. ثيلايم يونس علاوي- جامعة الموصل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - القياس والتقويم
- 4- د. فداء اكرم سليم - جامعة صلاح الدين- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - طرائق تدريس - كرة القدم
- 5- د. عيداء سالم عزيز - جامعة الموصل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - القياس والتقويم
- 6- د. نوفل فاضل رشيد - جامعة الموصل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - تعلم حركي - كرة القدم
- 7- د. مكي محمد عبد الجبار- جامعة الموصل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - اعلم التدريب الرياضي - كرة القدم
- 8- د. سامان سليمان- جامعة صلاح الدين - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - تعلم حركي - كرة القدم
- 9- د. علي حسين محمد طيبيل - جامعة الموصل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - القياس والتقويم
- 10- د. محمود حمدون يونس - جامعة الموصل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - علم التدريب الرياضي - كرة القدم

بعدها تم تفرغ استمارة الاستبيان واختيار القياسات والاختبارات التي حصلت على أكبر عدد من اتفاق آراء الخبراء، كما مبين في الجدول (4) :

**جدول (4)**

**الاتفاق حول تحديد الاختبارات الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية والمهارات المركبة من قبل الخبراء**

عدد المتفقين من الخبراء	عدد الخبراء الكلي	وحدة القياس	الاختبارات المرشحة	المتغيرات	
6	10	متر	الحجل لأقصى مسافة في 10 ثانية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	اللياقة البدنية
3		متر	أختبار الثلاث وثبات للامام بالقدمين معا		
1		متر	اختبار الثلاث حجلات بالرجل المختارة		
7	10	سم	الوثب العريض من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين	
3		سم	القفز العمودي للأعلى		
6	10	ثانية	عدو 20 متر من الوقوف	السرعة الانتقالية	
4		ثانية	عدو 30 متر من الوقوف		
0		ثانية	أختبار السرعة لمسافة 50 متر		
3	10	ثانية	الجلوس من الرقود لمدة 30 ثانية	مطاوله القوة للرجلين	
5		متر	المشي قرفصاء حتى التعب		
2		ثانية	الجلوس من الوقوف حتى التعب		
0	10	ثانية	الركض لمسافة 300 متر من البدء العالي	مطاوله السرعة للرجلين	
7		ثانية	أختبار ركض 80متر من الوقوف		
3		ثانية	أختبار ركض 3 في 30 متر مكوكي		
6	10	ثانية	أختبار ركض 4 في 10 متر مكوكي	الرشاقة	
2		ثانية	الجري المتعرج الزكزاك بين الحواجز		
2		ثانية	اختبار الجري بالمرأعة بين ستة شواخص		
8	10	درجة	المناولة من الدرجة على شواخص متعددة	الدرجة ثم المناولة	المهارات المركبة
9	10	درجة	اختبار الدرجة والتهدف	الدرجة ثم التهدف	

**3-6 القياسات الخاصة بمتغيرات البحث**

وفيما يلي القياسات والاختبارات التي تم اختيارها لقياس متغيرات البحث.

**3-6-1 الاختبارات الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية**

**1- القوة المميزة بالسرعة**

- اسم اختبار: الحجل لأقصى مسافة في (10) ثانية (حسن ودحام، 2014، 59)

**2- القوة الانفجارية للرجلين**

- اسم الاختبار: الوثب العريض من الثبات (حسانين، 2004، 307)

**3- السرعة الانتقالية**

- اسم الاختبار: ركض 20م من الوقوف (حسانين، 2004، 265)

**4- مطاوله القوة للرجلين:**

- أسم الاختبار : المشي قرفصاء حتى التعب (حسانين، 1987، 111)  
5- مطاولة السرعة :
- اسم الاختبار : اختبار ركض 80 م من الوقوف (حسانين، 1987، 84)  
6- الرشاقة
- اسم الاختبار: ركض 10×4م مكوكي. (حسانين، 2004، 283)  
3-6-2 الاختبارات الخاصة بالمهارات المركبة  
1- المناولة من الدرجة
- اسم الاختبار :المناولة من الدرجة على شواخص متعددة (أسد، 2007، 143-144)  
2- الدرجة والتهديف
- أسم الاختبار : اختبار الدرجة والتهديف (أسد، 2007، 185-186)  
3-7 التجربة الاستطلاعية
- تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2016/2/1 على عينة من الطلاب وعددهم (10) طلاب من مدرسة البشارة تم اختيارهم بصورة عشوائية ولمدة يومين حيث تم اجراء الاختبارات على هؤلاء الطلاب للتعرف على ما يلي :
- تدريب فريق العمل المساعد على إجراء القياسات الاختبارات
  - التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة وسلامتها وملائمتها
  - التعرف على التسلسل المنطقي للقياسات والاختبارات وكيفية أنتقال افراد العينة من قياس أو اختبار الى اخر في اقل وقت وجهد ممكن .
  - التعرف على الاوقات اللازمة للراحة بين اختبار واخر .
- 3-8 المعاملات العلمية للقياسات والاختبارات (الثبات ، الصدق ، الموضوعية )  
3-8-1 الثبات
- يشير الثبات " إلى مدى الدقة والإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها " ( رضوان، ٢٠٠٦، ٩٨ ) ، ولأجل الحصول على الثبات للاختبارات استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة تطبيقه، إذ يشير إلى اتساق الدرجات المستخرجة من استجابات الأفراد أنفسهم عندما يعاد اختبارهم بالاختبار ذاته في أوقات مختلفة وتحت الظروف نفسها. ( عبد الخالق ، 1993، 173)
- حيث قام الباحث بتطبيق ذلك على عينة مكونه من (20) فرد اختبروا بطريقة عشوائية، وقد أعيد التطبيق بعد فاصل زمني قدره (5) أيام، جرى التطبيق الأول للثبات للمدة من (4-2016/2/7) والتطبيق الثاني للثبات الذي يمثل إعادة الاختبار للمدة من (13-

2016/2/16) على العينة نفسها مع توحيد الظروف للتطبيقين قدر الإمكان، تلا ذلك معالجة البيانات إحصائياً من خلال معامل الارتباط البسيط (معامل الثبات)، واعتمد الباحث (0,70) فأكثر لمعامل الثبات، ويمثل الجدول (7) نتائج ثبات الاختبار بطريقة الإعادة .

### 3-8-2 الصدق

تم أيجاد الصدق الظاهري للاختبارات من خلال عرضها على الخبراء اللذين ابدوا آرائهم فيها من خلال استمارة الاستبيان وكما ذكر سابقاً، كذلك تم أيجاد الصدق الذاتي بإيجاد الجذر التربيعي للثبات حيث يذكر (باهي، 1999) أنه "في حالة تعيين معامل الثبات بدقة يمكن الاعتماد على الصدق الذاتي في حساب صدق الاختبار" (باهي، 1999، 58)، والجدول (5) يوضح ذلك .

#### الجدول (5)

معاملات الثبات والموضوعية والصدق الذاتي للاختبارات متغيرات البحث

ت	اسم الاختبار	الثبات	الصدق الذاتي	ت	اسم الاختبار	الثبات	الصدق الذاتي
1	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	0.83	0.91	5	مطولة السرعة	0.82	0.90
2	القوة الانفجارية للرجلين	0.76	0.87	6	الرشاقة	0.88	0.93
3	السرعة الانتقالية	0.78	0.88	7	المناولة من الدرجة	0.81	0.90
4	مطولة القوة للرجلين	0.83	0.91	8	الدرجة والتهديف	0.87	0.93

### 3-9 التجربة الرئيسية

بعد التأكد من صلاحية الاختبارات من خلال عرضها للخبراء وملائمتها لعينة البحث قام الباحث بتوزيعها على مدار ثلاثة أيام لكل مدرسة وكما في الجدول (6)

#### جدول (6)

تسلسل تطبيق الاختبارات وتوزيعها على مدار ثلاثة أيام لكل مدرسة وحسب آراء الخبراء والاختصاص

ت	القياسات والاختبارات لليوم الاول
1	الوثب العريض من الثبات
2	اختبار ركض 20م من الوقوف
3	اختبار ركض 80 م من الوقوف
	القياسات والاختبارات لليوم الثاني
1	ركض 10×4م مكوكي
2	اختبار الحجل لأقصى مسافة في (10) ثانية
3	المشي قرفصاء حتى التعب
	القياسات والاختبارات لليوم الثالث
1	اختبار الدرجة والتهديف
2	المناولة من الدرجة على شواخص متعددة

بعدها قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الرئيسية في كل مدرسة على حدى اثناء الدوام للفترة من 2016/2/20 ولغاية 2016/3/10.

### 3-10 الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - معامل الارتباط البسيط
  - معامل الالتواء
  - معامل الانحدار بطريقة كل الانحدارات
  - معامل الانحدار بطريقة الانحدار المتدرج
- تم استخدام برنامج الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات .

### 4- عرض ومناقشة النتائج

#### الجدول (7)

نسب المساهمة الكلية لمتغيرات اللياقة البدنية في مهارة المناولة من الدرجة بطريقة كل الانحدارات

المتغيرات	الثابت	المعامل	درجة الحرية	ف المحتسبة	الاحتمال	معامل الارتباط المتعدد	نسب المساهمة
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	6.992	0.136	62-6	1.865	0.101	0.391	0.153
القوة الانفجارية للرجلين		0.037					
السرعة الانتقالية		1.004					
مطاولة القوة للرجلين		0.053-					
مطاولة السرعة		0.319					
الرشاقة		1.014-					

- من الجدول (7) الذي يمثل نسب المساهمة الكلية لمتغيرات اللياقة البدنية في مهارة المناولة من الدرجة بطريقة كل الانحدارات Enter نلاحظ أن معامل الارتباط المتعدد قد بلغ (0,391)، فيما بلغت نسب المساهمة (0.153) ، وهي قيمة غير معنوية عند نسبة خطأ  $0.05 \geq$  ، وذلك لان قيمة الاحتمال التي بلغت (0.101) أكبر من قيمة نسبة الخطأ (0.05).

#### الجدول (8)

أفضل متغيرات اللياقة البدنية المساهمة في مهارة المناولة من الدرجة بطريقة الانحدار المتدرج

المتغيرات	الثابت	المعامل	درجة الحرية	ف المحتسبة	الاحتمال	معامل الارتباط	نسب المساهمة
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	5.598	0.170	67-1	6.701	0.012	0.302	0.091

من الجدول (8) الذي يبين أفضل متغيرات اللياقة البدنية المساهمة في مهارة المناولة من الدرجة باستخدام طريقة الانحدار المتدرج Stepwise ، دلت النتائج على ما يأتي:

- بلغت نسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة للرجلين (0.091) وهي أعلى نسبة مساهمة لمتغيرات اللياقة البدنية في مهارة المناولة من الدرجة، وهي قيمة معنوية عند نسبة خطأ  $0.05 \geq$ ، وذلك لان قيمة الاحتمال التي بلغت ( 0.012 ) هي أصغر من نسبة الخطأ (0.05)، وعند ذلك توقف التحليل لكون القيم المساهمة الأخرى غير معنوية .
- ومن خلال ما تقدم نجد أنه عند احتساب نسب المساهمة لأفضل المتغيرات انفرد متغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين بوصفه أفضل مساهم من بين متغيرات اللياقة البدنية في مهارة المناولة من الدرجة.

#### الجدول (9)

نسب المساهمة الكلية لمتغيرات اللياقة البدنية في مهارة الدرجة والتهديف بطريقة كل الانحدارات

المتغيرات	الثابت	المعامل	درجة الحرية	ف المحتسبة	الاحتمال	معامل الارتباط المتعدد	نسب المساهمة
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	12.061-	0.092	62-6	1.378	0.238	0.343	0.118
القوة الانفجارية للرجلين		0.071					
السرعة الانتقالية		2.162					
مطاولة القوة للرجلين		0.021					
مطاولة السرعة		0.326-					
الرشاقة		0.924					

- من الجدول (9) الذي يمثل نسب المساهمة الكلية لمتغيرات اللياقة البدنية في مهارة الدرجة والتهديف بطريقة كل الانحدارات Enter نلاحظ أن معامل الارتباط المتعدد قد بلغ (0,343)، فيما بلغت نسب المساهمة ( 0.118 ) ، وهي قيمة غير معنوية عند نسبة خطأ  $0.05 \geq$  ، وذلك لان قيمة الاحتمال التي بلغت (0.238) أكبر من قيمة نسبة الخطأ (0.05).

#### الجدول (10)

أفضل متغيرات اللياقة البدنية المساهمة في مهارة الدرجة والتهديف بطريقة الانحدار المتدرج

المتغيرات	الثابت	المعامل	درجة الحرية	ف المحتسبة	الاحتمال	معامل الارتباط	نسب المساهمة
القوة الانفجارية للرجلين	9.573	0.059	67-1	4.280	0.042	0.245	0.060

من الجدول (10) الذي يبين أفضل متغيرات اللياقة البدنية المساهمة في مهارة الدرجة والتهديف باستخدام طريقة الانحدار المتدرج Stepwise ، دلت النتائج على ما يأتي:

- بلغت نسبة مساهمة القوة الانفجارية للرجلين (0.060) وهي أعلى نسبة مساهمة لمتغيرات اللياقة البدنية في مهارة الدرجة والتهديف، وهي قيمة معنوية عند نسبة خطأ  $0.05 \geq$ ، وذلك لان قيمة الاحتمال التي بلغت ( 0.042 ) هي أصغر من نسبة الخطأ (0.05)، وعند ذلك توقف التحليل لكون القيم المساهمة الأخرى غير معنوية .

- ومن خلال ما تقدم نجد أنه عند احتساب نسب المساهمة لأفضل المتغيرات انفرد متغير القوة الانفجارية للرجلين بوصفه أفضل مساهم من بين متغيرات اللياقة البدنية في مهارة الدرجة والتهديف.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

##### 5-1 الاستنتاجات

- هناك فاعلية عالية نسبية لعناصر اللياقة البدنية في المهارات المركبة وخاصة عناصر القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة .

- تم التوصل الى معادلة تنبؤية خاصة وهي معادلة التنبؤ لمتغير القوة الانفجارية للرجلين في مهارة الدرجة والتهديف بالمعادلة التالية :

$$\text{الدرجة والتهديف} = 9.573 + (0.059) \times \text{القوة الانفجارية للرجلين}$$

##### 5-2 التوصيات

- التركيز من قبل المدربين ومدرسي التربية الرياضية على العناصر التي حصلت على افضل نسبة مساهمة في المتغيرات المهارية من بين جميع العناصر واعطائها النسبة الاكبر من الوحدة التدريبية ودروس التربية الرياضية للأعمار 10-12 سنة لتطورها.

- الاعتماد في القياس على العناصر التي حصلت على افضل مساهمة في المتغيرات المهارية من بين جميع العناصر من قبل المدربين ومدرسي التربية الرياضية عند اختيارهم للاعبين الذين يمثلون فرق كرة القدم في عمر 10-12 سنة بالاعتماد على معادلات التنبؤ التي تم استخراجها في البحث.

- البحث عن عناصر لياقة بدنية اخرى يمكن ان تثبت فاعليتها بشكل افضل من العناصر التي تناولها الباحث

- ضرورة تناول الاداء للمهارات المركبة من خلال الاداء الفعلي وعدم الاعتماد على اختبارات المواقف المصممه بشكل مطلق.



المصادر العربية والاجنبية

- 1- أسد، مجيد خدا يخس (2007): " بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية"، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة السليمانية.
- 2- السعود، حسن (2009): "القياسات الجسمية المساهمة في مستوى أنجاز عناصر الاداء الحركي للاعبين كرة القدم"، بحث منشور في مجلة، المجلد 40، العدد1، 3013، الجامعة الاردنية.
- 3- باهي، مصطفى حسين (1999): " المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق الثبات-الصدق-الموضوعية-المعايير"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 4- بلوم، بنيامين واخرون (1983): " تقيم تعلم الطالب التجميعي والتكويني"، ترجمة محمد، امين مفتي واخرون، دار ماكروهيل، القاهرة.
- 5- جورج وسلووسكي (1990): " الانحدار المتعدد وتحليل التباين"، (ترجمة) شلال حبيب الجبوري، مطابع التعليم العالي، بغداد.
- 6- حسانين، محمد صبحي (2004): " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية"، ج2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 7- حسانين، محمد صبحي (1987): " طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8- حسن، هاشم ياسر ودحام، إخلاص حسين (2014): " تأثير تمرينات لاهوائية في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية للاعبين كرة القدم"، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد 7، العدد 1، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، العراق.
- 9- حسين، شهباء احمد (2010): " نسبة مساهمة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية في مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة"، بحث منشور في مجلة العلوم الرياضية العدد الثاني، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى.
- 10- رضوان، محمد نصر الدين (2006): " المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 11- عباس، وردة علي (2006): " نسبة مساهمة بعض المتغيرات الجسمية والوظيفية في الاداء المهاري بالتنس الارضي"، بحث منشور في مجلة الرياضة

- المعاصرة، المجلد السابع، العدد الثامن، 2008، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- 12- عبدالرحمن، دلشاد محمد (2013): " نسبة مساهمة بعض المؤشرات الجسمية والبدنية في الاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة لفئة الشباب"، اطروحة دكتوراة، جامعة صلاح الدين، اربيل.
- 13- عبد الفتاح، أبو العلا احمد والروبي، احمد عمر سليمان (1986): " أنتقاء الموهوبين في المجال الرياضي"، عالم الكتب، القاهرة.
- 14- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (1988): "القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 15- كشك، محمد والباسطي، أمر الله (2000): " اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم ناشئين - كبار" مصر.
- 16- مجيد، ريسان خريبط (1987): " موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"، ج1، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة.
- 17- محسن، ثامر وناجي، واثق (1972): " كرة القدم وعناصرها الاساسية " مطبعة الجامعة، بغداد.
- 18- معمر، لباد (2012): " تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة"، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الخامس، الجزائر.
- 19- المغربي، كامل محمد (2002): " أساليب البحث العلمي"، دار الثقافة، الاردن.

ملخص البحث

تأثير تدريبات المقاومة المختلفة للطرف السفلي على اداء القفز وقوة التحمل وبعض

المهارات لجهازي بساط الحركات الارضية وطاولة القفز

ا.م.د عبد الجبار عبد الرزاق حسو

2016م

1437هـ

يهدف البحث الى :

- ❖ اعداد تمارين للمقاومة المختلفة للطرف السفلي للاعبين الجمناز الشباب
- ❖ التعرف على تأثير المنهاج التدريبي لتنمية القدرة العضلية للطرف السفلي
- ❖ التعرف على تأثير التدريب بالمقاومة المختلفة على مستوى الاداء المهاري على جهازي (بساط الحركات الارضية و طاولة القفز).

وافترض الباحث :

- ❖ وجود تأثير في عدد من المؤشرات لاداء القفز وقوة التحمل العضلي للطرف السفلي فضلا عن مستوى الاداء المهاري لبعض المهارات على جهازي بساط الحركات الارضية و طاولة القفز لكل من المجموعتين الاولى والمستخدم (الدمبلز) والثانية والمستخدم (احزمة الوزن) في الاختبارين القبلي والبعدي
  - ❖ وجود فروق في تحمل القوة العضلية وقياس المحيطات لعضلتي الفخذ والساق فضلا عن مستوى الاداء المهاري على جهازي بساط الحركات الارضية و طاولة القفز في الاختبار البعدي للمجموعتين الاولى والثانية .
- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

اجري البحث على عينة من لاعبي محافظة كركوك لفئة الشباب باعمار (14-16) سنة وتكونت عينة البحث من (8) لاعبين قسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبيتين بواقع (4) لاعبين لكل مجموعة . واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث . وتضمنت اجراءات البحث لتحديد مؤشرات اداء القفز وبالاعتماد على تحليل المحتوى فقط مستندا على العديد من الدراسات البايوميكانيكية لتحديد تلك المؤشرات في اداء القفز وعلى كل من جهازي بساط الحركات الارضية و طاولة القفز .

وتحقق الباحث من التكافؤ والتجانس بين المجموعتين الاولى والثانية في متغيرات (العمر الزمني والطول والكتلة ) وبعض الاختبارات لقوة تحمل الطرف السفلي ومستوى الاداء المهاري على جهازي بساط الحركات الارضية و طاولة القفز. وتم تنفيذ المنهاجين للمقاومات للطرف السفلي باستخدام المجموعة الاولى (الدمبلز) والمجموعة الثانية (احزمة الوزن) واستغرق المنهاج التدريبي (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع و اجري الباحث الاختبارات البعدية للحصول على مؤشرات اداء القفز واختبارات القوة لتحمل الطرف السفلي فضلا عن مستوى الاداء المهاري على جهازي ( بساط الحركات الارضية و طاولة القفز ) وبالاجراءات والخطوات نفسها التي اتبعت في الاختبارات القبليية .

وتوصل الباحث الى :

\*ان كلا من تدريبات المقاومة (الدمبلز و احزمة الوزن ) كان لها تأثيرا ايجابيا على تنمية عضلات الاطراف السفلى فضلا عن تحسن في اداء القفز من خلال بعض المؤشرات

البايوميكانيكية فضلا عن تحسن في مستوى الاداء المهاري والجملة الحركية على جهازي (بساط الحركات الارضية وطاولة القفز )  
\*كانت لتدريبات المقاومة المستخدمة (للدملز) تاثيرا اكبر من المقاومة المستخدمة (لاحزمة الوزن) وبالرجوع الى فرق المتوسطات ولكنها لم ترتقي الى مستوى المعنوية.

### **The effect of different resistance training for the lower limb on performing jumping and strength endurance and some skills to the floor exercise and vaulting table.**

Assist,Prof. Dr.Abdul Jabbar Abdul Razzaq Hasso

#### **The research aims to reveal the following:**

- ❖ preparation exercises for different resistance of lower limb for young gymnastics
- ❖ the impact of the training curriculum on jump performance and muscle power for lower limb
- ❖ the effect of different resistance training on the level of performance skills on two (floor exercise and jumping table).

#### **The researcher have put the following hypotheses:**

- ❖ the existence of the effect in a number of indicators to perform jumping and strength muscular endurance underside of the party as well as the level of performance skills of some of the skills on floor exercise and a vault table for each of the two groups and the first used (Dumbbells), second and used (belt weight) in the pre and post tests
- ❖ the existence of differences in muscle strength and carry measuring ocean Adilta thigh and leg as well as the level of performance skills on the floor exercise and vault table in the posttest for the two groups.

#### **Research methodology and field procedures :**

Research was conducted on a sample of players the province of Kirkuk to the category of young Reconstruction (14-16 years) and consisted of the research sample (8) players were divided randomly into two experimental rate (4) players each .

The measures included a search to identify performance indicators jumping and relying only on the content analysis based on many biomechanical studies to identify those indicators in the performance of jumping on both floor exercise and vaulting table .

And check researcher of parity and homogeneity between the two groups in variables (age, height and mass) and some tests for the strength of the

lower limb and the level of performance skills on floor exercise and vaulting table .the training resistance has been to apply the first group used (Dumbbells) and the second group (Belts Weight ) and took training curriculum (8) weeks and by (3) training units per week and held a researcher post tests for performance jump indicators and tests the strength endurance lower limb as well as the level of performance skills on two (floor exercise and vaulting table) and the procedures themselves and the steps followed in tribal tests

**The researcher concluded:**

Both resistance training (dumbbells and belts weight) have had a positive impact on the muscles of the lower limb development as well as improvement in the performance jump through some variables biomechanics as well as an improvement in the level of performance skills and wholesale motor on two (floor exercise and vaulting table)

Was used for resistance training for (Dumbbells) larger effect of resistance used for (weight belts) and by reference to the averages teams, but did not rise to the level of significance.

**1-التعريف بالبحث**

**1\_1 المقدمة واهمية البحث :**

خلال السنوات العشرة الاخيرة فان طريقة تدريب المقاومة تحسن من القوة العضلية وزيادة القدرة على مقاومه القوة المطبقة باستخدام الاوزان الحره او وزن الجسم للشخص نفسه ولم يكن في كثير من الاحيان يوحى للشباب الرياضيين في المجتمع العلمي بسبب الاصابات الرياضيه مع هذا النوع من التمارين الرياضيه واما النتائج الاخيره على العكس اثبتت ان التدريب بالمقاومه يمكن ان يكون اداة فعاله لزيادة القوه لدى (الاطفال او الناشئين او المراهقين ) وخاصة عندما توصف بشكل مناسب (Harisse,&et al,2002,532) واكدت (Malina,2009) بان التدريب بالمقاومه هو امن لجميع الاعمار ويلعب دورا مهما في تحسن القوة العضلية والتغلب على وزن الجسم خلال السنوات الاخيرة وخاصة للاطفال (Malina,2009,478)

وعلاوة على ذلك فان التدريب بالمقاومه يقلل من احتمال الاصابه ويحسن من المهارات الحركيه ويسهل السيطرة على وزن الجسم فضلا عن القوة الانفجارية ( المتفجره ) وهي القدره على توليد عمل العضلات في فتره زمنييه قصيره وان معدل انتاج القوه هي الاساس لمعظم الاجراءات الرياضيه كما انها تحسن فترة زمن رد الفعل للارض ومن خلال ( مرونة الاتصال بالارض والدفع ) وهي مهمة جدا للاعب الجمباز كونها تشكل اكثر من نسبة 50% من النجاح لاداء لاعب الجمباز (Kremar,1994,143) اما بالنسبه لتدريب المقاومة التقليدي(تكيف القوة الديناميكي ) فانه يطور ويحسن الحركات القويه ويزيد من معدل تنميه قوة لاعب الجمباز

(young,1998,41)، وبالتالي تحسين الأداء ثم ان لاختبارات الاداء الحركي (المهارية) مثل القفز العمودي فيستخدم عادة لتقييم التغيرات في قوة العضلات والقوة. وتكمن اهمية البحث في تحديد مدى فاعلية استخدام نوعين من المقاومات المختلفة والمتفاعلة في اثناء الاداء في كل من (التقلص المركزي المتتالي الخاطف والسريع والمتحد مع التقلص اللامركزي) في اثناء اداء التمرينات مما يؤدي الى اخراج اكبر قوة مركزية مقترنة في (عنصر المرونة لمفاصل الرجلين وكتلة الجسم) وهذا يظهر خلال رفع عبء(مقاومة خارجية الى وزن الجسم متمثلة في الدمبلز او احزمة الوزن) فضلا عن اهميته في ان تضم هذه الدراسة لاختبار فرضية ان التدريب بمقاومة معينة قد تكون اكثر فاعلية في نخبة من الشباب في الجباز الفني . وهنا تجلت الحاجة لتدريب المقاومة لتطوير القدرة على القفز الجيد على الرغم من انخفاض درجات التضخم للعضلات وهو شرط هام من اجل ان تكون رقيقة (خفيفة الوزن) مع الاحتفاظ باكبر قوة وهذا ما يتميز به لاعب الجباز في الطرف السفلي.

### 1-2 مشكلة البحث:

يشير الواقع الى افتقار رياضة الجباز الى برامج الاثقال وتدريبات المقاومة والممثلة في (الاحزمة او الاثقال ) والمعدة بعنايه والمخطط لها جيدا كتمرينات تكمليه او مدمجه في مراحل الاعداد البدني وخاصة لفئة ( الناشئين والشباب) فتحليل احتياجات هذه الفعالية وخاصة (الارضية وجهاز طولة القفز) تتطلب من اللاعبين قوة بدنيه عاليه وقوة تحمل طول فترة الاداء من حركات قفز ووثب ولف وخاصة في جهاز بساط الحركات الارضية ولمدة (70ثا)(القانون الدولي،2008،23) اي قدرة عضلية على الاداء ، وهذا يتطلب تدريبات خاصة متقنة على تنمية مختلف انواع القوة (القدرة العضلية) وذلك للارتباط الوثيق بين القوة والمهارة ومن خلال خبرة الباحث الميدانيه كلاعب ومدرب سابق وعضو الاتحاد العراقي للجباز حاليا لاحظ بان هؤلاء اللاعبين لا يتسمون بالقدرة على الاستمرارية بكفاءة بدنية ومهارية عالية خلال اداء الجملة الحركية وهذا يعني ان هناك نقص في اعداد القوة العضلية والمؤثرة في اداء حركات القفز، فضلا عن القصور في استخدام تدريبات (الاثقال واحزمة الوزن) ضمن محتوى البرنامج التدريبي والتاكيد فقط على الاعداد المهاري ، مع اهمال واضح لهذه الفئة من الرياضيين في برامج تطوير القوة العضلية وتدريبات الاثقال

ومن خلال الملاحظات الميدانية والمقابلات الشخصية التي قام بها الباحث استطاع من خلالها تحديد مدى معرفة هؤلاء المدربين عن طبيعة تدريبات المقاومة وحدود اطلاعهم حول هذا النوع من التدريب حيث تضاربت افكارهم بين المؤيد والمعارض وخاصة باستخدامها لفئة الناشئين بحجة انها تقلل من المدى الحركي وتأثيرها الغير العلمي على الصفات الاخرى كالسرعة الاداء والرشاقة والمرونة والتوافق . وهذا ما يتحلى به لاعب الجباز فضلا عن ان مشكلتهم ليست في تدريبات الاثقال وانما في التمرينات المختارة والمناسبة والمتخصصة في اتجاه العمل العضلي المناسب للاعب الجسمائك وعلى نوع القوة التي يجب تنميتها وكمية الاثقال التي يرفعها ونوع الانقباضات العضلية التي يجب التركيز عليها . من خلال ما تبين يمكن طرح التساؤلات الاتية:

❖ ماهي فاعلية تمرينات المقاومة المختلفة خلال فترات الاعداد في القوة العضلية للطرف السفلي فضلا عن تحمل القوة

❖ ما هو تأثير هذه التمرينات على مستوى الاداء المهاري

❖ ما هي الفروقات التي يحصل عليها بين المجموعتين التي التي يقام عليها البحث

### 1\_3 اهداف البحث :

يهدف البحث الى:

- ❖ اعداد تمارين للمقاومة المختلفة على الطرف السفلي للاعبى الجمباز الشباب
- ❖ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتنمية القدرة العضليه للطرف السفلي
- ❖ التعرف على تأثير التدريب بالمقاومة المختلفة على مستوى الاداء المهاري على جهازي (بساط الحركات الارضية وطاولة القفز)

### 1\_4 فرضا البحث :

- ❖ وجود تأثير في عدد من المؤشرات لاداء القفز وقوة التحمل العضلي للطرف السفلي فضلا عن مستوى الاداء المهاري لبعض المهارات على جهازي بساط الحركات الارضية وطاولة القفز لكل من المجموعتين الاولى والمستخدمة (الدمبلز) والثانية والمستخدمة (لاحزمة الوزن) في الاختبارين القبلي والبعدى
- ❖ وجود فروق في تحمل القوة العضلية وقياس المحيطات لعضلتي الفخذ والساق فضلا عن مستوى الاداء المهاري على جهازي بساط الحركات الارضية وطاولة القفز في الاختبار البعدى للمجموعتين الاولى والثانية .

### 1\_5 مجالات البحث :

- المجال المكاني : قاعة المركز التدريبي للجمباز في محافظة كركوك .
- الجمال البشري : منتخب محافظة كركوك لفئة الناشئين.
- المجال الزماني : للفترة الواقعة بين 2016/3/5 ولغاية 2016/5/4 .

### 1\_6 المصطلحات الواردة في البحث :

الاداء المهاري : هو ( المقدرة على التوصل الى نتيجة من خلال القيام باداء واجب حركي باقصى درجة من الاتقان مع اقل جهد في اقل زمن ممكن ) (ابوعبد،2008،67) .  
تدريبات المقاومة :وهي شكل من اشكال الممارسة (التمرينات ) والتي تحسن من قوة العضلات والقدرة على التحمل ، خلال تدريبات المقاومة يقوم اللاعب بتحريك اطرافه ضد المقاومة التي يقدمها(وزن الجسم ،الجاذبية،الاشرطة bands،بارات الحديد او الدمبلز)التي يمكن استخدامها كمقاومة (jennefer,54,2015)

ويعرفها الباحث اجرائيا: هو شكل من اشكال النشاط البدني الذي تم تصميمه لتحسين اللياقه العضليه من خلال ممارسة عضلة او مجموعة عضليه ضد المقاومه الخارجيه .

### 2- الاطار النظري و الدراسات السابقة :

#### 2-1-1 الاطار النظري

#### 2-1-1-1 تدريبات المقاومة :

وهو شكل من اشكال التمارين والتي تحسن قوة العضلات والقدرة على التحمل وخلال تدريبات المقاومة فانها تلزم اللاعب على قيام اطرافه (العليا والسفلى) بالعمل ضد المقاومة التي تقدمها من وزن الجسم ، الجاذبية ، شريط المطاط ، الدمبلز . احزمة الوزن او الدفع بالماكنة والتي يمكن استخدامها كمقاومة وان تدريبات المقاومة من التدريبات المهمة والتي لها اثار ايجابية على القوة والقدرة والتحمل للاعب الجمباز فضلا عن زيادة قوة الاطراف السفلى والعليا كما ان

لها اهمية في تطوير القدرة على النهوض وال طيران وخاصة في الحركات المتتالية ( الكروبياتيك ) على بساط الحركات الارضية والتي دائما ما تعطي النجاح في لحظة قادمة والتي تكمن اهميتها في ارتفاع القفزة فضلا عن اهميتها في زيادة سرعه اللاعب (Bradshaw,2004,68) والتي يحتاجها في اداء الركض من (15\_25م) في جهاز طاولة القفز ومن (3\_5) خطوات سريعه وانفجاريه وبتكرار عالي خلال الجملة الحركيه والتي يتم فيها تنشيط عضلات الطرف السفلي والمتمثلة في العضلات الفخذية وعضلات الساق .

### 2-1-3 فوائد تدريبات المقاومة:

ان تدريبات المقاومة المنظمة يطور العديد من عناصر الاداء الرياضي فضلا عن وظائف الجسم بشكل عام وتشمل هذه العناصر (المكونات):  
القوة ( القوة القصوى لعضلة او مجموعه عضلية)-  
القدرة اللاهوائية ( الحد الاقصى لقوة وسرعه العضلات) -  
القدرة العضلية ( وهي من العوامل الهامه للاداء الرياضي) -  
اداء القفز ( مثل بعض التمارين القرفصاء وانه تحسن من ارتفاع القفز ) -  
اداء الركض ( بعض التدريبات تدريبات المقاومة تحسن من اداء الركض ) -  
-الرشاقة( زيادة قوة العضلات تحسن من قدرة الجسم على البدء بالسرعه والتوقف والدوران واللف وخفت الحركة )  
تحسن من المرونه ( عندما تؤدي التمارين بالمدى الكامل اثناء الحركة ) .-  
تحسن من اللياقه الهوائية -  
-تحسن من وظائف المخ (حالة اليقظة والتلبية السريعة والتوافق )  
(Feigenbaum,1999,38-45)(s,m,a,2007,98)

### 2-1-4 اهمية القفز في الجمباز:

حركات القفز شائعة في رياضة الجمباز وخاصة في الحركات الارضية وطاولة القفز ،كما يشير (Bradshaw,2004,63) لكي يكون لاعب الجمباز قادر على اداء المزيد من القلبات ذات الصعوبه العاليه فالقفز هو احد اهم العوامل الحسم لتلك الحركات من (القلبات والدوران واللف) وتختلف انواع الاتجاهات فضلا عن كونه مؤشر لقدرة لاعب الجمباز ويرتبط في الاداء الناجح .

كما ان الطابع العام للحركات الارضية فانها تتعرض الى نحو اكثر من (80) قفزة ورد فعل للطيران و(60\_80%) طيران معا وبدون تحرك مضاد ومثال ذلك (التمارين الاساسية ، القلبات الهوائية،الخطوات القافزة) فضلا عن العدد الكبير في الهبوط(Arkaov,2004,23) فضلا عنها تكرارها الكبير في طاولة القفز والتي تتجاوز (40) قفزة في الوحدة التدريبية الواحدة .

### 2-1-5 قوة التحمل في الجمباز:

ان التحمل في الجمباز له علاقة مميزة في مجال تدريب الجمباز كون هذه الفعالية لا مثيل لها في الهيكل الادائي والتي تتطلب افضل اداء وظيفي وانسجام ونسبة التماسك العضلي لانها تتكون من الحركات وفقا لصعوبتها وانها مجموعه من حركات متعددة وانها تجمع كافة حركات



السافين على الأرض منها (المشي، الركض، القفز، الدفع، الرفع، الضرب بالرجل، (الدوران اللف)، رفع الركبه) ويجب ان تؤدي بشكل مستمر دون انقطاع وفي متوسط زمن عمل (1,10 دقيقة) (القانون الدولي، 2008,23) لذلك يحتاج اللاعب الى جز كبير من التحمل وقوة تحمل (STAMINA). اما قوة التحمل فهي شكل من اشكال القوة التي تتطلب مدة طويلة نسبيا مع الانقباض العضلي بشدة قصوى او اقل منها (stiff,2000,38) ويذكرها (خريبط، 1999) بانها قدرة الرياضي على العمل بفترة طويلة لتمكنه من مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية (خريبط، 1999,45) ويستنتج الباحث من هذا ان قوة التحمل تعني الاحتفاظ بالتقاصر العضلي لفترة زمنية طويلة وهي التي لا يمكن ان نراها وهي ما تفرق بين لاعبي الاولمبياد والآخرين .

وقد اعتمد الباحث في بناء منهجه التدريبي في التاكيد على قوة التحمل في الاداء وذلك من خلال الفرق بين القوة والتحمل ليتم التركيز على تدريبات المقاومة المختلفة على الزيادة في ثلاثة انواع وهي (القوة، التحمل، قوة التحمل STAMINA) وبالرغم من صلتها ببعضها من حيث القدرات البدنية والوظيفيه ولكل منها فوائد مختلفة . فان القوة تركز على قدرة عضله او مجموعه عضلية في التغلب على اكبر مقاومة والتي يمكن ان ترفع لمرة واحدة ، اما المطاولة فانها اكبر قدر من الوقت والذي يعطى للعضلة او مجموعه عضلية يمكن ان تؤدي عمل معين ، و قوة التحمل (STAMINA) فهي افضل طريقة للربط بينها كما انها افضل طريقة لفهم كمية الوقت الذي يعطى للعضلة او مجموعه عضلية والتي تنفذ بقدرتها القصوى (سعتها ) ويؤكد بذلك كلا من (Hirari,1996,116)(Rinna,2013,63) بانها القابلية او الصمود لمقاومة التعب والاحتفاظ بالنشاط البدني لفترة طويلة من الزمن وتشمل كلا التحملين (الهوائي واللاهوائي) وهي التي تمكن اللاعب من زيادة شدة قوة تحمله في اتجاهين هما المقاومة والتكرار .

ويؤكد (Charles and corbin,2008,12) على ان من يمتلك قوة التحمل يكون قليل التعرض الى الاصابه. فضلا عن تاكيد الاكاديمية الاميريكية على ان بناء قوة التحمل تكمن في تدريبات المقاومة بانواعها المختلفة (ACSM,2002,364)

## 2-2 الدراسات المشابهة :

### دراسة (faigenhaum,2001)

تأثير التدريبات المقاومة المختلفة في تنمية القوة العضلية والمطاولة لدى الاطفال. هدف البحث الكشف عن تأثير تدريبات مختلفة للمقاومة على القوة العضلية وتحمل القوة لدى الاطفال من (6-12) سنة ، وتم اعداد برنامج لتدريبات المقاومة المختلفة وتم تنفيذها على ثلاثة مجاميع (الاولى استخدمت الشدة العالية والتكرار القليل) (والثانية استخدمت التكرار الكبير وبشدة متوسطة ) واستغرق البرنامج 8 اسابيع . (وتمثلت التمارين باستخدام للطرف السفلي بضغط الساقين وكيرل الساقين وللطرف العلوي ضغط الصدر والتجديف وتمارين البطن) (والمجموعة الضابطة باستخدام التمرين التقليدي)

وتوصل الباحث ان قوة تمدد الساق زادت بشكل ملحوظ وبنسبة وباستخدام المقاومة الاولى 31,0% و 40,9% للمقاومة الثانية بالمقارنة مع الضابطة ، فضلا عن تحسن تحمل القوة العضلية للمجموعتين قياسا بالضابطة ولكن بنسبة 13.1% للمجموعة الاولى 8.7% للمجموعة الثانية قياسا في المجموعة الضابطة

**منهج البحث 1-3**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وهو يعد من ادق انواع البحوث العلمية وهو الذي يستطيع الباحث عن طريقه اختبار الفروض التي تتعلق بعلاقات السبب والنتيجة (عبدالحفيظ، وباهي 107، 2002)

**2-3 عينة البحث**

حدد الباحث العينة بالطريقة العمدية والمؤلفة من لاعبي منتخب محافظة كركوك ولفئة الشباب (14-16) سنة والمشاركين في بطولات اتحاد الجمباز العراقي المركزي والبالغ عددهم (8) لاعبين وتم تقسيمهم بالاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (4) لاعبين لكل من المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية.

**3-3 وسائل جمع البيانات**

الاختبارات والمقاييس، الاختبارات المهارية، استبانة،

**4-3 تجانس العينة والتكافؤ بين مجموعتي البحث****1\_4\_3 تجانس عينة البحث**

تم اجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر والطول والكتلة) والجدول (1) يبين المعالم الاحصائية في متغيرات التجانس

**جدول (1)**

الاوراسط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء للتجانس

المتغيرات	وحدة القياس	عينة البحث		قيمة معامل الالتواء
		س	ع±	
العمر	لاقرب شهر	168	2.91	0.51 -
الطول	سم	169	0.02	0.068
الكتلة	كغم	65	3.03	0.605

من خلال ملاحظتنا للجدول (1) يتبين ان قيم معامل الالتواء لمتغيرات (العمر والطول والكتلة) تراوحت بين (0,51-0,605) وهنا يدل على اعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي ومتجانسة (جلال، 2008، 89)

**2-4-3 التكافؤ بين مجموعتي البحث:**

اجرى الباحث التكافؤ بين مجموعتي البحث في اختبارات مستوى الاداء المهاري على جهازي طاولة القفز وبساط الحركات الارضية فضلا عن اختباري القدرة العضلية للرجلين ومرونة مفصل الورك والتي يرى الباحث انها تؤثر على اداء وتحمل القفز والجدول (2) يبين ذلك

**جدول (2)**

المعالم الاحصائية لمتغيرات التكافؤ لمجموعتي البحث

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة الاولى (الدمبلز)		المجموعة الثانية (احزمة الوزن)		قيمة (ت) المحسوبة
			س	ع±	س	ع±	

0,414	0,40	11,00	0,45	11,05	درجة	طاولة القفز	مستوى الاداء
0,452	0,35	10,15	0,45	10,65	درجة	بساط الحركات الارضية	المهاري
1,865	6,41	42,80	5,62	41,06	سم	القدرة العضلية للرجلين	
0,618	7,28	36,75	7,38	37,00	المسافة	مرونة مفصل الورك	

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  امام درجة حرية (6) قيمة ت الجدولية (2,45)

يتبين من الجدول (2) ان قيم (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات تراوحت بين (1,865-0,414)

وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية لذا فان العينة اصبحت متجانسة ومتكافئة.

