



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

مجلة علمية محكمة تصدرها عمادة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

2024 م - 1445 هـ

مجلد (34) عدد (2)



jsrse@uobasrah.edu.iq



<http://jsrse.edu.iq>



e-ISSN: 2789-6560



P-ISSN: 1818-1503



https://t.me/Journal_of_Sport_Education_JSRE



00964773395551



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية jsrse

أعضاء هيئة التحرير

أ.د لمياء حسن الديوان

رئيس التحرير

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

العراق - البصرة

التخصص: طرائق تدريس

البريد الإلكتروني: lamyaa.hassan@uobasrah.edu.iq



م.د. رياض عبد علي السعيد

مدير التحرير

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

العراق – البصرة

التخصص: بايوميكانيك فنون قتالية

البريد الإلكتروني: riyadh.alsaeed@uobasrah.edu.iq



أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي

سكرتير التحرير

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

العراق – البصرة

التخصص: تدريب كرة سلة

البريد الإلكتروني: haidar.abdalrazzaq@uobasrah.edu.iq



أ.د. ناهده حامد مشكور الوائلي

محرر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة
العراق – البصرة

البريد الالكتروني: nahidah.hamid@uobasrah.edu.iq



أ.م.د. سناء علي أحمد الراشد

محرر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
العراق – بغداد

البريد الالكتروني: alrashidsanaa@gmail.com



أ.د. فاطمة عبد صالح مطر

محرر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد
العراق – بغداد

البريد الالكتروني: fatimaa@copew.uobaghdad.edu.iq



أ.د. هاشم عدنان حلمي الكيلاني

محرر

الجامعة الأردنية / المملكة الأردنية الهاشمية
المملكة الأردنية الهاشمية

البريد الالكتروني: h.kilani@ju.edu.jo



أ.د. ناظم شاكر يوسف الوتار

محرر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل

العراق – الموصل

البريد الالكتروني: nadhimalwattar@uomosul.edu.iq



أ.د. علي بن سلام بن علي اليعربي

محرر

رئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

سلطنة عمان

البريد الالكتروني: alyarubi@squ.edu.om



أ.د. محمد عاصم محمد غازي

محرر

كلية التربية الرياضية/ جامعة الإسكندرية

جمهورية مصر العربية

البريد الالكتروني: gfx20044@hotmail.com



أ.د. ياسر نجاح حسين العبيدي

محرر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد

العراق - بغداد

البريد الالكتروني: yasserhosin@cope.uobaghdad.edu.iq



أ.د. قصي محمد رخيص علي

محرر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة
العراق - البصرة

البريد الالكتروني: qusa_alaamry@yahoo.com



أ.د. حيدر ابراهيم علي

محرر

جامعة البصرة
العراق - البصرة

البريد الالكتروني: haider.ali@uobasrah.edu.iq



المنقح اللغوي

أ.د. رباب حسين منير

منقحًا للغة العربية

كلية العلوم / جامعة البصرة
العراق - البصرة

البريد الالكتروني: rabab.muneer@uobasrah.edu.iq



م.م. أسامة رياض لازم

منقحًا للغة الإنكليزية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة
العراق - البصرة

البريد الالكتروني: O_ralmaliki@yahoo.com



أعضاء الهيئة الاستشارية

أ.د علي بن شرف الموسوي

استاذ متعاون بجامعة السلطان قابوس

سلطنة عمان

البريد الالكتروني: asmusawi@squ.edu.om



أ.د. عمرو صابر حمزة

كلية التربية الرياضية/ جامعة الاسكندرية

جمهورية مصر العربية

البريد الالكتروني: amr297@aswu.edu.eg



أ.د بسمان عبد الوهاب عبد الجبار

معهد علوم الرياضة والصحة/ جامعة إدنبرة

بريطانيا

البريد الالكتروني: fitnesssport61@gmail.com



أ.د ضرغام عبد السالم نعمه

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

العراق - البصرة

البريد الالكتروني: dhurghamaljadaan@gmail.com



فريق العمل

الصفة	المكان	الاسم الثلاثي	ت
مبرمج الموقع	كلية التربية علوم صرفه/ جامعة البصرة	م. عبد الله جاسم ياسين	1.
الدعم الفني	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة	م.د. عواد يونس عودة	2.
الاشراف الفني	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة	م.م يوسف حسن خلف	3.
الدعم الفني	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة	م.م سارة سامي شبيب	4.
المحاسب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة	الست الاء حسن محمد	5.

شروط قبول النشر في المجلة

أولاً: تعليمات عامة:

- مجلة علمية رياضية نصف سنوية غير ربحية، متخصصة بنشر البحوث العلمية الخاصة بعلوم الرياضة، لأغراض النشر العلمي، تصدرها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة.
- تعتمد المجلة سياسة التحكيم السري المزدوج والوصول الحر للبحوث دون قيد أو شرط.
- يتم استخدام الأسماء وعناوين البريد الإلكتروني والهواتف في قاعدة بيانات المجلة للأغراض العلمية فقط الخاصة بالمجلة ولن تكون متاحة للجميع أو تستعمل لغرض آخر.
- تعتمد مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية **Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)** وهي بذلك تحفظ حقوق الملكية الفكرية للباحثين الناشرين فيها، وفي الوقت نفسه تتيح للأخيرين بتحميل ومشاركة وإعادة استخدام وتوزيع البحث في نطاق واسع. مزيد من التفاصيل موجودة في **اتفاقية المشاع الإبداعي الرابعة الدولية**.
- تتم إجراءات المراجعة الأولية للبحث المرسل من قبل هيئة التحرير وإجراء الاستلال الإلكتروني، ويتم اعلام الباحث بأي مشكلة خلال الأسبوع الأول من استلام البحث.
- يتم إحالة البحث للتحكيم العلمي من قبل هيئة التحرير لمحكمين اثنين معتمدين من قبل المجلة وبشكل سري.
- تتم عملية التحكيم خلال مدة (3) اسابيع وفق تعليمات المجلة (**دليل المقيم العلمي**).
- بالاعتماد على توصية المحكمين، يتم قبول البحث كما هو أو قبوله بعد اجراء التعديلات او رفضه، ويتم اعلام الباحث بذلك.
- بعد الانتهاء من التحكيم، يتم طلب دفع رسوم النشر البالغة (75,000) خمسة وسبعون ألف دينار، (\$50) خمسون دولار امريكي. علماً إن المجلة غير ربحية والنفقات أعلاه لتغطية أجور التحكيم والنشر والترجمة فقط.
- يكون النشر للباحثين من خارج العراق مجاني.
- كل إجراءات تحكيم البحوث تكون إلكترونياً اعتماداً على نظام المجلات المفتوحة (OJS).

ثانياً: شروط كتابة البحث:

تتبع مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية (JSRSE) طريقة (IMRAD) في كتابة البحوث وهي ترمز الى الحروف الأولى لكلمات: المقدمة (Introduction) ، الطريقة والأدوات (Materials and Methods) ، النتائج (Results) ، المناقشة (Discussion).

اما ورقة واجهة البحث يجب أن تتضمن الآتي:

1) عنوان البحث: (Research Title)

يعد عنوان البحث الجزء المميز منه الذي يقرأه عدد كبير من الباحثين ويحتوي العنوان ايضاً اسم الباحث (الباحثين) وعناوينهم (طرائق التواصل معهم).

شروط عنوان البحث:

- يحوي على عدد قليل من الكلمات كلما أمكن ذلك، وبما لا يزيد عن (16) كلمة.
- يكون واضح وسهل الفهم ولا يحتوي على المختصرات.
- يشرح محتويات البحث بدقة وبشكل محدد.
- ان لا يكون بصيغة استفهامية كما في المقالات الصحفية.
- يشير الى موضوع البحث وليس النتائج.

(2) اسم المؤلف (المؤلفون) (Authors) :

مؤلف البحث هو الشخص او الأشخاص الذين أسهموا بشكل فعلي في تخطيط وتنفيذ البحث. ويتم تثبيت أسماء المؤلفين بتسلسل منطقي نسبة الى أهمية مشاركتهم في البحث، اذ يُعد الاسم الأول بالبحث هو كبير معدي البحث وبكلام اخر المؤلف الأول (Senior Author) ويأخذ ترقيم 1 في حين يتم ترتيب وترقيم باقي المؤلفين نسبة الى أهمية وقدر مشاركتهم في إتمام البحث .

يكون طالب الدراسات العليا المؤلف الاول في اطروحته او رسالته يليه المشرف الرئيس بوصفه المؤلف الثاني وهكذا، علماً ان المجلة تعتمد تسلسل الباحثين حسب ما هو مثبت في البحث المرسل للمجلة .

