



دراسة تحليلية لزمان تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة والفاشلة خلال الفترات الأربع في مباريات كرة السلة للناشئين

أ.د. وديع ياسين التكريتي^(*) م.م. ثاوات علي حسين^(**)

(ملخص البحث)

يهدف البحث للتعرف على ما يأتي:-

- 1- قيم زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة بين الناجحة و الفاشلة بكرة السلة خلال الفترات الأربع للمباراة لفئة الناشئين لأندية العراق .
- 2- الفروق في زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة بين الناجحة و الفاشلة بكرة السلة خلال الفترات الأربع للمباراة لفئة الناشئين لأندية العراق .
- 3- الفروق في زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات بين الحرة الناجحة بين الفترات الأربع للمباراة لفئة الناشئين لأندية العراق كذلك الرميات الحرة الفاشلة.
- 4- الحدود الدنيا و العليا لزمان تركيز الانتباه الأمثل قبيل أداء الرمية الحرة بكرة السلة للاعبين

العراق الناشئين

أستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته و طبيعة البحث و تكونت عينة البحث من (50) لاعباً ناشئاً.

وتم قياس زمن تركيز الانتباه من خلال الملاحظة العلمية التقنية بآلة تصوير فيديو خلال المباريات.

وعولجت البيانات إحصائياً باستخدام النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري و(ت) المرتبطة متساوية الأعداد و (ت) المرتبطة غير متساوية الأعداد و حدود الثقة (العليا و الدنيا) . استنتج الباحثان ما يأتي :

1. انخفاض زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة و الفاشلة بين الرميات الأولى و الثانية و الثالث في فترات اللعب المختلفة بشكل عام لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة .
2. كأن زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة أطول من هفي الرميات الفاشلة في الفترتين الأولى الثانية للعب تغير هذا في الفترتين الثالثة و الرابعة إلى زيادة الزمن قبيل أداء الرميات الفاشلة مقارنة بللؤمن قبيل أداء الرميات الناجحة لدي اللاعبين الناشئين بكرة السلة.
3. كانت قيم مظاهر الانتباه لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة ضمن المديات المسجلة في البحوث و الدراسات السابقة .

(*) كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل

(**) كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل



٤. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة بكرة السلة بين فترات اللعب المختلفة و داخل الفترة الواحدة بين الرميات الأولى والثانية لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة
٥. عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الفاشلة بكرة السلة بين فترات اللعب المختلفة و داخل الفترة الواحدة لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة .
٦. عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الناجحة و الفاشلة في مراحل اللعب الأربع وفي الرميات المنفردة ل لؤمن الكلى للعب لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة .
٧. يتم التوصل إلى حدود الثقة العليا و الدنيا لزمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة بكرة السلة للاعبين الناشئين .

Analysis study of concentration attention time before free-throws shooting for Iraq junior players in basketball

Prof. Dr . Wadie Yassin Al-Tikrity
Asst. Lecturer . Awat Ali Hussein

The Research aims the following:

1. Determine the value of concentration attention time before free throw shooting for successful and unsuccessful attempts during four periods of matches.
2. Know the difference in the concentration attention time before free throw shooting between successful and unsuccessful attempts during periods of four matches.
3. Know the differences in concentration attention time between the successful attempts during the four periods.
4. Know the differences in concentration attention time between the unsuccessful attempts during the four periods.

The researchers used the descriptive methods. The sample was (50) junior players Aged between (14-16) years.

The researchers using technical and scientific observation and measurement test to obtain the data, have been registered pointers free video camera speed of 25 frames / second .

The conclusion:



1. Decrease time of the concentration attention time, before successful and unsuccessful Free-Throw shooting First, second and third periods..
2. The presence of significant moral difference between the concentration attention time, such as performance-pointers successful free basketball game between the different periods and within the same period between water first and second
3. There is no significant difference between the concentration attention time, such as performance-pointers in the successful and unsuccessful attempts in the four periods in the individual's total playing time.

The researchers recommended the following:

1. Training time to adjust the focus of attention, such as performance-pointers free ball to the basket does not exceed thresholds and higher (the confidence) in order to complete preparations for the tactical player such as the scoring.
2. Manifestations develop attention through the inclusion of mental training and player development programmers manifestations of attention.
3. Player how education focuses his attention before the performance of free throws to ensure the isolation of the player's mind from the external environment and mobilize the forces of the player and psychological and physical and mental skill.
5. When training pitches preferably free performance to varying degrees, such as performance-pointers for free adaptation player on the performance of free throws and was under the influence of fatigue.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة و أهمية البحث:

تؤدي العملية العقلية العليا دوراً مهماً في مجال علم النفس الرياضي لما لها تأثير كبير في سلوك اللاعبين واستجاباتهم و تحركاتهم وانفعالاتهم في أثناء ممارسة أنواع الرياضات المختلفة . أن الانتباه هو الأساس الذي تركز عليه سائر القدرات العقلية الأخرى ، فمن هنا تظهر الأهمية البالغة في كرة السلة ، إذ يجب علي اللاعبين أن يتمتعوا بدرجة عالية في بعض مظاهره التي تتفق و طبيعة اللعبة (طه، 1979، 35). ويعد الانتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي و يعرف المدربون بصفة خاصة أهمية الانتباه في المساهمة في الوصول إلى الأداء الأمثل ومتابعة فعاليات اللعب المختلفة بدقة كذلك تركيز الانتباه قبيل الأداء المهارات المغلفة ومنها الرمية الحرة بكرة السلة.

"ويعد التركيز من العوامل المؤثرة في دقة التهديد فالتركيز يعنى القدرات على العزل التام حيال ما يقع أو يحيط بمناطق التركيز البصرية على الهدف، فالتركيز القوى وسط المثيرات العديدة المتواجدة داخل الملعب من أهم العوامل التي تفصل مابين الهادفين المهرة و هؤلاء الأقل مهارة في دقة التهديد فثبات و استقرار العادة الحركية (المهارة) ضد التأثيرات المضادة لعوامل التشويش الخارجية من أهم المعايير المرصنة لمستوى إتقان الأداء المهاري(محمد، 79، 2003). إذ يواجه اللاعب الذي يؤدي الرمية الحرة في بعض الأحيان ضوضاء سلبية يطلقها جمهور الفريق المنافس وهذه الضوضاء تؤثر في قدرة اللاعب على تركيز انتباهه لذا لا بد من وضع حاجز نفس بينه وبين الجمهور للتخلص من مشتتات الانتباه و خلال ثوان قليلة (5ثوان).

"أن الرمية الحرة هي الامتياز الذي يعطي إلى اللاعب المهاجم للتصويب بدون عرقلة تحدث من قبل المنافس و التي تمنح نتيجة الأخطاء التي يرتكبها اللاعب المهاجم أو المدرب الفريق المنافس و يمنح اللاعب رمية أو رميتين أو ثلاث حسب الأخطاء المرتكبة و تؤدي من منطقة الرمية الحرة"(عارف وجابر، 163، 1979).

يؤدي نجاح الرميات الحرة دوراً فاعلاً في تحقيق الفوز في العديد من المباريات خصوصاً عند تقارب المستوى فنجاح أو فشل رمية واحدة يقرر مصير الفريق في الفوز أو الخسارة . إن توقف اللعب بصفارة الحكم و الذي يقرر خطأ ارتكبه اللاعب المدافع أو المهاجم و الذي يمنح الرميات الحرة نتيجة هذا الخطأ و يكون اللاعب في حالة فسيولوجية غير طبيعية من خلال الجهد الذي بذله خلال المباريات بزيادة ضربات القلب و عدد مرات التنفس لذا يستثمر اللاعب الفترة بين وقوفه خلف خط الرمية الحرة لاستعادة أنفاسه خصوصاً أن الفترة التي يحدد فيها الحكم رقم اللاعب الذي ارتكب الخطأ و يبلغ طاولة التحكيم والعودة لأخذ مكانه قرب خط الرمية الحرة بتسليم الكرة للاعب الذي سيقوم بأداء الرمية الحرة تأخذ وقتاً مفيداً للاعب المهدف وعند استلام اللاعب الكرة من الحكم يقوم بعملية تركيز الانتباه .

كما ترتبط مظاهر الانتباه مع بعضها ارتباطاً جيداً ولا حدود بينهما ترتبط عمليات الانتباه بمظاهر متعددة ارتباطاً كبيراً بعملية التهيؤ و الاستعداد قبيل أداء الرمية الحرة بكرة السلة(رادينوف، 1973، 80) ومن خلال ذلك يستطيع اللاعب أن يسعد أنفاسه قبيل تنفيذ الرمية الحرة من أجل أن يقوم بعملية التركيز على الأداء داخلياً و خارجياً كونه العامل النفسي و و العقلي الذي يساعد على نجاح الرمية الحرة من هنا جاءت أهمية بحث في مظاهر الانتباه و علاقتها بزمن تركيز الانتباه قبيل الرميات الحرة في كرة السلة ومعرفة الفروق بين تسلسل الرميات ونتيجتها خلال مراحل اللعب المختلفة .

أن التذبذب في زمن تركيز الانتباه الذي يقضيه اللاعب قبيل أداء الرميات الحرة والذي يتراوح بين الزمن القصير و الطويل (ضمن المدة القانونية المحددة) يؤثر على تعبئة قدرات اللاعب النفسية و العقلية سلبياً، لأن الانتباه عنصر متذبذب ببين الخمود و القمة فتأدية الرمية قبل الحدود الدنيا للزمن الأمثل أو بعدها لا يساعد على الأداء الجيد .

ولأهمية الرمية الحرة كونها مهارة مغلقة لا تتأثر بالمنافس في أدائها إذ لا بد من تأمين متطلبات نجاحها من خلال اتخاذ اللاعب الفترة الزمنية الكافية التي يسمح بها القانون (خمس ثوان)، لتركيز انتباهه وإجراء عملية التصور الحركي و إجراء العزل التام بينه وبين المحيط. ومن خلال معايشة الباحثان لعمليات التدريب في كرة السلة منذ أن كان في مرحلة الأشبال و الناشئين ثم المتقدمين لمس قلة توافر الإرشاد و التوجيه و الرعاية النفسية من قبل بعض المدربين بالأخص المدربين الذين يديرون فئة الأشبال و الناشئين أنهم لا يعطون أهمية كبيرة لتطوير مظاهر الانتباه و التكيف النفسي والعقلي و البدني قبيل أداء الرمية الحرة بكرة السلة .

"ومن المعروف أن ارتفاع درجة إتقان اللاعب للحركة لا يتوقف على الاستمرار في التدريب عليها فقط و إنما من خلال إعطاء الأهمية الكافية لمظاهر الانتباه خلال الوحدة التدريبية، وعلى اللاعبين سرعة الاختيار بين المستجبات المتعددة التي تظهر أمامهم خلال الموقف الخططي و بسرعة و الانتقاء من بينها للاستفادة منها خلال الاستجابة وعلى المدربين الاستفادة من مظاهر الانتباه عند قيامهم بالتخطيط والتطبيق في الإعداد الخططي من خلال مراعاة درجة تركيب الخطط وعدد اللاعبين الذين ينفذون الخطة" (ضمد، 13، 2000)

لذلك أرتى الباحثان دراسة علاقة بعض مظاهر الانتباه بزمن التركيز الانتباه قبيل أداء الرمية الحرة بكرة السلة للتوصل إلى الحلول العلمية الموضوعية المثلى من خلال معرفة العلاقة بين مظاهر الانتباه و زمن تركيز الانتباه و دورهما في نجاح و فشل الرميات الحرة وتحديد الزمن الأمثل لتركيز الانتباه لفئة الناشئين من أجل توظيف ذلك في البرامج التعليمية و التدريبي و الارتقاء بلعبة كرة السلة و الحركة الرياضية في العراق .

3-1 أهداف البحث:

1- التعرف على قيم زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة بين الناجحة و الفاشلة بكرة السلة خلال الفترات الأربع للمباراة لفئة الناشئين لأندية العراق .



- 2- معرفة الفروق في زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة و الفاشلة بكرة السلة خلال الفترات الأربع للمباراة لفئة الناشئين لأندية العراق .
- 3- معرفة الفروق في زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة بين الفترات الأربع للمباراة لفئة الناشئين لأندية العراق .
- 4- معرفة الفروق في زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الفاشلة بين الفترات الأربع للمباراة لفئة الناشئين لأندية العراق.
- 5- استخراج الحدود الدنيا و العليا لزمن تركيز الانتباه الأمثل قبيل أداء الرمية الحرة بكرة السلة للاعبين العراقي الناشئين .

1-4 فروض البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية في زمن تركيز الانتباه بين الرميات بين الناجحة و الفاشلة خلال المباريات لفئة الناشئين لأندية العراق .
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة خلال الفترات الأربع للمباراة لفئة الناشئين لأندية العراق.
- 3- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الفاشلة خلال الفترات الأربع للمباراة لفئة الناشئين لأندية العراق.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو كرة السلة لفئة الناشئين لأندية العراق من مواليد 1992-1993 فما فوق، المشاركون في بطولة القطر للموسم 2007-2008
- 1-5-2 المجال الزمني: المدة من 14-18 / 11 / 2007
- 1-5-3 المجال المكاني: القاعة المغلقة لكرة السلة لنادي بيشمرکه الرياضي في السليمانية .

1-6 المصطلحات الواردة في البحث:

- 1- الانتباه: "هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعى الفرد نحو الموضوعات المدركة" (ضمد، 2000، 45).
- 2- زمن تركيز الانتباه: "هو الزمن الذي يستغرقه اللاعب قبيل أداء الرمية الحرة و تتحدد هذه الفترة من لحظة تسليم الحكم الكرة للاعب في منطقة الرمية الحرة لغاية تركها يده" (التكريتي وعلي، 1986، 256).
- 3- الناشئون: إجرائياً هو الفئة التي يكون عمرهم من (1992-1993) حسب قانون إتحاد كرة السلة العراقية يلتحق بهذه الفئة وهي مرحلة متطورة من مرحلة ما قبله من ناحية التدريب و القانون و المهارة و الناحية الفنية .

4- الرمية المنفردة: وهي الرمية التي تعطي للاعب المهاجم في أثناء تسجيل نقطتين أو ثلاث "إذا كانت التصويبة من منطقة الإصابة الميدانية الناجحة يتم احتسابها مع منح رمية (1) حرة واحدة" (جابر وآخرون ، 2007 ، 58) نقاط الذي تحدث من خلال ارتكاب اللاعب المدافع بالخطأ الشخصي و يقوم بتنفيذها ألاعب المهاجم على خط الرمية الحرة .

5- زمن تركيز الانتباه الأمثل: يقصد به "الفترة الزمنية المناسبة (المتلى) بوصول التعبئة النفسية لدى اللاعب (مصوبة الرمية الحرة) لذروتها في أثناء قيامه بتصويب الرمية الحرة و حتى ترك الكرة ليده (درويش،1994، 276) ويستخرج من معادلة حدود الثقة بحديها الأدنى و الأعلى (التكريتي و العبيدي ، 1999 ، 205).

2- الدراسات النظرية والمشابهة:

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 الانتباه في كرة السلة:

أن الانتباه هو الأساس الذي ترتكز عليه سائر العمليات الأخرى ،فمن هنا تظهر أهميته البالغة في كرة السلة ،إذ يتعين علي لاعبيها أن يتمتعوا بدرجة عالية في بعض مظاهره التي تتفق و طبيعة اللعبة " (طه ، 1975 ، 34) ، "أن لاعب كرة السلة يحتاج إلى حدة انتباه عالية لإدراك و متابعة مواقف اللعب المستمرة و المتغيرة ،كما يتطلب استمرار إدراكه لهذه المواقف طوال زمن المباراة إلى تفوقه في ثبات الانتباه .كذلك فاللاعب الذي يتمتع بقدر عالٍ من حجم الانتباه يتمكن من مراقبة المنافسين اللذين يراقبون زملاءه في أثناء تحركهم في وقت واحد و بمستوى واحد من الوضوح ،وبذلك يمكنه تمرير الكرة في الوقت المناسب لأي زميل يستطيع الهروب من المراقبة " (Rudik. 1964,162) " أن من الأفضل أن يمرر اللاعب الكرة إلى زميله دون النظر المباشر إليه ،لكي لا يتمكن الدفاع من قطع الكرة ،إلا أن بعض اللاعبين يبالغون في هذا فينظرون إلى الجهة المضادة و يؤدون ما يسمى (بالتمريرة العمياء) ،وفي هذه الحالة يمرر اللاعب الكرة إلى زميل لم يره إطلاقاً ،وهذا خطأ ،ولكن يجب على اللاعب أن يقوم بتمرير الكرة إلى زميل له يراه بطرف عينه حتى يستطيع أداء التمريرة بدقة دون النظر إليه مباشرة (معوض ، 1977 ، 67-68) ، "أن هذا يعتمد على حدٍ كبير على تحويل الانتباه و يمكنه أن ينقل انتباهه من واجب إلى واجب آخر ،ومن مهارة إلى أخرى دون أن تتأثر حدة انتباهه . فإذا أستخدم اللاعب المناورة (ناول و أجري) نجد أن يكون أول واجب يقوم به هو تمرير الكرة إلى الزميل ثم يحول انتباهه للقيام بواجب آخر و هو الركض السريع لأخذ أنسب مكان بالقرب من السلة ،ثم يحول انتباهه لأداء الواجب الثالث وهو استلامه للكرة " (طه ، 1975 ، 35) ، أن تنمية سرعة الاستجابة للاعب كرة السلة يجب إعطاؤها في التدريبات التي تتعلق بسرعة المهارات التي،تعود اللاعبين على التفكير السريع بأقل وقت ممكن ،وذلك لإعطاء أوامر غير منتظرة للانتقال من تمرين إلى تمرين آخر يختلف في النوع

و التوقيت ، وأنه يحس باستخدام الإشارات السمعية و البصرية التي تختلف من مرة إلى أخرى (صفارة - كلمة - تصفيق - تلويع باليد) ، إذ أن هذه الإشارات تجعل اللاعبين في قمة انتباههم " (أبو عيبة، 1964، 48-49).

"أن هذه الخطوات من العملية التدريبي ة تعمل على تنمية سرعة الاستجابة و سرعة التنقل من مكان إلى آخر ، كما تنمي القدرة علي سرعة تحويل الانتباه لدى اللاعبين " (الطائي، 1995، 30)، أما مقدره اللاعب على توزيع الانتباه فهي من أهم الخصائص النفسية التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة السلة ، فكثيراً من المواقف تحتم على اللاعب أن يوزع انتباهه علي أكثر من شيء في وقت واحد ، كأن يوزع انتباهه على الكرة ، وعلى اللاعب ، وفي الوقت نفسه على الهدف " (طه ، 1975، 36) ، "وفي الدفاع رجل لرجل تكون أوليات المسؤولي ة للاعب المراقب ، أولاً - اللاعب ، ثانياً المنطقة. أما في الدفاع في المنطقة أو دفاع (الزون) تكون المسؤولي ة أولاً - الكرة ، ثانياً - المنطقة ، ثالثاً اللاعب " (ديك موتا ، 1991، 71) ، "وأنه من الأسس التي يجب مراعاتها في الدفاع الفردي في حالة الدفاع رجل لرجل هو توجيه الانتباه إلى الخصم أولاً وأن أمكن الخصم والكرة معاً يكون ذلك أفضل ، و ألا فيمكن التضحية برؤية الكرة في سبيل رؤية الخصم . أما في الدفاع عن المنطقة فيكون انتباه اللاعب موجه علي الكرة أولاً ، ويأتي اللاعبون في المرتبة الثانية (80%) من الانتباه اللاعب يكون موجهاً نحو الكرة و (20%) موجهاً نحو اللاعبين) ، هذا وأن المدافع الجيد هو الذي يعرف دائماً مكان الكرة و الخصم معاً (معوض ، 1963، 76)، وأن من أهم واجبات المدرب هو الوصول باللاعب إلى عدم النظر للكرة في أثناء المحاورة و ذلك لكي يتمكن من مراقبة ما يحدث في الملعب دون أن يؤثر ذلك في طريقة أدائه للمحاورة " (أبو عيبة ، 1968، 76) وكثيراً ما يتعرض لاعب كرة السلة إلى مواقف يحتاج فيها إلى تركيز انتباهه أي توجيه كافة النشاط النفسي نحو عمل ما مع عزل لباقي العوامل الخارجية التي تعمل على تشتت الانتباه كأن يفكر فيما يحدث لو خسر الفريق المباراة التي سوف يترتب عليها عدم اشتراكه في بطولة ما " (طه ، 1975، 36-37) لهذا يرى الباحثان أنه يجب تدريب اللاعب للوصول إلى ثبات نسبي لزمين تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة و عزل الانتباه عن المشتتات ، إذ ينتقل فيه اللاعب من الانتباه الداخلي و التصور إلى الانتباه الخارجي لتكون السلة في بؤرة انتباهه وقبل أن يبدأ اللاعب عملية التصويب إلى السلة يجب عليه أن يكون في وضع متوازن لكي يتمكن من تركيز انتباهه على تلك العوامل بحيث يستحوذ الواجب الذي يؤديه في أثناء الرمية الحرة على بؤرة انتباهه ، وأن تدريب اللاعب على مركز معين يكسبه تفوقاً في بعض مظاهر الانتباه التي تميز هذا المركز و تتفق و طبيعة اللعب " (أبو عيبة ، 71، 1968-76)، "أن هذه المظاهر تنمو لدى اللاعبين بدرجات متفاوتة تبعاً لمراكزهم و طبيعة وظيفة و مهام هذه المراكز " (رادينوف ، 1973، 80) " أن كرة السلة في الوقت الراهن و في سير تطورها تتميز بالسرعة المتزايدة و الوتائر المرتفعة و بديناميكية

الأفعال .ذلك أن كرة السلة العصرية تتطلب صفة عالية سواء فيما يخص الانتباه المركز أو الخفيف الحركة يعبر عنه بأفضل شكل هذا المثال : الفريق ،الذي يدافع بطريقة دفاع المنطقة ،يضع اللاعبين في حالة يجابهون فيها لعبة خصمهم بالانتباه المركز (حول المنطقة) إلا أنه عندما يقوم وسط الخصم (بإعادة الكرة) يجب على المدافعين بسرعة و بدقة (بتوسيع منطقتهم) ،مما يتطلب زيادة الانتباه الخفيف الحركة بسبب التغير الذي تطرأ في حالة اللعب .أن القيام عدة مرات بإعادة الكرة بشكل مستمر يجعل مدافعي الخصم في الواقع يفقدون تركيزهم ذلك لأن الطاقة النفسية للمدافعين تنفذ، إذ أنهم كانوا خاضعين لتغيرات متناوبة ما بين الانتباه المركز و خفيف الحركة " (خريبط، 2003، 108-109) ،"والتركيز يمكن أن يطلق عليه نظام تدريب عقلي ، وهو مهارة مطلوبة لكل الرياضيين ، ومن خلال الممارسة المستمرة يطور المصوبون المهرة تركيزهم حتى تصل نسبة هذا التركيز إلى مدى يصبح فيه اللاعبون غير واعين للارتباك (المشتتات) و يصبح اللاعبون أكثر دقة عندما يوضعوا تحت ضغط لا يمكنهم فيه السيطرة على الحالة - أو تلوحيات الخصوم -الصياح أو حتى المعوقات للحركة فالتركيز يعني القدرة على العزل التام حيال ما يقع أو يحيط بمناطق التركيز علي هدف ، فالتركيز القوي وسط المثيرات العديدة المتواجدة داخل الملعب من أهم العوامل التي تفصل ما بين المصوبين المهرة و هؤلاء الأقل مهارة في دقة التهديد ،فثبات و استقرار العادة الحركية (المهارة) ضد التأثيرات المضادة لعوامل التشويش الخارجية من أهم المعايير الموصفة لمستوى إتقان الأداء المهاري ،من أجل الحصول على درجة عالية من التركيز فإنه يجب على اللاعب أن يمارس التهديد في المناطق القريبة على قدر الإمكان من حالة اللعب الفعلية و يجب أن وكيف نفسه مع المواقف ،هذا فضلاً عن أنه يجب أن يكون حاسماً باستمرار لكل مظهر من اسلوب الأداء .فمن الأهمية في تدريبات التصويب تنمية القدرة على العزل البصري للمصوبين ومن ثم التركيز القوي تحت نطاق تدريبات الظروف المباراة بظروفها السمعية و البصرية و تصعب الأداء أو المواقف التدريبية حتى يتمكن اللاعب من تلك المثيرات والمشوشات المعيقة للأداء التصوبيي وإسقاط كل تلك المشوشات جانباً مما ينعكس على المحصلة النهائية لنتائج التصويب "(إسماعيل ،2003، 78-79)،" أن اللاعب الذي يقوم بأداء رمية حرة بكرة السلة ،يكون في الوضع الذي يحدد البدء بالرمية و يكون قادراً على اخذ قرارا معقولاً من الوقت للاستعداد لأداء الرمية . وأماكن اللاعبين على خط وحول منطقة الهدف هي ثابتة .ولا يتوجب على اللاعب تقويم الحالة كما أنها لا تتطلب الكثير من التحليل . وفي هذا الوقت تكون المهمة الأساسية هي إصابة الهدف، لذلك عليهم الاستعداد و تركيز الانتباه لتنظيم مستويات الشد (لمنع الشد العضلي الزائد في الرقبة و الكتفين من أن يؤثر على أداء الرمية الحرة) ،بعد ذلك عليهم تحديد الانتباه و التركيز على السلة .وبعد الرمية الحرة ، يجب أن تكون الكرة متجهة إلى الداخل وعلى اللاعب المسئول عن الاندفاع للداخل أن يكون قادراً بصورة سريعة على التقويم (الخارجي - الواسع) وتحليل أوضاع

اللاعبين الآخرين ،بعد ذلك يجب على اللاعب أن يكون قادرا على تضيق الانتباه من اجل أداء المناولة (الحركية). أن واجب اللاعب المدافع في هذا الوقت يتطلب تركيزا خارجيا ضيقا أكثر ،ويركزون انتباههم على الشخص الذي يقوم بمراقبته ،مع محاولة تحديد ما يحدث في بقية أجزاء الملعب من خلال الحركات و التغيرات .كما يجب أن تكون ردود الأفعال فطرية ،ويكون هناك وقت للقيام بأي عمل ذهني آخر . وفي حالة المناولة السريعة ،ينقل اللاعبون المشاركون بذلك بصورة سريعة جدا من ذلك النوع من التقويم للتركيز إلى التركيز الضيق عند مناولة الكرة ، التهديد ،محاولة الاعتراض ،وما إلى ذلك ،وبالحقيقة فأن اتجاه الانتباه داخليا في مثل حالة التغير السريعة يحتمل أن يكون ،ومهما يكون مستوى تركيزك ومهما تكن أفكارك و مواقفك ايجابية . ومن الواضح أن الأوقات المستقطعة بكرة السلة يتم اللجوء إليها للمحافظة على السيطرة لكي يتم التحليل و الاستعداد لبقية وقت المباراة وفي الغالب فأن التحليل يستمر في أثناء المباراة ولكن من قبل المدرب فقط و ذلك لأن اللاعبين ببساطة لا يمتلكون الوقت الكافي للتفكير ، أن الوقت المستقطع يجعل كل فرد يقوم بالحالة ،أخذاً بالاعتبار (الذي يعطيه في أكثر الأحيان المدرب) تهيئه عن طريق المحافظة على السيطرة على القلق والشد ،ثم بعد ذلك أنتقل مرة أخرى إلى التركيز الخارجي الواسع عند انتهاء الوقت المستقطع ويتوجه اللاعبون إلى ملعب كرة السلة و يتم تركيز الانتباه مباشرة قبل محاولة القيام بأي رمية حرة عند الاتجاه بالكرة نحو الداخل و عندما تكون تحت الضغط النفسي مباشرة بعد ارتكاب خطأ أو فقدان الكرة عند انتقال الكرة والشيء الذي يتم توجيه الانتباه إليه تعديل الشد السريع ،خاصة العنق و الكتف ،ثم العين على الهدف التعديل السريع للشد والتوجيه الذاتي للاسترخاء أيجاد اللاعب الخالي من الرقابة التعديل السريع للشد والتوجيه الذاتي للهدوء ،التفاعل ثابت مع المباراة"(نايدفر و وروبرت ، 1990،159)،"تبدأ الرمية الحرة بحسن التركيز علي الهدف أي التركيز على مؤخرة الحلقة المعدنية .أغلب المدربين يعلمون الرماة التركيز على مقدمة الطوق ثم أسقاء الكرة خلف هذه المقدمة بقليل .في هذه الحالة يصبح النجاح متوقفاً علي الرمي خلف الهدف المحدد .فلماذا تركيز على هدف ما إذا كان القصد عدم أصابته بل لإصابة ما وراءه ؟ فإذا حددت لنفسك هدفاً ما عليك على أصابته هو مباشرة ومن هنا ،فالنظر إلى مؤخرة الطوق ،يعني فعلياً النظر إلي داخل السلة و هو الممكن الذي تريد لكرتك أن تهبط فيه . أن أكثر التسديدات الفاشلة تقصر عن بلوغ الهدف لأن أصحابها يركزون علي مقدمة الطوق و يعطون لمسار رميتهم القوس المناسب .فلما يجتازوا الهدف ،من ناحية أخرى فأنت عندما تنتظر إلى مؤخرة الطوق،يبود لك الهدف أكبر لأنك حينئذٍ تركز على قسم أكبر من السلة و طبيعي أن تسهل الإصابة كلما كبر الهدف "(مارتين ،1995، 37-39)، يتضح مما تقدم بأنه يجب أن يتميز لاعبو كرة السلة بالانتباه والملاحظة الدقيقة بصورة مستمرة لحركات اللاعبين وحركة اللاعب الذي بحوزته الكرة لأن غياب الانتباه وفقدان الكفاءة في متابعة نواحي اللعب المختلفة سوف يؤدي إلى خسارة الجهد المبذول



وفشل خطة اللعب فضلاً عن عدم قدرته في الاحتفاظ بأدائه المهاري الجيد، ولكي يكون اللاعب قادراً على تحمل الجهد والأعباء البدنية التي تقع على كاهله في أثناء التدريب والمنافسة، وجب على المدرب التأكيد على تدريب المهارات النفسية وخصوصاً القدرات العقلية للاعبين ومنذ المراحل الأولى للانتقاء والتدريب، ويرى الباحثان باستعراض للأمثلة المختلفة لبعض مظاهر الانتباه التي قد يتعرض لها اللاعب في بعض مواقف لعب يتضح أن هذه المظاهر يصعب الفصل بينها، فهي متداخلة بعضها مع البعض الآخر.

2-2 الدراسات و البحوث المشابهة.

2-2-1 التركيز عند أداء الرمية الحرة بكرة السلة. الباحثة: ديمتروفا (1967)

أجرت الباحثة دراستها على اللاعبات المشاركات في بطولة أوروبا للنساء. ولقد استنتجت الباحثة ما يأتي :-

- إن نسبة الرميات الحرة الناجحة ترتفع عندما تركز اللاعب في الحدود المثلى (Dimitrova, 1967, 203),

2-2-2 الحدود المثلى لزمن التركيز بالنسبة إلى نجاح الرميات الحرة في كرة السلة اجري البحث على اللاعبين المشاركين في البطولة الدولية لكرة السلة لعموم أمريكا لعام 1967 وشارك فيها عشر دول وهي الأرجنتين، البرازيل، كندا، كولومبيا، كوبا، مكسيك، بنما، بيرو، بورتوريكو، والولايات المتحدة الأمريكية . يهدف البحث إلى محاولة تقرير ما إذا كانت هناك علاقة بين الفترة الزمنية التي تسبق تنفيذ الرمية الحرة الناجحة و الفاشلة .

أستنتج الباحث أن متوسط زمن تركيز المحاولات الناجحة كان 3.36 و متوسط زمن تركيز المحاولات الفاشلة 3.37 ثانية . وتقاس هذه الفترة من لحظة تسليم الحكم المباراة الكرة إلى اللاعب الواقف خلف خط الرمية الحرة إلى لحظة انطلاق الكرة من يده . (Scheedy, 1970, 711-715)

٢ ٣ ٤ خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى اللاعب و مركزه .

الباحث: محمد لطفي طه

أهداف البحث :-

- 1- التعرف على خصائص الانتباه المميزة للاعب كرة السلة .
- 2- إيجاد العلاقة بين مظاهر الانتباه المختلفة وكل من مستوى اللاعب و مركزه باللعبة . وقد أستنتج الباحث ما يأتي :-
- 1- تعمل كرة السلة على تنمية مظاهر الانتباه (التوزيع والحجم والثبات) لدى لاعبيها .



2- يتفوق اللاعبون الدوليون على لاعبي الدرجة الأولى في بعض مظاهر الانتباه مثل (التوزيع والحجم) وبفروق معنوية .

3- هناك علاقة بين مركز اللاعب ومستوى مظاهر الانتباه لديه لوحظ أن (صانعي الألعاب يتمتعون (بحجم الانتباه) أكبر من اللاعب الجناح ويتميزون عن لاعبي الارتكاز في (تركيز و توزيع و حجم الانتباه) في حين يتميز لاعبو الجناح عن لاعبي الارتكاز في (تركيز و توزيع و حجم الانتباه) . (طه، 1975، 109)

2-2-4 تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة في كرة السلة

الباحثان :وديع ياسين التكريتي و زهير يحي محمد علي .

أهداف البحث:-

- 1- علاقة زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرمية الحرة بنجاح الرمية
 - 2- أثر التعب من جراء اللعب المتواصل على زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة
 - 3- اختلاف حالة التهيو بين الرمية الأولى و الرمية الثانية .
- وقد استخدم الباحثان طريقة العينة الزمنية (وذلك بأن يسجل الباحث تكرار صور الملاحظة خلال عدد من الفترات الزمنية المحددة الموزعة توزيعاً منظماً أجرى البحث على عينة مكونة من منتخبات الجامعات العراقية المشاركة بدورة قادسية صدام بكرة السلة للطلاب عام 1985 والفرق المشاركة هي جامعات البصرة والموصل،بغداد،صلاح الدين،التكنولوجيا ، المستنصرية ومؤسسة المعاهد الفنية كان عدد المباريات (8) مباريات والفرق المشاركة في دوري محافظة نينوى للدرجة الأولى : نادي الموصل ونادي الفتوة فريق الشرطة وفريق الجيش ،وجامعة الموصل وكان عدد المباريات (6)مباريات وعولجت بيانات البحث باستخدام والمتوسط الحسابي وانحراف المعياري و معامل الاختلاف و اختبار (ت)و حدود الثقة .

أستنتج البحث ما يأتي:-

- 1- قصر متوسط زمن تركيز الانتباه قبيل تنفيذ الرمية الحرة الثانية بكرة السلة عن متوسط زمن تركيز الانتباه قبيل تنفيذ الرمية الحرة الأولى وهذا يحقق الفرض الاول .
- 2-تأثر زمن تركيز الانتباه قبيل تنفيذ الرمية الحرة بكرة السلة بالتعب إذ تصاعد زمن تركيز الانتباه في الدقائق (10) الأولى من بدء الشوط الاول كذلك الشوط الثاني قياسا الوقت المستغرق في تركيز الانتباه خلال الدقائق العشرة الأولى من الشوطين الاول و الثاني و هذا يحقق الفرض الثاني .
- 3- ثبات و استقرار نسبي في زمن تركيز الانتباه المستغرق قبل تنفيذ الرميات الحرة لدى اللاعبين قبيل أداء الرميات الناجحة و الفاشلة لعدم ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط زمن تركيز الانتباه في المحاولات الناجحة و الفاشلة (التكريتي ، علي ، 1986، 255- 261).

2-2-5 علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة.

الباحث: هاشم أحمد سليمان

هدف البحث إلى التعرف على ما يأتي:

- 1- التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه و دقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة .
 - 2-- التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه والفترة الزمنية قبيل أداء الرمية الحرة الناجحة .
- واشتملت مجالات البحث ما يأتي :- لقد أستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملاءمته للموضوع المراد دراسته وتكونت عينة البحث من لاعبي أندية بغداد للدرجة الأولى بكرة السلة وعددهم (96) لاعبا واستخدم الباحث استمارة اختبار (بوردون -أنفيموف) (جهاز المترو نوم .)، و عولجت بيانات البحث إحصائيا باستخدام و الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و النسبة المئوية و الانحراف المعياري و معامل الارتباط و اختبار (ت) و حدود الثقة .
- وأستنتج الباحث ما يأتي - وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة . تزداد قوة العلاقة بين درجة تركيز الانتباه و دقة التصويب كلما زادت درجة تركيز الانتباه . إن الارتفاع والانخفاض الحاصلين في درجة تركيز الانتباه بازدياد العمر يصاحبهما ارتفاع وانخفاض في دقة التصويب أيضا . إن أقل معامل ارتباط لدرجة تركيز الانتباه و دقة التصويب كان في الفئة العمرية (19-23) سنة وبلغت قيمته (0.31^-) . يتفوق لاعبو المنتخب الوطني على بقية أفراد العينة بدقة التصويب . وجود علاقة ارتباط غير معنوي بين درجة تركيز الانتباه وزمن التركيز قبيل أداء الرمية الحرة بكرة السلة وأن أعلى معامل الارتباط لدرجة تركيز الانتباه وزمن التركيز القبيل الأداء كان في الفئة العمرية (29-33) سنة وبلغت قيمته (0.65^-) . إن زمن تركيز الانتباه قبل الأداء لا يعطي مؤشرا لدرجة تركيز الانتباه لدى اللاعب في اختبارات التصحيح . كانت فترة زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة متذبذبة طيلة دقائق المباراة . هناك تذبذب واضح في دقة التصويب لدى لاعبي عينة البحث طيلة دقائق المباراة(سليمان ،1988، 30-36)

2-2-6 تحديد زمن التركيز الأمثل لأداء الرميات الحرة الناجحة لدى لاعبات كرة السلة في

أثناء المباريات . الباحثة: هدى مصطفى درويش .

أهداف البحث:-

- 1- التعرف على زمن تركيز الانتباه الذي يسبق أداء الرميات الحرة الناجحة ،وغير الناجحة أثناء المباريات
- 2- تحد يد أفضل زمن للتركيز (الأمثل) للرميات الحرة الناجحة في المباريات للاعبات المستويات العليا .

3- التعرف على أثر نتيجة المباراة قبل تصويب الرمية الحرة المباشرة (فوز-هزيمة) على زمن تركيز و نجاح أو عدم نجاح الرمية .

تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته وأهداف الدراسة . بلغ حجم عينة الدراسة (275) تصويبه للرميات الحرة منها (155) ناجحة بنسبة (56.36%)، (120) غير ناجحة بنسبة (43.63%) لإجمالي عدد (12) مباراة مكونة من شوطين للبطولة العربية لكرة السلة للسيدات والتي أقيمت بالصالة المغطاة بمدينة الإسكندرية (1994) وشملت في فرق (مصر - سوريا- تونس- الجزائر) وأستخدم الباحث ا ، عدد (2) ساعة إيقاف لأقرب 10/1 ث ، استمارة تسجيل أعدت خصيصا لجمع البيانات الخاصة بالدراسة، وعولجت البيانات إحصائيا باستخدام المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، اختبار (ت) ، طريقة تحليل التباين بين زمن تركيز الانتباه رميات الحرة في مواقف المباريات اللحظية لحالتي الفوز و الهزيمة .

1- يختلف زمن تركيز انتباه اللاعبين للرميات الحرة الناجحة عن زمن تركيزهم للرميات الحرة غير الناجحة .

2- بلغ زمن التركيز الأمثل للرميات الحرة الناجحة (4.14ث) بنسبة مئوية قدرها (56.36%)

3- تؤثر نتيجة المباريات اللحظية (قبل تصويب الرميات الحرة المباشرة) على زمن التركيز للرميات الحرة مما يؤثر على دقة إصابة السلة (درويش، 1994، 274-287).

3- اجراءات البحث

1-3 منهج البحث : أستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته و طبيعة البحث .

2-3 مجتمع البحث : لاعبو أندية محافظات نينوى، اربيل، كركوك، سلیمانیه، الأنبار، صلاح الدين، ديالى للناشئين بأعمار 1992-1993 فأكثر المشاركين بدوري أندية القطر للناشئين في كرة السلة .

1-2-3 عينة البحث: تكونت عينة البحث من (5) أندية صعدت إلى الأدوار النهائية لبطولة القطر للناشئين لعام 2007-2008 ، وبلغ عدد اللاعبين في هذه الأندية (52) لاعباً وبين الجدول (1) مواصفات عينة البحث .

الجدول (1) بين مواصفات عينة البحث .

| منطقة | المحافظة | النادي | ن | العمر (بالسنة) | كتلة(كغم) | الطول(سم) | العمر التدريبي(سنة) |
|-------|----------|--------|---|----------------|-----------|-----------|---------------------|
|-------|----------|--------|---|----------------|-----------|-----------|---------------------|

| ع± | س- | ع± | س- | ع± | س- | ع± | س- | | | | |
|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|----|----------------|---------------|------|
| 0.90 | 2.09 | 10.93 | 173.93 | 6.47 | 60.42 | 0.603 | 16.00 | 12 | طول خورماتو | صلاح الدين | وسط |
| 1.56 | 3.30 | 6.35 | 172.50 | 5.40 | 64.40 | 0.63 | 14.90 | 10 | بيشمركه | سليمانية | شمال |
| 2.03 | 2.12 | 11.19 | 173.25 | 5.40 | 67.39 | 0.35 | 15.25 | 9 | ناراس | كركوك | شمال |
| 0.76 | 2.07 | 10.79 | 166.09 | 6.26 | 61.31 | 1.33 | 14.46 | 12 | نارارات | اربييل | شمال |
| 0.66 | 1.35 | 7.64 | 179.20 | 6.45 | 66.30 | 0.51 | 14.60 | 9 | كرمليس | نينوى | وسط |
| | | | | | | | | | 52 | مجموع | |

3-2-2 اختيار الرميات لأغراض المعالجة الإحصائية:

نظراً لاختلاف تسلسل الرميات و نتائجها و الفترات التي نفذت فيها قام الباحثان

بالمعالجات الإحصائية على وفق الإجراءات الآتية :

تم احتساب المتوسط الحسابي لزمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة بكرة السلة لكل حالة بمفردها عند تعدد الرميات في تسلسل الرمية أو نتیجتها من أجل تساوي الفرص لأفراد عينة البحث مثال : لاعب لديه أكثر من رمية ناجحة في الرميات الأولى و في الفترة الأولى (يؤخذ متوسط زمن هذه الرميات) كذلك فيما يتعلق بالرميات الفاشلة ،وتطبق هذه الحالة في فترات اللعب الأربع .

لاحتساب الفروق بين الرميات الناجحة و الفاشلة ،يشترط لإدخال اللاعب في المعالجة الإحصائية أن تكون لديه رمية ناجحة و رمية فاشلة في تلك الفترة للمقارنة بين الناجح و الفاشل ،أو رميتان ناجحتان للمقارنة بين الرميات الناجحة في الفترة الواحدة أو الفترات ،وكذلك الرميات الفاشلة .

الجدول (2) أعداد الرميات لأغراض احتساب الفروق

| الفاشلة | | | | الناجحة | | | | الرميات |
|---------|--------|-------|------|---------|--------|-------|------|-----------|
| كلية | منفردة | ثانية | أولى | كلية | منفردة | ثانية | أولى | المعالجة |
| 59 | --- | 17 | 17 | 59 | --- | 17 | 17 | الفروق(ت) |

3-3 وسائل جمع البيانات:



3-3-1 الملاحظة العلمية التقنية : من خلال تسجيل الرميات الحرة خلال المباريات بآلة تصوير فيديو سرعة 25 صورة/ثانية و ذلك خلال فترات المباريات الأربع و تفرغ البيانات في استمارة تفرغ البيانات التي أعدها الباحثون.

3-3-2 القياس: من خلال حساب زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة بكرة السلة من لحظة تسليم الحكم الكرة للاعب الذي يقوم بأداء الرميات الحرة حتى لحظة مغادرة الكرة يد اللاعب و يقاس الزمن بالثانية و أعشارها.

3-3-3 قياس زمن تركيز الانتباه

تمت الملاحظة العلمية التقنية التي استخدمت لتصوير الرميات الحرة خلال فترات المباريات الأربع، إذ وضعت آلة التصوير في الجانبي الملعب بحيث يمكن رؤية عملية التسليم والتسلم بين الحكم و اللاعب الذي سيؤدي الرميات الحرة كذلك الرمية الحرة الكاملة من يد اللاعب حتى دخولها الهدف أو عدم دخولها لحساب نتيجة الرمية و كانت عدد المباراة المصورة (16) مباراة ثم تم حساب زمن كل رمية وأشرت في استمارة التسجيل الخاصة لزمن تركيز الانتباه ونتيجة الرمية وتسلسلها والفترة التي سجلت فيها و أسم اللاعب (رقم اللاعب) الذي أدى الرميات الحرة

3-4 الأجهزة و الأدوات وجمع المعلومات :

-آلة تصوير فيديو سرعة 25 صورة /ثانية .

- أشرطة الفيديو.

-أقراص ممغنطة (CD).

-جهاز حاسوب آلي

-ساعة توقيت 100/1 من الثانية.

- حامل لآلة التصوير .

3-5 متغيرات البحث:

زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة خلال المباريات لفئة الناشئين بكرة السلة.

3-6 المعالجات الإحصائية:

*النسبة المئوية

*المتوسط الحسابي

*الانحراف المعياري

* (ت) المرتبطة متساوية الإعداد

* (ت) المرتبطة غير متساوية الإعداد .

* حدود الثقة (العليا و الدنيا) (التكريري و العبيدي 1999، 102، ، 255)



وتم المعالجة الإحصائية عن طريق الحزمة الإحصائية (SPSS).

4 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة بكرة

السلة /بالثانية لدى عينة البحث

| الفترة الرميات | الأولى | | الثانية | | الثالثة | | الرابعة | | الكلية | |
|--------------------|--------|-------------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|--------|----|
| | ع± | س- | ع± | س- | ع± | س- | ع± | س- | ع± | س- |
| ناجحة أولى | 1.076 | 2.336 | 1.050 | 2.551 | 0.66 | 2.051 | 0.55 | 1.900 | | |
| ناجحة الثانية | 0.997 | 2.319 | 0.732 | 1.861 | 0.48 | 1.788 | 0.62 | 1.797 | | |
| ناجحة ثالثة | ----- | *1.020 * | ----- | ----- | ----- | 1.04 | 1.31 | 2.525 | | |
| ناجحة منفردة | 0.974 | 2.370 | 1.490 | ----- | ----- | ----- | 0.46 | 2.081 | | |
| رميةفاشلة أولى | 0.954 | 2.257 | 1.998 | 0.699 | 1.08 | 2.570 | 0.54 | 2.083 | | |
| رميةفاشلة الثانية | 0.737 | 2.069 | 2.020 | 0.788 | 0.62 | 1.839 | 0.48 | 2.069 | | |
| رميةفاشلة الثالثة | ----- | 1.650 | 2.64 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | | |
| رميةفاشلة المنفردة | 0.816 | 1.837 | 1.370 | ----- | 0.38 | 1.795 | 0.04 | 1.690 | | |
| ناجحة كلية | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | 0.80 | 2.165 | | |
| فاشلة كلية | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | 0.97 | 2.120 | | |

* تم معالجة أزمنة الرميات الأولى و الثانية الناجحة و الفاشلة و المنفردة لقلة الرميات الثالثة
** منفردة .

*** فقط الرمية الثالثة الناجحة في الفترة الرابعة خرجت عن القاعدة بزيادة زمنها .

**** فقط الرميات الفاشلة في الفترة الثانية كأن الزمن تصاعدياً .

من الجدول (3) الخاص بزمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة بكرة السلة يتضح ما

يأتي :-

1- أن زمن تركيز الانتباه في الرميات الأولى في الفترة الأولى كأن أكبر من أزمنة الرمية الثانية،
وزمن الرميات الثانية أكبر من زمن الرميات الثالثة و كانت الأزمنة على التوالي (1.020،
2.319، 2.336) ثانية .



- وهذا ينطبق على الفترات الثلاث الأخرى إذ كانت في :-
الفترة الثانية 1.861، 2.551،، على التوالي .
وفي الفترة الثالثة 1.788، 2.052، 1.040 على التوالي.
وفي الفترة الرابعة 1.900، 1.797، 2.525* على التوالي .
- 2- تنطبق هذه الحالة في (1) على الرميات الفاشلة تقريباً إذا كانت كما يأتي :-
الفترة الأولى 1.650، 2.257، 2.096 .
الفترة الثانية 1.998، 2.020، 2.640**
الفترة الثالثة، 1.839، 2.570، ---- .
الفترة الرابعة 2.083، 2.069، ---- .
- 3- الرميات المنفردة حصل نقصان في الزمن في المحاولات الناجحة بين الفترتين الأولى و الثانية
2.370، 1.490 ثم تصاعد في الفترة الرابعة إلى 2.089 ثانية.
أما في الرميات الفاشلة حصل الشيء نفسه بين الفترتين الأولى و الثانية 1.837، 1.370 ثم
تصاعد في الفترة الثالثة إلى 1.795 وهبط في الفترة الرابعة إلى 1.690 .
- 4- تساوى تقريباً زمن تركيز الانتباه بكل الرميات الناجحة و الفاشلة الكلي وكأن قبيل الرميات
الناجحة 2.1649، والفاشلة 2.1202 ثانية .
- ويشير الباحثان إلى دراسة (التكريتي و علي ، 1986 ، 61) * التي تتفق نتائجها مع
نتائج بحثنا فما يتعلق بقصر زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الثانية مقارنة بزمن
التركيز قبيل أداء الرميات الحرة الأولى ، كما تتفق هذه الدراسة مع نتائج بحثنا بزيادة زمن تركيز
الانتباه في الفترة الثانية مقارنة بالفترة الأولى إذ اثبت الباحثان تأثر زمن تركيز الانتباه قبيل تنفيذ
الرميات الحرة بالتعب إذ تصاعد الزمن بعد مضي الدقائق العشر الأولى من الشوطين الأول
والثاني . وتشير نتائج البحث إلى أن زمن تركيز الانتباه لدى الناشئين هو اقل من الزمن المسجل
في الدراسات السابقة مثل (سليمان، 1988، 62) البالغ (3.13 ± 0.94) ثابتة والزمن المسجل في
دراسة (Dimitrova.1968.714) والبالغ (3.36) ثابتة كذلك دراسة (التكريتي وعلي، ،
1986، 61) البالغ (3.09 ± 0.97) للرميات الأولى و (2.89 ± 0.84) للرميات الثانية. ويعزو
الباحثان ذلك إلى أن الانتباه عملية مستمرة النمو يكتمل نموها في سن (18) تقريبا ولكون عينة
البحث هم دون (16) سنة فأن هذا يؤثر في زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة . و هذا
ما أشار إليه (روديك 1964) و(كوفالوف و آخرون 1966) نقلا عن (طه، ، 1975، 42) .
وتشير نتائج البحث إلى أن زمن تركيز الانتباه في الرميات الأولى أطول منه في الرميات الثانية
سواء في الرميات الناجحة أو الفاشلة على الرغم من ظهور الفروق غير الدالة معنويا بين زمن
تركيز الانتباه في الرميات الناجحة والفاشلة والتي سيشار إليها في الجدول (4)

ويعزو الباحثان قصر زمن الرميات الثانية عن الرميات الأولى إلى أن اللاعب يأخذ كفايته من تركيز في الرمية الأولى ويبقى جزء من الجانب التعبوي النفسي فعالا في مخ اللاعب لذا لا يحتاج إلى زمن أطول فضلا عن التعب الذي يوجه اللاعب عند أداء الرمية الأولى من جراء فعاليات اللعب وما يحصل عليه من الراحة بين الرميتين الأولى والثانية ، لأن التعب يؤثر في قدرة اللاعب على تركيز الانتباه فيطيل زمن التركيز.

كما تشير النتائج البحث أن زمن تركيز الانتباه في فترات الأولى أطول من زمن تركيز الانتباه في الفترات الثانية، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه (درويش ، 1994, 279) إذ كان متوسط زمن التركيز الانتباه في فترات الأولى 4.66 ثانية وفي الفترات الثانية 4.12 ثانية ويعزو الباحثان الفرق في زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث مقارنة بنتائج الدراسات الأخرى إلى أن عينة بحثنا هم في أعمار (14-15 سنة) أي في مرحلة نمو الانتباه وعدم وصول اللاعب إلى قمة انتباهه مثلما هو لدى أفراد عينات البحوث الأخرى التي أجريت على متقدمين لأن الانتباه يكتمل النمو في عمر (18 سنة) .

جدول (4)

يبين دلالة الفرق بين المتوسطات الحسابية في زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة و الفاشلة في فترات اللعب الأربع لدى عينة البحث

| الاحتمالية | ت المحسوبة | ±ع | س ⁻ | ن | نتيجة الرمية و تسلسلها | الفترات الرميات |
|------------|------------|-------|----------------|----|------------------------|--------------------|
| 0.826 | 0.223 | 1.076 | 2.336 | 17 | أولى ناجحة | الأولى |
| | | 0.888 | 2.257 | 17 | أولى فاشلة | |
| 0.272 | 1.140 | 0.814 | 2.319 | 17 | ثانية ناجحة | الأولى |
| | | 0.686 | 2.069 | 17 | ثانية فاشلة | |
| 0.065 | 2.068 | 0.977 | 2.551 | 17 | أولى ناجحة | الثانية |
| | | 0.599 | 1.998 | 17 | أولى فاشلة | |
| 0.572 | 0.578 | 0.654 | 1.861 | 17 | ثانية ناجحة | الثانية |
| | | 0.674 | 2.020 | 17 | ثانية فاشلة | |
| 0.136 | 1.575 | 0.659 | 2.051 | 17 | أولى ناجحة | الثالثة |
| | | 1.079 | 2.570 | 17 | أولى فاشلة | |
| 0.784 | 0.328 | 0.476 | 1.788 | 17 | ثانية ناجحة | الثالثة |
| | | 0.616 | 1.839 | 17 | ثانية فاشلة | |
| 0.406 | 0.855 | 0.552 | 1.900 | 17 | أولى ناجحة | الرابعة |
| | | 0.462 | 2.082 | 17 | أولى فاشلة | |
| 0.260 | 1.171 | 0.621 | 1.797 | 17 | ثانية ناجحة | الرابعة |
| | | 0.476 | 2.069 | 17 | ثانية فاشلة | |
| 0.942 | 0.015 | 0.990 | 2.144 | 11 | ناجحة منفردة | اللعب الكلي |
| | | 0.713 | 2.134 | 11 | فاشلة منفردة | |

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|----|-----------------|-------|
| 0.815 | 0.235 | 0.803 | 2.165 | 59 | الرميات الناجحة | اللعب |
| | | 0.967 | 2.120 | 59 | الرميات الفاشلة | الكلي |

من الجدول (4) الخاص بالفروق بين المتوسطات الحسابية لزمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة و الفاشلة في الفترات الأربع للمباراة دلت نتائج البحث عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة والفاشلة الأولى و الثانية في الفترات الأربع للمباراة ، إذ تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (0.223-2.068) وهي أصغر من قيمة (ت)الجدولية أمام درجة حرية (16)وعند نسبة خطأ (0.05) و ألبالغه (2.120). كما دلت نتائج البحث من الجدول نفسه عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين زمن تركيز الانتباه للرميات المنفردة الناجحة و الرميات المنفردة الفاشلة إذ كانت قيمة(ت) المحسوبة (0.015) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (10)وعند نسبة خطأ0.05 و البالغة (2.228). كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة و الفاشلة الكلية إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (0.235) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (58) و عند نسبة خطأ (0.05) و البالغة 2.021 . وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه الباحثان (Sheedy and Jean.1968.71) في بحثيهما الذي أجرياه على عينة تمثل لاعبي المنتخب المشاركة في بطولة (بان أمريكيان) عام 1967 إذ كأن زمن الرميات الناجحة (3.36) ثانية والفاشلة (3.37) كما تتفق مع ما توصل إليه (التكريتي،وعلي،1986، 61) بعدم وجود فروق معنوية بين محاولات الناجحة والفاشلة .إذ كأن زمن الرميات الناجحة (3.01± 0.96)وزمن الرميات الفاشلة (3.01±0.84) .عزاه الباحثان إلى الاستقرار النسبي لزمن تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة السلة قبيل أداء الرميات الحرة ويرى الباحثان أن النجاح والفشل يرتبط بعوامل فنية أخرى غير التركيز لكن تركيز الانتباه يحسن من أداء اللاعب كما أثبته الباحثان (روما نو ف 1967) عن (التكريتي 1978، 91) و(جينوف 1970، 205-215).

جدول(5)

بين دلالة الفروق بين المتوسطات في زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الناجحة في الفترات

الأربع للمباراة قيم ت المحسوبة ومستوى الاحتمالية لدى عينة البحث

| الفترة الرابعة | الفترة الثالثة | | الفترة الثانية | | الفترة الأولى | | الفترات | الرميات |
|-----------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|---------|
| | أولى | ثانية | أولى | ثانية | أولى | ثانية | | |
| أولى ناجحة ن=17 | أولى ناجحة ن=17 | ثانية ناجحة ن=17 | أولى ناجحة ن=17 | ثانية ناجحة ن=17 | أولى ناجحة ن=17 | ثانية ناجحة ن=17 | أولى ناجحة ن=17 | |
| | 1.482 | | 1.020 | | 0.685 | 0.050 | أولى ناجحة | الأولى |
| | 0.159 | | 0.324 | | 0.504 | 0.961 | س- | |
| | | | | | | | ±ع | |
| *2.571 | | *2.848 | | *2.415 | | | ثانية ناجحة | |

| | | | | | | | | | | |
|-------|--------|-------|-------|--------|--|--|--|-------------|----|---------|
| 0.021 | | 0.012 | | 0.029 | | | | 2.319 | س- | |
| | | | | | | | | 0.814 | ±ع | |
| | *2.472 | | 1.684 | 3.136* | | | | أولى ناجحة | | الثانية |
| | 0.026 | | 0.113 | 0.007 | | | | 2.551 | س- | |
| | | | | | | | | 0.977 | ±ع | |
| 0.246 | | 0.384 | | | | | | ثانية ناجحة | | الثالثة |
| 0.809 | | 0.706 | | | | | | 1.861 | س- | |
| | | | | | | | | 0.654 | ±ع | |
| | 0.764 | 1.058 | | | | | | أولى ناجحة | | الرابعة |
| | 0.456 | 0.307 | | | | | | 2.051 | س- | |
| | | | | | | | | 0.659 | ±ع | |
| 0.061 | | | | | | | | ثانية ناجحة | | الثالثة |
| 0.952 | | | | | | | | 1.788 | س- | |
| | | | | | | | | 0.476 | ±ع | |
| 0.473 | | | | | | | | أولى ناجحة | | الرابعة |
| 0.643 | | | | | | | | 1.900 | س- | |
| | | | | | | | | 0.552 | ±ع | |
| | | | | | | | | ثانية ناجحة | | الثالثة |
| | | | | | | | | 1.797 | س- | |
| | | | | | | | | 0.621 | ±ع | |

من الجدول (5) الخاص بالفروق بين متوسطات زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة

الناجحة في الفترات الأربع للمباراة، دلت نتائج البحث على ما يأتي :-

1- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة الأولى في الفترة الأولى و زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الناجحة الأولى في الفترات الثانية و الثالثة و الرابعة كذلك بين بقية الفترات .

2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة الثانية في الفترة الأولى و زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة الثانية في الفترات الثانية و الثالثة و الرابعة و لمصلحة الرميات الناجحة الثانية في الفترة الأولى إذ تراوحت قيم (ت) المحسوبة على التوالي 2.415، 2.848، 2.571 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (16) و عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ و البالغة 2.120.

3- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة الأولى في الفترة الثانية و زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة الثانية في الفترة الثانية، والرميات الناجحة الأولى في الفترة الرابعة و لمصلحة الرميات الناجحة الأولى في الفترة الثانية ، إذ تراوحت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي 3.136، 2.472 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (16) و عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ و البالغة 2.120. ولم تظهر فروق معنوية مع الرميات الناجحة الأولى في الفترة الثالثة، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة 1.684 و هي أصغر من (ت) الجدولية أمام درجة الحرية (16) عند نسبة خطأ 0.05 و البالغة 2.120

4- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرمية الحرة الناجحة الثانية في الفترة الثانية و زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الناجحة الثانية في الفترتين الثالثة و الرابعة، إذ تراوحت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي 0.384، 0.246 و هما أصغر من قيمة (ت) الجدولية أمام درجة الحرية (16) و عند نسبة خطأ 0.05 و البالغة 2.120.

5- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة الأولى في الفترة الثالثة و زمن تركيز الانتباه قبيل الرميات الحرة الناجحة الثانية في الفترة نفسها و الرميات الناجحة الأولى و الثانية في الفترة الرابعة إذ تراوحت قيم (ت) المحسوبة على التوالي 1.058، 0.764، 0.061 وهي أصغر من (ت) الجدولية أمام درجة حرية (16) وعند نسبة خطأ 0.05 و البالغة 2.120 .

6- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرمية الحرة الناجحة الأولى و الثانية في الفترة الرابعة إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.473 وهي أصغر من (ت) الجدولية أمام درجة حرية (15) وعند نسبة خطأ 0.05 و البالغة 2.120. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه الباحثة (درويش ، 1994، 279) والتي استنتجت فيها أن أطول زمن لتركيز الانتباه هو في الأشواط الثانية، إلا أن الفروق لم تظهر معنوية بين الأشواط الأولى والثانية، في الرميات الناجحة . ويعزو الباحثان التغير في زمن تركيز الانتباه بين الفترات في الرميات الحرة الناجحة الأولى إلى أن الانتباه يزداد تركيزاً في فترات اللعب الأولى أي يكون هناك تكوين أو شحن للطاقة النفسية للاعب هذا الشحن يتطلب زيادة في زمن تركيز الانتباه، وعند تصل الطاقة النفسية إلى حدودها المثلى فإن تركيز الانتباه قبيل أداء الرمية الحرة في الفترة الثانية لا يتطلب ذلك المجهود المبذول في الفترة الأولى إلا أن هناك عامل هام يسبب في إطالة زمن تركيز الانتباه وهو عامل التعب إذ يرتبط زمن تركيز الانتباه مع التعب ارتباط طردي. أما قصر زمن تركيز الانتباه في الفترة الثالثة فيعزو الباحثان إلى الراحة التي اكتسبها اللاعبون نهاية الفترة الثانية. أما قصرها في الفترة الرابعة فلم يجد الباحثان تفسيراً لذلك. أما قصر زمن تركيز الرميات الثانية مقارنة بالأولى في جميع فترات اللعب فيعزوه الباحثان إلى أن الاكتفاء الذي يحصل عليه اللاعب في الرمية الأولى من التعب النفسية يبقى جزء منه بعد تنفيذ الرمية الأولى لذا يتطلب اللاعب زمناً أقصر لتركيز الانتباه .

جدول (6)

يبين الفروق بين المتوسطات في زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الفاشلة في الفترات الأربع للمباراة (قيم ت المحسوبة و مستوى الاحتمالية) لدي عينة البحث

| الفترة الرابعة | | الفترة الثالثة | | الفترة الثانية | | الفترة الأولى | | الرميات | الرميات |
|---------------------|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|--------------------|----------------|---------|
| ثانية فاشلة ن=17 | أولى فاشلة ن=17 | | |
| | 0.640 | | 1.124 | | 0.799 | | 0.715 | أولى فاشلة | الأولى |
| | 0.532 | | 0.279 | | 0.437 | | 0.486 | س ⁻ | |
| | | | | | | | | ع [±] | |
| 0.003 | | 0.818 | | 0.183 | | | | ثانية فاشلة | الأولى |
| 0.997 | | 0.426 | | 0.857 | | | | س ⁻ | |
| | | | | | | | | ع [±] | |
| | 0.818 | | 0.183 | 0.130 | | | | أولى فاشلة | الثانية |
| | 0.426 | | 0.857 | 0.898 | | | | س ⁻ | |
| | | | | | | | | ع [±] | |
| 0.230 | | 1.029 | | | | | | ثانية فاشلة | الثانية |
| 0.821 | | 0.320 | | | | | | س ⁻ | |
| | | | | | | | | ع [±] | |
| | 0.230 | 1.999 | | | | | | أولى فاشلة | الثالثة |
| | 0.821 | 0.064 | | | | | | س ⁻ | |
| | | | | | | | | ع [±] | |
| 1.124 | | | | | | | | ثانية فاشلة | الثالثة |
| 0.279 | | | | | | | | س ⁻ | |
| | | | | | | | | ع [±] | |
| 0.096 | | | | | | | | أولى فاشلة | الرابعة |
| 0.925 | | | | | | | | س ⁻ | |
| | | | | | | | | ع [±] | |
| | | | | | | | | ثانية فاشلة | الرابعة |
| | | | | | | | | س ⁻ | |
| | | | | | | | | ع [±] | |

من الجدول (6) الخاص بالفروق بين المتوسطات في زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الفاشلة في الفترات الأربع للمباراة دلت نتائج البحث على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الأولى و الثانية في الفترات الأربع للمباراة إذ تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (0.003، 1.999) وهي أصغر من (ت) الجدولية أمام درجة حرية (16) وعند نسبة خطأ 0.05 وبالبالغة 2.120. وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه

(درويش، 1994، 279) في عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الرميات الفاشلة في الأشواط الأولى و الثانية ويعزو الباحثان بأن الرمية الحرة ما هي إلا موقف تصويبي خاص يتطلب قدرا عاليا من الدقة و التركيز لضمان النجاح في إصابة الهدف وفي هذا الصدد أشار جورج مارك George Merck إلى أن التصويب في الرميات الثابتة مثل الرميات الحرة يحتاج إلى دقة وتركيز وانتباه حتى يمكن نجاحه .

