



Effect of the simultaneous method of maximal velocity and general elongation on aerobic and anaerobic abilities of young football players

Shakhwan Aref Muhammad and Naktel Muzahim Khalil*

College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University, Tikrit, Iraq

Article info.

Article history:

Received in revised form: 22/12/2022

-Received: 19/3/2022

-Accepted: 4/4/2022

-Available online: 30/6/2023

Keywords:

- Synchronous
- top speed, general mileage
- aerobic power
- anaerobic power
- soccer

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



Abstract

The study aims to:

- 1- Codification of simultaneous training for the qualities of maximum speed and general longevity for young football players.
- 2- Recognizing the effect of the simultaneous method of maximum speed and general longevity on the aerobic and anaerobic abilities under study for young football players.
- 3- Identifying the rate of development in the aerobic and anaerobic capacities of young football players.

The researchers used the experimental method in a one-group method for its suitability and the nature of the research problem, and the research community was identified, they are the young football players in Erbil Governorate for the football season (2020-2021), and their number is 144, and the research sample consisted of (10) players representing the proportion of (6,94%) of the research community, the experimental design with pre and post - tests was used, and the independent variables in the research were the following (exercises maximum speed and general endurance), and the dependent variables were (aerobic and anaerobic abilities of young football players), and the data were processed Which were reached by relying on the statistical bag (SPSS) depending on the statistical means: (arithmetic mean, mode, standard deviation, skew coefficient, simple correlation coefficient (Pearson), T test for related samples, T test for independent samples, ratio evolution, percentage).

The researchers found:

- 1- The simultaneous method achieved a positive development in the aerobic and anaerobic capacities under study.
- 2- The research sample had the desire and excitement to perform the exercises used during the training units.

* Corresponding Author: Shakhwan80arif@gmail.com, College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University

تأثير الأسلوب المتزامن لصفتي السرعة القسوى والمطاولة العامة في القدرتين الهوائية واللاهوائية للاعبى كرة القدم الشباب

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2023/6/30

الكلمات المفتاحية

- المتزامن

- السرعة القسوى

- المطاولة العامة

- القدرة الهوائية

- القدرة اللاهوائية

- كرة القدم

شاخوان عارف محمد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
أ.م.د نكتل مزاحم خليل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت

الخلاصة:

تهدف الدراسة إلى:

1- تقنين التدريب بالأسلوب المتزامن لصفتي السرعة القسوى والمطاولة العامة للاعبى كرة القدم الشباب .

2- التعرف على تأثير الاسلوب المتزامن لصفتي السرعة القسوى والمطاولة العامة في القدرتين الهوائية واللاهوائية قيد البحث للاعبى كرة القدم الشباب .

3- التعرف على نسبة التطور في القدرتين الهوائية واللاهوائية للاعبى كرة القدم الشباب.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته وطبيعة مشكلة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث وهم اللاعبين الشباب بكرة القدم في محافظة اربيل للموسم الكروي (2020-2021) والبالغ عددهم (144) لاعباً، وتكونت عينة البحث من (10) لاعباً يمثلون نسبة (6,94%) من مجتمع البحث، تم استخدام التصميم التجريبي ذو الاختبارات القبليّة والبعديّة، وقد تمثلت المتغيرات المستقلة في البحث على ما يلي (التمرينات السرعة القسوى والتحمل العام)، والمتغيرات التابعة كانت (القدرات الهوائية واللاهوائية للاعبى كرة القدم الشباب)، وتم معالجة البيانات التي تم التوصل إليها من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) بالاعتماد على الوسائل الاحصائية: (الوسط الحسابي، المنوال، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، اختبار T test للعينات المرتبطة، اختبار T test للعينات المستقلة، نسبة التطور، النسبة المئوية).

وقد توصل الباحثان إلى:

1- حقق الأسلوب المتزامن تطوراً إيجابياً في القدرات الهوائية واللاهوائية قيد البحث.

2- ان عينة البحث كانت لهم الرغبة والتشويق في أداء التمارين المستخدمة أثناء الوحدات التدريبية.

1- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة البحث وأهميته:**

يُعد التطور الرياضي الحادث في السنوات الأخيرة في رياضة كرة القدم نتيجة حتمية لإستخدام الطرق والأساليب التدريبية الحديثة والتخطيط السليم لتوظيف أسس ومبادئ العلوم الحديثة في هذا النشاط، إذ يتوقف تطور مستوى اللاعب بشكل كبير على مستوى قدراته البدنية والمهارية والوظيفية وعلى مدى إيجابية التطورات والتغيرات لأجهزة الجسم المختلفة المتعلقة بنظامي الطاقة الهوائي واللاهوائي وبما يمكنه من أداء أفضل مستوى ممكن لتنفيذ الواجبات الخطئية من خلال الواجبات الدفاعية والهجومية.

يري بهاء الدين سلامة (2000م) نقلا عن ويلمور **Willmre** إلى أن نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي هو النظام الأساسي في كرة القدم وخاصة نظام حامض اللاكتيك حيث يتم تكسير الجليكوجين لإنتاج الطاقة اللاهوائية وتكوين حامض اللاكتيك ، حيث أن اللياقة اللاهوائية للاعب كرة القدم تشمل على القدرة اللاهوائية القصى والتحمل اللاهوائي وكلاهما يعنى مقدرة اللاعب على تكرار العدو السريع لمسافات تتراوح ما بين 10 : 15 متر خلال المباراة مع قدرة العضلات على مواجهة التعب الناتج من تراكم حامض اللاكتيك بالعضلة نتيجة قيام اللاعب بالتحركات السريعة (نوبات اللعب) وعدم الحصول على فترات راحة كافية حيث لا تتعدى دقيقة أو دقيقتين وكل ذلك يعتمد على إنتاج الطاقة اللاهوائية⁽¹⁾.

وتكمن أهمية البحث في الكشف عن ما يحدثه التدريب المتزامن الذي يقصد به (ربط سرعة القصى والمطاولة العامة في الوحدة التدريبية نفسها) من تغيرات للوقوف على ما يحدثه التدريب المتزامن من تأثيرات سلبية أو إيجابية مقارنة والاستفادة من نتائج البحث في العملية التدريبية، ومعلومات تضاف إلى معلومات العلمية السابقة التي تم التوصل إليها في الدراسات والبحوث التي اجريت في هذا المجال.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحثان في مجال تدريب كرة القدم وبخاصة لفرق اندية الشباب في محافظة أربيل لاحظ ضعفا في بعض القدرات البدنية للاعبى كرة القدم مما يؤثر في فاعلية أدائهم، وهذا ما يظهره الانخفاض الواضح في مستوى الأداء وخاصة في الثلث الأخير من المباراة لهم ويظهر فيه التعب الواضح وقلة التركيز وانخفاض مستوى فاعلية الأداء وهذا ما دفع الباحثان لتجريب هذه المشكلة للكشف عن تأثير تدريبات المتزامن لكل من السرعة القصى والمطاولة العامة في القدرتين الهوائية واللاهوائية للاعبى كرة القدم الشباب .

1-3 اهداف البحث :

- 1- تقنين التدريب بالأسلوب المتزامن لصفتي السرعة القصى والمطاولة العامة للاعبى كرة القدم الشباب .
- 2- التعرف على تأثير الاسلوب المتزامن لصفتي السرعة القصى والمطاولة العامة في القدرتين الهوائية واللاهوائية قيد البحث للاعبى كرة القدم الشباب .

(1) بهاء الدين ابراهيم سلامه؛ فسيولوجيا الرياضه والاداء البدني- لاكتات الدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000) ص 280-281.

3- التعرف على نسبة التطور في القدرتين الهوائية واللاهوائية للاعبين كرة القدم الشباب.

1-4 فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية للاسلوب المتزامن بين الاختبارات القبلية والبعديّة في القدرة الهوائية واللاهوائية قيد البحث للاعبين كرة القدم الشباب ولصالح الاختبارات البعديّة .
- وجود اختلاف في نسب التطور بالقدرتين الهوائية واللاهوائية للاعبين كرة القدم الشباب .

1-5 مجالات البحث :

- ✓ **المجلد البشري:** لاعبو شباب نادى أربيل الرياضي للموسم الكروي 2020-2021م.
- ✓ **المجال الزمني:** 2021/2/6 حتى 2021/4/1 لفترة التجربة فقط.
- ✓ **المجال المكاني:** ملعب فرانسو حريري الثان .

1-6 تحديد المصطلحات :

1-6-1 اسلوب التدريب المتزامن (Concurrent Training): هو ربط تدريب القوة القصوى مع المطاولة العامة في نفس الوحدة التدريبية⁽¹⁾.

2- الدراسات النظرية

1-2 القدرة الهوائية: Aerobic capacity

تعد القدرة الهوائية الدعامة الأساسية والعمود الفقري للياقة البدنية في الأنشطة الرياضية كافة، وإن تدريبها يعد الركيزة الأساسية لمفهوم اللياقة البدنية، فهو منظومة تدريبية تخدم البناء العام والخاص للمستوى الرياضي، ذلك ان تدريبها يستدعي رفع مستوى الصفات البدنية الرئيسية والصفات البدنية المركبة، فضلاً عن رفع المستوى المهاري والخططي والنفسي للاعبين .

ويعرف بهاء الدين سلامة (2008م) : القدرة الهوائية بانها "القدرة على أداء العمل الذي يتم في وجود الاوكسجين والذي يتم بسرعة معتدلة او ببطء، بحيث تكون كمية الاوكسجين التي يستهلكها الشخص كافية للجهد الذي يبذله، لذا نجد انه قادر على الاستمرار في تكرار هذا النشاط لمدة طويلة"⁽²⁾.

وقد اكد محمود حمدون يونس الحيايلى نقلا عن بهاء الدين سلامة (2016م): بأن اللاعب في كرة القدم (المستويات العليا) يجري في المباراة مسافة تتراوح بين (8 - 13) كم وحسب خطوط اللعب في نوبات متكررة من الجري والعدو السريع، كما أن نشاط اللاعب يتغير كل (5- 6) ثوان تقريبا، ويعتمد كل ذلك على

القدرة الهوائية والتي تساعد اللاعب في عمليات تعويض الأوكسجين المستهلك خلال تنفيذ واجباته الذي كان يشكل ديناً اوكسجينياً⁽¹⁾.

(1) عمر أكرم سليم؛ أسلوبى التدريب المتزامن والمتعاقب لبعض القدرات البدنية الخاصة وأثرهما على سرعة ودقة التصويب بكرة القدم (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين، 2014م)ص7.
(2) بهاء الدين سلامة؛ الخصائص الكيميائية الحيوية لفسولوجيا الرياضة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008م)ص263.

وتظهر كفاءة القدرة الهوائية للاعب في عدة مظاهر أهمها ما يأتي⁽²⁾:

- الاقتصاد الوظيفي عند أداء العمل العضلي بمعنى إمكانية أداء نفس المستوى من العمل العضلي ولكن مع الاقتصاد بالطاقة المستهلكه او الارتفاع بمستوى الأداء عند استهلاك نفس مستوى الطاقة .
- إمكانية الاحتفاظ بمستوى أداء ثابت للعمل البدني مع إمكانية الارتقاء به وتطويره .
- قطع المسافات او إتخاذ الأعمال البدنية في زمن اقل.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته وطبيعته مشكلة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث وهم اللاعبين الشباب بكرة القدم في محافظة اربيل للموسم الكروي (2020-2021) والبالغ عددهم (144) لاعباً، وتكونت عينة البحث من (10) لاعباً فقط من نادي اربيل يمثلون نسبة (6,94%) من مجتمع البحث، وكان اختيار الباحثان لأفراد عينة البحث بالطريقة العمدية للأسباب التالية:

- 1- وجود ملعب خاص للتدريب واستعداد إدارة النادي والكادر التدريبي لإبداء المساعدة للباحث.
- 2- ضمان تواجد العينة بشكل مستمر لأداء الاختبارات وتنفيذ التمرينات المعدة من قبل الباحثان.
- 3- قرب مكان التدريب وتوفر مستلزمات التدريب.
- 4- لأن الفريق يتدرب بواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع.

والجدول (1) يبين اعداد اندية مجتمع البحث الكلي

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	اربيل	24	4	ارارات	24
2	هندرين	24	5	بيشمركة-اربيل	23
3	برابتي	25	6	بروسك	24

3-3 التصميم التجريبي:

تم استخدام التصميم التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذو الاختبارات القبلية والبعديّة⁽³⁾، الشكل (1) يوضح ذلك.



(1) محمود حمدون يونس الحياي؛ تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل مجريات اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016م) ص26.

(2) بهاء الدين سلامة؛ المصدر السابق، ص264.

(3) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص222.

مقارنة

الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي

3-4 وسائل جمع البيانات (ادوات البحث العلمي) المستخدمة:

تم استخدام ادوات البحث العلمي التالية: (المصادر والمراجع العلمية، الاستبيان، المقابلة الشخصية، القياسات والاختبارات).

3-4-1 الاستبيان:

تم استخدام استمارة الاستبيان للحصول على المعلومات الاتية:

3-4-1-1 تحديد اختبارات القدرتين الهوائية واللاهوائية للاعبين الشباب كرة القدم:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية في لعبة كرة القدم، تم ترشيح الاختبارات المستخدمة في دراسة (محمد حسنين المتولي ، 2007) من خلال اعداد استمارة استبيان، وتم توزيع الاستمارة على الخبراء والمختصين وتم اختيار (الاختبار قدرتي الهوائية واللاهوائية الاول) والذي حصل على نسبة الاتفاق المطلوبة من بين الاختبارات الاربعة وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2) يبين نسب اتفاق اراء المختصين اختبارات القدرتين الهوائية واللاهوائية للاعبين الشباب

ت	الاختبار	عدد المختصين		نسبة الاتفاق %
		الكلية	المتفقيين	
1-	اختبار القدرة الهوائية الاول	17	17	100%
2-	اختبار القدرة الهوائية الثاني	17	4	23.52%
3-	اختبار القدرة اللاهوائية الاول	17	8	47.05%
4-	اختبار القدرة اللاهوائية الثاني	17	15	88.23%

3-4-1-2 تحديد صلاحية التمرينات للقدرتين الهوائية واللاهوائية:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية وبعض الدراسات السابقة تم ترشيح الاختبارات للقدرتين الهوائية واللاهوائية بكرة القدم وتم عرضها بصورتها المقترحة على مجموعة من المختصين في مجال التدريب الرياضي وفسلجة التدريب و كرة القدم لبيان رأيهم عن مدى صلاحية الاختبارات المقترحة او اضافة اي اختبار يروونه مناسباً.

3-4-2 المقابلات الشخصية:

اجرى الباحثان عدد من المقابلات الشخصية مع بعض المختصين في مجال (التدريب الرياضي، كرة القدم) وذلك للاستفادة من آرائهم بما يخص المعلومات عن الدراسة الحالية.

3-4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبارات الهوائية واللاهوائية

اختبار قياس التحمل للاتحاد الألماني لكرة القدم⁽¹⁾

قياس التحمل الهوائي

حواجز أعلام قائمين كرة قدم

يبدأ اللاعب بالجري من نقطة البداية وحتى الحاجز الأول على بعد 60م فيقوم بالوثب من فوق الحواجز الأربعة التي تبعد عن بعضها 10م وارتفاعها 70سم وبعد الانتهاء من الحاجز الرابع يقوم اللاعب بالدوران بالجري بالظهر في نفس الاتجاه لمسافة 10م وحتى العلامة الموضوعه على الجانب ليدور ويجري عادي سريعاً بالدوران حول علامة الركن وحتى الأعلام الموضوعه أمام دائرة الوسط حيث يبعد العلم الأول عن علامة الركن 20م والمسافة بين كل علم والآخر 1.5م وبعد الانتهاء بالجري المتعرج منها يتجه نحو قائمين معلق بها كرة قدم والمسافة بينهما 5م وعلى اللاعب الوثب لضرب الكرة بالرأس للكرة المعلقة ويكمل الجري حتى يستقبل كرة آتية إليه من المدرب ويقوم بتمريرها أثناء الجري بمقعد سويدي طوله 2م وعرضه 20سم موضوع بميل حتى يسهل ارتداء الكرة إلى اللاعب الذي يكمل الجري في نفس الاتجاه والذي يستقبلها أثناء الجري مصوباً نحو المرمى. حساب زمن أداء الاختبار من البداية حتى النهاية وفي حالة عدم أداء ضرب الكرة بالرأس يضاف للزمن 1/10 من الثانية إلى الزمن النهائي وكذلك بالنسبة للتصويب خارج الهدف أيضاً.

التقدير والزمن: المستوى الأول: 40 ثانية ، المستوى الثاني: 45 ثانية ، المستوى الثالث 48

ثانية



الشكل (2) يوضح اختبار قياس التحمل للاتحاد الألماني لكرة القدم

اسم الاختبار: الجري في المكان 15 ث⁽²⁾

الهدف من الاختبار: قياس مستوى السرعة (القدرة اللاهوائية)

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف - قائمين وثب عالي - خيط مطاط

وصف الاختبار: يقف المختبر أمام الخيط المطاط المربوط في قائمي الوثب العالي وارتفاع الخيط على الأرض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذ وضع الوقوف نصفاً (إحدى الفخذين يوازي الأرض) وعند

(1) محمد حسنين المتولي المتولي؛ فاعلية استخدام اتجاهين لتنمية التحمل علي مستوى الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي ناشئ كرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، 2007).

(2) محمد حسنين المتولي المتولي؛ مصدر سبق ذكره، ص 80.

سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان.
حساب النتيجة: يقوم المحكم بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في 15 ث على أن يكون العد على قدم واحدة فقط.



الشكل (3) يوضح اختبار الجري في المكان 15 ث

3-5 الاسس العلمية لاختبارات القدرتين الهوائية واللاهوائية:

اعتمد الباحثان على تحليل محتوى المصادر العلمية وترشيح اختبارات قدرتي الهوائية واللاهوائية والتي تم استخدامها مسبقاً من قبل باحثين لقياس قدرتي الهوائية واللاهوائية قيد البحث في مجال كرة القدم وعلى عينة من مجتمع البحث، وان الاختبارات المستخدمة في البحث هي اختبارات ذات أسس علمية مقننة، ولأجل الزيادة في التأكد من صلاحية وملائمة اختبارات القدرات الهوائية واللاهوائية لعينة البحث تم التحقق من المعاملات العلمية المتمثلة بالصدق والثبات والموضوعية.

3-5-1 صدق الاختبار:

اعتمد الباحثان على (الصدق الظاهري) عن طريق عرض الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء لبيان صلاحية الاختبارات واختيار الاختبار الانسب لقياس القدرتين وبذلك اكتسب الصدق الظاهري فضلاً عن احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار اذ تراوحت القيم بين (0.89 – 0.99) مما دل على اكتساب القدرتين الهوائية واللاهوائية قيد البحث للصدق الذاتي والجدول (3) يبين ذلك.

3-5-2 ثبات الاختبار:

تم احتساب معامل ثبات الاختبار وفقاً للأسس العلمية للاختبارات عن طريق الاختبار على عينة مكونة من (5) لاعبين من مجتمع البحث نفسه بتاريخ 2021/1/19 واعادة تطبيقها بتاريخ 2021/1/27،

وتم ايجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين الاختبارين والذي تراوحت قيمته بين (0.80-0.99) مما دل على ثبات الاختبارات والجدول (3) يبين ذلك.

3-5-3 الموضوعية:

بما ان اختبارات القدرتين الهوائية واللاهوائية قد تم اعتمادها وتطبيقها مسبقاً في دراسات عديدة على عينات في البيئة العراقي كما انها تميزت بسهولة تطبيقها من عينة البحث الحالية وانها واضحة وغير مبهمة وبعيدة عن التقويم الذاتي مما اضفى عليها الاسس العلمية للاختبار ومنها موضوعية الاختبار، وللتأكيد ايضا قام الباحثان بتسجيل نتائج هذه الاختبارات من قبل محكمين اثنين (*) في ان وقد تم استخراج معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارات للمحكمين اذ تراوحت جميع القيم بين (0.80-0.98) مما دل على اكتساب الموضوعية والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية وقدرتي الهوائية واللاهوائية

الموضوعية	الصدق الذاتي	معامل الارتباط (معامل الثبات)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	اختبارات القدرتين الهوائية واللاهوائية
			±ع	س	±ع	س		
0,87	0,906	0,922	1,294	41,025	1,038	40,735	ثانية	التحمل الهوائي
0,92	0,990	0,982	3,710	37,833	3,898	38,000	تكرار	التحمل اللاهوائي

3-6 تجانس العينة:

قام الباحثان بإجراء التجانس للعينة وهي من الامور المهمة والواجب اتباعها لضبط المتغيرات وارجاع الفروق الى العامل التجريبي وعلى الرغم من ان العينة المختارة هي من فئة عمرية واحدة فئة الشباب ولغرض التحقق من تجانسها استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة الجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4) يبين تجانس عينة الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	17,450	0,759	17,500	0,215-
الطول	سنتمتر	176,200	5,836	176,000	0,170-
الوزن	كيلو غرام	65,150	8,474	65,000	0,713

يتبين من البيانات في الجدول (4) أن قيم معامل الالتواء تنحصر ما بين (±1) وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث وأنهم يمثلون المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً صادقاً،

م.د ابراهيم محمد عزيز
تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين
عمر أكرم سليم
تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين

3-7 تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها :

يجب على الباحثان تحديد المتغيرات التابعة والمستقلة في البحث التجريبي فضلاً عن محاولته معرفة المتغيرات الدخيلة ليكون العمل التجريبي منتظماً ومنسقاً بصيغة علمية دقيقة.

3-7-1 المتغيرات المستقلة في البحث :

وهي "المتغيرات التي يتحكم فيها الباحث القائم بالبحث (السبب) والتي عن طريقها تتأثر المتغيرات التابعة (النتيجة)" ، ويسمى المتغير المستقل بـ (العامل التجريبي) او بـ(المتغير التجريبي) (الشوك والكبيسي ، 2004)⁽¹⁾ وقد تمثلت المتغيرات في البحث بتمرينات السرعة القصوى والتحمل العام.

3-7-2 المتغيرات التابعة في البحث :

وقد تناولت المتغيرات على القدرات الهوائية واللاهوائية للاعب كرة القدم الشباب.

3-7-3 المتغيرات الدخيلة في البحث :

وتسمى هذه المتغيرات بـ(المتغيرات الغير التجريبية) التي قد تحدث في البحث وبالتالي فإنها تؤثر على المتغيرات التابعة ، كما انها قد تؤثر على نتائج البحث النهائية.

3-8 السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي :

يتضمن التصميم التجريبي لهذا البحث العديد من المتغيرات التي ينبغي على الباحثان السيطرة عليها وبرمجتها بطريقة علمية للوصول الى السلامة التامة للتصميم التجريبي موضوع البحث ، وتضمن البحث الحالي نوعان من السلامة للتصميم التجريبي هما :

3-8-1 السلامة الداخلية للتصميم التجريبي :

لابد للباحث من السيطرة على المتغيرات الداخلية في تجربة بحثه لضمان تحقيق السلامة الداخلية للتصميم التجريبي الخاص بالبحث ، لأنه متى ما تحقق السلامة الداخلية في البحث فان ذلك يعني ان المتغيرات المستقلة وحدها وهي هنا من يؤثر على المتغيرات التابعة فقط بدون اية تأثيرات للمتغيرات الدخيلة.

3-8-2 السلامة الخارجية للتصميم التجريبي :

من اجل ضمان تحقيق السلامة الخارجية للتصميم التجريبي موضوع البحث ينبغي ان تكون تجربة البحث خالية من الاخطاء والمعوقات لكي يتم تعميم النتائج النهائية للبحث على عينات متشابهة لعينة البحث وفي مواقف تجريبية مماثلة.

3-9 الاجراءات الميدانية المستخدمة بالبحث :

تعد الاجراءات الميدانية المستخدمة في البحث من الخطوات البناءة التي تسهم بشكل فعال في اضعاف السمة الايجابية المميزة على البحث، اذ تختلف هذه الاجراءات من بحث الى اخر وبحسب

(1) نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل البحث لكتابة الابحاث في التدريب الرياضي:(العراق، جامعة بغداد، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، 2004) ص60.

خصوصية الاهداف المراد تحقيقها ، ولأجل ان يكون البحث الحالي قائماً على اسس ومبادئ علمية سليمة لجأ الباحثان إلى إجراء عدداً من الاجراءات الميدانية قيد البحث وكما يأتي:

3-9-1 تصميم التمارين للأسلوب المتزامن لمجموعة البحث:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم أسلوب تدريبي بطريقة التدريب المتزامن، تضمن عدداً من تمارين السرعة القصوى والمطاولة العامة التي تخدم كلاً منها هدفاً تدريبياً محدداً بحسب خصوصية البحث الحالي وبعد انتهاء البحث من تطبيق كافة الاختبارات القبلية للقدرتين الهوائية واللاهوائية تم تنفيذ الأسلوب التدريبي لتمرين السرعة القصوى والمطاولة العامة بطريقة التدريب المتزامن وكان عددهم (10) لاعب.

وقد راعي الباحثان مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ الأسلوب التدريبي وهي:

- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم للاعبين الفريق، ثم القيام بإجراء الاحماء الخاص لجميع العضلات المشاركة في اداء كل تمرين في الوحدات التدريبية .
- كانت عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية ليتم تنفيذها لمدة (8) اسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.
- تضمن الأسلوب التدريبي على دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من (4) دورات صغرى ويتموج حركة حمل في كل دورة (1:3) .
- تم اجراء الوحدات التدريبية الثلاثة في الدورات التدريبية الصغرى لمجموعة البحث التجريبية بحيث يتدربون في ايام (السبت ، والاثنين ، والاربعاء).
- تم تطبيق تمارين الأسلوب التدريبي في الجزء الخاص بالتدريب البدني من القسم الرئيسي.
- ان تموج حركة الحمل التدريبي في الأسلوب التدريبي كان معتمداً على زيادة الحجم التدريبي الكلي لكل دورة صغرى.
- تم البدء بتنفيذ التمرينات في يوم السبت تاريخ (2021/2/6) وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التدريبية للاعبين في يوم الخميس تاريخ 2021/4 /1.

3-10 التجارب الاستطلاعية:

أجرى الباحثان عدد من التجارب الاستطلاعية مع السيد المشرف و فريق العمل المساعد بغية تخطي العقبات والمشاكل التي تصادف الباحثان والمساعدين واللاعبين خلال تنفيذ التمرينات في الوحدات التدريبية والاختبارات ووضع الحلول المناسبة لها، وقد كان لكل تجربة هدف يختلف عن اهداف التجارب الاخرى ، وكما يلي :

3-10-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

كانت بتاريخ (2021/1/19-18) إذ تم فيها تنفيذ التمارين السرعة القصوى والمطاولة العامة وذلك للتعرف على كيفية تطبيق التمرينات والكشف عن الاخطاء والمعوقات التي تحدث فضلا عن تحديد الزمن

المناسب لكل تمرين وتحديد فترات الراحة المعتمدة ما بين التكرارات والمجاميع حيث تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات من خلال عودة النبض وبطريقة التدريب التكراري ، أما فترات الراحة بين المجاميع فقد كانت كافية لاستعادة الاستشفاء في الطريقة المعتمدة بالبحث.

3-10-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

وكانت هذه التجربة بتاريخ (2021/1/20) وبعد الاخذ بالتعديلات اللازمة بخصوص التمرينات السرعة القصوى والمطاولة العامة من السادة الخبراء والمختصين تم اجراء وحدة تدريبية وبمساعدة فريق العمل المساعد . وكان الهدف من هذه التجربة هو التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد عند اداء التمرينات من قبل اللاعبين، وكذلك تحديد الواجبات المناطة بكل مدرب والتي سيقوم بها طوال الفترة المخصصة للتجربة فضلا على الاخطاء والصعوبات التي يقع بها المدربين في الوحدات التدريبية.

وبالإضافة مما تقدم فانه كان الغرض من اقامة التجارب الاستطلاعية :

- 1-صلاحية الملعب وتوفر الادوات والكرات وغيرها من المتطلبات الضرورية لتنفيذ التجربة .
- 2-التأكد من صلاحية التمرينات لمجموعة البحث.
- 3-القدرة على ضبط توقيتات العمل والراحة اثناء اداء التمرينات.
- 4-التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثان اثناء التجربة الرئيسية.

3-11 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

3-11-1 الاجهزة المستخدمة في البحث:

(ساعة توقيت عدد (6)، حاسبة الكترونية (لابتوب) نوع (Dell)، آلة تصوير فيديو نوع (Casio)، ابياد، ساعة قياس النبض، ساعة توقيت يدوي).

3-11-2 الادوات المستخدمة في البحث:

(شريط قياس بطول (50) م، كرات قدم قانونية عدد(25)، مدرج بلاستيكي، شواخص كبيرة وصغير عدد(60)، صافرة نوع فوكس عدد ((6)).

3-12 تنفيذ التجربة الرئيسية:

3-12-1 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية في الساعة الثالثة عصراً في يوم (الخميس) (2021/2/1) وعلى ملعب وقاعة الكلية التربوية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة صلاح الدين في أربيل وبمساعدة فريق العمل المساعد ومدرب الفريق ومساعديه.

3-12-2 تنفيذ التمرينات :

تم تنفيذ التمرينات السرعة القصوى والمطاولة العامة من تاريخ (2021/2/6) اذ تم تطبيق تمرينات السرعة القصوى والمطاولة العامة في يوم واحد وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع، وقد

استغرقت مدة تنفيذ التجربة الرئيسية عدة اسابيع بدأ من تاريخ التنفيذ التمرين يوم السبت الموافق 2021/2/6 وانتهائها يوم الخميس الموافق 2021/4/1 وكانت عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة.

3-12-4 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات السرعة القصوى والمطاولة العامة تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم السبت الموافق 2021/4/3 وعلى ملعب وقاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين أربيل وبنفس تنفيذ الاختبارات القبلية .

3-13 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الوسائل الاحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) في معالجة النتائج بالاعتماد على: (الوسط الحسابي، المنوال، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، اختبار T test للعينات المرتبطة، اختبار T test للعينات المستقلة، نسبة التطور⁽¹⁾. النسبة المئوية).

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4 - 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغير الهوائي واللاهوائي للاختبارات القبلية والبعدية للاعبين كرة القدم الشباب ونسب تطورها:

4-3-1 عرض وتحليل نتائج الأداء المتغير الهوائي واللاهوائي للاختبارات القبلية والبعدية للاعبين كرة القدم الشباب ونسب تطورها:

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الأداء المركب للاختبارين القبلي والبعدى

ت	المتغيرات الهوائية واللاهوائية	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)	المعنوية
			س	ع	س	ع			
1	التحمل الهوائي	ثانية	39.656	4.007	32.127	1.230	5.574	0.000	معنوي
2	التحمل اللاهوائي	تكرار	37.900	4.794	42.500	3.027	-5.811	0.000	معنوي

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) > (0.05) .

من الجدول (5) تبين لنا ان قيم مستوى الدلالة (Sig) جميعها اصغر من نسبة الخطأ (0,05) مما يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى في المتغيرات الهوائية واللاهوائية.

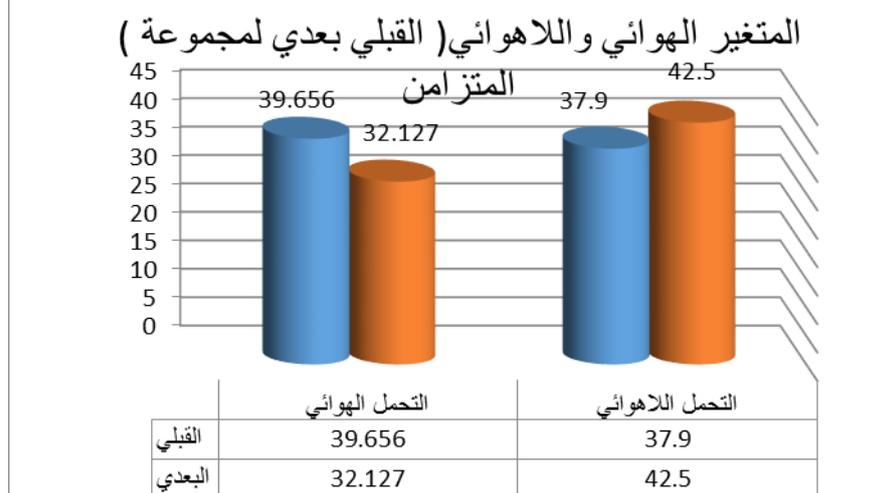
الجدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدى في المتغيرات

الهوائية واللاهوائية قيد البحث

ت	المتغيرات الهوائية واللاهوائية	وحدة القياس	القبلي		البعدى		نسبة التطور %
			س	ع	س	ع	
1	التحمل الهوائي	ثانية	39.656	4.007	32.127	1.230	23,43%

(1) معن عبد الكريم الحيايى؛ التحكم بمكونات الحمل التدريبي، ط 1: (الاسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة للطباعة والنشر، 2020) ص 113.

2	التحمل اللاهوائي	تكرار	37.900	4.794	42.500	3.027	10,82%
---	------------------	-------	--------	-------	--------	-------	--------



الشكل (4) يوضح نتائج المتغير الهوائي واللاهوائي للاختبارين القبلي والبعدي

4-3-2 مناقشة نتائج للمتغيرات الهوائية واللاهوائية للاختبارات القبلية والبعدي للاعبين كرة القدم الشباب:

من خلال عرض نتائج الجدولين (5) و(6) يتضح وجود تطور ارتقى إلى مستوى المعنوية في اختبارات القدرات اللاهوائية والتي استخدمت التمارين السرعة القصوى اللاهوائية ولصالح الاختبار البعدي والتطور الذي ارتقى إلى مستوى المعنوية ويعزو الباحثان التطور الحاصل إلى التأثيرات الإيجابية الفعالة للتمرينات السرعة القصوى والتحمل والتي اعتمدت على التخطيط العلمي والتي اثبت فاعليتها في النتائج التي نحن بصددنا وان هذا النوع من التمارين له طابع خاص في التدريب على السرعة القصوى والتحمل العام من خلال الحركات السريعة لأداء أذ يشير (brust, Jones) " انه لكي يتم تطوير الأداء المهاري المركب يفضل استخدام تمارين المهارات المركبة المتميزة بالسرعة داخل المساحات التدريبية فهي من الأساليب الحديثة التي تعرض اللاعبين بشكل متكرر لمواقف يواجهونها خلال المباراة الرسمية وان اللاعبين الذين يتعرضون باستمرار لمثل هذه المواقف يتحسن لديهم صنع القرار والأداء المهاري المركب"⁽¹⁾ ويؤكد ذلك (موفق اسعد، 2014) بقوله "ان التدريب على المهارات المركبة وفي مناطق محددة فضلاً عن انه يسهم بشكل كبير في تعلم واتقان المهارات الأساسية فانه يحقق الاداء الجيد الأداء المهاري المركب والتحركات الخطيطة الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية"⁽²⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

توصل الباحثان إلى:

⁽¹⁾ Jones , S & Drust , B " Physiological and technical demands of 4 vs. 4 and 8 vs. 8 in elite youth soccer Players' (Kinesiology 2007)P. 39 .

⁽²⁾ موفق اسعد محمود الهبتي ؛ استراتيجية خطط وطرق اللعب الحديثة في كرة القدم: (عمان، دار دجلة للطباعة والنشر، 2014) ص77.

- 3- حقق الأسلوب المتزامن تطوراً إيجابياً في القدرات الهوائية واللاهوائية قيد البحث.
 4- ان عينة البحث كانت لهم الرغبة والتشويق في أداء التمارين المستخدمة أثناء الوحدات التدريبية.
 5- 2 التوصيات:

يوصي الباحثان بالآتي:

- 1- ضرورة استخدام الأسلوب المتزامن القائم على الاسس العلمية الصحيحة في تطوير عمليات التدريب بكرة القدم مع الاخذ بنظر الاعتبار امكانية وقدرات اللاعبين.
 2- ضرورة اعتماد الأسلوب التدريبي المعد من قبل الباحثان لتطوير مستوى القدرات الهوائية واللاهوائية للاعبين الشباب بكرة القدم.
 3- التأكيد على تدريبي لعبة كرة القدم أن تكون أزمنة دوام التمرين مقارنة قدر الإمكان من أزمنة العمل الرئيسية في المباراة وبما يشابه الاداء المهاري في حالات اللعب المختلفة.
 4- إمكانية إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فعاليات رياضية فرقية اخرى ولفئات عمرية مختلفة .
 5- إمكانية إجراء بحوث ودراسات مشابهة على كرة القدم للنساء والصالات.

المصادر

- بهاء الدين ابراهيم سلامه؛ فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني- لاكتات الدم:(القاهرة، دارالفكر العربي، 2000).
- بهاء الدين سلامة؛ الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة، ط1:(القاهرة، دار الفكر العربي، 2008م).
- عمر أكرم سليم؛ أسلوبي التدريب المتزامن والمتعاقب لبعض القدرات البدنية الخاصة وأثرهما على سرعة ودقة التصويب بكرة القدم:(رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين، 2014م).
- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي:(القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- محمد حسنين المتولي المتولي؛ فاعلية استخدام اتجاهين لتنمية التحمل علي مستوى الأداء البدني وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي ناشئ كرة القدم:(رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، 2007).
- محمود حمدون يونس الحيايى؛ تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل مجريات اللعب في الاداء المهارى المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبي كرة القدم الشباب:(أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016م).
- معن عبد الكريم الحيايى؛ التحكم بمكونات الحمل التدريبي، ط1:(الاسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة للطباعة والنشر، 2020).

- موفق اسعد محمود الهبتي ؛ استراتيجية خطط وطرق اللعب الحديثة في كرة القدم : (عمان, دار دجلة للطباعة والنشر، 2014).

- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل البحث لكتابة الابحاث في التدريب الرياضي : (العراق، جامعة بغداد، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، 2004).

-Jones , S & Drust , B " **Physiological and technical demands of 4 vs. 4and 8 vs. 8 in elite youth soccer Piayers'** (Kinesiology 2007)P. 39 .

-Bahaa El Din Ibrahim Salameh; Physiology of sports and physical performance blood lactate: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2000).

- Bahaa El Din Salameh; Biochemical properties of sports physiology, 1st edition: (Cairo, Arab Thought House, 2008).

- Omar Akram Selim; The two methods of simultaneous and successive training for some special physical abilities and their impact on the speed and accuracy of shooting in football: (Unpublished Master's Thesis, Alexandria University, Faculty of Physical Education for Boys, 2014 AD).

- Muhammad Hassan Allawi and Osama Kamel Ratib; Scientific Research in Physical Education and Sports Psychology: (Cairo, Arab Thought House, 1999).

- Muhammad Hassanein al-Mutwally; The effectiveness of using two directions for developing endurance at the level of physical performance and some physiological variables among junior footballers: (Unpublished Master's thesis, Mansoura University, College of Physical Education, 2007).

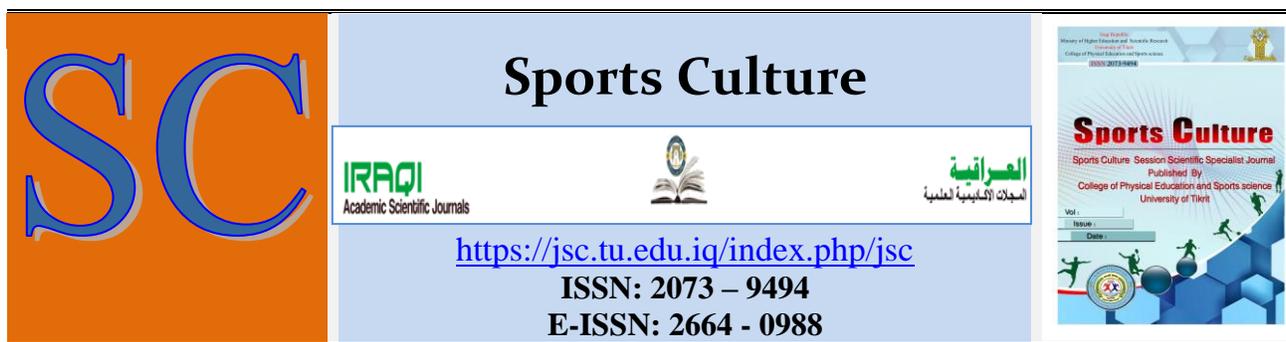
- Mahmood Hamdoun Younis Al-Hayali; The effect of different specific training spaces according to the analysis of the course of play in the complex skill performance, aerobic and anaerobic abilities, and the fatigue index of young football players: (Unpublished doctoral thesis, University of Mosul, College of Physical Education and Sports Sciences, 2016 AD).

- Maan Abdel Karim Al-Hayali; Controlling the components of the training load, 1st floor: (Alexandria, Sports World Foundation for Printing and Publishing, 2020).

- Muwafaq Asaad Mahmoud Al-Habbati; Modern football strategy and plans and methods: (Oman, Dijla House for Printing and Publishing, 2014).

- Nouri Ibrahim Al-Shouk and Rafi' Saleh Al-Kubaisi; Research Guide for Writing Research in Sports Training: (Iraq, University of Baghdad, Higher Education and Scientific Research Press, 2004).

Jones, S & Drust, B "Physiological and technical demands of 4 vs. 4and 8 vs. 8 in elite youth soccer Piayers' (Kinesiology 2007) p. 39.



The effect of competitive exercises in the style of educational stations in learning the skill performance of the skill of rolling in futsal The researchers

Suha Jaber muteab and Sarmad Ahmed Musa*

College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University, Tikrit, Iraq

Abstract

The study aimed to:

- Recognizing the effect of competitive exercises in the style of educational stations in learning the skill performance of the skill of rolling in futsal football.
- Identifying the differences in the post-tests between the experimental and control groups.

The researchers used the experimental method for its suitability and the nature of the research, and adopted this method by designing the experimental and equal control groups on second-grade intermediate students at Tariq An-Najah Private School for Boys in Salah al-Din Governorate / Tikrit, for the academic year -2021 2022, whose number is (24) students, who were chosen deliberately. Dividing them into two equal groups by random method representing (%60) of the research community, where the researchers prepared and designed competitive exercises according to educational stations.

The researchers reached the following most important conclusions:

- Competitive exercises in the style of educational stations have an effective and positive impact on learning the skillful performance of the skill of rolling in futsal football.
- The suitability of the competitive exercises used for the ages of the research sample contributed to their application correctly and appropriately, which greatly helped in the process of learning the skill performance of the skill of rolling in futsal football.
- Following the scientific method in developing the vocabulary of the educational curriculum and repeating the exercises and grading them from easy to difficult have a significant positive impact on the learning process.

Article info.

Article history:

Received in revised form: 5/7/2022

-Received: 5/6/2022

-Accepted: 5/7/2022

-Available online: 30/6/2023

Keywords:

- stations
- competitive games
- performance
- rolling
- futsal

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

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



Sports Culture Sports Culture

* Corresponding Author: shyjabr17@gmail.com, College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University .

أثر تمارين تنافسية بأسلوب المحطات التعليمية في تعلم الأداء المهاري لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت 2023/6/30

الكلمات المفتاحية

- محطات

- تمارين تنافسية

- الأداء

- الدرجة

- كرة القدم الصالات

سهى جابر متعب / جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. سرمد احمد موسى / جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة:

هدفت الدراسة الى :

- التعرف على تأثير التمارين التنافسية بأسلوب المحطات التعليمية في تعلم الأداء المهاري لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات.

- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث واعتمدت هذا المنهج بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئة على طلاب الصف الثاني متوسط في مدرسة طريق النجاح الاهلية للبنين في محافظة صلاح الدين / تكريت ، للعام الدراسي 2021 -2022 والبالغ عددهم (24) طالب ، تم اختيارهم عمدياً وتم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين بالطريقة العشوائية يمثلون (60%) من مجتمع البحث ، حيث قام الباحثان بأعداد وتصميم تمارين تنافسية وفق محطات تعليمية ، واعتمد الباحثان اختبارات تقييم الأداء للمهارة، وبعد الانتهاء من التجربة تمت معالجة النتائج بنظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

توصل الباحثان الى أهم الاستنتاجات الآتية :

- أن التمارين التنافسية بأسلوب المحطات التعليمية لها فاعلية وتأثير إيجابي في تعلم

الأداء المهاري لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات.

- ملائمة التمارين التنافسية المستخدمة لأعمار عينة البحث أسهم في تطبيقها بشكل

صحيح ومناسب والذي ساعد كثيراً في عملية تعلم الأداء المهاري لمهارة الدرجة بكرة

القدم الصالات.

- أتباع الأسلوب العلمي في وضع مفردات المنهج التعليمي وتكرار التمارين والتدرج بها

من السهل إلى الصعب لها تأثير إيجابي كبير في عملية التعلم.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

ان التقدم العلمي الواسع في مجال تعلم الية واسلوب اداء مهارة اي لعبة رياضية جاء نتيجة الدراسات ووسائل الاتصال الحديثة التي أدت الى سرعة تطور طرق واساليب ووسائل تؤدي هذا الغرض، فالتعلم الصحيح يؤدي الى ايجاد رياضيين متميزين لتحقيق البطولات ، والتعلم الذي يبني بشكل متسلسل الخطوات

وبرصانة علمية لا يقتصر على مرحلة معينة بل هو عملية مستمرة لاكتساب المعارف من خلال الممارسة المتكررة فإن أي عملية مصاحبة للتعلم تعود بنتائج كبيرة في إتقان أي مهارة .

لقد ظهرت أساليب كثيرة منها أسلوب المحطات الذي أصبح أسلوباً تدريسياً مهماً في التربية الرياضية ، إذ أنه إذا استخدم جيداً يعطي عمل مميّزاً لتعلم المهارات بشكلها الصحيح وبمطالب جميع وظائف التدريس، إذ يقرر المعلم الأسلوب المناسب الذي يؤدي نتيجة تخطيط سابق ، ففي نظام التدريس بالمحطات تؤدي أعمال متنوعة في الوقت نفسه ويؤدي المعلم فيه دوراً مهماً إذ أنه يحدد موقف التعلم من محطة لأخرى.

أن المحطات التعليمية تساعد على تنفيذ وتعلم مهارات كرة القدم الصالات ، المحطات التعليمية جميعها تهدف إلى تنمية القدرات الحركية وتعلم المهارات، ومن أبرز الأساليب التعليمية التي ظهرت في العقد الأخير هو عملية تصميم محطات تعليمية بألعاب تنافسية صغيرة المساحة كونها تحتاج إلى أدوات تعليمية قليلة وتستوعب عدد كبير من المتعلمين وكونها تتطلب تقسيم المتعلمين إلى مجاميع كل مجموعة تقوم بعمل خاص بها لفترة زمنية محددة وتنتقل هذه المجموعة لأداء هذه التمارين بالتناوب وبتكرارات محددة.

من هنا تكمن أهمية البحث في استخدام محطات تعليمية بألعاب تنافسية بكرة القدم الصالات كونها لعبة أساسية تدرس في المدارس الثانوية والمتوسطة وفي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وهذه المحطات تساهم في استثمار الوقت والجهد وإداء أكثر تكرار ممكن للمتعلم.

1-2 مشكلة البحث:

كثير من مدرسي الرياضة يستخدمون تمارين تقليدية وهي لا تشد الطالب ولا تثبت فيه روح المنافسة فمن خلال اطلاع الباحثان وجدت أن هذا الأسلوب هو الأسلوب الطاغية على أكثر مدارس المحافظة ولهذا السبب ارتأى الباحثان على إيجاد أسلوب تعليمي أو طريقة تعليمية تعمل على شد الطالب وتزيد من دافعيته نحو مادة الرياضة في المدارس وذلك من خلال استخدام ألعاب تنافسية على شكل تمارين تعليمية، ومن هنا جاءت مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الآتي :

- هل لاستخدام التمرينات التنافسية بأسلوب المحطات التعليمية دور في تعلم الأداء المهاري لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات لدى طلاب الصف الثاني متوسط ؟

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى :

- التعرف على أثر التمرينات التنافسية بأسلوب المحطات التعليمية والبرنامج المعد من قبل المدرس في تعلم الأداء المهاري لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات.
- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- التعرف على نسب التطور الحاصلة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة.

1-4 فرضا البحث :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية في متغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التطور بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 **المجال البشري:** طلاب ثانوية مدرسة طريق النجاح الاهلية للبنين.
- 1-5-2 **المجال الزمني:** 2021 / 11 / 22 - 2022/1/ 12 م.
- 1-5-3 **المجال المكاني:** ساحة مدرسة طريق النجاح الاهلية للبنين / مدينة تكريت.
- 3 - **منهجية البحث واجراءاته الميدانية:**

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بطلبة المرحلة المتوسطة لمدرسة طريق النجاح الاهلية للبنين، وتم اختيار مجتمع البحث المراد دراسته بالطريقة العمدية من مجتمع البحث الأصلي .
تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وذلك للأسباب التالية :

- 1- توفر ساحة كرة قدم صالات .
 - 2- توفر الأدوات اللازمة في عمل التجربة .
 - 3- توفر الكادر التدريسي وانتظام الدوام في المدرسة .
 - 4- موافقة إدارة المدرسة وقسم تربية تكريت /مديرية تربية صلاح الدين بناءً على كتاب تسهيل مهمة البحث الصادر من جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وموافقة أولياء الأمور .
- وقام الباحثان باختيار عينة البحث من طلاب الصف الثاني متوسط من مدرسة طريق النجاح الاهلية للبنين بالطريقة العمدية، وذلك حسب منهاج وزارة التربية، والبالغ عددهم (50) طالب من مجتمع البحث ، اما عينة البحث الخاصة بالتجربة فقد تكونت من (30) طالباً يمثلون نسبة (60%) من مجتمع الأصل تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث تم تقسيمهم بطريقة القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (12) طالب لكل مجموعة ، وقد تم اختيار(6) طلاب من مجتمع البحث الأصلي لأجراء التجارب الاستطلاعية عليهما وتم استبعادهم ، والجدول (1) يبين ذلك :

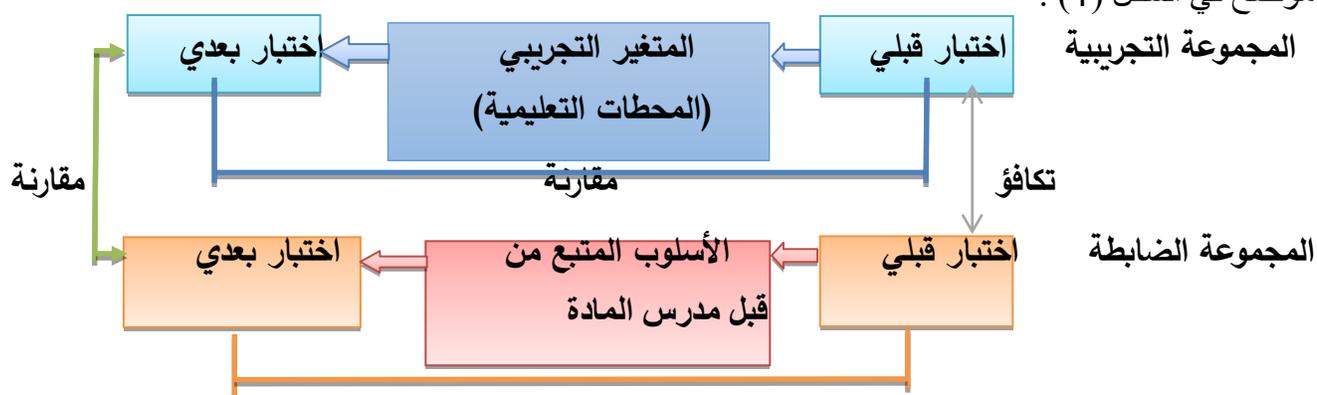
جدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته

النسبة المئوية	العدد الكلي	التجربة الاستطلاعية	عدد أفراد العينة	المجموعات	مجتمع البحث
%60	30	6	12	المجموعة الضابطة	50 طالب من الصف الثاني متوسط
			12	المجموعة التجريبية	

3-3 التصميم التجريبي:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه "تصميم المجموعات المتكافئة عشوائية الاختيار ذات الاختبارات القبلية والبعدي المحكمة الضبط"⁽¹⁾ ، والمتكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية ، وكما موضح في الشكل (1) :



الشكل (1)

التصميم التجريبي

3-4 التجارب الاستطلاعية :

لغرض الحصول على نتائج دقيقة وموثوق فيها تم اجراء التجربة الاستطلاعية، وقد قامت الباحثان

بأجراء ثلاث تجارب استطلاعية وعلى النحو الاتي :

3-4-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (6) متعلمين الساعة (العاشرة) صباحاً في يومي الأحد والأثنين الموافق 24-25/10/2021، وعلى ساحة ثانوية طريق النجاح الاهلية للبنين في مدينة تكريت ، وهذه التجربة للأدوات وفريق العمل المساعد ، ولغرض التعرف على :

- قدرة افراد العينة على تطبيق البرنامج .
- مدى ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة لعينة البحث .

(1) محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص 232.

- صلاحية الملعب وتوفر الأدوات والكرات المستخدمة في الألعاب التنافسية .
- التعرف على فريق العمل المساعد وامكانياته .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

- تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (6) متعلمين الساعة (العاشرة) صباحاً في يومي الأربعاء والخميس الموافق 2021/10/28-27 وعلى ساحة ثانوية طريق النجاح الاهلية للبنين في مدينة تكريت ، وهذه التجربة خاصة بعناصر اللياقة البدنية والحركية و والمهارات الحركية والمحطات التعليمية واوقات أداء التمارين في كل محطة و لغرض التعرف على :
- التأكد من صلاحية البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية .
 - تحديد زمن أداء كل تمرين .
 - تحديد زمن الراحة بين التكرارات للتمرين وزمن الراحة بين التمارين .
 - تحديد وصلاحية التمارين المهارة المستخدمة في الألعاب التنافسية .

3-4-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة والخاصة بعملية التصوير للأداء المهاري للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة :

أجرى الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد تجربة استطلاعية ثالثة للتعرف على الصعوبات التي قد تواجه فريق العمل في عملية تصوير الفيديو للأداء المهاري لكافة التمارين للمهارات الأساسية بكرة القدم الصالات من خلال الاختبارات ، وتنفيذ البرنامج التعليمي (المحطات التعليمية) وقد تم ذلك في الساعة (العاشرة) صباحاً في يوم الاحد 2021/10/31، وعلى ساحة ثانوية طريق النجاح الاهلية للبنين في مدينة تكريت ، ولغرض التعرف على:

- معرفة ابعاد وارتفاع آلة التصوير المستخدمة.
- معرفة كفاءة آلة التصوير وسعتها للخرن.
- الوقت اللازم لأداء المهارات.
- كفاءة فريق العمل المساعد

3-5 تحديد المتغيرات:

تم استخدام استمارات الاستبيانات في الحصول على المعلومات الآتية:

3-5-1 تحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء المهاري في بعض لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات قيد الدراسة واختباراتها :

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية قام الباحثان بتصميم استمارة استبيان تتضمن بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية مع اختباراتها، وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في

المجال الرياضي، لبيان نسب اتفاق المحكمين على العناصر البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات واختباراتها :

1- القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى: تم قياسها باختبار (القفز العمودي من الثبات)⁽¹⁾.

2- القوة المميزة بالسرعة للرجلين : تم قياسها باختبار (الحجل (10) ثوان /عدة مرات)⁽²⁾

1- السرعة الانتقالية القصوى : تم قياسها باختبار (ركض 30م)⁽³⁾ .

2- المرونة : تم قياسها باختبار (مرونة العمود الفقري)⁽⁴⁾ .

5- الرشاقة : تم قياسها باختبار (بارو ركض (3. 5×4) م)⁽⁵⁾ .

الجدول (2)

عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات المتفق عليها ونسب الاتفاق

ت	عناصر اللياقة البدنية والحركية	عدد المختصين		نسبة الاتفاق %
		المتفقين	الكلية	
1	القوة الانفجارية	6	6	100%
2	القوة المميزة بالسرعة	6	6	100%
3	سرعة رد الفعل	3	6	50%
4	السرعة الانتقالية	5	6	80%
5	المرونة	6	6	100%
6	الرشاقة	5	6	80%
7	التوافق	1	6	16,66%
8	التحمل	2	6	33,33%

الجدول (3)

اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المتفق عليها من قبل المختصين ونسب الاتفاق

ت	عناصر اللياقة البدنية والحركية		الاختبارات	وحدة القياس	المختصين		نسبة الاتفاق %
	القوة العضلية	السرعة الانتقالية القصوى			المتفقين	الكلية	
1	القوة	القوة الانفجارية للرجلين	القفز العمودي من الثبات	سم	6	6	100%
	العضلية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	حجل (10) ثوان بالرجل المفضلة	ت	5	6	80%
2		السرعة الانتقالية القصوى	جري (30) م من الحركة	ثا	6	6	100%
3	المرونة	مرونة العمود الفقري	ثني الجذع الى الامام	سم	6	6	100%
4		الرشاقة	اختبار بارو 3.5×4 م	ثا	5	6	80%

3-5-2 تحديد الاختبارات لبعض مهارة الدرجة بكرة القدم الصالات وأسلوب تقييمها:

(1) علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، مطبعة الجامعة ، 2004) ص169.

(2) Dyso . j. the mechanic of athletes , university London pres ltd , 1971 , p.39

(3) محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987) 363-364.

(4) ثامر محسن واخرون ؛ الاختبار والتحليل في كرة القدم : (بغداد ، مطبعة وزارة التعليم ، 1991) ص147.

(5) ثامر محسن واخرون ؛ نفس المصدر، ص147.

تم اجراء مقابلات شخصية مع السادة الخبراء، لاختيار أسلوب التقييم، وبعد الاخذ بملاحظات السادة الخبراء تم اختيار أسلوب تقييم الشكل الظاهري للأداء ، ثم تم ترشيح مجموعة من الاختبارات المهارية قيد الدراسة باستمرار استبيان وتم اختيار اختبار واحد للمهارة، اختبار مهارة التمرير : تم قياسها باختبار (تمرير الكرة باتجاه هدف صغير على بعد 10م)⁽¹⁾.

1- اختبار مهارة الدرجة : تم قياسها باختبار (الدرجة المتعرجة بالكرة مسافة 5 م)⁽²⁾ .

3-5-3 تحديد درجات اقسام البناء الحركي الظاهري الأداء المهاري لبعض مهارة الدرجة بكرة القدم

الصالات قيد الدراسة :

صمم الباحثان استمارة استبيان لتحديد درجات اقسام البناء الحركي الظاهري الأداء المهاري لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات، وتم عرضها على بعض من المختصين في مجال (تعلم حركي- كرة القدم) وذلك لتحديد درجات اقسام البناء الظاهري المتضمن (القسم التحضيري ، القسم الرئيسي ، القسم الختامي) على أن تكون الدرجة الكلية من (100) درجة ، وبعد تفريغ الاستبيانات حصل الباحثان على نسبة اتفاق بلغت (90%) وإعطاء درجة لكل قسم من اقسام المهارة وكما مبين في الجدول (4).

الجدول (4)

يبين درجة اقسام البناء الحركي الظاهري لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات قيد الدراسة

الدرجة الكلية	درجة اقسام البناء الحركي الظاهري للمهارة			المهارات الحركية	ت
	النهائي	الرئيسي	التحضيري		
(100)درجة	50	50		الدرجة	1

3-5-4 تحديد التمارين المهارية قيد الدراسة :

قام الباحثان بالاطلاع على تمارين كرة القدم في الدراسات السابقة وبعض المصادر الأجنبية، تم ترشيح عدد من التمارين المقترحة لغرض وضعها في المحطات التعليمية وعلى شكل العاب تنافسية لتعلم الأداء المهاري والبالغ عددها (30) تمريناً مهاري ، وعرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في المجال الرياضي لبيان صلاحية التمارين المهارية وإضافة أو حذف أو تعديل بما يتناسب مع الدراسة الحالية، وتم اتفاق السادة الخبراء على تحديد عدد من التمارين والمعتمدة في الدراسة الحالية.

(1) اسعد لازم ؛ تحديد درجات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (15-16) سنة : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004) ، ص36.

(2) فرات جبار سعدالله ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والعامية والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998) ، ص95.

3-5-5 تحديد اراء الخبراء والمختصين حول تحديد صلاحية البرنامج التعليمي المقترح في تعلم الأداء المهاري لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات :

بعد الاطلاع على المصادر العلمية وبعض الدراسات السابقة ومنها دراسة (محمد علي فرحان ، 2020)⁽¹⁾ ، ودراسة (رياض علي حسين ، 2019)⁽²⁾ ، تم اعداد برنامج تعليمي باستخدام محطات تعليمية بألعاب تنافسية لمجموعة البحث التجريبية ، وتم عرض البرنامج بصيغته المقترحة على مجموعة من المختصين في المجال الرياضي، وذلك لبيان رأيهم في مدى صلاحية البرنامج التعليمي المقترح وتعديل أو إضافة ما يروونه مناسباً من حيث المدة الزمنية للبرنامج وعدد الوحدات التعليمية وتوزيع المهارات قيد الدراسة وفترات الممارسة والراحة وصلاحية التمارين المستخدمة على شكل ألعاب تنافسية .

3-5-6 استبيان تقييم الأداء المهاري لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات :

صمم الباحثان استمارة تقييم الأداء المهاري لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات قيد الدراسة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ، لذلك استعان الباحثان بالطريقة الثانية بطريقة التصوير الفيديوي واعدادها على قرص مضغوط (CD) لتقييم الأداء المهاري لعينة البحث من قبل خمسة مقيمين من ذوي الخبرة والاختصاص في لعبة كرة القدم الصالات ، فضلاً عن ذلك فقد أجريت عملية التقييم من قبل المقيمين انفسهم لتقييم الأداء المهاري في الاختبارات القبلية والبعديّة، واستخدمت كل منها استمارة خاصة يتم فيها تقييم أداء الطلاب وتثبيت درجات كل جزء من أجزاء البناء الحركي الظاهري ، الملحق (9) يوضح استمارة تقييم الأداء المهاري لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات .

3-5-8 طريقة تقييم الأداء المهاري لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات قيد الدراسة:

قام الباحثان بأجراء تقييم البناء الحركي الظاهري للمهارات قيد الدراسة حيث تم تصوير مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الأداء المهاري لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات (التمرير-الدرجة-التهديف) وباستخدام كاميرا فيديو نوع (Nikon) عدد (2)

وتم تثبيتها على الحامل كما وضعت عمودياً على مجال الأداء وعلى بعد (5,30 م) وبارتفاع (1,25م)، وبعد الانتهاء من التصوير قام الباحثان بنسخها على أقراص مدمجة (CD) وعرضها على الخبراء لغرض تقييم البناء الحركي الظاهري وادراج الدرجات في استمارة معدة مسبقاً لتقييم الأداء والمثبت عليها درجات اقسام البناء الحركي الظاهري لكل مهارة، اذ كانت طريقة التقييم باختيار افضل محاولة من بين ثلاث محاولات لتقييما من (100) درجة.

(¹) محمد علي فرحان؛ تصميم ميدان حركي - مهاري وأثره في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات لطلاب الصف الثاني متوسط: (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2020).

(رياض علي حسين؛ تصميم ميدان تعليمي وفق مؤشرات بيوميكانيكية في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية²) بكرة السلة لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي: (رسالة ماجستير ، جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019).

3-6 تجانس وتكافؤ عينة البحث :

3-6-1 تجانس عينة البحث:

تم اجراء التجانس بين افراد عينة البحث من حيث (العمر، الطول، الكتلة) وكما مبين بالجدول (5):

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث

القيم الإحصائية متغيرات البحث	وحدة القياس	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	الشهر	163,583	6,085	163,000	0,562
الطول	سم	165,041	6,375	165,500	0,263-
الكتلة	كغم	65,208	5,748	66,500	0,279-

من خلال جدول (8) تبين ان قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين ($1 \pm$) مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات انفة الذكر .

3-6-2 تكافؤ عينة البحث :

تم اجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية والحركية ومهارة الدرجة بكرة القدم الصالات، وتمثلت بالمتغيرات الآتية:

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الأداء المهاري لمهارة الدرجة بكرة

القدم الصالات لمجموعتي البحث

الاختبار	المجموعة	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة (sig)	المعنوية
الدرجة	التجريبية	34,777	2,499	0,109	0,914	غير معنوي
	الضابطة	34,666	2,510			

• معنوي عند مستوى دلالة $> (0,05)$.

من خلال جدول (6) تبين ان قيم (t) المحسوبة تراوحت بين (0,109 - 1,481) وتراوحت قيمة المعنوية بين (0,153 - 0,914) وجميعها اكبر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في الاختبارات.

الجدول(7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة لبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية لمجموعتي البحث

الاختبار	المجموعة	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة sig	المعنوية
القوة الانفجارية	التجريبية	35,750	7,723	-0,339	0,738	غير معنوي

			9,070	36,916	الضابطة	للرجلين
غير معنوي	0,165	1,440	0,535	6,022	التجريبية	السرعة الانتقالية
			0,757	5,636	الضابطة	القصوى
غير معنوي	0,869	0,167-	3,621	5,250	التجريبية	المرونة
			3,705	5,500	الضابطة	
غير معنوي	0,708	0,379-	0,809	8,491	التجريبية	الرشاقة
			0,749	8,612	الضابطة	

• معنوي عند مستوى دلالة $(0,05)$.

من خلال جدول (7) تبين ان قيم (t) المحتسبة تراوحت بين (1,440-0,339) وتراوحت قيمة معنوية بين (0,708- 0,869) وجميعها اكبر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في الاختبارات.

3-7 وسائل جمع المعلومات:

لتحقيق أغراض البحث الميدانية ، تم الاستعانة بالأجهزة والأدوات المساعدة والوسائل المساعدة ويقصد بها " الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة مهما كانت تلك الأدوات ، بيانات ، عينات ، أجهزة ، ... الخ " (1).

3-7-1 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :

- المقابلات الشخصية.
- استمارات الاستبيان .
- استمارات تقييم الأداء (الملاحظة) .
- الاختبارات والقياس .
- القوانين الاحصائية .
- المصادر العربية والاجنبية .

3-7-2 الأدوات المستخدمة في البحث :

- كرات قدم صالات عدد (20) .
- شواخص مخروطية عدد (24) .
- أقراص مدمجة (DVD-CD) .
- شريط قياس .
- صافرة .
- اهداف صغيرة .

(1) ربحي مصطفى عليان وعثمان محمود غنيم ؛ مناهج البحث العلمي والنظرية والتطبيق : (عمان ، دار صفاء للنشر ، 2010 ، ص 83 .)

- ادريس (يلك) عدد (24) .

3-7-3 الأجهزة المستخدمة في البحث :

- كامرة فيديو نوع (Nikon) عدد (2) .
- حاسوب (lap top) نوع (DELL) عدد (1) .
- ميزان طبي صيني المنشأ عدد (1) .
- ساعة توقيت الكترونية (FOX) عدد (1) .

3-7-4 المقابلات الشخصية :

اجر الباحثان عدد من المقابلات الشخصية مع عدد من المختصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الملحق (3) ، وذلك للاستفادة من اراءهم بما يخص المعلومات عن الدراسة الحالية ، وكانت الغاية من المقابلات هي معرفة الاتي :

- مدى صلاحية وملائمة الأدوات المساعدة المستخدمة في الدراسة وتحقيقها للغرض .
- كيفية تطبيق البرنامج التعليمي .
- ملائمة فترات الراحة التي تعقب كل تكرار ونسبة الراحة البينية بين التمارين .
- مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة مع عينة الدراسة.
- مدى أهمية التكافؤ بين افراد العينة .

3-7-5 الاستبيانات:

قام الباحثان بعمل استمارات استبيانات مختلفة وعلى النحو الاتي :

- استبيان اراء المختصين لتحديد اهم الصفات البدنية والحركية
- استبيان اراء الخبراء حول ترشيح اختبارات عناصر اللياقة البدنية المؤثرة وصلاحيتها لمهارة الدحرجة بكرة القدم الصالات.
- استبيان اراء الخبراء حول تحديد التمارين المهارية التنافسية وصلاحيتها.
- استبيان اراء الخبراء حول ترشيح اختبارات المهارة قيد الدراسة.
- استبيان اراء الخبراء حول تحديد درجة اقسام البناء الحركي الظاهري الأداء المهاري لمهارة الدحرجة بكرة القدم الصالات.
- استمارة تقييم الأداء المهاري المهارة الدحرجة بكرة القدم الصالات.
- استبيان اراء الخبراء حول تحديد صلاحية البرنامج التعليمي المقترح.

3-8-3 الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية :

3-8-1 معامل الصدق :

اكتسبت الاختبارات (الصدق الظاهري) عن طريق عرضها على مجموعة من الخبراء في المجال الرياضي ، الملحق (3) وللتأكد من صلاحية الاختبارات تم إيجاد (الصدق الذاتي) لها عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ، إذ بلغت قيمة الثبات (0.956) مما دل على اكتساب الاختبارات المهارة قيد الدراسة للصدق.

3-8-2 معامل الثبات :

تم استخدام طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) لاستخراج معامل الثبات ، إذ تم تطبيق الاختبارات المهارة على عينة من مجتمع البحث البالغ عددهم (6) طلاب وبتاريخ 2021/11/3 وإعادة تطبيقها بتاريخ 2021/11/11 وتم إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين والذي تراوحت قيمته بين (0.886-0.988) ، والجدول (8) يبين ذلك :

الجدول (8)

الأسس العلمية للاختبارات

الصدق الذاتي	معامل الارتباط (معامل الثبات)	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجموعة	الاختبار
0,988	0,977	2,065	36,532	التطبيق الأول	الدرجة
		1,597	36,336	التطبيق الثاني	
0,963	0,928	3,271	36,800	التطبيق الأول	القوة الانفجارية
		2,190	37,600	التطبيق الثاني	
0,941	0,886	0,759	6,062	التطبيق الأول	السرعة
		0,778	5,968	التطبيق الثاني	
0,993	0,988	3,911	5,600	التطبيق الأول	المرونة
		4,438	5,800	التطبيق الثاني	
0,986	0,974	1,055	8,876	التطبيق الأول	الرشاقة
		0,598	8,550	التطبيق الثاني	

3-9 متغيرات البحث وكيفية ضبطها :

إن من خصائص العمل التجريبي أن يقوم الباحثان بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطاً دقيقاً لغرض الحصول على نتائج دقيقة، ويقصد بضبط المتغيرات "استبعاد كافة المتغيرات عدا المتغير المستقل (المتغير التجريبي)"⁽¹⁾ وقد قام الباحثان بضبط كافة المتغيرات التي تؤثر على التجربة.

3-10 البرنامج التعليمي (المحطات التعليمية) :

قام الباحثان بتصميم التمرينات التنافسية بأسلوب المحطات التعليمية وعلى شكل العاب تنافسية، وهي تهدف الى تنمية وتعلم متغيرات البحث لعينة البحث التجريبية ، معتمدان في ذلك على تحليل ومراجعة عدد

(1) عبد الحليم المنسي؛ مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية: (القاهرة، دار المعرفة الجامعية، 2011) ، ص230.

كبير من المصادر والمراجع والبحوث العلمية التي تسعى مناهجها التعليمية الى التعلم بطريقة جديدة ومختلفة ، والتي اعتمد عليها الباحثان في التصميم ، ولقد تم عرضها على الخبراء و المختصين، وذلك لتحديد صلاحية الأدوات المستخدمة والمساعدة لتعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة كرة القدم الصالات قيد الدراسة ، لذا تم الاخذ بأراء المختصين حول بعض التعديلات المقترحة ، وتم الاتفاق على الصيغة النهائية للبرنامج التعليمي وإمكانية تطبيقه على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والمتضمنة أثر تمارين تنافسية بأسلوب المحطات التعليمية في تعلم الأداء المهاري لمهارة الدحرجة بكرة القدم الصالات .

3-11 الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي (المحطات التعليمية) :

تم اعتماد الية تنفيذ البرنامج التعليمي على الفقرات الآتية :

- مدة البرنامج التعليمي (12) وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية .
- استغرق تنفيذ البرنامج التعليمي (6) أسابيع بواقع (2) وحدة تعليمية بالأسبوع .
- تم توزيع التمارين مهارية على الوحدات التعليمية بواقع (9) تمارين لكل وحدة وتم تكرار التمارين خلال الوحدات التعليمية .

3-11-1 اقسام ومحتوى الوحدات التعليمية :

بعد الاطلاع على المصادر العلمية وبعض الدراسات السابقة تم اعداد اقسام ومحتوى الوحدات التعليمية وعرضها على المختصين في المجال الرياضي لبيان رأيهم في مدى صلاحية وتعديل ما يروونه مناسباً إضافة الى التجارب الاستطلاعية التي حدد للباحثان الزمن المتحقق في الوحدة التعليمية وخاصة القسم التطبيقي من حيث الزمن والتكرار والراحة بين التمارين، وقد حصلت على نسبة اتفاق بلغت (100%) زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة ، فقد تضمنت الوحدة التعليمية ثلاث اقسام وهي القسم الاعدادي والذي يتضمن المقدمة والاحماء العام والاحماء الخاص بزمن قدره (5) دقيقة ، والقسم الثاني وهو القسم الرئيسي الذي يحتوي على نشاطين تعليمي وتطبيقي والذي يتضمن شرح وعرض التمارين وتنفيذها على شكل محطات تعليمية تنافسية بزمن قدره (35) دقيقة ، واما القسم الأخير فهو القسم الختامي والذي يتضمن تمارين التهدئة والاسترخاء بزمن قدره (5) دقيقة ، والجدول (9) يبين ذلك:

جدول (9)

يبين اقسام ومحتوى الوحدة التعليمية

الفعاليات	الزمن	الأقسام +
الاحماء العام والخاص *	(5) د	القسم الاعدادي
شرح وعرض التمارين تنفيذ التمارين مهارية	(35) د	القسم الرئيسي ** النشاط التعليمي - النشاط التطبيقي
تمارين التهدئة والاسترخاء	(5) د	القسم الختامي

3-12 الإجراءات الميدانية :

3-12-1 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الساعة (العاشرة والنصف) صباحاً في يوم الاثنين الموافق 2021/ 11/15، وعلى ساحة ثانوية طريق النجاح الاهلية للبنين في مدينة تكريت ، وبمساعدة فريق العمل المساعد ومدرس المادة * ، وذلك للتأكد من تكافؤ العينة ولتقييم الأداء المهاري لعينة البحث قبل بدء تطبيق البرنامج، اذ أجريت الاختبارات القبلية على بعض لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات، وتم تصوير الاختبارات القبلية عن طريق التصوير الفيديوي باستخدام كاميرا (Nikon) وعرضها على السادة المقومين لغرض تقييم الأداء المهاري لبعض لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات.

3-12-2 التجربة الرئيسية :

بعد أن أجرى الباحثان مجموعة من التجارب الاستطلاعية والتي تم ذكرها مسبقاً والخاصة بتطبيق البرنامج التعليمي ، بدأ تنفيذ التجربة الرئيسية للبرنامج التعليمي في يوم الاثنين الموافق 2021 /11/ 22م، مع مراعاة أن تكون التمارين التعليمية من السهل للصعب وعلى شكل العاب تنافسية داخل كل محطة من المحطات التعليمية على عينة البحث الرئيسية ، وقد تمت التجربة في ساحة ثانوية طريق النجاح الاهلية للبنين في مدينة تكريت، وتضمن البرنامج (12) وحدة تعليمية لمجموعة البحث التجريبية وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع ، وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (45) دقيقة، انتهت التجربة الرئيسية في يوم الاربعاء الموافق 2021/12/29 ، وقام بتنفيذ التجربة مدرس مادة الرياضة

3-12-3 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تمام الساعة (العاشرة والنصف) صباحاً في يوم الاثنين الموافق 2022/1/10 على ساحة ثانوية طريق النجاح الاهلية للبنين في مدينة تكريت، وبنفس الإجراءات العلمية للاختبارات القبلية .