يجب ادراج المعلومات الخاصة عن المؤلفين كافة للاتصال بهم بهدف التعاون او الاستيضاح او اي شأن يخص البحث ومجال الاختصاص، ويجب ملاحظة ان يكتب الاسم الثلاثي واللقب للمؤلفين مع ذكر عنوان العمل ووسيلة الاتصال (البريد الالكتروني- رقم الهاتف) وباللغتين العربية والانكليزية.

(3) مستخلص البحث (Abstract) :

ينقل الملخص معلومات البحث القائم فعلاً مع مراعاة عدم استعمال عبارات الوعود (سوف يقدم، سوف يعرض.... وغيرها)، ويكون ملخص البحث بمعدل (150-250) كلمة ويكتب في فقرة واحدة باللغتين الإنكليزية والعربية .

يبدأ الملخص بترتيب متسلسل بعرض الاهداف ثم توضيح الإجراءات المستعملة واهم النتائج المتضمنة حقائق جديدة تتعلق بتحقيق الأهداف، وأخيراً الاستنتاجات الرئيسية ومستوى دلالتها. (Sig) وتكتب افعال جمل عرض الأهداف والمقدمة ومناقشة النتائج والاستنتاجات في الزمن المضارع، في حين تكتب الإجراءات والاختبارات والنتائج في الزمن الماضي.

يجب ان لا يحتوي ملخص البحث على الآتي:

- الاختصارات (الاحرف المختصرة) الا إذا كانت معيارية او معروفة مسبقاً مثل (VO2Max).
- الإشارة الى الجداول او الاشكال في متن البحث والاستشهاد بالمصادر.
- أي معلومات او استنتاج غير موجود في متن البحث والجمل العامة والجمل المطولة او المعقدة او الملتوية (المراوغة).
- تجنب ذكر البيانات الكمية بشكل مفصل وكذلك المعالجات الاحصائية والمصطلحات الطويلة جداً.
- ذكر المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأعمار وأوزان وأطوال عينة البحث. مثال: (متوسط الطول) متر (± الانحراف المعياري).

(4) الكلمات المفتاحية (Key Words) :

يجب ان يتضمن البحث كلمات مفتاحية (4-6) كلمات، ويجب ان تكون محددة بالدراسة ويفضل غير الكلمات الموجودة في عنوان البحث، وعلى ان تكتب في نهاية ملخص البحث بفقرة منفصلة وباللغتين الإنكليزية والعربية.

5 المقدمة (Introduction) :

تكون مقدمة البحث قصيرة نسبياً، تشرح أهمية الدراسة وتحديد اهدافها من خلال البحث في الادبيات ذات العلاقة من مراجع ودراسات ويكون ذلك عن طريق استعراض مختصر لهذه الدراسات والتي تكون ذات علاقة بمشكلة البحث والتي يجب ان لا تقل عن خمس دراسات حديثة ومناسبة لتعزيز البحث، ويفضل ألا تتجاوز عدد الكلمات في مقدمة البحث عن (500) كلمة، مع مراعاة تجنب العبارات الانشائية والجمل التي لا تضيف للقارئ معلومة مثل إعادة الحقائق والحالات البديهية.

6 الطريقة والادوات (Materials and Methods) :

ان الغرض من هذا القسم هو لعرض ما تم عمله، وكيف تم، وأين تم، وذلك بطريقة مباشرة وبسيطة فضلاً عن التعريف بكيفية جمع البيانات وعرضها وتحليلها. اذ يجب ان يوفر هذا القسم من البحث كل المعلومات الضرورية اللازمة للسماح للمؤلفين الآخرين للحكم على الدراسة والإفادة منها، ويجب مراعاة ترتيب الاجراءات الميدانية زمنياً مع توفير كافة المعلومات الضرورية فقط، وعلى وفق ذلك يتطلب ان يتضمن هذا القسم من البحث على الآتي مع أهمية تسلسل الفقرات:

منهج البحث وتصميمه:

- الوصف الدقيق لعينة البحث من حيث (الجنس والعمر والوزن.... وغيرها).
- تصميم التجربة مع عدد مرات اجراء الاختبار او القياس وإيجاز الإجراءات المستعملة لأخذ العينات (إجراءات الاختبارات).
- ذكر الأجهزة والادوات المستعملة مع مواصفاتها الفنية الدقيقة وعددها ومصدرها وطريقة العمل بها (الضرورية منها فقط غير شائعة الاستعمال). ويجب استعمال الأسماء العلمية للأجهزة بدلاً عن اسمائها التجارية مع ذكر أسماء الشركات المصنعة للجهاز واية معلومات تفيد القارئ.
- وصف التعديلات إذا ما تم اجراءها على القياسات الروتينية (الاختبارات)، اما إذا ما تم استعمال اجراء جديد (اختبار جديد) فيجب ذكره وشرحه بالتفصيل.
- توضيح طريقة اجراءات البحث من تجربة واختبارات ورقية، وعملية، وشفوية او على جهاز الحاسوب.
- الطريقة الإحصائية (او/و) الرياضية المستعملة لتحليل وتلخيص البيانات.
- يحق للمجلة ان تطلب من المؤلفين تفاصيل او معلومات إضافية عن أي جزء من أجزاء البحث.

وبشكل عام يجب ان يضع المؤلفين بعين الاعتبار الأمور الآتية عند كتابته لإجراءات البحث:

- لا يجوز استعمال المختصرات) بأي لغة كانت (قبل تعريفها في ملخص البحث او مقدمته.
- تحديد نظام وحدات القياس الدولية المستخدم في البحث، مثل (المتر، كيلوغرام، الثانية ... الخ)
- توضيح جميع المواد المستعملة في الدراسة بحيث يمكن للقارئ استعمالها في بحوث مشابهة أخرى.
- وصف اهداف واجراءات القياس لكل اختبار (اختبار قبلي -اختبار بعدي- اختبار احتفاظ ... وهكذا).
- وصف كل التقنيات والاختبارات المستعملة بذكر اسمها فقط إذا كانت معروفة وقياسية او ذكر التفاصيل في حالة كونها جديدة او تم اجراء تعديل عليها.

7 النتائج (Results) :

يُقدم هذا القسم من البحث المعلومات الجديدة التي توصل لها الباحث، لذا يعد على انه أساس (مركز) البحث. ويلاحظ ان مقدمة البحث والإجراءات صُممت للإجابة عن التساؤلات؛ لماذا وكيف وصل الباحث (الباحثين) لهذه النتائج والتي سيتم تفسيرها في قسم المناقشة، لذا فان قيمة البحث تكون بما يتضمنه من نتائج، ويجب ان يتم عرضها بطريقة واضحة جداً

ومباشرة وباستعمال العدد الضروري من الكلمات دون اسهاب او اختصار، وعادة ما يكون عرض النتائج أسهل فهماً إذا ما تم ترتيب العرض على وفق تسلسل اهداف البحث التي تم ذكرها في مقدمة البحث.

إرشادات حول عرض نتائج البحث:

- أعرض نتائج البحث بشكل بسيط وواضح في جداول او اشكال وذلك لتسهيل فهمها ومقارنتها. ملاحظة ان الجداول تعرض أرقاما دقيقة في حين ان الاشكال تظهر الاتجاهات ذات الخصائص ولا يجوز عرض ارقام الجداول نفسها في الاشكال.
- لا يجوز اعادة النتائج كتابةً بعد عرضها في الجداول أو الاشكال التوضيحية، ويمكن فقط الإشارة الى اهم ما مؤثر في الجداول او الاشكال (أي عدم استعمال العرض الكتابي للجداول).
- وثق واعرض فقط البيانات الضرورية بدلاً من الاسهاب والتكرار في عرض البيانات ولا تعرض بيانات كثيرة واختصرها بالتحليل الاحصائي ولخصها لعرضها في جداول او اشكال وذلك لتسهيل فهمها ومقارنتها.
- ضمن نتائج البحث بالنتائج السلبية (ما لم يتحقق) إن كان ذلك مفيداً لتفسير النتائج.
- عند كتابة النتائج يتم الإشارة الى الجداول أو الاشكال بأرقامها (الجدول 1) (الشكل 1).

8) المناقشة (Discussion) :

في هذا القسم من البحث يفسر الباحث (الباحثون) مضمون النتائج ودلالاتها والاثار المترتبة عليها. وتُبين المناقشة أهمية وقيمة العمل المنجز كما انها تربط كل أجزاء البحث معا .

ان مهارة الباحث (الباحثين) في تفسير النتائج الجديدة، على وفق الحقائق المعروفة باستخدام نتائج البحث هي دليل على التغييرات المبتكرة (الابداعية) للسلوك الملاحظ، ويجب ان تدفع حدود معرفة القارئ (توسع مداركه) وتثير حماسه .