### 3-5 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

شريط قياس ، ساعة توقيت ، ميزان طبي ، جهازي بساط الحركات الارضية و طاولة القفز ، مجموعة من المقاومات (الدمبلز واحزمة الوزن) ، آلة تصوير فيديو نوع (sport cam) ويسرعة 250 صورة/ثانية، جهاز كمبيوتر (حاسوب الى نوع LG) ياباني الصنع .

### 3-6 الاختبارات المستخدمة في البحث:

تم استخراج مؤشرات اداء القفز لمهاتري القلبة الهوائية المكورة الامامية والخلفية على بساط الحركات الارضية فضلا عن قفزة اليدين الامامية وقفزة التسوكاهارا على طاولة القفز بمؤشرات مشتركة لكل جهاز وموحدة لكل من المهارتين وبالاعتماد على الدراسات (Aticovic,2011,11-26) (Velickovic,2011,25) (Prassas,2006,261) وذلك للتعرف على تاثير المقاومات المختلفة على اداء القفز وكانت في الحركات الارضية:

- ❖ السرعة العمودية في مرحلة النهوض
- ❖ زمن الطيران الكلي (النهوض والطيران والهبوط)
- ❖ اقصى ارتفاع لمركز ثقل الجسم في مرحلة النهوض
- ❖ اقصى ارتفاع لمركز ثقل الجسم في مرحلة الطيران

#### وكانت على جهاز طاولة القفز:

- ❖ زمن الاتصال على لوحة القفز
- ❖ زمن الطيران الاول
- ❖ زمن الاتصال على الطاولة
- ❖ زمن الطيران الثاني

فضلا عن قياس محيطي الفخذ والساق لمجموعتي البحث اما اختبارات الرجلين (ملحق1) فتمثلت في:

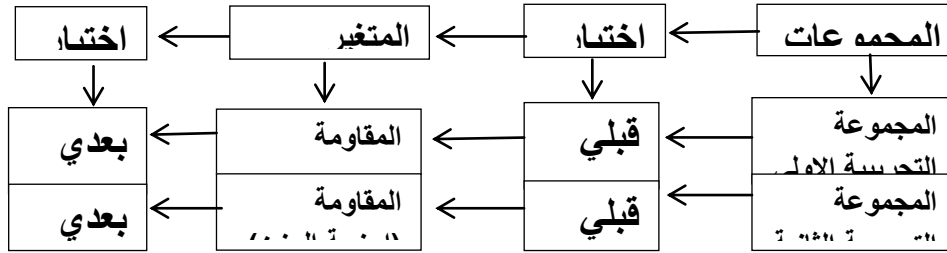
- ❖ اختبار التحمل العضلي للطرف السفلي (30) ثانية
- ❖ اختبار قوة تحمل الساقين (دبني الجدار بزواوية 90 درجة) (Cho,2013,37)
- ❖ اختبار قوة تحمل عضلات البطن (1 دقيقة) (حسانين، 1987، 268)
- ❖ اختبار قوة عضلات الطرف السفلي (كغم) (صبري، وجميل، 1982، 346)
- ❖ اختبار القدرة الانفجارية للطرف السفلي (حسانين، و عبد الحميد، 1980، 133)

### 3-7 تقييم الاداء المهاري

تم تقييم الاداء المهاري من قبل ثلاثة حكام معتمدين\* في اتحاد الجمباز العراقي لتقييم مستوى الاداء المهاري على بساط الحركات الارضية وطولة القفز وفقا للقانون الدولي للجمباز وتم التقييم في كل من (التكافؤ الاختبارات القبلية والبعدي)

### 3-8 التصميم التجريبي

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي و البعدي) (علاوي، وراتب، 23، 1998) والشكل (1) يوضح ذلك:



الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي

### 3-9 اجراءات البحث الميدانية

#### 3-9-1 اعداد تمرينات المنهج التدريبي :

بعد تحليل المصادر العربية والاجنبية فقط ارتأى الباحث اختيار مجموعة من التمارين لتطوير اداء القفز فضلا عن قوة التحمل للطرف السفلي والمؤثرة في جهازي بساط الحركات الارضية وطولة القفز ومستخدما نوعين من المقاومات هما (الدمبلز واحزمة الوزن) مع مراعاة الباحث في اختيار التمارين من حيث سرعة وزمن اداء التمارين. (ملحق 2)

#### 3-10 التجارب الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء عدد من التجارب الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد بغية تخطي العقبات والمشاكل التي تصادف الباحث والمساعدين واللاعبين خلال تنفيذها التمرينات في الوحدات التدريبية فضلا عن الاختبارات ووضع الحلول المناسبة لها وتمثلت في تجربتين:  
-الاولى وتمت لمدة يومين وللفترة من (5-2016/2/7) والغرض منها اجراء الاختبارات وتنشيط مواقع التصوير فضلا عن اختيار عدد من المهارات على جهازي طولة القفز وبساط الحركات الارضية.

-الثانية: وتمت لمدة يومين وللفترة من (10-2016/2/12) والغرض منها تنفيذ مفردات الوحدة التدريبية باستخدام المقاومة المختلفة (الدمبلز واحزمة الوزن) والوقوف على اداء التمرينات مع ضبط ازماتها فضلا عن تحديد القيم القصوى للاداء وفترات الراحة للتمارين.

#### 3-11 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لمدة يومين وللفترة من (24-2016/2/26) ونفذت بالشكل الاتي

اليوم الاول: تم اجراء ثلاثه اختبارات للتحمل العضلي للرجلين ثم فترة راحة لحين الاستشفاء الكامل ثم اجراء التصوير على جهاز طاولة القفز لكل من مهارات (قفزة اليدين الامامية وقفزة التسوكاهارا) وتقويمها باستخدام القانون الدولي للجمباز من قبل الحكام المعتمدين .  
اليوم الثاني: تم اجراء الاختبارين الاخرين للرجلين ثم فترة راحة لحين الاستشفاء الكامل ثم تم اجراء التصوير لمهارات(القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة وقفزة اليدين الامامية متبوعة بقلبة هوائية امامية مكورة) على بساط الحركات الارضية ثم اداء الجملة الحركية كاملة على بساط الحركات الارضية وتقويمها باستخدام القانون الدولي للجمباز من قبل الحكام المعتمدين.

### تنفيذ المنهاج التدريبي بالمقاومات المختلفة: 3-12

بعد تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبيتين تم تنفيذ تمارينات المقاومة المختلفة (الدمبلز واحزمة الوزن) للطرف السفلي (الملحق1) بدأ تنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ (2016/3/5) وقد راعى الباحث عدد من النقاط عند تنفيذ التمارين وهي كالآتي:

1-تنفيذ التمارين في نهاية الجزء الرئيسي وبتوقيت (15) دقيقة لكل وحدة تدريبية.

2-اداء احماء خاص لتنفيذ التمارين

3-استغرق تنفيذ المنهاج (8) اسابيع وبواقع دورتين متوسطتين وثلاث وحدات تدريبية يومية.

4-استخدم الباحث تغيير شكل التمارين وبنفس اتجاه التمرين السابق ليتجنب الممثل لدى اللاعبين كل ثلاث اسابيع (دورة متوسطة) معتمدا على الحجم ومنفذة بالاداء السريع المتفجر قدر الامكان.

5-راعى الباحث التدريب على الادوات قبل البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي.

6-استخدمت المجموعة التجريبية الاولى (الدمبلز) مع مراعاة حجم التكرار بين المتوسط والعالي وتراوح وزن الدمبلز ما بين (3كغم) لكلا اليدين في الدورة المتوسطة الاولى و(6كغم) لكلا اليدين في الدورة المتوسطة الثانية ليتمكن اللاعب من اداء التمرين بصورة متفجرة ومعتمدا على التجارب الاستطلاعية.

7-استخدمت المجموعة التجريبية الثانية (احزمة الوزن) وبنسبة(6%) من وزن الجسم وهي افضل نسبة مستخدمة لهذه الفئة ليتمكن اللاعب من اداء التمرين بصورة متفجرة ومعتمدا على التجارب الاستطلاعية .

### 3-13الاختبارات البعدية:

بعدالانتهاء من تنفيذ المنهاجين التدريبيين قام الباحث باجراء التصوير للمهارات المختارة واختبارات قوة تحمل القفز فضلا عن تقييم مستوى الاداء المهاري على جهازي بساط الحركات الارضية وطاولة القفز ولمدة يومين متتاليين من (6-2016/5/8) وبنفس طريقة و تسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية.

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-4 عرض النتائج وتحليلها :

#### الجدول(3)

المعالم الاحصائية لمؤشرات ( اداء القفز) لحركتي القلبة الهوائية المكورة الامامية والخلفية على بساط الحركات الارضية للقياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية (المستخدمة لاحزمة الوزن)

مؤشرات اداء القفز	وحدة	المهارات	القبلي	البعدى	قيمة (ت) المجموعة
-------------------	------	----------	--------	--------	-------------------

العدد الثاني \_ الجزء الثاني \_ 2016

	ع ±	س	ع ±	س		القياس	
4,03	1.23	6.01	0.94	5.84	الامامية	م/ثا	السرعة العمودية في مرحلة النهوض
3,94	1.86	7.15	1.82	6.92	الخلفية		
5,022	0.03	1.04	0.04	1.02	الامامية	زمن	زمن الطيران (النهوض والطيران والهبوط)
6,184	0.02	1.03	0.02	1.02	الخلفية		
5,301	4.08	115.2	4.86	107.2	الامامية	سم/ثا	اقصى ارتفاع لمركز ثقل الجسم في مرحلة النهوض
4,96	4.58	121.15	3.18	112.05	الخلفية		
7,409	6.45	159.00	7.25	158.2	الامامية	سم/ثا	اقصى ارتفاع لمركز ثقل الجسم في مرحلة الطيران
5,371	2.45	175.2	2.35	172.10	الخلفية		
4,38	6.15	46.75	4.13	43.19		سم	محيط الفخذ
5,966	4.18	34.95	3.95	32.8		سم	محيط الساق

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  امام درجة حرية (3) قيمة ت الجدولية (3,18)

الجدول (4)

قيمة (ت) المجموعة	البعدي		القبلي		المهارات	وحدة القياس	مؤشرات اداء القفزات
	ع ±	س	ع ±	س			
5,43	0.008	0.115	0.014	0.123	الامامية	زمن	زمن الاتصال على لوحة القفز
3,55	0.005	0.128	0.007	0.128	التسوكاهارا		
3,78	0.04	0.28	0.04	0.28	الامامية	زمن	زمن الطيران الاول
4,49	0.021	0.058	0.022	0.069	التسوكاهارا		
3,96	0.09	0.30	0.08	0.33	الامامية	زمن	زمن الاتصال على الجهاز
5,18	0.019	0.286	0.029	0.296	التسوكاهارا		
4,43	0.11	0.45	0.10	0.43	الامامية	زمن	زمن الطيران الثاني
4,84	0.029	0.842	0.030	0.811	التسوكاهارا		
6,133	6.20	44.80	5.80	41.15	سم		محيط الفخذ

4,75	4.10	32.85	3.15	30.10	سم	محيط الساق
------	------	-------	------	-------	----	------------

المعالم الاحصائية لمؤشرات اداء قفزتي ( اليمين الامامية والتسوكاهارا ) على طاولة القفز للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الاولى (المستخدمة للدميلز)

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  امام درجة حرية (3) قيمة ت الجدولية (3,18)

#### الجدول (5)

المعالم الاحصائية لتغيرات قوة التحمل للطرف السفلي للاختبارين القبلي والبعدي من المجموعتين الاولى والثانية

(ت) المجموعة	بعدي		قبلي		مجاميع البحث	وحدة القياس	المتغيرات البدنية للطرف السفلي
	$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س			
4,10	1.18	41.80	2.62	39,60	الاولى	عدد مرات القفز	مطاولة العضلية للطرف السفلي ( قوة القفز وصلابة) عضلات الساقين خلال 30 ثانية
6,01	1.86	38,20	1.89	36,80	الثانية		
,165	7,30	97,75	13.01	85.8	الاولى	زمن/ثا	قوة تحمل الساقين الجلوس الحائط بزاوية (90) والاستناد على الجدار
3,855	8,15	94,35	6.35	88.46	الثانية		
9,56	5.55	54.20	6.41	36.30	الاولى	زمن	المطاولة العضلية لقوة تحمل عضلات البطن ( 1 دقيقة)
4,64	4.85	52.60	4.44	44.00	الثانية		
4,65	10,47	86,50	10.14	73,40	الاولى	كغم	اختبار قوة عضلات الطرف السفلي (القصوى)
3,940	9,20	77,20	10.35	65,35	الثانية		
4,03	5.18	45,40	5.62	41.06	الاولى	سم	القدرة الانفجارية للطرف السفلي
8,01	6.27	44,80	6.41	42.80	الثانية		

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  امام درجة حرية (3) قيمة ت الجدولية (3و18)

#### 4-1-2 مناقشة النتائج

اكتفى الباحث بتوحيد المؤشرات لاداء حالة القفز للمجموعة التجريبية الاولى والمستخدمه (الدميلز) فقط والواقعه ضمن حركتي القلب الهوائيه المكوره (الاماميه والخلفيه) على بساط الحركات الارضية كونها من الحركات ذات الصعوبات الواطئه والتي تمكن الباحث من توضيح تأثير المتغير المستقل والسيطره على المتغيرات التابعه وهذا موضح في الجدول (3) في حين جاء توحيد المؤشرات لاداء القفز للمجموعة الثانية والمستخدمه لاحزمة الوزن على جهاز طاولة القفز كون كافة الحركات وبغض النظر عن درجة صعوبتها تمر بنفس المراحل وهي (الركضه التقريبيه - ضرب القفاز (النهوض) ، الطيران الاول ، الارتكاز (الاتصال والرفع) ، الطيران الثاني ، الهبوط )

ولاحاجة للمهارات البسيطة كون تم القياس لزمن بعض المراحل المؤثره في اداء القفز وكما موضح في الجدول (4) فضلا عن اكتفاء الباحث بالقياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبيتين (للتعرف على اثر استخدام كل مقاومه على حده ، بتاثيرها على المهارات الواقعه ضمن الجهاز الواحد ) اذ ان الباحث قام بتوحيد المؤشرات لحالة القفز ضمن الجهازين كل على حده وليس ضمن نوع الصعوبتين دون المقارنه بالقياس البعدي للمجموعتين وذلك لاختلاف

توع المؤشرات لاداء القفز لكل من جهازى ( الحركات الارضية و طاولة القفز ) .  
من الجدولين (3) و (4) اظهرت النتائج ان جميع المؤشرات لاداء القفز على الجهازين  
(الحركات الارضية و طاولة القفز ) وللمجموعتين الاولى والثانية معنويه ولصالح الاختبار  
البعدي . ويعزو الباحث الى تأثير المنهاجين التدريبيين ( دمبلز ، احزمه ) والتي ادت الى زيادة  
عملية تسهيل الاداء وجاء من خلال التأثير على العضله المستقيمه (الفخديه) والتي ادت الى  
زيادة قوة وتحمل العضله بالتاثير على زمن الامتداد القصير (Finn,2004,159) وهذا ما  
انطبق عمل القفز العمودي ايضا ومن ثم حسن من الطيران في الحركات الارضية فضلا عن  
حركات جهاز طاولة القفز الذي جاء نتيجة رد فعل لوحة القفز والنتائج من القوه المسلطه على  
لوحة القفز فضلا عن الشدة لتمارين القفز كان يزيد من دوره في السيطرة على الاداء والذي  
زاد من التوافق وتحسين الاداء المهاري لكافة الحركات وهذا ما اكده (Williams,2012,82) بانه  
كلما زادت شدة الاداء زادت قدره على التحكم فيه .

كما ان المناهج التدريبيه كان لها الاثر المباشر في خدمة العضلات العامله اذ ان عملية التغلب  
على مقاومه من خلال تأدية حركه معينه وانجازها بالسرعه القصوى او باقصر وقت ممكن  
تحقق في خدمة القوه وقدره الانفجاريه ( صبري، والكاتب،1980،96) ويؤكد ذلك (عبد  
الكريم، 2007) بان لاستخدام سرعة الحركه (الاداء) في تدريب القوه فانه ينمي القوه وقدره  
اكبر من السرعه البطيئه ، ( عبد الكريم، 2007، 86) .

كما ان لتطوير القوه من حجم التكرار فانه يساعد على تصحيح الاخطاء في الاداء وتقليلها من  
خلال السيطرة على التحكم بما يخدم هدف الحركه ومسارها اثناء الاداء اذانه (من يمتلك القوه  
يمكنه السيطرة على الاداء ) (حسين، 1988،207) وهذا ما اكده رضوان فان القوه تعد من اهم  
العوامل المرتبطه بالاداء المهاري وفي جميع الالعاب الرياضيه ( علاوي ، ورضوان ،  
1987،67) ومن خلال القوه التي يبذلها اللاعب ليتمكن من توجيه جسمه بالاتجاه الذي يتناسب  
مع مسار الحركه اذ تعد حركات القفز والدوران من حركات الجمباز التي تتبادل وترتبط مع  
حركات الكروباييك مثل القلبات الهوائيه والتي تاتي من حركات ربط وقفزات ( نورمان ،  
1985،218) .

-وهنا جاء تاكيد الباحث على القوه التحمل السريعه في الاداء لكلا المجموعتين على مرحله  
النهوض في الحركات الارضية ومراحل الطيران لجهاز القفز كمؤشرات .

- كما ان الباحث اكد على القوه بالاداء السريع (short-term) في اداء تمارين كلا  
المجموعتين مع المقاومات الخارجيه ليعطي لنا فروق معنويه للمؤشرات في مرحلتي النهوض  
في الحركات الارضية ومراحل الطيران على جهاز طاولة القفز لتاثير زمنها وتحسينه والذي  
جاء من امتلاك اللاعبين للقدره الانفجاريه والذي جاء معززا لقوة التحمل للطرف السفلي  
والذي كان مناسباً عند لحظة النهوض والذي حسن من زاويتها والتي تعد من الاسس الميكانيكيه  
المهمه والمؤثره في زيادة وارتفاع الاجسام الى الاعلى والذي انعكس على مرحلة الطيران ومن  
ثم صاحبها ارتفاع لمركز ثقل الجسم . ويرى الباحث ان هذه القوه المكتسبه من الطرف السفلي  
نتيجة للمقاومات ادت الى تعديل زوايا النهوض والطيران ومن ثم تقليل زمن الاتصال والدفع  
للارضية وزمن الحركه الكلي (النهوض والطيران والهبوط) على جهاز طاولة القفز. ويرى  
(عبدالكريم،1999) بان تحسين هذه الزوايا تعني نقصان من عزم الدوران المقاوم (عزم الوزن



( وزيادة عزم القوة بزمن قصير والذي يعني زيادة دفع القوة (الدفع الدوراني) وان هذا المبدأ يكون عند تدريب الاداء الفني لحركات الارتقاء وهذا ما تميزت به التمارين المستخدمة في المنهاجين والذي ادى الى اختلاف في نتائج الفروق المعنوية وتفاوتها بين المجموعتين (الدميلز واحزمة الوزن) (عبدالكريم، 2007، 46).

كما اظهرت النتائج تقديما ملحوظا بنتائج اعلى ارتفاع لمركز الجسم اثناء الطيران للحركات الارضية فضلا عن التقدم في زمن الاتصال على جهاز طاولة القفز وزمن الطيران الثاني لكلا المهارتين على طاولة القفز ولصالح الاختبار البعدي، وهذا يعد من اهم المؤشرات الكينيماتيكية التي تطورت بشكل ايجابي وفعال فضلا عن اهميتها لتحسين الانجاز لصالح اللاعبين والذي زاد بارتفاع (0,8سم) للقلبة الامامية و(3,10سم) للقلبة الخلفية على بساط الحركات الارضية من اقصى ارتفاع لمركز ثقل الجسم فضلا عن تحسن زمن الطيران الثاني لقفزة اليدين الامامية بزمن (0,52ثا) وقفزة النسوكاهارا بزمن (0,31ثا) على طاولة القفز وهي نتيجة كبيرة في الجمباز ويعزو الباحث ذلك الارتفاع للطيران الثاني لارتفاع مفصل الورك والنتائج من التزام بالتمرينات المقاومة المختلفة (الدميلز واحزمة الوزن) والتي ادت الى تحسين عملية الدفع بالقدمين للارض فضلا عن رد فعل القوة من البساط الارضي ولوحة القفز، وهذا ما يفسره قانون نيوتن الثالث (لكل فعل رد فعل يساويه بالمقدار ويعاكسه بالاتجاه). كما ان ارتفاع مركز ثقل الجسم له دور اساسي في اعطاء مؤشر لقوة الدفع الحاصلة بالعضلات العاملة للطرف السفلي ووزن الجسم وهذا يعني زيادة في القوة النسبية في التغلب على وزن الجسم والذي جاء من استخدام المقاومات المختلفة بنوعيتها والتي انطبق على جميع المهارات قيد البحث التي تعاملت مع الرجلين وقواها العضلية في التغلب على قوة الجذب، وان تطوير دفع القوة من خلال التدريب يؤدي الى حدوث زيادة في المسافة او ارتفاع الطيران وهذا جاء نتيجة تقدم الصفات البدنية بشكل عام.

وان المد الحاصل لمراكز ثقل جسم اللاعب عندما يقوم بالقفز الى الاعلى لعينتي البحث جاء نتيجة التمرينات المستخدمة والتي طورت القفز ويذكر (العنكي، واخرون، 2012) بان اللاعب الذي يحقق زمن

طيران اطول بمراكز ثقل جسمه فانه يحقق قفزة عمودية لمسافة اطول (ارتفاع) (العنكي، واخرون، 2012، 129)،

وهناك فروق معنوية في زمن الطيران لكلا المجموعتين ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك الى التمارين المستخدمة والتي طورت القوة والقدرة الانفجارية فضلا عن حجم استخدامها بالقوة والسرعة المتفجرة لديهم اذ ان (زيادة مسار الطيران للجسم يشكل احد المقاييس التي تدل على تطوير دفع القوة (القدرة) اذ يشكل استمرار مسار الجسم والحركات الصعبة التي يؤديها اللاعب خلال هذا المسار دليلا على مقدار دفع القوة الفعال الذي بذله اللاعب مثل القفزات والوثبات في الجمباز) (صريح، 1996، 45) وهذا ما تمثل في التمرينات والحركات المستخدمة قيد البحث اي كلما زاد زمن الطيران زاد ارتفاع اللاعب وهذا بدوره يساعد على اداء حركات القلبات واللف بكل سهولة ويسر.

واخيرا فان قدرة لاعب الجمباز على القفز غالبا ما ترتبط بالاداء الناجح وفي اكثر الاحيان تعتبر كمؤشر عام لاحتراف لاعب الجمباز، ويعرف النجاح في الحركات الارضية الى حد كبير هو بالقدرة على القفز وبمختلف انواعه الى الامام او الخلف او الجانب فضلا عن اللف

والدوران (Mkaour,2012,43) وعادة ماتستخدم القفزات مع كلا الساقين وهي بمعدل من(1000-2000) قفزة في الاسبوع اذا اخذت جميع الحركات الكروبايكية بما فيها جهاز طاولة القفز (Marina,2014,378)

3-1-4 عرض وتحليل نتائج قوة التحمل للطرف السفلي ومستوى الاداء المهاري على جهازي بساط الحركات الارضية وطاولة القفز

#### الجدول (6)

المعالم الاحصائية لاختبارات قوة التحمل وقياس المحيطات للمجموعتين للتجربتين الاولى والثانية في الاختبار البعدي.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الاولى(الدمبلز)		المجموعة الثانية(احزمة الوزن)		قيمته المحسوبة
		س	ع ±	س	ع ±	
قوة التحمل للطرف السفلي (قفز لمدة 30 ثانية)	زمن	41,80	1,18	38,20	1,86	5,041
اختبار الجلوس على الحائط (بزواوية 90°)	زمن	97,70	7,03	94,35	8,15	3,599
اختبار القوى القسوى (الدبني) للطرف السفلي	كغم	86,50	10,47	77,50	11,72	7,39
اختبار المطاولة العضلية لعضلات البطن (1 دقيقة)	زمن	54,20	5,55	52,60	4,85	3,050
القدرة الانفجارية	سم	45,40	6,27	44,80	5,18	2,76
محيط الفخذ	سم	46,75	6,15	44,8	6,20	2,649
محيط الساق	سم	34,95	4,18	32,85	4,10	3,301

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  امام درجة حرية (6) قيمة ت الجدولية (2,45)

#### الجدول (7)

المعالم الاحصائية لمستوى الاداء المهاري لبعض المهارات على جهازي بساط الحركات الارضية وطاولة القفز للاختبارين (القبلي والبعدي) لكل من المجموعتين الاولى (المستخدمة للدمبلز) والثانية(المستخدمة للاحزمة الوزن).

(ت) المجموعة	بعدي		قبلي		مجاميع البحث	وحدة القياس	المهارات الحركية
	ع ±	س	ع ±	س			
6,33	0,05	4,20	0,15	3,95	اولى	درجة	قفزة عربية متبوعة بقلبة هوائية خلفية مستقيمة (open)
3,94	0,15	2,65	0,15	2,40	ثانية	درجة	قفزة اليدين الامامية متبوعة بقلبة هوائية امامية مكورة
4,14	0,25	11,10	0,45	10,65	اولى	درجة	مستوى الاداء المهاري لجملة الحركية على بساط

العدد الثاني \_ الجزء الثاني \_ 2016

4,83	0,15	10,85	0,35	10,15	ثانية		الحركات الارضية
3,95	0,35	11,45	0,45	11,05	اولى	درجة	قفزة اليبدين الامامية على طاولة القفز
4,43	0,15	11,35	0,40	11,00	ثانية		
6,18	0,25	11,25	0,35	10,95	اولى	درجة	قفزة (التسوكاهارا) على طاولة القفز
8,455	0,30	11,15	0,15	10,95	ثانية		

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  امام درجة حرية (3) قيمة ت الجدولية (3,18)

**الجدول (8)**

المعالم الاحصائية لمستوى الاداء المهاري لبعض حركات بساط الحركات الارضية وطاولة القفز للمجموعتين الاولى والثانية في الاختبار البعدي .

قيمة(ت) المجموعة	المجموعة الثانية(احزمة الوزن)		المجموعة الاولى(الدمبلز)		وحدة القياس	المهارات الحركية
	ع ±	س	ع ±	س		
	0,15	3,95	0,05	4,20	درجة	قفزة عربية متبوعة بقلبة هوائية خلفية مستقيمة (open)
4,16	0,10	3,15	0,20	3,40	درجة	قفزة اليبدين الامامية متبوعة بقلبة هوائية امامية مكورة
2,98	0,15	10,85	0,15	11,10	درجة	مستوى الاداء المهاري لجملة حركية على بساط الحركات الارضية
2,745	0,25	11,35	0,35	11,45	درجة	قفزة اليبدين الامامية على طاولة القفز
3,126	0,15	11,15	0,25	11,35	درجة	قفزة (التسوكاهارا) على طاولة القفز

معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  امام درجة حرية (6) قيمة ت الجدولية (2,45)

**4-1-4 مناقشة نتائج قوة التحمل ومستوى الاداء المهاري:**

من الجدولين (5) و(7) اظهرت النتائج فروقات معنوية ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية واكدته النتائج الغير معنوية في الجدولين (6) و(8) ويعزو الباحث ذلك الى

تأثير استخدام المقاومات المختلفة بنوعها (الدمبلز واحزمة الوزن) والتي زادت من نشاط الاداء العضلي وانعكس على الاداء الحركي لمهارات الجمباز فضلا عن تدريب القوة مجتمعة مع قوة التحمل (stamina) والمميز بالقدرة المتفجرة في الاداء المتكرر والذي طور من القدرة الهوائية للاعبين (Wong,2009,178) كما ان التدريب على قوة التحمل استلزم وجود

مايكفي من القوة لانها العامل المهم في تحمل القوة فضلا علاقتها القوية بالقدرة والسعة الوظيفية ،فجاء تأكيد الباحث على القوة من خلال استخدام المقاومات الخارجية، فضلا عن استخدام تدريبات المقاومة التدريجي من حيث حجم التكرار واستخدام فترات الراحة البينية .كما انها حسنت من القوة القصوى للطرف السفلي من خلال مختلف انواع واشكال مسارات التدريب وبذلك حسنت من اداء القفز لدى اللاعبين.

كما جاء تأكيد الباحث من استخدام تمارينات القوة الكافية لتناسب مع العمل (الاداء) من حيث الشدة المستخدمة وحجم العمل (Corbin, and, 2000) اذ يؤكد على ان القوة تتشكل من عنصرين هامين هما (القوة وقوة التحمل) فضلا عن تأثيرهما في التقليل من الاصابات عندما تتوفر القوة الكافية لتناسب مع العمل كما انه تحسن من المتانة والصلابة. ويرى الباحث ان لتمرينات القفز بالدبني الخفيف كان لها اثر كبير في سرعة اداء الرجلين في التنفيذ .

وهذا يتطلب جهدا اكبر لتحريك الجسم ، وهذا الجهد يعني زيادة في قدرة الرياضي لانه سوف يبذل قوة اكبر للتغلب على وزن جسمه مع اضافة المقاومات بالقفز لانتاج القوة والتي حسنت من القدرة العضلية للاعب وهذا يعني ان لكليهما خصوصية في التطور. ويذكر (طلحة، 1993) ان الحمل التدريبي وسيلة اساسية للتاثير في المستويات الوظيفية لاجهزة الجسم لتحقيق التقدم في التدريب، اي ان التدرج ينتج عنه زيادة بمقدرة اداء الرياضي نتيجة لاداء التمارين البدنية لعدة اسابيع وذلك عن طريق تكييف اجهزة الجسم على الاداء الامثل لتلك التمارين (طلحة، 1993، 374)

وان التدريب اعتمد على المقاومات (وزن الجسم مع الاوزان الخفيفة) والتي هدفت الى تحقيق تحميل عالي يفوق ما تنتجه تدريبات القوه التقليديه وكل هذا التطور النوعي بالقوة والقدرة انعكس ايجابيا على نتيجة السرعة من خلال تحشيد وحدات حركيه اكثر وبزمن اقل مع قابليه أعلى للتغلب على وزن الجسم بتحقيق تعجيل السرعة من خلال زيادة القوة وكان هذا هو السبب لظهور المعنويه في اختبارات القبليه و البعديه وكان لصالح البعديه جميعا ولكلا المجموعتين وهذا ما اكده (حماد، 1998)) في ان (اشتراك اكبر عدد ممكن من الالياف العضليه واشارتها مع الترابط الحاصل بين الجهازين العصبي والعضلي زادة من مقادير القوة والقدرة العضليه المنتجه وكان معدل الانقباض اعلى). (حماد، 1998، 138) كما راعى الباحث الزيادة في كل من حجم الحمل والقدرة على التحمل والتكرار في المقاومة المستخدمة والتغيير في سرعة التكرار اعتمادا على هدف التمرين واعطاء مجموعة متنوعة من المهارات وبالنتيجة زيادة حجم التدريب واخيران قدرة لاعب الجمباز على القفز غالبا ما يرتبط الاداء الناجح في اكثر الاحيان كمؤشر عام لاحتراف لاعب الجمباز ويعرف النجاح على الحركات الارضية الى حد كبير هو بالقدرة على القفز بمختلف انواعه الى الامام او الخلف او الجانب فضلا عن القفز او الدوران او اللف وعادة ما تستخدم الفقرات معا كلا الساقين وهي معدل من (1000\_2000) قفزة في الاسبوع اذا اخذت جميع الحركات الاكروبايكية بما فيها جهاز طاوله القفز (Marina, 2013, 376-386)

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات : في ضوء النتائج استنتج الباحث :

- ❖ ان كلا من تدريبات المقاومة (الدميلز واحزمة الوزن) كان لهما تاثيرا ايجابيا على تنمية الاطراف السفلى فضلا عن تحسين اداء القفز من خلال الفروق المعنوية لمؤشرات اداء القفز على جهازي يساط الحركات الارضية وطاوله القفز

- ❖ ان كلا من تدريبات المقاومة (الدمبلز و احزمة الوزن) كان لهما تأثيرا ايجابيا على بعض المهارات الحركية فضلا عن الجملة الحركية على جهازي بساط الحركات الارضية وطاولة القفز
- ❖ كانت لتدريبات المقاومة المستخدمة (للمبلز) تأثيرا اكبر بقليل من المقاومة المستخدمة (لاحزمة الوزن) وبالرجوع الى فرق المتوسطات ولكنها لم ترتقي الى مستوى المعنوية
- 2-5 التوصيات: يوصي الباحث بما ياتي
- ❖ على المدربين التاكيد على تدريبات المقاومة (الدمبلز و احزمة الوزن) للطرف السفلي في تطوير قوة التحمل والقدرة المتفجرة للطرف السفلي للاعبين الجمباز خصوصا على جهازي بساط الحركات الارضية وطاولة القفز
- ❖ التاكيد في هذه التدريبات على الاداء السريع والمتفجر ليشابه القفز وسرعة الاداء ليؤثر على مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الجمباز الفني وخصوصا على جهازي بساط الحركات الارضية وطاولة القفز
- ❖ واخيرا يقترح الباحث بدراسات اخرى للطرف العلوي باستخدام المقاومات وعلى اجهزة اخرى

#### المصادر العربية والاجنبية

- 1-ابوعبدة ،حسن السيد (2008): الاعداد المهاري للاعبين كرة لقدم ، ط 8 ،مكتبة الاشعاع الفنية، الاسكندرية
- 2-العنكي، سامر منصور ،وكاظم، بشرى، و عبدالستار ،لمياء (2012): التمطية العضلية والقوة من الجانب البايوميكانيكي ،دار الكتب والوثائق ،بغداد.
- 3- حسانيين، محمد صبحي، نصر الدين ،احمد، (1998):. موسوعة التدريب الرياضي التطبيق: ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 4- حسانيين ،محمد صبحي (1987) :القياس والتقويم في التربية الرياضية ،ط2، ج2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5-حسين ، قاسم حسن (1998): أسس التدريب الرياضي. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان.الأردن
- 6 -حسين، قاسم حسن (1988):قواعد التدريب الرياضي،دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل
- 7- حماد، مفتي إبراهيم (1988): التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط1 مطبعة دار الفكر العربي ،القاهرة.
- 8- خريبط ؛ ريسان ،(1997): تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي. دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان، ص360 .
- 9- ديوبولد . فان دالين(1985) :مناهج البحث في التربية وعلم النفس . (ترجمة) محمد نبيل (وأخرون): (مكتبة الأنجلو المصرية للطباعة)، القاهرة.
- 10- شحاتة، محمد إبراهيم(1992م): دليل الجمباز الحديث، ط ٢، دار المعارف، مصر.

11- صبري، انير، والكاتب، عقيل(1980): التدريب الدائري الحديث: مطبعة علاء ،بغداد، (ص7).

12- طلحة، حسام الدين، واخرون(1993): برمجة التدريب لبعض المهارات الأساسية في جمباز الناشئين كوسيلة تعليمية، بحث منشور، المجلد الثاني، المؤتمر الدولي لتاريخ وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، المنيا

13- عبدالكريم، صريح، وعلوان، وهبي(2007): موسوعة التحليل الحركي (التحليل التشريحي وتطبيقاته الحركية -والميكانيكية)، المكتبة الوطنية، بغداد

14- علاوي، محمد حسن ،ورضوان ،محمد(2001): اختبارات الأداء الحركي، ط ٤، دار الفكر العربي، القاهرة

15- علاوي ،محمد حسن،ونصر الدين، احمد (1987): الاختبارات المهارية وال نفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

16- علاوي ،محمد حسن،ورضوان،محمد نصر الدين (1982): اختبارات الاداء الحركي ،دار الفكر العربي ،القاهرة

17- كمال عبدالحמיד، محمد صبحي حسانين؛ القياس في كرة اليد: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980 .

18- نورمان (1985): جمباز الاجهزة ،ترجمة سليمان علي حسين، ومعيوف ذنون، مطابع جامعة الموصل ، الموصل.

19-American College of Sports Medicine (2002). **Position Stand on Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults.** *Med. Sci. Sports Exerc.*, , Vol. 34, No

**Gymnastics: How to Create Champions.** ):2004( 20-Arkaev L, Suchilin N. 1st ed. Oxford: Meyer & Meyer Sport.

21-Aticović. A, Smaljović. N. (2011):**Relation between vault di<sup>2</sup> cult values and biomechanical parameters in men's artistic gymnastic.** *Sci Gym.*;3:91-1051

22-. Atiković A. (2012):**New regression models to evaluate the relationship between biomechanics of gymnastic vault and initial vault di<sup>2</sup> culty values.** *J Hum Kinet.*;35:119-26.

23-Bradshaw, E.J. & Sparrow, W.A. (2001 8 ). **The approach, vaulting performance, and judge's score in women's artistic gymnastics.** In; Blackwell, JR. (Ed). *Proceedings of Oral Sessions. XIX International Sy*

24-Bradshaw, E. (2004). **Target-directed running in gymnastics: A )preliminary exploration of vaulting.** *Sports. Biomechanics*, 3(1

- 25-Brüggemann, G.P. (1983) **“Kinematics and Kinetics of the backward somersault take-off from the floor.”** In H. Matsui & K. Kobayashi Eds. Biomechanics VIII-B. Champaign, IL: Human Kinetics
- 26-Campos G.E.R., Luecke T.J., (2002) : . **Muscular adaptation in response to three different resistance-training regimens** : specificity of repetition maximum training zones. J. Appl. Physiol. 88: 50-60
- 27-Clin. J. Sport Med **Weight training in youth-growth, maturation, and safety: an evidence-based review..** 16: 478-487.
- 28-Corbin C.B., Lindsey R. & Welk G., (2000), **Concepts of Physical Fitness-10<sup>th</sup> Edition**, McGraw-Hill
- 29-. Coventry E, Sands WA, Smith SL. Hitting ,(2006):**the vault board, implications for vaulting take-off** a preliminary investigation. Sports Biomech.
- 30-Čuk I, Karacsony I.,( 2004): **Vault: methods, ideas, curiosities, history**, Ljubljana: ŠTD Sangvinčki
- 31-Di Cagno A, 31aldari C, Battaglia C, et al. **Leaping ability and body composition in rhythmic gymnasts for talent identification.** J Sports Med Phys Fit. 2008;48:341-6 46.
- 32-Faigenbaum A.D., Loud R.L., O’Connell J., Glover S., O’Connell J., Westcott W.L, (2001): **Effects of different resistance training protocols on upper body strength and endurance development in children.** J. Strength Cond. Res. 15: 459-465.
- 33-Faigenbaum A.D., McFarland J.E., Schwerdtman J.A., Ratamess N.A., Kang J., Hoffman J.R. (2006) **Dynamic warm-up protocols, with and without a weighted vest, and fitness performance in high school female athletes.** J. Athl. Train. 41: 357–363.
- 34-Faigenbaum, AD, McFarland, JE, Keiper, FB, Tevlin, W, Ratamess, NA, Kang, J, and Hoffman, JR (2007): **Effects of a short-term plyometric and resistance training program on fitness performance in boys age 12 to 15 years.** J Sport Sci Med 6: 519–525.
- 35-Faigenbaum ,MS, Pollock ML., (1999):**Prescription of resistance training for health and disease.** *Med Sci Sports Exerc.*; 31(1): 38-45
- 36-Finni, T., Komi, P.V., & Lepola, V. (2000). **In vivo human triceps surae and quadriceps femoris muscle function in a squat jump and counter movement jump**, European Journal of Applied Physiology, 83, 416-426

- 37- Gwalior, Madhya Pradesh,(2010): **Kinematic analysis of Forward Salto technique on Floor in Artistic Gymnastics** .Arijit Putatunda M.P.ED 4th semester, Lakshmibai National University of Physical Education India
- 38-Heinen T, Vinken PM, Jeraj D, et al,( 2013) :**Movement regulation of handsprings on vault**. Res Q Exerc Sport.
- 39-Hirari,yunsuki,Ogita,Futosh,yamamoto,Kaoru,(1996):**Building your stamina**,Ohio university.
- 40- John J , . Shannon M,( 1995): **young gymnasti** .c PK publishing U A .S.
- 41-Joshi Hem Chandra scholar(2010): **KINEMATIC COMPARISON OF TWO DIFFERENT TECHNIQUES OF FRONT FLIP TUCK (FORWARD SOMERSAULT TUCK) ON FLOOR EXERCISE IN MEN'S ARTISTIC GYMNASTICS.**, (Ghai Guru Datt, (India)
- 42- Jemni M, Sands WA, Friemel F, Stone MH, Cooke CB,( 2006):**Any effect of gymnastics training on upper-body and lower-body aerobic and power components in national and international male gymnasts**. JStrength Cond Res.;20: 899-9.
- 43-Kraemer, W.J., M.H. Stone, H.S. O'Bryant, et al. ., (1997): **Effects of single v . multiple sets of weight training: impact** of volume, intensity, and variation. *J. Strength Cond. Res*11:143-147.
- 44-Marina,jenni,m&Rodriguez,F, (2013):**jumping performance profile of male and female gymnastics**.journal of sports medicine physical fitness.378-386
- Plyometric training performance in ) 2014( 45-Marina M, Jemni M. . elite orientated pre-pubertal female gymnasts**. J Strength Cond Res: 281015-1025. doi: 10.1519/JSC. 247 [PubMed
- 46-Malina R.M., (2006): **Weight training in youth-growth, maturation, and safety: an evidence-based review**. Clin. J. Sport Med..
- 47-Malina R.M, katzmarzykp.T.(2006) :**physical activity and fitness in an international growth standard for preadolescent and adolescent children** . Food nutr.Bull .27:295-313.
- 48-Mersch, F and Stoboy, , (1989) :**H. Strength training and muscle hypertrophy in children**. In Children and Exercise XIII. Oseid, S and .Carlsen, KH, (eds.). Champaign, Illinois: Human Kinetics



- 49-Mkauer, B., Jemni, M., Amara, S., Chaabèn, H., & Tabka, Z. (2012): **Kinematic and kinetic analysis of counter movement jump versus two different types of standing back somersault.** Science of Gymnastics Journal, 4, 61-71
- 50-Prassas. C., Kalapotharakos, V. Meliggas, K., Gantiraga, E. & Papadopoulos, S. ,(2006) **“The effect of static stretching on maximal voluntary contraction and force-time curve characteristics”.** International Society of Biomechanics in Sports, XXIV Annual Meeting, Salzburg, Austria, July,.
- 51- Prassas S, Kwon Y-H, Sands WA,(2006):. **Biomechanical research in artistic gymnastics: a review.** Sports Biomech.;5:261-91.
- 52-Sauvik Ghosh Sudarsan Bhowmick ,(2014): **A Kinematic Study of Back Tuck Somersault Take off Following Round off on the Floor Exercise,** Journal of Education and Practice www.iiste.org ISSN
- 53-Sports Medicine Australia. SMA ,(2002) **statement the benefits and risks of exercise during pregnancy.** *J Sci Med Sport*; 5(1): 11-9.
- 54-Staron, R.S., D.L. Karapondo, W.J. Kraemer, et al,( 1994): **Skeletal muscle adaptations during early phase of heavy-resistance training in men and women,** *J. Appl. Physiol*, 76: 1247-1255.
- 55-STIFF, M.C. (2000): **supertraining** , Supertraining institute, Denver, CO
- 56-Takei Y, Dunn JH, Blucker EP. ,(2007):**Somersaulting techniques used in high-scoring and low-scoring Roche vaults performed by male olympic gymnasts.** *J Sport Sci.* 25:673-85
57. Veličković S, Petković D, Petković E.,(2011): **A case study about differences in characteristics of the run-up approach on the vault between top class and middle class gymnasts.** *Sci Gym*;3:25-34
- 58-Williams, S., Whatman, C., Hume, P.A., & Sheerin, K. (2012): **Kinesio taping in treatment and prevention of sport injuries.** *Sports Medicine*, 42, 153-164
- 59-Wong, P.L., Chamari, K., Wisloff J ,(2009): **Strength Cond Res** , 24(3):644-52.
- 60-[J Phys Ther Sci](#). 2013 Jun;25(6):689-92. doi: 10.1589/jpts.25.689. Epub 2013 Jul 23.**The effects of modified**

## wall squat exercises on average adults' deep abdominal muscle thickness and lumbar stability.

### ملحق (1)

#### Wall seat test / اختبار دبني الجدار :

الغرض من الاختبار: هوقوة تحمل التوازن للطرف السفلي.  
الادوات: جدار املس ، ساعة توقيت ،مساعد  
اجراءات الاختبار: هذا يتطلب تحقيق التوازن على ساق واحد في وضع القرفصاء لاطول فترة  
ممكنة

- ❖ يؤدي الاحماء لمدة (5-10)دقائق
  - ❖ من الوقوف الظهر مستو و مواجه (ضد الجدار) والقدمين مفتوحة بعرض الكتفين وبزاوية 90° في الوركين والركبتين
  - ❖ مساعد لاعطاء الاشارة والتوقيت
  - ❖ اللاعب يرفع القدم بمسافة (5سم) بعيد عن الارض
  - ❖ يؤدي على قدم اليمين ثم يؤدي على قدم اليسار
- التسجيل : وفق الدرجات المعيارية الاتية:  
اقل من 30 ثانية ضعيف جدا 30-57ثانية اقل من الاوسط  
58-75 ثانية وسط  
76-102ثانية فوق الوسط (جيد)  
102 ثانية فما فوق امتياز

#### اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين:

الغرض من الاختبار : قياس القوة العضلية (القصى) الديناميكية اثناء الهبوط لاسفل ثم الوقوف  
الادوات: بار حديدي قانوني وزنه 20 كغم وطوله 220 سم  
عدد كاف من الاطارات الحديدية ذات اوزان مختلفة  
حمالات لوضع الاثقال عليها ذات ارتفاع مناسب  
الاجراءات: -يقوم المختبر والمساعدين بتركيب الثقل المناسب في البار الحديدي  
وصف الاداء-يقف اثنين من المساعدين على جانبي البار الحديدي اثناء اداء المخبر لمساعدته  
عند اللزوم  
-يقوم المختبر بمسك البار الحديدي باليدين ثم تحميله خلف الراس على الكتفين ، وذلك برفعه  
على الحمالات  
-يتحرك المختبر للخلف قليلا بعيدا عن الحمالات ، ويقف المختبر بحيث تكون القدمين باتساع  
الكتفين تقريبا والجذع عموديا  
-يقوم المختبر بثني الركبتين للجلوس بالثقل كاملا بحيث تصل زاوية الركبتين لاقل من (90°)  
ثم يقوم بعد ذلك لاتخاذ وضع الوقوف عن طريق مد الرجلين مع الاحتفاظ بعمودية الجذع اثناء  
الاداء  
-يقوم المختبر بعد ذلك باضافة الثقل الذي يناسبه للقيام بالمحاولة اذا اراد ذلك.