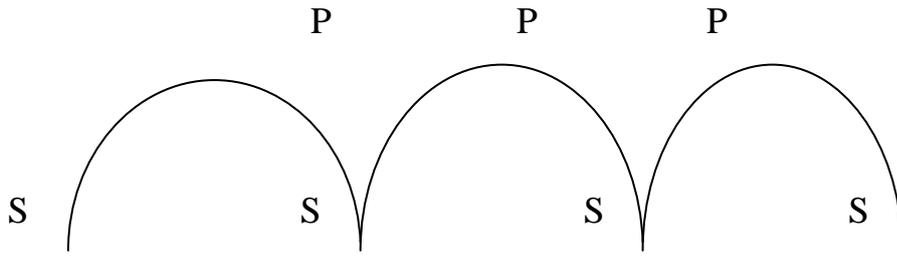
جدول (7)

حدود الثقة الدنيا و العليا لزمين التركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة بكرة السلة /بالتائية عينة البحث

| العليا | الدنيا | حدود الثقة الفترات |
|--------|--------|-----------------------|
| 2.7965 | 1.9027 | الناجحة الأولى |
| 2.2164 | 1.6080 | الناجحة الثانية |
| 2.7921 | 1.3859 | الناجحة المنفردة |
| 2.3838 | 1.8566 | الناجحة الكلية |

من الجدول (7) تشير قيم حدود الثقة إلى ما يأتي :-

- 1- من أجل أن تتحقق التعبئة النفسية و البدنية و المهارية للاعب المنفذ للرميات الحرة يجب أن لا يقل زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة عن الحدود الدنيا لزمين التركيز الانتباه وذلك لأن عملية الاستعداد التعبوي و التخيل الفكري لم تكن كاملة في الدماغ مما يؤثر في أداء اللاعب للرمية الحرة و بالتالي قد يؤدي ذلك إلى فشلها .
- 2- من أجل أن يحافظ اللاعب على قدراته التعبوية النفسية و البدنية و المهارية و تركيز انتباهه و عدم هبوطه أو تشتيته يجب أن ينفذ اللاعب الرميات الحرة قبيل تجاوز الحدود العليا لزمين تركيز الانتباه ، لأن الانتباه مظهر متذبذب بين الخمود و القمة فالقيام بالأداء قبل أن يصل الانتباه إلى قمته يعني عدم كفاية تركيز الانتباه و تأخير القيام بالأداء يعني هبوط قدرة اللاعب على تركيز انتباهه وفي الحالتين قد يؤدي ذلك إلى تذبذب عملية الانتباه بين (p) في قمة (s) الخمود في القاعدة (التكريتي: 1978، 60- 61) انظر الشكل (1)



الشكل (1) تذبذب عملية الانتباه

وتشير (Dimtrova.1967.203) إلى أن نسبة نجاح الرميات الحرة الناجحة ترتفع عندما يكون تركيز اللاعب في الحدود المثلى كما يشير (romanov.1967) إلى أن قبيل إجراء عملية الإحماء وقبل الاستعداد التعبوي (تركيز الانتباه) كانت نسبة نجاح الرميات الحرة (43.6%) في حين بعد إجراء عملية الاستعداد التعبوي بلغت (59.6%) أما بعد إجراء الإحماء وبدون إجراء عملية الاستعداد التعبوي فكانت نسبة النجاح (50%) وبعد الاستعداد التعبوي بلغت (62%) (التكريتي 91,1978) وهذه المديات لحدود الثقة لا تتفق مع ما توصل إليه (التكريتي وعلي 260,1986) إذ أن الحدود التي أفرزتها نتائج بحثنا نقل عما سجله الباحثان (التكريتي وعلي) هي على لاعبي جامعات العراقية ممن تجاوزت أعمارهم (18) سنة أي في مرحلة اكتمال الانتباه في حين عينة بحثنا في الناشئين الذين هم دون سن النمو المتكامل للانتباه كذلك لا تتفق مع ما توصلت إليه (درويش، 282,1994) والتي كانت حدود الثقة أعلى مما توصل إليه بحثنا للسبب نفسه. والتي تشير إلى أن زمن خمس ثوان والذي حدده القانون الدولي لكرة السلة تنهي فيه اللاعب تركيزها وتصويبها قد أصبح سلاح ذي حدين خاصة للاعبات المبتدئات والناشئات إذ يترك المدرب تحديد الانتباه منه ذاتيا لذا فقط تتسرع اللاعب قبل إتمام تركيزها واستثمارها لهذا الزمن المحدد أو قد تتباطأ مما يشنت هذا التركيز ويوقعها تحت طائلة القانون.

أن تحديد زمن التركيز أنتب أمثل للرميات الحرة الناجحة لموقف المباريات الفعلية إنما يساعد على وضع زمن مناسب لتدريب اللاعبات على اتقان مهاراتهم التصويبية سواء كأن في التدريب أو مباريات مما يضمن إلى حد كبير نجاح تلك الرميات، (درويش.1994.285) كما (Smith and Harrison.1962.299) و (Malina.1963.173) و (أبو عيبة.1977.37)

5- الاستنتاجات و التوصيات:

1-5 الاستنتاجات

- 1- انخفاض زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة و الفاشلة بين الرميات الأولى و الثانية و الثالثة في فترات اللعب المختلفة بشكل عام لدي اللاعبين الناشئين بكرة السلة .
- 2- كأن زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة أطول من هـ في الرميات الفاشلة في الفترتين الأولى الثانية للعب تغير هذا في الفترتين الثالثة و الرابعة إلى زيادة الزمن قبيل أداء الرميات الفاشلة مقارنة باللزمن قبيل أداء الرميات الناجحة لدي اللاعبين الناشئين بكرة السلة.
- 3- كانت قيم مظاهر الانتباه لدى اللاعبين الناشئين بكرة السلة ضمن المديات المسجلة في البحوث السابقة .
- 4- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين زمن تركيز الأنتبا ه قبيل أداء الرميات الحرة الناجحة بكرة السلة بين فترات اللعب المختلفة و داخل الفترة الواحدة بين الرميات الأولى والثانية لدي اللاعبين الناشئين بكرة السلة .
- 5- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين زمن تركيز الأنتبا ه قبيل أداء الرميات الحرة الفاشلة بكرة السلة بين فترات اللعب المختلفة و داخل الفترة الواحدة لدي اللاعبين الناشئين بكرة السلة .
- 6- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الناجحة و الفاشلة في مراحل اللعب الأربع وفي الرميات المنفردة ل لؤمن الكلى للعب لدي اللاعبين الناشئين بكرة السلة .
- 7- تم التوصل إلى حدود الثقة العليا و الدنيا لزمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة بكرة السلة للاعبين الناشئين و الموضحة في الجدول (7) .

2-5- التوصيات :

1. التدريب على ضبط زمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة بكرة السلة بحيث لا تتجاوز الحدود والديزل والعليا (حدود الثقة). من أجل استكمال الاستعداد التعبوي للاعب الناشئ قبيل التهديف.
2. تطوير مظاهر الانتباه من خلال إدراج التدريب الذهني للاعب الناشئ وبرامج تطوير مظاهر الانتباه وإجراء قياسات مستمرة لهذه المظاهر وبشكل دوري.
3. تعليم اللاعب الناشئ كيف يركز انتباهه قبيل أداء الرميات الحرة من أجل ضمان عزل ذهن اللاعب عن المحيط الخارجي و تعبئة قوى اللاعب البدنية و النفسية والعقلية المهارية .
4. عند شعور اللاعب الناشئ بالتعب عليه أن يستنفذ جزء من الزمن القانوني للتهديف ثم البدء بالتركيز لتأثير التعب سلبيا في قدرة اللاعب على تركيز انتباهه.

٥. تدريب اللاعب الناشئ على إدراك الإحساس بالزمن من اجل استثمار الثواني الخمس بالتهديئة و التركيز و عدم الإسراع بالتهديف خشية انقضاء الزمن .
٦. أن يشمل برنامج الإعداد الإرادي و النفسي للاعب الناشئ توجيهات حول الضبط الانفعالي عند فشل الرميات الحرة الأولى من اجل أن لا ينعكس ذلك على نتيجة الرمية الحرة الثانية
٧. عند التدريب على الرميات الحرة يفضل الأداء بدرجات مختلفة قبيل أداء الرميات الحرة لتكيف اللاعب الناشئ على أداء الرميات الحرة وهو تحت تأثير التعب .
٨. إجراء دراسات مشابهة على الأعمار المختلفة لكلا الجنسين .

المصادر العربية والأجنبية

المصادر العربية

1. أبو عيبة ، محمد حسن (1977): المنهج في علم النفس الرياضي ،(القاهرة ، دار المعارف).
2. أبو عيبة ،محمد حسن (1964):كرة السلة الحديثة (الإسكندرية ،مطبعة المصري).أ.
3. أحمد ، عبد الحميد (1976): الملائمة ، ط2 ، (القاهرة ، دار الفكر العربي)
4. إسماعيل ،محمد عبد الرحيم (2003): الأساسيات المهارية و الخططية الهجومية في كرة السلة ،ط2 ،(الجلال للطباعة ،الإسكندرية).
5. التكريتي، وديع ياسين (1978):دراسة تركيز ألابتباء في مسابقات رفع الأثقال قبل البدء بالرفع ،رسالة ماجستير، غير منشورة ، جامعة حلوان ، مصر .
6. التكريتي ، وديع ياسين و علي ،زهير يحي محمد(1986): تركيز الانتباه قبيل أداء الرميات الحرة في كرة السلة بحوث المؤتمر الثاني لكليات التربية الرياضية في القطر العراق كلية التربية الرياضية جامعة البصرة .
7. التكريتي، وديع ياسين،أبيدي،حسن محمد عبد(1999) التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،(دارا لكتب،الموصل).
٩. جلال ،سعد و علاوي ،محمد حسن (1975): علم النفس التربوي الرياضي ، ط4 (القاهرة ، دار المعارف) .
١٠. خريط ،ريسان (2003)كرة السلة (عمان، دار الفكر العربي).
١١. درويش، هدى مصطفى (1994): تحديد زمن التركيز الأمثل لأداء الرميات الحرة الناجحة لدي لاعبات كرة السلة أثناء المباريات . نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية و الرياضة العدد الثالث و العشرون
١٢. رادينوف أ.ف (1973)التقويم النفسي للقدرات الرياضية ،الثقافة البدنية و الرياضة موسكو .
١٣. سليمان،أحمد هاشم (1988):علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة



السلة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
١٤ . ضمّد ، عبد الستار (2000): فسيولوجيا العمليات العقلية ، (عمان ، دار الفكر).

١٥ . الطائي، محمد حيدر سليمان محمود (1995): دراسة بعض مظاهر الانتباه لدي لاعبي
الالعاب الفردية و الجماعية ،رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة الموصل .

١٦ . طه، محمد لطفي محمد (1975) :خصائص الانتباه لدي لاعبي كرة السلة و علاقتها
بمستوي اللاعب و مركزه ،رسالة ماجستير، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية
،جامعة حلوان ،الإسكندرية.

١٧ . مارتن ،تيد سانت (1995) ::فن تهداف في كرة السلة ابتداء من الرمية الحرة و صولاً
ألي الكبس (بيروت، دار العربية للعلوم).

١٨ . معوض، حسن سيد (1977):كرة السلة للجميع، ط3 ،(القاهرة ،الجهاز المركزي لكتب
الجامعية و المدرسية و الوسائل التعليمية) .

١٩ . نايدفر، روبرت (1990): دليل الرياضي للتدريب الذهني ، ترجمة (محمد رضا و
آخرون)،(بغداد ،دار الحكمة للطباعة و النشر) .

المصادر الأجنبية

- 19-Dimitrova. S(1967). Concentration while shooting the free-throw
basket ball_Medina I Fizkultura.1963
- 20-Fileb, Genov(1970):Peculiarity of the maximum speed of Sport_men
when in Mobilized readiness .contemporary Psychology of
sport 2nd international congress of sport psychology
,Washington dc .
- 21-Melina, R.M(1963) :Performance change in speed Accuracy A Function
of practice Under Different Conditions of Information Feed back
- 22-Rudik p. A(1964):psychology, Physical Culture and Sport ,Moscow
- 23-Scheedy ,Arther and Manceau, Jean-Noel(1968) :the optimal of
_concentration time Relative of success in basket ball free-shooting
.a preliminary study ,contemporary psychology of sport proceeding
of the second international congress of sport psychology. Canada
- 24-Smith ,L & J . S Harrison (1962):Comparison of the Effects of visual
motor Mental and Guided practice upon speed and accuracy of
performance a simple Eye-hand coordination Task ,complemented
R , MAY .



تحديد مستويات معيارية لبعض المؤشرات الوظيفية لانتقاء الأشبال بكرة

القدم

أ. د. عبد الكريم محمود احمد أ. م. د. فاتن محمد رشيد

(ملخص البحث)

الأشبال هم الركيزة الأساسية والقاعدة التي يعتمد عليها في تشكيل الفرق الرياضية والتطور الذي حصل في مجال لعبه كره القدم العالمية حصل نتيجة لاعتماد النهج العلمي في انتقاء اللاعبين الذي يمكن الاعتماد عليهم مستقبلا واعتمادهم كلاعبين أساسيين في المنتخبات فاهميه البحث تكمن في انتقاء الأشبال ووضع مستويات معيارية لهذا الانتقاء. أما مشكلة البحث فكانت هناك ضعف في استخدام الأساليب العلمية في انتقاء اللاعبين.

وهدف البحث الى:

- ايجاد مستويات معيارية لبعض المؤشرات الوظيفية لانتقاء منتخب اشبال العراق بكرة القدم لاعمار تحت 14 سنة ،اما عينه البحث فشملت اللاعبين الاشبال لأندية العراق واستخدم الباحثان المنهج الوظيفي بطريقه المسح. كما استخدم الباحثان الاختبارات الوظيفية لتحقيق هدف الدراسة وتوصلا الى اهم الاستنتاجات:

- ان معدل النبض المنخفض يدل على كفاءة عمل القلب لدى عينه البحث.

- ان عينه البحث تتمتع بكفاءه للجهاز الدوري التنفسي وهذا يدل على قدره الاوكسيجينية العالية لعينه البحث.

Abstract

- defining the T.score level of some physiological parameters to select a young soccer players age 12-14 years old.

The importance of this study was to select a young soccer players throw using standard weakness use of scientific methods in selecting young soccer players.

The purpose of this study was to investigate and know the stander level of some indication which concurred level.

Descriptive statistical in survey method were used to handle the results of this study. Also the researchers used physiological parameters to accomplish the aim of the study.

It was conclude that:

1. low heart rate is a good indication for healthy capacity of the sample of the study.
 2. the sample of the study have a good circulating and respiratory systems and this is a sign of a good aerobic power and capacity.
 3. the use of stander scores and levels is a good way to select young soccer player.
- It was recommended of using scientific methods in evaluating and selecting young soccer players.

الباب الأول

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان العصر الذي نعيش فيه يتسم بالتطور السريع الذي لم يسبق له مثيل في مجالات المعرفة والبحث والبحث العلمي والتكنولوجي والذي كان للحركة الرياضية نصيب وافر فيه، فالتطور الذي حصل في مجال كرة القدم العالمية على سبيل المثال جاء نتيجة حتمية لاعتماد النهج العلمي بشكل اساسي وواسع اخذين بنظر الاعتبار نتائج البحوث والدراسات الى اكد جانبا كبيرا منها على اهمية الانتقاء الذي يقوم على جملة معايير تسمح باكتشاف الرياضيين القادرين على الحصول على نتائج متقدمة باقصر وقت واقل جهد ومال.

لقد اصبح من الضروري التعرف على هذه القدرات والقابليات فهي بلا شك نقطة الانطلاق التي من خلالها يمكن وضع المناهج والبرامج المبنية على اسس علمية والتي تمنح المجال الحقيقي للتطور والتقدم اضافة الى السير الصحيح لعملية التدريب الرياضي .

ان هذه الحقائق بصورة واضحة في الالعاب المنظمة لكرة القدم، حيث تمكن اهمية البحث في دراسة انتقاء الاشبال ووضع المعايير لهذا الانتقاء، حيث لم تكن هناك معايير معينة لانتقاء الاشبال بكرة القدم. أن عملية الانتقاء تعد من أهم المشكلات التي تواجه المشتغلين في ميدان كرة القدم لان مستوى الأداء العالي يعتمد بشكل كبير على نوعيه الانتقاء.

لذا فاهميه البحث لا تقتصر على تحديد المؤشرات الوظيفية بل تتعدى ذلك إلى معرفه وتحديد المستويات المعيارية بغية انتقاء الخامات المثلى من الذين تتوافر لديهم الإمكانيات للوصول لأعلى المستويات دون أضاعه للوقت والجهد والمال.

1-2 مشكلة البحث :

لما كانت النتائج الرياضية العالمية لا يمكن تحقيقها إلا أفراد قلائل ممن تتوسم فيهم الكفاءة والقدرة كمؤشرات ضرورية لذا فان أهم أمر يجب أن يهتم به العاملون في المجال الرياضي هو تحديد هذه

المؤشرات والتي تشكل مجموعها القاعدة الأساس التي تركز عليها عملية الانتقاء في الألعاب الرياضية ومنها انتقاء الأشبال بكرة القدم والتي يجب إن تكون بأساليب علمية صحيحة تعمل على انتقاء القدرات والكفاءات الكامنة لتشملها بالرعاية منذ المراحل الأولى من التدريب. وعلى الرغم من ظهور محاولات عديدة في كيفية انتقاء المتميزين من الأشبال بكرة القدم إلا أنها لم تكن بالشكل العلمي الموضوعي حيث تكمن مشكله البحث. فكانت هذه محاوله للتغلب على الأساليب العشوائية التي يلجأ إليها المدربون في انتقاء الأشبال ولمجاراة التقدم العلمي في هذا المجال الذي لم يعد ارتجالاً بل نتيجة لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة والأدوات الموضوعية وهي الاختبار القياس والتي ستكون الجواب الموضوعي عن الكثير من الاسئلة التي تواجه عملية الانتقاء .

1-3 أهداف البحث :

- ايجاد المستويات المعيارية لبعض المؤشرات الوظيفية لانتقاء منتخب اشبال العراق بكرة القدم باعمار تحت (14) سنة .

1-4مجالات البحث

- المجال البشري :اشبال منتخب القطر بكرة القدم باعمار تحت (14) سنة .
- المجال الزمني : الفترة الزمانية الواقعة بين 2004/1/5 - 2004/2/10.
- المجال المكاني :قاعة اللياقة البدنية التابعة للمركز التخصصي للطب الرياضي /بغداد .

الباب الثاني

3- الدراسات النظرية

1-2 : الانتقاء في مجال كرة القدم .

الانتقاء الرياضي عملية مهمة ومتشعبة الاتجاهات وحلها الصحيح يتطلب عملاً جماعياً يشترك فيه المدرب والطبيب وعلى مدى مراحلها، فهم أي الانتقاء يقع على عاتقه (الكشف عن أماكن الشبل والتنبؤ بما يستطيع ان يحققه من مستوى في المستقبل اذا استمر بممارسة اللعبة

او النشاط بكفاءة عالية، حيث أن النجاح في اكتشاف استعدادات وقدرات الاشبال في المرحلة الاولى من الانتقاء تساهم في تعيين صدق هذا التنبؤ⁽¹⁾.

ان عملية اعداد اللاعبين للمشاركة في المسابقات الرياضية بكرة القدم عملية بالغة الاهمية تركز على عدة عوامل من اهمها هو انتقاء الاشبال الموهوبين وتوجيههم نحو ممارسة هذه اللعبة، فالانتقاء هو عملية اكتشاف الموهبين لغرض الوصول بهم للمستوى العالي اذا ما اتحت لهم ممارسة هذه اللعبة والتي تتلاءم مع استعداداتهم وقدراتهم المختلفة، وطبيعي ان هذا الانتقاء لا يمكن ان يقرر من فراغ بل يجب ان يعتمد على دراسات وتحليلات تعتمد كثيرا على الاختبارات .

ان جوهر عملية الانتقاء تركز على اكتشاف الموهوبين المتميزين بالمواصفات الجسمية والوظيفية والمهارية والنفسية التي تعد (قدرات ومواهب واستعدادات للممارسة هذه اللعبة او تلك بما يتلاءم ورغبات الممارسين خلال المراحل العمرية المحددة التي يقترحها المختصون)⁽²⁾.

2-2 الأهمية الوظيفية للقلب :

القلب هو مصدر الطاقة المسببة لحركة الدم في الاوعية الدموية، فهو معها يكون الجهاز الدوري والذي يعد من أهم الاجهزة المسؤولة عن نقل الأوكسجين الى جميع انسجة الجسم وخاصة العضلات العاملة .

ويختلف حجم الدم الساري في الاوعية الدموية تبعا لعدة عوامل مختلفة فهو يقل وقت الراحة ويزيد وقت الانفعال ويزيد كثيرا اثناء الاداء البدني، وهذا كله مرتبط بعمل القلب الذي يعمل كمضخة تدفع الدم الى جميع اجزاء الجسم من خلال الاوعية الدموية .

والقلب من اعضاء الجسم التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالممارسة الرياضية والتدريب، وقد يكون هذا الارتباط احد مسببات ظهور وشيوع مصطلح (القلب الرياضي) حاليا.

ويعني مصطلح القلب الرياضي (ان الرياضي ذو صحة جيدة وامكانيات وظيفية على درجة عالية من الكفاءة وبخاصة عند ممارسة نماذج حركية رياضية تتميز بارتفاع شدتها)⁽³⁾.

(1) - محمد جاسم الياسري، بناء وتنين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين باعمار

(10-12) سنة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية/التربية الرياضية، 1995:ص25.

(2) - عزت محمود كاشف، الاسس في الانتقاء الرياضي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 1987: ص25.

ان من خصائص الاداء في كرة القدم ان اللاعب يؤدي عملا عضليا يتميز بالشدة العالية ويتكرر ذلك لمرات عديدة ومع هذه المرات تتكرر معها فترات الراحة القصيرة التي تتميز بحمل عضلي ذو شدة خفيفة، وانطلاقا من هذا فان لجهاز الدوري التنفسي اهمية كبيرة في انتاج الطاقة اللازمة لاستمرار اداءه للجهد طوال زمن المباراة .

لقد أثبتت الدراسات (زيادة حجم القلب لدى الممارسين للنشاط الرياضي اكبر منه لغير الممارسين ، كما وترتبط هذه الزيادة بنوع النشاط الرياضي نفسه) ^(٤) . ان كرة القدم الحديثة تتطلب طوال التسعين دقيقة مستوى عالي من الكفاءة البدنية والوظيفية حثة (يتمكن اللاعب من اداء الواجبات المهارية والخطوية الموكلة في نهاية المباراة بنفس المستوى الذي بدء بها) ^(٥) ، وهذا يعتمد طبعاً على الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي .

2-3 معدل القلب ومعدل النبض :

يتحدد معدل القلب عن طريق حدوث استثارة من العقدة الجيبية الأذينية ويقصد به (العدد الحقيقي لربات القلب خلال الدقيقة الواحة يعبر عنه ضربة/دقيقة) ^(٦) ، او هو (عدد المرات الذي ينبض فيها البطين بالدقيقة الواحدة) ^(٧) ، اما معدل النبض فيقصد به (الموجة التي يمكن الاحساس بها عندما تمر من الشرايين القريبة من سطح الجلد) ^(٨) ، وهذه ناتجة عن قوة اندفاع الدم من البطين عند انقباض عضلة القلب وتنتشر في جميع الشرايين بفضل مطاطيتها. ان عدد الضربات تتناثر بعدة عوامل منها الجنس والعمر، نوع العمل، حرارة الجسم، الضغط الدموي الشرياني الوريدي، وعادة يتراوح معدل القلب لدى الاصحاء ما بين 60-

(٣) - ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين، فسيولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم، دار الفكر العربي، مصر، 1997: ص23.

(٤) - محمد حسين علاوي: ابو العلا عبد الفتاح فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1997: ص204.

(٥) - حنفي محمود المختار، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، القاهرة، دار زهران، 193: 1993.

(٦) - ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم، مصدر سبق ذكره، 1997: ص59.

(٧) - مظفر عبدالله شفيق، محاضرات في الفلسفة الرياضية لطلبة الدكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999.

(٨) - ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم، مصدر سبق ذكره، 1997: ص29.

70ضربة /دقيقة،يزيد لدى الاطفال عن هذا المعدل، ويتطابق كل من معدل القلب ومعدل النبض عادة في حدوث بعض حالات عدم انتظام ايقاع القلب او قصور في الصمامات وهذه تعوق عملية ضخ الدم الطبيعية من القلب الى الشرايين .
ان حساب معدل القلب يجب ان يكون لمعدة (6 او 10 او 15) ثانية ثم يحسب بالدقيقة،ويفضل الباحثون حساب النبض لمدة 6ثانية ويعتبرونها افضلها واكثرها دقة ومعبرة بصدق على معدل القلب اثناء الجهد البدني،ويعد معدل القلب من المؤشرات الفسيولوجية المهمة وذلك لانه:^(٩)

- سهل القياس
- يعطي فكرة كبيرة عن عمل القلب.
- يعد رد الفعل الاول لزيادة الجهد الفيزياوي .
- ويجب الاشارة الى ان معدل القلب المنخفض نسبيا ،والذي يقابله كبر نسبي في حجم الضربة يعد من المؤشرات الفسيولوجية المهمة لكفاءة الجهاز الدوري.

4-2 الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين Vo2 max:

لمعرفة كيفية الاداء الحركي للاعب لابد من معرفة وفهم العلاقة بين الجهد المعطى وكمية الاوكسجين المستهلكة، فكمية الاوكسجين المستهلكة تعتبر القدرة الهوائية والتي هي الحد الاقصى للاوكسجين الذي يمكن استهلاكه من خلال الهواء الخارجي الذي يوجه الى العضلات التي تقوم باستهلاكه .

ان مؤشر الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين Vo2 max يعتمد على الوراثة وحالة التدريب^(١٠) يعتبر من أهم المؤشرات الوظيفية للرياضيين وبالأخص في الألعاب التي يحتل التمثيل الغذائي الأوكسجين الجانب الأكبر في عملية توفير الطاقة فيه، حيث ان التمثيل الغذائي الاوكسجين هو اكثر الوسائل كفاءة في تحويل الغذاء الى (ATP) ونقله للعضلة لغرض استخدامه للعمل .

(٩) - مظهر عبد الله شفيق،مصدر سبق ذكره، 1999.

(١) Herbert A.D. Physiology of Exercise(3ed, Ed)WMC.Brown Co. U.S.A 1980, P.103.

ويمكن تعريف هذا المؤشر بأنه (أكبر كمية من الاوكسجين المستهلك من قبل الفرد وخلال الجهد البدني القصوى مقاسا عند مستوى سطح البحر وخلال دقيقة واحدة)⁽¹¹⁾
ان هذا المؤشر يشير الى كمية الاوكسجين المستخدمة (مليلتر او لتر لكل كيلو غرام من وزن الجسم) خلال وحدة زمنية (عادة دقيقة) ويلاحظ انه حتى مرحلة البلوغ 12-14 سنة لا توجد فروق بين الذكور والاناث في مقدار الحد الاقصى المطلق ولكن بعد هذه المرحلة يقل الحد المطلق لدى الاناث عن الذكور بمقدار 25-30% ويصل الفرد الى اعلى مستوى له في الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين في عمر 18-20 سنة .
ويعتبر الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين مؤشرا لكثير من العمليات الفسيولوجية وأهمها:⁽¹²⁾

- ١ كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في توصيل هواء الشهيق الى الدم.
- ٢ كفاءة عمليات توصيل الأوكسجين الى الأنسجة ،ويرتبط ذلك بحجم الدم، عدد الكريات الحمراء،تركيز الهيموكلوبين وبقدرة الأوعية الدموية على تحويل سريان الدم من الأنسجة الغير العاملة الى العضلات العاملة.
- ٣ كفاءة العضلات في استهلاك الأوكسجين ،أي كفاءة عمليات التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة .

2-5 أهمية الاختبار والقياس في عملية الانتقاء .

تعد الاختبارات والقياسات بكرة القدم من أهم الوسائل المستخدمة في البحث العلمي في مجال هذه اللعبة ،فهي احدى الطرائق العلمية التي يمكن من خلالها انتقاء افضل اللاعبين ،وبفضل هذه الاختبارات والقياسات يمكن تحديد الرقمية لمستوى انجاز اللاعب بوحدات قياسية معينة،لذا فقد لجا العاملون في المجال الرياضي لاستخدامها لتقويم اعمالهم اليومية لم لهذه الوسائل من غايات واغراض متعددة منها(التحصيل والتقدم والتصنيف والاشراف والتوجيه والتقويم والانتقاء والتنبؤ ووضع المستويات والمعايير لها)⁽¹³⁾.

(11) – Astraned, PO& Rodal, K Textbook of work Physiology Mcgraw– Hill Book Co. U.S.A. 1977, P223.

(12) – ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، ط1، دار الفكر العربي، مصر 1997:ص245.

(13) – محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987، ص97.

وتعد في مجال كرة القدم معالم العمل العلمي الجيد المبني على اسس سليمة فهي وسيلة التقويم للمؤشرات الوظيفية وكذلك للبرامج والمناهج والخطط، وقد تختلف من باحث لآخر الا انها تنصب في كمية في كيفية الحصول على البيانات المتعلقة بمشكلة البحث.

ان تطبيق الاختبارات والقياسات في لعبة كرة القدم وجمع النتائج سيكون مضيعة لوقت اللاعب او المدرب ان لم يقترنا بتثبيت هدف او اهداف معينة للاختبارات ،حيث ان الهدف الرئيسي من تطبيق الاختبارات هو اتخاذ القرارات العلمية المدروسة ودعم تلك القرارات لتحسين مستوى التعليم او التدريب وبالتالي تحسين مستوى اللاعب.

ان نتائج الاختبارات والقياس لاتعطي أي معنى او مدلول في حد ذاتها ما لم تستخدم كاداة للتقويم ،لذا نجد ان هناك علاقة وثيقة ومتداخلة بين الاختبارات والقياس والتقويم،والذي يستخدمها في اتخاذ القرارات .

ففي التقويم يقوم المدرب بترجمة المعلومات المستخدمة في الاختبارات والقياس ومقارنتها بمعايير ثابتة وبين قراراته على ذلك ،وعلى هذا الاساس فان التقويم الجديد يعتمد بصورة مباشرة على الاختبار الجيد،ومن هنا فان الاختبارات والقياسات بدأت فعندما نقرر (قبول واستبعاد بعض من الافراد وفي ضوء ما حققوه من نتائج جراء تطبيق اختبار ما عليهم يكون هدفنا هو الانتقاء)^(١٤).

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته

3-1:- منهج البحث

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج الصحيح لحل المشكلة بالاساس على طبيعة المشكلة نفسها من اجل الوصول الى الحقيقة والكشف عنها، فالمنهج هو(الطريقة التي

^(١٤) - عبد الكريم محمود، تحديد مستويات معيارية لبعض القياسات الجسمية وبعض الاختبارات البدنية

والوظيفية لانتقاء ناشئي القطر بكرة القدم باعمار تحت 16سنة في العراق،أطروحة دكتوراه جامعة بغداد،

كلية التربية الرياضية، 2000.

يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة^(1٥)، لذا اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وذلك لملائمته لاهداف البحث .

3-2 عينة البحث

لما كانت العينة هي المحور الأساس وحيث أن أهداف البحث تحدد بطبيعته العينة، لذا فان حسن اختيارها سيقفل من أخطاء المعاينة مما يعزز صحة البيانات ودقتها الممثلة لمجتمع البحث، لذا اعتمد الباحث الأسلوب العمدي كأساس لاختيار العينة والمتمثلة باللاعبين الأشبال بكرة القدم والمعتمدين من قبل الاتحاد العراقي للعينة ممن هم بأعمار تحت 14 سنة والمشاركين في الموسم الرياضي 2003-2004 حيث بلغ عددهم 21 شبلا ومن اجل معرفة صحة اختيار العينة ومدى توزيعها توزيعا طبيعيا فقد استعان الباحث بمعامل الالتواء لنتائج المسح الميداني للاختبارات الفسيولوجية التي اجريت على عينة البحث (فكلما كانت الدرجات الناتجة محصورة بين 3 كلما دل على ان الدرجات تتوزع طبيعيا وعدم وجود عيب في اختيار العينة او في الاختبارات المستخدمة)^(1٦)، حيث اسفرت المعالجات الاحصائية عن حسن اختيار العينة وتجانسها وصحة الاختبارات المستخدمة، وكما موضح في جدول رقم (1) .

جدول رقم (1)

يبين الاوساط الحسابية ومعامل قيم الالتواء كنتائج تدل على حسن اختيار العينة

| ت | وحدات القياس | الوسط الحسابي | الالتواء | الخط المعياري |
|---|--------------------------------|---------------|----------|---------------|
| 1 | العمر | 13.095 | 1.227 | 0.501 |
| 2 | الوزن | 38.914 | 0.221 | 0.501 |
| 3 | الطول | 150.095 | 0.136 | 0.501 |
| 4 | النبيض وقت الراحة | 77.142 | 0.418 | 0.501 |
| 5 | النبيض نهاية الجهد الاول | 121.333 | 0.717 | 0.501 |
| 6 | النبيض نهاية الجهد الثاني | 148.523 | 0.123 | 0.501 |
| 7 | النبيض في فترة استعادة الشفاء | 89.190 | 1.134 | 0.501 |
| 8 | الحد الأقصى لاستهلاك R.Vo2 max | 71.742 | 0.290 | 0.501 |

جدول رقم (2)

يبين الاوساط الحسابية ومعامل قيم الالتواء كنتائج تدل على حسن اختيار العينة

| ت | وحدات القياس | الوسط الحسابي | الالتواء | الخط المعياري |
|---|-------------------|---------------|----------|---------------|
| 1 | النبيض وقت الراحة | 77.142 | 5.189 | 26.928 |

(1٥) -محمد الغريب عبد الكريم، البحث العلمي، المناهج، التصميم الاجراءات، المكتب الجامعي الحديث، ط3، 1983، ص97.

(1٦) - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1979، ص170.

| | | | | |
|---------|--------|---------|--------------------------------|---|
| 168.533 | 12.982 | 121.333 | النبض نهاية الجهد الاول | 2 |
| 280.861 | 16.758 | 148.523 | النبض نهاية الجهد الثاني | 3 |
| 167.961 | 12.960 | 89.190 | النبض في فترة استعادة الشفاء | 4 |
| 133.283 | 11.544 | 71.742 | الحد الأقصى لاستهلاك R.Vo2 max | 5 |

3-3 وسائل جمع البيانات

لقد استعان الباحث بالادوات التالية :

- ١ -المراجع العربية والاجنبية
- ٢ -الاختبارات
- ٣ -الملاحظة والتجريب
- ٤ -القوانين الاحصائية

اما الاجهزة المستخدمة فهي:

- ١ جهاز تخطيط القلب المائي الصنع (ECG) ذو مؤشر Stelise المائي
- ٢ -الصنع نوع Helling Simpliscriptor .
- ٣ -دراجة هوائية المائبة الصنع Ergomter نوع Tunturi
- ٤ ساعة توقيت منضدية Omega عدد(1)
- ٥ محرار لقياس درجة الحرارة .

3-4 التجربة الاستطلاعية الاولى

بتاريخ 2004 /1/2 قام الباحثان باجراء التجربة الاستطلاعية الاولى على اربعة اشبال من لاعبي كرة القدم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من لاعبي اندية بغداد من غير عينة البحث ،حيث تم تطبيق اختبارات قياس نبض القلب عليهم مما امكن الباحثان للوقوف على الامور التالية:-

- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة ومدى صلاحياتها.
- معرفة مدى قدرة الباحث على اجراء الاختبارات .

3-5 التجربة الاستطلاعية الثانية

تم اجراء الاختبارات الفسولوجية في شعبة اللياقة البدنية التابعة للمركز التخصصي للطب الرياضي في بغداد وقد تم مراعاة الامور التالية:

- ١ - تهيئة المكان المخصص للعمل بشكل جيد، اضافة الى تهيئة اماكن خاصة لجلوس افراد العينة
- ٢ - الحفاظ على درجة الحرارة المكان المخصص للعمل معتدلة ،حيث تباينت درجة الحرارة بين 20-24 مع استخدام تكييف الهواء عند لزوم الامر .
وتجدر الاشارة الى ان درجة الحرارة تعد واحدة من العوامل المهمة التي تؤثر في معدل القلب ،وهذا بدوره يعكس على الكفاءة الوظيفية للجسم والتي يتحدد من خلالها مستوى القابلية البدنية للرياضي شكل خاص^(١٧)
- اضطراب في معدل وانتظام ضربات القلب ،
- اضطراب في الاوعية الدموية من حيث التمدد والتقلص
- اضطرابات في حجم الدفع القلبي وحجم الدم في الدورة الدموية .
- ٣ - شرح طريقة اجراء الاختبارات التي ستنفذ على افراد عينة البحث مع بيان اهميتها .
- ٤ - مراعاة اتمام الاختبارات في المدة الزمنية المحصورة بين العاشرة صباحا الى الواحدة ظهراً

وتضمنت التجربة الخطوات:-

- ١ - قياس معدل القلب خلال الراحة باستخدام جهاز تخطيط القلب ECG متوخين الدقة من القياس اضافة للتأكد عن العينة صحيا.
- ٢ - اعطاء الجهد الفيزياوي الاول على جهاز الدراجة الهوائية الثانية والذي حدد بمقاومة مقدارها 50 واط وبسرعة 50 كيلو/ دقيقة ولمدة ثلاث دقائق باستخدام ساعة التوقيت المنضدية المخصصة لهذا الغرض.
- ٣ - قياس معدل القلب في الـ 10 ثواني الاخيرة في نهاية الجهد الفيزياوي الأول .
- ٤ - عقب الانتهاء من قياس معدل القلب في نهاية الجهد الفيزياوي الأول يتم

(١٧) _ عمار قيع ،الطب الرياضي ،دار الكتب للطباعة والنشر،الموصل 1989 .

أعطاء الجهد الفيزيائي الثاني مباشرة على نفس الجهاز ولكن بمقاومة 55 كيلو واط وبسرعة 55 كيلو/ دقيقة قياس معدل القلب الـ 10 ثواني الأخيرة في نهاية الجهد الفيزيائي الثاني .

٥ - بعد انتهاء الجهد الفيزيائي الثاني تعطي فترة راحة لاستعادة الشفاء امدها ثلاث دقائق ايضا.

٦ - قياس معدل القلب في الـ 10 ثواني الأخيرة في نهاية فترة استعادة الشفاء، علما ان الخطوات بمجملها تمثل اختيارا واحد لكل لاعب شبل.

3-6 معالجات قياسات البحث

تم معالجة القياسات المستحصلة من الاختبارات بوساطة معادلات خاصة ومعتمد عليها، فقد تم حساب معدل القلب في الدقيقة الواحدة على النحو التالي:-

- اخذ 10 ضربات متتالية مرسومة على شريط القياس المخصص لها والمقسم الى وحدات قياسية(ملم) حيث ان كل(100) ملم من شريط القياس تعادل ثانية واحدة.

- حساب اكبر مسافة بين ضربتين (Maximal (R-R

- حساب اصغر مسافة بين ضربتين (Maximal (R-R

تجمع المسافات وتقسّم على(2) لاستحصال متوسط المسافة (R-R) بالثانية الواحدة حيث ان:

$$M(R-R) = \frac{Mx.(R-R + Mn.(R-R)}{2}$$

لاستخراج معدل النبض بالثانية حسب سرعة الجهاز المستخدم (25ملم/ثا) استوجب ضربا معدل (R-R) M

*- للحصول على النتيجة النهائية تم تقسيم (6000ملم/ثا) على معدل المسافة الزمنية بين ضربتين (R-R) M للحصول على معدل النبض بالدقيقة الواحدة

$$PS = \frac{6000.(Ps)}{M(R-R)}$$

*- استخراج الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين Vo2max

وذلك من خلال الطرائق غير المباشرة والمتبعة باستخدام معادلة كريمان واخرون بالاعتماد على قيمة (PWC170) وعلى النحو الاتي:^(١٨)

$$Vo2max = 1.7 \times PWC.170 + 1240$$

وقد قام الباحثان بتقسيم ناتج المعادلة على وزن الجسم بالكيلو غرام لاستخراج القيمة النسبية للمعادلة مقاسة بوحدات (مل.كغم/د) أي ملتر في الدقيقة الواحدة لكل كيلو غرام من وزن الجسم^(١٩).

ويذكر ان PWC170 يمكن استخراجها وفق المعادلة التالية:

$$PWC170 = N_1 + (N_2 - N_1) \frac{(170 - PS_2)}{(PS_2 - PS_1)}$$

حيث ان

$(N_2 - N_1)$ = مقدار الجهد الفيزياوي الاول والثاني

$(PS_2 - PS_1)$ = معدل ضربات القلب نهاية الجهد الفيزياوي الاول والثاني .

3-7 المعالجات الإحصائية

لقد تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية والتي تتناسب مع اغراض الدراسة وهذه المعالجة هي:

١ -الوسط الحسابي

٢ -الانحراف المعياري

٣ -معامل الالتواء=س-المنوال/ع

٤ -الدرجة المعيارية

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

(!) -KapiiMah B.R.N iip. Bereyeha Pwc 170 Yelloptc Mehok kh Nccre Ao Bahne, ON

3. N, Ciiopt ,Mosckba, 1974,P142

⁽¹⁹⁾ - Noble B.J Oxygen Transport in physiology of Exercise & sport Times Mirror, Mosby college Pub ,1986.

تناول الباحثان في هذا الباب النتائج التي تم التوصل اليها بغية تحليلها ومناقشتها ومعرفة ما يطابق الأهداف ،لذا قام الباحث في جداول خاصة(انظر الجدول رقم (3) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمعدل القلب. لقد تم تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية باعتبارها وسيلة لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام مما يسهل تفسيرها وتقييم النتائج، حيث تعد المعايير (السمة التي تستخدم كمقياس للحكم على أهمية او قيمة شيء معين)^(٢٠).

4-1 المستويات المعيارية

المستويات (معلومات تدلنا على ما يجب ان يؤديه الفرد) ^(٢١) وتعبير من الأسس الداخلية لإصدار الحكم على الظاهرة المقومة، فإذا ما اقتربت الدرجة من المستوى المحدد أمكن التنبؤ بالنجاح من عدمه ،فمن خلال ملاحظتنا للجدول رقم(4) ان هناك اختلاف في النسب المئوية للمستويات المعيارية التي حصلت عليها عينة البحث وبين النسب المقررة لها من منحنى التوزيع الطبيعي.

جدول رقم(3)

يبين المستويات المعيارية لمؤشر نبض القلب والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين R-Vo2max

| ت | العدد | ضعيف% | العدد | مقبول% | العدد | جيدة% |
|---|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 1 | | | 19 | 90.48 | | |
| 2 | 2 | 9.52 | | 90.48 | | |
| 3 | 2 | 9.52 | | 90.48 | 2 | 9.52 |
| 4 | 2 | 14.29 | | 85.71 | | |
| 5 | | | 20 | 95.24 | 1 | 4.76 |

فالنسبة لمعدل القلب وقت الراحة (PS) فقد حققت العينة نسبة (90.49%) في المستوى المعيارى(مقبول) وحققت نسبة (9,52 %) في المستوى المعيارى (جيد) ولم تحقق أي نسبة في المستوى المعيارى(ضعيف).

(٢٠) - فؤاد ابو حطب،السيد احمد عثمان ،التقويم النفسى ،القاهرة ،ط١، مكتبة الانجلو المصرية ،1986، ص 11.

(٢١) - فؤاد ابو حطب ،المصدر نفسه ، ص 11.

وهذا يدل على كفاءة عمل القلب لدى عينة البحث حيث انها عينة خاضعة لبرنامج تدريبي اثر على معدل النبض،فهو من المؤشرات الوظيفية التي تعكس ويشكل مباشر كفاءة عمل الجهاز الدوري التنفسي.

اما بالنسبة لمعدل القلب اثناء الجهد ففي نهاية الجهد الاول فقد حققت العينة نسبة (90.48%) في المستوى المعياري(مقبول) ونسبة(9.52%) في المستوى المعياري (ضعيف) ولم تحقق أي نسبة في المستوى المعياري(جيد).

نلاحظ ان النسبة العالية فقد حققتها العينة في المستوى المعياري(مقبول) ولذا في رأي(الباحثان)يعتبر من مؤشرات كفاءة الجهاز الدوري التنفسي حيث امكانية ضخ كمية كبيرة من الدم في الضربة الواحدة،كما يدل على القدرة الاوكسجينية العالية لدى عينة الباحث.

(ان الاطفال المتدربين والذين يمارسون الأنشطة البدنية والحركية تصبح لديهم الاستجابات الوظيفية للقلب والأوعية الدموية للجهد البدني دون القصى بشكل افضل من غير النشطين)⁽²²⁾، اما معدل القلب نهاية الجهد الثاني فقد حققت العينة نسبة(90.48%) في المستوى المعياري(مقبول) ونسبة (9.52%) في المستوى المعياري(ضعيف) ولم تحقق أي نسبة في المستوى المعياري(جيد). نلاحظ ان نوع اللعبة الممارسة من قبل عينة البحث وممارسة الانشطة البدنية والحركية كان له الاثر الكبير فيرفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والذي له الدور الحيوي في نقل الأوكسجين الى الأنسجة حيث(يؤدي الانتظام في التدريب الرياضي الى حدوث تغيرات فسيولوجية في الجسم ككل، وتبدو هذه التغيرات في تكيف وظائف الجهاز الدوري التنفسي والتي تظهر في الاقتصاد في الجهد أثناء فترة الراحة وكذلك الراحة أثناء العمل العضلي)⁽²³⁾.

فيعتبر الدفع القلبي اهم مؤشر لتقديم القلب اثناء العمل العضلي،والذي يتكيف مع التدريب الرياضي نتيجة لزيادة حجم الدم المدفوع في كل ضربة من ضربات القلب اثناء اداء الحمل البدني.

اما بالنسبة لمعدل القلب في فترة استعادة الشفاء فقد حققت عينة البحث نسبة (85.71%) في المستوى المعياري(مقبول) ونسبة (29.14%) في المستوى المعياري (ضعيف) ولم تحقق أي نسبة في المستوى المعياري(جيد).

(22) Trkey, R & Willmor ,J.H, Submaximal Carioluvaular Responses to Exercise in children, treadmill versuse cycle, Pediatc Exercise science Vol, 9(4),1997.

(23) -محمد حسن علاوي،ابو العلا عبد الفتاح ، 1979، ص209.

ان الفترة الزمنية التي يقضيها النبض بعد الانتهاء من الجهد للرجوع الى الحالة الطبيعية تعتبر مؤشر هام يعتمد عليه في الفحوص الطبية لتقدير قابلية ولياقة الجسم ،ونلاحظ من خلال النسبة العالية في المستوى المعياري (مقبول) ان هناك قابلية لدى عينت البحث للتخلص من مخلفات الطاقة ومن التعب والرجوع الى الوضع الطبيعي بسرعة بعد الجهد(ان النبض بعد الجهد يوضح بطبع استخدامه جهاز القلب والدوران للجهد الذي يتعرض له جسم الرياضي لهذا يمكن استخدامه لتقييم الراحة الفعلية للجسم وتقدير استمرارية اجهاد الجسم مرة أخرى)^(٢٤).

اما بالنسبة للحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين فقد حققت عينة البحث نسبة (95.24%) في المستوى المعياري (مقبول) ونسبة (4.79%) في المستوى المعياري(جيد) ولم تحقق العينة أي نسبة في المستوى المعياري (ضعيف).
ان هذه النسبة تدل على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي في نقل الاوكسجين من الرئتين الى الانسجة التي يحتل التمثيل الغذائي الاوكسجين الجانب الاكبر في عملية توفير الطاقة(ان الافراد الذين يتمتعون بقدرة كبيرة على استهلاك الاوكسجين يكون ادائهم الرياضي بصفة عامة افضل في سباقات التحمل)^(٢٥)

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1: الاستنتاجات

- استنادا الى ما أظهرته نتائج البحث استنتج الباحثان ما ياتي :
- ١ - ان اعلى نسبة حققتها عينة البحث كانت في المستوى المعياري(مقبول) تلتها في المستوى المعياري (ضعيف)ثم المستوى المعياري(جيد).
 - ٢ - أن معدل النبض المنخفض يدل على كفاءة عمل القلب لدى عينة البحث .
 - ٣ - ان عينة البحث تتمتع بكفاءة للجهاز الدوري التنفسي وهذا دال على القدرة الاوكسجينية العالية لعينة البحث .
 - ٤ - تتمتع عينة البحث بتكيف وظيفي جيد من خلال فترة استعادة الشفاء وهذا مؤشر هام للتكيف مع عملية التدريب الرياضي.

(٢٤) - ابراهيم البصري،الطب الرياضي،مطبعة جامعة بغداد،1983،ص35.

(٢٥) - محمد علي احمد القط، وظائف اعضاء التدريب الرياضي،دار الفكر العربي، القاهرة، 1999،ص50.

2-5 التوصيات :

يوصي الباحثان بما يأتي:

- 1- الأخذ بالمستويات المعيارية التي توصل إليها الباحثان في مجال انتقاء الأشبال بكرة القدم .
- 2- تحديد معايير جديدة كل (3) سنوات لمسايرة التقدم الحاصل في مجال هذه اللعبة.
- 3- إجراء دراسات لوضع مستويات معيارية للمؤشرات الفسيولوجية ولكل مرحلة عمرية يعتمدها الاتحاد العراقي للعبة بكرة القدم.
- 4- ضرورة وضع مستويات معيارية على مستوى أندية القطر.

المصادر والمراجع

- ١ - حنفي محمود المختار، اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، القاهرة دار زهران، 1993.
- ٢ - ابراهيم البصري، الطب الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، 1983.
- ٣ - ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي الحسانين، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، 1997.
- ٤ - عبد الكريم محمود، تحديد مستويات معيارية لبعض القياسات الجسمية وبعض الاختبارات البدنية والوظيفية لانتقاء ناشئي القطر بكرة القدم باعمار تحت 16 سنة في العراق، أطروحة دكتوراه جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.
- ٥ - عزت محمود كاشف، الاسس في الانتقاء الرياضي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 1987.
- ٦ - عمار قبع، الطب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل 1989.
- ٧ - محمد الغريب عبد الكريم، البحث العلمي، المناهج، التصميم الاجراءات، المكتب

- الجامعي الحديث ،ط3، 1983،ص97.
- ٨ - محمد جاسم الياسري ،بناء وتقنين بطارية اختيار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين باعمار (10-12) سنة اطروحة دكتوراه،جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية،1995.
- ٩ - محمد حسن علاوي،ابو العلا عبد الفتاح ،فسيولوجيا التدريب الرياضي دار الفكر العربي، القاهرة،1979.
- ١٠ - محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان،القياس في التربية الرياضية علم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي،القاهرة ،1979.
- ١١ - محمد صبحي حسانين،التقويم والقياس في التربية البدنية، ج 1، ط2، القاهرة ،دار الفكر العربي ،1987.
- ١٢ - مظفر عبد الله شفيق،محاضرات في الفسلجة الرياضية لطلبة الدكتوراه،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ،1999.
- ١٣ - فؤاد ابو حطب،السيد احمد عثمان ،التقويم النفسي،القاهرة ، ط 1،مكتب الانجلو المصرية ،1986.

المصادر الأجنبية

- (1) Astraned,P.O & **Rodal, K. Textbook of work physiology.** Mcgraw-Hill Book Co.U.S.A. 1977.
- (2) Herbert A.D. **Physiology of Exercise** (3rd ,Ed) WMC. Brown Co.U.S.A. 1980
- (3) KapiiMah B.R.N iip. Bereyeha Pwc 170 Yelloptc Mehok kh Nccre Ao Bahne, ON 3. N, Ciiopt ,Mosckba, 1974.
- (4) Noble B.J **Oxygen Transport in physiology of Exercise & sport** Times Mirror, Mosby college Pub ,1986.
- (5) Trkey, R & Willmor ,J.H, Submaximal Carioluvaular Responses to Exercise in children, treadmill versuse cycle, Pediatic Exercise science Vol, 9(4),1997.

اثر استخدام التدخل السلوكي المعرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات

م.د رافع إدريس عبد الغفور

أ.د ناظم شاكر الوتار

(ملخص البحث)

هدف البحث إلى :

- 1 - التعرف على الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات قبل وأثناء وبعد القفز .
- 2 - التعرف على الفروق في درجة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي على وفق أبعاد المقياس .
- 3 - التعرف على اثر البرنامج الإرشادي النفسي باستخدام التدخل السلوكي المعرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات .

وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحث الفروض الآتية :

- 1 - لا توجد فروق بين درجات القافزين بالمظلات للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي على وفق أبعاد المقياس .
- 2 - هناك تأثير ايجابي للبرنامج الإرشادي النفسي لدى القافزين بالمظلات للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي على وفق أبعاد المقياس .
- 3 - لا توجد فروق بين درجات القافزين بالمظلات للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي على وفق أبعاد المقياس .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث من القافزين بالمظلات الهواة المشاركين بالبرنامج التدريبي لمركز ملبورن للقفز بالمظلات / استراليا لعام 2008. وبلغ عدد أفراد عينة البحث (16) قافزا وبنسبة (80%) من مجتمع البحث الأصلي (20) قافزا، وقد اعتذر (4) قافزين من المشاركة بالبرنامج لأمر خاص بهم، وتم تقسيم عينة البحث بالطريقة الحصصية متساوية الأعداد والعشوائية على وفق نظام القرعة إلى مجموعتين متساويتين وواقع (8) قافزين للمجموعة الواحدة ، الأولى تجريبية طبق عليها برنامج التدخل السلوكي المعرفي لإدارة الضغوط النفسية والثانية ضابطة لم تخضع للبرنامج المذكور، وقد تم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (التحصيل العلمي والعمر وعدد القفزات و القلق النفسي) . و استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية الذي أعده (جونسن و اندرسن (2005) (Johnson, U., Ekengren, J.,& Andersen, M. B. 2005) بعد أن أجرى عليه بعض

التعديلات وتكييفه بعد الأخذ بآراء السادة الخبراء والمتخصصين في استراليا ، ويتكون المقياس من (23) فقرة مقسم إلى ثلاثة أبعاد (مرحلة ما قبل القفز ، مرحلة الطيران والقفز ، مرحلة ما بعد القفز) ، وقد تم تطبيق برنامج التدخل السلوكي المعرفي على المجموعة التجريبية لمدة (8) أسابيع وبواقع جلسة واحدة أسبوعيا وبزمن قدره (30) دقيقة للجلسة الواحدة وذلك للفترة من 2008/9/13 ولغاية 2008/11/9 واستخدم الباحث الحقيقية الإحصائية SPSS للحصول على (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، اختبار (ت) ، معامل الفا كرونباخ ، اختبار دنكن ، تحليل التباين ،) .

واستنتج الباحث ما يأتي :

- 1 - فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي باستخدام التدخل السلوكي المعرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات والذي قام ببنائه الباحث.
- 2 - ارتفاع درجة الضغوط النفسية في مرحلة الطيران والقفز مقارنة مع بقية المراحل الأخرى في الاختبارين القبلي والبعدي .
- 3 - يؤثر البرنامج الإرشادي النفسي في إدارة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات الهواة للمجموعة التجريبية على وفق الفقرات التي تضمنها البرنامج عند تطبيقه والذي أدى إلى خفض الضغوط النفسية.

وأوصى الباحث بما يأتي :

- 1 - استخدام البرنامج الإرشادي النفسي في تسهيل خطة عمل الباحثين والمدربين مستقبلا لبناء برامج مشابهة خاصة لإدارة الضغوط النفسية التي تعنى بالإعداد النفسي للرياضيين
- 2 - التأكيد على دور المرشد النفسي لمراقبة الفرق الرياضية للعناية بالجوانب المعرفية والاجتماعية ومعالجة المشكلات النفسية التي تواجه الرياضيين.
- ٢ - استحداث وحدات التوجيه والإرشاد النفسي في الأندية والمؤسسات الرياضية لفتح دورات خاصة للارتقاء بالإعداد الإرادي والنفسي والمعالجة النفسية للرياضيين .

The Effect of Cognitive Behavioral Intervention on Psychological Stress Management among Parachute Jumpers

Dr. Nadhim Sh. Alwattar Dr. Rafe Idrees Abdulghafor

Abstract

The study aimed at :

- 1- Expounding psychological stress among parachute jumpers before, during, and after the jump .
- 2- Expounding the differences in psychological stress degrees among parachute jumpers in the experimental group for the pre-test according to the dimensions of psychological stress scale.
- 3- Expounding the effect of the psychological orientation program using cognitive behavioral intervention for managing psychological stress among parachute jumpers .

In order to achieve the objectives of the study , the researcher set the following hypothesis :

- 1- No significant differences exists in psychological stress degrees among the parachute jumpers in the experimental group for the pre- test according to the dimensions of psychological stress.
- 2- The psychological orientation program using cognitive behavioral intervention has an effect on managing psychological stress among the

experimental group of parachute jumpers in the pre –test and post- test according to the dimensions of the scale .

3- No significant differences exists in psychological stress degrees among the parachute jumpers in the experimental group for the post- test according to the dimensions of the scale.

The researcher used the experimental method appropriate to the study and the population sample was randomly selected from amateur parachute jumpers who participated in the Melbourne Center Training Program for parachute jumping / Australia 2008 . The subject sample consisted of (16) parachute jumpers representing (80%) of the original population of the study of (20) parachute jumpers while (4) declined from participation for personal reasons. The subject sample was divided into two equal numbered groups each consisting of (8) jumpers .The first was assigned as an experimental group which received the cognitive and behavioral intervention program for managing psychological stress while the second didn't receive the mentioned program and homogeneity was achieved between the two groups in (academic attainment, age, number of jumps and psychological stress) between the two groups.

The researcher used the psychological stress scale prepared by (Johnson, U. , Ekengren & Andersen, M.B. 2005) after some modification after consulting the experts in Australia. The scale consists of (23) items and it is divided into three dimensions (pre-jump stage, flying during jumping stage, and post–jump stage). The cognitive and behavioral intervention program for managing psychological stress was implemented during an (8) week period from (13/9/2008 – 9/11/2008) by one session per day each lasting (30) minutes. The researcher used the SPSS package to determine the (

Arithmetic mean , standard deviation , percentage , T-test , Cronbach's coefficient, Duncan test , analysis of variance and) to analyze the data .

The researcher concluded the following :

- 1- The effectiveness of the psychological orientation program using cognitive and behavioral intervention for managing psychological stress among parachute jumpers which was constructed .
- 2- The degree psychological stress increased during the stage of fly during jumping when compared to the rest of stages in both the pre-test and post-test.
- 3- The psychological orientation program for managing psychological stress is effective among the amateurs in the experimental group according to the items of the program when it was implemented and that led to the decrease in the psychological stress.

The researcher recommended the following

- 1) Utilizing the psychological orientation program using to facilitate the work plan for future trainers and researchers in order to devise similar and other programs for managing psychological stress for psychological preparation of athletes.
- 2) Emphasizing the role of psychological guide in accompanying the spots team in order to deal with the psychological problems that encounter the athletes in general including , psychological stress .
- 3) Establishing orientation and psychological guidance units in sports clubs and institutions to expound the importance of psychological preparation and treatment.

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث

إن التقدم العلمي والتكنولوجي الذي شهدته مجالات الحياة المختلفة وضع الكائن البشري أمام تحديات كثيرة وكبيرة لتلبية متطلبات الحياة العصرية والتي نجمت عنها زيادة الضغوط النفسية للإنسان والتي أصبحت احد مميزات عصرنا الحالي .

وبما أن الرياضيين من احد شرائح المجتمع فهم يعانون من الضغوط النفسية في أثناء التدريب والمنافسات لتحقيق الانجاز. مما دفع وازداد من اهتمام وعناية العلماء والباحثين إلى دراسة هذه الظاهرة بعد اعتمادهم على بعض نظريات التوجيه والإرشاد النفسي ومن بينها نظرية العلاج النفسي العقلي الانفعالي التي قدمها ألبرت أليس (Albert Ellis 1955) والنظرية السلوكية إذ يعد دولار وميللر (Dollard & Miler 1995) من أوائل من عني بهذا الجانب من السلوك ،

وقدم ميكنبوم (Meichenbaum) بعدها نظرية العلاج السلوكي المعرفي مؤكدا فيها انه إذا أردنا تغيير سلوك فرد ما فلا بد أن يتضمن ذلك التغيير معتقداته ومشاعره وأفكاره ، فالأفكار هي التي تدفع الفرد في حياته اليومية ، فمن المفيد معرفة ما يدور في تفكير الفرد وكيف يدرك الفشل وما هو مفهومه عنه (العزة ، وعبد الهادي ، 1999 ، 149-151) .

وفي المجال الرياضي فأن الضغوط النفسية تؤثر في حياة الرياضيين وفي مستوى أدائهم وتتباين تأثيراتها حسب المواقف الرياضية ، ومما لاشك فيه أن مجرد التفكير برياضة القفز بالمظلات فيتبادر إلى الذهن المجازفة والمخاطرة لان هذه الرياضة لاتخلو من مشكلات نفسية مصاحبة للقفز مثل القلق والتوتر لدى ممارسي هذه الرياضة . ومن خلال خبرة الباحث الميدانية المتواضعة لسنوات عديدة خلال ممارسته هذه الرياضة لاعبا وإداريا فقد لاحظ أن هناك الكثير من الهواة المبتدئين يعانون من الضغوط النفسية بسبب الأفكار السلبية والمعتقدات الغير صحيحة التي يحملونها بسبب المخاطر الناجمة عنها والتي تؤدي إلى ترك الكثير منهم هذه الرياضة وعدم الاستمرار فيها. لذا فأن عملية إدارة الضغوط النفسية فيها هي مسألة ضرورية وملحة تتجلى بوضوح من خلال إعادة البنية المعرفية باستخدام التدخل السلوكي المعرفي لإدارة الضغوط النفسية ودوره في خلق فرص جديدة لتعديل السلوك ووضع الحلول المناسبة للنهوض بواقع رياضة القفز المظلي ونشرها في القطر لمواكبة مسيرة التقدم الرياضي الدولي في هذا المجال ، فضلا عن أن البحث الحالي من الممكن أن يقدم إضافة علمية جديدة لمكتبة التربية الرياضية العراقية لتساهم في الارتقاء بالمستوى الرياضي لهذه الرياضة وتوفير الفرص المناسبة لإجراء بحوث علمية أخرى في هذا الميدان .

يتعرض بعض القافزين بالمظلات للعديد من الضغوط النفسية خلال مراحل التدريب الأرضي والقفز الفعلي وذلك لمدى الخطورة التي قد تصاحب الأداء الفني في هذا النوع من الرياضة. ويعد النقص الحاصل في قلة الدراسات الإرشادية في مجال التربية الرياضية وندرة البحوث التجريبية للبرامج السلوكية والمعرفية في مجال القفز بالمظلات سببا مهما حدا بالباحث إلى دراسة هذه المشكلة من خلال بناء برنامج سلوكي معرفي لإدارة الضغوط النفسية للقافزين بالمظلات لمساعدة القافزين المظليين لتعديل سلوكهم وإكسابهم التوافق مع البيئة من خلال تغيير الأفكار السلبية إلى ايجابية والعمل على إعادة تنظيم المجال الإدراكي والمعرفي والتدريب على التعبير عن المشاعر والأفكار التي ينتج عنها سلوك وانفعالات متكيفة بدلا من السلوك والانفعالات غير المتكيفة والتي تؤدي إلى الثبات والاستقرار النفسي بشكل يؤهل القافزين الارتقاء بالأداء الفني للقفزات .

1 - 3 أهداف البحث

- 1 - التعرف على الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات قبل وأثناء وبعد القفز .
- 2 - التعرف على الفروق في درجة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي على وفق أبعاد المقياس .
- 3 - التعرف على اثر البرنامج الإرشادي النفسي باستخدام التدخل السلوكي المعرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات.