وعلى الباحث ان يلتزم بالآتي في مناقشته للنتائج:

- ناقش على ضوء معنوية النتائج.
- لا تكرر ما تم ذكره في الدراسات السابقة.
- تتضمن مناقشة النتائج تفسير اتفاتها او عدمه مع المعلومة او المعرفة في الدراسات المنشورة سابقاً.
- تدعيم النتائج التي توصلت اليها بأساس نظري علمي (ما هي الأسباب العلمية للنتائج المتحققة).
- اقترح بحوث مستقبلية مخطط لها او بحوث بحاجة الى متابعة (دراسة).
- لا يجوز اضافة معلومات لم يتناولها البحث، وان يتم التعامل مع النتائج الموثقة في الدراسة الحالية فقط.
- تجنب التعميم والتخمين للنتائج والتي لم تؤكدها الدراسة.
- تكتب المناقشة بصيغة المضارع والماضي، اذ تكتب المعارف المتوفرة من الادبيات والأبحاث بصيغة المضارع، في حين تكتب مناقشة نتائج البحث الحالي بصيغة الماضي.

9) الاستنتاجات (Conclusions) :

الاستنتاجات ليست إعادة صياغة لنتائج البحث، انما هي مستنبطة منها. فالاستنتاجات تشير الى الخطوط العريضة للدراسات المستقبلية استناداً على نتائج الدراسة الحالية. ويمكن تخصيص فقرة مستقلة للاستنتاجات.

10) الشكر والتقدير (Acknowledgments) :

تسمح المجلة بتضمين كلمات الشكر والتقدير في نهاية البحث أي بعد الاستنتاجات ويخصص لشكر المؤسسات والافراد الذين قاموا بمساعدة حقيقية للباحث لأجراء بحثه اذ يُقدم الشكر للشركة، او المؤسسة التي قدمت الأموال لدعم البحث، او المختبرات التي زودت الباحث بالأدوات والأجهزة، او الى الأشخاص الذين قدموا للباحث النصيحة والمساعدة في جميع البيانات، او التحليل او أي أمر اخر مهم. كما ان هذا القسم يعد مكاناً لذكر أصل البحث وبكلام اخر اذ كان البحث مستلماً من رسالة ماجستير او أطروحة دكتوراه.

11) المصادر (References) :

تتضمن قائمة المصادر كل الاستشهادات المعتمدة في متن البحث فقط وبطريقة (APA) الإصدار السابع حصراً وفق نظام (Microsoft Word 2010) صعوداً أو برنامج (Mendelej) أو (EndNote) ان الاستشهادات النصية في متن البحث يجب ان تتطابق تماما مع قائمة المصادر. المصادر المستخدمة يجب ان تكون من 2010 وصعوداً.

12) الملاحق (Appendix) :

يمكن ادراج أي معلومات تخص البحث المهمة منها حصراً ضمن الملاحق، إذ تحتوي الملاحق على تفاصيل المنهاج التدريبي او البيانات او الجداول الكبيرة (الجداول المعيارية) أو أدوات البحث مثل الاستبيانات وبرامج الحاسوب المستعملة او الأجهزة المصنعة والتي يجب عرضها وشرحها لأهميتها والتي لا يمكن ادراجها ضمن متن البحث بسبب كبر حجمها.

توضيح يلخص طريقة امراد(IMRAD)

التسلسل	القسم	الغرض/الهدف
1.	العنوان	عن ماذا البحث
2.	المؤلفون(الباحثون)	أسماء وانتماءات المؤلفين
3.	الكلمات المفتاحية	الكلمات غير الموجودة في العنوان والتي توصف البحث
4.	الملخص	شرح قصير عن ذلك البحث
5.	المقدمة	لماذا هذا البحث؟ والمشكلة وما هو غير المعلوم واهداف البحث؟
6.	الأدوات والإجراءات	كيف تم اجراء البحث؟
7.	النتائج	ماذا وجدت؟
8.	المناقشة	ماذا يعني ذلك؟ وما التالي؟ وتفسير النتائج والتوجه المستقبلي
9.	الاستنتاجات	الاثار المحتملة (الممكنة)
10.	الشكر والتقدير	لمن ساعدوك وكيف؟ وما هو مصدر التمويل؟
11.	المصادر	تفاصيل عن استشهادات البحث
12.	الملاحق	المواد التكميلية

ثالثاً: شروط استلام البحث لغرض النشر في مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية:

- أن لا يزيد عدد الصفحات عن عشرون ولا يقل عن عشرة (10 – 20).
- أن يطبع البحث بنظام (Microsoft Word 2010) صعوداً بحجم خط (12) لمتن البحث و (14) غامق للعناوين الرئيسية وبنوع (Calibri) للغة العربية وللغة الإنكليزية بأبعاد الصفحة (11×8.5 inch) وبهوامش (أعلى 0.5، أسفل 0.3، اليسار 0.5، اليمين 1). وبمسافة منفردة بين الاسطر و (1) بين الفقرات.
- أن يثبت اسم الباحثين الكامل والصحيح باللغتين العربية والإنكليزية أسفل عنوان البحث، في حين تثبت معلوماتهم (الشهادة، والقابهم العلمية ومكان عملهم ووسيلة الاتصال بهم البريد الإلكتروني ورقم الهاتف مع المفتاح الدولي) .
- ترقيم صفحات البحث إلكترونياً أسفل ووسط الصفحة.
- تكون أبعاد الصور او الاشكال متناسقة وباستعمال المساح الضوئي حصراً وبدقة عالية.
- يكتب رقم الجدول وعنوانه بشكل مختصر ووافي اعلى الجدول في حين يكتب رقم وعنوان الصورة او الشكل في الأسفل وبشكل ومختصر ووافي.
- إذا تقدم الباحث ببحث يود نشره باللغة الانكليزية عليه ان يرسله مترجماً وتقوم ادارة المجلة بمراجعته قبل ترويجه.
- تطبع الأرقام بالصيغة العربية حصراً (0 1 2 3 4)، وعند استعمال الاقواس لا يتم ترك مسافة بين الاقواس مثل: (2540)، وعدم ترك مسافة قبل علامات الترقيم مثل الفارزة، او النقطتين، او النقطة. مثال: التدريب الرياضي، التعلم الحركي، علم النفس الرياضي.
- لا يجوز استعمال برامج الترجمة الفورية او مواقع الانترنت للترجمة للغة الانكليزية مثل (google translate) وغيرها.
- استعمال المصطلحات العلمية المعروفة والمتداولة، وعلى الباحثين المقدمين لبحثهم باللغة العربية ادراج المصطلحات العلمية باللغة الإنكليزية في متن البحث.
- الاستشهاد بالمصادر يكون وفق أسلوب (APA) الإصدار السادس حصراً وفق نظام (Microsoft Word 2010) صعوداً أو برنامج (Mendeley) أو (EndNote) .
- يجب ان تتطابق الاستشهادات النصية في متن البحث تمامًا مع قائمة المصادر.
- لا يقبل الاستشهاد من المواقع الإلكترونية العامة والضعيفة.
- يقبل الاستشهاد من المواقع العلمية الرصينة بالاعتماد على البحوث المنشورة المجلات المحكمة والكتب العلمية والرسائل والاطاريح الجامعية المحلية او الدولية .
- يجب أن لا تقل الاستشهادات بالمصادر العلمية عن (25) مصدر رصين وبواقع (50%) من البحوث العلمية كحد أدنى، و (50%) كحد أعلى من الكتب العلمية.
- يجب ان تكون المصادر حديثة (اخر خمس سنوات)، مع وجود بعض الاستثناءات الضرورية.

كلمة رئيس التحرير

أ.د لمياء حسن الديوان

رئيس تحرير المجلة

إن جهود أعضاء هيئة التحرير في تطوير المجلة لا تُقدر بثمن، حيث يسعون جاهدين لرفع مستوى الجودة والتميز في المحتوى المنشور، وتوجيه العمل نحو تحقيق الاهداف من خلال نشر الأبحاث والدراسات ذات الجودة في مجال التربية الرياضية، وتعزيز المعرفة والتبادل العلمي في هذا المجال، ودعم التطور والابتكار في جميع المجالات، نحن عازمون على توجيه القراء بشأن رؤية وأهداف المجلة، وتشجيع المشاركة والاشترك فيها، وتسليط الضوء على مواضيع هامة في مجال التربية الرياضية.