-يمكن وضع قطعيتين من الخشب اسفل العقبين بارتفاع (2سم) في حالة عدم ارتدائه لحذاء يكون بدون كعب

التسجيل : يسجل المختبر نتائج اقصى ثقل يستطيع ان يرفعه بالاداء الصحيح.

**اختبار المطاولة العضلية للطرف السفلي (30) ثانية :**

الغرض من الاختبار : التحمل السريع ، خفة الحركة وقوة تحمل الطرف السفلي

الادوات: ساعة توقيت، حاجز بارتفاع (30سم)

الاجراءات: الوقوف بشكل مريح على الارض ،بدء التوقيت من اول حركة ، يقفز اللاعب بالقدمين وينزل بالقدمين ايضا وعلى الجانب الثاني من الحاجز. ثم العودة مرة اخرى ويستمر الاختبار لمدة (30) ثانية .

التسجيل :يتم تسجيل عدد القفزات التي انجزت خلال (30) ثانية

**اختبار القوة القصوى للرجلين :**

الغرض من الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الطرف السفلي

الادوات: حديد، حمالات حديد، مساعد

الاجراءات: الوقوف ، حمل حديد على الاكتاف ،ثم النزول والصعود الى اعلى باقصى وزن.

التسجيل: يتم تسجيل اقصى وزن يتمكن منه اللاعب .

**اختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنت):**

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

الادوات: ارض مستوية لا تعوض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على الارض خط وقوف

اللاعبين ، مادة الطباشير.

وصف الاختبار: يغمس المختبر أصابع اليد بالطباشير، ثم يواجه الحائط لعمل علامة عليه

باطراف اصابعه، ويجب ملاحظة عدم رفع العقبين من الأرض ويسجل الرقم الذي تم وضع

العلامة أمامه، من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين اماماً عالياً ثم اماماً أسفل خلفاً مع

ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها اماماً عالياً مع فتح الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة

يستطيع الوصول اليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها.

شروط الاختبار:

- عند وضع أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الأرض كما يجب عدم رفع

كتف الذراع المميز عن مستوى الكتف الأخرى في أثناء وضع العلامة اذ يجب أن يكون الكتفان

على استقامة واحدة.

- لكل مختبر محاولتان وتسجل افضلها.

التسجيل: تعد المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من

القوة الانفجارية مقاسة بالسنتيمتر .

**اختبار الجلوس من الاستلقاء (تمرين بطن) لمدة (60) ثانية:**

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.  
مواصفات الأداء: من وضع الاستلقاء على الظهر يقوم المختبر بثني الجذع للوصول إلى وضع الجلوس طويلاً.

التسجيل: يكرر المختبر هذا العمل إلى أقصى عدد ممكن من التكرارات في (60) ثانية  
قياس محيط الفخذ(thigh): اكبر محيط للفخذ وياخذ عند منتصف الفخذ وباستخدام شريط القياس

قياس محيط الساق(calf): اكبر محيط عند سمانة الساق اثناء الانقباض وكذلك اثناء الارتخاء وباستخدام شريط القياس.

(ملحق 2)

نموذج تمارين القفز وقوة تحمل  
عضلات الطرف السفلي للمجموعة التجريبية الثانية  
باستخدام (احزمة الوزن)

زمن الوحدة: 10,34د

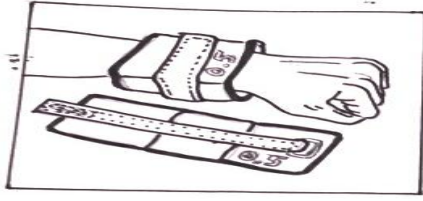
الوحدة التدريبية: الاولى  
الدورة التدريبية الصغرى: الاولى

رقم التمارين ورقم الاشكال	زمن التمرين ثانية	عدد تكرار	عدد المجاميع	راحة بين التكرار	زمن الانتقال بين المجاميع	زمن كلي للتمرين	الشدة المستخدمة	الطريقة المستخدمة
الركض 15م (1)	15-10	3	1	45-30	3-2	9د		
الركض الجانبي بدون تتابع القدمين(2)	15-10	3	1	45-30	3-2	9.5د	استخدام وزن اضافي 6%	التدريب الفئري مرتفع الشدة
الركض بسرعة منفجرة(3)	15-10	3	1	45-30	3-2	9.5د		
المشي بالاستناد على رؤوس الاصابع(4)	30	3	1	45-30	3-2	9.5د		
الطعن للخلف (5)	15-10	3	1	45-30	3-2	7.30د	يربط على رسغ القدم في جميع التمارين	
رفع الركبتين للاعلى (6)	15-10	3	1	45-30	3-2	7.30د		
ركل العقبين بينما التحرك للامام (7)	15-10	3	1	45-30	3-2	7.30د		
الطعن للامام مع التناوب مع امتداد الجذع(8)	15-10	3	1	45-30	3-2	7.30د		
تبادل رفع الركبتين مع مرحة الذراعين لجميع الاتجاهات (9)	15-10	3	1	45-30	3-2	7.30د		
القفز من امتداد الساق ثم القفز والدوران(10)	15-10	3	1	45-30	3-2	7.30د		

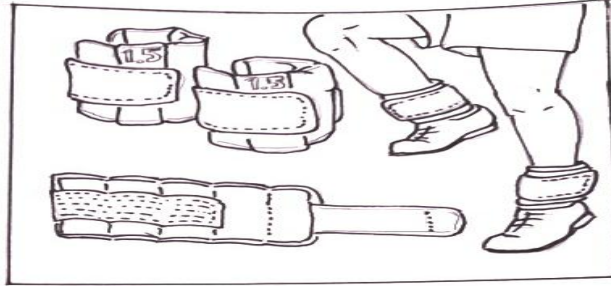
❖ استخدم الباحث الراحة 1:3 وفق جداول التدريب الفئري لمنطقتي العمل (LA)(ATP-PC)

❖ استخدم التدرج بحجم التكرارات وعدد المجاميع الى نهاية البرنامج التدريبي

❖ اكد الباحث على الاداء السريع والقوة المتفجرة لكافة التمارين



(11)  
Wrist weight belt



(12)  
Ankle weight belt

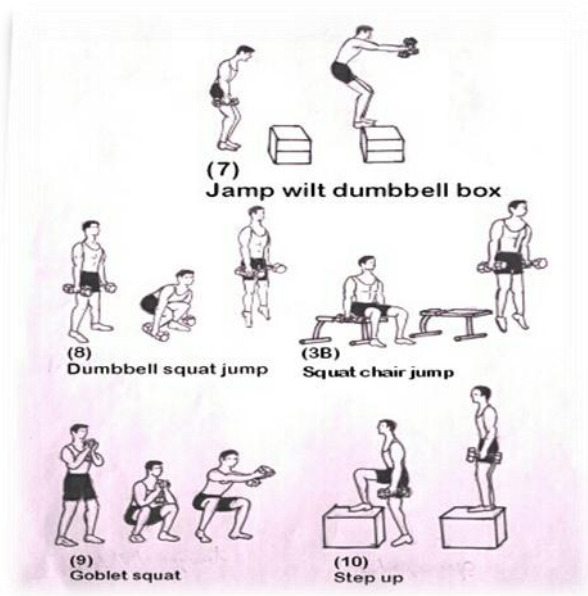
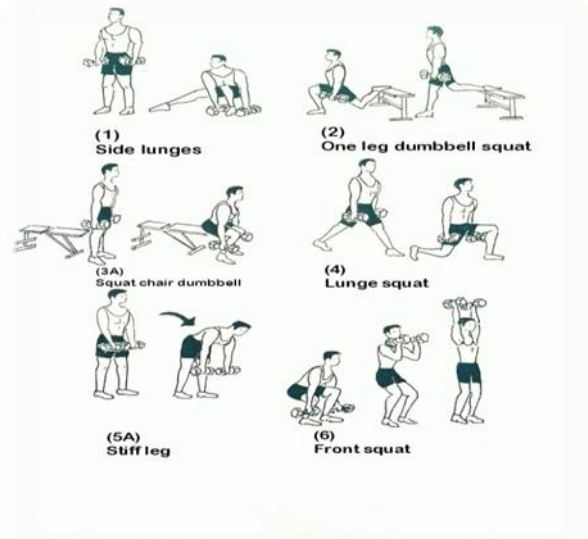
نموذج لتمارين القفز وقوة تحمل  
عضلات الطرف السفلي للمجموعة التجريبية الاولى  
باستخدام (الدمبلز)

زمن الوحدة: 10, 34د

الوحدة التدريبية: الاولى  
الدورة التدريبية الصغرى: الاولى

التمارين	شدة التمرين	عدد المرات في كل اداء تكرر	عدد التكرارات	عدد مجاميع	راحة بين التكرار	الراحة بين المجاميع
دبني مع تثبيت حمل الدمبلز اماما(1)	80%	12-8	3-2	2-1	45-30ثا	د1
الطعن للامام (2)	80%	12-8	3-2	2-1	45-30ثا	د1
الصعود الى الاعلى بالدمبلز (3)	80%	12-8	3-2	2-1	45-30ثا	د1
دبني للامام ثني رجل واحدة بالدمبلز (4)	80%	12-8	3-2	2-1	45-30ثا	د1
ثني ومد بالدمبلز (5)	80%	12-8	3-2	2-1	45-30ثا	د1
كبير للعضلة الخلفية بالدمبلز (6)	80%	12-8	3-2	2-1	45-30ثا	د1
الجلوس والنهوض على كرسي بالدمبلز (الركبتين 90°) (7)	80%	12-8	3-2	2-1	45-30ثا	د1
ثني ومد الجسم الى الاسفل الى بالدمبلز (امتداد الساقين) (8)	80%	12-8	3-2	4-3	45-30ثا	د1
دبني قتحا معا حمل الدمبلز Dumbbell split squat (9)	80%	12-8	3-2	2-1	45-30ثا	د1
الطعن بالدمبلز Dumbbell side lunges (10)	80%	12-8	3-2	2-1	45-30ثا	د1

- ❖ استخدم التدرج بحجم التكرارات وعدد المجاميع الى نهاية البرنامج التدريبي
- ❖ اكد الباحث على الاداء السريع والقوة المتفجرة لكافة التمارين



الملخص

تأثير تدريبات الأثقال والأطالة بتكنيك ( PNF ) في تطوير قوة الأرسال في التنس الأرضي وفقا لقوة العضلات المحركة لمفصلي الكتف والمرفق.

م . سنان هشام رشيد المدرس

تلخص البحث على معرفة تأثير تدريبات الأثقال والأطالة بتكنيك ( PNF ) في تطوير قوة الأرسال والعضلات المحركة لمفصلي الكتف والمرفق حيث ضمت العينة على لاعبي نادي الجيش والكرخ عددهم (6) ضمن مجموعة تجريبية واحدة حيث قاموا بتطبيق المنهج المعد ولمدة شهرين وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع واستغرق زمن التطبيق (30) دقيقة من الزمن الكلي للوحدة وبفترة الأعداد الخاص وشملت الأختبارات البدنية على اختبار قياس قوة القبضة لليد واختبار القوة العضلية للمجاميع العضلية العاملة على الكتف والمرفق واختبار دفع كرة طبية (3 كغم) والمهارية اختبار كوبان لقوة الأرسال في التنس الأرضي وبعد المعالجات الأحصائية أظهرت النتائج ظهور تحسن واضح في القوة العضلية للمجاميع العضلية العاملة على الكتف والمرفق لعينة البحث وظهور فروق إيجابية في أداء قوة الأرسال في لعبة التنس الأرضي وعدم ظهور فروق معنوية في اختبار قوة القبضة لليد .

**The effect of weight training and stretching techniques (PNF) in the development of serve power in tennis according to the power dynamics of the articular shoulder muscles and elbow.**

**M. Sinan Hisham Rasheed ALmudarris**

The tennis game is considered exciting by its artistic performance specially in the serving skill as the need to recruit the working muscles of the arms in order to perform a strong and fast serve, and what the world has witnessed the evolution of the use of modern and new training methods and the knowledge of its impact on the technical performance that prompted the researcher to search in the development of the serve power using stretching exercises techniques (PNF), according to the movement force of the articular shoulder muscles and elbow.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

شهد العالم في الأونة الأخيرة تطورا واضحا في مختلف مجالات الحياة وميادينها وقد طال هذا التقدم الأنشطة الرياضية المختلفة كونها تهتم بجوانب الرياضة العلمية والعملية . بغية الوصول الى الأنجازات العالية مما دفع الباحثين والمدرسين في الخوض في سباق نحو اجراء تجارب وبحوث من خلالها يتم إيجاد الطرق السليمة في تحسين الأداء وتقوية العضلات المشاركة في المهارة الخاصة باللعبة .

وتعد لعبة التنس من الألعاب التي تميز ممارسيها ومحترفيها بأن يمتلكون قدرات مهارية وبدنية قوية تمكنهم من التحكم في مجريات اللعب وانهاؤها لصالحهم . ومهارة الأرسال واحدة من المهارات المهمة والهجومية اذ تعد السلاح الرئيسي في الملعب وهو يتطلب توحيدا متقنا

لحركتي فذف الكرة عاليا وتهيأة المضرب بمرجته خلف الجسم مما يحقق التجانس الحركي المتسلسل للمهارة والذي يعتمد على قدرة عضلات مفصلي الكتف والمرفق ومطاطيتها في ضرب الكرة بقوة مؤثرة ، ومما لاشك فيه ان الأساليب الجديدة جاءت لتعزز من عمل العضلات وتحفيزها ومن هذه الأساليب تكنيك ( PNF ) الذي يحاكي الخلايا العضلية والعصبية ويستخدم في المجال الرياضي فضلا عن المجال العلاجي من خلال تبادل انقباضات ثابتة متزامنة مع إطالة سلبية اذ تبرز أهمية هذا التكنيك على مد وإطالة وانقباض المجموعة العضلية الامر الذي يحسن من قابلية المفاصل وتعمل بمقاومة التعب بأطلاق أقصى قوة ممكنة وبأوسع مدى حركي ممكن ، ومن خلال ذلك ارتأت الباحثة في ابراز أهمية دراستها في التعرف على تأثير تمارين بأستخدام الأثقال والأطالة بتكنيك ( PNF ) في تطوير قوة الأرسال في التنس الأرضي وفقا لقوة العضلات المحركة لمفصلي الكتف والمرفق .

#### 1 - 2 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثة كونها لاعبة سابقة في المنتخب الوطني واشرفت على تحكيم وتدريب بعض بطولات الجامعات والأندية المحلية الخاصة بلعبة التنس الأرضي واحتكاكها ببعض مدربي الأندية التابعة للاتحاد العراقي المركزي للعبة ، لاحظت انتشار التدريبات التقليدية والروتينية في معسكرات الأندية مما يعزز التذبذب في مستوى اللاعبين وخاصة في البطولات بتقديمهم مستوى متواضع يكثر فيه ارتكاب الأخطاء وخاصة في أداء الأرسال ، وقد جاءت هذه الدراسة كمحاولة حثيثة منها في اكتشاف الأسلوب الأكثر تأثيرا في تطوير العضلات المحركة لمفصلي الكتف والمرفق والمهمتين في أداء الأرسال في لعبة التنس الأرضي.

#### 1 - 3 اهداف البحث

- 1 - اعداد تمارينات الأثقال والأطالة ( PNF ) للاعبين التنس الأرضي من فئة الشباب .
- 2 - معرفة تأثير التمارينات في تطوير قوة الأرسال لعينة البحث .
- 3 - معرفة تأثير التمارينات في تطوير قوة العضلات المحركة لمفصلي الكتف والمرفق لعينة البحث.

#### 1 - 4 فرضا البحث

- 1 - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الأختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات الحركية ومهارة الأرسال لعينة البحث .
- 2 - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الأختبارين القبلي والبعدي في اختبارات قوة العضلات المحركة لمفصلي الكتف والمرفق لعينة البحث .

#### 1- 5 مجالات البحث

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : عينة من لاعبي فئة الشباب والبالغ عددهم (6) لاعبين .
- 1 - 5 - 2 المجال المكاني : ملعب نادي الكرخ في بغداد .

- 1 - 5 - 3 المجال الزمني : للمدة من 2016/2/6 لغاية 2016/3/20 .

#### 2- الدراسات النظرية والمشابهة

#### 2- 1 الدراسات النظرية

- 2- 1- 1 تمارين الأطالة والمرونة



تعرف الأظالة على انها " زيادة طول العضلة بعيدا عن مركزها بقدر متساوي منى الطرفين " والمرونة تعرف انها " المدى الحركي المتاح في المفصل او عدد من المفاصل " . ويمكن التعرف على العلاقة الوثيقة بين الأظالة والمرونة ، حيث تتحسن المرونة الحركية بصورة مباشرة عن طريق تمرينات الأظالة التي تعد خصيصا لهذا الغرض. والأظالة لها عمل اخر هو جعل العضلات المقابلة مرتخية وغير متصلبة مما يجعل الحركات الناتجة عن العضلات العاملة ايسر واكثر توافقا وانسيابية.<sup>1</sup>

وهناك اربعة انواع رئيسية من الأظالات وهي:<sup>2</sup>

1 - الأظالة الثابتة ( الساكنة ) .

2 - الأظالة البالستية .

3 - الأظالة الحركية .

4 - الأظالة بتكنيك ( PNF ) .

تكنيك ( PNF ) : هي عبارة عن تبادل انقباضات عضلية ثابتة مع اظالة سلبية من خلال سلسلة من الحركات المحددة يطلق عليها باللغة الألمانية ( PNF ) وتعني تحفيز التسهيل التوصيلي العصبي العضلي ويكون استخدامها اكثر من قبل الرياضيين بالمستويات العليا . من خلال الخطوات التالية:<sup>3</sup>

1 - مد واطالة المجموعة العضلية المقصودة الى نهايتها اولا .

2 - انقباض نفس المجموعة العضلية ثابتا لمدة (6-10 ثا ) انقباض اولي .

3 - ارتخاء نفس المجموعة العضلية بعد الأنقباض مدة (3 ثا) .

4 - مد واطالة نفس المجموعة العضلية مدة (10 ثا) .

5- المحافظة على هذه الأظالة مدة ( 10 ثا ) .

2 - 1 - فوائد برامج الأظالة.<sup>4</sup>

1 - تحسين المرونة والقدرة على التحمل ( التحمل العضلي ) والقوة العضلية .

2 - تقليل وجع العضلات .

3 - تحسين حركة العضلات والمفاصل .

4 - حركة عضلية اكثر كفاءة ونعومة الحركة .

5 - قدرة اكبر على ممارسة اقصى درجات القوة من خلال نطاق اوسع من الحركة .

6 - تحسين انتظام الجسم ووظيفته .

7 - تحسين المظهر والصورة الذاتية .

8 - منع بعض مشاكل الظهر .

وهناك الكثير من العوامل التي تؤثر في مستوى انتاج القوة العضلية على وفق ما ذكرها العلماء والباحثين وهي:<sup>5</sup>

1 - عدد الألياف المستتارة .

<sup>1</sup> حمدي احمد السيد وتوت ؛ تمرينات الأظالة والمرونة ( وصف تشريحي - اختبارات ) القاهرة ، مركز الكتاب للنشر . 2012، ص

<sup>2</sup> ناريمان محمد خطيب ، عبد العزيز احمد النمر ؛ الأظالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، 1997، ص81.

<sup>3</sup> عمر عبد الله احمد محروس ، تأثير استخدام التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية العميقة وتمرينات الأتزان كأساس لبرنامج تأهيلي لبعض حالات تمزق اربطة مفصل الكاحل ، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية وعلوم الصحة ، جامعة اسيوط ، 2014، ص48.

<sup>4</sup> Clarke E . A.H , Appilication of measurement to health and physical education , 5 th englewood, cliffs .

n.j 1976. P197 .

<sup>5</sup> نوال مهدي العبيدي ، فاطمة عب صالح ؛ التدريب الرياضي ، جامعة بغداد ، 2009 ، ص 59-60.

- 2 - المقطع العرضي للعضلة او العضلات المشاركة .
- 3 - نوع الألياف العضلية المشاركة في الأداء .
- 4 - زاوية انتاج القوة العضلية .
- 5 - طول استرخاء العضلة قبل الانقباض .
- 6 - طول الفترة المستغرقة في الانقباض العضلي .
- 7 - درجة توافق العضلات المشاركة في الأداء .
- 8 - الحالة الأنفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال انتاج القوة العضلية .
- 9 - العمر والجنس والأحماء .
- 2 - 1 - 3 مهارة الأرسال في التنس الأرضي
- هناك اربع طرق رئيسية في الأداء الفني للأرسال يجب اتباعها<sup>1</sup>:-
- 1 - الوقوف ( مسك المضرب ومسك الكرات).
- 2 - الأرجحة ( ارجحة الذراع الضاربة ) .
- 3 - الرمي ( رمي الكرة للأعلى وتهيئتها للضرب ) .
- 4 - الضرب ( ضرب الكرة ) .

### 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة لملائمته مشكلة البحث.

#### 3-2 عينة البحث

بغية القيام بخطوات البحث وتنفيذه بشكل علمي ، وجب اختيار عينة البحث الملائمة لتسهيل عملية إنجازه فق تم اختيار العينة من مجتمع البحث من اندية محلية في محافظة بغداد والبالغ عددهم ( 5 ) ، وهم ( نادي العلوية ، الصيد العراقي ، الجيش ، الكرخ ، الكهرياء ) ، حيث وقع الاختيار على ناديي ( الجيش ، الكرخ ) فقط ليمثلوا عينة البحث وذلك بسبب التزامهم بشكل دائم ، وقد بلغ عددهم (6) لاعبين (3) لاعبين لكل نادي . وقد مثلوا المجموعة التجريبية الواحدة و اجرت الباحثة التجانس بين افراد عينة البحث المختارة من ناحية ( الطول ، الوزن ، العمر ، العمر التدريبي ) وكما موضح في الجدول رقم (1).

#### جدول (1)

يبين التجانس لأفراد عينة البحث في متغيرات ( الطول،الوزن،العمر،العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	قيمة معامل الألتواء
1	الطول	سم	174,8	173	17,49	0,581
2	الوزن	كغم	67,02	67	9,32	0,334
3	العمر الزمني	سنة	17,43	17,00	3,56	0,478
4	العمر التدريبي	سنة	6,91	7,00	1,88	0,297

### 3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- المصادر العربية والأجنبية
- شبكة الأنترنت
- دمبلصات متعددة الأوزان ( 1 كغم ، 1,5 كغم ، 2 كغم ، 2,5 كغم ، 3 كغم ) .

<sup>1</sup> طارق حمودي امين الجليبي ؛ العاب الكرة والمضرب ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987، ص33.

- كرات تنس عدد (20) كرة .
- كرة طبية زنة 3 كغم عدد (2).
- ملعب قانوني للتنس .
- ساعة توقيت .
- ادوات مكتبية .
- ميزان طبي .
- شريط قياس لقياس الأطوال.
- جهاز داي نوموميتر ( لقياس قوة القبضة )
- جهاز استشعار القوة العضلية ( امريكي الصنع ) الجهاز من نوع EK 3- 200 الجيل الثالث لقياس القوة العضلية من شركة MARK – 10 .

### 3-4 الأختبارات المستخدمة في البحث

قامت الباحثة بعرض عدة اختبارات خاصة بالبحث على مجموعة من الخبراء \* ذوي الخبرة والأختصاص وتم اخذ الأختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق 75% وهي كما يلي :

### 3-4-1 اختبار قوة القبضة ( يمين ، يسار )<sup>1</sup>

الهدف من الأختبار : قياس قوة الانقباض لليد.

وحدة القياس : كغم.

الأدوات المستخدمة : الداينوميتر .

وصف الأداء : يمسك اللاعب بجهاز الداينوميتر بقبضته ( اليمنى او اليسرى ) وتكون الذراع ممدودة دون وجود اي انثناء في المفصل وتبتعد قليلا عن الجسم .

حساب الدرجات : يضغط اللاعب بقبضة اليد على الجهاز لمحاولة اخراج اقصى قوة ممكنة ويعطى محاولتان تسجل الأفضل .

### 3-4-2 اختبار القوة العضلية للمجاميع العضلية العاملة على الكتف والمرفق<sup>2</sup>

الهدف من الأختبار : قياس قوة العضلات العاملة على ثني ومد العضد .

وحدة القياس : النيوتن.

الأدوات المستخدمة : جهاز EK 3-200 ، سلاسل حديدية ، بار خشبي

وصف الأداء : وقوف الظهر ملامس للحائط ويثبت جسم اللاعب في ثلاث مناطق هي ( الكتفين والحوض والقدمين ) يتم تحميل العضد عليه بالقرب من مفصل المرفق ويثني مفصل المرفق بحيث يكون العضد موازي للأرض وعمودي على الجذع ويتجه الساعد للأعلى كما يربط حزام التثبيت الموجود في الحزام الدائري حول مفصل المرفق . اما في حالة قياس قوة العضلات الثانية للعضد يتواجد الجهاز اسفل العضد . اما في حالة قياس قوة العضلات الباسطة

<sup>1</sup> كاظم جابر امير ، الأختبارات والقياس الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط2، منشورات ذات السلاسل، الكويت ، 1999، ص336.

- أ.د شاكر الشبخلي التدريب الرياضي - الساحة والميدان
- أ.د نوال مهدي العبيدي التدريب الرياضي - كرة اليد
- أ.م.د سهاد قاسم التدريب الرياضي - الكرة الطائرة
- أ.م.د لؤي البكري التدريب الرياضي - تنس ارضي
- م.د وفاء فائق التدريب الرياضي - تنس ارضي

<sup>2</sup> امال داود عبد الحسن المحمداوي ، تأثير التمرينات العلاجية المصاحبة لليزر منخفض المستوى في تحسين القوة العضلية والمدى الحركي لبعض المفاصل المصابة عند لاعبي التنس ، اطروحة دكتوراة ، 2013 ، ص88.

للعضد فإن الجهاز يكون اعلى العضد ، وعندما يكون الجهاز لاعلى يتم السحب للأسفل من قبل المصاب ، اما عندما يكون الجهاز للأسفل يتم رفع الذراع للأعلى .  
حساب الدرجات : يعطى للمختبر محاولتان تسجل افضلهما .

3 - 4 - 3 اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغم)<sup>1</sup>

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف الأدوات المستخدمة : كرات طبية وشريط قياس .

وصف الأداء : يقف المختبر في منطقة الأقتراب بين الخطين واضعا الكرة الطبية على احدى يديه والأخرى تستند من فوق الكرة ويتحرك المختبر في اتجاه خط الأقتراب في حدود مسافة محددة وعندما يصل الى الخط يدفع الكرة من الجانب كما في دفع الثقل بحيث لايتعدى خط الأقتراب .

التسجيل : للمختبر الواحد ثلاث محاولات متتالية والأداء الخاطيء يحتسب محاولة وتحتسب للمختبر نتيجة احسن محاولة من المحاولات .

3 - 4 - 4 اختبار كوبان Cuban لقوة الأرسال في التنس الأرضي<sup>2</sup> .

الهدف من الاختبار : قياس قوة ضربات الأرسال.

الأدوات المستخدمة : مضرب ، ملعب تنس مقسم كما يلي :

- يرسم خط موازي لخط القاعدة ويقسم المنطقة الواقعة بين خط الأرسال وخط القاعدة الى نصفين متساويين كل منهما 9 قدم ، ويرسم خط اخر موازي له وخلف القاعدة بمسافة 10 قدم .

وصف الأداء : يقف اللاعب خلف خط القاعدة على الجانب الأيمن من الملعب والعكس بالنسبة الى اللاعب الأيسر .

يقوم المختبر ارسال 14 كرة موجهة الى منطقة الأرسال الصحيحة.

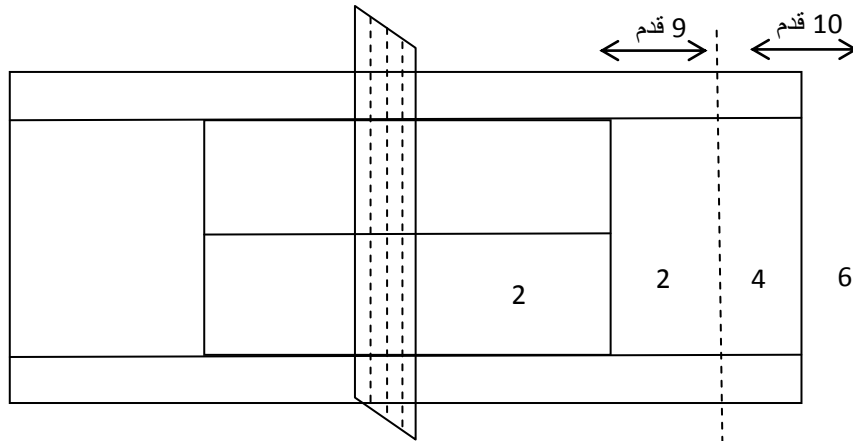
التسجيل : الكرات الساقطة خارج منطقة الأرسال الصحيحة يسجل لها درجة ( صفر ) .

- الكرات الساقطة خارج منطقة الأرسال الصحيحة تسجل لها درجتان في حالة ما اذا كان الأرتداد التالي للكرة يكون في المنطقة الأرسال او منطقة ال (9) اقدام التي خلفها ويسجل ( 4 )

درجات في حالة ما اذا كان الأرتداد التالي للكرة يكون في المنطقة المحصورة بين خط ال (9) اقدام وخط القاعدة ويسجل لها (6) درجات في حالة ارتداد الكرة بين خط القاعدة وخط ال (10) اقدام

الواقع خلفها ويسجل لها (8) درجات في حالة ارتداد الكرة خلف خط ال (10) اقدام

الكرات التي تسقط فوق الخطوط تسجل لها القيمة الأعلى وكما موضح بالشكل .



<sup>1</sup> علي سلوم جواد ، الأختبارات والقياس والأحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، 2004 ، ص 94 .

<sup>2</sup> علي سلوم جواد ، الأختبارات والقياس والأحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، بغداد ، 2004 ، ص 207-208 .

### 3 - 5 التجربة الأستطلاعية

تعد التجربة الأستطلاعية واحدة من اهم الإجراءات الضرورية التي تقوم بها الباحثة قبل قيامها ب بهدف اختيار اساليب البحث وادواته وتأثير متطلبات العمل العلمي الدقيق والصحيح والخالي من الصعوبات وقامت الباحثة بأجراء التجربة الأستطلاعية على عينة مكونة من 2 من اللاعبين الشباب بتاريخ 2016/2 /4 ، لم يستبعدوا من التجربة الرئيسية وكان الهدف من التجربة الأستطلاعية مايلي :

- الوقت اللازم لإنجاز الأختبارات لأفراد عينة البحث .

- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة وفريق العمل المساعد .

- كفاية فريق العمل المساعد في تنفيذ الأختبارات واستخدام الأجهزة والأدوات.

### 3 - 6 الأختبارات القبليّة

قامت الباحثة بأجراء الأختبارات البدنية والمهارية في يوم الجمعة المصادف 2016/2/5 لمجموعة البحث .

### 3-7 المنهج التدريبي المستخدم

تم تطبيق المنهج التدريبي على عينة البحث في يوم السبت المصادف 2016/2/6 . حيث تم جمعهم في نادي الكرخ واستعانت الباحثة بأحد مدربي الناديين ليطبق المنهج المعد الذي تم عرض تمارينه على مجموعة من مدربي وخبراء اللعبة وعلم التدريب الرياضي وتمت صياغته بشكل يلائم العينة وامكانياتهم البدنية والمهارية ، وقد راعت الباحثة عدة امور في تنفيذه وهي كما يلي :

-استغرق المنهج التدريبي ( ستة اسابيع ) . وبواقع (18) وحدة تدريبية .

-تم تطبيق الوحدات التدريبية في فترة الأعداد الخاص ، مرحلة التدريب التخصصي.

-طبقت التمارين في الأيام ( السبت ، الأثنين ، الأربعاء ) .

-الزمن الكلي لتنفيذ التمرينات (30) دقيقة من وقت الكلي للوحدة البالغ (120)دقيقة.

- تم تحديد الشدة ( 70 – 80%)

- العضلات المراد تطويرها ( العضلة الثنائية ، العضلة العضدية ، العضلة الدالية الأمامية ، العضلة الكعبرية القابضة ) ، وتم استخدام تمارين تشبه الأداء الفني للأرسال ( ملحق 1) حيث تم التدرج في استخدام اوزان الدمبلصات في الوحدات التدريبية وهي :-

1 - بنش برس ضيق .

2- الجلوس على كرسي ، حمل الدمبلص بكلا الذراعين خلف الظهر ، ثني ومد .

3- من الوقوف ، حمل دمبلص بكلا الذراعين ورفع له للأعلى ، ثني ومد .

4 - من الأستلقاء على الظهر على مقعد تمرين ، حمل الدمبلص بكلا الذراعين لأعلى وخلف الرأس ، ثني ومد .

5- استناد الركبة واليد اليمنى على مقعد التمرين ، رفع الدمبلص باليد اليسرى مع ثني الكوع بحيث يصبح بأرتفاع الكتف ، التوقف لحظة ثم انزال الدمبلص ثم التبديل .

وشملت الوحدة التدريبية أيضا على تمرينات ( PNF) وكان تطبيقها كما يلي :

1 - يجب على اللاعب اتخاذ وضعية الأستطالة .

2 - الزميل يمسك بالجزء الذي تم عمل استطالة له.

3 - الزميل يقوم بالدفع العكس اتجاه الأستطالة لمدة 6 - 10 ثا ، ومن ثم يسترخي عند اداء الأستطالة يحاول الزميل منع اي حركة للجزء الذي تم عمل استطالة .



بإستخدام الأثقال البسيطة وعمل تمرينات مرونة ساعدت على تنمية مرونة ومطاطية العضلات والأوتار المكونة لحزام الكتف وزيادة المدى الحركي لمفصل الكتف والمرفق وهذا ما اشار اليه ( طلحة حسام الدين واخرون 1997 ) " ان ممارسة تمرينات المرونة تحقق الأاطالة للعضلات وزيادة خاصية المطاطية للأربطة والعضلات معا وبذلك يتسع المدى الحركي " <sup>1</sup>.

وترى الباحثة ان تمرينات الأثقال والأاطالة (PNF) التي اعتمدت في الوحدات التدريبية كانت منسجمة مع تطوير القوة العضلية العاملة على مفصلي الكتف والمرفق حيث ان لعبة التنس الأرضي واحدة من الألعاب التي تعتمد بشكل كبير على تدريبات القوة والأاطالة وان تدريبات القوة بأستخدام الأثقال بأوزان مختلفة ساعدت في تطوير متغيرات البحث وهذا ماكدته ( خيرية ابراهيم 1996) " ان تدريبات الأثقال تؤدي الى تطوير قوة العضلات التي تحيط بالمفصل والكتف والمرفقين كما تعمل على تحسين مرونة الكتف " <sup>2</sup>.

4 - 2 عرض ومناقشة نتائج اختبار قوة الأرسال بالتنس الأرضي.

### جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية لأختبار قوة الأرسال .

الدالة	قيمة ت		الأختبار البعدي		الأختبار القبلي		المتغيرات	ت
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س		
معنوي	2,57	5,61	8,78	49,66	9,23	46,81	اختبار قوة الأرسال بالتنس الأرضي	1

درجة الحرية 6-1 = 5 عند مستوى دلالة 0,05

من خلال الجدول ( 3 ) نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة لأختبار قوة الأرسال لعينة البحث بلغت (5,61) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2,57) وهذا يعني ان الفرق معنوي وتعزوه الباحثة الى تمرينات الأثقال والأستطالة بتكنيك ( PNF ) التي كان لها الأثر الأيجابي في تحسن اداء مهارة الأرسال حيث يعتمد الأرسال على تحسين القوة العضلية للمجاميع العاملة على الكتف والمرفق حيث ان هذا النوع من التدريبات يساعد على اخراج اكبركم ممكن من القدرة العضلية كما يسهم في تطوير الأداء المهاري .

ويرى (ظافر هاشم 2002) " ان توليد القوة لغرض اداء مهارة التنس يتطلب توليد قوة من الجسم مما يزيد من ضرب الكرة بشكل سريع عند اداء مهارة من المهارات الأساسية " <sup>3</sup>.

وتعتبر التمرينات بطريقة التسهيل العصبي العضلي للمستقبلات الحسية (PNF) من افضل الطرق لتنمية المرونة العضلية والسعة الأنبساطية للعضلات وتشتمل تمرينات تلك الطريقة على استخدام انقباضات ايزومترية متتالية في ضوء تكرارات انقباضية مستمرة الأزمنة محددة

<sup>1</sup> طلحة حسام الدين واخرون ، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة-القدرة-تحمل القوة ، المرونة)، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997، ص246.

<sup>2</sup> خيرية ابراهيم السكري، استخدام الكرات الطبية في برامج التدريب لمسابقات الرمي ، نشرة العاب القوى ، القاهرة ، مركز التنمية الأقليمي ، العدد الثاني عشر ، 1996، ص24.

<sup>3</sup> ظافر هاشم الكاظمي ، الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطوير من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، اطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002، ص45.

يتخللها استرخاء لتلك العضلات او مجموعات انقباضية يعقبها استرخاء واطالة على تلك العضلات وهذا ماكداه ( ابو العلا عبد الفتاح 1995 ) " كلما زاد زمن الانقباض العضلي الثابت كلما زاد المدى الحركي بطريقة عمل المستقبلات الحسية المنعكسة (PNF) " <sup>1</sup>.

5 - الأستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الأستنتاجات

في ضوء المعاملات الأحصائية ومناقشة النتائج استنتجت الباحثة مايلي :

1 - ظهور تحسن واضح في القوة العضلية للمجاميع العضلية العاملة على الكتف والمرفق من خلال اختبار مستشعر القوة .

2 - كانت للتمرينات المستخدمة الأثر الفعال في تطوير اختبار القدرة العضلية العاملة على الكتف

3 - من خلال تطور القوة العضلية العاملة على مفصلي الكتف والمرفق ظهرت فروق ايجابية في اداء قوة الأرسال في لعبة التنس الأرضي لعينة البحث .

5 - 2 التوصيات

1 - الأهتمام بتدريبات الأاطالة بطريقة ( PNF ) لمهارات اخرى في لعبة التنس الأرضي ولفعاليات اخرى .

2 - القيام بدورات تدريبية من اجل مواكبة ماهو جديد وحديث في عالم التدريب الرياضي وبأستضافة مدربين اكفاء في مجال اللعبة .

المصادر العربية

-ابو العلا احمد عبد الفتاح، محمد حسن علاوي ، الأسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995.

-امال داود عبد الحسن ، تأثير التمرينات العلاجية المصاحبة لليزر منخفض المستوى في تحسين القوة العضلية والمدى الحركي لبعض المفاصل المصابة عند لاعبي التنس ، اطروحة دكتوراة ، 2013.

-حمدي احمد السيد وتوت ، تمرينات الأاطالة والمرونة ( وصف تشريحي-اختبارات)، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2012.

-خيرية ابراهيم السكري ، استخدام الكرات الطبية في برامج التدريب لمسابقات الرمي ، نشرة العاب القوى ، القاهرة ، مركز التنمية الأقليمي ، العدد الثاني عشرة ، 1996.

-طلحة حسام الدين واخرون ، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997.

-طارق حمودي الجلي، العاب الكرة والمضرب ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987، ص33.

-ظافر هاشم الكاظمي ، الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطوير من خلال الخيارات التنظيمية لبيئة تعليم التنس ، اطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002.

-علي سلوم جواد، الأختبارات والقياس والأحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، 2004.

<sup>1</sup> ابو العلا احمد عبد الفتاح ، محمد حسن علاوي ، الأسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ، ص 37.