1 - 4 فروض البحث

- 1 - لا توجد فروق بين درجات القافزين بالمظلات للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي على وفق أبعاد المقياس (مرحلة ما قبل القفز، مرحلة الطيران والقفز، مرحلة ما بعد القفز)
- 2 - هناك تأثير ايجابي للبرنامج الإرشادي النفسي باستخدام التدخل السلوكي المعرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي على وفق أبعاد المقياس.
- 3 - لا توجد فروق بين درجات القافزين بالمظلات للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي على وفق أبعاد المقياس.

1 - 5 مجالات البحث

المجال البشري : قافزو المظلات المبتدئين المشاركين بالبرنامج التدريبي الصيفي في مركز ملبورن للقفز بالمظلات لعام 2008 .

المجال المكاني : مركز ملبورن للقفز بالمظلات بمدينة ملبورن - استراليا .

المجال الزمني : أجريت تجربة البحث للفترة من 2008/8/17 ولغاية 2008/11/13 .

1 - 6 تحديد المصطلحات

يعرض الباحث أهم التعريفات للمصطلحات الواردة في بحثه وهي:

- التدخل السلوكي المعرفي **Behavior Cognitive Therapy**

وعرفه ريندل وهولان (Rendell & Hollan , 1990)

بأنه محاولة هادفة للمحافظة على كفايات تعديل السلوك باستخدام الأنشطة المعرفية للفرد من اجل التعامل مع

السلوك (Rendell & Hollan,1990,p150)

- الضغوط النفسية: **Stress Inoculation**

عرفتها (عبد الله ، 2001)

بأنها حالة من التوتر النفسي الشديد ، والتعصب النفسي الحاد ، وتحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد

، وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطراب السلوك(عبد الله ، 001 ، 15)

2 - الإطار النظري والدراسات المشابهة

2 - 1 الإطار النظري

2 - 1 - 1 الإرشاد والتوجيه النفسي في الرياضة

لا يختلف الإرشاد الرياضي عن مجالات الإرشاد الأخرى ، إذ يشير تاتلي **Titley** إلى أن

المدرسين والرياضيين الذين ينشدون المساعدة النفسية يؤهلون بالحماية الكاملة للمبادئ النفسية والمعايير الأخلاقية ، بنفس الدرجة من الحماية المضمونة لأي مسترشد آخر، وهذه تضم جوانب مختلفة من حياة المدرب واللاعب . (Suinn, 1994, 357) وعلى الرغم من ذلك فإن للإرشاد الرياضي خصوصية تتمثل بأن المرشد يتعامل مع فئة لها خصوصيتها وتفردا وهي فئة المدرسين

والرياضيين ، وهذا التعامل يفرض عليه ضرورة أن يكون على معرفة ودراية بمتطلبات هذه الفئة واحتياجاتها فضلا عن معرفته طبيعة نشاطها وإمامه بها . (Petitpas et al., 1995, 213) .

2 - 1 - 4 الضغوط النفسية Psychological Stress

مفهوم الضغط النفسي وطبيعته :

يشير مصطلح الضغط Stress والضغوط النفسية Stressor إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر الشديد 0 وعندما تزداد شدة هذه الضغوط قد يفقد الفرد قدرته على الاتزان والتكيف ويغير نمط سلوكه وشخصيته.

مصادر الضغوط : مصادر الضغوط كثيرة :

منها ما يرجع إلى تغيرات حياتية ، أو تغيرات في أسلوب المعيشة 0 وضغوط العمل والإنجاز الأكاديمي ، ومنها ما يرجع إلى مشكلات اجتماعية ، ومنها ما يرجع إلى متغيرات بيئية خارجية ، كالطلاق والوفاة ، والخسائر المادية ، والهجرة ، وترك العمل ، ومنها ما يرجع إلى متغيرات داخلية ، كالصراع النفسي ، والطموح الزائد ، والتنافس ، وطريقة التفكير .

2 - 2 - 1 الدراسات العراقية

- دراسة (الوتار ، 2008)

اثر برنامج إرشادي نفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفيا لدى لاعبي كرة القدم

هدف البحث إلى بناء برنامج إرشادي نفسي لإدارة الضغوط معرفيا لدى لاعبي كرة القدم والكشف عن أثره في خفض الضغوط النفسية لدى اللاعبين ، وقد بلغت عينة البحث (21) لاعبا من فريق الحرية وهو احد الفرق الشعبية المشاركة في بطولة الصداقة للموسم الكروي (2007) ، وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وبواقع (11) لاعبا والأخرى ضابطة بواقع (10) لاعبين ، وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات العمر والعمر التدريبي والتحصيل الدراسي وفي درجة القلق النفسي ، واستخدم قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية (CSAI-2) كأداة للبحث ، وقد تم تصميم البرنامج على وفق المبادئ الخاصة ببناء البرامج النفسية وبما يتناسب مع خصوصية عملية إدارة الضغط النفسي كمهارة نفسية ، وتضمن البرنامج (12) جلسة بواقع (30) دقيقة للجلسة الواحدة أسبوعيا وتم تحديد فترة أداء المهارات التي تضمنها البرنامج قبل أداء التمرين الحركي وطوال فترة اشتراك اللاعبين في فترة المنافسات وبدون انقطاع . وقد توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرات المعتمدة في البحث وهي القلق المعرفي والجسمي بين

المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة القلق المعرفي في المجموعة التجريبية بينما لم تظهر فروق معنوية في متغير الثقة بالنفس.

2 - 2 - 2 الدراسات الأجنبية:

- دراسة (Jared Francis West, 2007)

دراسة تأثيرات التدخل السلوكي المعرفي على توتر وشفاء وأداء الرياضيين

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم تأثيرات برامج (CBSM) على قياسات عملية تحسين حالة الرياضيين بما فيها التوتر والشفاء من الإصابة والأداء ، ولتحقيق هذا الهدف تم إجراء الدراسة على اثنين وثلاثين جذافا (16 ذكور و 16 إناث تتراوح أعمارهم بين السابعة عشر والتاسعة والعشرين ومعدل أعمارهم 20 سنة) يستعدون لبطولات التجديف الاسترالية لعام 2007 ، ومن ثم تم تقسيمهم إلى (16) زوجا متكافئا على أساس الجنس والوزن والأداء ، ثم استخدام احد أفراد كل زوج (مجموعة ضابطة) والفرد الأخر (مجموعة تجريبية) من كل زوج تم تطبيق البرنامج عليه ، تم وضع الرياضيين تحت المراقبة لمدة (17) أسبوعا مع أسبوع من التقييم قبل ثلاثة أسابيع من التدريب الطبيعي لمجموعة أفراد (المجموعة الضابطة) وكان نوع التدخل على المجموعة التجريبية عبارة عن (6) جلسات لفترة ساعة واحدة من التعليمات على استخدام أساليب التدخل السلوكي المعرفي (CBSM) استجابة لمؤثرات التوتر اليومية . تم الحصول على نتائج التوتر من خلال استخدام (RESTQ-Sport) استبيان التوتر والشفاء للرياضيين (كلمان وكلوس ، 2001) ، استنتج الباحث أن برنامج التدخل السلوكي المعرفي (CBSM) كان فعالا وله تأثيرات ايجابية على حالة الرياضي النفسية وقد تكون إستراتيجية نافعة للاستخدام في عملية تحسن أداء الرياضي ، وأوصى القيام ببحث أوسع باستخدام عينات بحجم اكبر لأجل اختبار وبشكل كامل كفاءة (CBSM) في الأداء العالي للرياضيين .

3 - إجراءات البحث

3 - 1 منهج البحث :

اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث .

3 - 2 مجتمع البحث وعينته

تم استحصال موافقة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي لتنفيذ تجربة البحث خارج العراق من خلال برنامج البعثات البحثية لطلبة الدكتوراه إذ تم التنسيق مع مركز ملبورن للقفز بالمظلات في استراليا لتهيئة عينة بحث يمكن أن تزود الباحث بنتائج دقيقة عن مشكلة بحثه ومن خلال المراسلات الالكترونية استحصلت موافقة المركز المذكور على حضور الباحث واشترائه في احد البرامج التدريبية للقافزين الهواة للأشهر (آب - تشرين الأول / 2008) . وقد تكون مجتمع البحث من (20) مشاركا في البرنامج التدريبي الرسمي لمركز ملبورن للقفز بالمظلات وبعد عرض فكرة البحث تطوع (16) قافزاً للبرنامج المذكور لتطبيق إجراءات البحث في حين اعتذر (4) قافزين من المشاركة لصعوبات تتعلق بالتزاماته م الاجتماعية وظروف العمل وغيرها . وبهذا مثلت العينة نسبة 80% من مجتمع البحث . وقد تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريقة الحصصية متساوية الأعداد وتم توزيع القافزين بصورة عشوائية وبنظام القرعة وبواقع (8) قافزين لكل منهما والجدول (1) يبين تفاصيل ذلك.

الجدول (1)

عدد أفراد العينة على وفق متغير الجنس والتحصيل العلمي

| المتغيرات المجاميع | الجنس | | العدد الكلي | عدد المعتدين | العدد المتبقي | التحصيل العلمي | | | |
|-----------------------|-------|------|----------------|-----------------|------------------|----------------|-------|--------|------|
| | ذكور | إناث | | | | إعدادية | دبلوم | جامعية | عليا |
| تجريبية | 5 | 5 | 10 | 2 | 8 | 3 | 2 | 3 | - |
| ضابطة | 5 | 5 | 10 | 2 | 8 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| المجموع | 10 | 10 | 20 | 4 | 16 | 6 | 4 | 5 | 1 |

3 - 3 تكافؤ المجموعات

تم تحديد بعض المتغيرات التي قد تؤثر في المتغير المستقل بعد الاستعانة بأراء عدد من السادة الاختصاصيين في مجال علم النفس الرياضي الملحق (1) لتحديد تلك المتغيرات وهي (العمر، التحصيل العلمي ، عدد القفزات ، القلق النفسي) .

3 - 3 - 1 متغير التحصيل العلمي والعمر:

فيما يخص متغير التحصيل العلمي للمجموعتين التجريبية والضابطة تم إعطاء القافزين الذين أنهوا الدراسة الإعدادية درجة واحدة ، ودرجتين للذين أنهوا دراسة الدبلوم في حين تم إعطاء ثلاث درجات للقافزين الذين أنهوا دراستهم الجامعية وأربع درجات للذين أنهوا الدراسة العليا ، إذ سبق وان استخدم هذا التصنيف في دراسة (سليمان ، 2001) و(البجاري ، 2005) و تم احتساب أعمار

القافزين بالأشهر ، واستخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة ، واستخدم اختبار (ت) لغرض معرفة دلالة الفروق بين درجات المجموعتين والجدول (2) يبين تفاصيل ذلك .

الجدول(2)

القيم الإحصائية لمتغير التحصيل العلمي والعمر للمجموعتين التجريبية والضابطة

| المجموعة | العدد | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | | مستوى دلالة الفروق |
|-----------|-------|---------------|-------------------|----------|----------|--------------------|
| | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| التجريبية | 8 | 2.000 | 0.925 | 0.243 | 2.14 | 0.05 |
| الضابطة | 8 | 2.125 | 1.125 | | | |
| التجريبية | 8 | 331.375 | 87.555 | 1.076 | 2.14 | 0.05 |
| الضابطة | 8 | 289.500 | 66.793 | | | |

يتضح من الجدول أعلاه انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في متغير

التحصيل العلمي والعمر لان قيمة (ت) المحسوبة (0.243 و 1.076) اقل من قيمة (ت) الجدولي (2.14) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وهذا يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وان المجموعتين متكافئتان.

3 - 3 - 2 متغير عدد القفزات :

تم مراعاة شرط اختيار عينة البحث من الهواة الذين لديهم قفرتين سابقتين فقط وذلك من اجل تثبيت هذا المتغير في إجراءات البحث ، وفي ضوء ذلك فان جميع أفراد مجموعتي البحث متكافئتان في هذا المتغير .

3 - 3 - 3 متغير القلق النفسي :

أشار كل من سميث (Smith , 1989, 263) و (راتب ، 2000 ، 259) إلى إمكانية استخدام مقياس حالة قلق المنافسة الرياضي SCAI ومقياس قلق المنافسة SCAI-2 أداة لقياس الضغوط النفسية والتحكم بها وفي ضوء ذلك استخدم الباحث مقياس قلق المنافسة - 2 لهذا الغرض في تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لتجربة البحث . ويوصي بتطبيقها

تحت عنوان (استبانة تقييم الذات) ، (علاوي ، 1998 ، 251) (راتب ، 1997 ، 139). والجدول (3) يبين تفاصيل ذلك .

الجدول(3)

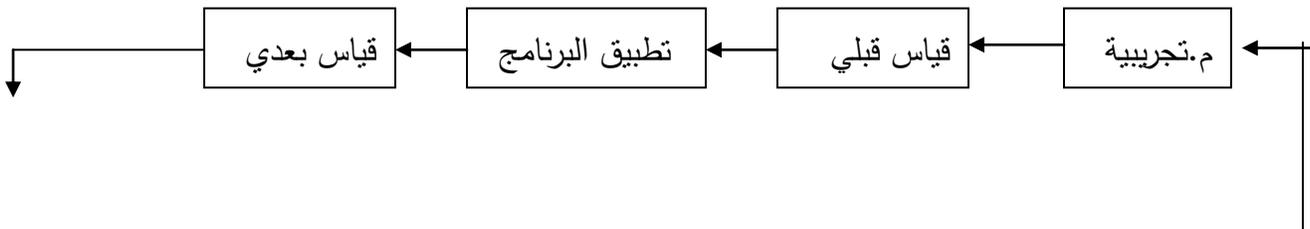
القيم الإحصائية لمتغير القلق النفسي للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة

| المعالم المتغيرات | الضابطة | | التجريبية | | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي |
|-------------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|
| | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | | |
| القلق المعرفي | 2.14 | 0.798 | 1.669 | 29.750 | 2.070 | 30.500 |
| | | 0.716 | 2.121 | 30.750 | 2.070 | 31.500 |
| | | 0.457 | 2.121 | 29.250 | 2.251 | 29.750 |

يتضح من الجدول (3) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في متغير القلق المعرفي والقلق الجسمي والثقة بالنفس إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات الثلاثة على التوالي (0.798 و 0.716 و 0.457) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية (2.14) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وهذا يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وان المجموعتين متكافئتان في الأبعاد الثلاثة لهذا المتغير .

3 - 4 التصميم التجريبي

تحدد طبيعة مشكلة البحث التصميم الذي يعد أكثر ملاءمة لها (فان دالين ، 1985 ، 274) فقد استخدم الباحث التصميم التجريبي ذا الضبط الجزئي غير العشوائي الاختيار ذا الاختبار القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة .ففي هذا التصميم يمكن ضبط العوامل المؤثرة في التجربة والسيطرة عليها قدر الإمكان باستثناء المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي النفسي (السلوكي المعرفي) الذي يسعى الباحث إلى تحديد أثره وقياسه في إدارة الضغوط النفسية (المتغير التابع) لدى أفراد العينة التجريبية ، والشكل (1) يوضح ذلك.





الشكل (1)

التصميم التجريبي للبحث

إن التصميم الحالي يعمل على ضبط العوامل التي تهدد السلامة الداخلية والخارجية. (نيو، 1982، 77) وقد تم التحقق من السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي .

3 - 5 أداة البحث

استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية الذي أعده (جونسن و اندرسن ، 2005 ، Johnson, U., Ekengren, J.,& Andersen, M. B. 2005)

3 - 5 - 1 وصف المقياس

وضع المقياس (جونسن و اندرسن ، Johnson, U., Ekengren, J.,& Andersen, M. B. 2005) لقياس الضغوط النفسية والذي طبق في دراسة سابقة للباحثين أعلاه على لاعبي كرة القدم ، وقد أوصى عدد من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي في استراليا بإمكانية استخدام المقياس وتطبيقه على قافزي المظلات بعد تعديله وتكييفه . ويتضمن المقياس (23) فقرة موزعة على (3) أبعاد والجدول (4) يبين تفاصيل ذلك.

الجدول (4)

المراحل والدرجات لأبعاد مقياس الضغوط النفسية للقافزين بالمظلات

| الأبعاد | المرحلة | مدى الدرجات | الفقرات | السلبية | الإيجابية |
|---------|----------------|-------------|---|-----------------------------------|----------------------|
| الأول | ما قبل القفز | 24 - 8 | 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، | 3 ، 6 ، 8 | 1 ، 2 ، 4 ، 5 ، 7 |
| الثاني | الطيران والقفز | 27 - 9 | 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 | 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 17 | 9 ، 15 ، 16 |
| الثالث | ما بعد القفز | 18 - 6 | 18 ، 19 ، 20 ، 21 ، 22 ، 23 | 20 ، 22 | 18 ، 19 ، 21 ، |

| | | | | | |
|----|--|--|---------|--|------------------|
| 23 | | | | | |
| | | | 69 - 23 | | الدرجة الكلية |

3 - 5 - 2 أسلوب تصحيح المقياس

يتم تصحيح المقياس من خلال استخدام ثلاثة بدائل للفقرات الايجابية والسلبية إذ تعطى أوزان الدرجات للبدائل (دائماً ، أحياناً ، نادراً) (3 ، 2 ، 1) على التوالي للفقرات الايجابية وتعطى أوزان الدرجات (1 ، 2 ، 3) للفقرات السلبية والموضحة في الجدول (4) .

3 - 5 - 3 المعاملات العلمية للمقياس

3 - 5 - 3 - 1 الصدق

يشير إلى قدرة الأداة في قياس ما وضعت من اجله (عودة ، 1988 ، 236) و بعد أن قام الباحث بعدد من الخطوات التي ذكرها في وصف المقياس ، أراد التحقق من صدق المقياس بعرضه على عدد من الخبراء والمتخصصين من الأكاديميين في استراليا. فقد حصلت الفقرات المعدلة على نسبة اتفاق (80%) إذ يشير (بلوم وآخرون ، 1983) إلى انه "يمكن الاعتماد على موافقة آراء المحكمين بنسبة (75%) في مثل هذا النوع من الصدق" (بلوم ، وآخرون ، 1983 ، 126) .

3 - 5 - 3 - 2 الثبات

قام الباحث بحساب الثبات عن طريق الاتساق الداخلي للمقياس ، وذلك باستعمال معامل الفا كرونباخ Cronbachis Alpha Coefficient لتحديد الاتساق الداخلي على عينة البحث نفسها ، فقد بلغ معامل الثبات 0.86 (راتب ، 1997 ، 184) .

3 - 5 - 3 - 3 التجربة الاستطلاعية

أ - فيما يخص المقياس : أجريت هذه التجربة بتاريخ 8 / 9 / 2008 للكشف عما يأتي :

- مدى وضوح الفقرات .
- الإجابة عن الاستفسارات إن وجدت .
- احتساب زمن الإجابة عن فقرات المقياس .
- التعرف على ملاءمة الفقرات المعدة لهذا الغرض .
- تعديل أو تبديل الفقرات غير الواضحة بفقرات أكثر وضوحاً .

إذ تم عرض المقياس على عدد من القافزين يبلغ عددهم (9) قافزين من منتسبي مركز ملبورن للقفز بالمظلات من غير المشاركين بتجربة البحث . وقد أظهرت نتيجة التجربة انه لا يوجد أي غموض أو استفسار حول فقرات المقياس وقد بلغ معدل الوقت المحدد (10 - 15) دقيقة للإجابة عن فقرات المقياس .

ب - فيما يخص ادوات القفز : أجريت هذه التجربة لتعريف وتوعية القافزين عن ما يأتي :

- نوعية المظلات المستخدمة في القفزات الفعلية خلال تطبيق البرنامج بأنها من طراز واحد ومتوافرة فيها شروط الأمان والسلامة .

- أدوات القفز المستخدمة من (الملابس / واقية الرأس / ساعة الارتفاع / نظارات القفز / جهاز الفتح الطوعي)

- موقع التدريب واطلاعهم على العوارض الموجودة بالمنطقة المحيطة بالقفز كالمباني والأسلاك الكهربائية وغيرها .

- نوعية الطائرات المستخدمة في القفز المظلي وتم تنظيم رحلة جوية للقافزين بالطائرة نفسها التي تستخدم للقفزات الفعلية خلال البرنامج .

- أجهزة قياس الريح ودليل الريح الأرضي مع اطلاعهم على علامات الساحة الأرضية في منطقة الإنزال .
(Chris , 2000 , 101-104)

3 - 6 البرنامج الإرشادي

إن البرامج الإرشادية تقوم على فلسفة أساسها مساعدة الأفراد لأنفسهم وتنمية التعبير عن ذواتهم

وتوجيههم نحو السلوك المرغوب فيه اجتماعيا (مؤيد ، 1990 ، 20) وتم ادارة الجلسات من قبل اكاديمي يعمل في جامعة فكتوريا¹

وبما أن هدف البحث الحالي هو معرفة اثر استخدام التدخل السلوكي المعرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات ، لذا ينبغي بناء برنامج نفسي يتلاءم مع طبيعة البحث وأهدافه ولتحديد المجالات والاستراتيجيات التي يعتمد عليها البرنامج ،

ولهذا الغرض قام الباحث بالإجراءات الآتية :

- الاطلاع على الأدبيات والدراسات التي تناولت العلاج السلوكي المعرفي لإدارة الضغوط النفسية للرياضيين

¹ الاستاذ المساعد الدكتور قصي مبيضيي - علم النفس الرياضي - جامعة فكتوريا - استراليا

- مناقشة بعض الأساتذة المتخصصين فيما يخص الجوانب السلوكية للضغوط النفسية لدى الرياضيين بشكل عام ولرياضة القفز بالمظلات بشكل خاص من أجل تخفيف الضغوط النفسية للوصول إلى الأداء الأمثل للقفازين .
- وفي ضوء ذلك اعتمد الباحث المجالات الأساسية للأهداف العامة والخاصة ومحاور الجلسات والاستراتيجيات وطرائق تنفيذ البرنامج معتمدا على خبرته الميدانية في مجال رياضة القفز بالمظلات والاستشارات العلمية التي أجراها .
- عرض البرنامج على عدد من السادة المتخصصين للحكم على صلاحيته.

3 - 6 - 2 الإجراءات التحضيرية للبحث

3 - 6 - 2 - 1 الإجراءات التحضيرية في العراق

بعد الاطلاع على عدد من الأدبيات المتعلقة بالموضوع ، تم الاتصال بعدد من السادة المتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية في جامعة الموصل الملحق (2) لغرض مناقشة الأفكار الأولية التي صاغها الباحث للبرنامج الإرشادي النفسي وذلك من أجل تعزيز الخلفية العلمية للباحث في موضوع بحثه وإكسابه خبرات إضافية في مجال التداخل السلوكي المعرفي إذ تم إعداد مسودة للبرنامج الإرشادي النفسي وتهيئة مقاييس متعددة للضغوط النفسية ذات العلاقة بموضوع البحث وتمت مناقشتها مع السادة الخبراء .

3 - 6 - 2 - 2 الإجراءات التطبيقية في استراليا

1 - تم عقد حلقة نقاشية في مركز ملبورن للقفز بالمظلات وذلك لمناقشة فكرة البحث وإمكانية تطبيقها من خلال تعاون إدارة المركز مع الباحث ،

2 - عقد حلقة نقاشية مع عدد من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي في جامعة (بلارات Ballarat) وجامعة (فيكتوريا Victoria) في استراليا الملحق (1) وتم استعراض مسودة البرنامج الإرشادي النفسي باللغة الانكليزية الذي تمت صياغته بصورته الأولية في العراق فضلا عن عرض المقاييس المقترحة لتطبيقها مع البرنامج وقد أجرى السادة الخبراء تعديلات مهمة تتعلق بإعادة صياغة كتابة البرنامج وتعديلات في اختيار المقياس الخاص بالضغوط النفسية وذلك للأسباب الآتية :

- اختلاف البيئة الاسترالية عن البيئة العراقية .
- الحاجة إلى استخدام لغة القفز بالمظلات
- توافر مقاييس حديثة للضغوط النفسية .

- إجراء تعديلات في فقرات البرنامج تتناسب مع العينة المتوافرة للباحث في مركز ملبورن للقفز بالمظلات من الهواة .
- الأخذ بعين الاعتبار مدة التطبيق واختلاف المناخ بين قارتي استراليا واسيا من الناحية الجغرافية .
- الاقتراح باستضافة احد الخبراء في مجال التدريب على القفز بالمظلات من مركز ملبورن ومناقشة الأساليب اللازمة لإيصال أفكار الباحث عند التطبيق على عينة البحث .
- مراعاة اختلاف الثقافات واللغة والنظرة الاجتماعية والفكرية لمفاهيم عديدة بين المجتمعين العراقي والاسترالي مثل (الشعور بالفخر ، والنصر ، والعلم الخ) .
- 3-** التوصية باعتماد مقياس الضغوط النفسية والمعد من قبل (اندرسن وجونسن ، 2005)
- (Johnson, U., Ekengren, J.,& Andersen, M. B. 2005) لملاءمته لطبيعة البحث بعد إجراء التعديلات وتكييفه بما يتناسب والبيئة الاسترالية .
- 4 -** تم عرض البرنامج الإرشادي النفسي باستخدام التداخل السلوكي المعرفي لإدارة الضغوط النفسية الذي تم إعداد صياغته النهائية في استراليا على عدد من السادة المتخصصين في استراليا لبيان مدى صلاحية البرنامج وملاءمته وفقراته العلمية لتعديل وإدارة الضغوط النفسية للقافزين .
- 5 -** تم تحديد (8) جلسات للبرنامج بواقع جلسة واحدة أسبوعيا وبزمن (30) دقيقة للجلسة الواحدة ، استنادا إلى توصية السادة المتخصصين في استراليا وموافقة الأستاذ المشرف على تجربة البحث من جامعة (بلارات Ballarat) الدكتور (بيتا كيبس Petah Gibbis) الذي واكب الباحث في تطبيق إجراءاته الميدانية في ميدان القفز .
- 6 -** بالتنسيق مع مركز ملبورن للقفز بالمظلات تم الاتصال مع أفراد عينة البحث من خلال البريد الالكتروني للتعرف عليهم وشرح فكرة البحث والتنسيق معهم حول آلية التعاون لتنفيذ إجراءات البحث وقد تبين من الردود التي حصل عليها الباحث الرغبة والاندفاع من قبل المشاركين بالتطوع والعمل مع الباحث في تطبيق البرنامج .

3 - 6 - 3 تطبيق البرنامج (التجربة النهائية)

بعد استكمال الإجراءات العلمية السابقة وتهيئة المستلزمات اللازمة لإنجاح التجربة وبعد تهيئة الظروف كافة لتطبيق البرنامج ، تم توزيع مقياس الضغوط النفسية على القافزين و اجري الاختبار القبلي في 2008/9/13 ثم تبعه تطبيق البرنامج بجلساته الثمانية ثم اجري الاختبار البعدي في

3 - 7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية للعلوم التربوية SPSS للحصول على

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- اختبار (ت).
- معامل الفا كرونباخ .
- تحليل التباين.
- اختبار دنكن.

4 - عرض النتائج ومناقشتها : سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق أهداف البحث وفرضياته .

4 - 1 عرض النتائج

4 - 1 - 1 الهدف الأول :

التعرف على الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات قبل وأثناء وبعد القفز.

ومن اجل تحقيق الهدف الأول للبحث تم قياس الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات من خلال تطبيق مقياس (الضغوط النفسية للقافزين بالمظلات) على أفراد عينة البحث ، وقد تم اعتماد الدرجة الكلية للمقياس أساسا في تقويم درجة الضغوط النفسية للقافزين بالمظلات والجدول (6) يبين تفاصيل ذلك:

الجدول (6) القيم الإحصائية لإفراد عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية للقافزين بالمظلات

في الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة

| المجاميع | الجنس | العدد | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | | دلالة الفروق |
|----------|-------|-------|---------------|-------------------|----------|----------|--------------|
| | | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| تجريبية | ذكور | 4 | 56.500 | 1.732 | 0.522 | 2.45 | غير دال |
| | إناث | 4 | 56.000 | 2.708 | | | |
| ضابطة | ذكور | 4 | 56.750 | 1.258 | 1.000 | 0.05 | |
| | إناث | 4 | 56.250 | 0.957 | | | |

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية للضغوط النفسية للمجموعتين التجريبية والضابطة. ويتضح مما تقدم أن مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي ^٢ البالغ (46) وهذا يدل على وجود ضغوط نفسية أعلى من المتوسط في الاختبار القبلي بسبب أن أفراد العينة من المبتدئين ولا يملكون خبرة تدريبية سابقة في مجال القفز بالمظلات

4 - 1 - 2 الهدف الثاني :

التعرف على الفروق في درجة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي على وفق أبعاد المقياس (مرحلة ما قبل القفز، مرحلة الطيران والقفز، مرحلة ما بعد القفز).

ومن أجل تحقيق هذا الهدف تم اختبار الفرضية الآتية :

- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين درجات القافزين بالمظلات للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية على وفق أبعاد المقياس .

لغرض التحقق من صحة هذه الفرضية تم إجراء تحليل التباين لدرجات الضغوط النفسية بين أبعاد المقياس الثلاثة في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والجدول (7) يوضح تفاصيل ذلك .

الجدول (7)

تحليل التباين لدرجات أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي

| دلالة الفروق | قيمة ف | | متوسط المربعات | درجة الحرية | مجموع المربعات | بين المجموعات |
|--------------|----------|----------|----------------|-------------|----------------|---------------|
| | الجدولية | المحسوبة | | | | |
| دال | 3.422 | 85.594 | 115.125 | 2 | 230.250 | |

$$\text{المتوسط الفرضي} = \frac{\text{مجموع درجات البدائل} \times \text{عدد الفقرات}}{\text{عدد البدائل}}$$

عدد البدائل

| | | | | | | |
|--|--|--|-------|----|---------|----------------|
| | | | 1.345 | 21 | 28.250 | داخل المجموعات |
| | | | | 23 | 258.500 | المجموع الكلي |

يتضح من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة معنوية في أبعاد مقياس الضغوط النفسية للقافزين بالمظلات للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي ، إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة (85.594) وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية التي تساوي (3.422) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2 ، 23) ، وذلك يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد عينة البحث في نتائج أبعاد المقياس للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي . وقد استخدم الباحث اختبار (دكن) للمقارنة بين متوسطات الدرجات الخاصة بأبعاد مقياس الضغوط النفسية للقافزين بالمظلات ، والجدول (8) يبين تفاصيل ذلك

الجدول(8)

مقارنة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الضغوط النفسية للقافزين بالمظلات للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي باستخدام اختبار دنكن

| أبعاد المقياس | العدد | المتوسط الحسابي | الرمز | الترتيب |
|-----------------|-------|-----------------|-------|---------|
| ما قبل القفز | 8 | 20.7500 | ب | 2 |
| الطيران و القفز | 8 | 21.1250 | ج | 3 |
| ما بعد القفز | 8 | 14.3750 | أ | 1 |

يشير مقياس الضغوط النفسية ل أندرسن (Andersen , 2005) إلى انه كلما انخفضت الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على وفق المقياس المذكور فان ذلك يدل على انخفاض درجة الضغوط النفسية لديهم ، وبعد الرجوع إلى درجات المتوسطات الحسابية التي حصل عليها كل بعد من أبعاد المقياس من خلال إجابات أفراد عينة البحث والمقارنة فيما بينها باستخدام اختبار دنكن ، يتضح من الجدول (8) أن البعد الثالث (مرحلة ما بعد القفز) قد حصل على المرتبة الأولى من بين أبعاد المقياس وبوسط حسابي قدره (14.3750) في حين حصل كل من بعدي (مرحلة ما قبل القفز) و(مرحلة الطيران والقفز) على المرتبتين الثانية والثالثة على التوالي وبأوساط حسابية (20.7500) و (21.1250) .

4 - 1 - 3 الهدف الثالث :

بناء برنامج إرشادي نفسي باستخدام التدخل السلوكي المعرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات.

تم تحقيق الهدف الثالث بوصفه هدفا إجرائيا من خلال مجموعة الخطوات التي تم توضيحها في الفصل الثالث.

4 - 1 - 4 الهدف الرابع :

التعرف على اثر البرنامج الإرشادي النفسي باستخدام التدخل السلوكي المعرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات.

ومن اجل تحقيق الهدف الرابع تم اختبار الفرضيات الآتية :

- يؤثر البرنامج الإرشادي النفسي باستخدام التدخل السلوكي المعرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات في الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية
تم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بعد من أبعاد المقياس الثلاثة لدرجات القافزين بالمظلات في الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية والجدول (9) يبين تفاصيل ذلك .

الجدول (9)

القيم الإحصائية لأبعاد مقياس الضغوط النفسية للاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

| المعالم الأبعاد | العدد | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة ت | | مستوى الدلالة | دلالة الفروق |
|--------------------------|-------|----------------------|------------------|----------------------|------------------|----------|----------|------------------|-----------------|
| | | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | المحسوبة | الجدولية | | |
| ما قبل القفز | 8 | 1.164 | 15.125 | 1.457 | 17.367 | 2.36 | 0.05 | دال | |
| الطيران والقفز | 8 | 1.246 | 16.250 | 0.462 | 13.913 | | | | |
| ما بعد القفز | 8 | 1.060 | 9.750 | 1.035 | 9.292 | | | | |
| الدرجة الكلية للمقياس | 8 | 2.121 | 41.125 | 1.726 | 24.773 | | | | |

تم استخدام الاختبار التائي (t - test) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و

البعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد المقياس ودرجته الكلية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي لإدارة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات ، وأظهرت نتيجة الاختبار أن القيمة التائية المحسوبة لأبعاد المقياس الثلاثة بلغت على التوالي (17.367 ، 13.913 ، 9.292) والقيمة التائية للدرجة الكلية للمقياس (24.773) وبعد الرجوع إلى قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.36) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) يتضح أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في أبعاد المقياس ولمصلحة البعد الثالث (مرحلة ما بعد القفز) للمجموعة التجريبية للقافزين بالمظلات في الاختبار البعدي ،

فضلا عن وجود فروق ذات دلالة معنوية في الدرجة الكلية للمقياس ولمصلحة الاختبار البعدي . إذ كان المتوسط الحسابي الكلي في الاختبار القبلي اكبر من المتوسط الفرضي البالغ (46) مما يؤكد وجود ضغوط نفسية فوق المتوسط في حين جاء المتوسط الحسابي الكلي في الاختبار البعدي اقل من المتوسط الفرضي مما يؤكد انخفاض الضغوط النفسية وفاعلية البرنامج الإرشادي النفسي المنفذ .

- يؤثر البرنامج الإرشادي النفسي باستخدام التدخل السلوكي المعرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات في الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة .

تم التحقق من صحة هذه الفرضية بعد إجراء المقارنة بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس الضغوط النفسية ودرجته الكلية والجدول (10) يبين تفاصيل ذلك .

الجدول (10)

القيم الإحصائية لأبعاد مقياس الضغوط النفسية للاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

| المعالم الأبعاد | العدد | التجريبية | | الضابطة | | قيمة ت | | مستوى الدلالة | دلالة الفروق |
|-----------------------|-------|----------------------|------------------|----------------------|------------------|----------|----------|------------------|-----------------|
| | | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | المحسوبة | الجدولية | | |
| ما قبل القفز | 16 | 1.457 | 17.000 | 1.195 | 2.813 | 2.14 | 0.05 | دال | |
| الطيران والقفز | 16 | 0.462 | 20.375 | 2.133 | 5.343 | | | | |
| ما بعد القفز | 16 | 1.035 | 14.250 | 0.707 | 10.153 | | | | |
| الدرجة الكلية للمقياس | 16 | 1.726 | 51.625 | 1.302 | 13.730 | | | | |

واستخدم الاختبار التائي (t - test) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد المقياس ودرجته الكلية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي لإدارة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات ، وأظهرت نتيجة الاختبار أن القيمة التائية المحسوبة لأبعاد المقياس الثلاثة بلغت على التوالي (2.813 ، 5.343 ، 10.153) والقيمة التائية للدرجة الكلية للمقياس (13.730) وبعد الرجوع إلى قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) يتضح أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في أبعاد المقياس ولمصلحة البعد الثالث (مرحلة ما بعد القفز) للمجموعة التجريبية للقافزين بالمظلات في الاختبار البعدي ، فضلا عن وجود فروق ذات دلالة معنوية في الدرجة الكلية للمقياس ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية . وكان المتوسط الحسابي الكلي للمجموعة التجريبية اقل من

المتوسط الفرضي البالغ (46) في حين كان المتوسط الحسابي الكلي للمجموعة الضابطة أعلى من المتوسط الفرضي مما يؤكد انخفاض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية وهو جانب ايجابي وارتفاعها لدى المجموعة الضابطة فوق المتوسط الفرضي وهو جانب سلبي .

4 - 1 - 5 الهدف الخامس :

التعرف على الفروق في درجة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي على وفق أبعاد المقياس (مرحة ما قبل القفز، مرحلة الطيران والقفز، مرحلة ما بعد القفز).

ومن اجل تحقيق هذا الهدف تم اختبار الفرضية الآتية :

- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين درجات القافزين بالمظلات للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية على وفق أبعاد المقياس .

لغرض التحقق من صحة هذه الفرضية تم إجراء تحليل التباين لدرجات الضغوط النفسية بين أبعاد المقياس الثلاثة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والجدول (11) يوضح تفاصيل ذلك .

الجدول (11)

تحليل التباين لدرجات أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي

| دلالة الفروق | قيمة ف | | متوسط المربعات | درجة الحرية | مجموع المربعات | |
|--------------|----------|----------|----------------|-------------|----------------|----------------|
| | الجدولية | المحسوبة | | | | |
| دال | 3.422 | 84.909 | 96.542 | 2 | 193.083 | بين المجموعات |
| | | | 1.137 | 21 | 23.875 | داخل المجموعات |
| | | | | 23 | 216.958 | المجموع الكلي |

يتضح من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة معنوية في أبعاد مقياس الضغوط النفسية للقافزين بالمظلات للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي ، إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة (84.909) وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية التي تساوي (3.422) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2 ، 23) ، وذلك يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد عينة البحث في نتائج أبعاد المقياس للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي . ولغرض التحقق من دلالة الفروق فقد تمت الاستعانة باختبار (دنكن) للمقارنة بين متوسطات الدرجات الخاصة بأبعاد مقياس الضغوط النفسية للقافزين بالمظلات . والجدول (12) يوضح تفاصيل ذلك .

الجدول (12) مقارنة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الضغوط النفسية للقافزين بالمظلات للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي باستخدام اختبار دنكن

| أبعاد المقياس | العدد | المتوسط الحسابي | الرمز | الترتيب |
|----------------|-------|-----------------|-------|---------|
| ما قبل القفز | 8 | 15.125 | ب | 2 |
| الطيران والقفز | 8 | 16.2500 | ج | 3 |
| ما بعد القفز | 8 | 9.7500 | أ | 1 |

يتضح من الجدول (12) أن البعد الثالث (مرحلة ما بعد القفز) قد حصل على المرتبة الأولى من بين أبعاد المقياس وبوسط حسابي قدره (9.7500) بينما حصل كل من بعدي (مرحلة ما قبل القفز) و (مرحلة الطيران والقفز) على المرتبتين الثانية والثالثة على التوالي وبأوساط حسابية (15.125) و (16.2500) .

4 - 2 مناقشة النتائج

يعد تحقيق الهدفين الأول والثالث من أهداف البحث هو البداية الحقيقية لمناقشة النتائج التي تم التوصل إليها ، لأنها تعد المبادئ الأساسية التي نفذت بموجبها إجراءات البحث التجريبية والتي انطلقت في محاولتها لمعالجة تأثيرات الضغوط النفسية في القافزين بالمظلات مروراً باليات التحكم بتلك الضغوط وإدارتها من خلال عملية القياس وبناء البرنامج النفسي ، وقد تبنى الباحث في بحثه الحالي النظرية السلوكية المعرفية لميكنوم **Meichenbaum** أساساً في تفسير نتائجه ولم يتخل عن الارتباط الروحي بين هذه النظرية ونظرية العلاج العقلي العاطفي ل ألبرت أليس **Albert Ellis** لأنهما تكملان بعضهما من الناحية العلمية والنظرية ، وفي ضوء ذلك حاول الباحث القيام بوضع أهداف ترتبط بالفكرة الأساسية المتوخاة من البرنامج الذي تم بناؤه والتي من بينها التعرف على الفروق في درجة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي على وفق المقياس المستخدم في الدراسة الحالية وعلى الرغم من أن هذا الإجراء وما يرتبط به من افتراض عدم وجود الفروق بين القافزين في الاختبار القبلي من الناحية المنطقية ، وذلك ما أثبتته النتائج الواردة في الجدول (7) والخاصة بالمقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وبذلك يتحقق للباحث مبدأً أساسياً من مبادئ التجريب في البحث العلمي وهو التكافؤ لكي ينطلق من خلاله إلى مرحلة تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي وتفسير

نتائجه ، ولكن مبدأ الفروق الفردية حسب قناعة الباحث مازال من الأهمية بمكان بحيث يفضل أن يؤخذ بعين الاعتبار لغرض الوصول إلى الحقائق المتعلقة في مدى فاعليته على أفراد عينة البحث بعد التطبيق ، وذلك يتفق مع ما أشارت إليه (الحو ، 1995) إلى أن الفروق الفردية تؤدي دورا مهما في عملية التعامل مع الضغوط على الرغم من تعرض جميع الأفراد للضغوط بشكل أو بآخر لكن مخاطرها لا تصيبهم بدرجة واحدة فإنهم يختلفون وان تأثير مستوى الضغط في الأفراد يعتمد على قدرة الفرد وخبراته الخاصة وتفسيره لذاته وإدراكه الضغط (الحو ، 1995 ، 35) ، وهذا ما أظهرته النتائج الواردة في الجدول (8) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أبعاد مقياس الضغوط النفسية للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي بين الأفراد ، وعند مقارنة تلك الفروق على وفق اختبار دنكن ، يتضح من الجدول (9) أن مرحلة ما بعد القفز هي المرحلة التي تصف أدنى مستوى من درجات الضغط النفسي لدى القافزين في حين تلتها مرحلة ما قبل القفز ثم الطيران والقفز على التوالي ، ومن خلال هذه النتائج تتضح الصورة الحقيقية للباحث عن طبيعة عينة البحث ودرجات الضغوط النفسية الخاصة بها وأبعادها في مراحل القفز المختلفة والتي تمهد في تفسير النتائج الواردة بعد تطبيق البرنامج وما يمكن أن يحدث من تغيير في مدركات القافزين لطبيعة الواجبات الحركية التي سوف ينفذونها لاحقا من خلال استخدام أفكار أكثر ملاءمة مع مواجهة الأفكار السلبية باستخدام إستراتيجية التدخل السلوكي المعرفي التي تضمنها البرنامج، وهذا اتفق مع وجهة نظر (محمد ، 1992) بان ما قد يحدث من عملية تغيير باستخدام الحقائق والأسباب في مواجهة الأفكار السلبية بعملية بنائية معرفية يحدث بموجبها خفض الضغط النفسي ثم السيطرة عليه وإدارته بطريقة علمية وإعادة الصياغة بصورة عقلانية وتصحيح الحديث الذاتي السلبي لدى القافز المظلي (محمد ، 1992 ، 85) . لاسيما في مرحلة الطيران والقفز والتي أشارت النتائج في الجدول (9) إلى أن تلك المرحلة يكون فيها القافز المظلي على أعلى درجة من الضغط النفسي إذ يعدها الباحث بحق مرحلة حاسمة في (تكنيك) القفز المظلي لأنها نقطة الانطلاق إلى مرحلة السيطرة والتحكم لمرحلة الطيران في الأجواء ، وهذا ما أكده خبير القفز بالمظلات الدولي جريس (Chris , 2000, p55-56) .

وقد أثبتت النتائج الواردة في الجدول (10) والخاصة بالفرضية الأولى إذ أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مراحل ما قبل القفز والطيران والقفز وما بعد القفز فضلا عن وجود الفروق ذاتها في الدرجة الكلية للمقياس لكلا الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث النتائج الحالية إلى فاعلية المفردات المعتمدة في منهجية البرنامج المستخدم في البحث الحالي والياتة في

تغيير السلوك وتعديله والسيطرة على الضغوط النفسية معرفيا والتحكم بها الأمر الذي ساهم في أحداث الفروق المعنوية الواردة في الجدول (10) وبهذا الصدد يرى الباحث إلى انه قد كان لاستخدام المهارات السلوكية دور في تصحيح الانحرافات النفسية عن طريق العلاج المعرفي السلوكي والذي ساعد على تخفيف المعاناة النفسية الناجمة عن الضغوط فضلا عن تصحيح المفاهيم الذهنية غير الصحيحة المتعلقة بالأفكار السلبية من خلال الوعي بها أولا والسيطرة عليها والتعامل معها من خلال معرفة خصائصها لأنها نقطة التحول الأولى في عملية البناء المعرفي وتنظيم البنية المعرفية للأفكار التي يتبناها القافر المظلي قبل الشروع في مراحل القفز وبذلك تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه (الرشيدي والسهيل ، 2000) من أن الفرضية الأساسية التي تقوم عليها النظرية السلوكية المعرفية هي أن الأفراد أنفسهم يحدثون المشكلات نتيجة للطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف التي تواجههم لذلك يقوم الإرشاد السلوكي المعرفي في إعادة عملية التنظيم المعرفي (الرشيدي والسهيل ، 2000 ، 405) .

إن النتائج الحالية تشير إلى أن العنصر الأساسي في العملية الإرشادية هو السلوك الناتج من الحوار الداخلي لدى القافر المظلي الذي يتغير من خلال التوجيه والإرشاد بعد دحض الأفكار اللاعقلانية والسلبية التي كان يتبناها في مرحلة معينة من مراحل حياته ، إذ يؤكد (Anderson & Gilbouine, 2004) انه يتم في مثل هكذا نوع من البرامج استبدال الأفكار بطريقة أكثر واقعية ملتزمة بالتقويم الحقيقي للذات وتشجيع القافر المظلي على التفكير بطريقة تساعده على التخلص من الأفكار السلبية (Anderson & Gilbouine, 2004, p470) . والنتائج الحالية تشير إلى أن الاستراتيجيات التي استخدمها الباحث كانت فعالة على القافرين بالمظلات فضلا عن دورها في تطوير البنية المعرفية لديهم وتعديلها وتغييرها بما يتناسب مع خبراتهم الشخصية وطبيعة تفاعلهم مع المشكلات التي تتعلق بمشاركتهم في هكذا نوع من الفعاليات الرياضية التي تحتاج إلى قدر معين من الجرأة والشجاعة وخاصة لدى الهواة المبتدئين في هذا المجال .

وفي ذلك يفسر الباحث هذه النتائج بأن التمارين المستخدمة في البرنامج الحالي لمعالجة الضغوط معرفيا على وفق نموذج (ميكينبوم Meichenbaum) فقد وضع هذا البرنامج في مجال التطبيق الفعلي لاختبار مهارات العلاج النفسي والمعرفي كوسيلة تقويمية للخطوات التي تم إتباعها في البحث الحالي من اجل تبسيط الأسباب الحقيقية التي قادت للحصول على هذه النتائج من خلال المعالجة المعرفية بالاعتماد على آراء الخبراء والمتخصصين الذين أثمرت جهودهم في صياغة

البرنامج الحالي والذي التزم بمبادئه ومفرداته أفراد عينة البحث وجاءت النتيجة الحالية لتثبت فعاليته لاكتساب مهارات نفسية وإدراكية قادرة على أن تعطي النموذج الأمثل لإدارة الضغط النفسي ومن إعادة الهيكلة المعرفية باستخدام إستراتيجية التدخل السلوكي المعرفي ووصولنا إلى هذه المرحلة من مراحل الإرشاد النفسي فإنه لا بد من الإشارة إلى دور التمارين الرياضية والاسترخائية والمهارات النفسية الأخرى بوصفها عوامل نفسية تحليلية ممهدة لإجراءات التغيير والتعديل والإدارة للمشكلات النفسية. وتعد مثل هذه النتائج مؤشرا على أهمية استخدام أساليب أكثر استيعابا وشمولا في معالجة الضغوط النفسية تشتمل على تقنيات الاسترخاء والتصور العقلي والحديث الذاتي والتعلم من خلال تطوير المهارة والجلسات الإرشادية وتطبيق ذلك في مواقع المنافسة الرياضية والتدريب ، ويعزو الباحث النتائج الحالية إلى أن البرنامج الإرشادي النفسي الذي استخدمه في المجموعة التجريبية قد حقق نتائج ملموسة لمعالجة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات وإدارتها وان الفروق المعنوية التي ظهرت في أبعاد المقياس والخاصة في مراحل القفز تدل على أن هناك فروقا قد حدثت في خفض درجات الضغط النفسي للقافزين المظليين في جميع مراحل القفز ويأتي الجدول (13) مفسرا لتلك الفروق بعد أن تم استخدام اختبار دنكن للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والذي اظهر أن مرحلة ما بعد القفز قد تميزت بانخفاض ملحوظ في درجة الضغط النفسي مقارنة مع مرحلة ما قبل القفز ومرحلة الطيران والقفز ، إلا انه يمكن التأكد أن مرحلة الطيران والقفز قد حافظت على أعلى مستوى لها في درجات الضغط النفسي مقارنة مع بقية المراحل الأخرى وذلك لما يفسره الباحث من حساسية هذه المرحلة وأهميتها إذ يكون القافز المظلي بموجبها في الجو وبمرحلة الاستعداد للقفز ويخضع لمشتتات نفسية ومعرفية عديدة وهذه ما أكده (John J., 2000) بان القافز المظلي بعد مغادرته الطائرة يجب أن لا يخضع لمشتتات نفسية تفقده قدرة السيطرة على ردود أفعاله في اتخاذ قرارات حاسمة سريعة يتحمل مسؤوليتها عندما يكون وحيدا في الجو بين السماء والأرض (John J., 2000, p108) لاسيما وان أفراد عينة البحث هم من المبتدئين والذين لا يملكون خبرة شخصية أو رياضية طويلة في مجال القفز المظلي .

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية :

- 1 - فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي باستخدام التدخل السلوكي المعرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات والذي قام ببنائه الباحث.
- 2 - ارتفاع درجة الضغوط النفسية في مرحلة الطيران والقفز مقارنة مع بقية المراحل الأخرى في الاختبارين القبلي والبعدي .
- 3 - يؤثر البرنامج الإرشادي النفسي في إدارة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات الهواة للمجموعة التجريبية على وفق الفقرات التي تضمنها البرنامج عند تطبيقه والذي أدى إلى خفض الضغوط النفسية.
- 3 - انخفاض درجة الضغوط النفسية في مراحل القفز المختلفة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في الاختبارين البعديين.

5 - 2 التوصيات

انسجاماً مع نتائج البحث يوصي الباحث بما يأتي :

- 1 - استخدام البرنامج الإرشادي النفسي باستخدام التدخل السلوكي المعرفي في تسهيل خطة عمل الباحثين والمدربين مستقبلاً لبناء برامج مشابهة خاصة لإدارة الضغوط النفسية وغيرها من البرامج التي تعنى بالإعداد النفسي للرياضيين .
- 2 - التأكيد على دور المرشد النفسي لمرافقة الفرق الرياضية للعناية بالجوانب المعرفية والاجتماعية ومعالجة المشكلات النفسية التي تواجه القافزين بالمظلات والرياضيين بشكل عام.
- 3 - استحداث وحدات التوجيه والإرشاد النفسي في الأندية والمؤسسات الرياضية لفتح دورات خاصة للارتقاء بالإعداد الإرادي والنفسي والمعالجة النفسية للرياضيين .
- 4 - التقصي والتحري عن مسببات الضغوط النفسية ومصادرها بما يتلاءم مع البيئة الرياضية للوصول إلى نتائج علمية تأخذ بعين الاعتبار العوامل البيئية والاجتماعية والاقتصادية حسب خصوصيتها في أثناء التخطيط لبناء البرامج الإرشادية وتحديد أولوياتها العلمية .

أولاً : المصادر العربية

1. إبراهيم ، عبد الستار . (1994) . العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة .

٢. أبو عبيدة ، سهام درويش . (1997) . مبادئ الإرشاد النفسي ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
٣. اوزيباو، صموئيل و والش ، بروس . (1976) . استراتيجيات الإرشاد النفسي لتعديل السلوك الإنساني ، ترجمة: عباس محمود عوض ، دار المطبوعات ، الإسكندرية.
٤. باترسون ، س.ه . (1981) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ترجمة: حامد عبد العزيز الفقي ط1 ، دار القلم ، الكويت .
٥. _____ . (1995) . الإرشاد النفسي والعلاج النفسي النظرية والتطبيق ، ترجمة : سيد عبد الحمي مرسى ، مكتبة وهبة ، القاهرة .
٦. البجاري ، احمد يونس محمود . (2005) . اثر أسلوبي إيقاف التفكير ولعب الدور في تنمية القيم الجمالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
٧. بلوم ، وآخرون . (1983) . تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين المنفي وآخرون ، دار ماكجروهل ، القاهرة .
٨. الحديث الذاتي (ب ، ت) مقالة في شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) من موقع <http://www.re-sun.net>
٩. الحلو ، بثينة منصور . (1995) . مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، العراق .
١٠. الحوري ، عكلة سليمان . (2008) . مبادئ علم نفس التدريب الرياضي ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، الموصل ، العراق .
١١. راتب ، اسامة كامل . (1997 أ) . علم نفس الرياضة: المفاهيم ، التطبيقات ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١٢. _____ . (1997 ب) . قلق المنافسة ، ضغوط التدريب ، احتراق الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة .
١٣. _____ . (2000) . تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة .
١٤. الرشيدى ، بشير صالح ، وراشد علي السهل . (2000) : مقدمة في الإرشاد النفسي ، مكتبة الفلاح ، الكويت .

- ١٥.الروسان ، فاروق (2000) . **تعديل وبناء السلوك الإنساني** ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- ١٦.سليمان ، عباس سليمان . (2001) . **اثر برنامج إرشاد نفسي لخفض قلق الرياضيين قبل بدء المباريات** . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد .
- ١٧.السعيد ، رافع ادريس . (2004) . **بناء مقياس القلق لدى قافزي المظلات في العراق** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- ١٨.سيف ، احمد . (1998) . **اثر برنامج إرشادي جمعي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب جامعة صنعاء (أطروحة دكتوراه غير منشورة) كلية التربية ، الجامعة المستنصرية** .
- ١٩.شمعون ، محمد العربي واسماعيل ، ماجدة محمد . (2002) . **(التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .**
- ٢٠.الطالب ، نزار و الويس ، كامل . (2000) . **علم النفس الرياضي** ، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ٢١.عبدالله ، مها بشير . (2001) . **اثر برنامج إرشادي في تعديل اتجاهات طلبة كلية المعلمين نحو مهنة التعليم** . أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
٢٢. العزة ، سعيد حسني وعبد الهادي ، جودت عزت . (1999) . **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي** ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان-الأردن
- ٢٣.علاوي ، محمد حسن . (1998 أ) . **مدخل في علم النفس الرياضي** ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر .
- ٢٤.عودة ، احمد سليمان . (1988) . **القياس والتقويم في العملية التدريسية** ط2 ، اريد ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، الأردن .
- ٢٥.فان دالين ، ريو بولد . (1985) . **مناهج البحث في التربية وعلم النفس** ، ترجمة محمد نبيل واخرون ، ط3 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ٢٦.مؤيد ، صفاء الدين . (1990) . **تخطيط البرامج الإرشادية** ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، الموصل .
- ٢٧.نيل ، جون روبرت . (1982) . **التجريب في العلوم السلوكية مقدمة في البحث العلمي** ، ترجمة : موفق الحمداني ، مطبعة جامعة بغداد .

٢٨. الوتار ، ناظم شاكر . (2008) . اثر برنامج إرشادي نفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفيا لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (14) العدد (49).
٢٩. وسيح، عباس مدير. (1996) . اثر بعض الأساليب الإرشادية في معالجة حالة قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف السادس إعدادي (أطروحة دكتوراه غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة البصرة.
- ثانيا : المصادر الأجنبية

30. Agee J. D. (2007) **Stress reduction in a community sample ; a comparison of mindfulness and progressive muscle relaxation** **Dissertation Abstracts International : Section B: The Sciences and Engineering,67(8-B),4697.**
31. Anderson, A.G., Knowles, Z., & Gilbourne, D. (2004) **Reflective Practice for Sport Psychologists:Concepts, models practical implications, and thoughts on dissemination.****The Sport Psychologist, 18, 188-202.**
32. Anderson, A.G., Miles, A., Mahoney, C., & Robinson, P. (2002). **Evaluating the effectiveness of applied sport psychology practice: Making the case for a case study approach.** **The Sport Psychologist, 16, 432-453.**
33. Beek , etal (1985) **Anxiety Disorders and phobias : A cognitive perspective** , New York , Basic Book .
34. Chris Donaldson (2000) **SKYDIVE Sport Parachuting Explained** ,The Crowood Press , Ramsbury , Marlborough , Wiltshire SNB 2HR .
35. Duda, Joan L, et al.(1988). **The effects of physical activity level and acute exercise on heart rate and subjective response to psychological stressor, International Journal of Sport Psychology,19,119-133.**
36. Ellis, A. (2001). **Rational and irrational aspects of counter transference. Journal of Clinical Psychology.**
37. **History of skydiving** . (2004) . www.bpa.org.uk/history .
38. **History of skydiving** . (2004) . www.SEED.slb.com .
39. John J. DeRosalia, (2000) **Mental Training for Skydiving and Life**, West Hurley, New York.
40. Lazaras, R. & Launier, s. (1978) **Stress related transactions between Persons and environment in Previn, N L .**
41. Maynard, I. W., Hemmings. B., & Warwick – Evans, L. (1995) . **The effects of cognitive intervention strategy on competitive state**

- anxiety in smi-professional soccer players. The Sport Psychologist,9, 51-64 .**
42. Pereira, M . E . (2004). **History of the Psychology: A timeline of psychological ideas.** Retrieved April 19, 2004 from <http://www.geocities.com>.
43. Petitpas, Albert G. et al. (1995). Counseling athletes: A new specialty in counselor education, **Counselor Education and Supervision**, vol. 34, No. 3, march.
44. Petitpas, A.J., Danish, S.J., & Giges, B. (1999) . The sport psychologist-athlete relationship: Implications for training. **The Sport Psychologist, 13, 344-357.**
45. Smith, Ronald E. (1989). Conceptual and stactical issues in research involving multidimensional anxiety scales, **Journal of Sport & Exercise Psychology**, 11, 452-457.
46. Suinn, Richard M. (1994). **Psychology in sports: Methods & applications**, 3rd Ed., Delhi, Surjeet publications .

الملحق (1)

| No. | Name | Category | University |
|-----|-----------------|-------------------|--------------------------|
| 1- | Mark Anderson | Sport psychology | Victoria University |
| 2- | Petah Gible | Sport psychology | Ballarat University |
| 3- | Danyal Merchant | Evaluation & Test | Victoria University |
| 4- | Chestirovar M. | Sport psychology | Ballarat University |
| 5- | Anthony L. | Psychology | Ballarat University |
| 6- | Ossie A. | Couch | Melbourne skydive center |
| 7- | Tara N. | Couch | Melbourne skydive center |
| 8- | Sam S. | Couch | Melbourne skydive center |

الملحق (2)

| ت | الاسم | الاختصاص | محل العمل |
|----|----------------------|-------------------|--------------------------------------|
| 1. | أ.د. وديع باسبن محمد | علم الحركة | جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية |
| 2. | أ.م.د. زهير يحيى | علم النفس الرياضي | جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية |

| | | | |
|-----|----------------------|-------------------|--------------------------------------|
| 3. | أ.م.د عكلة سليمان | علم النفس الرياضي | جامعة الموصل – كلية التربية الاساسية |
| 4. | أ.م.د فاتح عبد الاحد | علم النفس التربوي | جامعة الموصل – كلية التربية |
| 5. | أ.م.د سمير يونس | علم النفس التربوي | جامعة الموصل – كلية التربية |
| 6. | أ.م.د كامل عبدالحميد | علم النفس التربوي | جامعة الموصل – كلية التربية |
| 7. | أ.م.د خالد خير الدين | علم النفس التربوي | جامعة الموصل – كلية التربية |
| 8. | أ.م.د اسامة حامد | علم النفس التربوي | جامعة الموصل – كلية التربية |
| 9. | أ.م.د علي سليمان | علم النفس التربوي | جامعة الموصل – كلية التربية |
| 10. | م.د علي عليج | ارشاد نفسي | جامعة الموصل – كلية التربية |
| 11. | م.د احمد يونس | ارشاد نفسي | جامعة الموصل – كلية التربية |

أثر موقعين وفترتين مختلفتين للتدريب الذهني في تعلم مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة

أ.د. جاسم محمد نايف الرومي م.د. محمد حسن مصطفى

(ملخص البحث)

هدف البحث إلى الكشف عن اثر اختلاف موقع وفترة التدريب الذهني في تعلم مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث من (60) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية _ جامعة صلاح الدين ، قسمت إلى أربعة مجموعات تجريبية بواقع (15) طالب لكل مجموعة ، وتم التكافؤ بينهما في بعض المتغيرات.

وتم وضع برنامج تعليمي بالكرة الطائرة من قبل الباحثين يختص بالتدريب الذهني ومصاحب للمناهج المقرر بالكرة الطائرة لطلبة المرحلة الثانية مع الاختلاف بموقع وفترة التدريب الذهني بينهما، إذ أعطيت المجموعة التجريبية الأولى فترة (3-5) دقائق للتدريب الذهني وبموقع للتدريب الذهني (قبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) في حين أعطيت المجموعة التجريبية الثانية برنامج التدريب الذهني لفترة (3 - 5) دقائق أيضاً ولكن في موقع مختلف وهو (بعد مرور (20) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) ، أما المجموعة التجريبية الثالثة فقد أعطيت لها فترة التدريب الذهني (8 - 10) دقائق وبموقع للتدريب الذهني (قبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) ، أما المجموعة التجريبية الرابعة فقد طبقت الفترة ذاتها (8-10) دقائق وبموقع للتدريب الذهني وهو (بعد مرور (20) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) وتكون كل برنامج تعليمي من وحدتين تعليميتين نفذت على مدى أسبوعين بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد، ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة. واستخدمت الوسائل الإحصائية المناسبة .

وتوصل الباحثان إلى أن التدريب الذهني بفتريته (3-5) دقائق و(8-10) دقائق وبموقعيه (قبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) و(بعد مرور (20) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) والذي نفذ ضمن البرامج التعليمية لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية ذو تأثير ايجابي في تعلم مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة للمجموعات التجريبية الأربعة.

Effect two different periods of training to learn the mental skill spike opposite Volleyball

Prof.dr. Jassem Mohammad Nayef Al-Rumi
Dr. Mohamed Hassan Mostafa

Abstract

The research aims to reveal the impact of different site and the period of training mentally to learn the skill spike opposite ball flight, and the researchers used the experimental method and sample consists of (60) students from the Faculty of Physical Education _ Salahuddin University, divided into four experimental groups by (15) students per group, were their equal status in some variables.

It was an education program in Volleyball by researchers specialized training in mental and companion for the platform to be volleyball for the second stage students with different location and the period of training mental between them, as the group was given the first experimental period (3-5) minutes for the training of mental and location Mental training (before starting the activity applied Section President), while the group was given the second experimental training program mental for a while (3-5) minutes, too, but in a different location which is (after (20) minutes from the commencement of an activity applied Section President), while the experimental group three were given to her period training mental (8-10) minutes and the location of Mental training (before the commencement of an activity applied Section President), while the experimental group IV had applied the same period (8-10) minutes and the location of Mental training is (after (20) minutes from the commencement of an activity applied Section Chairman) and each educational program of two educational zones were carried out over two weeks by two units, educational zones in one week, and the duration of each educational unit (90) minutes. And used appropriate statistical methods.

They found that training mental Pftertih (3-5) and minutes (8-10) minutes and Bmoukaih (before the commencement of an activity of the Applied Section President), (after (20) minutes from the commencement of an activity of the Applied Section Chief), who carried out within programs education for students of the second phase in the Faculty of Physical Education with a positive effect in learning the skill spike the ball opposite the plane of the four experimental groups.