وإننا نطمح أن يستمر صدور المجلة بشكل دوري منتظم اربعة اعداد في السنة لنقدم في كل إصدار عددا من البحوث العلمية المحكمة في مجال تخصص التربية الرياضية، بما يثري الساحة العلمية بالجديد النافع من البحوث

وختاما شكري وتقديري لجميع الاساتذة الذين يعملون في هيئة تحرير المجلة وأعضاء فريق العمل سائلين الله تعالى أن يعظم اجرهم ونسأل التوفيق والسداد في القول والعمل، وأن يجنبنا موارد الخطأ والزلل، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

محتويات العدد

رقم الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
38 - 18	<u>تأثير هندسة المناهج واستراتيجيات الذكاء الاصطناعي والمنهجية الرقمية على تدريس التربية البدنية</u>	م.م مازن علي لازم أ.د محمد عاصم غازي أ.د لمياء حسن الديوان	1
56 - 39	<u>فاعلية استراتيجية التعلم المتمازج في تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة القدم الصالات للطلاب</u>	م.م مازن علي لازم م.د نهى يوسف هاشم أ.د لمياء حسن محمد	2
69 - 57	<u>تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي</u>	أ.م.د عبير خلف مسعود م.م سارة سامي شبيب	3
80 - 70	<u>تقييم فعالية طرق التدريس المختلفة في تحسين أداء المهاري في تدريس كرة القدم</u>	م.د طيبة حسين عبد الرسول	4
97 - 81	<u>دراسة عامليه لتحديد أهم الاختبارات البدنية لطالبات المدارس الاعدادية</u>	أ.د رائد محمد مشنت م.م تبارك سعيد يعقوب	5
112 - 98	<u>الإدراك الحركي والذكاء وعلاقتها بأداء الدرجة الامامية والخلفية بالجمناستك</u>	أ.م.د فاطمة حسن حسون	6
128- 113	<u>استخدام ترمينات خاصة للقدرة الانفجارية للرجلين والذراعين وفق انظمة الطاقة في تطوير بعض الجوانب البدنية والوظيفية للاعبى الجمناستك</u>	أ.د عادل مجيد خزعل أ.د محاسن حسين فاضل	7
146 - 129	<u>فاعلية اسلوب التعلم للإتقان على تطوير مستوى الأداء المهاري بالكرة الطائرة لدى الطلبة</u>	أ.م.د حسين فرحان الشيخ علي م.د مناضل عادل قاسم	8
163 - 147	<u>تأثير منهج تعليمي منظم ذاتياً في تعلم بعض المهارات الأساسية للتنس لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل</u>	م.د تحسين حسني تحسين	9
181 - 164	<u>ادارة التعليم الأساس في محافظة ذي قار من وجهة نظر حلقاته التعليمية المهنية (الابتدائية – المتوسطة)</u>	م. حسين علي هلول	10
202-182	<u>إثر استراتيجية المناقشة النشطة في الاستقرار النفسي وتطوير بعض المهارات الهجومية في كرة السلة للطالبات</u>	أ.م.د نجاح سليمان م.د امير جابر مشرف م. د دعاء محب الدين احمد م.م مروة فراس عبد الله	11
221-203	<u>القيادة التكيفية للمدربين وعلاقتها برفاهية العلاقات داخل أندية محافظة نينوى بكرة القدم من وجهة نظر لاعبيها</u>	م.م قاسم عبد الحافظ	12

رقم الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
233-222	<u>تأثير برنامج تروحي بمصاحبة الموسيقى على بعض مؤشرات كتلة الجسم والدهون لدى أطفال ذوي متلازمة داون (Trisomy 21)</u>	م.م نيفيان ياسر عبد الله أ.د بزار علي	13
243-234	<u>التأزر الحركي و سرعة أعصاب نصفي الدماغ وعلاقتها بالوقوف على اليدين على عارضة التوازن بالجمباز</u>	أ.م.د فاطمة حسن حسون	14
257-244	<u>أثر برنامج تدريبي باستخدام الأثقال لتطوير القوة الانفجارية وتحسين مستوى أداء بعض مهارات جهاز طاولة القفز بالجمناستك الفني للرجال</u>	م.م جاسم نافع حمادي م.م محمد مرعي ناصر م.م محمد فلاح داود	15
272-258	<u>تأثير التعلم المنظم ذاتياً على وفق الترميز المزدوج في تحسين التفكير التأملی واداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة</u>	م.د زينة حسن أمر م.د ياسر محمد محمود سامر محمد محمود	16
288 - 273	<u>العلاقة بين الكفاءة الذاتية ومهارتي الارسال والاعداد بالكره الطائرة</u>	م.د بثينة جميل الجابري	17
310 - 289	<u>تأثير برنامج تروحي رياضي للسيدات على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى أداء جمباز الايروبيك</u>	أ.م.د نبراس معروف الجلي	18
324 - 311	<u>أثر استخدام تطبيقات علم النفس الرياضي و تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية</u>	م.د بثينة جميل الجابري	19
334 - 325	<u>التدريب بالحبال المطاطية وفقا لاتجاه الحركة وتأثيرها في تحمل القوة للذراعين والرجلين وعلاقته بانجاز رفعة النتر للطالبات</u>	أ.د طارق احمد ميرزا أ.م.د رشا رائد حامد أ.م.د بيباك محمد علي خان	20
345 - 335	<u>تأثير تمرينات تعليمية خاصة مدعمة بوسيلة الكترونية في سرعة واتقان التصويب بالقفز من خط الرمية الحرة بكرة السلة</u>	م.م حسين حسوس عبید أ.د محمد عنيسي جوي	21
362-346	<u>تأثير تمرينات مقترحة (حركية – مهارية) لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبی نادي الزوراء الرياضي للشباب 2023-2022 بكرة القدم</u>	م.د مكرم عطية محمد م.م حسن جيجان صبار	22
377-363	<u>معوقات المشاركة في المسيرة الكشفية من وجهة نظر قائدات المدارس النائية للبنات في محافظة المثنى</u>	م.م فيحاء تالي خلف م.م نور طارق كاظم م.م ندى نعمان حسن	23
389-364	<u>تأثير تدريبات باستخدام لوح الطفو لتطوير حركة الذراعين والانجاز في سباحة (50 م) حرة للناشئين</u>	م.د امير عبد الرضا مزهر م.د سعادة حسنين عبد المنعم م.د اسراء فاضل حسن	24

رقم الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
400-390	<u>تدريبات الاتزان المتحرك للرجلين وتأثيرها في بعض المؤشرات الكهربائية لعضلاتي المستقيمة الفخذية بحركتي التقدم والتقهقر للمبارزين المتقدمين</u>	أ.م.د اشراق غالب عودة	25
412-401	<u>دراسة تحليلية لمؤشر بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة التصويب للاعب الساعد بكرة اليد</u>	أ.د ضرغام عبد السالم نعمة أ.د رياض عبد علي السعيد أ.د رسول نزارى أ.د كامل شنين مناحي أ.د أسامة صبيح مصطفى	26



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The Impact Of Curriculum Engineering, Artificial Intelligence Strategies, And Digital Methodology On Teaching Physical Education

Mazen Ali Lazem ¹ Muhammad Asim Ghazi ² Lamyaa Hassan Mohammed ³

University of Basra - College of Education and Sports Sciences^{1,3}

Future University / College of Physical Education and Sports Sciences²

Article information

Article history:

Received 17/12/2023

Accepted 30/ 1/2024

Available online 15, Mar, 2024

Keywords:

curriculum engineering in physical education , artificial intelligence strategies. digital methodology ,teaching physical education

Abstract

The study aims to develop methods of teaching physical education and improve students' learning experience in the field of physical education, and is interested in contributing to the design of innovative and integrated educational curricula for physical education. In determining educational objectives, organizing content, and determining appropriate methods and means, providing an interactive and innovative educational environment for students. Track and measure students' performance and provide immediate feedback to improve their performance. Study Methodology: The researchers used the experimental method because it was appropriate to the nature of this research, by following the experimental design for one experimental group using pre- and post-measurements. The study population and sample. The researchers chose the research sample intentionally from third-year students for the academic year (2022/2023 AD). They numbered (200) students, and the researchers concluded - that curriculum engineering witnessed an improvement of 88.35% - that artificial intelligence strategies witnessed an improvement of 67.5% - that digital methodology witnessed an improvement of 70.28%, and the researchers recommend: Always strive to use these standards in building the methodology Digital games in various physical education and sports sciences subjects.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير هندسة المناهج واستراتيجيات الذكاء الاصطناعي والمنهجية الرقمية على تدريس التربية البدنية

مازن علي لازم¹ محمد عاصم غازي² لمياء حسن محمد³
جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{1,3}
جامعة المستقبل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

الملخص

تهدف الدراسة إلى تطوير طرق تدريس التربية البدنية وتحسين تجربة تعلم الطلاب في مجال التربية البدنية، وتهتم ان تساهم في تصميم مناهج تعليمية مبتكرة ومتكاملة لمادة التربية البدنية، وفي تحديد الأهداف التعليمية وتنظيم المحتوى وتحديد الطرق والوسائل المناسبة، توفير بيئة تعليمية تفاعلية ومبتكرة للطلاب، تتبع وقياس أداء الطلاب وتقديم ملاحظات فورية لتحسين أدائهم. منهج الدراسة: استعمل الباحثون المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة هذا البحث، وذلك بإتباع التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستعمال القياسات القبلية والبعديّة مجتمع وعينة الدراسة قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الثالثة للعام الدراسي (2023/2022م). وعددهم (200) طالب واستنتج الباحثون -أن هندسة المناهج شهدت تحسناً بنسبة 88.35% - أن استراتيجيات الذكاء الاصطناعي شهدت تحسناً بنسبة 67.5% - أن المنهجية الرقمية شهدت تحسناً بنسبة 70.28%، ويوصي الباحثون: السعي دائماً في استخدام تلك المعايير في بناء المنهجية الرقمية في الالعب المختلفة في مادة التربية البدنية وعلوم الرياضة.