- عمر عبد الله احمد محروس ، تأثير استخدام التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية العميقة وتمارين الأتزان كأساس لبرنامج تأهيلي لبعض حالات تمزق اربطة مفصل الكاحل ، أطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية وعلوم الصحة ، جامعة أسيوط، 2014.
- كاظم جابر امير ، الأختبارات والقياس الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط2، منشوراة ذات السلاسل ، الكويت ، 1999.
- ناريمان محمد الخطيب، عبد العزيز احمد النمر والأطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، 1997.
- نوال مهدي العبيدي ، فاطمة عبد مالح، التدريب الرياضي ، جامعة بغداد ، 2009.
- المصادر الأجنبية

-Clark.a.h, Application of measurement to helth and physical education , 5<sup>th</sup> Englewood,cliffs. N.j, 1976.

ملحق ( 1 )



التحليل الحركي البايوكينماتيكي المقارن للضربة الأرضية الخلفية بيد واحدة من وضعين مختلفين في التنس لعدد من اللاعبين المصنفين عالمياً

أ.م.د. أحمد وليد عبدالرحمن  
جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
[dr\\_ahmedwaleed7@yahoo.com](mailto:dr_ahmedwaleed7@yahoo.com)

أ.م.د. ابي رامز عبد الغني البكري  
جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
[Obey\\_albakri@yahoo.com](mailto:Obey_albakri@yahoo.com)

هدف البحث: التعرف على قيم عدد من المتغيرات البايوكينماتيكية للضربة الأرضية الخلفية بيد واحدة (One-handed backhand) بوضعين مختلفين في التنس. التعرف على الفروق بين عدد من المتغيرات الكينماتيكية للضربة الأرضية الخلفية بيد واحدة من وضعين مختلفين (القريب والبعيد). اما مجالات البحث: المجال الزمني.. لفترة من 20 / 2 / 2016 ولغاية 20 / 3 / 2016 المكاني.. بطولة العالم للمصنفين عالمياً بالتنس في عام 2011 : البشري.. لاعبو التنس المحترفين والمصنفين عالمياً لحد عام 2011 .. لذا استخدم الباحثان المنهج النوعي (الكيفي) لملاءمته وطبيعة البحث، وبعد التحليل والمعالجة الاحصائية وجدولة النتائج.. استنتج الباحثان وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الوضعين القريب والبعيد في متغيري زاوية ميل حزام الكتف وزمن الحركة ولمصلحة الوضع القريب، ووجود فروق ذات دلالة معنوية بين الوضعين القريب والبعيد في متغيرات (زاوية مفصل مرفق الذراع الضاربة والسرعة الزاوية والسرعة والمحيطية للذراع الضاربة وسرعة الكرة لحظة ضربها) ولمصلحة الوضع البعيد. اما التوصيات: على الباحثين في هذا المجال عمل مثل هذه البحوث لمهارة اخرى دفاعية وهجومية معتمدين على التقنية العلمية الحديثة عن طريق المشاهدة وتسجيل البطولات العالمية، والتأكيد على تدريبي ومدرسي لعبة التنس وخصوصا في المهارات الهجومية الدفاعية بضرب الكرة وهي بعيدة عن الجسم وذلك لزيادة سرعة الكرة والضغط على اللاعب المنافس من اجل الحصول على نقطة.

Motion analysis Bio-Kinematics Comparative for background strike in one hand from two different situations in tennis for a number of classified players globally

Asst.Prof.Dr.  
AHMED WALEED ABDULRAHMAN  
[dr\\_ahmedwaleed7@yahoo.com](mailto:dr_ahmedwaleed7@yahoo.com)

Asst.Prof.Dr.  
ABI RAMIZ ALBAKRI  
[Obey\\_albakri@yahoo.com](mailto:Obey_albakri@yahoo.com)

Aim of the research: to identify the values of a number of background variables Bio-Kinematics ground strike with one hand (One-handed backhand) in two different situations in tennis. To identify the differences between the number of Bio-Kinematics variables for background strike in one hand from two different situations (short and

long). As research fields.. Temporal Field: the period from 20/02/2016 until 03/20/2016. Spatial Field: World Championship classified as globally tennis in 2011.. The Human Field: players of Tennis professional and classified as globally for 2011 tennis .. so the researchers used a qualitative approach (qualitative) for suitability and the nature of the research, after analysis, processing and statistical tabulation .. researchers concluded and there is a significant moral difference between the short and long situations in the two variables angle mi shoulder strap and time of movement in the interests of the immediate situation, and the presence of significant differences between short and long situations in the variables differences (Detailed angle of the striking arm angular velocity, speed and peripheral arm striking the ball speed instant hit) and in the interest remote mode facility. The recommendations: Researchers in this area of work such research to other skill defensive and offensive, relying on modern scientific technique by watching and recording the World Championships, and the emphasis on coaches and teachers of the game of tennis, especially in the offensive skills defense to hit the ball and it is far from the body so as to increase the speed of the ball and the pressure the player competitor in order to get points.

#### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

وصل التقدم العلمي والتقني في لعبة التنس إلى مستويات متطورة جداً وانجازاً عالياً في مستوى الأداء والتنظيم والإعلام حتى أصبحت اللعبة اليوم من الألعاب ذات الشعبية لواسعة وذات المردود المادي الجيد لمزاويلها مما حدا باللاعبين والمدربين على الاهتمام بمفردات اللعبة وتحليل كل حركة يؤديها اللاعب من الإرسال إلى الضربات الهجومية والدفاعية. ولابد أن نذكر دور وأهمية الأجهزة التسجيلية والتصويرية في ملاحظة أدق التفاصيل ورؤية الحركة مفصلاً من أجل تقديم أنسب الحلول استناداً إلى القوانين الميكانيكية المختلفة) (الحكيم، 1997، 3).

وقد شهدت لعبة التنس تطوراً سريعاً وأخذ الاهتمام بهذه الرياضة يتزايد وأصبحت تستأثر باهتمام الكثيرين مما جعلها واحدة من الألعاب الأكثر شعبية في دول عديدة من العالم (الكاظمي، 2000، 7).

ولو نظرنا إلى مهارات التنس نرى أنها متعددة ولكنها جميعاً تتركز على حسن استخدام المضرب وعملية ضرب الكرة التي تعتمد على عدة مراحل منها الاستعداد والمسكة ثم عملية مرجحة الذراع إلى الخلف للاستعداد للضرب والمرجحة الأمامية وميلان الجسم إلى الأمام وعملية الاستناد ونقل الوزن بين القدمين للسماح للورك بالدوران للحصول على القوة اللازمة والاستفادة من وزن الجسم عندما يقوم اللاعب بعملية استقبال الكرة لزيادة قوتها.

لذا فان أهمية البحث تتجلى في دراسة هذا النوع من الضربة الخلفية والتعرف على المتغيرات البايوكينماتيكية لسرعة وزمن الذراع الضاربة وكذلك دراسة الزمن لعدد من اللاعبين المحترفين في هذه اللعبة عن طريق التحليل البايوكينماتيكي لتكنيك الضربة الأرضية الخلفية من الوضع القريب والبعيد.

#### 1-2 مشكلة البحث:

يتأثر النجاح في التنس بالأسلوب الذي يستخدمه اللاعب، ويلعب البايوميكانيك دوراً أساسياً وفعالاً في إنتاج الضربة (Elliott,A,2006,1).

ومن خلال مشاهدة الباحثين للعديد من بطولات التنس العالمية عبر وسائل الإعلام المرئية ومتابعة أحداثها وخصوصاً مهارة الضربة الأرضية الخلفية بيد واحدة (One-handed backhand)، لاحظنا بأن هناك لاعبين يقومون بضرب الكرة وهي قريبة من الجسم وآخرين يضربون الكرة وهي بعيدة نوعاً ما عن الجسم.

إن الدراسات السابقة التي تناولت هذه المهارة اكتفت بدراسة سرعة الكرة أو حركة الذراع الضاربة في المرجحة الخلفية والأمامية أو قوة رد فعل الأرض دون التطرق إلى تأثير بعد المضرب عن الجسم لحظة ضرب الكرة على وضع الجسم وخصوصاً زاوية ميل الجذع كذلك تأثيره على النقل الحركي من خلال نقل القوة من الرجلين إلى الجذع وإلى الذراع ثم المضرب وإلى الكرة وبالتالي تحقيق سرعة عالية والتحكم في السيطرة على توجيه الكرة إلى الموقع المناسب مما تقلل من احتمالية التوقع لدى المنافس.

ومن هنا تحددت مشكلة البحث وأصبح هناك ضرورة لدراستها من خلال التعرف على المتغيرات الكينماتيكية لكل وضع، ويريد الباحثان الحصول على إجابة علمية للفروق بين هذين الأسلوبين في ضرب الكرة وتوظيف النتائج في مجال التعليم والتدريب.

#### 1-3 هدف البحث:

1-3-1 التعرف على قيم عدد من المتغيرات البايوكينماتيكية للضربة الأرضية الخلفية بيد واحدة (One-handed backhand) بوضعين مختلفين في التنس.

1-3-2 التعرف على الفروق بين عدد من المتغيرات البايوكينماتيكية للضربة الأرضية الخلفية بيد واحدة من وضعين مختلفين (القريب والبعيد) .

#### 1-4 فرض البحث:

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عدد من المتغيرات البايوكينماتيكية للضربة الأرضية الخلفية بيد واحدة (One-handed backhand) بوضعين مختلفين في التنس الأرضي .

**1-5 مجالات البحث:**

1-5-1 المجال ألزمني: للفترة من 20 / 2 / 2016 ولغاية 20 / 3 / 2016.

1-5-2 المجال المكاني: بطولة العالم للمصنفين عالمياً بالتنس لحد عام 2011.

1-5-3 المجال البشري: لاعبو التنس المحترفين والمصنفين عالمياً لحد عام 2011.

**1-6 تحديد المصطلحات:**

1-6-2 الكينماتيك:

ويُعنى بدراسة حركة الأجسام بالنسبة للزمن سواء أكانت خطية أم دائرية لذا فهو يهتم بالجانب الظاهري للحركة مثل المسافة والسرعة والزمن والزوايا ورسم مساراتها الحركية وتوضيح طريقة الأداء التي يقوم بها الجسم ( حسن ، 2006 ، 2).

**2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:**

**2-1 الدراسات النظرية :**

2-1-1 البايوميكانيك والتحليل الحركي :

يعتمد هذا العلم بالدرجة الأساس على استخدام القوانين وأسس علم البايوميكانيك بغرض دراسة الحركة وتحليلها تشريحياً وميكانيكياً، وعندما نستخدم كلمة (البايوميكانيك) أو (الميكانيكا الحيوية) فإننا نعني بذلك المعنى نفسه لكلا المصطلحين. وكلاهما يُعنى بدراسة الظاهرة الحركية دراسة موضوعية على أساس استخدام القوانين والأسس والمدلولات الميكانيكية في التحليل الحركي. ( مجيد وشلش، 1992، 28)

إن علم البايوميكانيك يُعنى بتحليل الحركات وتوضيح وتحسين (التكنيك) الرياضي وبحث قوانين وشروط الحركات الرياضية واختيار أفضل فن أداء (تكنيك) للعبة. وبناءً على ذلك فإن هذا العلم يسعى إلى دراسة المنحنى الخاص للمسار الحركي للحركة الرياضية سعياً وراء تحسين التكنيك الرياضي وذلك من أجل تصحيحه وتطويره على وفق دقة متطلبات الحركة ( الحكيم، 1997، 6).

ويهتم علم البايوميكانيك بدراسة وتحليل حركات الإنسان تحليلاً كمياً ونوعياً بغرض زيادة كفاءة الحركة الإنسانية (عبد المنعم وآخرون، 1977، 12).

إن التحليل الحركي هو دراسة أجزاء الحركة ومعرفة تأثير المتغيرات الوصفية والمسببية للارتقاء بمستوى أداء الحركة والذي يحقق الهدف منها. كما يفهم بأنه مجموعة متفاعلة مختارة طبقاً لما تحدده أهداف الدراسة وواجباتها في طرائق البحث الميكانيكي الموجه (حسين و محمود، 1998، 41).

إن التحليل الحركي يعتمد بالدرجة الأساس على استخدام القوانين والأسس المستخدمة في علم البايوميكانيك لغرض دراسة الحركة وتحليلها للمهارة الرياضية، ويشمل على تجزئة الحركة المراد تحليلها إلى أقسامها المتداخلة وتقدير طبيعة كل جزء من الحركة لغرض تطبيق الأسس والقوانين الميكانيكية والتشريحية الملائمة للأداء الفني المثالي للحركة.

( مجيد و شلش، 1992، 28-29 )

إن التحليل الحركي (الميكانيكي) يدرس العناصر المكونة للحركة فضلاً عن دراسة الحركة كوحدة متكاملة، إذ أن فاعلية أداء الرياضيين تتعلق بدرجة اكتمال (التكنيك) المستخدم، فدراسة الخصائص الكينماتيكية تسمح بالحكم على مستوى إتقان الأداء.

( حسين و محمود، 1998، 15 )

## 2-1-2 التحليل الكيفي ( النوعي):

ويعتمد على تقدير الفروق والاختلافات وتمييزها في استيعاب النتائج وإدراكها وتعميقها تمهيداً للوصول إلى الاستنتاجات الواقعية فضلاً عن بحث الأسباب غير المباشرة وإيجادها للانحرافات والأخطاء عن النماذج المنطقية لهذا الأداء.

( حسين و محمود، 1998، 43 )

وتشير كل من (kreaehbaum and Barthels, 2000) إلى أن التحليل النوعي هو الطريقة السائدة المستخدمة لتحليل الحركات الرياضية (الخفاجي، 2005، 24).  
عندما يلاحظ مدرب التنس لاعباً في أثناء التدريب أو تطبيق الضربات ويقرر عمل تغذية راجعة أو إجراء بعض التغييرات في فن الأداء فهو يؤدي المهارة الجيدة للتحليل النوعي. إن التحليل النوعي هو أكبر من مجرد ملاحظة الأخطاء وعمل التصحيحات. إن التحليل النوعي لضربة التنس يمكن النظر إليه كونه نموذجاً من أربع مهام:



نموذج المهام الأربع للتحليل النوعي المقترح من قبل نودسون وموريسون، 1997،

ففي مهمة الإعداد أو التحضير يقوم المدرب بجمع المعلومات ذات العلاقة حول الضربات وكذلك حول اللاعبين ومن ثم يتم تحليل كل ذلك، وفي أثناء المراقبة والملاحظة يستخدم المدرب وبشكل نظامي جميع الحواس لجمع المعلومات ذات العلاقة حول الأداء، وأما في مهمة التقويم والتشخيص فإنَّ للمدرب هدفين هما تحديد نقاط القوة والضعف ووضع أولويات الضعف بالاستناد إلى أهميتها للأداء وفي مهمة التدخل يختار المدرب الإستراتيجية الأكثر ملاءمة لتساعد اللاعب على تحسين أداءه. إن الرؤية الأكبر للتحليل النوعي تساعد مدرب التنس على تحسين أداء اللاعب وبشكل أكثر سرعة من الطرائق التقليدية (Knudson, 2006, 1-2)

2-1-3 الضربة الأرضية الخلفية:

تعد الضربات الأرضية الخلفية من الوسائل الدفاعية والهجومية والتي تحتل أهمية كبيرة بالنسبة للاعب إذ أن تطور مستواه يعتمد إلى حد كبير على مقدار ودرجة كفاءته في إجادة استخدام هذا النوع من الضربات (الكاظمي، 2000، 58).

2-1-4 المراحل الفنية لتنفيذ الضربة الأرضية الخلفية:

2-1-4-1 المسكة:

حالما يرى اللاعب اتجاه الكرة يقوم بتغيير مسكة المضرب من الأمامية إلى الخلفية الشرقية إذ يقوم بتدوير اليد اليمنى قليلاً إلى جهة اليسار (الكاظمي، 2000، 58).

2-1-4-2 الاستعداد والتهيؤ:

من وضع الاستعداد يبدأ اللاعب بالارتكاز على القدم اليسرى التي تبدأ منها حركة دوران الجسم وبشكل كامل إلى الجانب وباتجاه الخط الجانبي بحيث تكون كتفي اللاعب على خط مستقيم مع المكان الذي يروم اللاعب توجيه الكرة إليه حتى يكون بالإمكان الاستفادة من حركة فنل الجسم في توليد قوة إضافية باتجاه الكرة وبينما يقوم اللاعب بالارتكاز على القدم اليسرى تبدأ اليد اليسرى بمسك عنق المضرب

(الكاظمي، 2000، 59).

ويذكر (الجلبي، 1987) إلى أن اللاعب يقوم بسحب الذراع الحاملة للمضرب إلى الخلف باتجاه كتف اليسار أو اليمين بحيث تكون شبكة المضرب بارتفاع كتف اللاعب وتكون الاستدارة على عقب قدم اليمين أو اليسار حتى توازي الشبكة أو المنطقة التي تقرر توجيه الكرة إليها ثم اخذ خطوة مناسبة بقدم اليمين أو اليسار إلى الأمام (الجلبي، 1987، 47).

2-1-4-3 المرجحة:

تقوم اليد الماسكة لعنق المضرب بسحبه للخلف وبوقت مبكر لكي يكون بإمكان اللاعب التركيز على الوضع المطلوب قبل القيام بضرب الكرة مع المحافظة على بقاء المضرب قريباً من الجسم

وبعد ارتداد الكرة عن الأرض يبدأ اللاعب بأخذ خطوة صغيرة وبزاوية قدرها (45 درجة) تقريباً ثم يقوم بنقل وزن الجسم على القدم الأمامية (اليمنى).. أن أخذ خطوة بزواوية (45 درجة) سيساعد على حركة قتل الجذع والتي تعد ضرورية، إذ تسمح للورك بالدوران قبيل أداء الضربة وذلك من أجل الحصول على القوة اللازمة مع مراعاة أن يكون ضرب الكرة من نقطة تكون أمام القدم الأمامية (اليمنى) وذلك من أجل الاستفادة من وزن الجسم، بحيث يكون خلف الكرة الأمر الذي يؤدي إلى زيادة قوة الضربة.

وعلى اللاعب أن يراقب دائماً ارتداد الكرة عن الأرض ولحظة اتصال المضرب بالكرة مع المحافظة على بقاء الرأس ثابتاً وعند مرجحة المضرب باليد اليمنى باتجاه الكرة يكون مشدوداً وحتى نهاية الحركة (الكاظمي، 2000، 59-60).

أن كتف اللاعب اليسار يستدير إلى جهة اليسار والعكس بالنسبة لكتف اليمين إذا كان اللاعب يلعب بيده اليسرى إلى أن يصبح كتف اليمين أو اليسار مقابلاً للشبكة مع التأكيد على انتقال ثقل الجسم على قدم اليسار أو اليمين وسحب الذراع الحاملة للمضرب إلى الخلف من أمام الصدر وبهذا ستكون شبكة المضرب خلف اللاعب، بعد ذلك تبدأ مرجحة الذراع إلى الأمام الأسفل وعند وصول الذراع إلى وسط الجسم باتجاه الكرة يكون وجه المضرب مائلاً إلى الخلف أي تكون شبكة المضرب بزواوية حادة مع الأرض وعلى اللاعب أن ينقل ثقل جسمه إلى القدم الأمامية وفي هذه اللحظة تتم عملية مقابلة المضرب للكرة وضربها ويجب أن تشد اليد قوياً على المضرب.

(الجلبي، 1987، 47).

#### 2-1-4-4 نهاية الحركة

يذكر الجلبي بأنه على اللاعب أن يرفع رأس المضرب باتجاه الكرة مع مصاحبته لها في الاتجاه الذي ضربت إليه وبعد الانتهاء من الضربة ومتابعة المضرب للكرة ينتهي عمل الذراع بعد أن تغير توازن الجسم بسحبه إلى الأمام كي يستعد اللاعب للضربة التي ستأتي من المنافس (الجلبي، 1987، 47)

بعد أن تترك اليد اليسرى المضرب تكون خلف اللاعب وباتجاه السياج الخلفي إذ تمنع هذه الحركة من دوران الجسم أكثر من الضروري وبعد القيام بضرب الكرة تستمر حركة المضرب لتنتهي عالياً فوق الرأس وباتجاه الهدف المطلوب، وذلك لأن ارتفاع المضرب في نهاية الحركة



دليل على انسيابية الضربة. ويبقى القسم الأمامي للقدم اليسرى ملاصقاً للأرض من أجل الموازنة الجيدة وتحديد اتجاه الكرة بشكل دقيق (الكاظمي، 2000، 60).

### 2-2 الدراسات المشابهة:

قام الباحثان بإجراء مسح للدراسات السابقة والبحوث المنشورة ولم يتوصل الى بحوث مشابهة لهذه الدراسة عليه اكتفى الباحثان بالمصادر التي تعزز اهداف البحث واسسه البايوميكانيكية .

### 3- إجراءات البحث:

#### 3-1 منهج البحث:

أفرزت مناهج البحث العلمي المنهج النوعي (Qualitative Research) من المنهج الوصفي وعدته منهجا مستقلاً (Thomas and others, 2005, 345).

لذا استخدم الباحثان المنهج النوعي (الكيفي) لملاءمته لطبيعة البحث.

#### 3-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية وتكونت من سبعة من لاعبي التنس المصنفين عالمياً في بطولة دولية لحد عام 2011.

#### 3-3 وسائل جمع البيانات والأجهزة المستخدمة:

تم جمع البيانات عن طريق الملاحظة العلمية التقنية والتحليل بواسطة الحاسوب وتم تسجيل هذه البطولة بصورة مباشرة عن طريق ربط الحاسوب بجهاز الستلايت وسجلت هذه البطولة ثم حولت إلى خمسة أقراص ليزيرية (CD) وتم مشاهدتها بدقة ولعدة مرات من قبل الباحثان من أجل الحصول على (8) لقطات للمصنفين السبعة في الضربة الخلفية بيد واحدة (One-handed backhand) وبواقع (4) لقطات للوضع القريب و(4) لقطات للوضع البعيد عن الجسم بحيث يكون رد الكرة بصورة صحيحة داخل ملعب المنافس وبعد تحديد هذه اللقطات تم تسجيلها على قرص ليزيري (CD) من أجل تسهيل عملية التحليل لاستخراج المتغيرات البايوكينماتيكية .

#### 3-4 متغيرات البحث:

تم استخراج المتغيرات البايوكينماتيكية التالية لعينة البحث ولكلا الوضعين ( القريب،

البعيد)

1- زاوية ميل حزام الكتف لحظة ضرب الكرة.

2- زاوية المرفق للذراع الضاربة لحظة ضرب الكرة.

3- زمن الحركة الكلي.

4- السرعة الزاوية للذراع الضاربة.

5- السرعة المحيطية للذراع الضاربة.

6- سرعة الكرة بعد ضربها.

3-5 البرامج المستخدمة في التحليل :

- برنامج الفوتوشوب امج ريد
- برنامج الاي فيلم
- برنامج الاوتوكات 2000 أي

3-6 الوسائل الإحصائية:

1-الوسط الحسابي. 2-الانحراف المعياري. 3-اختبار (ت) للعينات المرتبطة .

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS) الإحصائي

4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض نتائج البحث:

الجدول المرقم (1)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات الكينماتيكية للضربة الأرضية الخلفية بيد واحدة

ت	اسم المتغير	الوضع القريب		الوضع البعيد		ت المحسوبة
		س	ع ±	س	ع ±	
1	زاوية الميل لحزام الكتف لحظة ضرب الكرة. درجة	28.038	0.283	24.630	0.675	*9.561
2	زاوية مفصل مرفق الذراع الضاربة. درجة	166.3	1.290	177.038	1.420	*9.929
3	زمن الحركة. ثانية	1.200	0.081	1.560	0.029	*7.646
4	السرعة الزاوية للذراع الضاربة. درجة / ثانية	47.387	3.580	59.675	2.248	*5.628
5	السرعة المحيطية للذراع الضاربة. درجة/قطاع	41.349	3.124	57.279	2.158	*8.114
6	سرعة الكرة لحظة ضربها . م / ثانية	84.363	7.109	133.480	14.885	*7.051

(One-handed backhand)

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  أمام درجة حرية (6) قيمة (ت) الجدولية = 2.447

يتضح من الجدول رقم (1) اختلاف الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لزاوية ميل الكتف لحظة ضرب الكرة والمضرب قريب عن لحظة ضرب وهو بعيد إذ كان الوسط الحسابي لحظة ضرب الكرة والمضرب قريب 28.038 وبانحراف معياري مقداره 0.283 بينما كان الوسط الحسابي لحظة ضرب الكرة والمضرب بعيد 24.630 وبانحراف معياري مقداره 0.675، وظهرت قيمة (ت) المحتسبة 9.561 وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2.447 عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  ودرجة حرية (6) وقيمة (ت) = 2.447 وهذا يدل على أن هنالك فرق معنوي.

كما اختلفت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لزاوية مفصل مرفق الذراع الضاربة إذ كان الوسط الحسابي لزاوية مفصل مرفق الذراع الضاربة والمضرب قريب 166.3 وبانحراف معياري مقداره 1.290 بينما كان الوسط الحسابي لزاوية مفصل مرفق الذراع الضاربة والمضرب بعيد 2.248 وبانحراف معياري مقداره 1.420، وظهرت قيمة (ت) المحتسبة 9.929 وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2.447 عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  ودرجة حرية (6) وهذا يدل على أن هنالك فرق معنوي.

كما اختلفت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية زمن الحركة / ثانية إذ كان الوسط الحسابي زمن الحركة / ثانية 1.200 وبانحراف معياري مقداره 0.081 والمضرب قريب بينما كان الوسط الحسابي زمن الحركة / ثانية 1.560 وبانحراف معياري مقداره 0.029، والمضرب بعيد وظهرت قيمة (ت) المحتسبة 7.646 وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2.447 عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  ودرجة حرية (6) وهذا يدل على أن هنالك فرق معنوي.

كما اختلفت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للسرعة الزاوية للذراع الضاربة إذ كان الوسط الحسابي للسرعة الزاوية للذراع الضاربة والمضرب قريب 47.387 وبانحراف معياري مقداره 3.580 بينما كان الوسط الحسابي للسرعة الزاوية للذراع الضاربة والمضرب بعيد 59.675 وبانحراف معياري مقداره 2.248، وظهرت قيمة (ت) المحتسبة 5.628 وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2.447 عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  ودرجة حرية (6) وهذا يدل على أن هنالك فرق معنوي.

كما اختلفت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للسرعة المحيطية للذراع الضاربة إذ كان الوسط الحسابي للسرعة المحيطية للذراع الضاربة والمضرب قريب 41.349 وبانحراف معياري مقداره 3.124 بينما كان الوسط الحسابي للسرعة المحيطية للذراع الضاربة والمضرب بعيد 57.279 وبانحراف معياري مقداره 2.158، وظهرت قيمة (ت) المحتسبة 8.114 وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2.447 عند نسبة خطأ  $\geq 0.05$  ودرجة حرية (6) وهذا يدل على أن هنالك فرق معنوي.

كما اختلفت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لسرعة الكرة لحظة ضربها إذ كان الوسط الحسابي لسرعة الكرة لحظة ضربها والمضرب قريب 84.363 وبانحراف معياري مقداره 7.109 بينما كان الوسط الحسابي لسرعة الكرة لحظة ضربها والمضرب بعيد 133.480 وبانحراف معياري مقداره 14.885، وظهرت قيمة (ت) المحسوبة 7.051 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2.447 عند نسبة خطأ  $0.05 \geq$  ودرجة حرية (6) وهذا يدل على أن هنالك فرق معنوي.

4-1-1 عرض نتائج المتغيرات الكينماتيكية للضربة الأرضية الخلفية بيد واحدة في حالة صد الكرة والمضرب بعيد من الجسم وقريب من الجسم:

الجدول المرقم (1) يبين المعالم الإحصائية للمتغيرات الكينماتيكية للضربة الأرضية الخلفية بيد واحدة في حالتي صد الكرة والمضرب بعيد عن الجسم والمضرب قريب من الجسم، وقد تم عرض النتائج في جدول واحد وذلك لسهولة ملاحظة الفروق الإحصائية.

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الوضعين القريب والبعيد في متغيري زاوية ميل حزام الكتف وزمن الحركة ولمصلحة الوضع القريب إذ تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (7.646- 9.561) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (6) وعند نسبة خطأ  $0.05 \geq$  وبالبالغة (2.447).

2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الوضعين القريب والبعيد في متغيرات (زاوية مفصل مرفق الذراع الضاربة والسرعة الزاوية والسرعة والمحيطية للذراع الضاربة وسرعة الكرة لحظة ضربها) ولمصلحة الوضع البعيد إذ تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (5.628، 9.929، 8.114، 7.051)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (6) وعند نسبة خطأ  $0.05 \geq$  وبالبالغة (2.447).

#### 4-2 مناقشة النتائج:

4-2-1 مناقشة نتائج زاوية ميل حزام الكتف لحظة ضرب الكرة:

يعزو الباحثان وجود الفرق المعنوي في زاوية ميل حزام الكتف بين الوضعين القريب والبعيد ولمصلحة الوضع القريب إلى أن اللاعب يعمل على زيادة رفع مركز ثقل كتلة الجسم إلى الأعلى من أجل ضرب الكرة وبالتالي زيادة زاوية ميل حزام الكتف بحيث يكون محوره الأفقي مقاطع للشبكة ودفع الكرة بالذراع إلى الجانب مما يقلل أو تتعدم إمكانية المرجحة بالذراع والذي يؤثر سلباً على سرعة وقوة الكرة في العودة إلى ساحة الخصم وكما هو مثبت في دراسة (البكري 2005 : 57).

إن زيادة زاوية ميل حزام الكتف يؤثر سلباً على زاوية المرفق وسرعة الكرة أثناء ضربها.

4-2-2 مناقشة نتائج زاوية المرفق لحظة ضرب الكرة:

يعزو الباحثان وجود الفرق المعنوي في زاوية المرفق لحظة ضرب الكرة بين الوضعين القريب والبعيد ولمصلحة الوضع البعيد إلى أنه عندما تكون الكرة بعيدة عن الجسم يجب أن يعمل اللاعب على مد الذراع بصورة كاملة وذلك من أجل الوصول إلى الكرة لصددها (أي وصول المضرب إلى الكرة) فضلاً عن أن الذراع الحاملة للمضرب تكون بمثابة عصا مستقيمة متحركة من مفصل الكتف وذلك من أجل الحصول على ذراع قوة أطول وهذا يؤثر إيجابياً على الإنجاز وسلبياً على الجهد المبذول للأداء، أما عندما تكون الكرة قريبة من الجسم أي بعد ارتدادها تكون مباغته وسريعة أي أسرع من استجابة اللاعب بحركة مفاصل ذراعه لرد الكرة وهو بوضع مستريح له ، لذلك يعمل اللاعب على رفع الجسم بالاستناد على الأمشاط من أجل الوصول إلى الكرة بوضع مناسب وكذلك زيادة ميل حزام الكتف مع الثني القليل في مفصل المرفق مما يؤثر سلباً على سرعة رد الكرة ودقتها وإيجابياً على الجهد المبذول للذراع الحاملة للمضرب وكما أكدتها دراسة العبيدي (2003: 65).

4-2-3 مناقشة نتائج زمن الحركة:

يعزو الباحثان وجود فرق معنوي في زمن الحركة بين الوضعين القريب والبعيد ولمصلحة الوضع القريب إلى أن طول زمن القسم التحضيرى ينعكس إيجابياً على القسم الرئيس من الحركة من حيث السرعة واتجاه الكرة بعد الضرب.

إن الكرة كلما كانت بعيدة نسبياً عن الجسم قبل صد الكرة أدى ذلك إلى المد الكامل للذراع الضاربة وكذلك المرجحة الصحيحة والكاملة من مفصل الكتف وبالتالي النقل الحركي الصحيح من الذراع إلى المضرب لضرب الكرة وهذا ما يتناسب طردياً مع باقي المتغيرات الكينماتيكية التي تم الحصول عليها.

4-2-4 مناقشة نتائج السرعة الزاوية للذراع الضاربة:

يعزو الباحثان وجود فرق معنوي في السرعة الزاوية بين الوضعين القريب والبعيد ولمصلحة الوضع البعيد إلى سرعة النقل الحركية وبالتالي سرعة الذراع الضاربة والتي تحقق نصف قوس بسرعة كبيرة وذلك من أجل استثمار أكبر قوة لضرب الكرة وهذا ما يؤكد نظام العتلات بأنه كلما كانت ذراع القوة كبيرة كلما كانت القدرة المبذولة أقل والشغل أكبر والسرعة أكبر (الصميدعي 1987: 55).

4-2-5 مناقشة نتائج السرعة المحيطية للذراع الضاربة:

يعزو الباحثان وجود فرق معنوي في السرعة المحيطية بين الوضعين القريب والبعيد ولمصلحة الوضع البعيد إلى السرعة المحيطية التي تتناسب طردياً مع السرعة الزاوية ونصف

قطر الدوران وبما أن السرعة الزاوية في الوضع البعيد كانت أكبر من الوضع القريب وكذلك حركة الذراع الضاربة بمرجحة كاملة وبقوس كامل أدى ذلك إلى زيادة السرعة المحيطية للذراع الضاربة وبالتالي ضرب الكرة بقوة أكبر.

4-2-6 مناقشة نتائج سرعة الكرة لحظة الضرب:

يعزو الباحثان وجود فرق معنوي في سرعة الكرة لحظة الضرب بين الوضعين القريب والبعيد ولمصلحة الوضع البعيد إلى النقل الحركي الصحيح الذي يعكس ايجابياً على سرعة الكرة لحظة ضربها ويتناسب طردياً مع باقي المتغيرات الكينماتيكية التي تم الحصول عليها.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

استنتج الباحثان ما يأتي :

5-1-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الوضعين القريب والبعيد في متغيري زاوية ميل حزام الكتف وزمن الحركة ولمصلحة الوضع القريب .

5-1-2 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الوضعين القريب والبعيد في متغيرات ( زاوية مفصل مرفق الذراع الضاربة والسرعة الزاوية والسرعة والمحيطية للذراع الضاربة وسرعة الكرة لحظة ضربها) ولمصلحة الوضع البعيد .

5-2 التوصيات :

5-2-1 على الباحثين في هذا المجال عمل مثل هذه البحوث لمهارة اخرى دفاعية وهجومية معتمدين على التقنية العلمية الحديثة عن طريق المشاهدة وتسجيل البطولات العالمية .

5-2-2 التأكيد على تدريبي ومدرسي لعبة التنس وخصوصاً في المهارات الهجومية الدفاعية بضرب الكرة وهي بعيدة عن الجسم وذلك لزيادة سرعة الكرة والضغط على اللاعب المنافس من اجل الحصول على نقطة .

المصادر العربية :

1- الحلبي ، طارق حمودي امين ، 1987 : العاب الكرة والمضرب ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

2- حسن ، عدي جاسب ، 2006 : التحليل البايوميكانيكي للمهارات الرياضية ، الاكاديمية الرياضية العراقية ، [www.hraqacaad.org](http://www.hraqacaad.org)

3- حسين ، قاسم حسن ومحمود ، ايمان شاکر ، 1988 : مبادئ الاسس الميكانيكية للحركات الرياضية ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان .

- 4- الخفاجي ، عدي مهدي هادي ، 2005 : تحليل بعض المتغيرات الكينماتيكية في مهارة الارسال القومي العالمي للاعبين المنتخب الوطني العراقي واحد المصنفين العالميين بالتنس الارضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
- 5- الحكيم ، علي سلومة جواد ، 1988 : بعض انواع ضربات الارسال وعلاقتها بسرعة الكرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- 6- عبد المنعم ، سوسن واخرون ، 1977 : البايوميكانيك في المجال الرياضي ، ج 1 ، دار المعرف ، القاهرة .
- 7- الكاظمي ، ظافر هاشم ، 2000 : الاعداد الفني والخططي بالتنس ، ط 2 ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، بغداد .
- 8- مجيد ، ريسان خريبط وشلش ، نجاح مهدي ، 1992 : التحليل الحركي ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة .

\*المصادر الأجنبية :

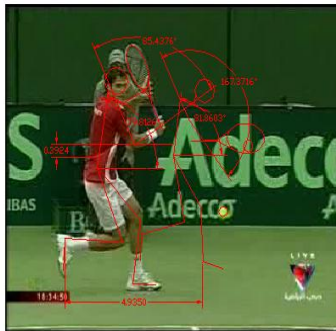
- 1- Ellitott , Bruce , 2006(A) : Biomechanics and tennis , [www.bmj.com](http://www.bmj.com) .
- 2- Khudson , Duane , 2006 , Improving stroke technique using biomechanical principles , coaches' info service , [www.quintic.com](http://www.quintic.com) .
- 3- Thomas , jerry.R and others , 2005 : Research methods in physical activity , 4<sup>th</sup> Ed. Human kinetics .

الملحق المرقم (1)

يوضح مخطط اداء الضربة الأرضية الخلفية من بعيد

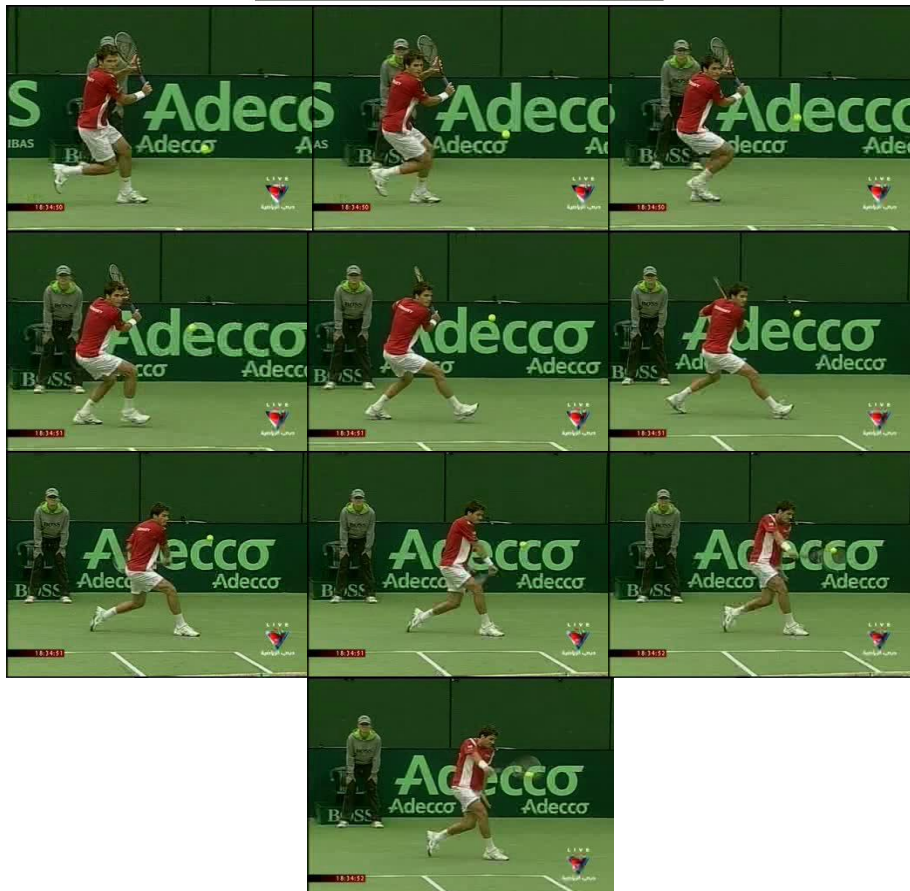
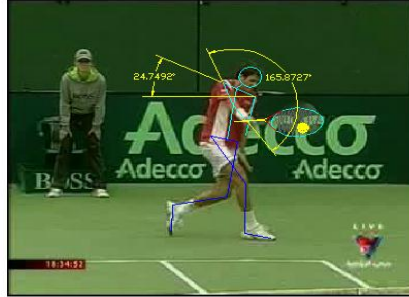
الملحق المرقم (2)

يوضح مخطط اداء الضربة الأرضية الخلفية من بعيد وكيفية قياس بعض المتغيرات الكينماتيكية



الملحق المرقم (3)

يوضح التقطيع الصوري الذي تم على اثره التحليل لاحد افراد العينة برد الكرة من بعيد ، من قريب





المخلص

دراسة مقارنة في بعض المتغيرات الكينيتيكية لمسار عمود الثقل في رفعة الخطف بين المنتخبين العراقي والايرواني

م.معد مانع علاوي

هدفت الدراسة الى: التعرف على الفروق في بعض المتغيرات الكينيتيكية للمسار الحركي للثقل (المركز) بين المنتخب العراقي والمنتخب الايرواني في رفعة الخطف.

واشتملت عينة البحث على رباعي المنتخب العراقي والمنتخب الايرواني فئة الشباب والبالغ عددهم (14) رباعا وبواقع (7) رباعين لكل منتخب، لتحقيق الملاحظة العلمية التقنية استخدم الباحث التصوير الفيديوي، باستخدام آلي تصوير فيديوية نوع Copro sport، إذ وضعت آلي التصوير على بعد (3,5)م من الجهتين اليمنى واليسرى وذلك لحساب المتغيرات الكينيتيكية لقضيب الثقل وكان ارتفاع بؤرة عدسة آلي التصوير (1)م عن مستوى سطح الأرض وكان تردد آلي التصوير (50) صورة /ثا.

استخدم الباحث(-الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - اختبار (ت) للعينات المتساوية المستقلة) كمعالجات احصائية. وتم استخدام برامج (Kinovea، ACDsee 10 phto، Exel، Pain، manager) في التحليل الحركي.

واستنتج الباحث:

- تفوق المنتخب الايرواني على المنتخب العراقي في الزخم الخطي والطاقة الحركية للوصول الى ارتفاعات وانحرافات المسار الحركي للثقل في رفعة الخطف.

- تفوق المنتخب العراقي على المنتخب الايرواني في الزخم الخطي والطاقة الحركية والشغل والقدرة لسقوط الثقل من اقصى ارتفاع له حتى نقطة التثبيت في وضع القرفصاء للمسار الحركي للثقل في رفعة الخطف.

**A Comparative Study to some of the variables Kinematics for the Trajectory of the Bar weight in the snatch lift between the Iraqi and Iranian teams**

**The study aims at :** Recognize the difference amonge some of the variables Kinematics for the Trajectory of the Bar weight in the snatch lift between the Iraqi and Iranian teams.

The sample of research compased of (14) weight lifters and by (7) lifters from each team group youth. To achieve the technical scientific observation, the researcher has used two video cameras of type (Copro sport ) the two cameras were located (3.5)m from the two sides( right and left). The height of the lens of the two video camera was (1)m from the earth and their speed was (50) pictures/second. The

researcher has using (Arithmetic mean, standard deviation, percentage, and T-test for independent samples) statistical handlers.

The following programmes were used for the analysis: (Kinovea, ACD see 10, Pain, Exel).

#### **The researcher conclusions :**

- The excellence of Iranian team in linear momentum and kinetic energy to get to heights and distractions for the Trajectory of the Bar in the snatch lift on the Iraqi team.
- The excellence of Iraqi team in (linear momentum , kinetic energy )of Dropp off the weight from Maximum height to the lowest point in a squatting position for the Trajectory of the Bar in the snatch lift on the Iranian team.