3-13 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) في معالجة النتائج الإحصائية باستخدام القوانين التالية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المنوال، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، النسبة المئوية، نسبة التطور⁽¹⁾).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :**4-1 عرض النتائج وتحليلها :**

(1) وديع ياسين ، حسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، 1999) ص 155 .

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تقييم الأداء المهاري لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات لمتغيرات الدراسة:

الجدول (10)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) لتقييم الأداء المهاري للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)	المعنوية
			س	ع	س	ع			
1	الدرجة	الدرجة	34,777	2,499	62,424	2,293	-27,229	0,000	معنوي*

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) $\geq (0,05)$.

يتبين من الجدول (10) ان الوسط الحسابي لمهارة الدرجة في الاختبار القبلي قد بلغ (34,777) بانحراف معياري قيمته (2,499)، في حين الوسط الحسابي لمهارة الدرجة في الاختبار البعدي (62,424) بانحراف معياري قيمته (2,293) علماً أن قيمة (t) هي (-27,229) وقيمة مستوى الدلالة (sig) (0,000) مما يدل على أن هنالك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

الجدول (11)

نسبة التطور الأداء المهاري للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات البدنية	القبلي		البعدي		نسبة التطور
		س	ع	س	ع	
1	الدرجة	34,777	2,499	62,424	2,293	79,498%

4-1-2 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة تقييم أداء مهارة الدرجة بكرة القدم الصالات :

الجدول (12)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) للأداء المهاري للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)	المعنوية
			س	ع	س	ع			
1	الدرجة	الدرجة	34,668	2,510	48,611	4,933	-8,529	0,000	معنوي*

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) $\geq (0,05)$.

يتبين الجدول (11) أن الوسط الحسابي لمهارة الدرجة في الاختبار القبلي قد بلغ (34,668) بانحراف معياري قيمته (2,510)، في حين الوسط الحسابي لمهارة الدرجة في الاختبار البعدي (48,611) بانحراف معياري قيمته (4,933)، علماً أن قيمة (t) هي (-8,529) وقيمة مستوى الدلالة (sig) (0,000) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة .

الجدول (13)

نسبة التطور الأداء المهاري للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات البدنية	القبلي		البعدي		نسبة التطور
		ع	س	ع	س	
1	الدرجة	2,510	34,668	4,933	48,611	40,219%

3-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقييم فن الأداء المهاري لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات:

بالرجوع للنتائج الواردة في الجدولين (12 و 13) يتبين ان طلاب الصف الثاني متوسط من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ان هناك وجود تحسن في مستوى تقييم فن الأداء المهاري للدرجة ولصالح المجموعتين في الاختبارين البعديين.

ومن خلال العودة الى الجدول (13) والذي يبين وجود تحسن واضح للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لفن الأداء المهاري.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى تطبيق المحطات التعليمية في درس التربية الرياضية والذي ساعدت عليه من ملائمة التمرينات التنافسية وفق المحطات التعليمية، حيث وظف الباحثان هذه المحطات التعليمية وفق التمرينات التنافسية بشكل يتلاءم وطبيعة صعوبة كل تمرين ومراعاة قوة وسهولة كل محطة بما يتناسب واعمار افراد العينة.

2-4 عرض نتائج الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات وتحليلها ومناقشتها:

1-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات:

الجدول (14)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) للأداء المهاري للاختبارات البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)	المعنوية
			ع	س	ع	س			
1	الدرجة	الدرجة	2,293	62,424	4,933	48,611	8,795	0,000	معنوي*

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) $\geq (0,05)$.

يتبين ان الجدول (14) الوسط الحسابي لمهارة الدرجة للمجموعة التجريبية قد بلغ (62,424) بانحراف معياري قيمته (2,293)، في حين الوسط الحسابي لمهارة الدرجة للمجموعة الضابطة (48,611)

بانحراف معياري قيمته (4,933)، علماً ان قيمة (t) هي (8,795) وقيمة مستوى الدلالة (sig) (0,000) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

4-2-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لتقييم فن الأداء المهاري لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات:

بالرجوع الى نتائج الجدول (13) يتبين ان الطلاب المتعلمين في مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لديهم تحسن في مستوى تعلم مهارة الدرجة بكرة القدم الصالات في الاختبارات البعدية عن ما كانتا عليه في الاختبارات القبلية، ويتبين تفوق المتعلمين في المجموعة التجريبية على المتعلمين في المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لتقييم فن الأداء المهاري بكرة القدم الصالات .

ويعزو الباحثان هذه النتيجة على الاختيار الأمثل والعلمي في توظيف التمرينات التنافسية وفق المحطات التعليمية المقترحة الذي ساعد على تحسين مستوى الأداء الفني للمهارة، وهذا التفوق في المستوى ساعد الطلاب المتعلمين في عملية استقبال المعلومات الادائية عن كل مهارة وعملية التركيز في تفاصيل وجزيئات أداء كل مهارة من خلال تقسيم تمرينات المحطات التي صممها الباحثان بأعداد منهج تعليمي قائم على مراعاة خصوصية المتعلم التي تحتوي معلومات حركية تتطابق مع البرامج الحركية عن كيفية أداء المهارات ودقتها.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان تم استنتاج ما يلي :

1- إن التمرينات التنافسية بأسلوب المحطات التعليمية والبرنامج المعد من قبل المدرس لها فاعلية وتأثير إيجابي في تعلم الأداء المهاري لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات.

2- ملاءمة التمرينات التنافسية المستخدمة لأعمار عينة البحث أسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيراً في عملية تعلم فن الأداء المهاري لمهارة الدرجة بكرة القدم الصالات .

3- إتباع الأسلوب العلمي في وضع مفردات المنهج التعليمي وتكرار التمرينات والتدرج بها من السهل الى الصعب لها تأثير إيجابي .

4- إن طلاب المجموعة التجريبية التي تم تعليمها بأسلوب المحطات التعليمية بألعاب تنافسية قد تفوقت على طلاب المجموعة الضابطة التي تم تعليمها بالأسلوب التقليدي المتبع في المنهج التعليمي.

5-2 التوصيات :

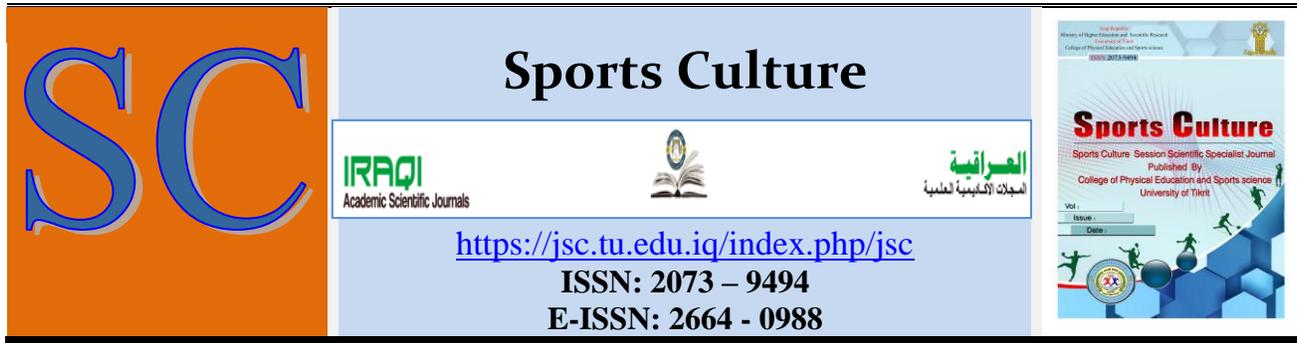
استكمالاً لاستنتاجات البحث يوصي الباحثان بما يأتي :

- 1- استخدام التمرينات التنافسية بأسلوب المحطات التعليمية في تعلم الأداء المهاري لمهارة الدرجة في المنهج التعليمي للمدارس المتوسطة.
- 2- اجراء بحوث مستقبلية مشابهة للبحث الحالي مع العاب فرقية أخرى و اجراء تعديلات بإضافة أدوات وأجهزة لتطوير المحطات التعليمية.
- 3- اجراء بحوث مستقبلية مشابهة للبحث الحالي على فئات عمرية أخرى.

المصادر:

- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999).
- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، مطبعة الجامعة ، 2004).
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987).
- ثامر محسن واخرون ؛ الاختبار والتحليل في كرة القدم : (بغداد ، مطبعة وزارة التعليم ، 1991).
- اسعد لازم ؛ تحديد درجات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (15-16) سنة : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004).
- فرات جبار سعدالله ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والعامية والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998).
- محمد علي فرحان؛ تصميم ميدان حركي - مهاري وأثره في تنمية بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات لطلاب الصف الثاني متوسط: (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2020) .
- رياض علي حسين؛ تصميم ميدان تعليمي وفق مؤشرات بيوميكانيكية في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة السلة لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي: (رسالة ماجستير ، جامعة ديالى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019).
- ربحي مصطفى عليان وعثمان محمود غنيم ؛ مناهج البحث العلمي والنظرية والتطبيق : (عمان ، دار صفاء للنشر ، 2010).
- عبد الحليم المنسي؛ مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية : (القاهرة، دار المعرفة الجامعية، 2011).

- وديع ياسين ، حسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، 1999).
- Muhammad Hassan Allawi, Osama Kamel Ratib; Scientific Research in Physical Education and Sports Psychology: (Cairo, Arab Thought House, 1999).
- Ali Salloum Jawad; Tests, Measurement and Statistics in the Mathematical Field: (Al-Qadisiyah University, University Press, 2004).
- Mohamed Sobhi Hassanein; Measurement and Evaluation in Physical Education, 2nd floor: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1987).
- Thamer Mohsen and others; Football Testing and Analysis: (Baghdad, Ministry of Education Press, 1991).
- As'ad Lazem Determining standard degrees for some physical and skill abilities as an indicator for selecting football juniors in Iraq at ages (15-16) years: (Unpublished Master's Thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, 2004).
- Furat Jabbar Saadallah; Determining standard levels for some physical, general and specific elements of physical fitness for youth football teams: (Unpublished Master's Thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, 1998).
- Muhammad Ali Farhan; Designing a motor-skill field and its impact on developing some motor abilities and learning basic skills in futsal for second-grade intermediate students: (Unpublished Master's Thesis, University of Diyala / College of Physical Education and Sports Sciences, 2020).
- Riad Ali Hussein; Designing an educational field according to biomechanical indicators in some motor abilities and basic skills in basketball for fourth-grade students: (Master's thesis, University of Diyala / College of Physical Education and Sports Sciences, 2019).
- Ribhi Mustafa Alyan and Othman Mahmoud Ghoneim; Scientific Research Methods, Theory and Application: (Amman, Dar Safaa Publishing, 2010).
- Abdel Halim Al-Mansi; Scientific research methods in educational and psychological fields: (Cairo, University Knowledge House, 2011).
- Wadih Yassin, Hassan Mohamed; Statistical applications and computer uses in physical education research: (Mosul University, 1999).
- Dyso. j. the mechanic of athletes, university London pres ltd, 1971.



The effect of complex exercises using balls of variation weights on some of physical variables of junior football players

Hiwa ahmed qadir and Hamoudi Essam Noaman*

College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University, Tikrit, Iraq

Article info.

Article history:

Received in revised form: 4/4/2023

-Received: 15/2/2022

-Accepted: 4/4/2022

-Available online: 30/6/2023

Keywords:

- impact
- Compound exercises
- Different weights
- physical variables

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

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



Abstract

Football is one of the games that are characterized by the diversity of performance through the diversity of skills used in it throughout the time of the match , As well as the the players continuous need for physical characteristics, the researcher used complex exercises using three balls of different weights in order to influence some physical characteristics of junior football players , and here lies the importance of the research. The research sample is represented by the players of the the jalawla sport academy in football , junior category who participated in the governorate championship for the season 2020-2021 , whose number is (24) players, The researcher arranged the players in descending order according to three experimental groups through mating, with (8) players for each group , after that by drawing lots the three experimental groups were determined, The research concluded that the complex exercises led to development of the physical characteristics of the members of the three experimental groups , and the researcher came up with proposals for the research topic.

* Corresponding Author: Ahmdhywa18@gmail.com, College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University .

تأثير تمارين مركبة باستخدام كرات متباينة الاوزان في بعض المتغيرات البدنية للاعبي كرة القدم الناشئين

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت 2023/6/30

الكلمات المفتاحية

- تأثير

- تمارين مركبة

- متباينة الاوزان

- المتغيرات البدنية

هيو احمد قادر/ جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د حمودي عصام نعمان/ جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة:

كرة القدم من الألعاب التي تتسم بتنوع الاداء من خلال تنوع المهارات المستعمله طوال وقت المباراة فضلا عن حاجة اللاعب المستمرة للصفات البدنية , من أجل هذا لجا الباحث الى استعمال تمارين مركبة باستعمال كرات بثلاثة اوزان متباينه بهدف التأثير في بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم الناشئين وهنا تكمن أهمية البحث , تتمثل عينة البحث بلاعبين اكاديمية نادي جلولاء الرياضي بكرة القدم لفئة الناشئين المشارك في بطولة المحافظة للموسم 2020-2021 والبالغ عددهم (24) لاعبا , قام الباحث بترتيب اللاعبين تنازليا حسب نتائج اختبار بدني من ثم تم تقسيمهم الى ثلاثة مجموعات (تجريبية) عن طريق المزوجة وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة , بعدها وعن طريق القرعة تم تحديد المجموعات التجريبية الثلاثة . استنتج الباحث ان التمارين المركبه ادت الى تطور الصفات البدنيه لافراد المجموعات التجريبية الثلاثة , وخرج الباحث بمقترحات خاصه بموضوع البحث.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

تدريب كرة القدم في السنوات الأخيرة أصبح يهتم باستعمال التمارين المركبة لاسيما مع اللاعبين الناشئين من خلال ترابط وتداخل أداء المهارات الأساسية مع الصفات البدنية عند أداء التمارين بوجود أداة اللعب (الكرة) بهدف إكساب قدر أكبر من التطور في الأداء المهاري والبدني للاعبين والسبب في هذا "أن بواسطة هذه التمارين لا تتأهل القابليات الفنية وتكمل فحسب بل تتعدى الى القابليات التكتيكية والبدنية ويمكن أن تكون عناصر أكثر إتقاناً"⁽¹⁾

(¹) امجد طاهر؛.تأثير تمارين خاصة بأسلوب (touch1000) في الوحدة التدريبية لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة

القدم للاعمار 14-16 سنة (رسالة ماجستير, غير منشورة , جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 2012) ص25

تتمثل أهمية البحث في التأكيد على تطبيق مبادئ التدريب الرياضي ومنها مبدأ التنوع والتغيير في بيئة ومستلزمات و أدوات ووسائل ومفردات التدريب اذ يؤكد (احمد يوسف متعب, 2014) على " ضرورة وضع المناهج التدريبية على أساس التنوع والتغيير في مكان التدريب وزمانه ومفردات التدريب ووسائله"⁽¹⁾ , اذ تم تنفيذ التمرينات المركبة باستخدام كرات قدم متباينة الاوزان ضمن القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية للاعب كرة القدم الناشئين لاجل تغيير المقاومات المسلطة على المجاميع العضلية العاملة اثناء الحركة وبالتالي زيادة صعوبة التمرين يجبر اللاعب على بذل قوة وسرعة في مجهود بدني يتناسب مع نوعية وطبيعة الحركة والموقف عند أداء هذه التمرينات اذ انها تعمل على حدوث تطور في صفات اللاعب البدنية مع زيادة قدرته بالتحكم في حركاته المختلفة وتوجيهها نحو الاتجاه والمكان الذي يخدم الواجب المراد تنفيذه ومن ثم تحسن في التعامل مع الكرة في المواقف التنافسية المختلفة بنوعية أداء عالية وبإستراتيجية أفضل مع إقتصاد كبير في المجهود العصبي والعضلي المبذول بما يتناسب مع نوع المهارة والمواقف المتغيرة وبالتالي تطور سرعة الاداء الحركي للمهارات الاساسية لدى لاعب كرة القدم الناشئ مما يساعد في استثمار الوقت بالشكل الأنسب للوصول باللاعب الى مستوى بدني ومهاري عالي بوقت أقل , اذ ان تطور وتكامل العناصر البدنية والمهارية تمنح اللاعب الناشئ قدره اداء مباراة من(90) دقيقة بكفاءة عالية دون ظهور التعب.

1-2 مشكلة البحث:

بالنظر لخبرة الباحث الميدانية لاعباً ومدرباً للفئات العمرية ولسنوات طويلة بالإضافة الى تحليله لكثير من مباريات الدوري للأندية الرياضية لاحظ عدم كفاءة اللاعب الناشئ أداء المهارة تحت ضغط المنافس بالمناولة او الدرجة او الاخمد او التهديد على المرمى بالإضافة الى الضعف في إمكانية اظهار المهارات الأساسية بالمستوى المطلوب اثناء المنافسة الرياضية , ومن خلال مراجعة الباحث وتحليله لعدد من الوحدات التدريبية لهذه الفئة العمرية وجد عدم تضمين الوحدات التدريبية لتمرينات مركبة تستخدم فيها كرات اثقل او اخف وزنا من الكرة القانونية ما يعني ثبات المقاومات المسلطة على اللاعب عند أداء التمرينات بالكرة ذات الوزن القانوني وهذا يعني ان العملية التدريبية تفتقد الى مبدأ التنوع والتغيير , وبالتالي يكون مستوى الأداء البدني و المهاري غير مناسب لكرة القدم الحديثة , لذا فإن مشكلة البحث تتمحور في الاجابة عن التساؤل الاتي:

- هل ان اداء التمرينات المركبة باستخدام كرات (بأوزان متباينة) لها تأثير في تطوير بعض المتغيرات البدنية للاعب كرة القدم الناشئين .

(¹) احمد يوسف متعب؛ مهارات التدريب الرياضي , ط1(عمان , دار صفا للنشر والتوزيع,2014) ص32

3-1 أهداف البحث :

- اعداد ترمينات مركبة تستخدم فيها كرات بثلاثة اوزان متباينة الأولى كرة قدم قانونية والثانية بنسبة (5%) اقل من وزن الكرة القانونية) والثالثة بنسبة (5%) اقل من وزن الكرة القانونية .
- الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث التجريبية الثلاث في تطور بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم .
- الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعات البحث التجريبية الثلاث في تطور بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم .

4-1 فرضا البحث:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدية لافراد مجموعات البحث التجريبية الثلاث في تطور بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لافراد مجموعات البحث التجريبية الثلاث في تطور بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو اكااديمية نادي جولواء الرياضي المشارك في بطولة اندية محافظة ديالى لفئة الناشئين بكرة القدم للاعمار (15-16سنة) * , للموسم 2020-2021.

2-5-1 المجال الزمني : 2021/12/4 الى 2021/3/16

3-5-1 المجال المكاني : ملاعب نادي جولواء الرياضي .

6-1 الكلمات المفتاحية :

التمرينات المركبة/ هي التمرينات التي تحتوي عند ادائها على اكثر من عنصر بدني او مهاري اوخططي بمعنى ان التمرين يكون خليطا مركبا من (بدني بدني) او (بدني مهاري) او(بدني خططي) او(مهاري خططي) او (بدني مهاري خططي) بحسب الهدف من التمرين .

تباين اوزان الكرات / هو الاختلاف او التباين الحاصل بين اوزان الكرات التي استعملتها مجموعات البحث الثلاث , اذ استعملت المجموعة التجريبية الاولى كرات قانونية بوزن (410-450) غرام , فيما كانت الكرة المستعملة للمجموعة الثانية اخف وزنا من الكرة القانونية بنسبة 5% مايقارب (385)غراما , اما المجموعة الثالثة فقد استعملت كرات بوزن اقل من الكرة القانونية بنسبة 5% مايقارب (475) غراما.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وبالتصميم التجريبي ذي المجموعات التجريبية الثلاث ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث .

3-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية متمثلا بلاعبي اكااديمية نادي جلواء الرياضي بكرة القدم لفئة الناشئين المشارك في بطولة المحافظة للموسم 2020-2021 والبالغ عددهم (30) لاعبا , تم ابعاد اربعة لتزامن دوامهم المدرسي مع موعد وزمن تطبيق التجربة فيما تم ابعاد لاعبين اثنين اخرين بسبب الاصابة عن تجربه , قام الباحث بترتيب العدد الباقي من اللاعبين تنازليا حسب نتائج اختبار بدني من ثم تم تقسيمهم الى ثلاثة مجموعات (تجريبية) عن طريق المزوجة وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة , بعدها وعن طريق القرعة تم تحديد المجموعات التجريبية الثلاثة .

3-3 التجانس والتكافؤ لافراد عينة البحث:

اجرى الباحث عملية التجانس لعينة البحث والتكافؤ بين مجموعات البحث الثلاث وكما ياتي :

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الكتلة و الطول والعمر الزمني و العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحتسبة	قيمة Sig	دلالة الفروق
1	الكتلة	كغم	بين المجموعات	1,083	2	0,542	0.28	0.972	غير معنوية
			داخل المجموعات	402,75	21	19,179			
			المجموع	403,83	23				
2	الطول	سم	بين المجموعات	18,250	2	9,125	0.384	0.685	غير معنوية
			داخل المجموعات	498,37	21	23,732			
			المجموع	516,62	23				
3	العمر الزمني	السنة	بين المجموعات	0,103	2	0,025	0.230	0.796	غير معنوية
			داخل المجموعات	4,716	21	0,225			
			المجموع	4,820	23				
4	العمر		بين المجموعات	0,036	2	0,018			غير معنوية

التدريبي	السنة	داخل المجموعات	1,703	21	0,081	0.221	0.804	معنوية
		المجموع	1,738	23				

يتبين من الجدول (1) ان عينة البحث متجانسه في متغيرات الكتله والطول والعمر الزمني والعمر التدريبي اذ كانت قيم (F) المحتسبه اقل من قيمة (F) الجدوليه والتي تساوي (3,446) وبدرجة حرية (21,2) , فيما كانت قيم (Sig) اكبر من (0,05) وهذا يدل على تجانس العينه.

حقق الباحث التكافؤ بين افراد عينة البحث في متغيرات الصفات البدنية قيد البحث في الاختبار القبلي والجدول (2) بين ذلك .

جدول (2)

يبين تكافؤ الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (F) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعات التجريبية الثلاثة في الصفات البدنية قيد البحث في الاختبار القبلي

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (F) المحتسبة	قيمة الدلالة SIG	دلالة الفروق
1	القوة المميزة بالسرعة	الثانية	الأولى	8.100	0.161	2.148	0.142	غير معنوي
			الثانية	8.992	1.239			
			الثالثة	8.527	0.814			
2	السرعة الانتقالية	الثانية	الأولى	6.446	0.471	0.993	0.387	غير معنوي
			الثانية	6.236	0.471			
			الثالثة	6.147	0.351			
3	السرعة الحركية	الثانية	الأولى	2.031	0.225	1.293	0.296	غير معنوي
			الثانية	2.058	0.090			
			الثالثة	2.153	0.133			
4	الرشاقة	الثانية	الأولى	7.273	0.734	0.149	0.862	غير معنوي
			الثانية	7.173	0.607			
			الثالثة	7.105	0.498			

قيمة (F) الجدولية = 3.466 عند درجة حرية (21,2) ومستوى دلالة 0.05

يتبين من الجدول (2) ان الفروق غير معنوية بين نتائج افراد مجموعات البحث التجريبية الثلاث في اختبارات الصفات البدنية قيد البحث في الاختبار القبلي اذ كانت قيمة (F) المحتسبة اصغر من قيمة (F)

الجدولية والبالغة (3.466) عند درجة حرية (21.2) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيم (SIG) المحتسبة اكبر من (0.05) مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث التجريبية الثلاثة في الصفات البدنية .

3-4 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

- ميزان طبي الكتروني عدد (1)
- حاسبة الكترونية نوع (كاسيو) عدد (1)
- ساعة توقيت يدوية عدد (2)
- كرة قدم عدد (30) بثلاثة اوزان مختلفة : (10) كرات قدم بوزن اخف من الكرة القانونية بنسبة 5% (10) كرات قدم بوزن قانوني (10) كرات قدم بوزن أثقل من القانونية بنسبة 5%

- المصادر العربية والاجنبية

- استمارة التسجيل واستمارة التفريغ

3-5-3 الاختبارات المستخدمة :

اولا: قياس القوة المميزة بالسرعة :

- إسم الإختبار :الحجل على الساقين بالتناوب لمسافة (30) مترا⁽¹⁾:
- هدف الإختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين .
- الادوات المستعملة : ساعة توقيت (2) , خط بداية ونهاية شريط قياس وصف الاداء: يقف اللاعب ورجله القافزة على خط البداية الرجل الاخرى للخلف عند اعطاء الامر يحجل اللاعب باسرع مايمكن بالساقين بالتناوب الى نهاية المسافة تعطى محاولة واحدة لكل لاعب .

التسجيل : يتم تسجيل الوقت لاقرب 1\100 بالثانية :

ثانيا : قياس السرعة الانتقالية :

- إسم الاختبار : ركض (30) متر من الوقوف⁽²⁾.

هدف الإختبار : قياس السرعة الإنتقالية.

الادوات المستعملة : ساعة توقيت , خطان متوازيان بينهما مسافة (30) مترا , يمثل الخط الاول خط البداية والخط الثاني خط النهاية .

(1) كاظم الربيعي, موفق المولى ؛ الإعداد البدني بكرة القدم, (بغداد, مطابع جامعة بغداد, 1990), ص 129

(2) زهير الخشاب , محمد خضر اسمر؛ مصدر سبق ذكره , ص133

وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية الاول من البدء العالي , وعند اشارة البدء يقوم المختبر بالركض ومحاولة الوصول الى اقصى سرعة ويستمر بالركض حتى يجتاز الخط الثاني.

التسجيل : يسجل الزمن بالثانية ولغاية 100\1 من بداية الخط الاول حتى لحظة اجتياز الخط الثاني .

ثالثاً : قياس السرعة الحركية :

- اسم الاختبار: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية (3)

- هدف الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة وسرعة حركة بدقة وفقاً لاختبار المثير .

الأدوات المستعملة :منطقة مستوية خالية من العوائق بطول 20م وبعرض 2م تخطط بداخلها ثلاثة خطوط المسافة بين الخط والآخر (6,40) م ، وطول الخط (1) م ساعة توقيت ، شريط قياس .

- إداري الاختبار :مسجل / يقوم بالنداء على الاسماء أولاً وتسجيل زمن اداء الاختبار ثانياً .
موقت/اعطاء اشارة البدء مع التوقيت .

- وصف الأداء: يقف اللاعب على خط المنتصف ويتخذ اللاعب وضع الاستعداد وينحني بجسمه للامام بمواجهة المؤقت الذي يقف عند النهاية الاخرى للخط يمسك المؤقت ساعة الايقاف بأحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة , يحاول اللاعب الركض باقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب وعند وصوله لخط الجانب الصحيح يقوم المؤقت بإيقاف الساعة.

- تعليمات الاختبار : اذا بدأ اللاعب بالاتجاه الخاطئ فأن الموقت يستمر بتشغيل الساعة حتى يغير اللاعب من اتجاهه ويصل الى خط الجانب الصحيح . يعطي اللاعب (6) محاولات متتالية بين محاولة واخرى (20) ثانية راحة (3) محاولات لكل جانب . تختار الجانب بطريقة عشوائية ومتعاقبة .

يجب عدم معرفة اللاعب بعدد المحاولات المطلوبة منه اداؤها وذلك للحد من توقع اللاعب .

يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعرض الموقت إشارة (استعد - ابدأ) .

- التسجيل : يحتسب الزمن الخاص من كل محاولة لأقرب (100/1) ثانية . درجة اللاعب هي متوسط المحاولات الستة (الدرجة الكلية = مجموع المحاولات ÷ 6 = ثانية)

رابعاً : قياس الرشاقة :

أسم الاختبار: ركض الزكراك بطريقة بارو (1).

هدف الاختبار: قياس الرشاقة .

(3) اسعد لازم علي ؛_تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق باعمار 15-

16سنة (رسالة ماجستير غير منشورة ,جامعة بغداد,كلية التربية الرياضية,2004) ص61

(1) علي سلوم جواد ؛الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، (جامعة القادسية ,2004) ص 122

الأدوات المستعملة : ميدان للركض مستطيل الشكل يقام على أرض صلبة طوله (4,75) وعرضه (3م) ، ساعة إيقاف ، خمسة قوائم (لا يقل ارتفاعه القائم عن (30سم)) والمسافة بين خط البداية والقائم الأول هي (75سم). وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند إعطائه الإشارة في البدء يقوم بالركض المتعرج بين القوائم الخمسة والعودة إلى البداية.

التسجيل : يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر لقطع المسافة من البداية الى النهاية وتعطى لكل لاعب محاولتين واحتساب أفضلها .

3-8 اجراءات التجربة الرئيسية :

3-8-1 الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث على ملعب نادي جولاء الرياضي في تمام الساعة التاسعة صباحا من يوم الثلاثاء المصادف 2021/1/5 .

3-8-2 التجربة الرئيسية :

قام الباحث باعداد (40) تمرينا مركبا للمهارات الأساسية قيد البحث بواقع (10) تمارينات لمهارة المناولة بداخل القدم و(10) تمارينات لمهارة الاخمد و (10) تمارينات لمهارة الدرجة ومثلها لمهارة التهديد , تم تطبيق المنهج التدريبي لمدة عشرة أسابيع في (30) وحدة تدريبية (ثلاثة وحدات أسبوعيا).

3-8-3 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية لافراد عينة البحث في اختبارات الصفات البدنيه بتاريخ 2020/3/18 وبإشراف فريق العمل المساعد وبالأجهزة والادوات نفسها المستعملة في الاختبارات القبلية وتحت الظروف نفسها ولأفراد العينة جميعها.

3-9 الوسائل الاحصائية :

استعمل الباحث حقيبة العلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة وتحليل البيانات الواردة من اختبارات الصفات البدنيه لافراد عينة البحث بمجموعاتها التجريبية الثلاثة وللاختبارات القبلية والبعدية من خلال استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة للتوصل الى نتائج البحث .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لافراد عينة البحث ومناقشتها:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لافراد المجموعة التجريبية الاولى:

جدول (3)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية في الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية الأولى للصفات البدنية قيد الدراسة :

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (SIG)	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
1	القوة المميزة بالسرعة	0.161	8.1000	0.488	6.971	5.736	0.001	معنوية
2	السرعة الانتقالية	0.471	6.446	0.375	4.792	12.027	0.000	معنوية
3	السرعة الحركية	0.225	2.031	0.085	1.508	7.078	0.000	معنوية
4	الرشاقة	0.734	7.273	0.482	6.491	1.309	0.010	معنوية

يبين الجدول (3) نتائج أفراد المجموعة التجريبية الأولى في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المستخدمة في البحث جميعها، فقد ظهرت النتائج كما يأتي :

- اختبار قياس (القوة المميزة بالسرعة)

يتبين من الجدول (3) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية الأولى إذ بلغ الوسط الحسابي لها (8.1000) ثانية والانحراف المعياري (0.161) في الاختبار القبلي ، بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (6.971) ثانية وإنحرافها المعياري (0.488) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (5.736) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05)، فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.001) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى.

- اختبار قياس (السرعة الانتقالية)

يتبين من الجدول (3) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية الأولى إذ بلغ الوسط الحسابي لها (6.446) ثانية والانحراف المعياري (0.471) في الاختبار القبلي ، بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (4.792) ثانية وإنحرافها المعياري (0.375) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (12.027) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.000) وهي اقل من (0.005) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى .

- اختبار قياس (السرعة الحركية)

يتبين من الجدول (3) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية الأولى إذ بلغ الوسط الحسابي لها (2.031) ثانية والانحراف

المعياري (0.225) في الاختبار القبلي , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (1.508) ثانية وإنحرافها المعياري (0.085) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (7.078) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.000) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى .

- اختبار قياس (الرشاقة)

يتبين من الجدول (3) بان هناك فرقا معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الأولى إذ بلغ الوسط الحسابي لها (7.273) ثانية والانحراف المعياري (0.734) في الاختبار القبلي , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (6.491) ثانية وإنحرافها المعياري (0.482) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (3.508) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.010) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى .

4-1-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لافراد المجموعة التجريبية الاولى:

عند تحليل نتائج اختبارات الصفات البدنية لافراد المجموعة التجريبية الأولى في الاختبارين القبلي والبعدي الوارد في الجدول رقم (3) يتبين لنا ان هناك فروقا معنوية ولجميع المتغيرات المبحوثة في هذه الدراسة وهذا يحقق الفرض الأول للدراسة .

يعزو الباحث سبب وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى الى الترتيب الدقيق للتمرينات المركبة , اذ كانت تؤدي في بداية الوحدة التدريبية بعد الاحماء مباشرة وهذا يوفر مناخا تدريبيا مناسباً من حيث الجاهزية البدنية والعصبية والذهنية للاعبين لاداء هذه التمرينات بيقظة ذهنية وعصبية عالية مقترنة بالراحة والجاهزية البدنية والفسولوجية عند الأداء بالشدة العالية إذ يؤكد(امرالله احمد البساطي, 1998) " لكي تحقق الوحدة التدريبية ذات الاتجاه المركب أهدافها فكان لزاماً على المدرب مراعاة أسس وشروط تطوير كل مكون من عناصر الوحدة التدريبية طبقاً لتأثيرها على الناحية الحيوية لضمان فاعلية اكثر , لذا وجب على المدرب عند تخطيط وحدة التدريب مراعاة التتابع المنظم (التسلسل) المنطقي لاتجاهات محتوى الوحدة وكذا تحديد دقيق لشدة كل تمرين وعدد مرات التكرار وفترات الراحة الخاصة به , ويمكن ايجاز تتابع اتجاهات التدريبات في الوحدة التدريبية الى :

- التدريبات التي تحتاج الى تركيز عصبي وفكري (مهاري.خططي) شدة الحمل (اقصى تحت الأقصى)
- تدريبات السرعة القصوى وسرعة رد الفعل
- حجم الحمل (قليل , متوسط)

- تدريبات القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة
 - تدريبات تحمل السرعة
 - تدريبات تحمل القوة
 - التدريبات تحمل الدوري⁽¹⁾
- شدة الحمل (من البسيط - تحت القصوي)
 حجم الحمل (فوق المتوسط - الأقصى)

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لافراد المجموعة التجريبية الثانية :

جدول (4)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية في الاختبارات القبلية والبعدي لافراد المجموعة التجريبية الثانية للصفات البدنية قيد الدراسة :

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (SIG)	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
1	القوة المميزة بالسرعة	1.239	8.992	1.115	7.613	3.372	0.013	معنوية
2	السرعة الانتقالية	0.471	6.236	0.362	4.876	5.444	0.001	معنوية
3	السرعة الحركية	0.090	2.058	0.142	1.486	9.887	0.000	معنوية
4	الرشاقة	0.607	7.173	0.401	6.386	3.022	0.019	معنوية

يبين الجدول (4) نتائج أفراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المستخدمة في البحث جميعها, فقد ظهرت النتائج كما يأتي :

- اختبار قياس (القوة المميزة بالسرعة)

يتبين من الجدول (4) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الثانية إذ بلغ الوسط الحسابي لها (8.992) درجة والانحراف المعياري (1.239) في الاختبار القبلي , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (7.613) درجة وإنحرافها المعياري (1.115) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (3.327) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.013) وهي اقل من (0.005) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية .

- اختبار قياس (السرعة الانتقالية)

يتبين من الجدول (4) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الثانية إذ بلغ الوسط الحسابي لها (6.236) درجة والانحراف المعياري (0.471) في الاختبار القبلي , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (4.876) درجة

(¹) امرالله احمد البساطي ؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته (الاسكندرية , مطبعة المعارف , 1998) ص139

وإنحرافها المعياري (0.362) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (5.444) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.001) وهي اقل من (0.005) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية .

- اختبار قياس (السرعة الحركية)

يتبين من الجدول (4) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الثانية إذ بلغ الوسط الحسابي لها (2.058) درجة والانحراف المعياري (0.090) في الاختبار القبلي , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (1.486) درجة وإنحرافها المعياري (0.142) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (9.887) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.000) وهي اقل من (0.005) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية .

- اختبار قياس (الرشاقة)

يتبين من الجدول (4) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الثانية إذ بلغ الوسط الحسابي لها (7.173) درجة والانحراف المعياري (0.607) في الاختبار القبلي , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (6.386) درجة وإنحرافها المعياري (0.401) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (3.022) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.019) وهي اقل من (0.005) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية .

4-1-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية الثانية:

عند تحليل نتائج اختبارات الصفات البدنية لافراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبارين القبلي والبعدي الوارد في الجدول رقم (4) يتبين لنا ان هناك فروقا معنوية ولجميع المتغيرات المبحوثة في هذه الدراسة وهذا يحقق الفرض الأول للدراسة .

يعزو الباحث حدوث تطور في الصفات البدنية لدى افراد المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت كرات ذات وزن اقل من وزن الكرة القانونية بنسبة (5%) تعود الى نوعية التمرينات المركبة التي اعدّها الباحث من حيث ملائمتها لمستويات واعداد اللاعبين ومراعاتها للفروق الفردية فضلا عن التنظيم الدقيق لمفردات المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث من حيث التدرج بالتمرينات من السهل الى الصعب مع التقدم

باحجام الاحمال التدريبية لضمان الحصول على التكيفات الوظيفية للجسم اذ يؤكد (موفق مجيد المولى واخرون, 2017) على " التدرج في الاحمال التدريبية يعني ان اللاعب بعد تنفيذه لتدريبات بدنية معينه ولفترة من الزمن نجده سوف يتكيف على تلك التدريبات ويقل تأثيرها وفعاليتها على الأجهزة الوظيفية وهذا يتطلب تغييرها والانتقال الى تدريبات جديدة اكثر حجما واكثر شدة او اقل راحة لخلق تكيفات جديدة الى تلك التكيفات المكتسبة ... اذ ان استمرارية التدريب وعدم الانقطاع عنه ضمان لنجاح العملية التدريبية ولتطوير مستوى الأداء , لان البناء البدني والمهاري والخططي والنفسي يكتسب من خلال الاستمرار بالتدريبات حتى نضمن تحسين وتثبيت المهارة او الخطة"⁽¹⁾.

4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لافراد المجموعة التجريبية الثالثة:

جدول (5)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (9) المحتسبة والجدولية في الاختبارات القبليّة والبعدية لافراد المجموعة التجريبية الثالثة للصفات البدنية قيد الدراسة :

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (SIG)	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
1	القوة المميزة بالسرعة	0.814	6.932	0.709	6.932	4.043	0.005	معنوية
2	السرعة الانتقالية	0.351	4.632	0.374	4.632	16.890	0.000	معنوية
3	السرعة الحركية	0.133	1.412	0.074	1.412	17.657	0.000	معنوية
4	الرشاقة	0.498	6.073	0.564	6.073	9.274	0.000	معنوية

يبين الجدول (5) نتائج أفراد المجموعة التجريبية الثالثة في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المستخدمة في البحث جميعها, فقد ظهرت النتائج كما يأتي :

- اختبار قياس (القوة المميزة بالسرعة)

يتبين من الجدول (5) بان هناك فرقا معنويا بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثالثة إذ بلغ الوسط الحسابي لها (8.527) درجة والانحراف المعياري (0.814) الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الثالثة , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (6.932) درجة وانحرافها المعياري (0.709) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (4.043) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.005) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة .

- اختبار قياس (السرعة الانتقالية)

⁽¹⁾ موفق المولى (واخرون) ؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم , ط1(بغداد, الفيصل للطباعة

يتبين من الجدول (5) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الثالثة إذ بلغ الوسط الحسابي لها (6.147) درجة والانحراف المعياري (0.351) في الاختبار القبلي , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (4.632) درجة وإنحرافها المعياري (0.374) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (16.890) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.000) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة .

- اختبار قياس (السرعة الحركية)

يتبين من الجدول (5) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الثالثة إذ بلغ الوسط الحسابي لها (2.153) درجة والانحراف المعياري (0.133) في الاختبار القبلي , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (1.412) درجة وإنحرافها المعياري (0.074) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (17.657) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.000) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة .

- اختبار قياس (الرشاقة)

يتبين من الجدول (5) بان هناك فرقاً معنوياً بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية الثالثة إذ بلغ الوسط الحسابي لها (7.105) درجة والانحراف المعياري (0.498) في الاختبار القبلي , بينما كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (6.073) درجة وإنحرافها المعياري (0.564) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (9.274) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة الدلالة (sig) هي (0.000) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة .

4-1-3-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لافراد المجموعة التجريبية الثالثة:

عند تحليل نتائج اختبارات الصفات البدنية لافراد المجموعة التجريبية الثالثة في الاختبارين القبلي والبعدي الوارد في الجدول رقم (5) يتبين لنا ان هناك فروفا معنوية ولجميع المتغيرات المبحوثة في هذه الدراسة وهذا يحقق الفرض الأول للدراسة .

يعزو الباحث حدوث تطور في الصفات البدنية لدى افراد المجموعة التجريبية الثالثة والتي استخدمت كرات ذات وزن اقل من وزن الكرة القانونية بنسبة (5%) تعود الى الكيفية التي تم فيها اختيار التمرينات المركبة واعادتها من الباحث من حيث مناسبتها لمستويات اللاعبين واعمارهم ومراعاتها للفروق الفردية فضلا عن التدرج السليم في درجة صعوبة التمرينات و التنظيم الدقيق لمفردات المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث من حيث زمن الأداء و فترات الراحة بين التكرارات وبين التمرين الذي يليه لضمان التقدم باحجام الاحمال التدريبية بشكل صحيح لضمان الحصول على التكييفات الوظيفية للجسم وهذا ما أكده (حمودي عصام نعمان, 2019) بانه من الضروري ان تتسم الوحدة التدريبية بـ :

- تحديد وسيلة وجرعة عملية الاعداد (الاحماء) .

- ترتيب تسلسل تمرينات الجزء الرئيسي .

- تحديد اهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية والخطوية .

- تحديد مكونات حمل التدريب (حجم , شدة , راحة) " (1) .

وهذا يتفق مع ماذهب اليه (محمد رضا إسماعيل , 2088) من ان "التكيف للتدريب هو مجموع التغيرات الحاصلة عن طريق اعادة تكرار التمرين بصورة منظمة , فالتغييرات الحاصلة في أعضاء وأجهزة جسم الرياضي تكون ناتجة من المتطلبات الخاصة التي تضعها الجهود البدنية على اجسامهم عن طريق التمارين التي يؤديها استنادا لحجم التدريب وشدته وتوالي التدريب " (2) .

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للصفات البدنية قيد الدراسة لافراد عينة البحث بمجموعاتها الثلاثة:

4-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لافراد المجموعات التجريبية الثلاث:

جدول (6) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (F) المحتسبة والجدولية وقيمة (SIG) ودلالة الفروق للاختبارات البعدية لافراد المجموعات التجريبية الثلاثة في الصفات البدنية والمهارات الأساسية والقدرة اللاهوائية قيد الدراسة:

ت	الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحتسبة	قيم (SIG)	دلالة الفروق
1	القوة المميزة	بين المجموعات	3,876	2	1,938	2.461	0.110	غير معنوية
	بالسرعة	داخل المجموعات	16,533	21	0,787			
		المجموع	20,409	23				
2	السرعة الانتقالية	بين المجموعات	0,550	2	0,275	2.239	0.131	غير معنوية
		داخل المجموعات	2,580	21	0,123			
		المجموع	3,130	23				
3	السرعة	بين المجموعات	0,021	2	0,011			غير

(1) حمودي عصام نعمان ؛ الوحدة التدريبية ، محاضرة اختصاص التدريب الرياضي (القيت على طلبة الدكتوراه في كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت ، 2019-2020)

(2) محمد رضا اسماعيل ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي (بغداد ، دار الجامعة للطباعة والنشر ، 2008) ص 28.

معنوية	0.426	0.887	0,012	21	0,252	داخل المجموعات	الحركية	
				23	0,273	المجموع		
غير معنوية	0.443	0.847	0,214	2	0,428	بين المجموعات	الرشاقة	4
			0,253	21	5,309	داخل المجموعات		
				23	5,737	المجموع		

يبين الجدول (6) نتائج أفراد المجموعات التجريبية الثلاثة في الاختبارات البدنية البعدية للاختبارات

المستخدمة في البحث جميعها, فقد ظهرت النتائج كما يأتي :

- اختبار قياس (القوة المميزة بالسرعة)

يتبين من الجدول (10) بان هناك فروقاً غير معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعات التجريبية الثلاث إذ بلغت قيمة (ف) المحتسبة و البالغة (2.461) فظهر أنها أصغر من قيمة (ف) الجدولية والبالغة (3.466) عند درجة حرية (21,2) ومستوى دلالة(0.05) فيما كانت قيمة (sig) هي (0.110) وهي اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لافراد المجموعات التجريبية الثلاثة.

- اختبار قياس (السرعة الانتقالية)

يتبين من الجدول (10) بان هناك فروقاً غير معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعات التجريبية الثلاث إذ بلغت قيمة (ف) المحتسبة و البالغة (2.239) فظهر أنها أصغر من قيمة (ف) الجدولية والبالغة (3.466) عند درجة حرية (21,2) ومستوى دلالة(0.05) فيما كانت قيمة (sig) هي (0.131) وهي اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لافراد المجموعات التجريبية الثلاث.

- اختبار قياس (السرعة الحركية)

يتبين من الجدول (10) بان هناك فروقاً غير معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعات التجريبية الثلاث إذ بلغت قيمة (ف) المحتسبة البالغة (0.887) ظهر أنها أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (3.466) عند درجة حرية (21,2) ومستوى دلالة(0.05) فيما كانت قيمة (sig) هي (0.427) وهي اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لافراد المجموعات التجريبية الثلاثة .

- اختبار قياس (الرشاقة)

يتبين من الجدول (10) بان هناك فرقاً غير معنوي بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعات التجريبية الثلاث إذ بلغت قيمة (ف) المحتسبة البالغة (0.847) ظهر أنها أصغر من قيمة (ف) الجدولية والبالغة

(3.466) عند درجة حرية (21,2) ومستوى دلالة (0.05) فيما كانت قيمة (sig) هي (0.443) وهي اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لافراد المجموعات التجريبية الثلاثة.

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للصفات البدنية قيد الدراسة لافراد مجموعات البحث التجريبية الثلاث:

عند تحليل نتائج اختبارات الصفات البدنية لافراد المجموعات التجريبية الثلاث في الاختبارات البعدية الواردة في الجدول رقم (6) يتبين لنا ان هناك فروفا غير معنوية ولجميع المتغيرات المبحوثة في هذه الدراسة وهذا يحقق الفرض الثاني للدراسة, اذ يعزو الباحث السبب في هذا يعود الى قلة تباين اوزان الكرات المستعملة للمجموعات التجريبية الثلاث والتي بلغت (5%) اخف واثقل من كرة القدم القانونية .

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

- إن التمرينات المركبة لها تأثير فاعل في بعض الصفات البدنية إذا ما استخدمت فيها كرات قدم ذات وزن قانوني او كرات ذات وزن اخف او اثقل من الكرة القانونية (بنسبة 5%) .
- منهج تدريب التمرينات المركبة المعد من قبل الباحث طور الصفات البدنية المبحوثة كونها تحتوي على تمرينات مؤثرة ومتدرجة في صعوبة وسرعة الاداء تناسب مستويات لاعبي كرة القدم في البيئة العراقية .

5-2 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات أعلاه يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- التاكيد على استخدام التمرينات المركبة بكرات قدم اخف واثقل من الوزن القانوني بنسبة 5% للاعب كرة القدم الناشئين لاجل تنوع وتغير بيئة التدريب .
- 2- استعمال تمرينات المركبة بكرات قدم اخف او اثقل من الوزن القانوني بنسبة 5% في الوحدات التدريبية وبواقع ثلاث مرات إسبوعيا وبين الوحدة والأخرى (48) ساعة .
- 3- ضرورة تطبيق منهج تدريب التمرينات المركبة المعد من الباحث على اندية واكاديميات كرة القدم العراقية لما تحتويه فوائد مهارة وبدنية وذهنية تساعد في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم الناشئ.

المصادر العربية والاجنبية :

- احمد يوسف متعب؛ مهارات التدريب الرياضي، ط1(عمان , دار صفا للنشر والتوزيع, 2014)
- اسعد لازم علي ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق باعمار 15-16 سنة (رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية , 2004)

- امجد طاهر؛ تأثير تمارين خاصة بأسلوب (touch1000) في الوحدة التدريبية لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للاعمار 14-16 سنة (رسالة ماجستير , غير منشورة , جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 2012)
- امرالله احمد البساطي ؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته (الاسكندرية , مطبعة المعارف , 1998)
- حمودي عصام نعمان ؛ الوحدة التدريبية , محاضرة اختصاص التدريب الرياضي (القيت على طلبة الدكتوراه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة تكريت , 2019-2020)
- زهير الخشاب و محمد خضير أسمر الحياي , كرة القدم لطلاب كليات و أقسام التربية الرياضية , ط2: (الموصل , دار الكتب للطباعة و النشر , 1999)
- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي (القادسية, الطيف للطباعة, 2004)
- كاظم الربيعي, موفق المولى ؛ الاعداد البدني لكرة القدم , (بغداد, مطابع جامعة بغداد, 1990)
- محمد رضا اسماعيل ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي (بغداد , دار الجامعة للطباعة والنشر, 2008)
- موفق مجيد المولي و(آخرون) ؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب لكرة القدم , (بغداد , مركز الفیصل للطباعة والنشر, 2017) .

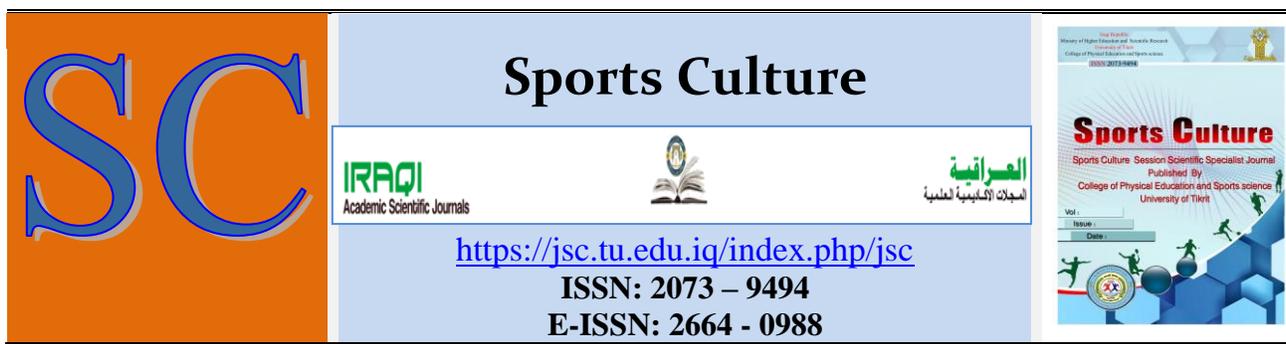
:Arabic and foreign sources

- Ahmed .y.miteb ,Sport training skills (Amman,dar alsafa publishing and distribution ,2014).
- Asad lazim Ali ,determining standard levels for some physical abilities and skill of junior football players in the ages (15-16) an unpublished masters thesis(university of Baghdad ,Faculty of physical Education ,2004).
- Amjed Taher ,the effecyof special exercises in in astyle (1000 touch) in the training unit to develop some basic skill for ages (14-16) an unpublished masters thesis(university of Baghdad ,Faculty of physical Education ,2012).
- Amrallah .a. Albisaty ,rules and foundations of sport training and applications (Al-eskanderya , Almaarf printing, 1998) .
- Hamody .E.Naeman , the training unit, alecture on sport training (delivered to doctoral students in the college of physical education and sport sciences ,Tikrit university .

-Zuhir al-khashab , Mohamed kh Asmer , football for students of physical education (Mosul,Dar al kutub for printing and publishing ,1999) .

نموذج للتمرينات المركبة المستعملة في المنهج التدريبي

- 1- اسم التمرين : المناولة والدبل باص مع الزميل في جانبي الشاخص .
الهدف من التمرين تنمية المناولة باللمسة والمستتين تغيير المكان, سرعة الحركة , تكرار الأداء السريع.
الأدوات المستعملة : (6) شواخص , (5) كرات قدم .
وصف الأداء : نضع (4) شواخص بشكل متتالي بين الواحدة والأخرى (6) م , نضع شاخص الابتداء من جهة اليمين على بعد (7) م عن الشاخص الأول وبزاوية (30) درجة للداخل , نضع شاخص الأبتداء من الجهة الأخرى بنفس الزاوية من جهة اليسار , يقف عند كل شاخص لاعب وهو متجه نحو اللاعبين الخمسة عند نقطة الابتداء يمينا , يبدأ اللاعب من نقطة الابتداء بمناولة الكرة بقدم اليسار للزميل الواقف عند يسار الشاخص الذي يهيبى الكرة بقدم اليمين , عند الاستلام منه يقوم بمناولة أخرى بقدم اليسار الى يسار الشاخص للزميل الذي يهياها بقدم اليمين امام الزميل وهكذا لبقية اللاعبين , نبدأ التمرين مرة أخرى من الجهة الثانية (المناولة بقدم اليمين والتعديل بقدم اليسار) .
- 1- اسم التمرين : المناولة والدبل باص مع الزميل ومناولة الكرة للفراغ .
الهدف من التمرين: تنمية مهارة المناولة , السيطرة على الكرة السريعة , الحركة السريعة , دفع الكرة للفراغ , الانتقال السريع للفراغ.
الأدوات المستعملة : كرة قدم , شاخصان .
وصف الأداء : نضع شاخصان بينهما مسافة(8) م يقف لاعب عند كل شاخص يقوم اللاعب الأول بمناولة الكرة الى زميله الذي يهيا الكرة له فيركض الأول نحوه لاداء دبل باص معه الى الفراغ الذي خلفه يدور اللاعب الثاني بسرعة عالية للحاق بالكرة والسيطرة عليها والدوران وأداء مناولة بداخل القدم لزميله عند الشاخص الذي كان يقف عنده من قبل ويتحرك نحوه لاداء دبل باص نحو الفراغ الذي خلفه .



The effect of compound physical exercises supported by the ball in the Sakyo style in enduring the short performance of female futsal players

Abdullah Muhammad, Tiawi Alaa Jassim Muhammad and Bushra Qassem Raouf^{1*}

College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University, Tikrit, Iraq

Article info.

Article history:

Received in revised form: 21/4/2022

-Received: 5/9/2022

-Accepted: 21/9/2022

-Available online: 30/6/2023

Keywords:

- compound physical exercises
- Sakyo style
- endurance of short performance

Abstract

Research objectives centered around

-Detecting the effect of compound physical exercises supported by the ball in the Sakyo style in (short performance endurance) for female futsal players.

-And the detection of the differences between the two post-tests of the control and experimental groups in (short performance endurance) for the female futsal players.

To achieve the objectives of the research, the researchers assumed:

-There are statistically significant differences between the results of the tribal and remote tests for the two experimental and control groups in (short performance endurance) for the female futsal players.

-There are statistically significant differences between the results of the post-tests of the control and experimental groups in (short performance endurance) for the female futsal players.

The researchers used the experimental method with two groups (experimental and control) for its relevance and the nature of the research, as the research community was identified, represented by the players of the Kirkuk football education team for the futsal for the academic year (2021_2022), where they were chosen in a deliberate way, and they numbered (16) players, and the research sample was chosen by the method The randomness, which consisted of (10) players, representing a percentage of (62.5%) of the research community, and thus they were divided into two control and experimental groups with (5) players for each group.

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

-The use of compound physical exercises supported by the ball in the Sakyo style has a positive effect on the research variable for female futsal players.

-And that the repetition of the compound physical exercises supported by the ball of a combined nature between the physical and the skill and in the style of the Sakyo and similar to the conditions of competition and the method of high-intensity interval training showed a positive effect in the research variable for the female futsal players.

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

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



* Corresponding Author: bushraqasim447@gmail.com, College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University.

التمرينات البدنية المركبة المدعمة بالكرة بأسلوب الساكيفي تحمل الأداء القصير

للاعبات كرة القدم الصالات

بشرى قاسم رؤوف / جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. عبدالله محمد طياوي / جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. علاء جاسم محمد طياوي / جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة:

- الكشف عن تأثير التمرينات بدنية مركبة مدعمة بالكرة بأسلوب الساكيفي (تحمل الأداء القصير) للاعبات كرة القدم للصالات .

- والكشف عن الفروق بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في (تحمل الاداء القصير) للاعبات كرة القدم للصالات.

ولتحقيق أهداف البحث افترض الباحثون :

- أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في (تحمل الأداء القصير) للاعبات كرة القدم للصالات.

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في (تحمل الاداء القصير) للاعبات كرة القدم للصالات.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذا المجموعتين (التجريبية والضابطة) لملاءمته وطبيعة البحث إذ تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بلاعبات منتخب تربية كركوك بكرة القدم للصالات للعام الدراسي (2021_2022) حيث تم اختيارهن بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (16) لاعبة ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية والتي تكونت من (10) لاعبات يمثلن نسبة مقدارها (62,5%) من مجتمع البحث وبذلك تم تقسيمهن الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (5) لاعبات لكل مجموعة .

وقد توصل الباحثون الى مجموعة من الاستنتاجات أهمها :

- إن استخدام التمرينات البدنية المركبة المدعمة بالكرة بأسلوب الساكيفي لها تأثيراً إيجابياً في متغير البحث للاعبات كرة القدم للصالات.

- وإن تكرار التمرينات البدنية المركبة المدعمة بالكرة ذات الطابع المدمج ما بين البدني والمهاري و بأسلوب الساكيفي والمشابهة لظروف المنافسة وبطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة أظهر تأثيراً إيجابياً في متغير البحث للاعبات كرة القدم للصالات.

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت 2023/6/30

الكلمات المفتاحية

- التمرينات البدنية المركبة

- أسلوب الساكيفي

- تحمل الأداء القصير

1- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة البحث وأهميته:**

تُعد لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب التي لاقت اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة لما لها من شعبية ومتابعة عاليتين وقد اتجه الباحثون الى دراستها من مختلف الجوانب للإرتقاء بمستوى الاداء أثناء المباريات لكونها تمتاز بمتغيرات بدنية و مهارية و خططية وبما يفرضه واقع اللعبة من ضغوط عالية على اللاعبين أثناء المنافسات لأسباب عديدة منها صغر مساحة اللعب وقوانينها التي توجب ان يكون اللعب فعلياً إن تعدد المهارات والقدرات البدنية في لعبة كرة القدم للصالات أوجبت الاهتمام بتقنين التمرينات وأساليب ادائها ، ومن الأساليب التي ظهرت حديثاً هو اسلوب الساكيو والذي يمثل نظام تدريبي هدفه تطوير القدرات البدنية والمهارية والتوافقية لتنعكس على حركات اللاعب من خلال تكييف الجهاز العصبي والعضلي وهذا سيعطي لاعبة كرة القدم للصالات القدرة على اداء الحركات السريعة وفي إتجاهات متعددة وتنفيذ الواجبات المختلفة بمستوى عالياً من الانسيابية فضلاً عن تنفيذ التمرينات وفقاً لأسلوب الساكيو سيمنح اللاعب القدرة على مزج السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية ، في تمرين واحد ممايسُلط أعباء إضافية على اللاعبين وهذا سينعكس على مستوى التكيفات الوظيفية والتي ستظهر على أشكال مختلفة أثناء المباريات ويذكر (عبيدة الدوري، 2021) نقلاً عن velmurgan&palanisamy, (2012) " أن تمرينات هذا الأسلوب تنتج عنها تأثيرات متكاملة في العديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد"⁽¹⁾

ومما لاشك فيه أن تكامل الأداء أثناء المباريات يقترن بمستوى عالٍ من الجوانب البدنية و المهارية و الخططيةلذا لا بد ان يكون هناك توافق للاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة لتوقيت المهارات الرياضية المركبة ويتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي وبما يتلائم وطبيعة الأداء التنافسي ، وتحمل الأداء الذي يعكس مدى قابليات اللاعبين على تنفيذ مجموعة من الواجبات في أداءٍ واحدٍ و متكامل و لإتمام هذا النوع من الواجبات تحتاج اللاعبين الى ان يمتلكنَّ قدرات بدنية خاصة لإرتباط هذا العمل بمستوى تحمل اللاعبين وهذا مفهوم تحمل الأداء للاعبات كرة القدم للصالات، وهذا ما أشار اليه (هاشم ياسر ، 2011) ان تحمل الأداء هو" المُعبر عن امكانية اللاعب على تنفيذ مجموعة من الواجبات الحركية و المهارية و الخططية

¹ - عبيدة عامر علي الدوري ؛ تأثير تمرينات (S.A.Q) بأساليب مختلفة في عدد من المتغيرات البدنية و المهارية و الأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم الشباب : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة تكريت ، 2021) ص22.

بشكل مستمر لفترة طويلة دون الشعور بالتعب⁽¹⁾ ومما سبق تظهر أهمية البحث في أعداد تمارين بدنية مركبة مدعمة بالكرة بإسلوبالساكيو ومعرفة تأثير هذه التمارين تحمل الأداء القصير للاعبات كرة القدم للصالات في محاولة علمية لأثبات حقيقة تدرية يمكن للقائمين على الشأن الرياضي الاستفادة منها بشكل عام والمختصين في لعبة كرة القدم للصالات على وجه الخصوص.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثون في كرة القدم للصالات ومتابعتهم المتواصلة لأغلب الفرق الرياضية بكرة القدم للصالات ولسنوات عديدة ومنها منتخب تربية كركوك ، لاحظ الباحثون ان التمارين التي تُعطى في الوحدات التدريبية لهذا الفريق تكون غالباً اما تمارين بدنية ذات طابع منفرد دون دمجها مع صفات بدنية أخرى أو تمارين مهارية منفردة دون ربطها بجوانب أخرى بدنية كانت أم مهارية وهذا جعل الفريق لا يُحقق الفوز في بعض المنافسات لاسيما في الأوقات الأخيرة منها ولهذا فأن الباحثة تعزو هذا الاخفاق في بعض المباريات كان نتيجة لقلة الخبرة في التخطيط العلمي للبرامج التدريبية ، فضلاً عن اهمال خصائص مهمة في لعبة كرة القدم للصالات ومما تقدم ذكره يتساءل الباحثون هل لهذه التمارين تأثير على تحمل الأداء القصير للاعبات كرة القدم للصالات؟؟ في محاولة علمية حقيقية لأثبات تأثيرها من عدمه خدمةً للعملية التدريبية وكرة القدم للصالات...

1-3 أهداف البحث

- الكشف عن تأثيرالتمارين البدنية المركبة المدعمة بالكرة بإسلوبالساكيو بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيةفي المتغير (تحمل الاداء القصير) للاعبات كرة القدم الصالات.
- الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبيةفي المتغير (تحمل الاداء القصير) للاعبات كرة القدم الصالات.

1-4 فروض البحث :

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في (تحمل الاداء القصير) للاعبات كرة القدم الصالات.
- هناك فروق ذات دلالةمعنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في(تحمل الاداء القصير) للاعبات كرة القدم للصالات.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : منتخب تربية كركوك/ محافظة كركوك 2021-2022

¹ - هاشم ياسر حسن ؛ تحمل الأداء للاعبين كرة القدم ، ط1 : (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011) ص 13

1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 27 / 1 / 2022 ولغاية 1 / 4 / 2022 .

1-5-3 المجال المكاني : القاعة المغلقة التابعة لقسم النشاط الرياضي/كركوك.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التمارين المركبة

يبحث المدربون والمختصون في المجال الرياضي بشكل عام ولعبة كرة القدم للصالات على وجه الخصوص عن كل ما من شأنه أن يرفع من قابليات اللاعبين والتيشهم وبصورة كبيرة في تطوير الجانب البدني، والمهاري، والخططي ومستوى اللاعبين أثناء المباريات من خلال تمارين مختلفة ومتنوعة تُطبق خلال الوحدات التدريبية ومشابهة لما يحدث في مباريات كرة القدم للصالات الممارسة والتي يمكن تنفيذها خلال مراحل الإعداد المختلفة.

ومن هذه التمارين هو استخدام تمارين مركبة تربط عدة جوانب أو صفات بدنية وأخرى مهارية لذات التمرين والتي بدورها تقود إلى إحداث تكيفات فسيولوجية وتغييرات في أداء اللاعبين من الناحية البدنية و المهارية وهذا ما أكده (وميض طارق ستار، 2012) نقلاً عن (محمد رضا إبراهيم، 2008) "إن أداء التمارين الخاصة باللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة يؤدي إلى حدوث تغييرات فسيولوجية متعلقة بالمتطلبات الضرورية لتلك اللعبة الرياضية الممارسة ، وإن جسم الإنسان يتكيف للنشاط البدني الذي يؤديه ، فمثل هذا التكيف لا يؤدي إلى حدوث تغييرات فسيولوجية فقط ، بل يؤدي إلى حدوث تغييرات في الأداء المهاري والخططي ، وإن الوسائل التدريبية أو التمارين الخاصة المنفذة لتحقيق تأثير تدريبي فعال يجب أن تكون على شكل تمارين مأخوذة من اللعبة أو الفعالية الرياضية التي يتخصص فيها الرياضي ، إذ تعمل فيها مجموعة من العضلات بشكل مقارب إلى سرعة وقوة اتجاه الحركة الذي تؤديه العضلات في حركات اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة"⁽¹⁾

2-1-2 تدريبات الساكيو (S.A.Q) :

إن المدربين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون وبشكل دائم ومستمر عن الطرق والأساليب التدريبية الحديثة بهدف الارتقاء بمستوى الرياضي واكتساب ميزة تنافسية ، وتدريبات الساكيو (S.A.Q) تُعد إحدى هذه الأساليب الحديثة التي استخدمها العديد من الباحثون والمدربون في المجال الرياضي.

وإذا نظرنا إلى جميع الفعاليات الرياضية تقريباً وبلا استثناء نلاحظ أنها تتطلب الحركات السريعة، سواء للأطراف العلوية أو للأطراف السفلية أو كلاهما معاً والتي بدورها تؤدي إلى تنمية

¹ - وميض طارق ستار؛ تأثير تمارين مهارية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى/كلية التربية الرياضية، 2012) ص20.

وتطوير قدرات اللاعبين في أغلب الألعاب والفعاليات الرياضية حيث تربط هذه التدريبات عدة عناصر (السرعة الحركية ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية) مع بعضها وايضاً يمكن أن تُدرّب هذه التدريبات بحيث تُفصل هذه العناصر عن بعضها البعض ،

2-1-3 تحمل الأداء القصير

يختص تحمل الأداء القصير بأغلب الأنشطة الرياضية حيث يكون الأداء فيه بدرجة تصل شدتها إلى أقل من القصى من قابلية اللاعبين باعتماد الأداء على الاستغلال الكامل لكلتا القدرتين الهوائية و اللاهوائية وبذلك يمكن تحقيق أعلى مستوى للأداء تحت ظروف إنتاج الطاقة اللاهوائية فهو يوفر مستوى عالٍ جداً من إنتاج الطاقة اللاهوائية حيث يتطلب الأداء قدرًا من قوة الإرادة فضلاً عن القدرة على تأمين أقصى حدود لتردد الاشارات العصبية ، ومن الجدير بالذكر أن هناك ارتباطاً قوياً ما بين تحمل سرعة الأداء وتحمل قوة الأداء والذي يُساعد في تحديد الانجاز أثناء المنافسات ويمكن ملاحظة ذلك عند انطلاق اللاعب بالكرة لمسافة تزيد عن ثلاثين متراً ثم يعمل تهديف على المرمى ،اذ يحتاج اللاعب لكي يقطع هذه المسافة بالكرة إلى مستوى عالٍ من تحمل السرعة وتحمل الداء المهاري اما فيما يخص التهديف يحتاج اللاعب إلى مستوى عالٍ من تحمل القوة المميزة بالسرعة ، و اشار (هاشم ياسر، 2011) انه " من أجل تطوير قابلية تحمل الأداء لدى لاعبي كرة القدم يجب التركيز على تمارينات تحمل الأداء الأساسية خلال فترة الأعداد العام ثم الانتقال بعد ذلك إلى تمارينات التحمل الخاص في الفترة الخاصة ثم الانتقال إلى تمارينات المنافسة والتي من خلالها يصل اللاعب إلى مرحلة التكيف الشامل في الأداء البدني و المهاري و الخططي"⁽¹⁾

مما سبق ترى الباحثة ان تحمل الاداء من الصفات البدنية المركبة التي لها اهمية كبيرة في لعبة كرة القدم للصالات كونها تعد من الالعاب الرياضية الشاقة والتي تتطلب مجهوداً بدنياً ومهارياً وخططياً كبيراً وترتبط هذه المتطلبات مع بعضها البعض، ولكي تستطيع اللاعبة من تنفيذ تلك المتطلبات لابد أن تمتلك قدرًا عالياً من تحمل الاداء والذي يمكن ان ينعكس إيجاباً عليها اثناء المباراة. لذا من المهم ان يكون الهدف التدريبي المهم هو زيادة تحمل التعب لكي تستطيع اللاعبة المحافظة على مستواها دون هبوطه.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعته البحث ومشكلته .

3-2 مجتمع البحث وعينته

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثل بلاعبات منتخب تربية كركوك بكرة القدم للصالات للعام الدراسي (2021-2022) والبالغ عددهن (16) لاعبة أما عينة البحث فقد

¹ - هاشم ياسر؛ مصدر سبق ذكره، ص 42-43.

اختيرت بالطريقة العمدية وتكونت من (10) لاعبات يمثلن نسبة قدرها (62,5%) من مجتمع البحث وبذلك تم تقسيمهن الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (5) لاعبات لكل مجموعة , وذلك بعد أن قامت الباحثة باستبعاد (6) لاعبات وهن حارسات المرمى واللاعبات المصابات والمتغيبات، والجدول (1) يبين ذلك

الجدول (1)

مجتمع البحث وعينته واللاعبات المستبعدات والنسبة المئوية

النسبة المئوية	العدد	مجتمع البحث
62,5%	10	عينة البحث
18.75%	3	اللاعبات المستبعدات
18.75%	3	استبعاد حارسات المرمى
100%	16	المجموع

3-3 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث

1-3-3 التجانس

تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (الكتلة، الطول، العمر الزمني، العمر التدريبي) والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال وقيم معامل الالتواء لمتغيرات (الكتلة، الطول، العمر الزمني، العمر التدريبي).

معامل الالتواء	المنوال	عينة البحث		وحدة القياس	المتغيرات	ت
		\pm ع	$\bar{س}$			
0.55	55	0.89	55.50	كغم	الكتلة	1
0.05	162	5.81	162.33	سم	الطول	2
0.98	16	0.99	16.98	سنة	العمر الزمني	3
0.20	4	0.81	4.16	سنة	العمر التدريبي	4

من الجدول (2) يبين أن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين ($1 \pm$) وهذا يدل على التوزيع الطبيعي لعينة البحث وهذا يعني تجانس العينة ضمن المتغيرات آفة الذكر.

2-3-3 التكافؤ

أجرت الباحثة التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغير البحثي قيد الدراسة، والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3)

بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig)، ودلالة الفروق للمتغير البحثي قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم (ت) المحسوبة	قيم (sig)	دلالة الفروق
		ع±	س	ع±	س			
تحمل الأداء القصير	درجة/ثا	1.91	58.72	1.81	59.03	-0.30	.77	غير معنوي

يتبين من الجدول (3)

ان قيم مستويات الدلالة أكبر من قيمة (0,05) و هذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وهذا يدل على تكافؤهما في المتغيرات آنفة الذكر.

3-4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة

3-4-1 الوسائل المستخدمة في الدراسة

- الاختبارات.
- المقابلات الشخصية .
- الملاحظة.
- المراجع والمصادر العلمية(العربية والأجنبية).
- استمارة استبانة رأي الخبراء والمختصين حول ترشيح الاختبارات الاكثر انسجاماً وحسب متطلبات الدراسة.
- شبكة الانترنت.

3-4-2 الأجهزة المستخدمة في الدراسة:

- استخدمت الباحثة الأجهزة الاتية:
- جهاز حاسوب نوع hp عدد (1)
- ميزان إلكتروني يقيس الوزن والطول.

3-4-3 الأدوات المستخدمة:

- شريط قياس
- شواخص بألوان مختلفة عدد (20)
- حلقات دائرية عدد(10)
- كرة قدم صالات عدد(10)
- سُلْم عدد (3)

- صافرة عدد(4)
- موانع عدد(10)
- ساعات إيقاف Stopwatch لقياس الزمن مقدراً بالثانية 10/1ث.

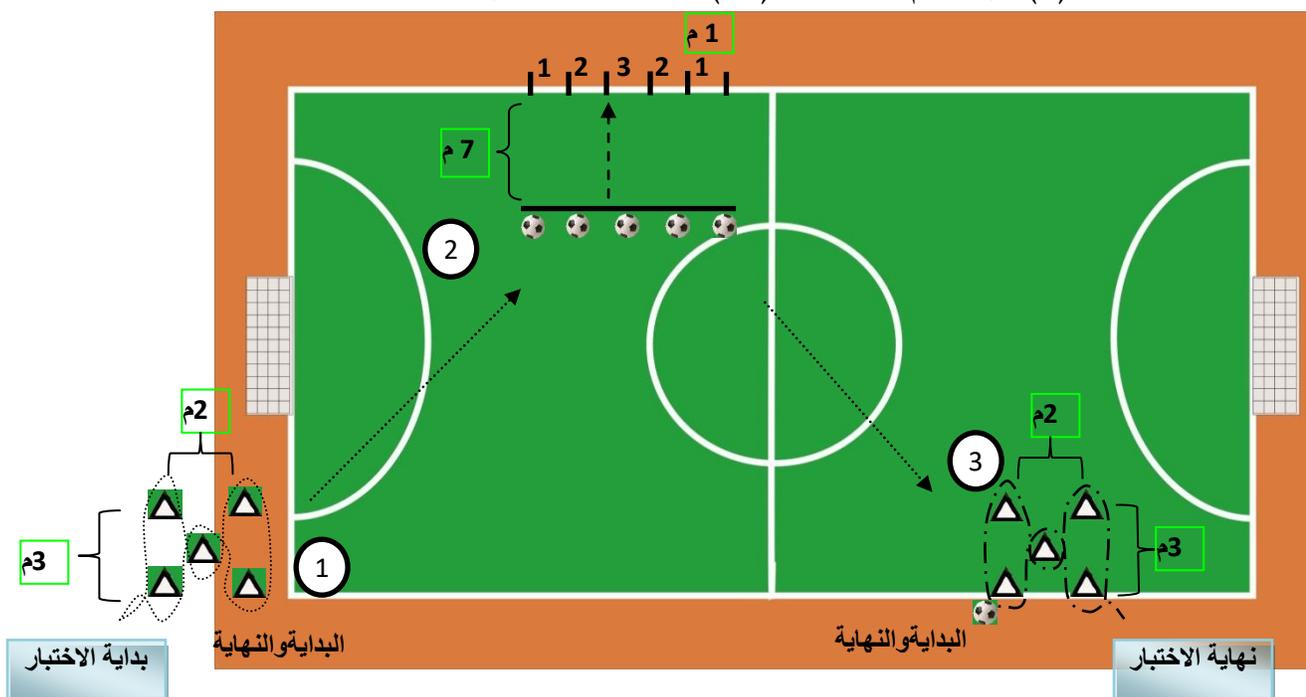
3-5 اختبارات تحمل الأداء القصير. (1)

الاختبار الأول: تحمل الاداء القصير المعدل المعتمد على

الجري بطريقة بارو والتمرير بكرة الصالات مقاسا بالزمن.