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2023/12/17
القبول: 2024 / 1 / 30
التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية:

هندسة المناهج في التربية البدنية، استراتيجيات الذكاء الاصطناعي، المنهجية الرقمية، تدريس التربية البدنية.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد التربية البدنية عنصراً أساسياً في التعليم الشامل، حيث تعمل على تعزيز اللياقة البدنية والصحة والرفاهية العامة مع تقدم التكنولوجيا، ظهرت هندسة المناهج واستراتيجيات الذكاء الاصطناعي والمنهجية الرقمية كأدوات محتملة لتعزيز تدريس التربية البدنية وتأثير هذه الابتكارات على تعليم التربية البدنية (Hasan et al., 2020) تسمح هندسة المناهج للمعلمين بتصميم وتطوير مناهج التربية البدنية التي تتوافق مع احتياجات الطلاب واهتماماتهم. ومن خلال دمج الأنشطة المتنوعة، مثل الرياضات الجماعية والتمارين الفردية والمغامرات الخارجية، تضمن هندسة المناهج اتباع نهج شامل للتربية البدنية. يلبي هذا النهج الاحتياجات والقدرات المتنوعة للطلاب، ويعزز الشمولية والمشاركة (Jabbar et al., 2023)

توفر استراتيجيات الذكاء الاصطناعي فرصاً لتجارب التعلم الشخصية في التربية البدنية. يمكن للأنظمة الذكية تحليل بيانات الطلاب الفردية، وتقديم تعليقات وتوصيات مخصصة للتحسين. يعزز هذا النهج الفردي تحفيز الطلاب وتقديمهم، حيث يتلقى الطلاب إرشادات مستهدفة بناءً على نقاط القوة والضعف الفريدة لديهم (Jasim et al., 2021) تُحدث المنهجية الرقمية، بما في ذلك استخدام التطبيقات التفاعلية، والأجهزة القابلة للارتداء، ومحاكاة الواقع الافتراضي، ثورة في طريقة تدريس التربية البدنية. توفر هذه الأدوات تجارب غامرة وجذابة، مما يجعل التربية البدنية أكثر متعة وفعالية. يمكن للطلاب تتبع تقدمهم، وتحديد الأهداف، وتلقي التعليقات في الوقت الفعلي، مما يعزز الشعور بالملكية والمساءلة عن صحتهم ولياقتهم البدنية (Aldewan et al., 2013) فإن التكامل بين هندسة المناهج واستراتيجيات الذكاء الاصطناعي والمنهجية الرقمية له تأثير عميق على تدريس التربية البدنية. تعمل هذه الابتكارات على تعزيز الشمولية والتعلم الشخصي والمشاركة، مما يؤدي في النهاية إلى تعزيز الفعالية الشاملة لتعليم التربية البدنية. مع استمرار تقدم التكنولوجيا، من الضروري للمعلمين تبني هذه الأدوات وتكييف ممارساتهم التعليمية لتلبية الاحتياجات المتطورة للطلاب (Aldewan, 2016) (Cao, Xiang, et al., 2022) تمت دراسة هندسة المناهج واستراتيجيات الذكاء الاصطناعي والمنهجية الرقمية في سياق تدريس التربية البدنية. قام بتطوير روبوت تعليمي للذكاء الاصطناعي يعتمد على التفاعل الصوتي لتحسين تعليم التربية البدنية (Yang et al., 2020) ناقش تطبيق تقنية الذكاء الاصطناعي في التربية البدنية بالمدارس الثانوية، وسلط الضوء على إمكاناتها لتحسين كفاءة الإدارة وتعزيز بناء الجامعات الذكية (F. Li, 2021) أكد (Bo, Wen 2020) على تأثير تقنية الذكاء الاصطناعي على التربية البدنية، مشيراً إلى أنه يمكن تطبيقها في الروبوتات التعليمية ومشاهد الواقع الافتراضي والمحتوى التعليمي (Wen, 2020) إذ أن استعمال تقنية الذكاء الاصطناعي لتحسين فعالية التربية البدنية في الكليات والجامعات (Z. Li & Wang, 2021) اقترح نظاماً لتقييم التربية البدنية يعتمد على خوارزمية الذكاء الاصطناعي الغامضة، والتي أظهرت نتائج واعدة في تعزيز إصلاح طريقة التدريس (Gaobin et al., 2021) سعي الباحثون الي التوجه لتلك الدراسة والسعي وراء أن هندسة المناهج واستراتيجيات الذكاء الاصطناعي والمنهجية الرقمية تساهم في تحسين تدريس التربية البدنية وتعزيز تفاعل الطلاب مع المادة الدراسية. تعتبر هذه العوامل أدوات قوية في تطوير تجارب تعليمية مبتكرة ومتنوعة تساهم في تعزيز مستوى الاداء وتطوير المهارات الحركية للطلاب (Othman et al., 2023)

أهمية الدراسة:

- تساهم في تصميم مناهج تعليمية مبتكرة ومتكاملة لمادة التربية البدنية.
- تساعد في تحديد الأهداف التعليمية وتنظيم المحتوى وتحديد الطرق والوسائل المناسبة .
- تساهم في توفير بيئة تعليمية تفاعلية ومبتكرة للطلاب.
- تساعد علي تتبع وقياس أداء الطلاب وتقديم ملاحظات فورية لتحسين أدائهم.
- أهداف الدراسة : تهدف إلى تطوير طرق تدريس التربية البدنية و تحسين تجربة تعلم الطلاب في مجال التربية البدنية.
- تساؤلات الدراسة : هل لتطبيق هندسة المناهج والذكاء الاصطناعي والمنهجية الرقمية تأثير إيجابي على تدريس التربية البدنية؟
- متغيرات الدراسة :
- المتغير المستقل : هندسة المناهج واستراتيجيات الذكاء الاصطناعي و المنهجية الرقمية .
- المتغير التابع : تحسين اساليب التدريس في التربية البدنية .
- فروض الدراسة :
- توجد فروض ذات دالة احصائية بين هندسة المناهج و تحسين اساليب التدريس في التربية الرياضية
- توجد فروض ذات دالة احصائية بين استراتيجيات الذكاء الاصطناعي و تحسين اساليب التدريس في التربية الرياضية
- توجد فروض ذات دالة احصائية بين المنهجية الرقمية و تحسين اساليب التدريس في التربية الرياضية
- توجد فروض ذات دالة احصائية بين هندسة المناهج ،استراتيجيات الذكاء الاصطناعي ،المنهجية الرقمية في نسب التحسن
- مصطلحات الدراسة :
- هندسة المناهج في التربية البدنية : تطوير المناهج والبرامج التعليمية لتحسين عملية التعلم وتطوير المهارات الحركية لدى الطلاب. وتتضمن هذه العملية تحليل الاحتياجات التعليمية وتحديد الأهداف التعليمية وتصميم الأنشطة والتقييم والتحليل والتحسين
- استراتيجيات الذكاء الاصطناعي: استراتيجيات تهتم بتطوير النظم والتطبيقات التي تستطيع تنفيذ مهام تعتبر نكاً بشكل مشابه للذكاء البشري. يهدف الذكاء الاصطناعي إلى تصميم وتطوير الأنظمة التي تستطيع تعلم وتكييف سلوكها بناءً على البيانات المتاحة وتحليلها، واتخاذ القرارات المناسبة
- المنهجية الرقمية: هي عبارة عن مجموعة من الخطوات والأساليب التي تستخدم في عملية جمع وتحليل البيانات باستخدام الحوسبة والتقنيات الحديثة. تهدف المنهجية الرقمية إلى تحويل البيانات إلى معلومات قيمة ومفيدة، وتساعد في فهم الظواهر والتغيرات في مجالات مختلفة
- الدراسات المرجعية:
- دراسة (Aziz Fayrouz, 2022): هدفت الدراسة إلى محاولة الكشف على التأثير الايجابي لحصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية القدرات العقلية لدى التلاميذ : التعرف على التأثير الايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية روح التفاعل داخل الحصة بين التلاميذ إضافة إلى معرفة مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في تحسين وتنمية بعض المهارات التي تساعد التلميذ في تحصيله الدراسي ،وكانت عينة الدراسة 54، واستخدم الباحث النهج الوصفي لملائمته ومشكلة الدراسة أما عن الأساليب الإحصائية استخدم الباحث كل من التوسط الحسابي ،الانحراف المعياري ،النسب المئوية وكذا اختبار كاف تربيع .حيث توصل الباحث إلى أن للتربية البدنية والرياضية علاقة ايجابية في التحصيل الدراسي الجيد للتلاميذ، فهي تلعب دورا