#### **1-1 المقدمة واهمية البحث**

يعتبر علم البايوميكانيك من العلوم التي لها دور فعال وأساسي في التقدم العلمي للأداء الحركي بشكل عام والرياضي بشكل خاص ، لان الأساس في علم البايوميكانيك هو دراسة مسيات الحركة والاهتمام بدراسة كل القوى التي تؤدي الى الحركة وكذلك وصف تلك الحركة ، إذ يعد هذا العلم من العلوم الدقيقة التي تعطي مؤشرا صادقا ودقيقا حول موضع الدراسة والتوصل الى حل المشكلة بشكل علمي ودقيق من خلال وصف الحركة وصفا ميكانيكيا بتطبيق القوانين والمبادي الميكانيكية على سير الحركات في جسم الإنسان للوصول الى مسار حركي يتخذه الجسم . ويقدم البايوميكانيك انساب الحلول الحركية باستخدامه التحليل الحركي الذي يشكل الفروض والمقدمات الاولية ذات العلاقة العلمية الحديثة لترشد المدرب الرياضي في مختلف الفعاليات الرياضية فقد اكدت معظم الدراسات العلمية على اهمية التحليل الحركي "والذي يعتمد على اكتشاف نقاط القوة والضعف ومحاولة ايجاد الاسباب فضلا عن ايجاد المتغيرات السلبية والايجابية التي تؤثر بالحركة في ضوء ما يرتبط بذلك من قدرات بدنية او مواصفات انثرومترية مع الاخذ بعين الاعتبار الهدف المراد تحقيقه من الحركة"(الهاشمي، 1991، 44-45).

وتعد فعالية رفع الاثقال احدى الفعاليات الرياضية التي شهدت تطورا سريعا وارتقاء في المستويات الرقمية جراء برمجيات التدريب المستندة على علوم عديدة ومنها علم البايوميكانيك وذلك عن طريق التحليل الحركي اذ تعتبر دراسة المتغيرات الميكانيكية للمسار الحركي للنقل في رياضة رفع الاثقال احدى الكثير من دراسات علم البايوميكانيك، وهذه المتغيرات لا يمكن معرفتها وقياسها بشكل دقيق الا من خلال التحليل الحركي للرفعة، إذ أن تطور المستويات العالية يأتي من خلال جملة من الامور منها التحليل الحركي لإن مستوى الانجاز يتوقف على مستوى المعرفة العلمية باهداف التحليل الميكانيكي بوصفه علما "كاشفا" للمسارات الحركية الخاطئة ومستويات ضعف الأداء الحركي، ان اهمية الدراسة تتحدد من خلال وجود مستوى

عالي يعتبر محكا والذي من خلاله يمكن الوقوف على مكان القوة والضعف في الاداء الفني لرفعة الخطف للمنتخب العراقي ومسبباتها وذلك بدراسة بعض المتغيرات الكينيتيكية للمسار الحركي للثقل ومقارنتها مع الاداء الفني (المسار الحركي للثقل) للمنتخب الوطني الايراني(المحك) ووضع هذه الاسباب امام القائمين والعاملين والمشرفين على المنتخب العراقي.

### 1-2 مشكلة البحث

ان نجاح المحاولة في رفع الاثقال يعتمد بشكل اساس على فن الاداء فضلا عن الجوانب الاخرى البدنية والجسمية والنفسية والميكانيكية ، فاذا كان الرباع لا يتمتع بفن اداء جيد فانه لا يستطيع استثمار خصائصه البايوميكانيكية بشكل امثل ، كما تزداد حالات فشل المحاولات بازدياد الاخطاء الفنية التي يرتكبها الرباع، وتشير العديد من الدراسات والبحوث التي بحثت في شكل المسار الحركي للرفعات الاولمبية للمنتخب العراقي ومنها رفعة الخطف الى وجود اختلاف في شكل المسار الحركي للثقل مما يدل ذلك على وجود ضعف في الاداء الفني والذي سيؤثر سلبا او ايجابا على مستوى الانجاز، لذا وجد الباحث ان هذه مشكلة تستحق التقصي والاثبات العلمي من خلال الملاحظة العلمية التقنية وذلك بدراسة بعض المتغيرات الكينيتيكية للمسار الحركي للثقل في رفعة الخطف للمنتخب العراقي ومقارنتها مع الاداء الفني للمنتخب الايراني والذي يعتبر بمثابة محك خارجي للحكم على فن الاداء للمنتخب العراقي والوقوف على مكان القوة والضعف والتوصل الى نتائج تخدم اللعبة والارتقاء بمستوى أداء الرباعين العراقيين، وعليه يستفسر الباحث عن طريق التحليل الميكانيكي عن مايلي:

-هل توجد اختلافات في بعض المتغيرات الكينيتيكية للمسار الحركي لقضيب الثقل بين المنتخبين الوطني العراقي والوطني الايراني في رفعة الخطف، ولمصلحة من؟

### 1-3-3 هدفا البحث

1-3-1 التعرف على قيم بعض المتغيرات الكينيتيكية (المركز) للمسار الحركي للثقل في رفعة الخطف.

1-3-2 التعرف على الفروق في بعض المتغيرات الكينيتيكية للمسار الحركي للثقل (المركز\*) بين المنتخب العراقي والمنتخب الايراني في رفعة الخطف.

### 1-4 فرض البحث

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتغيرات الكينيتيكية للمسار الحركي للثقل (المركز) بين المنتخب العراقي والمنتخب الايراني في رفعة الخطف.

### 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال المكاني:- قاعة رفع الاثقال-مجمع آزادي الرياضي-طهران-ايران.

1-5-2 المجال الزمني: 2016/3/16 - 2016/5/1.

1-5-3 المجال البشري: رباعو المنتخب الوطني العراقي والمنتخب الوطني الايراني(فئة الشباب).

1-6-6 المصطلحات المستخدمة في البحث

1-6-1 رفعة الخطف

هي الرفعة الأولى التي تؤدي في المسابقات وتؤدي هذه الرفعة بحيث يرفع الثقل من الأرض إلى وضع تكون فيه الذراعان فوق الرأس وممدودتان في حركة واحدة مستمرة (Gourgoulis, 2000, 643 and others).

1-6-2 الكينيتيك

وهو العلم الذي يدرس القوى التي تسبب الحركة وانه يهتم بحركة الاجسام من جوانب الوزن والكتلة والزخم والقوة والشغل والطاقة (عمر وعبد رحمن، 2011، 251).

\*بعد استخراج قيم بعض المتغيرات الكينيتيكية للجهتين اليمنى واليسرى تم جمعها وقسمتها على(2) لاستخراج المركز

2-الدراسات النظرية

2-1 التحليل الحركي في رفع الأثقال

عُني الملاك الأكاديمي في رياضة رفع الأثقال على مستوى دول العالم بالدراسة الجدية في التعرف على السبل الكفيلة لتطوير رفاعات رباعيهم من خلال البحث المستمر عن الأسباب والمعوقات التي يعاني منها الرباعون، والتي تحول دون الوصول إلى تحقيق أرقام وانجازات ترضي طموحاتهم، إذ ينص القانون الدولي لرفع الأثقال على منح ثلاث محاولات في رفعة الخطف. (حنا، 2012، 16) ولاشك في أن هذا العدد محدود مما يدفع الرباع إلى العمل بدقة متناهية في تطبيق الأداء الفني في أثناء أداء الرفعة لغرض تحقيق نجاح المحاولات الثلاث والوصول إلى منصة التتويج. (المشهداني، 2010، 11) إن تحديد خط سير مركز ثقل الرباع عند رفع الثقل مع قيمة التعجيل والسرعة اللحظية في أجزاء الجسم المختلفة تساعد المدرب الرياضي و المختصين في مجال رفع الأثقال كافة على استثمار القوى العضلية بأفضل شكل ميكانيكي مع الحصول على القدرة في مجال المقارنة بين الأداء المثالي النموذجي للرفعة مع حالة رفع الثقل فالأسس والقوانين البايوميكانيكية ضرورية جدا في مسألة التعامل معها عند أداء الرياضي لرفعة الخطف أو رفعة النتر. (مجيد وشلس، 2002، 302) ويهدف التحليل الحركي إلى إعطائنا تصوراً كاملاً عن وضع أو حالة التكنيك الحالية للرفعة والوضع أو الشكل الذي يجب أن تكون عليه الرفعة من ناحية الأداء التكنيكي طبقاً للأسس البايوميكانيكية في

الحركة؛ وتقديم كل التعليقات العلمية عن ذلك بما يحقق تطوراً في المستوى والانجاز. (نصيف وعبيدي، 1988، 147) كذلك يساعد المدربين العاملين وكافة والمختصين في مجال رفع الأثقال على تحديد خط سير مركز ثقل النقل أو الرباع أو ( مركز النقل المركب لهما ) عند أداء الرفعات وإيجاد قيمة التعجيل والسرعة الأفقية والعمودية وغيرها من المتغيرات البايوميكانيكية الخاصة بالنقل والرباع، فضلاً عن الاستغلال الأمثل للقابلية البدنية والقياسات الجسمية بأفضل شكل ميكانيكي مع الحصول على القدرة في مجال المقارنة بين فن الأداء المثالي النموذجي للرفعة مع الأداء الحالي لها. (مجيد وشلش، 1992، 361) ويكتسب التحليل الحركي في رياضة رفع الأثقال خصوصيته عن باقي الفعاليات الرياضية من حيث التحليل الحركي لجسم الرباع وكذلك التحليل الحركي لمسار النقل. (نصيف وعبيدي، 1988، 145)

التحليل الحركي للنقل فيمكن ان يشمل تحليل المسار الحركي للنقل من حيث ارتفاع النقل عن الارض وانحرافه عن خط الجاذبية الارضية الوهمي في نقاط محددة وكذلك سرعة النقل، فضلاً عن متغيرات تجمع بين الاثنين مثل سرعة النقل في كل مرحلة من مراحل الرفةة وكذلك المتغيرات الكينيتيكية للنقل مثل الشغل والزخم والطاقة الحركية للنقل. (الدليمي، 1998، 3) ومن خلال منحنى المسار الحركي لعمود النقل يمكننا الحكم على مدى إتقان الرباع لفن الأداء بأسلوب علمي ومدى تأثير التمرينات التي يؤديها الرباع لتطوير فن أدائه ، فضلاً عن أن دراسة منحنى المسار الحركي لعمود النقل يوضح لنا القوس اكثر منطقية في الاستخدام لرفع النقل الأمثل ، إذ إن منحنى المسار الحركي لعمود النقل يتوقف على التخلص من المفاصل المتنوعة للطريقة الحركية للرباع ابتداءً من وضع البدء واستمراراً الى رفع النقل حتى نهاية الحركة لاكمال الرفةة ، كما أن منحنى المسار الحركي لعمود النقل يعكس لنا القياس الحركي لارتفاع النقل ، ومحاولة الرباع لبذل الجهد وسرعة التقصات العضلية في المراحل المختلفة للرفةة. ( التكريتي ، 1985، 29).

### 3- إجراءات البحث

#### 3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المقارنة لملاءمته وطبيعة البحث.

#### 3-2 عينة البحث

اشتملت عينة البحث على رباعي المنتخب العراقي والمنتخب الايراني فئة الشباب والبالغ عددهم (14) رباعاً وواقع (7) رباعين لكل منتخب والجدولين (1) و(2) يبيننا بعض مواصفات العينة.

#### 3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

-ادوات رفع الأثقال. (قضيبي، اقراص مختلفة الاوزان ،اقفال) -طبلة قانونية(4م×4م).

- مقياس رسم طوله 1 متر عدد (1) - قرص ليزري CD عدد (2).
- جهاز (رستاميتير) لقياس أطوال الرباعين - آلة تصوير فديوية نوع Copro sport عدد (2).
- ميزان لقياس كتلة اللاعبين - لوحة تسجيل المحاولات - حاسوب شخصي محمول (computer).

الجدول (1)

يبين مواصفات عينة البحث (المنتخب العراقي)

الرباع	الطول (سم)	الكتلة (كغم)	سنة الميلاد	العمر التدريبي سنة	كتلة الثقل المرفوع في الاختبار (كغم)	كتلة الثقل المرفوع في اخر منافسة (كغم)	النسبة المئوية للثقل المرفوع من أقصى انجاز للرباع
كرار حميد	166	69	1998	7	110	115	95,65
محمد جاسم	170	71	1998	9	110	120	91,66
مجيب كريم	174	73	1997	3	110	122	90,16
سيف عادل	170	84	1997	7	125	135	92,59
يوسف خليل	184	84	1997	3	105	115	91,30
سجاد عباس	176	94	1997	3	122	135	90,37
عمر علي	192	112	1997	4	120	130	91,66
س-	176	83,86		5,14	114,57	124,57	91,91
ع+	8,42	14,14		2,29	7,05	8,09	5,37

الجدول (2)

يبين مواصفات عينة البحث (المنتخب الايراني)

الرباع	الطول (سم)	الكتلة (كغم)	سنة الميلاد	العمر التدريبي (سنة)	كتلة الثقل المرفوع في الاختبار (كغم)	كتلة الثقل المرفوع في اخر منافسة (كغم)	النسبة المئوية للثقل المرفوع من أقصى انجاز للرباع
مرتضى شاهقليان	171	68	1997	6	134	135	99,26
مصطفى زارعي	173	75	1998	5	125	135	92,59
حامد نوري	176	77	1998	4	125	135	92,59
رامين ولي بور	183	81	1998	7	127	140	90,71
عارف خاكي	176	83	1998	4	130	140	92,86
رضا بيرالوند	173	94	1998	8	160	165	96,97
محمودي مهرشاد	178	118	1998	5	132	145	91,03

93,72	142,14	133,29	5,57		85,14	175,71	س-
6,06	9,95	11,36	1,40		15,32	3,69	ع+

### 3-4 وسائل جمع البيانات

استخدم الباحث القياس والملاحظة العلمية التقنية وتحليل محتوى الدراسات والبحوث وأدبيات رفع الانتقال وسائل لجمع البيانات للحصول على بعض المتغيرات الكينيماتيكية للمسار الحركي للنقل في رفعة الخطف.

#### 3-4-1 القياس

تم قياس الكتلة بميزان يقيس الى اقرب (50) غم واستخدم الباحث جهاز (الريستاميتير) لقياس طول الرباع.

#### 3-4-2 الملاحظة العلمية التقنية

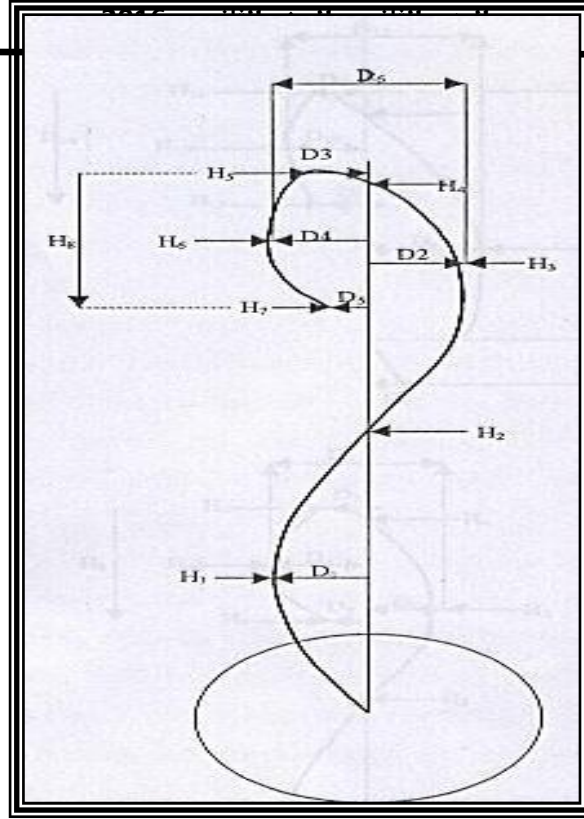
لتحقيق الملاحظة العلمية التقنية استخدم الباحث التصوير الفيديوي، باستخدام آلي تصوير فيديوية نوع Copro sport، إذ وضعت آلي التصوير على بعد (3,5) م من الجهتين اليمنى واليسرى وذلك لحساب المتغيرات الكينيماتيكية لقضيب النقل وكان ارتفاع بؤرة عدسة آلي التصوير (1) م عن مستوى سطح الأرض وكانت الآلات مثبتة بوساطة الحامل الخاص (stand) لكل آلة و وكان تردد آلي التصوير (50) صورة /ثا.

#### 3-5 اختيار المتغيرات الكينيماتيكية للمسار الحركي للنقل

تم تحديد المتغيرات (الكينيماتيكية) للنقل في رفعة الخطف عن طريق تحليل محتوى الدراسات المشابهة والدراسات النظرية المتعلقة بالمسار الحركي للنقل لرفعة الخطف وتم اعتماد المتغيرات النسبية وليست المطلقة (نسبة الى طول وكتلة الرباع) اذ تشير الدراسات الى ان اعتماد القيم النسبية في حساب المتغيرات هو اكثر ملائمة في التعامل بين افراد عينة متعددة ومتباينة (عبد الوهاب، 11، 2012).

#### 3-5-1 الزخم الخطي للوصول الى ارتفاعات وانحرافات المسار الحركي للنقل

والشكل (1) يوضح مواقع الرموز (الارتفاعات والانحرافات) على شكل المسار الحركي لرفعة الخطف، وتم حساب الزخم باستخدام القانون (الزخم=الكتلة×السرعة)  $(M=m \times v)$   $M(kg \times m/sec)$  (عمر وعبد رحمن، 2011، 142).



الشكل (1) يوضح ارتفاعات وانحرافات الثقل في رفعة الخطف

**M(H1)** الزخم للوصول الى ارتفاع أعمق انحراف للثقل باتجاه الرياح عن خط الجاذبية الأرضية وهي نفسه زخم للوصول الى  $D1$  أعمق انحراف للثقل باتجاه الرياح عن خط الجاذبية الأرضية. الرياح.

**M(H2)** الزخم للوصول الى ارتفاع قطع أو تماس الثقل لخط الجاذبية الأرضية لأول مرة بعيداً عن الرياح. عن الرياح.

**M(H3)** الزخم للوصول الى ارتفاع أعمق انحراف خارجي للثقل عن خط الجاذبية الأرضية بعيداً عن الرياح. عن الرياح.

**M(H4)** الزخم للوصول الى ارتفاع قطع أو تماس الثقل لخط الجاذبية الأرضية للمرة الثانية باتجاه الرياح. الرياح.

**M(H5)** الزخم للوصول الى أعلى ارتفاع يصله الثقل وهي نفسه زخم الوصول الى  $D3$  انحراف أعلى ارتفاع. **M(H6)** الزخم للوصول الى ارتفاع أعمق انحراف داخلي للثقل عن خط الجاذبية الأرضية في مرحلة سقوط الثقل وهي نفسه زخم الوصول الى  $D4$  أعمق انحراف داخلي للثقل عن خط الجاذبية الأرضية في مرحلة سقوط الثقل.



**M(H7)** الزخم للوصول الى ارتفاع نقطة تثبيت الثقل في وضع القرفصاء وهي نفسه زخم الوصول الى D5 انحراف نقطة التثبيت عن خط الجاذبية الأرضية.

**M(H8)** الزخم الخطي لسقوط الثقل من اقصى ارتفاع حتى نقطة التثبيت في وضع القرفصاء.

**2-5-3** الطاقة الحركية الخطية للوصول الى ارتفاعات وانحرافات المسار الحركي للثقل  $E(kg \times m/sec)$  تم حساب الطاقة الحركية الخطية باستخدام القانون (الطاقة الحركية =  $\frac{1}{2}mv^2$ ) (الهاشمي، 1999، 179)

**E(H1)** الطاقة الحركية للوصول الى ارتفاع أعمق انحراف للثقل باتجاه الرباع عن خط الجاذبية الأرضية وهي نفسها الطاقة الحركية للوصول الى D1.

**E(H2)** الطاقة الحركية للوصول الى ارتفاع قطع أو تماس الثقل لخط الجاذبية الأرضية لأول مرة بعيداً عن الرباع.

**E(H3)** الطاقة الحركية للوصول الى ارتفاع أعمق انحراف خارجي للثقل عن خط الجاذبية الأرضية بعيداً عن الرباع وهي نفسها الطاقة الحركية للوصول الى D2.

**E(H4)** الطاقة الحركية للوصول الى ارتفاع قطع أو تماس الثقل لخط الجاذبية الأرضية للمرة الثانية باتجاه الرباع.

**E(H5)** الطاقة الحركية للوصول الى أعلى ارتفاع يصله الثقل وهي نفسها الطاقة الحركية للوصول الى D3.

**E(H6)** الطاقة الحركية للوصول الى ارتفاع أعمق انحراف داخلي للثقل عن خط الجاذبية الأرضية في مرحلة سقوط الثقل وهي نفسها الطاقة الحركية للوصول الى D4.

**E(H7)** الطاقة الحركية للوصول الى ارتفاع نقطة تثبيت الثقل في وضع القرفصاء وهي نفسها الطاقة الحركية للوصول الى D5.

**E(H8)** الطاقة الحركية الخطية لسقوط الثقل من اقصى ارتفاع حتى نقطة التثبيت في وضع القرفصاء.

**3-5-3** الشغل المنجز خلال سقوط الثقل من اقصى ارتفاع حتى نقطة التثبيت في وضع القرفصاء

تم ايجاد الشغل باستخدام القانون الاتي (الشغل = القوة × الازاحة) ( $W = \text{force} \times \text{displacement}$ )

**3-5-4** القدرة خلال سقوط الثقل من اقصى ارتفاع حتى نقطة التثبيت في وضع القرفصاء

تم حساب القدرة باستخدام القانون (القدرة = الشغل / الزمن) ( $P = \text{work} / \text{time}$ ) (عمر وعبد رحمن، 2011، 140-143)

**3-5** طريقة أداء محاولات رفعة الخطف

تم منح ثلاث محاولات لكل رياح حسب القانون الدولي لرفع الأثقال وتم تحليل افضل محاولة ناجحة والتي تمثل بحدود 90-100 % من أقصى انجاز للرياح من المحاولات الثلاث، وذلك لأن الثقل المرفوع وبخاصة في المسابقات يتراوح بين 90-100 % من قدرة الرياح وان الثقل في هذه النسب يحافظ على مساره موازيا للخط العمودي بشكل تقريبي، لأن صعوبة رفع لثقل تؤدي الى تكيفات وضعية في جسم الرياح لتقليل أكبر مايمكن من الوصلات المعيقة للحركة، لذا نرى ارتفاع الوركين وامتداد الرجلين يبدئان قبل بدء حركة الجذع لغرض تخليص الثقل من الركبتين الواقعتين امام قضيب الثقل وبهذا يتخذ الثقل مساره الاعتيادي ( التكريتي، 1985، 315).

### 3-6 طريقة استخلاص البيانات

بعد أن تم تصوير محاولات الانجاز لرفعة الخطف لعينة البحث بوساطة آلتى التصوير الفيديوية تم إجراء التحليل الحركي لرفعة الخطف وكما يلي :

- 1- نقلت البيانات من آلتى التصوير الفيديوية (بطاقة الذاكرة) (Memory Card) الى الحاسوب ومن ثم تم حفظها في القرص الصلب (Hard Disc).
- 2- استخدم برنامج (Kinova) وذلك لتقطيع الفلم وتحديد بداية ونهاية الحركة بالنسبة لرفعة الخطف وكذلك لتقطيع الحركة الى صور (Frame) منفردة متسلسلة..
- 3- ومن ثم تم استخدام برنامج (ACDsee 10 photo manager) وذلك لعرض كل صورة من الصور المقطعة ليتمكن الباحث من تحديد بداية الحركة ونهايتها بصورة دقيقة.
- 4- تم حساب مسافة القفز للقدمين (القيم النقطية) باستخدام برنامج (Paint).
- 5- تم استخدام برنامج (Excel) في حساب القيم الحقيقية لمسافة القفز بعد ان تضرب (القيم النقطية) (البكسل) × قيمة مقياس الرسم).

### 3-7 التجربة الرئيسية

تم تصوير المنتخب الوطني الايراني يوم الاحد بتاريخ 2016/3/14 في قاعة تدريب رفع الأثقال في مجمع آزادي الرياضي في طهران حيث مقر الاتحاد المركزي الايراني لرفع الأثقال، وتم المنتخب الوطني العراقي يوم الاثنين الموافق 2016/4/4 في قاعة التاميم لرفع الأثقال في بغداد .

### 3-8 المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث المعالجات الآتية باستخدام حزمة SPSS الاحصائية

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-النسبة المئوية

-اختبار (ت) للعينات المتساوية المستقلة (الغير مرتبطة)

( التكريري والعبيدي، 101، 1999-285 )

4- عرض النتائج ومناقشتها

الجدول (3)

يبين الزخم الخطي للوصول الى ارتفاعات وانحرافات المسار الحركي للثقل/المنتخب العراقي

M(H7)	M(H6)	M(H5)	M(H4)	M(H3)	M(H2)	M(H1)	المتغير الرباع
77.18	77.18	118.42	123.86	125.24	122.65	118.09	1
68.43	68.43	110.19	/	113.54	*/	102.08	2
62.88	62.88	100.22	/	104.96	/	95.11	3
72.52	72.52	113.45	115.46	115.52	110.56	102.21	4
53.75	54.90	89.25	92.85	93.31	89.91	83.49	5
65.60	65.60	95.17	97.81	97.55	93.61	89.01	6
48.90	50.80	73.16	75.02	76.60	73.62	71.10	7
<b>64.18</b>	<b>64.62</b>	<b>99.98</b>	<b>101.00</b>	<b>103.82</b>	<b>98.07</b>	<b>94.44</b>	س-
<b>10.02</b>	<b>9.35</b>	<b>15.72</b>	<b>19.26</b>	<b>16.24</b>	<b>19.00</b>	<b>15.13</b>	±ع

\*العلامة (/) تدل على ان الثقل لم يقطع خط الجاذبية الارضية الوهمي

\*\* الزخم الخطي للوصول الى ارتفاعات المسار الحركي للثقل هو نفسه الزخم الخطي للوصول الى الانحرافات باستثناء H4 و H2.

الجدول (4)

يبين الزخم الخطي للوصول الى ارتفاعات وانحرافات المسار الحركي للثقل/المنتخب الايراني

M(H7)	M(H6)	M(H5)	M(H4)	M(H3)	M(H2)	M(H1)	المتغير الرباع
73.99	89.95	130.57	/	138.89	134.41	114.52	1
64.41	65.35	101.27	107.05	103.57	103.42	88.61	2
68.75	74.52	112.28	/	116.87	111.33	107.49	3
73.68	78.45	110.47	/	116.82	/	105.10	4
86.22	89.14	115.65	112.90	119.82	113.43	108.35	5
73.78	85.90	123.59	/	129.52	/	114.73	6
64.42	64.42	92.40	96.33	96.88	91.29	88.54	7
<b>72.18</b>	<b>78.25</b>	<b>112.32</b>	<b>105.43</b>	<b>117.48</b>	<b>110.78</b>	<b>103.90</b>	س-
<b>7.50</b>	<b>10.69</b>	<b>12.87</b>	<b>8.40</b>	<b>14.30</b>	<b>15.81</b>	<b>11.06</b>	±ع

الجدول (5)

يبين الطاقة الحركية الخطية للوصول الى ارتفاعات وانحرافات المسار الحركي للثقل/المنتخب العراقي

E(H7)	E(H6)	E(H5)	E(H4)	E(H3)	E(H2)	E(H1)	المتغير الرباع
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------------------

العدد الثاني \_ الجزء الثاني \_ 2016

1873.12	1873.12	4410.08	4824.39	4932.75	4730.71	4385.25	1
1510.65	1510.65	3916.69	/	4158.31	/	3361.59	2
1309.09	1309.09	3325.76	/	3647.89	/	2995.64	3
1764.73	1764.73	4318.99	4473.50	4478.12	4101.70	3505.94	4
1155.63	1205.60	3186.23	3448.45	3482.89	3233.70	2788.07	5
1655.04	1655.04	3483.81	3679.69	3660.15	3370.54	3047.29	6
1117.34	1206.08	2500.83	2629.75	2741.94	2532.39	2362.35	7
<b>1483.66</b>	<b>1503.47</b>	<b>3591.77</b>	<b>3811.15</b>	<b>3871.72</b>	<b>3593.81</b>	<b>3206.59</b>	س-
<b>298.06</b>	<b>271.69</b>	<b>675.90</b>	<b>867.45</b>	<b>718.57</b>	<b>845.08</b>	<b>640.40</b>	±ع

الجدول (6)

يبين الطاقة الحركية الخطية للوصول الى ارتفاعات وانحرافات المسار الحركي للثقل/المنتخب الايراني

E(H7)	E(H6)	E(H5)	E(H4)	E(H3)	E(H2)	E(H1)	المتغير الرباع
1389.59	2053.56	4327.14		4895.70	4585.50	3328.41	1
1242.18	1278.52	3070.47	3430.86	3211.81	3202.50	2350.83	2
1458.93	1713.96	3891.14	/	4215.39	3825.18	3565.88	3
1728.90	1960.15	3886.17	/	4346.43	/	3517.56	4
2367.72	2530.82	4259.25	4059.27	4572.42	4097.75	3738.47	5
1601.03	2170.29	4492.50	/	4934.18	/	3871.67	6
1852.79	1852.79	3811.50	4142.72	4190.06	3720.57	3499.39	7
<b>1663.02</b>	<b>1937.15</b>	<b>3962.59</b>	<b>3877.62</b>	<b>4338.00</b>	<b>3886.30</b>	<b>3410.31</b>	س-
<b>372.90</b>	<b>389.79</b>	<b>471.06</b>	<b>389.15</b>	<b>581.19</b>	<b>508.03</b>	<b>498.90</b>	±ع

الجدول (7)

يبين الزخم الخطي M(H8) والطاقة الحركية E(H8) والشغل W(H8) والقدرة P(H8) لسقوط الثقل من اقصى ارتفاع

له حتى نقطة التثبيت في وضع القرفصاء ولكلا المنتخبين

المنتخب الايراني				المنتخب العراقي				المتغير الرباع
P(H8)	W(H8)	E(H8)	M(H8)	P(H8)	W(H8)	E(H8)	M(H8)	
804.76	305.81	1711.16	82.11	618.61	185.58	1252.36	63.11	1
477.66	205.39	711.47	48.75	397.60	159.04	531.18	40.58	2
642.75	224.96	1327.95	65.59	524.46	178.32	948.81	53.53	3
388.81	143.86	501.28	39.67	369.80	147.92	478.00	37.74	4
287.21	77.55	273.63	29.31	410.93	180.81	703.50	41.94	5
497.42	208.92	757.88	50.76	285.90	97.21	327.31	29.17	6
377.50	105.70	662.30	38.52	297.00	100.98	429.39	30.31	7
<b>496.59</b>	<b>181.74</b>	<b>849.38</b>	<b>50.67</b>	<b>414.90</b>	<b>149.98</b>	<b>667.22</b>	<b>42.34</b>	س-
<b>176.22</b>	<b>78.14</b>	<b>497.79</b>	<b>17.98</b>	<b>119.99</b>	<b>37.18</b>	<b>328.99</b>	<b>12.24</b>	±ع

## الجدول (8)

قيم الفروق بين المنتخبين العراقي والايرواني في الزخم الخطي للوصول الى ارتفاعات وانحرافات المسار الحركي للثقل في رفعة الخطف

M(H7)	M(H6)	M(H5)	M(H4)	M(H3)	M(H2)	M(H1)	المتغيرات ت المحسوبة
1.691	2.540*	1.607	0.368	1.671	1.149	1.336	احتمالية نسبة الخطأ
0.33	0.03	0.13	0.73	0.12	0.28	0.21	

من الجدول (8) دلت نتائج البحث على وجود فروق ذات دلالة معنوية في الزخم الخطي للوصول الى ارتفاع أعمق انحراف داخلي للثقل عن خط الجاذبية الأرضية في مرحلة سقوط الثقل وهي نفسه زخم الوصول الى D4 أعمق انحراف داخلي للثقل عن خط الجاذبية الأرضية في مرحلة سقوط الثقل في رفعة الخطف بين المنتخبين العراقي والايرواني ولمصلحة المنتخب الايرواني إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.540) وعند احتمالية نسبة الخطأ (0.03) وهي اقل من احتمالية نسبة خطأ (0.05) ويعزو الباحث السبب الى ان معدل سرعة الوصول الى H6 كانت لمصلحة المنتخب الايرواني إذ بلغت السرعة النسبية (49.53) وان كتلة الثقل المرفوع من قبل المنتخب الايرواني اكبر منه للمنتخب العراقي حيث بلغت كتلة الثقل النسبية (1.60) للمنتخب الايرواني و(1.39) للمنتخب العراقي ادى هذا التفوق الى تفوق المنتخب الايرواني على المنتخب العراقي في متغير الزخم الخطي للوصول الى H6 لان الزخم الخطي يتناسب طرديا مع كل من السرعة والكتلة (الزخم=الكتلة×السرعة)  $(M=m \times v)$  (عمر وعبد رحمن، 2011، 142)، ويعد الكم الحركي للثقل والذي ياتي اساسا من السرعة التي يكتسبها الثقل من القوة القصوى المسلطة عليه والمنتجة من قبل الرباع من العوامل الميكانيكية الاساسية بجانب الطاقة الحركية للوصول للثقل الى ارتفاعات عالية ومنها اقصى ارتفاع يصله الثقل (رضا، 2007، 67) (Isaac, 2007, 4)، والذي بدوره سيؤثر على H6.

ومن الجدول (8) دلت نتائج البحث على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الزخم الخطي للوصول الى ارتفاعات المسار الحركي للثقل في رفعة الخطف بين المنتخبين العراقي والايرواني الاتية M(H1), M(H2), M(H3), M(H4), M(H5), M(H7) إذ تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (0.368-1.691) وعند احتمالية نسبة خطأ تراوحت بين (0.12-0.73) وهي اكبر من احتمالية نسبة خطأ (0.05) الا ان هناك فروقا عشوائية رقمية ولمصلحة المنتخب الايرواني.

## الجدول (9)

قيم الفروق بين المنتخبين العراقي والايرواني في الطاقة الحركية للوصول الى ارتفاعات وانحرافات المسار الحركي للثقل في رفعة الخطف

## العدد الثاني \_ الجزء الثاني \_ 2016

E(H7)	E(H6)	E(H5)	E(H4)	E(H3)	E(H2)	E(H1)	المتغيرات
0.994	2.415*	1.191	0.122	1.335	0.663	0.664	ت المحسوبة
0.34	0.03	0.26	0.91	0.21	0.53	0.52	احتمالية نسبة الخطأ

من الجدول (9) دلت نتائج البحث على وجود فروق ذات دلالة معنوية في الطاقة الحركية للوصول الى ارتفاع أعمق انحراف داخلي للثقل عن خط الجاذبية الأرضية في مرحلة سقوط الثقل وهي نفسه زخم الوصول الى D4 أعمق انحراف داخلي للثقل عن خط الجاذبية الأرضية في مرحلة سقوط الثقل في رفعة الخطف بين المنتخبين العراقي والايرواني ولمصلحة المنتخب الايرواني إذ بلغت قيمة ( ت) المحسوبة (2.415) وعند احتمالية نسبة الخطأ (0.03) وهي اقل من احتمالية نسبة خطأ (0.05) ويعزو الباحث السبب الى السبب نفسه في الجدول (8) في متغير الزخم الخطي للوصول الى H6.

ومن الجدول (9) دلت نتائج البحث على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الزخم الخطي للوصول الى ارتفاعات المسار الحركي للثقل في رفعة الخطف بين المنتخبين العراقي والايرواني الاتية (E(H1), E(H2), E(H3), E(H4), E(H5), E(H7)) إذ تراوحت قيمة ( ت) المحسوبة بين (0.122-1.335) وعند احتمالية نسبة خطأ تراوحت بين (0.21-0.91) وهي اكبر من احتمالية نسبة خطأ (0.05) الا ان هناك فروقا عشوائية رقمية ولمصلحة المنتخب الايرواني.

## الجدول (10)

قيم الفروق بين المنتخبين العراقي والايرواني في الزخم الخطي والطاقة الحركية والشغل والقدرة لسقوط الثقل من اقصى ارتفاع له حتى نقطة الثبيت في وضع القرفصاء

P(H8)	W(H8)	E(H8)	M(H8)	المتغيرات
1.014	0.971	0.808	1.014	ت المحسوبة
0.33	0.35	0.44	0.33	احتمالية نسبة الخطأ

من الجدول (10) دلت نتائج البحث على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الزخم الخطي والطاقة الحركية لسقوط الثقل من اقصى ارتفاع له حتى نقطة الثبيت في وضع القرفصاء في رفعة الخطف بين المنتخبين العراقي والايرواني إذ بلغت قيمة ( ت) المحسوبة (1.014, 0.808) على التوالي وعند احتمالية نسبة خطأ بلغت (0.33, 0.44) على التوالي وهي اكبر من احتمالية نسبة خطأ (0.05) الا ان هناك فروقا عشوائية رقمية ولمصلحة المنتخب العراقي ويعزو الباحث السبب الى ان سرعة سقوط الثقل من اعلى ارتفاع له حتى نقطة الثبيت في وضع القرفصاء كانت متقاربة بين المنتخبين العراقي والايرواني الامر الذي ادى الى

تقارب المستوى في الزخم الخطي والطاقة الحركية الخطية للثقل في هذه المرحلة لان السرعة هي احد طرفي المعادلة لكل من الزخم والطاقة الحركية (الزخم=الكتلة×السرعة)(الطاقة الحركية=1/2×الكتلة×مربع السرعة) (الهاشمي، 1999، 179) ولكن كانت لمصلحة المنتخب العراقي رقميا لان سرعة سقوط الثقل للمنتخب العراقي كانت اقل من سرعته للمنتخب الايراني وهذا مؤشر جيد لفن الاداء السليم والناجح من سقوط الرباع السريع تحت الثقل والذي يؤمن وصول الرباع الى وضع القرفصاء بزمن قصير والذي سيهيئ للرباع الوضع المتزن لاستقبال الثقل وامتصاص سرعته ابتداء من وضع المسك (Cacth Position) مما الى قلة سرعة سقوط الثقل للمنتخب العراقي الامر الذي ادى الى قلة في الزخم الخطي والطاقة الحركية الخطية.

ومن الجدول (10) دلت نتائج البحث على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الشغل المنجز والقدرة لسقوط الثقل من اقصى ارتفاع له حتى نقطة التثبيت في وضع القرفصاء في رفعة الخطف بين المنتخبين العراقي والاييراني إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.014،0.971) على التوالي وعند احتمالية نسبة خطأ بلغت (0.35،0.33) على التوالي وهي اكبر من احتمالية نسبة خطأ (0.05) الا ان هناك فروقا عشوائية رقمية ولمصلحة المنتخب الايراني ويعزو الباحث السبب الى ان اقصى ارتفاع وصله الثقل (H5) كان متقاربا للمنتخبين العراقي والاييراني والذي اثر على ازاحة السقوط من اعلى ارتفاع حتى نقطة التثبيت في وضع القرفصاء مما ادى الى تقارب المستوى في الشغل المنجز للثقل في هذه المرحلة لان الشغل يتناسب طرديا مع الازاحة المقطوعة (الشغل=الوزن×الارتفاع) مما ادى ذلك الى تقارب المستوى في القدرة ايضا لان القدرة تتناسب طرديا مع الشغل المنجز بثبوت الزمن (القدرة=الشغل/الزمن)(عمر وعبد رحمن، 2011، 140-143)، وكان المنتخب الايراني افضل من العراقي في هذين المتغيرين وذلك لان اقصى ارتفاع وصله الثقل كان افضل للمنتخب الايراني (H5) حيث كان (13،138) سم مقارنة للمنتخب العراقي (35،134) سم وهذا مؤشر جيد للاداء الفني للمنتخب الايراني اذ تشير المصادر الى انه كلما وصل الثقل الى اقصى ارتفاع له سيمكن الرباع من السقوط تحت الثقل بسرعة عالية والوصول الى وضع القرفصاء في وضع متزن مما يؤمن نجاح المحاولة وتحقيق التفوق في الانجاز (التكريتي، 1985، 252).

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

##### 5-1 الاستنتاجات

- تفوق المنتخب الايراني على المنتخب العراقي في الزخم الخطي للوصول الى ارتفاعات وانحرافات المسار الحركي للثقل في رفعة الخطف.

- تفوق المنتخب الايراني على المنتخب العراقي في الطاقة الحركية الخطية للوصول الى ارتفاعات وانحرافات المسار الحركي للثقل في رفعة الخطف.
- تفوق المنتخب الايراني على المنتخب العراقي في الشغل المنجز والقدرة لسقوط الثقل من اقصى ارتفاع له حتى نقطة الثبيت في وضع القرفصاء في رفعة الخطف.
- تفوق المنتخب العراقي على المنتخب الايراني في الزخم الخطي والطاقة الحركية لسقوط الثقل من اقصى ارتفاع له حتى نقطة الثبيت في وضع القرفصاء في رفعة الخطف.

#### 5-2 التوصيات

- التأكيد على تنمية وتطوير صفة السرعة لدى الرباعين العراقيين وبشكل متساوٍ لكلا الجانبين وذلك لتأثيره على الزخم الخطي والطاقة الحركية للثقل وبالتالي تحقيق افضل انجاز.
- استخدام التمرينات الغرضية الخاصة لتطوير صفتي القوة والمرونة من اجل اكساب الثقل كم حركي وطاقة حركية عاليين للحصول على مسار حركي مثالي وفن اداء سليم.
- اجراء دراسة مشابهة للمتغيرات المدروسة على مراحل رفعة الخطف وقسم الرفع الى الصدر .

#### المصادر العربية

- الأحمد،عبد الملك سليمان(2004):دراسة تحليلية مقارنة لبعض المتغيرات البايوكينماتيكية وعلاقتها بمهارة دقة التهديد البعيد بوجه القدم الداخل ومن مناطق مختلفة لدى لاعبي كرة القدم،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة الموصل.
- بسطويسي، بسطويسي احمد(1996) : اسس ونظريات الحركة، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، مصر .
- التكريتي، وديع ياسين(1985) : النظرية والتطبيق في رفع الاثقال، الجزءان الاول والثاني، مطبعة جامعة الموصل.
- التكريتي، وديع ياسين، والعبدي، حسن محمد (1999) : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، العراق.
- جابر، أمال (2008): مبادئ الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، الطبعة الأولى ، الإسكندرية ، .
- جاسم،وجيه محجوب(1990)،التحليل الحركي الفيزياوي والفسلجي للحركات الرياضية،مطابع التعليم العالي.
- حسام الدين، طلحة (1993): الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.