1- التعريف بالبحث :

1- 1 المقدمة و أهمية البحث :

زاد الاهتمام بتطوير الأداء الرياضي للفعاليات الرياضية المختلفة من خلال تعلم المهارات الحركية ، وقد أخذ هذا الجانب حيزاً كبيراً من اهتمام الخبراء والعاملين في المجال الرياضي والبحث المستمر لاستخدام أفضل الطرق والأساليب في مجال التعلم الحركي ، ويؤكد الجميع على أهمية الجانب الذهني في المنافسة فهو العامل الحاسم يوم المباراة ، والمهارة الذهنية ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية ، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة ذهنية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاطه الرياضي . فإذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة ذهنية تنفيذاً ناجحاً لمرة فهذا يعني انه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول.(باهي وجاد ، 1999 ، 9) لذا فان من الضروري وجود برامج التدريب الذهني والنفسي لتعمل على مساعدة اللاعبين في تصور المهارات الحركية وبالتالي الحصول على أفضل النتائج في التعلم . والتعلم الذهني أو النظري للاعبين يمثل جزءاً هاماً من التدريب الرياضي الحديث، ويتطلب أن يعطيه المدرب العناية اللازمة. (محمدي وعلي، 1998، 45)

ويختلف موقع التدريب الذهني ضمن الوحدة التعليمية إذ انه يمكن أن يعطى قبل البدء بالقسم الرئيسي أو في خلاله أو بعد الانتهاء منه قبل الانتهاء الوحدة التعليمية وأحياناً يستخدم عند الإصابة وعدم إمكانية اللاعب على الأداء ، كما تختلف فترة التدريب الذهني فقد تصل فترته بين (2 - 3) دقائق وتصل أحياناً إلى (10) دقائق . الدراسات لم تحدد أي موقع هو الأفضل أو أي فترة هي التي تعطي أفضل النتائج .

والضرب الساحق يعد من أهم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وبوساطته يحصل الفريق المهاجم على العديد من النقاط عند تنفيذه بقوة وبصورة صحيحة وينقسم إلى خمسة أنواع ومنها الضرب الساحق المواجه الذي يعد من أهم وأكثر الأنواع استخداماً.(الدوسكي، 2000، 2).

وتكمن أهمية البحث في تحديد الموقع المناسب والفترة الملائمة لإعطاء التدريب الذهني ضمن الوحدة التعليمية في تعلم مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين.

1 - 2 مشكلة البحث :

يعد موضوع التدريب الذهني من الموضوعات الهامة في مجال تعلم المهارات الحركية الرياضية ، وليس من الضروري تخصيص وقت طويل من الزمن للتدريب الذهني ، إذ تشير الدراسات القليلة التي بحثت في هذا الموضوع إلى أن من (2-3) دقائق أو من (3 - 5) دقائق أو من (5 - 8) دقائق وقد تصل الفترة إلى (10) دقائق من التدريب الذهني خلال فترة واحدة تعطي أفضل النتائج ، فالسؤال الأول المطروح هنا هو متى أو في أي وقت يستخدم التدريب الذهني ؟ وهل يتم إعطاء التدريب الذهني بعد الانتهاء من التمارين البدنية الخاصة بالقسم الإعدادي وقبل البدء بالقسم الرئيس ؟ أم في خلال القسم الرئيس ، ليكون أفضل في عملية تعلم مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة ؟ والسؤال الثاني المطروح هو أي فترة للتدريب الذهني هي الأفضل ضمن الوحدة التعليمية لكي نحصل على نتائج أفضل في عملية التعلم ؟ إذ أنه وعلى حد علم الباحثين لم يتم التطرق إلى هذا الموضوع في المراجع العلمية والدراسات السابقة ، لذا ارتأى الباحثين من خلال دراسة هذه الحالة الإجابة عن السؤالين السابقين.

1 - 3 هدف البحث :

1 - 3 - 1 الكشف عن أثر اختلاف موقع وفترة التدريب الذهني في تعلم مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة لطلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين .

1 - 3 - 2 المقارنة في الاختبار البعدي بين أثر اختلاف موقع وفترة التدريب الذهني في تعلم مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة لطلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين

1 - 4 فرض البحث

1 - 4 - 1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأثر اختلاف موقع وفترة التدريب الذهني في تعلم مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة .

1 - 4 - 2 وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين أثر اختلاف موقع وفترة التدريب الذهني في تعلم مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة .

1 - 5 مجالات البحث

1 - 5 - 1 المجال البشري: طلاب السنة الثانية في كلية التربية الرياضية-جامعة صلاح الدين.

1 - 5 - 2 المجال المكاني : قاعة كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين .

1 - 5 - 3 المجال الزمني : للفترة من 12 / 3 / 2005 ولغاية 19 / 4 / 2005 .

1 - 6 تحديد المصطلحات

1 - 6 - 1 التدريب الذهني

يعرفه (راتب) بأنه " وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد للأداء. (راتب ، 2000 ، 117)

1 - 6 - 2 موقع التدريب الذهني :

يعرفه الباحثون إجرائياً بأنه الموقع الذي ينفذ فيه الطالب فترة التدريب الذهني الخاصة بتعلم مهارة الضرب الساحق بالدوران بالكرة الطائرة ضمن أقسام الوحدة التعليمية .

1 - 6 - 2 - 1 موقع التدريب الذهني الأول :

يعرفه الباحثون إجرائياً بأنه الموقع الذي ينفذ فيه الطالب فترة التدريب الذهني والتي تكون في نهاية القسم الإعدادي وقبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس .

1 - 6 - 2 - 2 موقع التدريب الذهني الثاني :

يعرفه الباحثون إجرائياً بأنه الموقع الذي ينفذ فيه الطالب فترة التدريب الذهني والتي تكون بعد (20) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس .

1 - 6 - 3 فترة التدريب الذهني :

يعرفها الباحثان إجرائياً بأنها الفترة التي يسترخي فيها الطالب ويتصور مهارة الضرب الساحق بالدوران بالكرة الطائرة ذهنياً ويكرر ذلك ضمن الوحدة التعليمية.

1 - 6 - 3 - 1 فترة التدريب الذهني الأولى :

يعرفها الباحثان إجرائياً بأنها الفترة التي تستغرق (3 - 5) دقائق وفيها يسترخي ويتصور الطالب مهارة الضرب الساحق بالدوران بالكرة الطائرة ذهنياً ويكرر ذلك ضمن الوحدة التعليمية 1 - 6 - 3 - 2 فترة التدريب الذهني الثانية :

يعرفها الباحثان إجرائياً بأنها الفترة التي تستغرق (8 - 10) دقائق وفيها يسترخي ويتصور الطالب مهارة الضرب الساحق بالدوران بالكرة الطائرة ذهنياً ويكرر ذلك ضمن الوحدة التعليمية.

2 - الدراسات السابقة :

بعد الاطلاع على الدراسات التي أجريت في مجال التدريب الذهني لم يجد الباحثان على أية دراسة مشابهة تشمل اختلاف فترة التدريب الذهني . إلا أنه توجد العديد من الدراسات التي أجريت في مجال التدريب الذهني بأسلوبيه المباشر وغير المباشر في ألعاب رياضية مختلفة، سيتم عرض البعض منها وهي:

2 - 1 دراسة (سلامي، 2002) بعنوان " أثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم "

تكونت العينة من لاعبي ناشئة محافظة نينوى بأعمار (تحت 16 سنة) للموسم الكروي (2001 - 2002) والبالغ عددهم (45) لاعباً قسموا إلى ثلاث مجموعات متساوية العدد وبواقع (15) لاعباً لكل مجموعة وعلى النحو الآتي :

- 1- المجموعة الضابطة : استخدمت برنامج التدريب المهاري فقط .
- 2- المجموعة التجريبية الأولى : استخدمت برنامج التدريب الذهني وبفترة (9) دقائق بالأسلوب المباشر المصاحب للتدريب المهاري وقبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس
- 3- المجموعة التجريبية الثانية: استخدمت برنامج التدريب الذهني وبفترة (13) دقيقة بالأسلوب غير المباشر المصاحب للتدريب المهاري وقبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيسي .

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للأساليب الثلاثة في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم .
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبارات البعديّة في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم ولمصلحة المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الذهني بالأسلوب المباشر المصاحب للتدريب المهاري .
- 2 - 2 دراسة (السويدي ، 2004) بعنوان " أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة "

تكونت العينة من طلبة المرحلة الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) والبالغ عددهم (24) طالب تم تقسيمهم إلى ثلاث مجاميع متساوية بواقع (8) طلاب لكل مجموعة ، إحداهما ضابطة والأخرى تجريبتان وعلى النحو الآتي :

- 1- المجموعة الضابطة : استخدمت أسلوب التدريب المهاري فقط .
- 2- المجموعة التجريبية الأولى : استخدمت التدريب الذهني المباشر المصاحب للتدريب المهاري وبفترة (3 - 5) دقائق قبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس .
- 3- المجموعة التجريبية الثانية : استخدمت التدريب الذهني غير المباشر المصاحب للتدريب المهاري وبفترة (3 - 5) دقائق قبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس .

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- إن أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر فضلاً عن المنهاج المقرر لطلبة السنة الرابعة ذو تأثير إيجابي في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- 2- أن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر ليس له أفضلية عن أسلوب التدريب الذهني المباشر .
- 1 - أن أسلوب التدريب الذهني المباشر له أثر فعال في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

3- إجراءات البحث :

3 - 1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث .

3 - 2 مجتمع البحث وعيرته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين للعام الدراسي 2004 - 2005 والبالغ عددهم (138) طالب وطالبة . أما عينة البحث فقد تكونت من (60) طالباً بنسبة (43.47 %) ، وتم تقسيمهم على أربع مجموعات متساوية وبواقع (15) طالب لكل مجموعة . وتم استبعاد عدد من الطلبة لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة .

3 - 3 التصميم التجريبي :

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة و البعدية) . (علاوي ، وراتب ، 1999 ، 232)

| ت | المجموعات التجريبية | الاختبار القبلي (خ ق) | المتغير المستقل (موقع وفترة التدريب الذهني) | الاختبار البعدي (خ ب) |
|---|---------------------|---|---|--|
| 1 | الأولى | مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة | موقع 1+فترة 1 | مهارة الضرب الساحق بالدوران بالكرة الطائرة |
| 2 | الثانية | | موقع 2+فترة 1 | |
| 3 | الثالثة | | موقع 1+فترة 2 | |
| 4 | الرابعة | | موقع 2+فترة 2 | |

الشكل (5)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

3 - 4 وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحثان (الاستبيان والمقابلة الشخصية والاختبارات والقياسات والملاحظة العلمية).

- ١ - 5 تكافؤ مجموعات البحث : تم التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الآتية: (العمر، الطول، الكتلة، بعض مظاهر الانتباه باختبار (بوردين . أنفيوموف) للانتباه المعدل (خاطر والبيك، 492، 1978)، التصور العقلي الرياضي المقنن لـ (رينر مارتنيز، 1992) والمعرب من قبل (راتب، 2000).

الجدول (1)

يبين نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث التجريبية الأربع في متغيرات (العمر والطول والكتلة والذكاء وبعض مظاهر الانتباه والتصور العقلي الرياضي والإدراك الحس-حركي)

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) * المحتسبة |
|---|-----------|-------------|----------------|----------------|-------------|----------------|---------------------|
| 1 | العمر | سنة | بين المجموعات | 0.733 | 3 | 0.244 | 0.066 |
| | | | داخل المجموعات | 206.000 | 56 | 3.679 | |
| 2 | الطول | سم | بين المجموعات | 207.650 | 3 | 69.217 | 2.027 |
| | | | داخل المجموعات | 1912.00 | 56 | 34.143 | |
| 3 | الكتلة | كغم | بين المجموعات | 170.733 | 3 | 56.911 | 0.917 |
| | | | داخل المجموعات | 3477.200 | 56 | 62.093 | |
| 4 | الذكاء | درجة | بين المجموعات | 433.650 | 3 | 144.550 | 2.231 |
| | | | داخل المجموعات | 3628.533 | 56 | 64.695 | |

| | | | | | | | |
|-------|---------|----|---------------|----------------|------|--------------------------|----|
| 1.631 | 876.058 | 3 | 2628.175 | بين المجموعات | درجة | مظاهر الانتباه | 5 |
| | 537.094 | 56 | 30077.28 1 | داخل المجموعات | | حدة الانتباه | |
| 1.804 | 837.509 | 3 | 2512.528 | بين المجموعات | درجة | تركيز الانتباه | 6 |
| | 464.153 | 56 | 25992.58 6 | داخل المجموعات | | | |
| 0.345 | 0.861 | 3 | 2.583 | بين المجموعات | درجة | التصور العقلي الرياضي | 7 |
| | 2.493 | 56 | 139.600 | داخل المجموعات | | التصور البصري | |
| 2.012 | 7.244 | 3 | 21.733 | بين المجموعات | درجة | التصور السمعي | 8 |
| | 3.600 | 56 | 201.600 | داخل المجموعات | | | |
| 1.805 | 8.200 | 3 | 24.600 | بين المجموعات | درجة | التصور الحركي | 9 |
| | 4.543 | 56 | 254.400 | داخل المجموعات | | | |
| 2.334 | 23.217 | 3 | 69.650 | بين المجموعات | درجة | التصور الانفعالي | 10 |
| | 9.945 | 56 | 556.933 | داخل المجموعات | | | |

* قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجتي حرية (3 ، 56) = (2.758) .

_ كما تم التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة بأنواعها والتي اتفق عليها المختصون وكالاتي :

1 - القوة العضلية و تشمل :

أ - القوة الانفجارية للأطراف العليا: وتم قياسها بوساطة اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3 كغم) من وضع الوقوف ومن الثبات لأبعد مسافة ممكنة. (حسانين وعبد المنعم ، 1997 ، 200)

ب - القوة الانفجارية للأطراف السفلى: وتم قياسها بوساطة اختبار القفز العمودي من الثبات لـ(سارجنت). (علاوي ورضوان، 1982، 84)

2 - السرعة الانتقالية: تم قياسها بوساطة اختبار ركض (20 م) . (حسانين وعبد المنعم ، 1997 ، 48-49)

3 - المرونة : أ - مرونة العمود الفقري: وتم قياسها بواسطة اختبار رفع الجذع إلى الأعلى وللخلف من وضع الانبطاح مع تثبيت الذراعين خلف الجذع. (علاوي ورضوان ، 1982 ، 347)

348 - ب - مرونة مفصل الكتفين: تم قياسها بواسطة اختبار قياس مدى مرونة مفصل الكتفين (عصا التمريعات). (عبد الجبار وبسطويسي ، 1987 ، 402)

4 - الرشاقة: تم قياسها بواسطة اختبار ركض (9 - 3 - 6 - 3 - 9) متر ضمن خطوط ملعب الكرة الطائرة. (حسانين وعبد المنعم ، 1997 ، 143 - 144)

الجدول (2)

يبين نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث التجريبية الأربع في اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة

| ت | عناصر اللياقة البدنية والحركية | وحدة القياس | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) * المحتسبة |
|---|---------------------------------|-------------|----------------|----------------|-------------|----------------|---------------------|
| 1 | القوة الانفجارية للأطراف العليا | متر | بين المجموعات | 1.494 | 3 | 0.498 | 0.915 |
| | | | داخل المجموعات | 30.474 | 56 | 0.544 | |
| 2 | القوة الانفجارية للأطراف السفلى | سم | بين المجموعات | 7.731 | 3 | 2.577 | 0.265 |
| | | | داخل المجموعات | 0.544 | 56 | 9.709 | |
| 3 | السرعة الانتقالية | ثا | بين المجموعات | 0.190 | 3 | 6.335 | 2.265 |
| | | | داخل المجموعات | 1.566 | 56 | 2.797 | |
| 4 | مرونة العمود الفقري | سم | بين المجموعات | 374.200 | 3 | 124.73 | 1.486 |
| | | | داخل المجموعات | 4999.733 | 56 | 83.924 | |
| 5 | مرونة مفصل الكتفين | سم | بين المجموعات | 667.917 | 3 | 222.63 | 0.892 |
| | | | داخل المجموعات | 13973.33 | 56 | 249.52 | |
| 6 | الرشاقة | ثا | بين المجموعات | 0.289 | 3 | 0.096 | 0.479 |
| | | | داخل المجموعات | 11.255 | 56 | 0.201 | |

● معنوي عند نسبة خطأ $(0.05) >$ و أمام درجتي حرية (3 ، 56) ، قيمة (ف) الجدولية =

2.758

_ التكافؤ بمهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة :

تم إعداد استمارة تقويم فن الأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، وقد تم توزيعها على المختصين الذين اتفقوا على كيفية توزيع الدرجات على كل قسم من أقسام الحركة والمكون من (القسم التحضيري ، القسم الرئيس، القسم الختامي) فضلاً عن الدرجة الكلية لكل وهي (10) درجات موزعة حسب أهمية كل قسم من أقسام الحركة . وتم احتساب درجة كل طالب من قبل ثلاثة مقومين* مختصين في مجال (التعلم الحركي والكرة الطائرة). حيث أن كل مقوم يقوم أداء الطالب عن طريق " الملاحظة العلمية والتي تعني الملاحظة المنهجية المقصودة، وهي توجه إنتباه الباحث إلى الظواهر والوقائع لكشف ما يربط بينها من صلات وعلاقات مستقرة، هذا ونستعين بأدوات علمية لتسجيل وقياس الظواهر محل الدراسة". (عويس ، 1999 ، 81)

وقد أعطيت لكل طالب محاولتان لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، وتم التقويم المباشر من قبل المقومين الثلاثة (أي ملاحظة أداء الطالب مباشرة في ملعب الكرة الطائرة) وفي كلا الاختبارين القبلي والبعدي. وقد تم التأكد من موضوعية التقويم بين المقومين الثلاثة من خلال إجراء معامل الارتباط المتعدد ولكل من الاختبارين القبلي (0,735) والبعدي (0,931) والتي أظهرت جميعها ارتباط معنوي ، مما يدل على أن عملية التقويم كانت موضوعية وتم إجراء تقويم فن الأداء لهذه المهارة في يومي السبت والأحد الموافقين (5 - 6 / 3 / 2005) من قبل ثلاثة مقومين والذي عدّ بمثابة الاختبار القبلي لعينة البحث.* والجدول (3) يبين عملية التكافؤ.

الجدول (3)

يبين نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث التجريبية الأربع في تقويم مهارة الضرب الساحق
المواجه بالكرة الطائرة

| ت | أنواع الضرب الساحق | وحدة القياس | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) * المحتسبة |
|---|--------------------|-------------|---------------|----------------|-------------|----------------|---------------------|
| 1 | الضرب الساحق | الدرجة | بين المجموعات | 0.039 | 3 | 0.013 | 0.026 |

* 1- م . م بسيم عيسى كلية التربية الرياضية- جامعة صلاح الدين / تعلم حركي - الكرة الطائرة

2- م . م فراس أكرم سليم كلية التربية الرياضية- جامعة صلاح الدين / تعلم حركي - الكرة الطائرة

3- م . م ريبين إسماعيل سعدي كلية التربية الرياضية- جامعة صلاح الدين / تعلم حركي - الكرة الطائرة
* تم تقديم نموذج لكل نوع من أنواع مهارة الضرب الساحق من قبل مدرس المادة لإعطاء فكرة للطلبة عن المهارة ، وقام كل طالب بأداء

ثلاث تكرارات لكل نوع من أنواع مهارة الضرب الساحق قبل البدء بإجراء الاختبار القبلي .

| | | | | | | |
|--|-------|----|--------|----------------|--|---------|
| | 0.503 | 56 | 28.181 | داخل المجموعات | | المواجه |
|--|-------|----|--------|----------------|--|---------|

* معنوي عند نسبة خطأ $> (0.05)$ و أمام درجتى حرية (3 ، 56) ، قيمة (ف) الجدولية (2.758)

ومن ملاحظتنا لنتائج الجداول (1 ، 2 ، 3) يتبين أن قيمة (ف) المحسوبة هي أصغر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجتى حرية (3 ، 56) والبالغة (2.758) مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث الأربع في المتغيرات الآتية (العمر والطول والكتلة والذكاء ومظاهر الانتباه والتصور العقلي الرياضي والإدراك الحس- حركي وبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية ومهارة الضرب الساحق بأنواعه).

3 - 6 البرامج التعليمية للتدريب الذهني :

بعد الاطلاع على المصادر العلمية (خيون ، 2002) و(محبوب ، 2002) و(السويدي ، 2004) ، تم وضع أربعة برامج تعليمية باستخدام الدمج بين أسلوبى (التدريب الذهني المباشر وغير المباشر) وتم إدخال هذه البرامج مع المنهج المقرر للكلية في تعلم مهارة الضرب الساحق المواجه ، وتكونت البرامج التعليمي من (8) وحدات تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين لكل مجموعة تجريبية وموزعة على أسبوعين بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ، مدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة . وتم عرض هذه البرامج على المختصين* في مجال (التعلم الحركي وطرائق التدريس والكرة الطائرة) لبيان مدى صلاحيتها ، علماً بأن فترة التدريب الذهني في وحدات البرنامج التعليمي الأول والثاني هو (3 - 5) دقائق و يطبق في موقعين ضمن الوحدة التعليمية هما (قبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) و(بعد مرور (20) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) ، وكذلك تم وضع برنامجين تعليميين آخرين ولكن بزمان (8-10) دقائق ويطبق في نفس الموقعين أيضاً ضمن الوحدة التعليمية . وبعد المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص تم إجراء بعض التعديلات و تحديد المدة الزمنية للبرامج والوحدات التعليمية وكذلك التكرارات الخاصة بكل تمرين .

* 1.أ.د. عامر محمد سعودي، التعلم الحركي، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

2. أ.د. محمد خضر أسمر، التعلم الحركي، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

3. أ.م.د. خالد عبد المجيد، التعلم الحركي/الكرة الطائرة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

4. أ.م.د. ليث محمد داؤد البناء، طرائق التدريس/الكرة الطائرة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

3 - 6 - 1 التجربة الاستطلاعية :

لأجل الوصول إلى أفضل طريقة والحصول على نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرنامج التعليمي على عينة البحث ، قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على مجموعة من الطلبة ينتمون إلى مجتمع البحث نفسه والبالغ عددهم (8) طلبة في يوم الثلاثاء الموافق 1 / 3 / 2005 .

3 - 7 الاختبارات القبليّة والتجربة الرئيسيّة والاختبارات البعديّة :

تم إجراء جميع الاختبارات القبليّة على مجموعات البحث الأربع في يومي السبت 5 / 3 / 2005 وكالاتي ، وتم البدء بتنفيذ البرامج التعليمية المتضمنة للتدريب الذهني على مجموعات البحث التجريبية الأربع في يوم السبت الموافق 12 / 3 / 2005 وبواقع ثلاثة أيام في الأسبوع الواحد وهي أيام (السبت والأحد والثلاثاء) وبواقع وحدتين تعليميتين لكل مجموعة في الأسبوع الواحد نفذت على أربع مجموعات. وتم الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي للتدريب الذهني في يوم الثلاثاء الموافق 22 / 3 / 2005 .

وتم إجراء الاختبارات البعديّة لتقويم فن الأداء لمهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة في يوم السبت الموافق 26 / 4 / 2005 . وبنفس الأسلوب الذي تمت فيه الاختبارات القبليّة.

3 - 8 الوسائل الإحصائية :

(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، معامل الارتباط المتعدد ، النسبة المئوية ، قيمة (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين ، تحليل التباين ، اختبار دنكن المتعدد المدى ، المقارنات المستقلة) . (الهيبي ، 2004 ، 397) (داؤد ، إلياس ، 1990 ، 340-346) .

4- عرض ومناقشة النتائج :

4-1 عرض النتائج :

4 - 1 - 1 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الأربع

الجدول (4)

يبين اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الأربعة في مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة

| قيمة (ت) * المحتسبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المجموعة |
|------------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|----------------------------|
| | ±ع | -س | ±ع | -س | |
| *11.033 | 0.495 | 6.744 | 0.566 | 4.933 | المجموعة التجريبية الأولى |
| *11.220 | 0.593 | 7.055 | 0.789 | 4.866 | المجموعة التجريبية الثانية |
| *8.975 | 0.623 | 6.755 | 0.725 | 4.877 | المجموعة التجريبية الثالثة |
| *8.767 | 0.724 | 6.533 | 0.736 | 4.900 | المجموعة التجريبية الرابعة |

*معنوي عند نسبة خطأ $> (0.05)$ وأمام درجة حرية $(15 - 1 = 14)$ ، قيمة (ت) الجدولية = 2.145

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة للمجموعات التجريبية الأربعة ولمصلحة الاختبار البعدي وبهذا يتحقق الفرض الأول للبحث.

4 - 1 - 2 عرض نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين المجموعات التجريبية الأربع .

تم تحليل البيانات إحصائياً وفق طريقة التصميم العشوائي

الكامل (Completely Randomized Design) للتعرف على طبيعة الاختلافات بين المجموع الأربعة ، ومن ثم اختبرت الفروقات بين المتوسطات باختبار دنكن المتعدد المدى . وتم إجراء مقارنتين مستقلتين ، المقارنة المستقلة الأولى للتعرف على طبيعة الاختلافات بين الفترتين الزمنيتين (3 - 5 دقائق) و (8 - 10 دقائق) . والمقارنة المستقلة الثانية للتعرف على طبيعة الاختلافات بين موقعي التدريب الذهني (قبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) و (بعد مرور (20) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) . (داود ، إلياس ، 1990 ، 324-346) وتم الاستعانة ببرنامج (SAS) (نظام التحليل الإحصائي) (Statistical Analysis System) لتحليل البيانات وكالاتي :

الجدول (5)

يبين تحليل التباين بين المجموعات التجريبية الأربع والمقارنتين المستقلتين للاختبار البعدي لمهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة

| مصدر التباين | درجة الحرية | مجموع المربعات | متوسط المربعات | قيمة * (ف) المحتسبة |
|--|-------------|----------------|----------------|---------------------|
| المجموعات (المعاملات) التجريبية الأربع | 3 | 2.063 | 0.687 | 1.82 |
| (2+1) تشابه (الفترة (3 - 5) دقائق بغض النظر عن اختلاف الموقع) ضد (3 + 4) تشابه (الفترة (8 - 10) دقائق بغض النظر عن اختلاف الموقع) | 1 | 0.977 | 0.977 | 2.59 |
| (3 + 1) تشابه (الموقع قبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس بغض النظر عن اختلاف الفترة) ضد (2 + 4) تشابه (الموقع بعد مرور (20) دقيقة من البدء بالمشاط التطبيقي من القسم الرئيس بغض النظر عن اختلاف الفترة) | 1 | 0.977 | 0.977 | 2.59 |
| الخطأ التجريبي | 56 | 21.1693 | 0.378 | - |
| المجموع الكلي | 59 | 23.232 | - | - |

*- قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ > (0.05) وأمام درجتي حرية (3 ، 56) = 2.758

- قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ > (0.05) وأمام درجتي حرية (1 ، 58) = 4.001

يتبين من الجدول (5) أن هناك فروق غير معنوية بين المجموعات التجريبية الأربع في مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة وذلك لأن قيمة (ف) المحسوبة والبالغة (1.82) أصغر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ > (0.05) وأمام درجتي حرية (3 ، 56) والبالغة (2.758). وقد لجأ الباحث إلى استخدام إختبار دنكن المتعدد المدى والذي يستخدم في

تصنيف المقارنات أو الفروقات بين متوسطات أي معاملات فيما إذا كانت المقارنة بطريقة تحليل التباين معنوية أو غير معنوية (داؤد ، إلياس ، 1990 ، 240) والجدول (6) يبين ذلك.

الجدول (6)

يبين مقارنة الفرق بين متوسطات المجموعات التجريبية الأربع لمهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة باستخدام اختبار دنكن المتعدد المدى

| متوسط درجات المجموعات | موقع التدريب الذهني | فترة التدريب الذهني | المجموعات التجريبية |
|-----------------------|--|---------------------|---------------------|
| 6.745 أ ب | قبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس | (3 - 5) دقائق | الأولى |
| 7.055 أ | بعد (20) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس | (3 - 5) دقائق | الثانية |
| 6.755 أ ب | قبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس | (8 - 10) دقائق | الثالثة |
| 6.535 ب | بعد (20) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس | (8 - 10) دقائق | الرابعة |

الأرقام المتبوعة بالحروف نفسها لا تختلف عن بعضها معنوياً . في حين الأرقام التي تختلف توجد بينها فروق معنوية .

يتبين من الجدول (6) أنه يوجد فرق معنوي في مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة بين المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الفترة (3 - 5) دقائق وموقعها (بعد (20) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) (متوسطها (7.055) درجة) وبين المجموعة التجريبية الرابعة التي استخدمت الفترة (8 - 10) دقائق وموقعها (بعد (20) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) (متوسطها (6.535) درجة) ولمصلحة المجموعة التجريبية الثانية . وبهذا يتحقق الفرض الثاني للبحث في حين لا يوجد فرق معنوي بين بقية المجموعات التجريبية .

كما يتبع من الجدول (6) أن المقارنة المستقلة بين فترة التدريب الذهني (3 - 5) دقائق وفترة التدريب الذهني (8 - 10) دقائق (بغض النظر عن إختلاف الموقع) بين متوسطات الفترتين لم تصل إلى الحد المعنوي رغم تفوق الفترة (3 - 5) دقائق (متوسطها (6.90) درجة) على الفترة (8-10) دقائق (متوسطها (6.645) درجة) وذلك لأن قيمة (ف) المحسوبة في جدول تحليل

التباين والبالغة (2.59) كانت أصغر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجتي حرية (1 ، 58) والبالغة (4.001) .

وأظهرت المقارنة المستقلة في مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة بين الموقع (قبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) والموقع (بعد (20) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) (بغض النظر عن إختلاف الفترة) ، إن الاختلافات بين متوسطات الموقعين لم تصل إلى الحد المعنوي رغم تفوق الموقع (بعد (20) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) (متوسطه (6.795) درجة) على الموقع (قبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) (متوسطه (6.750) درجة) وذلك لأن قيمة (ف) المحسوبة في جدول تحليل التباين والبالغة (2.59) كانت أصغر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجتي حرية (1 ، 58) والبالغة (4.001) .

4 - 2 مناقشة النتائج :

4 - 2 - 1 : مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعات التجريبية الأربع في مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة :

يتبين من نتائج الجداول (4) أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبار بين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الأربع في مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة وهو ما يحقق صحة فرض الأول للبحث . ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية برامج التدريب الذهني المصاحبة للمنهج المقرر والتي نفذت عن طريق الدمج بين أسلوبَي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر الذي طبق على مجموعات البحث التجريبية الأربع ، وما تحتويه هذه البرامج من شرح وعرض وإرشادات وتعليمات متعلقة بمفردات البرنامج ، مما أدى إلى أن يحقق طلبة مجموعات البحث التجريبية الأربع نتائج أفضل في الاختبار البعدي . واحتوى برامج التدريب الذهني على تمارين الاسترخاء والتصور الذهني ومظاهر الانتباه . إذ تم شرح مهارة الضرب الساحق المواجه من قبل المدرس وعرض نموذج لها مما أدى إلى أن يكتسب الطلبة تصوراً للمهارة ، وعند تنفيذ النشاط الذهني لكل نوع من أنواع مهارة الضرب الساحق على وفق ما هو مطلوب في كل وحدة تعليمية ، مع مشاهدة نماذج الأداء كالصور والأفلام التوضيحية للمهارة ، وبعد الانتهاء من الاسترخاء يتصور الطالب نفسه يؤدي تلك المهارة عن طريق استرجاع صور المهارة بهدف ممارستها . " وعند تعليم أية فعالية يتم وضع المتعلم في موقف تعليمي لكي يكون لديه الاستعداد العقلي والنفسي لاكتساب خبرات معينة تتناسب للأفضل، واستعداداته من خلال وجوده في هذه البيئة التعليمية " .(سالم، 2001، 29) وعن طريق

التكرار للتصور الذهني لمهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة فضلاً عن التطبيق العملي لها وممارسة هذه المهارة ضمن وحدات البرنامج التعليمي مما أدى إلى التقدم في مستوى أداء المهارة وبالتالي تحقيق نتائج أفضل في الاختبار البعدي . حيث أن التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدراتنا الحقيقية وفي هذه الحالة سوف يكون الأداء قريباً من المستوى الأفضل ، ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب الذهن قبل الجسم تماماً.(السراي،10،2002) إن رابطة الجسد والعقل قوية جداً . فالجسد يقوم برد فعل تجاه أي شيء يفكر به العقل سواء كان ذلك الشيء واقعي أم خيال . ووفقاً لهذا المبدأ يصبح من الضروري تدريب العقل والجسد معاً من أجل تحقيق أعلى أداء . (Sugarman,2004,2) كل ذلك أدى إلى تطور وتقدم مستوى الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة بأنواعه لدى طلبة المجموعات التجريبية الأربعة مما أدى إلى أن تكون نتائج الاختبار البعدي أفضل . وتتفق نتائج المجموعات التجريبية الأربع في هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة (سلامي ، 2002) و(السويدي ، 2004) .

٤ ٤ ٤ مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث التجريبية الأربع في

مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة .

يتبين من نتائج الجدول (6) أن هناك فرق معنوي في مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة بين المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت الفترة (3 - 5) دقائق وموقعها (بعد 20) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) وبين المجموعة الرابعة التي استخدمت الفترة (8 - 10) دقائق وموقعها (بعد 20) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس (ولمصلحة المجموعة التجريبية الثانية وهو ما يحقق صحة فرض البحث الثاني ، إذ يتبين بأن المجموعتين مختلفتين في الفترة ومتشابهتين في الموقع ويعزو الباحث سبب وجود الفرق المعنوي إلى أن الطالب قد استفاد من فترة ممارسة المهارة في الـ(20) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس وأخذ تصوراً جيداً عن كيفية أداء الحركة أو المهارة المؤداة من قبل المدرس أو لاعب مميز يتم الاستعانة به مما ساعده في استحضار واسترجاع الصورة الذهنية الصحيحة للمهارة عند البدء بتنفيذ برنامج التدريب الذهني الخاص بها والانتباه والتركيز على الأداء الصحيح للمهارة الأمر الذي أدى إلى فهم واستيعاب المهارة بشكل جيد مع اكتساب التوافق الصحيح للمهارة عند القيام بتطبيق ما تبقى من النشاط التطبيقي في الوحدة التعليمية .

وإن الفترة (3 - 5) دقائق تعد فترة كافية للاعب المبتدئ لكي يتخيل ويستعيد ذهنياً مراحل الحركة من البداية وإلى نهاية الحركة وحيث أنه شاهد ومارس الأداء الحركي فإنه سيستخدم "التصور لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً ، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصور الأسلوب الصحيح للأداء الفني . إن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بوساطة التصور الذهني مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم محاولة تصحيح الاستجابات غير الصحيحة . (النقيب ، 1990 ، 223)
وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات (المالكي ، 1998) و (سلامي ، 2002) و (السويدي ، 2004)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5 - 1 الاستنتاجات :

5 - 1 - 1 إن التدريب الذهني بموقعيه (قبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) و (بعد (20) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) وبفترتيه (3 - 5) دقائق و (8 - 10) دقائق والمصاحب للمنهج المقرر لطلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية والذي نفذ ضمن البرنامج التعليمي ذو تأثير إيجابي في تعلم مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة للمجموعات التجريبية الأربع .

5 - 1 - 2 فيما يخص الاستنتاجات الخاصة بالمقارنات المستقلة التي تأخذ معدل تشابه الفترة بغض النظر عن الموقع أو تشابه الموقع بغض النظر عن الفترة ، ورغم أن جميع النتائج لم تصل إلى الحد المعنوي إلا أن الباحث توصل إلى تفوق معدل فترة التدريب الذهني (3 - 5) دقائق ومعدل الموقع (بعد (20) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) في تعلم مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة لتحقيقه نتائج أعلى في الدرجات .

5 - 2 التوصيات :

5 - 2 - 1 إمكانية استخدام التدريب الذهني المصاحب للمنهج المقرر مع اختلاف الموقع (قبل البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) و (بعد (20) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من

القسم الرئيس) والفترة (3 - 5) دقائق و (8 - 10) دقائق في تعلم طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية لمهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة .

5 - 2 - 2 التأكيد على ضرورة استخدام التدريب الذهني المصاحب للمنهج المقرر بفترة (3 - 5) دقائق والموقع (بعد (20) دقيقة من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس) في تعلم الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة.

5 - 2 - 3 التأكيد على استخدام فترة التدريب الذهني التي تستغرق فترة (3 - 5) دقائق والتي تؤدي إلى تطوير الانتباه والتركيز وخفض القلق والتوتر مع المبتدئين عند تعلم مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة .

المصادر

1. باهي ، مصطفى حسين و جاد ، سمير عبد القادر (1999) : سيكولوجية التفوق الرياضي تنمية المهارة العقلية ، مطبعة الإسراء ، القاهرة ، مصر .
2. حسانين ، محمد صبحي و عبد المنعم ، حمدي (1997) : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس و التقويم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .
3. خيون ، يعرب (2002) : التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد .
4. داؤد ، خالد محمد و إلياس ، زكي عبد (1990) : الطرق الإحصائية للأبحاث الزراعية ، مطابع التعليم العالي ، جامعة الموصل .
5. الدوسكي ، محمد حسن مصطفى (2000) : تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة صلاح الدين .

6. راتب، أسامة كامل (2000) : علم النفس الرياضية (المفاهيم – التطبيقات)، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
7. سالم ، وفيفة مصطفى (2001) : تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر .
8. السراي ، صباح قاسم خلف (2002) : تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى أداء حكام كرة القدم ، رسالة ماجستير غي ر منشورة، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .
9. سلامي ، عبد الرحيم (2002) : أثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم ، رسالة ماجستير غي ر منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
10. السويدي ، أحمد حامد أحمد (2004) : أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
11. عبد الجبار ، قيس ناجي و بسطويسي ، أحمد (1987) : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد
12. علاوي ، محمد حسن و راتب ، أسامة كامل (1999) : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
13. علاوي ، محمد حسن و رضوان ، محمد نصرالدين (1982) : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
14. عويس ، خيرالدين علي (1999) : دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
15. محجوب ، وجيه (2001) : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، عمان ، الأردن .
16. محمدي ، ممدوح و علي ، محمد (1998) : الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .

17. النقيب ، يحيى كاظم (1990) : علم النفس الرياضي ، معهد إعداد القادة ، الرياض ، السعودية .

18. الهيتي ، صلاح الدين حسين (2004) : الأساليب الإحصائية في العلوم الإدارية (تطبيقات باستخدام SPSS) ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن

19.Sugarman, Karlene.M.A (2004): Why Mental Training, National of Sciences of the U.S.A.

نسب مساهمة تحمل القوة والسرعة في تحمل أداء بعض مهارات كرة اليد لدى اللاعبين الناشئين

أ.م.د. سامر يوسف متعب(*)

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب المهمة في العراق والتي تتمتع بقاعدة رياضية متميزة ، غير إنها ما زالت تعاني من مشكلات مهمة تعترض تطورها تتطلب المزيد من البحث والدراسة العلمية . وفئة الناشئين من الفئات المهمة التي تتطلب عناية كبيرة لكونها من المراحل العمرية المبكرة في التدريب التخصصي والتي تشهد تطورات نمو مهمة تدعم الانتقال إلى تدريب بعض الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد ومنها مكونات التحمل الخاص .

ويتميز الأداء الفني في مباريات كرة اليد بالقوة والسرعة والذي يتطلب من اللاعب إظهار مستوى عال من الصفات البدنية والقدرات الحركية التي تدعم الأداء الخططي في المباريات . لذلك نجد إن من أهم أهداف مرحلة الإعداد الخاص تطوير الصفات البدنية الخاصة بما يتناسب وتطوير أداء المهارات الهجومية والدفاعية بفاعلية على طول شوطي المباراة ، إذ إن الواجبات التي يكلف بها اللاعب تقتضي مستوى من الصفات والقدرات البدنية عالية المستوى لأداء حركات القفز والرمي والركض للانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس .

ونتيجة للتطور الذي شهده الأداء الفني الفردي والجماعي والفرقي أصبح للتحمل الخاص دورا حاسما في تحقيق التفوق في المباراة وبما يضمن ثبات مستوى الأداء أو تصاعده طول مدة المباراة وعدم تذبذبه بسبب التعب والإرهاق الذي قد يصيب اللاعبين .

ولتطوير أي واقع لابد من تحليل المتغيرات التي تتحكم به ودراسة طبيعة العلاقات بينها ، وبطبيعة الحال فإن الأداء الفني للمهارات الرياضية ما هو إلا نتاج لمتغيرات عدة منها حركية وبدنية وعقلية ونفسية وغيرها ، ولمعرفة طبيعة العلاقات بين المتغيرات ونسب مساهمتها دور كبير في تشكيل الأحمال التدريبية وكذلك تقويم نتائج العملية التدريبية .

ومما تقدم تتجلى أهمية البحث في دراسة وتحديد طبيعة ومقدار العلاقة بين صفة تحمل القوة والسرعة وتحمل الأداء لبعض مهارات لعبة كرة اليد ومقدار مساهمتها في أداء اللاعبين الناشئين مما يغني المدربين بالمعلومات الكافية والمناسبة لتشكيل أحمالهم التدريبية الهادفة إلى تطوير التحمل الخاص بالإضافة إلى القدرة على التخطيط الواعي من خلال الاستفادة من بيانات

(*) كلية التربية الرياضية / جامعة بابل

التنبؤ بانحدار العلاقة بين مكونات التحمل الخاص التي تتضمن (تحمل القوة و تحمل السرعة وتحمل الأداء) .

١-٢ مشكلة البحث :

يعد التحمل الخاص واحد من أهم المتطلبات البدنية في اغلب الألعاب و الفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة اليد لما تتضمنه من مهارات دفاعية وهجومية يتميز أداؤها بإظهار أنواع وإشكال مختلفة من القوة والسرعة والاستمرار بالأداء الكفاء على طول زمن المباراة .
وفئة اللاعبين الناشئين من الفئات العمرية التي تتطلب عناية عالية المستوى لما تشهده هذه المرحلة من انتقال إلى الإعداد البدني التخصصي بعد وصول اللاعبين إلى مستوى عالي من الأداء المهاري .

ومن خلال ملاحظة الباحث لمباريات بطولة الجمهورية للناشئين وجد ضعفا في تحمل أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية مع وجود تباين واضح بين مستوى اللياقة البدنية ودقة الأداء الفني بين الشوط الأول والشوط الثاني ، لذا ارتأى الباحث القيام بدراسة العلاقة بين عناصر التحمل الخاص (تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل الأداء) في أداء مهارات اللعبة وتحت ظروف التعب الناتج عن الاستمرار في الأداء خلال المباريات والاستفادة من النتائج في توجيه العملية التدريبية وتقويمها .

١-٣ أهداف البحث :

- ١- معرفة العلاقة الارتباطية بين تحمل القوة والسرعة وتحمل أداء التصويب من القفز عالياً والتمرير الطويل والتحركات الدفاعية بكرة اليد .
- ٢- معرفة نسب مساهمة تحمل القوة والسرعة بتحمل أداء التصويب من القفز عالياً والتمرير الطويل والتحركات الدفاعية بكرة اليد .
- ٣- معرفة معادلات التنبؤ بمستوى تحمل أداء التصويب من القفز عالياً والتمرير الطويل والتحركات الدفاعية بدلالة تحمل القوة والسرعة .

١-٤ فروض البحث :

- ١- توجد علاقة ارتباط معنوية بين تحمل القوة والسرعة وتحمل أداء مهارة التصويب من القفز عالياً والتمرير الطويل والتحركات الدفاعية بكرة اليد .
- ٢- لتحمل القوة والسرعة نسب مساهمة معنوية في تحمل أداء مهارة التصويب من القفز عالياً والتمرير الطويل والتحركات الدفاعية بكرة اليد .

١-٥ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : اللاعبين الناشئين في المركز التدريبي لكرة اليد في محافظة بابل .
١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٠/١/١٠ ولغاية ٢٠١٠/٢/١٠ .
١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة الشهيد حمزة نوري للألعاب الرياضية .

٢ - الدراسات النظرية :

٢ - ١ تحمل القوة :

لمفهوم تحمل القوة تعريفات عدة حيث عرفها أبو العلا احمد واحمد نصر الدين نقلا عن تاكسون 1988 بأنه " قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء عدة انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت ، أو المحافظة على الانقباض اليزومتري لأطول فترة زمنية " .^(١)
ويمكن تقسيم تحمل القوة وفقا لنوع الانقباض العضلي وشكل القوة المستخدمة في الأداء إلى تحمل القوة الديناميكية (المتحركة) وتحمل القوة الستاتسكية (الثابتة) ، ويعد عنصر تحمل القوة من العوامل التي تلعب دورا رئيسا في مستوى انجاز أو أداء الكثير من الفعاليات و الألعاب الرياضية مثل المصارعة و الملاكمة وجري المسافات المتوسطة والطويلة والجمباز ومعظم الألعاب الفرقية .^(٢)

ويمثل تحمل القوة صفة بدنية مركبة تعتمد على إظهار القوة العضلية والاستمرار بها تحت ظروف التعب ، وبذلك تعد قدرة عضلية طويلة المدى نسبيا اعتمادا على مدة دوام المثير البدني الذي يتضمن أداء انقباضات عضلية ثابتة أو متحركة لمواجهة أو التغلب على مقاومات معينة ترتبط بطبيعة الأداء التخصصي .ولكفاءة عمل أجهزة إنتاج الطاقة كل حسب نظامه أهمية كبيرة في أداء تحمل القوة وبوجه الخصوص أجهزة نظام حامض اللاكتيك المسؤولة عن تصريف حامض اللاكتيك وتأخير الوصول إلى العتبة الفارقة اللاهوائية بالإضافة إلى تطور القدرة على تحمل الألم والشد العضلي .

وتتمثل أهمية صفة تحمل القوة في مباريات كرة اليد من خلال القدرة على الاستمرار بإظهار أنواع القوة ضمن الأداء الفني لمهارات اللعبة الهجومية منها والدفاعية وحسب مدة دوام موقف اللعب في المباريات .

(١) أبو العلا احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي ،

٢٠٠٣ ، ص ١٤١ .

(٢) بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٢٠٧ .

وتدريبات القوة العضلية مشابهة لتدريبات تحمل القوة غير إن الاختلاف بينهما يكمن في مكونات الحمل التدريبي ، فان تدريبات القوة تتطلب استخدام شدة تدريبية عالية وتكرارات قليلة ، وعلى العكس من ذلك تستخدم في تدريبات تحمل القوة شدة اقل و تكرارات أكثر .^(٣) ومن أهم أنواع التدريبات المستخدمة في تطوير تحم القوة العضلية التدريب اليزوتوني والذي يتضمن أداء انقباضات متحركة بالتقصير أو بالإطالة للألياف العضلية ، وكذلك تدريبات الازومترية بالانقباض العضلي الثابت ، وكذلك تدريبات الازومترية من خلال تشكيل مكونات الحمل التدريبي بمستوى مناسب وتطوير تحمل القوة في الأداء التخصصي .

٢ - ٢ تحمل السرعة :

يعرف بسطويسي احمد مفهوم تحمل السرعة نقلا عن ماتيفف بأنه "إمكانية مقاومة التعب عند انجاز عمل عضلي والذي يتطلب سرعة عالية"^(١) وتحمل السرعة يمثل القدرة على مقاومة التعب عند أداء جهد بدني يتميز بالسرعة وبشدة قصوى أو دون القصوى والسائد منها يتمثل بأداء التمارين اللاهوائية في إنتاج الطاقة .^(٢) ويعتبر تحمل السرعة عنصرا من العناصر البدنية المركبة من التحمل والسرعة وهو بذلك يمثل علاقة بينهما ، وينظر إليه كشكل هام من أشكال السرعة والذي تعتمد عليه كثير من الأنشطة و السباقات الرياضية والتي يتوقف انجازها على هذا العنصر كالعقدو في ألعاب القوى وسباحة المسافات القصيرة ٥٠ - ١٠٠ م ، كرة القدم و الركبي ،كرة اليد إلى حد كبير أيضا المسافات المتوسطة ...^(٣)

ويعد تحمل السرعة مؤشر مهم لمستوى الأداء الفني لمهارات اللعبة أو الفعالية الرياضية حيث إن تحسن الأداء الفني للمهارات يؤدي إلى تميز الأداء بالاقتصادية العالية والخفة والسرعة والاستمرار بمستوى سرعة الأداء وبتوافق ودقة عالية وهذا ما يتميز به أداء رياضيو المستويات العليا .

ويؤكد محمد عبد الحسن نقلا عن Dick .F .W (1989) بان تحمل السرعة يقتضي عدم هبوط سرعة تكرار الحركات الثنائية بصورة كبيرة في المسافات القصيرة بسبب التعب ، أما

(٣) أبو العلا احمد واحمد نصر الدين :المصدر السابق ، ص ١٤١ .

(١) بسطويسي احمد : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٠٨ .

(٢) محمد إبراهيم شحاتة : أساسيات التدريب الرياضي . القاهرة : المكتبة المصرية . ٢٠٠٦ ، ص ٢٨٥ .

(٣) بسطويسي احمد : المصدر السابق . ص ٢٠٨ .

بخصوص أداء الحركات غير الثنائية (الوحيدة) كما في مهارات الألعاب الفرعية فيتطلب أداء حركات سريعة جدا بغض النظر عن استمرار المنافسة لفترة طويلة (٤)

ومما تقدم نستخلص بان تحمل السرعة من الصفات البدنية التي تتميز بمتطلبات تدريبية معقدة تتمثل بتطوير وظائف أجهزة الجسم الحيوية المرتبطة بعمل أنظمة إنتاج الطاقة الهوائية و اللاهوائية ، ولذلك تعد واحدة من أهم أهداف الإعداد البدني الخاص في مختلف الألعاب الرياضية التي تتطلب الاستمرار بأداء مهارات ذات حركات متكررة أو منفردة .

٢ - ٣ تحمل الأداء :

إن للأداء في المنافسات الرياضية مظاهر عدة منها بدني وحركي وأخرى مظاهر عقلية ونفسية وغيرها ، وهذه المظاهر مترابطة ويعتمد عليها جميعا مستوى ونتيجة الأداء في المنافسات والمباريات الرياضية ، ولغرض لاستمرار بالأداء الفعال والكفاء لابد من تطوير وظائف أجهزة الجسم الحيوية لمقاومة التعب وتأخير ظهور أعراضه البدنية والنفسية والعقلية التي تؤدي إلى هبوط مستوى النشاط المؤقت .

ويعرف تحمل الأداء بأنه "تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة" (١)

ويعرف ضياء الخياط ونوفل الحيايي تحمل الأداء بأنه قدرة الرياضي على الأداء بفاعلية وفقا لمتطلبات الأداء أو الانجاز الرياضي طول فترة المنافسة .

٢ - ٣ - ١ تحمل الأداء في كرة اليد :

تشتمل مباراة كرة اليد أداء مهارات فنية وفقا لتكوينات خطية متغيرة في حالة الدفاع أو الهجوم ، ومهارات كرة اليد من المهارات المفتوحة في طبيعة أداؤها وتتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية الخاصة التي تعتمد في تطورها على التدريبات الهوائية اللاهوائية لإظهار أنواع من القوة والسرعة والتحمل .

وفي هذا الخصوص يؤكد كمال درويش وآخرون بان مباريات كرة اليد تشتمل مواقف حركية متغيرة ذات متطلبات فسيولوجية عالية المستوى تعتمد على عدة عوامل من أهمها معدل اللعب والذي يختلف من مباراة إلى أخرى حسب ظروف المباراة ومستوى الفريق المنافس ، كما

(٤) محمد عبد الحسن حسين :التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى انجاز ركض

٤٠٠م .أطروحة دكتوراه . كلية التربية الرياضية .جامعة بغداد ، ١٩٩٥ ، ص ٢٠ .

(١) كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها . ط ٣ . القاهرة : دار الفكر العربي

١٩٩٨ ، ص ٦٧ .

وان طبيعة الأداء الحركي المتنوع في مباراة كرة اليد بين الحركات السريعة والقوية من جانب وحركات الركض والهرولة المستمرة من جانب آخر تؤدي إلى تنوع نظم إنتاج الطاقة بين النظم اللاهوائية والنظام الهوائي (٢).

ومن أهم خصائص تحمل الأداء في كرة اليد الاستمرار في أداء المهارات الفنية الهجومية والدفاعية بالقوة والسرعة المناسبين ومتطلبات مواقف اللعب مع قلة حدوث الأخطاء الفنية والقانونية .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لحل مشكلة البحث والوصول إلى التحقق من فروض البحث .

٣-٢ عينة البحث :

تكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين في المركز التدريبي لكرة اليد في محافظة بابل والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً ، أما عينة البحث فاشتملت على (١٦) لاعباً منهم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وبلغت أعمارهم (١٥ - ١٦) سنة .

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

٣ - ٣ - ١ وسائل جمع المعلومات :

١- المراجع والمصادر العربية والأجنبية

٢- الاختبارات البدنية والمهارية

٣- ٣- ٢ الأجهزة والأدوات :

١ - ساحة كرة يد

٢ - كرة يد عدد (٢٠)

٣- شريط لاصق

٤- صندوق للكرات

٥- ساعة إيقاف

٦- صافرة

(٢) كمال درويش وآخرون . الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد . القاهرة : مركز الكتاب للنشر . ١٩٩٨ ، ص

٧- مربعان لدقة التصويب بمساحة (٥٠سم X ٥٠سم)

٣-٤ توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-٤-١ التصويب من القفز عالياً (٤٥) ثانية :^(١)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل أداء التصويب من القفز عالياً

الأدوات : * ملعب كرة يد * مربعان لدقة التصويب معلقان في الزوايا للمرمى بمساحة (٥٠سم

X ٥٠سم) * ساعة إيقاف * كرات يد عدد (١٥) * صندوق كرات يوضع على بعد متر واحد

بجانِب نقطة أداء التصويب ويكون بنفس جانب ذراع التصويب * صافرة

وصف الأداء :

يقف المختبر خارج منطقة الرمية الحرة وهو يمسك الكرة وعند إشارة البدء يقوم المختبر

بأداء التصويب من القفز من نقطة مواجهة لمنتصف خط المرمى وتبتعد عنه (٩ أمتار) نحو

المربعين المعلقين في زوايا المرمى العليا . وبعد الهبوط يتحرك بسرعة نحو صندوق الكرات

ليحمل كرة أخرى ويستمر بأداء التصويب لمدة (٤٥) ثانية .

شروط الأداء :

١. التصويب بأداء ما لا يزيد عن ثلاث خطوات.

٢. عدم اجتياز اللاعب المختبر لحدود منطقة الرمية الحرة لحظة القفز لأداء التصويب

٣. عدم استلام اللاعب المختبر للكرات من مكان غير صندوق الكرات .

٤. تعتبر محاولة التصويب ناجحة إذا لامست الكرة حدود مربع دقة التصويب .

تسجيل الدرجات : يتم حساب عدد الكرات التي دخلت مربعات دقة التصويب او لامست حدودها

٣-٤-٢ التمير الطويل من مسافة (٣٠م) لمدة (٤٥) ثانية :^(١)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل أداء التمير الطويل بكرة اليد .

الأدوات :

١. ملعب كرة يد يرسم بداخله مربع بمساحة (٤م X ٤م) في أي من نصفي الملعب

ويكون ضلع المربع البعيد من خط المرمى والموازي له على بعد (١٠) أمتار من

خط المنتصف ، ويبعد كل من الضلعين الآخرين الموازيين لخط الجانب ٨م .

(١) الشمخي ، احمد يوسف متعب . تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص

للشباب بلعبة كرة اليد . أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ ، ص٤٦ .

(١) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٠ ،

٢. كرات يد بعدد (٢٠) كرة

٣. صندوق كرات يوضع عند خط منطقة الرمية الحرة

٤. ساعة إيقاف

٥. صافرة

وصف الأداء : يقف اللاعب داخل المربع وهو يحمل الكرة بيده وعند إشارة البدء يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو المرمى المقابل وبعد التمرير يتحرك نحو صندوق الكرات ليحمل كرة أخرى ويستمر بتمرير الكرات لمدة (٤٥) ثانية .

شروط الأداء :

١. التمرير بأداء ما لا يزيد عن ثلاث خطوات من الجري .

٢. يجب عدم اجتياز اللاعب لحدود المربع لحظة خروج الكرة من يده .

٣. عدم استلام اللاعب للكرات من مكان غير صندوق الكرات .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المرات الصحيحة والتي تدخل فيها الكرة إلى المرمى مقذوفه وليست متدحرجة على الأرض .

٣-٤-٣ التحركات الدفاعية المتنوعة لمدة (٤٥) ثانية :^(١)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل أداء التحركات الدفاعية المتنوعة (الأمامية - الخلفية - المائلة - الجانبية)

الأدوات :

١. ملعب يثبت عليه أربعة علامات يصل بينهم خطوط ترسم بواسطة شريط لاصق وكما

مبين في الشكل ادناه

٢. شريط لاصق

٣. ساعة إيقاف

٤. صافرة

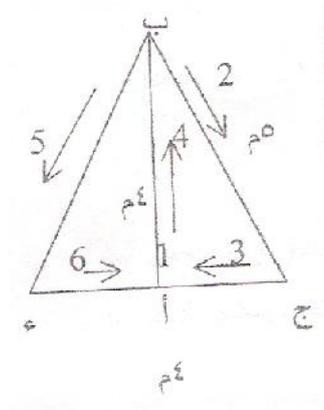
وصف الأداء : يقف المختبر عند العلامة (أ) وعند إعطاء إشارة البدء يتحرك للأمام نحو

العلامة (ب) ثم يتحرك إلى الخلف بميل نحو العلامة (ج) بعدها يتحرك للجانب نحو

العلامة (أ) ثم يتحرك إلى الإمام نحو العلامة (ب) بعدها يتحرك إلى الخلف بميل نحو

(١) الشمخي، سامر يوسف متعب . تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية بكرة اليد. رسالة ماجستير ،

العلامة (د) بعدها يتحرك للجانب نحو العلامة (أ) وبذلك يكون قد أكمل دورة واحدة ،
ليستمر المختبر بالأداء لمدة (٤٥) ثانية .



التسجيل :

١- تحتسب لكل دورة أداء (٦ نقاط) وتشمل دورة الأداء التحركات الآتية :

- من أ إلى ب
- من ب إلى ج
- من ج إلى أ
- من أ إلى ب
- من ب إلى د
- من د إلى أ

٢- في حالة انتهاء الوقت المحدد للاختبار مع عدم إكمال المختبر لدورة أداء ، أي وصوله إلى إحدى العلامات غير العلامة النهائية وهي علامة (أ) ، تجمع درجات العلامات وتضاف إلى درجات الدورات الكاملة ، وبواقع درجة واحدة لكل تحرك صحيح .

٣-٤-٤ التمير والاستلام على الجدار لمدة (٦٠) ثانية :^(١)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة لعضلات الذراعين .

الأدوات :

- ١- جدار مستوي
- ٢- شريط لاصق يثبت على الأرض وعلى بعد (٤) أمتار من الجدار
- ٣- كرات يد
- ٤- ساعة إيقاف

(١) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٠ ،

وصف الأداء : يقف المختبر على بعد (٤) أمتار من الجدار وهو يحمل الكرة بين يديه وعند إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة نحو الجدار واستلامها ويستمر لأكثر عدد ممكن خلال الزمن المحدد للأداء وهو (٦٠) ثانية .
التسجيل : يسجل للمختبر عدد مرات التمرير والاستلام خلال (٦٠) ثانية.

٣-٤-٥ الجري المكوكي (٨x٢٥) من البدء العالي :^(١)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة لعضلات الرجلين .
الأدوات :

١. شريط لاصق

٢. ساعة إيقاف

٣. ساحة مستوية بطول ٣٠م

٤. صافرة

وصف الأداء :

يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (٢٥) متر ، يقف اللاعب عند خط البداية وعند إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة باتجاه الخط الثاني ليلامسه بقدمه ثم ليستدير للعودة إلى خط البداية، يكرر هذا الأداء (٨) مرات لتصبح المسافة المقطوعة (٨ x ٢٥) = ٢٠٠م
التسجيل : يسجل للمختبر الزمن المستغرق لقطع مسافة الاختبار (٨ x ٢٥) بالثانية وأجزائها

٣-٤-٦ ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي لمدة (٣٠) ثانية :^(٢)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين .
الأدوات :

١. ساحة

٢. ساعة إيقاف

٣. صافرة

(٢) أجميلي ، أثير صبري . تأثير تطوير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة . رسالة ماجستير

، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٣ ، ص١٣٧

(١) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : المصدر السابق ، ص٢٨٧ .

وصف الأداء : عند إشارة البدء ومن وضع الاستناد الأمامي يقوم المختبر بثني ومد الذراعين باستمرار ولمدة (٣٠) ثانية بحيث يمس الصدر في كل مرة الأرض عند الثني ويمتد المرفقان كلياً عند المد .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المرات الصحيحة التي يقوم بها خلال (٣٠) ثانية .

٣-٤-٧ القفز العمودي من وضع القرفصاء (ثني كامل بالركبتين) لمدة (٣٠) ثا^(١) :

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين .

الأدوات :

١. ساحة

٢. ساعة إيقاف

٣. صافرة

وصف الأداء : عند البدء من وضع القرفصاء (ثني كامل الركبتين) يقوم المختبر بالقفز عالياً بحيث تمتد الركبتان تماماً وتترك القدمان الأرض في كل فقرة ، يستمر المختبر بالقفز لمدة (٣٠) ثانية .

التسجيل : يسجل للمختبر مرات القفز خلال (٣٠) ثانية .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بتجربة استطلاعية في يوم ٢٠١٠/١/١٥ وذلك للأغراض الآتية :

١- معرفة ملائمة الاختبارات لعينة البحث

٢- توفر الأجهزة والأدوات

٣-٦ تجربة البحث الرئيسية :

قام الباحث بتطبيق اختبارات البحث في يوم ٢٠١٠/١/١٨ على أفراد العينة في قاعة الشهيد حمزة نوري للألعاب الرياضية في تمام الساعة الثالثة ظهراً .

٣-٧ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل البيانات

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

(٢) أجميلي ، أثير صبري . المصدر السابق ، ص ١٣٦ .

٤-١ وصف نتائج عينة البحث :

بعد جمع بيانات البحث ولغرض الوصول الى التحقق من فروض البحث قام الباحث باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لغرض وصف نتائج العينة والجدول (١) يبين ذلك .