هاما في تحسين علاقات التلميذ الاجتماعية والتربوية وممارستها في المدارس أساسي حيث تساعد التلميذ على الانسجام مع زملائه والتفاعل معهم وإبراز قدراته ، إضافة إلى مساهمتها في تنمية القدرات العقلية كالذكاء ، التركيز وسرعة الفهم والاستيعاب وغيرها من القدرات

- دراسة (H. S. Lee, 2021): بعنوان تطبيق الذكاء الاصطناعي في التربية الرياضية واستشراف المستقبل يؤثر الذكاء الاصطناعي تدريجياً على كل جانب من جوانب الحياة اليومية، بما في ذلك التعليم. يمكن للذكاء الاصطناعي أيضاً تقديم دعم خاص للمتعلمين من خلال الاستدانة الأكاديمية أو التنبؤات بالتوقف. في حين أن أبحاث الذكاء الاصطناعي لا تزال في مراحلها الأولى، يجب علينا أن ندرس كيفية تطورها واستغلال إمكاناتها مع مرور الوقت. من خلال استخدام الذكاء الاصطناعي في التربية البدنية يمكننا زيادة استخدامه المحتمل في التطبيقات الرياضية، وسن تغييرات على طبيعة التربية البدنية وتصورها وتكرارها. استناداً إلى مفهوم الذكاء الاصطناعي ومجالات البحث ذات الصلة، تستكشف هذه الدراسة مبادئه واستخدامه في التربية البدنية، وتقدم تحليلاً مركزاً ومتعمقاً لمجالات تكنولوجيا التربية البدنية حيث يمكن تطبيق الذكاء الاصطناعي - فصول التربية البدنية المخصصة، وتوفير المعرفة، والمتعلم أساليب التقييم والإرشاد للمتعلمين. تسلط النتائج التي توصلنا إليها الضوء على الخبرة المطلوبة لمدرسي التربية البدنية في المستقبل في تطبيق الذكاء الاصطناعي. فيما يتعلق بالآثار العملية، تتناول هذه الدراسة موضوع ابتكارات الذكاء الاصطناعي التي تؤثر على جميع مجالات الحياة، بما في ذلك التربية البدنية؛ ويسلط الضوء على أهمية تطبيقات الذكاء الاصطناعي لتكنولوجيا ، بناءً على الأبحاث الحالية؛ يقترح أن آثار الذكاء الاصطناعي على التربية البدنية قد تنطبق على المجالات التعليمية الأخرى؛ وأخيراً، فإنه يساهم في الأدبيات الموجودة ويشارك أيضاً آفاق البحث المستقبلية فيما يتعلق بتطبيقات الذكاء الاصطناعي في التعليم والرياضة.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استعمل الباحثون المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة هذا البحث، وذلك بإتباع التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستعمال القياسات القبليّة والبعديّة .

مجتمع وعينة الدراسة:

قاموا الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الثالثة للعام الدراسي (2023/2022م). تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية العشوائية، طلاب المرحلة الثالثة للعام الدراسي (2023/2022م) وعددهم (200) طالب، واشتملت العينة الأساسية على (1200) طالب من المجتمع الكلي للبحث، وتم الاستعانة بعدد (10) طلاب من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وذلك لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث تم إجراء الدراسة وفقاً لثلاث مراحل وهي :

- المرحلة الأولى الاعداد
- تحديد الإطار العام للدراسة مجالاته وأهدافه والمتغيرات الأساسية المراد تحليلها وكذلك تحديد خطوات الدراسة والأدوات الملائمة ووسائل جمع البيانات .
- الاتفاق مع الجهات المعنية بالدراسة (كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات) من أجل الاطلاع علي عدد الطلاب لإجراء الدراسة والتنظيمات

--إعداد الأدوات والأجهزة المطلوبة والتأكد من صلاحيتها ودقتها . وجود المعامل الالكترونية

2- المرحلة الثانية الدراسات الاستطلاعية

-الدراسة الاستطلاعية الأولى :

-قام الباحثون بإجرائها على عينة قوامها (10) طلاب في يوم 2022/3/1 وكان الهدف منها :

- التأكد من صلاحية الدراسة و الموافقات من الجهة الادارية بأجراء الدراسة .

ادوات جمع البيانات :

- من خلال الدراسات المرجعية

- عمل الاستبيانات :

- هندسة المناهج وتحسين اساليب التدريس في التربية الرياضية جدول رقم (1)

- استراتيجيات الذكاء الاصطناعي و تحسين اساليب التدريس في التربية الرياضية جدول رقم (2)

- المنهجية الرقمية و تحسين اساليب التدريس في التربية الرياضية جدول رقم (3)

- العرض علي الخبراء : تم عرض الاستبيانات ومن محاورها و معاييرها علي الخبراء المتخصصين في المناهج وطرق

التدريس من كليات التربية البدنية و علوم الرياضة وكان عددهم (20) خبير من فئة استاذ دكتور (ن تم ذلك عن طريق

التوزيع وحصص النتائج من خلال المواقع الالكترونية والاكاديمية والايملات الشخصية بعضة هيئة التدريس

- المعالجات الاحصائية والتواصل للنتائج. من خلال استخدام الفروض الاحصائية المناسبة للمعالجة و المرتبطة مع الفرض

الاحصائي (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الفاكرونيباخ ، حجم التأثير ،معامل الارتباط النسبي ، قمية (ت) ، نسبة

التحسن

جدول (1)

هندسة المناهج وتحسين اساليب التدريس في التربية الرياضية ن= 200

م	السؤال	نعم	لا	ربما	النسبة المئوية	معامل الصدق
1	هل تعتقد أن هندسة المناهج في التربية الرياضية هامة لتحسين جودة التعليم؟	19	8	2	95%	1.2225
2	هل تعتقد أن هناك حاجة لتحسين أساليب التدريس في التربية الرياضية؟	19	1	0	99.5%	
3	هل توجد أهمية تطبيق مبادئ هندسة المناهج في التربية الرياضية؟	18	10	1	94.5%	
4	هل تعتقد أن تدريب المعلمين في مجال هندسة المناهج وتحسين أساليب التدريس في التربية الرياضية ضروري؟	19	1	0	99.5%	
5	هل لديك أي تجارب سابقة في تدريس التربية الرياضية بطريقة هندسة المناهج ؟	1	19	0	0.005%	

من خلال جدول (1) أن نتائج استطلاع حول أهمية هندسة المناهج في التربية الرياضية. وكانت الأسئلة المطروحة تتعلق بأهمية هندسة المناهج، وضرورة تحسين أساليب التدريس، وتطبيق مبادئ هندسة المناهج، وضرورة تدريب المعلمين في هذا المجال. كما يتم عرض نسبة المجيبين الذين أجابوا بنعم أو لا أو ربما على كل سؤال، بالإضافة إلى معامل الدقة. وتشير النتائج إلى أن غالبية المستجيبين يعتقدون أن هندسة المناهج مهمة لتحسين جودة التعليم في التربية الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، يعتقد معظم المشاركين أن هناك حاجة إلى تحسين أساليب التدريس وأنه من الضروري تدريب المعلمين في مجال هندسة المناهج. ومع ذلك، هناك نقص في الخبرة بين أفراد العينة في تدريس التربية الرياضية باستخدام أساليب هندسة المناهج. معامل الصدق (1.225) مما يشير إلى مستوى عالٍ من الاتفاق بين المستجيبين بنسبة (95%) بشكل عام، تشير النتائج إلى أن هندسة المناهج هي جانب مهم من جوانب التربية البدنية التي يجب التركيز عليها في برامج التدريس وتدريب المعلمين.