- حسانين، محمد صبحي (1995): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، جامعة حلوان، القاهرة.، مصر .
- حسين، قاسم حسن ومحمود، أيمن شاكرا (1998): مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- حنا، جميل (2012) : القانون واللوائح الدولية لرفع الأثقال، مطابع الأهرام بكورنيش النيل، مصر، القاهرة.
- الدليمي، سعد نافع (1998) : العلاقة بين بعض المتغيرات البايوميكانيكية في رفعة النتر، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
- رضا، صمد محمد (2007): دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الميكانيكية لطرائق مختلفة من المسافة بين القبضتين في رفعة الخطف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين.
- العبيدي، ليث اسماعيل صبري (1997): تحليل أثر البعد بين القبضتين في بعض المتغيرات الكينماتيكية للثقل في مراحل السحب في رفعة الخطف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- عمر، حسين وعبد رحمن، اياد (2011): البايوميكانيك في الحركات الرياضية، ط1، مطبعة النجف الاشرف، العراق.
- عودة، احمد عربي (2004) : التحليل والاختبار في كرة اليد، الطبعة الاولى، المكتبة الوطنية، بغداد.
- مجيد، ريسان خريبط وشلش، نجاح مهدي (1992) : التحليل الحركي، الطبعة الاولى، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان.
- مجيد ، ريسان خريبط و شلش ، نجاح مهدي (2002): التحليل الحركي ، الطبعة الأولى ، عمان .
- محجوب ،وجيه (1990): التحليل الميكانيكي الفيزياوي والفلسفي للحركات الرياضية ، مطابع التعليم العالي .
- محجوب،وجيه والطالب،نزار مجيد (1982): التحليل الحركي، مطبعة جامعة بغداد.
- المشهداني ،معتصم منعم ، (2010): دراسة تحليلية مقارنة بين المحاولات الفاشلة والناجحة في بعض المتغيرات الكينماتيكية للمسار الحركي للثقل في رفعة الخطف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

- 
- نصيف، عبد علي و عبدي، صباح(1988) : المهارات والتدريب في رفع الاثقال، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد.
- الهاشمي، سمير مسلط (1991) : علم الحركة والتحليل الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد .
- الهاشمي، سمير مسلط (1999): البايوميكانيك الرياضي، الطبعة الثانية، دار الكتب للطباعة والنشر، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- Gourgoulis, V. and others(2000): "Three-Dimensional kinematic analysis of the snatch of elite greek weightlifters". Journal of sports science, 13 march.
- Isaac, L(2007): Acceleration and deceleration phases in the pull, sit Information lifters state coaching and training.

اثر برنامج ارشادي في السلوك الاجتماعي لتنمية مفهوم الذات لدى طلاب معهد اعداد المعلمين - قسم التربية الرياضية النازحين في اقليم كردستان

م.د محمد محمود محمد

يهدف البحث إلى :

1. بناء منهاج ارشادي في السلوك الاجتماعي لتنمية مفهوم الذات لدى طلاب معهد اعداد المعلمين/ قسم التربية الرياضية .

2. التعرف على فاعلية البرنامج الارشادي في السلوك الاجتماعي لتنمية مفهوم الذات لدى طلاب معهد اعداد المعلمين / قسم التربية الرياضية .

وللتحقق من هدفي البحث وضع الباحث الافتراضين الآتيين :

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس مفهوم الذات وصالح الاختبار البعدي .

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات بعد تطبيق البرنامج الارشادي وصالح المجموعة التجريبية .

واستعرض الباحث في إطاره النظري أهم الأدبيات الخاصة بالإرشاد النفسي والسلوك الاجتماعي ومفهوم الذات ، فضلاً عن الدراسات السابقة التي تناولت المفاهيم السابقة .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي ؛ لمعرفة تأثير البرنامج الإرشادي في السلوك الاجتماعي لتنمية مفهوم الذات لدى العينة التجريبية.

وتكونت عينة البحث من (20) طالباً ، قسّموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، ثم قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية بواقع (10) جلسات .

واستخدم الباحث ، مقياس مفهوم الذات الذي أعده الباحث (عبد الودود احمد خطاب ، 2009) كأداة للبحث ، حيث يتكون المقياس من (36) فقرة ، وبعد تحليل البيانات باستخدام الاختبار التائي لعينتين مترابطين ومستقلتين ، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد تلقي أفرادها التدريب على البرنامج الإرشادي ، وفي ضوء نتائج البحث وضعت مجموعة من التوصيات والمقترحات.

1- التعريف بالبحث :

1 - 1 المقدمة واهمية البحث :

لقد تميز العصر الحالي بجملة متغيرات سريعة متلاحقة أدت إلى العديد من المشكلات والصراعات النفسية التي تواجه الفرد وتؤثر على تواصله مع نفسه ومع الآخرين ، فقد كثر التنازع بين عوامل الشر والخير ، وازدادت الحروب ، وكثر الفساد وتوتعت الأمراض الجسدية والنفسية على حد

سواء ، مما يتحتم أن يكون الفرد على قدر عالٍ من الكفاءة لمواجهة هذه الصراعات ، ويسمو بشخصيته ليحقق أكبر قدر من التوافق والسعادة والصحة النفسية .

ومع مرور الزمن وتقدم العلم السريع وتطور التكنولوجيا ، بشكل جعل العديد من الآثار السلبية تبرز وتظهر بين الناس ، صار على علم النفس أن يتعدى طور الوصف والتحليل إلى ما بعده من التدخل بكل مستوياته ، سواء المستوى العلاجي أو المستوى الوقائي أو المستوى النمائي ، وتتعدد أشكال هذا التدخل من الجلسات الطويلة إلى الاستشارات السريعة ، ومن الارشاد الفردي إلى الارشاد الجماعي ، وينبثق من الارشاد الجماعي المناهج الارشادية والتي تحتوي على عدة جلسات حسب نوعية المشكلة ، قد تطول هذه الجلسات أو تقصر تبعاً لعمق المشكلة أو سطحيته وسعة النقاش ، والتي عرفها (زهران ، 1998) " بأنها برامج مخططة منظمة في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة ، فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو " .

(زهران ، 1998 ، 11)

إن السلوك الانساني عموماً هو كل ما يصدر عن الانسان من نشاط سواء أكان داخلياً في شكل دوافع أو انفعالات ومهارات وعمليات معرفية ودينامية ، أو خارجياً يشمل السلوك الظاهر تجاه الآخرين ، فلا يوجد شخص يعيش بمفرده في عزلة عن الآخرين على نحو كامل ، فالواقع أن كل شخص في هذا العالم يعيش في وسط اجتماعي يؤثر في كل سلوك يصدر عنه مهما كان هذا السلوك يبدو خصوصياً في الظاهر .

إذ يعد السلوك الاجتماعي من أهم الظواهر الاجتماعية في المجتمع لانه وسيلة الاتصال بين الافراد ، هذا الاتصال الذي يتم عن طريق التفاعل والتعاون والمشاركة فيما بينهم ونقل الفكر بابعاده المختلفة من فرد الى آخر ، ومن جماعة الى الجماعة . (عبدالرحمن ، 1971 ، 11-13) .

ويعد مفهوم الذات حجر الزاوية في دراسة الشخصية الانسانية ، وعنصراً مهماً من عناصر التوجيه النفسي بل يذهب بعض المفكرين الى انه مفتاح الشخصية السوية ، وطريق من طرق الوصول الى النجاح والتوافق الشخصي والاجتماعي والابداع .

وهذا ما أكدته (الروسان ، 2010) ان مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية، اذ ان وظيفته الاساسية هي السعي لتكامل واتساق الشخصية ليكون الفرد متكيفاً مع البيئة التي يعيش فيها، وجعله محبوباً ومتميزاً عن الآخرين، فهو يسعى الى تماسك الشخصية التي تميز الفرد عن غيره، وتتجلى اهميته في كونها تحدد السلوك الانساني، اذ انه يؤثر في الآخرين لسلوكوا سلوكاً يتماشى مع خصائصه، فهو يحدد من وجهة اسلوب تعامل الفرد مع الآخرين، كما يؤثر في ذات الوقت في تحديد اسلوب تعامل الآخرين معه، فهو يلعب دوراً كبيراً في الصحة النفسية والتوافق. (الروسان ، 2010 ، ص47).

فمفهوم الفرد عن ذاته هو الذي يحدد بدرجة كبيرة إدراكه لنفسه وإدراكه لإدراك الآخرين له في مواقف الحياة المتعددة . ومن الامور المسلم بها الآن في علم النفس ان مفهوم الذات ليس تكوينياً وراثياً

أو فطرياً وإنما هو أمر متعلم ، يعتمد على خبرات الفرد وعلاقاته مع البيئة الاجتماعية التي يتعامل معها . فمفهوم الذات محصلة للخبرات كما يدركها الفرد في الواقع ومن وجهة نظره ، وعلى ذلك فإن هذا المفهوم يتميز من خلال المجال الإدراكي الناشئ عن تفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها .

ويتفق كثير من الباحثين على ان وظيفة مفهوم الذات هي العمل على وحدة وتماسك واتساق الجوانب المختلفة للشخصية واكسابها طابعاً مميزاً ، كما يقوم مفهوم الذات بتنظيم عالم الخبرة المحيط بالفرد في اطار متكامل ، ومن ثم يكون بمثابة الطاقة الدافعة لسلوك الفرد و أوجه نشاطاته المتعددة في الحياة إن مفهومنا لذواتنا يحكم سلوكنا بشكل واضح سواء كان هذا المفهوم إيجابياً أو سلبياً .

ومن هنا تأتي أهمية البحث لأن الاهتمام بدراسة مفهوم الذات لدى طلاب معهد اعداد المعلمين ، هو اهتمام بالمجتمع بأسره لان المعلمون هم من يقودون المجتمع عن طريق تعليم شريحة مهمة في المجتمع ألا وهي شريحة التلاميذ الصغار بمختلف مراحل الدراسة الابتدائية التي تعتبر النواة لبناء جيل متعلم متسلح بالمعرفة بعيدا عن المشاكل النفسية التي تنتاب هذه الشريحة الفتية لكي يكونوا في المستقبل هم بناء المجتمع وعليهم يقع البناء والتطور بمختلف الاختصاصات العلمية والتربوية ، وإغفال طاقاتهم وتجاهلها يحولها من طاقات منتجة ومبدعة الى طاقات تدميرية ، تدمر ذاتها ومجتمعها في آن واحد ، إذا لم نجد لها مخرجاً مناسباً بعيداً عن كثير من الامراض النفسية والاضطرابات السلوكية التي تفكك بها ، ومما تقدم فقد ارتأى الباحث بناء منهاج ارشادي في السلوك الاجتماعي كونه يتناسب مع مفهوم الذات ويستهدف هذا البرنامج احداث تعديل في سلوك الفرد الذي يتكون من سلوكيات غير مرغوبة تثير القلق والانسحاب لدى الفرد .

## 2-1 مشكلة البحث :

يعد السلوك استجابة للمتغيرات والمثيرات المختلفة والتي يتشكل على ضوءها سلوك الفرد وتفاعله مع ذاته ومجتمعها ونتيجة للظروف الغير طبيعية التي مر بها العراق وبالاخص ماحدث بعد الاحتلال الاجنبي للعراق وظهور الإرهاب والتطرف الذي عصف بالبلاد وجعلها تدخل في دوامة الصراعات الطائفية وما افرزته هذه الظروف من قتل وتدمير للبنى التحتية للبلاد وحتى تدمير منازل المواطنين وتهجيرهم من ديارهم ونزوحهم الى محافظات متعددة بحيث ادى هذا التهجير والنزوح الى تفكك الاسرة الواحدة بحيث اصبح الاب وعائلته في محافظة والاخوة والابناء وعوائلهم في محافظات اخرى متفرقين لايعرف احدهم اخبار الاخر ، مما ادى الى آثار خطيرة ليس على البناء النفسي والتربوي للفرد العراقي بل تعدت الى تدمير القيم الانسانية والاخلاقية والنتيجة أدت الى آثار سلبية على سلوك الافراد .

وهذا ما لاحظه الباحث - من خلال تطبيقه الاولي لمقياس مفهوم الذات على طلاب معهد اعداد المعلمين النازحين الى اقليم كردستان العراق بأن هنالك تدني في مفهوم الذات والنظرة السلبية لذواتهم وعليه فأن مفهوم الذات لدى طلاب قسم التربية الرياضية في معهد اعداد المعلمين، يحتاج إلى

مزيد من العناية والتوجيه ، من خلال تنميته لديهم بشكل إيجابي . وبناء على ذلك سيقوم الباحث بتصميم منهاج إرشادي في السلوك الاجتماعي لتنمية مفهوم الذات لدى طلاب قسم التربية الرياضية في معهد اعداد المعلمين ، ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي بالتساؤل التالي :

مامدى فاعلية البرنامج الارشادي في السلوك الاجتماعي لتنمية مفهوم الذات لدى طلاب قسم التربية الرياضية في معهد اعداد المعلمين النازحين الى اقليم كردستان العراق .

### 3-1 هدفا البحث :

1. بناء منهاج ارشادي في السلوك الاجتماعي لتنمية مفهوم الذات لدى طلاب معهد اعداد المعلمين/ قسم التربية الرياضية .

2. التعرف على فاعلية البرنامج الارشادي في السلوك الاجتماعي لتنمية مفهوم الذات لدى طلاب معهد اعداد المعلمين / قسم التربية الرياضية .

### 4-1 فروض البحث :

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس مفهوم الذات ولصالح الاختبار البعدي .

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات بعد تطبيق البرنامج الارشادي ولصالح المجموعة التجريبية .

### 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب قسم التربية الرياضية في معهد اعداد المعلمين النازحين في اقليم كردستان العراق

1-5-2 المجال الزمني : 2015 / 8 / 11 - 2015 / 10 / 4

1-5-3 المجال المكاني : الموقع البديل لمعهد اعداد المعلمين في اقليم كردستان العراق .

### 6-1 تحديد المصطلحات :

1-6-1 البرنامج الارشادي النفسي :

يعرفه الدراجي (2002) : خطة عمل تضم مجموعة من الانشطة والاجراءات المعتمدة على الاسس العملية المخططة لها بغية مساعدة الافراد الذين يعانون من مشكلات سلوكية واجتماعية والعمل على اكسابهم السلوك المرغوب لتحقيق النمو الاجتماعي السليم لهم . (الدراجي ، 2002 ، 19)

### البرنامج الارشادي :

يعرف البرنامج الارشادي بأنه مجموعة من الخطوات المخططة والمنظمة ، والتي ترمي الى تحقيق اهداف معينة بحيث تمهد كل خطوة للخطوة التي تليها ، وبحيث تصبح في النهاية مترابطة معاً ، وتؤدي الى تعديل الاساليب السلوكية الخاطئة ، والمعارف السلبية لدى الافراد واستبدالها بأساليب سلوكية

جديدة ، وافكار واتجاهات اكثر ايجابية مما يترتب عليه تحقيق التوافق النفسي لدى المشاركين في البرنامج الارشادي (حسين ، 2004 ، ص282) .

أما التعريف الاجرائي للمنهاج الارشادي فهو، مجموعة من الاجراءات والانشطة الارشادية تمثل مجموعة من المحاضرات والمناقشات والادوار يقوم بها المرشد لتحسين الطلاب من بعض الانماط السلوكية غير المقبولة ، ويشمل جلسات ارشادية جمعية ولعب الادوار .

### 1-6-2 السلوك الاجتماعي :

عرفه (جابر وكفافي، 1993):

بانه (السلوك الشخصي الاجتماعي الذي يشير إلى كل الاساليب السلوكية التي تصدر عن الفرد وتكون متأثرة على نحو واضح بالمتغيرات الاجتماعية). (جابر وكفافي، 1993، 272).

### 1-6-3 مفهوم الذات : كلا من:

شافلسون وبولص (Shavelson & Pulse, 1982): بانه (احد مدركات الفرد لنفسه والذي يتكون من خلال خبراته المتأثرة بفهم الاخرين وتقييمه لنفسه). (الجعفري، 2002، 13).

(داود ونزيه، 1997): بانه (مفهوم افتراضي شامل يتضمن جميع الافكار والمشاعر عند الفرد التي تعبر عن خصائص جسمه وعقله وشخصيته بما في ذلك معتقداته وقيمه وقناعاته وخبراته السابقة وطموحاته المستقبلية) (داود ونزيه، 1997، 256).

أما التعريف الاجرائي : فهو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجاباته على فقرات مقياس مفهوم الذات .

## 2- الإطار النظري والدراسات السابقة

### 2-1 الإطار النظري

#### 2-1-1 مفهوم الإرشاد النفسي :

يعتبر الارشاد النفسي احد قنوات الخدمة النفسية والتي تقدم للفرد والجماعة بهدف التغلب على الصعوبات التي تعترض سبيلهم وتعوق توافقهم وانتاجياتهم، والذين ما زالوا في المجال السوي ولم يتحولوا بعد الى المجال غير السوي، ومع ذلك يواجهون مشكلات لها صبغة انفعالية حادة، او تتصف بدرجة من التعقيد والشدة بحيث يعجزون عن مواجهة هذه المشكلات بدون عون او مساعدة من الخارج. (علاء الدين، 1999، 62).

يمثل الارشاد النفسي احد المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث، الذي يهدف الى تحقيق سعادة الانسان وتطوره، فالارشاد هو (تلك العملية او العلاقة التي تساعد الناس في الوصول الى احسن الخيارات المناسبة وكون هذه العملية عملية تعلم ونمو للشخصية واكتساب معلومات ذاتية يمكن ان تترجم الى فهم افضل لدور الانسان وسلوك اكثر فعالية). (طاهر والجردي، 1986، 16-22).

ويهدف الإرشاد النفسي الى مساعدة الفرد على فهم نفسه وقدراته وامكانياته من خلال علاقة واعية مخططة تهدف للوصول به الى السعادة وتجاوز المشكلات التي يعاني منها من خلال دراسته الشخصية، جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا، حتى يستطيع التوافق والتكيف مع نفسه ومجتمعه ومع الآخرين. (صالح، 1985).

فيعد اتباع نظرية واحدة والتمسك بها لدرجة التعصب نوعا من الجمود العلمي غير المرغوب، فاي نظرية مهما كانت لا تعلق على النقد، ولا توجد قوانين عامة للسلوك البشري تنطبق على كل الناس بصدق كامل، والمرشد حينما يتعامل مع مشكلات بشرية معقدة لابد ان يقوم عمله على اساس عدد من النظريات، وليس نظرية واحدة، لانه لا وجود لمثل هذه النظرية الشاملة بخصوص السلوك البشري في علم النفس. (زهران، 1998، 92).

لذلك فان الباحث قد اعتمد في بحثه الحالي على الاتجاه السلوكي بمختلف نظرياته مثل نظريات التعلم الاجتماعي، ونظريات الإرشاد المعرفي السلوكي، والفنيات المختلفة والملائمة التي تعتمد في استخدامها مع تلك النظريات في مناهج الإرشاد النفسي.

### 3-1-1-2 فنيات الإرشاد السلوكي: Behavioral techniques Guidance

لقد تعرض الباحث فقط في تناوله لتلك الفنيات التي لها صلة بموضوع بحثه والتي اعتمد عليها في اعداد برنامجه الإرشادي، وذلك كما يأتي :

#### A- المحاضرة والمناقشة الجماعية: The lecture and Group discussion

تعد المناقشة الجماعية او المحاضرة اسلوب من اساليب الإرشاد الجماعي التعليمي إذ يغلب عليه الجو شبه التعليمي ويغلب فيه عنصر التعلم واعادة التعلم دورا رئيسيا حيث يعتمد على القاء المحاضرات السهلة وينخللها ويلبها مناقشات هدفها تغيير الاتجاهات لدى الاعضاء .

ويمكن استخدام المناقشة الجماعية اما بعد المحاضرة او اثنائها او بعد التدريب على مهارة معينة ، ويقوم المرشد عادة بادارة المناقشة ، والمناقشة مهمة جدا لان المسترشد يستمع الى المحاضرة وهو ادري من المحاضر بما يحتاج اليه من معلومات يريد معرفتها او مناقشتها ، ويلاحظ ان اسلوب المحاضرات والمناقشة الجماعية يستخدم بنجاح وفي نطاق واسع في الإرشاد الوقائي وخاصة في المدارس والمؤسسات . (زهران، 1980، 305-307).

#### B- النمذجة (التعلم بالنموذج): modeling

تعرف النمذجة باسلوب التعلم عن طريق التقليد، او التعلم بالملاحظة، والنمذجة احد الاساليب تعديل السلوك عن طريق ملاحظة النموذج او تقليده، وقد يحدث التعلم دون ان تظهر على الفرد استجابات متعلمة فورية، بل قد تحدث لاحقا. (الروسان، 2001، 125).

وهي قيام المرشد بعرض النموذج امام المسترشد أو بوساطة الافلام، ويقوم المسترشد بمراقبة النموذج وملاحظة سلوكه، وتزداد فاعلية النمذجة اذا قدم المرشد تعليمات واضحة ومختصرة للمسترشد ، ويتأثر المتعلم بالنماذج الناجحة اكثر من الفاشلة ، وبالنموذج الذي يثاب اثناء ايجابية على افعاله ، ولكنه لا يتقبل النموذج الذي يلقي العقاب . (الغدران، 2008، 13)



### C- لعب الدور playing Role

يتم فيه تمثيل مواقف مختلفة بطريقة درامية ، إذ يعد هذا السلوك الطريقة الأساسية في تكرار السلوك ، كما يمكن عكس الدور ، إذ يقوم افراد المجموعة بتبادل الادوار . (شيفير وميلمان ، 1996 : 207) إن لعب الدور يوفر للفرد فرصة للتعلم والتعرف والتدريب على الحلول الممكنة في موقف معين ، إذ يتضمن الكثير من مظاهر التعلم الاجتماعي ، ومن أهم أركانه ان يعبر المسترشد عن نفسه بحرية وصدق وتلقائية (العزة ، 2001 : 418 ) ، ولغرض تحقيق الاهداف الإرشادية اعد الباحث مجموعة من الحوارات تتناسب وموضوع الجلسة الإرشادية .

### D- التعزيز الاجتماعي Reinforcement Social

يتضمن هذا الاجراء الثناء على الطلاب من قبل الباحث ، عن إتقان السلوك المرغوب فيه ويجب ان يؤخذ بنظر الاعتبار ان الاستجابة التي يسعى للوصول إليها ستتشكل بالتدريج من خلال الثناء (عربيات ، 2001 : 160) ، وهذه المعززات لها ميزات كثيرة منها انها مثيرات طبيعية ، ويمكن تقديمها بعد السلوك (الخطيب ، 1995 : 144) ، وقد استخدم الباحث اسلوب المدح والثناء على المسترشدين بعد إتقان السلوك المرغوب فيه

### E- التغذية الراجعة Back feed

يقصد بها إخبار افراد المجموعة بالخطوات الناجحة في تأديتهم للمهارة (تغذية راجعة ايجابية) كذلك بلخطوات الخاطئة وكيفية تصحيحها (تغذية راجعة تصحيحية) (Goldstein,1982:137) وقد استخدم الباحث هذا الاجراء بهدف التغيير الحقيقي لسلوك المسترشدين والتي تدل مدى استيعابهم لما دار في الجلسة الإرشادية .

### F- التدريب Training

يقصد به التحضير للواجبات المطلوبة في الجلسات الإرشادية ، وتشجيع افراد المجموعة على تطبيق ماتعلموه في المواقف الحياتية المشابهة والتي تواجههم (Cory, 1982:160) وقد طلب الباحث من المسترشدين التدريب على الفعالية امام المرأة ، لفهم ذواتهم ونقل ماتدربوا عليه الى المواقف الواقعية .

**2-1-2 السلوك الاجتماعي :** محصلة للامكانيات والقدرات التي يمتلكها الفرد بتفاعلها مع القوى الاجتماعية المختلفة التي يتفاعل معها، وفي ضوء ذلك يتحكم في طبيعة السلوك الاجتماعي للفرد، عدد من العوامل المتداخلة والمتفاعلة مع بعضها، ومن العوامل الثقافية العامة، (اللغة، والقيم الخلقية والروحية والاجتماعية)، التي يتمسك بها افراد المجتمع الواحد ويحافظ عليها، لانها تميزه عن غيره من المجتمعات الاخرى. (القاضي وزيدان، 1981، 25- 23).

وهكذا يتحدد السلوك الاجتماعي للفرد ونتيجة للتفاعل بينه وبين البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، (ويتجلى اثر هذا التفاعل في اختلاف السلوك الاجتماعي للأفراد الذين ينتمون الى مجتمعات او ثقافات او حضارات مختلفة). (صبحي، 1986، 7).

اذ يختلف السلوك الاجتماعي عن غيره من انواع السلوك الاخرى وتكمن نقطة الاختلاف في الوظيفة الثنائية التي تقوم بها افعال كل طرف من اطراف الموقف، ففي الوقت الذي يكون فيه السلوك عند احد الاطراف فعلا يكون السلوك نفسه رد فعل عند طرف اخر، وهذا هو الذي يجعل من مجريات السلوك الاجتماعي الانساني تفاعلا بين الناس يسمى **التفاعل الاجتماعي**. (حسان، 1989، 210).

**فالتفاعل الاجتماعي** هو ((عملية التاثير المتبادل بين الوحدة الجزئية للمجموعة (الفرد) وغيره من عناصر تلك الوحدة الكلية (المجموعة)، ومن اهم مظاهر هذا التفاعل الاجتماعي، هو عملية الاندماج في الحياة الاجتماعية بما تمليه على الفرد من نظم وقوانين)). (حافظ وسليمان، 2000، 128).

### 3-1-2 مفهوم الذات : Self-concept

ان مفهوم الذات مكتسب يتم تعلمه، ثم يتطور عبر رحلة الحياة الطويلة، التي يعيشها الفرد ويمارس خبراته فيها، كما ان الوعي بالذات يبدأ بطيئا عند تفاعل الفرد مع بيئته التي تتسع رقعتها يوما بعد يوم، حيث يتاثر مفهوم الذات بمجموعة من المصادر المختلفة، التي لها اثر كبير على مفهوم الذات ومنها:

1- **الخصائص الجسمية**: ان صورة الجسم له اهمية كبيرة بالنسبة لصورة الفرد عن ذاته، ومفهومه عنها (رمضان، 1998، 18-21) لذلك فان بنية الجسم، ومظهره، وحجمه، تعتبر من الامور الحيوية والمهمة في تطور مفهوم ذات الفرد، فتصور الفرد لجسمه وما يشعر به نحو هذا الجسم يعتبر محور ذاته، وخاصة في السنوات الاولى من حياته. (عدس وتوفيق، 1998، 156).

2- **القدرة العقلية**: تلعب القدرة العقلية دورا هاما في التاثير على مفهوم الذات لدى الفرد، فقد يكتشف الطالب وخاصة المراهق ان المدرسين في معظم المدارس، يعطون اهمية بالغة للتحصيل العقلي، لذلك ينظر المراهق الى نفسه، من حيث ضعفه او سرعته او توسيط فهمه وتحصيله. (رمضان، 1998، 48) ويؤكد (زهران، 1983) ان القدرة العقلية لها اثر كبير في تقييم الفرد لذاته. (زهران، 61، 1983).

3- **الدور الاجتماعي**: يؤثر الدور الاجتماعي في مفهوم الذات، اذ تنمو صورة الذات خلال التفاعل الاجتماعي وذلك في اثناء وضع الفرد في سلسلة من الادوار الاجتماعية، وفي اثناء تحرك الفرد في اطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه. فانه عادة يوضع في انماط من الادوار المختلفة، منذ طفولته، وفي اثناء تحركه خلال تلك الادوار، ويتعلم ان يرى نفسه كما يرى زملاءه في هذه المواقف الاجتماعية المختلفة، وفي كل منها، يتعلم المعايير الاجتماعية والتوقعات السلوكية التي يربطها الآخرون بالدور. (ابو زيد، 1987، 87-102).

4- **اللغة**: ان تطور اللغة يساعد في تطور مفهوم الذات، فعندما يستعمل الطفل صورته ويسمع نفسه متحدثا فانه يثيرها فضلا على اثارته الاخرين، وبسبب ذلك يستطيع التفاعل مع كلماته الخاصة، ويبدأ التفكير بها وبهذا فانه ياخذ دور الاخر كون اللغة التي تعلمها، تسمع، ويستجاب لها، بواسطة نفسه والآخرين بالمثل. (ابو زيد، 1987، 37).

5- المدرسة: تعتبر الخبرات المدرسية من المصادر الرئيسية التي تشكل مفهوم الذات، حيث يمر الفرد بخبرات، ومواقف، وعلاقات جديدة، فيبدأ بتكوين صورة جديدة عن قدراته الجسمية والعقلية وسماته الاجتماعية، والانفعالية، متأثراً في ذلك بالأوصاف التي يصفها الآخرون لذاته. (وهيبي، 1999، 17).

ويرى الباحث أن مفهوم الذات هو نتاج للتنشئة الأسرية والاجتماعية كما أنه أيضاً نتاج المحيط الاجتماعي الذي يوجد فيه ويتفاعل مع الآخرين، والذي يسهم من خلاله في تكوين فكرة عن نفسه متأثراً بالأوصاف التي يصفها الآخرون لذاته سواءً أكانت إيجابية أم سلبية.

### 2-1-3-1 تنمية وتطوير مفهوم الذات:

لقد أولى علماء النفس اهتماماً متزايداً بمفهوم الذات في الوقت الحاضر، وقد أقبوا الذات بالقوة الثالثة في نمو الشخصية إلى جانب قوتي الوراثة والبيئة. (بكر، 1979، 18).

ويعتبر مفهوم الذات وتطويره من القضايا المهمة التي حاول الباحثون الوصول إلى مكوناتها وتحليلها، سواءً لذوي التحديات الحركية أو غيرهم، وهو من المفاهيم التي بدأت تأخذ حيزاً هاماً في مجال علم النفس، لما لها من تأثير فاعل في شخصية الفرد وتكوينه، فمفهوم الذات من الأبعاد المهمة التي تكون الشخصية الإنسانية، لما لها من أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته، ويلعب مفهوم الذات دوراً رئيسياً في توجيه السلوك وتحديده. (الشناوي وآخرون، 2001، 117).

ويرى كارل روجرز أن مفهوم الذات ثابت إلى حد كبير، ولكن يمكن تغييره وتعديله، حيث يرجع سلوك الفرد إلى محاولة تحقيق الذات، وقد يؤدي به إلى تعديل سلوكه بما يتناسب مع ما يحيط به، فإذا كانت البيئة المحيطة غير مواتية، فإن مشكلات الفرد تزداد، وعلاج هذه المشكلات يقتضي من المعالج تزويد الفرد المضطرب بجو اجتماعي يمكنه من التعبير عن مشاعره، ثم قبول تلك المشاعر، واتخاذ القرار المناسب لها، ويؤدي ذلك إلى نمو الذات نحو مزيد من الصحة، والقوة وزيادة كفاءتها لتكوين علاقات أفضل مع الآخرين. (الشناوي، 2001، 145).

وينتظر مفهوم الذات مع الخبرات الجزئية، والمواقف التي يمر بها الفرد، أثناء محاولته للتكيف مع البيئة المحيطة به، ومثل هذه الخبرات هي التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية المختلفة، وذلك بناءً على عملية التعلم ولكن أثر هذه المواقف والخبرات لا يتوقف عند مجرد نمو تنظيمات سلوكية خاصة، أو دوافع فردية منعزلة، ولكنه يتعدى ذلك، فيشمل الفرد كله عن طريق تعميم الخبرات الانفعالية الإدراكية، وعلى هذا الفرد مما يؤدي في النهاية إلى تطور مفهومه عن الذات ككل.

(بني جابر وآخرون، 2002، 229-233).

وكذلك يتطور مفهوم الذات في خط مواز لمراحل النمو المعرفي، التي وضعها بياجيه، ومفهوم الذات هو جزء من البناء المعرفي للفرد، ومكونات الذات، كالجنس، والهوية والأخلاق، تتربط مع بعضها بفعل تطور أساس الفرد بذاته، وإدراكه لها في علاقته مع الآخرين.

(الاشول، 1989، 17-24).

### 2-3-1-2 مفهوم الذات والنشاط الرياضي :

تعد الرياضة مطلباً حضارياً للجميع، حيث تعبر عن تطور المجتمع، وهي أداة فاعلة في توجيه الفرد للتوجيه الصحيح، كونها أداة حقيقية لتربيته، بدنياً وصحياً، وذهنياً، فالرياضة للجميع وهي تعني إتاحة الفرصة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة لكل فرد في المجتمع وفقاً لإمكاناته وقدراته، والرياضة ليست حكراً على شريحة في المجتمع دون سواها، لما لها من آثار إيجابية تعود بالنفع العام على ممارسيها بما فيهم ذوي التحديات الحركية. (ابو عيد، 2004، 2).

حيث يتفق العديد من المتخصصين في مجال النمو والتطور على أهمية النشاط الرياضي للتطور الاجتماعي للفرد، وفي بناء سماته الشخصية. (Whitehead, 1993, 118) (Leefvl,1993,230)

## 2-2 الدراسات المرتبطة :

### 2-2-1 دراسة (الغدران، 2008):

أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على المهارات الحياتية في تنمية مفهوم الذات ومركز الضبط لدى أعضاء المراكز الشبابية .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج إرشاد جمعي قائم على المهارات الحياتية لتنمية مفهوم الذات ومركز الضبط لدى أعضاء المراكز الشبابية تم توزيعهم إلى مجموعتين متساويتين، المجموعة التجريبية (20) عضواً والمجموعة الضابطة (20) عضواً، تلقت المجموعة التجريبية برنامج إرشاد جمعي قائم على المهارات الحياتية، بينما لم تخضع المجموعة الضابطة لأي برنامج إرشادي، بل طبقت عليها الأنشطة الاعتيادية داخل المركز.

واستخدم الباحث مقياس تنسي لمفهوم الذات والذي يتكون من (100) فقرة موزعة على ثمانية مجالات (الأخلاقي، الأسري، الجسمي، الشخصي، السلوكي، الواقعية، الاجتماعي، والرضا عن الذات)، فضلاً عن مقياس روتر والذي يتكون من (29) زوجاً من العبارات، وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي من خلال (17) جلسة إرشادية ولمدة شهرين ونصف.

أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر لبرنامج الإرشاد الجمعي القائم على المهارات الحياتية في تنمية مفهوم الذات وتعديل مركز الضبط لأعضاء المراكز الشبابية الذين خضعوا للبرنامج. إذ تم استخدام المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة فضلاً عن الانحرافات المعيارية الخاصة على مقياس تنسي لمفهوم الذات، كذلك تم استخدام تحليل التباين المصاحب وتحليل التباين المتعدد المصاحب في معرفة الفروق الظاهرية للاستجابات البعدية.

## 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة البحث ، إذ يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات فهو محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو

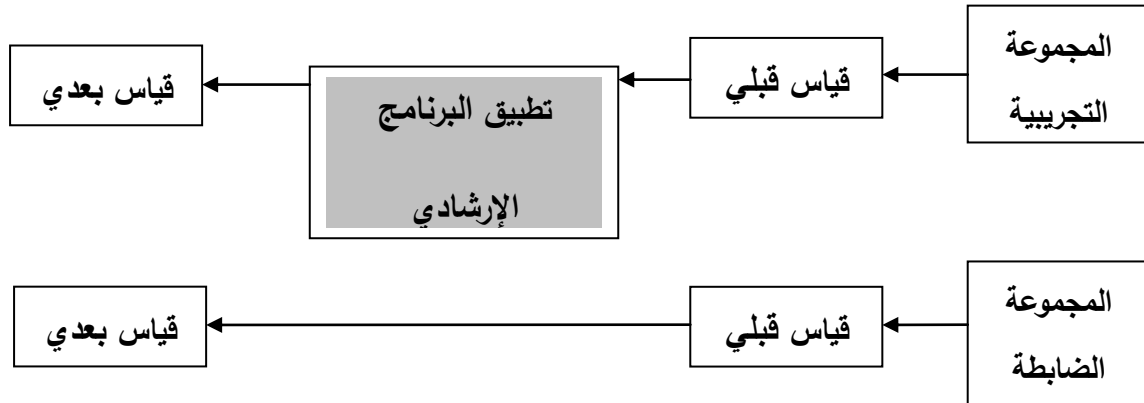
المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة .

### 3-2مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من طلاب معهد اعداد المعلمين / قسم التربية الرياضية / المرحلة الرابعة النازحين في اقليم كردستان ، البالغ عددهم (30) طالباً . اما عينة البحث فتكونت من (20) طالباً مقسمة بالتساوي ، بواقع (10) طلاب للمجموعة الضابطة و(10) طلاب للمجموعة التجريبية ، والذين تم اختيارهم بصورة عمدية ممن لديهم مفهوم ذات منخفض بناء على درجاتهم على مقياس مفهوم الذات.

### 3-3 التصميم التجريبي :

يتكون شكل التصميم التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي و البعدي والذي يعد من التصاميم التجريبية ذات الضبط المحكم ، وفي هذا التصميم يمكن ضبط العوامل المؤثرة في التجربة والسيطرة عليها قدر الإمكان باستثناء المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي الذي يسعى الباحث إلى تحديد أثره وقياسه في المتغير التابع والذي يشمل تنمية مفهوم الذات لدى أفراد العينة التجريبية وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية في حين تركت المجموعة الضابطة على البرنامج التدريبي الاعتيادي المقرر لها. والشكل (1) يوضح ذلك.



الشكل (1)

التصميم التجريبي للبحث

### 3-4 أدوات البحث

#### 3-4-1 مقياس (مفهوم الذات)

استخدم الباحث مقياس مفهوم الذات الذي أعده (عبد الودود احمد خطاب ، 2009) كأداة للبحث ، حيث يتكون المقياس من (36) فقرة ، وتم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء لإستحصال موافقتهم على ان المقياس يناسب العينة الجديدة ام لا ، وتم بيان رأيهم في عدد البدائل المستخدمة في المقياس واقترح الخبراء استبدال البدائل بخمسة بدائل بدلاً من اثنين (خطاب ، 2009 ، (66 ينظر الملحق (1)

**الصدق الظاهري :**

يشير الصدق إلى قدرة الأداة في قياس ما وضعت من اجله (عودة، 1988، 236)، و بعد أن قام الباحث بالخطوات السابقة التي ذكرت في المقياس تم التحقق من صدق المقياس (مفهوم الذات) بعرضه على عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم النفسية والتربوية و علم النفس الرياضي ، ينظر ملحق (2) لبيان رأيهم حول مدى تمثيل المقياس للصفة المراد قياسها إذ بلغت نسبة الاتفاق (100%) على صلاحية المقياس.

**الثبات :**

لغرض الحصول على ثبات المقياس تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test Retest Method) وقد تحقق الباحث من الثبات من خلال تطبيق المقياس مرتين بينهما فاصل زمني قدره (أسبوعين) على طلاب معهد اعداد المعلمين / قسم التربية الرياضية والبالغ عددهم (10) طلاب ، إذ تشير ( ليلي، 2001) إلى إن "طريقة إعادة الاختبار تعد من أكثر الطرائق الإحصائية استخداماً في حساب معامل الثبات فهي عبارة عن تطبيق الاختبار على عينة من الأفراد ثم يعاد اختبارهم مرة أخرى بنفس الاختبار وبنفس ظروف الاختبار الأول " (فرحات، 2001، 152) وكذلك اتفق مع ما أشار إليه ( Adams.1964) إن الفترة بين التطبيق الأول والثاني يجب أن لا تتجاوز أسبوعين أو ثلاثة أسابيع (Adams,1964) ، وبعد جمع الاستمارات تمت معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين الاختبارين الأول والثاني (0,88) وذلك يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

**تصحيح المقياس :**

يتم حساب درجة مفهوم الذات لدى المختبرين من خلال الإجابة عن جميع الفقرات البالغة (36) فقرة ويتم تصحيح المقياس على وفق بديلين (نعم ، لا) فإذا كانت الفقرة بالاتجاه الإيجابي وكانت الإجابة عليه (نعم) تعطى (2) درجة وإذا كانت الإجابة (لا) فتعطى (1) درجة ، أما إذا كانت الفقرة بالاتجاه السلبي وكانت الإجابة عليها (نعم) فتعطى (1) درجة وإذا كانت الإجابة ب (لا) فتعطى (2) درجات وان الدرجة العليا للمقياس (72) درجة في حين الدرجة الدنيا هي (36) . (خطاب ، 2009 ، 66) ، والفقرات الايجابية في المقياس هي (1-2-3-4-6-8-10-11-12-13-16-17-19-20-21-22-24-28-30-32-33-34-35) ، اما الفقرات السلبية للمقياس فهي (5-7-9-14-15-23-25-26-27-29-31-36) .

**3-5 إجراءات بناء البرنامج الإرشادي :**

بما ان هدف البحث هو معرفة أثر منهاج ارشادي في السلوك الاجتماعي لتنمية مفهوم الذات لدى طلاب معهد اعداد المعلمين / قسم التربية الرياضية ، لذا ينبغي توظيف السلوك الاجتماعي بما يتلائم مع طبيعة البحث واهدافه ، وتحديد الاستراتيجيات الإرشادية المناسبة للأسلوب الإرشادي ، لذا قام الباحث بالإجراءات الآتية :

1- الإطلاع على الأدبيات والدراسات التي بحثت موضوع مفهوم الذات والدراسات التي اعتمدت السلوك الاجتماعي .

2- عرض مخطط الجلسات الإرشادية في السلوك الاجتماعي بصيغته الاولية على عدد من المحكمين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس الرياضي للتأكد من صلاحية الاهداف والاستراتيجيات التي استخدمت فضلاً عن عدد الجلسات والمدة الزمنية اللازمة لتحقيق اهداف البرنامج . ينظر ملحق (3)

3- بعد إطلاع المحكمين على مخطط الجلسات الإرشادية ، وإجراء التعديلات اللازمة اصبح البرنامج الإرشادي جاهز للتطبيق ، إذ تكون البرنامج من (12) جلسة إرشادية ، بدأ الباحث بتطبيقها على افراد المجموعة التجريبية يوم الاحد (23 / 8 / 2015) وانتهت يوم الاربعاء الموافق (30 / 9 / 2015) تضمنت الجلسة الاولى التمهيدية التعارف بين الباحث وافراد المجموعة التجريبية من خلال الترحيب وتعريفهم بالأسلوب الإرشادي الخاص بالسلوك الاجتماعي وتوضيح خطوات تنفيذه في ضوء الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج والتي من شأنها تساعد المسترشد على إتقان الأسلوب الإرشادي بعد تحديد الحاجات الأساسية والتي تعد موضوعات الجلسة الإرشادية والتي تم الاعتماد عليها بعد تطبيق المقياس بوصفها مؤشرات لاحتياجات الطلاب الذين لديهم تقدير منخفض لذواتهم بناءً على مقياس مفهوم الذات وتم ترتيب المواضيع الخاصة بالبرنامج الإرشادي حسب اولويتها وهي كالاتي :

1- الجلسة الاولى: (التعريف بالبرنامج وبناء العلاقات الارشادية)

2- الجلسة الثانية: (التفاعل الاجتماعي)

3- الجلسة الثالثة: (التسامح الاجتماعي)

4- الجلسة الرابعة: (تقويم السلوك ذاتياً)

5- الجلسة الخامسة: (النشاطات الاجتماعية)

6- الجلسة السادسة: (الانضباط الاجتماعي)

7- الجلسة السابعة: (الضمير الاجتماعي)

8- الجلسة الثامنة: (المناخ الاجتماعي)

9- الجلسة التاسعة: (التدعيم الاجتماعي)

10- الجلسة العاشرة: (المهارات الاجتماعية)

11- الجلسة الحادية عشر: (اللياقة الاجتماعية)

12- الجلسة الثانية عشر: (اغلاق البرنامج)

أمودج لجلسه ارشادية موضحاً فيها استراتيجيات السلوك الاجتماعي  
الجلسة الثامنة (المناخ الاجتماعي)  
مدتها : 45 دقيقة

#### الإجراءات التربوية والتنظيمية:

- الترحيب بأفراد المجموعة وشكرهم على الحضور والالتزام بالمواعيد، واستلام الواجب المنزلي.