الهدف منه: قياس تحمل الاداء القصير.

الأدوات المستخدمة: (6) كرات قدم للصالات، (16) شاخص، ساعة توقيت.



الشكل (1)

اختبار تحمل الاداء القصير بطريقة بارو والتمرير بكرة القدم

3-6 الاجراءات الميدانية المستخدمة في الدراسة:

3-6-1 اعداد وتصميم التمرينات البدنية المركبة المدعمة بالكرة بأسلوب الساكيو

تم اعداد وتصميم التمرينات البدنية المركبة المدعمة بالكرة بإسلوب الساكيو بعد أن أطلعت الباحثة على المصادر والمراجع العلمية في مجال علم التدريب وفسولوجيا التدريب وكرة القدم

¹ - علاء جاسم محمد؛ اثر تمرينات لاهوائية وفق لاختلاف ازمنا تحمل الاداء في بعض المتغيرات الوظيفية وتركيز حامض اللاكتيك للاعبى كرة القدم للصالات : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019) ص88.

للصالات وبالتعاون مع السيدين المشرفين قامت الباحثة بتصميم (18) تمرين وتم عرض هذه التمارين على السادة ذوي الخبرة و الاختصاص وفقاً لاستمارة الاستبيان ملحق (5) لتحديد ما يناسب بحثنا وتم تحديد (9) تمرينات من قبل السادة الخبراء والمختصين.

3-7 الاجراءات النهائية للدراسة:

3-7-1 الاختبارات القبليّة لمتغير الدراسة (القدرة اللاهوائية القصوى).

تم تنفيذ الاختبارات القبليّة لمتغير البحث وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في يوم الأربعاء المصادف 27 / 1 / 2022 م في قاعة الألعاب المغلقة التابعة لقسم النشاط الرياضي / كركوك

3-7-2 تنفيذ التجربة الرئيسيّة

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث قامت الباحثة بتنفيذ التمرينات البدنية المركبة المدعمة بالكرة بأسلوب الساكوي على المجموعة التجريبية حيث راعت الباحثة مجموعة من النقاط :

- بدء جميع الوحدات التدريبية كافة بالاحماء العام ثم يليه الاحماء الخاص.
- تماشداً طريقة التدريب الفترية مرتفع الشدة لتنفيذ التمرينات البدنية المركبة المدعمة بالكرة بأسلوب الساكوي .
- نُفذت التمرينات البدنية المركبة المدعمة بالكرة بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع اي تنفيذ (24) وحدة تدريبية خلال (8) اسابيع وبدرتين متوسطتين.
- كانت فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع معتمدة على طريقة التدريب المستخدمة (طريقة التدريب الفترية مرتفع الشدة) من خلال اجراء التجارب الاستطلاعية التي نفذتها الباحثة و بالاعتماد على مؤشر النبض حيث كان مؤشر النبض بحدود مؤشر النبض (120-130)ن/د بينما كان متوسط زمن الراحة بين المجاميع (180) ثا ومتوسط زمن الراحة بين تمرين وآخر (180) ثا.
- زمن أداء التمرينات من (10-17) ثانية.
- الشدة المستخدمة (90%)
- تم التحكم بتموج الحمل التدريبي للتمرينات البدنية المركبة المدعمة بالكرة تم التحكم بها من خلال التغيير بالحجم فقط.

- نُفذت جميع التمرينات في بداية الجزء الرئيس والتي تم تطبيقها من بداية الوحدة التدريبية.
- إن مجموع زمن الاداء للدورة المتوسطة كان (417,45) دقيقة والدورة المتوسطة الثانية كان (451,17) دقيقة
- إن تموج حركة الحمل في تنفيذ التمرينات كان معتمداً على الزيادة في الحجم التدريبي الكلي لكل دورة صغرى (1:3)، كما في الشكل ادناه .

الدورة المتوسطة الثانية				الدورة المتوسطة الأولى				نوع الحمل
الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	
								حمل أقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط
٩١,٨ دقيقة	١٢٥,٣٩ دقيقة	١٢٥,٣٩ دقيقة	١٠٨,٥٩ دقيقة	٩١,٨ دقيقة	١٢٥,٣٩ دقيقة	١٠٨,٤٦ دقيقة	٩١,٨ دقيقة	متوسط زمن الحمل

الشكل (2)

يوضح تموج حركة الحمل

3-7-3 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات البدنية المركبة المدعمة بالكرة بأسلوب الساكيو على المجموعة التجريبية قامت الباحثة بأجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (الضابطة و التجريبية) في يوم الجمعة المصادف 1/ 4/ 2022م في قاعة الألعاب المغلقة التابعة لقسم النشاط الرياضي / كركوك ، وقد حرصت الباحثة على توفير نفس الظروف والمتطلبات التي تمت فيها الاختبارات القبلية للعينة .

3-8 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) ، لاستخراج كل من:

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.
- اختبار (t) للعينات المرتبطة.
- الارتباط البسيط (بيرسون).
- النسبة المئوية.

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الدراسة (تحمل الأداء القصير) ومناقشتها.

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig) للمتغير تحمل الاداء القصير للاعبات كرة القدم للصالات للمجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الاحتمالية sig	الدلالة الإحصائية
			س	ع	س	ع			
1	المجموعة التجريبية	درجة/ثا	59.03	1.81	46.09	.76	-22.52	.000	معنوي
2	المجموعة الضابطة	درجة/ثا	58.72	1.91	52.80	1.55	5.81	.004	معنوي

*معنوية إذا كانت (sig) $\geq (0.05)$.

يتبين من الجدول (4) والذي يوضح النتائج التي تم الحصول عليها والتي تظهر ان هناك تطوراً قد حصل لدى المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (تحمل الأداء القصير) والتي استخدمت التمارين البدنية المركبة المدعمة بالكرة بإسلوب الساكيو والتي كان لها دوراً ايجابياً في أحداث تطوراً مستوى تحمل الأداء للاعبات وتعزو الباحثة هذا التطور الى أن التمرينات التي تدرّب اللاعبات عليها بشدّد عالية و وفقاً لطريقة التدريب الفترّي مرتفع الشدّة المستخدمة والتي كانت نتيجتها أحداث تكيفات لدى اللاعبات فضلاً عن تقنين مكونات الحمل التدريبي لديهنّ لحدوث تقدم في مُستواهنّ لذا فان أداء اللاعبات بدرجة حمل وراحة مناسبة قد ادى الى زيادة القدرة على الأداء تدريجياً و الاحتفاظ بالقوة الوظيفية لأجهزة الجسم نظراً لوجود علاقة جوهريّة بين مستوى الحمل وفترة الراحة والذي يؤثر كل منهما على الآخر وبصورة مباشرة و يؤدي هذا التأثير الى الارتقاء بمستوى الحالة التدريبية للاعبات وهذا نتيجة لعمليات التكيف التي حصلت وهذا ما أشار اليه (عبد الرحمن زاهر، 2011) " أن الجسم يتطلب فترة من الراحة لإستعادة المستهلك من الطاقة ، وعند تكرار نفس الحمل في فترة التعويض الزائد يتم نفس التأثير ،ومن ثم حدوث تكيف لأعضاء وأجهزة الجسم عند هذا المستوى من

الحمل⁽¹⁾. فالتغيرات التي حصلت في الأجهزة الوظيفية للاعبات كرة القدم للصالات كانت نتيجة للضغوط التدريبية والتمارين التي استندت على حجم وشدة التدريب فضلاً عن الاهتمام بفترات الراحة وبما يتناسب مع قدرات اللاعبات البدنية والوظيفية على تحمل الأداء لفترات زمنية وهذا العمل كانت ناتجاً عن تطور في أنظمة إنتاج الطاقة اللاهوائية وبما أن نظام حامض اللاكتيك هو النظام المسيطر في لعبة كرة القدم للصالات فإنه بالأمكان تطوير هذا النظام من خلال التمرينات المستخدمة وطريقة التدريب وهذا سيقود الى زيادة فعالية الأنزيمات اللاهوائية مما سيُعطي مساحة اكبر لعمل هذا النظام وقد أشار (ريسان خريبط، محمد محمود، 2022) " ان التغيير الذي يحدث في هذا النظام هو زيادة نشاط عمل الأنزيمات العاملة لزيادة قدرة عمل هذا النظام وأن انزيم الفوسفوفركتوكاينيز والذي يعد الأساس في اسراع عمل هذا النظام⁽²⁾ . وان طريقة التدريب الفكري تعمل على تنظيم فترات العمل والراحة وفق أسس علمية سليمة فضلاً عن تأثيرها الفسيولوجي والذي يعمل على تحسين كفاءة إنتاج الطاقة تحت ظروف نقص الأوكسجين وتأخير ظهور التعب من خلال ألتساع الشعيرات الدموية والتي بدورها تسمح بمرور الأوكسجين وهذا ما أكده (عبد العزيز مديش، 2020) (تحسين كفاءة إنتاج النظام اللاهوائي واتساع الشعيرات الدموية بشكل اسرع ليسمح بمرور مزيد من الأوكسجين مما يؤدي الى تأخير ظهور الاحساس بالتعب لمدة طويلة⁽³⁾ ")

4-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير الدراسة (تحمل الأداء القصير) ومناقشتها.

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig) لمتغير البحث تحمل الأداء القصير للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية.

ت	المعالم الإحصائية للمهارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	مستوى الاحتمالية sig	الدالة الإحصائية
			±	س	±	س			
1	تحمل الاداء القصير	درجة/ثانية	1.55	52.80	0.76	46.09	-8.68	.004	معنوي

*معنوية إذا كانت (sig) $\geq (0.05)$.

يتبين من الجدول (5) والذي يوضح النتائج التي تم الحصول عليها والتي تظهر ان هناك تفوق قد حصل لدى المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لمتغير

¹ - عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ موسوعة فسيولوجيا الرياضة ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2011) ص 133.

² - ريسان خريبط، محمد محمود عبد الظاهر ؛ احمال التدريب والاستشفاء الرياضي ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2022) ص 301-302.

³ - عبد العزيز أحمد مديش ؛ التدريب الرياضي والأعداد البدني ، ط 1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2020) ص 285.

البحث (تحمل الأداء القصير) وتعزو الباحثة هذا التطور لدى لاعبات المجموعة التجريبية الى تنفيذ التمرينات البدنية المركبة المدعمة بالكرة بإسلوبالساكيو التي مثلت علامة فارقة بين تدريب المجموعتين والتي تفوقت فيها المجموعة التجريبية لمتغير تحمل الأداء القصير كما ذكر أعلاه فقد رفعت هذه التمرينات قدرات اللاعبات على تحمل التعب من خلال تحسين أنتاج الطاقة اللاهوائية وهذا ما أشار اليه(هاشم ياسر، 2011) أن تحمل الأداء" هو احدى الصفات البدنية المركبة التي تعبر عن امكانية اللاعب على مقاومة التعب أثناء الأداء الحركي والمهاري والتي يعتمد على مستوى شدة العمل المراد تنفيذه والانجاز المطلوب في آن واحد مع ضرورة تنفيذ الأداء بأقل وقت ممكن"⁽¹⁾ ان لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب التي تحتاج الى متطلبات عالية من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، ففي هذه اللعبة تُبذل مجهودات عالية جداً وفقاً لمقتضياتها ومحددات الأداء فيها فاللاعبات اللاتي لايملكنَّ قدرأً عالياً من الإرادة وقوة التحمل لايستطعنَّ أداء واجباتهن اثناء المباريات ولهذا كان اختيار هذه التمرينات البدنية المركبة بعناية من اجل تحقيق أهداف رسمتها الباحثة بما يخدم اللاعبات في المباريات وإن استخدام طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تنفيذ هذه التمرينات كان لها أثراً واضحاً في ارتفاع مستوى الأداء لدى اللاعبات وهو انعكاس لمستوى التكييفات التي حصلت وقد أشار اليها (جمال صبري، 2019) بأن " التدريب يكون اكثر فعالية لأنه يقدم التكييفات الفسيولوجية التي تقود الى المكاسب في اللياقة البدنية وهذه تقود الى اللياقة البدنية التي تواجه وتقابل التغيرات المطلوبة في المباراة والانجاز، فضلاً عن تنشيط الأنزيمين المهمين عن طريق التدريب الفكري مرتفع الشدة فيقودا الى اطلاق طاقة أكبر ويجعلا العضلات قادرة على العمل الأشد ولمدة اطول مع مقاومة التعب"⁽²⁾ فكانت شدة عالية فضلاً عن مزج أكثر من قدرة بدنية في التمرينات فكانت نتائجها تفوق المجموعة التجريبية في اختبار تحمل الأداء القصير ولأن تحمل الأداء القصير هو أداء واجبات بدنية مهارة خططية يعني ذلك ان التفوق الحاصل في هذا الأداء يعطي إنعكاس حقيقي لمستوى اللاعبات اثناء المباريات وتأخير ظهور التعب على الرغم من أن هذه التمرينات كان النظام المسيطر فيها هو نظام الطاقة اللاهوائي وهذا يتفق مع ما ذكره (جمال صبري، 2019) أن "تحمل الأداء الخاص هو القابلية لمقاومة التعب في الحالات الرياضية الخاصة وكلما كان التحمل الخاص أفضل كلما كان الأداء في هذه الرياضة الخاصة افضل"⁽³⁾

¹ - هاشم ياسر حسن؛ مصدر سبق ذكره ص13.

² - جمال فرج صبري العبدالله؛ موسوعة المطاولة والتحمل (التدريب ، الفسيولوجيا ، الانجاز) ، ط1 : (عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2019) ص 135.

³ - جمال فرج صبري العبدالله ؛ المصدر نفسه ، ص21.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات

- إنالتمرينات البدنية المركبة المدعمة بالكرة بإسلوبالساكيو لها أثراً ايجابياً في متغيرات البحث للاعبات كرة القدم للصالات.
- إن استخدام التمرينات البدنية المركبة المدعمة بالكرة بإسلوبوبطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة أظهر تأثيراً إيجابياً في متغير البحث للاعبات كرة القدم للصالات.
- الكلمات المفتاحية : التمرينات البدنية المركبة - اسلوب الساكيو - تحمل الاداء القصير

5 - 2 التوصيات

- التأكيد على استخدام التمرينات البدنية المركبة المدعمة بالكرة بأسلوب الساكيو في الوحدات التدريبية للاعبات كرة القدم للصالات.
- استخدام التمرينات البدنية المركبة المدعمة بالكرة بإسلوبالساكيو المشابهة لتحركات المنافسة .
- استخدام التمرينات البدنية المركبة المدعمة بالكرة بأسلوب الساكيو وبطرق تدريبية أخرى.
- إجراء دراسات مشابهة على جنس آخر و فئات عمرية أخرى.

المصادر

- عبيدة عامر علي الدوري ؛ تأثير تمرينات (S.A.Q) بأساليب مختلفة في عدد من المتغيرات البدنية و المهارية والأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم الشباب : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت ، 2021) .
- هاشم ياسر حسن ؛ تحمل الأداء للاعبين كرة القدم ، ط1 : (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011) .
- جمال فرج صبري العبدالله ؛ موسوعة المطاولة والتحمل (التدريب ، الفسيولوجيا ، الانجاز) ، ط1 : (عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2019) .
- عبد العزيز أحمد مديش ؛ التدريب الرياضي والأعداد البدني ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2020) .
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ موسوعة فسيولوجيا الرياضة ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2011) .
- ريسان خريبط ، محمد محمود عبد الظاهر ؛ احمال التدريب والاستشفاء الرياضي ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2022) .

- عامر فاخر شغاتي؛ علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، ط1 : (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2013) .
- وميض طارق ستار ؛ تأثير تمارين مهارية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى/كلية التربية الرياضية ، 2012) .
- علاء جاسم محمد ؛ اثر تمارين لاهوائية وفق لاختلاف ازمة تحمل الأداء في بعض المتغيرات الوظيفية وتركيز حامض اللاكتيك للاعبين كرة القدم للصالات : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019) .

References

- Obaidah Amer Ali Al-Douri; The effect of (S.A.Q) exercises with different methods on a number of physical and skill variables and the complex skill performance of young football players: (PhD thesis, College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University, 2021).
- Hashem Yasser Hassan; Enduring Performance for Football Players, 1st Edition: (Oman, Arab Society Library for Publishing and Distribution, 2011).
- Jamal Faraj Sabri Al-Abdullah; Encyclopedia of Al-Matoula and Endurance (Training, Physiology, Achievement), 1st Edition: (Oman, Dar Al-Safa Publishing and Distribution, 2019).
- Abdelaziz Ahmed Madikish; Athletic Training and Physical Preparation, 1st Edition: (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 2020).
- Abdel Rahman Abdel Hamid Zaher; Encyclopedia of Sports Physiology, 1st Edition: (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 2011).
- Raysan Khreibet, Mohamed Mahmoud Abdel-Zaher; Sports training and recovery loads, 1st floor: (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 2022).
- Amer Fakher Shaghati; The Science of Sports Training (Youth Training Systems for Higher Levels, 1st Edition: (Oman, Arab Society Library for Publishing and Distribution, 2013).
- Tariq Star flashes; The effect of special skill exercises in developing some physical and motor abilities of juniors in boxing: (Unpublished Master's Thesis, University of Diyala/College of Physical Education, 2012).
- Alaa Jassim Mohammed; The effect of anaerobic exercises according to the different endurance times of performance on some functional variables and the concentration of lactic acid for futsal players: (Unpublished doctoral thesis, Tikrit University, College of Physical Education and Sports Sciences, 2019).

ملحق (1) إنموذج من تنفيذ التمرينات

الدورة المتوسطة الأولى / الأسبوع الأول (2022/2/5) / (حمل تدريبي متوسطاً) زمن الحمل الكلي (91,8) دقيقة

اليوم	التمارين	الشدة	متوسط زمن أداء التمرين بالثانية	عدد التكرارات	متوسط زمن الراحة بين التكرارات بالثانية	عدد المجموع	متوسط زمن الراحة بين المجموع بالثانية	متوسط زمن الراحة بين تمرين وآخر	متوسط زمن الكلي للتمرين بالدقيقة	متوسط زمن الحمل
السبت	1		10	3	30	2	180	180	29,1	540
	2		12	3	36	2	180	180	576	
	3		15	3	45	2	180	180	450	
الأثنين	4		15	3	45	2	180	180	630	32,1
	5		15	3	45	2	180	180	360	
	6		17	3	51	2	180	180	486	
الأربعاء	9		12	3	36	2	180	180	576	30,6
	7		14	3	42	2	180	180	612	
	8		16	3	48	2	180	180	468	

تم اعتماد مؤشر النبض لتحديد الراحة بين التكرارات من خلال عودته الى (120_130) ض/د

وبشدة (90%) لجميع التمرينات

تأثير أثر اسلوب التعلم التنافسي وفق أنموذج كولب في تنمية الذكاء الاجتماعي

للطلاب

كريم احمد حسين / جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. احمد قحطان نجم / جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. كهلان رمضان صالح / جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة:

هدف البحث الى التعرف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبيتين للذرائعيون والنظريون في تنمية الذكاء الاجتماعي لدى الطلاب, وافترض الباحثون ان هناك فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبيتين للذرائعيون والنظريون في تنمية الذكاء الاجتماعي لدى الطلاب. وتوجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث. ومثل عينة البحث مجموعة من طلاب المرحلة الثالثة للعام 2022/2021. واستخدم الباحثون منهج البحث التجريبي لملائمته مشكلة البحث واهدافه, وتم عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل اليها الباحثون والتي اظهرت تفوق الاختبارات البعدية على الاختبارات القبلية ومما يدل على تحقيق فرض البحث, واستنتج الباحثون ان هناك تأثير ايجابي للذرائعيون والنظريون في تحسين بعض مهارات كرة القدم للطلاب وتم ذلك باستخدام اسلوب التعلم التنافسي.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث واهميته:

ان التطور والتقدم الحاصل في المستويات الرياضية كافة وبقية العلوم يعود الى التطور والتقدم في الطرائق المستخدمة في التدريس من قبل العاملين على العملية التعليمية, وان هذا التطور طال الرياضة في العالم من خلال تنوع استخدام استراتيجيات وطرائق مختلفة تعمل على رفع الملل عن الطلاب الناتج من استعمال استراتيجيات محدودة الفهم, والمدرس الناجح هو الذي يجيد تطبيق اكثر من طريقة واسلوب في التدريس ويهتم بمراعاة ميول واتجاهات الطلاب لان هذا الميول والاتجاهات تمثل دوافع استثارة الطلاب. ومن الاستراتيجيات والاساليب التي اثبتت فاعليتها في العملية التعليمية هي أسلوب التعلم التنافسي التي تعد احد الأساليب التي تزود المتعلمين بتمارين على شكل منافسة تساعدهم في معرفة قدراتهم الذاتية مقارنة بالآخرين وتحفزهم على استثارة دوافعهم ومضاعفة جهدهم ليتنافسوا مع انفسهم او مع الزميل او مع الجماعة

ومما يتمكن من ايصال المادة المتعلمة الى ذهن المتعلم بشكل جيد ومتقن وصولاً الى المراحل والمستويات العليا في الاداء ,وهذا كله يعتمد على ما يمتلكه المدرس من خبرة وامكانية في الوصول الى الهدف. فالمنافسة هي اسلوب من اساليب التعلم التي تجعل من اللاعب او الطالب في صراع مع نفسه او مع الزميل او مع الجماعة, وذلك من اجل الوصول الى هدف معين يساعد الفرد في عملية تنمية وتطوير وتحسين قدراته, وذلك من خلال استثارة دافعيته في ممارسة اللعبة بحماس أكبر ولأجل الوصول الى اكتساب التعلم وتحقيق الانجاز⁽¹⁾.

1-2 مشكلة البحث

لم تعد المناهج الدراسية تركز على كمية المعلومات المقدمة للتعلم فقط انما تركز ايضاً على الطرائق والاساليب والنماذج التي سيعتمدها المتعلم في الحصول على المعلومات، ان الاستخدام المعاصر لأساليب التدريس يقلل من الاخطاء ويزيد من فاعلية التدريس في العملية التعليمية ، ومن هذه الأساليب هو أسلوب التعلم التنافسي وفق أنموذج كولب في تنمية الذكاء الاجتماعي لديهم ومعرفة تأثيره على طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية وعلوم الرياضة, ولهذا حددت مشكلة البحث بالإجابة على التساؤل الآتي :

ما هو أثر استخدام أسلوب التعلم التنافسي وفق أنموذج كولب في تنمية الذكاء الاجتماعي للطلاب .

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث الى الكشف عن :

- التعرف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبيتين على وفق أنموذج كولب في تنمية الذكاء الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة تكريت.

- التعرف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث التجريبيتين على وفق أنموذج كولب في تنمية الذكاء الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة تكريت.

1-4 فرضا البحث

- توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبيتين وفق أنموذج كولب في تنمية الذكاء الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة تكريت .

¹- حامد سليمان حمد؛ منظومة طرائق التدريس في التربية الرياضية: (النجف الاشرف, دار الضياء للطباعة, 2017), ص248.

• توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث التجريبتين وفق أنموذج كولب في تنمية الذكاء الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة تكريت .

5-1 مجالات البحث

1 - 5 - 1 المجال البشري : طلاب الصف الثالث للدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة تكريت .

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 13 / 9 / 2021 ولغاية 28 / 2 / 2022

1-5-3 : المجال المكاني : القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة تكريت .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

2- 1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث وعينته.

2- 2 مجتمع البحث وعينته

حُدِدَ مجتمع البحث بطلاب السنة الدراسية الثالثة للدراسات الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت للعام الدراسي 2022/2021 والبالغ عددهم (80) طالباً ، والذين اختيروا بطريقة العمدية. أما عينة البحث فتكونت من شعبة (ج) اختيرت بالطريقة العشوائية (عن طريق القرعة) ، وبعدها وزعت الاستثمارات على الطلاب لتحديد النموذج المفضل لديهم وتوزيعهم على مجموعتين تجريبتين وحسب تصنيف كولب ، تكونت المجموعة الاولى من (الذرائعيون) والبالغ عددهم (10) طلاب اما المجموعة الثانية (النظريون) والتي بلغ عددهم (10) طلاب، بحيث أصبح مجموع عدد عينتي البحث التجريبتين (20) طالباً بنسبة (25%) من مجتمع البحث.

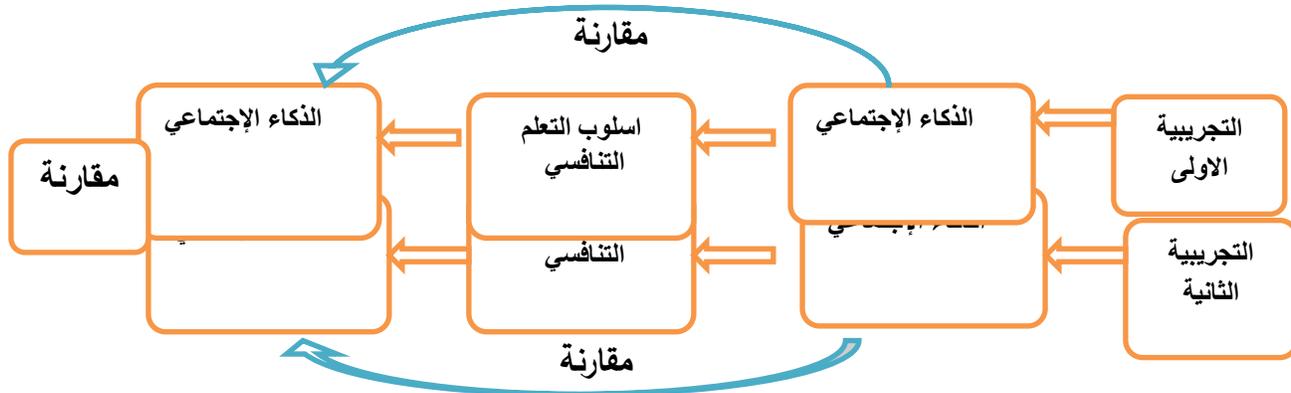
الجدول (1)

مجموعتا البحث وحجم العينة والأسلوب المستخدم في التدريس

ت	المجموعة	تصنيف انموذج كولب	الأسلوب المستخدم	عينة البحث
1	المجموعة التجريبية الاولى	الذرائعيون	اسلوب التعلم التنافسي	10
2	المجموعة التجريبية الثانية	النظريون	اسلوب التعلم التنافسي	10
	المجموع			20

2-3 التصميم التجريبي

استخدام الباحثون التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارات القبلية والبعديّة والذي يتلاءم مع أهداف البحث واجراءاته الميدانية وكما هو موضح في الشكل رقم (1)



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

2-4 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث

2-4-1 تجانس العينة

لغرض تحقيق تجانس افراد عينة البحث قام الباحث بعدة اجراءات لضبط المتغيرات, ومن اجل منع تأثير بعض المؤثرات على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية لأفراد العينة البحث , اذ قام الباحث باستخدام الوسائل الاحصائية المتمثلة بالوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للقياسات المورفولوجية لمعرفة واقع التجانس من عدمه وكما مبين بالجدول رقم (3).

جدول رقم (2)

يبين تجانس عينة البحث في القياسات المورفولوجية (العمر , الطول , الوزن)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	(سنة)	22,8	1,823	22	0,316
الطول	(سم)	174	6,332	173	0,473
الكتلة	(الكيلو)	72,3	11,609	72	0,077

ويتبين من الجدول (2) أن قيم معامل الالتواء كلها انحصرت بين $(1\pm)$ مما يشير إلى تجانس عينة البحث في المتغيرات آنفة الذكر, إذ أنه "كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين $(1\pm)$ دل ذلك على إن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً أما إذا زادت أو نقصت عن ذلك فان معنى هذا إن هناك عيباً ما في اختيار العينة"⁽¹⁾.

2 - 4 - 2 تكافؤ مجموعتي البحث

من اجل تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبيتين قام الباحثون بإجراء اختبارات التكافؤ في متغيرات البحث بالاعتماد على نتائج الاختبارات القبلية التي تم اجراؤها في يوم الاحد الموافق 14-2021/11/15 , وذلك في الساعة التاسعة صباحاً , وبمساعدة فريق العمل المساعد.

2-5-2 الاجراءات البحث الميدانية

2-5-2-1 استمارة تصنيف الطلاب

اعتمد الباحثون استمارة تصنيف الطلاب والتي تحتوي على ثماني عشرة فقرة كل فقرة مكونة من سؤالين الغرض منها تصنيف الطلاب الى اربعة مجاميع لكي يتم تعليمهم وفقاً لأنموذج كولب للتعلم وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لتأكد من مدى صلاحيتها والعمل بها بعد ابداء ملاحظاتهم ورائهم حول الاستمارة.

ويتم حساب الاستمارة حسب المجاميع كالاتي:

اولاً:- (المتأملون) (المفكر) (التجربة المادية / الملاحظة المتأملة) :

فكرة مجردة + ملاحظة انعكاسية

$$= \text{ف م} + \text{م أ}$$

• تعتمد هذا المجموعة عندما تكون الاجابة (أ) على الفقرات من 1-9.

• من 1-9 (أ) = ملاحظة انعكاسية (م أ).

ثانياً:- الذرائعيون (المتحمس) (المفاهيم المجردة/ التجربة العملي):

فكرة مجردة + تجربة عملية فعالة

$$= \text{ف م} + \text{ت ف}$$

• تعتمد هذا المجموعة عندما تكون الاجابة (ب) على الفقرات من 1-9.

• من 1-9 (ب) = تجربة عملية فعالة (ت ف) .

ثالثاً:- العمليون (العامل) (التجربة المادية/ التجربة العملي):

تجربة ملموسة + تجربة عملية فعالة

1- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , (القاهرة , دار الفكر العربي، 2000، ص151

$$= \text{ت م} + \text{ت ف}$$

- تعتمد هذا المجموعة عندما تكون الاجابة (أ) على الفقرات من 10-18.
- من 10-18 (أ) = تجربة ملموسة (ت م) .

رابعاً:- النظريون (المراقب)(المفاهيم المجردة/ الملاحظة المتأملة:

$$\text{ملاحظة انعكاسية} + \text{تجربة ملموسة}$$

$$= \text{م أ} + \text{ت م}$$

- تعتمد هذا المجموعة عندما تكون الاجابة (ب) على الفقرات من 10-18.
- من 10-18 (ب) = فكرة مجردة (ف م) .

2-6 الاجراءات والاختبارات المستخدمة في البحث

2-6-1 تحديد مقياس الذكاء الاجتماعي

قام الباحثون بتبني مقياس (ترومسو, Tromso) للذكاء الاجتماعي والذي اعده سليفيرا واخرون (Silvera, 2001) والصادر من جامعة (University Tromso) والذي قام بترجمته الباحث محمد عبودي عباس وتطبيقه على طلبة جامعة القادسية الدراسات الصباحية للعام الدراسي (2020/2019) وعلى عينه قوامها (400) طالب وطالبة, وبعد التحقق من صدق ترجمته, ووفقاً لتعريف سليفيرا واخرون بأنه "قدرة الفرد ومهارته على فهم سلوك الاخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة, ومدى وعيهم في معالجة المعلومات والاستجابة المناسبة بما يسمح بالتأثير بالأخرين"⁽¹⁾, علماً ان مجالات الذكاء الاجتماعي هي (معالجة المعلومات, المهارات الاجتماعية, الوعي الاجتماعي) وعرض الباحثون التعريف ومجالاته على لجنة الخبراء, لذلك قام الباحثون عند وضع التعليمات يجب ان تكون واضحة ومفهومة مع التأكيد على قراءة التعليمات بشكل جيد وبغناية ودقة والاجابة بصدق وصراحة فضلاً عن توضيح الاجابة بوضع علامة (√) تحت البديل الذي يعتقد انه ينطبق عليه وعدم ترك اي فقرة من فقرات المقياس.

2-6-2 تصحيح المقياس

ويتضمن المقياس (21) فقرة موزعة على المجالات بواقع (7) فقرات لكل مجال, وقد حددت امام كل فقرة من فقرات المقياس البدائل الاتية (تنطبق علي تماماً, تنطبق علي غالباً, تنطبق علي احياناً, تنطبق علي نادراً, لا تنطبق علي ابدأ) , ولقد تم توزيع درجات المقياس بإعطاء الدرجات بين (5-1) على التوالي للفقرات الايجابية والدرجات (1-5) على التوالي للفقرات السلبية, وقد حدد الفقرات السلبية التي تحمل الارقام التالية (8, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21) والفقرات الباقية

¹- Silvera, Marlinussen, Dahl : **The Troms social intelligence scale, a self – report measure of social intelligence Scandinavian**, Journal of psychology ,2001,p156.

هي ايجابية, وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس بين (105 - 21) بمتوسط فرضي (63) اي بمعنى ان كلما ارتفعت درجة المستجيب على المقياس فهذا يشير الى ذكاء اجتماعي اعلى عند الشخص, وان كلما انخفضت درجة المستجيب في المقياس فهذا يشير الى انخفاض الذكاء الاجتماعي لديه.

2-7 الاختبارات القبليّة

بعد ان قام الباحثون بتطبيق وحدة تعريفية لتعريف الطلاب باختبارات الذكاء الاجتماعي، تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث وبوجود الباحثون ومدرس المادة وبمساعدة فريق العمل المساعد يوم الاثنين الموافق 2021/11/15 .

اذ حاول الباحثون القيام بتثبيت ظروف إجراء الاختبارات وطريقتها من أجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعديّة .

2-8 الاختبارات البعديّة

قام الباحثون مع الفريق المساعد بإجراء الاختبارات البعديّة على مجموعتي البحث ضمن الظروف نفسها التي كانت في الاختبارات القبليّة وذلك في يوم الاثنين الموافق 2022/1/17

2-9 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون البرنامج الاحصائي الـ (SPSS) ، (الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) وذلك لمعالجة البيانات وتحليل النتائج الخاصة بالبحث التي تضمنت المتطلبات الإحصائية للبحث وكالاتي :

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى (الذرائعيون) في اختبار الذكاء الاجتماعي.

الجدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية الاولى(الذرائعيون) في نتائج الاختبارين

القبلي والبعدي في تنمية الذكاء الاجتماعي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة (sig)	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±			
الذكاء الاجتماعي	درجة	65,100	5,043	81,900	8,517	4,972	0,001	معنوي

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة > (0,05)

ويتبين من الجدول (2) ان الوسط الحسابي لمقياس الذكاء الاجتماعي في الاختبار القبلي قد بلغ (65,100), وبانحراف معياري قيمته (5,043), في حين ان الوسط الحسابي للمقياس نفسه للاختبار البعدي قد بلغ (81,900), وبانحراف معياري قيمته (8,517), علماً ان قيمة (ت) المحسوبة هي (4,972) وقيمة

مستوى الدلالة (sig) هي (0,001) وهي اقل من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على ان هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي،
3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (النظريون) وتحليلها في اختبار الذكاء الاجتماعي.

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية الثانية (النظريون) في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تنمية الذكاء الاجتماعي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة (sig)	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±			
الذكاء الاجتماعي	درجة	65,100	13,601	77,600	11,471	2,319	0,046	معنوي

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة > (0,05)

يتبين من الجدول (3) ان الوسط الحسابي لمقياس الذكاء الاجتماعي في الاختبار القبلي قد بلغ (65,100)، وانحراف معياري قيمته (13,601)، في حين ان الوسط الحسابي للمقياس نفسه للاختبار البعدي قد بلغ (77,600)، وانحراف معياري قيمته (11,471)، علماً ان قيمة (ت) المحسوبة هي (2,319) وقيمة مستوى الدلالة (sig) هي (0,046) وهي اقل من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على ان هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-3 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات قيد البحث للمجموعتين التجريبتين وتحليلها.

ويتبين من خلال الجدولين (2) (3) أن هناك تحسناً ذا دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين في اختبار الذكاء الاجتماعي ولصالح الاختبار البعدي.

كذلك يعزو الباحثون التحسن المعنوي الحاصل في مجموعتي البحث بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الذكاء الاجتماعي ويعود السبب في هذا التحسن الى اسلوب التعلم التنافسي المستعمل وفق انماط التعلم التي ساعدت الطلاب على تنمية ذكائهم الاجتماعي من خلال القدرة على فهم الاخرين والتفاعل معهم وتحديد مشاعر ورغبات واتجاهات الاخرين والقدرة على حل المشاكل التي تقع بينهم وكذلك القدرة على ادراك الانفعالات الاخرين من حوله وهذا ما اشار اليه محمد السعيد (2005) بأن الذكاء الاجتماعي يشمل "القدرة على إدراك الانفعالات وتقييمها والتعبير عنها ويشمل القدرة على فهم الانفعالات والمعرفة الاجتماعية ، والقدرة على توليد المشاعر والوصول اليها وفهم الآخرين وكيفية التعامل معهم"⁽¹⁾.

¹ - محمد السعيد ابو حلاوة ؛ وضعية الذكاء الاجتماعي في اطار منظومة الشخصية الانسانية ، كلية التربية ، (جامعة الاسكندرية ، 2005) ، ص 4.

ويرى الباحثون من خلال تطبيق اسلوب التعلم التنافسي وفق أنموذج كولب ان هذا الانموذج عمل على اثاره ميول الطلاب وزاد حبهم وتشوقهم للمادة الدراسية التي شكلت محوراً مهماً زاد من تركيزهم وادراكهم للمعلومات وتحسن المستوى الدراسي في مجموعتي البحث وهذا يتفق مع ما جاء به محسن علي (2000) الذي أكد بأن نظريات تنظيم البيئة التعليمية تدعو إلى الاعتماد على استراتيجيات واساليب تعليمية تبعث الحيوية والمتعة والنشاط لدى الطلاب في أثناء عملية التعلم⁽¹⁾.

3-4 عرض نتائج الاختبار البعدي للاختبارات قد البحث للمجموعتين التجريبتين.

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في تنمية

الذكاء الاجتماعي قيد البحث بين المجموعتين التجريبتين في الاختبار البعدي

دلالة الفروق	مستوى الدلالة (sig)	قيمة (ت) المحسوبة	النظريون		الذرائعيون		وحدة القياس	المتغيرات
			±ع	س	±ع	س		
غير معنوي	0,354	0,952	11,471	77,600	8,517	81,900	درجة	الذكاء الاجتماعي

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة > (0,05)

وتبين من الجدول (4) ان الوسط الحسابي لمقياس الذكاء الاجتماعي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى (الذرائعيون) قد بلغ (81,900)، وبانحراف معياري قيمته (8,517) في حين ان الوسط الحسابي للمقياس نفسه في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (النظريون) قد بلغ (77,600)، وبانحراف معياري قيمته (11,471) علماً ان قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (0,952) وقيمة الدلالة (sig) (0,354) مما يدل على انه لا توجد هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتين.

3-5 مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبتين للاختبارات قيد البحث وتحليلها.

يتبين من خلال النتائج المعروضة في الجدول (4) بانه لا توجد فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتين اذ كانت قيمة الدلالة (sig) اكبر من (0,05) مما يدل على ان لا توجد مجموعة متفوقة على الاخر في هذه القيمة ولكن هناك تفوق بين المجموعتين في الأوساط الحسابية في اختبار الذكاء الاجتماعي، ومن خلالها نستدل الى تفوق المجموعة الاولى (الذرائعيون) على المجموعة الثانية (النظريون) في تنمية الذكاء الاجتماعي، ويعزو الباحثون الى سبب هذا التحسن الى استخدام اسلوب التعلم التنافسي وفق انموذج كولب واستخدام الوسائل البصرية من خلال العرض بجهاز (Data show) وهذا ما اكد عليه (صادق خالد الحايك، 2018) في ان "يستخدم المتعلم حاسة اساسية هي حاسة البصر في عملية التعلم وتمثل في الكثير من الوسائل منها الثابتة او غير الآلية كالصور الثابتة والرسوم والمطبوعات، ومنها المتحركة

¹ - محسن علي عطية؛ تنظيم بيئة التعلم، (عمان، الاردن، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ، 2009م) ص143.

او الآلية كوسائل العرض المختلفة الصامتة كجهاز عرض الشرائح⁽¹⁾، وكذلك من خلال اعطاء التغذية الراجعة الواضحة لكي تكون عاملاً أساسياً وقوياً في تحسين عملية التعلم وهذا ما اشارت اليه (ناهده عبد زيد ، 2008) إلى أن استخدام التغذية الراجعة في المجال الرياضي من المواضيع التي اجمع العلماء على أهميتها في هذا المجال لخدمتها العملية التعليمية لما لها من تأثير فعال وكبير في عملية تعلم المهارات وخاصة عند المبتدئين، إذ تشير اغلب نتائج البحوث والدراسات إلى أن أهميتها تزداد لدى ... المتعلم المبتدئ عند تعلمه المهارات الحركية، لأنه يواجه صعوبة في ادائه لأية مهارة حركية لذلك فإن الحاجة تكون ضرورية لاستخدام التغذية الراجعة⁽²⁾.

المصادر

- حامد سليمان حمد؛ منظومة طرائق التدريس في التربية الرياضية: (النجف الاشرف, دار الضياء للطباعة, 2017).
- صادق خالد الحايك؛ مناهج واستراتيجيات معاصرة في تدريس التربية الرياضية: (عمان, دائرة المكتبة الوطنية, 2018)
- محسن علي عطية؛ تنظيم بيئة التعلم, (عمان، الاردن ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، ، 2009م).
- محمد السعيد ابو حلاوة ؛ وضعية الذكاء الاجتماعي في اطار منظومة الشخصية الانسانية، (كلية التربية ، جامعة الاسكندرية ، 2005) .
- ناهده عبد زيد؛ أساسيات في التعلم الحركي: (النجف, دار الضياء للطباعة والنشر, 2008 م) .

References

- Hamed Suleiman Hamad; System of Teaching Methods in Physical Education: (Al-Najaf Al-Ashraf, Dar Al-Diyaa for Printing, 2017).
- Sadiq Khaled Al-Hayek; Contemporary approaches and strategies in teaching physical education: (Amman, Department of the National Library, 2018)
- Mohsen Ali Attia; Organizing the Learning Environment, (Amman, Jordan, Dar Al-Safaa for Publishing and Distribution, 2009).
- Mohammed Al-Saeed Abu Halawa; The status of social intelligence within the framework of the human personality system, (college of Education, Alexandria University, 2005).
- Nahda Abdel Zaid; Fundamentals of motor learning: (Najaf, Dar Al-Diyaa for printing and publishing, 2008 AD).
- Silvera, Marlinussen, Dahl : The Troms social intelligence scale, a self – report measure of social intelligence Scandinavian, Journal of psychology, 2001.

¹- صادق خالد الحايك؛ مناهج واستراتيجيات معاصرة في تدريس التربية الرياضية: (عمان, دائرة المكتبة الوطنية, 2018) ص 147

²- ناهده عبد زيد؛ أساسيات في التعلم الحركي: (النجف, دار الضياء للطباعة والنشر, 2008 م) ص 89.

- Silvera, Marlinussen, Dahl : The Troms social intelligence scale, a self – report measure of social intelligence Scandinavian, Journal of psychology ,2001.

الملاحق

ملحق (4)

استبيان آراء السادة الخبراء

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحثون اجراء البحث الموسوم " أثر أسلوب التعلم التنافسي وفق أنموذج كولب في تنمية الذكاء الاجتماعي وتحسين بعض مهارات كرة القدم للطلاب " وهو جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير، ولتحقيق اهداف البحث قام الباحثون بتبني مقياس (ترومسو، Tromso) للذكاء الاجتماعي والذي اعده سليفيرا وآخرون (Silvera 2001 etal) والصادر من جامعة (University Tromso) وبعد التحقق من صدق ترجمته، ووفقاً لتعريف سليفيرا وآخرون بأنه " قدرة الفرد ومهارته على فهم سلوك الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة ومدى وعيهم في معالجة المعلومات والاستجابة المناسبة بما يسمح بالتأثير بالآخرين "، علماً ان مجالات الذكاء الاجتماعي هي (معالجة المعلومات، المهارات الاجتماعية، الوعي الاجتماعي) ويتضمن المقياس (21) فقرة موزعة على المجالات بواقع (7) فقرات لكل مجال، ونظراً لما تتمتعون به من سمعة علمية طيبة وخبرة علمية مشهودة فإن الباحثون يودون الأستشارة بأرائكم القيمة حول كل فقرة من الفقرات من حيث:

- 1- كونها تصلح او لا تصلح او تحتاج الى تعديل.
- 2- ملائمة بدائل الاجابة وهي (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابداً)

علماً أن عينة البحث متمثلة بـ :- طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت

ولكم جزيل الشكر والعرفان

التوقيع :-	الاختصاص :-
الاسم :-	مكان العمل :-
اللقب العلمي :-	تاريخ الحصول على اللقب العلمي :-

الباحثون

مقياس الذكاء الاجتماعي

المجال الاول: معالجة المعلومات الاجتماعية: هي اساليب معرفية تشير الى الفرق في استراتيجيات الاداء المميز للأفراد في الادراك والتفكير والتذكر وحل المشكلات الاجتماعية.

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	استطيع التنبؤ بسلوك الآخرين			

			اعرف كيف أؤثر على مشاعر الآخرين من خلال أفعالي	2
			استوعب مشاعر الآخرين	3
			افهم رغبات الآخرين	4
			استطيع فهم ما يحاول الآخرين انجازه دون الحاجة للتصريح من قبلهم	5
			استطيع ان اتنبأ بردود فعل الآخرين تجاه تصرفاتي	6
			استطيع ان افهم غالباً ما يعنيه الآخرين من خلال التعبير او لغة الجسد... الخ	7

المجال الثاني: المهارات الاجتماعية : هي مكون متعدد الابعاد يتضمن مهارة ارسال واستقبال وتنظيم وضبط المعلومات الشخصية في مواقف التواصل سواء كان هذا التواصل لفظي او غير لفظي.

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	غالباً ما اشعر بالقلق اتجاه اشخاص جدد لا اعرفهم			
2	اتأقلم بسهولة في المواقف الاجتماعية			
3	اجيد الدخول في المواقف الاجتماعية الجديدة واللقاء بالآخرين لأول مرة			
4	لدي صعوبة في التفاعل مع الاشخاص الآخرين			
5	استغرق وقتاً طويلاً لمعرفة الآخرين جيداً			
6	بإمكاني اقامة علاقات جيدة مع اشخاص جدد			
7	كثيراً ما اواجه مشاكل في ايجاد مواضيع لمحادثة جديدة			

المجال الثالث: الوعي الاجتماعي: مجموعة من المفاهيم والتصورات والآراء والمعتقدات الشائعة لدى الافراد في بيئة اجتماعية معينة والتي تظهر في البداية بصورة واضحة لدى مجموعة منهم تم تبنيها من قبل الآخرين لإقناعهم بانها تعبر عن موقفهم .

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	غالباً ما اشعر انه من الصعب فهم تصورات الآخرين			
2	غالباً ما يفاجئني الناس بالأشياء التي يقومون بها			
3	يغضب الآخرين مني لعدم قدرتي على شرح السبب			

			يبدو ان الناس غاضبون او منزعجون مني عند التصريح بما اعتقد	4
			اجد ان الناس لا يمكن التنبؤ بتصرفاتهم	5
			كثيراً ما أسبب ضرراً للآخرين دون ان ادرك ذلك	6
			اتفاجأ بردود افعال الاخرين على ما اقوم به	7

م/ استبانة

عزيري الطالب

تحية طيبة وبعد.....

نضع بين يديك مجموعة من المواقف التي قد يتعرض لها المتعلم في حياته الدراسية ,نرجو منك قراءة كل فقرة بدقة عالية , و ثم

اختر الاجابة التي تراها مناسبة من خلال اتباعك الخطوات الاتية

1- ان تكون اجابتك صريحة وصادقة على فقرات المقياس , علماً انه ليست هناك اجابة صحيحة واجابة خاطئة , بل

تستخدم اجابتك ألاً لأغراض البحث العلمي .

2- رجاء عدم ترك فقرة دون اجابة.

3- لا داعي لذكر اسمك كي تكون مطمئناً على سرية أجابتك.

ولك من الباحثون جزيل الشكر والتقدير....

مثال على طريقة الاجابة :

ضع علامة (√) امام كل فقرة وتحت البديل الذي يعبر عن انطباق الفقرة او عدم انطباقها

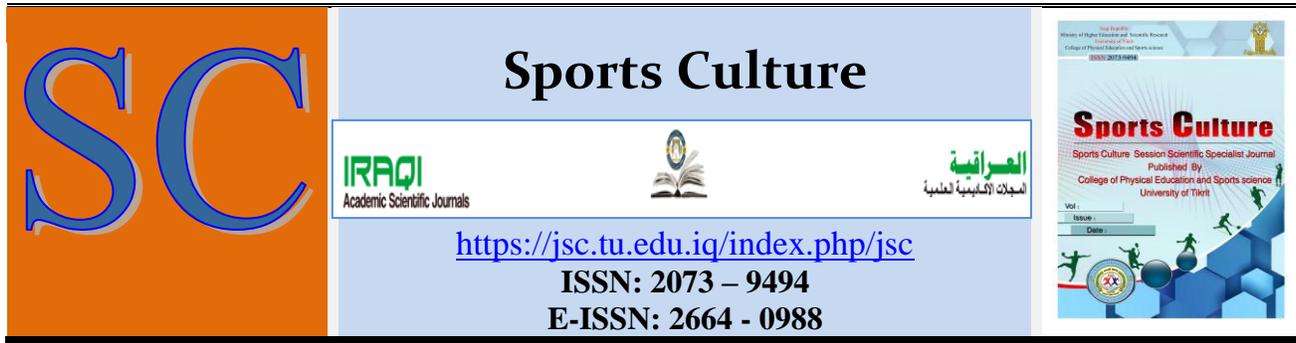
ت	الفقرات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي ابداً
1	استطيع التنبؤ بسلوك الاخرين			√		

الباحثون

مقياس الذكاء الاجتماعي

ت	الفقرات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي ابداً
1	استطيع التنبؤ بسلوك الاخرين					
2	اعرف كيف أؤثر على مشاعر الاخرين من خلال افعالي					

					استوعب مشاعر الاخرين	3
					افهم رغبات الاخرين	4
					استطيع فهم ما يحاول الاخرين انجازه دون الحاجة للتصريح من قبلهم	5
					استطيع ان انتبأ بردود فعل الاخرين تجاه تصرفاتي	6
					استطيع ان افهم غالباً ما يعنيه الاخرين من خلال التعبير او لغة الجسد...الخ	7
					غالباً ما اشعر بالقلق اتجاه اشخاص جدد لا اعرفهم	8
					اتأقلم بسهولة في المواقف الاجتماعية	9
					اجيد الدخول في المواقف الاجتماعية الجديدة واللقاء بالآخرين لأول مرة	10
					لدي صعوبة في التفاعل مع الاشخاص الاخرين	11
					استغرق وقتاً طويلاً لمعرفة الاخرين جيداً	12
					بإمكاني اقامة علاقات جيدة مع اشخاص جدد	13
					كثيراً ما واجه مشاكل في ايجاد مواضيع لمحادثة جديدة	14
					غالباً ما اشعر انه من الصعب فهم تصورات الاخرين	15
					غالباً ما يفاجئني الناس بالأشياء التي يقومون بها	16
					يغضب الاخرين مني لعدم قدرتي على شرح السبب	17
					يبدو ان الناس غاضبون او منزعجون مني عند التصريح بما اعتقد	18
					اجد ان الناس لا يمكن التنبؤ بتصرفاتهم	19
					كثيراً ما اسبب ضرراً للآخرين دون ان ادرك ذلك	20
					اتفاجأ بردود افعال الاخرين على ما اقوم به	21



The effect of balance exercises supported by the ball using assistive tools in developing the skill of hitting the ball with the head for young soccer players

Ibrahim Nayef Muhammad and Mohammed Dayea Mohammed*
College of Physical Education and Sports Sciences – Tikrit University, Tikrit, Iraq

Article info.

Article history:

Received in revised form:

30/12/2022

-Received: 15/11/2022

-Accepted: 6/12/2022

-Available online: 30/6/2023

Keywords:

-Supported balance

- auxiliary tools

- head-butting skill

- football

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

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



Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The study aimed to: Preparing balance exercises supported by the ball with auxiliary tools. with the head. There are statistically significant differences from the experimental sections. The research community was represented by youth football league clubs in Kirkuk Governorate Football teams, and the two researchers chose the same research by the intentional method from the players of the Hawija Sports Club for youth football for the 2021/2022 sports season participating in the governorate league, which numbered (24) players representing (15.686%) of the original research community of (153) players, the researcher concluded The balance exercises with auxiliary tools prepared by the researcher are suitable for the stage of special preparation. The balance exercises supported by the ball with auxiliary tools prepared by the researcher had an impact on developing the skill (head-butting the ball). The researcher recommended: In light of the conclusions reached by the research. The researcher recommends the following: Emphasizing the use of ball-supported balance exercises with assistive tools in developing the skill (head-butting the ball) for young players with a ball foot. I needed to apply balance exercises with auxiliary tools in th e other categories (young men _ and women - and futsal.

* Corresponding Author: 98wwjjw@gmail.com , College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University .

تأثير تمارين التوازن المدعم بالكرة باستخدام ادوات مساعدة في تطوير مهارة

ضرب الكرة بالرأس للاعبين كرة القدم الشباب

إبراهيم نايف محمد/ جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. محمد ضايغ محمد/ جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت 2023/6/30

الكلمات المفتاحية

- التوازن المدعم

- بأدوات مساعدة

- مهارة نطح الكرة بالرأس

- كرة القدم

الخلاصة:

هدفت الدراسة إلى: اعداد تمارين التوازن المدعم بالكرة بأدوات المساعدة التعرف على تأثير تمارين التوازن المدعم بالكرة باستخدام أدوات المساعدة في تطوير مهارة نطح الكرة بالرأس للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية. الكشف عن الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير مهارة نطح الكرة بالرأس. **افترض الباحث:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية من الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية. وتمثل مجتمع البحث بأندية دوري كرة القدم للشباب لمحافظة كركوك البالغ عددها (6) فرق بالكرة القدم، واختار الباحثان عينه بحثة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الحويجة الرياضي للشباب بالكرة القدم للموسم الرياضي 2021\2022 المشارك في دوري المحافظة والبالغ عددهم (24) لاعباً يمثلون نسبة (15.686%) من مجتمع البحث الأصل البالغ (153) لاعباً **استنتج الباحث:** إن تمارين التوازن بأدوات مساعدة والمعدة من قبل الباحث تلاءم مرحلة الاعداد الخاص. إن تمارين التوازن المدعم بالكرة بأدوات مساعدة والمعدة من قبل الباحث كان له تأثير في تطوير مهارة (النتح الكرة بالرأس). **واوصى الباحث:** في ضوء ما جاء بالاستنتاجات التي توصل إليها البحث يوصي الباحث بما يأتي: التأكيد على استخدام تمارين التوازن المدعم بالكرة بأدوات مساعدة في تطوير مهارة (نتح الكرة بالرأس) لدى لاعبي الشباب بكرة القدم. ضرورت تطبيق تمارين التوازن بأدوات مساعدة في الفئات الأخرى (الناشئين_ والنساء -وكرة القدم للصالات).

1- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة البحث وأهميته:**

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الفرقية التي تتميز بالإثارة والحماس لدى اللاعبين والمشاهدين نظراً لما يحتاجه لاعب كرة القدم من متطلبات بدنية ومهارية وحركية تساعده في إبراز قدراته بكفاءة عالية وذلك لضمان التحول السريع والمستمر من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم وأداء هجوم ناجح ليتكلم بتسجيل الأهداف ، إذ يتطلب ذلك تدريبات تؤدي بأدوات ووسائل وأساليب تدريبية ملائمة لإحداث هذا التطور.

وإن التطور والتقدم الذي حصل في التدريب الرياضي الحديث جاء من خلال عناية المختصين بالأدوات التدريبية المساعدة والتي تؤدي دوراً أساسياً في الألعاب الرياضية كافة سواء كانت فردية أم جماعية، وأصبح استعمال الأدوات التدريبية جزءاً لا يتجزأ من العملية التدريبية، يهدف إلى رفع مستوى الأداء لدى الرياضيين وذلك للوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي الممارس التي لا يمكن تحقيقها إلا باعتماد التخطيط المسبق عند اعداد التمرينات وتوظيف طرق التدريب المناسبة وفق الأسس العلمية الصحيحة لغرض تحقيق نتائج جيدة في المنافسة الرياضية. (1) لذا لا يمكن تطبيق أية مهارة أو خطة لعب معينة بمعزل عن القدرات البدنية، فهي الأساس الذي تبنى عليه مهارات اللاعب وخطط اللعب ، لذلك يجب على المدربين تطوير قابليات لاعبيهم المهارية والبدنية الى افضل ما يمكن للحصول على احسن اداء من حيث المهارات وخطط اللعب. وبناء على ذلك تجلت مشكلة البحث في اعداد تمرينات للتوازن المدعم بالكرة ومعرفة تأثيرها في تطوير مهارة ضرب بالرأس للاعبين كرة القدم الشباب.

1-2 مشكلة البحث:

ظهرت مشكلة البحث من خلال متابعته الباحث لدوري كرة القدم للشباب في محافظة كركوك ومشاهدته العديد من المباريات والوحدات التدريبية للأندية لاحظ ان هناك ضعفا وعدم السيطرة وتوجيه الكرة في أداء مهارة نطح الكرة بالرأس والتي تيرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى تطور الجانب البدني، ولا شك أن هناك العديد من الأساليب لمعالجة هذا الضعف ، ومنها استعمال تمرينات للتوازن بأدوات تدريبية مساعدة وهو أسلوب يعمل على تطوير الأداء المهاري والبدني في ان واحد، لما تتميز به لعبة كرة القدم من خصوصية في الاداء ، وهذا يتطلب مجهوداً بدنياً حركياً عالياً يؤدي إلى فقدان بعض اللاعبين عنصر التوافق ولذي يؤثر بدوره على دقة أداء مهارة نطح الكرة بالرأس قيد البحث، التي تسببت إلى فقدان العديد من الكرات والاهداف ومن هنا تبلورت فكرة البحث في إعداد تمرينات التوازن المدعم بالكرة باستخدام ادوات مساعدة في تطوير مهارة ضرب الكرة بالرأس للاعبين كرة القدم الشباب.

(¹) ليلي زهران؛ الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص40.

1-3 أهداف البحث:

- اعداد تمارينات التوازن المدعم بالكرة بالأدوات المساعدة .
- التعرف على تأثير تمارينات التوازن المدعم بالكرة باستخدام بأدوات المساعدة في تطوير مهارة نطح الكرة بالرأس للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .
- الكشف عن الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير مهارة نطح الكرة بالرأس.

1-4 فرضا البحث:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية من الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الحويجة للشباب بكرة القدم بالدوري الدرجة الأولى للموسم الرياضي 2021-2022

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2022/1/25 إلى 2022/8/15

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي الحويجة الرياضي في قضاء الحويجة التابعة لمديرية شباب ورياضة محافظة كركوك.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث وتصميمه التجريبي:

بناءً على ما فرضته المشكلة المبحوثة أعمدَّ المنهج التجريبي الذي يُعرف بأنه "نمط من البحوث يتحكم فيه الباحث بمتغيرٍ واحدٍ أو أكثر لإحداث تغيير مُتعمد ومضبوط للشروط المُحددة ويُفسر نتائج هذا التغيير".⁽¹⁾ و اختير التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الضبط المحكم بنتائج الاختبارات القبلية والبعدية، بما يلائم متغير البحث المستقل وما أُفترض في البحث الحالي ، إذ إنه "في التصميم التجريبي تتكافأ المجموعتين في جميع الظروف ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية ليظهر الفرق بينهما".⁽²⁾ شكل (1) يوضح مخطط التصميم التجريبي للبحث.

(¹) عادل عبد الله محمد؛ أسس البحث العلمي في ضوء التعديلات الواردة في (APA5)، ط2: (الرياض، دار الزهراء، 2016) ، ص 48.

(1) سعيد جاسم الاسدي؛ أخلاقيات البحث العلمي ، ط2: (البصرة، مؤسسه وارث الثقافية، 2008)، ص 59.



شكل (1) يوضح مخطط التصميم التجريبي للبحث

2-2 : مجتمع البحث وعينته:

"إن مجتمع البحث مصطلح علمي منهجي يُراد به كل من يُمكن أن تعمم عليه نتائج البحث، وذلك طبقاً للمجال الموضوعي لمشكلة البحث".⁽¹⁾

تتمثل حدود هذا المجتمع باللاعبين الشباب في دوري كرة القدم لمحافظة كركوك البالغ عددهم (153) لاعباً، وهم موزعون بطبيعتهم على (6) أندية ، كما يبينه الجول (1) اللاحق الذكر، وكانت أسباب توجه الباحث إليهم كالآتي:

- أنهم يمثلون الفئة المحددة في مجتمع مشكلة البحث أنفسهم، وهم متاحون للباحث لسهولة الاتصال بهم لضمان تواجدهم بحكم التزامهم بتدريباتهم في مدة الإعداد الخاص، فضلاً عن تعاون إدارات الأندية والطواقم التدريبي لتسهيل مهمة الباحث.
- تتوافر في هذه الأندية الإمكانيات البشرية والمادية التي تخدم إجراءات البحث الميدانية، وعدم إجراء دراسات تجريبية مُماثلة عليهم طوال مدة تطبيق التجربة عليهم.

جدول (1) يبين توصيف مجتمع البحث وحدوده

ت	أسم النادي	عدد اللاعبين	ت	أسم النادي	عدد اللاعبين
1	نادي الحويجة الرياضي	30	4	نادي أدبس الرياضي	24
2	نادي سولاف الرياضي	24	5	نادي مصلى الرياضي	27
3	نادي القلعة الرياضي	22	6	نادي الثورة الرياضي	26
		المجموع الكلي للاعبين الشباب في مجتمع البحث		153	

(2) صالح محمد العساف؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط 4: الرياض، دار العبيكان، 2006، ص 91.

أُختيرت عينة البحث من لاعبي نادي الحويجة الرياضي للشباب والبالغ عددهم (24) لاعباً يمثلون نسبة (15.686%) من مجتمع البحث الأصل، وعلى وفق محددات التصميم التجريبي المذكور قسم هؤلاء اللاعبين عشوائياً بوساطة أسلوب القرعة البسيطة إلى مجموعتين متساويتين في العدد لكل مجموعة منهما (12) لاعباً، من ثمَّ أُختيرت إحداهما عشوائياً لتكون المجموعة التجريبية، والأخرى مجموعة ضابطة لها. لغرض الحفاظ على الصدق الداخلي للتصميم التجريبي (السلامة الداخلية) من تطرف أو تأثير بعض المتغيرات الدخيلة المؤثرة في نتائج اختبارات المتغيرات التابعة، عمد الباحثان إلى إجراء التجانس لعينة البحث الرئيسة في بعض هذه المتغيرات الدخيلة للسيطرة عليها بأسلوب الضبط الإحصائي وكما يبينه الجدول (2):

جدول (2) يبين نتائج تجانس عينة البحث الرئيسة في بعض المتغيرات الدخيلة

المتغيرات ووحدة قياسها	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل الاختلاف
طول الجسم (سم)	24	170.63	1.996	0.318	1.7 %
الوزن - الكتلة (كغم)	24	70.29	1.706	0.075	2.427 %
العمر الزمني (عام ميلادي)	24	17.17	0.637	-0.143	3.71 %
العمر التدريبي (عام ميلادي)	24	4.96	0.859	0.084	17.319 %

معامل التوزيع الإعتدالي الطبيعي للألتواء محدد بين $(1\pm)$ ، معامل الاختلاف أقل من (39%)

يلاحظ من نتائج الجدول (3) بأن درجات عينة البحث في كلٍّ من المتغيرات الواردة فيه قد توزعت اعتدالياً ضمن محددات التوزيع الطبيعي، مما يعني أنها متجانسة فيها، وبهذه النتائج يُعتمد الضبط الإحصائي للحفاظ على السلامة الداخلية للتصميم التجريبي للبحث.

2-3 الأدوات والأجهزة والوسائل المُستعملة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

استعمل الباحث أكثر من وسيلة للكشف عن الحقائق والتوصل إليها، إذ أعتد الآتي:

المصادر العربية والأجنبية.

شبكة المعلومات (الانترنت).

المقابلات الشخصية الفردية المباشرة.

القياسات والاختبارات.

استمارات استبانة ورقية لاستطلاع آراء الخبراء.

استمارات ورقية لتسجيل البيانات المستعملة .

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

جهاز حاسوب (Laptop) نوع (HP) صينية الصنع عدد (1).

- حاسبة يدوية علمية نوع (Marqui) صينية الصنع عدد (1).
- جهاز الرستاميتير (Rest meter) لقياس الوزن الكتلة (كغم) والطول الكلي للجسم (سم) كوري الصنع عدد (1).
- كاميرا تصوير فيديو نوع (SONY) يابانية الصنع عدد (1).
- مسند كاميرا تصوير عدد (1).
- أقراص مدمجة (CD) عدد (2).
- ساعة توقيت نوع (sewan) صينية الصنع عدد (2).
- أدوات مكتبية.
- جهاز ترام بولين مصغر بارتفاع (50) سم. عدد (2).
- شريط قياس معدني بطول (5) متر عدد (1).
- شريط قياس جلدي بطول (30) متر عدد (1).
- مسحوق جبس المانيرا (ابيض).
- صافرة حكام نوع (Fox) كندية الصنع عدد (2).
- كرات قدم قانونية كورية الصنع عدد (10).
- ملعب الكرة قدم قانوني في نادي الحويجة الرياضي.
- نصف كرة طبية عدد (2).
- لوح التوازن عدد (1).
- أنبوب حديدي (بوري) بقياس (4 أنج).
- لوح خشب مستطيل بقياس (60سم x 40سم)
- أقراص ملونة محيط كل قرص (60) سم عدد
- 2-4 : إجراءات البحث الميدانية:**
- 2-4-1 : تحديد متغيرات البحث:**

إن حدود خبرة الباحث في استعمال أداة الملاحظة في المشكلة المبحوثة تستلزم دعماً أكاديمياً للشروع بهذا البحث، إذ إنه عمد إلى إجراء مراجعة العديد من المصادر العلمية والدراسات الأكاديمية المعنية بموضوع البحث، وبالانتقاع مع السيد المشرف حُدِّت هذه المتغيرات بصورة أولية، ليفرض بهذا التحديد الأولي بأن يحظى بذلك الدعم، يتمثل الاتجاه الأول بتجنب الاجتهادات الشخصية قبل الشروع بالبحث، والاتجاه الثاني بتحديد اسم مفهوم كل متغير وأهمية تناوله لحل المشكلة المطروحة بأسلوب منهجي، إذ عُرضت هذه المتغيرات بحسب نوعها بشكلٍ مُفصل على اللجنة العلمية المُتشكلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت (ملحق (1)) لإقرار عنوان البحث، وحصلت على اتفاقهم بنسبة (100%) وكانت كالاتي:

المتغير المستقل: تمارينات التوازن المدعم بالكرة بأدوات مساعدة.

المتغيرات التابعة: مهارة نطح الكرة بالرأس للاعبين كرة القدم الشباب، تفصيلاتها ما يأتي:

2-4-2: مواصفات اختبارات متغيرات البحث:

"تظهر الحاجة إلى استعمال الاختبار كونه أداة لجمع البيانات عن الظاهرة محل الدراسة عندما يرغب الباحث في تقدير خواص الظاهرة تقديراً كمياً، فالاختبار أداة لتقدير أداء أو خصائص مفحوصين".⁽¹⁾ إذ فرضت المحددات الأكاديمية للقياس والتقييم أن يُتفق على اختبارات المتغيرات المبحوثة من لدن الخبراء المتخصصين في علوم التربية البدنية لتلائم عينة البحث وخصوصيته، وفي ضوء ذلك عمد الباحثان إلى مراجعة العديد من المصادر المتاحة التخصصية باختبارات متغيرات البحث التابعة، لاختيار ما يتميز بالدقة والموضوعية منها لقياس كل من هذه المتغيرات المُتفق عليها في الإجراء السابق الذكر، تم تصميم استمارة استطلاع رأي (ملحق (2)) خاصة بهذا الإجراء، وتضمن الاختبارات المستخلصة من المصادر والدراسات الأكاديمية، وعرضت على الخبراء المتخصصين (ملحق (3))، كما تبينه نتائج الجدول (4) اللاحق الذكر. إذ أنّ "اعتمادية الاختبارات يجب أن يُتفق عليها (80 %) فأكثر من إجماع الخبراء حسب ما جاء به العالم (بلوم) في قبوله للتباين المُفسر للاتفاق بهذه النسبة، لثُعد صادقة حسب تعريف مفهوم الصدق".⁽²⁾

جدول (3) يبين الإتفاق عن اختبارات المتغيرات التابعة

القبول	نسبة الاتفاق	المختلفون	المتفقون	الاختبار الذي حدد بالاتفاق	المتغيرات
مقبول	88.88%	1	8	نطح الكرة بالرأس لأبعد مسافة	نطح الكرة بالرأس

2-4-2-1 اختبار مهارة نطح الكرة بالرأس لأبعد مسافة: (2)

هدف الإختبار: قياس (قوة نطح الكرة بالرأس).

الاجهزة والأدوات: كرات قدم قانونية عدد (3)، شريط قياس متري.

مواصفات الأداء: يقف المُختَبِر عند خط البداية، إذ يعتمد أحد أعضاء الفريق إلى مناولة الكرة من مسافة

(15) م إلى المُختَبِر، الذي يعتمد إلى نطحها بالرأس لأبعد مسافة ممكنة.

الشروط: تُعطى للمُختَبِر (3) محاولات.

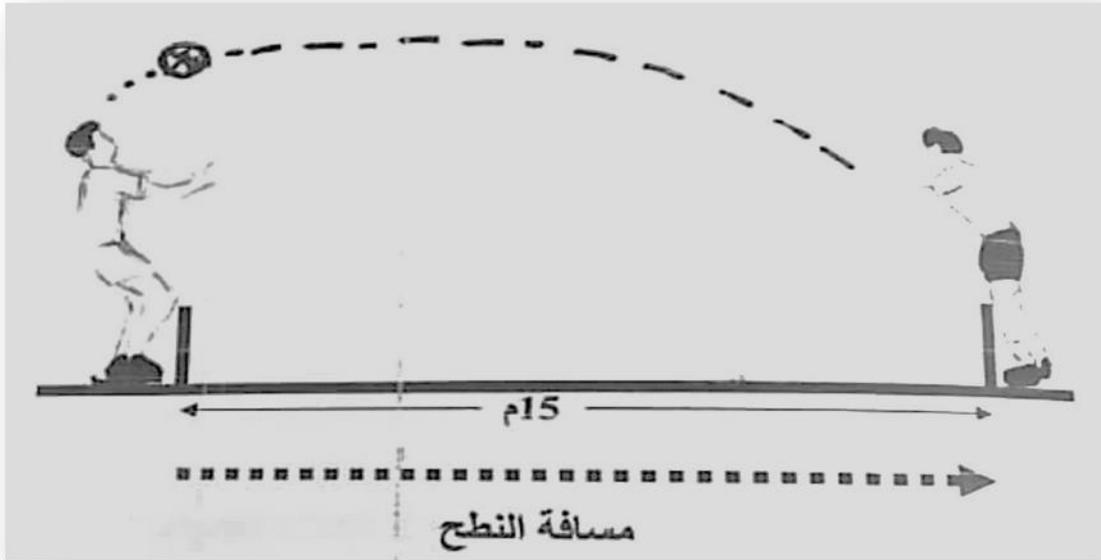
طريقة التسجيل: تُسجل للمُختَبِر مسافة سقوط الكرة لأفضل المحاولات الثلاث.

(1) ياسر خلف الشجيري وحيدر عبد الكريم الزهيري؛ أوجهات حديثة في القياس والتقييم: عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2022، ص242.

(2) عبد الرحمن حسين الجيزاني؛ الشامل في القياس والتقييم النفسي: عمان، دار وائل للنشر والتوزيع والطباعة، 2017، ص52.

(1) علي زهير صالح حمو النعمان؛ أثر على استخدام تدريبات الاثقال والبلايومترك القدرة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب: رسالة ماجستير، جامعة الوصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2005.

وحدة القياس: المتر وأجراؤه .



شكل (2) يوضح مخطط توضيحي لاختبار مهارة نطح الكرة بالرأس

2-4-3 الأسس العلمية لاختبارات متغيرات البحث:

2-3-4-1 صدق الاختبارات:

"أن مصطلح الصدق الظاهري يُستخدم إلى مدى ما يبدو أن المقياس يقيسه، أي أن المقياس يتضمن بنوداً يبدو على أنها على صلة بالمتغير الذي يُقاس وإن مضمون هذا المقياس متفق مع الغرض منه ومن المرغوب فيه بصفة عامة أن يكون المقياس ذا صدق مظهري"⁽¹⁾

2-3-4-2: ثبات الاختبارات:

يشير الثبات إلى الكشف عن مدى تطابق درجات ادوات القياس عند إعادة تطبيقها ، إذ يعد الثبات شرطاً من شروط الأختبار الجيد، لذلك يعد حساب الثبات أمراً ضرورياً لأنه أحد مؤشرات التحقق من دقة نتائج الإختبار، إذ تم إيجاد معامل الثبات للإختبارات المستعملة في البحث بوساطة طريقة الإختبار وإعادته إذ عمد الباحث إلى إعادة تطبيق الأختبارات على العينة الاستطلاعية نفسها المكونة من (10) لاعبين بعد مرور (7) أيام من تطبيق الإختبار الأول في موضوعية الاختبارات التالية الذكر، من ثم عمد إلى إيجاد العلاقة بين درجات التطبيقين الأول والثاني بمعامل الارتباط بيرسون (person)، وأظهرت النتائج بأن الاختبارات السبعة جميعها تمتاز بدرجة عالية من الثبات، وكما مبين في الجدول (5) اللاحق الذكر.

(¹) بشرى إسماعيل؛ المرجع في القياس النفسي: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2004)، ص 86.