جدول (١)

يبين وصفاً لنتائج أفراد العينة

| وحدة القياس | ع | س | الاختبارات | الصفة |
|---------------|------|-------|---|--------------------------------------|
| درجة | ١,٧١ | ٩,٥٦ | التصويب من القفز عالياً (٤٥) ثانية | ١- تحمل أداء التصويب من القفز عالياً |
| درجة | ٣ | ٩,٣١ | التمرير من ٣٠ م (٤٥) ثا | ٢- تحمل أداء التمرير الطويل |
| نقطة | ٣,٠٦ | ٦٣,١٩ | تحمل التحركات الدفاعية المتنوعة (٤٥) ثا | ٣- تحمل التحركات الدفاعية المتنوعة |
| عدد المحاولات | ٤,٣٨ | ٤٦,٥٦ | التمرير والاستلام على حائط (د١) | ٤- تحمل سرعة للذراعين |
| ثانية | ١,٨ | ٤٠,٨٤ | الجري المكوكي (٢٥مx٨) | ٥- تحمل سرعة لعضلات الرجلين |
| عدد المحاولات | ٢,٩ | ٢٧,٢٥ | الاستناد الأمامي (٣٠ثا) | ٦- تحمل قوة للذراعين |
| عدد المحاولات | ٢,٣٢ | ٢٦,١٩ | القفز العمودي من القرفصاء (٣٠ثا) | ٧- تحمل قوة للرجلين |

من خلال ملاحظتنا للجدول (١) يتبين ان الوسط الحسابي لنتائج اختبار التصويب من القفز عالياً (٤٥) ثانية (٩,٥٦) وانحراف معياري (١,٧١) ، أما الوسط الحسابي لنتائج اختبار التمرير من ٣٠ م (٤٥) ثانية كان (٩,٣١) وانحراف معياري (٣) ، والوسط الحسابي لنتائج اختبار تحمل التحركات الدفاعية المتنوعة (٤٥) ثانية كان (٦٣,١٩) وانحراف معياري (٣,٠٦) ، أما الوسط الحسابي لنتائج اختبار التمرير والاستلام على حائط (د١) كان (٤٦,٥٦) وانحراف معياري (٤,٣٨) ، والوسط الحسابي لنتائج اختبار الجري المكوكي (٢٥مx٨) كان (٤٠,٨٤) وانحراف معياري (١,٨) ، أما الوسط الحسابي لنتائج اختبار الاستناد الأمامي (٣٠ثا) كان

(٢٧,٢٥) وانحراف معياري (٢,٩) ، والوسط الحسابي لنتائج اختبار القفز العمودي من القرفصاء (٣٠) كان (٢٦,١٩) وانحراف معياري (٢,٣٢)

٤-٢ عرض وتحليل مصفوفات الارتباط :

وبعد ذلك قام الباحث بإيجاد مصفوفات الارتباط الخاصة بكل متغير من متغيرات تحمل المهارات مع متغيرات تحمل القوة والسرعة للذراعين والرجلين والجداول (٢) (٣) (٤) توضح ذلك

جدول (٢)

يبين مصفوفة ارتباط تحمل أداء القوة والسرعة مع تحمل أداء التصويب من القفز عالياً

| الاختبارات | القفز العمودي | الاستناد الأمامي | الجري المكوكي | التمرير والاستلام | التصويب من القفز |
|-------------------|---------------|------------------|---------------|-------------------|------------------|
| القفز العمودي | ١ | | | | |
| الاستناد الأمامي | *٠,٥٨٦ | ١ | | | |
| الجري المكوكي | - ٠,٢٨٤ | - ٠,١٠٥ | ١ | | |
| التمرير والاستلام | ٠,٤٧٥ | ٠,٢٠٨ | - ٠,٣٣٥ | ١ | |
| التصويب من القفز | * ٠,٥٦ | * ٠,٥٨٦ | * - ٠,٥١٣ | ٠,٤١٧ | ١ |

جدول (٣)

يبين مصفوفة ارتباط تحمل أداء القوة والسرعة مع تحمل أداء التمرير الطويل

| الاختبارات | القفز العمودي | الاستناد الأمامي | الجري المكوكي | التمرير والاستلام | التصويب من القفز |
|-------------------|---------------|------------------|---------------|-------------------|------------------|
| القفز العمودي | ١ | | | | |
| الاستناد الأمامي | * ٠,٥٨٦ | ١ | | | |
| الجري المكوكي | - ٠,٢٨٤ | - ٠,١٠٥ | ١ | | |
| التمرير والاستلام | ٠,٤٧٥ | ٠,٢٠٨ | - ٠,٣٣٥ | ١ | |
| التمرير الطويل | ٠,٤٠٣ | * ٠,٥٠١ | * - ٠,٥٣٥ | ٠,٣٧١ | ١ |

جدول (٤)

يبين مصفوفة ارتباط تحمل أداء القوة والسرعة مع تحمل أداء التحركات الدفاعية

| الاختبارات | القفز العمودي | الاستناد الأمامي | الجري المكوكي | التمرير والاستلام | التصويب من القفز |
|-------------------|---------------|------------------|---------------|-------------------|------------------|
| القفز العمودي | ١ | | | | |
| الاستناد الأمامي | | ١ | | | |
| الجري المكوكي | | | ١ | | |
| التمرير والاستلام | | | | ١ | |
| التصويب من القفز | | | | | ١ |

| | | | | | |
|---|-------|---------|--------|---------|-------------------|
| | | | | ١ | القفز العمودي |
| | | | ١ | *٠,٥٨٦ | الاستناد الأمامي |
| | | ١ | ٠,١٠٥- | ٠,٢٨٤ - | الجري المكوكي |
| | ١ | ٠,٣٣٥ - | ٠,٢٠٨ | ٠,٤٧٥ | التمرير والاستلام |
| ١ | ٠,٣٥٥ | ٠,٤٠١ - | ٠,٣٨٤ | ٠,٢٨٦ | التحركات الدفاعية |

ومن خلال التدقيق في مصفوفة الارتباط في الجدول (٢) نلاحظ وبشكل عام إن قيم معاملات الارتباط متباينة بين طردية وعكسية وكذلك بين معنوية وغير معنوية أما فيما يخص معاملات ارتباط تحمل أداء التصويب من القفز عالياً مع تحمل أداء القوة والسرعة لعضلات الذراعين والرجلين فإننا نلاحظ وجود علاقة ارتباط معنوية بين نتائج اختبار تحمل أداء التصويب من القفز عالياً مع كل اختبارات أداء التحمل البدني ما عدا اختبار التمرير والاستلام الذي يقيس تحمل السرعة للذراعين فان معامل ارتباطه غير معنوي .

وكذلك من خلال تحليل الجدول (٣) نلاحظ وبشكل عام إن قيم معاملات الارتباط متباينة بين طردية وعكسية وكذلك بين معنوية وغير معنوية أما فيما يخص معاملات ارتباط تحمل أداء التمرير الطويل مع تحمل أداء القوة والسرعة لعضلات الذراعين والرجلين فإننا نلاحظ وجود علاقة ارتباط معنوية بين نتائج اختبار تحمل أداء التمرير الطويل مع كل من اختبار الاستناد الأمامي (٣٠) ثانية واختبار الجري المكوكي (٢٥م٨x) .

وفيما يخص الجدول (٤) فإننا نلاحظ تباين قيم علاقات الارتباط في القيمة والاتجاه ، وفيما يخص معاملات ارتباط تحمل أداء التحركات الدفاعية مع تحمل أداء القوة والسرعة لعضلات الذراعين والرجلين فإننا نلاحظ عدم وجود أي علاقات ارتباط معنوية بينها .

٤-٣ عرض نسبة مساهمة تحمل أداء القوة والسرعة في تحمل أداء التصويب من القفز عالياً وتحليلها :

لأجل الوصول إلى تحقيق الأهداف والتحقق من الفروض قام الباحث بتحليل البيانات إحصائياً باستخدام الانحدار الخطي المتعدد بطريقة (Enter) (لمعرفة القيمة الكلية لنسبة المساهمة لكل العوامل) بين قيم تحمل أداء التصويب من القفز عالياً كمتغير تابع وتحمل القوة والسرعة لعضلات الذراعين والرجلين كمتغيرات مستقلة والجدول (٥) يبين نتائج ذلك التحليل .

جدول (٥)

يبين نسبة مساهمة تحمل القوة والسرعة للذراعين والرجلين في تحمل أداء التصويب من القفز

عالياً بطريقة (Enter)

| ت | الاختبار | نسبة المساهمة | مستوى الدلالة |
|---|----------------------------------|---------------|---------------|
| ١ | التمرير والاستلام على حائط (د١) | ٠,٤٦ | ٠,٠٢ |
| ٢ | الاستناد الأمامي (٣٠ثا) | | |
| ٣ | الجري المكوكي (٨x٢٥) | | |
| ٤ | القفز العمودي من القرفصاء (٣٠ثا) | | |

ومن خلال ملاحظة الجدول (٥) نلاحظ ان نسبة مساهمة جميع المتغيرات في تحمل أداء التصويب من القفز عالياً باستخدام طريقة (Enter) كانت (٠,٤٦) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٢) وأمكن للباحث التوصل إلى إيجاد معادلة خاصة بالتنبؤ بمستوى تحمل أداء التصويب من القفز عالياً بدلالة تحمل أداء القوة والسرعة للذراعين والرجلين وهي كما يأتي:

$$\text{تحمل أداء التصويب من القفز عالياً} = ١١,١٤ + (٠,٠٧) X \text{ القفز العمودي من القرفصاء (٣٠ثا)} + (٠,٢٦) X \text{ الاستناد الأمامي (٣٠ثا)} + (-٠,٣٥) X \text{ الجري المكوكي (٨x٢٥)} + (٠,٠٨) X \text{ التمرير والاستلام على حائط (د١)}$$

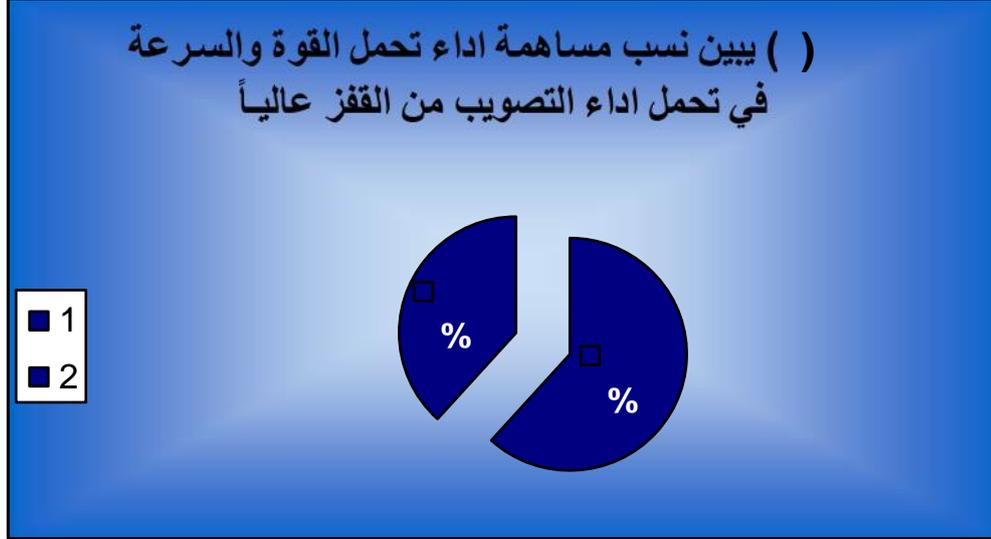
ولغرض الوصول إلى المكونات المعنوية لنسب المساهمة قام الباحث بتحليل البيانات باستخدام الانحدار الخطي المتعدد بطريقة (Stepwise) والجدول (٦) يبين نتائج العينة :

جدول (٦)

يبين نسب مساهمة تحمل أداء القوة والسرعة للذراعين والرجلين في تحمل أداء التصويب من القفز عالياً بطريقة (Stepwise)

| ت | الاختبار | نسبة المساهمة | مستوى الدلالة |
|---|-------------------------|---------------|---------------|
| ١ | الاستناد الأمامي (٣٠ثا) | ٠,٢٩٦ | ٠,٠١ |
| ٢ | الجري المكوكي (٨x٢٥) | ٠,١٨٤ | ٠,٠٣ |

ومن خلال ملاحظة الجدول (٦) نجد انه تم إظهار متغيرين فقط وهم (الاستناد الأمامي (٣٠ثا) و الجري المكوكي (٨x٢٥)) لأنهما مكونين معنويين في تأثيرهما ، وتم حذف المتغيرات الأخرى لأنها غير معنوية وهذه من مميزات استخدام طريقة (Stepwise) في الانحدار الخطي المتعدد . والشكل (١) يوضح نسب المساهمة .



وأمكن للباحث التوصل إلى إيجاد معادلة خاصة بالتنبؤ بمستوى تحمل أداء التصويب من القفز عالياً بدلالة تحمل أداء القوة والسرعة للذراعين والرجلين وهي كما يلي :

تحمل أداء التصويب من القفز عالياً = $18,71 + 0,32 \times \text{الاستناد الأمامي (30ثا)}$ + $(-0,44 \times \text{الجري المكوكي (25م8)})$

٤-٤ عرض نسبة مساهمة تحمل أداء القوة والسرعة في تحمل أداء التمرير الطويل وتحليلها :

قام الباحث بتحليل البيانات إحصائياً باستخدام الانحدار الخطي المتعدد بطريقة (Enter) (لمعرفة القيمة الكلية لنسبة المساهمة لكل العوامل) بين قيم تحمل أداء التمرير الطويل كمتغير تابع وتحمل القوة والسرعة لعضلات الذراعين والرجلين كمتغيرات مستقلة والجدول (٧) يبين نتائج ذلك التحليل .

جدول (٧)

يبين نسبة مساهمة تحمل القوة والسرعة للذراعين والرجلين في تحمل أداء التمرير الطويل بطريقة

(Enter)

| ت | الاختبار | نسبة المساهمة | مستوى الدلالة |
|---|----------------------------------|---------------|---------------|
| ١ | التمرير والاستلام على حائط (د١) | ٠,٣٢ | ٠,٠٨ |
| ٢ | الاستناد الأمامي (30ثا) | | |
| ٣ | الجري المكوكي (25م8) | | |
| ٤ | القفز العمودي من القرفصاء (30ثا) | | |

ومن خلال ملاحظة الجدول (٧) نلاحظ إن نسبة مساهمة جميع المتغيرات في تحمل أداء التصويب من القفز عالياً باستخدام طريقة (Enter) كانت (٠,٣٢) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٨) وأمكن للباحث التوصل إلى إيجاد معادلة خاصة بالتنبؤ بمستوى تحمل التمرير الطويل بدلالة تحمل أداء القوة والسرعة للزراعين والرجلين وهي كما يلي :

$$\text{تحمل أداء التمرير الطويل} = ٢٤,٧٢ + (-٠,٠٩ X \text{ القفز العمودي من القرفصاء (٣٠ثا)}) + (٠,٤٨ X \text{ الاستناد الأمامي (٣٠ثا)}) + (-٠,٧٦ X \text{ الجري المكوكي (٢٥م٨)}) + (٠,١١ X \text{ التمرير والاستلام على حائط (١د)})$$

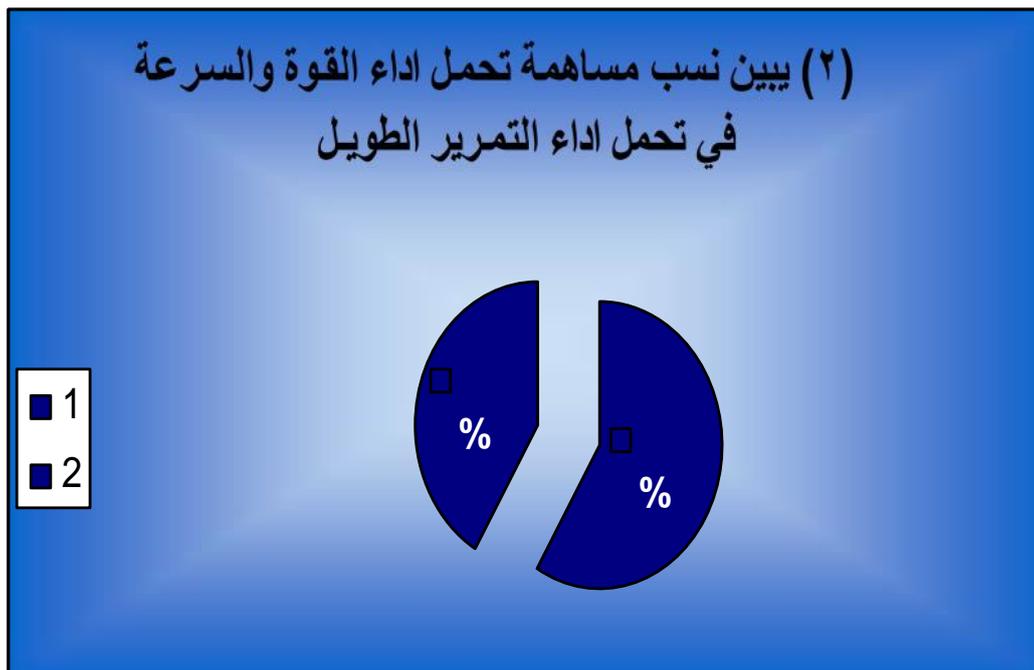
ولغرض الوصول الى المكونات المعنوية لنسب المساهمة قام الباحث بتحليل البيانات باستخدام الانحدار الخطي المتعدد بطريقة (Stepwise) والجدول (٨) يبين نتائج العينة :

جدول (٨)

يبين نسب مساهمة تحمل القوة والسرعة للزراعين والرجلين في تحمل أداء التمرير الطويل بطريقة (Stepwise)

| ت | الاختبار | نسبة المساهمة | مستوى الدلالة |
|---|-------------------------|---------------|---------------|
| ١ | الجري المكوكي (٢٥م٨) | ٠,٢٤ | ٠,٠٣ |
| ٢ | الاستناد الأمامي (٣٠ثا) | ٠,١٧ | ٠,٠٤ |

ومن خلال ملاحظة الجدول (٨) نجد انه تم إظهار متغيرين فقط وهم (الجري المكوكي (٢٥م٨) و الاستناد الأمامي (٣٠ثا)) لأنهما مكونين معنويين في تأثيرهما ، وتم حذف المتغيرات الأخرى لأنها غير معنوية وهذه من مميزات استخدام طريقة (Stepwise) في الانحدار الخطي المتعدد . والشكل (٢) يوضح نسب المساهمة



وأمكن للباحث التوصل إلى إيجاد معادلة خاصة بالتنبؤ بمستوى تحمل أداء التمير الطويل بدلالة تحمل أداء القوة والسرعة للذراعين والرجلين وهي كما يلي :

تحمل أداء التمير الطويل = ٢٩,٩٢ + (-٠,٨٢ X الجري المكوكي (٨x٢٥)) + (X٠,٤٧) الاستناد الأمامي (٣٠ثا))

٤-٥ عرض نسبة مساهمة تحمل أداء القوة والسرعة في تحمل أداء التحركات الدفاعية وتحليلها :

قام الباحث بتحليل البيانات إحصائياً باستخدام الانحدار الخطي المتعدد بطريقة (Enter) (لمعرفة القيمة الكلية لنسبة المساهمة لكل العوامل) بين قيم تحمل أداء التحركات الدفاعية كمتغير تابع وتحمل القوة والسرعة لعضلات الذراعين والرجلين كمتغيرات مستقلة والجدول (٩) يبين نتائج ذلك التحليل .

جدول (٩)

يبين نسبة مساهمة تحمل القوة والسرعة للذراعين والرجلين في تحمل أداء التحركات الدفاعية بطريقة (Enter)

| ت | الاختبار | نسبة المساهمة | مستوى الدلالة |
|---|----------------------------------|---------------|---------------|
| ١ | التمير والاستلام على حائط (د١) | ٠,٠٧ | ٠,٣٣ |
| ٢ | الاستناد الأمامي (٣٠ثا) | | |
| ٣ | الجري المكوكي (٨x٢٥) | | |
| ٤ | القفز العمودي من القرفصاء (٣٠ثا) | | |

ومن خلال ملاحظة الجدول (٩) نلاحظ ان نسبة مساهمة جميع المتغيرات في تحمل أداء التحركات الدفاعية باستخدام طريقة (Enter) كانت (٠,٣٣) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٨) وأمكن للباحث التوصل إلى إيجاد معادلة خاصة بالتنبؤ بمستوى تحمل أداء التحركات الدفاعية بدلالة تحمل أداء القوة والسرعة للذراعين والرجلين وهي كما يلي :

تحمل أداء التمير الطويل = ٤٤,٨٨ + (-٠,٠٩ X القفز العمودي من القرفصاء (٣٠ثا)) + (X٠,٤) الاستناد الأمامي (٣٠ثا)) + (-X٠,٥٥ الجري المكوكي (٨x٢٥)) + (X٠,١٦) التمير والاستلام على حائط (د١).

ولغرض الوصول إلى المكونات المعنوية لنسب المساهمة قام الباحث بتحليل البيانات باستخدام الانحدار الخطي المتعدد بطريقة (Stepwise) لكن لم تظهر أي نتائج لنسب المساهمة حيث قامت هذه الطريقة بحذف جميع المكونات لأنها غير ذات تأثير معنوي في نسب المساهمة في التحركات الدفاعية.

٥ - مناقشة نتائج البحث :

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل لنتائج البحث لنسب مساهمة تحمل القوة والسرعة لعضلات الذراعين والرجلين في تحمل أداء كل من التصويب من القفز عالياً والتمرير الطويل والتحركات الدفاعية . يعزو الباحث نسب المساهمة المعنوية المتحققة بطريقة (Stepwise) إلى ما يأتي :

١. إن العضلات العاملة الرئيسة في أداء التصويب من القفز عالياً وكذلك التمرير الطويل هي عضلات الذراعين والرجلين .

٢. إن تحمل سرعة الأداء لعضلات الرجلين هو من العوامل المهمة في أداء حركات القفز وإنتاج القوة المناسبة (القوة المميزة بالسرعة) ونقلها عن طريق مفاصل الجسم إلى الذراعين ومن ثم إلى الكرة .

٣. إن تحمل أداء الانقباضات السريعة لعضلات الرجلين يؤدي إلى أداء القفز بارتفاع مناسب يمكن اللاعب من الاستفادة من وقت الطيران بعد الارتقاء لغرض إصابة المرمى بدقة .

٤. إن زيادة تحمل القوة لعضلات الرجلين يساهم في زيادة تحكم اللاعب بتوجيه الكرة وكذلك زيادة فاعلية النقل المناسب للقوة من أجزاء الجسم إلى الكرة والاستمرار في الأداء الكفاء لأطول مدة تحت ظروف التعب .

ويعزو الباحث نسب المساهمة الغير معنوية لتحمل القوة والسرعة لعضلات الذراعين والرجلين في تحمل أداء التحركات الدفاعية بكرة اليد إلى حجم العينة الصغير نسبياً ومستوى الأداء المهاري للتحركات الدفاعية من قبل أفراد العينة وهم من اللاعبين الناشئين ويتوقع الباحثان وجود نسب مساهمة معنوية في حالة دراسة أداء فئات عمرية متقدمة والذين يتميز أدائهم بإظهار قوة وسرعة بمستوى أعلى .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات :

- ١ - وجود علاقة ارتباط معنوية بين تحمل القوة لعضلات الرجلين وتحمل أداء التصويب من القفز عاليا بكرة اليد .
- ٢ - وجود علاقة ارتباط معنوية بين تحمل القوة لعضلات الذراعين وتحمل أداء التصويب من القفز عاليا والتمرير الطويل بكرة اليد .
- ٣ - وجود علاقة ارتباط معنوية بين تحمل السرعة لعضلات الرجلين وتحمل أداء التصويب من القفز عاليا والتمرير الطويل بكرة اليد .
- ٤ - لتحمل القوة في عضلات الذراعين مساهمة معنوية في تحمل أداء التصويب من القفز عاليا والتمرير الطويل بكرة اليد .
- ٥ - لتحمل السرعة في عضلات الرجلين مساهمة معنوية في تحمل أداء التصويب من القفز عاليا والتمرير الطويل بكرة اليد .

٥ - ٢ التوصيات :

- ١ - الاهتمام في تطوير صفة تحمل القوة الخاصة لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد .
- ٢ - الاهتمام في تطوير صفة تحمل السرعة الحركية والانتقالية الخاصة بلعبة كرة اليد .
- ٣ - استخدام المعادلات الخاصة بالتنبؤ بمستوى أداء المهارات بكرة اليد بدلالة تحمل القوة والسرعة والاستفادة من نتائجها في تخطيط التدريب وتقويم نتائجه لفئة الناشئين بكرة اليد .
- ٤ - إجراء بحوث مشابهة على صفات بدنية ومهارات أساسية أخرى .

المراجع والمصادر العربية والأجنبية :

- أبو العلا احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- محمد إبراهيم شحاتة : أساسيات التدريب الرياضي . القاهرة : المكتبة المصرية . ٢٠٠٦ .
- محمد عبد الحسن حسين : التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى انجاز ركض ٤٠٠ م . أطروحة دكتوراه . كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد ، ١٩٩٥ .
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها . ط ٣ . القاهرة : دار الفكر العربي . ١٩٩٨ .

- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٠ ،
- كمال درويش وآخرون : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- الشمخي ، احمد يوسف متعب . تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد . أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ .
- الشمخي ، سامر يوسف متعب . تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية بكرة اليد . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ١٩٩٩ .
- الجميلي ، أثير صبري . تأثير تطوير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٣ .

اثر تدريبات متناظرة في تطور أداء بعض أنواع التصويب لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد

أ.م.د. احمد يوسف متعب

(مستخلص البحث)

يعد الإعداد المهادي واحد من أهم أهداف التدريب الرياضي في مراحل المختلفة سيما مرحلة الناشئين والتي تتطلب وصول اللاعبين إلى مستويات عالية من الدقة والإتقان في أداء المهارات الأساسية وفقاً لظروف المباريات . ومن أكثر المهارات صعوبة في تعلمها وأدائها مهارة التصويب بكرة اليد وبالأخص التصويب من القفز عالياً والتصويب من السقوط الأمامي لما تتطلبه من قدرات حركية وبدنية عالية المستوى وإمكانية لأدائها بأوضاع حركية صعبة تتطلب سيطرة حركية عالية .

ومن خلال ملاحظة الباحث كونه مدرب ومدرس للعبة كرة اليد وجدا ضعفاً في أداء هذين النوعين من التصويب وقصوراً في الوسائل التدريبية المستخدمة من قبل المدربين لتطويرها ، لذا ارتأى الباحث القيام بدراسته لمعرفة تأثير التدريبات المتناظرة في أداء التصويب كوسيلة تدريبية متيسرة الاستخدام للمدربين .
وهدفت الدراسة إلى ما يأتي :

١ - إعداد تدريبات متناظرة لتطوير أداء التصويب من القفز عالياً والتصويب من السقوط الأمامي بكرة اليد

٢ - معرفة تأثير التدريبات المتناظرة في تطور أداء التصويب من القفز عالياً والتصويب من السقوط الأمامي بكرة اليد

ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث (12) لاعباً ناشئاً من لاعبي المركز التدريبي في محافظة بابل . ولقد استخدم الباحثان الملاحظة والتجريب والاختبارات الموضوعية كوسائل لجمع المعلومات . وبعد إجراء الاختبارات القبلية خضع أفراد المجموعة التجريبية إلى تنفيذ التدريبات المتناظرة لمدة شهر وبواقع ثلاث وحدات بالأسبوع . بعدها تم إجراء الاختبارات البعدية ومعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الإحصاء اللامعلمي .

وقد توصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات أهمها :

- للتدريبات المتناظرة تأثير ايجابي في تطور أداء التصويب من القفز عالياً والتصويب من السقوط الأمامي لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد .

The effect of a cross exercises in development of perform some shooting types for junior handball players

Assistant Prof. Dr. Ahmed Yousif Metib

Abstract

The technical preparing is one of important sports training aims specially in junior players stage which require high level of accuracy in perform of skills in handball match and the most difficult skills in handball are the shooting skill specially high jump shooting and fore fall shooting ,which require high level of motor and physical abilities .

By observation the researcher found clear weakness in perform of these tow shooting types with defect of training facilities which used from trainers ,for that the researcher did this study for dealing this problem .

The aims of study as follow :

- 1 - preparing a cross exercises to develop high jump shooting and fore fall shooting for junior handball players .
- 2 - to investigate from effect of a cross exercises in perform of high jump shooting and fore fall shooting in handball .

The researcher used the method of experimental research (equivalent groups design) , and the research sample contain 12 junior players from Babil handball centre . the researcher used observation , experimentation and objective tests as facilities for collect the information , and before pre tests the players implemented the cross exercises for one month ,three units weekly ,then the sample implemented the post testes .the researcher used non parametric statistic means .

The researcher got several conclusions as follow :

- the cross exercises have positive effect in perform of high jump shooting and fore fall shooting for junior handball players .

1 - التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي حققت انتشارا واسع في إرجاء العالم لما لها من مزايا تربوية وبدنية كبيرة ،وهي لعبة تتضمن مهارات سهلة التعلم لكونها مشابهة للمهارات الأساسية التي يؤديها الأطفال مثل المسك والرمي والركض والقفز وغيرها.

ولغرض الوصول باللاعبين إلى مستويات عالية من الأداء ليس هناك خيار غير الخوض في التدريب الرياضي المنظم والذي يتضمن مراحل مستمرة ومتصاعدة في متطلباتها وصولا إلى أعلى انجاز رياضي يمكن تحقيقه ، وتعد مراحل التدريب الرياضي الأولى من أهم مراحل التدريب ، حيث تهدف إلى تعلم وإتقان أداء المهارات الأساسية للعبة وتطوير القدرات الحركية إلى مستويات عالية مما يتطلب تنفيذ أحجام تدريبية كافية تتضمن أداء تكرارات مناسبة . وبغية التقدم بمستوى الأداء الفني للمهارات ومستوى القدرات الحركية لابد من الاستمرار في تعقيد التدريب من خلال التغيير المستمر لظروف الأداء ومتطلباته مما ييسر من عملية تعميم البرامج الحركية الخاصة بالمهارات الفنية .

وتعد مهارة التصويب من أهم المهارات في لعبة كرة اليد والتي يتضمن أداؤها أشكال عدة الأمر الذي يقتضي إتباع المدربين لوسائل تدريبية فعالة تضمن التعقيد المناسب للتدريب ،والتدريبات المتناظرة واحدة من التدريبات التي تتميز بمتطلبات بدنية وعقلية خاصة من خلال الأداء بأجزاء الجسم الغير سائدة في الأداء المعتاد .

وتكمن أهمية البحث في دراسة تأثير التدريبات المتناظرة بأداء مهارة التصويب وإمكانية استخدامها كوسيلة تدريبية مناسبة لتعقيد التدريب الخاص باكتساب المهارات الفنية في مراحل التدريب الأولى .

1 - 2 مشكلة البحث :

تعد مهارة التصويب من أهم المهارات الهجومية في كرة اليد وتحضا بالاهتمام الأوفر من قبل المدربين في جميع مراحل التدريب، ولهذه المهارة أشكال أداء متنوعة تتناسب ومواقف اللعب و كذلك مراكز الهجوم ، ومن أكثر أشكال التصويب صعوبة في التعلم هو التصويب من القفز عاليا والتصويب من السقوط الأمامي لما تتطلبه هاتين الماهرتين من متطلبات بدنية وحركية عالية المستوى .

ومن خلال ملاحظة الباحث كونه مدرب ومدرس للعبة كرة اليد وجد ضعف في مستوى أداء هاذين الشكليين من التصويب لدى اللاعبين الناشئين في المركز التدريبي في محافظة بابل وقصورا في وسائل تدريبهما ، لذا ارتأى دراسة تأثير التدريبات المتناظرة في أداء أشكال التصويب قيد الدراسة لكون هذه التدريبات ذات متطلبات حركية عالية المستوى وملائمة في خصائصها لطبيعة أداء المهارات المفتوحة وتعميم برامجها الحركية

1 - 3 أهداف البحث :

- 1 - إعداد تدريبات متناظرة لتطوير أداء التصويب من القفز عاليا والتصويب من السقوط الأمامي لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد .
- 2 - معرفة تأثير التدريبات المتناظرة في تطور أداء التصويب من القفز عاليا والتصويب من السقوط الأمامي لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد .

1 - 4 فرض البحث :

للتدريبات المتناظرة تأثير ايجابي في تطور أداء التصويب من القفز عاليا والتصويب من السقوط الأمامي لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد .

1-5 مجالات البحث :

- 1 - المجال البشري : اللاعبين الناشئون في مركز محافظة بابل التدريبي بكرة اليد .
- 2 - المجال الزماني :المدة من 5 / 1 / 2009 ولغاية 30 / 3 / 2009 .
- 3 - المجال المكاني : قاعة حمزة نوري للألعاب الرياضية الداخلية .

1-6 تحديد المصطلحات :

- التدريبات المتناظرة : " هو التدريب الذي تنتقل آثاره باستخدام الأعضاء المقابلة للجسم".⁽¹⁾

2- الدراسات النظرية والمشابهة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 التدريبات المتناظرة :⁽¹⁾

من المعلوم إن التعلم يحدث داخل الجهاز العصبي المركزي إلا أن الطرف أو جزء الجسم (العضلة) هو من ينفذ الإيعاز العصبي ، وهذا يعني أن التعلم يمكن تنفيذه مستقبلاً بأي طرف وعلى وفق الإشارة من الدماغ .

وأثمرت الدراسات والبحوث الخاصة بموضوع التعلم بالتناظر عن دراية وتحليل دقيقة للجانب الفسلي المرتبط بالجهاز العصبي بشكل رئيس ، إذ أفاد المختصون في الطب والفسلجة الرياضية كثيراً من عملية الانتقال حتى توصلوا الى ان التدريب على جزء من الجسم يظهر تأثيره على الجزء الآخر منه .

وقد ذكرت أفاقت خيون إن امانز استنتج إن أعظم نقل ممكن ان نتوقعه يكون من العضو المفضل للعضو غير المفضل .

⁽¹⁾ ممدوح عبد المنعم الكناني واحمد محمد الكندري . سيكولوجيا التعلم وانماط التعليم . ط1 . الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1992 ، ص292 .

⁽¹⁾ علاء عبد الله فلاح الراوي. التدريبات المتناظرة على وفق جمل حركية لتعميم البرامج الحركية وتأثيرها في سرعة تصرف لاعب المبارزة ودقته ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2008 ، ص28

ويشير (ممدوح عبد المنعم واحمد محمد) إلى إن التدريب الذي تنتقل آثاره باستعمال الأعضاء المقابلة للجسم يسمى التعلم بالتناظر ، بينما ذكر وجيه محجوب إن هذه الظاهرة تسمى (التربية المتقاطعة) .

2-1-2 المخ :

المخ أعلى أجزاء الجهاز العصبي وأكثرها تطوراً ، فهو يحتل القسم الأكبر من تجويف الجمجمة ويقسم إلى نصفين ، ويمكن توضيح أهم أجزاء المخ في الآتي (2) :

- ١ -خصفي كرة المخ : يفصل كل نصف عن الآخر شق طولي وسطي .
- ٢ -الجسم الثفني : وهو جسم يمتد ليوصل بين نصفي كرة المخ . وهو يمثل الجزء المؤثر في التدريبات المتناظرة .
- ٣ -القشرة المخية : وتغطي المخ وهي ذات لون رمادي .

2-1-3 انتقال المعلومات بين فصي الدماغ :

بعد الجسم الثفني المحور المهم في عملية الربط بين فصي المخ ، فهو يمثل أهم الألياف الترابطية بين الأجزاء المختلفة من قشرة المخ ، إذ توفر الألياف الكثيرة في هذا الجسم اتصالات عصبية غزيرة بالاتجاهين بين معظم باحات القشرة المخية . وأشار وجيه محجوب إلى أن (سبراي وغيره) وجد من خلال التجارب " إن التعلم في احد الفصوص لا يصل إلى الفص الآخر إذا ما قطع الجسر الجاسي (الثنفي) بين الفصين" (1) .

وان احد وظائف الجسم الثفني هو جعل المعلومات المخزونة في احد نصفي كرة المخ بمتناول الباحات القشرية المتماثلة لنصف الكرة المقابل فهو الممر أو الطريق الذي يوصل المعلومات من فص إلى آخر . ويحتوي دماغ الإنسان بحدود (200 مليون ليف ثفني ، تربط بين نقاط المخ المتناظرة في الفصين ، وان هذا التنظيم ساعد كلا الفصين ليبقيا على اتصال مع بعضهما البعض ، فالمعلومات الواردة لفص تنتقل إلى الفص الآخر آنيا ، فضلا عن ذلك فان أي سيال عسبي مرسل من احد الفصين إلى العضلات أو الغدد ينتقل إلى الفص الآخر ويبقيا الفصين معاً على علم بذلك . (2)

(2) صادق الهلالي .فسلجة الجهاز العصبي . ط1. ج2 . بغداد ، مطبعة الاديب البغدادية ، 1972 ، ص325

(1) وجيه محجوب . فسولوجيا التعلم . ط1. عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002 ، ص90.

(2) وجيه محجوب . نفس المصدر السابق . ص90

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة) لكونه الطريق الأمثل للوصول إلى تحقيق الأهداف وحل مشكلة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث :

تكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين في مركز بابل التدريبي بكرة اليد . أما عينة البحث فتمثلت مجتمع البحث بأكمله متكونة من (20) لاعباً بأعمار (15- 16) سنة وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين الأولى تمثل المجموعة التجريبية والتي تأخذ تدريبات متناظرة أما الثانية فتمثل المجموعة الضابطة والتي تأخذ المنهج الاعتيادي .

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

1- الاختبارات الموضوعية

2- المصادر والمراجع

3- الملاحظة والتجريب

4- استمارة تسجيل

5- شريط لاصق

6- مربعات دقة تصويب (50سم * 50سم)

7- كرات يد عدد (6)

8- ساحة كرة يد

3-4 إجراءات تكافؤ المجموعتين :

لقد قام الباحث باستخدام نتائج اختبار التصويب من القفز عالياً لغرض إجراء التكافؤ بين المجموعتين وذلك بترتيب نتائج أفراد العينة تنازلياً وبعدها تم تصنيف العينة إلى مجموعتين على أساس التسلسل الفردي والزوجي ، وبعدها تم استخدام الاختبار الإحصائي (كا²) بين نتائج المجموعتين لاختبار الفروق بينهما في نتائج اختبار التصويب من القفز عالياً واختبار التصويب من السقوط الأمامي وكما هو مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

| ت | الاختبار | (كا ²) المحسوبة | (كا ²) الجدولية | معنوية الفروق |
|---|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------|
| 1 | التصويب من القفز عالياً | 2.5 | 3.84 | غير معنوي |
| 2 | التصويب من السقوط الأمامي | 3.2 | = | = |

*القيمة الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05)

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-5-1 التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس مهارة التصويب
الأدوات :

1. ملعب كرة يد 0

2. مربعات دقة تصويب (50سم X 50سم) معلقان في الزوايا العليا للهدف 0

3. كرات يد للأشبال عدد (6) .

مواصفات الأداء :

يقوم اللاعب بالأداء من خطوتي أو ثلاث خطوات ثم القفز من على خط (9م)
والتصويب على مربعات دقة التصويب من القفز عالياً وعلى ان ترسل ثلاث كرات على كل مربع
من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب .
التقويم :

يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في
مربعات دقة التصويب .

المعاملات العلمية :

الثبات : 0.81

الموضوعية : 0.97

3-5-2 التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب⁽²⁾

(1) كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين . مصدر سبق ذكره .ص176

الغرض من الاختبار : قياس مهارة التصويب
الأدوات :

1. ملعب كرة يد .
2. مربعات دقة تصويب (50سم X 50سم) معلقان في الزوايا العليا للهدف .
3. كرات يد للأشبال عدد (6) .

مواصفات الأداء :

يقوم اللاعب بالوقوف أمام خط (6) أمتار بحيث يكون المرمى خلف اللاعب المختبر
ووجهه باتجاه زميل له يقف أمامه ليقوم بمناولة الكرة إليه حيث يقوم بالاستدارة لمواجهة المرمى
والميلان والتصويب على مربعات دقة التصويب والسقوط على الأرض . ويجب أن يصوب ثلاث
كرات على كل مربع وبشكل متعاقب .
التقويم :

يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في
مربعات دقة التصويب .

المعاملات العلمية :

الثبات : 0.90

الموضوعية : 0.99

3-6 البرنامج التدريبي :

اعد الباحث برنامج تدريبي تضمن أداء تمارين لمهارة التصويب من القفز عالياً والتصويب من
السقوط الأمامي (ينظر الملحق 1) وتم أدائهم من قبل أفراد المجموعة الضابطة باستخدام الذراع
(المفضلة) في حين تم أداء نفس التمارين من قبل أفراد المجموعة التجريبية باستخدام الذراع (غير
المفضلة) واستمر البرنامج التدريبي لمدة ستة أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع حيث
بلغ مجموع الوحدات التدريبية (18) وحدة . واشتملت الوحدة التدريبية (ينظر الملحق 2) على ثلاث
أقسام :

١ - القسم التحضيري : وامتد زمن أدائه (25) دقيقة

(2) سامر يوسف متعب . تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية بكرة اليد . رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة بابل ، 1999 . ص79

- ٢ - القسم الرئيس : وامتد زمن أدائه (60) دقيقة
- ٣ - القسم الختامي : وامتد زمن أدائه (10) دقيقة
- الشدة التدريبية : وكان الأداء بشدة شبه القصى الممكنة للاعبين
- التكرار : كان عدد التكرارات من 10 - 15 تكرر لكل تمرين
- الراحة البينية : تخللت التكرارات راحة بينية سلبية حيث حرص الباحثان على أن يكون الأداء بعد راحة مناسبة وبدون ظهور حالة التعب على أفراد العينة .

3-7 الوسائل الإحصائية :

- 1 . ولكوكسن فروق في الرتب (1)
- 2 . اختبار مربع كآي = (س2) = (ت م - ت ن) 2 (2)
- ت ن
- 3 . المنوال القيمة الأكثر شيوعاً (3)
- 4 . المدى أعلى قيمة - اصغر قيمة (4)
- 5 . معادلة مقدار التعلم الاختبار الأبعدي . الاختبار القبلي (5)
- أعلى رقم ممكن للاختبار . الاختبار القبلي

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

- (1) عبد الجبار توفيق ألبياتي . التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية ، الطرق اللامعلمية. الكويت :مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، 1982، ص106
- (2) محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد إبراهيم . الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية . عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001 ، ص 212
- (3) عبد الجبار توفيق ألبياتي و زكريا زكي اثياسوس . الإحصاء الوصفي والاستدلال في التربية وعلم النفس . بغداد : مطبعة الثقافة العالمية ، 1977 ، ص 108
- (4) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد ألبعدي . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 138
- (5) يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . بغداد : مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 ، ص41

1-4 عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي لنتائج مجموعتي البحث ومناقشتها

:

بعد جمع البيانات من خلال القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قام الباحث بتحليل البيانات إحصائياً ، و لغرض وصف النتائج تم استخراج المنوال والمدى وكما هو موضح في الجدول (2) .

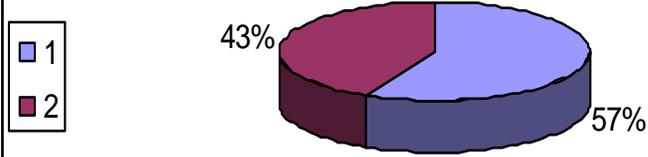
جدول (2)

يبين الوصف لنتائج عينة البحث (المنوال - المدى)

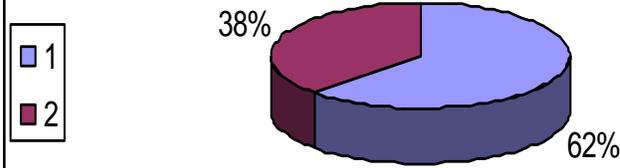
| الضابطة | | التجريبية | | الاختبار |
|---------|---------|-----------|---------|---------------------------|
| المدى | المنوال | المدى | المنوال | |
| 2 | 3 | 3 | 4 | التصويب من القفز عالياً |
| 3 | 3 | 3 | 5 | التصويب من السقوط الأمامي |

من خلال تحليل الجدول (2) نلاحظ إن قيمة المنوال والمدى لنتائج المجموعة التجريبية في اختبار التصويب من القفز عالياً كانت (4) (3) على التوالي وكما موضح في الشكل (1) أما قيمتهما لنتائج المجموعة الضابطة فكانت (3) (2) على التوالي . وكانت قيمة المنوال والمدى لنتائج المجموعة التجريبية في اختبار التصويب من السقوط الأمامي فكانت (5) (3) على التوالي ، أما قيمتهما بالنسبة لنتائج المجموعة الضابطة (3) (3) .وكما مبين في الشكل (1) وكما موضح في الشكل (2) .

الشكل (1) يبين قيمة المنوال لنتائج اختبار التصويب من القفز عالياً لمجموعتي البحث



الشكل (2) يوضح قيمة المنوال لنتائج اختبار التصويب من السقوط الامامي لمجموعتي البحث



ولغرض معرفة معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدي قام الباحث بتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي باستخدام اختبار ماكنمار للوقوف على طبيعة الفروق بينهما لكلا المجموعتين ، وكما هو موضح في الجدولين (3) (4) .

جدول (3)

يبين معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والخاصة في اختبار ماكنمار

| معنوية الفروق | (كا ²) الجدولية | (كا ²) المحسوبة | الاختبار | ت |
|---------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|---|
| معنوي | 3,84 | 20 | التصويب من القفز عالياً | 1 |
| = | = | 25 | التصويب من السقوط الأمامي | 2 |

- قيمة (كا²) الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05)

جدول (4)

يبين معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والخاصة في اختبار ماكنمار

| معنوية الفروق | (كا ²) الجدولية | (كا ²) المحسوبة | الاختبار | ت |
|---------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|---|
| معنوي | 3,84 | 12 | التصويب من القفز عالياً | 1 |
| = | = | 15 | التصويب من السقوط الأمامي | 2 |

- قيمة (كا²) الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05)
- ملاحظة : يعتمد اختبار ماكنمار على اختبار (كا²) لذلك تم استخدام (كا²) في الجدول

من خلال ملاحظة الجدول (3) والخاص بنتائج المجموعة التجريبية يتبين لنا الاتي ، ان قيمة (كا²) المحسوبة والخاصة باختبار ماكنمار الاحصائي (20) وهي اكبر من القيمة الجدولية (3.84) في نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للتصويب من القفز عالياً . وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي . وكانتى قيمة (كا²) المحسوبة هي (25)

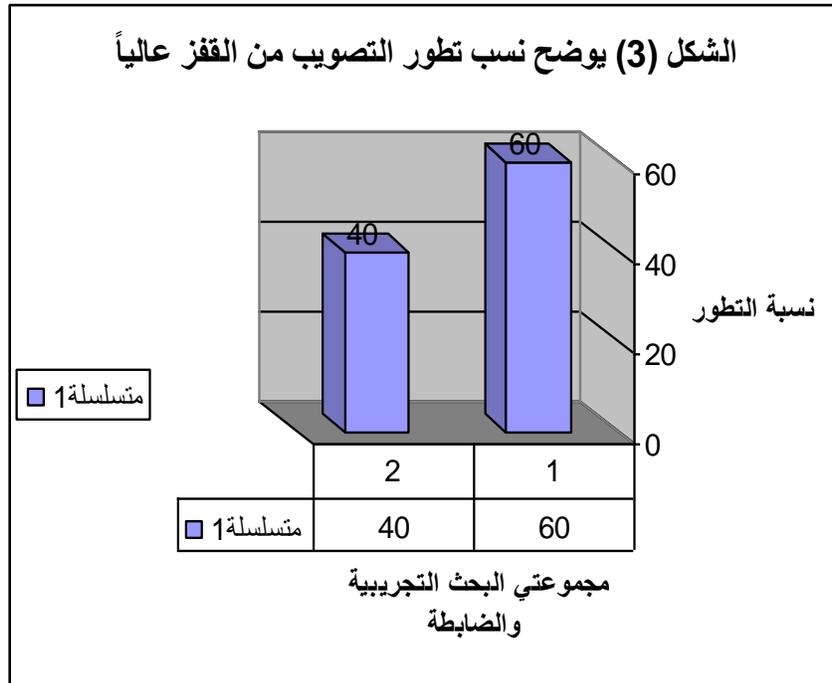
لنتائج التصويب من السقوط الامامي وهي اكبر من القيمة الجدولية (3.84) وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي . ومن خلال ملاحظة للجدول (4) والخاص بنتائج المجموعة الضابطة يتبين ان قيمة (كا 2) المحسوبة هي (12) وهي اكبر من القيمة الجدولية (3.84) في نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للتصويب من القفز عالياً . وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي .

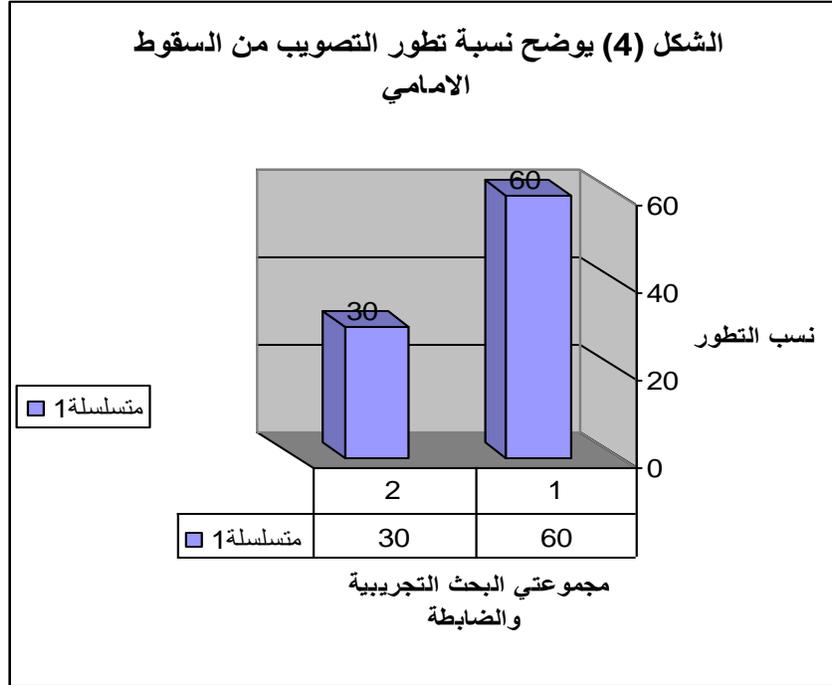
ولغرض معرفة مقدار التطور الحاصل بالنسبة للتعلم العام قام الباحث بأستخراج نسبة التطور لكلا المجموعتين وكما هو مبين في الجدول (5) وموضح في الشكلين (3) (4) .

جدول (5)

يبين نسبة التطور لاشكال مهارة التصويب للمجموعتين التجريبية والضابطة

| المهارة | نسبة التطور للتجريبية | نسبة التطور للضابطة |
|---------------------------|-----------------------|---------------------|
| التصويب من القفز عالياً | %60 | %40 |
| التصويب من السقوط الامامي | %60 | %30 |





2-4 عرض وتحليل نتائج القياس ألبعدي لمجموعتي البحث ومناقشتها :

بعد جمع البيانات في القياس ألبعدي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة قام الباحث بتحليل البيانات إحصائيا . ولغرض حساب الفروق بين المجموعتين تم استخدام اختبار (كا 2) وكما هو موضح في الجدول (6) .

جدول (6)

يبين معنوية الفروق في القياس ألبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

| ت | الاختبار | (كا ²) المحسوبة | (كا ²) الجدولية | معنوية الفروق |
|---|----------|------------------------------|------------------------------|---------------|
|---|----------|------------------------------|------------------------------|---------------|

| | | | | |
|-------|------|-----|---------------------------|---|
| معنوي | 3.84 | 8.3 | التصويب من القفز عالياً | 1 |
| = | = | 4.2 | التصويب من السقوط الأمامي | 2 |

*قيمة (كا2) الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05)

من خلال تحليل الجدول (5) نلاحظ إن قيمة (كا 2) المحسوبة (8.3) وهي اكبر من القيمة الجدولية (3.84) بين نتائج المجموعتين في اختبار التصويب من القفز عالياً . وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

وكذلك نلاحظ إن قيمة (كا 2) المحسوبة (4.2) وهي اكبر من القيمة الجدولية (3.84) بين نتائج المجموعتين في اختبار التصويب من السقوط الأمامي ، وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث الفروق المعنوية بين المجموعتين في القياس ألبعدي إلى تأثير التدريبات بالاسلوب المتناظر لما لهذه التدريبات من تأثير كبير في عملية الضغط على البرنامج الحركي المخزون في الدماغ من خلال إجبار أداء البرنامج الحركي الخاص بمهارة التصويب بوضعية جديدة وغير مألوفة للاعب وذات درجات صعوبة عالية نسبياً مما يؤدي إلى حالة مفيدة للبرنامج الحركي من خلال التعديلات التي تتم عليه لغرض مواجهة الظروف الجديدة في الأداء .

بالإضافة إلى تعود اللاعب على أداء المهارات من خلال تفعيل نصف الدماغ السائد (المفضل) وخرن جميع البرامج الحركية فيه . لكن هذا لا يعني إن نصف الدماغ الآخر (غير المفضل) ليس له علاقة بل إن جميع العمليات العصبية التي تحدث في النصف السائد تتم بعلم النصف غير السائد وتنتقل المعلومات بين نصفي الدماغ بواسطة الجسم الثفني والذي يمثل حلقة الوصل بينهما . فعند قيام اللاعبين بأداء التدريبات المتناظرة فإنهم يستخدمون البرامج الحركية المخزونة في النصف السائد المفعلة وكذلك البرامج الحركية المخزونة في النصف غير السائد الغير مفعلة وبذلك يحاول تفعيل وتعديل وتطوير تلك البرامج الموجودة في النصف غير سائد للاستفادة من هذه المساحات الدماغية الكبيرة الغير مستثمرة لكي تكون له إمكانيات حركية افضل لمواجهة محيط الأداء في اللعب .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- 1- للبرنامج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير نوعا التصويب من القفز عالياً ومن السقوط الأمامي باستخدام الذراع المفضلة أو الغير مفضلة .
- 2- للتدريبات المتناظرة تأثير افضل من التدريبات الاعتيادية في تطوير نوعا التصويب من القفز عالياً ومن السقوط الأمامي .
- 3- التدريبات المتناظرة مناسبة في أدائها ومستوى اللاعبين الناشئين .

5-2 التوصيات :

- 1- استخدام مبدأ تعقيد التدريب باستمرار في تطوير مهارة التصويب بكرة اليد .
- 2- استخدام التدريبات المتناظرة في تطوير أنواع مهارة التصويب .
- 3- التعامل مع أداء مهارة التصويب كمهارة مفتوحة منذ البداية باستخدام أوضاع وأشكال مختلفة من الأداء.
- 4- إجراء دراسات مشابهة على مهارات أخرى أو أنواع أخرى للتصويب.
- 5- إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى غير الناشئين .

المصادر والمراجع

- ممدوح عبد المنعم الكناني واحمد محمد الكندري . سيكولوجيا التعلم وانماط التعليم . ط1 . الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1992 .
- علاء عبد الله فلاح الراوي. التدريبات المتناظرة على وفق جمل حركية لتعميم البرامج الحركية وتأثيرها في سرعة تصرف لاعب المباراة ودقته ، اطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2008
- صادق الهلالي . فلسفة الجهاز العصبي . ط1. ج2 . بغداد ، مطبعة الاديب البغدادية ، 1972
- وجيه محجوب . فسيولوجيا التعلم . ط1. عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002
- سامر يوسف متعب . تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية بكرة اليد . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 1999 .
- عبد الجبار توفيق ألبياتي . التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية ، الطرق اللامعلمية. الكويت :مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، 1982

- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد إبراهيم . الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية . عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001
- عبد الجبار توفيق ألبياتي و زكريا زكي اثياسبوس . الإحصاء الوصفي والاستدلال في التربية وعلم النفس . بغداد : مطبعة الثقافة العالمية ، 1977
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . بغداد : مكتب الصخرة للطباعة ، 2002

الملحق (1)

تمارين التصويب

أ - التصويب من القفز عاليا :

- التمرين الأول : الوقوف ، أداء ثلاث خطوات . القفز عاليا ومواجهة المرمى بكتف الذراع الحرة وذراع التصويب خلف الرأس . الهبوط على نفس رجل النهوض .
- التمرين الثاني : من الركض استلام الكرة وأداء ثلاث خطوات . التصويب من القفز عاليا على الزوايا العليا للمرمى من منطقة الرمية الحرة (9) م . الهبوط على قدم النهوض .
- التمرين الثالث : من الركض استلام الكرة وأداء ثلاث خطوات . التصويب من القفز عاليا من فوق مصطبة بارتفاع 30 سم . الهبوط على قدم النهوض .
- التمرين الرابع : من الركض استلام الكرة وأداء ثلاث خطوات . التصويب من القفز عاليا على الزوايا السفلى للمرمى من منطقة الرمية الحرة (9) م . الهبوط على قدم النهوض .

ب - التصويب من السقوط الأمامي :

- التمرين الخامس : من وضع البروك على الركبتين . التصويب على المرمى من السقوط الأمامي . استقبال الأرض بالذراع الحرة وتتبعها ذراع التصويب .
- التمرين السادس : من الوقوف عند منطقة المرمى بثني الركبتين . السقوط الأمامي . استقبال الأرض بالذراع الحرة ثم ذراع التصويب .
- التمرين السابع : من الوقوف بثني الركبتين مع مواجهة المرمى بالظهر عند منطقة المرمى . التصويب من السقوط الأمامي . استقبال الأرض بالذراع الحرة ثم ذراع التصويب .

الملحق (2)

يمثل نموذج لوحدة تدريبية

اليوم والتاريخ: _____ المكان: _____

الأهداف الخاصة :

١ - تطوير التصويب من القفز عالياً والتصويب من السقوط الأمامي باستخدام التدريبات المتناظرة .

الأجهزة والأدوات : (كرات يد - بساط - مسطبة بارتفاع 30سم - ملعب كرة اليد)

| القسم | التمرين | الزمن | التكرار |
|---|---|------------|--|
| 1- التحضيري أ- الإحماء العام ب- الإحماء الخاص | - هرولة اعتيادية - هرولة متنوعة بتحريك الذراعين والرجلين - تمارين تمطيه - أنواع التمير والاستلام | 10د 15د | |
| 2- الرئيس | التمرين الأول التمرين الثاني التمرين الثالث التمرين الرابع التمرين الخامس التمرين السادس التمرين السابع | 1 ساعة | 10 15 10 15 10 10 10 |
| 3- الختام | هرولة خفيفة - تمارين تمطيه | 10د | |

الفروق في انماط السلوك العدواني وفقا لارتفاع وانخفاض حالة قلق

المنافسة الرياضية للاعبي كرة السلة

أ.م.د. عزيمة عباس السلطاني

(ملخص البحث)

هدف البحث الى التعرف على قيم انماط السلوك العدواني وقيم ابعاد حالة قلق المنافسة الرياضية والفروق في انماط السلوك العدواني وفقا لارتفاع وانخفاض حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبي كرة السلة، وافترضت الباحثة ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين اللاعبين في انماط السلوك العدواني وفقا لارتفاع وانخفاض حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبي عينة البحث، وتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة السلة للمنتخبات المشاركة في بطولة غرب اسيا بكرة السلة للرجال والتي اقيمت في محافظة دهوك، على ملعب كلية التربية الرياضية، والبالغ عددها (4) منتخبات هي (العراق وسوريا وفلسطين وايران) اختارت الباحثة عينتها منهم لتتكون من (3) منتخبات بعد استبعاد (ايران) لصعوبة ترجمة المقياس الى اللغة الفارسية وبهذا بلغت نسبة العينة (75%) من مجتمع الاصل ونظرا الى ان السلوك العدواني يتوقف في كثير من الاحيان على استعداد اللاعب وطبيعة تكوينه الانفعالي فقد وجدت الباحثة ان هناك حاجة لدراسة الفروق في انماط السلوك العدواني وفقا لارتفاع وانخفاض حالة قلق المنافسة الرياضية لغرض الاجابة عن تساؤلي البحث وهما هل ان الفروق في درجة العدوان تعتمد على ارتفاع وانخفاض حالة قلق المنافسة الرياضية، وهل ان اللاعب الذي يستجيب لحالة قلق المنافسة الرياضية بدرجة منخفضة يختلف في سلوكه العدواني عن اللاعب الذي يستجيب لنفس المواقف الانفعالية بدرجة منخفضة .

واستخدمت الباحثة عدد من الوسائل الاحصائية لمعالجة النتائج التي حصلت عليها مثل (الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار t-test) وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة الى عدد من الاستنتاجات منها ان لاعبي العينة كانوا يعانون من ارتفاع كل انماط السلوك العدواني وحالة قلق المنافسة الرياضية، كما ظهرت بعض الفروق المعنوية في انماط العدوان وفقا لارتفاع وانخفاض حالة قلق المنافسة الرياضية. واوصت الباحثة بعدد من التوصيات منها ضرورة الاهتمام بمعالجة الحالات النفسية السلبية التي يعاني منها لاعبو كرة السلة والمتمثلة بانماط السلوك العدواني وحالة قلق المنافسة الرياضية وكذلك الاهتمام باعداد الاختبارات النفسية التي تقيس العدوان الرياضي

وحالة قلق المنافسة الرياضية لان ارتفاع القلق يؤدي في اغلب الاحيان الى ارتفاع في انماط العدوان وكذلك ضرورة دراسة العوامل النفسية الاخرى التي يمكن ان يكون لارتفاعها وانخفاضها دور في ظهور العدوان لدى اللاعبين مثل التوتر والاستثارة والطاقة النفسية ومكونات الشخصية وغيرها.

Differences in patterns of aggressive behavior, according to the high and low anxiety athletic competition for basketball players

Abstract

The research aims to identify the values of aggressive behavior patterns and values of the dimensions of concern to athletic competition and differences in style at aggressive behavior in accordance with the high and low concern anxiety athletic competition for basketball players,

the researcher assumed that there are significant differences between the players in the patterns of aggressive behavior in accordance with the high and low anxiety athletic competition for players of the research sample, and may be the research community of basketball players of the teams participating in the West Asia Championship basketball for men's , (4) teams are (Iraq, Syria , Palestine and Iran) have opted researcher appointed them to consist of (3) teams after excluding (Iran) to the difficulty in translating the scale into the Farsi language and thus the percentage of respondents (75%) of the original view that aggressive behavior depends often on the willingness of the player and the nature of the composition Emotional The researcher found that there is a need to study the differences in the patterns of aggressive behavior in accordance with the high and low anxiety sporting competition for the purpose of answering questions the research ,that the difference in the degree of aggression depends on the high and low anxiety sporting competition, whether that Is the player who responds to the anxiety athletic competition is different in low-grade aggressive behavior for the player who responds to the same position as emotional low degree.

The researcher used a number of statistical methods for processing the results obtained by (such as mean and standard deviation test t-test) and after the presentation and discussion of results reached a researcher to a number of conclusions, including the players, the sample were suffering from a rise in patterns of aggressive behavior and anxiety athletic competition, as There were some differences in moral patterns of aggression in accordance with the high and low anxiety sporting competition. The researcher recommended a number of recommendations including the need to pay attention to management of cases negative psychological suffered by players exert basketball and of modes of aggressive behavior and anxiety the sports competition as well as attention to the preparation of psychological tests that measure aggression Sports and anxiety athletic competition because high anxiety often produces a rise in patterns of aggression and the need to study the psychological factors that might be to have a high and low role in the emergence of aggression in players such as tension and arousal , psychological energy and character, and others.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

اهتم علماء النفس بالعوامل التي تحدد طريقة تعامل الافراد مع بعضهم البعض ،وتركز هذا الاهتمام بشكل اساسي للكشف عن العوامل التي تحدد تماسك اعضاء الجماعة او تفككهم أي الكشف عن الجوانب الايجابية في تفاعل اعضاء الجماعة في مقابل الجوانب السلبية. اذ تؤكد (كارين هورني) ان(الانسان في مسعاه لاشباع حاجاته ضمن علاقاته الانسانية لا يخرج عن الاتجاهات الثلاثة في تحركه تجاه الاخرين :فهو اما يتحرك نحوهم تدفعه الحاجة الى الحب والانتماء ،او يتحرك بعيدا عنهم تدفعه الحاجة الى الاستقلال والاكتفاء الذاتي ،او يتحرك ضدهم تدفعه الحاجة الى القوة والسيطرة)⁽¹⁾ ويعد هذا التحرك الاخير (الحاجة للقوة والسيطرة) يمثل تهديدا للافراد الاخرين وهو مايمثل بالسلوك العدوانى.

وعلى الرغم من ان العوامل المثيرة للعدوان تختلف باختلاف الوضع الاجتماعى والاقتصادي والسن والثقافة وسمات الشخصية للافراد وغيرها، الا انها تصنف كذلك الى العوامل التالية(فقدان الشعور بالامن ،الاحباط ،غياب العدالة ،تهديد الذات واحتقارها ،غياب الحرية ،غياب السلطة الطابطة،تركيز السلطة والقوة،غياب فرص التعبير عن العدوان)⁽²⁾.

وإذا كان العدوان ظاهرة سلوكية منتشرة لدى جميع الافراد من الفئات العمرية المختلفة الا انه اكثر انتشارا بين فئات الرياضيين لان خصائص هذه الفئة التنافسية وعملية الاحتكاك المباشر مع الخصم في بعض الالعب اضافة الى فقدان الشعور بالامن وحالات الاحباط وما يرافق ذلك من شحن نفسي من قبل الجمهور ووسائل الاعلام الى جانب عدم القدرة على اخفاء مظاهر الغضب فان كل ذلك يوفر بيئة ذات سياق نفسي اجتماعي يسهل صدور الاستجابة العدوانية خاصة اذا كانت الفجوة كبيرة بين مستوى الطموح والرغبة في التفوق وبين الامكانيات المتواضعة لتحقيق الذات فان

¹ -ك. هول وجاردينر ؛ نظريات الشخصية، (ترجمة) فرح احمد فرج واخرون (القاهرة ،دار الفكر العربي

،1996)،ص231.

² - بشير معمريه ؛ بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس _____،(المنصورة،المكتبة العصرية للنشر

والتوزيع،2008)،ص102.

هذا الوضع يزيد من حجم الغضب والعدوان مما يجعلهم اكثر عرضة للاستجابة السريعة للمنبهات المثيرة للعدوان .

اما فيما يتعلق بقلق المنافسة الرياضية فيعد القلق من الانفعالات المهمة والمؤثرة على الاداء الرياضي والتي قد يكون تأثيرها ايجابيا مساعدا للرياضي لتقديم الكثير من الجهد والبذل داخل الملعب اذا كان ضمن الحدود الطبيعية ،او سلبيا معوقا لقدرة الرياضي على الاداء الامثل اذا كان خارج الحدود الطبيعية .

والقلق قد يكون سمة ثابتة نسبيا لدى الفرد تتمثل في استعداده النفسي لادراك المواقف الغير خطرة على انها مهددة ومن ثم الاستجابة لها بمستويات مختلفة من القلق لانتاسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي ،او قد يكون القلق حالة تتمثل في الحالة الانفعالية التي يشعر بها الفرد بالتوتر والاستثارة نتيجة للخوف او توقع الخطر من الموقف التنافسي الراهن وهذه الحالة الانفعالية تتغير شدتها من موقف الى اخر تبعا لحجم ونوع التهديد الذي يدركه الفرد من التنافس ،كما ان هذه الحالة تتغير شدتها من مباراة الى اخرى حسب اهمية المباراة وحالة اللاعب التدريبية وحالة الخصم والحوافز المتوقعة وغيرها من الظروف المرتبطة بالمنافسة^(٣) .