#### أهداف الجلسة:

- تعريف اعضاء المجموعة بمعنى المناخ الاجتماعي للطلاب (الجو النفسي) وهو العلاقات البيئية بين الطلاب ، ومدى تماسكهم وتفاعلهم ضمن اطار المجموعة .
- رسم سياسة واضحة للفريق على الجميع الالتزام بها.
- احترام التوقيتات التي يحددها الملاك التدريبي والاداري التقيد بتوجيهات الادارة فيما يخص التدريب، التغذية، التجهيزات، والوصايا الطبية.
- احترام التسلسل الهرمي للاعبين (رئيس الفريق مثلاً).

#### الفنيات المستخدمة :

المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، النمذجة ، لعب الادوار وتبادلها ، التعزيز ، والواجبات المنزلية .

#### محتوى الجلسة واجراءاتها:

1. مراجعة الواجب والتأكيد على تطوير الإجابات من واجب الى آخر وربط الواجب بالمناخ النفسي للفريق.
  2. مواجهة الضغوط النفسية التي يواجهها اعضاء المجموعة كأمر طبيعي ومحاولة معالجتها بالتدرج كالمناخ غير الصحي للفريق أو القلق والخوف والتوتر والاحترق الجزئي.
  3. العمل بروحية الفريق الواحد ومحاربة الفردية والانانية والاستعراضية على حساب المجموعة.
  4. إعطاء كل عضو من اعضاء المجموعة استحقاقه من التوجيه والمتابعة والنقد والمدح والثناء والثواب والعقاب.
  5. الاستشهاد بالآية القرآنية الكريمة، بسم الله الرحمن الرحيم ((أنما المؤمنون أخوة) والحديث الشريف (مثل المؤمنون في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم، كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضواً تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى).
  6. يقوم المرشد بتمثيل دور المدرب الرياضي والذي تقع عليه مسؤولية تقوية أوامر المحبة والتعاون وزيادة متانة النسيج الاجتماعي من خلال النصائح والإرشادات ، والإسهام في زيادة التفاعل الاجتماعي وتقوية الروابط الاجتماعية ، وتهيئة المناخ الاجتماعي المناسب في التدريب ، وتحسين السلوك الاجتماعي لإفراد المجموعة.
- كذلك ضرب مثال آخر على منتخباتنا الرياضية الوطنية والتي تضم لاعبين من نسيج الشعب الموحد ، يجمعهم هدف واحد هو حبهم لوطنهم والوفاء لشعبهم



7. التأكيد على الالتزام بالتدريب، وحضور الجلسات الإرشادية، ومحاسبة المتغيين وعده سلوكا مرفوضا يؤثر على تماسك الفريق.

8. التقويم الذاتي لأعضاء المجموعة بعد حالة الاخفاق وعدم التركيز على اللوم والوقوف على اسباب الاخفاق وأزالتها.

9. تعزيز كل حالة ايجابية او سلوك ناجح وتعميمه على الآخرين وترك حرية اتخاذ القرار للاعبين في بعض الحالات وأثرها في نجاح المجموعة.

**الواجب المنزلي :** الاجابة على السؤال الآتي :

ماهي العوامل التي تجعل المناخ النفسي الاجتماعي في افضل حالاته؟

### 3-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 11 / 8 / 2015 في تطبيق أدوات القياس وبعض جلسات البرنامج الإرشادي باختيار (4) طلاب من قسم التربية الرياضية ، وقد أفادت التجربة الاستطلاعية للمنهاج الإرشادي في الجوانب الآتية :

- 1- مدى وضوح أدوات القياس والإجابة حول أي استفسار إن وجد .
  - 2- الوقوف على خبرة التعامل مع البرنامج الإرشادي للمرة الأولى من قبل الباحث .
  - 3- تطبيق بعض الفنيات والأساليب الإرشادية قبل التطبيق النهائي للتجربة الرئيسية .
  - 4- توزيع الوقت على محاور الجلسة الإرشادية وبيان مدى ملائمتها لها .
  - 5- التعرف على الجوانب التي تحفز الطالب على التفاعل في أثناء الجلسة الإرشادية .
  - 6- تقديم الخبرة للطلاب وتوضيح أساليب التفاعل الايجابي في أثناء الجلسة الإرشادية .
- وقد أظهرت نتيجة التجربة الاستطلاعية إلى إمكانية التطبيق النهائي للمنهاج الإرشادي بعد معرفة النواحي الايجابية والسلبية التي مر بها الباحث في أثناء تنفيذ التجربة الاستطلاعية.

### 3-7 تطبيق البرنامج بصيغته النهائية :

بعد الاطلاع على بعض المصادر والابحاث التي اهتمت بالمنهج التجريبي من خلال تطبيق المناهج الإرشادية وكذلك الاستفادة من بعض المؤلفات العلمية والدراسات في مجالات الإرشاد النفسي فقد جرى التأكيد على ما يأتي :

- تطبيق البرنامج بصيغته النهائية على المجموعة التجريبية للبحث في الموقع البديل للكلية التربوية المفتوحة في اربيل .
- توضيح الاهداف وخطة التنفيذ من قبل الباحث على أفراد عينة البحث .
- نفذت الجلسات الإرشادية حسب الخطة الموضوعية واستغرقت (12 جلسة) بواقع جلستين أسبوعياً ، يومي الاحد والثلاثاء ، والمدة الزمنية لكل جلسة (45 دقيقة) وقد استغرق تطبيق البرنامج ستة أسابيع ، وسعى الباحث إلى تحقيق أهداف منهاجه من خلال تحقيق الأهداف التالية:
- الكشف عن تنمية مفهوم الذات لدى ( المجموعة التجريبية).

- محاولة تنمية مفهوم الذات لدى عينة البحث باستخدام البرنامج الإرشادي.
- تنمية المسؤولية الشخصية والاجتماعية .

- تنمية التفاعل بين أعضاء المجموعة التجريبية وتوفير المناخ النفسي والاجتماعي .

### 7-3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ (20 / 8 / 2015) بعد استكمال الإجراءات العلمية السابقة وتهيئة المستلزمات اللازمة لإنجاح التجربة وبعد تهيئة الظروف كافة لتطبيق البرنامج ، تم تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي بجميع جلساته والموضحة سابقاً.

### 8-3 الاختبارات البعدية :

قام الباحث بتاريخ 4 / 10 / 2015 يوم الاحد بتطبيق الاختبارات البعدية على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتحت الظروف نفسها (المكان ، الوقت ، الادوات ، فريق العمل المساعد) التي تم فيها اجراء الاختبار القبلي على مجموعتي البحث في مقياس مفهوم الذات .

### 9-3 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSS ) لمعالجة البيانات إحصائياً :-

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط .
- والاختبار التائي لعينة واحدة .
- والاختبار التائي لعينتين مستقلتين .

### 4- عرض النتائج ومناقشتها:

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق هدفا وفرض البحث وكما يأتي:

### 4-1 الفرضية الاولى : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة

التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى على مقياس مفهوم الذات ولصالح الاختبار البعدى .

تم التحقق من صحة هذه الفرضية في استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

لدرجات افراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الارشادي (122,48) و (19,73) على

التوالي ، ومتوسط درجات افراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الارشادي (149,08)

والانحراف المعياري (19,14) ولمعرفة دلالة الفرق استخدم الاختبار التائي (Test.t) لعينتين

متزابطتين . اظهرت نتيجة الاختبار ان القيمة التائية المحسوبة وباللغة (4,16) وهي اكبر من

القيمة الجدولية البالغة (1,83) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) وهذا يعني وجود

فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الارشادي والجدول (1) يوضح ذلك :

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

المجموعة	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	Sig.	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±			
الضابطة	125.17	20.54	133.87	18.41	0.95	0.064	غير معنوي
التجريبية	122.48	19.73	149.08	19.14	4.16	0.000	معنوي

اسفرت النتيجة الى فاعلية البرنامج الارشادي في فهم الذات لدى افراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج اعتماداً على السلوك الاجتماعي والذي كان له الأثر الفاعل للتأثير في ذواتهم . ويعزو الباحث فهم الذات الى تغيير العمليات المعرفية وانماط التفكير الخاطئة لدى افراد المجموعة التجريبية . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الحميضان ، 1998) في أن العوامل البيئية هي اكبر المؤثرات على تقدير الذات وان طبيعة العلاقات المتداخلة بين الزملاء والعائلة ودور المرشد هي بمثابة عوامل بيئية هامة ومؤثرة في إحداث التغيير لدى الأفراد في درجة تقديرهم لذواتهم وذلك من خلال تعزيز الذات والذي يمثل بحد ذاته أنموذجاً معتدلاً لطبيعة العلاقات الاجتماعية بين أفراد عينة البحث والتي كانت سبباً في حصوله على حالة من التوافق فيما بينهم فضلاً عن تلبية حاجاتهم المختلفة دون تعرض مع متطلبات وظروف البيئة المحيطة بهم ، إذ أن نجاح الفرد في تحقيق التوازن بين حاجاته وبين متطلباته يعكس ذلك بدوره على مفهومه نحو ذاته فيراها بصورة يحبها ويرتضيها وعندئذ يتكون لديه تقدير ايجابي نحو ذاته. ( الحميضان ، 1998، 99).

4-2 الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات بعد تطبيق البرنامج الارشادي ولصالح المجموعة التجريبية .

تم التحقيق من صحة هذه الفرضية في استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات افراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الارشادي (133,87) و (18,41) على التوالي ، ومتوسط درجات افراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الارشادي (149,08) والانحراف المعياري (19,14) ولمعرفة دلالة الفرق استخدم الاختبار التائي (Test.t) لعينتين مستقلتين . اظهرت نتيجة الاختبار ان القيمة التائية المحسوبة للمجموعة التجريبية والبالغة (4,16) ، والقيمة التائية المحسوبة للمجموعة الضابطة والبالغة (0,95) وبالمقارنة مع القيمة الجدولية والبالغة (1,83) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط

درجات المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح افراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الارشادي والجدول السابق (1) يوضح ذلك :

وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الارشادي الذي قام بينائه الباحث وفقا للمعايير العلمية والخطوات التي تم تنفيذها لغرض تنمية مفهوم الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك من خلال نتائج المقارنة باستخدام الاختبار التائي لمقياس مفهوم الذات في الاختبار البعدي للمجموعتين وهذا يؤكد صحة الخطوات المتبعة من قبل الباحث في محاولته في تنمية مفهوم الذات مع إمكانية تبني فكرة أن هذا البرنامج يصلح في الجانب الإنمائي لحد ما حيث إن الفنيات المستخدمة في البرنامج قد ساهمت في توفير المناخ النفسي والاجتماعي لتنمية مفهوم الذات لعينة البحث . وهذا ما أكده (الفحل ، 2002) الذي أكد على وجود علاقة ارتباطية مرتفعة بين تقدير الذات والدافعية بقوله متى ما كانت إدراكات الفرد ايجابية كان ناجحاً وطموحاً ومنجزاً ، وينعكس ذلك على كافة سلوكياته وتعاملاته ، والعكس من ذلك فإن كان الفرد حاملاً إدراكات سلبية نحو ذاته فإنه سيشعر بالعجز والفشل معتمداً على الآخرين وغير راض عن نفسه (الفحل ، 2002 ، 21) ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (حسين وعبداليمية ، 2011) ان قدرة الافراد على امتلاك الثقة بالنفس والعزيمة والاصرار والتحمل ومواجهة الاحباط باتزان وهدوء كما ان امتلاك المفهوم الايجابي عن ذاته من عوامل الكفاءة والنجاح. (حسين وعبداليمية ، 2011 ، 192).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

- 1- صلاحية البرنامج المقترح في تنمية مفهوم الذات للمجموعة التجريبية .
- 2- تحسن مفهوم الذات من خلال تطبيق البرنامج المقترح لدى أفراد عينة البحث التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وتحديداً بامتلاك الطلاب الثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية ومدى الانسجام والتفاعل الايجابي .

### 2-5 التوصيات :

إنسجاماً مع نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

- 1- البحث عن مسببات المشكلات النفسية ومصادرها للوصول إلى نتائج علمية تأخذ بعين الاعتبار العوامل البيئية والاجتماعية والاقتصادية لدى الطلاب الشباب وحسب خصوصيتها في أثناء التخطيط لبناء المناهج الإرشادية وتحديد أولوياتها العلمية .
- 2- إبراز دور الإرشاد الجامعي في تنمية مفهوم أذات لدى الطلاب.
- 3- الاستفادة من المراكز الإرشادية في الجامعات والمدارس لحل مشاكل الطلاب وتنمية ثقتهم بنفسهم وتحمل مسؤولياتهم لتجاوز السلوكيات غير المرغوبة.

4- إرشاد الطلاب الجدد وتهيئتهم للجو الجامعي الذي يعد بمثابة مرحلة انتقالية من حياة المدرسة إلى الحياة الجامعية لتنمية مفهومهم الذاتي.

**المصادر العربية والأجنبية:**

- ❖ ابو زيد، ابراهيم احمد، (1987): سيكولوجية الذات والتوافق. دار المعرفة الجامعة، الاسكندرية.
- ❖ ابو عيد، فالح سلطان، (2004): اثر برنامج في السباحة على تطوير مفهوم الذات والمستوى المهاري لدى الافراد ذوي التحديات الحركية- رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الاردن.
- ❖ احمد سليمان عودة ، القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2 ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، اربد ، الأردن ، 1988
- ❖ الاشول، عادل عز الدين، (1989): علم النفس والنمو. ط2، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ❖ بكر، محمد الياس (1979) قياس مفهوم الذات والاعتراب لدى طلاب الجامعة (اطروحة دكتوراه غير منشورة) كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية ، بغداد
- ❖ بني جابر، جودت، (2002): المدخل الى علم النفس. مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ❖ جابر، عبد الحميد جابر وكفافي، علاء الدين، (1993): معجم علم النفس والطب النفسي، ج5، دار النهضة، القاهرة.
- ❖ الجعفري، فاطمة احمد، (2002): الحرمان العاطفي من الابوين وعلاقته بمفهوم الذات والتوافق النفسي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- ❖ حافظ، نبيل عبد الفتاح وسليمان، عبد الرحمن سيد، (2000): علم النفس الاجتماعي. ط1، مكتبة زهراء الشروق، القاهرة.
- ❖ حسان، فلاح حسن، (1989): اساسيات علم النفس التطويري. ط1، دار الجليل، بيروت.
- ❖ حسين طة عبدالعظيم ، (2004) ، الارشاد النفسي النظرية والتطبيق التكنولوجيا، عمان ، دار الفكر .
- ❖ خطاب ، عبدالودود احمد ، (2009) : بناء مقياس السلوك الاثاري وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة تكريت ، مجلة الثقافة الرياضية ، المجلد الاول ، العدد الاول ، تكريت .
- ❖ الخطيب، جمال (١٩٩٥) : تعديل السلوك الإنساني ، ط٣، مكتبة العلاج للنشر والتوزيع، الكويت
- ❖ داود، نسيمه علي ونزيه حمدي، (1997): العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلاب ومفهوم الذات لديهم. مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (42)، العدد (2)، الجامعة الاردنية، عمان.
- ❖ الدراجي، حسن علي سيد، (2002): اثر برنامج ارشادي في تنمية السلوك الاجتماعي المرغوب لدى طلاب المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية- ابن رشد، جامعة بغداد ، بغداد ، العراق.
- ❖ رمضان، صايل، (1998)، افاق معاصرة في الصحة النفسية للابناء. دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ❖ الروسان، عبد الله، (2010): التكيف الاجتماعي ومفهوم الذات لدى لاعبي ولاعبات العاب المضرب في مديريات التربية شمال الاردن. اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الاردنية، الاردن.
- ❖ الروسان، فاروق، (2001): مناهج واساليب تدريس ذوي الحاجات الخاصة. دار الزهراء للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ❖ زهران، حامد عبد السلام، (1980): علم النفس الاجتماعي. ط4، عالم الكتب، القاهرة.
- ❖ زهران، حامد عبد السلام، (1983): علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة ، ط2، عالم الكتب، القاهرة.
- ❖ زهران ، حامد عبدالسلام ، (1998) : التوجيه والارشاد النفسي ، ط3 ، عالم الكتب ، القاهرة
- ❖ زهران، حامد عبد السلام، (1998): علم النفس الاجتماعي ، ط4، عالم الكتب، القاهرة.
- ❖ الشناوي، محمد حسن وآخرون، (2001): التنشئة الاجتماعية للطفل. دار الصفا للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ❖ شيفر ومليمان (١٩٩٦) : مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، ترجمة : نسيمه داود ونزيه حمدي، مطبوعات الجامعة الأردنية، الاردن
- ❖ صالح، محمود عبد الله، (1985): اساسيات في الارشاد التربوي. منشورات جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ❖ صبحي، سيد، (1986): تصرفات سلوكية ، عالم الكتب، القاهرة
- ❖ طاهر، حسين محمد علي والجردي، محي الدين يوسف، (1986): الارشاد النفسي التربوي بين الاصاله والتجديد. كلية التربية، جامعة الكويت.

- ❖ عبدالرحمن ، سعد ، (1971) : السلوك الاساسي - تحليل وقياس المتغيرات . ط1 ، مكتبة القاهرة المدنية ، القاهرة .
- ❖ عدس، عبد الرحمن وتوفيق، محي الدين،(1998): المدخل الى علم النفس. دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الاردن.
- ❖ عربيات، احمد عبد الحليم (٢٠٠١) : بناء برنامج إرشادي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات الأردنية، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، بغداد
- ❖ العزة، سعيد حسني (٢٠٠١) : الإرشاد النفسي، أساليبه وفنياته ، الدار العلمية الدولية، ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن
- ❖ علاء الدين، جهاد محمود، (1999): فاعلية برنامج ارشادي لتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى عينة من المراهقات الاردنيات. اطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- ❖ علي عبدالحسن حسين ، وحسين عبدالزهرة عبد اليمه ، التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد (11) العدد (3) كانون الاول ، 2011
- ❖ عودة، احمد سليمان. (1988): القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2، ، دار الأمل للنشر والتوزيع، اربد ، الأردن.
- ❖ الغدران، وجيه محمد قاسم، (2008): اثر برنامج ارشادي جمعي قائم على المهارات الحياتية في تنمية مفهوم الذات ومركز الضبط لدى اعضاء المراكز الشبابية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الاردن.
- ❖ القاضي، يوسف مصطفى وزيدان، محمد مصطفى (1981): السلوك الاجتماعي للفرد، ط1، شركة مكتبات عكاظ، الرياض.
- ❖ القاضي، يوسف مصطفى وزيدان، محمد مصطفى، (1981): السلوك الاجتماعي للفرد. ط1، شركة مكتبات عكاظ، الرياض.
- ❖ ليلي سعيد فرحات (2001): القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1، مطابع امون، القاهرة
- ❖ نبيل محمد الفحل ، دراسة تقدير الذات ودافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية ، دراسة ثقافية ، مجلة علم النفس ، العدد ٥٤، (2002) ، ص21
- ❖ نوال عبدالرحمن عيسى الحميضان(١٩٩٨) : دافعية الإنجاز الدراسي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات الصف الثاني الثانوي بمدينة الهفوف ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الملك فيصل
- ❖ وهبي، احمد، (1999): مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة الاردنية وعلاقته ببعض المتغيرات ذات الصلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان، الاردن.
- ❖ Adams. G. S. (1964) **Measurement and evaluation in educational psychology and guidance**, Holt, Rinhart and Winston, New York.
- ❖ cory, G (1982) **Theory and practice of conseling and practice of counseling and psychotherapy**, Monterey California Brooks / colec ompany
- ❖ Gold stein, A.p (1982) **psychological skills**, New York, pergampress
- ❖ Leefvl, Ed., (1993): **Coaching Children in Sport**. London: E & FN Spon.
- ❖ White head. J. (Ed.), (1993): **Developmental Issues in Children's Sport and Physical Education**. Leeds: Human Kinetics. <http://www.ivsl.org>

### ملحق (1)

#### مقياس مفهوم الذات

ت	الفقرات	تنطبق دائما	تنطبق كثيرا	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق قليلا	لا تنطبق
---	---------	-------------	-------------	--------------------	-------------	----------

1	اضحي بما لدي في سبيل المصلحة العامة
2	الترزم بمبادئ القيم والاخلاق العليا
3	اراجع نفسي للوقوف على الاخطاء
4	اقدم المقترحات للمسؤولين لمصلحة العمل
5	لا ابالي بالاثاث والمعدات العامة
6	احاول ان اقدم المساعدة للذين يحتاجونها
7	انتقد الاعمال التي يقوم بها زملائي وتقليل اهميتها
8	لدي المقدره على الاقتناع والتاثير في الاخرين
9	اتسرع في حكمي على الاخرين
10	لدي القدره الذاتيه على حل مشاكل العمل
11	احترم المواعيد التي اعطيها والترزم بها
12	عدم التكلفة أوالتصنع في السلوك
13	ادرك مواطن القوة والضعف في النفس
14	ثقافتني لاتساعدني بالدخول في نقاشات مع الاخرين
15	اترك العمل بمجرد ظهور مشكلة او صعوبة فيه
16	احب مساعدة الاخرين بكل ما املك
17	اشعر بانه لدي القدرة على حل مشاكل الاخرين وتوجيههم
18	اشعر بانني متواضع
19	ارفض انتقاص الاخرين من ذاتي او الحط من قيمتي
20	لدي القدرة على تحليل واستنتاج الحلول لمشاكل العمل
21	اتعض بتجارب وخبرات الاخرين
22	لدي نظرة متفائلة للحياة
23	اتملق لمن هو صاحب القرار في عملي
24	اعترف بخطأي امام الاخرين
25	اشعر بانني امتلك طموح لتحقيق اهدافي
26	اثارة المشاكل والمتاعب للاخرين
27	احاول الحصول على مكاسب اكبر مما استحق
28	اصبر واتحمل الصعاب لتحقيق ما اصبوا إليه
29	اشعر بالغيرة والحسد من زملائي المتفوقين
30	اضع امامي تجارب الاخرين للاستفادة منها
31	اكذب لغرض الوصول الى هدفي
32	صراحتي توقعني بالاحراج امام الاخرين
33	احسن استغلال القدرات الذاتية
34	اشعر بان خطواتي بالعمل واضحة

35	امتلاك قوة الإرادة والحزم في المواقف الصعبة
36	تبرير الفشل والقاء اللوم على الظروف او الاخرين

## ملحق (2)

## اسماء الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم مقياس مفهوم الذات

ت	الاسم	المرتبة العلمية	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	الدكتور ناظم شاكر الوتار	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل
2	الدكتور حامد سليمان حمد الدليمي	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار
3	الدكتور عكلة سليمان علي الحوري	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية - جامعة الموصل
4	الدكتور غازي صالح القره غلي	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية
5	الدكتور عصام محمد عبد الرضا	استاذ مساعد	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل
6	الدكتورة شيماء عبد مطر	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية
7	الدكتورة نغم محمود محمد العبيدي	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل
8	الدكتور زهير يحيى المعاضيدي	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل
9	الدكتور مؤيد عبدالرزاق حسو	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل

## ملحق (3)

## اسماء الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم البرنامج الارشادي

ت	الاسم	المرتبة العلمية	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	الدكتور ناظم شاكر الوتار	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل
2	الدكتور حامد سليمان حمد الدليمي	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار
3	الدكتور عكلة سليمان علي الحوري	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية - جامعة الموصل
4	الدكتور غازي صالح القره غلي	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية
5	الدكتور عبدالودود احمد خطاب	استاذ	علم نفس رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت
6	خشمان حسن علي	استاذ	علم النفس التربوي	كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل



7	احمد يونس البجاري	استاذ مساعد	إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية التربية - جامعة الموصل
8	الدكتورة عصام محمد عبد الرضا	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل
9	الدكتورة نغم محمود محمد العبيدي	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل
10	الدكتور زهير يحيى المعاضيدي	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل
11	الدكتور مؤيد عبدالرزاق حسو	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل

الملخص

دراسة مقارنة لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الاثقال والجودو في نادي الحرية الرياضي  
م.م حيدر علي سلمان

هدف البحث:

- التعرف على مستوى دافعية الانجاز الرياضي بين لاعبي الاثقال والجودو في  
نادي الحرية الرياضي.  
فرض الدراسة

1- هناك فروق في مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الاثقال والجودو.

مجالات:-

1-5-1- المجال البشري: لاعبو نادي الحرية لرفع الاثقال والجودو والبالغ عددهم (12)  
لاعباً

1-5-2-المجال المكاني : نادي الحرية الرياضي

1-5-3- المجال الزمني : 2016/1/18 لغاية 2016/3/28 .

Compared to athletic achievement motivation among players  
weightlifting, judo club in Liberty Sports Study

Aim of the research:

1. Identify the level of athletic achievement motivation among the players  
in weightlifting and judo sports club freedom.

Hypothesis:-

1. There are differences in the level of athletic achievement motivation  
among players weightlifting and judo.

Fields:-

1-5-1-human sphere: Players Club Freedom for weightlifting, judo,  
totaling 12 players.

1-5-2-amoral spatial: Liberty Sports Club

1-5-3temporal sphere: 18/01/2016 up to 28/03/2016

Part III included on the research methodology and research sample.

Part IV included the presentation and discussion of results.

Part V included the conclusions and recommendations.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة واهمية البحث

يعمل جميع الباحثين في مجال التربية الرياضية على رفع مستوى الرياضة باستمرار  
والوصول بها الى اعلى مستوى ممكن ، وان الوصول الى هذا الهدف يتم باستخدام الوسائل

العلمية والاهتمام بالتدريب بشكل علمي ومقنن ولهذا فإن الدول المتقدمة اهتمت بالتدريب العلمي المنظم من اجل تطوير الرياضة فيها ومن ضمن هذه الرياضات التي تطورت على مر العصور والسنين هي رياضتي المصارعة و الجودو .

فقد تطورت رياضة الاثقال واصبحت لها قوانين تحكمها وقد دخلت الالعاب الاولمبية الحديثة في الدورة الاولمبية الاولى التي اقيمت في اثينا عام (1896م) وهكذا بدأت تتطور هذه الرياضة شيئاً فشيئاً حتى وصلت المستويات العالية<sup>(1)</sup> .

تطورت رياضة الجودو من رياضة قتالية تتخللها حركات قتالية الى رياضة اولمبية تستخدم فيها حركات معينة لا تشكل خطورة على ممارسي هذه الرياضة<sup>(2)</sup> . ونتيجة لتطور رياضة الاثقال والجودو وازدياد الاهتمام بهما كرياضات لتحقيق النتائج الجيدة زاد الاهتمام بهما بشكل علمي ومقنن وذلك عن طريق الاهتمام بجوانب التدريب ، حيث يعتبر الجانب النفسي الدعامة الرئيسية لعملية التدريب ، حيث ان اللاعب الذي يتم اعداده نفسياً بشكل صحيح ووفق ضوابط علمية يمكن ان يحقق الانجازات فعن طريق الاعداد النفسي الجيد يتمكن اللاعب من السيطرة على انفعالاته في اوقات الاستثارة لديه .

كما ان لدافعية الانجاز الرياضي الدور المؤثر والايجابي في حسم اغلب الرياضات وممنها رياضة الاثقال والجودو ، كونها احدى العوامل النفسية التي يعتمد عليها اغلب مدربين الرياضتين في حسم المواقف اثناء النزالات .

نتيجة لما استطرقة الباحث تكمن اهمية البحث والحاجة اليه في امكانية الكشف عن الفروق في الدافعية بين لاعبي المصارعة والجودو .

#### 1-2- مشكلة البحث .

نتيجة لتطور العلم والتكنولوجية والاهتمامات في البحث العلمي ووسائل التدريب اثبتت البحوث العلمية ان الاهتمام بالاعداد النفسي في عملية التدريب الرياضي يؤدي الى تحقيق الانجازات وكون دافعية الانجاز الرياضي اساس تحقيق اغلب الانجازات الرياضية دفعت بالباحث من دراسة هذه الظاهرة ومحاولة الكشف عن الفروق في مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الاثقال والجودو وما الفروق في مستواها عند لاعبي الاثقال والجودو .

#### 1-3- هدف البحث

<sup>1</sup> - صباح عبيدي عبدالله : المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، مطبعة مديرية دار الكتب للطباعة والنشر الموصل ، 1982 ، ص8-9.

<sup>2</sup> - ملكون : الالعاب الاولمبية 1896-1984م ارقام - احداث - وقائع ، ط1 ، دمشق ، دار طلاس ، 1987 ، ص22.

- 1- التعرف على مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الانتقال والجودو .
- 2- التعرف على الفرق في مستوى دافعية الانجاز الرياضي بين لاعبي الانتقال والجودو في نادي الحرية الرياضي .
- 1-4- فرض البحث
- 1-5-1- هناك فروق في مستوى دافعية الانجاز الرياضي بين لاعبي الانتقال والجودو .
- 1-1- مجالات البحث
- 1-5-1- المجال البشري: لاعبو نادي الحرية لرفع الانتقال والجودو والبالغ عددهم (12) لاعباً
- 1-5-2- المجال المكاني : نادي الحرية الرياضي
- 1-5-3- المجال الزمني : 2016/1/18 لغاية 2016/3/28 .
- 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية
- 2-1- منهج البحث
- استخدام الباحث المنهج الوصفي باسلوب المسح كونه اكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث وتحقيق اهداف الدراسة ، اذا يجب على كل باحث ان يختار المنهج المناسب لمشكلة البحث حيث يعد من الامور الاساسية التي ينبغي على الباحث الانتباه اليها .
- " حيث ان المنهج الوصفي يمثل التصوير الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع، والاتجاهات والميول ، والرغبات والتطور ، بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية " (1)
- 2-2- مجتمع البحث وعينته
- اشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي الحرية الرياضي لرفع الانتقال والجودو والبالغ عددهم (20) لاعباً في حين جاء اختيار الباحث لعينة بحثه بالاسلوب العشوائي وبواقع (12لاعب) وبنسبة (60%) ، وستة لاعبين لكل فعالية .

(1) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988، ص219 .

2-3 وسائل البحث والاطعمة والادوات المستخدمة

2-3-1 وسائل البحث

1- المصادر والمراجع العربية .

2- الانترنت .

3- مقياس دافعية الانجاز الرياضي (\*).

2 - اجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 دافعية الانجاز الرياضي

قام الباحث بمسح المصادر والمراجع العربية واعتماد مقياس دافعية الانجاز المبني ضمن احدى الدراسات المحلية<sup>(1)</sup>بعدها قام الباحث باجراء مقابلة شخصية لمعرفة صلاحية المقياس مع عدد من الخبراء او المختصين<sup>(\*)</sup> في مجال القياس النفسي وعلم النفس الرياضي والاختبار والقياس الرياضي وبعد تفريغ البيانات ومعالجتها احصائياً تبين حصول المقياس على اتفاق تام وبنسبة (100%) .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية

باشر الباحث باجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2016/3/5 على ثلاث لاعبين من فريق رفع الاثقال وثلاثة لاعبين من فريق الجودو وكان الغرض منها الوقوف على اهم الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث اثناء اجراء التجربة الرئيسية واستخراج الاسس العلمية لمقياس دافعية الانجاز الرياضي .

2-4-3 الاسس العلمية

2-4-3-1 الصدق :

قام الباحث باستخراج صدق المحتوى احد انواع الصدق الظاهري لمقياس دافعية الانجاز الرياضي من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان الصلاحية لمقياس دافعية الانجاز الرياضي .

2-4-3-2 الثبات :

تحقق الباحث من ثبات مقياس دافعية الانجاز الرياضي من خلال تطبيق المقياس واعادة تطبيقه على افراد التجربة الاستطلاعية وبعد مرور فترة زمنية لا يسمح بها من حفظ وتذكر استجابات الافراد المختبرين اذ قام باعادة تطبيق المقياس بتاريخ 2016/3/9 ومن ثم قام

(\*) ينظر الملحق (1) .

(1) حسن على حسين : تقويم دافعية الانجاز الرياضي وفقاً لنمطي الشخصية (A,B) وعلاقتها بالقدرة الحركية و المهارية لدى لاعبي كرة الشباب، اطروحة دكتوراة ، جامعة بابل ، 2011 .

(\*) ينظر الملحق (2) .

الباحث باستخراج قيمة معامل الارتباط (سبير مان) بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني وقد بلغت (0.91) وعند مقارنتها بقيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0,05) كانت اكبر من قيمتها الجدولية مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة ثبات عالية .

2-5- التجربة الاساسية

بعد استكمال اجراءات استخراج الخصائص السايكومترية لمقياس دافعية الانجاز الرياضي والتعرف على اهم المعوقات والصعوبات باشر الباحث بتطبيق المقياس على افراد عينة البحث في المتغير المبحوث والبالغ عددهم ستة لاعبين من منتخب فريق الانتقال وستة لاعبين من فريق الجودو للجودو بتاريخ 2016/3/28 .

2-6- الوسائل الاحصائية<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> - وديع ياسين وحسن ممد عبيد : التطبيقات الاحائية واستخدامات الحاسوب في بحوث الرياضة ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص102.

استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لاستخراج القيم التالية وهي :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- معامل الارتباط (سبيرمان)
- اختبار (T) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

لغرض تحقيق اهداف البحث واختبار فروضة سعى الباحث للقيام بعدة اجراءات اهمها :

4-1- عرض وتحليل البيانات الاولية لمتغير البحث :

بعد ان تم قياس دافعية الانجاز الرياضي لدى افراد عينة البحث من لاعبي الانتقال والجودو وتطبيق مقياس دافعية الانجاز الرياضي قام الباحث بتفريغ البيانات واستخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري لمجالات الدافعية وهي (النزعة العالية للانجاز ، مستوى الطموح ، المثابرة) كذلك الدرجة الكلية للمقياس وبذلك تم التحقق من هدف الدراسة الاول وهو (التعرف على مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الانتقال والجودو) وكما هو مبين في الجدولين (1) و (2) .

#### الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وحجم العينة للاعبي الانتقال

حجم العينة	لاعبي الانتقال			الاحصائيات / المتغيرات
	خطأ معياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
6	1,910	6,617	39,883	النزعة العالية للانجاز
6	1,229	4,260	93,833	مستوى الطموح
6	2,270	7.171	35.833	المثابرة
6	5,209	18,048	114.499	الدرجة الكلية

من خلال ملاحظة الجدول (1) تبين ان الوسط الحسابي لمتغير النزعة العالية للانجاز بلغ (38,833) وبانحراف معياري (6,617) وخطأ معياري (1,910).  
اما بالنسبة لمستوى الطموح فقد بلغ الوسط الحسابي (39,833) وانحراف معياري (4,260) وخطأ معياري (1,229) .

اما بالنسبة للمثابرة فقد بلغ الوسط الحسابي (35,833) وانحراف معياري (7,171) وخطأ المعياري (2,070) .

### الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وحجم العينة للاعبين الجودو

حجم العينة	لاعبى الجودو			الاحصائيات / المتغيرات
	خطأ معياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
6	2,096	7,262	39,750	النزاعة العالية للانجاز
6	2,050	7,102	37,083	مستوى الطموح
6	1,050	6,300	32,666	المثابرة
6	5,564	20,664	109,499	الدرجة الكلية

من خلال ملاحظة الجدول (2) تبين ان الوسط الحسابي لمتغير النزعة العالية للانجاز بلغ (39,750) وبانحراف معياري (7,7262) وخطأ معياري (2,069) .

اما بالنسبة لمستوى الطموح فقد بلغ الوسط الحسابي (37,083) وانحراف معياري (7,102) وخطأ معياري (2,050) .

اما بالنسبة للمثابرة فقد بلغ الوسط الحسابي (32,666) وانحراف معياري (6,300) وخطأ المعياري (1,818) .

وبهذا يكون الباحث قد حقق الهدف الاول من اهداف دراسته من خلال التعرف على مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الانتقال والجودو .

### 4-2- عرض نتائج الفروق في مستوى المتغير المبحوث :

تطبيقاً لهدف الدراسة الثاني وهو (التعرف على الفرق في مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الانتقال والجودو) قام الباحث باستخدام اختبار T للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الواجب وكما هو مبين في الجدول (3) .

### الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية للاعبين الانتقال والجودو

الدالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	لاعبى الجودو		لاعبى الانتقال		الاحصائيات المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
عشوائي	1,812	0.363	7,2262	39,750	6,617	38,833	النزعة العالية للانجاز
معنوي	1,812	2.172	7,102	37,083	4,260	39,833	مستوى الطموح
معنوي	1,812	2,221	6,300	32,666	7,171	35,833	المثابرة



الدرجة الكلية للمقياس	114,499	18,048	109,499	20,664	4,756	1,812	معنوي
-----------------------	---------	--------	---------	--------	-------	-------	-------

درجة الحرية (10) ومستوى الدلالة (0,05) .

اظهرت النتائج في الجدول (3) ان الوسط الحسابي للاعبين الانتقال في متغير النزعة العالية للانجاز كان (38,833) وبانحراف معياري مقداره (6,617) ، اما لاعبي الجودو فكان الوسط الحسابي (39,750) وبانحراف معياري مقداره (7,226) في حين بلغت قيمة t المحسوبة (0,363) وهي اقل من قيمتها الجدولية البالغة (1,812) عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين لاعبي الانتقال والجودو في متغير النزعة العالية للانجاز .

اما في متغير مستوى الطموح فكان الوسط الحسابي للاعبين الانتقال (39,833) وبانحراف معياري مقداره (4,260) ، اما لاعبي الجودو فكان الوسط الحسابي (37,083) وبانحراف معياري مقداره (7,102) اما قيمة t المحسوبة فكانت (2,172) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1,812) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين لاعبي الانتقال والجودو في متغير مستوى الطموح .

اما في متغير المثابرة فكان الوسط الحسابي للاعبين الانتقال (35,833) وبانحراف معياري مقداره (7,171) ، اما لاعبي الجودو فكان الوسط الحسابي (32,666) وبانحراف معياري مقداره (6,3) في حين بلغت قيمة t المحسوبة (2,221) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1,812) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين لاعبي الانتقال والجودو في متغير المثابرة .

#### 4-2- مناقشة النتائج

من خلال نتائج البحث المعروضة في الجداول (1 ، 2 ، 3) يتبين ان هناك فروق معنوية وغير معنوية في النتائج ، حيث ظهر عدم وجود فروق معنوية بين لاعبي الانتقال والجودو في متغير النزعة العالية للانجاز ويعزو الباحث سبب ذلك كون اللعبتين فردية وتعتمد على امكانيات اللاعب ورغبته في تحقيق الانجاز الشخصي وبالتالي سوف تتوفر لدى كل من لاعب الانتقال والجودو النزعة العالية للانجاز .

وفي متغير مستوى الطموح فقد كان هناك فروق معنوية بين لاعبي الانتقال ولاعبين الجودو وان دل على شيء فهو يدل على وجود الفروق الفردية اولا والمهارات والحركات الخاصة بكل لعبة .

وفي متغير المثابرة فقد كان هناك فروق معنوية بين لاعبي الانتقال ولاعبين الجودو ويعزو الباحث اسباب هذه الفروق الى الفروق الفردية للاعبين ومستوى الخصم واهمية النزاع وقد تدخل اسباب اخرى في بعض الاحيان مثل مستوى التدريب وعلاقة المدرب باللاعب وكذلك الحالة النفسية للاعب والظروف التي يعيش فيها التي تؤثر بشكل او باخر على مثابرة اللاعب اثناء النزاع .

من هذا يرى الباحث فرض البحث قد تحقق بوجود فروق في مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الاثقال ولاعبي الجودو .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

##### 5-1- الاستنتاجات

استنتج الباحث ماياتي:-

1- هناك مستويات متباينة لدافعية الانجاز لدى لاعبي الاثقال والجودو .

2- ان النزعة العالية للانجاز موجودة بشكل متقارب لدى لاعبي الاثقال والجودو.

3- ان مستوى الطموح والمثابرة لدى لاعبي الاثقال اكبر من لاعبي الجودو.

##### 5-2- التوصيات

يوصي الباحث بالتوصيات الآتية :

1- التاكيد على دافعية الانجاز ومن خلال متغيرات اخرى .

2- اجراء دراسات مشابهة على العاب اخرى وفئات أخرى .

#### المصادر العربية

1- حسن علي حسين : تقويم دافعية الانجاز الرياضي وفقا لمنطي الشخصية (A,B) وعلاقتها بالقدرات الحركية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب ، اطروحة دكتوراة ، جامعة بابل ، 2001.

2- صباح عبيد عبدالله : المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، مطابع مديرية دار الكتب للطباعة والنشر الموصل ، 1982.

3- ملكون : الالعاب الاولمبية 1896- 1984م ارقام - احداث - وقائع ، ط1 ، دمشق ، دار طلاس ، 1987

4- وجية محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 .

#### الملحق (1)

يوضح مقياس دافعية الانجاز الرياضي

تعليمات المقياس

عزيزي اللاعب:-

في ادناه بعض التعليمات ، يرجو الباحث منكم قراءتها بعناية من اجل الاجابة الدقيقة على الفقرات وهي :-

- 1- عدم ذكر الاسم .
- 2- عدم ترك بلا اجابة .
- 3- ضرورة الاجابة بصراحة وبدقة .
- 4- ضرورة عدم الاستعمال بزميل .
- 5- وضع علامة ( ) في الحقل الذي ينظبع عليك وامام كل فقرة كما في المثال:

ت	الفقرات	تطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي	لاتنطبق علي ابداً
1	اعاني من شرود الذهب داخل الملعب			

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي	لاتنطبق علي ابداً
1/1	اعاني من شرود الذهب داخل الملعب .			
2/2	المباريات هي سلسلة تحديات وعلي ان اتغلب فيها			
3/3	التزم بتعليمات ادارة الفريق والمدرب			
1/4	او من بان الفوز بالمباراة يعتمد على الحظ.			
2/5	لايهمني ما ابذله من جهد في المباريات ان كان ذلك يحقق طموحي			
3/6	اشعر بالمتعة عندما اشاهد مباريات تفيدني			
1/7	اعتمد على زملائي في الفريق اثناء المباراة			
2/8	اضع ل نفسي مستوى رياضي عالياً احاول الوصول اليه			
3/9	احب النشاط والمثابرة في المباريات وفي التمرين .			
1/10	ابذل كل مالدي من جهد للفوز بالمبارات .			
2/11	انا في سباق مع الزمن من اجل تحقيق الفوز			
3/12	اميل الى التنافس مع زملائي لكون لاعب اساسي في الفريق			
1/13	احاول ان اجعل من النادي مكاناً للتسلية والترفيه.			

2/14	انا دائم التفكير في مستقبلي الرياضي		
3/15	التزم بمواعيد الوحدات التدريبية		
1/16	اميل الى المباريات المتوسطة الصعوبة		
2/17	اسعى لكون بمستوى اللاعبين المتفوقين في رياضتي		
3/18	رغم مشكلاتي العائليه اسعى لكون متفوقاً في رياضتي		
1/19	يصيبني اليأس عندما لا تنسجم مفردات المنهج التدريبي مع قدراتي.		
2/20	اسعى لتبوء المركز المناسب والمكانة العالية في الفريق .		
3/21	تعددت منذ بداية حياتي الرياضية ان اعتمد على نفسي في التمرين .		