جدول (2)

استراتيجيات الذكاء الاصطناعي و تحسين اساليب التدريس في التربية الرياضية ن=200

م	السؤال	نعم	لا	ربما	النسبة المئوية	معامل الصدق
1	هل تعتقد أن استخدام التقنيات الحديثة المرتبطة بالذكاء الاصطناعي يمكن أن يحسن جودة التعليم في التربية الرياضية؟	190	8	2	95%	1.202
2	هل تعتقد أن استخدام الذكاء الاصطناعي في التربية الرياضية يمكن أن يحسن تجربة التعلم للطلاب؟	199	1	0	99.5%	
3	هل تعتقد أن الذكاء الاصطناعي يمكن أن يساعد في تحليل البيانات المتعلقة بأداء الطلاب في التربية الرياضية؟	189	1	1	94.5%	
4	هل تعتقد أن استخدام التقنيات المرتبطة بالذكاء الاصطناعي يمكن أن يساعد في تحسين تقييم الطلاب في التربية الرياضية؟	199	1	0	99.5%	
5	هل تعتقد أن استخدام التقنيات المرتبطة بالذكاء الاصطناعي يمكن أن يحسن تصميم البرامج التعليمية في التربية الرياضية؟	190	8	2	95%	
6	هل ترغب في تعلم المزيد عن كيفية استخدام التقنيات المرتبطة بالذكاء الاصطناعي في التربية الرياضية؟	199	1	0	99.5%	
7	هل ترغب في تدريب المعلمين على كيفية استخدام التقنيات المرتبطة بالذكاء الاصطناعي في التربية الرياضية؟	190	8	2	95%	
8	هل تعتقد أن استخدام التقنيات المرتبطة بالذكاء الاصطناعي يمكن أن يساعد في تحسين مهارات الطلاب في التربية الرياضية؟	199	1	0	99.5%	

يتبين من جدول (2) الي ان النتائج إلى أن معظم المشاركين يعتقدون أن استخدام التقنيات المرتبطة بالذكاء الاصطناعي يمكن أن يحسن جودة التعليم في التربية الرياضية بنسبة تتراوح بين 94.5% و 99.5% في الأسئلة المطروحة. كما يعتقد المشاركون أيضًا أن استخدام الذكاء الاصطناعي في التربية الرياضية يمكن أن يحسن تجربة التعلم للطلاب وتحليل البيانات

المتعلقة بأدائهم وتقييمهم وتصميم البرامج التعليمية. هناك أيضًا رغبة واضحة في تعلم المزيد حول كيفية استخدام التقنيات المرتبطة بالذكاء الاصطناعي في التربية الرياضية وتدريب المعلمين على ذلك. يمكن استنتاج أن استخدام التقنيات المرتبطة بالذكاء الاصطناعي قد يكون له تأثير إيجابي على تحسين مهارات الطلاب وتفاعلهم مع المادة الدراسية في التربية الرياضية.

جدول (3)

المنهجية الرقمية و تحسين اساليب التدريس في التربية الرياضية ن=200

م	السؤال	نعم	لا	ربما	النسبة المئوية	معامل الصدق
1	هل تستخدم المنهجية الرقمية في تدريس التربية الرياضية؟	190	8	2	95%	1.3.2
2	هل تعتقد أن استخدام المنهجية الرقمية يساعد في تحسين تجربة التعلم في التربية الرياضية؟	199	1	0	99.5%	
3	هل تعتقد ان المنهجية الرقمية التي تستخدمها في تدريس التربية الرياضية تساعد ؟	199	1	0	99.5%	
4	هل تعتقد أن المنهجية الرقمية يمكن أن تساهم في زيادة مشاركة الطلاب وتفاعلهم في الدروس الرياضية؟	199	1	0	99.5%	
5	هل تعتقد أن استخدام المنهجية الرقمية يمكن أن يحسن تصميم البرامج التعليمية في التربية الرياضية؟	190	8	2	95%	
6	هل ترغب في تعلم المزيد عن كيفية استخدام المنهجية الرقمية في التربية الرياضية؟	199	1	0	99.5%	
7	هل ترغب في تدريب المعلمين على كيفية استخدام المنهجية الرقمية في التربية الرياضية؟	190	8	2	95%	

من خلال النتائج الموجودة في الجدول، يمكننا استنتاج أن هناك تفضيل واضح لاستخدام المنهجية الرقمية في تدريس التربية الرياضية. تظهر النسب المئوية العالية للإجابات الموافقة على أهمية المنهجية الرقمية في تحسين تجربة التعلم وتصميم البرامج التعليمية، هذا التفضيل يعكس الاعتراف بفوائد استخدام التكنولوجيا في تعزيز مشاركة الطلاب وتفاعلهم في الدروس الرياضية، وتحسين فهمهم للمفاهيم الرياضية المعقدة. وهذا يعزز الفكرة العامة لأهمية تطوير أساليب التدريس واستخدام التكنولوجيا في التربية الرياضية. بناءً على هذه النتائج، يمكننا أن نرى أن هناك حاجة لتعزيز المعرفة والتدريب على استخدام المنهجية الرقمية في التربية الرياضية. يمكننا العمل معًا لتوفير المزيد من المعلومات والتدريب للمعلمين والمهتمين بهذا المجال، بهدف تحسين جودة التعليم وتعزيز تجربة التعلم للطلاب.

تساؤلات الدراسة:

هل لتطبيق هندسة المناهج والذكاء الاصطناعي والمنهجية الرقمية تأثير إيجابي على تدريس التربية البدنية؟
تشير الدراسات البحثية إلى أن تطبيق هندسة المناهج والذكاء الاصطناعي والمنهجية الرقمية يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على تدريس التربية البدنية. يمكن استخدام التكنولوجيا لتحسين تجربة التعلم وتعزيز مشاركة الطلاب وتفاعلهم في الدروس

الرياضية. من خلال استخدام تطبيقات الهواتف الذكية والأجهزة القابلة للارتداء والأجهزة اللوحية، يمكن للطلاب تتبع أداءهم البدني وتحليله، وتلقي تعليمات مباشرة وتغذية راجعة لتحسين تقنياتهم وأدائهم الرياضي. يمكن أيضًا استخدام الواقع الافتراضي والواقع المعزز لتوفير تجارب تعليمية تفاعلية وواقعية في مجال التربية البدنية (Muhammad, 2024)

ومع ذلك، يجب أن نواجه بعض التحديات في تطبيق هذه التقنيات في التربية البدنية. من بين هذه التحديات هي توفير البنية التحتية اللازمة لاستخدام التكنولوجيا، وتدريب المعلمين على كيفية استخدامها بشكل فعال، وضمان حماية خصوصية الطلاب والبيانات الشخصية. إن تطبيق هندسة المناهج والذكاء الاصطناعي والمنهجية الرقمية له تأثير إيجابي على تدريس التربية الرياضية. تساعد هذه التقنيات في مواجهة التحديات التي تواجه التربية البدنية، مثل محتوى التدريس القديم والتركيز على درجات الاختبار بدلاً من الصحة. من خلال دمج الذكاء الاصطناعي والأدوات الرقمية، يمكن للمعلمين تحسين موثوقية التدريس في فصول التربية البدنية وزيادة كثافة الممارسة (Cao, Lei, et al., 2022) يمكن لتقنية الذكاء الاصطناعي تقليل حجم العمل المطلوب، وزيادة دقة العمل، ونمذجة السلوك البشري والفكر، مما يؤدي إلى تحسين التدريس والتدريب المتخصص والاختبارات المتخصصة في التربية البدنية (Xiang, 2022) برز استخدام التكنولوجيا، لا سيما خلال التحركات نحو الرقمية و التحولات الرقمية ، كأداة أساسية في التربية البدنية، مما يسمح بتحقيق نتائج صحية وتعليمية أفضل (Marín-Suelves et al., 2023) يمكن للتقنيات الرقمية، مثل طرق التدريس الجديدة وأدوات التعلم عن بعد والواقع المعزز والذكاء الاصطناعي والواقع الافتراضي والبيانات الضخمة، تعزيز مشاركة الطلاب ونتائج التعلم، ورفع قيمة التربية البدنية كجزء من التعليم العام يمكن أن يؤدي إدخال الذكاء الاصطناعي في تعليم مناهج التربية البدنية إلى تحسين تحصيل الطلاب واهتمامهم بالرياضة (Montiel-Ruiz et al., 2023a) رؤية مقترحة تأثير هندسة المناهج واستراتيجيات الذكاء الاصطناعي والمنهجية الرقمية على تدريس التربية البدنية -يمكن أن تؤثر هندسة المناهج واستراتيجيات الذكاء الاصطناعي والمنهجية الرقمية بشكل كبير على تدريس التربية البدنية. يمكن لهذه التطورات تحسين كفاءة أقسام الإدارة، وتعزيز بناء الجامعات الذكية، وتعزيز تجربة التدريس الشاملة. من خلال دمج الذكاء الاصطناعي في مناهج التربية البدنية، يمكن تحقيق التدريس المخصص والمستهدف من خلال استخدام طبقات الوكلاء وطبقات خدمة البيانات (M. Wang, 2021) بالإضافة إلى ذلك، يمكن للذكاء الاصطناعي أن يساعد في تقييم فعالية تدريس التربية البدنية من خلال تحليل البيانات واستخدام الرؤية الآلية لتحديد عمليات التدريس (YanRu, 2021) علاوة على ذلك، يمكن أن يؤدي استخدام خوارزميات الذكاء الاصطناعي الغامضة إلى تعزيز الطبيعة المتقدمة لأساليب تدريس التربية البدنية، مما يسمح للأدوات بالتعرف على اللغة البشرية وتنفيذ الأوامر وفقاً لذلك (Ba & Liu, 2022) علاوة على ذلك، يمكن أن يوفر تصميم نظام معلومات إدارة التربية البدنية القائم على تقنية الذكاء الاصطناعي تقييمات موضوعية لأداء الطلاب والمعلمين (Yu, 2023) هذه التطورات لديها القدرة على إحداث ثورة في مجال التربية البدنية وتحسين نتائج التدريس. هذه الرؤية تهدف إلى تحسين تجربة التعلم وتعزيز مشاركة الطلاب وتفاعلهم في التربية البدنية من خلال استخدام التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي. يتطلب تطبيق الرؤية توفير البنية التحتية اللازمة وتدريب المعلمين على استخدام التكنولوجيا بشكل فعال. يمكن تحقيق هذه الرؤية من خلال استخدام تطبيقات الهواتف الذكية والأجهزة القابلة للارتداء وتقنيات الواقع الافتراضي والواقع المعزز. يتطلب تنفيذ الرؤية أيضًا توفير الدعم والموارد اللازمة لتنفيذها بشكل فعال. كيفية تطبيق هندسة المناهج واستراتيجيات الذكاء الاصطناعي والمنهجية الرقمية على تدريس التربية البدنية (درس عن المهارات الحركية الأساسية)