2-4-3-3: موضوعية الأختبارات:

يقصد بالموضوعية "بأنها تعني عدم تأثر تصحيحه بتغيير المحكمين أو المقومين أو المصححين، أو إن الاختبار يعطي النتائج نفسها مهما كان القائم بالتحكيم، وتعني «عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين»⁽¹⁾ إذ أعتد الباحث على الصدق بين محكمين اثنين وذلك بتطبيق صور الاختبارات الثلاثة في يوم الأحد بتاريخ (2022/3/6) على العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (10) لاعبين وحساب الارتباط بيرسون (person) بين درجات المقومين اللذين يجلس كل منهما على حدة، وتبين الأختبارات المعتمدة واضحة ومفهومة وبعيدة عن التقويم الذاتي والأجتهد للمقوم، إذ إن التسجيل يتم بوحدات (الدرجة)، وبذلك تعد الإختبارات المعتمدة ذات موضوعية عالية، وكما يبينه الجدول (4)

الجدول (4) يبين الصدق ومعامل الثبات والموضوعية للاختبارات المرشحة

الملاحظات قبول الاختبار	الموضوعية		الثبات		أسم الاختبار
	(Sig)	معامل (person)	(Sig)	معامل (person)	
مقبول	0.000	0.949*	0.000	0.935*	نطح الكرة بالرأس لأبعد مسافة

درجة الحرية (ن-2) = (8) مستوى الدلالة (0.05) * الارتباط معنوي إذا كانت درجة (Sig) $\geq (0.05)$

2-5-5 الإجراءات النهائية للبحث:

2-5-1: الاختبارات القبليّة:

عمد الباحث إلى تطبيق اختبارات المتغيرات التابعة جميعها على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة جميعهم من نادي الحويجة الرياضي في تمام الساعة التاسعة من يومي الأحد والاثنين الموافق (27-2022/3/28) لغرض التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث والتعرف على خط شروعهما قبل تطبيق تمارين التوازن بأدوات مساعدة، ومن ثم معالجة بياناتها إحصائياً للتحقق من الضبط المُسبق لشروط التصميم التجريبي الذي يتطلب تكافؤ هاتين المجموعتين قبل الشروع ببدء التجربة، وكما يبينه الجدول (5).

جدول (5) يبين نتائج الاختبارات القبليّة بين مجموعتي البحث

المتغيرات التابعة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ليفين	(Sig)	(ت)	(Sig)	دلالة الفرق
الضابطة	4.33	0.888						
مهاره نطح الكرة	11.672	2.064	1.785	0.195	0.629	0.536	غير دال	

(2) أحمد سليمان عودة؛ القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط 5: عمان، دار الأمل للنشر والتوزيع، 2014، ص 298.

					1.349	12.119	الضابطة	بالرأس.
					1.417	12.523	الضابطة	

غير دال إذا كانت (Sig) $\leq (0.05)$ عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2ن-2) = 22

تبين نتائج الجدول (6) بأن مجموعتي البحث التجريبية والضابطة متكافئة في نتائج الاختبارات القبلية لكل من المتغيرات الواردة في الجدول، وأن اللاعبين على خط شروع واحد إذ كانت قيم (Sig) أكبر من (0.05) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، كما تم تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات القبلية من مكان وأجهزة وأدوات ومقومين بغية إعادتها نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية.

2-5-2: تنفيذ وتطبيق تمارين التوازن بأدوات مساعدة:

بعد انتهاء الباحث من تطبيق الاختبارات القبلية مهارة نطح الكرة بالرأس قيد البحث أستخدم الباحث تمارين التوازن بأدوات مساعدة ووضعها في وحدات تدريبية^(*) لتطوير مهارة نطح الكرة بالرأس حيث طبقة على المجموعة التجريبية في مدة الاعداد الخاص وبالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وراعى الباحث في التدريبات المستخدمة المستوى الفني والقابلية البدنية والحركية لعينة البحث التجريبية والادوات التدريبية المستعملة وطريقة تنفيذه.

بدأ تطبيق التدريبات في يوم الأحد الموافق 2022/4/3 وانتهى في يوم الخميس 2022/6/13. استمر تطبيق الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث مدة (10) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) وكل وحدة تحتوي على (6) تمارين ، بلغ مجموع الوحدات التدريبية الكلية (30) وحدة تدريبية ، تراوح زمن التدريبات المطبقة في كل وحدة بين (50.4-63.2) دقيقة هدفها تطوير مهارة نطح الكرة بالرأس قيد البحث، إذ استعمل الباحث طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة بعد موافقة اللجنة العلمية على إقرار موضوع البحث وان هذه الطريقة بالتدريب تتناسب مع متطلبات لعبة كرة القدم. حيث تم استعمال تموج حمل 1-2 وهذا يعني درجة قليلة من الحمل ليوم يعقبه يومين حمل مرتفع، علماً أن زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة والشكل رقم (9) الاصح يوضح ذلك . وقد استعملت معادلة استخراج الشدة عن طريق الزمن (1).

الشدة المطلوبة × زمن التمرين القصوي

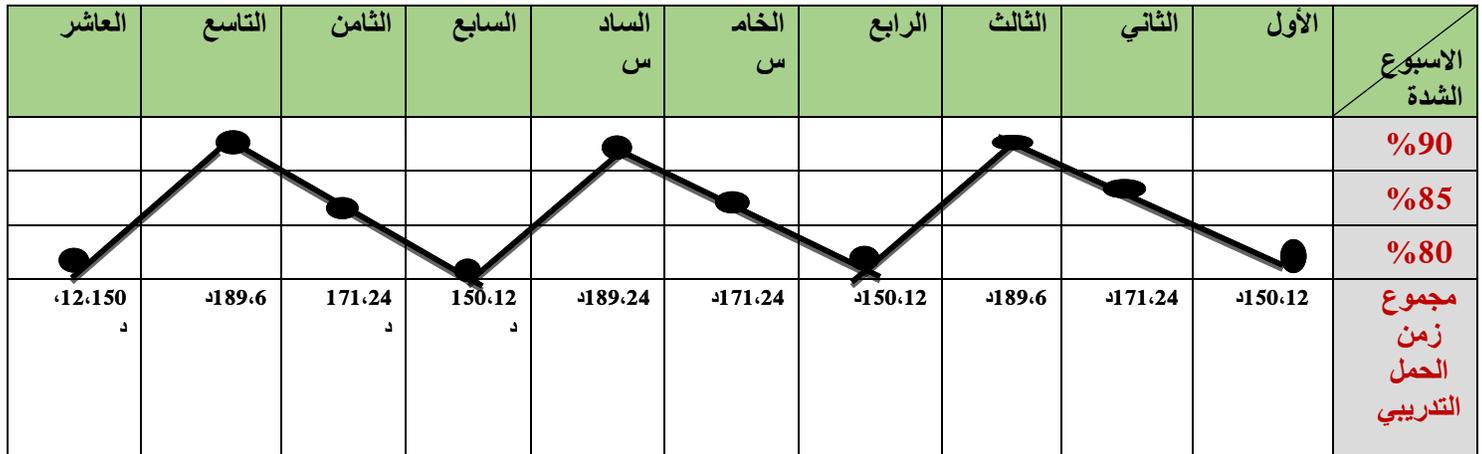
الزمن المستهدف =

100

(*) ملحق (7).

(1) محمد رضا ابراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2008) ص103.

وطبقت المجموعة الضابطة التمرينات المُتبعة من لدن المدرب في نادي الحويجة الرياضي بإشراف الباحث



على مدة التطبيق بدون تدخله بمفرده.

شكل رقم (5) يبين تموج شدة الحمل التدريبي خلال الأسابيع العشرة من الوحدات التدريبية
علما ان تموج شدة الحمل (2:1)

2-5-3 : الاختبارات البعدية :

في ظروف إجراء الاختبارات القبلية نفسها طبقت هذه الاختبارات لكل من المتغيرات التابعة المبحوثة على لاعبي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة جميعهم في نادي الحويجة الرياضي في تمام الساعة التاسعة من يومي الأحد والاثنين الموافق (2022/6/20-19)، بعد الإنهاء من تنفيذ تطبيق تمرينات التوازن بأدوات مساعدة، دونت نتائج الاختبارات تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

2-6: الوسائل الإحصائية:

تحقق الباحث من النتائج باستعمال نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (V₂₆)، إذ تم آلياً

حساب كل من القيم الآتية

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (Leven) لتجانس التباين.
- اختبار (t-test) للعينات غير المترابطة.
- اختبار (t-test) للعينات المترابطة.

4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

على وفق محددات التصميم التجريبي في المقارنة قبلي وبعدي لكل من مجموعتي البحث وبعدياً بينهما بعد الانتهاء من التجربة، ولغرض التحقق من الفرضيتين ولتحقيق الأهداف، يعرض الباحث نتائج المعالجات الإحصائية بالجدول والأشكال البيانية ومن ثم مناقشتها ودعمها بما جاء بالمصادر والدراسات العلمية ذات الصلة.

3-1 عرض نتائج اختبارات مهارة نطح الكرة بالرأس بكرة القدم لمجموعي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج اختبارات مهارة نطح الكرة بالرأس القبلي والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها:

جدول (6) يبين نتائج اختبارات مهارة نطح الكرة بالرأس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	انحراف الفروق	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	دلالة الفرق
لأبعد مسافة نطح الكرة بالرأس	التجريبية	قبلي	11.672	2.064	3.465	1.519	0.000	دال
		بعدي	15.137	1.127				
	الضابطة	قبلي	12.119	1.349	1.482	1.379	3.722	دال
		بعدي	13.601	1.265				

(12) لكل مجموعة، وحدة القياس المتر، دال: $(Sig) \geq (0.05)$ عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن)-1 تبين نتائج الجدول (6) بأن دلالة الفرق الإحصائي لاختبار (t-test) للعينات المترابطة كانت لصالح اختبارات مهارة نطح الكرة بالرأس البعدي للاعبين كلاً من المجموعة التجريبية الذين طبقوا تمارين التوازن بأدوات مساعدة، وللاعبي المجموعة الضابطة الذين طبقوا تمارين المدرب المتبعة في النادي، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)، وذلك حسب درجات (Sig) التي كانت أصغر من (0.05).

3-1-2 عرض نتائج اختبارات مهارة نطح الكرة بالرأس البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها:

جدول (7) يبين نتائج اختبارات مهارة نطح الكرة بالرأس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار المهاري ووحدة القياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	دلالة الفرق
نطح الكرة بالرأس لأبعد	التجريبية	12	15.137	1.127	3.141	0.005	دال

			1.265	13.601	12	الضابطة	مسافة (متر)
--	--	--	-------	--------	----	---------	-------------

دلالة الفرق (Sig) $\geq (0.05)$ عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن-2) = (22)

يتبين من نتائج الجدول (7) بأن دلالة الفرق الإحصائي باختبار (t-test) للعينات غير المترابطة في اختبارات مهارة نطح الكرة بالرأس كانت لصالح لاعبي المجموعة التجريبية الذين طبّقوا تمارين التوازن بأدوات مساعدة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22)، وذلك حسب درجة (Sig) التي كانت أصغر من (0.05).

3-1-3: مناقشة نتائج اختبارات مهارة ضرب الكرة بالرأس بكرة القدم القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث البعديّة بينهما: من مراجعة نتائج جداول الاختبارات القبلية والبعديّة لمهارة ضرب الكرة بالرأس يتبين أنها تحسنت تحسناً واضحاً في نتائج الاختبارات البعديّة لدى لاعبي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة كليهما عن ما كان عليه مستواهم في نتائج الاختبارات القبلية، وبعد المقارنة بعدياً يتبين تفوق اللاعبين الشباب في المجموعة التجريبية الذين طبّقوا تمارين التوازن بأدوات مساعدة على لاعبي المجموعة الضابطة الذين طبّقوا تمارين المدرب المتبعة في النادي، ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج إلى دور المتغير التجريبي المتمثل بالتمارين التي أعدها الباحث بما يلائم طبيعة العامل المهاري بكرة القدم وخصوصية اللاعبين الشباب ، التي كان نتيجةً للتأثير الإيجابي لحسن تخطيط وتطبيق أعمالها التدريبية ولاسيما ملائمة التكرارات منها ونوع أدوات التوازن لكل تمرين مجتمعة في توجيهها نحو تطوير بما يناسب خصوصية القدرات البدنية والحركية التي تتضمنها المهارة تمت مراعاة ما تحوي خصائص المهارة من قدرات لاستهدافها بالتدريب بهذه التمارين فضلاً عن مراعاة النواحي الفنية الخاصة بطبيعة المهارة عند استعمال أدوات التوازن، إذ كان لدور تطوير قدرة القوة العضلية والتوافقات في السيطرة على مقدار القوة المنتجة في تأثيرها على مهارة نطح الكرة بالرأس وليكون التفسير أكثر دقة فإن أدوات التوازن ساعدت اللاعبين على تطوير خاصية التآزر العضلي والشد وحسن تنويع التبادل ما

بين العضلات العاملة والمثبتة والمعاكسة ، التي كان لعباء قلة الاتزان دور بأن يلجأ اللاعب إلى هذا التآزر العضلي للحفاظ على وضع الجسم لاسيما عند التحركات الخاصة بكل أجزاء المهارة ، وهذا التآزر واستمراره بالتوافقات المطلوبة ساعد على تطوير قابلياتهم في زيادة السيطرة العصبية العضلية، ومكنتهم من حسن توجيه العمل العضلي والذي ظهر واضحاً في تحسن مهارة الاخمد التي تتطلب سيطرة عالية لتوجيه العمل العضلي لامتناس زخم الكرة من جهة وحسن توجيهها من جهة أخرى لتكون مهارة هادفة تُساعد على الاحتفاظ بالكرة وتجنب ضياعها، وهذا التأثير أنصب في القدرات التي تتضمنها المهارات الأساسية بكرة القدم وعلى المسارات الفنية لأداء المهارة المحددة.

"أن ما يؤثر في التحسن المهاري عند استعمال الأدوات ليس مستوى الألوان والاشكال والصور وتخطيطات الفروع الرئيسية والمركزية لكونها جميعها تنشط الحواس لاستقبال المعلومات، وإن المؤثر الحقيقي من جهة التدريب هو ما تحويه من أحمال أو مجهودات بمختلف الصعوبات لينعكس تأثيرها في العضلات وتطوير أدائها باتجاه المهارة".⁽¹⁾

"وغالباً ما تستعمل أدوات مختلفة ومتنوعة لتحسين التوازن لاستهداف قدرات أخرى وزيادة مستوى الأتزان في الأوان نفسه، وهذه الأدوات عندما أثبتت جدواها في زيادة مستوى حفظ الاتزان معهم، انتقلت للتدريبات في مختلف المستويات، وتدريبات الثبات والحركة المرتبطة بالدقة"⁽²⁾.

كذلك "يتطلب الأداء الحركي في الأنشطة الرياضية درجة عالية من التناسق الحركي بمعنى المقدرة على إظهار الأفعال الحركية المناسبة في ظروف معينه بناءً على الخبرات الحركية السابقة أو المهارات المتقنة، وبمعنى آخر مقدرة الرياضي على التصرف الحركي في مواجهة الظروف المختلفة أثناء الأداء".⁽³⁾

"ولا يمكن تحقيق الدقة المكانية والتوازن الثابت والمتحرك من غير زيادة مستوى السيطرة العصبية العضلية للاعب، وهنا لا بد من أن يحسن قابليته بالتحكم بالانقباضات العضلية الملائمة لإخراج القوة المناسبة للأداء التي تخدم الهدف المهاري ، لا بقلتها ولا بزيادتها وإنما بما تحتاجه محددات المهارة من كم هذه القوة".⁽⁴⁾

4: الاستنتاجات والتوصيات

4-1: الاستنتاجات:

- إن تمارين التوازن بأدوات مساعدة والمعدة من قبل الباحث تلاءم مرحلة الاعداد الخاص .
- ان تمارين التوازن المدعم بالكرة بأدوات مساعدة والمعدة من قبل الباحث كان له تأثير في تطوير مهارة (النطح الكرة بالرأس).

4-2 التوصيات:

- في ضوء ما جاء بالاستنتاجات التي توصل إليها البحث يوصي الباحث بما يأتي:
- التأكيد على استخدام تمارين التوازن المدعم بالكرة بأدوات مساعدة في تطوير مهارة (نطح الكرة بالرأس) لدى لاعبي الشباب بكرة القدم .
 - ضرورت تطبيق تمارين التوازن بأدوات مساعدة في الفئات الاخرة (الناشئين والنساء) وكرة القدم للصالات.

⁽¹⁾ Gonsson I.a , **Eduction Continus in Universtiy** : New York, Library of Congress Cataloging, 2012 .p:220.

⁽²⁾ محمد قدرى بكرى؛ **توازنات فسيولوجيا حدثاة التدريب**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2017) ، ص49.

⁽³⁾ McWhorter JW, Landers M, Wallman H, et al.: **The effects of loaded, unloaded, dynamic and static activities on foot volumetrics. Phys Ther in Sport**, 7(2):81-86, 2006.

⁽⁴⁾ أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ **التدريب الرياضى المعاصر**: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2012) ، ص 233 .

- من الضروري العناية بتطوير امكانات مدربي كرة القدم لمساعدتهم على تخطيط تدريبات وتمارين التوازن بأدوات مساعدة لتطبيقها على لاعبي كرة القدم الشباب.

المصادر العربية والانكليزية

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي المعاصر: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2012).
- أحمد سليمان عودة؛ القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط 5: (عمان، دار الأمل للنشر والتوزيع، 2014).
- بشرى إسماعيل؛ المرجع في القياس النفسي: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2004).
- سعيد جاسم الاسدي؛ أخلاقيات البحث العلمي ، ط 2: (البصرة، مؤسسه وارث الثقافية، 2008)، ص 59.
- صالح محمد العساف؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط 4: الرياض، دار العبيكان، (2006).
- زهير قاسم الخشاب وأخرون؛ كرة قدم ، ط 2 : (جامعة الموصل ، دار الكتب لطباعة والنشر، 1999).
- عادل عبد الله محمد؛ أسس البحث العلمي في ضوء التعديلات الواردة في (APA5)، ط 2: (الرياض، دار الزهراء، 2016).
- عبد الرحمن حسين الجيزاني؛ الشامل في القياس والتقويم النفسي: (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع والطباعة، 2017).
- علي زهير صالح حمو النعمان؛ أثر على استخدام تدريبات الانتقال والبلايومتريك القدرة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب: رسالة ماجستير، جامعة الوصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2005.
- ليلى زهران؛ الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- محمد رضا ابراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2008).
- محمد قدرى بكري؛ توازنات فسيولوجيا حداثة التدريب: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2017).
- ياسر خلف الشجيري وحيدر عبد الكريم الزهيري؛ اتجاهات حديثة في القياس والتقويم: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2022).
- Abul Ela Ahmed Abdel Fattah; Contemporary Sports Training: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2012).
- Ahmed Suleiman Odeh; Measurement and Evaluation in the Teaching Process, 5th Edition: (Amman, Dar Al-Amal for Publishing and Distribution, 2014).
- Bushra Ismail; Reference in Psychometrics: (Cairo, Anglo-Egyptian Bookshop, 2004).

- Saeed Jassim Al-Asadi; Scientific Research Ethics, vol. 2: (Basra, Wareth Cultural Foundation, 2008), p. 59.
- Saleh Muhammad Al-Assaf; Introduction to Research in Behavioral Sciences, 4th Edition: Riyadh, Dar Al Obeikan, (2006).
- Zuhair Qasim Al-Khashab and others; Football, Edition 2: (University of Mosul, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 1999).
- Adel Abdullah Muhammad; The foundations of scientific research in the light of the messages in (APA5), 2nd edition: (Riyadh, Dar Al-Zahraa, 2016).
- Abdul Rahman Hussein Al-Jizani; Comprehensive Measurement and Psychological Evaluation: (Amman, Dar Wael for Publishing, Distribution and Printing, 2017).
- Ali Zuhair Saleh, the father-in-law of Al-Numan; The effect of using weight and plyometric exercises on muscular capacity and some basic skills among young soccer players: Master's thesis, Al-Wasl University, College of Physical Education and Sports Sciences, 2005.
- Laila Zahran; Scientific and practical foundations for technical exercises and exercises: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1997).
- Mohamed Reda Ibrahim; Field application of theories and methods of sports training: (University of Baghdad, College of Physical Education, 2008).
- Muhammad Qadri Bakri; Balances of the Physiology of Training Modernity: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2017), p. 49.
- Yasser Khalaf Al-Shujairi and Haider Abdul-Karim Al-Zuhairi; Recent trends in measurement and evaluation: (Amman, Arab Community Library for Publishing and Distribution, 2022).
- Gonsson I.a , **Eduction Continus in Universtiy** : New York, Library of Congress Cataloging, 2012 .p:220
- McWhorter JW, Landers M, Wallman H, et al.: **The effects of loaded, unloaded, dynamic and static activities on foot volumetrics. Phys Ther in Sport**, 7(2):81–86, 2006

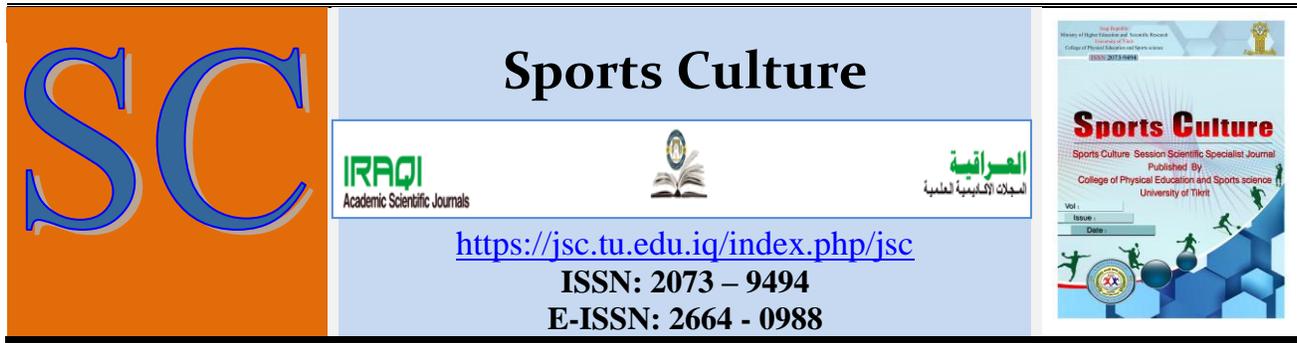
اختبارات المهارات الاساسية

ت	المهارات الاساسية	الاختبارات	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
1	ضرب الكرة بالرأس	اختبار ضرب الكرة بالرأس, قياس دقة التمرير بالراس نحو (3)دوائر اقطارها (10-11-12)م.			

			اختبار نطح الكرة بالرأس لأبعد مسافة.		
			اختبار ضرب الكرة بالرأس على الدوائر المرقمة من (1-10) قطر كل دائرة (1) م موزعة بشكل عشوائي على الارض .		

تمريبات وادوات التوازن المستخدمة

1. الوقوف بالرجلين على نصف كرة وعمل دبني مرتين ويقوم المدرب برمي الكرة للاعب من مسافة 2 متر ليقوم اللاعب بمناولتها بالرأس للمدرب ويستمر الاداء على هذا الشكل، زمن التمرين القصوي (20) ثانية.
2. وقوف اللاعب A على اترامبولين ارتفاع (30 سم) مع لاعب B الذي يقف على اترامبولين اخر بنفس الارتفاع المسافة بينهما ثلاثة امتار مع عمل دبني ثلاث مرات حيث يقوم B برمي الكرة بكلتا اليدين من الاسفل الى اللاعب A الذي يقوم بمناولتها بالرأس للاعب B ويقوم بأداء نفس الطريقة التي ادها اللاعب B ومناولة الكرة للاعب A ويستمر الاداء، زمن التمرين القصوي (20) ثانية.
3. وقوف اللاعب A على اترامبولين ارتفاع (30 سم) مع لاعب B الذي يقف على اترامبولين اخر بنفس الارتفاع المسافة بينهما ثلاثة امتار مع أداء الركض في المكان حيث يقوم B برمي الكرة بكلتا اليدين من الاسفل الى اللاعب A الذي يقوم بمناولتها بالرأس للاعب B ويقوم بأداء نفس الطريقة التي ادها اللاعب B ومناولة الكرة للاعب A ويستمر الاداء، زمن التمرين القصوي (20) ثانية.
4. الوقوف على قرص توازن وعمل دبني مرة واحده ويقوم المدرب برمي الكرة للاعب على بعد 3 متر ويقوم اللاعب بمناولتها بالرأس للمدرب وهكذا يستمر الاداء، زمن التمرين القصوي (20) ثانية.
5. الوقوف على نصف كرة مع حمل الكرة باليدين ورميها لنفسه واداء مهارة الكرة بالرأس للمدرب الذي يقف على بعد 3 متر، زمن التمرين القصوي (20) ثانية.
6. الوقوف على ترامبولين ارتفاع (30 سم) يقوم المدرب برمي الكرة للاعب من بعد 3 متر ويقوم اللاعب بإداء مهارة ضرب الكرة بالرأس للمدرب وهكذا يستمر الاداء، زمن التمرين القصوي (20) ثانية.
7. وقوف اللاعب A على ترامبولين ارتفاع (30 سم) ووقوف اللاعب B على ترامبولين ارتفاع (30 سم) المسافة بينهما 3 متر يمسك اللاعب A الكرة ويرميها الى اللاعب B يقوم اللاعب بإداء مهارة ضرب الكرة بالرأس للاعب A ليقوم بأداء نفس المهارة وهكذا يستمر الاداء، زمن التمرين القصوي (20) ثانية.
8. الوقوف على قرص توازن ويقوم المدرب برمي الكرة للاعب على بعد 3 متر ويقوم اللاعب بمناولتها بالرأس للمدرب وهكذا يستمر الاداء، زمن التمرين القصوي (20) ثانية



Professional problems facing physical education teachers and teachers in Salah al-Din Governorate

Atheer Youssef Ahmed*

General Directorate of Salah El-Din Education, Tikrit, Iraq

Article info.

Article history:

Received in revised form: 4/5/2023

-Received: 29/3/2023

-Accepted: 4/5/2023

-Available online: 30/6/2023

Keywords:

- professional problems
- teachers
- sports education
- Salahuddin education

Abstract

The objective of the research is to learn about the professional problems faced by sports education teachers and teachers in the General Directorate of Salahuddin Education, use the descriptive methodology by analytical method, applied the research to a sample of its number (100) Teacher for the school year 2020-2021, use the measure of professional problems from (25) Paragraph. The study found that the developmental courses are non-specialized, lack of possibilities and allocations for sports in schools and encroachment on sports-specific lessons. In light of the findings, the researcher found the most important problems faced by sports education teachers and teachers related to human potential, material and curriculum and suggested some solutions to address them.

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

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



* Corresponding Author: alateer00@gmail.com, General Directorate of Salah El-Din Education.

المشاكل المهنية التي تواجه معلمي ومدرسي التربية الرياضية في محافظة صلاح الدين

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2023/6/30

م.د اثير يوسف أحمد / المديرية العامة لتربية صلاح الدين

الكلمات المفتاحية

- المشاكل المهنية

- معلمي

- مدرسي

- التربية الرياضية

- تربية صلاح الدين

الخلاصة:

هدف البحث التعرف على المشاكل المهنية التي تواجه معلمي ومدرسي التربية الرياضية في المديرية العامة لتربية صلاح الدين ,استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي , طبق البحث على عينة عددها (100) معلم ومدرس للعام الدراسي 2020-2021, استخدم مقياس المشاكل المهنية من (25) فقرة , وتوصلت الدراسة الى ان الدورات التطويرية غير تخصصية وقلة الامكانيات والتخصصات للمجال الرياضي في المدارس والتعدي على الدروس الخاصة بالرياضة , في ضوء النتائج توصل الباحث الى اهم المشاكل التي تواجه معلمي ومدرسي التربية الرياضية تتعلق بالامكانيات البشرية والمادية والمنهج وأقتراح بعض الحلول لمعالجتها.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث واهميته:

تعد التربية الرياضية المدرسية هي العمود الفقري في تثقيف وتعليم وتربية الاطفال والشباب من خلال ممارستهم للأنشطة البدنية والمعرفية والحركية ليتحملوا مسؤوليتهم نحو انفسهم وحياتهم العامة والخاصة لينشئوا اشخاص صالحين لينفعوا انفسهم واطنانهم ، كما ان الرياضة المدرسية تعتبر من الوسائل الاكثر فاعلية وتأثير لبناء جيل من الناشئين والشباب بناء متكامل في مختلف جوانب السلوك الانساني مما ينشئ عنها من نشاط سلوكي يسهم في تحقيق معدلات نمو حقيقية مؤثرة في بناء شخصية الافراد واكتساب القدرة على المشاركة الايجابية في المجتمع وتمكين تطوير القدرات والموهب للوصول اقصى ما يمكن ان تصل اليه طاقاتهم. "إن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية بطريقه منتظمة ومستمرة والتفوق فيها وخاصة في المجتمعات النامية بمثابة نشاط سلوكي هام يقوم بدور رئيسي في تحقيق التوافق النفسي للتلاميذ وتكوين شخصية صحية قادرة على التصرف في المواقف المختلفة ذات قيمة في المجتمع الذي تعيش فيه الشخصية"⁽¹⁾.

1- احمد قاسم محمد ؛ الحاجات التدريبيه لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية في المدارس الاساسية، بحث منشور سكول التربية وعلم النفس ، جامعة زاخو ، اقليم كردستان ، العراق ، 2014، ص4.

إذ تمثل مادة التربية الرياضية وطرق تدريسها واحدة من الجوانب الهامة في العملية التربوية والتعليمية في هذا العصر حيث رسخت قيم اعتبارية عالية للنشاط الحركي والبدني لما له من تأثير إيجابي على الفرد ، ان معلم ومدرس التربية الرياضية يعد واحد من الركائز الاساسية للعملية التربوية ومكانتها في المجتمع الى حد كبير على دور ومستوى اداء المعلم والمدرس وانجازاه للمسئوليات والمهام التربوية التي يتحتم عليه انجازها. كما نجد ان هناك كثير من المشاكل والصعوبات المهنية التي تعيق عمل المعلم والمدرس بشكل عام ، ومعلمي ومدرسي التربية الرياضية بشكل خاص ومنها المرتبطة بالمهنة وادائها المهني التي تكون عائق في عدم التوافق والرضاء عن المهنة ، مما تنعكس سلبا على ما يقدمه من دور في العملية التربوية والتعليمية. ان التعرف على المشكلات التي تواجه الرياضة المدرسية خطوة ايجابية لوضع مقترحات وحلول لمواجهة هذه المشكلات من اجل تحقيق النجاح ومواجهة كافة التحديات التي تمثل تحديا كبيرا للتعليم وقدرته على استيعاب الأعداد المتزايدة في مختلف قطاعات ومؤسسات التعليم والتزاماته في توفير كافة المقومات التي تحتاجها مراحل التعليم المختلفة من المباني والادوات والتجهيزات والادوات المدرسية، فضلا عن التوسع الأفقي في إنشاء الفصول الدراسية على جزء كبير من الأبنية والملاعب المدرسية فأصبحت آلاف المدارس بلا أبنية وملاعب أو ساحات لممارسة النشاط وحرمان التلاميذ من حقهم من الممارسة الرياضية داخل البيئة المدرسية.

مما تقدم نجد اهمية بحثنا هي التعريف على اهم المشاكل التي يمكن ان تواجه معلم ومدرس التربية الرياضية من حيث حدتها وصعوبتها ، ومعرفة الابعاد المختلفة لهذه المشاكل والصعوبات ، ووضع تصورات لحلها من اجل تحسين الاداء المهني للمعلم والمدرس .

1-2 مشكلة الدراسة:

ان نجاح العملية التربوية والتعليمية يتوقف على تضافر مجموعة من القوى المؤثرة في هذه العملية، إذ يمثل مدرس ومعلم التربية الرياضية احد هذه القوى ويعتبر اكثرها تأثير في النمو والتطور البدني والاجتماعي والصحي والنفسي للمتعلمين ، على الرغم من المحاولات العديدة لمواجهة المعوقات والمشكلات مازالت موجودة على شكل تحديات مهنية تحتاج الى التشخيص والدراسة بصورة منهجية وعلمية للتخلص منها جزئياً او كلياً من خلال مواجهتها بالحلول والتوصيات العملية القابلة للتنفيذ وذلك من خلال منح معلم ومدرس التربية الرياضية الفرصة للقيام بدورة المهني في العملية التعليمية والتربوية بصورة افضل .

مما تقدم يمكن ان نحدد المشكلة بالسؤال التالي : ما هي المشاكل المهنية التي تواجه معلمي ومدرسي التربية الرياضية في صلاح الدين ؟

1-3 أهداف البحث :

1. التعرف على اهم المشاكل المهنية التي تواجه معلمي ومدرسي التربية الرياضية .

2. التُّعَرَّف على درجة حدة المشاكل المهنية التي تواجه معلمي ومدرسي التربية الرياضية .

1-4 فرض البحث :

وجود العديد من المشاكل المهنية التي تواجه معلمي ومدرسي التربية الرياضية في صلاح الدين .

1-5 مجالات البحث :

1- المجال الزمني : للفترة من 2021/11/10 ولغاية 2021/12/20 .

2- المجال المكاني : المدارس التابعة الى مديرية تربية صلاح الدين .

3- المجال البشري : معلمي ومدرسي التربية الرياضية في مدارس المديرية العامة لتربية صلاح الدين للعام

الدراسي 2021-2022 .

الدراسات السابقة :

في ضوء اطلاع الباحث على الدراسات السابقة التي تربط الموضوع تم التوصل الى الدراسات السابقة

التالية :

1- دراسة (محمد احمد ابو العينين)⁽¹⁾ هدف الدراسة التعرف على اهم المشكلات المهنية التي تواجه مدرسين

التربية الرياضية في المدارس الثانوية ، وقد توصلت الى ان اهم المشاكل التي تواجه مدرس التربية الرياضية

هي عدم توفر الامكانيات ، والمفهوم الخاطى لأولياء امور الطلبة للنشاط الرياضي ، وعدم اهتمام الاعلام

بالمهنة .

2- دراسة (سهير مصطفى المهندس)⁽²⁾ تهدف الدراسة الى تحديد اهم المشكلات التي تواجه مدرسي التربية

الرياضية بالمرحلة الثانوية ، واسفرت نتائج الدراسة على تحديد (25) مشكلة تواجه مدرسي ومدرسات التربية

الرياضية بالمرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة .

3- دراسة (محمد سعيد عزمي)⁽³⁾ هدفت الدراسة الى التعرف على الصعوبات التي تواجه معلم التربية الرياضية

في المرحلة الابتدائية بالمملكة السعودية ، وتوصلت الدراسة الى ان المنهاج لا يحقق الاهداف كما اشارت إلى

عدم توفر الملاعب والادوات ، كما لا توجد ميزانية ثابتة لتنفيذ البرامج الخاصة بدرس التربية الرياضية .

1- محمد احمد ابو العينين ؛ المشكلات المهنية التي تواجه مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية بالجيزة ، كلية التربية

الرياضية للبنين بالهرم ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد الخامس ، 1990 .

2- سهير مصطفى المهندس ؛ دراسة مقارنة لمشكلات مدرسي ومدرسات التربية الرياضية بمحافظة القاهرة ، المؤتمر الدولي

الرابع ، المجلد الرابع ، 1991 .

3- محمد سعيد عزمي ؛ الصعوبات التي يواجهها مدرسي التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية بالمنطقة الشمالية بالمملكة

العربية السعودية ، المؤتمر العلمي الثاني نحو مستقبل افضل للرياضة في العالم العربي ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة ،

جامعة حلوان

، مصر ، 1993 .

4- دراسة قام بها (ابراهيم محمد عرمان و محمود احمد النواجعة)⁽¹⁾ هدفت الدراسة الى التعرف على المعوقات التي تواجه معلمي التربية الرياضية في الموقف التعليمي ، وتوصلت الدراسة الى اهم المعوقات في الموقف التعليمي عدم وضوح المنهاج وقلة الامكانيات المادية والوقت المخصص لدرس الرياضة .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدام المنهج الوصفي بأسلوب التحليلي لملاءمته وطبيعة البحث ومشكلته.

2-2 مُجتمع البحث :

تحدد مجتمع بحثنا بمعلمي ومدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية صلاح الدين، وتم اختيار عينه منهم بالطريقة العمدية بعدد (100) معلم ومدرس ، فضلاً عن اختيار (5) معلمين (5) مدرسين ليصبح العدد (10) للتجربة الاستطلاعية .

2-3 الاجهزة والوسائل والأدوات المستخدمة في البحث

2-3-1 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- حاسبة مكتبية .

- مستلزمات مكتبية اقلام واوراق .

2-3-2 الوسائل المستخدمة :

- المصادر العربية والاجنبية.

- الأختبارات و المقاييس .

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اجراءات اختيار المقياس :

استخدم الباحث مقياس المشاكل المهنية⁽²⁾ وقد احتوى مقياس المشاكل المهنية على (25) فقرة ملحق (1)⁽³⁾ ، وكانت الإجابة على الفقرات بإعطاء درجة لكل فقرة ، وكان ميزان تقدير كل فقرة (5-4-3-2-1) ، اذ كانت اعلى درجة للمقياس (125) واقل درجة (25) درجة.

ولغرض اكمال اجراءات المقياس تم عرض المقياس على مجموعة من المختصين والخبراء في مجالي علم النفس الرياضي والأختبار والقياس في المجال الرياضي⁽⁴⁾ ، من اجل تقويمها والحكم عليها من حيث صلاحيتها

1- ابراهيم عرمان و محمود النواجعة ؛ المعوقات التي تواجه معلمي التربية الرياضية في الموقف التعليمي في محافظة الخليل ،مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات ، العدد 24 ، فلسطين ، 2011.

2. معين احمد عودات ، عبد الحكيم خصاونة ؛ المشكلات المهنية التي تواجه مدرس التربية الرياضية في المدارس الحكومية الاردنية الجامعة الاردنية ، كلية المهن الطبية المساعدة ، 2009.

3. ملحق (2) ، ص 14 .

4- السادة الخبراء والمختصين :

1. ا.د عبدالودود احمد خطّاب ، علم النفس الرياضي ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت .

في ما وضعت لأجله وبعد اطلاع المختصين والاكاديميين على فقرات المقياس إبدوا ملاحظاتهم قام الباحث باستخراج قيمة (كا²) المحسوبة لأنفاق الخبراء والمختصين وقبول الفقرات التي تكون قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.48) , الجداول رقم (1) .

الجدول (1)

يبين عدد الخبراء وقيم (كا²) المحسوبة والدلالة المعنوية لفقرات المقياس

المقياس	عدد الخبراء الموافقين	عدد الخبراء غير الموافقين	قيمة (كا ²) المحسوبة	الدلالة
المشاكل المهنية	4	صفر	4	معنوي

بعد موافقة الاختصاصيين والخبراء على صلاحية الفقرات، قام الباحث بوضع تعليمات للإجابة عن فقرات المقياس (ينظر ملحق 1) حيث ان الاجابة الصحيحة بوضع تعليمات تسهل على المجيب الجواب الصحيح حيث تم التاكيد على البساطة بالكلمات ووضوح المعاني والتاكيد على الدقة والصدق بالإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس وأعلام المفحوصين بان الاجابات تكون سرية ولغرض البحث العلمي فقط.

2-4-2 الأسس العلمية لمقياس المشاكل المهنية :

1- صدق المقياس :

لغرض التأكد من قدرة المقياس لقياس ما وضع من أجله تم اللجوء الى الصدق الظاهري قمنا بعرض المقياس على عدد من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي لأخذ آرائهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل الى 100% وهذا يعني ان المقياس صادق .

2- ثبات المقياس :

لإيجاد معامل ثبات الاختبار استخدمنا طريق الاختبار وإعادة الاختبار للمقياس على العينة الاستطلاعية، تمت عملية الاختبار يوم 2021/11/10 وإعادة الاختبار بتاريخ 2021/11/20 وبعدها تم عملية تفرغ البيانات واستخراج قيمه (ر) وتوصل الباحث إلى أن مقياس المشاكل المهنية يتمتع بدرجة ثبات عالية ، إذا كانت قيمة (ر) (0.87) .

2-4-3 التجربة الاستطلاعية لمقياس المشاكل المهنية :

بعد أكمال التعليمات الخاصة للمقياس قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم 2021/11/10 للكشف عن :

2. ا.د جاسم عباس علي ، علم النفس الرياضي ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت .
3. ا.د سعد عباس عبد ، علم النفس الرياضي ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت .
4. ا.د عبد المنعم أحمد ، القياس والاختبارات ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت.

- 1- التأكد من وضوح تعليمات وفقرات المقياس.
 - 2- التعرف على معوقات وصعوبات تطبيق فقرات المقياس.
 - 3- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقياس.
 - 4- استخراج معامل الثبات .
- تعتبر تدريبا عمليا للوقوف على السلبيات و الأيجابيات التي يمكن ان تقابل الباحث في اثناء اجراء الإختبار الرئيسي.

بعد ان قام الباحث بمعرفة المعوقات والاشكالات والوقت المستخدم لأجراء التجربة الأستطلاعية تم اجراء التجربة على عينه مكونة من (5) معلمين (5) مدرسين ليكون العدد (10) تبين ما يأتي :

- 1- تعليمات المقياس وأضحة من قبل أفراد العينة.
 - 2- المقياس مناسب لأفراد العينة.
 - 3- فقرات المقياس وأضحة .
 - 4- الوقت لتطبيق المقياس كان ما بين (15-25) دقيقة.
 - 5- بدائل الأجابة مناسبة لأفراد العينة.
 - 6- أستخراج معامل الثبات للمقياس (0.87) .
- أصبح المقياس جاهز للتطبيق ومكون من (25) فقرة (ملحق 1) .
- 3-2 التجربة الرئيسية لمقياس المشاكل المهنية :

بعد اكمال الاجراءات الخاصة بالمقياس قام الباحث بتطبيق التجربة الرئيسية على أفراد العينة البالغ عددهم (100) معلم ومدرس بتاريخ (5- 20/12/2021) .

2-5 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية لأستخراج الوسائل الآتية :

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الإنحراف المعياري.
- 3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- 4- النسبة المئوية0
- 4- عرض ومناقشة النتائج :
- 4-1 عرض نتائج المشاكل المهنية التي تواجه معلمي ومدرسي التربية الرياضية 0

الجدول رقم (2)

يبين المشاكل المهنية ودرجة حدتها والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري

المشاكل المهنية	حدة المشكلة	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
5.4.3.2.1	294 - 162	97.32 - 52.63	4.94 - 2.68	1.63 - 1.13
10.9.8.7.6	284 - 225	95.34 - 71.25	4.76 - 3.54	1.65 - 1.17
15.14.13.12.11	285 - 247	93.61 - 81.02	4.72 - 4.12	1.61 - 1.12
20.19.18.17.16	272 - 204	96.32 - 62.52	4.85 - 4.13	1.47 - 1.23
25.24.23.22.21	291 - 176	96.01 - 58.36	4.87 - 2.95	1.48 - 1.21

يبين الجدول رقم (2) المشاكل المهنية التي تواجه معلم ومدرس التربية الرياضية في المدارس الحكومية لتربية صلاح الدين والمقسمة على محاور الدراسة وهي :

1- المشاكل المرتبطة بالمنهج وهي العبارات (1-5) تراوحت حده المشكلة ما بين (162-294) وبنسبة مئوية تراوحت ما بين (52.63-97.32) وبمتوسط حسابي تراوح ما بين (2.68-4.94) وانحراف معياري تراوح بين (1.13-1.63) 0

من خلال نتائج الجدول (2) الفقرة اولا يتضح ان المشكلة الاكثر حدة التي تواجه معلم ومدرس التربية الرياضية في المدارس هي المرتبطة بالمنهج اذ كانت الدورات التي تعقدها وزارة التربية غير تخصصية بينما كانت المشكلة الأقل حدة هي عدم اقتناع المسؤولين بالدولة والمدرسة بالمهنة.

ان اكثر الدورات التي تقيمها وزارة التربية للمعلمين والمدرسين غير تخصصية ولا تتماشى مع ما هو موجود في المدارس من قلة الإمكانيات والأدوات والمرافق الخاصة بالملاعب ومن الضرورة مشاركة المعلمين والمدرسين والمتخصصين في تخطيط البرامج الرياضية والتدريبية ، وهذا يتفق مع دراسة دراسة (سهير مصطفى المهندس) ان معظم الدورات تكون غير تخصصية ولا تتماشى مع ما موجود في المدارس.

يرى الباحث أن اغلب الدورات هي دورات تحكيم او تكون باطار نظري للمعلمين والمدرسين وهي غير ضرورية بالدرجة العالية للمعلم والمدرس والعمل على عقد دورات لها علاقة بعملية التدريب والتدريس في ظل الإمكانيات المتوفرة وان يكون جانب من هذه الدورات تطبيق عملي على بعض الدروس في المدارس في ظل الإمكانيات الحقيقية الموجودة فيها.

ويرى الباحث ان سبب انخفاض حدة المشكلة المتعلقة باهتمام المسؤولين بالدولة والمدرسة بالمهنة يرجع الى عدم الاهتمام بالتوجيهات نحو الرياضة بشكل عام والرياضة المدرسية بشكل خاص والعمل على توفير كل ما تحتاجه المدرسة ، وكذلك قلة اهتمام الدولة بالمتفوقين بالرياضة المدرسية من خلال مشاركتهم و مساعدتهم في القبول في الدراسة الجامعية والحصول على مقعد دراسي عن طريق التفوق الرياضي.

ثانيا: المشاكل المرتبطة بالإمكانات والمتمثلة في العبارات من (5-10) حيث تراوحت حدة المشكلة بين (225-284) ونسبة مئوية تراوحت بين (71.25-95.34) ومتوسط حسابي تراوح بين (3.54-4.86) وانحراف معياري تراوح ما بين (1.17-1.65) .

من نتائج الجدول (2) الفقرة ثانيا يتضح أن المشكلة الأكثر حدة التي تواجه معلم ومدرس التربية الرياضية بالمدارس والمرتبطة بالإمكانات هي قلة الوسائل التعليمية في المدارس بينما كانت المشكلة الأقل حدة هي انه قلة أدوات القياس وتقويم في نتائج التعليم المختلفة في البرامج المعتمدة ، وتتفق هذا الدراسة مع ماشارت الية دراسة (ابو العينين) ان النقص بالإمكانات المادية من اهم المشاكل التي تواجه معلمي ومدرسي التربية الرياضية.

يعزو الباحث ان ظهور هذه النتيجة الخاصة بقلة الوسائل التعليمية إلى عدم توفر الساحات والملاعب الخاصة بدرس التربية الرياضية بسبب النمو السكاني القريب من المدارس , وكذلك زيادة عدد التلاميذ والطلاب الذي يؤدي إلى استغلال الساحات الخاصة بالمدرسة حيث تكاد لا توجد في المدارس سوى ساحة واحدة تستخدم للتجمع الصباحي او تستخدم كراج للسيارات الخاصة بالمعلمين والمدرسين مما يحد من التنوع في الألعاب المختلفة والتركيز على لعبة واحدة تتناسب مع هذه الساحات ، كذلك نقص الإمكانيات المادية والاقتصادية من أكبر المشاكل التي تواجه معلمي ومدرس التربية الرياضية حيث أن المصدر الوحيد لهذه المدارس هو ميزانية المدرسة والمتمثلة بالتبرعات المدرسية حيث تكاد لا تكفي لشراء بعض الأدوات التي تستهلك في بداية العام المدرسي بسبب ارتفاع أسعار الأدوات والاجهزة التي يحتاجها المعلم والمدرس لإعطاء الدروس والتنوع بالاساليب والوسائل التعليمية, لذلك يلجا المعلم والمدرس الى شراء الأدوات البديلة التي تكون ارخص ولكن على حساب الجودة 0

يرى الباحث انخفاض حدة المشكلة المتعلقة بعدم وجود ادوات قياس وتقويم نتائج التعليم يرجع الى ان المعلم والمدرس يقوم بأجراء اختبارات بدنية ومهارية بأدوات قياس بسيطة للتعرف على التطور البدني والمهاري الذي وصل اليه الطالب من خلال اجراء اختبارات شكلية لمعرفة مدى التحسن والتطور الذي وصل اليه الطالب في النواحي البدنية و المهارية، يرى الباحث ان ظهور مثل هذه النتائج أمر طبيعي ومتوقع بحسب توفر الادوات المستخدمة في القياس 0

ثالثا: المشاكل المرتبطة بتنفيذ المنهج والمتمثلة في العبارات (11-15) حيث تراوحت حده المشكلة بين (247-285) ونسبة مئوية تراوحت بين (81.02-93.61) ومتوسط حسابي تراوح بين (4.12-4.72) وانحراف معياري تراوح بين (1.23-1.61) 0

من نتائج الجدول (2) الفقرة ثالثا يتضح أن المشكلة الأكثر حدة التي تواجه معلم ومدرس التربية الرياضية في المدارس المرتبطة بتنفيذ المنهج كانت كثرة عدد الطلاب في الصف الدراسي الواحد ، في حين كانت

المشكلة الأقل حده هي عدم صرف مكافئات عمل لمعلمي ومدرسي التربية الرياضية ، وهذا يتفق مع دراسة (محمد سعيد عزمي) في ما يخص المنهاج وعدم وجود اهداف واضحة لتحقيقه ، كما ان الوقت المخصص في الجدول لدرس التربية الرياضية غير ملائم .

يرى الباحث ظهور هكذا نتائج يعود الى الزيادة في عدد الطلاب بالصف الواحد يعيق من تنفيذ المنهج بصورة متكاملة حيث قلة الادوات والمساحات والاجهزة المتوفرة في المدارس لا تكفي للعدد الكبير من الطلاب مما يجعل تركيز المعلمين والمدرسين على الالعب الجماعية التي لا تحتاج الى ادوات اكثر من غيرها وهذه تكون على حساب الفعاليات الاخرى, كما ان عملية متابعة الطلاب عند تطبيق درس التربية الرياضية لا تكون دقيقة بالشكل المطلوب بحيث تكون التوجيهات التي يوضحها المعلم بشكل جماعي وليس بشكل فردي , حيث لا تضمن تمكين الطلاب للدرس على المستوى المطلوب وعدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب 0

يعزو الباحث ان انخفاض حده المشكلة المتعلقة بعدم صرف بدل مكافئة عمل لمعلم ومدرس التربية الرياضية راجع الى ان المعلم والمدرس بحكم وظيفته في وزارة التربية عليه واجبات يجب ان يؤديها ويوصلها للطلاب من خلال عمله الذي يتقاضى عليه راتباً شهرياً , فالمعلم والمدرس يجب ان يكون فاعلاً لبناء جيل يشارك في بناء البلد وهذا لا يجعلهم يتوانوا عن اداء واجبهم 0

رابعاً: المشاكل المرتبطة بالتعدي على درس التربية الرياضية والمتمثلة بالعبارات بين (16-20) حيث تراوحت حده المشكلة بين (204-292) بنسبة مئوية تراوحت ما بين (62.52-96.32) بمتوسط حسابي تراوح بين (4.13-4.85) بانحراف معياري تراوح بين (1.23-1.47) 0

تبين نتائج الجدول (2) ألفقره رابعاً أن المشكلة الأكثر حده التي تواجه معلم ومدرس التربية الرياضية في المدارس المرتبطة بالتعدي على دروس التربية الرياضية هي تكليف المعلم والمدرس بالقيام بأعمال لا تناسبه, بينما كانت المشكلة الأقل حده هي إلغاء الحصص للمرحلة الثانوية، وهذا يتفق مع دراسة (سهير مصطفى المهندس) حيث كانت من احد المشاكل المهمة هي التعدي على دروس التربية الرياضية .

يمكن ان نعزو ظهور هذه النتائج الى ان اكثر معلمين ومدرسين التربية الرياضية يكلفون بأعمال لا تناسب طبيعة المهنة حيث يكلف المعلمون والمدرسون بأخذ دروس لإشغال و تعويض الدروس الرئيسية للتربية الرياضية وخاصة الصباحية منها , كما ان اغلب الادارات المدرسية في بداية كل سنة دراسية تنطرق الى هذا الجانب وتمنع تعويض الدروس ولكن بعدها يتم تعويض الدروس بطلب من الادارات المدرسية لأسباب يرونها صحيحة , ان عملية التعويض تترك الجدول المدرسي وتجعل الطلاب لا يأتون للحضور للمدرسة بالزمن الرياضي , وتصبح العملية انها مجرد لعب وقضاء وقت وليست درس له جزء تمهيدي وجزء تعليمي وجزء تطبيقي وجزء ختامي كباقي الدروس 0

يرى الباحث ان انخفاض حده المشكلة المتعلقة بإلغاء الدروس للمرحلة الثانوية انه امر طبيعي كون المادة ليس لها تقدير ولا درجات في التقدير العام , وان هذه المرحلة مرحلة مهمة حيث يقسم الطلاب الى الفروع المختلفة التي ترسم خطى مستقبله لذا لا بد من الاهتمام بالمواد التي تدخل في التقدير العام واهمال الدروس الاخرى 0

خامسا: المشاكل المرتبطة بالمجتمع العام والمتمثلة في العبارات بين (21-25) حيث تراوحت حده المشكلة بين (176-291) بنسبة مئوية تراوحت ما بين (58.36-96.01) بمتوسط حسابي تراوح بين (2.95-4.87) وانحراف معياري تراوح بين (1.21-1.48)0

من خلال نتائج الجدول (2) الفقرة خامسا يتضح أن المشكلة الأكثر حده التي تواجه معلم ومدرس التربية الرياضية المرتبطة بالمجتمع العام كانت قلة التوظيف لخريجي كليات التربية الرياضية , في حين كانت المشكلة الاقل هي تجاهل وسائل الإعلام لأهمية المهنة , وتتفق هذا الدراسة مع دراسة (محمد احمد ابو العينين) في ما يخص الاعلام وقلة اهتمامه في المهنة .

يعزو الباحث هذه النتيجة الى قلة توظيف الخريجين من كليات التربية الرياضية حيث ان عدد معلمي ومدرسي التربية الرياضية بالمدارس الحكومية قليل في معظم المدارس يوجد معلم او مدرس واحد فقط وهناك مدارس لا يوجد فيها معلم او مدرس لا يكفي لإعطاء دروس مادة التربية الرياضية ومع ذلك لا يتم تعيين معلم اخر فيكون ذلك على حساب دروس والمشاركات الرياضية داخل وخارج المدرسة , كذلك المؤسسات الحكومية والخاصة التي يمارس فيها النشاط الرياضي لا تعمل على توظيف خريجي كليات التربية البدنية والرياضية وانما تلجأ الى تعيين لاعبين سواء من الاندية او من الممارسين للرياضة في مؤسساتهم كما في الجامعات الحكومية والاهلية حيث تلجأ الى تعيين اللاعبين مع انهم لا يحملون شهادات جامعية في دائرة النشاط الرياضي ولا تعطى الاولوية لحملة وخريجين الشهادات الجامعية وهكذا الحال في الاندية حيث يتم تعيين اداريين ومدرسين ومشرفين أغلبهم لا يحملون الشهادات الجامعية في التربية الرياضية , حيث يبقى الامل بالتعيين على وزارة التربية فيطول الانتظار لفترات طويلة للحصول على الوظيفة.

يعزو الباحث ظهور المشكلة الاقل اهمية هي تجاهل وسائل الإعلام لأهمية مهنة المعلم والمدرس وذلك لسبب تركيز وسائل الاعلام على اللاعبين في الالعاب المختلفة وعلى المدربين والحكام والمشاركات بين الاندية والبطولات دون التطرق الى ان اصل هؤلاء المدربين والحكام واللاعبين كانوا طلاب مدارس اشتهر معظمهم من خلال الانشطة المدرسية0

حيث اصبح هذا التجاهل والاهمال أمر طبيعي كون المؤسسات الاعلامية اصبحت مؤسسات ربحية واقتصادية فهي تتعامل مع الابطال والميداليات والكؤوس التي تعطي الأرباح المالية الطائلة وهذا غير موجود في المؤسسات والمدارس التربوية والتعليمية 0

4-2 عرض نتائج درجة حدة اكثر المشاكل المهنية التي تواجه معلم ومدرس التربية الرياضية:

جدول (3)

يبين درجة حده المشاكل المهنية والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي

والانحراف المعياري

رقم العبارة	درجة الحدة	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
2	273	88.95	4.49	1.19
5	294	97.32	4.94	1.37
8	279	92.00	4.66	1.23
9	293	95.32	4.76	1.23
10	281	93.33	4.68	1.28
11	285	93.61	4.73	1.19
12	269	86.33	4.48	1.18
13	272	86.67	4.34	1.12
16	290	98.32	4.88	1.29
20	271	90.33	4.52	1.31
21	287	95.66	4.79	1.28
23	278	93.67	4.62	1.22
24	292	96.01	4.87	1.34

من الجدول (3) يتبين اهم المشاكل المهنية الاكثر حدة التي تواجه معلم ومدرس التربية الرياضية في المدارس وهي :

1- الفقرة رقم (5) تبين ان الدورات التي تقيمها وتعقدتها وزارة التربية تكون غير تخصصية ولا تتلأم مع الامكانات والواقع المدرسي حيث تكون برامجها عكس ما يحتاجه المعلم والمدرس حيث يكون التخطيط بشكل غير صحيح ولا يتلائم مع الواقع الموجود، وهذا ما اشار اليه (ابراهيم عرمان و محمود النواجعة) في دراستهم حيث لا تتناسب الدورات التي تقيمها الوزارة مع المنهج المخصص للتربية الرياضية.

2- الفقرة رقم (24) توضح النقص الواضح في اعداد الخريجين مقارنة مع المعينين من خريجين كليات التربية الرياضية 0

3- الفقرة رقم (9) من المشاكل المهمة التي تواجه المعلمين والمدرسين هي قلة التخصيصات المالية حيث لا تغطي الصرفيات التي يحتاجها في المدرسة 0

4- الفقرة رقم (16) هي تكليف المعلم والمدرس بأعمال داخل المدرسة غير تخصصه مما ينعكس على اعطاء الدروس 0

5- الفقرة رقم (21) تبين هذه الفقرة خوف اولياء الامور من توجه ابنائهم نحو الرياضة وعدم الاهتمام بأكمل وأجباتهم المدرسية ، وعدم ممارسة النشاطات الرياضية وذلك لعدم وجود الساحات والقاعات الامنة ، وهذا يتفق مع ما اشارت اليه دراسة (ابو العينين) عن المفهوم الخاطئ لأولياء امور الطلبة للنشاط الرياضي وقلة الممارسة داخل المدرسة .

6- الفقرة رقم (11) ان كثرة عدد الطلاب داخل الصف الواحد احد اسباب عدم ممارسة النشاطات الرياضية بصورة صحيحة 0

7- الفقرة رقم (10) تبين القلة الواضحة في المدارس من اجهزة ومعدات وادوات تؤدي الى عدم الاستفادة من الدرس، وهذا ما اشارت اليه دراسة (محمد سعيد عزمي) إلى عدم توفر الملاعب والادوات ، كما لا توجد ميزانية ثابتة لتنفيذ البرامج الخاصة بدرس التربية الرياضية.

8- الفقرة رقم (23) عدم دخول مادة التربية الرياضية في تقديرات الطلاب مما يؤدي الى عدم الالتزام والمشاركة بالنشاطات الرياضية 0

9- الفقرة رقم (8) بسبب نوعية الارضية الخاصة في الساحات الرياضية وافتقارها الى وسائل الامان نجد عدم رغبة كثير من الطلاب في المشاركة في النشاطات الرياضية 0

10- الفقرة رقم (2) يعتبر درس التربية الرياضية هو درس ترويجي وليس له اهمية وذلك بسبب عدم وضوح الهدف الاساس للدرس وما هيه فائدة للطالب 0

11- الفقرة رقم (13) الوقت المخصص للدروس يعتبر قليل لممارسة النشاطات الرياضية بسبب القلة في المدارس والدوام المزدوج والثلاثي في بعض المدارس يؤدي الى عدم تطبيق الدرس 0

12- الفقرة رقم (20) يعتبر درس التربية الرياضية واحد من المواد الغير الاساسية حيث تكون قليلة في الجدول او تكون مكملة للجدول الاسبوعي 0

13- الفقرة رقم (12) ان انشغال الطلاب عن المشاركة في النشاطات الرياضية داخل المدرسة بسبب ضيق الوقت وكمية الدروس الأخرى 0

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

- 1- أن الدورات التي تقيمها وزارة التربية تعتبر غير تخصصية وغير منهجية.
- 2- قلة التوظيف لخريجين والحاصلين على شهادة التربية البدنية والرياضية.
- 3- قلة التخصيصات المالية لممارسة واقامة النشاطات الرياضية بالمدارس.

4- تكليف معلمي ومدرسي التربية الرياضية بأعمال غير اختصاصاتهم كالإدارية واشغال الدروس الشاغرة 0
5-2 التوصيات :

- 1- يجب مشاركة الخبراء والمختصين في وضع المناهج وتطويرها 0
- 2- زيادة الامكانيات المالية المخصصة للانشطة الرياضية وتوفير الاجهزة والادوات والمعدات 0
- 3- التوجيه والاهتمام من قبل وزارة التربية بضرورة التأكيد على عدم التعدي على الساحات والملاعب .
- 4- اخضاع معلمي ومدرسي التربية الرياضية الى محاضرات ودورات خاصة بالمنهج .

المصادر :

- ابراهيم عرمان و محمود النواجعة ؛ المعوقات التي تواجه معلمي التربية الرياضية في الموقف التعليمي في محافظة الخليل ،مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات ، العدد 24 ، فلسطين ، 2011.
- احمد قاسم محمد ؛ الحاجات التدريبية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية في المدارس الاساسية، بحث منشور سكول التربية وعلم النفس ، جامعة زاخو ، اقليم كردستان ، العراق ، 2014.
- سهير مصطفى المهندس ؛ دراسة مقارنة لمشكلات مدرسي ومدرسات التربية الرياضية بمحافظة القاهرة ، المؤتمر الدولي الرابع ، المجلد الرابع ، 1991.
- محمد احمد ابو العينين ؛ المشكلات المهنية التي تواجه مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية بالجيزة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد الخامس ، 1990.
- محمد سعيد عزمي ؛ الصعوبات التي يواجهها مدرسي التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية بالمنطقة الشمالية بالمملكة العربية السعودية ، المؤتمر العلمي الثاني نحو مستقبل افضل للرياضة في العالم العربي ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، مصر ، 1993.
- معين احمد عودات ، عبد الحكيم خصاونة ؛ المشكلات المهنية التي تواجه مدرس التربية الرياضية في المدارس الحكومية الاردنية الجامعة الاردنية ، كلية المهن الطبية المساعدة ، 2009.

Sources :

- Ibrahim Arman and Mahmoud Al-Nawaja; Obstacles facing teachers of physical education in the educational situation in Hebron Governorate, Al-Quds Open University Journal for Research and Studies, Issue 24, Palestine, 2011.
- Ahmed Qasim Muhammad; The training needs of male and female teachers of physical education in basic schools, research publication School of Education and Psychology, University of Zakho, Kurdistan Region, Iraq, 2014.

- Suhair Mustafa, the engineer; A Comparative Study of the Problems of Physical Education Teachers in Cairo Governorate, Fourth International Conference, Volume Four, 1991.
- Muhammad Ahmed Abu Al-Enein; Professional problems facing teachers of physical education in secondary schools in Giza, Faculty of Physical Education for Boys in Al-Haram, Scientific Journal of Physical Education, Fifth Issue, 1990
- Mohammed Saeed Azmy; Difficulties faced by teachers of physical education in the primary stage in the northern region of the Kingdom of Saudi Arabia, the second scientific conference towards a better future for sports in the Arab world, Faculty of Physical Education for boys in Cairo, Helwan University, Egypt, 1993
- Moein Ahmed Odat, Abdul Hakim Khasawneh; Professional problems facing physical education teachers in Jordanian public schools, University of Jordan, College of Allied .Medical Professions, 2009.

ملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

يجري الباحث دراسة بعنوان :

المشاكل المهنية التي تواجه معلمي ومدرسي التربية الرياضية في صلاح الدين .

أعرض على حضراتكم مجموعة من المشاكل التي تواجه معلم ومدرس التربية الرياضية والمرجو الاطلاع عليها والإجابة على فقرات هذه القائمة ووضع علامة (✓) أمام المشكلة التي تشعر بأنها تواجهك في عمك مع

وضع العلامة أسفل درجة المشكلة , بمعنى أنه إذا كانت المشكلة

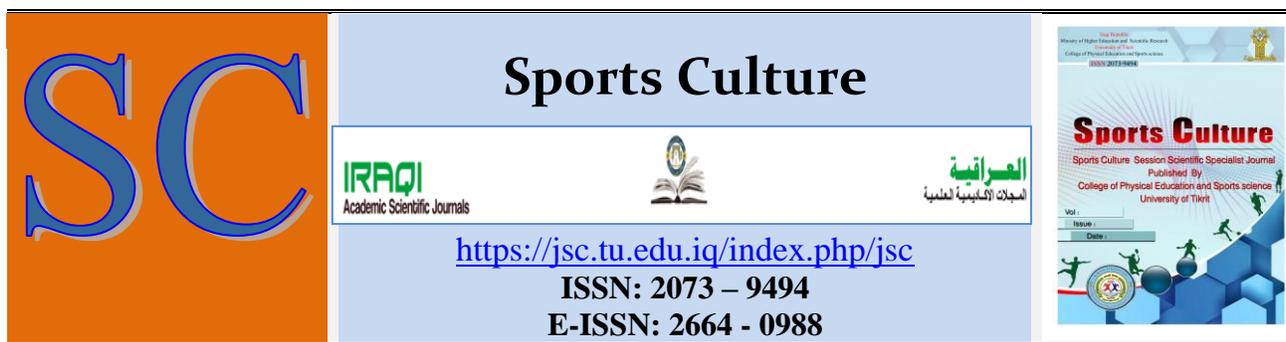
عالية الحدة تضع علامة أسفل الدرجة (5) وإذا كانت اقل حده تضع علامة أسفل الدرجة التي تراها مناسبة.

مع جزيل الشكر والاحترام

الباحث

أثير يوسف احمد

الدرجة					العبارة	ت
5	4	3	2	1		
					عدم مشاركة الخبراء والمدرسين في وضع المنهاج	1
					عدم وضوح الأهداف وعدم شموليتها لاحتياجات التلاميذ ورغباتهم	2
					عدم اقتناع المسؤولين بالدولة والمدرسة بالمهنة	3
					مهنتي تعاني من عدم تطور المنهاج	4
					الدورات التي تعقدها وزارة التربية غير تخصصية	5
					لا توجد أدوات قياس وتقويم حصائل التعليم المختلفة في البرنامج	6
					أجد صعوبة في عملي لعدم توفر الأدوات والأجهزة	7
					افتقار الملاعب إلى عوامل الأمن والسلامة	8
					قلة الموازنات المخصصة للنشاط الرياضي المدرسي	9
					قلة الوسائل التعليمية في المدارس	10
					كثرة عدد التلاميذ في الصف الدراسي الواحد	11
					انشغال التلاميذ عن الممارسة بأمور أخرى	12
					وقت الممارسة قليل وغير مناسب	13
					عدم صرف بدل صعوبة عمل لمعلمي التربية الرياضية	14
					قلة الحوافز التي تشجع التلاميذ في المشاركة الرياضية	15
					أكلف بالقيام بأعمال لا تناسبني	16
					أجد صعوبة في العمل لأن المادة غير أساسية	17
					إلغاء الدروس للمرحلة الثانوية	18
					التعويض في درس التربية الرياضية	19
					عدد الدروس مقارنة بالمواد الأخرى قليل	20
					اعتراض أولياء الأمور حول مشاركة أولادهم في النشاط الرياضي	21
					تجاهل وسائل الإعلام لأهمية المهنة	22
					ليس لها أهمية في التقدير العام مع باقي المواد	23
					انشغال الطلاب عن المشاركة بأمور أخرى	24
					قلة التوظيف لخريجي التربية الرياضية	25



An Analysis of the electrical activity of the most important muscles of the body and its relationship to the strength index on the left side during the first stage of performing the snatching lift for the Iraqi national team quads

Hamid Ahmed Mohammed and Wissam Awni Saleh *

College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University, Tikrit, Iraq

Article info.

Article history:

Received in revised form: 22/4/2022

-Received: 22/3/2022

-Accepted: 22/4/2022

-Available online: 30/6/2023

Keywords:

- Analysis
- strength
- snatching lift

Sports Culture Sports Culture

Abstract

The study aims to:

- Identifying the amount of electrical activity of the muscles and the strength index for the left side during the first stage of performing the snatch lift for the Iraqi national team weightlifters.

The researcher hypothesizes that:

- There are statistically significant differences in the values of electrical activity and the resulting force on both sides of the body during the stages of performing the snatch lift for the Iraqi national team female weightlifters.

- There are statistically significant differences between the values of the function of force and time and the values of the electrical activity of the muscles of both sides of the body during the stages of performing the snatching lift for the female weightlifters of the Iraqi national team.

- There are statistically significant differences between the biomechanical variables and the electrical activity on both sides of the body and during the stages of performing the snatch lift for the female weightlifters of the Iraqi national team.

The research sample is selected from three weight categories (53, 63, 69 kg) with one weightlifter for each weight category. Five attempts are recorded for each weightlifter, and thus the number of observations became (15), and the sample represents 37.5% of the original population. For this purpose, the researcher has chosen the sample using the intentional method, as they are steady in training and easy to be studied.

The researcher has conducted the exploratory experiment on Thursday, 4/Feb./2021 in the Erbil Sports Club's weightlifting hall at three in the afternoon. The researcher conducted the main experiment on 6/Feb./2021 at exactly 11 am in the sports hall of the club Erbil Sports and the experiment ended at 2:30 pm.

The results are statistically processed using the SPSS statistical package.

- The presence of a relative height of the hip among the research sample members during the weight-grabbing phase, and this constitutes a great burden on the back area.

The production of force and electrical activity of the muscle groups under study were at their highest values during the first stage of the snatch lift.

The most important recommendations:

- The trainer should pay attention to training the working and antagonistic muscles on both sides of the body because of their great role in improving performance.

- Conducting similar studies on the stages of performance to raise the nitrate.

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

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



* Corresponding Author: Wissam.sport@tu.edu.iq, College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit.

تحليل النشاط الكهربائي لأهم عضلات الجسم وعلاقتها بمؤشر القوة لجهة اليسار خلال المرحلة الأولى لاداء رفعة الخطف لرباعات المنتخب الوطني العراقي

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2023/6/30

الكلمات المفتاحية

- تحليل
- قوة
- رفعة الخطف

وسام عوني صالح/جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د. حميد احمد محمد / جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة:

هدفت الدراسة الى :

التعرف على مقدار النشاط الكهربائي للعضلات ومؤشر القوة لجهة اليسار خلال المرحلة الأولى لاداء رفعة الخطف لرباعات المنتخب الوطني العراقي.

وتم اختيار عينة البحث من ثلاث رباعات من الفئات الوزنية (53، 63، 58) بواقع رباعة لكل فئة وزنية ، وتم تسجيل خمس محاولات لكل رباعة وبالتالي أصبحت عدد المشاهدات (15) مشاهده وبذلك تمثل العينة نسبة 37.5% من مجتمع الأصل ولهذا اختار الباحثان عينة بحثه بالطريقة العمدية وذلك لكونهم منتظمين بالتدريبات ولسهولة اجراء الدراسة عليهم.

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس الموافق 2021/2/4 في قاعة رفع انتقال لنادي أربيل الرياضي في الساعة الثالثة عصراً ، حين قام الباحثان بتطبيق تجربة الرئيسة في يوم السبت الموافق 2021/2/6 في تمام الساعة 11 صباحاً في القاعة الرياضية لنادي أربيل الرياضي وانتهت التجربة في تمام الساعة 2 والنصف مساءً ثم معالجة النتائج احصائياً باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS .

وتوصل الباحثان الى عدد من الاستنتاجات اهمها :

- وجود ارتفاع نسبي للورك لدى افراد عينة البحث خلال مرحلة انتزاع النقل وهذا يشكل عبئاً كبيراً على منطقة الظهر .

- إن إنتاج القوة والنشاط الكهربائي للمجاميع العضلية قيد البحث كانت في اعلى قيمها خلال المرحلة الأولى من مراحل رفعة الخطف .

أما أهم التوصيات :

- ضرورة اهتمام المدرب بتدريب العضلات العاملة والمضادة ولجهتي الجسم لما لها من دور كبير في تحسين الأداء .

- إجراء دراسات مشابهة على مراحل الأداء لرفعة النتر .

1- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة البحث وأهميته:**

إن رياضة رفع الأثقال تُنمي السمات الإرادية وتخلق الروح الرياضية عن طريق المنافسة ويساعد التنافس على تعميق مفاهيم الإنسانية وزيادة تعارف بين المتنافسين (الرباعون) وتوحيد الروح الرياضية ، وتساعد رياضة رفع الأثقال ممارستها على تنظيم أسلوب حياتهم ويمكن ان يستخدمها الفرد في الترويح عن نفسه وتعمل أيضا رياضة رفع الأثقال على تطوير قابلية الفرد والارتقاء بعناصره البدنية إذ إن رياضة رفع الأثقال هي أكبر اختبار لعنصر القوة ، اذ يتمكن الرباع من رفع اثقال تصل الى ثلاثة او اربعة أمثال أوزانها . وقد إتجه العالم إلى استخدام رياضة رفع الأثقال في الميدان الطبي فأصبحت وسيلة علاجية ووقائية ، ومما يميز رياضة رفع الأثقال عن بقية الرياضات بأن الرباع يمكنه ان يحصل على ثلاثة اوسمة في مسابقة واحدة .

" تعتمد الرفعات الأولمبية (الخطف والنتر) على النواحي البدنية والفنية والخطئية والنفسية كعوامل لتحقيق الإنجاز في المسابقة " (1) .

ولهذه الأهمية كان لابد للباحثين من دراسة الفعالية وتحليل حركاتها بشكل دقيق ، ويعد الهدف الأساسي للبايوميكانيك هو البحث في تطبيق القوانين الميكانيكية على الرياضيين لإنجاز الأداء الفني بكفاءة وفاعلية عالية ، ومن خلال معرفة قوانين الحركة يمكن تقدير النتائج المحتملة مسبقاً . ان رياضة رفع الأثقال يرتبط اداءها بالعديد من الحركات الفنية والشروط الميكانيكية التي تساهم في الإنجاز في هذه اللعبة .

ان فهم البايوميكانيك سيؤدي الى فهم الأساسيات المتعلقة بالنواحي التشريحية و الفسيولوجية والميكانيكية لحركة الرياضي وهذا يساعد في تعلم وتعليم المهارات وتحسين الأداء الحركي الدقيق. تعد البحوث البايوميكانيكية من البحوث الموضوعية التي تعتمد على صدق وثبات وموضوعية المعلومة المنتقات من جراء التحليل حيث لا يمكن للباحث التدخل في التأثير على نتائجها ، لقد اظهر مدربو رفع الأثقال مؤخرًا اهتماماً متزايداً في علم البايوميكانيك فلم يعد عرض النتائج حسب الوزن المرفوع فقط بل النقاط الدقيقة في الأداء الفني للرفعات والتي يمكن اكتشافها من خلال استخدام برامج تحليل للأفلام المصورة لغرض تحسين أدائهم نحو الأفضل(2).

¹ - وديع ياسين التكريتي وعادل تركي الدلوي ؛ المدخل الى رياضة رفع الأثقال الاعداد و فن الأداء، ط1، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2018)، ص 12 .

² - نائر سعدالله الأزدي ؛ استخدام جهاز ميكانيكي مقترح في تقويم المسار الحركي للثقل في رفعة الخطف للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (جامعة الموصل ، كلية التربية الأساسية ، 2008)، ص 15.