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي	لا تنطبق علي ابدأ
1/22	اشعر بالندم لضياح وقت التمرين من دون استثماره			
1/23	افكر في ترك رياضتي			
1/24	ادخل الوحدة التدريبية من دون ان اعرف بحجمها وشدتها.			
1/25	لا ارغب بامشاركة في المباريات الصعبة خوفاً من الخسارة			
1/26	اطلع لتمثيل المنتخب الوطني			
1/27	ارغب ان اكون لاعب احتياط لاتخلص من المنافسة			
1/28	اشهر بأن المهن انفع لي من ممارسة الرياضة			
2/29	اسعى لان اكون من اللاعبين البارزين في الفريق .			
3/30	اتهيأ للمباريات قبل فترة طويلة لاحراز الفوز فيها			
1/31	اشعر بانني شخص غير مرغوب به في الفريق.			
2/32	اتالم عندما لا اكون اللاعب الافضل في المباريات			
3/33	احب قضاء اكثر وقتي بالتدريب			
1/34	يرحني فوز فريقي في اي منافسة اشترك فيها			
2/35	اسعى لأن اكون معروفاً بحرصي لدى مدربي اللعبة			
3/36	لا اجد من يشجعني على الجد والمثابرة حتى اتفوق برياضتي			
1/37	لدي رغبة عالية في الانجاز من اجل التفوق في رياضتي .			

			لايهتم المدربون لوجودي في الفريق .	2/38
			ارغب في التدريب لوقت اطول وبجهد اكبر من زملائي اللاعبين	3/39
			اعتقد ان النجاح في المباريات يقوم على الكفاح والتضحية	1/40
			ارغب ان اضحي من اجل تحقيق هدفي الرياضي	2/41
			اشعر بالملل من التدريب لفترة طويلة .	3/42
			لدي ثقة بنفسي وبفريقي في الفوز	1/43
			اتوقع ان يفتح لي الاداء المتميز ابواب المستقبل	2/44
			ابتعد عن الجدية في التدريب كي لا اصاب بأذى	3/45
			انا اصمم على الفوز رغم صعوبة المنافس .	1/46

## ملحق (2)

يوضح اسماء الخبراء والمختصين الذين تم عرض المقياس عليهم

الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل	
د. علي سلمان عبد	أستاذ	اختبارات وقياس	الجامعة المستنصرية	1
د. زينب حسن فليح	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية	2
د. حيدر غضبان	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية	3
د. قحطان خليل جليل	أستاذ	اختبارات وقياس	قسم الانشطة الرياضية – الجامعة المستنصرية	4
دمنصور جميل	استاذ	تدريب	جامعة بغداد - متقاعد	5
د. ثائر داود	استاذ	اختبار وقياس	جامعة بغداد	6
د. غسان عبد الحسن	استاذ مساعد	اختبارات وقياس	جامعة بغداد	7
د. غتزي صالح	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة مستنصرية – متقاعد	8
د. احمد عريبي	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة مستنصرية – متقاعد	9

## المُلخَص

تصميم اداة مساعدة وتأثيرها في تطوير بعض أنواع التهديف بكرة السلة

م. د. حسين علاء محسن الطائي  
م. عمر عبد الغفور  
الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

من المهارات ذات الأهمية الكبيرة في لعبة كرة السلة هي التهديف، اذ يعتمد الفوز في هذه اللعبة على الفريق الذي يكسب العدد الأكبر من النقاط، وتحددت مشكلة البحث في ان هناك ضعف في جانب الدقة و الأداء لمهارة التهديف لدى اللاعبين الشباب بعمر (16-17) سنة في نادي الطلبة الرياضي، و هدف البحث الى تصميم وسيلة مساعدة لتطوير بعض مهارات التهديف بكرة السلة للاعبين الشباب ومعرفة تأثيرها، وجاء فرضا البحث أن للوسيلة المساعدة المستخدمة تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض انواع التهديف بكرة السلة و ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وتحددت عينة البحث باللاعبين الشباب في نادي الطلبة الرياضي واستعان الباحثان ببعض الادوات والاجهزة المساعدة لإعانتها في اتمام البحث فضلاً عن استخدام الاختبارات المناسبة لقياس المهارات قيد البحث، واعتمد الباحثان المنهج المعد من قبل المدرب، ومن خلال هذا المنهج قام الباحثان بإدخال الوسيلة المقترحة ضمن الجانب التطبيقي في الوحدة التدريبية، استغرق المنهج التدريبي (8 اسابيع) ابتداءً من 2016/1/20 ولغاية 2016/3/21، وبواقع ( 3 وحدات تدريبية اسبوعياً، وبعد الانتهاء من التجربة استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة لاستخراج النتائج ومن ثم عرضها بجدول، وان اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان هي: ان للوسيلة المساعدة دور ايجابي في زيادة دقة التصويب بالقفز ومن الثبات بكرة السلة للاعبين الشباب. وحصول نسب جيدة في مقدار التطور. واهم ما يوصي به الباحثان هو: استخدام الوسيلة المساعدة المقترحة في تطوير مهارتي التهديف من الثبات (الرمية الحرة) و التهديف من القفز بكرة السلة للاعبين الشباب و ضرورة استخدام الأجهزة والوسائل المساعدة خلال العملية التعليمية والتدريبية لضمان تنوع الخبرات لدى اللاعب.

**Design a way to help and influence in the development of some types of scoring basketball**

Ph.D Hussain Alaa Al-Taee      M. Omar Abdul Ghafoor

**University of Mustansiriya/ College of Physical Education and Sports Science**

Of the major importance of skills in the game of basketball is the scoring, because winning depends on this game on the team that earns the greatest number of points, and defined the research problem in that there is weakness in the side of accuracy and performance of the skill of scoring with the young players aged (16-17) year students Sports Club, and the aim of the research to design a way to help to develop my skills scoring of jumping and stability (free-throw) basketball for young players and their impact, and was presumably the

research that the means of assistance used a positive impact on the development of some types of scoring basketball and that there are significant differences were statistically significant between the post tests for the two experimental and control group and the experimental group., and identified research sample players young students Sports Club and hired researchers with some tools and equipment assistance to Aanthma in completing the search, as well as the use of appropriate tests to measure skills in question, and adopted the researchers curriculum prepared by coach, and through this approach the researchers proposed the introduction of means within the practical side in the training module, training curriculum took (8 weeks) starting from 01/20/2016 until 03/23/2016, and by (3) training units per week, and after the completion of the experiment the researchers used appropriate statistical methods to extract the results and then display tables, and that the most important conclusions reached by the researchers are: that the means of helping a positive role in increasing the correction jumping and fortitude of basketball for young players accuracy. And get good rates in the amount of evolution. The most important thing recommended by the researchers is: the use of the means proposed to assist in the development of my skills scoring consistency (free-throw) and scoring of jumping basketball for young players and the need for the use of devices and aids through the educational and training process to ensure the diversity of experiences of the player.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

مما لا شك في ان التقدم الحاصل شهد تطور ملحوظ في المجال الرياضي بمختلف المستويات و حقق قفزة نوعية في تحقيق انجازات كبيرة في الالعاب الرياضية و اننا اليوم احوج الى بذل المزيد من الجهد لإيجاد وسائل مساعدة تدريبية علمية تضمن للمهارات الرياضية تطوراً علمياً واسعاً في مختلف المجالات كما ان عملية الارتقاء للمستويات العليا و الحصول على انجاز للوصول الى منصة التتويج لا يأتي بمحض الصدفة او بالظرائق العشوائية انما هناك اسس لمجمل هذه العمليات التي تحدد الفرد الذي يحمل المسؤولية وكي يصبح له اهمية كبيرة في الفريق و تحديد مهمته بالطريقة العلمية الصحيحة. وتعد لعبة كرة السلة من الالعاب الفرقية التي لها حضور جماهيري واسع على المستوى المحلي و العالمي فهي من الالعاب المشوقة و الجميلة التي تحتاج الى متطلبات مهارية و خططية على مستوى عالي. فضلاً عن ذلك تحتوي على الكثير من المهارات الاساسية التي تتطلب الكثير من الجهد و الصبر من المدربين و اللاعبين الى ان يتم اتقانها بشكل صحيح و تصبح ذات تأثير فعال في نتائج المباريات وان نجاح اي فريق يتوقف على مقدار اتقان اللاعبين للمهارات ان كانت هجومية او دفاعية ولا يمكن الحصول على نقطة من غير مهارة التهديف الاساس الذي يتوج عليه جميع المهارات بأنواعها ان كانت تهديف سلمي او من القفز او من الثبات لذا فالتهديف سلاح ذو حدين يمكن من خلاله التهديف الناجح فهذا يعني

الحصول على اصابة في سلة المنافس واذا ما لم ينجح فهذا يشكل خطر على الفريق المهاجم ولذلك فالتهديف فعال في جميع الاوقات و له تأثير فعال في نتائج المباريات اذا ما تم اتقان ادائه بصورة صحيحة من قبل اللاعبين و الاستفادة منه و استثماره بالشكل الصحيح داخل المباراة، وفي ضوء ما تقدم تتجلى اهمية البحث في تصميم وسيلة مساعدة لتطوير بعض انواع التهديف لكون مثل هذه الوسائل المساعدة تقرب اتقان الاداء الحركي بانسيابية عالية عبر دقة التهديف من القفز او منالثرات.

### 1-2 مشكلة البحث

نظرا لتطور لعبة كرة السلة في الآونة الخيرة وتطور اساليب و طرق التدريب الرياضي وكون الباحثان لاعبان سابقان بكرة السلة وتدرسيان لمادة كرة السلة لاحتضن في مهارة التهديف لدى اللاعبين الشباب و عدم استخدام وسائل مساعدة تدريبية الغرض منها تطوير مهارات كرة السلة لذا ارتأى الباحثان الخوض في مجال هذه المشكلة و وضع حلول مناسبة لهذه المشكلة عن طريق تصميم وسيلة مساعدة لتطوير بعض انواع التهديف بكرة السلة لدى فئة الشباب.

### 1-3 هدفا البحث

- 1- تصميم اداة مساعدة لتطوير بعض انواع التهديف بكرة السلة.
- 2- التعرف على تأثير الاداة المساعدة في تطوير بعض انواع التهديف بكرة السلة.

### 1-4 فرضا البحث

- 1- أن للاداة المساعدة المستخدمة تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض انواع التهديف بكرة السلة.
- 2- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

### 1-5 مجالات البحث :

- المجال البشري :اللاعبين الشباب في نادي الطلبة الرياضي.
- المجال الزمني : 1/17 / 2016 لغاية 1/4/2016.
- المجال المكاني : القاعة المغلقة لنادي الطلبة الرياضي.

### 2- الدراسات النظرية

#### 2-1 أهمية الأجهزة والأدوات في التربية الرياضية

تعد الاجهزة و الادوات احد الوسائل التدريبية المساعدة في المجال الرياضي وهي تستخدم كوسيلة تعليمية أيضاً في تعلم المهارات للألعاب الرياضية كما تعمل في الوقت نفسه على تقديم خبرات حية و شديدة التأثير التي تؤدي الى زيادة بقاء اثر ما يتعلمه المتعلم وهذا ما يتيح للاعبين التربية الرياضية مجال اوسع في الملاحظة و التركيز و الفهم و الاكتشاف و ابتكار و ترسيخ المعلومات في اذهانهم<sup>(1)</sup> وكذلك فان

<sup>1</sup>- عباس احمد السامرائي – عبد الكريم محمود ؛كفايات تدريس في طرائق تدريس التربية الرياضية' مطبعة دار الحكمة ' البصرة' 1991 ص51



الاجهزة و الادوات تعملان على الاعداد الشامل المتزن للاعب عبر الجوانب البدنية و الحركية و القدرات و الجوانب الاجتماعية<sup>(1)</sup> وتعد الادوات المساعدة واحدة من الوسائل التي تساعد في اداء الواجبات المتعددة و الاداة هي:- الة او وسيلة يستعان بها لتأدية عمل ما<sup>(2)</sup> وغالبا ما يرتبط هذا المفهوم بالاجهزة و الوسائل و الامكانيات المتوفرة والتي تخدم اداء الواجبات الحركية لذا فان الادوات و الاجهزة هي :- مجموعة من الامكانيات المادية التي تأخذ اشكال متعددة و احجام مختلفة تخدم اهدافا متباينة ويتراوح نسبة مساهمتها في تعلم المهارات الحركية البسيطة و المعقدة وتتدخل في اجزاء المهارات الحركية ودقتها وتفصيلاتها شكلا ومضمونا<sup>(3)</sup>.

## 2-2 التهديد (التصويب او التسديد)

تنص اول مادة من قانون كرة السلة على ان الغرض عند كل فريق هو ان يضع الكرة في سلة الفريق المنافس وان يمنع الفريق المنافس من الاستحواذ على الكرة او اصابة هدفه وتحديد نتيجة المباراة في كرة السلة على عدد التصويبات الناجحة التي يحرزها الفريق في سلة المنافس سواء كان من قريب او من بعيد او متوسط. ويعتبر التهديد من المهارات الاساسية التي تعد من اهم المهارات الهجومية اذ انها ختام الهجوم الناجح<sup>(4)</sup>. ومن هنا يتضح ان الهدف من اداء سائر المهارات الهجومية الاخرى عند ممارسة كرة السلة هو الوصول بالكرة الى المكان الذي يسهل منه التهديد نحو سلة الفريق المنافس لذلك اصبح التهديد من اهم المهارات الهجومية اثناء التدريب.

### 2-2-1 بعض أنواع مهارة التهديد بكرة السلة

#### 2-2-1-1 التهديد من الثبات (الرمية الحرة)

يعد التهديد من الثبات من المهارات البسيطة يلجا اليه اللاعبون المبتدئون و صغار السن و الاناث و يستخدم ايضا في حالات التي يخلو فيها اللاعب المصوب من رقابة المدافع كما في حالة اداء الرمية الحرة ويتم اداء هذا النوع من التصويب بيد واحدة والقدمان ملامستان للأرض اذ يلعب التهديد من الثبات ( الرمية الحرة) دورا مهما في تحديد نتائج كثير من المباريات اذ انه كثير ما تحسم المباراة فوز او خسارة من الفوق خط الرمية الحرة و تتسم الرمية الحرة بالسهولة نظرا لان متغيرات الدفاع و المسافة تكون ثابتة.

#### 2-2-1-2 التهديد من القفز

يعد التهديد من القفز واحد من الأسلحة الهجومية الاكثر تطور لمواجهة قدرات المنافس الدفاعية لتشتيت انتباه المهاجم اذ يجب ان تقترن بالخداع و السرعة و الدقة. وان مهارة التصويب من القفز قد تطورت كرد

1 - امين انور الخولي؛ الجميز التربوي الاطفال و الناشئة ' القاهرة دار الفكر العربي-1991' ص39

2 - عباس احمد السامرائي ' عبد الكريم محمود ' مصدر سبق ذكره ' ص51

3 - لمى سمير الشخلى؛ تأثيرات استخدام الادوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة اداء بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة' رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ' جامعة بغداد ' 2000 ' ص15

4- عبد الامير علوان الفريدي و حيدر عبد الرزاق الحاج و سليم فلاح عطية الساعدي؛ تأثير تمارين مقترحة لتطوير دقة التهديد بالقفز ( المحتسبة بثلاث نقاط ) وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية بكرة السلة ' بحث منشور ' مجلة العلوم التربوية الرياضية ' العدد التاسع المجلد الاول ' ص301 - 2008

فعل اي وسيلة لتمكين المهاجمين من تجاوز قدرة المدافعين المتزايدة مع الوقت ولا بد من الاشارة الى ان القواعد الاساسية للتصويب بالقفز هي نفس قواعد الرمية الحرة ما عدى وجود بعض الاختلافات التي من ابرزها عامل الوقت ففي الرمية الحرة يكون الوقت المتاح (5اثا) اما التهديف بالقفز فالوقت معدوم تقريبا لذا فان اللاعب الماهر هو الذي يستطيع ان يكون دائما مستعدا للتصويب سواء كان ذلك بعد اداء الطبطبة او بعد استلام مناولة من الزميل<sup>(1)</sup>.

### 3- منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث

يعتمد اختيار المنهج على طبيعة المشكلة المراد حلها لذا قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ( التجريبية و الضابطة) كونه يلائم طبيعة المشكلة وانه محاولة لضبط العوامل الاساسية كلها المتأثرة في المتغير او المتغيرات التابعة مع عامل واحد يتحكم فيه الباحث و يغيره على نحو معين بقصد تحديد و قياس تأثيره في المتغير او المتغيرات التابعة<sup>(2)</sup>.

#### 3-2 عينة البحث

ان الاهداف التي يصفها الباحث و الاجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها<sup>(3)</sup> ، و شملت عينة البحث لاعبي نادي الطلبة الرياضي فئة الشباب بأعمار (16-17) سنة وتم اختيارهم بطريقة عمدية وذلك لتوفر مكان اجراء التجربة و البالغ عددهم (16) لاعب وتم استبعاد (4) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم اذ بلغ حجم العينة (12) لاعب وشكلت نسبتهم (75%) من مجتمع الاصل ثم قام الباحثان بتقسيمهم بطريقة عشوائية عن طريق القرعة الى مجموعتين تجريبية و ضابطة.

#### 3-2-1 تجانس العينة و تكافئها

للتأكد من ان القياسات الانثروبومترية للاعبين جميعا و العمر التدريبي ملائمة قيد البحث و لمنع المؤثرات التي تأثر في نتائج التجربة تطلب تجانس العينة (عن طريق منحى التوزيع الطبيعي) اذ تم استخدام معامل الالتواء في تحديد تجانس هذه المؤشرات.

#### جدول (1)

تجانس العينة في مؤشرات النمو ( الطول و الوز و العمر و العمر التدريبي)

المؤشرات	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ع	الوسيط و	معامل الالتواء ل
الطول \سم	178	9.47	177.5	0.15
الوزن \كغم	63.5	4.8	64.5	-0.62

<sup>1</sup> - محمد عبد النبي محمد ؛تأثير استخدام الادوات المساعدة في تطوير سرعة ودقة اداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة' رسالة ماجستير ' كلية التربية الرياضية ' جامعة بغداد ' 2005 ص41

<sup>2</sup> - جبار عبد الحميد و احمد خيري؛مناهج البحث العلمي في التربية و علم النفس القاهرة دار النهضة العربية' 1989 ' ص 194

<sup>3</sup> - وجيه محجوب ؛طرائق البحث العلمي و مناهجه بغداد مطبعة دار الحكمة '1993' ص26

-2.44	17	0.49	16.6	العمر ، سنة
-2.47	3	0.51	2.58	العمر التدريبي

يبين الجدول رقم (1) ان عينة البحث متجانسة في مؤشرات النمو ( الطول و الوزن و العمر و العمر التدريبي ) اذا كانت قيم معامل الالتواء على التوالي (0.15، -0.62، -2.44، -2.47) وهذه القيم جميعها محصورة بين (±3) اذ انه ( كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين (±3) دل ذلك على ان الدرجات الموزعة اعتداليا اما اذا زادت او نقصت على ذلك فان معنى هذا ان هناك خطأ ما في اختيار العينة<sup>(1)</sup> . ولمعرفة تكافؤ العينة في الاختبار القبلي بين مجموعتي البحث قام الباحث باستخدام (اختبار ت) للعينة المستقلة والمتساوية العدد اذ اظهرت النتائج المبينة في الجدول (2) لعدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المعتمدة بالتكافؤ كون قيمة (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.36) ومستوى خطأ (0.05) وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين وكما مبين في الجدول (2) .

### جدول (2)

يبين نسب تكافؤ عيني البحث الضابطة و التجريبية في متغيرات البحث

الدلالة	ت* الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار القبلي				المعالم الاحصائية المتغيرات
			المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	2.36	0.251	1.38	19.75	1.69	19.5	التهديف من القفز
غير معنوي		0.607	1.5	8	1.6	8.5	التهديف من الثبات (الرمية الحرة)

### 3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة

أدوات البحث هي ( الوسائل التي يستطيع الباحث جمع البيانات و حل المشكلة لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تشمل الادوات من بيانات و عينات و أجهزة.....الخ<sup>(2)</sup> .  
و لتحقيق أهداف البحث و التوصل الى نتائجه تم استعمال الادوات التالية:-  
- ملعب كرة سلة قانوني.  
- كرات سلة عدد (4).  
- ساعة توقيت الكترونية.  
- طباشير .

<sup>1</sup>- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي القاهرة دار الفكر العربي'2000ص151

<sup>2</sup>- فان دالين ؛ مناهج البحث في التربية و علم النفس ( ترجمة) محمد نبيل نوفل ( و اخرون)'القاهرة مكتبة الانجلو المصرية'1984.

- شريط لاصق.

- شريط قياس.

### 3-4 الوسيلة المساعدة المصممة

صمم الباحثان وسيلة مساعدة لتطوير بعض أنواع التهديف و الوسيلة المساعدة هي:

**صدرية التهديف :-**

هي صدرية تم تصنيعها من حبال الكتان تلبس على الكتف وعلى شكل صدرية و تثبت من الخصر لتجنب حركة الصدرية اثناء اداء التمرينات و تحتوي على حلقات من اعلى الكتف لتربط بها الحبال المطاطية وتثبت على المعصم عن طريق (سير أو سوار) يربط على معصم الذراع الرامية ويحتوي على حلقة لتربط بها الحبال المطاطية وتكون الحبال المطاطية من عدة انواع كل منها وحسب مقاومته حيث كلما اراد المدرب تصعيب التهديف يتم وضع حبل مطاطي مقاومته اكبر ، الهدف من هذه الوسيلة :

1- تقوية الذراعين.

2- تركيز اللاعب على التهديف مع اعطاء وسائل تصعب عليه الاداء.

3- زيادة الثقة بالنفس عند اداء التهديف بصورة صحيحة.

4- اعطاء متعة لدى اللاعبين عند اداء التمرين.

5- خلق جو من المنافسة بين افراد العينة.

6- زيادة دقة التهديف.

### 3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث

((الاختبار الأول))

اختبار الرمية الحرة<sup>(1)</sup>:

**الغرض من الاختبار:** قياس دقة تهديف الرمية الحرة من خلف خط الرمية الحرة.

**الادوات اللازمة:** ملعب كرة السلة، هدف كرة السلة، كرة السلة.

**عدد المحاولات:** يمنح كل لاعب (20) محاولة مقسمة على اربع مجاميع كل مجموعة مكونة من (5) محاولات متتالية.

**احتساب النقاط:** تحتسب وتسجل لكل لاعب نقطة واحدة عن كل رمية ناجحة (كرة تدخل السلة) ولا تحتسب للاعب اية نقطة عندما لا تدخل الكرة السلة، وإن أعلى النقاط التي يمكن الحصول عليها هي (20) نقطة.

((الاختبار الثاني))

التصويب بالقفز من الامام يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائريا الى الوسط واليمين (2):

**الغرض من الاختبار :** قياس دقة التصويب بالقفز

<sup>1</sup> - فائز بشير حمودات ، مؤيد عبد الله جاسم : كرة السلة . ط2 ، جامعة الموصل : دار الكتب للطباعة ، 1999.

**الأدوات اللازمة :-**

ملعب كرة سلة ، شريط قياس ، كرة سلة عدد (2) قانونية ، هدف كرة السلة ، طباشير  
الإجراءات :

ارسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها (15سم) كعلامات دلالة على المناطق الثلاث التي يتم من خلالها اداء الاختبار وعلى النحو الآتي\* :-

- العلامة الاولى يسار نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (30 سم) .
- العلامة الثانية منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (90 سم) باتجاه خط التصويب البعيد رمية الثلاث نقاط.
- العلامة الثالثة يمين نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد (30 سم).

**وصف الأداء :-**

- يتخذ اللاعب وضع الوقوف في المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة وعلى جهة اليسار (العلامة الاولى ) ومعه الكرة .

-يؤدي اللاعب التصويب بالقفز بيد واحدة وباتجاه السلة مباشرة دون ان تلمس الكرة لوحدة الهدف

- للاعب (15) رمية يؤديها بواقع ثلاث مجموعات ، حيث كل مجموعة خمس رميات .

- المجموعة الاولى يتم ادائها من العلامة الموجودة في جهة اليسار من خط الرمية الحرة وعلى بعد (30 سم ) .

- المجموعة الثانية يتم ادائها من العلامة الموجودة في منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (90 سم ) باتجاه خط التصويب البعيد ( رمية الثلاث نقاط ) .

- المجموعة الثالثة يتم ادائها من العلامة الموجودة في جهة اليمين من خط الرمية الحرة وعلى بعد (30 سم ) .

- يترك اللاعب مكان التصويب بالقفز عقب كل مجموعة وينتقل نصف دائريا الى

الوسط واليمين .

- قبل البدء بالمجموعة الثانية يسمح للاعب اخر ان يؤدي مجموعاته وهكذا بالتناوب للاعبين كلاهما ولبقية اللاعبين .

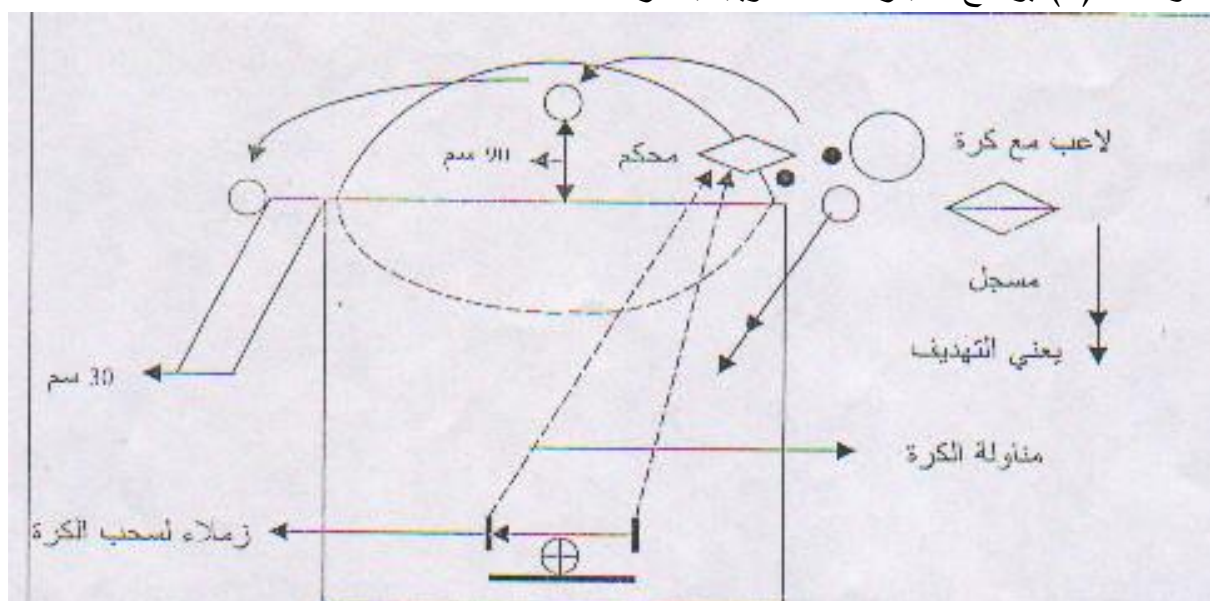
- لكل مختبر رمية واحدة فقط للتدريب قبل الاداء .

**تعليمات الاختبار :-**

- اخذ اللاعب الوضع الصحيح ( المكان المحدد على جهة اليسار ومعه الكرة ) .

2- ريسان خريبط مجيد . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . البصرة : مطابع التعليم العالي ، 1989 ، ص 366 - 367 .

- للاعب الحق في أداء (15) رمية بواقع ثلاث مجموعات ولكل مجموعة (5) رميات متتالية .
  - لكل لاعب محاولة واحدة فقط .
  - يعلن الرقم الذي يسجله اللاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة .
- أداء الاختبار :-
- مسجل :- يقوم بالنداء على الاسماء اولا وتسجيل نتائج الرميات ثانيا .
  - محكم :- يقف جانب اللاعب لا عطاءه الكرة وملاحظة صحة الاداء والعد .
  - زملاء :- القيام بسحب الكرة بعد أداء التصويب من خلف منتصف الرمية الحرة من قبل اللاعب ثم إعطاءها الى المحكم الذي يعطيها الى اللاعب لغرض أداء الرمية مرة ثانية وهكذا .
- حساب الدرجات :-
- تحتسب وتسجل للاعب درجتان لكل رمية ناجحة ( تدخل فيها كرة السلة ) .
  - تحتسب وتسجل للاعب درجة واحدة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة
  - لا تحتسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل السلة .
  - درجة اللاعب تساوي مجموع النقاط التي يحصل عليها في الرميات الـ (15) .
  - الدرجة القصوى للاختبار (30) درجة .
- والشكل (1) يوضح اختبار دقة التصويب بالقفز .



شكل (1)

يوضح اختبار دقة التصويب بالقفز من المناطق الثلاث

### 3-6 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية في القاعة المغلقة على عينة من خارج البحث يوم الأحد بتاريخ 2016/1/17 لغرض الوقوف على الايجابيات و السلبيات التي قد تواجههما قبل تطبيق التجربة الرئيسية و كالاتي

- التعرف على العوامل السلبية و الايجابية التي ربما تحدث خلال التجربة.
- التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة.
- تنظيم عمل فريق العمل المساعد.
- امكانية التعرف على افراد العينة.
- التعرف على الوقت المخصص لأداء الاختبارات.

### 3-7 الاختبارات القبليّة

بعد اجراء التجربة الاستطلاعية و تجهيز الادوات المستخدمة في الاختبارات قام الباحثان بإجراء اختبارات قبلية على افراد العينة في القاعة المغلقة لنادي الطلبة الرياضي المصادف يوم الاثنين بتاريخ 2016/1/18 وفي تمام الساعة الخامسة عصرا قبل البدء بتنفيذ منهاج التمرينات المقترحة وراعى في ذلك الزمان و المكان الملائم لأداء الاختبارات و طريقة اجراءاتها.

### 3-8 المنهج التدريبي للوسيلة المساعدة المستخدمة في البحث

اعتمد الباحثان المنهج المعد من قبل المدرب، ومن خلال هذا المنهج قام الباحثان بإدخال المتغير التدريبي ضمن الجانب التطبيقي في الوحدة التدريبية، وكان العمل في المنهج كالاتي :

- 1- **المجموعة الضابطة** :- استخدمت هذه المجموعة المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب.
- 2- **المجموعة التدريبية** :- تستخدم هذه المجموعة نفس المنهج التدريبي المعد من المدرب مع إدخال المنهج المقترح للوسيلة المساعدة لتطوير بعض أنواع التهديد بكرة السلة.

استغرق المنهج التدريبي ( 8 اسابيع ) ابتداء من 2016/1/20 ولغاية 2016/3/21، وواقع ( 3 ) وحدات تدريبية اسبوعياً ، وبذلك بلغ المجموع الكلي للوحدات التدريبية في المنهج (24) وحدة تدريبية، حيث كان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة، اما الوقت المخصص للمنهج التدريبي الخاص بالبحث هو (30-40) دقيقة و قسمت على النحو التالي:

- وحدات تدريبية عددها ( 8 ) تبدأ من ( 1- 8 ) ومدتها ( 30 ) د وتعطى بشدة 70-75%.
- وحدات تدريبية عددها ( 8 ) تبدأ من ( 9-16 ) ومدتها ( 35 ) د وتعطى بشدة 80-85%.
- وحدات تدريبية عددها ( 8 ) تبدأ من ( 17-24 ) ومدتها ( 40 ) د وتعطى بشدة 90-95%.

## 3-9 الاختبارات البعدية

بعد ان تم اجراء تطبيق المتغير التجريبي و تنفيذها على عينة البحث و اجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم الأربعاء 2016/3/23 في تمام الساعة الخامس عصرا اذ اتبع في ذلك الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الاختبار القبلي مراعي العمل في ذلك الظروف المكانية و الزمانية و وسائل الاختبارات و الادوات نفسها و فريق العمل المساعد الذي كان في الاختبار القبلي نفسه.

## 3-10 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) لغرض اجراءات البحث.

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتضمن هذا الباب من البحث عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبالية والبعدية لعينة البحث المتمثلة بالمجموعتين الضابطة والتجريبية، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول بعد اجراء سلسلة من العمليات الإحصائية اللازمة لها.

## 4-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات المجموعة الضابطة:

## جدول (3)

يبين نتائج اختبارات متغيرات البحث للمجموعة الضابطة

الدلالة	مستوى الدلالة	(t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.064	0.544	1.8	20.12	1.69	19.5	التهديف من القفز
غير معنوي	0.055	1.52	1.6	9	1.6	8.5	التهديف من الثبات (الرمية الحرة)

من جدول ( 3 ) نجد ان أقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار (القبلي - البعدي) لاختبار التهديف من القفز كانت مختلفة لدى المجموعة الضابطة اختلاف بسيط، أي تغيرت عما كانت عليه في الاختبار القبلي بشكل نسبي اذ بلغ الوسط الحسابي (19.5) وبانحراف معياري (1.69) و في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (20.12) وبانحراف معياري (1.8)، أما نتائج اختبار التهديف من الثبات (الرمية الحرة) فجاءت كالاتي اذ بلغ الوسط الحسابي (8.5) وبانحراف معيار (1.6) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (9) وبانحراف معياري (1.6) في الاختبار البعدي، ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لهذه المجموعة اعتمد الباحثان اختبار (t) للعينات المترابطة للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة لمهاتري التهديف من القفز و التهديف من الثبات (الرمية الحرة) و على التوالي (0.544) ، (1.52) ، مما يدل على وجود فرق غير معنوي بين الاختبارين وهذا ما نلاحظه في الجدول أعلاه.



## 2-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات المجموعة التجريبية:

## جدول (4)

يبين نتائج اختبارات متغيرات البحث للمجموعة التجريبية

الدلالة	مستوى الدلالة	(t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	6.677	1.41	22.5	1.38	19.75	التهديف من القفز
معنوي	0.000	7.09	1.24	11.12	1.51	8	التهديف من الثبات (الرمية الحرة)

من جدول (4) نجد ان أقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار (القبلي - البعدي) لاختبار التهديف من القفز كانت مختلفة لدى المجموعة التجريبية، أي تغيرت عما كانت عليه في الاختبار القبلي اذ بلغ الوسط الحسابي (19.75) وبانحراف معياري (1.38) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (22.5) وبانحراف معياري (1.41)، أما نتائج اختبار التهديف من الثبات (الرمية الحرة) فجاءت كالاتي اذ بلغ الوسط الحسابي (8) وبانحراف معياري (1.51) في الاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (11.12) وبانحراف معياري (1.24) في الاختبار البعدي، اذ يعد هذا مؤشر لبيان فعل تأثير المنهج التدريبي للوسيلة المساعدة المصممة على عينة البحث. ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لهذه المجموعة اعتمد الباحثان اختبار (t) للعينات المترابطة للتحقق من دلالة الفروق وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة لمهاتري التهديف من القفز و التهديف من الثبات (الرمية الحرة) و على التوالي (6.677)، (7.09) ، مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي وهذا ما نلاحظه في الجدول أعلاه >

## 3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة و التجريبية

## جدول (5)

يبين معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي

الدلالة	مستوى الدلالة	(t) المحسوبة	الاختبار البعدي				المتغيرات
			المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	3.987	1.41	22.5	1.8	20.12	التهديف من القفز
معنوي	0.000	3.187	1.24	11.12	1.6	9	التهديف من الثبات (الرمية الحرة)

يبين جدول (5) إن المجموعة الضابطة حققت وسطاً حسابياً مقداره (20.12) وبانحراف معياري (1.8)، في الاختبار البعدي للتهديف من القفز، في حين إن المجموعة التجريبية حققت وسطاً حسابياً قدره (22.5) وبانحراف معياري (1.41)، أما في مهارة التهديف من الثبات (الرمية الحرة) فقد حققت المجموعة الضابطة وسطاً حسابياً مقداره (9) وبانحراف معياري (1.6)، في الاختبار البعدي، في حين إن المجموعة التجريبية حققت وسطاً حسابياً قدره (11.12) وبانحراف معياري (1.24) ولمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث فقد اعتمد الباحث اختبار (t) للعينات غير المتناظرة (المستقلة) للتحقق من دلالة الفروق. وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة لمهارتي التهديف من القفز و التهديف من الثبات (الرمية الحرة) و على التوالي (3.987)، (3.187) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما نلاحظه في الجدول أعلاه.

#### 4-4 مناقشة النتائج :

من خلال ما تم عرضه في الجداول (3، 4، 5) يتضح بأن التغيير واضح من خلال الاختلاف في الأوساط الحسابية للقياس القبلي وما صار عليه في القياس البعدي، وعند تسليط الضوء على الجداول (3، 4) يتبين هناك:

- تطور في مستوى الأداء في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي لاختباري التهديف من القفز و التهديف من الثبات (الرمية الحرة) ولكن بمستوى متباين بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى تمارين منهج البحث للوسيلة المساعدة المصممة و أداء المهارات بشكل جيد.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه ( مهند عبد الستار ) إذ يرى أن التطور الحاصل في المهارات الأساسية ( التهديف بالقفز ، التهديف السلمي ) في المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين في الاختبار البعدي يعود إلى فاعلية التدريبات وحسن اختيار التمرينات التي تطور المهارات أعلاه والتي استخدم طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة التي تعد من طرائق التدريب الفاعلة في تطوير قدرة عضلات الطرفين العلوي والسفلي على حد سواء<sup>(1)</sup> .

#### 5- الاستنتاجات و التوصيات

##### 5-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان من خلال التجربة الميدانية وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة استنتج الباحثان ما يأتي :-  
1- ان للوسيلة المساعدة دور إيجابي في تطوير مهارتي التهديف من الثبات (الرمية الحرة) و التهديف من القفز بكرة السلة للاعبين الشباب.

(<sup>1</sup>) مهند عبد الستار العاني ؛ مصدر سبق ذكره ، ص96

2- حصول نسب جيدة في مقدار تطور مهارتي التهديف من الثبات (الرمية الحرة) و التهديف من القفز بكرة السلة للاعبين الشباب.

### 5-2 التوصيات

في ضوء ما توصل إليه الباحثان من استنتاجات يوصيان بما يأتي :-

1- استخدام الوسيلة المساعدة المقترحة في تطوير مهارتي التهديف من الثبات (الرمية الحرة) و التهديف من القفز بكرة السلة للاعبين الشباب.

2- ضرورة استخدام الأجهزة والوسائل المساعدة خلال العملية التعليمية والتدريبية لضمان تنوع الخبرات لدى اللاعب .

3- إجراء دراسات وبحوث أخرى على فئات عمرية مختلفة ومهارات مختلفة ولكلا الجنسين في لعبة كرة السلة .

### المصادر

- 1- امين انور الخولي - الجمباز التربوي للاطفال و الناشئة -القاهرة دار الفكر العربي -1991.
- 2- جبار عبد الحميد و احمد خيرى؛ مناهج البحث العلمي في التربية و علم النفس القاهرة دار النهضة العربية ' 1989 ' ص 194.
- 3- ريسان خريبط مجيد . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . البصرة: مطابع التعليم العالي ، 1989 ، ص 366 - 367 .
- 4- عباس احمد السامرائي - عبد الكريم محمود ( كفايات تدريس في طرائق تدريس التربية الرياضية - مطبعة دار الحكمة - البصرة- 1991.
- 5- عبد الامير علوان الفريدي و حيدر عبد الرزاق الحاج و سليم فلاح عطية الساعدي - تأثير تمارين مقترحة لتطوير دقة التهديف بالقفز ( المحتسبة بثلاث نقاط ) وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية بكرة السلة - بحث منشور - مجلة العلوم التربوية الرياضية - العدد التاسع المجلد الاول - 2008.
- 6- فائز بشير حمودات ، مؤيد عبد الله جاسم : كرة السلة . ط2 ، جامعة الموصل : دار الكتب للطباعة ، 1999.
- 7- فان دالين ؛ مناهج البحث في التربية و علم النفس ( ترجمة) محمد نبيل نوفل ( و اخرون ) القاهرة مكتبة الانجلو المصرية ' 1984.
- 8- لمى سمير الشيلخي - تأثيرات استخدام الادوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة اداء بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة - رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد - 2000.

- 9- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان -القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي -القاهرة دار الفكر العربي-2001 محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان -القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي -القاهرة دار الفكر العربي-2000.
- 10- محمد عبد النبي محمد - تأثير استخدام الادوات المساعدة في تطوير سرعة ودقة اداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة - رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد - 2005.
- 11- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي و مناهجه ' بغداد مطبعة دار الحكمة '1993' ص26.

نموذج لوحدة تدريبية يومية اعتيادية (1)

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير التهديف من القفز و التهديف من خط الرمية الحرة مع لبس الجهاز المساعد الوقت الكلي للوحدة التدريبية (90 دقيقة)

زمن التمارين الخاصة بالمنهج المقترح (20-30) دقيقة

المحطات التدريبية	التمرينات المستخدمة بالمحطات التدريبية	التكرار	الزمن	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الشدة
1	التهديف بالقفز من الجانب الايسر بزاوية 180° بعد طبة واحدة (مع لبس الجهاز المساعد)	12	د/1	3	د/1	متوسطة
2	التهديف بالقفز من الجانب الايمن بزاوية 180° بعد طبة واحدة (مع لبس الجهاز المساعد)	12	د/1	3	د/1	متوسطة
3	التصويب بالقفز من الوسط من خارج قوس الثلاث نقاط بعد استلام كرة من المدرب (مع لبس الجهاز المساعد)	12	50ثا	3	د/1	متوسطة
4	التصويب من يسار خط اجهاز الرمية الحرة (مع لبس الجهاز المساعد)	12	50ثا	3	د/1	متوسط

نموذج لوحدة تدريبية يومية اعتيادية (2)

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير التهديف من القفز و التهديف من خط الرمية الحرة مع لبس الجهاز المساعد الوقت الكلي للوحدة التدريبية (90 دقيقة)

زمن التمارين الخاصة بالمنهج المقترح (20-30) دقيقة.

المحطات التدريبية	التمرينات المستخدمة بالمحطات التدريبية	التكرار	الزمن	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الشدة
1	التهديف من القفز بعد استلام الكرة من المدرب من يسار خط الرمية الحرة (مع لبس الجهاز المساعد)	10	د/1	4	د/1	متوسطة
2	التهديف من القفز بعد استلام الكرة من المدرب من يمين خط الرمية الحرة (مع لبس الجهاز المساعد)	10	د/1	4	د/1	متوسطة
3	اداء عملية الخداع ثم التهديف بعد اداء طبطة من جهة اليمين و اليسار بزاوية 45° (مع لبس الجهاز المساعد)	8	50ثا	4	د/1	متوسطة
4	التصويب من يمين خط الرمية الحرة (مع لبس الجهاز المساعد)	8	50ثا	4	د/1	متوسط