وتتميز حالة قلق المنافسة الرياضية بانها تتكون من مكونين اساسيين هما القلق المعرفي والاستئثر الانفعالية ،في حين يؤكد اخرون وجود مكونين متشابهين لحالة القلق هما القلق المعرفي والقلق الجسمي ،فالشخص الذي تغلب عليه اعراض القلق الجسمي يتميز بزيادة نسبة العرق وزيادة معدل ضربات القلب وزيادة التنفس وارتعاش الاطراف...الخ اما الشخص الذي تغلب عليه اعراض القلق المعرفي فيتميز بالانشغال بالافكار والتوقعات السلبية المرتبطة بهذا المثير كما تختلف استجابات الشخص من مثير لآخر بين القلق الجسمي والمعرفي^(٤) .

وبما ان العدوان يحدث في كثير من الاحيان كنتيجة للاحباط وشعور اللاعب بالتهديد فان حالة قلق المنافسة الرياضية وماتشكله من ابعاد ترتبط بالقلق الجسمي متمثلا بما يشعر به الرياضي من اضطرابات جسمية تمثل حالة التوتر التي يمر بها ،وقلق معرفي يتمثل في تفسيره للمواقف التي يمر بها وكيفية ادراكه للتهديد المحتمل في المواقف الصعبة تظهر قدرة الرياضي على السيطرة او عدم السيطرة على سلوكه العدواني تجاه المنافس ونمط العدوان الذي يمكن ان يستخدمه تجاه خصمه .

^٣ - احمد امين فوزي ؛ مبادئ علم النفس الرياضي ،ط2،(القاهرة ،دار الفكر العربي،2006)،ص285.

^٤ - اسامة كامل راتب ؛علم نفس الرياضة،ط2،(القاهرة،دار الفكر العربي،1997)،ص177.

ومن هنا تظهر اهمية البحث في التعرف على الفروق في انماط السلوك العدواني الذي يستخدمه اللاعبين ضد منافسيهم على اساس حالة القلق التي يمرون بها الامر الذي يساعد ويجعل المدربين قادرين على توقع سلوك لاعبيهم العدواني بناء على حالة القلق التي يمرون بها ومن ثم استخدام السبل والوسائل التي تساعد على تخفيض حالة القلق لديهم لانها هي المؤشر على نوع ودرجة العدوان المتوقع ظهورها على اللاعبين والعمل على اعدادهم لمواجهة نوع حالة القلق التي يمرون بها ومن ثم السيطرة على السلوك العدواني .

1-2 مشكلة البحث:

اصبح من المسلم به علميا بعد الدراسات المستفيضة في السلوك الانساني في مختلف مجالات الحياة ان أي اداء يصدر من اعضاء جسم الانسان منفردة او مجتمعة هو ليس نتيجة لعمل بدني فقط ولكن ايضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية والانفعالية التي لانلاحظها بصورة مباشرة ولكن نستدل عليها من طبيعة واهداف هذه الحركات البدنية الصادرة .

ونظرا لتحول العدوان الى ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار ،تعوق من قدرة الرياضي على اداء او تقديم احسن ماعنده ،فانها اصبحت تحتاج الى وقفة ودراسة لمعرفة الاسباب او الحالات النفسية المرتبطة بها او التي تعمل على اثارها بشكل يهدف الى ايقاع الضرر بالنفس او الخصم .

وبما ان السلوك العدواني يتوقف في كثير من الاحيان على استعداد اللاعب وطبيعة تكوينه الانفعالي وكيفية تفسيره للمواقف والضغوط التي تواجهه وتؤثر في حياته الرياضييه ،فقد وجدت الباحثة ان هناك حاجة لدراسة الفروق في انماط او انواع العدوان التي يقوم بها اللاعبون وفقا لارتفاع وانخفاض حالة قلق المنافسة الرياضية لغرض الاجابة عن تساؤلين مهمين وهما:

-هل ان الفروق في نوع ودرجة العدوان تعتمد على ارتفاع وانخفاض حالة قلق المنافسة الرياضية لدى الرياضي -وهل ان السلوك العدواني للاعب الذي يستجيب لحالة قلق المنافسة الرياضية بدرجة منخفضة يختلف في سلوكه العدواني عن اللاعب الذي يستجيب لنفس المواقف الانفعالية بدرجة مرتفعه .

وبالتالي فان الاجابة عن هذين التساؤلين سوف تقدم مساعدة للمدربين في ادارة الحالة النفسية للاعبين من خلال تخفيض العدوان عن طريق التحكم في حالة قلق المنافسة الرياضية.

1-3 اهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على:

1-3-1 انماط السلوك العدوانى للاعبى عينة البحث.

1-3-2 ابعاد حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبى عينة البحث.

1-3-3 الفروق فى انماط السلوك العدوانى وفقا لارتفاع وانخفاض حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبى عينة البحث.

1-4 فرض البحث :

- تفترض الباحثة ان هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين اللاعبى فى انماط السلوك العدوانى وفقا لارتفاع وانخفاض حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبى عينة البحث.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشرى : لاعبو كرة السلة للفروق المشاركة فى بطولة غرب اسيا بكرة السلة للرجال.

1-5-2 المجال الزمانى : 9-11\16\2010

1-5-3 المجال المكانى : قاعة كلية التربية الرياضية فى جامعة دهوك.

2-الدراسات النظرية:

1-2 مفهوم العدوان:

ان عملية ايجاد او تحديد مفهوم ثابت للعدوان يعد من المشاكل التى واجهت علماء النفس وذلك لاختلافهم فى تحديد الاسباب المؤدية اليه .

اذ يعرفه(محي الدين حسين واخرون) على انه(اي سلوك يصدره الفرد لفظيا او بدنيا صريحا او ضمنيا مباشرا او غير مباشر ناشطا او سلبيا وحدده صاحبه بانه سلوك املته عليه مواقف الغضب او الاحباط او الازعاج من قبل الاخرين او مشاعر عدائية وترتب على هذا السلوك اذى بدني او مادى او نفسى للاخرين او للشخص نفسه) (°) .

ويعرفه (ماك بيري)نقلا عن (حسين علي فايد)بانه (اي سلوك يصدره الفرد بهدف الحاق الاذى والضرر بفرد او افراد اخرين الذى يحاول ان يتجنب هذا الاذى سواء كان بدنيا او لفظيا تم بصورة

° - محي الدين احمد واخرين؛السلوك العدوانى ومظاهره لدى الفتيات الجامعيات(بحوث السلوك والشخصية،المجلد الثالث،دار المعارف،1983)،ص220.

مباشرة او غير مباشرة ،او تم الافصاح عنه في صورة غضب او عداوة التي توجه الى المعتدى عليه^(٦) .

اما (سعيد بن عبدالله دببب) فيعرفه نقلا عن (ج.م.دارلي) على انه(السلوك الذي يؤدي الى الازى والتدمير وياخذ صورة الهجوم والاعتداء على الغير والممتلكات العامة)^(٧) . وهناك من يرى بانه(جزء من المشاعر يعمل كالية دفاعية نفسية لتصد المخاطر وتتصدى لها وتحمي الذات)^(٨) .

اما (رمضان ياسين) فقد اشار الى ان (العدوان هو شكل السلوك الذي يوجه نحو هدف الازى او اصلبة فرد اخر يتحفر لتجنب مثل هذا الشيء)^(٩) . ويضيف (عامر سعيد الخيكاني) بان العدوان هو (هو السلوك الذي يحاول فيه الفرد اصابة كائن حي اخر لاحداث الالم والازى له وهدفه التمتع بمشاهدة هذا الازى كنتيجة للسلوك العدوانى)^(١٠) .

2-1-1 اشكال السلوك العدوانى:

بما ان هناك طرائق متعددة للتعبير عن العدوان فان الانسان يستطيع ان يستخدم بعض او جزء من هذه الطرائق للتعبير عن عدوانه سواء باستخدام اعضاء بدنه كيديه او وجهه او القدمين او الاستهزاء او اهمال المقابل او المعارضه او باستخدام اللغه ووصف المعتدى عليه باوصاف جارحه مثيرة للعدوان ،وبناء عليه فقد قسم علماء النفس السلوك العدوانى الى اشكال متعددة. فقد صنفته (كوثر ابراهيم رزق) نقلا عن (س. فيشاخ) الى نوعين من العدوان (العدوان الوسيطى او الوسيطى وهو الذي يهدف الى استرداد بعض الاشياء او الموضوعات او اخذها بالقهر والاغتصاب

^٦ - حسين علي فايد؛ السلوك العدوانى لدى شباب الجامعة، (المؤتمر الثالث للارشاد النفسى ،جامعة عين شمس ،المجلد الاول ،1996)ص30.

^٧ - سعيد بن عبدالله دببب؛ ابعاد السلوك العدوانى لدى الاطفال المتخلفين عقليا من الدرجة البسيطة في ضوء متغيري العمر والاقامة(دراسات نفسية تصدر عن رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية ،المجلد السابع،العدد الثالث،1997)،ص52.

^٨ - هانى يحيى نصرى؛ علم النفس-دراسة الحواس الداخلية عبر السلوك اليومى للانسان (بيروت ،دار الارقم للطباعة والنشر،2006)،ص130.

^٩ - رمضان ياسين؛ علم النفس الرياضى ،(عمان ،دار اسامة للنشر والتوزيع،2008)،ص139 .

^{١٠} - عامر سعيد الخيكاني؛ سيكولوجية كرة القدم،(النجف،دار الضياء للطباعة والتصميم،2008)،ص273.

والعدوان العدائي الغاضب الذي يهدف الى الحاق الضرر بالآخرين ويكون مصحوبا بمشاعر الغضب والحقد والتذمر)^(١١).

ويذهب (محمود عبد الفتاح عنان) نقلا عن (سيلفا) الى التفريق بين نوعين من العدوان فهناك (العدوان كغاية والعدوان كوسيلة حيث ان الاول يتميز بوجود النية للايذاء البدني بغرض تحقيق الالذى النفسي والبدني والحاق به الضرر ،اما الثاني فهو نوع شائع ويتم الايذاء هنا بغرض الحصول على تعزيز خارجي مثل تشجيع الجمهور او اكتساب رضا الآخرين ،ويضيف في هذا المجال يجب ان نفرق بين العدوان والسلوك الحتمي حيث يتميز الاخير في الرياضة باللعب الرجولي والقوة في الاداء مثل الاحتكاك القوي والمزاومة او الرقابة للصيقة او الخطا التكتيكي)^(١٢) .

ويقدم (اسلمة كامل راتب) نقلا عن (اورلك) شرحا لمفهوم العدوان على اساس درجة السلوك العدوانى البدني المتوقع حيث يصنف العدوان الى الى خمس اصناف هي (العنف الموجه ضد الانسان بغرض الحاق الالذى بالآخرين على نحو يتسم بالقوة والقسوة البالغين مع الشعور بالمتعة والرضا بمشاهدة الالم والالذى ،والعدوان المدمر الموجه ضد الانسان ايضا بقصد توجيه الضرر والاصابة بشخص اخر ،والعدوان التعبيري الموجه ضد الذات بقصد الشعور بالرضا نتيجة الضرب اكثر من الشعور بالرضا ،والمتعة نتيجة الحاق الالذى او توجيه الضرر للآخرين .والعدوان كوسيلة الموجه نحو هدف لاجل تحقيق هدف او انجاز واجب معين فهو وسيلة لغاية وليس غاية في حد ذاته ،والعدوان غير المتعمد او غير المقصود الذي يحدث الضرر مثل اصابة المنافس بالصدفة ودون وجود هدف او التمتع من جراء ما يحدث واخيرا السلوك الجازم الموجه نحو هدف بقصد تحقيق الهدف من الاداء بكفاءة وفاعلية في اطار القواعد والقوانين الخاصة باللعبة)^(١٣) .

وتفرق (اميرة طه بخش) نقلا عن (ب.ج.رول) بين (عدوان ذي دافع شخصي وعدوان ذي دافع اجتماعي كما انه يميز بين العدوان الذي يحدث نتيجة لتخيل الفرد بانه مهدد او يوجد في خطر والعدوان الذي يحدث من اجل الدفاع عن النفس ازاء تهديد وخطر حقيقيين)^(١٤) .

^{١١} - كوثر ابراهيم رزق؛ ديناميات الاعتداء على المدرسين (بحوث المؤتمر الثامن لعلم النفس ،مصر، مكتبة الانجلو، 1992)، ص367 .

^{١٢} - محمود عبد الفتاح عنان ؛ سيكولوجية المنافسات الرياضية ،(القاهرة، المجلس الاعلى للشباب والرياضة، 1994)، ص121 .

^{١٣} - اسامة كامل راتب؛ المصدر السابق، ص210 .

^{١٤} - اميرة طه بخش ؛فاعلية برنامج ارشادي في خفض السلوك العدوانى لدى الاطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم (مجلة العلوم التربوية ،معهد الدراسات التربوية بجامعة القاهرة، العدد الحادي عشر، 1998)، ص54 .

ويصنفه (بشير معمريه) نقلا عن (برت.ر. ساينفلد) الى (عدوان بدني او مادي صريح مثل الحاق الاذى بانسان او ممتلكاته ، او عدوان لفظي صريح مثل الشتم او اللوم والنقد والسخرية وترويج الاشاعات الضارة)^(١٥).

2-2 مفهوم القلق :

يعد القلق ظاهرة نفسية اصبحت عامة ومنتشرة بسبب كثرة حدوثها في حيلة الانسان اليومية ،بسبب المشاكل الكثيرة التي يواجهها وتصبح حائلا بينه وبين الاهداف التي يخطط لتحقيقها في حياته الامر الذي يسبب له التوتر والاضطراب لذا فان القلق هو (خبرة وجدانية مكررة يمكن وصفها بانها حالة من التوتر والاضطراب وعدم الاستقرار والخوف وتوقع الخطر)^(١٦).

ويعرفه كل من (صالح حسن و وهيب مجيد) على انه (هو خوف من شيء مجهول متوقع وتظهر اعراضه في زيادة نبضات القلب وسرعة التنفس وجفاف الفم)^(١٧).

ويشير (عبد الرحمن العيسوي) الى ان القلق (هو حالة عامة تصيب الجسم كله وخاصة اذا كانت شديدة او عنيفة ومستمرة ،بل ان حالة القلق اذا استمرت طويلا تصيب الانسان ببعض الامراض التي ترجع لاسباب نفسية كالقلق)^(١٨).

وفي المجال الرياضي الذي يعد من المجالات التي تمثل فيها الانفعالات دورا مهما وخاصة في المنافسات الرياضية اذ ان (النشاط الرياضي يرتبط ارتباطا وثيقا بالانفعالات المتعددة كما ويتميز بقوة جاذبيته الانفعالية مما يشكل الاساس للتاثير الهام والايجابي على شخصية الفرد، والخبرات الانفعالية في النشاط الرياضي عبارة عن انفعالات سارة او انفعالات غير سارة تؤثر بصورة ايجابية او سلبية على العمليات البيولوجية والسلوكية للفرد)^(١٩). لذا يعرف (اسامة كامل راتب) القلق في المجال على انه (صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يستمر بها الفرد في وقت معين)^(٢٠).

^{١٥} - بشير معمريه ؛ المصدر السابق، ص106.

4- gyriak and others. samson wriht applid physiology oxford medical. pup..k1984.p.497.

^{١٧} - صالح حسن و وهيب مجيد؛ علم النفس العام، (اريد، دار الكندي للنشر والتوزيع، ب.ت)، ص210.

^{١٨} - عبد الرحمن العيسوي؛ الاضطرابات النفسجسمية، (بيروت، دار الراتب الجامعية، 2000)، ص342.

^{١٩} - محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي، (القاهرة، دار المعارف، 1987)، ص254.

^{٢٠} - اسامة كامل راتب ؛ المصدر السابق، ص157.

ويعرفه (احمد عربي) نقلا عن (احمد عكاشة) على انه (شعور غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر وصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية ياتي من نوبات تتكرر في نفس الفرد)^(٢١).

وتعرفه الباحثة على انه حالة انفعالية تتاب اللاعب نتيجة لخوفه من عدم كفاءته التدريبية او قدرته على تحقيق الاداء الامثل او الخوف من المنافس مما يؤدي الى نقص في متطلبات الجراءة والشجاعة لديه وينتج عنها الفشل في اداء المهارات الحركية بسبب ضعف التوافق العصبي العضلي الناتج عن حالة القلق.

2-2-1 مصادر القلق عند الرياضيين :

اختلفت تفسيرات الباحثين وعلماء النفس في المجال الرياضي في تحديد مصادر القلق الرياضي اذ يحدد كل من (Ahole&Hatfield) عاملين لاثارة القلق هما^(٢٢):
الاول- ان الموقف الذي الرياضي ذو معنوية كبيرة عند الرياضي.
والثاني- هو ان يدرك نوعا من التناقض السلبي بين قابلياته على الاداء وبين التنفيذ المعياري للاداء والذي يدركه بانه ضروري للنجاح.

ويحدد (اسامة كامل راتب) مصادر اخرى للقلق هي^(٢٣):

- الخوف من الفشل :ويعده السبب الاكثر اهمية في اثاره الشعور بالعصبية والقلق وهو ناتج عن الخوف من خسارة المباراة او فقدان بعض النقاط او ضعف الاداء .
- الخوف من عدم الكفاية:ميحدث عندما يعاني الرياضي من الخوف من عدم كفايته ويمثل ذلك مصدرا للقلق عندما تسيطر على الرياضي بعض الافكار السلبية التي تبين الاحساس بعدم الكفاية.
- فقدان السيطرة :وفيها يزداد قلق الرياضي عندما يفقد السيطرة علن الاحداث التي تميز المنافسة او المسابقة التي يشترك فيها .
- الاعراض الجسمية والفسولوجية:بسبب الضغوط النفسية الناتجة عن المنافسة يزداد التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضيين وتظهر بعض الاعراض الجسمية نتيجة لذلك والتي منها (اضطراب المعدة والحاجة للتبول وزيادة العرق وزيادة ضربات القلب).

^{٢١} -احمد عربي ؛المدرّب وعملية الاعداد النفسي ،(بغداد،المكتب الهندسي،2007)،ص123.

5- ISO- Ahole Seppo E&Hatfield Brad .PSychology of sport Asocial psychological .Approach Iowa..WMC.BrownPublishers.1986.P.182.

^{٢٣} -اسامة كامل راتب،المصدر السابق،ص189.

2-2-2 العوامل المؤثرة في حالة قلق المنافسة الرياضية:

هناك عدد من العوامل التي تؤثر على حالة قلق المنافسة الرياضية للاعب قبل اشتراكه في المنافسة وهي^(٢٤) :

- النمط العصبي للاعب.
- الخبرة السابقة.
- الحالة التدريبية للاعب.
- مستوى المنافسة.
- اهمية المنافسة .
- نظام المنافسة.
- استجابات المتفرجين.
- الحالة المناخية.

3- منهج البحث واجراءة الميدانية :

3-1 منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (بطريقة المسح) كونه المنهج الملائم لتحقيق اهداف وفروض البحث كما انه يقدم (التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي صورة للواقع ووضع مؤشرات وتنبؤات مستقبلية)^(٢٥).

3-2 عينة البحث :

يختار الباحث العينة (لاجل دراسة حالة جزء معين من افراد المجتمع الاصلي ثم تعميم النتائج على المجتمع كلة)^(٢٦) .
لذا فقد تمثل المجتمع الاصلي للبحث بلاعبى كرة السلة لمنتخبات غرب اسيا التي تنافست مع بعضها على بطولة غرب اسيا للرجال بكرة السلة، التي اقيمت في محافظة دهوك على ملعب قاعة كلية التربية الرياضية في جامعة دهوك، فقد بلغ المجتمع الاصلي (4) منتخبات هي (العراق

^{٢٤} - محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998)، ص393.

^{٢٥} - وجية محبوب؛ اصول البحث العلمي ومناهجة، (عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001)، ص263.

^{٢٦} - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى

(القاهرة: دار الفكر العربي، 2001)، ص213.

وايران وسوريا وفلسطين)تتوقع (12) لاعب لكل منتخب اختارت الباحثة منهم (3) منتخبات فقط ،حيث تم استبعاد المنتخب الايراني لصعوبة ترجمة وايضاح المقياسيين باللغة الفارسية لذا فقد بلغت نسبة العينة (75%) من المجتمع الاصلي وكما في الجدول التالي :

جدول (1)

يوضح المنتخبات وعدد اللاعبين

| المنتخبات | العراق | سوريا | فلسطين |
|--------------|--------|-------|--------|
| عدد اللاعبين | 12 | 12 | 12 |

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

-المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

-مقياس السلوك العدواني.

-مقياس ابعاد حالة قلق المنافسة الرياضية.

-اقلام .

3-4 ادوات القياس:

3-4-1 مقياس العدوان^(٢٧):

^{٢٧} - محمد حسن علاوي ؛موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ،(القاهرة،ملركز الكتاب للنشر، 1998)،ص472-

وضع هذا المقياس من قبل (محمد حسن علاوي) لقياس العدوان ويتضمن اربعة انماط للعدوان:

النمط الاول:التهجم او الاعتداء: واصحاب الدرجات المرتفعة في هذا النمط يتميزون بالعنف البدني ضد الاخرين ولايستطيعون التحكم في انفعالاتهم واندفاعهم نحو ايداء الاخرين ولديهم استعداد واضح للاعتداء على الاخرين عندما يمتلكهم الانفعال او الغضب وقد يشعرون بالارتياح عندما يعتدون على الاخرين، وتمثله العبارات التالية:

العبارات الموجبة (في اتجاه النمط): 37\33\25\17\13\1

العبارات السلبية(في عكس اتجاه النمط): 29\21\9\5

النمط الثاني:العدوان اللفظي: واصحاب الدرجات المرتفعة على هذا النمط يستخدمون لهجة عنيفة او كلمات جارحة عندما يغضبون او عندما يفقدون اعصابهم وقد يرفعون اصواتهم والحديث بعصبية اثناء المناقشات ويستجدمون التهديد اللفظي لمن يضايقهم ، وتمثله العبارات التالية:

العبارات الموجبة (في اتجاه النمط): 38\30\22\14\10\6

العبارات السلبية(في عكس اتجاه النمط): 34\26\18\2

النمط الثالث:سرعة الاستثارة: اصحاب الدرجات المرتفعة على هذا النمط يفقدون اعصابهم بسهولة ويظهر عليهم الاضطراب او الارتباك في المواقف الصعبة ويظهر على وجوههم الغضب بصورة واضحة وتسهل استئثارتهم ويبدو عليهم العصبية والنرفزة والسيطرة على انفعالاتهم، وتمثله العبارات التالية:

العبارات الموجبة (في اتجاه النمط): 35\27\23\19\11\3

العبارات السلبية(في عكس اتجاه النمط): 39\31\15\7

النمط الرابع:العدوان الغير مباشر:اصحاب الدرجات المرتفعة على هذا البعد يسقطون غضبهم على الاخرين عنما يشعرون بالاحباط ويقومون بالقاء الاشياء او يحاولون كسرهما عندما يفقدون اعصابهم وقد ينتابهم البكاء في مواجهة الانتقاد من الاخرين ويحاولون الاعتداء على مصدر اخر غير المصدر الاصلي المسبب للاحباط، وتمثله العبارات التالية:

العبارات الموجبة (في اتجاه البعد): 40\32\28\20\12\8

العبارات السلبية(في عكس اتجاه البعد): 36\24\6 1\4

وتتكون القائمة من (40) عبارة كل نمط تمثله (10) عبارات ويقوم اللاعب بالاجابة على عبارات القائمة على مقياس خماسي التدرج، العبارات الموجبة في جميع الانماط يتم تصحيحها

كما يلي (وافق بدرجة كبيرة جدا 5 درجات، وافق بدرجة كبيرة 4 درجات، وافق بدرجة متوسطة 3 درجات، وافق بدرجة قليلة 2 درجة، وافق بدرجة قليلة جدا درجة واحدة)، أما العبارات السالبة في جميع الانماط فيتم تصحيحها كما يلي (وافق بدرجة كبيرة جدا درجة واحدة درجات، وافق بدرجة كبيرة 2 درجة ، وافق بدرجة متوسطة 3 درجات، وافق بدرجة قليلة 4 درجات، وافق بدرجة قليلة جدا 5 درجات) علما انه لا توجد درجة كلية للمقياس وإنما يتم جمع درجات كل نمط على حدة ، وكلما ارتفعت درجة المفحوص على النمط واقتربت من الدرجة العظمى (50) كلما تميز بالخاصية التي يقيسها هذا النمط.. ويراعى عند تطبيق المقياس ان يكون تحت عنوان (مقياس تحليل الذات) ملحق (1) ..

3-4-2 مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية (٢٨):

صمم هذا المقياس كل من (مارتنز وبيرتون وفيلي ويمب وسمث) عام (1990) لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية وقام بترجمته الى العربية (محمد حسن علاوي) ويتضمن ثلاثة ابعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي :

القلق المعرفي : ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاده للتركيز وتصور الفشل في

المنافسة الرياضية ، وتمثله العبارات التالية : 1 4\ 7 10\ 13\ 16\ 19\ 22\ 25 .

القلق البدني : وهو ادراك الاستثارة الفسيولوجية ويتضمن اعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من

استجابات الجهاز العصبي الاوتونومي ، وتمثله العبارات التالية: 2\ 5\ 8\ 11\ 14\ 17\ 20\ 23\ 26 .

الثقة بالنفس : وهو البعد الايجابي في مواجهة القلق،، وتمثله العبارات

التالية: 3\ 6\ 9\ 12\ 15\ 18\ 21\ 24\ 27 .

وجميع عبارات القائمة في اتجاه البعد ماعدا العبارة رقم (14) في بعد القلق البدني فهي في عكس

اتجاه البعد، ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي:

ابداً تقريبا=درجة واحدة ، احياناً =درجتان ، غالباً =3 درجات ، دائماً تقريباً =4 درجات .

اما العبارة التي في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي :

ابداً تقريباً=4 درجات ، احياناً =3 درجات ، غالباً =درجتان ، دائماً تقريباً =درجة واحدة .

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة ، وكلما ارتفعت درجة المفحوص على البعد واقتربت من الدرجة

العظمى (36) كلما تميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد. ملحق (2). ويراعى عند تطبيق المقياس ان

يكون تحت عنوان (قائمة تقييم الذات قبل المباراة الرياضية).

ويعتمد ارتفاع الدرجة وانخفاضها لمقياس حالة قلق المنافسة الرياضية على اساس المتوسط
الفرضي ،فالدرجة التي تكون فوق المتوسط الفرضي او مساوية له تعد مرتفعة ،اما الدرجة التي
تكون تحت المتوسط الفرضي فتعد منخفضة وعلى اساس القانون الاتي^(٢٩):

مجموع البدائل

$$\text{المتوسط الفرضي} = \frac{\text{عدد الفقرات} \times \text{عدد البدائل}}{\text{عدد البدائل}}$$

3-5 التطبيق النهائي للمقياسين:

بعد استكمال المستلزمات المطلوبة للقيام بالبحث من اعداد اداتي البحث واختيار العينة وتحديد
مكان اجراء التجربة، تم القيام بتطبيق التجربة النهائية بتاريخ (9-11\6\2010) على عينة البحث
البالغ عددها (36) لاعب يمثلون ثلاثة منتخبات من المنتخبات المشاركة في بطولة غرب اسيا بكرة
السلة للرجال وهي (العراق وسوريا وفلسطين)، حيث تم اجراء الاختبار على اللاعبين في المباريات
المهمة والتي تكون نتيجتها مؤثرة على تسلسل الفريق في البطولة ، وتم توزيع المقياس على
اللاعبين في ملعب المباراة (ملعب كلية التربية الرياضية في جامعة دهوك) وقبل ان تبدأ المباراة
بساعة واحدة بحيث يجلس اللاعبون بعيدون عن بعضهن لتحاشي تاثر اجابتهن ببعضهم البعض،
وقد بلغ الوقت المستغرق للاجابة على فقرات المقياسين (20-25) دقيقة

3-6 - الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية^(٣٠) :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار(ت) .

^{٢٩} -اياد نور الدين محمد ؛الانتقاء على وفق بعض المحددات البدنية والوظيفية والاتجاه النفسي وتأثيره في تعلم
بعض المهارات الهجومية بكرة السلة،(اطروحة دكتوراه ،جامعة السليمانية،كلية التربية الرياضية،2008)،ص65
^{٣٠} - وديع ياسين وحسن محمد .التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،(الموصل:دار

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4-1- عرض وتحليل النتائج :

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لانماط

السلوك العدواني للاعبين فرق عينة البحث:

جدول(2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لانماط السلوك العدواني للاعبين فرق عينة البحث

| الانماط | | التهجم | | اللفظي | | سرعة الاستثارة | | العدوان غير المباشر | |
|---------|-------|--------|-------|--------|-------|----------------|-------|---------------------|-------|
| ع | س- | ع | س- | ع | س- | ع | س- | ع | س- |
| 7,54 | 33,41 | 10,36 | 29,25 | 7,07 | 31,33 | 8,28 | 32,75 | العراق | الفرق |
| 4,99 | 28,33 | 7,86 | 32,83 | 7,17 | 28,66 | 6,97 | 26,58 | سوريا | |
| 8,20 | 29,83 | 9,82 | 30,58 | 10,25 | 28,91 | 6,77 | 29,66 | فلسطين | |
| 7,18 | 30,52 | 9,26 | 30,88 | 8,15 | 29,63 | 6,07 | 29,66 | الكلي | |

يظهر من خلال الجدول(2)والذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لانماط السلوك العدواني للاعبين فرق عينة البحث ان (العراق)قد حقق اعلى درجة في نمط التهجم تليه (فلسطين)ثم (سوريا)باوساط حسابية بلغت (32,75 و 29,66 و 26,58) وبانحرافات معيارية بلغت (8,28 و 6,77 و 6,97) على التوالي في حين بلغ الوسط الحسابي الكلي (29,66)بانحراف معياري بلغ(6,07) .

وفي البعد (اللفظي)يظهر ان (العراق) قد حقق اعلى درجة على هذا البعد ايضا تليه (فلسطين)ثم (سوريا)باوساط حسابية بلغت (31,33 و 28,91 و 28,66) وبانحرافات معيارية بلغت (7,07

و10،25 و7،17) على التوالي ، في حين بلغ الوسط الحسابي الكلي (29،63) بانحراف معياري بلغ(8،15) .

وفي بعد سرعة الاستثارة يظهر ان (سوريا) قد حققت اعلى درجة على هذا البعد تليها (فلسطين) ثم (العراق) باوساط حسابية بلغت (32،83 و 30،58 و 29،25) وبانحرافات معيارية بلغت(7،86 و 9،82 و 10،36) على التوالي، في حين بلغ الوسط الحسابي الكلي (30،88) بانحراف معياري بلغ(9،26) .

اما بعد(العدوان غير المباشر) فيظهر ان (العراق) قد حقق اعلى درجة على هذا البعد تليه (فلسطين) ثم (سوريا) باوساط حسابية بلغت (33،41 و 29،83 و 28،33) وبانحرافات معيارية بلغت (7،54 و 8،20 و 4،99) على التوالي ، في حين بلغ الوسط الحسابي الكلي(30،52) بانحراف معياري بلغ(7،18).

4-1-2- عرض وتحليل نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لحالة قلق

المنافسة الرياضية للاعبين لفرق عينة البحث.

جدول(3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لابعاد حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبين فرق عينة

البحث

| الثقة بالنفس | | البدني | | المعرفي | | الابعاد |
|--------------|-------|--------|-------|---------|-------|---------|
| ع | س- | ع | س- | ع | س- | |
| 8،39 | 22،41 | 5،35 | 24،91 | 8،24 | 24،25 | العراق |
| 8،47 | 23 | 6،27 | 24،66 | 4،52 | 20،41 | سوريا |
| 8،63 | 17،83 | 5،65 | 23،83 | 6،76 | 27،08 | |

| | | | | | | |
|------|-------|------|-------|------|-------|--------|
| | | | | | | فلسطين |
| 8,58 | 21,08 | 5,62 | 24,47 | 7,06 | 23,91 | الكلي |

يظهر من خلال الجدول (3) الذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لحالة قلق المنافسة الرياضية للابني فرق عينة البحث ان (فلسطين) قد حققت اعلى درجة على البعد المعرفي يليها (العراق) ثم (سوريا) باوساط حسابية بلغت (27,08 و 24,25 و 20,41) وبانحرافات معيارية بلغت (6,76 و 24,25 و 20,41) على التوالي، في حين بلغ الوسط الحسابي الكلي (23,91) بانحراف معياري بلغ (7,06) .

وفي البعد (البدني) يظهر ان (العراق) قد حقق اعلى درجة على هذا البعد تليه (سوريا) ثم (فلسطين) باوساط حسابية بلغت (24,91 و 24,66 و 23,83) وبانحرافات معيارية بلغت (5,35 و 6,27 و 5,65) على التوالي، في حين بلغ الوسط الحسابي الكلي (24,47) بانحراف معياري بلغ (5,62) .

في بعد (الثقة بالنفس) يظهر ان (سوريا) قد حققت اعلى درجة على هذا البعد يليها (العراق) ثم (فلسطين) باوساط حسابية بلغت (23 و 22,41 و 17,83) وبانحرافات معيارية بلغت (8,47 و 8,39 و 8,63) على التوالي، في حين بلغ الوسط الحسابي الكلي (21,08) بانحراف معياري بلغ (8,58) .

4-2 عرض وتحليل نتائج الفروق في انماط العدوان بين المرتفعين والمنخفضين في ابعاد حالة قلق المنافسة الرياضية:

4-2-1 عرض وتحليل نتائج الفروق في نمط العدوان (التهجم) بين المرتفعين والمنخفضين في ابعاد حالة قلق المنافسة الرياضية:

جدول (4)

يبين قيم (ت) لدلالة الفروق (التهجم) بين المرتفعين والمنخفضين في ابعاد حالة قلق المنافسة الرياضية

| الابعاد | العينة | س- | ع | قيمة (ت) | الدلالة |
|--------------|-----------|-------|-------|-------------|--------------|
| المعرفي | المرتفعون | 28,29 | 11,00 | *2,20 | معنوي |
| | المنخفضون | 22,16 | 62,7 | | |
| البدني | المرتفعون | 29,30 | 7,29 | 0,648 | غير معنوي |
| | المنخفضون | 30,53 | 8,47 | | |
| الثقة بالنفس | المرتفعون | 31,77 | 7,66 | 1,712 | غير معنوي |
| | المنخفضون | 27,55 | 7,12 | | |

*دال عند مستوى 0,05

يظهر من خلال الجدول (4) الذي يبين دلالة الفروق في بعد التهجم بين المرتفعين والمنخفضين في ابعاد حالة قلق المنافسة الرياضية ان هناك فرق معنوي بين المرتفعين والمنخفضين

في نمط العدوان (التهجم) في البعد (المعرفي) ،في حين لم تظهر فروق معنوية بين المرتفعين والمنخفضين في هذا النمط على البعدين (البدني والثقة بالنفس) .

4-2-2 عرض وتحليل نتائج الفروق في نمط العدوان (اللفظي) بين المرتفعين والمنخفضين في ابعاد حالة قلق المنافسة الرياضية:

جدول (5)

يبين قيم (ت) لدلالة الفروق في النمط (اللفظي) بين المرتفعين والمنخفضين في ابعاد حالة قلق المنافسة الرياضية

| الابعاد | العينة | س- | ع | قيمة (ت) | الدلالة |
|--------------|-----------|-------|------|----------|-----------|
| المعرفي | المرتفعون | 29,52 | 9,72 | 0,172 | غير معنوي |
| | المنخفضون | 29,05 | 5,92 | | |
| البدني | المرتفعون | 29,17 | 8,82 | 0,106 | غير معنوي |
| | المنخفضون | 29,46 | 5,39 | | |
| الثقة بالنفس | المرتفعون | 32,92 | 9,89 | *2,19 | معنوي |
| | المنخفضون | 24,71 | 9,24 | | |

*دال عند مستوى 0,05

يظهر من خلال الجدول (5) الذي يبين دلالة الفروق في البعد (اللفظي) بين المرتفعين والمنخفضين في ابعاد حالة قلق المنافسة الرياضية ان هناك فرق معنوي بين المرتفعين والمنخفضين في نمط العدوان (اللفظي) في بعد (الثقة بالنفس) ،في حين لم تظهر فروق معنوية بين المرتفعين والمنخفضين في هذا النمط على البعدين (المعرفي والبدني) .

4-2-3 عرض وتحليل نتائج الفروق في نمط العدوان (سرعة الاستثارة) بين المرتفعين والمنخفضين في ابعاد حالة قلق المنافسة الرياضية:

جدول (6)

يبين قيم (ت) لدلالة الفروق في نمط (سرعة الاستثارة) بين المرتفعين والمنخفضين في ابعاد حالة قلق المنافسة الرياضية

| الابعاد | العينة | س- | ع | قيمة (ت) | الدلالة |
|--------------|-----------|-------|------|----------|---------|
| المعرفي | المرتفعون | 31,84 | 9,22 | 0,091 | غير |
| | المنخفضون | 31,58 | 7,28 | | معنوي |
| البدني | المرتفعون | 33,92 | 9,89 | *2,91 | معنوي |
| | المنخفضون | 29,71 | 9,24 | | |
| الثقة بالنفس | المرتفعون | 32,27 | 6,81 | 0,344 | غير |
| | المنخفضون | 30,77 | 9,87 | | معنوي |

*دال عند مستوى 0,05

يظهر من خلال الجدول (6) الذي يبين دلالة الفروق في بعد (سرعة الاستثارة) بين المرتفعين والمنخفضين في ابعاد حالة قلق المنافسة الرياضية ان هناك فرق معنوي بين المرتفعين والمنخفضين في نمط العدوان (سرعة الاستثارة) في البعد (البدني) ،في حين لم تظهر فروق معنوية بين المرتفعين والمنخفضين في هذا النمط على البعدين (المعرفي والثقة بالنفس) .

4-2-4 عرض وتحليل نتائج الفروق في نمط العدوان (غير المباشر) بين المرتفعين والمنخفضين في ابعاد حالة قلق المنافسة الرياضية:

جدول (7)

يبين قيم (ت) لدلالة الفروق في نمط (العدوان غير المباشر) بين المرتفعين والمنخفضين في ابعاد حالة قلق المنافسة الرياضية

| الابعاد | العينة | س- | ع | قيمة (ت) | الدلالة |
|---------|-----------|-------|------|----------|---------|
| | المرتفعون | 31,73 | 8,29 | | غير |

| | | | | | |
|-----------|-------|------|-------|-----------|--------------|
| معنوي | 1,070 | 5,63 | 29,17 | المنخفضون | المعرفي |
| غير معنوي | 0,783 | 6,70 | 29,34 | المرتفعون | البدني |
| معنوي | | 6,54 | 31,15 | المنخفضون | |
| معنوي | *2,29 | 8,29 | 22,77 | المرتفعون | الثقة بالنفس |
| | | 8,35 | 28,07 | المنخفضون | |

*دال عند مستوى 0,05

يظهر من خلال الجدول (7) الذي يبين دلالة الفروق في بعد (العدوان غير المباشر) بين المرتفعين والمنخفضين في ابعاد حالة قلق المنافسة الرياضية ان هناك فرق معنوي بين المرتفعين والمنخفضين في نمط العدوان (غير المباشر) في بعد (الثقة بالنفس) ،في حين لم تظهر فروق معنوية بين المرتفعين والمنخفضين في هذا النمط على البعدين (المعرفي والبدني) .

3-4 مناقشة النتائج :

بعد ان قامت الباحثة بعرض النتائج وتحليلها سوف تقوم بمناقشتها اذ يتبين من الجدول (2) الذي يمثل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لانماط السلوك العدواني فقد ظهر من خلالها وبشكل عام اي لكل لاعبي فرق العينة ان اعلى درجة قد تحققت على نمط (سرعة الاستثارة) وبلغت (30,88) وتراوحت بقية الدرجات ما بين (29,63 و 29,66 و 30,52) لانماط العدوان (اللفظي ،التهجم والعدوان الغير مباشر) على التوالي،وهو ما يشير الى الى ان درجة العدوان قد كانت اعلى من الوسط للاعبي فرق العينة مما يعني ان هؤلاء اللاعبين قد كانوا يعانون من نوع من الارتفاع في درجة العدوان وهذا برأي الباحثة يعود في كثير من الاحيان الى سوء تقدير اللاعب لمستواه وامكانية تحقيقه للواجبات المكلف بها والاهداف المطلوب منه تحقيقها مما يولد لديه نوع من الاحباط الذي يؤدي بدوره الى استثارة الانماط المختلفة المسببة للعدوان فتظهر من خلال سلوكه واحتكاكه مع اللاعبين المنافسين وفي بعض الاحيان حتى مع الزملاء في نفس الفريق ومدربه اذ انه (من الممكن للاعب ان يقود الى اتخاذ وضعية دفاعية تشوه الواقع ولا ترى الاسباب الحقيقية الكامنة خلف الفشل في تحقيق الهدف)⁽³¹⁾ .

³¹ - سامر جميل رضوان؛ الصحة النفسية، (عمان ،دار المسيرة للنشر والتوزيع،2002)،ص267.

مما يشير الى حاجة هؤلاء اللاعبين الى الاعداد النفسي الذي يؤهلهم الى ادراك مواقف اللعب بشكل بعيد عن العدوان يتطلب بذل الجهد والاصرار والعزيمة لمواجهة مختلف الظروف والمواقف الناتجة عن ظروف المباراة حيث ان (الشخص الذي يمتلك درجة عالية من العدوانية تبدو له كثير من المواقف ذات طبيعة عدائية او تملك صفات مثيرة للتنبه للسلوك العدائي فالشخص الذي يمتلك درجة عالية من سمة العدائية يميل الى ادراك مواقف معينة على انها مثيرة للعدائية او مهددة له ويستجيب بطريقة عدائية)^(٣٢) .

ويتبين من خلال الجدول (3) والذي يمثل الاوساط الحسية والانحرافات المعيارية لابعاد حالة قلق المنافسة الرياضية ان لاعبي فرق العينة كانوا يعانون من ارتفاع حالة قلق المنافسة الرياضية فقد تراوحت الارقام على ابعاد حالة القلق وبشكل عام بين (21,08-24,47) وهي تنذر بان هناك نوع من ارتفاع لحالة القلق قبل المنافسة الرياضية وهذا ماتعزوه الباحثة الى دخول اللاعبين في حالة تفكير مستمرة قبل المباراة بيوم لو يومين او ساعات بالاضافة الى الضغط الي يسببه المدرب والجمهور واهمية المباراة الى جانب ادراك اللاعب لاستعداداته البدنية والمهارية لتلك المباراة وهل هي بالمستوى المطلوب ام لا الى جانب (مرحلة التوتر طويلة المدى التي تبدأ من لحظة معرفة اللاعب لأول مرة بموعد المنافسة او اختياره في الفريق وفيها يبدا منحنى الاستثارة بالصعود البطيء، وتكون دافعية اللاعب عالية ويبدا في اعداد نفسه ثم تليها المراحل الاخرى مثل مرحلة التوتر ماقبل المنافسة ومرحلة توتر بداية المنافسة ومرحلة توتر المنافسة)^(٣٣) .

اما الجداول (4-5-6-7) التي تبين الفروق في انماط السلوك العدواني وفقا لارتفاع وانخفاض حالة قلق المنافسة الرياضية نجد انه يظهر لنا من خلال الجدول (4) الذي يبين الفروق في نمط (التهجم) ان الفروق في هذا النمط بين المرتفعين والمنخفضين في حالة قلق المنافسة الرياضية دالة احصائيا عند مستوى (0,05) في البعد (المعرفي) ولصالح المرتفعين ،اما الفروق في البعدين البدني والثقة بالنفس فليست دالة احصائيا، وتعزو الباحثة وجود الفروق المعنوية لصالح المرتفعين (المعرفي) الى ان اللاعبين الذين يفسرون ظروف المنافسة وما يرتبط بها من مثيرات مختلفة على انها تفوق قدراتهم واستعداداتهم وارتباط هذا التفسير بالكثير من الاعراض الفسلجية مثل زيادة سرعة التنفس وزيادة ضربات القلب والتعرق الى جانب الاعراض النفسية مثل التردد والخوف من الخصم

^{٣٢} - سامر جميل رضوان ، نفس المصدر ، ص 264 .

^{٣٣} - محمد العربي شمعون ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1 ، (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1996)، ص

وشدة الاستئثرلة والنرفزة وعدم ثبات الحالة الانفعالية وما يترتب على ذلك من عدم قدرة اللاعب على التحكم والسيطرة على انفعالاته وظهور بعض الاخطاء الفنية فان كل ذلك سوف يؤدي الى زيادة في نمط (التهجم) على الخصم وظهور هذا النوع من العدوان بشكل اوضح من غيره من انواع العدوان وهذا الامر يجعل الرياضي يشعر (بالحاجة الى المهاجمة او الحاق الضرر بشخص اخر وكذلك محاولة التحقير و الاذى والمعاقبة)^(٣٤) .

ويتبين من الجدول (5) ان الفروق في نمط العدوان (اللفظي) بين المرتفعين والمنخفضين في حالة قلق المنافسة الرياضية دالة احصائيا عند مستوى (0,05) في بعد (الثقة بالنفس) اما الفروق في البعدين (المعرفي والبدني) فليست دالة احصائيا، وتعزو الباحثة وجود الفروق المعنوية بين المرتفعين والمنخفضين في العدوان (اللفظي) في بعد (الثقة بالنفس) ولصالح المنخفضين الى ان انخفاض الثقة بالنفس يؤدي الى جعل اللاعب في حالة من عدم القدرة في السيطرة على النفس مما يؤدي الى ان يصدر عنه مختلف الالفاظ تجاه الخصم لاسبط احتكاك او حالة لعب قويه بسبب عدم قدرته على الاحتفاظ برباطة الجأش في تنافسه مع الخصم نظرا لاعتقاده في بعض الاحيان بان الخصم ذو استعداد افضل منه او ان هناك مقومات لدى الخصم افضل من التي لديه مما يجعله غير واثق من نفسه ومن استعداداته فالثقة بالنفس تعتمد على (احساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله فنترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته ويتصرف بشكل طبيعي دون قلق او رهبة)^(٣٥) .

ويتبين من الجدول (6) ان الفروق في نمط العدوان (سرعة الاستئثرلة) بين المرتفعين والمنخفضين في حالة قلق المنافسة الرياضية دالة احصائيا عند مستوى (0,05) في البعد (البدني) ولصالح المرتفعين اما الفروق في البعدين (البدني والثقة بالنفس) فليست دالة احصائيا، وتعزو الباحثة وجود الفروق المعنوية بين المرتفعين والمنخفضين في نمط العدوان (سرعة الاستئثرلة) في البعد (البدني) الى ان ذلك يكاد يكون شيئا طبيعيا جدا فاللاعب الذي يتميز بالقلق البدني المرتفع والذي يتمثل في (خفقان القلب واتوتر العضلي والاحساس بالارهاق وحدة الطبع ومص الشفاه والبرد وتعرق اليدين والرجلين والرعدة في الجسم والرغبة في التبول وغثيان وتقيؤ والاسهال وارتفاع ضغط الم وزيادة

^{٣٤} - عامر سعيد الخيواني؛ المصدر السابق، ص266.

^{٣٥} - امير تاج الدين؛ الثقة بالنفس، ط2، (القاهرة، كنوز للنشر والتوزيع، 2008)، ص25.

معدل التنفس^(٣٦) هي اعراض منسجمة مع اعراض الاستثارة بل انها مرتبطة بها في كثير من الاحيان حيث انها تعني (التنشيط الفسيولوجي والنفسي العام ويمكن الاستدلال عليها من خلال بعض القياسات الفسيولوجية او الدلائل الفسيولوجية)^(٣٧) وهذه التغيرات الفسيولوجية عندما تتجاوز الحد الطبيعي او المعقول او الضروري اللازم للاداء الرياضي الامثل فانها تصبح ذات تاثير سلبي على سلوك الرياضي فهي تمثل (الشدة التي تطلق بها الطاقة الكامنة المخزونة في انسجة جسم الكائن الحي والتي تبدو في صورة النشاط والاستجابة)^(٣٨) مما يؤدي الى سرعة استثارته لايستطاع المواظف وبالتالي ظهور السلوك العدواني كنتيجة لتلك التغيرات التي تكون خارج نطاق سيطرة اللاعب فالعدوان اساسا هو (السلوك الفعلي البدني وانه ليس موقف او شعور)^(٣٩).

ويتبين من الجدول (7) ان الفروق في نمط العدوان (غير المباشر) بين المرتفعين والمنخفضين في حالة قلق المنافسة الرياضية دالة احصائيا عند مستوى (0,05) في بعد (الثقة بالنفس) ولصالح المنخفضين اما الفروق في البعدين (المعرفي والبدني) فليست دالة احصائيا ،وترى الباحثة بما ان الثقة هي البعد الايجابي في مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية مقابل البعدين السالبيين (المعرفي والبدني) فان انخفاضها يعد نتيجة منطقية نظرا لارتفاع قيمة البعدين الاخرين (المعرفي والبدني) مما يولد الافكار السلبية التي تزعزع الثقة بالنفس فمن غير المعقول ان يكون الشخص يفكر بطريقة سلبية ولديه ثقة عالية بالنفس حيث ان (الافكار الايجابية تساعد على بناء الثقة بالنفس مما يؤدي الفعل الايجابي الذي يساعد الشخص على التقدم تحت اي ظرف مهما كان صعبا)^(٤٠) وبما ان الثقة اصبحت منخفضة اصبح من الممكن ان يصدر عن اللاعب بعض اشكال العدوان غير المباشر

1-hariss.d.v.and hariss b.the athletes guide to sports psychology . mental skills for people.new york. Leisure prss .1984.p.29

2-kremer.j and scallg.d .psychology in sports .K .london W.B saunderscompaun.1993.p89.

^{٣٨} -محمود عبد الفتاح عنان؛سيكولوجية التربية البدنية والرياضة ،ط1،(القاهرة،دار الفكر العربي.1995.ص264.

^{٣٩} - رمضان ياسين ؛علم النفس الرياضي ،(عمان ،دار الشروق للنشر والتوزيع ،2008.ص139.

^{٤٠} -ابراهيم الفقي ؛ قوة التفكير ،ط1،(دمشق،دار التوفيق ،2009.ص47 .

مثل ضرب الكرة بقوة على الارض او ان ينتقد زملائه في الملعب او عدم الاصغاء لنصائح مدربه وغيرها ،وهذا يعود لخوف اللاعب من القانون من القيام بالعدوان المباشر على الخصم من جهة والشعور (بالالم او المهاجمة او الاعاقة الشخصية والاحباط والشعور بعدم الراحة والاستثارة)^(٤١) من جهة اخرى .

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

١. هناك ارتفاع في درجة انماط السلوك العدواني (التهجم ،اللفظي ،سرعة الاستثارة والعدوان غير المباشر)اذ تجاوز الوسط الحسابي للانماط الاربعة درجة الوسط.
٢. اظهرت الدراسة ان لاعبي فرق العينة كانوا يعانون بشكل عام من ارتفاع في حالة قلق المنافسة الرياضية.
٣. هناك فروق معنوية في نمط العدوان(التهجم) بين المرتفعين والمنخفضين في البعد المعرفي في حين لم تظهر فروق معنوية في هذا النمط بين المرتفعين والمنخفضين في البعدين(البدني والثقة بالنفس).
٤. هناك فروق معنوية في نمط العدوان(اللفظي) بين المرتفعين والمنخفضين في بعد الثقة بالنفس في حين لم تظهر فروق معنوية في هذا النمط بين المرتفعين والمنخفضين في البعدين(المعرفي والبدني).
٥. هناك فروق معنوية في نمط العدوان(سرعة الاستثارة) بين المرتفعين والمنخفضين في البعد البدني في حين لم تظهر فروق معنوية في هذا النمط بين المرتفعين والمنخفضين في البعدين(المعرفي والثقة بالنفس).
٦. هناك فروق معنوية في نمط العدوان(غير المباشر) بين المرتفعين والمنخفضين في بعد الثقة بالنفس في حين لم تظهر فروق معنوية في هذا النمط بين المرتفعين والمنخفضين في البعدين(المعرفي و البدني).

5-2 التوصيات :

^{٤١} -محمد حسن علاوي ومحمود عبد الفتاح عنان ؛الدراسة النفسية للعدوان والشغب والتعصب في الرياضة ط1،(القاهرة ،دار الفكر العربي،2003)،ص25.

١. ضرورة الاهتمام بمعالجة الحالات النفسية السلبية التي يعاني منها لاعبو كرة السلة والمتمثلة بانماط العدوان وقلق المنافسة الرياضية نظرا لتأثيرها وانعكاسها على اداء اللاعب بسبب اثارها السلبية المتمثلة في انخفاض قدرة اللاعب على الاداء الامثل بسبب العدوان والقلق المرتفعان.
٢. الاهتمام باعداد الاختبارات النفسية التي تقيس حالة قلق المنافسة الرياضية والعدوان الرياضي لان ارتفاع القلق يؤدي في اغلب الاحيان الى ارتفاع في انماط العدوان لدى اللاعبين.
٣. دراسة العوامل النفسية الاخرى التي يمكن ان يكون لارتفاعها او انخفاضها دورا في ظهور العدوان لدى اللاعبين مثل التوتر والاستثارة والطاقة النفسية ومكونات الشخصية وغيرها.
٤. اقامة دورات تدريبية خاصة بعلم النفس الرياضي للمدربين حتى يكون المدرب ملما بالعوامل النفسية المختلفة والتي يجب ان لا يقل الاهتمام بها عن الجانب البدني والمهاري لدورها في قدرة اللاعب على تحقيق الاهداف والواجبات المطلوبه منه .

المصادر العربية والاجنبية:

١. ابراهيم الفقي ؛ قوة التفكير، ط1، (دمشق، دار التوفيق، 2009).
٢. احمد امين فوزي ؛ مبادئ علم النفس الرياضي ، ط2، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2006).
٣. احمد عريبي ؛ المدرّب وعملية الاعداد النفسي ، (بغداد، المكتب الهندسي، 2007).
٤. اسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة، ط2، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
٥. امير تاج الدين ؛ الثقة بالنفس ، ط2، (القاهرة، كنوز للنشر والتوزيع، 2008).
٦. اميرة طه بخش ؛ فاعلية برنامج ارشادي في خفض السلوك العدواني لدى الاطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم (مجلة العلوم التربوية ، معهد الدراسات التربوية بجامعة القاهرة، العدد الحادي عشر، 1998).
٧. اياد نور الدين محمد ؛ الانتقاء على وفق بعض المحددات البدنية والوظيفية والاتجاه النفسي وتأثيره في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، (اطروحة دكتوراه ، جامعة السليمانية، كلية التربية الرياضية، 2008)، ص65

٨. بشير معمريه ؛ بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس ، (المنصورة، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، 2008).
٩. حسين علي فايد؛ السلوك العدواني لدى شباب الجامعة، (المؤتمر الثالث للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ،المجلد الاول، 1996).
١٠. رمضان ياسين ؛ علم النفس الرياضي ، (عمان ،دار اسامة للنشر والتوزيع، 2008).
١١. سامر جميل رضوان ؛ الصحة النفسية ، (عمان ،دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2002).
١٢. سعيد بن عبدالله ديبس ؛ ابعاد السلوك العدواني لدى الاطفال المتخلفين عقليا من الدرجة البسيطة في ضوء متغيري العمر والاقامة (دراسات نفسية تصدر عن رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية ،المجلد السابع، العدد الثالث، 1997).
١٣. صالح حسن و وهيب مجيد؛ علم النفس العام ، (اريد، دار الكندي للنشر والتوزيع، ب.ت).
١٤. عامر سعيد الخيكاني؛ سيكولوجية كرة القدم ، (النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008).
١٥. عبد الرحمن العيسوي ؛ الاضطرابات النفسجسمية ، (بيروت، دار الراتب الجامعية، 2000).
١٦. ك. هول وجارنر ؛ نظريات الشخصية، (ترجمة) فرح احمد فرج واخرون (القاهرة ،دار الفكر العربي، 1996).
١٧. كوثر ابراهيم رزق؛ ديناميات الاعتداء على المدرسين (بحوث المؤتمر الثامن لعلم النفس ،مصر، مكتبة الانجلو، 1992).
١٨. محمد العربي شمعون ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، (القاهرة ،دار الفكر العربي، 1996).
١٩. محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، (القاهرة، دار المعارف، 1987).
٢٠. محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، (القاهرة ،مركز الكتاب، 2000).
٢١. محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، (القاهرة، ملركز الكتاب للنشر، 1998).

٢٢. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان .القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، (القاهرة: دار الفكر العربي، 2001).
٢٣. محمد حسن علاوي ومحمود عبد الفتاح عنان ؛ الدراسة النفسية للعدوان والشغب والتعصب في الرياضة، ط1، (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2003).
٢٤. محمود عبد الفتاح عنان؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضة ، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
٢٥. محمود عبد الفتاح عنان ؛ سيكولوجية المنافسات الرياضية ، (القاهرة، المجلس الاعلى للشباب والرياضة، 1994).
٢٦. محي الدين احمد واخرين؛ السلوك العدواني ومظاهره لدى الفتيات الجامعيات (بحوث السلوك والشخصية، المجلد الثالث ، دار المعارف، 1983).
٢٧. هاني يحيى نصري؛ علم النفس-دراسة الحواس الداخلية عبر السلوك اليومي للانسان (بيروت ، دار الارقم للطباعة والنشر، 2006).
٢٨. وجية محجوب؛ اصول البحث العلمي ومناهجة ، (عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001).
٢٩. وديع ياسين وحسن محمد .التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، (الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).

30-gyirilak and others. samson wriqht applid physiology oxford medical.
pup..k1984.p.497

31-ISO- Ahole Seppo E&Hatfield Brad .PSychology of sport Asocial psychological Approach Iowa..WMC.BrownPublishers.1986.P.18

32-hariss.d.v.and hariss b.the athletes guide to sports psychology . mental skills for people.new york. Leisure prss .1984.p.29

33-kremer.j and scallg.d .psychology in sports .K .london W.B saunderscompaun.1993.p89

الملاحق
ملحق (1)
مقياس تحليل الذات

| ت | العبارات | درجة كبيرة جدا | درجة كبيرة | درجة متوسطة | درجة قليلة | درجة قليلة جدا |
|----|--|-------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|
| -1 | يبدو انني غير قادر على التحكم في اندفاعي نحو ايداء من يحاول مضايقتي. | | | | | |
| -2 | عندما اغضب فانني لاستخدم لهجة عنيفة. | | | | | |
| -3 | افقد اعصابي بسهولة. | | | | | |
| -4 | لااسقط غضبي على بعض زملائي عندما ينتقدني رئيسي او من هو اكبر مني سنا. | | | | | |
| -5 | اذا بنبة شخص ما في الاعتداء علي فانني احاول ان | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | اتجنب ذلك . |
| | | | | | -6 عندما افقد اعصابي فاني اتلفظ ببعض الكلمات الجارحة. |
| | | | | | -7 في المواقف الصعبة لا يظهر علي الاضطراب. |
| | | | | | -8 افقد اعصابي في بعض المواقف الى الدرجة التي اقوم فيها بالقاء الاشياء. |
| | | | | | -9 اعتقد انه لا يوجد سبب معقول للاعتداء على اي شخص. |
| | | | | | -10 في بعض المناقشات اميل الى رفع صوتي والحديث بعصية. |
| | | | | | -11 عندما اغضب فان ذلك يظهر على وجهي بصورة واضحة. |
| | | | | | -12 عندما انفعل بشدة اقوم بالتقاط ارب شي لي واحاول ان اكسره. |
| | | | | | -13 عندما يحاول شخص ما مضايقتي فاني اندفع للاعتداء عليه عليه. |
| | | | | | -14 اتلفظ ببعض الالفاظ غير المناسبة عن الاشخاص الذين لا اميل اليهم. |
| | | | | | -15 الكثير من قراراتي لاتتبع من انفعالاتي. |
| | | | | | -16 لا افقد اعصابي الى الدرجة التي اقوم فيها بالقاء الاشياء. |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|-----|
| | | | | | بعض الاشخاص يصفوني بانني شخص هجومي. | -17 |
| | | | | | لاخاطب بعض الناس بقسوة حتى ولو كانوا يستحقون ذلك. | -18 |
| | | | | | من السهولة استثارتي بصورة واضحة. | -19 |
| | | | | | في بعض المناقشات اظهر غضبي بالضرب على المائدة. | -20 |
| | | | | | لااعتدي على الناس الذين يحاولون مضايقتي. | -21 |
| | | | | | عندما يخاطبني بعض الناس بصوت عال فانني ارد عليهم بالصوت العالي ايضا. | -22 |
| | | | | | يغلي الدم في عروقي اذا ضايقتني شخص ما. | -23 |
| | | | | | الناس الذين يقذفون الاشياء عندما يغضبون اعتبرهم مثل الاطفال. | -24 |
| | | | | | عندما اغضب او انفعل فانني اكون مستعدا للاعتداء على الشخص الذي اثار غضبي او انفعالي. | -25 |
| | | | | | لاحاول ان اتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى الى مضايقتي. | -26 |
| | | | | | اشعر في بعض المواقف انني مثل وعاء من البارود قابل للانفجار. | -27 |
| | | | | | عندما اتضايق او اغضب فانني اسقط ذلك على اي شخص اقابله. | -28 |
| | | | | | لااستخدم العنف البدني للدفاع عن حقوقي . | -29 |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | 30- لا استطيع ان امنع نفسي من النقاش الحاد عندما يختلف رأي البعض مع رأي الشخصي. |
| | | | | | 31- عندما يخطيء البعض في حقي فأنني استطيع ان اتحكم في انفعالاتي. |
| | | | | | 32- اذا لم استطع النيل من الشخص الذي يضايقني فأنني احاول مضايقة اي شخص اخر. |
| | | | | | 33- اشعر بالارتياح عندما اعتدي على بعض الاشخاص الذين لا اميل اليهم. |
| | | | | | 34- اميل الى الحديث بهدوء واحاول عدم السخرية من اي شخص اخر في بعض المناقشات مع الاخرين. |
| | | | | | 35- انا شخص يبدو علي العصبية والنفرة في العديد من المواقف . |
| | | | | | 36- اذا لم استطع النيل من الشخص الذي يضايقني فاني اسقط غضبي على الاخرين. |
| | | | | | 37- اذا شعرت بنية شخص في الاعتداء علي فأنني ابادر الى الاعتداء عليه. |
| | | | | | 38- عندما اغضب فأنني استخدم بعض الكلمات العنيفة. |
| | | | | | 39- لا استطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف. |
| | | | | | 40- اكاد ابكي عندما لا استطيع مواجهة انتقادات زملائي. |

ملحق (2)

قائمة تقييم الذات قبل المباراة الرياضية

| ت | العبارات | ابدا تقريبا | احيانا | غالبا | دائما تقريبا |
|-----|---|----------------|--------|-------|-----------------|
| ١. | اشعر بالاسترخاء في جسمي . | | | | |
| ٢. | اشعر بالنرفزة. | | | | |
| ٣. | اخشى الهزيمة. | | | | |
| ٤. | اشعر برعشة في اطرافي . | | | | |
| ٥. | احس بالاطراب. | | | | |
| ٦. | اشعر بالتقاؤل بالنسبة لنتيجة المباراة. | | | | |
| ٧. | احس بمغص او (توتر) في معدتي . | | | | |
| ٨. | احس بعدم الاستقرار . | | | | |
| ٩. | بالي مشغول من ناحية نتيجة المباراة. | | | | |
| ١٠. | اشعر بانني في احس حالاتي البدنية. | | | | |
| ١١. | اعصابي مشدودة. | | | | |
| ١٢. | اخشى من عدم التوفيق في المباراة . | | | | |
| ١٣. | اشعر بان ريقى ناشف. | | | | |
| ١٤. | روحي المعنوية مرتفعة. | | | | |
| ١٥. | فكري مشغول خوفا من سوء مستوي في المباراة. | | | | |
| ١٦. | دقات قلبي سريعة جدا (اسرع من المعتاد) | | | | |
| ١٧. | اشعر باطمئنان. | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | ١٨. تراودني افكار بعدم الاشتراك في المباراة. |
| | | | | ١٩. اشعر بان جسمي مشدود. |
| | | | | ٢٠. احس بالارتباك. |
| | | | | ٢١. بالي مشغول خوفا من عدم رضا مدربي عن مستوى ادائي . |
| | | | | ٢٢. اشعر بصداغ بسيط في راسي. |
| | | | | ٢٣. اشعر بالتوتر العصبي. |
| | | | | ٢٤. اخشى من عدم اجادتي. |
| | | | | ٢٥. اشعر بالراحة الجسمية. |
| | | | | ٢٦. اشعر بالانزعاج. |
| | | | | ٢٧. اهمية المباراة تشتت تفكيري. |
| | | | | ٢٨. اشعر بان جسمي متوتر. |
| | | | | ٢٩. معنوياتي منخفضة. |
| | | | | ٣٠. كلما فكرت في المباراة زاد ارتبائي. |
| | | | | ٣١. احس بالتعب في بعض عضلاتي. |
| | | | | ٣٢. اشعر بثقة في نفسي . |
| | | | | ٣٣. يئتابني بعض التشاؤم. |
| | | | | ٣٤. اعاني من من بعض العرق وخاصة في راحة يدي. |
| | | | | ٣٥. احس بالعصبية. |
| | | | | ٣٦. اشعر بانني سوف اظهر في احس حالاتي في المباراة. |
| | | | | ٣٧. اشعر ببعض الضيق في التنفس. |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | ٣٨. اشعر بالامان. |
| | | | | ٣٩. تدور في ذهني افكار عن الهزيمة في المباراة. |
| | | | | ٤٠. احس بما يشبه الالم في بعض اجزاء جسمي. |
| | | | | ٤١. اعصابي مستريحة. |
| | | | | ٤٢. اجد نفسي افكر في عدم قدرتي على استكمال المباراة . |
| | | | | ٤٣. اشعر بانني مرتاح جسميا. |
| | | | | ٤٤. اشعر بالضغط العصبي. |
| | | | | ٤٥. عندي ثقة بالفوز في المباراة. |

دراسة مقارنة بين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الانجاز للاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى من ذوي الشلل الدماغي فئة (37,36)

د. سعد محمد دخيل د. سلمان علي حسن د. مثنى أحمد خلف

ملخص البحث

تتمثل مشكلة البحث في معرفة المستوى الفعلي لبعض عناصر اللياقة البدنية لاصحاب الشلل الدماغي (37,36) وإعطاء قيمة واقعية من خلال المقارنة في الجانب البدني الذي يساعد على اعطاء تفسيراً حقيقياً لمستوى ومقدار التقدم والتميز في منافسات الاركاض السريعة مع الاخذ بعين الاعتبار طبيعة الفروق المتقاربة في فئة العوق . وهي الحجر الاساس في وضع اساس التدريب الرياضي على وفق القدرات البدنية والفنية . وهذا ما حذى بالباحثين بدراسة اسلوب مقارنة بالقدرات البدنية لفئة (37,36) لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي للمعاقين لألعاب القوى (المسافات القصيرة).