ونظراً لاعتماد رياضة رفع الاثقال بشكل أساسي على عامل القوة العضلية لذلك يجب ان يكون هناك تناغم وتناسق وتعاون بين الأجهزة الحديثة المختلفة من اجل التعرف على مقدار القوة المبذولة اثناء الأداء، " ان أجهزة قياس القوة (Forceplatform) توضح الصورة امام المدرب لمعرفة نقاط القوة والضعف لدى الرباع لاستثمار القوة ومعالجة الضعف من خلال تضمين برنامج العلاج والتدريبي لمتغيرات ترتقي بالرباع نحو القمة " (1) .

وتحتاج رفعة الخطف على بذل قوة عالية من الرباع وان هذه القوة لا يمكن مشاهدتها بالعين المجردة فعليه يجب ان تقاس في أجهزة خاصة ومن هذه الأجهزة جهاز منصة قياس القوة ، إذ ان رفعة الخطف يكون فيها تناغم في عمل العضلات العاملة والعضلات المضادة والعضلات المثبتة لتساهم في استقرار الثقل ضمن المسار الحركي الصحيح الذي يجب ان يتدرب عليه الرباع وهنا يجب التعرف على مقدار القوة الميكانيكية المبذولة وايضاً يجب التعرف على كمية النشاط الكهربائي لهذه العضلات وعدد الوحدات الحركية الجندة من اجل الحصول على هذه القوة وكمية نشاطها وفي الآونة الأخيرة وفي ظل التطور التكنولوجي نشاهد اهتمام الكثير من الباحثين في دراسة النشاط الكهربائي للعضلات العاملة وإمكانية قياسها بواسطة أجهزة تقوم بقياس النشاط العضلي عن طريق الإشارات المرسل (البلوتوث) اثناء مراحل أداء الرفعات والذي يكشف مدى نشاط العضلات وفعاليتها في الانقباض العضلي او في العمل المطلوب أدائه.

ومن هنا تكمن أهمية البحث إذ ان جميع الباحثين قاموا بقياس القوة الميكانيكية على حدى وقياس نشاط العضلات ايضاً على حدى ومن هنا أراد الباحثان تكملة مسيرة الباحثين السابقين والجهود الجبارة التي بذلت من قبلهم من خلال الدراسة الحالية هو التعرف على القوة الميكانيكية والنشاط العضلي بالوقت نفسه عن طريق منصة قياس القوة Force plat form لقياس القوة الميكانيكية وجهاز EMG لقياس النشاط الكهربائي للعضلات العاملة في كل مرحلة من مراحل أداء رفعة الخطف وايضاً لم يسبق الباحثان احد من الباحثين بالعمل على العنصر النسوي وهذا ايضاً ما يميز ويكون من ضمن أهمية البحث من خلال العمل على رباعات المنتخب الوطني.

1-2 مشكلة البحث :

اعتمد الباحثان في بناء مشكلة البحث على تعزيز بعض المفاهيم السائدة وتحديثها في مجال البناء والتحليل والتقويم بمفاهيم أخرى جديدة تعطي اكثر دقة لاعتمادها على أساليب ووسائل وأجهزة حديثة ومتطورة . وتجلت مشكلة البحث من خلال عمل الباحثان كونه اكايمي ومختص في رياضة رفع الاثقال وكذلك من خلال متابعة الدراسات العلمية والبحثية في الرياضة بشكل عام وفي رياضة رفع الاثقال بشكل خاص إذ وجد الباحثان

¹ - وديع ياسين التكريتي ؛ الاستخدامات الالكترونية في قياس البايوميكانيكي للقوة وأساليب تطويرها وقياسها (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2019) ص 10.

ان الاهتمام انصب على استخدام أجهزة حديثة لاستخراج متغير القوة الميكانيكية بشكل منفرد مع اهمال جانب النشاط الكهربائي الخاص بتلك العضلات العاملة او تكون الدراسات بالعكس هو استخدام أجهزة حديثة لاستخراج متغير النشاط الكهربائي للعضلات العاملة و المضادة والمثبتة واهمال تأثير القوة الميكانيكية للعضلات والمفاصل كونها تشكل نظام العتلات ومقدار ما تنتجها من قوة ميكانيكية خلال مراحل أداء الرفعات في رياضة رفع الاثقال.

من خلال اطلاع الباحثان على الدراسات العلمية والبحثية لم يجد هناك دراسة لقياس القوة او النشاط الكهربائي على العنصر النسوي (الرباعات) وهذا ما دفع الباحثان في البحث في هذا المجال من اجل التعرف على قيم القوة والنشاط الكهربائي لاهم عضلات الجسم المشاركة في أداء مراحل رفعة الخطف لرباعات المنتخب الوطني

لذا ارتأى الباحثان ضرورة دراسة مقدار القوة الميكانيكية مع النشاط الكهربائي المصاحب لتلك القوة والنتائج عن منبه عصبي في وقت واحد في مراحل الأداء لرفعة الخطف لتشخيص نقاط الضعف والقوة المتواجدة لدى الرباعات المنتخب الوطني ولكل مرحلة من مراحل أداء رفعة الخطف .

1-3 أهداف البحث :

-التعرف على مقدار النشاط الكهربائي للعضلات ومؤشر القوة لجهة اليسار خلال المرحلة الأولى لاداء رفعة الخطف لرباعات المنتخب الوطني العراقي.

1-4 مجالات البحث

- المجال البشري : بعض رباعات المنتخب الوطني.
- المجال الزمني : 2020/12/17 الى 2022/2/20.
- المجال المكاني : قاعة رفع الاثقال نادي أربيل الرياضي .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ودراسة المقارنة لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

يعد اختيار العينة من اهم ركائز البحث العلمي الصحيح والذي ينسجم مع طبيعة المشكلة وأسلوب الحصول على المعلومات والبيانات ، ولغرض اجراء البحث وتنفيذ مفرداته بشكل علمي ودقيق ، ولهذا حدد الباحثان مجتمع بحثه من رافعات الاثقال للمنتخب الوطني العراقي البالغ عددهم (8) رباعه وتم اختيار عينة

البحث من ثلاث رباعات من الفئات الوزنية (53، 58، 63) بواقع رباعة لكل فئة وزنية ، وتم تسجيل خمس محاولات لكل رباعه (*).

وبالتالي أصبحت عدد المشاهدات (15) مشاهده وبذلك تمثل العينة نسبة 37.5% من مجتمع الأصل ولهذا اختار الباحثان عينة بحثه بالطريقة العمدية وذلك لكونهم منتظمين بالتدريبات ولسهولة اجراء الدراسة عليهم ، والجدول (1) يبين مواصفات العينة .

جدول (1) يبين مواصفات عينة البحث

ت	اسم الرباعه	الكتلة/كغم	الطول/سم	العمر التدريبي/ سنة	العمر الزمني/ سنة	كتلة الثقل المرفوع في رفعة الخطف/ كغم	أفضل انجاز لرفعة الخطف/ كغم
1	ايناس محسن عزيز	57	160	10	19	50	62
2	اسراء محسن عزيز	52	154	10	21	46	58
3	أوشي محسن عزيز	60	163	11	23	58	72

3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة :

3-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العلمية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- 3-3-2 الأدوات المستخدمة .
- حامل كامرات عدد (3) .
- شريط قياس متري .
- بار رفع ائقال مع أقراص حديدية متعددة الاوزان .
- قاعة رفع الاثقال قانونية .
- لواقط (مجسمات) .
- ميزان طبي .

3-3-3 الأجهزة المستخدمة

1- منصة قياس القوة (Force plat form) .

(*) تم استشارة بعض الخبراء في رفع الاثقال في إمكانية إعطاء اكثر من ثلاث محاولات فكان الرأي يمكن إعطاء خمس محاولات بشدة (80%) بهدف قياس مؤشر القوة والمتغيرات الكهربائية والميكانيكية للرباعات .

شرح عن منصة قياس القوة (Force plat form) مع تحديد أهم المتغيرات التي يمكن استخراجها
قيد الدراسة:

منصة قياس القوة (Force plat form) وملحقاتها تحتوي على اربعة حساسات تعمل بفولتية
(180-220) فولت مع منظم للفولتية مزودة ببرنامج 3.4.2 logger pro ماليزية المنشأ أبعادها
عرض 90سم وطولها 120 سم مع مزود قدرة كهربائية خارجي UBS.

2- جهاز تسجيل النشاط الكهربائي ثماني الأقطاب نوع (Myo RESEARCH) من أنتاج شركة
Noraxon الكندية.

شرح عن جهاز النشاط الكهربائي (EMG) مع تحديد أهم المتغيرات قيد الدراسة.
هو جهاز حديث الصنع لتسجيل الاشارة الكهربائية الصادرة من العضلات نوع (Myo RESEARCH)
يعمل بثمانية اقطاب .

تعريف بسيط لمصطلح EMG Electro myo graphy

* Electro مختصر يشير الى الكهربائية

* Myo الجزء الذي يشير الى الجانب الحيوي (العضلات)

* Graphy المخطط او الشكل البياني

وهي تقنية (طبية) لتقييم وتسجيل النشاط الكهربائي العضلي الناتج عن انقباض العضلة.

3-4-1 تحديد المرحلة الأولى لرفعة الخطف

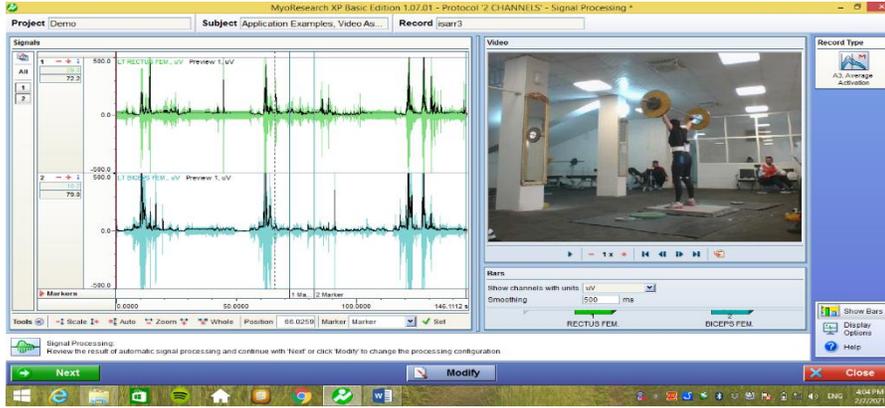
من لحظة انتزاع الثقل حتى وصول البار فوق مفصل الركبة والصورة رقم (1) توضح ذلك .



الصورة رقم (1) توضح بداية ونهاية المرحلة الأولى.

أهم المتغيرات التي يمكن استخراجها من النشاط العضلي (EMG) هي:

- 1- اقصى قمة لسعة النشاط الكهربائي
- 2- معدل القمم.
- 3- مساحة ماتحت المنحنى .



صورة (2) توضح متغيرات (EMG) لأفراد العينة

3-4-2 العضلات المستهدفة :

- بعد الاطلاع على دراسة أطروحة الدكتوراه للباحث صفاء عبد الوهاب إسماعيل⁽¹⁾ .
المرتبطة بالموضوع تم تحديد العضلات العاملة والمضادة لأربع مجاميع تمثل الجزء الرئيسي في أغلب مراحل رفعة الخطف فضلاً عن إمكانية تحديدها وهي :
- 1- العضلة المستقيمة الفخذية (الرباعية)
 - 2- العضلة ذات الرأسين الفخذية (الخلفية)
 - 3- العضلة ذات الرأسين العضدية
 - 4- العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية
- وسيتم توضيح امكانها بالشكل (1)

1- صفاء عبد الوهاب إسماعيل، دراسة العلاقة بين بعض متغيرات النشاط الكهربائي للعضلات والقياسات الجسمية والمتغيرات الميكانيكية واثرها في مسار الثقل في الرفعات الأولمبية للرباعين لأعمار (18-20) سنة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2012) ، ص 81 .



الشكل (1) يبين المجاميع العضلية المستهدفة

3-4-3 متغير مؤشر القوة

يمكن قياسها من خلال استخدام منصة قياس القوة والتي من مميزاتا انها تقيس مقدار القوة المسلطة على الأرض لكل قدم وهي معبرة عن مقدار القوة لجانب الجسم وسيتم التعامل مع القيمة الرقمية المسجلة لكل جهة باعتبارها مقدار القوة الجانبية للجسم خلال المدة الزمنية لمراحل الرفع والتي تظهر بشكل واضح من خلال بيانات تسجل بتطبيق على جهاز الحاسوب المرتبط بالمنصة الخاصة بقياس القوة.

3_5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد . بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2021/2/4 الموافق يوم الخميس في قاعة رفع ائقال لنادي أربيل الرياضي في الساعة الثالثة عصراً على الرباعه (ايناس محسن عزيز) من رباعات المنتخب الوطني وذلك للتأكد من صلاحية منصة قياس القوة والتعرف على تسجيل النشاط الكهربائي وتدريب طالبة الماجستير (تيار نانق) التي تم الاستعانة بها من أجل وضع اللاقطات على جسم الرباعات والتعرف على الزمن المستغرق لتهيئة كل رباعه ومعرفة الزمن الكلي المستغرق لتنفيذ كل رباعه , وايضاً التعرف على أماكن وضع الكاميرات وارتفاعاتها وكم تبعد عن الرباعه وتم تسجيل جميع القياسات التي ذكرت من اجل الاستفادة منها في التجربة الرئيسية , وايضاً التعرف على عدد فريق العمل المساعد والوقوف على اهم المعوقات التي قد تعيق تنفيذ التجربة الرئيسية ووضع الحلول المناسبة لذلك وكذلك تجهيز جميع المواد اللازمة لذلك .

أهم نتائج التجربة الاستطلاعية:-

1- تم تدريب طالبة الماجستير (تلار نانق) على وضع اللاقطات بصورة صحيحة على المجاميع العضلية المستهدفة قيد الدراسة .

2- تم تحديد الوقت التي تستغرقه كل رباعة من حيث وضع اللاقطات على المجاميع العضلية.

3-6 التجربة الرئيسية:

قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد بأجراء التجربة الرئيسية بعد الإفادة من التجربة الاستطلاعية وتجاوز جميع المعوقات التي صادفت في التجربة الاستطلاعية من خلال التصوير الفيديوي ومتغير مؤشر القوة لمنصة قياس القوة ومتغيرات النشاط الكهربائي للمجاميع العضلية المستهدفة قيد الدراسة على عينة رباعات المنتخب الوطني العراقي وبعده (3) رباعات في تمام الساعة 11 صباحاً من يوم السبت الموافق 2021/2/6 في القاعة الرياضية لنادي أربيل الرياضي وانتهت التجربة في تمام الساعة 2 والنصف مساءً , اذ ابتدأت بعد اجراء الاحماء بصورة تدريجية وتم إعطاء (5) محاولات لكل رباة وبشدة 80% مع منحهم فترات راحة كافية بين المحاولات وقد تم تهيئة مكان التجربة مسبقاً من حيث التجهيز والأدوات ومصدر الإضاءة إضافة الى تعريف بآلية تنفيذ التجربة للمختبرين وضمان سير أداء الرفعات بدون معوقات , واعتمد الباحثان في إجراءات بحثة على معطيات أجهزة وأدوات تساعد في الوصول على نتائج رقمية حقيقية وتم ذلك بعد تسجيل بيانات اللاعبين من طول وكتلة وعمر تدريبي وعمر زمني وعدد محاولات في استمارة تفرغ البيانات اعدت لهذا الغرض وقد استعمل الباحثان ارقام الرباعيات فضلاً عن التسلسل في الاستمارة نفسها عن العينة لغرض المعرفة والدلالة للرباعات

3-7 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لتحليل نتائج البحث ، بالاعتماد على القوانين الاتية :

- الوسط الحسابي .
 - الانحراف المعياري .
 - معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
 - تحليل التباين (Anova) .
- 4- عرض ومناقشة نتائج متغيرات النشاط الكهربائي للعضلات العاملة والمضادة مع مؤشر القوة اثناء أداء المرحلة الأولى لرفعة الخطف ولجهة (يسار).

جدول (2)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة الارتباط (بيرسون) وقيم مؤشر القوة ونسبة مساهمة متغير قمة النشاط الكهربائي لعضلات الذراعين (الثنائية والثلاثية العضدية) وعضلات الرجلين (المستقيمة الامامية والثنائية الخلفية) للمرحلة الأولى من أداء رفعة الخطف لجهة اليسار

ت	المتغيرات/ قمة/ مح 1/ يسار	وصف العينة		الارتباط البسيط		نسبة المساهمة	
		س-	ع±	الارتباط	Sig	ارتباط كلي	المساهمة
1	مؤشر القوة (يسار)	769.00	78.31	0.19	0.250	0.530	0.084
2	ثنائية الرؤوس العضدية يسار	275.80	15.64	0.40	0.072		
3	ثلاثية الرؤوس العضدية يسار	489.27	17.51	-0.13	0.319		
4	المستقيمة الفخذية يسار	1280.20	42.44	0.34	0.109		
5	ثنائية الرؤوس الفخذية يسار	697.20	69.92				

معنوي (مساهم) عند (F.Sig) \geq (0.050).

الجدول (3)

(ANOVA) و (Coefficients) الاثر لمتغيرات قمة النشاط الكهربائي بمؤشر القوة للمرحلة الأولى من أداء رفعة الخطف لجهة اليسار

النموذج	ANOVA				المتغيرات/ قمة/ مح 1 يسار	الأثر		
	Sig.	F	M.Sq	Sum.Sq		Sig.	T	الخطا المعياري
الانحدار	0.084	2.82	11378.20	45512.81	الحد الثابت مؤشر القوة	1.655	1006.833	1666.49
					ثنائية الرؤوس العضدية يسار	1.046	1.590	1.663
البواقي	4034.05	40340.47	4034.05	40340.47	ثلاثية الرؤوس العضدية يسار	1.930	1.262	2.435
					المستقيمة الفخذية يسار	.335	0.421	0.141
المجموع					ثنائية الرؤوس الفخذية يسار	2.788	0.311	0.868

معنوي الاثر عند (Sig) \leq (0.05).

الجدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الارتباط (بيرسون) وقيم مؤشر القوة ونسبة مساهمة متغير معدل قمم النشاط الكهربائي لعضلات الذراعين (الثنائية والثلاثية العضدية) وعضلات الرجلين (المستقيمة الامامية والثنائية الخلفية) للمرحلة الأولى من أداء رفعة الخطف لجهة اليسار.

ت	المتغيرات/ معدل قمم/ مح 1/ يسار	وصف العينة		الارتباط البسيط		نسبة المساهمة	
		س-	±ع	الارتباط	Sig	ارتباط كلي	المساهمة
1	مؤشر القوة يسار	769.00	78.31				
2	ثنائية الرؤوس العضدية يسار	96.67	13.25	-0.22	0.221	0.753	0.567
3	ثلاثية الرؤوس العضدية يسار	136.60	14.68	-0.29	0.148		
4	المستقيمة الفخذية يسار	274.93	43.22	0.57	0.013		
5	ثنائية الرؤوس الفخذية يسار	111.07	26.13	-0.04	0.444		
						0.059	

معنوي (مساهم) عند (F.Sig) $\geq (0.050)$.

الجدول (5) (ANOVA) و(Coefficients) الأثر لمتغير معدل قمم النشاط الكهربائي بمؤشر القوة للمرحلة الأولى من أداء رفعة الخطف لجهة اليسار.

التنوع	ANOVA				المتغيرات/ معدل قمم/ مح 1 يسار	الأثر			
	Sig.	F	M.Sq	Sum.Sq		B	الخطا المعياري	T	Sig.
الاتحاد	0.059	3.27	12160.76	48643.06	الحد الثابت	1114.180	329.396	3.382	0.007
					ثنائية الرؤوس العضدية يسار	-1.283	1.518	0.845	0.418
البواقي			3721.02	37210.22	ثلاثية الرؤوس العضدية يسار	-2.915	1.358	2.147	0.057

0.026	2.622	0.421	1.103	المستقيمة الفخذية يسار			
0.161	1.515	0.749	-1.136	ثنائية الرؤوس الفخذية يسار	85853.28		المجموع

معنوي الاثر عند $(0.05) \leq (Sig)$.

الجدول (6) الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة الارتباط (بيرسون) وقيم مؤشر القوة ونسبة مساهمة متغير مساحة ما تحت المنحى لعضلات الذراعين (الثنائية والثلاثية العضدية) وعضلات الرجلين (المستقيمة الامامية والثنائية الخلفية) للمرحلة الأولى من أداء رفعة الخطف لجهة اليسار .

ت	المتغيرات/ مساحة/ مح 1/ يسار	وصف العينة		الارتباط البسيط		نسبة المساهمة	
		س-	±ع	الارتباط	Sig	المساهمة	Sig.F
1	مؤشر القوة يسار	769.00	78.31				
2	ثنائية الرؤوس العضدية يسار	798.87	74.10	-0.22	0.219	0.458	0.153
3	ثلاثية الرؤوس العضدية يسار	589.33	91.79	-0.40	0.071		
4	المستقيمة الفخذية يسار	1147.47	140.03	0.63	0.006		
5	ثنائية الرؤوس الفخذية يسار	621.47	81.63	0.03	0.463		

معنوي (مساهم) عند $(F.Sig) \geq (0.050)$.

الجدول (7) (ANOVA) و (Coefficients) الاثر لمتغير مساحة ما تحت المنحى بمؤشر القوة للمرحلة الأولى من أداء رفعة الخطف لجهة اليسار .

Mode	ANOVA				المتغيرات/ مساحة/ مح 1 يسار	الأثر			
	Sig.	F	M.Sq	Sum.Sq		B	الخطأ المعياري	T	Sig.
الانحراف	0.153	2.12	9840.09	39360.34	الحد الثابت مؤشر القوة	553.263	342.051	1.617	0.137
					ثنائية الرؤوس العضدية يسار	-0.305	0.294	1.040	0.323
الباقى		4649.29		46492.94	ثلاثية الرؤوس العضدية يسار	0.140	0.291	0.481	0.641

0.042	2.335	0.177	0.414	المستقيمة الفخذية يسار			
0.534	0.644	0.244	-0.157	ثنائية الرؤوس الفخذية يسار	85853.28		الجموع

معنوي الاثر عند $(0.05) \leq (Sig)$.

مناقشة نتائج المرحلة الأولى:

من خلال ملاحظة الجداول (2,3,4,5,6,7) الخاصة في متغيرات النشاط الكهربائي (قمة النشاط الكهربائي ، معدل قمم ، مساحة ما تحت المنحى) بمؤشر القوة للمرحلة الأولى ولجهة اليسار ، يتبين لنا ان قيم معامل الارتباط لمؤشر القوة مع متغير قمة النشاط الكهربائي للمجاميع العضلية للذراعين والرجلين لجهة اليسار لم تظهر أي فروق معنوية في حين متغيري معدل القمم ومساحة ما تحت المنحى ظهرت فروق معنوية للعضلة المستقيمة الفخذية فقط .

ويعزو الباحث ذلك الى ان القوة المستخدمة تكون عالية في مرحلة البدء (انتزاع الثقل) اذ تقوم العضلة المستقيمة الفخذية بتقلص مركزي لمفصل الركبة كونها اهم عضلة باسطة لهذا المفصل من اجل تحريك الثقل من الاستقرار وصولا الى رفع الثقل فوق مستوى الركبة وهذا ما يؤكد (Carlock) " تحدث تقلصات سريعة بأزمنة قصيرة في وضع البدء وانتزاع الثقل في لحظة الشروع برفع الثقل وذلك للتغلب على القصور الذاتي للثقل" (1) .

وكذلك فإن رفعة الخطف تحتاج في البدء الى التغلب على القصور الذاتي للثقل المرفوع في لحظة الانتزاع والذي بدوره يتطلب تحشيد كبير للقوة وهذا ما يتفق مع (شحاته والشاذلي 2006) " ان خاصية التغيير الذي يحدث في الحركة نتيجة للقوة الميكانيكية المسببة لها " (2) .

ويحتاج الرباع في بداية الرفعة الى تسليط قوة كبيرة لرفع الثقل الى الأعلى بفعل القوة المسلطة مع قوة الاستمرار لكتلة الجسم و هذا ما أكده (الصميدعي 1987) " يواجه الرباع صعوبة بالتغلب على حالة القصور الذاتي للثقل وهو في حالة السكون ثم من خلال القوة تسبب تغير الحركة اثناء مراحل السحب يقل تأثير القصور الذاتي للثقل " (3) .

وتوصل الباحثان الى عدد من الاستنتاجات اهمها :

¹- Carlock. J etal (2007) introduction snatch versus sleam , quinti , USA .p163

² - محمد إبراهيم شحاته و احمد فؤاد الشاذلي ؛ التطبيقات الميدانية للتحليل الحركي : (الإسكندرية ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، 2006) ص163.

³ - لؤي غانم الصميدعي ؛ البايوميكانيك والرياضة : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987) ص80.

- وجود ارتفاع نسبي للورك لدى افراد عينة البحث خلال مرحلة انتزاع الثقل وهذا يشكل عبئاً كبيراً على منطقة الظهر .

- إنَّ انتاج القوة والنشاط الكهربائي للمجاميع العضلية قيد البحث كانت في اعلى قيمها خلال المرحلة الأولى من مراحل رفعة الخطف .

أما أهم التوصيات :

- ضرورة اهتمام المدرب بتدريب العضلات العاملة والمضادة ولجهتي الجسم لما لها من دور كبير في تحسين الأداء .

- إجراء دراسات مشابهة على مراحل الأداء لرفعة النتر .

المصادر :

- ثائر سعدالله الازدي ، استخدام جهاز ميكانيكي مقترح في تقويم المسار الحركي للثقل في رفعة الخطف للناشئين : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الأساسية ، 2008) .

- صفاء عبد الوهاب اسماعيل؛ دراسة العلاقة بين بعض متغيرات النشاط الكهربائي للعضلات والقياسات الجسمية والمتغيرات الميكانيكية واثرها في مسار الثقل في الرفعات الأولمبية للرباعين لأعمار (18-20) سنة (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2012،) .

- لؤي غانم الصميدعي ؛ البايوميكانيك والرياضة : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987) .

- محمد إبراهيم شحاته و احمد فؤاد الشاذلي ؛ التطبيقات الميدانية للتحليل الحركي: (الإسكندرية ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، 2006) .

- وديع ياسين التكريتي وعادل تركي الدلوي ؛ المدخل الى رياضة رفع الاثقال الاعداد وفن الأداء ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2018) .

- وديع ياسين التكريتي وعادل تركي الدلوي ؛ هيكل العملية التدريبية والجوانب الطبية والنفسية للرباعين المتقدمين ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2019) .

- Thaer Saadallah Al-Azdi, The use of a proposed mechanical device in evaluating the kinetic path of weight in the snatching lift for juniors, an unpublished master's thesis (Mosul University, College of Basic Education, 2008).

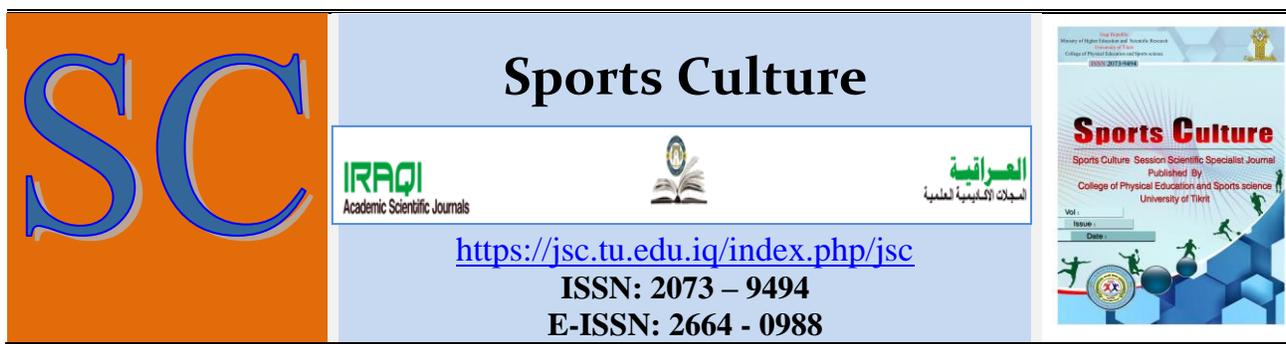
- Safaa Abdel Wahab Ismail; Study of the relationship between some variables of electrical activity of muscles, physical measurements and mechanical variables and

their impact on the course of weight in Olympic lifts for weightlifters for ages (18–20) years, unpublished doctoral thesis (University of Baghdad, College of Physical Education, 2012).

- Louay Ghanem Al-Sumaidaie; Biomechanics and Sports: (Mosul, Directorate of Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 1987).
- Mohamed Ibrahim Shehata and Ahmed Fouad El-Shazly; Field applications of kinetic analysis: (Alexandria, Egyptian Library for Printing, Publishing and Distribution, 2006).
- Wadih Yassin Al-Tikriti and Adel Turki Al-Dalawi, Introduction to Weightlifting, Preparation and Performance Art, 1st Edition: (Cairo, Book Center for Publishing, 2018).
- Wadih Yassin Al-Tikriti; Electronic uses in the biomechanical measurement of force and methods of developing and measuring it: (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 2019).
- Carlock. J etal (2007) introduction snatch versus slean , quinti , USA.

- مقابلات شخصية مع خبراء رفع الاثقال

ت	الأسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	د. وديع ياسين التكريتي	أستاذ	بايوميكانيك / ائقال	كلية القلم الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	د.علي شبوط أبراهيم	أستاذ	بايوميكانيك/أئقال	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د. مصطفى صالح	أستاذ	بايوميكانيك/أئقال	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	د. صفاء عبد الوهاب أسماعيل	أستاذ	بايوميكانيك/أئقال	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



Some physical measurements and their relationship to running (400) meters hurdles for women

Sirwan Hamid Rafiq and Haval Khorshid Rafiq*

College of Physical Education and Sports Sciences - Halabja University, sulaymania, Iraq

Article info.

Article history:

Received in revised form: 31/5/2023

-Received: 16/4/2023

-Accepted: 31/5/2023

-Available online: 30/6/2023

Keywords:

- physical
- measurements
- relationship
- running
- hurdles
- women

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

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



Sports Culture Sports Culture

Abstract

The research aims to: identify some physical (anthropometric) measurements of the runners (400) meters hurdles for women, the numerical level of the runners, and the relationship between some measurements (anthropometrics) and the achievement of running (400) meters hurdles for women in the clubs of Sulaymaniyah Governorate.

Among the procedures of the study, the two researchers used the descriptive approach in order to suit the nature of the problem, which will suit the requirements of the research. Then the researchers selected the research sample from the original community represented by runners who ran 400 m hurdles in the Sulaymaniyah Governorate Athletics Clubs, who numbered (8) players, and (6) of them were chosen. Randomly by lottery, thus representing (75%) of the original population.

Then the two researchers applied and made the measurements related to the research sample by one day, and with regard to the physical measurements, all measurements were recorded on the forms for it by the researchers on the same day as the achievement test. Reliance was made on the results obtained by the research sample members during the achievement test, running the 400m hurdles and finally, the researchers used the SPSS system to process the data according to the statistical methods and tables in the study, and then discussed it.

Among the most important conclusions of the study are: the emergence of a significant correlation between the physical measurements (body length, shoulder width and leg length) under study and the completion of the 400m hurdles sprint, and the emergence of a non-significant correlation between the measurement (trunk length) under study and the completion of the 400m hurdles sprint.

In light of the conclusions, the researchers recommend:

The need to conduct physical measurements periodically to identify the selection of the appropriate players for the type of event and to work on selecting players with appropriate physical measurements for each activity of the arena and field, especially the events of hurdles, and the need to conduct research and other studies dealing with research variables other physical measurements for all athletics activities.

* Corresponding Author: sirwan.rafiq@uoh.edu.iq, College of Physical Education and Sports Sciences - Halabja University.

بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بانجاز ركض (400) متر حواجز

للنساء

أ.م.د. سيروان حامد رفيق / جامعة حلبجة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د. هفال خورشيد رفيق / جامعة حلبجة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2023/6/30

الخلاصة:

يهدف البحث الى: التعرف على بعض القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) لعدائات (400) م حواجز للنساء والمستوى الرقمي للعدائات والعلاقة بين بعض القياسات (الأنثروبومترية) وانجاز ركض (400)م حواجز للنساء في أندية محافظة السليمانية.

ومن الاجرائات الدراسة قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي لكي يتلائم مع طبيعة المشكلة والذي سيتلائم مع متطلبات البحث ثم قام الباحثان باختيار عينة البحث من المجتمع الاصلي المتمثل بعدائات ركض 400م الحواجز باندية محافظة السليمانية لالعاب القوى والبالغ عددهن (8) لاعبات، وتم اختيار (6) منهن بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة وبذلك تمثل نسبة (75%) من مجتمع الاصل.

ثم قام الباحثان بتطبيق واجراء القياسات المتعلقة ولعينة البحث بواقع يوم واحد، وبالنسبة لقياسات الجسمية تم تسجيل جميع القياسات على الاستمارات الخاصة به من قبل الباحثان في نفس يوم اجراء اختبار للانجاز تم الاعتماد على النتائج التي حصل عليها افراد عينة البحث اثناء اختبار الانجاز ركض 400م الحواجز وفي النهاية استخدم الباحثان نظام SPSS لمعالجة البيانات وفق الوسائل الاحصائية والجداول الموجودة في الدراسة ثم مناقشتها.

ومن اهم الاستنتاجات الدراسة هي: ظهور ارتباط معنوي بين القياسات الجسمية (طول الجسم و عرض الكتف وطول الرجل) قيد البحث وانجاز عدو 400م الحواجز وظهور ارتباط غير معنوي بين القياس (طول الجذع) قيد البحث وانجاز عدو 400م الحواجز في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحثون :

ضرورة اجراء القياسات الجسمية بصورة دورية للتعرف على اختيار اللاعبين المناسبين لنوع الفعالية والعمل على اختيار اللاعبين ذوي القياسات الجسمية المناسبة لكل فعالية من فعاليات الساحة والميدان خاصة فعاليات الحواجز وضرورة اجراء بحوث ودراسات اخرى تتناول متغيرات البحث قياسات جسمية اخرى لجميع فعاليات العاب القوى.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث واهميته:

إن ممارسة الرياضة في عصرنا الحديث هي ظاهرة اجتماعية وحضارية لتقويم وقياس تقدم الأمم والشعوب العالم , ونظرا للدوره المؤثر الذي تلعبه في إعداد الفرد بثتى المجالات فقد زاد الاهتمام فيها في وقتنا الحاضر وتفاعلت العلوم الرياضية المتعددة في سبيل تحقيق الانتصارات الكبيرة في

جميع الأنشطة الرياضية المختلفة، وأن تطور مستوى الأداء الرياضي وتحقيق المستوى العالي في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية يعد الهدف الذي يسعى إليه جميع الرياضيين، وأن الوصول إلى هذا الهدف يتطلب من العاملين في المجال الرياضي فهم ودراسة الأداء الحركي الذي يقوم به الرياضي أثناء أدائه الفعالية أو اللعبة الرياضية قبل وضع البرامج التعليمية و التدريبية الخاصة بها (الرومي، 1986).

ان فعاليات الساحة والميدان تحتاج الى متطلبات خاصة من المواصفات الجسمانية والقابليات البدنية بالإضافة الى وسائل التدريب الخاصة لكل فعالية من اجل النجاح ومن هذه الفعاليات التي تتطلب مستوى عالي مما ذكر فعالية ركض 400م حواجز للنساء .

حيث ان فعالية ركض الحواجز في الأساس لا يمكن فصلها عن فعالية الركض السريع , لهذا فإن كل مراحل تدريب الركض السريع يمكن أن تكون ذات فائدة كبيرة في تدريب ركض الموانع , فالعداء الجيد في الأركاض , يجب أن يكونا في الأساس عدائين جيدين في مسابقة ركض (100) م هذا لا يعني أن العداء السريع في الأركاض القصيرة سوف يكون عداء جيداً في ركض الحواجز تلقائياً لأنه من الواضح أن عملية تطوير عدائي الموانع تأخذ وقتاً أطول من عملية تطوير عدائي المسافات السريعة لهذا يمكن القول أن فعالية ركض الحواجز هي أكثر فعاليات الساحة و الميدان صعوبة وتعقيداً (السيد ,والخالدي, 2009) .

تعد القياسات الجسمية من المتطلبات الأساسية وان العلاقة بين شكل الجسم والاداء البدني ولها دور في وصول الرياضي الى المستوى العالي من الانجاز وان الرياضي التي لايمك القياسات الجسمية لنوع النشاط التخصصي الرياضي سوف يتعرض الى عدد من المشاكل اثناء الاداء البدني والمهاري وبالتالي يحتاج الى مزيد من الجهد والوقت بما يبذله زميلاته التي تمتاز بقياسات الجسمية والتشريحية المناسبة لنوع النشاط الرياضي

من هنا تكمن أهمية البحث في معرفة نسبة مساهمة بعض القياسات الجسمية (الانثروبومترية) وعلاقتها بانجاز ركض(400)متر حواجز للنساء , والتي من الممكن الاستفادة من الدراسة الحالية من النواحي العلمية والعملية لجميع اللاعبين من كل الفئات العمرية في العاب الساحة والميدان في جميع أركاض الحواجز والموانع ولبقية الالعاب ذات الصلة .

1-2- مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثان كونهم تدريسيان في مادة علم التدريب وفسلجة التدريب ولتجربتهم الشخصية ومعايشتهم للمعوقات التدريبية التي يتعرض لها لاعبي العاب الساحة والميدان بشكل عام ولاعبي ركض (400) متر حواجز للنساء بشكل خاص ,أذ أن تدريب فعالية ركض (400) م حواجز

تمتاز بصعوبة الأداء بالإضافة اته يحتاج إلى وقت طويل وجهد كبير للتدريب على هذه الفعالية. ومن خلال اطلاع الباحثان على الدراسات والبحوث المتوفرة في مكنتبات اقليم كردستان، لاحظا افتقار تلك المكنتبات لدراسة او بحث يهتم بالقياسات الجسمية للاعبات هذه الفعالية . لذا أرتأى الباحثان دراسة نوع العلاقة ما بين كل من القياسات الجسمية والانجاز لدى عداءات فعالية ركض (400) م حواجز للنساء في اندية محافظة السليمانية .

1-3 اهداف البحث :

- 1- التعرف على بعض القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) لعدائات (400) م حواجز للنساء في أندية محافظة السليمانية.
- 2- التعرف على انجاز عدائات (400) م حواجز للنساء في أندية محافظة السليمانية. .
- 3- التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) وانجاز ركض (400)م حواجز للنساء في أندية محافظة السليمانية..

1-4 فرض البحث:

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض القياسات الجسمية وانجاز ركض (400)م حواجز للنساء في أندية محافظة السليمانية..

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : عدائات فعالية ركض (400) م حواجز اندية محافظة السليمانية .
- 1-5-2 المجال الزمني : 20 /12/ 2020 لغاية 20 /4/ 2021
- 1-5-3 المجال المكاني : ملعب الساحة والميدان في محافظة السليمانية .

2- منهج البحث و إجراءاته الميدانية

2-1- منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي وبالأسلوبين المسحي والدراسة ال, لكي يتلائم مع طبيعة المشكلة والذي سيتلائم مع متطلبات البحث ويعمل على تحقيق اهداف بطريقة علمية صحيحة والوصول إلى تحقيق الاهداف المطلوبة .

3-2- المجتمع وعينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وهي تلك العينة التي لا تتقيد بنظام وترتيب معين ,وتكون دائما غير مقصودة بحيث تتاح للأفراد العينة فرصا متساوية من التمثيل والتقليل من العامل الشخصي في الاختيار . اذ تم اختيار العينة من المجتمع الاصلي المتمثل بلاعبات ركض 400م الحواجز باندية الرياضية في محافظة السليمانية لالعب القوي والبالغ عددهن

(8) لاعبات, تم اختيار (6) منهن بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة وبذلك تمثل نسبة (75%) من مجتمع الاصل.

جدول (1) يبين عينة البحث

النادي	سيروان الجديد	بيشمركة	افروديت	سرجنار	المجموع
العدد الكلي	3	2	2	1	8
عينة البحث	2	2	1	1	6

2-3- الوسائل والأدوات المستخدمة :-

2-3-1- وسائل جمع المعلومات

- المصادر العلمية

- أستمارة أستطلاع رأي الخبراء والمختصين (ملحق 1)

3-3-2-الأدوات المستخدمة

1- شريط قياس

2- صافرة للاطلاق

3-شبكة المعلومات الانترنيت .

3-4-الاختبارات:

أستخدم الباحثان اختبار الانجاز لفعالية ركض(400)متر الحواجز .

1- الهدف من الأختبار : معرفة الانجاز لفعالية ركض 400م الحواجز .

2 - وصف الأداء : توضع(10)حواجز في مجال الركض البالغ طوله (400) متر .

وتم رسم خط البداية في بداية مجال الركض ، وقسم المجال كما يأتي :

1-المسافة من البداية حتى الحاجز الأول 45م

2-المسافة من الحاجز الاول الى الحاجز العاشر 35م

4- المسافة بين الحاجز العاشر وخط النهاية 40 م.

عند سماع اللاعبة نداء بأسمها تأخذ وضع البدء المنخفض عند خط البداية ومع أيعاز تحضر

والصافرة تبدأ بالركض وأجتياز الحواجز ، ولحد خط النهاية وتعطى لكل لاعبة محاولة واحدة فقط ،

ويدون الانجاز الرقمي لجميع اللاعبات في استمارة خاصة من قبل الفريق العمل.

3-5 التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بتطبيق واجراء القياسات المتعلقة ولعينة البحث ذلك بتاريخ 2020/2/13 اي بواقع

يوم واحد، وبالنسبة لقياسات الجسمية تم تسجيل جميع القياسات على الاستمارات الخاصة به من

قبل الباحثان في نفس يوم اجراء اختبار للانجاز تم الاعتماد على النتائج التي حصل عليها افراد

عينة البحث اثناء اختبار الانجاز ركض 400م الحواجز وذلك بواسطة فريق العمل المساعد (ملحق2).

3 - 6 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان نظام SPSS لمعالجة البيانات وفق الوسائل الاحصائية الاتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
- 4 - 1 عرض النتائج وتحليلها:

لغرض الوصول إلى نتائج البحث ومعرفة الدلائل الاحصائية بين المتغيرات قام الباحثان بتحليل نتائج المتغيرات احصائياً لغرض أستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث كما هو موضح في جدول (2) :

4-2-1 عرض نتائج القياسات الجسمية مابين الدلالة الاحصائية لمتغيرين طول الجسم والانجاز ركض (400) متر لأفراد عينة البحث .

جدول (2)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة
1	طول الجسم	168.67	0.83	0.47	معنوية
2	الانجاز(400)متر حواجز	69:78	0.67		

• معنوي عند مستوى دلالة $\leq (0.05)$

من خلال جدول رقم(2)يبين العلاقة مابين المتغيرين طول الجسم والانجاز حيث كان الوسط الحسابي لطول الجسم بلغت(168.67سم) ,والانحراف المعياري بلغت(0.83), وان الوسط الحسابي للانجاز بلغت (69.78) ثانية بانحراف معياري (0.67) وكان معامل الارتباط لمتغيرين البحث يساوي(0.47) بما ان معامل الارتباط أكبرمن القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة(0.05) وقيمته (0.28) تحت درجة الحرية (46) فان هناك علاقة معنوية ذات دلالة الاحصائية.

4-2-4 عرض نتائج القياسات الجسمية مابين الدلالة الاحصائية لمتغيرين طول الرجل وانجاز ركض (400) متر لأفراد عينة البحث .

جدول (3)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة
1	طول الرجل	99.78	0.76	1.38	معنوي
2	الانجاز	69:78	0.67		

• معنوي عند مستوى دلالة $\leq (0.05)$

من خلال جدول رقم(3)يبين أن العلاقة ما بين المتغيرين الوزن والانجاز حيث كان الوسط الحسابي لطول الرجل بلغت(99.78) , والانحراف المعياري بلغت(0.76), وان الوسط الحسابي للانجاز بلغت (69.78) ثانية بانحراف معياري (0.67) وكان معامل الارتباط لمتغيرين البحث يساوي(1.38) بما ان معامل الارتباط أكبر من القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وقيمته (0.28) تحت درجة الحرية (46) فان هناك علاقة معنوية ذات دلالة الاحصائية.

4-2-3 عرض نتائج القياسات الجسمية ما بين الدلالة الاحصائية لمتغيرين الطول الجذع وانجاز ركض (400) متر لأفراد عينة البحث .

جدول (4)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة
1	عرض الكتف	59.63	0.78	0.53	معنوي
2	الانجاز	69:78	0.67		

• معنوي عند مستوى دلالة $\leq (0.05)$

من خلال جدول رقم(4)يبين أن العلاقة ما بين المتغيرين الوزن والانجاز حيث كان الوسط الحسابي لعرض الكتف بلغت(59,63) , والانحراف المعياري بلغت (0.78), وبلغت الوسط الحسابي للانجاز (69.78) ثانية بانحراف معياري (0.67) وكان معامل الارتباط لمتغيرين البحث يساوي(0.53) بما ان معامل الارتباط أكبر من القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة(0.05) وقيمته (0.28) تحت درجة الحرية (46) فان هناك علاقة معنوية ذات دلالة الاحصائية.

4-2-2 عرض نتائج القياسات الجسمية ما بين الدلالة الاحصائية لمتغيرين الطول وانجاز ركض (400) متر لأفراد عينة البحث .

جدول (5)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة
1	طول الجذع	63.89	0.72	0.23	غير معنوي
2	الأنجاز(400) مترحواجز	69:78	0.67		

• معنوي عند مستوى دلالة $\leq (0.05)$

من خلال جدول رقم(3)يبين أن العلاقة ما بين المتغيرين طول الجذع والانجاز حيث كان الوسط الحسابي لطول الجذع بلغت(63.89) , والانحراف المعياري بلغت(0.72), وبلغت الوسط الحسابي للانجاز (69.78) ثانية بانحراف معياري (0.67) وكان معامل الارتباط لمتغيرين البحث

يساوي (0.23) بما ان معامل الارتباط اصغر من القيمة الجدولية تحت مستوى دلالة 0.05) وقيمته (0.28) تحت درجة الحرية (46) فان هناك علاقة غير معنوية ذات دلالة الاحصائية.

4-3 مناقشة النتائج البحث :

كما أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول الرقم (2) ان سبب وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول الجسم وانجاز ركض 400م الحواجز لدى عينة البحث فيعزوه الباحثان ذلك الى ان طول أجزاء الجسم المقاسة يساعد في خلق الزاوية الصحيحة عند اخذ الخطوات من جهة ويساعد ايجابيا في زيادة تردد الخطوات اثناء الركض ان طول الجسم من القياسات المهمة اثناء الطيران بحيث ان زيادة مركز ثقل فوق الحاجز تؤثر ايجابيا على السرعة في اجتياز الحاجز لذلك ان طول الجسم يتناسب طرديا مع انجاز ركض 400م الحواجز .

اما في الجدول (3) هناك علاقة ذات دلالة المعنوية بين طول الرجل وانجاز ركض 400م الحواجز حيث يعزوه الباحثان الى ان النقطة التحول للعداء هي ارتفاع مركز الثقل وزاوية النهوض ودورهم في عبور الحواجز بشكل متناسب ومريح مما يحدد المسار الحركي وسرعة الهبوط الرجل القاعدة ويقلل الزمن الطيران للعداء ويساعد ايجابيا في زيادة تردد الخطوات حيث اكد (عدنان وجمال: 2010) بان وجود ترابط حركي بين عضلات الرجلين والجذع اللذين يربطهما مفصل الورك ما يؤدي الى نقل الفعل العضلي من الرجلين الى الجذع والذي يكون نتيجة المد الكامل في مفصل قدم وركبة الرجل حيث يثبت جانب الحوض ويدفع الورك نحو الامام مما يؤدي الى لف الصدر. كما ان طول أجزاء الجسم المقاسة يساعد في خلق الزاوية الصحيحة عند اخذ الخطوات من جهة ويساعد ايجابيا في زيادة تردد الخطوات

كما اظهرت النتائج في الجدول (4) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين عرض الكتف والانجاز ركض 400م الحواجز فيعزوه الباحثان ذلك الى قلة وجود ترابط حركي بين عرض الكتف ونقل الفعل العضلي من الكتفين والمستوى الرقمي لراكضي 400م الحواجز . كما اثبت كيورتن Cureton ان الرياضيين في بعض الالعاب يتميزون عن اقرانهم العاديين في العديد من المقاييس الجسمية كطول الجذع وعرض الكتفين وضيق الحوض.

اظهرت النتائج في الجدول رقم (5) بان طول الجذع لا يؤثر على انجاز ركض 400م الحواجز ولا يوجد علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول الجذع والانجاز ، اما بنسبة لجدول رقم (4) هنالك علاقة ارتباط دالة احصائيا بين عرض الكتف والانجاز.

5-الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات:

- بعد معالجة البيانات بالوسائل الاحصائية المناسبة توصل الباحثون الى الاستنتاجات الاتية:
- 1- ظهر ارتباط معنوي بين القياسات الجسمية (طول الجسم و عرض الكتف وطول الرجل) قيد البحث وانجاز عدو 400م الحواجز.
 - 2- ظهر ارتباط غير معنوي بين القياس (طول الجذع) قيد البحث وانجاز عدو 400م الحواجز لدى عينة البحث.

5-2التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحثون بما يأتي:
- 1- ضرورة اجراء القياسات الجسمية بصورة دورية للتعرف على اختيار اللاعبين المناسبين لنوع الفعالية.
 - 2- العمل على اختيار اللاعبين ذوي القياسات الجسمية المناسبة لكل فعالية من فعاليات الساحة والميدان خاصة فعاليات الحواجز.
 - 3- تعميم نتائج هذه الدراسة على المعنيين والمدربين للفرق (الاندية) المشمولة في البحث.
 - 4- اجراء بحوث ودراسات اخرى تتناول متغيرات البحث قياسات جسمية اخرى لجميع فعاليات العاب القوى.

المصادر

- حيدر فياض حمد , محمد جاسم محمد الخالدي, أثر استخدام بعض الوسائل المساعدة لتعليم فعالية ركض 100 متر حواجز, مجلة علوم التربية الرياضية, العدد الأول, المجلد الثاني , 2009
- جاسم محمد الرومي؛فاعلية التمارين التحضيرية العامة و الخاصة في تعليم تكنيك ركض الموانع:(رسالة ماجستير,جامعة بغداد,كلية التربية الرياضية,1986) .
- عدنان محمد وجمال احمد: القياسات الجسمية المتعلقة بمفهوم الذات وعلاقتها بانجاز عدو 100 و 200 متر للشباب ،مجلة علوم التربية الرياضية ،عدد3،المجلد 3 .
- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية : ج 2 ، ط 3 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).

- Adnan Muhammad and Jamal Ahmed: Physical measurements related to self-concept and their relationship to running 100 and 200 meters for youth, .Journal of Physical Education Sciences, Issue 3, Volume 3

- Jassim Muhammad Al-Roumi: The effectiveness of general and specific preparatory exercises in teaching running techniques Barriers: (Master's thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, 1986

-Haider Fayyad Hamad, Muhammad Jassim Muhammad Al-Khalidi, The effect of using some aids to teach the effectiveness of running 100 meters hurdles, Journal of Physical Education Sciences, First Issue, Volume Two, 2009

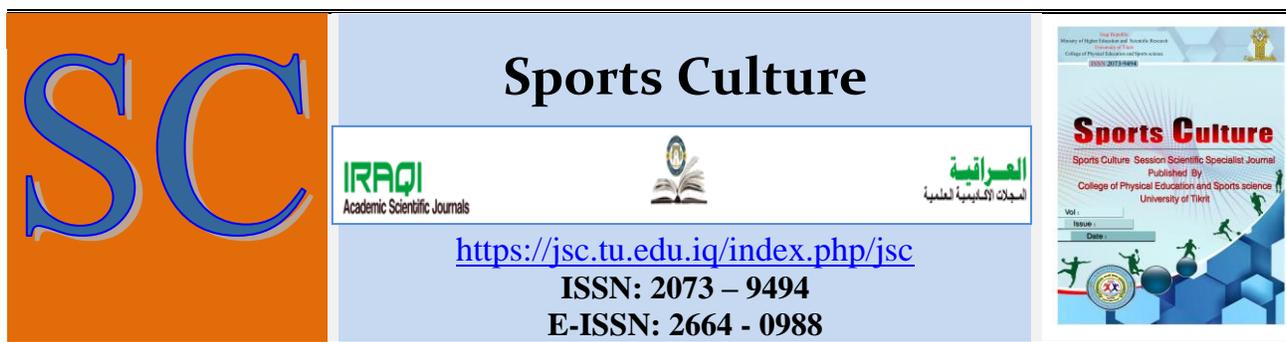
- Muhammad Subhi Hassanein: Measurement and Evaluation in Physical Education: Part 2, Edition 3 (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1996

الملحق (1)

ت	القياسات الجسمية	القياسات المتعلقة	القياسات غير المتعلقة
1	الطول الجسم		
2	وزن الجسم		
3	طول الجذع		
4	طول العضد		
5	طول الفخذ		
6	طول الساق		
7	طول القدم		
8	طول الرجل		
9	طول الذراع		
10	عرض الكتف		
11	محيط الصدر		
12	محيط البطن		
13	محيط الركبة		
14	محيط الساق		

فريق العمل المساعد الملحق رقم(2)

رقم	الاسم	اختصاص	مكان العمل
1	م.م. توانا لطيف حسين	التربية الرياضية	جامعة حلبجة
2	م.م. اسماعيل عابد رشيد	التربية الرياضية	جامعة حلبجة
3	م.م. بمو نبز جمال	التربية الرياضية	جامعة حلبجة
4	رنجدر محمد امين	مدرب نادي سيروان الجديد لالعاب القوى	السليمانية
5	رنجدر قادر محمد	مدرب منتخب العراق لالعاب القوى	السليمانية



Classroom leadership skills of physical education teachers in secondary schools from the point of view of school principals of the Karkh Education Directorate -3

Munaf Hamid Majeed and Ahmed Ziyarah Bejay^{1*2*}

1- Directorate of Education Baghdad Karkh III.

2- Directorate of Education, Baghdad, Rusafa, 1st.

Article info.

Article history:

Received in revised form: 25/4/2023

-Received: 2/4/2023

-Accepted: 25/4/2022

-Available online: 30/6/2023

Keywords:

- class skills
- Classroom leadership
- physical education teachers
- School principals

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

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



Sports Culture
Sports Culture

Abstract

The current research aims to know the reality of the classroom leadership skills of physical education teachers in secondary schools from the point of view of school principals of the Karkh Education Directorate-3. The two researchers identified a research community of secondary school principals in the Baghdad Governorate Directorate (Al-Karkh / 3), where the researcher relied on the research community as a whole with a percentage of (100%), as the research community consisted of (124) secondary school principals distributed over the Baghdad Education Directorate Al-Karkh / 3 for the academic season 2022-2023. The sample was divided into samples of the need to educate the teacher of physical education to motivate students properly by encouraging them continuously. He recommended that the teacher of physical education should give students the opportunity to listen to their ideas and suggestions. The need for a teacher of physical education to have a clear strategic style and concept in explaining the subject matter. The need for the teacher of physical education to take into account the individual differences between students during the lesson.

* Corresponding Author: manaf.hameed87@gmail.com , Directorate of Education, Baghdad, Rusafa, 1st.

* Corresponding Author: ahmed.sport1970@gmail.com , Directorate of Education Baghdad Karkh III.

مهارات القيادة الصفية لمدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية من وجهة

نظر مدراء المدارس لمديرية تربية الكرخ -3

م.د احمد زياره بجاي / مديرية تربية بغداد الكرخ الثالثة

م.د مناف حميد مجيد / مديرية تربية بغداد الرصافة الأولى

الخلاصة:

يهدف البحث الحالي الى معرفة واقع المهارات القيادة الصفية لمدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية من وجهة نظر مدراء المدارس لمديرية تربية الكرخ - 3 . قام الباحثان بتحديد مجتمع بحثه من مدراء المدارس الثانوية في مديرية محافظة بغداد (الكرخ /3) حيث قام الباحث بالاعتماد على مجتمع البحث ككل وبنسبة مئوية بلغت (100%) حيث بلغ مجتمع البحث من (124) مدير مدرسة ثانوية موزعين على مديرية تربية بغداد الكرخ /3 للموسم الدراسي 2022-2023 وقد تم تقسيم العينة على عينات ضرورة توعية مدرس التربية الرياضية على تحفيز الطلبة بشكل صحيح من خلال تشجيعهم بشكل متواصل .اوصى ضرورة ان يعطي مدرس التربية الرياضية الفرصة للطلبة من اجل الاستماع الى افكارهم ومقترحاتهم . ضرورة ان يمتلك مدرس التربية الرياضية اسلوب استراتيجي واضح استراتيجي ومفهوم في شرح المادة الدراسية . ضرورة ان يراعي مدرس التربية الرياضية الفروق الفردية بين الطلبة اثناء الدرس .

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2023/6/30

الكلمات المفتاحية

- المهارات الصفية
- القيادة الصفية
- مدرسي التربية الرياضية
- مدراء المدارس

1- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة البحث وأهميته:**

يعد التطور التكنولوجي الهائل في مجالات التربية والتعليم والذي حصل في قطاع التربية قد قام بالتأثير بشكل مباشر على جميع مفاصل التدريس وخاصة في مجال التربية في مديريات التربية في محافظة بغداد وكان هذا التأثير اما يكون بالإيجاب او بالسلب حيث يعتمد نجاح الدرس من خلال ما يمتلكه مدرس التربية الرياضية من صفات قيادية صحيحة تجعله قادرا على ادارة الصف الدراسي بالشكل الصحيح حيث ان الادارة الصحيحة للدرس تساعد على نجاح الدرس بالشكل الصحيح والبعيد عن الغموض الذي حيث تعتمد الادارة الصفية الناجحة على الدور القيادي الذي يمتلكه مدرس التربية الرياضية في التعامل الصحيح مع الطلبة .

حيث يعد الاسلوب القيادي الناجح يؤدي الى استخدام احدث الاساليب العلمية من اجل ايصال المادة الدراسية بالشكل الصحيح والمضبوط الى الطالب ومن هنا تكمن أهمية البحث الحالي لدى الباحثان في دراسة اهم المهارات القيادة الصفية لمدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية من وجهة نظر مدراء المدارس لمديرية تربية الكرخ -3 .

1-2 مشكلة الدراسة :-

تتلخص مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن السؤال التالي : " ما واقع مهارات القيادة الصفية لمدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية من وجهة نظر مدراء المدارس لمديرية تربية الكرخ -3" **1-3 هدف الدراسة :**

يهدف البحث الحالي الى معرفة واقع المهارات القيادة الصفية لمدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية من وجهة نظر مدراء المدارس لمديرية تربية الكرخ -3 .

1-4 مجالات الدراسة :

1-4-1 المجال البشري : مدراء المدارس الثانوية في مديرية تربية محافظة بغداد (الكرخ/3)

1-4-2 المجال الزمني : من المدة 2023/1/24 ولغاية 2023/3/7 .

1-4-3 المجال المكاني : المدارس الثانوية التابعة لمديرية تربية محافظة بغداد (الكرخ/3)

1-3 منهج البحث :

تم تحديد منهج البحث المستخدم للبحث الحالي من خلال استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكون هذا الأسلوب يلائم طبيعة حل المشكلة (1) .

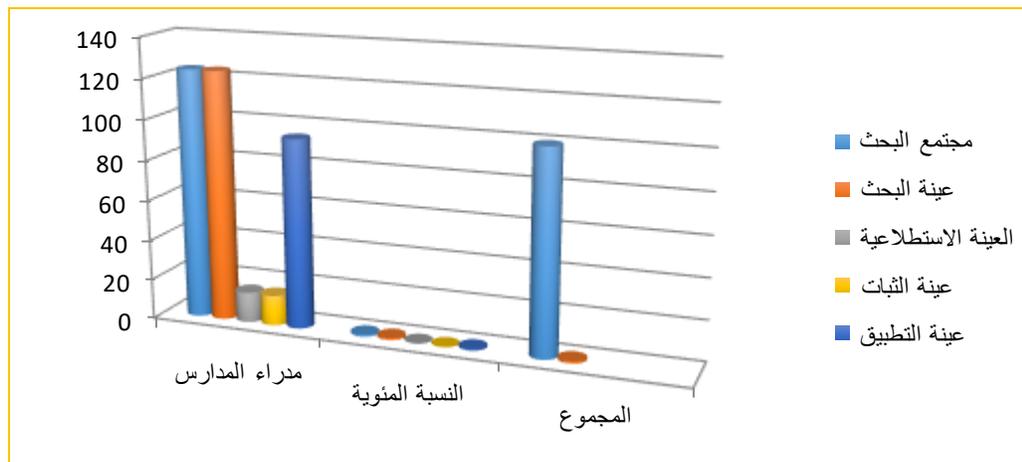
(1) محمد عويس : البحث العلمي في الخدمة الاجتماعية (الدراسة والتشخيص في بحوث الممارسة) ، ط3 ، القاهرة ، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع ، 2003 ، ص151.

2-3 مجتمع البحث وعينته :

قام الباحثان بتحديد مجتمع بحثه من مدرء المدارس الثانوية في مديرية محافظة بغداد (الكرخ /3) حيث قام الباحث بالاعتماد على مجتمع البحث ككل وبنسبة مئوية بلغت (100%) حيث بلغ مجتمع البحث من (124) مدير مدرسة ثانوية موزعين على مديرية تربية بغداد الكرخ /3 للموسم الدراسي 2022-2023 وقد تم تقسيم العينة على عينات وحسب الجدول رقم (1) وشكل (1).

جدول (1) يبين توزيع عينة البحث الى العينات الثلاثة من مدرء المدارس الثانوية

المتغير	مجتمع البحث	عينة البحث	العينة الاستطلاعية	عينة الثبات	عينة التطبيق
مدرء المدارس	124	124	15	15	94
النسبة المئوية	%100	%100	%12	%12	%76



شكل (1) يوضح توزيع عينة البحث من مدرء المدارس الثانوية في مديرية تربية الكرخ /3

3-3 أداة الدراسة وخطوات إعدادها:

قام الباحثان من اجل تحقيق هدف البحث الى الاعتماد على استبانة الباحث "إبراهيم الحسن الحكمي" (1) والمعدة مسبقا على قياس المهارات للإدارة الصفية للأستاذ الجامعي حيث قام الباحثان بتكييف هذه الاستبانة وتعديل بعض العبارات من اجل ان تكون منسجمة مع متطلبات البحث الحالي والتي هي مدرسي التربية الرياضية وذلك من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الادارة الرياضية وطرائق التدريس من اجل الحصول على توافق العبارات المعدة للمقياس من قبل الباحثان وقد كان المقياس يتكون من (3) مجالات ومن (20) عبارة كما في جدول (2) .

(1) إبراهيم الحسن الحكمي: القيادة الصفية المتطلب توافرها للأستاذ الجامعي من وجهة نظر طلابه وعلاقتها ببعض المتغيرات، ط3، عمان، دار الفكر العربي للنشر، 2005، ص24.

جدول رقم (2) يبين عدد المجالات والعبارات لمقياس المهارات الادارة الصفية

ت	المجالات	عدد العبارات
1	الادارة الصفية	7
2	التخطيط للدرس	6
3	الاهتمام بالطلبة	7
	المجموع	20

3-4 الشروط العلمية للدراسة :

3-4-1 صدق الاستبانة :

قام الباحثان باستخراج الاسس العلمية للاستبانة وذلك من خلال استخراج صدق الاستبانة حيث قام الباحثان بعرض عبارات الاستبانة بعد تعديلها على مجموعة من الخبراء والبالغ عددهم (7) خبراء من اجل الحصول على صدق الاستبانة وقد تحصل الباحثان على الموافقة على (19) عبارة وصلاحيتهما للعينة حيث تم استبعاد عبارة واحدة وهي عبارة (7) من مجال (مجال الاهتمام بالطلبة) والتي تنص على (التحفيز الايجابي للطلبة من خلال التشجيع المستمر لهم اثناء الدرس) وذلك لعدم حصولها على النسبة المئوية (75%) فاكثر حسب تصنيف بلوم لقبول او رفض العبارة⁽¹⁾ كما في جدول (3) .

جدول (3) يبين النسبة المئوية للعبارات المعدلة لمقياس مهارات القيادة الصفية لمدرسي التربية الرياضية

ت	العبارات	تصلح	النسبة	لا تصلح	النسبة
1	لدى مدرس التربية الرياضية الاسلوب الجيد في ادارة الصف الدراسي بشكل فعال	7	%100	0	0
2	يملك مدرس التربية الرياضية القدرة العالية على الاقناع الصحيح والجيد على الطلبة .	6	%86	1	%14
3	يعمل مدرس التربية الرياضية بشكل صحيح من خلال التعامل الابوي مع الطلبة دون تفضيل طالب على اخر .	7	%100	0	0
4	يراعي مدرس التربية الرياضية الفروق الفردية بين الطلبة اثناء الدرس .	7	%100	0	0
5	التقييم العادل من قبل مدرس التربية الرياضية للطلبة بشكل صحيح وموضوعي .	7	%100	0	0
6	يعطي مدرس التربية الرياضية من وقته للطلبة الوقت الكافي لفهم المادة بشكل صحيح وبسيط .	6	%86	1	%14
7	يؤثر مدرس التربية الرياضية في سلوكيات الطلبة بشكل مباشر في سلوكيات الطلبة .	7	%100	0	0
	مجال التخطيط للدرس				
1	يقوم مدرس التربية الرياضية بالتخطيط المسبق للدرس قبل التنفيذ	6	%86	1	%14

(1) Blom B.S. and others ؛ Hand Book formative and Samative Education of Student Learning ؛new york mc graw-hill،1981،p126.

0	0	%100	7	لدى مدرس التربية الرياضية القدرة والاسلوب الصحيح في تبسيط المادة على الطلبة بشكل بسيط وغير معقد.	2
0	0	%100	7	يمتلك مدرس التربية الرياضية القدرة والاسلوب الصحيح على شرح المواد الدراسية بشكل مفهوم للطلبة خاصة في الجانب العملي .	3
0	0	%100	7	مدرس التربية الرياضية يمتلك القدرة على ان تكون الاسئلة المطروحة على الطلبة هي تتناسب مع قدراتهم العقلية .	4
%14	1	%86	6	يمتلك مدرس التربية الرياضية اسلوب استراتيجي واضح استراتيجي ومفهوم في شرح المادة الدراسية .	5
%14	1	%86	6	يوظف مدرس التربية الرياضية قدراته بشكل صحيح في ايصال المادة الدراسية للطلبة بشكل مبسط وواضح .	6
مجال الاهتمام بالطلبة					
0	0	%100	7	يعطي مدرس التربية الرياضية الفرصة للطلبة في الدرس من خلال الاستماع الى افكارهم ومقترحاتهم .	1
%14	1	%86	6	يتم تقييم الطلبة من قبل مدرس التربية الرياضية لمستويات الطلبة بشكل موضوعي من خلال الاختبارات العملية للدرس .	2
0	0	%100	7	يعمل مدرس التربية الرياضية على تحفيز الطلبة بشكل صحيح من خلال تشجيعهم بشكل متواصل .	3
0	0	%100	7	يهتم مدرس التربية الرياضية بالرغبات والميول واتجاهات الطلبة بشكل ابوي	4
0	0	%100	7	يفسح مدرس التربية الرياضية اما الطلبة المجال من خلال التعبير عن رغباتهم وميولهم بكل صراحة	5
0	0	%100	7	يعمل مدرس التربية الرياضية على اعطاء الطلبة درجات تشجيعية لغرض زيادة فعاليتهم	6
%19	2	%71	5	التحفيز الايجابي للطلبة من خلال التشجيع المستمر لهم اثناء الدرس	7

3-4-2 ثبات الأداة (عينة الثبات) :

استخدام الباحثان معادلة (ألفا كرونباخ) من خلال البرنامج الإحصائي spss للحصول على الثبات , من خلال تطبيق الاستبانة على عينة قوامها (15) مدير مدرسة ثانوية وبنسبة مئوية بلغت (12%) تم اختيارها عشوائيا بطريقة القرعة وقد تبين أن معاملات ثبات المحاور بلغت قيم للاستبانة ككل (0.79). كما في جدول (4) .

جدول (4) يبين قيم الثبات لمقياس مهارات القيادة الصفية لمدرسي التربية الرياضية

ت	العبارات مجال الادارة الصفية	الفكرونباخ
1	لدى مدرس التربية الرياضية الاسلوب الجيد في ادارة الصف الدراسي بشكل فعال	0.77
2	يمتلك مدرس التربية الرياضية القدرة العالية على الاقناع الصحيح والجيد على الطلبة .	0.82
3	يعمل مدرس التربية الرياضية بشكل صحيح من خلال التعامل الابوي مع الطلبة دون تفضيل طالب على اخر .	0.79

0.80	يراعي مدرس التربية الرياضية الفروق الفردية بين الطلبة اثناء الدرس .	4
0.82	التقييم العادل من قبل مدرس التربية الرياضية للطلبة بشكل صحيح وموضوعي .	5
0.76	يعطي مدرس التربية الرياضية من وقته للطلبة الوقت الكافي لفهم المادة بشكل صحيح وبسيط .	6
0.77	يؤثر مدرس التربية الرياضية في سلوكيات الطلبة بشكل مباشر في سلوكيات الطلبة .	7
مجال التخطيط للدرس		
0.76	يقوم مدرس التربية الرياضية بالتخطيط المسبق للدرس قبل التنفيذ	1
0.75	لدى مدرس التربية الرياضية القدرة والاسلوب الصحيح في تبسيط المادة على الطلبة بشكل بسيط وغير معقد.	2
0.74	يمتلك مدرس التربية الرياضية القدرة والاسلوب الصحيح على شرح المواد الدراسية بشكل مفهوم للطلبة خاصة في الجانب العملي .	3
0.77	مدرس التربية الرياضية يمتلك القدرة على ان تكون الاسئلة المطروحة على الطلبة هي تناسب مع قدراتهم العقلية .	4
0.73	يمتلك مدرس التربية الرياضية اسلوب استراتيجي واضح استراتيجي ومفهوم في شرح المادة الدراسية .	5
0.77	يوظف مدرس التربية الرياضية قدراته بشكل صحيح في اصال المادة الدراسية للطلبة بشكل مبسط وواضح .	6
مجال الاهتمام بالطلبة		
0.71	يعطي مدرس التربية الرياضية الفرصة للطلبة في الدرس من خلال الاستماع الى افكارهم ومقترحاتهم .	1
0.78	يتم تقييم الطلبة من قبل مدرس التربية الرياضية لمستويات الطلبة بشكل موضوعي من خلال الاختبارات العملية للدرس .	2
0.79	يعمل مدرس التربية الرياضية على تحفيز الطلبة بشكل صحيح من خلال تشجيعهم بشكل متواصل	3
0.79	يهتم مدرس التربية الرياضية بالرغبات والاميل واتجاهات الطلبة بشكل ابوي	4
0.82	يفسح مدرس التربية الرياضية اما الطلبة المجال من خلال التعبير عن رغباتهم وميولهم بكل صراحة	5
0.77	يعمل مدرس التربية الرياضية على اعطاء الطلبة درجات تشجيعية لغرض زيادة فعاليتهم	6
0.79	المجموع	

3-5 التجربة الاستطلاعية (العينة الاستطلاعية):

قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (15) مدير مدرسة ثانوية وبنسبة مئوية بلغت (12%) تم اختيارها عشوائيا بطريقة القرعة من اجل التعرف على صعوبة وسهولة العبارات . وقد اتضح ان جميع العبارات هي مفهومة من قبل العينة وسهلة الاجابة .

3-6 الاستبانة بشكلها النهائي (عينة التطبيق) :

بعد استخراج الاسس العلمية للاستبانة كالصدق والثبات توصل الباحثان الى الاستبانة بشكلها النهائي وتكون جاهزة للتطبيق على عينة التطبيق البالغة (94) مدير مدرسة ثانوية في مديرية تربية الكرخ /3 وبنسبة مئوية بلغت (76%) حيث تكونت الاستبانة بشكلها النهائي من (3) مجالات موزعه عليها (19) عبارة كما في جدول (5) يوم الاثنين 2023/3/2 في مديرية الكرخ الثالثة ومن خلال الاسترجاع للاستبانات وتم استبعاد

الاستبانات الغير صالحة البالغة (14) استمارة تبقى لدى الباحثان (80) استبانة صالحة خاضعة للتحليل الاحصائي .

3-7 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS من اجل معالجة البيانات احصائيا.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

من اجل تحقيق هدف البحث (معرفة واقع المهارات القيادة الصفية لمدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية من وجهة نظر مدراء المدارس لمديرية تربية الكرخ -3) حيث قام الباحثان باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لكل عبارة من عبارات مقياس (مهارات القيادة الصفية لمدرسي التربية الرياضية) ولمجال الادارة الصفية كما في جدول (6) .

جدول (6) ترتيب عبارات مجال (الادارة الصفية) تنازلياً بحسب قيمة الوسط الحسابي لمهارات القيادة الصفية لمدرسي التربية الرياضية

مجال الادارة الصفية			
ت	العبارات	س-	ع-
1	لدى مدرس التربية الرياضية الاسلوب الجيد في ادارة الصف الدراسي بشكل فعال	2,96	1,54
2	يمتلك مدرس التربية الرياضية القدرة العالية على الاقتناع الصحيح والجيد على الطلبة .	3,56	0,98
3	يعمل مدرس التربية الرياضية بشكل صحيح من خلال التعامل الابوي مع الطلبة دون تفضيل طالب على اخر .	3,06	1,23
4	يراعي مدرس التربية الرياضية الفروق الفردية بين الطلبة اثناء الدرس .	2,76	1,87
5	التقييم العادل من قبل مدرس التربية الرياضية للطلبة بشكل صحيح وموضوعي .	3,76	0,87
6	يعطي مدرس التربية الرياضية من وقته للطلبة الوقت الكافي لفهم المادة بشكل صحيح وبسيط .	3,44	1,31
7	يؤثر مدرس التربية الرياضية في سلوكيات الطلبة بشكل مباشر في سلوكيات الطلبة .	3,32	1,00
	المجموع	3.65	1.43

من خلال جدول (6) يتضح لدى الباحثين ان الوسط الحسابي الكلي لمجال (الادارة الصفية) قد بلغ (3.65) وبدرجة انحراف كلي للمجال بلغ (1.43) حيث كانت اعلى استجابات للوسط الحسابي هي (2.96-3.76) وبدرجة انحراف بلغت (1.54-0.87) حيث حصلت العبارة (5) والتي تنص على (التقييم العادل من قبل مدرس التربية الرياضية للطلبة بشكل صحيح وموضوعي) على الترتيب الاول بوسط حسابي بلغ (3.76) وبدرجة انحراف بلغت (0.87) وهذا يدل على ان العينة ترى ان مدرس التربية الرياضية يعمل على تقييم طلبته بشكل موضوعي وبعيد كل البعد عن التحيز والتفريق بين الطلبة ولهذا رات العينة ان المدرسين يتمتعون بموضوعية كبيرة في التعامل بشكل صحيح مع الطلبة بما ينسجم مع متطلبات العملية التعليمية

الصحيحة التي تتعك على المهارات القيادية لمدرسي التربية الرياضية والتي من الاساسيات التي يجب ان تتوفر فيهم (1).

وقد حصلت العبارة (1) والتي تنص على (لدى مدرس التربية الرياضية الاسلوب الجيد في ادارة الصف الدراسي بشكل فعال) على الترتيب الاخير بوسط حسابي بلغ (2,96) وبدرجة انحراف بلغت (1.54) وهذا يدل على ان العينة ترى ان مدرس التربية الرياضية لا يمتلك الاسلوب الجيد والفعال في التعامل بشكل صحيح من الصف الدراسي حيث ان العينة ترى ان المدرس لا يحبذ استخدام الاساليب العلمية الحديثة في التدريس بل يعتمد على الاسلوب التقليدي في التدريس وهذا بحد ذاته يعتبر من الاسباب الرئيسية في ان تكون لدى العينة ان الاسلوب هو من يطرح نفسه في التعامل مع الطلبة (2).

جدول (7) ترتيب عبارات مجال (التخطيط للدرس) تنازلياً بحسب قيمة الوسط الحسابي لمهارات القيادة

الصفية لمدرسي التربية الرياضية

مجال التخطيط للدرس			
الترتيب	ع-	س-	العبارات
1	0.53	3.76	يقوم مدرس التربية الرياضية بالتخطيط المسبق للدرس قبل التنفيذ
2	1.34	3.12	لدى مدرس التربية الرياضية القدرة والاسلوب الصحيح في تبسيط المادة على الطلبة بشكل بسيط وغير معقد.
3	1.89	2,87	يمتلك مدرس التربية الرياضية القدرة والاسلوب الصحيح على شرح المواد الدراسية بشكل مفهوم للطلبة خاصة في الجانب العملي .
4	0.87	3.65	مدرس التربية الرياضية يمتلك القدرة على ان تكون الاسئلة المطروحة على الطلبة هي تناسب مع قدراتهم العقلية .
5	1.76	3.00	يمتلك مدرس التربية الرياضية اسلوب استراتيجي واضح استراتيجي ومفهوم في شرح المادة الدراسية .
6	1.01	3.43	يوظف مدرس التربية الرياضية قدراته بشكل صحيح في اصال المادة الدراسية للطلبة بشكل مبسط وواضح .
	1,51	3.98	المجموع

من خلال جدول (7) يتضح لدى الباحثين ان الوسط الحسابي الكلي لمجال (التخطيط للدرس) قد بلغ (3.98) وبدرجة انحراف كلي للمجال بلغ (1,51) حيث كانت اعلى استجابات للوسط الحسابي هي (3.76-2,87) وبدرجة انحراف بلغت (0.53-1.89) حيث حصلت العبارة (1) والتي تنص على (يقوم مدرس التربية الرياضية بالتخطيط المسبق للدرس قبل التنفيذ) على الترتيب الاول بوسط حسابي بلغ (3.76) وبدرجة انحراف بلغت (0.53) وهذا يدل على ان العينة ترى ان مدرس التربية الرياضية يعمل

(1) جودت عطوي؛ الإدارة التعليمية والإشراف التربوي، أصولها وتطبيقاتها، الأردن، الدار العلمية الدولية ومكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2001م. ص32

(2) خالد اسود لايبخ وآخرون: التخطيط الاستراتيجي لمؤسسات التعليم العالي في ضوء نظام ادارة الجودة الشاملة، ورقة بحثية منشورة في كتاب المؤتمر العربي الدولي الاول لضمان جودة التعليم العالي، ج 2، الاردن، 2011ص87

بشكل صحيح من خلال التخطيط الصحيح والمسبق للدرس قبل الشروع به وذلك بالتنسيق الصحيح وتهيئة كل المتطلبات الأساسية للدرس قبل تنفيذه على الطلبة وهذا ان دل على مدرس التربية الرياضية يمتلك القدرة على اخراج الدرس بالشكل الصحيح قبل الشروع به (1).

وقد حصلت العبارة (3) والتي تنص على (يمتلك مدرس التربية الرياضية القدرة والاسلوب الصحيح على شرح المواد الدراسية بشكل مفهوم للطلبة خاصة في الجانب العملي). على الترتيب الاخير بوسط حسابي بلغ (2,87) وبدرجة انحراف بلغت (1.89) وهذا يدل على ان العينة ترى ان مدرس التربية الرياضية لا يمتلكون القدرة والاسلوب في التعامل الصحيح مع الطلبة حيث ان شرح المواد الدراسية بشكل مفهوم للطلبة خاصة في الجانب العملي تكون لدى العينة ان الاسلوب هو من يطرح نفسه في التعامل مع الطلبة بكل خاطي (2).

جدول (8) ترتيب عبارات مجال (الاهتمام بالطلبة) تنازلياً بحسب قيمة الوسط الحسابي لمهارات القيادة الصفية لمدرسي التربية الرياضية

مجال الاهتمام بالطلبة				
ت	العبارات	س-	ع-	الترتيب
1	يعطي مدرس التربية الرياضية الفرصة للطلبة في الدرس من خلال الاستماع الى افكارهم ومقترحاتهم .	3,21	1,65	5
2	يتم تقييم الطلبة من قبل مدرس التربية الرياضية لمستويات الطلبة بشكل موضوعي من خلال الاختبارات العملية للدرس .	3,83	1,14	2
3	يعمل مدرس التربية الرياضية على تحفيز الطلبة بشكل صحيح من خلال تشجيعهم بشكل متواصل	3,12	1,77	6
4	يهتم مدرس التربية الرياضية بالرغبات والميول واتجاهات الطلبة بشكل ابوي	3,43	1,42	4
5	يفسح مدرس التربية الرياضية اما الطلبة المجال من خلال التعبير عن رغباتهم وميولهم بكل صراحة	3,99	1,15	1
6	يعمل مدرس التربية الرياضية على اعطاء الطلبة درجات تشجيعية لغرض زيادة فعاليتهم	3,44	1,31	3
المجموع		3.87	1,71	

من خلال جدول (8) يتضح لدى الباحثين ان الوسط الحسابي الكلي لمجال (الاهتمام بالطلبة) قد بلغ (3.87) وبدرجة انحراف كلي للمجال بلغ (1,71) حيث كانت اعلى استجابات للوسط الحسابي هي (3,99-3,12) وبدرجة انحراف بلغت (3,99-1,77) حيث حصلت العبارة (5) والتي تنص على (يفسح مدرس التربية الرياضية اما الطلبة المجال من خلال التعبير عن رغباتهم وميولهم بكل صراحة) على الترتيب الاول بوسط حسابي بلغ (3,99) وبدرجة انحراف بلغت (1,15) وهذا يدل على ان العينة ترى ان مدرس التربية الرياضية يعطون المجال للطلبة للتعبير عن آرائهم بالشكل الصحيح من خلال فسح المجال لهم للتعبير عن

(1) زهير حسن حسين : اساليب حديثة في تقويم المعلم , عمان , دار غيداء للنشر والتوزيع , 2019.
 (2) الجساسي، عبد الله حمد محمد : "أثر الحوافز المادية والمعنوية في تحسين أداء العاملين في وزارة التربية والتعليم بسلطنة عمان"، رسالة ماجستير في إدارة الأعمال الأكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي: سلطنة عمان، 2011

رغباتهم وميولهم بكل صراحه وهنا يأتي دور مدرس التربية الرياضية في اعطاء الفرصة الحقيقية للطلبة عن الكلام عن انفسهم بالشكل الصحيح (1).

وقد حصلت العبارة (3) والتي تنص على (يعمل مدرس التربية الرياضية على تحفيز الطلبة بشكل صحيح من خلال تشجيعهم بشكل متواصل). على الترتيب الاخير بوسط حسابي بلغ (3,12) وبدرجة انحراف بلغت (1,77) وهذا يدل على ان العينة ترى ان مدرس التربية الرياضية لا يعمل مدرس التربية الرياضية على تحفيز الصحيح الطلبة بشكل صحيح من خلال تشجيعهم بشكل متواصل (2).

5. الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات:

هنالك تقييم عادل من قبل مدرس التربية الرياضية للطلبة بالتعامل بشكل صحيح وموضوعي مع الطلبة .
يمتلك مدرس التربية الرياضية القدرة العالية على الاقناع الصحيح والجيد على الطلبة .
يمتلك مدرسي التربية الرياضية الوضوح في التعامل مع الطلبة بشكل صحيح
يوجد لدى مدرسي التربية الرياضية تخطيط المسبق للدرس قبل التنفيذ .
يمتلك مدرس التربية الرياضية القدرة على ان تكون الاسئلة المطروحة على الطلبة هي تتناسب مع قدراتهم العقلية .

يفسح مدرس التربية الرياضية اما الطلبة المجال من خلال التعبير عن رغباهم وميولهم بكل صراحة

2-5 التوصيات :

ضرورة توعية مدرس التربية الرياضية على تحفيز الطلبة بشكل صحيح من خلال تشجيعهم بشكل متواصل .
ضرورة ان يعطي مدرس التربية الرياضية الفرصة للطلبة من اجل الاستماع الى افكارهم ومقترحاتهم .
ضرورة ان يمتلك مدرس التربية الرياضية اسلوب استراتيجي واضح استراتيجي ومفهوم في شرح المادة الدراسية .

ضرورة ان يراعي مدرس التربية الرياضية الفروق الفردية بين الطلبة اثناء الدرس .

المصادر :

- إبراهيم الحسن الحكمي: القيادة الصفية المتطلب توافرها للأستاذ الجامعي من وجهة نظر طلابه وعلاقتها ببعض المتغيرات ، ط3، عمان، دار الفكر العربي للنشر، 2005،

(1) نبيل محمود الصالحي : استراتيجيات الادارة المدرسية فى ضوء الاتجاهات المعاصرة , دار الجنادرية , الاردن , عمان .2002.ص69.

(2) عصام محمد عبد القادر : سلسلة التنمية المهنية للمعلم , دار التعليم الجامعي , الاسكندرية , 2017 .ص 33.

- الجساسي، عبد الله حمد محمد : "أثر الحوافز المادية والمعنوية في تحسين أداء العاملين في وزارة التربية والتعليم بسلطنة عمان"، رسالة ماجستير في إدارة الأعمال الأكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي: سلطنة عمان، 2011
- جودت عطوي؛ الإدارة التعليمية والإشراف التربوي، أصولها وتطبيقاتها، الأردن، الدار العلمية الدولية ومكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2001م
- خالد اسود لاikh وآخرون: التخطيط الاستراتيجي لمؤسسات التعليم العالي في ضوء نظام ادارة الجودة الشاملة ، ورقة بحثية منشورة في كتاب المؤتمر العربي الدولي الاول لضمان جودة التعليم العالي ، ج 2، الاردن ،
- زهير حسن حسين : اساليب حديثة في تقويم المعلم ، عمان ، دار غيداء للنشر والتوزيع ,2019.
- عصام محمد عبد القادر : سلسله التنمية المهنية للمعلم , دار التعليم الجامعي ,الاسكندرية , 2017
- محمد عويس : البحث العلمي في الخدمة الاجتماعية (الدراسة والتشخيص في بحوث الممارسة) ، ط3 ، القاهرة ، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع ، 2003
- نبيل محمود الصالحي : استراتيجيات الادارة المدرسية في ضوء الاتجاهات المعاصرة ، دار الجنادرية ، الاردن ، عمان .2002.
- Blom B.S. and others ؛ Hand Book formative and Samative Education of Student Learning ،new yorkmc graw-hill،1981
- Ibrahim Al-Hassan Al-Hakami: Classroom Leadership Required for a University Professor from the Point of View of His Students and Its Relationship to Some Variables, 3rd Edition, Amman, Dar Al-Fikr Al-Arabi Publishing House, 2005,
- Al-Jasassi, Abdullah Hamad Mohammed: "The Impact of Material and Moral Incentives on Improving the Performance of Employees in the Ministry of Education in the Sultanate of Oman," M.A. Thesis in Business Administration British Arab Academy for Higher Education: Sultanate of Oman, 2011
- Jawdat Atwi: Educational administration and educational supervision, its origins and applications, Jordan, the International Scientific House and the Dar Al Thaqafa Library for Publishing and Distribution, 2001.
- Khaled Aswad Laikh and others: strategic planning for higher education institutions in the light of the total quality management system, a research paper published in the book of the First Arab International Conference on Quality Assurance in Higher Education, Part 2, Jordan,
- Zuhair Hassan Hussein: Modern Methods in Teacher Evaluation, Amman, Dar Ghaida for Publishing and Distribution, 2019.
- Essam Mohamed Abdel-Qader: Professional Development Series for Teachers, University Education House, Alexandria, 2017

- Muhammad Owais: Scientific Research in Social Work (Study and Diagnosis in Practice Research), 3rd Edition, Cairo, Dar Al-Nahda Al-Arabiya for Publishing and Distribution, 2003
- Nabil Mahmoud Al-Salhi: School Administration Strategies in Light of Contemporary Trends, Dar Al-Janadriyah, Jordan, Amman, 2002.
- Bloom B.S. and others; Hand Book formative and Samative Education of Student Learning, new york mc graw-hill, 1981

ملحق (1)

خبراء الذين عرضت عليهم الاستبانة

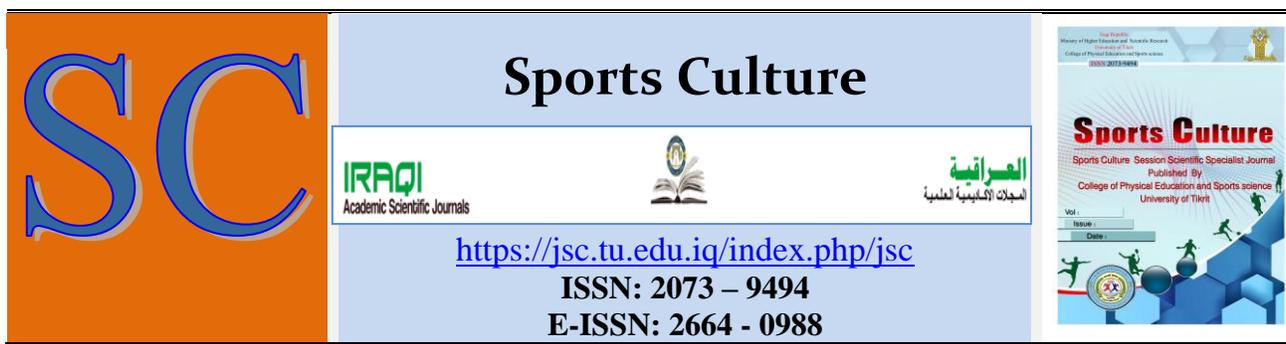
ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	عماد عزيز نشمي	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المثنى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	محمد فاضل مصلح	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	شاهين رمزي رفيق	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة كركوك- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	عثمان محمود شحادة	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	صلاح وهاب شاكر	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	ساجت مجيد جعفر	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	سندس موسى جواد	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

مقياس المهارات القيادية الصفية لمدرسي التربية الرياضية

ت	العبارات	درجة توافرها				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليله جدا
1	لدى مدرس التربية الرياضية الاسلوب الجيد في ادارة الصف الدراسي بشكل فعال					
2	يمتلك مدرس التربية الرياضية القدرة العالية على الاقناع الصحيح والجيد على الطلبة .					
3	يعمل مدرس التربية الرياضية بشكل صحيح من خلال التعامل الابوي مع الطلبة دون تفضيل طالب على اخر .					
4	يراعي مدرس التربية الرياضية الفروق الفردية بين الطلبة اثناء الدرس .					
5	التقييم العادل من قبل مدرس التربية الرياضية للطلبة بشكل صحيح وموضوعي .					

					يعطي مدرس التربية الرياضية من وقته للطلبة الوقت الكافي لفهم المادة بشكل صحيح وبسيط .	6
					يؤثر مدرس التربية الرياضية في سلوكيات الطلبة بشكل مباشر في سلوكيات الطلبة .	7
					يقوم مدرس التربية الرياضية بالتخطيط المسبق للدرس قبل التنفيذ	8
					لدى مدرس التربية الرياضية القدرة والاسلوب الصحيح في تبسيط المادة على الطلبة بشكل بسيط وغير معقد.	9
					يمتلك مدرس التربية الرياضية القدرة والاسلوب الصحيح على شرح المواد الدراسية بشكل مفهوم للطلبة خاصة في الجانب العملي .	10
					مدرس التربية الرياضية يمتلك القدرة على ان تكون الاسئلة المطروحة على الطلبة هي تناسب مع قدراتهم العقلية .	11
					يمتلك مدرس التربية الرياضية اسلوب استراتيجي واضح استراتيجي ومفهوم في شرح المادة الدراسية .	12
					يوظف مدرس التربية الرياضية قدراته بشكل صحيح في اصال المادة الدراسية للطلبة بشكل مبسط وواضح .	13
					يعطي مدرس التربية الرياضية الفرصة للطلبة في الدرس من خلال الاستماع الى افكارهم ومقترحاتهم .	14
					يتم تقييم الطلبة من قبل مدرس التربية الرياضية لمستويات الطلبة بشكل موضوعي من خلال الاختبارات العملية للدرس .	15
					يعمل مدرس التربية الرياضية على تحفيز الطلبة بشكل صحيح من خلال تشجيعهم بشكل متواصل	16
					يهتم مدرس التربية الرياضية بالرغبات والميول واتجاهات الطلبة بشكل ابوي	17
					يفسح مدرس التربية الرياضية اما الطلبة المجال من خلال التعبير عن رغباتهم وميولهم بكل صراحة	18
					يعمل مدرس التربية الرياضية على اعطاء الطلبة درجات تشجيعية لغرض زيادة فعاليتهم	19



Leadership styles and its relationship to the professional compatibility of workers in sports activities at the University of Kirkuk

Hamid Muhammad Ammash*

College of Physical Education and Sports Sciences - Kirkuk University, Kirkuk, Iraq

Article info.

Article history:

Received in revised form: 15/5/2023

-Received: 19/4/2023

-Accepted: 15/5/2023

-Available online: 30/6/2023

Keywords:

- leadership styles
- professional compatibility
- Sports Activities

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

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



Sports Culture Sports Culture

Abstract

The research included, and the importance, of the leadership styles as the behavior in the leadership affects the workers has an active role in the success of work performance and reaching the goals that pertain to the sports institution and professional compatibility is a continuous moving process carried out by individuals to achieve adaptation and harmony between him and the professional environment in which he works research was to identify leadership styles and professional compatibility of workers in sports activities. The researcher used the descriptive approach using the survey method and the relationships for the research. The main experiment was conducted using the two scales used in the experiment to find out the combustion Leadership styles and professional compatibility of workers in sports activities and reaching conclusions after conducting the main experiment of the research. Leadership styles had an impact on workers in student sports activities at the university. The clear interaction between leadership styles and professional compatibility of workers, and the recommendations were to establish courses to familiarize workers with university sports activities with leadership methods and professional compatibility

* Corresponding Author: hamidaljujifi@gmail.com , College of Physical Education and Sports Sciences - Kirkuk University .

أساليب القيادة وعلاقته بالتوافق المهني للعاملين في الأنشطة الرياضية

في جامعة كركوك

م. د حامد محمد عمادش/جامعة كركوك كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2023/6/30

الكلمات المفتاحية

- اساليب القيادة
- التوافق المهني
- الأنشطة الرياضية

الخلاصة:

اشتمل البحث ,والاهمية , الاساليب القيادية حيث ان السلوك في القيادي يؤثر في العاملين وله الدور الفعال في نجاح اداء العمل والوصول الى الاهداف التي تخص المؤسسة الرياضية ، والتوافق المهني هو عملية متحركة مستمرة يقوم بها الافراد لتحقيق التكيف والانسجام بينه وبين البيئة المهنية التي يعمل بها، وقد كان هدف البحث التعرف على اساليب القيادة والتوافق المهني للعاملين في الأنشطة الرياضية . واستخدام الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والعلاقات للبحث. وتم اجراء التجربة الرئيسية في استخدام المقياسين المستخدمة في التجربة لمعرفة الاحتراق النفسي واساليب القيادة والتوافق المهني للعاملين في الأنشطة الرياضية والوصول الى الاستنتاجات بعد اجراء التجربة الرئيسية للبحث وكان للاساليب القيادة تاثير في العاملين في الأنشطة الرياضية في الجامعة .

التفاعل الواضح بين اساليب القيادة والتوافق المهني للعاملين, وكانت التوصيات إقامة دورات لتعريف العاملين بالأنشطة الرياضية الجامعية بأساليب القيادة والتوافق المهني.

1- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة البحث وأهميته:**

ينعكس نجاح المؤسسات على المتغيرات الادارية التي تسهل تحقيق الاهداف وتثبت شخصية المنظمة او القائمون عليها كم يتصورها العاملين فيها، ويعد أيضا من محددات السلوك فهو يؤثر في اداء العاملين ومستوى أدائهم.

وتعد الاساليب القيادية محركات السلوك للعاملين وإدراك الافراد حول معالم الأوضاع التنظيمية كاتخاذ القرارات والوظائف الأخرى، واساليب القيادة توفر اكثر من طريقة للتعامل مع العاملين وتضيف الفهم الكامل للعمل وما هو المطلوب من العاملين . وكلما كانت الأساليب القيادية المستخدمة في المؤسسة مبنية على التشاور المتبادل مع العاملين والمساهمة في تحقيق القرارات التي تخص عمل الأنشطة الجامعية مما يوفر جو من الصداقة والاحترام والثقة والصراحة والتعاون المتبادل يمثل التوافق المهني نمط الحياة وصورته الذاتية والموضوعية لدى الأفراد العاملين في مؤسسات ، فهو عملية متحركة مستمرة يقوم بها الفرد لتحقيق التكيف والانسجام بينه وبين البيئة المهنية التي يعمل بها، فإذا كان هناك سوء توافق مهني الذي قد ينشأ من عوامل تتعلق بالعاملين في مجال (اجتهادهم، استعدادهم تدريبيهم، عدم تناسب قدراتهم مع نوع أعمالهم، عيوب في البيئة الاقتصادية أو الاجتماعية)، فإن الفرد قد لا ينسجم مع المهنة مما يؤدي الى عدم الانتفاع من قدراته في مجال عمله.

إن الفرد يفضل عمل معين إذا كانت سماته الشخصية تتلائم معه ، لذا فان التوافق المهني يتضح في قدرة الفرد على أن ينسجم ويتكيف بشكل سليم وأن يتواءم مع البيئة الاجتماعية او المادية أو المهنية أو مع نفسه، فهو عملية تحتاج الى جهد كونها معقدة بشكل كبير تتضمن عوامل جسمية ونفسية واجتماعية كثيرة، (ينبغي أن تكون لديه القدرة على تقديم استجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة وتنجح في تحقيق دوافعه) (6،71)

2-مشكلة البحث:

تعد اساليب القيادة من الطرائق والانماط والوسائل المحددة التي يستخدمها القادة في غضون العملية القيادية في سبيل قيادة مرؤوسيه كما ان التوافق المهني عملية ديناميكية مستمرة في تفاعل الشخص مع الآخرين حيث يتضمن الفهم الكلي للذات والنضج المهني ووجود هذين المتغيرين لدى العاملين في الأنشطة الرياضية في جامعة كركوك يثير التساؤل التالي والذي يمثل المشكلة في هذا البحث وهو ما مدى الاساليب القيادية والتوافق المهني لدى العاملين في الأنشطة الرياضية في جامعة كركوك

3-اهداف البحث:

1- التعرف على الاساليب القيادية والتوافق المهني لدى العاملين بالأنشطة الرياضية في جامعة كركوك

2- التعرف على العلاقة بين الاساليب القيادية والتوافق المهني

4-مجالات البحث:

المجال البشري: العاملون في الأنشطة الرياضية في جامعة كركوك وعددهم (35)

المجال الزمني: للفترة من 2023/2/1 لغاية 2023/4/2.

المجال المكاني: كليات جامعة كركوك .

تحديد المصطلحات :

اساليب القيادة : هي مجموعته من الطرائق والانماط والوسائل المحددة التي يستخدمها القادة في غضون العملية القيادية في سبيل قيادة مرؤسيه مايمكن ملاحظتها بسهولة والتي تعكس سلوك القادة وتصرفاتهم بشكل واضح (44:12)

التوافق المهني : هو عملية ديناميكية مستمرة في تفاعل الشخص مع الآخرين حيث يتضمن الفهم الكلي للذات والنضج المهني بما يؤدي إلى الانسجام مع الرؤساء، الزملاء وظروف العمل لتحقيق الرضا والكفاية والنجاح (11 : 2)

2- منهج واجراءات البحث الميدانية :

استخدم الباحث المنهج الوصفي والعلاقات الارتباطية، كلما أمكن ذلك لتغطية الجانب النظري والجانب التطبيقي للبحث.

2-2 عينة البحث

تمثلت عينة البحث (30) شخصا من العاملين في الأنشطة الرياضية في جامعة كركوك حيث اختيرت بصورة عمدية

2-3 وسائل جمع المعلومات

المصادر والمراجع العلمية

الدراسات والبحوث السابقة

شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

استمارة اراء الخبراء والمختصين،

المقياسيين (اساليب القيادة- التوافق المهني) ملحق (1) و (2) .

2-4 أدوات البحث:

اولا: مقياس اساليب القيادة: استخدم الباحث المقياس الذي اعده (محمد مسرهد) على عينة من مدرسي التربية الرياضية (2015)، ويظهر فيه قياس خمسة اساليب قيادية ويتكون من 66 عبارة (7: 148)

ثانياً : مقياس التوافق المهني (3: 341): أطلع الباحث على ما سبق من الدراسات التي تناولت مفهوم التوافق المهني،. لذا وجد من الأفضل تبني مقياس التوافق المهني الذي أعدته (سحرعناوي، 2017) وتطبيقه على عينة البحث الحالي، وذلك للأسباب الآتية:

- 1- يغطي المقياس كل مجالات التوافق المهني.
- 2- المقياس حديث في المجال الرياضي.
- 3- المقياس ملائم للبيئة العراقية ، وطبق على العاملين والعاملات بالمؤسسات العراقية .

يتكون مقياس التوافق المهني من (32) عبارة الملحق (2).

أ- طبيعة وظروف العمل (NAWC).

ب- الراتب والترقية (SAPR).

ج- العلاقة مع الإدارة والرؤساء (REPM).

ث- العلاقة مع زملاء العمل (REWC).

التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على (5) أفراد من مجتمع البحث خارج عينة البحث بتاريخ 15 / 3 / 2023 للتعرف على ملائمة المقاييس والوقت المستغرق للإجابة الأسئلة .

التجربة الرئيسية: بعد التأكد من اجراء الخطوات الضرورية لصلاحيه عبارات المقياس، والتأكد من صحة الاختبار في التجربة الاستطلاعية، أجرى تطبيق للمقياس على العينة البالغة (30) من العاملين في الأنشطة الرياضية

2-5 الوسائل الإحصائية: أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (Spss)

3- عرض النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض النتائج ومناقشتها لمستوى اساليب القيادة :

جدول (1) يبين مستوى الاساليب القيادية لدى عينة البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	الوسط الفرضي	الخطأ المعياري للوسط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة
دال	0.000	14.12	64	86	1.15	7.73	93	30

قيمة (t) معنوي $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (28).

من الجدول (1) تبين وجود فرق معنوي دال لدى عينة البحث في اساليب القيادة، ويرى الباحث الى وجود اساليب قيادية مستخدمة بشكل عالي لدى العاملين في الأنشطة الجامعية نتيجة العمل الوظيفي والتعامل مع الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الجامعية.

حيث تبين ان العاملين في الأنشطة الجامعية يتمتعون بأساليب قيادية واضحة حيث أصبحت القيادة لا غنى عنها في كل ميدان من ميادين الحياة التي تقوم على العلاقات الانسانية فهناك قيادة في ميدان الرياضة والشباب وفي السياسة الجامعية والنتائج والخدمات وغيرها من المجال ويعد الشباب من اهم الميادين التي تحتاج الى قادة يسعون للعمل مع الشباب ويتبعون اساليب قيادية متنوعة للوصول الى النتائج وان اكثر الاساليب استخداما هي الديمقراطي . ويعزو الباحث أن ارتفاع مستوى اساليب القيادة لديهم وقدرتهم على السيطرة والتحكم في مختلف المواقف وكذلك يدل على خبراتهم المتراكمة في مجال تخصصهم وعملهم ادى ارتفاع القيادة لديهم وبنائج عالية، وأن مستوى اساليب القيادة "يمكن ان تكون عملية يتم عن طريقها اثاره اهتمام الاخرين وتحرير الطاقات الابداعية ووصولها نحو الاتجاه والاهداف المراد تحقيقها بها كما وهي فن للتأثير في الاخرين وتوحيد جهودهم وتحقيق الاهداف (7: 45).

كما ان القيادة تشكل جزء مهم في توجيه الشباب والتأثير في سلوكهم واستثارة جهودهم نحو الاهداف فهية أي القيادة عنصر من عناصر الادارة والتي تظهر بشكل واساليب متعددة لتواكب كل الظروف وتحقق النتائج.

جدول (2) يبين مستوى التوافق المهني لدى عينة البحث

عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للوسط	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
30	103.5	9.45	331.	96	49	5.64	0.000	دال

الجدول (2) يبين التوافق المهني وهذا يدل على وجود فرق معنوي دال لدى عينة البحث في التوافق المهني ويعزي الباحث وجود توافق مهني متميز وعالي لدى العاملين بالأنشطة الرياضية الجامعية وذلك للمعرفة العالية في تسخير محاور التوافق المهني بشكل مقبول للعاملين بالأنشطة الجامعية لأجل الخروج بنتائج ممتازة لصالح عملهم. ان مستوى درجة التوافق المهني لدى أفراد العينة جيدة ويعزو الباحث سبب هذه النتيجة الى شعور العاملين بالتوافق المهني في عملهم بالمؤسسة ، كما ان التوافق المهني جزء من تكامل العمل والذي يؤدي الى الحصول على نتائج جيدة بالعمل،

ويرى الباحث هذا ايضا ان التوافق المهني يحفز العاملين ويدفعهم نحو إنجاز المهام المطلوبة منهم كما يشجعهم على الإبداع بالعمل وهذا مرتبط بمستوى الحوافز التي يتلقاها العامل وطبيعتها وديمومتها، وأيضاً مدلولاتها بالنسبة للعامل ومستوى شعوره بالرضا والسعادة عن محيطه المهني (8: 119)

جدول (3) يبين العلاقة الارتباطية بين مقياسي المناخ التنظيمي ومقياس التوافق المهني

ت	المتغيرات	عدد العينة	قيمة (ر) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
1	اساليب القيادة	30	0.372	2.8	0.000	دال
2	التوافق المهني					

الجدول (3) يبين ان وجود علاقة ارتباط جيدة (دالة) بين متغير (اساليب القيادة) و متغير (التوافق المهني) ، إن ذلك يدل على أن هناك اساليب قيادية تستخدم بشكل عالية وكذلك التوافق المهني عالي ، ويعزو الباحث ذلك الى ان هناك معرفة جيدة بأساليب القيادة لدى العاملين في الانشطة الرياضية الجامعية والتوافق المهني جيد مما ادى لوجود تكامل في عمل المؤسسة وتحقيق الاهداف والنتائج المرجوة لها اذا ما عرفنا ان اساليب القيادة والتوافق المهني تصب نتائجها في ديمومة واستمرار بيئة عمل المؤسسة

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- تمتع العاملين في الانشطة الرياضية الجامعية بأساليب قيادية في عملهم في الانشطة الرياضية
- تمتع العاملين في الانشطة الرياضية الجامعية بالتوافق المهني .
- ظهور ارتباط معنوي بين اساليب القيادة والتوافق المهني للعاملين في الانشطة الجامعية

2-4 التوصيات:

- التوعية بأهمية اساليب القيادة ونتائجها .
- التاكيد على اهمية التوافق المهني لتحقيق التكيف والانسجام بين العاملين والبيئة المهنية للعاملين .
- إقامة دورات لتعريف العاملين بأساليب القيادة والتوافق المهني .

المصادر:

- احمد بدر : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط4 : (الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1978) .
- اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) .
- اكرم زكي خطابية ؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1 : (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1996) .
- جمال عبد الحميد واحمد خيرى : مناهج البحث العلمي وعلم النفس : (القاهرة ، مطبعة دار التأليف ، 1973) .
- كامل طه الويس ؛ محاضرات في علم النفس الرياضي لطلبة الماجستير : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001) .
- محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1988)
- محمد مسرهد ، المعرفة العلمية وعلاقتها بأساليب القيادة لمدرسي التربية الرياضية ، رسالة ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى 2015

- محمد شفيق ؛ العلوم السلوكية : (الاسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث ، 2000) .
- مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية ، ط1 : (عمان مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2000).
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب ، 1999) .
- كريم عبد ساجر الشمري؛ وعي الذات وعلاقته بالتوافق المهني: (رسالة ماجستير غير منشورة: جامعة بغداد. كلية الآداب، 2000).
- حسن خطابية ، القيادة الرياضية وزارة التربية معهد التدريب والتطوير الاداري 1994.

Sources

- Ahmed Badr: Principles and Methods of Scientific Research, 4th edition: (Kuwait, Publications Agency, 1978).
- Osama Kamel Ratib; Mathematical Psychology - Concepts - Applications, 2nd edition: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1997).
- Akram Zaki Khatibeh; Encyclopedia of Modern Volleyball, 1st Edition: (Amman, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution, 1996).
- Gamal Abdel-Hamid and Ahmed Khairy: Scientific Research Methods and Psychology: (Cairo, Dar Al-Taleef Press, 1973).
- Kamel Taha Elwes; Lectures in sports psychology for master's students: (College of Physical Education, University of Baghdad, 2001).
- Muhammad Hassan Allawi; Encyclopedia of Psychological Tests for Athletes, 1st Edition (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 1988)
- Muhammad Musarhad, Scientific Knowledge and its Relationship to Leadership Styles for Physical Education Teachers, Master Thesis, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala 2015
- Muhammad Shafiq; Behavioral Sciences: (Alexandria, Modern University Office, 2000).
- Marwan Abdel Majeed Ibrahim; Scientific Research Foundations for Preparing Theses, 1st Edition: (Amman Al-Warraq Foundation for Publishing and Distribution, 2000).
- Wadih Yassin al-Tikriti and Hassan Muhammad Abd al-Obaidi; Statistical applications and computer uses in physical education research: (Mosul, Dar Al-Kutub, 1999).

- Karim Abdul Sager Al-Shammari; Self-awareness and its relationship to professional compatibility: (unpublished master's thesis: University of Baghdad, College of Arts, 2000).

- Hassan Khattabiya, Sports Leadership, Ministry of Education, Institute for Training and Administrative Development, 1994

ملحق (1) مقياس التوافق المهني

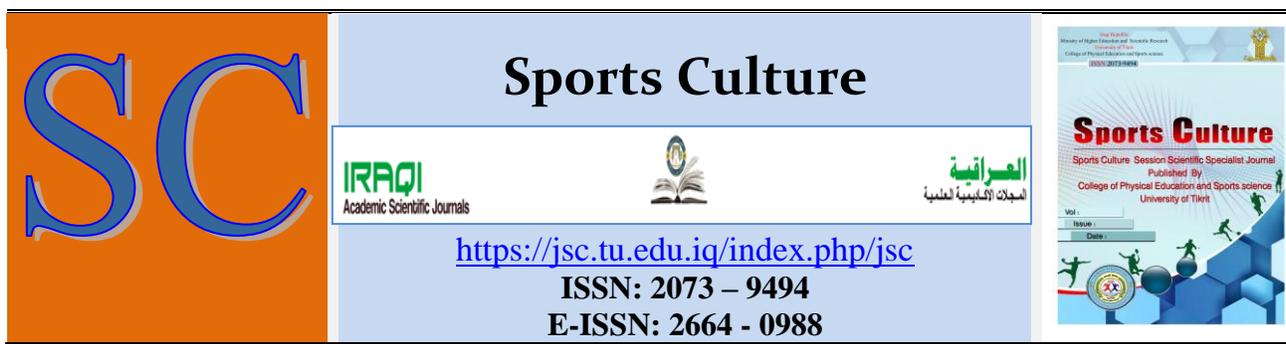
ت	الفقرات	لااتفق بشدة	لااتفق	محايد	اتفق	اتفق بشدة
أ. طبيعة وظروف العمل: الشروط المادية التي يعمل فيها من اضاءة ، وتهوية، ودرجة حرارة ، والالات والمعدات ونظام تتابع فترات العمل والراحة.						
1	الالتزام بمواعيد العمل الرسمية .					
2	اعتقد ان ظروف عملي من حيث التهوية والحرارة ملائمة .					
3	اعتقد ان توزيع ساعات العمل لا يناسبني .					
4	اشعر بالفخر والاعتزاز لممارستي العمل المكلف به					
5	اشعر بالإنهاك الشديد في نهاية الدوام .					
6	اعاني من كثرة الأعباء في العمل الملقاة علي عاتقي .					
7	اشعر ان عملي الحالي لا يتلاءم مع قدراتي وميولي الشخصية .					
8	اشعر بالفخر والاعتزاز لممارستي العمل المكلف به .					
ب: الترقية والراتب: مقدار ما يحصل عليه الفرد من مبلغ او اجر مقابل اداءه او الدرجة الأعلى التي يحصل عليها جراء الأقدمية او التمييز في العمل.						
9	يتناسب راتبي مع طبيعة عملي .					
10	استاء كثيرا من معايير الترقية المعمول بها في المؤسسة .					
11	اشعر بالضيق لعدم وجود حوافز مادية .					
12	الاشعر بالرضا عن المعايير التي تعتمد عليها المؤسسة في الحصول على فرص التدريب					
13	اعاني من عدم كفاية الراتب الذي اتقاضاه لسد حاجتي.					
14	اعتقد ان نظام الادخار ومكافأة نهاية الخدمة بعد التقاعد مناسب .					
15	ترقيتي في العمل تتوقف على كفاءتي في الاداء .					
16	يتناسب راتبي مع تحصيلي العلمي .					
ج: العلاقة مع المسؤولين والادارة: العلاقات الاجتماعية والنفسية القائمة بين الرئيس والمرؤوس						
17	يقدر مسؤولي الأعلى ادائي في العمل .					
18	توفر لي ادارة المؤسسة جميع الوسائل المتاحة للقيام بمهام عملي .					
19	يتيح لي مسؤولي الأعلى الحرية لمناقشة كل امر يتعلق بموظفي (القسم ،الوحدة، الشعبة) اللذين هم ضمن مسؤوليتي.					
20	اشعر بالضيق من كثرة الخلافات الإدارية مع المسؤولين في الكلية					
21	ارى ان مسؤولي الأعلى يراقبني بدقة في عملي بغية ضمانه لإداء عملي على الوجه المطلوب.					
22	لا أشعر ان مسؤولي الأعلى يحترم آرائي ومقترحاتي المهنية.					
23	ارى ان فرصة التفاهم والمناقشة مع القيادات الإدارية في المؤسسة ضعيفة .					
24	يضايقتني عدم تقدير الإدارة في المؤسسة لجهود الموظفين وانجازاتهم .					
ث: العلاقة مع زملاء العمل: الروابط الاجتماعية التي بين الأفراد والجماعات داخل المنظمة .						
25	اشعر بتقدير زملائي لي في العمل .					

				اشعر بالضيق من كثرة الانتقادات الموجهة لي من زملائي فيما يتعلق بالعمل	26
				اعاني من تدخل الموظفين في شؤون زملائهم الآخرين .	27
				اعاني من الخلافات مع زملائي.	28
				احرص على تكوين عالقَات ايجابية مع زملائي.	29
				علاقتي في المؤسسة مع زملائي قائمة على اساس العمل كفريق.	30
				ارفض تدخل الآخرين في امور عملي.	31
				اعتقد ان التعاون مع زملائي في العمل قليل جداً.	32

ملحق (2) مقياس اساليب القيادة

ت	الفقرات	لا اتفق بشدة	لا أتفق	محايد	اتفق	اتفق بشدة
1	أشرك الطلبة في عملية اتخاذ القرارات					
2	أشجع الطلبة على النقد البناء					
3	اترك للطلبة مجالاً للحرية ضمن الحدود المسؤولة					
4	احترم أري الطلبة وأقدرهم.					
5	اسمح للطلبة بالاستفسار عن أي ملاحظة تخص التعليم					
6	أكون مرناً غير متصلب بالرأي					
7	أضع اقتراحات الطلبة موضوع العمل والتنفيذ المهمة منها					
8	أتعرف على ميول الطلبة واتجاهاتهم واستثمارهم لصالحالنشاط					
9	أحرص على تطبيق الأنظمة والقوانين المتعلقة بالعملية التدريسية بمرونة نوعاً ما					
10	اعمل على تخصيص وقت للاستماع لمشكلات الطلبة وهمومهم					
11	اتميز بالشفافية والوضوح وانا اتعامل مع الطلبة					
12	اسمح للطلبة بالتعرف على مكنتهم					
13	أشجع الطلبة على الاشتراك في عملية النقاش					
14	أسعى إلى تحقيق أهداف الجماعة عن طريق الطلبة أنفسهم					
15	أتأكد من فهم الطلبة لكيفية استخدام الأدوات الرياضية					
16	اشجع الطلبة على عملية النقاش					
17	اتأكد من فهم الطلبة لكيفية استخدام الادوات الرياضية					
18	أرفض مناقشة أعمالتي أو إبداء الرأي فيها واعدة من مضيق للوقت					
19	استخدم اسلوب الحزم في تصوفاتي اثناء النشاط					
20	اصر على تنفيذ قراراتتي وفرض رأيي من دون نقاش					
21	ارفض مناقشة اعمالتي او ابداء الرأي فيما واعدة مضيق للوقت					
22	ادبر دروس التربية الرياضية بحزم وشدة					
23	ارفض تفسير قراراتتي للطلبة					
24	أؤكد على ضرورة إنجاز الواجبات والأعمال في المواعيد المحددة					
25	أحجم من تقبل أفكار الطلبة واقتراحاتهم					
26	أمتنع عن تفويض السلطة إلى الطلبة					
27	تكون مرجعية اتخاذ القرار بيدي					
28	أتميز بأفكاري واتجاهاتي حتى ولو كانت على حساب الطلبة					
29	النقد البناء ليس من أولوياتي					
30	تعامل مع الطلبة بدرجة عالية من الحدية					
31	رفض الأعدار من الطلبة في حالة التغيب الاضطراري					
32	عمل بمعاقبة الطلبة الذين لا يؤدون واجباتهم					

				أ كون حازم في معاقبة الطلبة الذي ن يشيرون المشاكل	33
				أ ساعد الطلبة في حل مشاكلهم الشخصية	34
				أ ساعد الطلبة في تسوية الصراعات او النزاعات الشخول المناسبة لهاحصرية وايجاد	35
				هتم بالأمر الشخصير للطلبة	36
				أ حاول تتبع أخبار الطلبة خارج الجامعة	37
				أ شجع العلاقات الودية أو غير الرسمية بيني وبين الطلبة	38
				أ هتم بترابط الطلبة كلهم كوحدة واحدة	39
				اسمح للطلبة للدلاء بطريقتهم الخاصة حتى لو ارتكبوا بعض الاخطاء البسيطة	40
				أ ادعو الطلبة لزيارتي في منزلي في الأوقات المحددة	41
				اشجع الطلبة لتقوية علاقاتهم فيما بينهم داخل الجامعة وخارجها	42
				أ ناقش شؤون الطلبة مع أولياء أمورهم	43
				أ غير عن استحسناتي عندما ودي الطالب بشكل جيد	44
				أ غير عن مشاعري الطبيعية الأبوير نحو الطلبة	45
				أ غلب الجانب الإنساني على مصلح العمل نوعاً ما	46
				جعل الطلبة يشعرون باطمئنان عندما أتعامل معهم	47
				حرص على سلامة الطلبة من التعرض للأذى داخل الجامعة	48
				استعمل العبار رت اللطيفة والودية تجاه الطلبة	49
				شجع الطلبة عن التعبير عن شعورهم الطيب تجاه الآخرين	50
				أ تأكد أن كل طالب ودي دوره طبقاً لقدرة ارته	51
				أ مدح الطالب أمام الطلبر أو زملائه الآخرين عندما يقوم بأداء جيد	52
				أ حاول أن يفهم الطلبة سلوكي وقراراتي باستمرار	53
				قوم بمكافأة الطلبة نتيجر للأداء الجيد	54
				أ قوم بأداء أنموذج للمهارة قبل أدائها من قبل الطلبة	55
				قدم تسهيلات وخدمات شخصير للطلاب التي تتوافق مع الدرس	56
				شجع الطالب الذكي الذي بادر بأداء عمل الآخرين ومساعدتهم	57
				تصف بالعدالة وعدم التحيز أو المحاباة في معاملتي مع الطلبة	58
				أ وضح أسلوب عملي للطلبة لكي يفهموا ذلك بشكل مستمر	59
				أ شجع الطلبة وأشارك أعمالهم في أدائهم للدرس	60
				أ تعامل بوح ولبصورة متساوية ومستمرة مع الطلبة	61
				لا أغير من وتيرة عملي بشكل متناق رلك الطلبة	62
				اقترح نماذج للعمل في أثناء الدرس ليفهمه الطلبة	63
				تحلى بروح المرح مع الطلبة أثناء الدرس	64
				أ فسح المجال أمام الطلبر لمعرفة ما توقع أن يقوموا بيه من أعمال	65
				أ حدث الطلبة على الاهتمام بالأدوات الرياضية وأثاث الجامعة دائماً	66



A Comparative Study in the Explosive Strength and Speed Strength of Some Team Sports

Ahmed Abdul Muttalib Muhammad*

College of Physical Education and Sports Sciences – Mosul University, Musel, Iraq

Article info.

Article history:

Received in revised form: 1/6/2023

-Received: 14/5/2023

-Accepted: 1/6/2023

-Available online: 30/6/2023

Keywords:

- Explosive strength

- speed strength

- team sports

Abstract

The research aims to identify the differences by comparing some tests representing the arms and legs for each of the explosive strength capabilities and the speed strength of some team sports, and the researcher used the descriptive approach in the survey method for its suitability to the nature of the research, and the research sample included young team sports players in Nineveh Governorate for the sports season (2022) of (60) players distributed over clubs (Mosul Football Club, Al-Fatwa Handball Club, Nineveh Workers Basketball Club, Nineveh Volleyball Club), and the data was recorded and processed statistically.

The research concludes many findings, the most important of which are : The specificity of motor performance had a clear impact on the superiority of handball players in the ability of the explosive strength of the arms over the rest of the sports (football, basketball, volleyball). Several recommendations were reached, the most important of which are : Emphasis on the development of muscular strengths in training programs commensurate with the type of skill performance of the sports event.

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

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



Sports Culture Sports Culture

* Corresponding Author: ah_he1983@yahoo.com , College of Physical Education and Sports Sciences - Mosul University .

دراسة مقارنة في القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة لبعض الالعاب الرياضية الجماعية

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2023/6/30

م.د. احمد عبد المطب محمد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة الموصل.

الخلاصة:

الكلمات المفتاحية

- القوة الانفجارية

- المميّزة بالسرعة

- الألعاب الرياضية الجماعية

يهدف البحث في التعرف على الفروق من خلال مقارنة بعض الاختبارات الممثلة للذراعين والرجلين لكل من قدرتي القوة الانفجارية والمميّزة بالسرعة لبعض الالعاب الرياضية الجماعية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث ، واشتملت عينة البحث على لاعبي الالعاب الرياضية الجماعية الشباب في محافظة نينوى للموسم الرياضي (2022) ، البالغ عددهم (60) لاعباً موزعين على اندية (نادي الموصل لكرة القدم ، نادي الفتوة لكرة اليد ، نادي عمال نينوى لكرة السلة ، نادي نينوى لكرة الطائرة) ، وتم تسجيل البيانات ومعالجتها احصائياً .

وتم التوصل الى العديد من الاستنتاجات اهمها :

- ان خصوصية الاداء الحركي كان له اثر واضح في تفوق لاعبي كرة اليد في قدرة القوة الانفجارية للذراعين على باقي الالعاب الرياضية (كرة القدم ، كرة السلة ، الكرة الطائرة).

وتم التوصل الى العديد من التوصيات اهمها :

- التأكيد على تطوير اوجه القوة العضلية في البرامج التدريبية بما يتناسب مع نوع الاداء المهاري الخاص للفعالية الرياضية .

1- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة البحث وأهميته:**

ان القوة العضلية بأوجهها المختلفة تعد عنصر بدني اساسي يسهم بشكل مؤثر في اداء المهارات الحركية لجميع الالعاب الرياضية سواء كانت جماعية ام فردية ، وهي العامل المهم الذي يبنى عليه كافة القدرات البدنية الاخرى ، فهي تؤثر في اداء اللاعب المهاري والخططي اثناء المباريات وتحت ضغط المنافس وخاصة في الالعاب الرياضية الجماعية ، ومن هذه الالوجه القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة التي تتركز طريقة قياسها من خلال التغلب على وزن الجسم أو الاداة من خلال قياس المسافة المنجزة سواء كانت عمودية او افقية او من خلال عدد التكرارات التي يحققها المختبر خلال زمن الاختبار .

ويشير (الكروي والشمري ، 2021)¹ الى ان القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة تعتبر من اهم متطلبات الالعاب الجماعية ، إذ تتأسس عليها اغلب المهارات الحركية المستخدمة في اللعبة كالوثب والقفز والضرب والتغيير المفاجئ بحركة الأداء الخاص باللعبة .

وان الالعاب الرياضية الجماعية التي تتميز باختلاف مهاراتها الحركية وظروف المنافسة ، قد تشترك بمدى اسهام وتأثير قدرتي القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة أو قد تختلف فيما بينها ، من هنا برزت اهمية البحث من خلال مقارنة بعض الاختبارات الممثلة للذراعين والرجلين لكل من قدرتي القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وعلى ماذا سوف تسفر اليه النتائج اذ اتفقت القدرات البدنية واختلفت الالعاب الرياضية .

1-2 مشكلة البحث : ان الاختلاف في خصوصية الاداء الحركي للمهارات الرياضية من فعالية الى اخرى قد يقابله تشابه او اختلاف بنسب متفاوتة لبعض القدرات البدنية ومنها القوة العضلية بأوجهها المختلفة القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة ، اذ تتمحور مشكلة البحث في الاجابة عن التساؤل الاتي : ماهي نسبة الفروق في قدرتي القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة لأطراف الجسم العليا والسفلى المتمثلة بالذراعين والرجلين ما بين الالعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة طائرة) ، وما هو شكل الاتفاق ما بين هذه الالعاب الرياضية بالرغم من الاختلاف في المهارات الحركية لكل لعبة رياضية جماعية .

1-3 اهداف البحث :

1-3-1 التعرف على نسبة الفروق في قدرتي القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا والاطراف السفلى للذراعين والرجلين ما بين الالعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) .

1-4 فروض البحث :

¹ الكروي، ليث اسماعيل والشمري، مصطفى جاسم : "الفكر التدريبي الحديث لكرة قدم الصالات"، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، دار الكتب والوثائق، بغداد ، 2021م ، ص 273 .

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية في قدرتي القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا والاطراف السفلى للذراعين والرجلين ما بين الالعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) .

1-5-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي الالعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة) الشباب في محافظة نينوى .

1-5-2 المجال الزمني : ابتداءً من 20 / 10 / 2022 لغاية 28 / 11 / 2022

1-5-3 المجال المكاني : الملاعب والقاعات لأندية الفرق الرياضية (نادي الموصل لكرة القدم ، نادي الفتوة لكرة اليد ، نادي عمال نينوى لكرة السلة ، نادي نينوى للكرة الطائرة) في محافظة نينوى .

1- الاطار النظري والدراسات السابقة :

2- 1 الاطار النظري :

1-1-2 القوة الانفجارية : " هي وجه من اوجه القوة العضلية حيث تخضع في تطويرها لشروط تدريب القوة من حيث سرعة الاداء حيث تؤدي لمرة واحدة وبأقل وقت ممكن وان افضل زمن للتعبير عن القوة الانفجارية هو من (1-2) ثانية ، وتعرف بانها القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد " . (البقال ، 2022)¹ ، كما عرفها (الغريبي ، 2010)² " بانها اقصى انقباض عضلي ضد مقاومة ما في اقل زمن ممكن ولمرة واحدة " .

2-1-2 القوة المميزة بالسرعة : " ينظر الى القوة المميزة بالسرعة على انها صفة مركبة من القوة العضلية وصفة السرعة وتعرف بانها قدرة الجهاز العضلي للرياضي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة وقوة الانقباضات العضلية " (اللامي ، 2010)³ ، وقد عرفها (شغاتي ، 2011)⁴ بانها " مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن " .

2-2 الدراسات السابقة :

1-2-2 دراسة (عمر 2018)⁵

1 البقال ، ياسر منير طه علي : علم التدريب الرياضي لكليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة ، دار الكشكول للطباعة والنشر ، موصل ، العراق ، 2022م ، ص 34 .

2 الغريبي ، ليث إبراهيم جاسم : التدريب الرياضي اساسيات منهجية ، المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، 2010م ، ص 50 .

3 اللامي ، عبد الله حسن ، التدريب الرياضي لطلبة كليات التربية الرياضية ، ط 1 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الأشرف ، 2010م ، ص 139 .

4 شغاتي ، عامر فاخر : علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، مكتب النور ، بغداد ، 2011م ، ص 267 .

5 عمر ، عمار مؤيد : دراسة مقارنة في بعض أوجه القوة العضلية بين لاعبي كرة الطائرة وكرة السلة ، مجلة أبحاث كلية التربية الاساسية ، المجلد 14 ، العدد 3 ، جامعة الموصل ، 2018م .

(دراسة مقارنة في بعض أوجه القوة العضلية بين لاعبي كرة الطائرة وكرة السلة)

هدفت الدراسة في التعرف على دلالة الفروق في بعض اوجه القوة العضلية لعضلات الذراعين والرجلين بين لاعبي كرة الطائرة وكرة السلة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث ، في حين تكونت عينة البحث من (18) لاعباً يمثلون منتخب جامعة الموصل لكرة الطائرة وكرة السلة وبواقع (9) لاعبين لكلا العينتين ، وقد استعان الباحث بالوسائل الاحصائية الاتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (T) لوسطين حسابيين غير مرتبطين .

وان اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث تتلخص فيما يلي :

تفوق لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة الطائرة على لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة السلة في اوجه القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين ، تفوق لاعبو منتخب جامعة الموصل بكرة السلة على لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة الطائرة في صفة مطاولة القوة العضلية للذراعين ، لم يكن هناك اي تفاوت او فروق معنوية بين لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة الطائرة ولاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة السلة في اوجه القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ومطاولة القوة للرجلين " .

3- اجراءات البحث :

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته :

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي الالعاب الرياضية الجماعية الشباب في محافظة نينوى للموسم الرياضي (2022) ، حيث بلغ عدد لاعبي مجتمع البحث (90) لاعباً ، أما اجمالي عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية اذ بلغت (80) لاعباً توزعت على اندية محافظة نينوى بسبب ان كل نادي رياضي مختص بفعالية رياضية معينة (نادي الموصل لكرة القدم ، نادي الفتوة لكرة اليد ، نادي عمال نينوى لكرة السلة ، نادي نينوى للكرة الطائرة) ، ويمثل هذا العدد نسبة (88%) من مجتمع بحث لاعبي شباب الالعاب الرياضية الجماعية ، وقد راعى الباحث ان تكون عينة البحث ممثلة للفئة العمرية للشباب (17-18) سنة ، وقد تم استبعاد حراس المرمى من تطبيق الاختبارات ، والجدول رقم (1) يوضح توزيع عينة البحث وفق انديتهم وفعاليتهم وحسب التجربة الاستطلاعية والرئيسية للبحث .

الجدول (1) عدد لاعبي الالعاب الرياضية الجماعية حسب انديتهم وفعاليتهم

اسم النادي	عدد اللاعبين	حراس المرمى	عدد المصابين والغياب	عدد لاعبي التجربة الاستطلاعية (الاولى والثانية)	عدد لاعبي التجربة الرئيسية (النهائية)
نادي الموصل (كرة قدم)	24	3	1	5	15
نادي الفتوة (كرة يد)	23	2	1	5	15

15	5	2	لا يوجد	22	نادي عمال نينوى (كرة سلة)
15	5	1	لا يوجد	21	نادي نينوى (كرة طائرة)
60	20	5	5	90	المجموع

3-3 أدوات البحث :

تم استخدام الاستبيان والاختبارات كأدوات لجمع بيانات البحث وكما يأتي :

3-3-1 تحديد الاختبارات الممثلة لقدرتي القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة :

لغرض تحديد الاختبارات الممثلة لقدرتي القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة قام الباحث بمراجعة العديد من المصادر والبحوث العلمية المختصة بالقياس والتقويم والتدريب الرياضي ، ومن أجل التحقق من مدى صلاحية الاختبارات المرشحة لقدرتي القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين ، قام الباحث بتصميم استمارة استبيان الملحق رقم (1) ، وعرضها على مجموعة من المتخصصين في مجال القياس والتقويم والتدريب الرياضي البالغ عددهم (9) خبراء الملحق رقم (2) ، إذ تم اعتماد على نسبة اتفاق (25%) لاستخلاص الاختبارات الممثلة لكل من قدرتي القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة ، إذ يشير (علاوي ورضوان ، 2008)¹ " ان الاختبارات أو المكونات التي تحصل على نسبة اتفاق تقل عن (25%) من المجموع الكلي للتكرارات لا تشكل أهمية جوهرية بالنسبة للتباين الكلي لهذه التكرارات أو الاختبارات" ، وكما هو موضح في الجدول رقم (2) .

الجدول (2) نسبة اتفاق السادة المتخصصين لاختبارات قدرتي القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة

نسبة الاتفاق	عدد المتخصصين	اسم الاختبار	الجزء من الجسم	القدرة البدنية
100%	9	رمي الكرة الطبية (2) كغم من وضع الجلوس على الكرسي من فوق الرأس ²	عضلات الذراعين	القوة الانفجارية
100%	9	القفز العمودي من الثبات ³	عضلات الرجلين	القوة الانفجارية
100%	9	ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الامامي خلال (10) ثوان ⁴	عضلات الذراعين	القوة المميزة بالسرعة
100%	9	القفز خمس وثبات ⁵	عضلات الرجلين	القوة المميزة بالسرعة

4-3 التجارب الاستطلاعية :

- ¹ علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2008م ، ص 259 .
- ² فرحات، ليلي السيد : القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001م ، ص 235 .
- ³ الخولي، أمين أنور وراتب، أسامة كامل : التربية الحركية، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1982م ، ص 395 .
- ⁴ حسانين ، محمد صبحي : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية ، ط2، دار الفكر العربي ، 1982م ، ص 310 .
- ⁵ إسماعيل ، كمال عبد الحميد : اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الإنسان ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2016م ، ص 195 - 197 .

ان التجارب الاستطلاعية تعد من اهم الخطوات التي يقوم بها الباحث لأي دراسة اذ يشير (محمود ، 2003)¹ "ان التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق ، لأجل تذليل الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهد المادي والبشري".

3-4-1 التجربة الاستطلاعية الاولى : بعد تحديد واعتماد الاختبارات الممثلة لكل من قدرتي القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة والبالغ عددها (4) اختبارات ، قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى على عينة مؤلفة من (20) لاعب يمثلون فئة الشباب للألعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) وبواقع خمسة لاعبين لكل لعبة رياضية ، وقد اجريت التجربة للمدة من 20 / 10 / 2022 لغاية 23 / 10 / 2022 ، بواقع يوم واحد لكل لعبة رياضية وكان الهدف من التجربة التحقق والكشف على كافة الصعوبات والمعوقات التي تؤثر بشكل مؤثر في القيم العلمية (صدق وثبات) الاختبارات المرشحة والحصول على التطبيق الاول للثبات بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

اجريت التجربة الاستطلاعية الثانية على عينة مؤلفة من (20) لاعب ((عينة التجربة الاستطلاعية الاولى)) للمدة من 1 / 11 / 2022 ، لغاية 4 / 11 / 2022 ، وقد هدفت التجربة الحصول على بيانات التطبيق الثاني لإجراء الثبات على صدق الاختبارات من خلال الصدق الذاتي بإيجاد الجذر التربيعي للثبات، وقد أعتد الباحث على طريقة ((الاختبار وإعادة الاختبار)) وتم اعتماد درجة الارتباط (0,70) فما فوق لمعامل الثبات ، والجدول رقم (3) يبين المعاملات العملية للاختبارات .

الجدول (3) الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار والصدق الذاتي للاختبارات

قدرتي القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة لعينة التجربة الاستطلاعية

الصدق الذاتي	معامل الثبات	القياس الثاني		القياس الاول		اسم الاختبار	القدرة البدنية
		ع ^{1±}	س ¹	ع ^{1±}	س ¹		
0,935	0,874	0,606	5,873	0,796	5,803	رمي الكرة الطبية (2) كغم من وضع الجلوس على الكرسي من فوق الرأس	القوة الانفجارية للذراعين
0,91	0,828	2,502	42,55	2,911	41,95	القفز العمودي من الثبات	القوة الانفجارية للرجلين
0,905	0,819	0,716	10,25	0,852	10,1	ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الامامي خلال (10) ثوان	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
0,928	0,861	0,395	10,055	0,501	10,17	القفز خمس وثبات	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

3-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

¹ محمود، بيداء كميلان : مستوى النمو البدني لبعض القدرات البدنية والوظيفي لأعمار (9-12) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2033م ، ص 38 .

- شريط قياس (50) متر .
- كرة طبية زنة (2) كيلو غرام عدد (2) .
- ساعات توقيت عدد (2) .
- طباشير .

3-6 التجربة الرئيسية (النهائية) :

قام الباحث بالتطبيق النهائي للاختبارات الممثلة لقدرتي القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة والبالغ عددها (4) اختبارات على عينة التجربة الرئيسية التي تكونت من (60) لاعبا يمثلون الالعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) وبواقع (15) لاعباً لكل لعبة رياضية ، للمدة من 12 / 11 / 2022 لغاية 28 / 11 / 2022 .

3-7 الوسائل الإحصائية :

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط .
- معامل الالتواء .
- المنوال .
- تحليل التباين .
- اختبار (Duncan) للفروق .

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 نتائج تحليل اختبار رمي الكرة الطبية (2) كغم من وضع الجلوس على الكرسي من فوق

الرأس :

الجدول (4) الوصف الإحصائي وتحليل التباين (ANOVA) لاختبار

رمي الكرة الطبية (2) كغم من وضع الجلوس على الكرسي من فوق الرأس

الدلالة الإحصائية	Sig	قيمة F	معامل الالتواء	المنوال	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	رمي الكرة الطبية (2) كغم من وضع الجلوس على الكرسي من فوق الرأس
							متر	
معنوي	0,000	7,922	0,911	5,100	0,512	5,567		كرة قدم
			0,719	6,100	0,213	6,253		كرة يد
			0,320	5,800	0,375	5,920		كرة سلة
			0,410	5,700	0,391	5,860		كرة طائرة

- يوضح الجدول رقم (4) الوصف الاحصائي ونتائج تحليل التباين لاختبار رمي الكرة الطبية (2) كغم من وضع الجلوس على الكرسي من فوق الرأس ومنه نستنتج ما يلي :
- ان قيم الاوساط الحسابية جميعها تجاوزت الانحرافات المعيارية للمجاميع الاربعة ، وان اعلى قيمة للوسط الحسابي كانت لمجموعة كرة اليد اذ بلغت (6,253) ، بينما كانت ثاني اعلى قيمة لمجموعة كرة السلة اذ بلغت (5,920) ، وكانت ثالث اعلى قيمة من نصيب مجموعة الكرة الطائرة اذ بلغ وسطها الحسابي (5,860) ، وقد كانت رابع اعلى قيمة لمجموعة كرة القدم وبلغ متوسطها الحسابي (5,567) .
 - ان جميع قيم معاملات الالتواء وللمجاميع الاربعة كانت واقعة ضمن حدود التوزيع الطبيعي ($1\pm$) وبمستوى واحد من الاختلاف والصعوبة .
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية ما بين متوسطات المجاميع الاربعة (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) تبعاً لمتغير اختبار رمي الكرة الطبية (2) كغم من وضع الجلوس على الكرسي من فوق الرأس ، اذ بلغت قيمة F (7,922) بقيمة دلالة (0,000) وهي دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0,05).

الجدول (5) اختبار (Duncan) للفروق لاختبار رمي الكرة الطبية

(2) كغم من وضع الجلوس على الكرسي من فوق الرأس

3	2	1	رمي الكرة الطبية (2) كغم من وضع الجلوس على الكرسي من فوق الرأس
		5,567	كرة قدم
	5,860		كرة طائرة
	5,920		كرة سلة
6,253			كرة يد
1	0,673	1	Sig

- يوضح الجدول رقم (5) اختبار (Duncan) للفروق لاختبار رمي الكرة الطبية (2) كغم من وضع الجلوس على الكرسي من فوق الرأس ومنه نستنتج ما يلي :
- وجود فروق معنوية ما بين المجاميع الاربعة لاختبار رمي الكرة الطبية (2) كغم من وضع الجلوس على الكرسي من فوق الرأس ، اذ يلاحظ هناك فروق معنوية ما بين مجموعة كرة اليد والمجاميع الثلاثة (كرة القدم ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) ولصالح مجموعة كرة اليد ، وجود فروق معنوية ما بين مجموعتي كرة السلة والكرة الطائرة ومجموعة (كرة القدم) ولصالح مجموعتي كرة السلة والكرة الطائرة ، عدم وجود فروق معنوية ما بين مجموعتي كرة السلة والكرة الطائرة .
 - يتضح من نتائج التحليل التي اسفرت عن تفوق الالعاب الرياضية الجماعية (كرة اليد ، كرة السلة ، والكرة الطائرة) في قدرة القوة الانفجارية للذراعين على حساب لعبة (كرة القدم) ، اذ ان الميزة المشتركة

ما بين هذه الالعاب الرياضية ان الاداء المهاري يعتمد على قوة الذراعين والذي يكمن بالدرجة الاساسية عند اداء مهارة التمرير لنقل الكرة بسرعة ودقة ما بين اللاعبين ، فضلاً عن اداء مهارة التصويب من خلال توجيه الكرة بأقصى قوة ممكنة لإحراز الاهداف والنقاط مع مراعاة الدقة في التصويب ، اذن ان الارتقاء بقدرة القوة الانفجارية للذراعين عامل مهم واساسي لنجاح كافة المهارات الحركية الخاصة بهذه الالعاب الرياضية الجماعية .

ويشير (دبور 1997)¹ الى " ان القوة الانفجارية تحتل اهمية قصوى للاعب كرة اليد والتي تعتبر من العناصر الحاسمة في كثير من المهارات وخاصة مهارة التمرير التصويب التي تستخدم بكثافة اثناء المباراة " ، كما يؤكد (رزوقي وصخي ، 2011)² الى " ان اداء مهارة الضربة الهجومية من المنطقة الامامية والخلفية وكذلك الاعداد والارسال الساحق والمتموج يتطلب توفر القوة الانفجارية للذراعين " ، كما يشير (الحجار ، 2022)³ الى " ان اهمية القوة الانفجارية في لعبة كرة السلة تكمن في اداء مهارة التمرير من فوق مستوى الكتف التي تستخدم في الهجوم السريع وفي التصويب البعيد لإحراز النقاط عندما يكون المدافع قريب من اللاعب المصوب " .

4-2 نتائج تحليل اختبار القفز العمودي من الثبات :

الجدول (6) الوصف الإحصائي وتحليل التباين (ANOVA) لاختبار

القفز العمودي من الثبات

الدلالة الاحصائية	Sig	قيمة F	معامل الالتواء	المنوال	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	القفز العمودي من الثبات
							سم	
معنوي	0,016	3,741	0,793	41	1,765	42,400	كرة قدم	
			0,510	43	0,915	43,467	كرة يد	
			- 0,118	44	1,125	43,867	كرة سلة	
			0,559	43	1,907	44,067	كرة طائرة	

يوضح الجدول رقم (6) الوصف الاحصائي ونتائج تحليل التباين لاختبار القفز العمودي من الثبات ومنه نستنتج ما يلي :

¹ دبور ، ياسر محمد حسن : كرة اليد الحديثة ، مطبعة الانتصار لطباعة الاوفست ، الإسكندرية ، مصر ، 1997م ، ص 257 .

² رزوقي ، طارق حسن وصخي ، حسين سبهان : الكرة الطائرة تعليم * تدريب * بناء وقيادة الفريق * التغذية أنواع الكرة الطائرة * قواعد اللعبة ، ط 1 ، مطبعة الكلمة الطبية ، النجف الاشرف ، 2011م ، ص 23 .

³ الحجار ، اوس محمد طه : تأثير تمرينات خطية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والتفكير الخطي للاعب كرة السلة المتقدمين ، اطروحة دكتوراه منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل ، 2022م ، ص 23 .

- ان قيم الاوساط الحسابية جميعها تجاوزت الانحرافات المعيارية للمجاميع الاربعة ، وان اعلى قيمة للوسط الحسابي كانت لمجموعة الكرة الطائرة اذ بلغت (44,067) ، بينما كانت ثاني اعلى قيمة لمجموعة كرة السلة اذ بلغت (43,867) ، وكانت ثالث اعلى قيمة من نصيب مجموعة كرة اليد اذ بلغ وسطها الحسابي (43,467) ، وقد كانت رابع اعلى قيمة لمجموعة كرة القدم وبلغ متوسطها الحسابي (42,400).
- ان جميع قيم معاملات الالتواء وللمجاميع الاربعة كانت واقعة ضمن حدود التوزيع الطبيعي ($1\pm$) وبمستوى واحد من الاختلاف والصعوبة .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية ما بين متوسطات المجاميع الاربعة (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) تبعاً لمتغير اختبار القفز العمودي من الثبات ، اذ بلغت قيمة F (3,741) بقيمة دلالة (0,016) وهي دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0,05) .

الجدول (7) اختبار (Duncan) للفروق لاختبار القفز العمودي من الثبات

2	1	القفز العمودي من الثبات
	42,400	كرة قدم
43,467	43,467	كرة يد
43,867		كرة سلة
44,067		كرة طائرة
0,304	0,055	Sig

يوضح الجدول رقم (7) اختبار (Duncan) للفروق لاختبار القفز العمودي من الثبات ومنه نستنتج ما يلي :

- وجود فروق معنوية ما بين المجاميع الاربعة لاختبار القفز العمودي من الثبات ، اذ يلاحظ هناك فروق معنوية ما بين مجموعتي (الكرة الطائرة ، كرة السلة) ومجموعة (كرة القدم) ولصالح مجموعتي (الكرة الطائرة ، كرة السلة) ، عدم وجود فروق معنوية ما بين المجاميع الثلاثة (الكرة الطائرة ، كرة السلة ، كرة اليد) ، عدم وجود فروق معنوية ما بين مجموعتي (كرة اليد ، وكرة القدم) .
- ويتضح من نتائج التحليل التي اسفرت عن تفوق الالعاب الرياضية الجماعية (الكرة الطائرة ، وكرة السلة ، وكرة اليد) في قدرة القوة الانفجارية للرجلين على حساب لعبة (كرة القدم) ، اذ ان الاداء المهاري لهذه الالعاب الرياضية يتميز بشكل كبير بالاتجاه العمودي ضد الجاذبية الارضية ، والذي يهدف الى الوصول الى اعلى نقطة ممكنة للتخلص من الرقابة الدفاعية عند اداء مهارة التصويب او القيام بحائط الصد ، ويؤكد

(Newton RU , 2006)¹ نقلاً عن (بردى ، 2021)² الى " ان القوة الانفجارية والمتمثلة بالقفز العمودي جزء لا يتجزأ من لعبة الكرة الطائرة والمهارات التي تتضمن القفز بما في ذلك الارسال بالقفز وحائط الصد والهجوم الساحق والتي تعتمد بشكل عام على تطوير قوة القفز العمودية " ، كما يشير (جاسم ، 2009)³ الى " ان لاعب كرة السلة يحتاج الى قدرة القوة الانفجارية للرجلين في حالات كثيرة اثناء المنافسة ومنها حالة القفز لأعلى نقطة يستطيع الوصول اليها لكي يتابع الكرات المرتدة من السلة قبل وصول المنافس اليها ، كما تظهر اهمية هذه القدرة بشكل اكبر عند اداء مهارة الكبس داخل السلة في واحدة من مهارات التصويب التي تميز كرة السلة عن باقي الالعاب الرياضية " ، ويشير (الوزان ، 2005)⁴ الى " ان مهارة التحركات الدفاعية بكرة اليد تعتمد اساساً على الرجلين اذ تبرز اهمية القوة الانفجارية في حالات القفز لعمل حائط الصد من قبل المدافع لمنع المهاجم من التصويب واعاقته اذ كلما تمتع المدافع بقوة انفجارية للرجلين اكبر ضيق على المهاجم رؤية الهدف " ، كما يؤكد (الشيخلي والزهاوي ، 2012)⁵ الى " ان القوة الانفجارية للرجلين ضرورية للاعبين كرة القدم في مواقف اللعب الدفاعية والهجومية ، وخصوصاً لحظة الارتقاء لضرب الكرة بالرأس من اجل الحصول على الكرات العالية أو عند التهديد من المسافات البعيدة وغيرها من مواقف اللعب " .

3-4 نتائج تحليل اختبار ثنائي الذراعين ومدتهما من وضع الاستناد الامامي خلال (10) ثوانٍ:

الجدول (8) الوصف الإحصائي وتحليل التباين (ANOVA) لاختبار

ثنائي الذراعين ومدتهما من وضع الاستناد الامامي خلال (10) ثوانٍ

الدالة الاحصائية	Sig	قيمة F	معامل الالتواء	المنوال	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	ثنائي الذراعين ومدتهما من وضع الاستناد الامامي خلال (10) ثوانٍ
							تكرار	

¹ Newton RU, Rogers RA, Volek JS, Hakkinen K, and Kramer WJ , Four weeks of optimal ballistic resistance training at the end of season attenuates declining jump performance of women volleyball players. J Strength Cond Res , 2006 AD.B 955 – 961 .

² بردى، مارفن سعد بهنام : تأثير تدريبات القوة باستخدام الانتقال في عدد من المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة في نادي قره قوش لفئة الشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل ، 2021م ، ص 55 .

³ جاسم، فارس عبد الله : انتقال اثر التدريب المهاري الى الصفات البدنية واثره في بعض متغيرات البناء الجسمي والمتغيرات الوظيفية للاعبين تربية نينوى بكرة السلة، اطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل ، 2009م ، ص 28 .

⁴ الوزان ، سعد باسم جميل إسماعيل : الاتساق لعوامل اللياقة البدنية الخاصة وعوامل بطارية المهارات الاساسية للناشئين بكرة اليد ، أطروحة دكتوراة غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2005م ، ص 26 .

⁵ الشيخلي ، سعد منعم والزهاوي ، هه فال خورشيد : تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات ، ط 1 ، مطبعة به يوه ند للطباعة والنشر ، السليمانية ، العراق ، 2012م ، ص 216 .