ويهدف البحث الى ما يلي :

- 1- التعرف على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الانجاز لدى لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى (المسافات القصيرة) من ذوي الشلل الدماغي فئة (37,36) .
استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المقارنة لحل مشكلة البحث. واشتمل مجتمع البحث على لاعبي المنتخب الوطني (الشباب والمتقدمين) لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئتي الشلل الدماغي (37,36) والبالغ عددهم (12) لاعباً . تم استبعاد (4) لاعبين ولكل فئة لاعبين اثنين لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية. وبذلك كانت عينة البحث (8) لاعبين ، تم تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعة تمثل فئة عوق خاصة بهم.
اما اهم الاستنتاجات فكانت:

- 1 تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- 2 تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في صفة تحمل القوة لعضلات البطن.

- ٣ تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في صفة السرعة القصوى.
- ٤ تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في صفة القوة الانفجارية للذراعين.
- ٥ تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في مستوى الانجاز لركض مسافة (100)م و(200)م.

واوصى الباحثون بمايلي:

- ١ التأكيد على رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية في الخطة التدريبية العامة والخاصة للمعاقين في ((العاب القوى)) .
- ٢ وضع معايير خاصة لمستوى عناصر اللياقة البدنية وعلى اساسها يتم ضم اللاعبين المعاقين المتميزين ضمن المنتخبات الوطنية
- ٣ إجراء بحوث تجريبية ووظيفية على عينات مختلفة من فئات العوق ضمن المنتخبات الوطنية .
- ٤ استخدام الاساليب والطرق التدريبية المختلفة في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة
- ٥ استخدام التمارين التأهيلية والعلاج الطبيعي قبل البدء بعملية الاعداد البدني والوظيفي (التدريب الرياضي) للمعاقين فئة الشلل (36,37) .

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

شهد عالم العاب القوى الدولي تطوراً في مستوى الانجاز لكثير من الفعاليات في السنوات الاخيرة بشكل كبير جداً ولا سيما في المنتخبات الوطنية عالمياً ودولياً وعربياً ومن يتابع ويتطلع على هذه المستويات يستطيع ان تكون له القدرة على التحليل والقياس والتنبؤ بالمستوى الفني والاداء البدني المتميز .

ان مستوى اللياقة البدنية وعناصره تلعب دوراً بارزاً في تحطيم الارقام القياسية وحصد الوسمة وخاصة اذا علمنا بأن المعاقين لفئة الشلل الدماغي والقادرين على المشي والركض بأنهم متكافئين ومتقاربين في مستوى الاعاقة ولذا كان من الواجب معرفة المستوى الحقيقي ومدى الفروق

في مستوى عناصر اللياقة البدنية لفعاليات المسافات القصيرة. وبناءً على ما تقدم تكمن أهمية البحث بوضع الحجر الأساس في معرفة واقع مستوى بعض العناصر اللياقة البدنية ومستوى الانجاز لفئة الشلل الدماغي (37,36) لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي للمعاقين لألعاب القوى (المسافات القصيرة).

2-1 مشكلة البحث

ان العاملين في مجال الرياضة للمعاقين وعلى وجه الخصوص العاب القوى تتضح لهم الفوارق ومدى التقارب في الامكانيات البدنية والفنية . وبما ان الباحثين من الدارسين والمتابعين اتضح وجود حالة من التباين والتفوق لفئة على حساب فئة اخرى مع وجود حالة الدمج في السباقات الدولية لدى هذين الفئتين ولذا ارتى الباحثين معرفة المستوى الفعلي لبعض عناصر اللياقة البدنية لاصحاب الشلل الدماغي (37,36) وإعطاء قيمة واقعية من خلال المقارنة في الجانب البدني الذي يساعد على اعطاء تفسيراً حقيقياً لمستوى ومقدار التقدم والتميز في منافسات الاركاض السريعة مع الاخذ بعين الاعتبار طبيعة الفروق المتقاربة في فئة العوق . وهي الحجر الاساس في وضع اساس التدريب الرياضي على وفق القدرات البدنية والفنية . وهذا ما حذى بالباحثين بدراسة اسلوب مقارنة بالقدرات البدنية لفئة (37,36) لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي للمعاقين لألعاب القوى (المسافات القصيرة).

3-1 هدفا البحث

يهدف البحث الى ما يلي :

- ٢- التعرف على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الانجاز لدى لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى (المسافات القصيرة) من ذوي الشلل الدماغي فئة (37,36) .
- ٣- التعرف على الفروق بين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الانجاز لدى لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى (المسافات القصيرة) من ذوي الشلل الدماغي فئة (37,36) .

4-1 فرض البحث

- ١ - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فئتي العوق(37,36) في بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الانجاز للاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى (المسافات القصيرة) ولصالح فئة (37) .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي المنتخب الوطني (الشباب والمتقدمين) لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئتي الشلل الدماغي (36,37) .
- 2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 2010/3/21م ولغاية 2010/6/22م .
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب كلية التربية الرياضية - الجادرية - جامعة بغداد .

٢ الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:-

1-2 تصنيف الرياضيين المعاقين ذو الشلل الدماغي

ان نظام التصنيف في رياضة المعاقين يقصد به ان هناك اختلافاً بين الأشخاص المعاقين ، ولا بد من تصنيفهم حسب عوقهم دون ان يتنافسوا معاً في منافسة واحدة. ولا بد من الإشارة هنا ان هناك (5) فئات للعوق ، ولكل فئة من هذه الفئات تصنيفاً خاصاً بها في فعاليات العاب القوى، وفضلاً عن ذلك يختلف التصنيف في فعاليات الجري عن فعاليات الرمي.

وسوف يتم تناول تصنيف الرياضيين المعاقين ذوي الشلل الدماغي [الفئة المشمولة في البحث الحالي] كما وضعته الجمعية الدولية لرياضة وترفيه الأشخاص ذوي الشلل الدماغي (CP- ISRA)^(*) ، إذ ان هذا التصنيف هو بالأساس من النوع الوظيفي . وتوجد فيه (8) أصناف من (C31-C38) وأن هذه الأصناف مرتبه في سلم حدة الاضطرابات الحركية الناجمة عن الإصابة الدماغية⁽¹⁾. وتوزع هذه الأصناف الثمانية كما يلي⁽²⁾ :-

- الأداء من الجلوس على الكرسي (سباقات الجري Track (T) وسباقات الرمي Field (F)) :
F31,F32,F33,F34,- T31,T32,T33,T34.
- الأداء من الوقوف (سباقات الجري Track (T) وسباقات الرمي Field (F)) :
F35,F36,F37,F38,- T35,T36,T37,T38.

2-2 اللياقة البدنية

(*) (CP-ISRA) مختصر لـ (Cerebral Palsy international Sport & Recreation Association.)

(1) حليم الجبالي ؛ رياضة المعاقين-التصنيف في العاب القوى : (تونس، المركز الوطني للطب الرياضي،2002) ص110-116.

(2) مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ رعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الإمارات العربية المتحدة :

(عمان ، مؤسسة الوراق ، 2007) ص52-53

ان اللياقة البدنية تعني ان يكون الفرد مستعداً للقيام بمهام او يمتلك قدرات ومميزات مناسبة لاداء واجب معين .وتعرف بأنها هي كفاية البدن في مواجهة متطلبات نشاط معين او " هي اللياقة البدنية المهيئة او التخصصية لنشاط معين"⁽³⁾

ان مفهوم اللياقة البدنية اظهر وجهات نظر مختلفة في تعريفاته وتحديد مكوناتها او صفاتها وعلى وجه الخصوص الغربيين والشرقيين ،هذا الاختلاف نابع من اصل اختلاف العلماء في تفسير وتحليل اللياقة البدنية على اسس ومصطلحات مختلفة ولكن ذات دلالة معنوية واحدة وهي :

١ -اللياقة البدنية

٢ -القدرة الحركية

٣ -اللياقة الحركية

٤ -الاداء البدني

وان الاختلاف بتحديد مكوناتها او صفاتها منهم يرونها صفات بدنية او حركية واخرون يرونها قدرات حركية بدنية . ان الصفات البدنية تكون على اساس الجهاز العضلي الخارجي وعمل الاجهزة الداخلية هي السرعة والقوة . والصفات الحركية المعتمدة في عملها على التوجيه الحركي وهي المرونة والرشاقة والتوازن والمهارة وان أهم أبعاد عناصر اللياقة البدنية هي :

١ -البعد الفسيولوجي .

٢ -البعد القياسي .

٣ -البعد البدني والعمل الحس حركي .

2-2-1 مكونات وعناصر اللياقة البدنية:-

تعد عناصر اللياقة البدنية متعددة ومهمة جداً للنشاط الرياضي بل هي الاساس في القدرة الحركية

والواجب الحركي وهي تقسم الى :-

١ -القوة

٢ -السرعة

٣ -التحمل

٤ -المرونة

٥ -الرشاقة

2-2-1-2 القوة :

تعد القوة عنصراً أساسياً من مكونات اللياقة البدنية . ان اي حركة لايمكن ان تنتج او تتم بدون

عنصر القوة .

⁽³⁾ قاسم حسن حسين؛ تدريب اللياقة البدنية والتكتيك الرياضي : (الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1985) ص 62 .

حيث يعرفها Stienier بانها " امكانية العضلات او مجموعة من العضلات بالتغلب على مقاومة او عدة مقاومات خارجية"⁽¹⁾

ويقسمها المندلوي الى :⁽²⁾

١ -القوة الانفجارية .

٢ تحمل القوة (مطاولة القوة).

٣ -القوة المميزة بالسرعة .

ان تطوير صفة القوة تعطي مردود ايجابي في تطوير المطاولة الموضعية للعضلات الخاصة .وتعد القوة ذروتها في عمر 20-30 سنة .

- القوة الانفجارية:-

وهي عبارة عن اقصى انقباض وانبساط لمرة واحدة يمكن ان تنتجها العضلة . وان تدريبها يتم بصورة منظمة ووجد ان زيادة تدريبها يؤدي الى نتائج عكسية ايجابية على العناصر الاخرى . وتعرف القوة الانفجارية على انها " اقصى ما يمكن للعضلة او مجموعة عضلية معينة تنتجها من خلال الانقباض "⁽¹⁾ وان هذه القوة يمكن ان تتجه نحو الديناميكية الحركية وتكرارها بشكلها المستمر " القوة المميزة بالسرعة " .

تعد القوة الانفجارية من عناصر اللياقة البدنية المهمة لعدد كبير من الانشطة الرياضية وعلى وجه الخصوص العاب القوى للمعاقين في فعاليات الاركاض السريعة والوثب والقفز والرمي . ويجب ان نعلم ان اهمية القوة الانفجارية تعد ضرورية جداً كلما تقدم اللاعب في مسنوى الانجاز للوصول الى مرحلة متقدمة اثناء اداء الواجب الحركي في السباقات .

- تحمل القوة (مطاولة القوة) :-

يعد تحمل القوة من الصفات المركبة ذات التأثير المباشر في مستوى القدرات والانجاز في فعاليات عديدة ومن أهمها الاركاض للمسافات القصيرة وفعاليات الرمي والقفز . وتعرف تحمل القوة : (بأنها قدرة العضلة على المحافظة على تقلصها لمدة زمنية اكثر من 10 ثواني)⁽²⁾ . ان اهم

⁽¹⁾ بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص163 .

⁽²⁾ قاسم المندلوي و محمود الشاطي ؛ التدريب الرياضي والارقام القياسية: (بغداد ، 1987) ص85-86

⁽¹⁾ قاسم حسن ومنصور جميل ؛ اللياقة البدنية وطرق تحليلها : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) ص121

⁽²⁾ قاسم حسن المندلوي (وآخرون) ؛ الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى في العراق : (الموصل ، مطابع

التعليم العالي ، 1990) ص 128 .

الطرائق الرئيسية لتنمية تحمل القوة " تتلخص في زيادة عدد مرات تكرار التمرينات او المجموعات مع تميز الحمل بالشدة المتوسطة وكذلك التقصير في اوقات الراحة ام عن الاساليب التدريبية المستخدمة في التدريب الفئوي بنوعيه والتكراري والدائري ، وتحمل القوة وهي اساس في تطوير السرعة القصوى وفعل السرعة لدى العدائين المعاقين في المسافات القصيرة .

- القوة المميزة بالسرعة:-

تعد من الصفات المميزة في فعاليات عديدة بل في حركات رياضية مختلفة وتعرف بانها " اقصى قوة يمكن للفرد اخراجها عند الاداء الحركي باقصى سرعة ممكنة لمرات متعددة "(3) وهي صفة تربط القوة بالسرعة لانتاج الحركة السريعة القوية وهي من متطلبات القوة المميزة بالسرعة وتأتي هذه الصفة بعامل مؤثر في تطوير السرعة الخاصة للعدائين المعاقين في المسافات القصيرة على وجه الخصوص .

2-2-1-3 السرعة:-

وهي عنصر مهم جداً في الالعب الفردية والفرقية خاصة اذا ما اقترنت بصفة اخرى اي تتجه الى الخصوصية او الصفات الحركية . وتعرف السرعة على انها (هي احدى المكونات البدنية والتي تعبر عن مدى الاستجابة العصبية وتوافقها)⁽¹⁾

ان السرعة تعد من المكونات الاساسية للواجب الحركي وفي اغلب الاحيان ترتبط مع عنصر القوة العضلية او عملية التحفيز في سرعة الاستجابة والانطلاق وخاصة في فعاليات الاركاض السريعة .وان تنمية السرعة القصوية او صفاتها الحركية ترتبط بنوع الجهاز العصبي الذي يتميز به الرياضي .

2-2-1-4 التحمل :-

⁽³⁾ محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984) ص 78 .

⁽¹⁾ محمد عبد الغني عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي : (الكويت، دار العلم للنشر والطباعة ، 1987) ص 352 .

يعد من الصفات البدنية الاساسية والضرورية للرياضي أذ تعتمد تطوير القابلية الانجازية للرياضي في الالعاب الرياضية وخاصة العاب القوى عليه ويعرف (بأنة المقدرة على مواجهة التعب ومقاومته لدى الفرد أثناء النشاط الرياضي) (2). ويقسم التحمل الى نوعين أساسيين هما :

- التحمل العام

- التحمل الخاص

- تحمل السرعة

ان تحمل السرعة صفة بدنية حركية مهمة جداً في تحسين المستوى الرقمي في فعاليات الاركاض ، وان تحمل السرعة " تعني الوقوف ضد التعب في ظروف العمل والاداء الرياضي " (3) ان لكل فعالية من فعاليات الاركاض تتطلب تحملاً خاصاً في معدل سرعة بداية العمل ولا سيما ما بعد قمة السرعة القصوية ويجب عليه المحافظة على المستوى القصوي للسرعة وبأقل جهد ممكن .

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

يجب ان يتخذ الباحث المنهج الملائم لطبيعة مشكلة بحثه ، لذا ارتأى الباحثون اختيار المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المقارنة لحل مشكلة البحث بما يضمن تحقيق أهداف البحث.

3-2 عينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المنتخب الوطني (الشباب والمتقدمين) لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئتي الشلل الدماغى (36,37) والبالغ عددهم (12) لاعباً . تم استبعاد (4) لاعبين ولكل فئة لاعبين اثنين لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية. وبذلك كانت عينة البحث (8)

(2) محمد عثمان ؛ موسوعة العاب القوى : (الكويت ،دار القلم للنشر ،1990) ص28

(3) احمد محمد خاطر و علي فهمي بيك ؛ القياس في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، 1988)

للاعبين ، تم تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعة تمثل فئة عوق خاصة بهم. و تم إيجاد التجانس في قياسات الطول وكتلة الجسم والعمرالزمني باستخدام معامل الالتواء .

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

| المتغيرات | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|-------------------|---------------|-------------------|--------|----------------|
| العمر الزمني(سنة) | 21,6 | 0,87 | 22 | 1,379- |
| الطول(سم) | 170,30 | 4,44 | 168,6 | 1,148 |
| كتلة الجسم(كغم) | 68,42 | 1,85 | 65,39 | 1,637 |

وبما ان درجة الالتواء تكون محصورة ما بين ± 3 لذا فان درجات الالتواء اعلاه هي ضمن المدى الطبيعي مما يدل على تجانس عينة البحث .⁽¹⁾

3-3 الأدوات وأجهزة البحث :

استخدم الباحثون الأدوات والاجهزة التي يستطيعون من خلالها جمع البيانات لحل المشكلة

وهي :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الاختبارات البدنية.
- أشرطة قياس معدنية.
- ساعات توقيت نوع (Sony)
- ميزان طبي (معيّر) .
- صافرة

3-4 إجراءات البحث الميدانية :-

3-4-1 تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية ومستوى الانجاز واختباراتها لعينة البحث.

⁽¹⁾ مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق - الثبات - الصدق الموضوعية - المعايير: (القاهرة ، دار

أعتمد الباحثون على آراء المختصين والخبراء^(*) في فعاليات العاب القوى بشكل عام والعباب القوى للمعاقين بشكل خاص لترشيح اهم عناصر اللياقة البدنية ومستوى الانجاز واختباراتها التي تقيس الواقع الحقيقي لهذه المتغيرات في المسافات القصيرة .

وتم تحديد النسبة المئوية لكل متغيرات البحث مع اختباراتها وقد تم اعتماد النسبة المئوية (75 %) فما فوق كحد أدنى للاختبار الذي سيعتمد في البحث⁽¹⁾. لذا تم ترشيح (4) عناصر من عناصر اللياقة البدنية مع اختباراتها فضلاً عن اختبارين لقياس مستوى الانجاز، وكما مبين في الجدول (2) وحسب رأي الخبراء تم اختيارها لحصولها على أكثر من (75 %) .

الجدول (2)

يبين اهم عناصر اللياقة البدنية ومستوى الانجاز واختباراتها التي اجمع عليها الخبراء

| ت | المتغيرات | الاختبارات | وحدة القياس | النسبة المئوية |
|---|-------------------------------|--|-------------|----------------|
| 1 | تحمل القوة لعضلات البطن | الجلوس من وضع الاستلقاء | عدد المرات | %100 |
| 2 | القوة المميزة بالسرعة للرجلين | الحجل لمسافة 30 متر على كلا الرجلين | عدد الحجلات | %100 |
| 3 | القوة الانفجارية للرجلين | اختبار الوثب العمودي السير جنث | متر واجزائه | %33.33 |
| 4 | القوة الانفجارية للذراعين | اختبار رمي الكرة الطبية زنه 1كغم باليد الواحدة | متر واجزائه | %100 |
| 5 | السرعة القصوى | اختبار ركض 30 م | ثا | %100 |

(*) الخبراء والمختصين :

- أ.د محمد عبد الحسن/تدريب_الساحة والميدان/كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد.
- أ.د ايمان عبد الامير /تدريب/معاقين_الساحة والميدان/كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد.
- أ.م.د احمد محمد العاني/تدريب/معاقين_الساحة والميدان/كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد.
- (1) بلوم (وآخرون) ؛ تقييم الطالب التجميعي والتكويني ، (ترجمة) محمد أمين المفتي (وآخرون) : (دار

| | | | | |
|---|------------------------|----------------------|----|--------|
| 6 | سرعة الاستجابة الحركية | اختبار نيلسون | ثا | %33.33 |
| 7 | الرشاقة | اختبار الجري المتعرج | ثا | %33.33 |
| 8 | مستوى الانجاز | اختبار ركض 100م | ثا | %100 |
| | | اختبار ركض 200م | ثا | %100 |
| | | اختبار ركض 400م | ثا | %33.33 |

3-5 التجربة الاستطلاعية .

اشتملت عينة التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين ولكل فئة لاعبين اثنين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث والبالغ (12) لاعباً، وقد قام الباحثون بتطبيق الاختبارات في يوم الاحد المصادف 2010/ 4/11 في ملعب كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد -الجادرية.

أهداف التجربة : -

- ١ -التأكد من صلاحية الأدوات وتوافر الإمكانيات الخاصة بتطبيق الاختبارات.
- ٢ -التعرف على الأخطاء الشائعة اثناء الاداء .
- ٣ -مدى فهم العينة لتعليمات الاختبارات المستخدمة .
- ٤ -التعرف على صحة ودقة الاختبارات والقياسات المستخدمة .
- ٥ -التعرف على مدى مناسبة الاختبارات للاعبين من حيث السهولة والصعوبة.
- ٦ -التعرف على كفاءة عمل فريق العمل المساعد (*) .

(*) - وسام غالي /مدرّب المنتخب الوطني العراقي للشلل الدماغي
- عصام كاظم / مدرس المنتخب الوطني العراقي للشلل الدماغي

3 - 6 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

3 - 6 - 1 صدق الاختبارات :

- () للتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة تم استخدام الصدق الذاتي ، وكما موضح في الجدول (3) الذي يبين ان الاختبارات المستخدمة تقيس المتغيرات التي وضعت من اجلها .

الجدول (3)

يبين معامل الصدق الذاتي والثبات للاختبارات المستخدمة

| ت | الاختبارات | معامل الثبات | معامل الصدق الذاتي |
|---|--|--------------|--------------------|
| 1 | الجلوس من وضع الاستلقاء | 0.97 | 0.98 |
| 2 | الحجل لمسافة 30 مترعلى كلا الرجلين | 0.98 | 0.97 |
| 3 | اختبار رمي الكرة الطبية زنه 1كغم باليد الواحدة | 0.92 | 0.95 |
| 4 | اختبار ركض 30 م | 0.93 | 0.96 |
| 5 | اختبار ركض 100م | 0.92 | 0.95 |
| | اختبار ركض 200م | 0.91 | 0.95 |

(*)القيمة الجدولية (0,95) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2-4) = 2

3 - 6 - 2 ثبات الاختبارات :

و يعني " إذا أجري اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها فإن النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية " (1) .
استخدم الباحثون لايجاد معامل الثبات طريقة الاختبار وإعادة الاختبار ، إذ تم تطبيق الاختبارات في يوم الاحد المصادف 2010/ 4/11 في ملعب كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد -الجادرية وأعيد الاختبار نفسه مره ثانية بعد مرور ثمانية أيام وتحديداً في يوم الاثنين المصادف

(1) مصطفى حسين باهي ؛المصدر السابق، ص5

2010/4/19 وقد راعى الباحثون إجراء الاختبارات تحت نفس الظروف التي اجري فيها الاختبار الاوول.

ثم لجأت الباحثون الى معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبارات وبعد الكشف عن دلالة معاملات الارتباط وجد الباحثون أن القيمة (ر) المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0,95) وبدرجة حرية (2) وهذا يؤكد تمتع الاختبار بدرجة عالية من الثبات ، وكما موضح في الجدول (3).

3 - 6 - 3 موضوعية الاختبارات :

" الاختبارات المقننة لها درجة عالية من الموضوعية فتسجيلها وتطبيقها يتم بطريقة موضوعية " (1).

ولأن الاختبارات المستخدمة هي اختبارات مقننة ولها تعليمات محددة وواضحة لتطبيقها وتسجيل النقاط خالية من الغموض والتأويل لهذا فأن هذه الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية .

3 - 7 الاختبارات المستخدمة بالبحث.

استخدم الباحثون مجموعة من الاختبارات (*) بعد ان تم ترشيحها من الخبراء وايجاد الاسس العلمية لها وهي:-

- اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء

- اختبار ركض 30م (2)

- اختبار حبل 30م على كلا الرجلين

-اختبار رمي الكرة الطبية من وضع الوقوف بالذراعين

-اختبار مستوى الانجاز لركض 100م و200م (3)

3-8 التجربة الرئيسية.

(1) أحمد خاطر وعلي فهمي البيك ؛ القياس في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، 1978) ص 31

(*) يمكن ملاحظة تفاصيل الاختبارات بشكل مفصل في الملحق (1)

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ أختبارات الاداء الحركي : (القاهرة ، دار الفكر

العربي،1982، ص 139، 247،

(3) قيس ناجي ويسطويسي احمد ؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة

جامعة بغداد،1984، ص 360 ، 361 ، 363

أجريت التجربة الرئيسة لعينة البحث يوم الاربعاء المصادف 2010/4/28 في ملعب كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد وقد اتبع الباحثون الإجراءات نفسها التي اتبعوها في التجربة الاستطلاعية الأولى والثانية من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد وذلك من اجل تلافي المتغيرات التي تؤثر على الاختبارات.

3-9 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية التي تحقيق اهداف البحث وهي كما يلي :-

- ١ -الوسط الحسابي .
- ٢ -لانحراف المعياري .
- ٣ -اختبار T للعينات المتساوية والأوساط غير المرتبطة.⁽¹⁾
- ٤ - معامل الالتواء⁽²⁾

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

4-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار حجل 30م على كلا الرجلين :

جدول (2)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائية بين المجموعتين الاولى والثانية (36،37) في اختبار الحجل 30م على كلا الرجلين

⁽¹⁾ وديع ياسين و حسن محمد العبيدي، التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية: (الموصل،دار الكتب

للطباعة والنشر ،1999) ص 101،154،272

⁽²⁾ مصطفى حسين باهي؛المصدر السابق، ص28

| مستوى الدلالة | قيمة (ت) | المجموعة الثانية فئة 37 | | المجموعة الأولى فئة 36 | | المتغيرات |
|------------------|----------|----------------------------|------|---------------------------|-------|--|
| | | ±ع | -س | ±ع | -س | |
| معنوي (*) | 2.593 | 0.61 | 20.5 | 0.57 | 19.25 | الحجل على رجل اليمين (عدد الحجلات) |
| معنوي (*) | 3.998 | 0.57 | 21.5 | 0.50 | 19.75 | الحجل على رجل اليمين (عدد الحجلات) |

(*) بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.45) عند درجة حرية (ن+1-2=6) و امام نسبة خطأ (0.05).

يتبين من الجدول (2) ماياتي:-

- وجود فروق معنوية بين المجموعتين (فئة 36) و(فئة 37) في اختبار الحجل 30م على كلا الرجلين ولصالح المجموعة الثانية (فئة 37) ، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (2.593 ، 3.998) على التوالي ، وهي اكبر من قيمة(ت) الجدولية البالغة (2.45) عند درجة حرية (6) و امام نسبة خطأ(0.05).

ويعزو الباحثون سبب تفوق المجموعة الثانية (فئة 37) لكونها اقل اعاقه من فئة (36) مما انعكس بشكل ايجابي على تميز لاعبيها بصفة القوة المميزة بالسرعة . اذ يرى الباحثون ان تطوير هذه الصفة هو جزء اساس من التدريبات الخاصة للقوة وهي ذات فعالية متميزة جداً في مستوى القدرات الخاصة ، اذ أن " القوة المميزة بالسرعة تؤثر بصفة خاصة بمستوى السرعة والقوة وخصوصاً في العضلات التي تعمل بحركات الركض السريع (عضلات الرجلين) والتي تحدد سرعة الركض الافقي بدرجة كبيرة . (1)

فضلاً عن كون لاعبي الفئة (37) يتمتعون بمقدار جيد من هذه الصفة الفعالة اذ ان " اهم عناصر تطوير المستوى هي سعة العمل والشدة وطرائق التدريب وخاصة اذا ما استخدمت لتطوير عناصر اللياقة البدنية " (2) .

Bortowr ; **Anpptinal startins position in Javerces sprint** : (sand yelays losata .

(1) p.15 (1990)

(2) قاسم حسن ؛ **علم التدريب الرياضي** ، ط 2 : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1988) ص 257

4-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء :

جدول (3)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائية بين المجموعتين الاولى والثانية (36،37) في اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء

| مستوى الدلالة | قيمة (ت) | المجموعة الثانية 37 | | المجموعة الأولى فئة 36 | | المجاميع |
|---------------|----------|------------------------|-------|---------------------------|------|--------------------------------------|
| | | ±ع | -س | ±ع | -س | |
| معنوي(*) | 8.453 | 1.70 | 49.25 | 0.57 | 40.5 | الجلوس من وضع الاستلقاء (عدد المرات) |

(*) بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.45) عند درجة حرية (ن+1-2=6) وامام نسبة خطأ (0.05).

يتبين من الجدول (3) ماياتي:-

- وجود فروق معنوية بين المجموعتين (فئة 36) و(فئة 37) في اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء ولصالح المجموعة الثانية (فئة 37) ، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (8.453) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.45) عند درجة حرية (6) وامام نسبة خطأ(0.05).

ويعزو الباحثون سبب تفوق المجموعة الثانية (فئة 37) الى مستوى عنصر تحمل القوة للمجاميع العضلية المتمثلة بعضلات البطن والظهر والتوافق العضلي العصبي للذراعين والرجلين . وان هذا يعطي مؤشراً واضحاً بأن تأكيد استخدام تدريبات تحمل القوة ضمن تدريبات الاعداد الخاصة لدى عدائي المسافات القصيرة لعينة البحث كان ذو مردود ايجابي ومتميز في تطوير مستوى الانجاز وتطور مستوى عناصر اللباقة البدنية. اما المجموعة الثانية فلم تكون متأقلمة مع مستوى التدريب الخاص لفئة الشلل(36) خلال مرحلة الاعداد .

٤ + 3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار ركض 30م :

جدول (4)

الايواساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائية بين المجموعتين الاولى والثانية (36,37) في اختبار ركض 30 م

| مستوى الدلالة | قيمة (ت) | المجموعة الثانية 37 | | المجموعة الأولى فئة 36 | | المتغيرات |
|---------------|----------|---------------------|------|------------------------|------|-----------------|
| | | ±ع | -س | ±ع | -س | |
| معنوي (*) | 6.740 | 0.068 | 4.30 | 0.124 | 4.85 | ركض 30م (ثانية) |

(*) بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.45) عند درجة حرية (ن+1-2=6) وامام نسبة خطأ (0.05).

يتبين من الجدول (4) ماياتي:-

- وجود فروق معنوية بين المجموعتين (فئة 36) و(فئة 37) في اختبار ركض 30 م ولصالح المجموعة الثانية (فئة 37) ، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (6.740) وهي اكبر من قيمة (ت)الجدولية البالغة (2.45) عند درجة حرية (6) وامام نسبة خطأ(0.05).

ويعزو الباحثون سبب تفوق المجموعة الثانية (فئة 37) الى ان عنصر السرعة القصوية من الصفات البدنية المهمة العامة والخاصة والتي تتطلبها مواصفات عدائين المسافات القصيرة وهي عنصر مهم من عناصر اللياقة البدنية . ولذا فان الاعداد المتكامل هو الذي يركز على اساس طيت تمارين السرعة الخاصة في الفعالية لذا نرى تفوق مجموعة (37) والتي تمتاز بقدر مميزة من التوافق العضلي العصبي وسرعة الاستجابة الذي انعكس ايجاباً على السرعة الانتقالية . أما المجموعة الاولى(36) هي اقل نسبياً من نظيرتها لهذه الصفة الحيوية في سباقات المسافات القصيرة .

4 + 4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج رمي الكرة الطبية من وضع الوقوف بالذراعين

جدول (5)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائية بين المجموعتين الاولى والثانية (36،37) في اختبار رمي الكرة الطبية من وضع الوقوف بالذراعين.

| مستوى الدلالة | قيمة (ت) | المجموعة الثانية 37 | | المجموعة الأولى فئة 36 | | المجاميع |
|---------------|----------|---------------------|-------|------------------------|------|----------------------------------|
| | المحسوبة | ±ع | -س | ±ع | -س | المتغيرات |
| معنوي (*) | 7.824 | 0.071 | 10.28 | 0.085 | 9.78 | رمي كرة طبية من وضع الوقوف (متر) |

(*) بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.45) عند درجة حرية (ن+1-2=6) وامام نسبة خطأ (0.05).

يتبين من الجدول (4) ماياتي:-

وجود فروق معنوية بين المجموعتين (فئة 36) و(فئة 37) في اختبار رمي الكرة الطبية من وضع الوقوف بالذراعين ولصالح المجموعة الثانية (فئة 37) ، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (7.824) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.45) عند درجة حرية (6) وامام نسبة خطأ (0.05).

ويعزو الباحثين سبب تفوق المجموعة الثانية (فئة 37) الى صفة القوة الانفجارية للذراعين وهي صفة بدنية فعالة جداً للعدائين المعاقين في المسافات القصيرة. ان تميز فئة 37 يعطي تفسيراً حقيقي بان التوازن وقوة الاطراف العليا لديهم متميزة عن نظيرتها ذات العوق (فئة 36) وبالتالي ان القوة الانفجارية جاءت من خلال تاكيد المدربين خلال التدريب على تدريبات القوة وباساليب متنوعة وصولاً لتحقيق الهدف المنشود .

٤ + • عرض وتحليل ومناقشة نتائج مستوى الانجاز لركض 100م و200م

جدول (6)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الاحصائية بين المجموعتين الاولى والثانية (36،37) في اختبار مستوى الانجاز لركض مسافة 100م و200م.

| مستوى الدلالة | قيمة (ت) | المجموعة الثانية 37 | | المجموعة الأولى فئة 36 | | المجاميع |
|---------------|----------|------------------------|-------|---------------------------|-------|--|
| | المحسوبة | ±ع | -س | ±ع | -س | المتغيرات |
| معنوي(*) | 7.297 | 0.062 | 13.31 | 0.041 | 13.85 | مستوى الانجاز لاختبار 100م (ثانية) |
| معنوي(*) | 22.832 | 0.040 | 37.95 | 0.045 | 38.74 | مستوى الانجاز لاختبار 200م (ثانية) |

(*) بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.45) عند درجة حرية (ن+1-2=6) وامام نسبة خطأ (0.05).

يتبين من الجدول (6) ماياتي:-

- وجود فروق معنوية بين المجموعتين (فئة 36) و(فئة37) في اختبار مستوى الانجاز لركض مسافة 100م ولصالح المجموعة الثانية (فئة 37) ، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (7.297) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.45) عند درجة حرية (6) وامام نسبة خطأ(0.05).
- وجود فروق معنوية بين المجموعتين (فئة 36) و(فئة37) في اختبار مستوى الانجاز لركض مسافة 200م ولصالح المجموعة الثانية (فئة 37) ، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (22.832) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.45) عند درجة حرية (6) وامام نسبة خطأ(0.05).

ويعزو الباحثون سبب تفوق المجموعة الثانية (فئة 37) الى المستوى المتميز في الزمن المنجز خلال الركض لمسافة 100 متر و 200 متر اذ ان مستوى عناصر اللياقة البدنية المختارة ((الخاصة لدى فئة 37 ، 36)) ذات عامل حاسم في مستوى الاركاض السريعة للمسافات القصيرة وان هذا التطور نابع اصلاً من تطور مستوى التحمل الخاص ومستوى الاعداد الخاص ضمن برنامج الاعداد للمنتخبات الوطنية اذ ان حدوث اقصى تردد للحركة مع امكانية المحافظة على التردد العالي يعتمد على مستوى الطاقة اللاهوائية في العضلات بحيث يكون مهم جداً في نهاية المسافات في الركض .⁽¹⁾

5- الاستنتاجات والتوصيات :

(1) بسطويسي أحمد؛المصدر السابق، ص150 . ٢ -

٥ + الاستنتاجات

- ٦ تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- ٧ تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في صفة تحمل القوة لعضلات البطن.
- ٨ تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في صفة السرعة القصوى.
- ٩ تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في صفة القوة الانفجارية للذراعين.
- ١٠ تفوق لاعبي المنتخب الوطني لألعاب القوى للمعاقين (المسافات القصيرة) فئة الشلل الدماغي (37) على الفئة (36) في مستوى الانجاز لركض مسافة (100)م و(200)م.
- ١١ فن العدائين العراقيين فئة (37,36) لديهم القدرة المتميزة على الانجاز في الفعاليات التخصصية ((الاركاض)) للمسافات القصيرة 100 م ، 200 م .

٢ • التوصيات

- ١ -التاكيد على رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية في الخطة التدريبية العامة والخاصة للمعاقين في ((العاب القوى)) .
- ٢ -وضع معايير خاصة لمستوى عناصر اللياقة البدنية وعلى اساسها يتم ضم اللاعبين المعاقين المتميزين ضمن المنتخبات الوطنية
- 3-اجراء بحوث تجريبية ووظيفية على عينات مختلفة من فئات العوق ضمن المنتخبات الوطنية .
- 4-استخدام الاساليب والطرق التدريبية المختلفة في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة
- 5-استخدام التمارين التاهيلية والعلاج الطبيعي قبل البدء بعملية الاعداد البدني والوظيفي (التدريب الرياضي) للمعاقين فئة الشلل (37,36) .

المصادر :

- أحمد خاطر وعلي فهمي البيك ؛ القياس في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، 1978)
- احمد محمد خاطر و علي فهمي بيك ؛ القياس في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، 1988).
- بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999)
- بلوم (وآخرون) ؛ تقييم الطالب التجميعي والتكويني ، (ترجمة) محمد أمين المفتي (وآخرون) : دار
ماكجروهيل ، القاهرة ، 1983)
- حليم الجبالي ؛ رياضة المعاقين-التصنيف في ألعاب القوى : (تونس، المركز الوطني للطف
الرياضي،2002)
- قاسم حسن حسين؛ تدريب اللياقة البدنية والتكتيك الرياضي : (الموصل، مطابع جامعة
الموصل،1985)
- قاسم حسن ؛ علم التدريب الرياضي ، ط 2 : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1988)
- قاسم حسن المندلوي (وآخرون) ؛ الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى في العراق : (
الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990)
- قاسم المندلوي و محمود الشاطي ؛ التدريب الرياضي والارقام القياسية : (بغداد ، 1987)
- قاسم حسن ومنصور جميل ؛ اللياقة البدنية وطرق تحليلها : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي
، 1988).
- قيس ناجي وبسطويسي احمد ؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي :
(بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984)
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي : (القاهرة ، دار
الفكر العربي ، 1982)
- محمد عبد الغني عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي : (الكويت، دار العلم للنشر والطباعة
، 1987)
- محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى : (الكويت ، دار القلم للنشر ، 1990)
- مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ رعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الإمارات العربية
المتحدة: (عمان ، مؤسسة الوراق ، 2007)

- مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق - الثبات - الصدق الموضوعية - المعايير: (القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، 1999)
- وديع ياسين و حسن محمد العبيدي، التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999)

- Bortowr ; Anpptinal startins position in Javerces sprint : (sand yelays losata . 1990).

ملحق (1)

١ - اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء :-
الهدف منه : قياس تحمل قوة عضلات البطن والجذع
وصف الأداء : من وضع الاستلقاء على الظهر، يقوم المختبر عند سماع بدء الإشارة برفع وخفض الجزأين العلوي والسفلي بحيث يتم ملاسة الصدر بالفخذين ويستمر المختبر بالأداء لأكبر عدد ممكن من المرات حتى الوصول الى غاية التعب .
التسجيل : يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل عدد مرات تكرار الأداء الى غاية التعب.

٢ اختبار ركض (30 م)
الهدف منه : قياس السرعة القصوى لدى المختبرين .
وصف الأداء : يقوم المختبر بركض 30م بأقصى سرعة ممكنة لمرة واحدة فقط .
التسجيل : يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل الأوقات المنجزة لعينة البحث خلال المسافة المحددة أعلاه .

٣ اختبار حجل 30م على كلا الرجلين :
الهدف منه : قياس القوة المميزة بالسرعة لكلا الرجلين .
وصف الأداء : يقوم المختبر بحجل 30م ثم تعطى راحة ايجابية ثم يقوم بالحجل على الرجل اليسرى لمسافة 30م .

التسجيل : يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل عدد الحجلات للمسافة المحددة لكلا الرجلين لافراد عينة البحث .

٤ - اختبار (رمي الكرة الطبية بالذراعين من وضع الوقوف لأبعد مسافة ممكنة ولمرة واحدة)

الهدف منه : قياس القوة الانفجارية القصوية للذراعين .

وصف الأداء : يقوم المختبر برمي الكرة الطبية من حالة الوقوف بالذراعين لأبعد مسافة ممكنة ولمرة واحدة فقط .

التسجيل : يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل المسافة التي رماها المختبر بالكرة الطبية ولمرة واحدة فقط .

٥ - اختبار مستوى الانجاز (ركض مسافة 100م) :-

الهدف منه : قياس مستوى الانجاز للمسافات القصيرة .

وصف الأداء : يقوم كل فرد من عينة البحث بركض مسافة 100م من وضع الجلوس حتى نهاية خط البداية لميدان 400م .

التسجيل : يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل الوقت المنجز لكل فرد من أفراد عينة البحث للمسافة المذكورة أعلاه.

٦ - اختبار مستوى الانجاز (ركض مسافة 200م) :-

الهدف منه : قياس مستوى الانجاز للمسافات القصيرة .

وصف الأداء : يقوم كل فرد من عينة البحث بركض مسافة 200م من وضع الجلوس على خط البداية الى نهاية ميدان 400م .

التسجيل : يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل الوقت المنجز لكل فرد من أفراد عينة البحث للمسافة المذكورة أعلاه.

تأثير تدريبات المقاومة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين

الشباب بالكرة الطائرة

م.د. مجاهد حميد رشيد

م.د. قيس جواد خلف

(ملخص البحث)

يهدف البحث إلى إعداد تمارين خاصة باستخدام بعض الأوزان الإضافية لتطوير بعض القدرات البدنية بالكرة الطائرة وقد اجري البحث على عينه من لاعبي نادي ديالى الرياضي لفئة الشباب عددهم (18) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد قام الباحثان بعرض بعض الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية على مجموعة من الخبراء من خلال استمارة استبيان عدت لهذا الغرض وأسفرت النتائج على تحديد ثلاثة اختبارات (اختبار الوثب العمودي لسارجنت، اختبار العدو (50) ياردة، اختبار رمي الكرة الطبية) بعد ذلك قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة البحث في الاختبارات القبلية ثم إدخال المتغير التجريبي وهو التمارينات المعدة من قبل الباحثان باستخدام الأوزان الإضافية (عبارة عن أحزمة تحتوي على برادة الحديد بأوزان مختلفة وإحجام مختلفة) حيث حدد الباحثان مكان وضع هذه الأوزان (حول معصم اليد وعلى الرجل عند القدم وحول الجذع) وقد راعى الباحثان التدرج في مكان وضع هذه الأوزان حيث وضعت في البداية حول معصم اليد ثم الرجل ثم الجذع وكذلك راعى الباحثان التدرج في زيادة الوزن حيث ابتدأت في معصم اليد (250) غم وانتهت (750) غم في حين كانت البداية في الرجل بوزن (1) كيلوغرام وانتهت (2) كيلو غرام أما الجذع فكانت بداية الوزن (2) كيلو وانتهت (3) كيلو علما أن في نهاية بعض الوحدات التدريبية تم استخدام جميع الأجزاء وكل حسب الثقل المحدد وكذلك استخدام نفس التدرج حيث كانت البداية بأقل الأوزان والانتهاء بأقصى وزن مستخدم لكل جزء على حده.

بعد الانتهاء من استخدام هذه التمارين التي استمرت للفترة من 1-2-2009 ولغاية 2-

4-2009 فقد توصل الباحثان إلى وجود تطور في القدرات البدنية من خلال ما عكسته نتائج كل من (اختبار الوثب العمودي لسارجنت، اختبار العدو (50) ياردة ، رمي الكرة الطبية) والتي كانت جميعها معنوية.

وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان نستنتج إن تدريبات المقاومة كان لها الأثر الايجابي في تطوير القدرات البدنية وعلية يوصي الباحثان باعتماد التدريبات باستخدام تدريبات المقاومة في المناهج التدريبية المبنية على أساس علمي.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث :-

1-1 - مقدمة البحث وأهمية :-

أخذت الدول المتقدمة الاهتمام بكافة العلوم في تكوين المجتمع والأجيال والذي انعكس على المجال الرياضي الذي كرس فيه العلوم المختلفة وخاصة التكنولوجيا الحديثة في خدمة تسجيل الأرقام والحصول على الألقاب العلمية في المحافل الدولية التي ترسم حضارة البلدان. إن لعبة الكرة الطائرة من الفعاليات الجماعية الجماهيرية التي حظيت باهتمام الكثير من الجماهير ومما زاد من جماليتها التطور المذهل الذي عكسته بطولات العالم الأخيرة من تقدم في المستوى والأداء التكتيكي الرائع الذي برز فيه التقدم الكبير في الجانب البدني وتقارب مستوى اللاعبين فيما بينهم الذي زاد من جمالية الأداء والتفوق في جوانب المركبات الهجومية الفعالة التي من خلالها يستطيع الفريق كسب الأشواط .

وان الاهتمام بالجوانب البدنية الخاصة أخذت حيزا كبيرا لكثير من الفرق والذي انعكس على القدرات المهارية إذ إن ما تحتاجه العملية التدريبية من قدرات خاصة في ظروف بيئية مشابهة لظروف المسابقات دفعت المهتمين في تطوير بعض الجوانب بدنية المهمة ، لذا قام الباحثان بتصنيع حقائب بأوزان مختلفة بغية تطوير كل من سرعة وقوة الأداء، وبالتالي تكيف اللاعبين على اللعب بظروف مختلفة تكون قريبة جداً من المنافسات وهنا تكمن أهمية البحث في معرفة الوصول باللاعبين بالقوة الخاصة مع تطوير جوانب بعض القدرات البدنية

1-2 - مشكلة البحث :-

تعد فعالية الكرة الطائرة من الفعاليات التي تحتوي على مهارات فنية صعبة وخصوصا التي تحتاج إلى مجهود بدني عالي وتوافق في حركة الرجلين والذراعين كالإرسال والكبس بأنواعه ، وهذا يتطلب من لاعب الكرة الطائرة أن يمتلك بعض القدرات البدنية للإيفاء بمتطلبات الأداء، ومن خلال اطلاع الباحثان ومتابعتهم للبطولات العالمية، لاحظ الباحثان إن هناك فروقا كبيرة بين المستويات العالمية ومستوى فرقنا في المستوى المهاري ويرى الباحثان إن السبب قد يعود

إلى عدم اعتماد الأسس العلمية في تدريب القدرات البدنية التي من شأنها أن تعكس تلك المستويات المهارية العالية.

ومن هذا المنطلق تولدت فكرة تطوير بعض القدرات البدنية باستخدام بعض تدريبات المقاومة لأهميتها العلمية والتطبيقية.

1-3 - أهداف الباحث:-

- 1- التعرف على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة .
- 2- إعداد تمارين خاصة باستعمال تدريبات المقاومة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الكرة الطائرة فئة الشباب.
- 3- التعرف على تأثير تدريبات المقاومة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الكرة الطائرة فئة الشباب.

1-4 - فرضا البحث:-

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي لمتغيرات البحث كافة .
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 - مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري :- لاعبو منتخب شباب ديالى بالكرة الطائرة .
- 2-5-1 المجال الزمني: - الفترة من 15-3-2009 لغاية 1-5-2009
- 3-5-1 المجال المكاني:- المركز التدريبي للاتحاد الفرعي بالكرة الطائرة في بعقوبة ، مختبر الفسلجة في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية:-

2-1 نظام الطاقة الحيوية في المجال الرياضي :-

لا يمكن لأي نشاط حركي أو تمرين رياضي أن يتم إلا بوجود نظام مشغل له يزوده بالطاقة ، إذ تسمى هذه الطاقة (طاقة الانقباض) وتختلف هذه الطاقة حسب سرعة وشدة الأداء ، حيث إن الطاقة المطلوبة لكل انقباض عضلي تكون مغايرة من تمرين لآخر. فالطاقة المطلوبة للانقباض

العضلي السريع تختلف عن طاقة الانقباض العضلي المستمر لفترة طويلة ، لذلك يتوجب على المختصين في العملية التدريبية أن يقسموا المهارات الحركية ثم توجيه كل مهارة على ضوء نظام الطاقة العامل . وهذا من شأنه أن يعطي نتائج جيدة للعملية التدريبية ، لذلك فان التدريب على وفق نظام الطاقة يعني رفع كفاءة الجسم لإنتاج الطاقة . أي رفع كفاءة الجسم في الأداء الرياضي ، ولذلك أصبحت برامج التدريب كلها تقوم على أساس تنمية نظم الطاقة ، وأصبحت طرق التدريب الرياضي وأهدافه واختبار مستوى الرياضي وتوجيهه ووصف الغذاء المناسب له ، كل هذه العمليات الأساسية التي يقوم عليها التدريب الرياضي تقوم أساسا على الفهم التطبيقي لنظم الطاقة بحيث أصبحت نظم الطاقة وتنميتها هي لغة التدريب الحديث والمدخل المباشر لرفع مستوى الأداء الرياضي دون إهدار الوقت والجهد (1) .

ومن خلال ما ذكر فان الباحثان قد ذهبوا إلى ما أشار إليه العلماء باعتماد الأسس العلمية في التدريب بحيث حللت فعالية الكرة الطائرة وتم تصنيفها إلى كونها فعالية واغلب مهاراتها لاوكسجينية وهذا ما دفع الباحثان إلى إعداد التمرينات في المنهج التدريبي وبما يخدم نظام الطاقة العامل وبالتالي ضمان حصول تأثيرات جراء ذلك الذي يتأمل منه الباحثان بأنه سوف ينعكس على مستوى أداء هذه المهارة .

2-1-2 مفهوم القدرات اللاأوكسجينية (الفوسفاجينية) :-

تعد فعالية الكرة الطائرة من الفعاليات التي تتصف كون إن اغلب مهاراتها هي لاهوائية وينسبة ما يقارب (83 %) أي تعتمد على نظم إنتاج الطاقة السريعة في أداء الواجب الحركي كالإرسال أو الكبس وهذا بالتأكيد يتوجب أن يمتلك فيها اللاعب على القدرات البدنية وهذه القدرات تتدرج تحت منظور القدرات اللاأوكسجينية أي التي تعتمد على نظام الطاقة الفوسفاجيني الذي يتميز بأداء حركة تمتاز بالقوة والسرعة بأقل فتره زمنية ممكنه وهذا ما اشار إليه (أبو العلا عبد الفتاح) الى انه " يتميز هذا النظام بسرعة تحويل لطاقه من أنظمة الطاقة العامة، لأنه يعتمد على بناء (ATP) عن طريق ماده كيميائيه أخرى مخزونه بالعضلة تسمى فوسفات الكرياتين (PC) " (2).

ويرى (محمد حسن علاوي 1994) انه "عندما يتطلب الأداء الحركي عملاً عضلياً بأقصى سرعة فإن عمليات توصيل الأوكسجين إلى العضلة العاملة لا تستطيع أن تلبى حاجة العمل

(1) ابو العلا عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1 : (القاهرة دار الفكر العربي ، 2003) 280 .

(2) أبو العلا عبد الفتاح ، المصدر السابق ، ص281

العضلي السريع من الطاقة وعلى هذا الأساس يتم إنتاج الطاقة بدون أوكسجين مالا يزيد عن (30 ثا) " (3) .

ومن هذا المنطلق واعتماداً على ما أشارت إليه المصادر فإن لعبة الكرة الطائرة إذ تعتمد هذه المهارة على إنتاج الطاقة على وفق النظام الفوسفاجيني .

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

3-1- منهج البحث:-

أن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد المنهج المستخدم للوصول إلى أهداف البحث لذلك يعد اختيار المنهج الملائم لطبيعة المشكلة من الأمور المهمة في نجاح البحث . لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث وهو " الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينه تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم و يتضمن متغيراً (عاماً) أو أكثر متنوعاً بين المتغيرات (العوامل) الأخرى " (1) ، وقد عمد الباحثان على اختيار التصميم التجريبي ذو الضبط المحكم لمجموعتين مستقلتين ذات اختبار قبلي بعدي ، وهذا التصميم هو احد أساليب المنهج التجريبي الذي أشارت إليه (ليلي خليل داود) الى المنهج التجريبي بأنه "أدق مناهج البحث التي توصل الى المعرفة العلمية وذلك لان التجربة في إطار هذا المنهج سواء العملية أو الميدانية هي ملاحظة منظمة ودقيقة يتحكم من خلالها الباحث بظروف الظاهرة المحيطة بها وبمتغيراتها المتعددة فيستطيع بهذا تعديل العوامل وتغيير الظروف كما يستطيع إعادة التجربة ضمن تلك الظروف ليلاحظ وقيس النتائج المترتبة عليها"⁽²⁾.

3-2- عينة البحث :-

(3) محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط3 : (القاهرة ، دار المعارف، 1994) .

(1) محمد حسن علاوي وأسامة كامل ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999) ص 217

(2) ليلي خليل داود، مبادئ علم النفس ، ط2: دمشق ، مطبعة قمحه أخوان ، 2001، ص50

هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله" (3)⁽³⁾. لذلك قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (القصدية) وهم لاعبو منتخب ديالى لفئة الشباب بالكرة الطائرة، وقد بلغ عدد اللاعبين (18) لاعباً تم اختيار مجموعته منهم يمثلون عينة التجربة الرئيسة وأخرى تمثل المجموعة الضابطة بالطريقة العشوائية عن طريق المزوجة بين كل لاعبين بحيث تتشابه المواصفات البدنية لكل زوج ثم بعد ذلك قام الباحثان بتقسيم اللاعبين في كل زوج ، واحد إلى المجموعة التجريبية والآخر إلى المجموعة الضابطة للابتعاد عن خطأ الصدفة وعلى النحو الآتي:-

- 1- التجربة الاستطلاعية (6) لاعبين
- 2- التجربة الرئيسة (12) لاعبا
- المجموعة الضابطة (6) لاعبين
- المجموعة التجريبية (6) لاعبين

وعليه فقد كانت نسبة تمثيل العينة (12.5 %) من مجتمع البحث كافة البالغ عددهم (144) لاعباً يمثلون اثني عشر نادياً.

3-3- الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث.

أولاً:- الأجهزة المستخدمة في البحث :-

١ ساعة توقيت نوع (sony)

ثانياً:- الأدوات المستخدمة في البحث :-

١ -ملعب الكرة الطائرة .

٢ -كرات قانونية عدد (10) .

٣ -شواخص ملونه عدد (10) .

٤ -أحزمة للذراع والجذع والرجلين فيها جيوب .

٥ -جرادة حديدية .

٦ -الاختبارات والقياسات .

٧ -المصادر العربية والأجنبية .

8- استمارة استبيان .

3-4- تحديد متغيرات البحث :-

(3) وجيه محبوب ، البحث العلمي ومناهجه : (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر ،2002) ، ص164

3-4-1- تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة :-

بعد اطلاع الباحثان على العديد من المصادر العلمية، والبحوث المنشورة السابقة تم تحديد القدرات البدنية الخاصة بفعالية الكرة الطائرة ووضعها باستمارة استبانته عدة لهذا الغرض ومن ثم حددت اختبارات خاصة بكل قدرة ثم عرضها على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال الفسلجة والكرة الطائرة للإفادة من آرائهم وتحديد الأهمية بالنسبة لكل قدرة مع اختبارها وقد تم اعتماد النسبة المئوية (85 %) كأساس لترشيح القدرة لأنه " للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤشرات " ومن هذا المنطلق قام الباحثان بترشيح (7) قدرات بدنية مع اختبارات وكما مبين في الجدول (2) وحسب رأي الخبراء تم اختيار القدرات التي حصلت على أكثر من (85 %) .

الجدول (2)

يبين القدرات البدنية الخاصة والاختبارات الخاصة بها والتي اجمع عليها الخبراء * ٢

| ت | القدرات البدنية | الاختبارات | وحدة القياس | الدرجة الكلية | الأهمية النسبية |
|---|-----------------------------|------------------|-------------|---------------|-----------------|
| 1 | القوة المميزة بالسرعة للجذع | ثني ومد الجذع من | د | 25 | % 71.42 |

٢ * السادة الخبراء :-

١ - الدكتور حسين علي العلي/ كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد

٢ - الدكتور رافع الكبيسي = = = =

٣ - الدكتور فاضل كامل مذكور

٤ - الدكتور طارق حسن

٥ - الدكتور رياض خليل

٦ - الدكتور ماهر عبد اللطيف

٧ - عامر فاخر شغاتي

| | | | | | |
|---|-------------------------------|--|--------------|----|---------|
| | | | وضح الانبطاح | | |
| 2 | القوة المميزة بالسرعة للرجلين | الحجل على الرجل لمسافة 10 متر | د | 28 | 80 % |
| 3 | القوة الانفجارية للرجلين | اختبار الوثب العمودي السير جرت | متر واجزائة | 30 | 85.71 % |
| 4 | القوة الانفجارية للذراعين | اختبار رمي الكرة الطبية زنه 1كغم باليد الواحدة | متر واجزائة | 34 | 97.14 % |
| 5 | السرعة القصوى | اختبار العدو 50 ياردة | ثا | 35 | 100 % |
| 6 | سرعة الاستجابة الحركية | اختبار نيلسون | ثا | 25 | 71.42 % |
| 7 | الرشاقة | اختبار الجري المتعرج | ثا | 26 | 74.28 % |

3-5 التجربة الاستطلاعية:-

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :-

اشتملت عينة التجربة على (6) لاعبين شباب من (نادي ديالى الرياضي) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وقد قام الباحثان بتطبيق الاختبارات في يوم الثلاثاء الساعة العاشرة صباحا المصادف 20-1-2009 في ملعب الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية بجامعة ديالى.

أهداف التجربة :-

- ١ - التعرف على الأخطاء الشائعة لأداء اللاعبين على الاختبارات وتوجيه نظر المساعدين نحو ضرورة التنبيه على اللاعبين لتجنبها.
- ٢ - التأكد من صلاحية الأدوات وتوافر الإمكانيات الخاصة بتطبيق الاختبارات.
- ٣ - التعرف على مدى مناسبة الاختبارات للاعبين من حيث السهولة والصعوبة

٤ - التعرف على مدى مناسبة توزيع الاختبارات بأزممنتها المناسبة.

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية: -

قام الباحثان بإعادة تطبيق الاختبارات بتجربة استطلاعية ثانية بعد مرور سبعة أيام عن التجربة الاستطلاعية الأولى وتحديدًا في يوم الثلاثاء المصادف 27-1-2009 وفي تمام الساعة العاشرة صباحًا وقد راعى الباحثان إجراء الاختبارات تحت نفس الظروف التي أجريت فيها التجربة الاستطلاعية الأولى.

أهداف التجربة :-

تم إجراء التجربة لتحقيق الأهداف التالية: -

- ١ - حساب معامل الثبات للأداء على الاختبارات وكذلك حساب معامل الارتباط بين أداء اللاعبين على الاختبارات المرشحة بالبحث في التجربة الاستطلاعية الأولى وأدائهم على نفس الاختبارات بهذه التجربة.
- ٢ - حساب معامل الموضوعية للأداء على الاختبارات وذلك بحساب الارتباط بين درجات اثنين من المحكمين يقوم كل منهما بوضع درجة الأداء على كل اختبار في نفس الوقت بشكل مستقل عن الآخر.

وقد أسفرت نتائج لهذه التجربة ما يبيئه الجدول التالي:-

الجدول (3)

معامل الثبات والموضوعية للأداء على الاختبارات بالتجربة الاستطلاعية الثانية ن=6

| ت | المكان الوظيفي | الاختبارات | معامل الثبات |
|---|---------------------------|---|--------------|
| 1 | القوة الانفجارية للرجلين | اختبار الوثب العمودي لسير جنت | 0.80 |
| 2 | السرعة القصوى | اختبار العدو (50) ياردة | 0.85 |
| 3 | القوة الانفجارية للذراعين | اختبار رمي الكرة الطبية زنه 1 كغم باليد | 0.91 |

بين الجدول إن معاملات الثبات ومعاملات الموضوعية داله عند مستوى ثقة (0.05).

(وهذا يعني إمكانية تطبيق هذه الاختبارات على لاعبين عينة البحث، إذ انه قد تحقق لها معاملات دالة للثبات والموضوعية .

٣ ٦ إجراءات البحث الميدانية :-

٣ ٦ + الاختبارات القبليّة :-

أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) يوم

الأحد والمصادف 2009/2/1 في قاعات وملاعب كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

ومختبر الفسلجة. وقبل إجراء الاختبارات قام الباحثان بشرح وتوضيح طريقة تنفيذ الاختبارات،

وقد راعى قدر المستطاع تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث (الزمان والمكان والأدوات

المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل) وذلك من اجل العمل على توافرها في الاختبارات

البعديّة، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (ريسان خريبط) إلى انه " ولكي يستطيع الباحث أن يرجع

الفرق إلى العمل التجريبي يجب أن تكون المجموعات التجريبية والضابطة متكافئة تماماً في

جميع ظروفها ماعدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية" (٣) .

وعليه تمت عملية التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة واستخدم اختبار (مان وتني)

إذ ظهرت جميع القيم المحتسبة اكبر من القيم الجدولية ل (ي) وبالغة (5) عند تقاطع (ن 1

(الأفقية و(ن 2) العمودية بمستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية .

ويؤكد عملية التكافؤ .

الجدول (4)

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

| ت | الاختبارات | المجموعتين التجريبية والضابطة | اصغر قيمة ل(ي) | قيمة (ي) الجدولية | الدلالة الإحصائية |
|---|------------------|-------------------------------|----------------|-------------------|-------------------|
| 1 | رمي الكرة الطيبة | 12 | 24 | 12 | غير معنوي |

(٣) ريسان خريبط ، مناهج البحث في التربية البدنية: (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987)،ص99.

| | | | | | | |
|-----------|---|------|------|------|----------------|---|
| غير معنوي | 5 | 17,5 | 18,5 | 17,5 | العدو 50 ياردة | 2 |
| غير معنوي | | 14 | 14 | 22 | اختبار سيرجنت | 3 |

٣ ٤ التمرينات المستخدمة:-

أولاً: - أهدافها :-

أعد الباحثان تمرينات باستخدام احزمه يضع في داخلها البرادة الحديدية حسب شدة التمرين يقوم اللاعب بارتدائها على الذراعين والجذع والرجلين مع مراعاة مبدأ التدرج في شدة التدريب ومراعاة فترات الراحة الهدف منه تطوير القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي منتخب ديالى لفئة الشباب.

ثانياً:- المعايير:-

- ١ - أن تسهم في تحقيق مرحلة الإعداد الخاص (المهاري).
- ٢ - أن تتميز محتويات التمرينات بالتنوع والمرونة والتشويق .
- ٣ - أن يراعى فيها الفروق الفردية بين اللاعبين .
- ٤ - أن تتماشى محتويات التمرينات مع الصفات البدنية المهارية للاعبين .
- ٥ - أن يأخذ بالحسبان مدى توفر الأدوات والإمكانات عند تنفيذها .

ثالثاً:- طرائق التدريب :-

إن أهم ما يميز استخدام التمرينات في طرائق التدريب الملائمة والمناسبة لتحقيق أهدافها لذلك قام الباحثان باستخدام طريقة التدريب الفتري بنوعيه:-

- ١ طريقة التدريب الفتري بالشدة المنخفضة 60-80 %
- ٢ طريقة التدريب الفتري بالشدة المرتفعه 80-90 %

3-8 الاختبارات البعدية:-

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الخميس المصادف 2009/4/2 في القاعة الداخلية للكرة الطائرة ومختبر الفسلجة في كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى وقد اتبع الباحثان الإجراءات نفسها التي اتبعها في الإجراءات القبليّة من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد وذلك من اجل تلافي المتغيرات التي تؤثر على الاختبارات.