معنوي	0,004	4,861	0,258	10	0,775	10,200	كرة قدم
			0,258	11	0,516	11,133	كرة يد
			0,095	11	0,704	11,067	كرة سلة
			- 0,069	11	0,961	10,933	كرة طائرة

يوضح الجدول رقم (8) الوصف الاحصائي ونتائج تحليل التباين لاختبار ثني الذراعين ومدتهما من وضع الاستناد الامامي (10) خلال ثوانٍ ومنه نستنتج ما يلي :

- ان قيم الاوساط الحسابية جميعها تجاوزت الانحرافات المعيارية للمجاميع الاربعة ، وان اعلى قيمة للوسط الحسابي كانت لمجموعة كرة اليد اذ بلغت (11,133) ، بينما كانت ثاني اعلى قيمة لمجموعة كرة السلة اذ بلغت (11,067) ، وكانت ثالث اعلى قيمة من نصيب مجموعة الكرة الطائرة اذ بلغ وسطها الحسابي (10,933) ، وقد كانت رابع اعلى قيمة لمجموعة كرة القدم وبلغ متوسطها الحسابي (10,200) .
- ان جميع قيم معاملات الالتواء وللمجاميع الاربعة كانت واقعة ضمن حدود التوزيع الطبيعي ($1 \pm$) وبمستوى واحد من الاختلاف والصعوبة .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية ما بين متوسطات المجاميع الاربعة (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) تبعاً لمتغير اختبار ثني الذراعين ومدتهما من وضع الاستناد الامامي خلال (10) ثوانٍ ، اذ بلغت قيمة F (4,861) بقيمة دلالة (0,004) وهي دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0,05) .

الجدول (9) اختبار (Duncan) للفروق لاختبار

ثني الذراعين ومدتهما من وضع الاستناد الامامي خلال (10) ثوانٍ

2	1	ثني الذراعين ومدتهما من وضع الاستناد الامامي خلال (10) ثوانٍ
	10,200	كرة قدم
10,933		كرة طائرة
11,067		كرة سلة
11,133		كرة يد
0,5	1	Sig

يوضح الجدول رقم (9) اختبار (Duncan) للفروق لاختبار ثني الذراعين ومدتهما من وضع الاستناد الامامي خلال (10) ثوانٍ ومنه نستنتج ما يلي :

- وجود فروق معنوية ما بين المجاميع الاربعة لاختبار ثني الذراعين ومدتهما من وضع الاستناد الامامي خلال (10) ثوانٍ ، اذ يلاحظ هناك فروق معنوية ما بين المجاميع الثلاثة (كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) ومجموعة (كرة القدم) ولصالح المجاميع الثلاثة ، عدم وجود فروق معنوية ما بين المجاميع الثلاثة (كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) .

- يتضح من نتائج التحليل التي اسفرت عن تفوق الالعاب الرياضية الجماعية (كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) في قدرة القوة المميزة بالسرعة للذراعين على حساب لعبة (كرة القدم) ، وهذا لاشك فيه لان طبيعة الاداء في هذه الالعاب يعتمد بالدرجة الاساسية على الاطراف العليا من الجسم والمتمثلة بالذراعين بغض النظر عن اشتراك المجاميع العضلية الاخرى بالجسم ، ويشير (البديري والسوداني ، 2011)¹ الى " ان لاعب كرة اليد يحتاج الى مختلف انواع القوة ومنها القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا حتى يتمكن من مسايرة المباراة والتي لا يكون فيها الاداء على وتيرة واحدة لما تتطلبه هذه اللعبة من مهارات هجومية والتي تكون مصحوبه بتردد عال وسريع اذ تتم الحاجة اليها كثيراً خلال المباراة " ، ويؤكد (الحجار ، 2022)² الى " ان قدرة القوة المميزة بالسرعة للذراعين تتجلى اهميتها بصورة واضحة في لعبة الكرة السلة عند قيام اللاعب بأداء اغلب التمريرات بسرعة ودقة عالية " ، كما يؤكد (السيد وزيادة ، 2002)³ الى " ان القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالأطراف العليا من القدرات البدنية المهمة في لعبة الكرة الطائرة والتي يستخدمها اللاعب عند اداء الضربات الهجومية ذات القوة السريعة والعالية فيحتاج الى تمنيتها بشكل مدروس " .

4-4 نتائج تحليل اختبار القفز خمس وثبات :

الجدول (10) الوصف الإحصائي وتحليل التباين (ANOVA) لاختبار

القفز خمس وثبات

الدالة الاحصائية	Sig	قيمة F	معامل الالتواء	المنوال	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	القفز خمس وثبات
							متر	
غير معنوي	0,482	0,831	0,718	9,600	0,585	10,020		كرة قدم
			- 0,814	10,500	0,295	10,260		كرة يد
			0,825	9,900	0,453	10,273		كرة سلة
			0,767	9,800	0,661	10,307		كرة طائرة

يوضح الجدول رقم (10) الوصف الاحصائي ونتائج تحليل التباين لاختبار القفز خمس وثبات ومنه نستنتج ما يلي :

¹ البدري ، جميل قاسم محمد والسوداني ، احمد خميس راضي : موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1، مؤسسة الصفاء للمطبوعات، بيروت لبنان، دار الكتاب العربي، بغداد ، 2011م ، ص 58 .

² الحجار ، اوس محمد طه : مصدر سبق ذكره ، ص 24 .

³ السيد ، عبد العاطي وزيادة ، خالد : " تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الادراكات الحس حركية على دقة اداء الارسال من اعلى من الوثب لناشئي الكرة الطائرة " ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2002م ، ص 29 .

- ان قيم الاوساط الحسابية جميعها تجاوزت الانحرافات المعيارية للمجاميع الاربعة ، وان اعلى قيمة للوسط الحسابي كانت لمجموعة الكرة الطائرة اذ بلغت (10,307) ، بينما كانت ثاني اعلى قيمة لمجموعة كرة السلة اذ بلغت (10,273) ، وكانت ثالث اعلى قيمة لمجموعة كرة اليد اذ بلغ وسطها الحسابي (10,260) ، وقد كانت رابع اعلى قيمة لمجموعة كرة القدم وبلغ متوسطها الحسابي (10,020) .
- ان جميع قيم معاملات الالتواء وللمجاميع الاربعة كانت واقعة ضمن حدود التوزيع الطبيعي ($1 \pm$) وبمستوى واحد من الاختلاف والصعوبة .
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية ما بين متوسطات المجاميع الاربعة (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) تبعاً لمتغير اختبار الفيز خمس وثبات ، اذ بلغت قيمة F (0,831) بقيمة دلالة (0,482) وهي غير دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0,05) .
- ويعزو الباحث الى عدم وجود فروق معنوية ما بين الالعاب الرياضية الجماعية الاربعة في اختبار الفيز لخمس وثبات متتالية والذي يتميز الاداء فيه بالشكل الافقي والذي يعمل على التغلب على وزن الجسم ، لان طبيعة الاداء في معظم الالعاب الرياضية يتجه نحو طابع الاتجاه الافقي الذي يتميز بالأطراف السفلية من الجسم والمتمثلة بالرجلين والتي يتم توظيفها للارتقاء بالأداء المهاري والذي يتماشى مع طبيعة المهارات الحركية في بعض مواقف اللعب التي تحدث لمختلف للالعاب الرياضية ، ويتفق هذا الى ما ذكره (إسماعيل ، 2016)¹ الى " ان القوة المميزة بالسرعة تظهر اهميتها في الالعاب الجماعية ومنها لعبة كرة القدم عند اداء مهارة التصويب وضرب الكرة بالرأس ، وكرة السلة ، وكرة اليد ، والكرة الطائرة ، عند أداء حركات الارتقاء ، والتصويب أو الضربة الساحقة " ، ويؤكد (Greg gatz ، 2009) نقلاً عن (الكروي والشمري ، 2020)² " ان القوة المميزة بالسرعة احد اهم القدرات البدنية المركبة والتي لها اهمية كبيرة في كثير من الالعاب الرياضية ، وان كثير من اللاعبين يمتلكون السرعة والقوة ولكن الدمج بينهما هو ما يميز اللاعب عن الاخر حيث انها تعطي افضلية تنافسية " ، كما يؤكد (الزبيدي ، 2019)³ الى " ان القوة المميزة بالسرعة تظهر اهميتها في كافة الالعاب الجماعية عند اداء بعض المهارات في كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة والكرة الطائرة ، اذ تحتاج عند ادائها الى قوة كبيرة مدمجة بسرعة عالية أو شبه عالية " .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

¹ إسماعيل ، كمال عبد الحميد : مصدر سبق ذكره ، ص 157 .
² الكروي ، ليث اسماعيل والشمري ، مصطفى جاسم ، مصدر سبق ذكره ، ص 271 .
³ الزبيدي ، اياد محمد عبد الله : الاسس العلمية في التدريب الرياضي ، دار نون للطباعة والنشر ، بغداد ، 2019م ، ص 24 .

- ان خصوصية الاداء الحركي كان له اثر واضح في تفوق لاعبي كرة اليد في قدرة القوة الانفجارية للذراعين على باقي الالعاب الرياضية (كرة القدم ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) .
- ان طبيعة الاداء الحركي المعتمد على الذراعين لم يؤثر بشكل واضح في اظهار أي فروق معنوية في قدرة القوة الانفجارية للذراعين ما بين الالعاب الرياضية (كرة السلة ، والكرة الطائرة) .
- ان الاداء الحركي المتمثل بالقفز بالاتجاه العمودي اظهر تفوق واضح في قدرة القوة الانفجارية للرجلين ما بين الالعاب الرياضية (الكرة الطائرة ، وكرة السلة) على لعبة (كرة القدم) .
- ان القفز العمودي للقدرة الانفجارية للرجلين لم يظهر أي فروق معنوية ما بين الالعاب الرياضية (الكرة الطائرة ، كرة السلة ، كرة اليد) ، وما بين لعبة (كرة اليد ، كرة القدم) .
- ان الالعاب الرياضية (كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) والتي تعتمد بالأساس على الطرف العلوي من الجسم في اداء مهاراتها الحركية أظهر تفوق واضح في قدرة القوة المميزة بالسرعة للذراعين على لعبة (كرة القدم) .
- ان نتائج التحليل اسفرت عدم وجود فروق معنوية في قدرة القوة المميزة بالسرعة للذراعين ما بين الالعاب الرياضية (كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) .
- لم تسفر نتائج التحليل اي فروق معنوية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لجميع
- الالعاب الرياضية (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) .

2-5 التوصيات :

- التأكيد على تطوير اوجه القوة العضلية في البرامج التدريبية بما يتناسب مع نوع الاداء المهاري الخاص للفعالية الرياضية .
- اجراء دراسات مشابهة لأوجه القوة العضلية الانفجارية والمميزة بالسرعة ولكن على الالعاب الرياضية الفردية .
- اجراء دراسات مشابهة تعتمد على صفات بدنية اخرى وعلى عينات مماثلة للاستفادة منها في عملية المقارنة .

المصادر :

- إسماعيل ، كمال عبد الحميد (2016) : اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الانسان ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- البدرى، جميل قاسم محمد والسوداني، احمد خميس راضي (2011): موسوعة كرة اليد العالمية، ط 1، مؤسسة الصفاء للمطبوعات، بيروت لبنان، دار الكتاب العربي، بغداد .

- بردى، مارفن سعد بهنام (2021): تأثير تدريبات القوة باستخدام الانتقال في عدد من المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة في نادي قره قوش لفئة الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل .
- جاسم، فارس عبد الله (2009): انتقال اثر التدريب المهاري الى الصفات البدنية واثره في بعض متغيرات البناء الجسمي والمتغيرات الوظيفية للاعبين تربية نينوى بكرة السلة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- الحجار ، اوس محمد طه (2022) : تأثير تمارين خطية بأسلوب (Motion offense) في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والتفكير الخطي للاعبين كرة السلة المتقدمين ، اطروحة دكتوراه منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل .
- حسانين ، محمد صبحي (1982): طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية ، ط2، دار الفكر العربي .
- الخولي، أمين أنور وراتب، أسامة كامل (1982): التربية الحركية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- دبور ، ياسر محمد حسن (1997) : كرة اليد الحديثة ، مطبعة الانتصار لطباعة الاوفست ، الإسكندرية ، مصر .
- رزوقي ، طارق حسن وصخي ، حسين سبهان (2011) : الكرة الطائرة تعليم * تدريب * بناء وقيادة الفريق * التغذية أنواع الكرة الطائرة * قواعد اللعبة ، ط 1 ، مطبعة الكلمة الطيبة ، النجف الاشرف .
- الزبيدي، اياد محمد عبد الله (2019): الاسس العلمية في التدريب الرياضي، دار نون للطباعة والنشر، بغداد .
- السيد ، عبد العاطي وزيادة ، خالد (2002) : " تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الادراكات الحس حركية على دقة اداء الأرسال من اعلى من الوثب لناشئي الكرة الطائرة " ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- الشخيلي ، سعد منعم والزهاوي ، هه فال خورشيد (2012) : تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات ، ط 1 ، مطبعة به يوه ند للطباعة والنشر ، السليمانية ، العراق .
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (2008): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .
- عمر ، عمار مؤيد (2018) : دراسة مقارنة في بعض أوجه القوة العضلية بين لاعبي كرة الطائرة وكرة السلة ، مجلة أبحاث كلية التربية الاساسية ، المجلد 14 ، العدد 3 ، جامعة الموصل .
- فرحات، ليلي السيد (2001): القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

- الكروي، ليث اسماعيل والشمري، مصطفى جاسم (2020): الفكر التدريبي الحديث لكرة قدم الصالات، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، دار الكتب والوثائق، بغداد .
- محمود، بيداء كميلان (2003): مستوى النمو البدني لبعض القدرات البدنية والوظيفي لأعمار (9-12) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- الوزان ، سعد باسم جميل إسماعيل (2005) : الاتساق لعوامل اللياقة البدنية الخاصة وعوامل بطارية المهارات الاساسية للناشئين بكرة اليد ، أطروحة دكتوراة غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية.

References

- Ismail, Kamal Abdel Hamid (2016): Performance Measurement and Evaluation Tests Associated with Human Kinesiology, Al-Kitab Publishing Center, Cairo.
- Al-Badri, Jamil Qasim Muhammad and Al-Sudani, Ahmed Khamis Radi (2011) : World Handball Encyclopedia, 1st Edition, Al-Safa Publications Establishment, Beirut, Lebanon, Dar Al-Kitab Al-Arabi, Baghdad.
- Bardy, Marvin Saad Behnam (2021) : The Effect of Strength Training Using Non-Transition on a Number of Physical Variables and Offensive Skills among Women Volleyball Players in Qarah Gosh Youth Club, Unpublished Master's Thesis, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Mosul .
- Jassim, Faris Abdullah (2009) : The transfer of the effect of skill training to the qualities of the world and its impact on some variables of physical construction and functional variables for Nineveh basketball education players Unpublished doctoral thesis, College of Physical Education, University of Mosul .
- Al-Hajjar, Aws Muhammad Taha (2022) : The effect of tactical exercises in the style of (motion offense) on a number of physical and skill variables and tactical thinking for advanced basketball players, PhD thesis published, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Mosul .
- Hassanein, Muhammad Sobhi (1982) Methods of building and codifying tests and standards in physical education, 2nd edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi. , Alexandria, Egypt .
- Razouki, Tariq Hassan Waskhi, Hussein Sobhan (2011): Volleyball Education • Team Building and Leadership Training • Nutrition Types of volleyball "Rules of the game", 1st Edition, Al-Kalima Al-Tayyiba Press, Al-Najaf Al-Ashraf .
- Al-Zubaidi, Iyad Mohammed Abdullah (2019): Scientific Foundations in Sports Training, Dar Noon for Printing and Publishing, Baghdad .
- El-Sayed, Abdel-Ati and Ziadeh, Khaled (2002): " The effect of a training program for the development of some kinetic perceptions on the accuracy of the performance of transmissions from above the jump for junior volleyball", Journal .
- El-Khouly, Amin Anwar and Rateb, Osama Kamel (1982): Kinetic Education, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo .
- Dabour, Asr Mohammad Hassan (1997) : Modern Handball, Al-Intisar Offset Printing Press .
- El-Sayed, Abdel Ati and Ziadeh, Khaled (2002): "The effect of a training program for the development of some kinetic perceptions on the accuracy of the performance

- of transmissions from above the jump for junior volleyball", Scientific Journal of Physical Education and Sports, Faculty of Physical Education and Sports Sciences in Haram, Helwan University, Cairo .
- Al-Sheikhly, Saad Moneim and Zahawi, Ha Val KhorshD (2012): Football coaching principles, 1st floor, Beh Yoh Nad Press for printing and publishing, Sulaymaniyah, Iraq .
 - Allawi, Mohamed Hassan and Radwan, Mohamed Nasr Eldin (2008): Measurement in Physical Education and Sports Psychology, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo .
 - Omar, Ammar Muayyad (2018): A Comparative Study of Some Aspects of Muscular Strength between Volleyball and Basketball Players, College of Basic Education Research Journal, Volume 14, Issue 3, University of Futsal Central Press, University of Diyala House of Books and Documents, Baghdad .
 - Mahmoud, Bayda Kamilan (2003) The level of physical development of some physical and functional abilities ages (9-12) years, unpublished master's thesis, College of Physical Education, University of Baghdad.
 - Mosul. Farhat Laila El-Sayed (2001): Measurement and Testing in Physical Education, Book Center for Publishing, Cairo .
 - Al-Karwi, Laith Ismail and Al-Shammari, Mustafa Jassim (2020) Modern coaching thought for football .
 - Al-Wazzan, Saad Bassem Jamil Ismail (2005): Consistency of Special Fitness Factors Weights and Battery Factors Basic Skills for Juniors in Handball, Unpublished PhD Thesis, University of Mosul, College of Physical Education.
 - Newton RU, Rogers RA, Volek JS, Haˆ kkinen K, and Kramer WJ (2006) . Four weeks of optimal ballistic resistance training at the end of season attenuates declining jump performance of women volleyball players. J Strength Cond Res .

الملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أنموذج استبيان

الأستاذ الفاضل المحترم :

تحية طيبة وبعد ...

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (دراسة مقارنة في القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة لبعض الالعاب الرياضية الجماعية) ، وقد قام الباحث بالمرح لعدد من المصادر والبحوث العلمية المختصة بالقياس والتقييم والتدريب الرياضي إذ تم تحديد عدد من الاختبارات الممثلة لقدرتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ، ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص يرجى بيان رأيكم في صلاحية شمول هذه الاختبارات .

- اسم الخبير الثلاثي :

- الجامعة والكلية :

- اللقب العلمي :

- التوقيع :

- التاريخ :

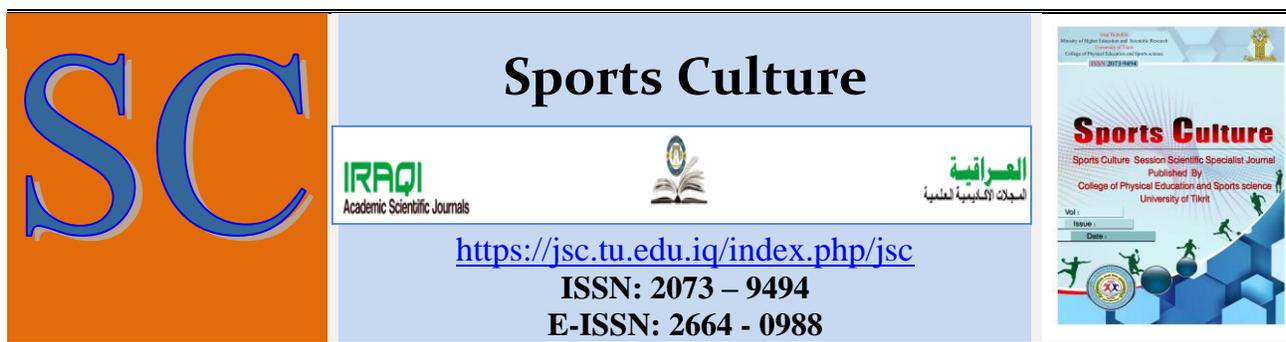
لا تصلح	تصلح	اسم الاختبار	الجزء من الجسم	القدرة البدنية
		رمي الكرة الطبية (2) كغم من وضع الجلوس على الكرسي من فوق الرأس	عضلات الذراعين	القوة الانفجارية
		القفز العمودي من الثبات	عضلات الرجلين	القوة الانفجارية
		ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الامامي خلال (10) ثوان	عضلات الذراعين	القوة المميزة بالسرعة
		القفز خمس وثبات	عضلات الرجلين	القوة المميزة بالسرعة

الملحق (2)

السادة ذوو الخبرة والاختصاص بمجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقييم الذين تم عرض استمارة

الاستبيان عليهم لتحديد صلاحية الاختبارات الممثلة لقدرتي القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة

اسم الجامعة	اسم الكلية	اللقب العلمي	التخصص العلمي	أسماء السادة الخبراء
جامعة الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضية	أستاذ	قياس وتقييم	د. هاشم احمد سليمان
جامعة الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضية	أستاذ	قياس وتقييم	د. مكي محمود حسين
جامعة الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضية	أستاذ	قياس وتقييم	د. إيثار عبد الكريم قاسم
جامعة الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضية	أستاذ	قياس وتقييم	د. سبهان محمود الزهيري
جامعة الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضية	أستاذ	قياس وتقييم	د. وليد خالد رجب
جامعة الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضية	أستاذ	تدريب رياضي	د. عبد الجبار عبد الرزاق حسو
جامعة الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضية	أستاذ	تدريب رياضي	د. عثمان عدنان عبد الصمد
جامعة الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضية	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	د. محمود حمدون يونس
جامعة الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضية	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	د. اسماعيل عبد الجبار صالح



Psychological adjustment and its relation to academic motivation and future anxiety of female students at college of physical education and sport sciences – Salahaddin University / Erbil

Shanga Sleman Omar and Bekhal Ghafur Shareef*

College of Physical Education and Sports Sciences Salahaddin – University, Erbil, Iraq

Article info.

Article history:

Received in revised form: 17/4/2023

-Received: 28/3/2023

-Accepted: 17/4/2022

-Available online: 30/6/2023

Keywords:

- psychological adjustment
- academic motivation
- future anxiety
- female students
- sport sciences

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

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



Sports Culture Sports Culture

Abstract

The research aims to:

1- Identify psychological adjustment, academic motivation and future anxiety of physical education and sport sciences female students at Salahaddin University / Erbil.

2- Identify the relation between psychological adjustment, academic motivation and future anxiety of female students at college of physical education and sport sciences – Salahaddin University / Erbil.

The researchers used the descriptive correlational method, the scales of (psychological adjustment, academic motivation and future anxiety) were used. The sample consisted of (139) male and female students in four academic grades.

Conclusions:

1- There is significant difference between mean and hypothetical average of all the scales in advantage of means of female students of all grades at college of physical education and sport sciences – Salahaddin University / Erbil.

2- The results show nonsignificant relation between psychological adjustment and academic motivation scales of physical education and sport sciences – female students in Salahaddin University / Erbil.

Recommendations:

1- Taking advantage of (psychological adjustment, academic motivation and future anxiety) scales for conducting further studies.

2- Reducing future anxiety level of female students throughout lectures and workshops that takes place at colleges.

* Corresponding Author: Shanga.omer@su.edu.krd , College of Physical Education and Sports Sciences - Salahaddin University .

التكيف النفسي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين- أربيل

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2023/6/30

م.د شنكة سليمان عمر/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين.

م.د بيخال غفور شريف/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين.

الكلمات المفتاحية

- التكيف النفسي

- الدافعية الأكاديمية

- قلق المستقبل

- الطالبات

- علوم الرياضة

الخلاصة:

هدف البحث إلى

1- التعرف على التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين- أربيل.

2- التعرف على العلاقة بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين- أربيل.

وإستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة، تم استخدام كل من مقياس التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل، وتكونت عينة البحث من (139) طالبة من طالبات الكلية. وتم التوصل إلى بعض الإستنتاجات أهمها:

- أظهرت النتائج بأن هناك فروق معنوية بين الأوساط الحسابية والوسط الفرضي لمقياس التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل ولصالح الأوساط الحسابية لدى طالبات جميع مراحل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين- أربيل.

- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة إرتباط غير معنوية بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين- أربيل. وأوصت الباحثتان بما يأتي:

- الاستفادة من مقياسي التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية من اجل اجراء دراسات اخرى.

- العمل على تخفيض مستوى قلق المستقبل لدى الطالبات من خلال المحاضرات أو الندوات التي يتم إجراؤها في الكليات.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

إن التكيف هي أن يتواءم الفرد مع المشاكل والضغوطات التي يتعرض لها في حياته وفي بيئته نتيجة أداء واجباته أثناء دراسته، وهي التوافق مع مطالب الحياة الضاغطة، فهذه المطالب تكون نفسية وإجتماعية، وتظهر من خلال العلاقات المتبادلة بين الفرد وزملائه في الدراسة والتي تؤثر في تكوينه السيكولوجي.

وتحقيق التكيف بمختلف أنواعه يختلف من طالب إلى آخر تبعاً لتوظيفه النفسي، وذلك من خلال الآليات الدفاعية التي يتبناها للتعامل مع المجتمع، وتعد الآليات الدفاعية من أهم الخصائص التي تتم وتدل على صحة التكوين السيكولوجي للفرد، بحيث تؤدي آليات الدفاع دوراً أساسياً في مجال تكيف الفرد، ذلك أن تفسير الكثير من عناصر السير النفسي يركز عليها ويتضح من خلالها، فهي إحدى المجالات التطبيقية لنظرية التحليل النفسي.

وبما أن طلبة الجامعات وخاصةً أقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يتعرضون إلى نفس المواقف والضغوطات كأقرانهم من طالبات الأقسام الأخرى بعد تخرجهم، ونتيجة عدم وجود فرص التعيين لغالبية الطالبات أصبح العديد من الطالبات الذين لم يتخرجن لا يملكون الدافعية الكافية للإستمرار بنفس الحماس في الدروس.

تعد الدافعية من الموضوعات المهمة التي نالت إهتمام العديد من الباحثين في مجال علم النفس التربوي لأهميتها في تفسير سلوك الطالبات والإختلافات بينهن في مواقف التعلم المتباينة، وبالرغم من تشابه إستعداداتهن وقدراتهن فهي شعور داخلي ينشط سلوك الطالبات، ويوجهه لتحقيق أهدافها من خلال تحفيز جهودهن ومتابعتهم للمهام بمثابة وإصرار، مما يدعم شخصيتها وشعورها بالمسؤولية نحو الدراسة، وبجانب تحديدها لنواتج التعلم حيث ترتبط بصورة موجبة بالتحصيل الدراسي، فالطالبات المندفعات للتعلم هن الأفضل تحصيلاً من الطالبات ذوي الدافعية المنخفضة، ومن ثم يمكن تفسير الاختلافات في العديد من جوانب سلوك الطالبات في ضوء الدافعية. (بغداد، 312، 2018)

وأن الدور الذي تلعبه الدافعية في السلوك وكيفية الإستفادة من هذا الدور، يؤدي الى إهتمام الطالبات بالدراسة و إقبالهن عليه، فضلاً عن شعورهن بمدى أهمية التحصيل الدراسي وعلى العكس تماماً، فإن عدم فهم أهمية الدافع في توجيه سلوك المتعلم قد يؤدي الى شعور الطالبات بالملل والتعب في دروسهن. (كراجه، 1997، 205). وتعد الدافعية أيضاً من العوامل المهمة لقدرة المتعلم على الإنجاز والتحصيل لكونها على علاقة بالمتعلم فتقوم بتوجيه إنتباهه على النشاطات التي تؤثر في سلوكه وتحثه على العمل والمثابرة بشكل فعال، وإن إستثارة دافعية الطالبات تجعلهن يمارسن نشاطات معرفية خارج نطاق العمل الدراسي وفي حياتهن المستقبلية (الحيلة، 2000، 232). وكذلك لها أهمية في زيادة إنتباه الطالبات وزيادة إندماجها في الأنشطة التعليمية وتركيز عزوه في نجاحه وفشله الى عوامل داخلية، وسيطرته على العوامل المؤثرة في إنجاز مهمة التعلم، ويسهم ذلك في زيادة جهده وسيطرته على خبرات التعلم ويزيد دافعيته (Deci&Ryan, 1990, 39).

أن إثارة الدافعية الأكاديمية لدى الطالبات تجعل عملية تعلمهن أكثر فاعلية وعملية تفاعلهن أكثر إيجابية، وكذلك تزيد من حماسهن للإشتراك في مواقف التعلم الدراسي، فالدافعية الأكاديمية هي توجه يعبر عن رغبة الطالبات للإستمرار في أنشطة التعلم من أجل التعلم ذاته، وبذل المزيد من الجهد والمثابرة للتغلب

على المهام الصعبة والإستمتاع بالتعلم وإتقان المهام من خلال تنمية شعورها بتحمل مسؤولية تعلمها، حيث يُفسر كثير من أداء الطالبات وإقبالها على أداء المهام وأنشطة التعلم في ضوء الدافعية الأكاديمية (زكريا، ومحمد، 2017، 367-416).

وعندما لا تكون لدى الفرد الدافعية الكافية لأداء واجباته تكون لديه القلق من أداء واجباته من خلال تساؤله لنفسه هل يستمر في الأداء أم يتوقف، إذ يعد القلق من الإضطرابات النفسية الكثيرة الإنتشار في عصرنا الحديث وسمة بارزة من سماته ، فالثورة العلمية الشاملة التي يمر بها العالم اليوم وما يرافقها من تطورات متسارعة وتعدد حضاري وتغيرات إجتماعية سريعة، أدت بدورها الى تعقد أدوار الأفراد ومسؤولياتهم الحيوية وشيوعها وبالنتيجة زيادة مخاوفه وقلقه من الحياة والمستقبل. (العكايشي ، 2000 ، 7)

ويمثل قلق المستقبل أحد أنظمة القلق التي بدأت تطفو على السطح على إعتبار أن العصر الحالي يخلق توتراً كبيراً بسبب المطالب المتعددة لإستيعاب تغيراته، كما أن عوامل التوتر والضغط النفسي التي يمكن أن يتعرض لها الطالبة في حياتها الدراسية لها أثر واضح على شعوره بالقلق.

تعتبر المرحلة الجامعية مرحلة مهمة لطالبات الجامعة في تعلمهن ودراستهن وتكوينهن العلمي والعملية ونضج شخصياتهن وقدراتهن على التخطيط، وإتخاذ القرارات لحياتهن المستقبلية والمهنية، وأصبح المرحلة الأخيرة في الكلية مصدراً للضغوط والقلق لدى الطالبات لأنها الفاصل في حياتهن من المجال التكويني الأكاديمي الى المجال العملي المهني، ويعد قلق المستقبل حالة من عدم الإرتياح والتوتر والخوف من مستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني وإمكانية الحصول على فرصة عمل مناسبة للطالبات بعد تخرجها من الجامعة. (المحاميد والسفاسفة ، 2007 ، 9)

لذا إن أهمية إختيار الطالبة على نحو ما لديها من القدرات وإمكانيات وإلا تصبح تطلعاته وطموحاته مجرد آمال خامدة تظل حبيسة في صدر صاحبها وتؤدي الى الإحباط والفشل.

حيث تكمن أهمية البحث في الكشف عن العلاقة بين التكيف والدافعية الأكاديمية من جهة والتكيف وقلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من جهة أخرى.

1-2 مشكلة البحث:

تعد تدني الدافعية من المشكلات التي تعاني منها الطالبات بشكل عام وطالبات الجامعة بشكل خاص، أي عدم جديتهن في الدراسة ومتابعة تحصيلهن الجامعي، والشعور بإنخفاض ميول التعلم، لذا تستدعي الإلتفات الى هذه المشكلة وإيجاد حل لها، لأن إنتشار هذه الحالة بين الطالبات تترك آثاراً سلبية لمستقبلهن وتترك هذه الآثار السلبية الى الأجيال الأخرى (العنوان والعطيات، 2010، 684-685). وبما إن الباحثان يعملن كمدرسات فقد لاحظن من خلال علاقتهن ولقاءهن بالطالبات بأن أغلبية طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهن إنخفاض في مستوى التكيف والدافعية وخصوصاً في المرحلة الأخيرة لأنهن يشعرن

بعدم وجود وظائف حكومية وأهلية في تخصصاتهن وقليلة الحصول على فرص العمل في مجتمعنا ولهذا يصبح أكثر شيء تتخوف منها هي مستقبلها بعد تخرجها من الجامعة.

وهنا شعرت الباحثتان أن هناك عوامل أخرى منها تدني الدافعية الأكاديمية لدى الطالبات، وبالتالي شعورهن بالقلق من المستقبل وإنخفاض في مستوى الطموح. ولهذا يستدعي الالتفات الى هذه المشكلة بجدية لأن هذه الظاهرة وتعمقها وإنتشارها بين الطالبات تترك آثاراً سلبياً عليهن وعلى مستقبلهن، ويضعف تحقيق أهدافهن المستقبلية لديهن.

واستناداً الى ما تقدم يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل التالي؟

ماهي العلاقة بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات صلاح الدين- أربيل، وهذا ما يسعى البحث الحالي للإجابة عنه.

1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

2- التعرف على العلاقة بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

1-4 فرض البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للتكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

2- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

1-5-2 المجال الزمني: الفترة من 2022 /4/1 ولغاية 2022/11/20

1-5-3 المجال المكاني: القاعات الدراسية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثتان للدراسة الحالية المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة كونه "يسعى الى جمع البيانات من أفراد المجتمع ومحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة" (علاوي وراتب، 140، 1999).

3-2 مجتمع وعينة البحث:

تتكون مجتمع البحث الحالي من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين- اربيل للعام الدراسي (2021-2022)، والبالغ عددهن (139) طالبة، أما عينة البحث فقد تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، وتم استبعاد (8) طالبات لعدم الإجابة على المقاييس، أي أن عدد العينة الكلي الحقيقي للبحث بلغت (122) طالبة وتم استبعاد طالبات التجربة الإستطلاعية أيضاً والتي تم إختيارهن من المراحل الأربعة لاجراء الثبات عليهن والبالغ عددهن (9) طالبات، وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (1) يبين عدد المجتمع والعينة

المرحلة	عدد الطالبات في كل مرحلة	عدد العينة التي تم إختيارها	عدد الذين إجابوا على الإستمارة	عدد الذين لم يجيبوا على الإستمارة	أفراد التجربة الإستطلاعية
الأولى	31	29	27	2	2
الثانية	27	24	24	—	3
الثالثة	36	34	32	2	2
الرابعة	45	43	39	4	2
المجموع	139	130	122	8	9

3-3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

استخدمت الباحثتان الوسائل والأدوات المطلوبة والضرورية التي تساعد الباحثتان للوصول الى البيانات المطلوبة لحل مشكلة وتحقيق أهداف البحث.

3-3-1 مقياس التكيف النفسي:

إعتمدت الباحثتان مقياس (ملال خديجة، 2017) والمقياس يتكون من (41) فقرة، موزعة على (6) أبعاد أساسية هي: التكيف النفسي (9) فقرات، التكيف الأسري (10) فقرات، التكيف الاجتماعي (7) فقرات، التكيف الدراسي (8) فقرات، التكيف العاطفي (4) فقرات، التكيف الصحي (3) فقرات، ويحتوي المقياس على نوعين من الفقرات، وهي الموجبة والسالبة، وأعلى درجة من الممكن أن يحصل عليها الفرد هي (164) وأقل درجة هي (41)، لذا فإن درجة الحياد هي (102,5)، علماً ان المقياس يتكون من (28) فقره سلبية و (13) فقرة ايجابية وترتب نتائج المقياس بحيث الشخص الذي يحصل على درجة أكثر من درجة الحياد يكون تكيفه جيد، أما الأشخاص الذين تكون درجاتهم أقل من درجة الحياد يكون تكيفهم سلبي، وبدائل الإجابة هي (أبداً) وتأخذ الوزن (صفر) و(نادرا) تأخذ الوزن (1) و(أحيانا) تأخذ الوزن (2) و(غالبا) تأخذ الوزن (3) و(دائما) تأخذ الوزن (4) للفقرات الايجابية، وأما الفقرات السلبية فإن بدائل الإجابة هي (أبداً) وتأخذ الوزن (4)

و(نادرا) تأخذ الوزن (3) و(أحيانا) تأخذ الوزن (2) و(غالبا) تأخذ الوزن (1) و(دائما) تأخذ الوزن (صفر)، وأرقام الفقرات الايجابية هي: (1، 10، 12، 15، 16، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 25، 33)، وأرقام الفقرات السلبية هي: (2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 11، 13، 14، 17، 24، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 41).

3-3-2 مقياس الدافعية الاكاديمية:

إعتمدت الباحثتان مقياس(عزيز، 2021)، يتكون المقياس من (53) فقرة موزعة على (3) مجالات للمقياس، وهي الدافع المعرفي من (18) فقرة، ودافع الإنجاز من (18) فقرة، وطموح الأكاديمي من (17) فقرة، والفقرات أكثريتها ذات إتجاه إيجابي وتدرج تحته ثلاثة مجالات مختلفة أما الفقرات السلبية هي (3، 15، 36، 39، 42، 45، 48، 51) وهي لمجال الطموح الأكاديمي، ولقد وضع خمسة بدائل للإجابة على كل مجال من مجالات المقياس وهي كالتالي: دائماً (5)، غالباً (4)، أحياناً (3)، نادراً (2)، أبداً (1) للفقرات الايجابية وبالعكس للفقرات السلبية، ولأجل إستخراج الدرجة الكلية للمقياس، تجمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب في إجابته على فقرات المقياس البالغ (53) فقرة موزعة على ثلاث مجالات، لذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (265)، وأدنى درجة هي (53)، أي أن درجة الحياض (159)، وتحسب درجة المستجيب فيه من خلال جمع درجات البدائل التي يختارها في جميع الفقرات، ويشير الى أنه كلما إرتفعت درجة المستجيب على المقياس فإنه يشير الى أن الدافعية الأكاديمية مرتفعة، وكلما قلت درجة المستجيب على المقياس فإنه يشير الى أن دافعيته الأكاديمية منخفضة.

3-3-3 مقياس قلق المستقبل:

إختارت الباحثتان مقياس قلق المستقبل والذي أعده (المشيخي، 2009)، يتكون المقياس من (43) فقرة تتدرج تحته خمسة مجالات مختلفة لقلق المستقبل وبالنسبة لتقدير الدرجات، فيتم إعطاء المستجيب درجة واحدة إذا كانت إستجابته (لا تنطبق)، ودرجتان إذا كانت إستجابته (أحياناً)، وثلاث درجات إذا أجاب (تنطبق) بحيث تمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على المقياس درجة قلق المستقبل أعلى درجة (129) أما أدنى درجة للمقياس هو (43). ودرجة الحياض (86)

وقبل تطبيق المقاييس الثلاثة على الطالبات تم ترجمة المقاييس الثلاثة إلى اللغة الكوردية من قبل مترجم ولإستخراج صدق الترجمة تم ترجمة المقاييس الثلاثة إلى اللغة العربية من قبل مترجم آخر وبعدها تم المقارنة بين المقاييس الأصلية والمقاييس المترجمة لمعرفة صحة ترجمة هذه المقاييس وقد ظهرت بأن ترجمة هذه المقاييس هي صحيحة وبذلك تم تطبيق المقاييس على الطالبات باللغة الكردية.

3-3-4 الاسس العلمية للمقياس:

3-3-4-1 الصدق:

تم عرض المقاييس الثلاثة على الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي والقياس النفسي وقد إنتق الخبراء بنسبة (85%) وبذلك أصبح المقياس صادقاً. الملحق (1)

3-3-4-2 الثبات:

يعد الثبات مؤشراً ضرورياً للمقياس الموضوعي وقد تم إجراء ثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة من طلبة الكلية التربية الرياضية على عينة عددهن (9) طالبة أختيرت عشوائياً وهن نفس أفراد التجربة الإستطلاعية، وقد كانت مدة التطبيق الأول والتطبيق الثاني أسبوعين ومن ثم تم حساب معامل الارتباط بين الدرجات على الاختبارين باستخدام معامل الارتباط بيرسون فكان (0,80) لمقياس التكيف النفسي) و (0,84) لمقياس (الدافعية الأكاديمية) و (0,87) لمقياس (قلق المستقبل)، حيث تعد هذه القيمة مقبولة لأغراض البحث العلمي ويمكن الاعتماد عليها.

3-3-5 التجربة الاستطلاعية:

هي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل أن يقوم ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته

وعلى هذا الأساس تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (11-10-2021) على عينة من طالبات المراحل الأربعة عددهن (9) من مجتمع البحث وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على:-

1- الوقت المستغرق للإجابة على المقاييس الثلاثة والتي هي (50) دقيقة لكل المقاييس-

2- مدى استجابة عينة البحث لمحتوى فقرات المقاييس-

3- الصعوبات التي تواجه الباحث في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية-

3-6 التجربة النهائية:

تم اجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2022/5/18 في القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين-اربيل، على الطالبات حيث تم شرح المقاييس بان يستجيبوا على جميع الفقرات بدون ترك اي من الفقرات، وقد تم ما أراد الباحثان للحصول على الجواب لكل الفقرات للمقاييس الثلاثة.

3-7 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام النظام (spss-vertion 22) في تحليل النتائج بأعتماد ماياتي:

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، إختبار (ت) لعينه واحده، معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية والوسط الفرضي لمقياس التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لدى طالبات مراحل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي لمقياس التكيف النفسي لدى طالبات مراحل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي واختبار (ت) وقيمة المعنوية (sig) في التكيف النفسي للطالبات في كل مرحلة

ت	المراحل	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	إختبار (ت)	المعنوية (sig)	الدلالة
-1	المرحلة الاولى	27	127.0370	5.80107	102.5	3.616	0.001	معنوي
-2	المرحلة الثانية	24	129.0417	6.21694		4.761	0.000	معنوي
-3	المرحلة الثالثة	32	126.4063	5.70715		3.376	0.002	معنوي
-4	المرحلة الرابعة	39	126.6154	5.38817		4.190	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (2) أن الوسط الحسابي لمتغير التكيف النفسي للمراحل (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) بلغت (127.0370، 129.0417، 126.4063، 126.6154) على التوالي، وبانحراف معياري (5.80107، 6.21694، 5.70715، 5.38817) على التوالي، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.616، 4.761، 3.376، 4.190) وقيمة الاحتمالية (0.001، 0.000، 0.002، 0.000) على التوالي أيضاً، وبما أن قيمة الإحتمالية لهذا المتغير للمراحل الأربعة هي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذاً توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للمراحل الأربعة والوسط الفرضي البالغ (102.5) لمتغير التكيف النفسي، ومن مراجعة الأوساط الحسابية والوسط الفرضي نلاحظ بأن الفروق هو لصالح الأوساط الحسابية لأنها أكبر من الوسط الفرضي، أي أن العينة تتمتع بالتكيف النفسي والاجتماعي، وتعزو الباحثان هذه الفروق الى أن الطالبات تتمتعن بالتكيف النفسي نتيجة قبولهن في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لأنها حلم أكثرية الطالبات القبول في هذه الكلية ودخولهن في بيئة أكاديمية جديدة يختلف عن بيئة المدارس وإحساسهن بنوع من الرضا نتيجة التمتع بالتححرر من بعض القيود التي كانت تعيدهن سابقاً في البيئة المدرسية، أي أنهن أشبعن أحد حاجاتهن نتيجة القبول في هذه الكلية لأنهن بمجرد التخرج من هذه الكلية تصبحن مدرسات في أحد المدارس الحكومية أو الأهلية وذلك لأن التكيف النفسي كما يشير إليه (الشاذلي، 2001) عن دسوقي بأنها "إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه، بما يحقق الرضا عن النفس، والإرتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة، ويكون الفرد متكيفاً إذا أحس التعامل مع الآخرين بشأن هذه الحاجات، وأجاد تناول رغباته بما يرضيه ويرضي الغير أيضاً" (الشاذلي، 2001، 71). وكذلك قدرتهن على القيام بالعمليات العقلية والنفسية والاجتماعية والتي من خلالها تشعلن بالرضا والخروج من مرحلة المراهقة التي كانت مسيطر عليهن وإخضاعهن لرغبات الهو، أي تتمتعن بالتكيف النفسي والاجتماعي، مع قدرة الطالبات على التخفيف والحد من الضغوط النفسية والتركيز على العوامل التي تؤدي إلى التوافق (التكيف) النفسي للفرد والتعايش مع المواقف البسيطة التي تعمل كعوامل (منغصة) للحياة اليومية التي تعيشها الطالبة،

إذ يؤكد (عبد الرحمن، 2001) بأن "الإرتفاع الملحوظ في درجة الشعور بالتوافق (التكيف) النفسي والإجتماعي والدراسي لدى الطلاب، تمثل نوعاً من الدعم المعنوي والمساندة التي تعمل على تحفيز قدرات الطلاب لمواجهة الصعوبات التي قد تؤثر في توافقهم (تكيفهم). (عبد الرحمن، 2001، 17)

2-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية والوسط الفرضي لمقياس الدافعية الأكاديمية لدى طالبات مراحل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

الجدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي واختبار (ت) وقيمة المعنوية (sig)

في الدافعية الأكاديمية لدى الطالبات في كل مرحلة

ت	المراحل	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	إختبار (ت)	المعنوية (sig)	الدلالة
-1	المرحلة الاولى	27	191.3704	22.18480	159	7.582	0.000	معنوي
-2	المرحلة الثانية	24	185.3333	12.16076		10.608	0.000	معنوي
-3	المرحلة الثالثة	32	188.6875	22.64372		7.417	0.000	معنوي
-4	المرحلة الرابعة	39	190.1795	19.45558		10.008	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (3) أن الوسط الحسابي لمتغير الدافعية الأكاديمية للمراحل (الاولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) بلغت (191.3704، 185.3333، 188.6875، 190.1795) على التوالي، وبأنحراف معياري (22.18480، 12.16076، 22.64372، 19.45558) على التوالي، بينما بلغت قيمة (ت) المحتسبة (7.582، 10.608، 7.417، 10.008) وقيمة الاحتمالية (0.000، 0.000، 0.000، 0.000) على التوالي أيضاً، وبما أن قيمة الإحتمالية لهذا المتغير للمراحل الأربعة هي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذاً توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للمراحل الأربعة والوسط الفرضي البالغ (159) لمتغير الدافعية الأكاديمية، ومن مراجعة الأوساط الحسابية والوسط الفرضي نلاحظ بأن الفروق هو لصالح الأوساط الحسابية لأنها أكبر من الوسط الفرضي، أي أن العينة تتمتع بدافعية أكاديمية جيدة، وتعزو الباحثان هذه الفروق وتعزو الباحثان هذه النتيجة الى أن أغلبية الطالبات لديهن دافعية أكاديمية عالية ويكونون مهتمين في مشاركة المحاضرات ويستمتعون في عملية إكتساب المعرفة ونمو المهارات التي يتعلمونها أثناء المحاضرات، والغاية هو الحصول على الشهادة والتخرج من الكلية، ويمكن أن يعود ذلك الى تأكيد إدارات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وأعضاء هيئات التدريس بأنه على الطالبات بضرورة وجود الدافعية للتعلم كونهن سوف يكونون مدرسات في المستقبل، كما وأن الطالبات ذوي الدافعية الأكاديمية المرتفعة يحددون أهدافهم وينظمون ظروف تعلمهم نحو النجاح الأكاديمي (مطشر، ودريد، 2014)، وكذلك فإن إثارة دافعية الطالبات من العوامل التي تساعدن على نجاحهن الأكاديمي، حيث تجعل تعلمهن أكثر فعالية، وتفاعلهن أكثر إيجابية، وإستثارة دافعية الطالبات وتوجيهها تجعلهن يقبلن على ممارسة الأنشطة المعرفية، وهذا يؤدي إلى

إستغلال الطاقات الكامنة لديهن، ويعد توجيه الطلبة وإستثارة دافعيتهن وتحقيق مستويات مرتفعة من الأداء من أهم النقاط الواجب على المتعلمات التأكيد عليها. (أحمد، 2012، 1).

وعلى هذا فإن الدافعية تنتج جهداً مثابراً لدى الطلبة، مما يؤدي بهم الى تخطي الصعوبات والمشاكل التي يواجهونها منها الناحية الاقتصادية ومحاولة القيام بالعمل مما يجعلهم يحصلون على تحصيلهم ، كما أن الطلبة الذين يتمتعون بالدافعية يركزون في تفكيرهم على متطلبات وتحديات المهمة، ويتجاوبون مع هذه التحديات المهمة أو النشاط بأداء حماسي، وفي أكثر الأحيان يتبين أنهم أكثر إهتمام وثقة وحماس في أداء المهام من أجل المرح أو التحدي. (Keung,et al,2012,54)

وتتفق هذه النتيجة مع كل من دراسة (الصبيحة، 2013)، ودراسة (العلوان والعطيات، 2010)، ودراسة (نعمة، 2010).

2-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية والوسط الفرضي لمقياس قلق المستقبل لدى طالبات مراحل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

جدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وإختبار (ت) وقيمة المعنوية (sig)

في قلق المستقبل لدى الطالبات في كل مرحلة

ت	المراحل	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	إختبار (ت)	المعنوية (sig)	الدلالة
-1	المرحلة الاولى	27	95.8519	7.71464	86	6.636	0.000	معنوي
-2	المرحلة الثانية	24	92.8333	4.85142		6.900	0.000	معنوي
-3	المرحلة الثالثة	32	90.1875	7.41593		3.194	0.003	معنوي
-4	المرحلة الرابعة	39	91.2051	6.77915		4.795	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (4) أن الوسط الحسابي لمتغير قلق المستقبل للمراحل (الاولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) بلغت (95.8519، 92.8333، 90.1875، 91.2051) على التوالي، وبأنحراف معياري (7.71464، 4.85142، 7.41593، 6.77915) على التوالي، بينما بلغت قيمة (ت) المحتسبة (6.636، 6.900، 3.194، 4.795) وقيمة الاحتمالية (0.000، 0.000، 0.003، 0.000) على التوالي أيضاً، وبما أن قيمة الإحتمالية لهذا المتغير للمراحل الأربعة هي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، إذاً توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للمراحل الأربعة والوسط الفرضي البالغ (86) لمتغير قلق المستقبل، ومن مراجعة الأوساط الحسابية والوسط الفرضي نلاحظ بأن الفروق هو لصالح الأوساط الحسابية لأنها أكبر من الوسط الفرضي، أي أن العينة تتمتع بقلق المستقبل، وتعزو الباحثان هذه النتيجة لأن الطالبات في هذه الكلية بأنهن كلما يفكرن بمستقبلهن المهني والوظيفي يشعرن بالإرتباك والحيرة وعدم الأمان لمستقبلهن المهني، حيث أن وجود فرص العمل ليس بشكل كاف ومتوفر سواء في القطاع الحكومي

أو القطاع الخاص وخاصةً في السنوات الأخيرة وهذا يؤدي الى القلق من المستقبل والشعور بخيبة الأمل والتوتر وعدم الإرتياح في مستقبلهن الدراسي عندما يفكرن بها، وهذا يؤثر على نظرتهم الى الحياة بنظرة تشاؤمية لعدم وضوح الرؤيا للمستقبل، لأن قلق المستقبل من الأمور التي تشغل بال الشباب وتعطل أدوارهن وتمنعهن من إتخاذ فلسفة واقعية في الحياة وعدم الوصول الى صياغة أهداف واضحة في ظل التغيير السريع في المجتمع، إذ ان هناك عوامل كثيرة تؤثر عليهن، فالمستقبل لدى الطالبات مرتبط بالقدرة على بناء أهداف شخصية بعيدة المدى والعمل على تحقيقها وهو مكون رئيسي لسلوك الشخص، وعدم القدرة من الناحية النفسية لبعض الناس على إنجاز الخطط المستقبلية البعيدة المدى وهذا كله يرتبط بالإفتقار الى منظور زمن المستقبل، وقد يصاب الفرد بالإحباط أو الإنسحاب، وزيادة القلق لدى الطالبات يجعلهن غير قادرات على إتباع التعليمات التدريسية وتنظيم العمل داخل الجامعة مما تؤثر على بيئة التعليم لديهن. وهذا ما تتفق مع دراسة (معشي، 2012) و (المصري، 2011) و (حسن، 1999) و (أبو زيد، 1992).

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

1-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

جدول (5) العلاقة بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

ت	المتغيرات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	الاحتمالية Sig	الدلالة
1-	التكيف النفسي	122	127.1311	5.74377	-0.095	0.299	غير معنوي
2-	الدافعية الأكاديمية	122	189.0984	19.71005			

يتبين من الجدول (5) أن الوسط الحسابي لمتغير التكيف النفسي (127.1311) والانحراف المعياري (5.74377)، بينما بلغ الوسط الحسابي لمتغير الدافعية الأكاديمية (189.0984) والانحراف المعياري (19.71005)، وقيمة معامل الارتباط بين المتغيرين بلغت (-0.095) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.299) وهو أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، إذ لا توجد علاقة معنوية بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية.

2-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين التكيف النفسي وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

جدول (6) العلاقة بين التكيف النفسي وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

ت	المتغيرات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	الاحتمالية Sig	الدلالة
---	-----------	------------	---------------	-------------------	-------------------	----------------	---------

غير معنوي	0.211	-0.114	5.74377	127.1311	122	التكيف النفسي	-1
			7.08680	92.2869	122	قلق المستقبل	-2

يتبين من الجدول (6) بأن الوسط الحسابي لمتغير التكيف النفسي (127.1311) والانحراف المعياري (5.74377)، وبلغ الوسط الحسابي لمتغير قلق المستقبل (92.2869) والانحراف المعياري (7.08680)، وقيمة معامل الارتباط بين المتغيرين بلغت (-0.114) وقيمة الاحتمالية (0.211) وبما أن الاحتمالية أقل من مستوى الدلالة ((0.05)) إذاً هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين التكيف النفسي والقلق النفسي، وتعزو الباحثان النتيجة الى أن هذه النتيجة تبدو الى حد كبير طبيعية بالنسبة لطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وأن خريجي هذه الكليات يرون أنه من الصعب ممارسة تخصصاتهم، نتيجة معرفتهم بأن الطالبات اللواتي تخرجن من هذه الكلية في السابق لم تسنح لهن الفرصة في التوظيف كمدرسات في المدارس وأنهن كلما فكرن بمستقبلهن يشعرن بالإحباط وعدم الأمان لمستقبلهن المهني، مما يؤدي الى القلق من المستقبل والشعور بعدم الإرتياح من مستقبلهن الدراسي عندما يفكرن بها، وهذا يؤثر على نظرتهم الى الحياة بنظرة تشاؤمية لعدم وضوح الرؤيا للمستقبل، لأن قلق المستقبل من الأمور التي تشغل بالهن وتعطل أدوارهن وتمنعهن من إتخاذ فلسفة واقعية في الحياة وعدم الوصول الى صياغة أهداف واضحة في ظل التغير السريع في المجتمع، حيث ان هناك عوامل كثيرة تؤثر عليهن، فالمستقبل لدى الطلبة مرتبط بالقدرة على بناء أهداف شخصية بعيدة المدى والعمل على تحقيقها وهو مكون رئيسي لسلوك الشخص، وعدم القدرة من الناحية النفسية لبعض الناس على إنجاز الخطط المستقبلية البعيدة المدى وهذا كله يرتبط بالإفتقار الى منظور زمن المستقبل، وقد يصاب الفرد بالإحباط أو الإنسحاب، وزيادة القلق مما يجعلهن غير قادرين على إتباع التعليمات التدريسية وتنظيم العمل داخل الجامعة مما يؤثر على بيئة التعليم لديهن.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

- أظهرت النتائج بأن هناك فروق معنوية بين الاوساط الحسابية والوسط الفرضي لمقياس التكيف النفسي ولصالح الأوساط الحسابية لدى طالبات جميع مراحل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

- أظهرت النتائج بأن هناك فروق معنوية بين الاوساط الحسابية والوسط الفرضي لمقياس الدافعية الأكاديمية ولصالح الأوساط الحسابية لدى طالبات جميع مراحل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

- أظهرت النتائج بأن هناك فروق معنوية بين الاوساط الحسابية والوسط الفرضي لمقياس الدافعية الأكاديمية ولصالح الأوساط الحسابية لدى طالبات جميع مراحل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة إرتباط غير معنوية بين التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة إرتباط غير معنوية بين التكيف النفسي وقلق المستقبل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

5-2 التوصيات:

- الاستفادة من مقياس التكيف النفسي من أجل إجراء دراسات أخرى .
- الاستفادة من مقياس الدافعية الأكاديمية من أجل إجراء دراسات أخرى.
- العمل على خفض مستوى قلق المستقبل لدى الطالبات من خلال المحاضرات أو الندوات التي يتم إجرائها في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل .
- إجراء بحوث ودراسات أخرى تتناول موضوع التكيف النفسي والدافعية الأكاديمية ومتغيرات أخرى.
- الإهتمام بشكل أكبر بالجانب النفسي للطلبة وإضافة دروس في مجال علم النفس لجميع مراحل كليات وأقسام التربية الرياضية.

المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

- أبوزيد، نبيلة (1992): النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة من الجنسين، دراسة إستطلاعية، مجلة علم النفس، العدد (24)، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- أحمد، نبيل عبدالهادي (2012): التنشئة الإجتماعية وأثرها في الدافعية الأكاديمية الذاتية، مقالة منشورة، كلية التربية، جامعة المدينة العالمية، ماليزيا.
- الحيلة، محمد محمود (2000): الدافعية العامل المهم في التصميم التعليمي، مجلة الطالب، عمان.
- العكايشي، بشرى أحمد جاسم (2000): قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المستنصرية، بغداد.
- العلوان، أحمد، والعطيات، خالد (2010): العلاقة بين الدافعية الداخلية الأكاديمية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي، مجلة الجامعة الإسلامية، 18(2)، معان.
- المحاميد، عقلة شاكر، والسفاسفة، إبراهيم محمد (2007): قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد8، العدد 4، كلية التربية، جامعة البحرين.
- المشيخي، غالب محمد (2009): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى، كلية التربية.
- المصري، نيفين عبدالرحمن (2011): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، كلية التربية، غزة.
- بغدادي، مروة مختار (2018): فعالية برنامج تدريبي قائم على نموذج music في تنمية الدافعية الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، مجلد28، العدد 5، جامعة الإسكندرية.

- حسن، محمود شمال (1999): قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، العدد 249.
- خديجة، ملال (2017): السياقات النفسية وعلاقتها بمستوى التكيف لدى الطلبة الجامعيين، أطروحة دكتوراه، جامعة حسيبة بن بو علي- الشلف.
- زكريا، حسني، ومحمد، أمل (2017): فاعلية التدريب على إستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تحسين الدافعية الأكاديمية الذاتية والإتجاهات نحو المدرسة لدى عينة من تلاميذ الموهوبين منخفضي التحصيل، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد 18، العدد 3.
- شاذلي، عبدالحميد محمد (2001) : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، مكتبة الجامعة، الاسكندرية.
- عبد الرحمن، جمال الدين محمد مزكى (2001): التوافق النفسي والإجتماعي والدراسي في أوساط طلاب جامعة المدينة العالمية - ماليزيا، كلية التربية-جامعة المدينة العالمية، ماليزيا.
- عزيز، شيرزاد احمد (2021): دراسة مقارنة الدافعية الأكاديمية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الرابعة في بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات إقليم كوردستان - العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة صلاح الدين - اربيل.
- علاوي، محمد حسن، وراتب، أسامة كامل (1999): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- كراجه، عبدالقادر (1997): سيكولوجية التعلم، ط1، دار اليازوري العلمية، عمان.
- مطشر، منتهى، ودريد، سوزان (2014): التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية، والإتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 41.
- معشي، محمد علي (2012): قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة دراسات تربوية ونفسية، العدد (75)، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- نعمة، حنان حسين (2010): اساليب التفكير وعلاقتها بالدافعية الاكاديمية الذاتية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد.
- DECI, E, AND RYAN, R. (1990): *Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior*, New York, Plenum
- DECI, E & RYAN, R. (2000): The "what" and "why" of goal pursuits: human needs the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11.
- KEUNG,YAU HON; SHAN, KAN MAN & FONG, CHENG ALISON. (2012): *STRENGTHENING INTRINSIC MOTIVATION OF UNIVERSITY STUDENTS IN HONG KONG* *Advances In Management* Vol. 5 (11) Nov. (2012). P P54-60.
- Abu Zeid, Nabila (1992): The future outlook of university youth of both sexes, an exploratory study, *Journal of Psychology*, Issue (24), the Egyptian General Book Organization, Cairo.
- Ahmed, Nabil Abdel-Hadi (2012): Social upbringing and its impact on academic self-motivation, published article, College of Education, Al-Madinah International University, Malaysia.
- Al-Hila, Muhammad Mahmoud (2000): Motivation is the Neglected Factor in Instructional Design, *Student Magazine*, Amman.

- Al-Akaishi, Bushra Ahmed Jassim (2000): Future anxiety and its relationship to some variables among university students, unpublished master's thesis, College of Education, Al-Mustansiriya University, Baghdad.
- Alwan, Ahmed, and Al-Attayat, Khaled (2010): The relationship between academic intrinsic motivation and academic achievement among a sample of tenth grade students, *Islamic University Journal*, 18 (2), Ma'an.
- Al-Mahamid, Uqla Shaker, and Al-Safasfa, Ibrahim Muhammad (2007): Career future anxiety among Jordanian university students and its relationship to some variables, *Journal of Educational and Psychological Sciences*, Volume 8, Number 4, College of Education, University of Bahrain.
- Al-Mashikhi, Ghalib Muhammad (2009): Future anxiety and its relationship to both self-efficacy and the level of ambition among a sample of Taif University students, PhD thesis, Umm Al-Qura University, College of Education.
- Al-Masry, Nevin Abdel-Rahman (2011): Future anxiety and its relationship to both self-efficacy and the level of academic ambition among a sample of Al-Azhar University students, unpublished master's thesis, Al-Azhar University, College of Education, Gaza.
- Baghdadi, Marwa Mukhtar (2018): The effectiveness of a training program based on the music model in developing academic motivation and academic achievement among university students, *Journal of the College of Education*, Volume 28, Issue 5, Alexandria University.
- Hassan, Mahmoud Shamal (1999): Anxiety about the future among young graduates from universities, *Journal of Gulf and Arabian Peninsula Studies*, No. 249.
- Khadija, Malal (2017): Psychological contexts and their relationship to the level of adaptation among university students, PhD thesis, Hassiba Ben Bou Ali University - Chlef.
- Zakaria, Hosni, and Mohamed, Amal (2017): The effectiveness of training on self-regulated learning strategies in improving academic self-motivation and attitudes towards school among a sample of gifted low-achieving students. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, Vol. 18, No. 3.
- Shazly, Abdel Hamid Mohamed (2001): Mental health and personality psychology, University Library, Alexandria.
- Abdul Rahman, Jamal Al-Din Muhammad Mazki (2001): Psychological, social and academic adjustment among students of Al-Madinah International University - Malaysia, College of Education - Al-Madinah International University, Malaysia.
- Aziz, Sherzad Ahmed (2021): A comparative study of academic motivation, future anxiety, and the level of ambition among fourth-stage students in some faculties of physical education and sports sciences in the universities of the Kurdistan Region - Iraq, master's thesis, College of Physical Education and Sports Sciences, Salah al-Din University - Erbil.
- Allawi, Mohamed Hassan, and Rateb, Osama Kamel (1999): *Scientific Research in Physical Education and Psychology*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Karajah, Abdul Qadir (1997): *The Psychology of Learning*, 1st Edition, Dar Al-Yazuri Scientific, Amman.
- Mutashar, Muntaha, and Duraid, Susan (2014): Positive thinking and its relationship to academic self-motivation, and the attitude towards the teaching profession among students of faculties of education, *Journal of Educational and Psychological Research*, Issue 41.
- Maashi, Muhammad Ali (2012): Future anxiety of the student teacher and its relationship to some variables, *Journal of Educational and Psychological Studies*, Issue (75), College of Education, Zagazig University.

- Nema, Hanan Hussein (2010): Thinking styles and their relationship to academic self-motivation among university students, unpublished master's thesis, College of Education, Ibn Rushd, University of Baghdad.

ملحق (1)

أسماء الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي لبيان مدى صلاحية المقاييس

ت	الأسماء	التخصص	مكان العمل
1	أ. د عزيمة عباس سلطان	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين – أربيل
2	أ.م.د سعيد نزار سعيد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين – أربيل
3	أ.م. د آلان قادر رسول	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين – أربيل
4	أ.م.د علي حسين علي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين – أربيل
5	م.د ريان جمال علي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة جيهان – أربيل

ملحق (2) مقياس التكيف

الرقم	الفقرات	البدائل				
		ابدا	نادرا	احيانا	غالبيا	دائما
1	لدى الثقة بنفسي					
2	يتغير مزاجي دون سبب ظاهر					
3	اغضب لأتفه الأسباب					
4	اشعر بالحزن					
5	اشعر بالخوف					
6	ينفذ صبري بسهولة					
7	أشعر بالوحدة					
8	أشعر بالاحباط					
9	يضايقني شعوري بالنقص					
10	لدى ثقة بأفراد أسرتي					
11	أعرض للنقد من طرف أسرتي					
12	علاقتي طيبة مع أفراد أسرتي					
13	تحاول أسرتي السيطرة علي					
14	جو أسرتي ملئ بالمشاكل					
15	تدعم أسرتي قراراتي و اختياراتي					
16	يتسم جو أسرتي بالمودة والتفاهم و الحوار					
17	أرغب في أن أترك المنزل					
18	توفر لي أسرتي الجو المناسب للدراسة					
19	اعتمد على أسرتي عندما تواجهني مشكلة ما					
20	علاقتي جيدة مع زملاني					
21	أشعر بالارتياح مع الآخرين					
22	أقبل نقد الآخرين لي بمرونة					

23	أشعر بالتقدير من طرف زملائي
24	أتردد في دخول مكان مكنظ بالناس
25	من السهل علي الاختلاط بالناس
26	أتشاجر مع الآخرين لآتفة الأسباب
27	أنا غير راض عن تخصصي الجامعي
28	أشعر بعدم الحماس للدراسة
29	تزعجني كثرة المحاضرات
30	يزعجني عدم توفر المراجع الجامعية
31	أجد صعوبة في فهم بعض المواد
32	قاعات التدريس غير ملائمة للتعلم
33	أنظم أوقات دراستي جيدا
34	أعاني من صعوبة التركيز أثناء الدراسة
35	تفشل علاقتي الإجتماعية مع زملائي بسرعة
36	أميل ألى أقامة علاقات عبر الهاتف والانترنت
37	أخاف أن تؤثر علاقتي الإجتماعية على مستقبلي
38	اعجز عن التعبير عن مشاعري للطرف الأخر
39	اواجه مشكلات صحية مختلفة
40	تستلزم صحتي الرعاية الطبية
41	أعاني من الأرهاق والتعب

ملحق (3)
مقياس الدافعية الاكاديمية

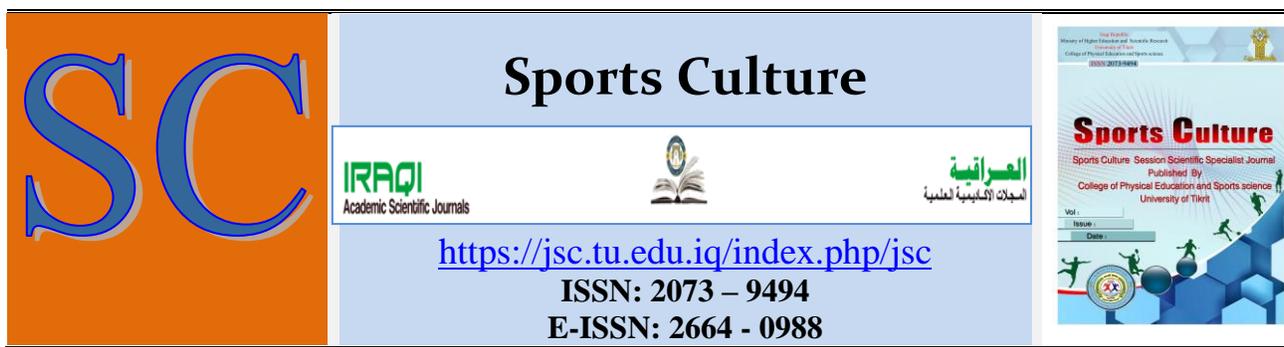
ت	الفقرات	ابداً	نادراً	احياناً	غالباً	دائماً
1	أفضل الاعتماد على نفسي أثناء أدائي لواجباتي الدراسية .					
2	أسعى الى التفوق بصورة مستمرة.					
3	أشعر أن مستوى دراستي الحالية أقل من أمنياتي العلمية.					
4	أبدأ واجباتي الدراسية في مواعيدها دون تأخير.					
5	أكافح من أجل الوصول الى هدفي.					
6	أرغب أن أكون من الأوائل في السنة الدراسية.					
7	أطلع على بعض المواضيع العلمية حال إنتهائي من تحضير واجباتي الدراسية.					
8	أهم بنتيجة دراستي ولا ينصب إهتمامي على النجاح فقط.					
9	أضع لمستقبلي الأكاديمي خططاً باستمرار.					
10	التقط الأفكار الجديدة التي تثير الرغبة والبحث والتقصي عن الحقائق في دروسي.					
11	أرفض الإستسلام بسهولة بين زملائي الطلبة					
12	أعتمد كل الفرص المتاحة لي للتفوق في المواد الدراسية.					
13	أشعر بالسعادة عند إنجازي نشاطاً علمياً.					
14	أتحمل مسؤولية أعمالي.					
15	ينتابني القلق والإنزعاج لعدم حصولي على مستوى دراسي عال بين زملائي.					
16	أستفيد من سبل الحديثة في الحصول على المعرفة(كالانترنت).					
17	أهم بالحاضر وأترك المستقبل للظروف.					
18	أتجنب منافسة زملائي في الصف الدراسي.					
19	أندفع تلقائياً لتقصي الإجابة عن الاسئلة التي تثار في الصف.					

ت	الفقرات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
20	أشعر بالسعادة حين أقوم بالدراسة دون رقابة.					
21	أبذل قصارى جهدي لأكون أفضل من زملائي في دراستي.					
22	أحاول الإلمام بكل ما يتعلق بتخصصي الدراسية.					
23	ينقص حماسي لأداء الأعمال التي لا يقابلها مردود مادي.					
24	أتطلع لتحقيق ما هو أفضل في حياتي.					
25	أتقبل أفكار أساتذتي كي تزيد معرفتي.					
26	أشعر بالفخر بأعمالي في الجامعة والمنزل.					
27	أسعى لتجاوز العقبات التي تعترضني في الدراسة.					
28	لدي القدرة على التغلب على الصعوبات الدراسية التي تواجهني.					
29	عندما أحصل على درجة واطئة أدرس بجد لأحصل على درجة عالية في الامتحان المقبل.					
30	أخطط لمستقبلي وأسعى لتحقيق أهدافي.					
31	أسعى لأكون دائماً في مستوى الطلبة المتفوقين.					
32	أشعر بالراحة عندما أنهى واجباتي المدرسية بالكامل.					
33	أشعر أن قدراتي تؤهلني للنجاح والتفوق.					
34	لا يهمني ما أبذل من وقت وجهد إن كان ذلك يساعدني على النجاح.					
35	أبذل جهداً كبيراً لأفهم المواضيع الدراسية.					
36	أتردد في الاستفسار عن الأمور التي أجهلها.					
37	أحاول تطبيق المعرفة التي أحصل عليها					
38	أحب النشاط والعمل داخل الكلية					
39	أعتقد أن الحظ يلعب دوراً كبيراً في حياة الإنسان.					
40	لدي رغبة على فهم وتفسير ما يقوله المدرسون.					
41	أرغب في تطوير قابليتي العلمية والثقافية.					
42	ينتابني اليأس إذا سارت الأمور عكس ما أتوقعه.					
43	أتردد الى مكتبة الكلية لإضافة المعلومات الى معلوماتي السابقة					
44	لدي رغبة شديدة في طلب العلم.					
45	أعتقد إن مستقبلي العلمي محدد ولا أستطيع تغييره.					
46	أحاول إعادة المهارة التي تعلمتها لأكثر من مرة لكي أتقنها.					
47	أرغب بجد في تنمية معلوماتي.					
48	أجد أن كثيراً من أهدافي مستحيلة التحقيق.					
49	أحاول إعادة شرح المحاضرة لأكثر من مرة لترسيخ المعلومة.					
50	أجتهد وأثابر في دروسي لتطوير نفسي.					
51	أتباطأ في تطوير معارفي وتعلم الأشياء الجديدة.					
52	أهتم بمعرفة أسباب فشل الآخرين في الكلية.					
53	أحب أن أحقق مستوى أفضل في التفوق العلمي.					

ملحق (4) مقياس قلق المستقبل

ت	الفقرات	تنطبق	أحياناً	لا تنطبق
-1	أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل.			
-2	أخشى الفشل في المستقبل.			
-3	أشعر بقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف وتطرف وإرهاب.			
-4	أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار.			

ت	الفقرات	تنطبق	أحياناً	لا تنطبق
5-	أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة والحيوية .			
6-	تنتابني حالة من التوتر وعدم الارتياح عندما أفكر بالمستقبل .			
7-	أشعر بأن آمالي وطموحاتي لن تتحقق .			
8-	يزعجني ازدياد تكاليف وأعياء الزواج .			
9-	أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني .			
10-	أشعر بالخمول وتوتر العضلات .			
11-	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي .			
12-	ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة .			
13-	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة .			
14-	أشعر بالشك والإرتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل .			
15-	أعاني دائماً من بعض الإضطرابات في المعدة.			
16-	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي .			
17-	أخشى من أن تتغير حياتي الى الاسوأ في المستقبل .			
18-	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفاً من الفشل .			
19-	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل .			
20-	أعاني في ضيق من التنفس .			
21-	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل .			
22-	نظرتي للحياة مليئة بالتشاوم .			
23-	يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع .			
24-	أشعر بضعف التركيز وشروذ الذهن .			
25-	أعاني من إضطراب في النوم .			
26-	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري .			
27-	تلازمني فكرة الموت في كل وقت .			
28-	أشعر بضغوط نفسية لقلق أهلي الدائم على مستقبلي .			
29-	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي .			
30-	أشعر بسرعة نبضات القلب .			
31-	أشعر إن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة .			
32-	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل .			
33-	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي .			
34-	أشعر بالضيق والحزن وإنشغال الفكر .			
35-	أعاني من صداع مستمر .			
36-	يسيطر علي شعور بالخوف من المستقبل .			
37-	أشعر أن المستقبل يحمل في طياته كثير من الصعوبات .			
38-	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج .			
39-	أشعر بعدم القدرة على إتخاذ القرارات .			
40-	يتصيب مني العرق دون سبب واضح .			
41-	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة.			
42-	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة.			
43-	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم .			



The effect of cooperative integration strategy on gaining self-confidence and learning the skill of receiving serve in volleyball for students

Khaled Ali Hamad*

General Directorate of education, Kirkuk, Iraq

Article info.

Article history:

Received in revised form: 24/5/2023

-Received: 2/4/2023

-Accepted: 24/5/2023

-Available online: 30/6/2023

Keywords:

- strategy of cooperative integration
- self-confidence
- volleyball

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

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



Abstract

The importance of the study lies in the use of the cooperative integration strategy (Jigsaw), which aims to "make the student the focus of the educational process instead of the teacher who led the educational process", there is an emphasis on the need to diversify learning methods to meet the different conditions in different educational situations, so we find that each method and strategy has rules and advantages that make it appropriate in a specific educational situation and inappropriate in another educational situation, so it is difficult to determine one method that is better than other methods and strategies. Therefore, the researcher noticed the lack of using modern strategies on students, in addition to the need to introduce various methods and strategies to achieve the best results and add excitement and suspense to middle school students to get away from boredom and routine inherent to them. Therefore, the researcher decided to go into an experiment to introduce one of the modern strategies, which is the strategy of cooperative integration (Jigsaw), to see the extent of its impact on learning the skill of receiving volleyball and enhancing self-confidence for middle school students. The researcher used the experimental method with two groups, the control and the experimental, with a pre and post-test, and the research sample was middle school students, and by presenting, analyzing and discussing the results, he found that there is an effect of the strategy in developing the research variables between the two groups and in favor of the experimental group.