3-9 الوسائل الإحصائية:-

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) .

- ١ -النسبة المئوية
- ٢ -اختبار مان وتني
- ٣ -اختبار ولكوكسن
- ٤ -معامل ارتباط سبيرمان

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

تضمن هذا الباب عرض النتائج للاختبارات القبلية والبعديّة وتحليلها و مناقشتها عبر اختبار (ولكوكسن) و (مان وتني) للمجموعتين التجريبية والضابطة لإيجاد معنوية الفرق بينهما عبر الوسائل الإحصائية اللامعلمية.

4-1 عرض نتائج اختبارات القدرات اللاوكسجينية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة و تحليلها ومناقشتها : -

الجدول (5)

عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها و مناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبار القدرات اللاوكسجينية

| الدلالة الإحصائية | قيمة (و) الجدولية | اصغر قيمة ل (و) | المجموعة الضابطة | | | الاختبارات | ت |
|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|-----|------|------------------------|---|
| | | | ن | و | و | | |
| غير معنوي | صفر | 6 | 6 | 6 | 15 | رمي الكرة الطبية | 1 |
| معنوي | صفر | صفر | 6 | صفر | 21 | اختبار العدو(50) ياردة | 2 |
| غير معنوي | صفر | 0.5 | 6 | 0.5 | 20.5 | اختبار سيرجنت | 3 |

يتبن من الجدول (5) أن قيمة (و) المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية بلغت (6) في رمي الكرة الطبية و(صفر) في اختبار العدو ، أما في اختبار السيرجنت فقد بلغت (0,5) وبما أن قيمة (و) المحسوبة اكبر من (و) الجدولية في اختبار رمي الكرة الطبية و اختبار سيرجنت مما يدل

عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي وهذا يناقض ما أشار إليه الباحثان في فرضهم الأول . أما في اختبار العدو (50) ياردة فان (و) المحسوبة اصغر أو تساوي (و) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي وهذا يتفق وما ذهب إليه الباحثان في فرضهم الأول ، مما يحقق الفرض الثاني من فروض البحث.

ويعزو الباحثان أن الفترة الزمنية للتدريبات الخاصة بالمجموعة الضابطة والتي لم تستخدم تدريبات المقاومة وإنما كان التدريب وفق أسس مبنية على عوامل عشوائية ولهذا لم يحصل أي تطور في قدرات مهمة كالقدرة الانفجارية والسرعة القصوى.

2-4 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية الخاصة القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

وتحليلها ومناقشتها :-

الجدول (6)

عرض نتائج الاختبارين القبلي و البعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لاختبارات القدرات البدنية الخاصة

| ت | الاختبارات | المجموعة التجريبية | | | اصغر قيمه ل(و) | قيمة (و) الجدولية | الدلالة الإحصائية |
|---|-----------------------|--------------------|-----|---|----------------|-------------------|-------------------|
| | | و+ | و- | ن | | | |
| 1 | رمي الكرة الطبية | 21 | صفر | 6 | صفر | معنوي | |
| 2 | اختبار العدو 50 ياردة | 21 | صفر | 6 | صفر | معنوي | |
| 3 | اختبار سرجينت | 21 | صفر | 6 | صفر | معنوي | |

يتبين من الجدول (6) أن قيمة (و) المحسوبة بلغت (صفر) اختبار رمي الكرة الطبية، و(صفر) في اختبار العدو 50 ياردة، أما في اختبار سرجينت فقد بلغت (صفر) و بما إن قيمة (و)

المحسوبة تساوي قيمة (و) الجدولية وهذا يدل على وجود معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، مما يحقق الفرض الأول من فروض البحث . ويعزو الباحثان إن السبب ذلك الذي حققته المجموعة التجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على مدى تأثير تدريبات المقاومة التي أعدت من قبل الباحثان وفاعلية الأحزمة كقوة معيقة في أداء هذه التمرينات في شدد وأحمال تدريبية عالية مره ومنخفضة مره أخرى . وهذا يتفق مع ما أشار إليه (أبو العلا 2000) " إن الفوسفا كرياتين (PC) ويعد مركب فوسفاتي غني بالطاقة وهو يوجد بالخلايا العضلية وعند انشطاره ينتج كميه كبيره من الطاقة وتعمل هذه الطاقة على المساعدة في إعادة (ATP) علماً أن التدريب الرياضي أدى إلى زيادة مخزون فوسفات الكرياتين مما يدل على سرعة إعادة بناء (ATP) عند طريق (PC) مما يقلل حدوث التعب عند اللاعب " (٤)

ويعزو الباحثان إلى إن السبب الرئيسي من استخدام تدريبات المقاومة هو لخلق تكيفات أثناء العملية التدريبية وبمستوى يفوق مستوى المنافسة وهذا ما ذهب إليه الباحثان في تطوير خزين العضلة من مركب (ATP-PC) وبالتالي عدم حصول التعب للاعبين بسبب وجود خزين كافي من هذا المركب وهذا أيضا يتفق مع ما أشار إليه (محمد سمير سعد الدين 2000) " أن القدرات اللاهوائية هي أول العمليات المعطية للطاقة بالعضلة العاملة في غياب الأوكسجين وهي نظام إنتاج (ATP _ Pc) " (٥)

ويرى الباحثان إن الارتفاع بالشدة التدريبية وفق الأسس التي تم اعتمادها قد انعكس على حصول تطور على القدرات البدنية الخاصة والمندرجة تحت منظور القدرات اللاأوكسجينية القصيرة والمعتمدة على انشطار (ATP) وهذا ما عكسه اختبار الوثب ويعزو الباحثان ذلك إلى حصول تطور في العمليات الكيميائية (الأنزيمات) إذ إن سرعة تفكك هذا المركب وإنتاج العمل الحركي هو اعتمادا على سرعة العمليات الكيميائية داخل سايتوبلازم الخلية العضلية، وإن الانخفاض في شدة الجهد قد خلق نوعا من التكيفات في إعادة تكوين مركب (ATP من PC) وبسرعة تتلاءم مع سرعة وشدة الأداء وبنفس الوقت زيادة مخزون هذا المركب الغني بالطاقة في العضلات (٦) .

(¹) أبو العلا احمد عبد الفتاح، بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضة: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000) ،ص19

(²) محمد سمير سعد الدين ، علم الوظائف الأعضاء والجهد البدني ، ط3: (الإسكندرية ، منشأة المعارف بالا سكندرية ،

2000)، ص62

(³) بهاء الدين إبراهيم سلامه، فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) ،ص53

3-4 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية الخاصة للمجموعتين التجريبيية والضابطة

و تحليلها ومناقشتها :-

الجدول (7)

عرض نتائج الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبيية و الضابطة لاختبارات القدرات البدنية الخاصة

| ت | الاختبارات | المجموعتين التجريبيية والضابطة | | اصغر قيمه ل (ي) | قيمة ي الجدولية | الدلالة الإحصائية |
|---|-----------------------|--------------------------------|------|-----------------|-----------------|-------------------|
| | | ي1 | ي2 | | | |
| 1 | رمي الكرة الطبية | 2 | 34 | 2 | 5 | معنوي |
| 2 | اختبار العدو 50 ياردة | 1 | 35 | 1 | | معنوي |
| 3 | اختبار سيرجنت | 2.5 | 33.5 | 2.5 | | معنوي |

يتضح لنا من الجدول (7) أن قيمة (ي) المحسوبة للمجموعتين التجريبيية والضابطة باستخدام اختبار (مان و تتي) لاختبارات القدرات البدنية الخاصة، إذ بلغت في اختبار رمي الكرة الطبية(2) وفي اختبار العدو (50) ياردة (1) أما في اختبار سيرجنت فقد بلغت (2،5)، وبالكشف عن قيمة (ي) الجدولية من تقاطع (ن 1) العمودي و(ن2) الأفقي و البالغة (5) وبما أن قيمة (ي) المحسوبة اصغر من قيمة (ي) الجدولية فهذا يدل على وجود معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيية وبهذا تحقق فرض البحث الثاني ، ويعزو الباحثان هذا الفرق في الاختبارات المستعملة إلى تأثير التمرينات باستخدام الأحزمة الثقيلة في شدة مرتفعه ومنخفضة مما زاد من قوة وسرعة الأداء الحركي العالي الذي حقق أهداف المهارة، فضلا عن احتواء التمرينات على فترات راحة منتظمة والتي ساعدت الجسم أو بشكل خاص العضلات إلى التعود على الأحمال التدريبيية المعطاة والتي بمجموعها تساعد على تطوير القدرات اللاهوائية للاعب وهذا ما يتفق مع دراسة (حسن عصري) " بأن التدريب الفترتي يفيد بشكل خاص في تأكيد عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية وكذلك استعمال التمارين التي تحتوي على تمارين متكررة بشدة وسرعة عاليه مع وجود فترات راحة منتظمة تعد

وسيله مهمة لتطوير القدرات اللاهوائية فضلا عن الأوقات التدريبية يجب أن تكون شدتها قوية لكي تحفز الأنزيمات المسؤولة عن إنتاج الطاقة اللاهوائية على العمل باتصال اكبر وهذه الأنزيمات هي التي تستخدم لهدم فوسفات الكرياتين وكلا يكوجين العضلة " (٧).

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات و التوصيات :-

5-1 الاستنتاجات:-

- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان خرجا بالاستنتاجات الآتية:-
- ١ - أن تدريبات المقاومة كان لها الأثر الايجابي في تطوير القدرات البدنية الخاصة وكما مبينه في النتائج المعنوية لجميع الاختبارات البعدية لعينة البحث .
 - ٢ - أن اعتماد التمرينات الخاصة في تصميمها على شدد عالية ومنخفضة عمل على تطوير القدرات البدنية المندرجة تحت منظور القدرات اللاأوكسجينية .
 - ٣ - تنظيم التمرينات والتدرج بالأحمال ضمن الوحدة التدريبية ساعد على تطوير وإحداث تغييرات بيو كيميائية والذي انعكس تأثيرها على القدرات الخاصة.

5-2 التوصيات

- 1- اعتماد تدريبات المقاومة في المناهج الخاصة بتدريب الناشئين والمبنية على الأسس العلمية .
- 2- التأكيد على المرحلة العمرية (الشباب) في استخدامهم الأحمال التدريبية ذات الشدد العالية و المنخفضة .
- 3- التأكيد على استخدام الأسلوب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة له الأثر الايجابي في تطوير القدرات البدنية الخاصة .
- 4- التأكيد على مبدأ التدرج بالأحمال بالنسبة للوحدات التدريبية ذات الشدد العالية

(1) حسن عصري ، دراسة لبعض مؤشرات القدرة الهوائية واللاهوائية بين لاعبي الخطوط المختلفة بكرة



دراسة السلوك القيادي لمدربي الكرة الطائرة في الجامعات العراقية

م. م يوسف منصور الكبيسي

(ملخص البحث)

يلعب السلوك القيادي للمدربين دورا فاعلا ومؤثرا في وضع اللاعبين لتحقيق الانجازات الرياضية المتميزة ، باعتبار المدرب احد الأركان الأساسية المهمة في العملية التدريبية ، اذ تقع عليه مهام وواجبات إعداد اللاعبين من جميع النواحي والوصول بهم الى المستوى الذي يؤهلهم للمنافسة وتحقيق الانجازات .

وقد هدفت هذه الدراسة الى التعرف على السلوك القيادي لمدربي فرق الكرة الطائرة في بعض الجامعات العراقية ، اذ تم اختيار عينة مكونة من (60) لاعب يمثلون (6) جامعات عراقية وبواقع (12) لاعب لكل جامعة ، اذ طبق الباحث مقياس السلوك القيادي للمدربين على عينة في أثناء بطولة الجامعات التي اقيمت في اربيل للفترة من 4 - 10 / 4 / 2009 ، اذ اسفرت هذه الدراسة عن ان مدربي الكرة الطائرة يتغير سلوكهم القيادي بالتباين في ابعاد هذا المقياس ، وقد اوصى الباحث بابتعاد المدربين عن اتباع الاسلوب التسلطي مع اللاعبين واتباع السلوك الديمقراطي معهم.

Study of the commanding behavior for the basketball trainers in the Iraqi universities .

m.m. Yosif Mansoor Hussein AL-Kubaysi .

The commanding behavior of the trainers play an active role in putting the player into attaining an excellent sports achievement , by considering that the trainer is one of the important principal elements in the training process which entrust to him the tasks and the duties for preparing the players from all aspects and to reach with them to the level which rehabilitate them to the competition and attaining the achievement .

This study aimed to introduce to the commanding behavior of the basketball teams trainers in several Iraqi universities . It had been choosen a sample consisting of (60) players presenting Iraqi universities as about (12) players for each university . The researcher applicated the commanding behavior scale of the trainers on this sample during the universities championship which had been held in April from period (4 - 10 - 4 - 2009) . As this study showed that the commanding behavior of the basketball trainers changed in discrepancy of this scale dimension . The researcher also recommended the trainers to keep away from follow the dominancy behavior with the players , and follow the democratic behavior with them .



الباب الأول

١ التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث .

إن الانجازات الرياضية العالمية المتواصلة والنتائج المتحققة لم تأتي من فراغ أو صدفة ، إنما جاءت نتيجة الاستفادة من العلوم الأخرى المساعدة للتدريب الرياضي ، وهي العلوم التي ترفع من مستوى الانجاز .

والكرة الطائرة هي إحدى الألعاب الجماعية التي نالت نصيباً كبيراً من الدعم والتشجيع كباقي الألعاب الأخرى . وهذا كله يأتي ليلبور دور المدرب في تطوير الفريق والارتقاء به من خلال دورة في القيادة والإدارة ودورة أيضاً بتعليم وتدريب اللاعبين وتأثيره في تنمية المستوى المهاري والنفسي وكذلك بث الروح المعنوية ، الأمر الذي يجعله المحور الأساسي والرئيسي في تحقيق وتطوير الانجاز الرياضي ، وعليه يجب أن تكون شخصية المدرب بحجم المسؤولية . أن السلوك يتكون من العديد من الأنشطة التي يؤديها الفرد في حياته اليومية حتى يتلاءم مع مقتضيات المعيشة ويمثل العديد من الأنشطة الظاهرة الملموسة ومنها القيادة ، والمدرب الرياضي الناجح باعتباره قائد ينبغي أن يلم بدوره في تخطيط إستراتيجية عمله بالشكل الذي يزيد من فعالية التأثير لتحقيق الهدف المنجز .

إن أهمية هذا البحث تكمن في التعرف على السلوك القيادي لمدربي الكرة الطائرة ، إذ إن سلوك المدربين مع لاعبيهم يعد من الأمور المهمة والمؤثرة في نجاح اللاعبين مع فرقهم ، كون المدرب هو المترجم الحقيقي للعلوم والمعلومات الخاصة باللعبة التي يدرّبها ، وبالتالي فإن وصول هذه العلوم والمعلومات يتوقف على نوع السلوك المتبع من قبله كما ينعكس سلباً أو إيجاباً على مستقبل اللعبة أي (الجامعات العراقية)

1 - 2 مشكلة البحث .

يعد المدرب الرياضي في لعبة ومنها الكرة الطائرة حجر الأساس لتحقيق الانجاز الرياضي . ومما لا شك فيه أن الحصول على مدربين أكفاء في هذا المجال ليس بالعملية السهلة كما يتصور البعض لخصوصية وفعاليتها هذا الدور . ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعب سابق ومدرب وتربسي لاحظ أن مشكلة البحث تتمثل بوجود تباين في السلوك القيادي لمدربي الكرة الطائرة وما لذلك من اثر ملموس سينعكس على ما عليه التأثير على اللاعبين وحتى على النتائج ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة للوقوف عليها كمساهمة منه للارتقاء بمستوى اللعبة .



1 - 3 هدف البحث .

- التعرف على السلوك القيادي لمدربي الكرة الطائرة .

1 - 4 مجالات البحث .

1 - 4 - 1 المجال البشري : لاعبي منتخبات الجامعات للمنطقة الشمالية (ديالى ، اربيل ، الموصل ، الانبار ، تكريت)

1 - 4 - 2 المجال المكاني : قاعة نادي (اربيل وأكاد)

1 - 4 - 3 المجال الزمني : من 4 / 4 / 2009 ولغاية 4 / 6 / 2009 م

الباب الثاني

2 - الدراسات النظرية والمشابهة

2 - 1 الدراسات النظرية

2 - 1 - 1 مفهوم السلوك .

السلوك الإنساني هو كل أوجه نشاط الفرد والتي يمكن ملاحظتها سواء بالأدوات القياسية او بدونها ، مثل حركات الفرد وإيماءاته وطريقة استخدامه للغة وتفاعلاته وتخيلاته ودوافعه وإدراكه ومقدراته ، وهو عبارة عن الاستجابات الحركية والفردية أي (الاستجابات الصادرة عن عضلات الكائن الحي) ولذلك فإن السلوك الإنساني يتكون من العديد من الأنشطة التي يؤديها الفرد في حياته اليومية حتى يمكن أن يتكيف مع مقتضيات المعيشة " السلوك الفطري هو السلوك الذي يحتاج إلى التعلم ،مثال ذلك أن الطفل الصغير لم يتعلم من احد الصراخ أو البكاء أو الرضاعة ، فالسلوك الفطري سلوك موروث أما السلوك المكتسب في صور متعددة كتعلم القراءة والكتابة وقيادة السيارات " (1) وهناك من العلوم من يهتم بالسلوك " وعلم النفس الاجتماعي يهتم بجميع أنواع السلوك أو النشاط الذي يصور عن الإنسان في أثناء تعامله مع البيئة وتوافقه معها وتنشئته بها " (2)

(١) كامل طه الويس ؛ علم النفس الرياضي - المفاهيم التطبيقية ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي . 1997)

(٢) محمد عثمان ؛ علم النفس في حياتنا اليومية ط2 : (القاهرة ، دار النهضة ، 1964)



" أن السلوك يعبر عن مجموعة من الدوافع تتداخل في نفس الفرد ، وهو بحاجة إلى توجيه لكي يتعلم الأساليب الايجابية لإشباع الدوافع التي تسيطر على حياته " (1) .

2 - 1 - 2 مفهوم السلوك الرياضي .

أن علم النفس بشكل عام يدرس سلوك الإنسان من حيث انه كائن حي يقوم بالعديد من الأنشطة التي تتفاعل بشكل واضح مع البيئة التي يعيش فيها فالإنسان يحس ويدرك ويفكر ويتعلم ويتعاون ويتنافس ويتحدى وما إلى ذلك من السلوك الذي يعبر عن شخصية الفرد في المجتمع . والرياضي سواء كان لاعبا او مدربا أو مربيا فأن له سلوك خاصا به يطلق عليه السلوك الرياضي والذي يعبر عنه بأداء المهارات الرياضية في أي لعبة كانت مما يجعل منه سلوكا مهاريا ، أو يعبر عنه بالجري مما يجعل منه سلوكا بدنيا فضلا عن إمكانية التعبير عن السلوك عقليا ويتمثل ذلك في التخطيط الجيد للمباراة والتصرف الحسن في الملعب كما في الألعاب الأخرى المشابهة التي يكون فيها دور مهم للنشاط العقلي في الأداء الرياضي ، وعليه فإننا نطلق على ذلك العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الرياضي بعلم النفس الرياضي ، والغاية من دراسة السلوك الرياضي تصدب في تحقيق أهداف مهمة للاعب والمدرب ولعل منها .

- ١ -رفع مستوى الرياضي .
- ٢ -تطوير السمات الشخصية .
- ٣ -ثبات المستوى الرياضي .
- ٤ -الصحة النفسية .

2 - 1 - 3 مفهوم السلوك القيادي .

يعد السلوك القيادي من العوامل التي تتأثر بشكل كبير بحركة الجماعة وتساعد في خلق التفاعل الإنساني اللازم لتحقيق أهداف الفرد والمنظمة على حد سواء .

" ويلاحظ أن القيادة هي علاقة متبادلة بين الفرد والجماعة ، وغالبا ما يكون هذا الفرد هو القائد) والجماعة هم (التابعين) ويقوم القائد بعملية التوجيه والتأثير على سلوك هذه الجماعة بمختلف الطرق والوسائل المشروعة بغية تحقيق أهداف مشتركة بينهم " (1) أن معظم مراجع علم النفس الرياضي تكاد تركز على المدرب الرياضي كقائد في ضوء طبيعة عمله الرياضي الذي يربط بمحاولة التوجيه والتأثير على أعضاء الفريق الرياضي وفي نفس الوقت يعمل على تنمية مختلف الجوانب الشخصية الايجابية لدى جميع أعضاء الفريق وتطويرها ، ويعد السلوك القيادي إحدى مكونات القيادة وان تنوعه يؤدي إلى تفاوت مماثل في حجم التأثير الذي تمارسه القيادات الإدارية على مجموعة التابعين .

ويرى محمود زهران أن سلوك القائد (أنما هو حصيلة التفاعل بين العناصر والمتغيرات كافة التي تؤثر في طبيعة القيادة وهذه المتغيرات هي قدرات القائد وحاجاته وشخصيته وحاجات التابعين ومتطلبات الطرف او الموقف) (2)

2 - 1 - 4 أساليب السلوك القيادي .

يراد بذلك سلوك الفرد كما يراه الآخرون المرؤوسون غالبا ويقول الهواري مشيرا إلى أهمية دراسة الأسلوب القيادي من خلال الجماعة أو الأفراد " إذا كان للتابعين وما يعتقدون انه قاس أو مستبد فإن هذه المعلومات في غاية الأهمية للقائد ، وفي الحقيقة انه لا يهتم كثيرا ، وتجد الإشارة إلى أن القائد لا يستخدم أسلوب واحد " (3) . بل على العكس قد يكون للشخص أساليب عدة لكن لا بد أن يكون هناك أسلوب يغلب على سلوكه معظم الوقت والموقف ، فالأسلوب ليس سمه للشخص وإنما هو سلوك يظهر في مواقف مختلفة وهناك تصنيفات عدة منها .

(١) محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية القيادة الرياضية ط 2 : (القاهرة ، دار الكتاب والنشر ، 2005 ص 93) .

(٢) محمود زهران ؛ سيكولوجة القيادة الرياضية : (القاهرة ، معبر عين الشمس ، 1984 ص 30) .

(٣) سيد هواري ؛ المدير الفعال - دراسة تحليلية لاتحاد المديرين : (القاهرة ، كلية عين شمس ، 1982 ص 325)

١ - التطبيق تبعا لعملية اتخاذ القرار "

أ - القيادة التسلطية .

ب للقيادة الديمقراطية .

ج-القيادة الغير موجه (السائبه)

٢ -التطبيق من حيث مصدر السلطة التي يعتمد عليها القائد .

أ - القيادة الرسمية .

ب للقيادة الغير رسمية . " (1) .

2 - 1 - 5 مفهوم القيادة .

القيادة هي ظاهرة اجتماعية يصعب وضع مفهوم محدد لها ، إذ لم يتم تحديد الإبعاد التي يجب إن يشملها هذا المفهوم ، فالقيادة كوظيفة أو كعمل يؤديه الفرد ، هي عملية تأثير القائد في سلوك التابعين له ، أما مفهوم القيادة كفرد ، فهي مجموعة من الخصائص التي يمتاز بها القائد . أن مفهوم القيادة يرتبط بالجماعة أكثر من ارتباطه بالفرد ، فالقيادة شكل من أشكال التفاعل الاجتماعي يحدث بين القائد واتباعه ، كما انه سلوك يقوم به القائد لمساعدة الجماعة على تحقيق أهدافها وتحسين التفاعل الاجتماعي بين الأفراد والمحافظة على تماسك الجماعة . والقيادة قبل ذلك مسؤولية فهي من يحملها تحمل مسؤولية تجاه الجماعة ، فالقيادة ليست مغنما يتمتع به القائد ويتلذذ بعبارات الثناء عليه ، بل هي عناء وتبعية ، أن مفهوم القيادة في علم الاجتماع " هي انه في كل جماعة مهما يكن نوعها يظهر رجل أو مجموعة رجال يتميزون عن غيرهم بالقابلية والكفاية من قيادة الجماعة أو المنظمة وتوجيهها ورعايتها وتحقيق المكاسب والمنجزات لأعضائها " (2) والقيادة الجيدة هي

أ - تفوق الفنون القيادية .

ب تفوق في العزيمة والتصميم والاحتمال والشجاعة .

والباحث يعرف القيادة على أنها القدرة على التأثير في الآخرين وتوجيه سلوكهم لتحقيق أهداف مشتركة . فهي إذا مسؤولية تجاه الجماعة للوصول إلى الأهداف المرسومة وأيضا هي عملية تهدف إلى التأثير على سلوك الآخرين وتنسيق جهودهم لتحقيق أهداف معينة .

(1) طلعت حسن عبد الرحيم ؛ علم النفس الاجتماعي : (القاهرة ، دار الثقافة والنشر ، 1988 ص90)

(2) محمد جمال الدين ؛ المدخل إلى العقيدة والإستراتيجية العسكرية الإسلامية: (كلية الأركان ، 1976 ص277



2 - 1 - 6 مفهوم القيادة الرياضية .

القيادة هي السلوك الذي يقوم به الفرد حين يوجه نشاط جماعة نحو هدف مشترك وهناك مكونات رئيسية لهذا السلوك تتمثل في المبادرة ، أي تملك القائد لزام الوقف ، أي اختلاطه بأعضاء الجماعة والتمثيل ، أي دفاعه عن جماعته وتمثيله لها . ومن المسلم به أن الخصائص الأساسية للقيادة واحدة في مختلف التنظيمات ، إلا أن لكل منها خصائص وسمات ذاتية ترتبط بطبيعة المهام وظروف الفعاليات التي نمارسها ونوع الأهداف المرسومة وغير ذلك من الأسباب المرتبطة بواقع التنظيم المكلف بشؤونه .

والقيادة الرياضية هي " العملية التي يقوم بها فرد من أفراد جماعة رياضية منظمة بتوجيه سلوك الأفراد الرياضيين أو الأعضاء المنظمين للجماعة الرياضية من دفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف مشترك بينهم " (1) " فالقائد الرياضي حينما يعمل مع الرياضيين إنما يعمل مساعدتهم لاكتساب السمات والمهام والاتجاهات السلوكية ، وهذه لا تأتي مجرد تعريفها حسب وإنما تأتي عن طريق ممارستها وتجربتها " (2) وفي المجال الرياضي يمكن عد المدرب الرياضي بمثابة القائد ذلك لان واجباته التدريبية تحتم عليه القيام بتوجه اللاعبين وإرشادهم ومحاولة التأثير على سلوكهم ومساعدتهم على الارتقاء بقدراتهم البدنية والمهارية والخطية وتنمية سماتهم الشخصية فضلا عن دورهم المهم في تحقيق عملية التفاعل الاجتماعي بين اللاعبين بعضهم ببعض وبينه وبين اللاعبين الأمر الذي يؤدي إلى زيادة تماسك الفريق .

(١) محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية القيادة الرياضية " 2 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2005

ص16)

(٢) محمد حسن علاوي ؛ نفس المصدر .



الباب الثالث

٣ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

3 - 1 منهج البحث .

المنهج هو الطريقة " التي يتبعها الباحث في دراسة للمشكلة لاكتشاف الحقيقة " (1) ولهذا استخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) لملائمته وطبيعة البحث .

3 - 2 عينة البحث .

" من الأمور المهم والواجبة في البحث العلمي والتي ينبغي على الباحث مراعاتها في الحصول على عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا حقيقيا صادقا " (2) فقد تم اختيار عينة البحث بصورة عمودية وهم لاعبي منتخبات الجامعات للمنطقة الشمالية بالكرة الطائرة والمتمثلة : (ديالى - تكريت - اربيل - الانبار - الموصل) للموسم 2008 / 2009 والبالغ عددهم (60) لاعبا .

3 - 3 وسائل جمع المعلومات .

- المصادر والمراجع العربية .
- المقابلات الشخصية .
- استمارة الاستبانة .
- الوسائل الإحصائية .

3 - 4 أدوات البحث .

" مقياس السلوك القيادي للمدرب الرياضي " (3) قام بتنظيم هذا المقياس (مصطفى أبو زيد 1990) للوقوف على السلوك القيادي لمدرّب الأنشطة الرياضية الجماعية ، وقد تمّ تحقيق مصمّم المقياس من صدق هذا المقياس باستخدام صدق المحتوى ، كذلك تأكد من الثبات عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار ومعامل الفا .

(١) محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1988
ص394

(٢) محمد حسن علاوي ؛ سايكولوجية القيادة الرياضية ط 1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2005
ص16

(٣) محمد حسن علاوي : المصدر نفسه .

3 - 4 - 1 وصف المقياس .

يتكون المقياس من (55) عبارة تقيس (8) إبعاد فرعية في هذا المقياس ، تقيس السلوك القيادي للمدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، وهناك (5) مستويات للإجابة إمام كل عبارة هي (دائما وغالبا وأحيانا ونادرا وابدأ) ويقوم المختبر بوضع دائرة في الحقل الذي يراه مناسباً للإجابة التي تتوافق مع سلوك مدربه والعبارات (55) . (7) عبارات منها سلبية الإجابة والتي تمثل البعد الرابع (48) عبارة المتبقية جميعها ايجابية ، بعدها يتم جمع درجات عبارات لكل بعد على حده ، وكلما ارتفعت الدرجة تميز المدرب بخصائص ذلك البعد

3 - 5 التجربة الاستطلاعية

كي يتعرف الباحث على مدى وضوح تاييمات المقياس وملائمته للاعبين ، من حيث الصياغة والمعنى بالإضافة الى التعرف على السلبيات والمعوقات والتي تعترض عملية تطبيق الاختبارات وتجاوزها من اجل سلامة الاجراءات الاساسية للبحث ، قام الباحث بتوزيع استمارة القياس على عينة من لاعبي منتخب جامعة ديالى وعددهم (6) لاعبين ، اذ تبين ان تعليمات المقياس واضحة ، فضلاً عن عدم وجود سلبيات .

3 - 6 الشروط العلمية للمقياس

3 - 6 - 1 صدق المقياس

القياس الصادق في الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياس ولا يقيس شيئاً آخر (1) وقد تحقق الباحث من صدق المقياس من خلال ايجاد الصدق الظاهري وذلك عن طريق عرضة على مجموعة من الخبراء في هذا المجال ، وبعد الاطلاع على نتائج اجابات الخبراء تبين ان هناك اتفاق بنسبه (100%) على جميع فقراته.

| ت | الاسم | اللقب العلمي | التخصص | مكان العمل |
|---|----------------------|--------------|-------------------|-------------------------------------|
| 1 | مهند عبد الستار | أ . م . د | علم النفس الرياضي | جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية |
| 2 | عبد الرحمن ناصر راشد | أ . م . د | اختبارات | جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية |
| 3 | احمد رمضان احمد | أ . م . د | علم النفس الرياضي | جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية |

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، القياس بالتربية الرياضية وعلم النفس

الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) ص 255

3 - 6 - 2 ثبات المقياس



استخدم الباحث طريقة اعادة الاختبار لاستخراج ثبات المقياس ، فقد طبق المقياس على عينه من لاعبي منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة وعددهم (6) لاعبين بتاريخ 2009/3/15 واعد عليهم المقياس مرة ثانية بعد اسبوع أي بتاريخ 2009/3/22 ، وقد تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين بطريقة (بيرسن) فبلغ معامل الارتباط (0.76) وهو ارتباط عالي .

3 - 6 - 3 وصف المقياس

يتم تصحيح المقياس على النحو التالي

العبارات في اتجاه البعد

دائماً 5 درجات

غالباً 4 درجات

احياناً 3 درجات

نادراً 2 درجتان

ابداً درجة واحدة

اما عبارات عكس اتجاه البعد فيتم التصحيح على النحو التالي

دائماً درجة واحدة

غالباً 2 درجتان

احياناً 3 درجات

نادراً 4 درجات

ابداً 5 درجات

علماً ان درجة القياس الكلية تساوي (275) درجة

4- 7- الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث النسبة المئوية

4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4 - 1 عرض نتائج البعد الأول (التدريب والإرشاد) وتحليلها ومناقشتها .

جدول رقم (1)

يبين نتائج إجابات عينة البحث على عبارات البعد الأول (التدريب والإرشاد)

| ت | رقم العبارات | دائما | | | غالبا | | | احيانا | | | نادرا | | | ابدا | | |
|----|--------------|----------------|---------|-------------|----------------|---------|-------------|----------------|---------|-------------|----------------|---------|-------------|----------------|---------|-------------|
| | | النسبة المئوية | التكرار | م . الدرجات | النسبة المئوية | التكرار | م . الدرجات | النسبة المئوية | التكرار | م . الدرجات | النسبة المئوية | التكرار | م . الدرجات | النسبة المئوية | التكرار | م . الدرجات |
| 1 | 3 | 70% | 42 | 210 | 16.67 | 10 | 40 | 11.67 | 7 | 21 | 1.67 | 1 | 2 | صفر | صفر | صفر |
| 2 | 7 | 53.33 | 32 | 160 | 15 | 18 | 72 | 9 | 27 | 15 | 1.67 | 1 | 2 | صفر | صفر | صفر |
| 3 | 12 | 28.33 | 17 | 85 | 33.33 | 20 | 60 | 20 | 60 | 35 | 1.67 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 16 | 50 | 30 | 150 | 16.67 | 10 | 30 | 10 | 30 | 30 | 1.67 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 5 | 17 | 26.67 | 16 | 80 | 25 | 15 | 45 | 15 | 45 | 45 | 1.67 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | 21 | 41.67 | 25 | 125 | 16.67 | 10 | 30 | 10 | 30 | 30 | 6.67 | 4 | 8 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | 25 | 23.33 | 14 | 70 | 26.67 | 16 | 48 | 16 | 48 | 33.33 | 8 | 1 | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | 28 | 38.33 | 23 | 115 | 21.67 | 13 | 39 | 13 | 39 | 33.33 | 4 | 8 | 8 | - | - | - |
| 9 | 30 | 40 | 24 | 120 | 30 | 18 | 54 | 18 | 54 | 26.67 | 2 | 4 | 4 | - | - | - |
| 10 | 32 | 48.33 | 29 | 145 | 11.67 | 7 | 21 | 7 | 21 | 35 | 3.33 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 11 | 35 | 38.33 | 23 | 115 | 20 | 12 | 36 | 12 | 36 | 38.33 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 12 | 38 | 36.67 | 22 | 110 | 20 | 12 | 36 | 12 | 36 | 38.33 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 13 | 43 | 53.33 | 32 | 160 | 15 | 9 | 27 | 9 | 27 | 26.67 | 3 | 6 | 6 | - | - | - |
| 14 | 45 | 53.33 | 32 | 160 | 20 | 12 | 36 | 12 | 36 | 21.67 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | 49 | 48.33 | 29 | 145 | 18.33 | 11 | 33 | 11 | 33 | 30 | 6.67 | 4 | 8 | - | - | - |
| 16 | 50 | 51.67 | 31 | 155 | 20 | 12 | 36 | 12 | 36 | 23.33 | 3 | 6 | 6 | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|---|------|---|---|-------|----|----|-------|----|----|----|----|-----|----|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | 6 |
| 1.67 | 1 | 1 | 3.33 | 2 | 4 | 21.67 | 13 | 39 | 38.33 | 23 | 92 | 35 | 21 | 105 | 52 | 1 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 7 |
| 3.33 | 2 | 2 | 5 | 3 | 6 | 23.33 | 14 | 42 | 38.33 | 23 | 92 | 30 | 18 | 90 | 55 | 1 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |

مجموع درجات البعد الكلي = 5400 مجموع درجات العينة في البعد = 4312 النسبة = 78 ، 70 %

يتضح لنا من خلال إجابات العينة على عبارات البعد الأول (التدريب والإرشاد) والذي

يتكون من (18) عبارة ، جميعها في الاتجاه الايجابي . أن مجموع درجات هذا البعد هي (

5400) درجة وقد حصلت عينة البحث من خلال إجاباتها على (4312) درجة ونسبة (78

، 70 %) . من خلال جدول (1) ظهر أن نسبة إجابات العينة في هذا البعد هي 78 ، 70

%) وهي نسبة عالية ، مما يعني أن أفراد عينة البحث كانت إجاباتهم عن مدربهم يتسمون

بخصائص هذا البعد فالمدرّب بنظرهم مثلاً يشرح لهم بصورة تفصيلية كيفية تنفيذ خطط اللعب

وكذلك يهتم بتدريبهم عملياً كما أن لديه القدرة على اكتشاف نقاط الضعف في الفريق المنافس كما

أنه يسهم بتصحيح أخطاء الأداء التي تظهر عليهم في أثناء المباراة وغيرها من الأمور الأخرى.

4 - 2 عرض نتائج البعد الثاني (التقرير الاجتماعي) وتحليلها ومناقشتها

جدول (2)

يبين عينة البحث على عبارات البعد الثاني (التقدير الاجتماعي)

| ت | رقم العبارات | دائماً | | | غالباً | | | أحياناً | | | نادراً | | | ابداً | |
|---|--------------|------------|---------|----------------|------------|---------|----------------|------------|---------|----------------|------------|---------|----------------|------------|---------|
| | | م. الدرجات | التكرار | النسبة المئوية | م. الدرجات | التكرار |
| 1 | 2 | 210 | 42 | 70 | 56 | 14 | 23.33 | 9 | 3 | 5 | 2 | 1 | 1.67 | - | - |
| 2 | 8 | 180 | 36 | 60 | 44 | 11 | 18.33 | 24 | 8 | 13.33 | 6 | 3 | 5 | 2 | 3.33 |
| 3 | 14 | 115 | 23 | 38.33 | 80 | 20 | 33.33 | 33 | 11 | 18.33 | 8 | 4 | 6.67 | 2 | 3.33 |
| 4 | 24 | 100 | 20 | 33.33 | 1 | 25 | 41.67 | 27 | 9 | 15 | 8 | 4 | 6.67 | 2 | 3.33 |
| 5 | 39 | 155 | 31 | 51.67 | 68 | 17 | 28.33 | 27 | 9 | 15 | 2 | 1 | 1.67 | 2 | 3.33 |
| 6 | 44 | 140 | 28 | 46.67 | 76 | 19 | 31.67 | 33 | 11 | 18.33 | 2 | 1 | 1.67 | 1 | 1.67 |
| 7 | 46 | 35 | 7 | 11.67 | 24 | 16 | 26.67 | 21 | 7 | 11.67 | 10 | 5 | 8.33 | - | - |
| 8 | 48 | 160 | 32 | 53.33 | 64 | 16 | 26.67 | 21 | 7 | 11.67 | 10 | 5 | 8.33 | - | - |
| 9 | 54 | 190 | 38 | 63.33 | 28 | 7 | 11.67 | 30 | 10 | 16.67 | 10 | 5 | 8.33 | - | - |

مجموع درجات البعد الكلية = 2700 مجموع درجات العينة في البعد = 2189 ونسبة = 07 ، 81 %
يتضح من الجدول (2) أن إجابات عينة البحث على عبارات هذا البعد والذي يتكون من
(9) عبارات ، أن أفراد هذه العينة قد حصلوا من خلال إجاباتهم على عبارات هذا البعد على (2189)
درجة مع العلم أن مجموع درجات هذا البعد الكلية تساوي (2700) درجة وبنسبة (07 ، 81 %)
وهذه النسبة هي عالية جدا مما يدل على أن أفراد عينة البحث قد أعطوا رأيهم
بمدربهم خارج الملعب ،

فمدربهم يتسمون بالحرص على أن تكون العلاقة بينه وبينهم خارج الملعب جيدة وكذلك
أنه يتعامل معهم كأخ اكبر لهم كما انه يحرص على استمرار علاقته باللاعبين حتى بعد الانتهاء
من الموسم التدريبي وكذلك انه يميل للصرحة معهم .

4 - 3 عرض نتائج البعد الثالث (التحفيز) وتحليلها ومناقشتها

جدول (3)

يبين نتائج عينة البحث على البعد الثالث (التحفيز)

| ت | رقم العبارات | دائما | | | غالبا | | | احيانا | | | نادرا | | | ابدا | | |
|---|--------------|-----------|---------|----------------|-----------|---------|----------------|-----------|---------|----------------|-----------|---------|----------------|-----------|---------|----------------|
| | | م.الدرجات | التكرار | النسبة المئوية |
| 1 | 4 | 65 | 13 | 21.67 | 10 | 25 | 41.67 | 42 | 14 | 23.33 | 6 | 3 | 5 | 5 | 8.33 | |
| 2 | 1 | 105 | 21 | 35 | 88 | 22 | 36.67 | 36 | 12 | 20 | 6 | 3 | 5 | 2 | 3.33 | |
| 3 | 2 | 140 | 28 | 46.67 | 48 | 12 | 20 | 30 | 10 | 16.67 | 12 | 6 | 10 | 4 | 6.67 | |
| 4 | 3 | 65 | 13 | 21.67 | 88 | 22 | 36.67 | 60 | 20 | 33.33 | 4 | 2 | 3.33 | 3 | 5 | |
| 5 | 4 | 100 | 20 | 33.33 | 80 | 20 | 33.33 | 42 | 14 | 23.33 | 6 | 3 | 5 | 3 | 5 | |
| 6 | 4 | 105 | 21 | 35 | 84 | 21 | 35 | 33 | 11 | 18.33 | 12 | 6 | 10 | 1 | 1.67 | |
| 7 | 5 | 50 | 10 | 16.67 | 60 | 15 | 25 | 30 | 10 | 16.67 | 28 | 1 | 23.33 | 1 | 18.33 | |

مجموع درجات البعد الكلية = 2400 مجموع درجات العينة في البعد = 1554 ونسبة = 64 ، 75 %

نتعرف في جدول (3) على أن أفراد عينة البحث قد حصلوا على (1554) درجة على عبارات هذا البعد الذي يتكون من (7) عبارات مع العلم أن مجموع درجات هذا البعد الكلية تساوي (2400) درجة ونسبة (75 ، 64 %) .
أن هذه النسبة المتوسطة تبين أن المدرب قد يكون لا يولي التحفيز اهتماما كبيرا بالرغم من انه يشكل ركيزة أساسية لدى اللاعب لأنه يمر في بعض الأوقات بحالة خمول أو انكماش في الملعب ، وهذا يدل على أن اغلب المدربين لا يولون الجانب النفسي للاعب اهتماما كبيرا ، وهذا بالتأكيد سوف يؤثر على مستوى اللاعب وعطاءه داخل الملعب وبالنتيجة سوف ينخفض مستواه في الأداء .

4 - 4 عرض نتائج البعد الرابع (العدالة) وتحليلها ومناقشتها

جدول (4)

يبين نتائج عينة البحث على عبارات البعد الرابع (العدالة)

| ت | رقم العبارات | دائما | | | غالبا | | | أحيانا | | | نادرا | | | أبدا | | |
|---|--------------|-----------|---------|----------------|-----------|---------|----------------|-----------|---------|----------------|-----------|---------|----------------|-----------|---------|----------------|
| | | م.الدرجات | التكرار | النسبة المئوية |
| 1 | 5 | 25 | 5 | 8.33 | 68 | 17 | 28.33 | 72 | 24 | 40 | 20 | 1 | 16.67 | 4 | 4 | 6.67 |
| 2 | 9 | 60 | 12 | 20 | 72 | 18 | 30 | 30 | 10 | 16.67 | 30 | 1 | 25 | 5 | 5 | 8.33 |
| 3 | 18 | 65 | 13 | 21.67 | 52 | 13 | 21.67 | 75 | 25 | 41.67 | 8 | 4 | 6.67 | 5 | 5 | 8.33 |
| 4 | 26 | 25 | 5 | 8.33 | 28 | 7 | 11.67 | 54 | 18 | 30 | 32 | 1 | 26.67 | 1 | 1 | 23.33 |
| 5 | 42 | 40 | 8 | 13.33 | 60 | 15 | 25 | 69 | 23 | 38.33 | 14 | 7 | 11.67 | 7 | 7 | 11.67 |
| 6 | 51 | 20 | 4 | 6.67 | 52 | 13 | 21.67 | 45 | 15 | 25 | 22 | 1 | 18.33 | 1 | 1 | 28.33 |

مجموع درجات البعد الكلية = 1800 مجموع درجات العينة في البعد = 1090 النسبة = 56 ، 60 %

يتضح من جدول (4) الذي يبين إجابات أفراد عينة البحث على عبارات البعد الرابع (العدالة) والذي يتكون من (6) عبارات . أن أفراد هذه العينة حصلوا على (1090) درجة من مجموع درجات البعد الكلية البالغة (1800) درجة والنسبة (56 ، 60 %) في هذه البعد والذي يعتقد اللاعب أن المدرب يحقق أو يجب أن يحقق العدالة بين أعضاء الفريق الواحد في

الاهتمام والرعاية نلاحظ النسبة متوسطة أي اختيار اللاعبين لهذه المحور وبهذه النسبة يثير الريبة لدى الجهات الإدارية المشرفة على الفريق وعمل المدربين وتوزيع المدرب لاهتمام على اللاعبين بشكل متساوي ، واللاعب الذي يفقد الإحساس بالعدالة يفقد الرغبة في اللعب ، وهذا يدل على ان مستوى اللاعبين الثقافي عال لمعرفة نوع العدالة التي يجب أن تتوفر لدى المدرب .

4 - 5 عرض نتائج البعد الخامس (الأداء الرياضي) وتحليلها ومناقشتها

جدول (5)

يبين نتائج إجابات عينة البحث على عبارات البعد الخامس (الأداء الرياضي)

| ت | رقم العبارات | دائما | | | غالبا | | | أحيانا | | | نادرا | | | أبدا | | |
|---|--------------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|
| | | النسبة | المتوسط | الدرجات |
| 1 | 6 | 53.33 | 32 | 160 | 26.67 | 16 | 64 | 13.33 | 8 | 24 | 6.67 | 4 | 8 | - | - | - |
| 2 | 10 | 65 | 39 | 195 | 25 | 15 | 60 | 6.67 | 4 | 12 | 3.33 | 2 | 4 | - | - | - |
| 3 | 15 | 60 | 36 | 180 | 27.67 | 16 | 64 | 5 | 3 | 9 | 3.33 | 3 | 6 | 2 | 2 | 3.33 |
| 4 | 27 | 36.67 | 22 | 110 | 20 | 12 | 48 | 25 | 15 | 45 | 16.67 | 1 | 20 | 1 | 1 | 1.67 |

مجموع درجات البعد الكلية = 1200 مجموع درجات العينة في البعد = 1012 النسبة = 84 ، 33 %

يتضح من جدول (5) والذي يوضح إجابات أفراد عينة البحث على البحث على عبارات البعد الخامس (الأداء الرياضي) والذي يتكون من (4) عبارات . أن أفراد عينة البحث حصلوا على (1012) درجة من مجموع درجات البعد الكلية (1200) درجة ونسبة (84 ، 33 %) .

نلاحظ في هذا البعد ان النسبة مرتفعة جدا وهذا يدل على أن عينة البحث لهم كل الثقة في مدبرهم وما ينعكس عليهم من خبرات لديه وتأثيرها على نتائج الفريق ، وهذا نعزبه إلى المستوى الرياضي والثقافي والأخلاقي الطيب الذي هم عليه لتقييم مدبرهم . وهذا بالتأكيد يسهم في تطور مستواهم الرياضي ويعزز ثقتهم بالمدرّب وثقة المدرّب بهم .

4 - 6 عرض نتائج البعد السادس (السلوك التسلطي) وتحليلها ومناقشتها

جدول (6)

يبين نتائج إجابات عينة البحث على عبارات البعد السادس (السلوك التسلطي)

| ت | رقم العبارات | دائما | | | غالبا | | | أحيانا | | | نادرا | | | أبدا | | | | | | |
|---|--------------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|-------|---|---|------|---|
| | | م. الدرجات | النسبة | التكرار | م. الدرجات | النسبة | | | | | |
| 1 | 13 | 30 | 10 | 6 | 48 | 20 | 12 | 48 | 48 | 16 | 67.2 | 6 | 16 | 36 | 1 | 30 | 8 | 8 | 33.1 | 3 |
| 2 | 23 | 30 | 10 | 6 | 24 | 10 | 6 | 24 | 63 | 21 | 35 | 0 | 2 | 40 | 2 | 33.33 | 7 | 7 | 11.6 | 7 |
| 3 | 34 | 40 | 33.1 | 8 | 32 | 33.13 | 8 | 32 | 30 | 10 | 67.1 | 6 | 18 | 15 | 1 | 15 | 2 | 2 | 67.4 | 1 |
| 4 | 41 | 45 | 15 | 9 | 44 | 33.18 | 11 | 44 | 51 | 17 | 33.2 | 8 | 22 | 33.18 | 1 | 33.18 | 1 | 1 | 20 | 2 |

مجموع درجات البعد الكلية = 1200 مجموع درجات العينة في البعد = 653 النسبة = 42 ، 54 %

يتضح من جدول (6) والذي يوضح إجابات أفراد عينة البحث على عبارات البعد السادس (السلوك التسلطي) الذي يتكون من (4) عبارات . أن أفراد عينة البحث حصلوا على (653) درجة من مجموع درجات البعد الكلية والتي هي (1200) درجة وبنسبة (42 ، 54 %) .

حيث نتفحص إجابات عينة البحث وبهذه النسبة يتضح لنا ان لمديريهم نزعه إلى التسلط أكثر من الانفتاح ، وتنفيذ الأوامر بهذه الطريقة (الامرية) يعني أن مستوى المديرين لا تلائم مع مستوى اللاعبين الرياضي والثقافي كونهم طلاب جامعات ويتمتعون ببعض الاستقلالية في التفكير واتخاذ القرارات ، وهذا يدل على ان المدرب لا يشرك لاعبيه في وحدته التدريبية ولا حتى اختيار التشكيلية لخوض المباراة .

4 - 7 عرض نتائج البعد السابع (المشاركة والسلوك الديمقراطي) وتحليلها

ومناقشتها

جدول (7)

يبين نتائج إجابات عينة البحث على عبارات البعد السابع (المشاركة والسلوك الديمقراطي)

| ت | رقم العبارات | دائما | | | غالبا | | | أحيانا | | | نادرا | | | أبدا | | |
|---|--------------|------------|----------------|---------|------------|----------------|---------|------------|----------------|---------|------------|----------------|---------|------------|----------------|---------|
| | | م. الدرجات | النسبة المئوية | التكرار |
| 1 | 3 | 200 | 67.66 | 40 | 33.18 | 11 | 24 | 8 | 33.13 | 2 | 1 | 67.1 | - | - | - | - |
| 2 | 29 | 80 | 67.26 | 16 | 30 | 18 | 45 | 15 | 25 | 1 | 1 | 30 | 3 | 3 | 3 | 5 |
| 3 | 37 | 45 | 15% | 9 | 67.36 | 22 | 60 | 20 | 33.33 | 1 | 1 | 67.11 | 2 | 2 | 2 | 33.3 |

مجموع درجات البعد الكلية = 900 مجموع درجات العينة في البعد = 695 النسبة = 77 ، 22 %

يتضح من الجدول (7) والذي يوضح إجابات أفراد عينة البحث على عبارات البعد السابع (المشاركة والسلوك الديمقراطي) والذي يتكون من (3 عبارات . أن أفراد عينة البحث قد حصلوا على (695) درجة من مجموع الدرجات الكلية (900) درجة وبنسبة (77 ، 22 %) .

عندما نلاحظ ارتفاع النسبة في هذا البعد نرى ان اللاعبين قد أنصفوا مدريهم في سلوكهم الرياضي معهم سواء في الوحدات التدريبية او المباراة وحتى خارج المجال الرياضي أي العلاقة بينهم وبين مدريهم جيدة وباستقلالية عالية في التفكير والاجتهاد . وهذا يتلاءم مع الجو الجامعي ومستوى الثقافة لدى اللاعبين (الطلاب) وتكيفهم مع مدريهم وهذا بالتأكيد سيكون له المردود الايجابي على مستوياتهم الرياضية .

4 - 8 عرض نتائج البعد الثامن (الاهتمام بالجوانب الصحية) وتحليلها

ومناقشتها

جدول (8)

يبين نتائج إجابات عينة البحث على عبارات البعد الثامن (الاهتمام بالجوانب الصحية)

| ت | رقم العبارات | دائما | | | غالبا | | | أحيانا | | | نادرا | | | أبدا | | | |
|---|--------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|------|
| | | النسبة | التكرار | م. الدرجات | |
| 1 | 1 | 5 | 33 | 165 | 21.6 | 13 | 52 | 21.67 | 13 | 3 | 21.67 | 1 | 2 | 1.67 | - | - | - |
| 2 | 19 | 5 | 30 | 150 | 31.6 | 19 | 76 | 13.33 | 8 | 2 | 13.33 | 3 | 6 | 5 | - | - | - |
| 3 | 31 | 6 | 39 | 195 | 1.67 | 10 | 40 | 11.67 | 7 | 2 | 11.67 | 2 | 4 | 3.33 | 2 | 2 | 3.33 |

مجموع درجات البعد الكلية = 900 مجموع درجات العينة في البعد = 776 النسبة = 86 ، 22 %

يتضح من جدول (8) والذي يوضح إجابات أفراد عينة البحث على عبارات البعد الثامن (الاهتمام بالجوانب كالصحيحة) والذي يتكون من (3 عبارات . أن أفراد عينة البحث قد حصلوا على (776) درجة من مجموع درجات البعد الكلية (900) ونسبة (86 ، 22 %) .

في هذا البعد تؤكد عينة البحث أن اهتمام مدربهم بالجوانب الصحية عال نظرا إلى نسبة المرتفعة في الإجابات ، واعتقد أن هذا يتلاءم مع المستوى الرياضي والثقافي للأستاذ الجامعي (المدرب) لأنه يعرف أن سلامة اللاعب هي المهمة في الوحدات التدريبية وحتى في المباراة ، وهذا ينعكس إيجابا على مستوى اللاعب (الطالب) الرياضي وأدائه في المباراة .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوجيهات



5 - 1 الاستنتاجات

- 1 - استنتج البحث من خلال عرض النتائج أن التدريب والإرشاد ينال مستوى من الاهتمام لدى المدربين لا بأس به .
- 2- ومن خلال عرض النتائج أيضا اتضح أن التقدير الاجتماعي لم يغيب عن بال المدربين لأهمية المستوى الاجتماعي لطلاب الجامعات .
- 3- وكان التحفيز في مستوى متدني في ذهنية المدربين وعدم اهتمامهم به
- 4- واستنتج الباحث أن مبدأ العدالة لم يتحقق بصورة جلية لدى المدربين من وجه نظر لاعبيهم
- 5- وبعد الأداء الرياضي حاز على ثاني اكبر نسبه وهذا يدل على اهتمام المدربين بهذا الجانب
- 6- أما السلوك التسلطي فقد ابتعد عنه المدربين قدر الإمكان لعدم ملائمته مع مستوى الوسط الجامعي .
- 7- وحاز بعد السلوك الديمقراطي على اهتمام المدربين في التعامل مع اللاعبين .
- 8- وحاز الاهتمام بالجوانب الصحية النسبة الأكبر من أراء اللاعبين أي أن المدرب همهم صحة لاعبيه أكثر من أي شيء آخر .

5 - 2 التوصيات

- 1- يوصي الباحث بالاهتمام بالتحفيز والعدالة لأنهما مهمان جدا في حياة اللاعبين التدريبية والاجتماعية .
- 2- ويوصي الباحث بالابتعاد عن السلوك التسلطي والميل إلى مشاركة اللاعبين في بناء الوحدة التدريبية .
- 3- كما ويوصي الباحث بإتباع السلوك الديمقراطي مع اللاعبين داخل وخارج الوحدة التدريبية

المصادر

- * احمد بدر ؛ اصول البحث العلمي ومناهجه : (الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1978) .
- * جمال عبد الحميد واحمد خيرى ؛ مناهج البحث العلمي وعلم النفس : (القاهرة ، مطبعة دار التأليف ، 1973) .
- * سيد هوارى ؛ المدير الفعال - دراسة تحليلية لاتحاد المديرين : (القاهرة ، كلية عين شمس ، 1982)
- * كامل طه الويس ؛ علم النفس الرياضى - المفاهيم التطبيقية ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1977)



- * طلعت حسن عبد الرحيم ؛ علم النفس الاجتماعي : (القاهرة ، دار الثقافة والنشر ، 1988)
- * محمد جمال الدين ؛ المدخل الى العقيدة الاستراتيجية العسكرية الاسلامية : (كلية الاركان ،
1976)
- 8 محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، القياس بالتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي
(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) :
- * محمد حسن علاوي ؛ سايكولوجية القيادة الرياضية ط2 : (القاهرة ، دار الكتاب والنشر ،
2005)
- * محمد عثمان ؛ علم النفس في حياتنا اليومية ط2 : (القاهرة ، دار النهضة ، 1964)
- * محمود زهران ؛ سايكولوجية القيادة الرياضية : (القاهرة ، معبر عين شمس ، 1984) .
- * معيوف دنون حنتوش ؛ علم النفس الرياضي : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر
1978 ،)

ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي اللاعب ...



تمثل العبارات التالية أمثلة ونماذج لبعض الأقوال والأفعال والتصرفات في المواقف المختلفة والتي يقوم بها بعض المدربين مع لاعبيهم الذين يتولون تدريبهم ، أو مع غيرهم ممن يعملون في المجال الرياضي ، وكل ما أرجوه منك أن تتبع التعليمات الآتية عند الإجابة على هذه العبارات .
- أقرأ كل عبارة بدقة .

- فكر في كم مرة يقوم فيها مدربك الحالي بتكرار السلوك الموصوف في العبارة مع اللاعبين من أفراد فريقك أو مع غيرهم ممن يعملون في المجال الرياضي .

- هناك خمس مستويات للإجابة إمام كل عبارة (دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا) والمطلوب منك ان ترسم دائرة حول الإجابة التي تراها تنطبق على درجة تكرار مدربك الحالي لهذا السلوك .

- أرجو مراعاة أن كل مستوى من مستويات الإجابات الخمسة إنما يعبر عن درجة تكرار حدوث هذا السلوك .

- ليس مطلوب منك أن تحكم فيما إذا كان هذا السلوك الذي تشير إليه العبارة مرغوبا أو غير مرغوب ، يعجبك أو لا يعجبك .

- ليس هناك وقت محدد للإجابة ، لذا فالرجاء التأنى والدقة في اختيار الإجابة التي تنطبق على درجة تكرار مدربك لسلوك الموصوف لكل عبارة على حده .

أخيرا أرجوا أن لا تترك أي عبارة دون الإجابة .

الاسم الكامل :

الجامعة :

التاريخ :

التوقيع :

الباحث

م . م . يوسف منصور حسين

| ت | العبارات | دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|---|--|-------|-------|--------|-------|------|
| 1 | يهتم بالنواحي الصحية للاعبين | | | | | |
| 2 | يحرص على ان تكون العلاقة بينه وبين اللاعبين خارج الملعب جيدة | | | | | |
| 3 | يشرح للاعبين بصورة تفصيلية كيفية تنفيذ خطة اللعب المقترحة للمباراة | | | | | |



| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | يعمل على حصول اللاعبين على بدل الانتقال المناسب | 4 |
| | | | | | يتغاضي عن التصرفات الخاطئة من اللاعبين الذين يعتمد عليهم في المباريات | 5 |
| | | | | | يتعاون مع إداري الفريق في توفير الأدوات والأجهزة الرياضية المعاونة للتدريب | 6 |
| | | | | | يهتم بتدريب اللاعبين عمليا على خطة اللعب المقترحة للمباراة | 7 |
| | | | | | يتعامل مع اللاعبين كأخ اكبر لهم | 8 |
| | | | | | يعتمد على مجموعة معينة من اللاعبين لا تتغير يمثلون الفريق في كل مباراة | 9 |
| | | | | | يحرص على توفير الزي الرياضي المناسب للاعبين | 10 |
| | | | | | يستجيب للمطالبه المالية المعقولة للاعبين في ضوء إمكانات النادي | 11 |
| | | | | | لديه القدرة على اكتشاف نقاط الضعف في الفريق المنافس | 12 |
| | | | | | عصبي جدا مع اللاعبين إثناء التدريب | 13 |
| | | | | | يحرص على استمرار علاقته باللاعبين بعد انتهاء الموسم الرياضي | 14 |
| | | | | | يحرص على توفير وسائل الراحة للاعبين أثناء السفر والمباريات | 15 |
| | | | | | يهتم في التدريب بتصحيح أخطاء الأداء التي ظهرت من اللاعبين في المباراة | 16 |
| | | | | | لديه القدرة على تعديل خطة اللعب الموضوعه في ضوء ما تسير عليه من المباراة | 17 |
| | | | | | يصر على اشتراك بعض لاعبي الفريق الأساسيين في المباريات بالرغم من عدم انتظامهم في التدريب | 18 |
| | | | | | يحرص على أن يتبع لاعبه العادات الصحية الصحيحة في جميع تصرفاتهم | 19 |
| | | | | | يتقبل آراء اللاعبين المخالفة لرأيه بصدر رحب | 20 |
| | | | | | يجيد التدريب العملي للاعبيه على خطط اللعب المختلفه | 21 |
| | | | | | يهتم بحصول اللاعبين على جميع استحقاقاتهم | 22 |



| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | المالية من إدارة النادي | |
| | | | | | يلقي المسؤولية على اللاعبين عند كل هزيمة للفريق | 23 |
| | | | | | يميل إلى الصراحة في تعاملاته مع اللاعبين | 24 |
| | | | | | لديه خطة لتدريب الفريق على مدار الموسم الماضي | 25 |
| | | | | | يعمل على إرضاء اللاعبين الأساسيين بالفريق على حساب زملائهم الآخرين | 26 |
| | | | | | يهتم بعلاج من يصاب من اللاعبين إثناء الممارسة الرياضية على نفقة النادي | 27 |
| | | | | | لديه القدرة على اتخاذ القرار المناسب في المباريات | 28 |
| | | | | | يسمح للاعبين بمناقشته في خطة اللعب المقترحة للمباراة | 29 |
| | | | | | يعرف الجوانب الفنية في عمله كمدرّب معرفة تامة | 30 |
| | | | | | يحرص على أن يلتزم لاعبه بالسلوك الأخلاقي الحميد في حياتهم الشخصية | 31 |
| | | | | | يحدد لكل لاعب قبل المباراة ما ينبغي عليه القيام به من واجبات ومهام في المباراة | 32 |
| | | | | | يهتم بسرعة حصول اللاعبين على مكافآت الفوز دون تأجيل | 33 |
| | | | | | يستخدم الفاض غير مهذب في تعامله مع اللاعبين أثناء التدريب | 34 |
| | | | | | يجيد توجيه لاعبيه وإرشادهم شفويا قبل نزولهم للمباراة | 35 |
| | | | | | يوجه اهتمامه في التدريب إلى اللاعبين الذين تربطهم به علاقات شخصية | 36 |
| | | | | | يأخذ بآراء اللاعبين إذا اقتنع | 37 |
| | | | | | يجيد أعداد الفريق وتجهيزه استعداد للموسم الرياضي | 38 |
| | | | | | يحظى باحترام وتقدير المسؤولين عن إدارة النادي | 39 |
| | | | | | يعمل على رفع قيمة المكافأة المالية للاعبين كلما تحسنت نتائج الفريق | 40 |
| | | | | | يوجه السباب من خارج الملعب إلى كل من | 41 |



| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|
| | | | | | يقصر في الأداء من لاعبيه إثناء المباريات | |
| | | | | | 42 يتمسك باشتراك بعض لاعبي الفريق الأساسيين في المباريات بالرغم من انخفاض مستواهم | |
| | | | | | 43 يضع خطط اللعب في المباريات بحيث تتناسب مع قدرات وإمكانات لاعبيه | |
| | | | | | 44 يحرص على استمرار علاقته باللاعبين خارج النادي | |
| | | | | | 45 يشرح للاعبه قبل المباراة كيفية استغلال نقاط الضعف في الفريق المنافس | |
| | | | | | 46 يمتلكه الغرور عند فوز فريقه | |
| | | | | | 47 يسعى إلى زيادة قيمة المكافآت المادية التي يحصل عليها اللاعبون كلما كان ذلك متاحا | |
| | | | | | 48 يتدخل في الوقت المناسب في حل المشاكل التي تحدث بين اللاعبين | |
| | | | | | 49 يهتم بتصحيح أخطاء الأداء للاعبه في فترات الراحة إثناء المباريات | |
| | | | | | 50 يضع خطة اللعب التي تناسب مع طبيعة كل مباراة على حدة | |
| | | | | | 51 يوجه اهتمامه في التدريب إلى مجموعة معينة من اللاعبين دون بقية أفراد الفريق | |
| | | | | | 52 يوضح للاعبه قدرات وإمكانات الفريق المنافس قبل لعبهم مع هذا الفريق | |
| | | | | | 53 يحرص على صرف مكافآت إضافية لمن يجيد من اللاعبين في المباريات | |
| | | | | | 54 يعمل على تقوية علاقات الإخوة والزمالة بين لاعبي الفريق | |
| | | | | | 55 دقيق في توقعاته لخطط لعب الفريق المنافس | |