* Corresponding Author: Ka838114@gmail.com , strategy of cooperative integration, self-confidence.

تأثير استراتيجية التكامل التعاوني في اكتساب الثقة بالنفس وتعلم مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة للطلاب

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2023/6/30

م.م خالد علي حمد / المديرية العامة لتربية محافظة كركوك

الكلمات المفتاحية

- استراتيجية التكامل التعاوني

- الثقة بالنفس

- الكر الطائرة

الخلاصة:

تكمن أهمية الدراسة في استخدام استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw) والتي تهدف إلى "جعل الطالب محور العملية التعليمية بدلاً من المعلم الذي قاد العملية التعليمية"، وهناك تأكيد بضرورة التنوع في أساليب التعلم لمواجهة الظروف المتباينة في المواقف التعليمية المختلفة، لذا نجد أن لكل أسلوب واستراتيجية قواعد ومميزات تجعله مناسب في موقف تعليمي معين وغير مناسب في موقف تعليمي آخر، لذلك من الصعب أن تحدد أسلوب واحد أفضل من الأساليب والاستراتيجيات الأخرى. لذا لاحظ الباحث قلة في استخدام الاستراتيجيات الحديثة على الطلاب فضلاً عن الحاجة إلى إدخال أساليب واستراتيجيات متنوعة لتحقيق أفضل النتائج وإضافة طابع الإثارة والتشويق لدى طلاب المرحلة المتوسطة للابتعاد عن الملل والروتين الملازم لهم. فعليه ارتأى الباحث الخوض في تجربة لإدخال أحد الاستراتيجيات الحديثة وهي استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw) لمعرفة مدى تأثيرها على تعلم مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة وتعزيز الثقة بالنفس لطلاب المرحلة المتوسطة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي وكانت عينة البحث من طلاب المرحلة المتوسطة ومن خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وجد ان هناك تأثير للاستراتيجية في تطوير متغيرات البحث بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

يشهد العصر الذي نعيش فيه اليوم تقدماً واضحاً في العديد من المجالات الحياتية اليومية، كما تتميز المجتمعات اليوم بما تملكه من معارف ومعلومات وثورات بشرية قادرة على التطورات في العديد من تلك المجالات، ويأتي التعليم على أولوية هذه المجالات حيث بعد الاستثمار في النشئ هو عصب الحياة لتقدم الأمم، لذا سعى العلماء إلى النهوض بمنظومة التعليم لتوظيف جيل من الطلاب قادر على الاستغلال الأمثل للثورات التعليمية والارتقاء بالتعليم لمواكبة مستحدثات تكنولوجيا التعليم، والسعي حول استخدام كافة الأساليب

والاستراتيجيات التعليمية المختلفة كلا في مجاله للنهوض بالطلاب وتنمية قدراتهم العقلية وحثهم على الاعتماد على التعلم الذاتي والتفكير الناقد والتكيف مع المشكلات التعليمية المعاصرة ومجابتها.

وعملية تعدد التعليم والتعلم في جميع المراحل العمرية من أهم العوامل المؤثرة في توفير متطلبات التقدم والتطور السريع للمجتمع، كما تعد المصدر الرئيسي لتنشئة أفراد يمتلكون القدرات العقلية والكفاءات المهارية والسلوكيات القيمة تمكنهم من التفاعل الذكي مع متطلبات العصر ومتغيرات المستقبل .

كما ظهرت عدة استراتيجيات التعلم التعاوني والتي تعنى بنشاط الطالب في الموقف التعليمي ومشاركة الايجابية والتركيز على أهمية التفاعل بين الطلاب والمادة التعليمية والخبرات التربوية ومن أبرز الاستراتيجيات في التعلم التعاوني (التعلم معا وتقسيم الطلاب بناء على التحصيل السابق والمجادلة التعاونية والمناظرة وعفان التعلم التعاوني والتكامل التعاوني (Jigsaw) وغيرها من الاستراتيجيات التعاونية والتنافسية ونشطرت استراتيجيات التعلم التعاوني في أن الطلاب في المواقف التعليمية يدركون أنهم جزء من جماعة العمل ويعمل الطلاب لكي يحقق أهدافهم المشتركة ويدركون أي مشكلة تواجه أي عضو في الجماعة ككل وهذا يؤدي إلى نقل جهودهم جميعا بعد النجاح والأخفاق في حل المشكلة ويعود إلى درجة المشاركة اليهم جميعاً .

وتعتبر " الثقة بالنفس هي إحدى عوامل الشخصية الأساسية التي ترتبط بالتوافق العام للطلاب " وتبدأ في النمو في سن مبكر وتساعد الطالب على اشباع حاجته إلى الاستقلال وتحقيق التكامل النفسي الاجتماعي لذا تعد الثقة بالنفس احد معايير الشخصية السوية حيث أن ضعف الثقة بالنفس له تأثير ضار على تكيف الطالب، إذ تجعله مقيداً في تصرفاته الشخصية وتفاعلاته الاجتماعية بحيث يكون مستوى أدائه دون مستوى قدراته كما تجعله ميالاً لتجنب الخبرات والمواقف الجديدة وقلقاً من المواقف العادية .

أن لعبة الكرة الطائرة تعد واحدة من الألعاب الجماعية التي لها مبادئها الأساسية ولها مهارتها المختلفة وتشمل المهارات الهجومية (الارسال ، الضرب الساحق ، الأعداد) والمهارات الدفاعية (كالدفاع عن الملعب - والاستقبال) ومهارات هجومية دفاعية (حائط الصد) إذ أن هذه المهارات ترتبط مع بعضها البعض بشكل وثيق وقوي فأى ضعف في مستوى ادائها يؤدي الى هبوط مستوى الفريق وخسارته للمباراة , وخاصة مهارة استقبال الارسال كونها إحدى المهارات الدفاعية الأساسية اذ انها تتطلب قدرة عالية من الانتباه على اللاعب المرسل والكرة وعلى اللاعب المعد لغرض إيصالها بصورة صحيحة وإعدادها للاعب الضارب لغرض بناء الهجوم الناجح .

وتكمن أهمية الدراسة في استخدام استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw) والتي تهدف إلى جعل الطالب محور العملية التعليمية بدلاً من المعلم الذي قاد العملية التعليمية، واكتساب الخبرات والمهارات لدى المتعلمين وايصالهم الى مرحلة تعلم أنفسهم بنفسهم , وهناك تأكيد بضرورة التنوع في أساليب التعلم لمواجهة

الظروف المتباينة في المواقف التعليمية المختلفة ، ولكي يحقق الطلاب اكبر فائدة ممكنة في تحصيلهم يجب أن لا يسمح لهم بان يكونوا فقط متعلمين وإنما أن يكونوا أفرادا مبدعين وقادرين على حل المشاكل في مجموعاتهم التعاونية من خلال حثهم على المشاركة الفاعلة في التعلم ليتفاعلوا مع زملائهم ويشرحوا لهم ما تعلموا ويستمعوا لوجهات نظرهم ويشجع ويدعم بعضهم بعضا وهذا ما يهدف اليه اسلوب التكامل التعاوني .

1-2 مشكلة البحث

لقد ظهرت الحاجة إلى تبني استراتيجية جديدة وإعادة النظر في الأساليب المتبعة وتحول مفهوم التعليم (أسلوب المدرس) الى مفهوم هجين يعمل على اكساب الطلاب القدرة على توظيف وإنتاج المعلومة وليس اكتسابها فقط مما يمكنهم من اظهار قدراتهم، وتنمية التفكير الناقد والابداع والابتكار لديهم وتقدير كل ما يناسب قدراتهم وميولهم ومشاركتهم الايجابية من أجل رفع مستوى وفعالية التعليم وتحسينه.

وفي هذا الصدد تعد استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw) كأحد استراتيجيات التعلم النشط وفلسفة التربية تحت علي إيجابية الطالب في الموقف التعليمي وتشمل جميع الممارسات التربوية والإجراءات التعليمية التي تهدف إلى تفعيل دور الطالب إذ يجري التعلم خلال العمل والبحث والتجريب واكتساب المهارات وتكوين القيم والاتجاهات الايجابية واكسابهم الثقة في النفس ، حيث تكمن مشكلة البحث في ضعف مهارة استقبال الارسال لدى المتعلمين والتي تعد من المهارات الدفاعية المهمة التي يتم من خلالها اعداد الكرة للاعب الزميل من أجل كسب النقاط التي تحقق الفوز في المباراة ، ومن خلال استعمال الاساليب التقليدية التي يصل بها المتعلم الى حدود معينة من تعلم المهارات ، وأن التقدم الحاصل في العملية التدريسية يتطلب من المدرس اختيار أفضل أسلوب لتطوير وتعلم المهارة المطلوبة إذ إن لأساليب التدريس دورا كبيرا في تطوير المستوى المهاري للمتعلمين وكلما كان أسلوب التدريس المستعمل متطور كانت عملية التعلم أفضل وكانت فرصة التقدم بأداء مهاري أفضل ، ومن خلال ذلك اراد الباحث على تقديم دليل آخر على أهمية تلك الأساليب التدريسية الحديثة في العملية التعليمية والتدريسية والتي منها اسلوب التكامل التعاوني للمعلومات المجزئة. ويرى الباحث أن استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw) هي إحدى استراتيجيات التعلم التعاوني أو التعلم النشط الذي يتيح للطلاب المشاركة بفعالية في الموقف التعليمي مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم والقضاء على أي معوقات تحول دون تحقيق أهدافهم وتنمية مهارات التفكير لديهم والبعد كل البعد عن أسلوب المدرس (التقليدي) والذي يعيق تفكير الطلاب ويجعلهم متلقين المعلومة دون استخدامهم للأساليب المختلفة في التعلم والابتكار .

ومن هذا المنطلق سعى الباحث إلى معرفة تأثير استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw) على تعلم مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة واكتساب الثقة بالنفس لطلاب المرحلة المتوسطة وذلك لمجابهة ضعف المستوى المهاري للطلاب في لعبة الكرة الطائرة من خلال نتائج الاختبارات المهارية السابقة .

3-1 أهداف البحث

- 1- إعداد منهج تعليمي باستخدام استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw) على اكتساب الثقة بالنفس وتعلم مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة المتوسطة .
- 2- التعرف على تأثير استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw) على اكتساب الثقة بالنفس وتعلم مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة المتوسطة .

4-1 فروض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي على اكتساب الثقة بالنفس وتعلم مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية لطلاب المرحلة المتوسطة .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي بعدي على اكتساب الثقة بالنفس وتعلم مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة المتوسطة .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة المتوسطة لمدرسة (الاحمدية المختلطة) كركوك .

2-5-1 المجال الزمني : (من 2021/3/7 الى 2021/5/18)

3-5-1 المجال المكاني: ساحة مدرسة (الاحمدية المختلطة) كركوك

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية**2-1 منهج البحث:**

طبيعة مشكلة البحث الحالية تجريبية، لذلك اعتمد الباحث المنهج التجريبي بما يتناسب مع طبيعة وأهداف البحث ، كما اختار تصميم طريقة المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) بالاختبارين القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في - طلاب المرحلة المتوسطة في مدرسة (الاحمدية المختلطة) والبالغ عددهم (52) طالب، واشتملت العينة الأساسية على (24) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة) وتم تقسيمهم إلى (12) طالب للمجموعة الضابطة والتي تم التدريس لها بأسلوب الاوامر، و(12) طالب للمجموعة التجريبية والتي يطبق عليها استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw) وتم الاستعانة بعدد (4) طالب لاجراء الدراسات الاستطلاعية للبحث من نفس مجتمع البحث .

2-2-1 تجانس و تكافؤ العينة:**2-2-2 تجانس العينة :**

لأجل التوصل الى مستوى واحد متساو لعينة البحث ولتجنب المؤشرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الموجودة لدى الطلاب قام الباحثان بأجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (الطول ،

الكتلة ، العمر الزمني) وبعد ذلك استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة لغرض المعالجات الاحصائية للتحقق في التجانس والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1) يبين تجانس مجتمع البحث من خلال نتائج الجدول (1) يتبين ان قيمة معامل الالتواء اصغر من (± 1) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول , كتلة الجسم , العمر الزمني) .

2-2-2 تكافؤ العينة:

لكي يتمكن الباحث من أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة الى

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النتيجة
الطول	سم	165.2	165	1.879	0.392	متجانس
كتلة الجسم	كغم	67.5	65	1.663	0.355	متجانس
العمر الزمني	سنة	14.8	14	0.722	0.223	متجانس

تأثير العامل التجريبي ولكي يكون افراد العينة بخط شروع واحد , فقد لجأ الباحث الى التحقق من تكافؤ المجموعتين وذلك باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة وكما موضح في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث كافة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	القبلي (تجريبي)		القبلي (ضابطة)		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبسوثة
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0.000	14.143	0.818	23.24	1.012	22.34	درجة	اختبار مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة
معنوي	0.000	19.341	0.432	55.22	0.661	54.120	درجة	مقياس الثقة بالنفس

3-3 الوسائل والأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

1-3-3 وسائل جمع البيانات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات والقياسات .
- استمارات خاصة لتسجيل نتائج الاختبارات للطلاب .

2-3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة:

- حاسبة الكترونية (لاب توب) عدد (1).

- ساعة إيقاف الكترونية نوع عدد (2).
- شواخص بلاستيكية عدد (6).
- ساحة كرة طائرة.
- كرات طائرة قانونيه عدد (4).
- صفارة عدد (2).
- شريط لاصق
- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات.
- 3-4 الاجراءات الميدانية:
- 3-4-1 وصف الاختبارات

أولاً / اختبار الثقة بالنفس الرياضية (1) (*)

الغرض من الاختبار : قياس درجة الثقة بالنفس للطلاب .
 الأدوات المستخدمة : استمارة خاصة لقياس الثقة بالنفس ، قلم .
 وصف الاختبار : يتضمن الاختبار (13) فترة تتراوح درجاتها من (1 - 9) لكل عبارة ويتم وضع دائرة على الدرجة التي يراها مناسبة لكل فقرة .
 التسجيل : تتراوح الدرجات بين (117) و (9) بحيث تعني درجة (9) اقل درجة للثقة و (117) اعلى درجة للثقة العالية .

احتساب النتائج : يتم جمع درجات الاسئلة الـ (13) ومجموع الدرجات يدل على درجة الثقة بالنفس لدى الطلاب لممارسة هذا النوع من اللعبة .

ثانياً / اختبار مهارة الاستقبال (2) :

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستقبال .
 الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني ، كرة طائرة .
 مواصفات الاداء: تقسم المنطقة الخلفية الى مستطيل قياسه 9×3 م ويقسم بدوره الى قسمين كل قسم قياساته (4.5×3) م يصبح هنالك مستطيلان قياس كل منها (4.5×3) م يسمى كل منهما (أ،ب) .
 يؤدي اللاعب (5 محالوت) من داخل كل منطقة (أ ، ب) " .
 يمكن وضع منضدة في مركز (2) ويقف فوقها لاعب (كهدف) .
 التسجيل /

(3) درجات للكرة التي يتم استقبالها وتوجيهها الى الهدف .

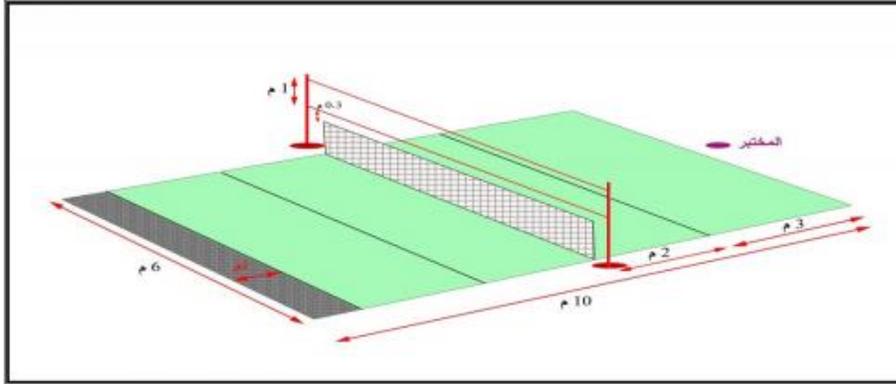
¹ - وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1998 ، ص 133 .

(*) انظر الملحق رقم (1)

² - احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه : دليل المدرب في الالكرة الطائرة – اختبارات – تخطيط – سجلات، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999م ص18 .

(2) درجتان للكرة الملامسة للهدف .

(صفر) للكرة البعيدة عن الهدف .



شكل (1)

اختبار استقبال الإرسال

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية قبل المباشرة بالتجربة الأساسية من اجل معرفة أهم المعوقات

والسلبيات لكي تتم معالجتها , وان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :-

- 1- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث وقياس زمن ادائها .
- 2- التأكد من صلاحية القاعة والأدوات المستخدمة وملائمتها للاختبارات .
- 3- تهيئة فريق العمل المساعد , فضلاً عن تحديد الصعوبات التي قد تواجههم .
- 4- معرفة الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل ووضع انسب الحلول لها.

3-4-3 الاختبارات القبليّة:

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة يوم (الاربعاء) الموافق (2021/3/10) الساعة (9:00) صباحاً على ساحة مدرسة (الاحمدية المختلطة) على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) حسب المواصفات و شروط الأداء لكل اختبار.

3-4-4 خطوات إعداد وتخطيط وتطبيق استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw):

١. تحديد موضوع الدراسة: الخاص بتعلم مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة واكتساب الثقة بالنفس لطلاب المرحلة المتوسطة وفق استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw).

٢. هدف استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw): تهدف استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw) الى تعلم واتقان المهارات الحركية الخاصة بالكلمات المستقيمة قيد البحث والمشملة عليها الموضوعات التعليمية التالية

من:

- أ - اكتساب المعارف والمعلومات الخاصة بمهارة الاستقبال بالكرة الطائرة .
- ب - اكتساب المعارف والمعلومات الخاصة بالنواحي القانونية بلعبة الكرة الطائرة .
3. زمن استخدام استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw): استغرق تنفيذ الاستراتيجية شهرين لمدة (8) أسابيع بواقع (٨) دروس تعليمية لكل مجموعة، وزمن الدرس التعليمي الواحد بلغ (40) دقيقة
4. خطوات تنفيذ استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw):
- مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة:

- 1) تقسيم المهارة إلى ثلاثة مراحل (وقفة الاستعداد - مد اليدين بضم الساعدين - ثني الركبتين والجذع الى الاسفل).
- ٢) عمل "ورقة عمل لكل مرحلة من مراحل المهارة التعليمية.
- 3) تقسيم الطلاب إلى أربعة مجموعات أصلية وتقسّم كالتالي: (1-6)، (٢-6)، (3-6)، (4-7) طلاب داخل المجموعات الأربعة.
- 4) توزيع ورقة العمل الخاصة بمرحلة وقفة الاستعداد على رقم (6) من كل مجموعة.
- 5) ثم توزيع ورقة العمل الخاصة مد اليدين بضم الساعدين على رقم (٢) من كل مجموعة.
- 6) تم توزيع الورق الخاصة ثني الجسم الى الاسفل على رقم (3) من كل مجموعة.
- 7) ثم توزيع الورق الخاصة بمرحلة العودة لوضع الاستعداد على رقم (4) من كل مجموعة.
- ٨) جري خروج رقم (1) من كل مجموعة من المجموعات الأصلية لتكوينهم مجموعة باسم (مجموعة الخبراء) وقيامهم بقراءة ورقة العمل الخاصة بمرحلة وقفة الاستعداد بشكل تعاوني ومناقشتها وتنفيذها .
- 9) ثم خروج رقم (٢) من كل مجموعة من المجموعات الاصلية لتكوينهم مجموعة باسم "مجموعة الخبراء وقيامهم بقراءة ورقة العمل الخاصة بمرحلة مد اليدين بضم الساعدين بشكل تعاوني ومناقشتها وتنفيذها.
- ١٠) ثم خروج رقم (3) من كل مجموعة من المجموعات الاصلية لتكوينهم مجموعة باسم "مجموعة الخبراء" وقيامهم بقراءة ورقة العمل الخاصة بمرحلة ثني الركبتين والجذع الى الاسفل بشكل تعاوني ومناقشتها وتنفيذها.
- ١١) ثم خروج رقم (4) من كل مجموعة من المجموعات الاصلية لتكوينهم مجموعة باسم "مجموعة الخبراء" وقيامهم بقراءة ورقة العمل الخاصة بمرحلة العودة لوضع الاستعداد بشكل تعاوني ومناقشتها وتنفيذها.
- ١٢) يتم اتقان وتثبيت كل مرحلة من مراحل الأداء من قبل مجموعة الخبراء .
- ١٣) ثم عودة أفراد مجموعات الخبراء إلى مجموعاتهم الاصلية ويقوم رقم (1) من كل مجموعة من المجموعات الأصلية بشرح مرحلة وقفة الاستعداد لباقي مجموعته، ويقوم رقم (٢) من كل مجموعة من المجموعات الاصلية بشرح مد اليدين بضم الساعدين لباقي مجموعته ، ويقوم رقم (3) لكل مجموعة من

المجموعات الأصلية بشرح مرحلة ثني الركبتين والجذع لباقي مجموعته، ويقوم رقم (4) لكل مجموعة من المجموعات الأصلية بشرح مرحلة العودة لوضع الاستعداد لباقي مجموعته. (14) تقوم كل مجموعة بتكرار المهارة بشكل كامل عدة مرات للاتقان والتنشيط. ب. مرحلة التقويم :

ويتم في هذه المرحلة تقويم أداء كل طالب على حدا من حيث تقدمه في المستوى المهاري عند تعلمه لمهارة الاستقبال بالكرة الطائرة قيد البحث وذلك من خلال مجموعة من الاختبارات المهارية والتي سبق أن خضعت لعوامل الضبط من الصدق والثبات وتقنيها من أجل الحصول على نتائج موضوعية تناسب ما تم تطبيقه لعينة البحث .

3-4-5 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw) تم إجراء اختبارات الثقة بالنفس واختبار مهارة استقبال الإرسال البعدية على المجموعتين الضابطة والتجريبية يوم (الثلاثاء) الموافق 2021/5/18 الساعة التاسعة صباحاً وفي نفس المكان وتحت نفس الظروف التي تم في ظلها إجراء القياس القبلي .

3-5 الوسائل الإحصائية:

استعان الباحث بالحقيقة الإحصائية (SPSS) لمعالجة واستخراج البيانات.

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- الخطأ المعياري

- اختبار (t) للعينات المترابطة

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث:

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			±ع	س	±ع	س		

معنوي	0.006	5.143	0.991	26.2	1.012	22.34	درجة	اختبار مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة
معنوي	0.001	6.92	0.632	66.55	0.661	54.120	درجة	مقياس الثقة بالنفس

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث:

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0.000	18.221	0.511	31.12	0.818	23.24	درجة	اختبار مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة
معنوي	0.000	8.653	0.436	69.34	0.432	55.22	درجة	مقياس الثقة بالنفس

4-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث:

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	تجريبي		ضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0.012	6.144	0.511	31.12	0.991	26.2	درجة	اختبار مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة
معنوي	0.000	12.881	0.436	69.34	0.632	66.55	درجة	مقياس الثقة بالنفس

4-2-2 مناقشة نتائج :

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدولين (2) و(3) لاختبار مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة ومقياس الثقة بالنفس على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، ويعزو الباحث سبب هذا الفرق المعنوي لأفراد المجموعة الضابطة يرجع الى ما تم تطبيقه من تمارين بأساليب وطرائق اعدّها المدرس في وحداته التعليمية ، اذ انها تسببت في تطوير المهارة وتعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب ، ويرى الباحث سبب وجود الفرق المعنوي للأداء المهاري لأفراد المجموعة الضابطة يعود نتيجة لتكرارات

التمارين التي اعدتها مدرس المادة والتي يؤديها الطلاب في الوحدات التعليمية والانتظام في عملية التعليم ، كما ان التكرارات تؤدي الى ترسيخ البرنامج الحركي لدى المتعلم وتوسيع مداركه ومفاهيمه من اجل فهم المهارة ووضوحها ، وهذا ما أكده (يعرب خيون) ان " التكرار الزائد لأي عمل سوف يقلل من نسب الخطأ ويزيد نسب التعلم وكذلك يؤدي الى سرعة سحب المعلومات من الذاكرة لذلك يعطى المتعلم محاولات كثيرة أثناء الشروع بالتعلم . (1)

كما وظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (2) لاختبار مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة واختبار الثقة بالنفس على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث الى استخدام استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw) وهي إحدى استراتيجيات التعلم الذي تتيح للطلاب المشاركة بفاعلية في الموقف التعليمي مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم والقضاء على أي معوقات تحول دون تحقق أهدافهم وتنمية مهارات التفكير لديهم، كما أنها ساعدت في زيادة مستوى اتقان طلاب المجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث، وذلك من خلال تجزئة المهارة المتعلمة وتوزيعها على مجموعة الخبراء والذين كان دورهم لا يقل أهمية عن دول المعلم أثناء التعلم من اتقائهم للجزء المنوط بهم ثم اعادة التوزيع مرة أخرى على مجموعاتهم لاستئناف عملية التعلم والشرح الوافي لكل مرحلة يجب اتقانها قبل الانتقال إلى مرحلة أخرى عند تعلم مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة ، ومن جانب آخر يرى الباحث عند قيام كل طالب بالقيام بدور الخبير كمعلم بداخل المجموعة وقائد لها ارتقى هذا برفع مستوى الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية أمام زملائهم من نفس المجموعة كما ساعد أيضاً على التنافس البناء فيما بينهم للاتقان الجيد لمهارة الاستقبال بالكرة الطائرة .

ويتفق هذا مع دراسة كل من طه غباشي(٢٠١٧م) (١٦)، آياد داؤد، سوزان سلمان(٢٠١٨م) (4)، Nick (2018) (A. B O'Leary, ٢٨٠)، على أن إستراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw)، والتي تتيح للطلاب وجود بيئة تعليمية ملائمة ومناسبة تساعده على التعلم الجيد ورفع مستوى الأداء المهاري، فضلا عن زيادة الثقة بالنفس لطلاب المجموعة التجريبية .

ومن هذا المنطلق تهتم استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw) بتشجيع طلاب المجموعة التجريبية على أن يتعاونوا معاً والعمل كفريق واحد لانجاز الهدف المشترك فيما بينهم مما أدى إلى زيادة فعاليتهم واشتراكهم في الموقف التعليمي وزيادة ثقتهم بأنفسهم .

وتعد استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw) طريقة تدريسية تعمل على تعظيم مخرجات التعلم كالتحصيل والثقة بالنفس نحو مواضيع التعلم والقدرة علي التفكير الناقد وأن المهارات والمعرفة لا فائدة منها إذا لم يتمكن المتعلم من تطبيقها في تفاعل مع الآخرين .

5- الاستنتاجات والتوصيات

¹ - يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002، ص56 .

5-1 الاستنتاجات:

- ساعدت التمارين التي أعدها الباحث وفق خطوات استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw) بشكل كبير في تنمية مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة والثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة .
- زادت استراتيجية التكامل التعاوني (Jigsaw) من حماس المتعلمين مما انعكس إيجاباً في تنمية الأداء المهاري بشكل ملحوظ وفعال لدى طلاب المرحلة المتوسطة .
- أسلوب الأوامر المتبع في المحاضرة أثر بشكل ايجابي في تحسن مستوى الاداء المهاري للمهارات قيد البحث وكذلك زيادة الثقة بالنفس لطلاب عينة البحث.
- تفوق استراتيجية التعلم التكامل (Jigsaw) على أسلوب الأوامر والمستخدم في المحاضرة العملية في المهارات قيد البحث كما كان لطلاب المجموعة التجريبية زيادة ملحوظة في مقياس الثقة بالنفس قيد البحث .

5-2 التوصيات:

- استخدام استراتيجية التعلم التكامل (Jigsaw) وتطبيقها على لعبة الكرة الطائرة على طلاب المراحل المتوسطة .
- استخدام استراتيجية التعلم التكامل (Jigsaw) وتطبيقها على العديد الرياضات الفردية والجماعية لطلاب المراحل المتوسطة .
- عمل دورات تدريبية لأعضاء التدريس والهيئة المعاونة لكيفة توظيف العديد استراتيجيات التعليم المختلفة كاستراتيجية التعلم التكامل (Jigsaw) لما لها من نتائج ايجابية في مخرجات التعليم .
- إجراء العديد من الدورات التي تساعد مدرسي التربية الرياضية على التعامل مع جميع الاستراتيجيات الحديثة التي تكسب الثقة بالنفس لدى الطلاب

المصادر:

- وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1998 ،

- احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه : دليل المدرب في الكرة الطائرة - اختبارات - تخطيط - سجلات، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999م ص18 .
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , بغداد , مكتب الصخرة للطباعة , 2002 ,
- اياد صالح داؤد، سوزان سليم سلمان:(٢٠١٨م)، تأثير استخدام استراتيجيتين للتعلم النشط (Jigsaw) وحل المشكلات في تعلم بعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستك الفني، مجلة القاديسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد 18، العدد1، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.

Reference:

- slaveen, s. T:(2003). The reverse gigsaw A process cpperative learning and cussion teaching . U. S. A: Sociology
- Wajih Mahjoub: Scientific Research Methods and Methods, Baghdad, Dar Al-Hikma for Printing and Publishing, 1998, p. 133
- Ahmed Abdel Dayem and Ali Mustafa Taha: Volleyball Coach's Guide - Tests - Planning - Records, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1999, p. 18.
- Yarub Khayoun: Kinetic Learning between Principle and Application, Baghdad, Al-Sakhra Printing Office, 2002,
- Iyad Salih Daoud, Susan Salim Salman: (2018 AD), The effect of using two strategies for active learning (Jigsaw) and problem-solving in learning some balance beam skills in artistic gymnastics, Al-Qadisiyah Journal of Physical Education Sciences, Volume 18, Number 1, College of Physical Education and Sports Sciences , Baghdad University.
- slaveen, s. T: (2003). The reverse gigsaw A process cpperative learning and cussion teaching. U.S.A: Sociology

الملحق (1)

مقياس الثقة بالنفس

الوزن :

طول الذراع :

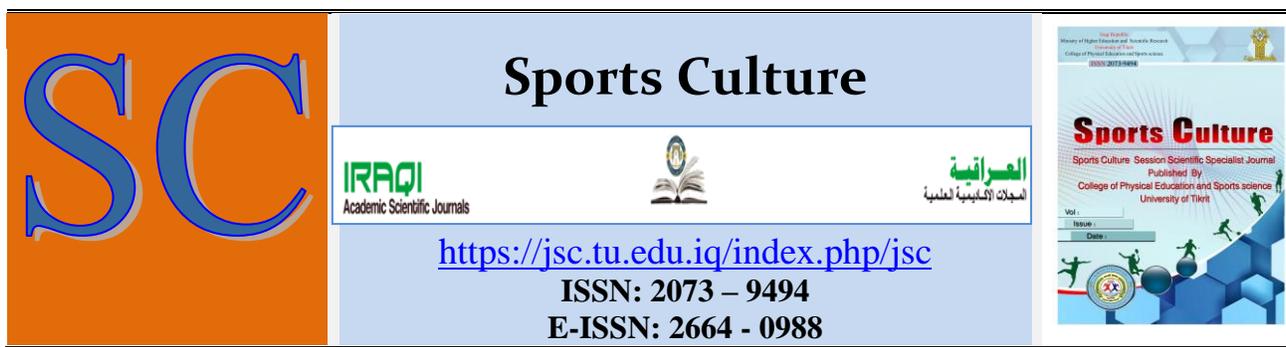
تصميم : روبين فيلي Vealey

تعريب : محمد حسن علاوي

اسم الطالب :
 عمر الطالب :
 الطول :
 عزيزي الطالب :

التعليمات : ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد انك تستحقه فعلمنا في ثققتك بنفسك في المواقف التنافسية التالية بالمقارنة باللاعب المثالي من وجهة نظرك والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة بالنفس في المجال الرياضي والذي بلغ 9 درجات .

الدرجات									العبارات	ت
9	8	7	6	5	4	3	2	1		
9	8	7	6	5	4	3	2	1	عند اداء المهارات الحركية الضرورية لاحراز التفوق من خلال المنافسة الرياضية	1
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط النفسية	2
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على الاداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية	3
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	4
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح	5
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي احقق الفوز في المنافسة	6
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة	7
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على ان اكون ناجحاً في المنافسة	8
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على ان يستمر نجاحي	9
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة	10
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة	11
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوى مني	12
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على القيام باداء ناجح بعد قيامي باداء	13



The electrical activity of the most important working muscles and its relationship to the accuracy index for the skill of shooting forward with the hand ball

Sane Cool Bilal Murad ^{1*}, Ibtisam Haider Bektash and Hussein Mardan Omar ^{* 2}

1- College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University, Tikrit, Iraq.

2- College of Physical Education and Sports Sciences - Al-Qadisiyah University, Qadisiyah, Iraq.

Article info.

Article history:

Received in revised form: 5/6/2022

-Received: 9/5/2022

-Accepted: 5/6/2022

-Available online: 30/6/2023

Keywords:

- Electrical activity
- working muscles
- accuracy index
- Forward shooting skill
- handball

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

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



Sports Culture Sports Culture

Abstract

Reaching the highest levels is one of the important matters that requires knowledge of the variables that contribute to mastering the skill of shooting in its high style, and knowing the precise details of them and their causes will contribute in a significant and effective way to the performance with an economy and a better accuracy index, and among these variables is the electrical activity of the most important muscles working in performance and an accuracy index. Correction, the aim of the study was to reveal (the relationship between the electrical activity of the most important muscles working with the accuracy index to shoot from the forward jump for handball players). The research community, which numbered (3) players, where each player was given three attempts for each method. The researcher used each of the electrical activity variables for the most important muscles working during the performance of shooting using the EMG system. Eight muscles were identified, distributed to the upper and lower ends of the body, and the maximum study was done. Electrical activity of the muscle.

The researcher reached the following conclusions:

- The levels of the electrical signal to the muscle vary during the performance stages according to the requirements and nature of the stage.
- No increase in the level of electrical activity of the working muscles under study was recorded for all cases of the increase in muscle mass and the accompanying increase in the level of strength, and this appeared in the correction stage of some working muscles.

The researcher recommended the necessity of using the EMG device to know the electrical activity of the working muscles for each skill of handball, and its use of the muscles as one of the most important means in determining the areas of strength and weakness of handball players. Hand.

* Corresponding Author: son_sport17@tu.edu.iq, College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University.

* Corresponding Author: Hussein.mardan@gmail.com, College of Physical Education and Sports Sciences - Al-Qadisiyah University.

النشاط الكهربائي لأهم العضلات العاملة وعلاقته بمؤشر الدقة لمهارة التصويب

أماماً بكرة اليد

صون كول بلال مراد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
 أ.د. ابتسام حيدر بكتاش / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
 أ.د. حسين مردان عمر / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2023/6/30

الكلمات المفتاحية

- النشاط الكهربائي
- العضلات العاملة
- مؤشر الدقة
- مهارة التصويب أماماً
- كرة اليد

الخلاصة:

يعد الوصول الى المستويات العليا من الامور المهمة التي تتطلب معرفة المتغيرات التي تساهم في اتقان مهارة التصويب بأسلوبه العالي وان معرفة التفاصيل الدقيقة لهما ومسبباتها ستساهم بشكل مؤثر وكبير في الاداء باقتصادية ومؤشر الدقة افضل، ومن هذه المتغيرات هي النشاط الكهربائي لاهم العضلات العاملة في الأداء ومؤشر دقة التصويب، كان الهدف من الدراسة هو كشف (العلاقة بين النشاط الكهربائي لأهم العضلات العاملة بمؤشر الدقة للتصويب من الوثب أماماً للاعبين كرة اليد)، استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث ومشكلته ، وتكونت عينة البحث من لاعبي منتخب منطقة الفرات الأوسط في لعبة كرة اليد ليمثل مجتمع البحث والبالغ عددهم (3) لاعبين حيث منح كل لاعب ثلاث محاولات لكل أسلوب، استخدم الباحثون كل من متغيرات النشاط الكهربائي لاهم العضلات العاملة اثناء أداء التصويب باستعمال منظومة (EMG) وتم تحديد (8) عضلات توزعت الى الطرفين العلوي والسفلي للجسم وتم دراسة اقصى نشاط كهربائي للعضلة.

وتوصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية :

تختلف مستويات الإشارة الكهربائية للعضلة خلال مراحل الاداء باختلاف متطلبات وطبيعة المرحلة. لم تسجل زيادة في مستوى النشاط الكهربائي للعضلات العاملة قيد الدراسة لجميع حالات الزيادة في الكتلة العضلية والمصاحبة لها زيادة في مستوى القوة وهذا ما ظهر في مرحلة التصويب لبعض العضلات العاملة. اوصى الباحثون بضرورة استخدام جهاز EMG لمعرفة النشاط الكهربائي للعضلات العاملة لكل مهارة من مهارات كرة اليد، واستخدامه للعضلات كواحدة من أهم الوسائل في تحديد مناطق القوة والضعف لدى لاعبي كرة اليد، ومن الاهمية وضع مناهج التدريب في ضوء النتائج التحليلية لأنشطة كهربائية العضلات العاملة لدى لاعبي كرة اليد.

1- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة البحث وأهميته:**

إن ما نراه اليوم من تقدم واضح وملحوظ في المجال الرياضي على المستوى العالمي اخذ خطوات واسعة وسريعة نحو الأمام ما هو إلا نتيجة تكافؤ وتداخل عدد كبير من العلوم النظرية والتطبيقية التي من شأنها ان ترفد الجانب الرياضي وتزيد من إمكانية تحقيق المستوى الأفضل فيه, ويبقى الاهتمام بدراسة الاداء الحركي للرياضيين في كافة الانشطة الرياضية المختلفة وكذلك العاملين في مجال تدريب المهارات الحركية المرتبطة بالأنشطة الرياضية لدراسة العوامل المؤثرة بطريقة مباشرة او غير مباشرة في الاداء الحركي للمهارة سواء كانت هذه العوامل تشريحية او عوامل اجتماعية ونفسية او عوامل تدريبية. ونظراً لتطور لعبة كرة اليد فقد استمر الباحثون في التقصي من أجل حل المشكلات المتعلقة بالأداء المهاري والإنجاز وذلك بتشخيصها ثم علاجها وقد تناولت بحوث ودراسات كثيرة الجانب البدني والمهاري للارتقاء بهذين الجانبين من خلال إعداد برامج تعليمية وتدريبية كثيرة من دون التوجه إلى الجوانب الفسيولوجية المرتبطة بمتطلبات الأداء وخصوصاً ما يتعلق بمهارة التصويب والتي تعد المهارة الأكثر أهمية في هذه اللعبة .

أذ أن دراسة وتحليل هذه المهارة من جوانبها الفسلجية تساعد في الوصول الى نتائج موضوعية تعمل على تطوير الاداء المهاري, أذ يمكن من خلال الجانب الفسيولوجي استخدام رسم العضلات الكهربائي (EMG)(Electromyography) والذي يعتبر من الأساليب المهمة لدراسة خصائص نشاط الجهاز العصبي العضلي إذ يعتمد هذا الأسلوب أساساً على تسجيل النشاط الكهربائي للعضلات خلال انقباضها, من خلال العلاقة بين عمل كل من الجهاز العصبي والعضلي ومن خلال تسجيل التغيرات الكهربائية التي تحدث في العضلة في أثناء الانقباض فمن المعروف إن الانقباض العضلي يحدث نتيجة لاستثارة من الجهاز العصبي إلى الجهاز العضلي بواسطة الأعصاب الحركية التي بدورها توصل الإشارة إلى سطح العضلة ومن ثمَّ يحدث فرق الجهد على طرفي الغشاء نتيجة النفاذية في الغشاء⁽¹⁾.

وتكمن أهمية هذا البحث بأنه سيعطي صورة أولية للمتخصصين والمهتمين في هذا الموضوع، وسيفتح الأفاق إلى دراسات مماثلة كثيرة تصب جميعها في خدمة الرياضة بصورة عامة ولعبة كرة اليد بصورة خاصة لان المدربين والمهتمين بالعملية التدريبية بحاجة ماسة إلى فهم وإدراك المتغيرات الفسيولوجية التي تلعب دوراً فاعلاً في عملية إيصال الفرد إلى المستويات العالية وما تؤديه هذه المتغيرات من تأثيرات كبيرة على العملية الرياضية والوصول بلاعب كرة اليد إلى مستوى أفضل.

(1) ليزا رستم يعقوب؛ علاقة النشاط الكهربائي للعضلة الدالية بتحمل القوة لمهارة ايون سيوناكة لدى مصارعي الجودو: (بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد السادس، 2013) ص213.

2-1 مشكلة البحث :

أن مهارة التصويب في كرة اليد من المهارات الأساسية والمهمة والتي تحتاج الى تدريب يعتمد على اسس علمية حديثة تستند على نتائج التحليل الحركي واكتشاف الاخطاء الفنية للمهارة باستخدام اجهزة القياس المختلفة, أذ أن لهذه الاجهزة دوراً كبيراً ومهماً في تحديد الاخطاء وتعزيز الايجابيات, لا سيما أن الجوانب الفلسجية المصاحبة للأداء تشكل أحد الاسس العلمية التي تزيد من تحسين وتطوير الاداء لمعظم الفعاليات الرياضية ولغرض الوصول إلى مستوى جيد في الاداء, ومن خلال ممارسة الباحثون للعبة كرة اليد واطلاعها ومتابعتها لبعض مباريات الاندية الرياضية ومقارنتها مع بعض المباريات للأندية والمنتخبات العالمية لاحظت هناك ضعف في مؤشر الدقة التصويب مما ينعكس سلباً على مستوى الاداء والانجاز فضلاً أن أغلب المدربين يعتمدون على الملاحظة الذاتية وعلى وفق ما يروه من دون الاستعانة بالأجهزة التقنية الحديثة التي تعمل على تسجيل المهارات الحركية وتحليلها من اجل التشخيص الدقيق والفعال لنقاط الضعف والقوة, لذلك ارتأى الباحثون التحليل الدقيق لما يصاحب الاداء الحركي للمهارة المبحوثة وما يرتبط بها من متغيرات فسيولوجية للعضلات العاملة, وعلى هذا الاساس تم تناول هذه المشكلة لإيجاد العلاقات الارتباطية بين النشاط الكهربائي للعضلات العاملة وعلاقتها بمؤشر الدقة التصويب من الخط الخلفي بكرة اليد للوقوف على النقص الحاصل في هذه المهارة, اضافة إلى قلة الدراسات والبحوث الخاصة بعنوان الدراسة الحالية في مجال كرة اليد , فضلاً عن عدم امتلاكنا لمعلومات تتعلق بالنشاط الكهربائي لأهم العضلات اذ ان هذه المعرفة توفر الاقتصادية في الجهد المبذول لمقاومة التعب الناتج من تكرار الاداء وفي ظروف مختلفة مثل الخداع والدفاع , ولا نمتلك اية معلومات حول ارتباط هذه المؤشرات الخاصة بالنشاط الكهربائي بعلاقتها مع مؤشر الدقة التصويب.

1-3 هدف البحث :

يهدف البحث للتعرف إلى :

- العلاقة بين النشاط الكهربائي لأهم للعضلات العاملة بمؤشر دقة التصويب من الوثب أماماً للاعب كرة اليد.

1-4 فرض البحث :

● هناك فروق ذات دلالة احصائية بين النشاط الكهربائي لأهم العضلات العاملة ومؤشر الدقة التصويب من الوثب أماماً للاعب كرة اليد.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخبات الفرات الأوسط لكرة اليد.

1-5-2 المجال أزماني: للفترة من 2021/1/21 لغاية 2022/4/5.

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الحكيم المغلقة في محافظة كربلاء المقدسة.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 تسجيل إشارة (1) EMG:

لأجل أن تستخدم البيانات التي جمعت من العضلة يجب أن تكون الإشارة "واضحة"، مما يعني أن الإشارة يجب أن تكون خالية من الضوضاء والإشارات الاصطناعية والتشويش ويذكر (1990 winter) بان هناك عدة مصادر للضوضاء والتي تصدر: (من العضلات القريبة أو من عضلة القلب، إشارات من الأجهزة القريبة- وخصوصا جهاز EMG، موجات الراديو، خطوط التيار الكهربائي، مصابيح الفلوريسنت). هذه الإشارات هي إشارات كاذبة تولدها أو تسببها التوصيلات الكهربائية والسلكية، بعضها من الصعب تمييزه من الإشارة الحقيقية الصادرة من العضلة، بينما الأخرى يمكن تمييزها بسهولة، تقع هذه الإشارات الاصطناعية عند الحدود الواطئة والعليا لمدى التردد وبالإمكان إزالتها من خلال الترشيح (high pass filter and Law) بما أن أشاره EMG هي أشاره واطئة فأنها بحاجة إلى التضخيم قبل أن تخزن أو تظهر على شاشة المراقبة، والمهم هنا أن تضخم بالشكل نفسه أي عدم تغير طيف الإشارة بعد أن يتم تضخيم أشاره EMG تعالج بالشكل الملائم لكي يتم مقارنتها أو ربطها مع إشارات بيولوجية أو بيوميكانيكية أخرى، هنا يمكن استخدام الحاسوب لهذا الغرض ومن المهم معرفة أن هناك عدة أنواع من المعالجات تنفذ على الإشارة الخام قبل أنتاج البيانات النهائية.

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 مناقشة الدراسات السابقة :

من خلال إطلاع الباحثون على الدراسات السابقة تم التوصل إلى أوجه التشابه والاختلاف وكما هي

موضحة في الجدول (1) جدول (1) يبين نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة

الدراسة	العنوان	هدف البحث	العينة	المنهج المستخدم	نتائج الدراسة
2-1-2 دراسة علاء ابراهيم جاسم (2)	تأثير منهج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب المركب في بعض القدرات البدنية والنشاط الكهربائي لأهم العضلات العاملة في قوة التصويب للاعبين كرة اليد الشباب	التعرف على تأثير التدريب المركب في النشاط الكهربائي لأهم العضلات العاملة في قوة التصويب للاعبين كرة اليد الشباب	: لاعبي نادي ديالى الشباب للموسم الرياضي 2011-2012 لكرة اليد	المنهج التجريبي	إن للتدريب المركب تأثيراً ايجابياً وأكثر فاعلية من الاسلوب التقليدي في تطوير قمة النشاط الكهربائي لأهم العضلات العاملة في قوة التصويب للاعبين كرة اليد الشباب
الدراسة الحالية	النشاط الكهربائي لأهم العضلات العاملة وعلاقته	التعرف على العلاقة بين النشاط	لاعبين منتخبات منطقة الفرات	المنهج الوصفي بأسلوب دراسات	

(1) Winter, D.; Biomechanics and Motor Control of Human Movement. John Wiley and Sons,(1990)

(2) علاء ابراهيم جاسم؛ تأثير منهج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب المركب في بعض القدرات البدنية والنشاط الكهربائي لأهم العضلات العاملة في قوة التصويب للاعبين كرة اليد الشباب (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2012).

العلاقات المتبادلة	الأوسط في لعبة كرة اليد وعددهم (3) بعدد 3 محاولات لكل اسلوب	الكهربائي لأهم للعضلات العاملة بموشر الدقة التصويب من القفز عالياً والوثب أماماً للاعبي كرة اليد	ببعض المتغيرات البايوميكانيكية وموشر الدقة لمهارة التصويب (عالياً - أماماً) بكرة اليد
--------------------	---	--	---

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

ان مشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه لذا فقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب دراسات العلاقات المتبادلة (دراسة الحالة، ، الدراسات الارتباطية)

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تعد عملية اختيار عينة البحث واحدة من المشكلات التي تواجه الباحثين في بحوثهم اذ تتوقف عليها نتائج تلك البحوث، وعلى الباحث اختيار العينة التي تمثل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً بهدف الحصول على نتائج دقيقة، وفي ضوء هذا المفهوم فقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التي "يتم اختيارها اختياراً حراً على اساس انها تحقق اغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث"⁽¹⁾، وعددهم (3) لاعبين يمثلون منتخبات منطقة الفرات الأوسط في لعبة كرة اليد ، ومنح كل لاعب (3 محاولات) لتصبح عدد المشاهدات (9) مشاهدات خضعت للتحليل.

3-3 وسائل جمع المعلومات:

استخدم الباحثون الوسائل الآتية لجمع البيانات :

3-3-1 المصادر العربية والأجنبية.

3-3-2 المقابلات الشخصية.

3-3-3 الملاحظة والتجريب.

3-3-4 الاستبانة

3-4 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

استخدم الباحثون الاجهزة والادوات التالية :

حاسبة لابتوب نوع (HP) عدد (2) .

جهاز EMG (8) قنوات بلوتوث (NOREXON).

كرات كرة اليد .

برمجيات الـ EMG لتحليل النشاط الكهربائي العضلي.

(1) ذوقان عبيدان، و(آخرون)؛ البحث العلمي : (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1998) ص116.

3-5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً علمياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها " (1)

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم المصادف 2021/6/1 على قاعة الحكيم المغلقة/ محافظة كربلاء, وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو للتعرف على :-

- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثين في تنفيذ التجربة الرئيسية.
- التعرف على الزمن المستغرق لإجراء الاختبارات.
- مدى كفاءة فريق العمل المساعد ودوره في أداء وجباته بالشكل الصحيح.

3-6 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

3-6-1 التصويب بالوثب اماماً:

قام الباحثون باستخدام نفس الاختبار المذكور اعلاه وهذا اعتمد على آراء الخبراء من خلال استمارة استبيان, قدمها الباحثون للخبراء لبيان آراءهم.

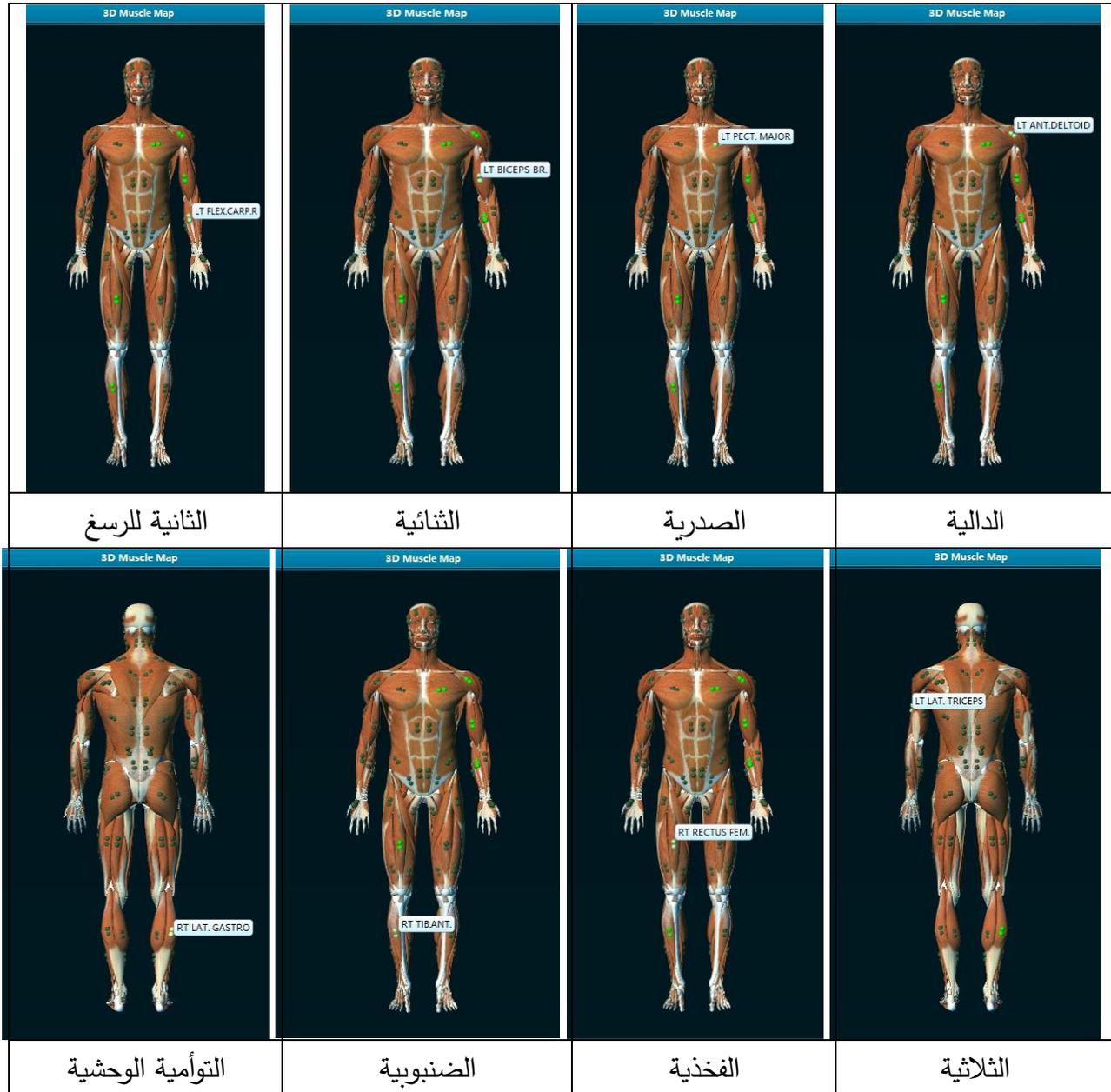
اجرى الباحثون تعديلا على طريقة التسجيل في الاختبارين مع الاحتفاظ بالموقف الاختباري للدقة وذلك بالتصويب على المربع الموجود على الجانب اليمين ، اذ ان عدد (10) مرات تصويب لانتاسب مع التحليل البايوميكانيكي وذلك ان الاختبار يعتمد على مجموع النقاط لغرض التقييم النهائي للاختبار اما المتغيرات البايوميكانيكية فستتكرر (10) مرات مما يعني ان لكل تصويب سلوك مختلف ، ولتوحيد ذلك تم اعتماد مؤشر الدقة بدلا من مجموع الدقة.

3-6-2 اختبار النشاط الكهربائي للعضلات العاملة(EMG):

تم استخدام جهاز قياس وتسجيل النشاط الكهربائي للعضلات الهيكلية (Electromyography) نوع (Myotrace) الذي يعمل على التقاط الاشارة الكهربائية للعضلات المنقبضة من على سطح الجلد وبواسطة الكترودات (لواقط) تثبت فوق العضلات المحددة وبواسطة اشارة البلوتوث المرسله الى جهاز التسجيل عند الحاسوب المحمول، يتم تثبيت مواقع الالكترودات على مناطق تم تحديدها تشريحياً والتوصية بها من قبل الشركة المصنعة معتمدة على مناطق دخول العصب الحركي للعضلة المعنية التي تقع غالباً في الثلث الاقرب الى منشأ كل عضلة، يجري تحديد العضلات المراد قياس النشاط الكهربائي لها والتي تم الاتفاق عليها عن طريق الخبراء, ثم يجري تحديد للنقاط الواجب وضع اللاقط (الالكترود) لكل عضلة, بعدها يزال الشعر من فوق المنطقة بعناية ثم يدلك بمادة الكحول لضمان إزالة المتبقي من الجلد المتقرن ثم يثبت اللاقط

(1) وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: (الموصل، دار لكتب للطباعة والنشر، 2002) ص52.

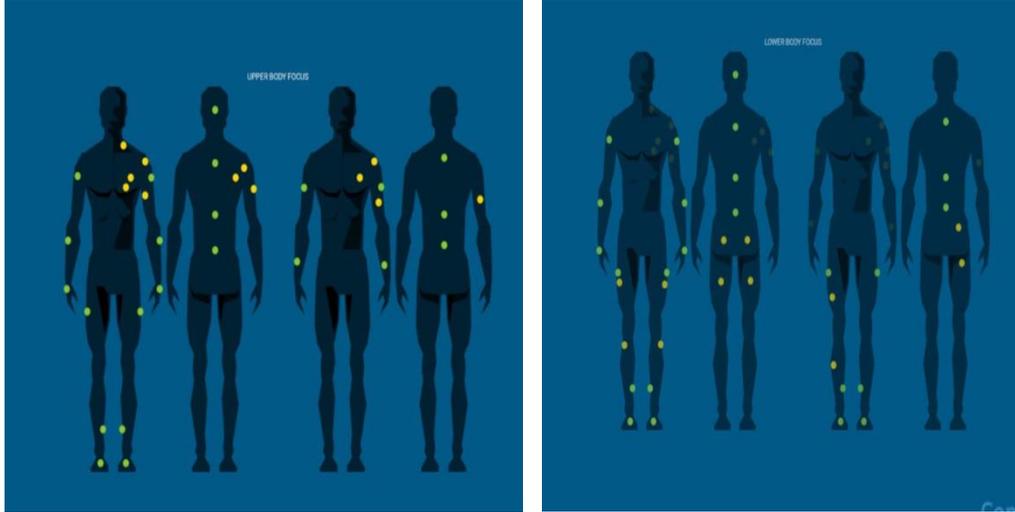
(يستخدم لمرة واحدة فقط) في مكانه بإحكام ويربط به الكيبل لتوصيله بجهاز استلام وبث الإشارة , يربط جهاز استلام الإشارة بالحاسوب والذي تم تثبيت التطبيقات مسبقاً فيه حيث يمكن الابتعاد عن جسم اللاعب أكثر من 20 متر مع البقاء على قوة وجودة الإشارة المستلمة بنفس الكفاءة. يتم تسجيل البيانات الواردة إلى الحاسوب خلال أداء الاختبار و تخزينها لكي يمكن من معالجتها بيانياً وإحصائياً لاحقاً, وتم الاستعانة بكاميرا تصوير فيديو لتحديد لحظة البدء بالحركة ولغاية الانتهاء منها وذلك لغرض التعرف الدقيق على المدة الزمنية الحقيقية لتنفيذ الفعل العضلي لتحقيق الهدف من الحركة , والشكل (1) يوضح ذلك.



شكل (1) يوضح العضلات قيد الدراسة



EMG +
SmartLeads



الشكل (2) يوضح صورة الجهاز ومواقع الالكترودات على الجسم

7-3 المتغيرات المعتمدة في البحث

1-7-3 متغيرات مؤشر دقة التصويب (من الاختبار)

2-7-3 متغيرات النشاط الكهربائي للعضلات (اقصى نشاط كهربائي)

1-7-3 مؤشر الدقة

وتم ايجاده من خلال المتغيرين الاتيين:

1- ازاحة الدقة (ابتعاد الكرة عن الزاوية): وهي المسافة بين الكرة لحظة دخولها وبين الزاوية

المحصورة بين العارضة والعمود وتقاس بوحدة السنتيمتر.



شكل (3) يوضح ازاحة الدقة

2- سرعة الكرة لحظة الرمي

ويتم إيجاد مؤشر الدقة من خلال قسمة السرعة اللحظية للكرة على إزاحة الدقة ، وهو مؤشر غير مباشر للدلالة على سرعة الأداء مع مؤشر الدقة التصويب.

3-7-2 النشاط الكهربائي للعضلة:

وقد تم الاعتماد على اقصى نشاط كهربائي للعضلة طيلة فترة التماس مع الأرض ، وكما واضح في

الشكل (4)



شكل (4) يوضح قياس النشاط الكهربائي للعضلات الثمانية

3-8 تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث

قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسية في يوم 2021/6/10، على القاعة الحكيم المغلقة في محافظة كربلاء المقدسة حيث تم احضار عينة البحث صباحاً ليتسنى للاعبين تبديل ملابسهم واجراء الاحماء وتم بعد ذلك التأكد من الأجهزة والأدوات واعطي لكل لاعب فترة احماء مناسبة وبعدها تم اعطاء كل لاعب (محاولتين) لكل أسلوب .

3-9 الوسائل الإحصائية:

قام الباحثون باستخدام البرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز SPSS (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الارتباط البسيط بيرسون، معامل الالتواء، اختبار T للفروق بين مجموعتين، تحليل التباين Anova).

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 النشاط الكهربائي للعضلات العاملة عند أداء التصويب اماماً في كرة اليد

جدول (2) يبين المعالم الإحصائية للنشاط الكهربائي للعضلات عند أداء التصويب اماماً في كرة اليد

ت	العضلات	الأساليب	اقل قيمة	اكبر قيمة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
1	LAT. GASTRO RT (التوامية)	اماما	1368.140	2417.070	1845.980	342.349	0.254
2	TIB.ANT. RT (الساق الامامية)	اماما	716.587	1973.700	1503.621	433.696	-0.966
3	RECTUS FEM. RT (الفخذية)	اماما	1161.477	1959.160	1454.153	256.243	1.024
4	LAT. TRICEPS LT (ثلاثية)	اماما	1006.967	1854.030	1295.348	298.817	0.606
5	BICEPS BR. LT (ثنائية)	اماما	581.402	912.208	671.225	101.914	1.904
6	ANT.DELTOID LT (الدالية)	اماما	419.960	1421.330	968.061	326.240	-0.066
7	PECT. MAJOR LT (الصدرية)	اماما	216.511	703.569	346.191	148.718	2.011
8	FLEX.CARP.R LT (الثانية للكف)	اماما	127.555	582.021	259.564	127.255	2.404

4-2 عرض نتائج اختبار تحليل التباين بين العضلات العاملة عند أداء التصويب اماماً في

كرة اليد

جدول (3) يبين تحليل التباين بين العضلات في التصويب اماماً بكرة اليد

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
بين العضلات	20995398.082	7	2999342.583	38.992	0.000
داخل العضلات	4923013.942	64	76922.093		
المجموع	25918412.024	71			

جدول (4) يبين اقل فرق معنوي للعضلات الأكثر نشاطاً في التصويب اماماً بكرة اليد

العضلة	العضلة المقارنة	الفروق	مستوى الدلالة	العضلة الأكثر نشاطاً
LAT. GASTRO RT (التوامية)	TIB.ANT. RT (الساق الامامية)	342.359	0.011	LAT. GASTRO RT (التوامية)
	RECTUS FEM. RT (الفخذية)	391.827	0.004	LAT. GASTRO RT (التوامية)
	LAT. TRICEPS LT (ثلاثية)	550.631	0.000	LAT. GASTRO RT (التوامية)
	BICEPS BR. LT (ثنائية)	1174.755	0.000	LAT. GASTRO RT (التوامية)
	ANT.DELTOID LT (الدالية)	877.919	0.000	LAT. GASTRO RT (التوامية)
	PECT. MAJOR LT (الصدرية)	1499.789	0.000	LAT. GASTRO RT (التوامية)
	FLEX.CARP.R LT (الثانية للكف)	1586.416	0.000	LAT. GASTRO RT (التوامية)
TIB.ANT. RT (الساق الامامية)	RECTUS FEM. RT (الفخذية)	49.468	0.706	
	LAT. TRICEPS LT (ثلاثية)	208.272	0.116	
	BICEPS BR. LT (ثنائية)	832.396	0.000	TIB.ANT. RT (الساق الامامية)
	ANT.DELTOID LT (الدالية)	535.559	0.000	TIB.ANT. RT (الساق الامامية)
	PECT. MAJOR LT (الصدرية)	1157.429	0.000	TIB.ANT. RT (الساق الامامية)
RECTUS FEM. RT (الفخذية)	FLEX.CARP.R LT (الثانية للكف)	1244.056	0.000	TIB.ANT. RT (الساق الامامية)
	LAT. TRICEPS LT (ثلاثية)	158.804	0.229	
	BICEPS BR. LT (ثنائية)	782.928	0.000	RECTUS FEM. RT (الفخذية)
	ANT.DELTOID LT (الدالية)	486.091	0.000	RECTUS FEM. RT (الفخذية)
	PECT. MAJOR LT (الصدرية)	1107.961	0.000	RECTUS FEM. RT (الفخذية)
LAT. TRICEPS LT (ثلاثية)	FLEX.CARP.R LT (الثانية للكف)	1194.588	0.000	RECTUS FEM. RT (الفخذية)
	BICEPS BR. LT (ثنائية)	624.123	0.000	LAT. TRICEPS LT (ثلاثية)
	ANT.DELTOID LT (الدالية)	327.287	0.015	LAT. TRICEPS LT (ثلاثية)
	PECT. MAJOR LT (الصدرية)	949.157	0.000	LAT. TRICEPS LT (ثلاثية)

(ثلاثية) LAT. TRICEPS LT (0.000	1035.784	(الثانية للكف) FLEX.CARP.R LT (
(ثلاثية) LAT. TRICEPS LT (0.027	-296.836	(الدالية) ANT.DELTOID LT (BICEPS BR. LT (ثنائية)
(ثنائية) BICEPS BR. LT (0.016	325.033	(الصدرية) PECT. MAJOR LT (
(ثنائية) BICEPS BR. LT (0.002	411.660	(الثانية للكف) FLEX.CARP.R LT (ANT.DELTOID LT (الدالية)
(الدالية) ANT.DELTOID LT (0.000	621.869	(الصدرية) PECT. MAJOR LT (
(الدالية) ANT.DELTOID LT (0.000	708.496	(الثانية للكف) FLEX.CARP.R LT (PECT. MAJOR LT (الصدرية)
(الصدرية) PECT. MAJOR LT (0.510	86.627	(الثانية للكف) FLEX.CARP.R LT (

4-4 مناقشة نتائج النشاط الكهربائي للعضلات العاملة عند أداء التصويب اماماً في كرة اليد:

اشارت النتائج في الجدول اعلاه إلى ارتباطات متباينة في قمة النشاط الكهربائي للعضلات المبحوثة للتصويب بالوثب اماماً , فكانت العضلات الاكثر نشاطاً في العضلات (التوأمية , الساق الامامية , الفخذية , الثلاثية, الثنائية , الدالية), ويفسر الباحثون معنوية الفروق لطريقة اداء التصويب الحاصل على نشاط العضلات المذكورة هي العضلات المهمة في عملية التصويب في كرة اليد , ويؤكد (أبو العلا ومحمد صبحي حسانين) " أن السبب الفسيولوجي لزيادة النشاط الكهربائي عند زيادة قوة الانقباض العضلي هو زيادة عدد الوحدات الحركية المشتركة في هذا الانقباض وكذلك زيادة تزامنها في العمل أثناء الانقباض , كما يمكن أيضاً ان يزيد النشاط الكهربائي في حالة التعب العضلي ايضاً مع عدم زيادة القوة العضلية " .⁽¹⁾

ويشير (أحمد نصر الدين) " أنه كلما زاد عدد الألياف العضلية بالوحدة الحركية زادت قوة الانقباض وكانت الحركة أكثر قوة , كما أن هناك عاملاً آخر يتحكم في مقدار القوة الناتجة بالعضلة وهو مقدار استثارة أو تنبيه أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية بالعضلة حيث تصل قوة الانقباض الى أقصاها عندما تستثار جميع الوحدات الحركية بالعضلة " ⁽²⁾ , حيث ذكر (هزاع محمد الهزاع) " إلى أن الانقباض العضلي الإرادي يعتمد على مساحة سطح العضلة ونوع الألياف العضلية وبل على قدرة التنبيه للعضلات , فالتدريبات الخاصة تكيف الجهاز العصبي وتساعد على زيادة الاستثارة العصبية للوحدة الحركية (العصب الحركي والألياف العضلية المتصلة به) وزيادة وتوافق الألياف العضلية " ⁽³⁾

وقد أشار (كاظم جبر أمير) " أن عمليات الانقباض والانبساط العضلي المستمر التي تؤدي الى حركة الجسم ما هي إلا نتيجة تفاعلات كيميائية دقيقة في الألياف العضلية التي تدخل في تركيب العضلات مع اشتراك الأعصاب الحسية والحركية في هذه العمليات " ⁽⁴⁾

(1) ابو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين؛ مصدر سبق ذكره، ص206.

(3) أحمد نصر الدين السيد؛ فسيولوجيا الرياضة – نظريات وتطبيقات: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003) ص46.

(4) هزاع محمد هزاع؛ تجارب معملية في وظائف الجهد البدني: (الاتحاد السعودي للطب الرياضي، 1997) ص128.

(5) كاظم جبر أمير؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، ط2: (منشورات ذات السلاسل ، 1999م)

أي ان العملية الاستثنائية الآتية من خلال مثير خارجي كالتدريب البدني تؤدي الى إحداث وتطور سلسلة من العمليات العصبية العضلية التي تؤدي الى زيادة في عملية التقلص والانبساط ابتداءً من الاستثارة وإحداث عملية فرق الجهد الكهربائي على غشاء العضلة ومن ثم العملية الكيميائية داخل العضلة والعملية الميكانيكية وتشابك خيوط الاكتين والمايوسين ومن ثم عملية الانقباض العضلي كل هذه السلسلة من العمليات الفسيولوجية الخاصة بالنشاط العضلي العصبي تتم من خلال تطور التدريب المستخدم على مساحات العضلة العاملة في عملية التصويب وتطوره من خلال جهاز التخطيط الكهربائي للنشاط العضلي (EMG) .

ويؤكد (إبراهيم سالم السكار وآخرون) " أن العضلة حتى تقوم بعملية الانقباض العضلي فأنها تحتاج الى أوامر عصبية من الجهاز العصبي بمدى الانقباض المطلوب وبناءً على هذه الأوامر الصادرة بتنفيذ الانقباض وفي نفس الوقت ترسل إشارات عصبية حسية الى الجهاز العصبي كحالة الانقباض العضلي ومدى ملائمتها للحركة المطلوبة ويتم ذلك إلا من خلال الطاقة سواء كانت بدون أوكسجين أو بالاعتماد على الأوكسجين " (1)

من خلال ما تقدم يرى الباحثون بأن الترابط الواضح للجهاز العصبي العضلي يعتمد على مستوى الجهد البدني , في استثارة العضلات في انجاز العمل المطلوب حيث أن عملية فرق الجهد الكهربائي يؤدي الى إحداث تغييرات على العضلة مما يؤدي الى زيادة في نشاطها العضلي وهو عمل مترابط بين كل الأجهزة الوظيفية كالقلب والرئتين وكذلك عمل العضلات.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات.

- في ضوء نتائج البحث ومن خلال عرضها وتحليلها ومناقشتها نستنتج الاتي :
- تختلف مستويات الإشارة الكهربائية للعضلة خلال مراحل الاداء باختلاف متطلبات وطبيعة المرحلة.
 - لم تسجل زيادة في مستوى النشاط الكهربائي للعضلات العاملة قيد الدراسة لجميع حالات الزيادة في الكتلة - العضلية والمصاحبة لها زيادة في مستوى القوة وهذا ما ظهر في مرحلة التصويب لبعض العضلات العاملة.
 - ان التجنيد النوعي للوحدات الحركية ومن ثمّ للألياف العضلية هو الأفضل قياساً بالكمي لكونه يقنن من الجهد المبذول للاستفادة منه لاحقاً.

5-2 التوصيات.

من خلال ما جاءت به الاستنتاجات فإن الباحثون يوصون بما يلي :

(1) إبراهيم سالم السكار وآخرون؛ موسوعة فسيولوجيا مسابقات المصار : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) ص135.

- استخدام جهاز EMG لمعرفة النشاط العضلي ومناطق القوة والضعف في العضلات العاملة لكل مهارة من مهارات كرة اليد.
- التأكيد على معالجة حالات الضعف لدى افراد عينة البحث من متغيرات النشاط العضلي.
- استخدام جهاز EMG للعضلات كواحدةً من أهم الوسائل في تحديد مناطق القوة والضعف لدى لاعبي كرة اليد.
- اعتماد جهاز EMG في معسكرات التدريب للكشف عن مدى الاستفادة من البرامج التدريبية المكثفة.
- دمج النتائج مع الأسس الوظيفية لاعتمادها في الكشف عن مستوى الأداء الوظيفي العضلي والاستفادة منها في جانب التأهيل .
- المصادر
- إبراهيم سالم الكسار وآخرون؛ موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- أحمد نصر الدين السيد؛ فسيولوجيا الرياضة – نظريات وتطبيقات : (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- ذوقان عبيدان، و(آخرون)؛ البحث العلمي : (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1998).
- علاء ابراهيم جاسم؛ تأثير منهج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب المركب في بعض القدرات البدنية والنشاط الكهربائي لاهم العضلات العاملة في قوة التصويب للاعبين كرة اليد الشباب : (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية ، 2012).
- كاظم جبر أمير؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، ط2 : (منشورات ذات السلاسل ، 1999م).
- ليزا رستم يعقوب؛ علاقة النشاط الكهربائي للعضلة الدالية بتحمل القوة لمهارة ايون سيوناكة لدى مصارعي الجودو: (بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني ، المجلد السادس ، 2013).
- هزاع محمد هزاع؛ تجارب عملية في وظائف الجهد البدني : (الاتحاد السعودي للطب الرياضي، 1997).
- وجيه محبوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (الموصل، دار لكتب للطباعة والنشر، 2002).
- Winter, D.; Biomechanics and Motor Control of Human Movement. John Wiley and Sons,(1990)
- Ibrahim Salem Al-Kassar and others; Encyclopedia of Physiology of Track Competitions: (Cairo, Book Center for Publishing, 1998).
- Ahmed Nasr El-Din El-Sayed; Sports Physiology - Theories and Application: (Cairo, Arab Thought House, 2003).
- Thouqan Obaidan, and (others); Scientific Research: (Oman, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution, 1998).

- Alaa Ibrahim Jassem; The effect of a proposed training curriculum with the compound training method on some physical abilities and electrical activity of the most important muscles working in the shooting power of young handball players: (Unpublished Master's thesis, University of Diyala, College of Physical Education, 2012).
- Kazem Jabr Amir; Physiological Tests and Measurements in the Sports Field, 2nd Edition: (That Al-Silsil Publications, 1999 AD).
- Lisa Rostam Yaqoub; The relationship of the electrical activity of the deltoid muscle to the endurance of the force of Ibon Sionaka skill among judo wrestlers: (published research, Journal of Physical Education Sciences, second issue, sixth volume, 2013).
- Hazza Mohammed Hazza; Laboratory experiments in physical exertion functions: (Saudi Federation of Sports Medicine, 1997).
- Mahgoub; Scientific Research Methods and Methods: (Mosul, Dar Books for Printing and Publishing, 2002).

ملحق (1)

أسماء الخبراء والمختصين للمقابلة الشخصية والاستبيان

مكان العمل	الاختصاص	اسماء الخبراء والمختصين
جامعة بغداد	بايوميكانيك/ ساحة وميدان	أ.د. صريح عبدالكريم
جامعة كويا	علم النفس/ كرة اليد	أ.د. حازم علوان
جامعة بغداد	بايوميكانيك/ كرة اليد	أ.د. وداد كاظم
جامعة ديالى	بايوميكانيك/ كرة اليد	أ.د. مها محمد صالح
جامعة بغداد	طرائق التدريس/ كرة اليد	أ.د. اقبال عبدالحسين
جامعة بغداد	بايوميكانيك	أ.د. هدى شهاب
جامعة بغداد	طرائق التدريس/ كرة اليد	أ.د. نهاد محمد علوان
جامعة تكريت	بايوميكانيك/ كرة السلة	أ.د. حميد احمد
جامع تكريت	علم التدريب/ كرة اليد	أ.د. حمودي عصام نعمان
جامعة ديالى	بايوميكانيك/ أثقال	أ.د. صفاء عبدالوهاب
جامعة تكريت	علم التدريب/ كرة اليد	أ.م.د. نكتل مزاحم خليل