تطبيق هندسة المناهج واستراتيجيات الذكاء الاصطناعي والمنهجية الرقمية على تدريس التربية البدنية يتطلب القيام بالخطوات التالية:

1. تحديد أهداف التعلم:
 - الهدف النفس حركي : أن يؤدي الطلاب مهارة الوثب و-التوازن -الوقوف - المشي
 - الهدف المعرفي: أن يتعرف الطالب على الأوضاع الصحيحة لمهارات الحركية
 - الهدف الوجداني: أن يشعر الطالب بالمرح والسرور أثناء ممارسة النشاط
 2. اختيار استراتيجيات التدريس: استراتيجيات التعلم النشط والتعلم القائم على المشروع واستخدام التكنولوجيا في عملية التعلم.
 3. تحليل المحتوى: يجب تحليل المحتوى الدراسي لضمان انسجامه مع أهداف التعلم واستراتيجيات التدريس. و معرفة الخطوات التعليمية و الخطوات الفنية عن طري البرامج و التطبيقات الخاصة بالذكاء الاصطناعي، واتباع الرقمنة في سرد البيانات و التحليل
 4. تصميم الدروس: يجب تصميم الدروس بشكل يتيح للطلاب المشاركة الفعالة والتفاعلية واستخدام التكنولوجيا والوسائط المتعددة.
 5. تقييم الأداء: يجب تقديم أدوات تقييم شاملة تسمح بتقييم المهارات الحركية الأساسية بشكل دقيق عن طريق التحصيل المعرفي وتقييم المهارات (برنامج بلكيرز) .
 6. تطبيق الذكاء الاصطناعي: يمكن استخدام الذكاء الاصطناعي في تحليل بيانات الأداء وتقديم توصيات شخصية لكل طالب.
 7. تقديم الملاحظات والتوجيه: يجب تقديم ملاحظات فورية وتوجيهات للطلاب بناءً على تحليل بيانات أدائهم.
 8. تقييم النتائج: يجب تقييم النتائج بشكل دوري واستخدام البيانات لتحسين عملية التدريس.
- بالنسبة للبرنامج الزمني، يمكن تقسيم الخطوات المذكورة أعلاه على مدى عدة أسابيع أو شهور حسب خطة الدرس وأهدافه. يجب تخصيص وقت لتحضير الدروس وتصميمها وتقديمها، ووقت لتقييم الأداء وتحليل البيانات. يمكن أيضاً تخصيص وقت لتطبيق الذكاء الاصطناعي وتحليل البيانات باستخدام البرامج والأدوات المناسبة. ابدء

البرنامج الزمني

الوقت المقترح	الخطوة
1-2 أسابيع	تحديد الأهداف وتحليل المحتوى
2-3 أسابيع	اختيار الاستراتيجيات وتصميم الدروس
1-2 أسابيع	تقييم الأداء وتطبيق الذكاء الاصطناعي
1-2 أسابيع	تقديم الملاحظات والتوجيه
1-2 أسابيع	تقييم النتائج وإجراء التحسينات

هذا الجدول الزمني يمكن تعديله وضبطه حسب احتياجاتك الخاصة

* عرض النتائج مناقشتها

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص علي :توجد فروض ذات دالة احصائية بين هندسة المناهج و تحسين اساليب التدريس في التربية الرياضية

جدول (4)

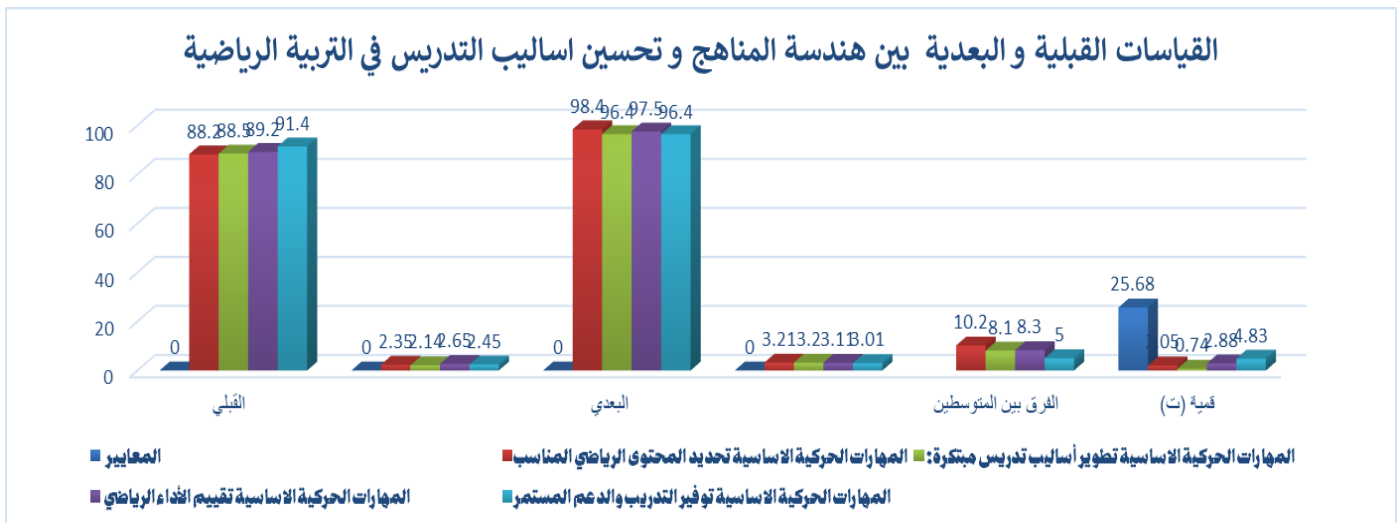
القياسات القبلية و البعدية بين هندسة المناهج و تحسين اساليب التدريس في التربية الرياضية ن=200

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	البعدي		القبلي		المعايير	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
25.68							
2.05	10.2	3.21	98.4	2.35	88.2	تحديد المحتوى الرياضي المناسب	المهارات الحركية
0.74	8.1	3.20	96.4	2.14	88.5	تطوير أساليب تدريس مبتكرة:	الاساسية
2.88	8.3	3.11	97.5	2.65	89.2	تقييم الأداء الرياضي	
4.83	5.0	3.01	96.4	2.45	91.4	توفير التدريب والدعم المستمر	

جدول (5)

معنوية حجم التأثير هندسة المناهج وتحسين اساليب التدريس في التربية الرياضية ن = 200
حجم التأثير : أقل من 0.05 (منخفض) من 0.5 إلى 0.8 (متوسط) أكبر من 0.8 (مرتفع)

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	ايتا2	مستوى الدلالة	قيمة (ت)		
متوسط	0.6052	0.32	0.0421	2.05	تطوير أساليب تدريس مبتكرة	المهارات الحركية
مرتفع	0.0855	0.006	0.0057	0.74	تقييم الأداء الرياضي	الاساسية
مرتفع	0.852	0.48	0.0703	2.88	تحديد المحتوى الرياضي المناسب	
مرتفع	0.522	0.72	0.1104	4.83	توفير التدريب والدعم المستمر	



شكل رقم (1)

من خلال تحليل البيانات المقدمة في الجدول (4-5)، وشكل رقم (1)، يمكننا استنتاج بعض النتائج المهمة: لفرضية "تحديد المحتوى الرياضي المناسب": قيمة t هي 2.05 ومستوى الدلالة هو 0.0421. يشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحالة القبلية والحالة البعدية. قيمة إيتا المربعة هي 0.32، مما يعني وجود تأثير متوسط لتحسين تحديد المحتوى الرياضي المناسب، لفرضية "تطوير أساليب تدريس مبتكرة": قيمة t هي 0.74 ومستوى الدلالة هو 0.0057. يشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحالة القبلية والحالة البعدية. قيمة إيتا المربعة هي 0.006، مما يعني وجود تأثير مرتفع لتطوير أساليب التدريس المبتكرة. لفرضية "تقييم الأداء الرياضي": قيمة t هي 2.88 ومستوى الدلالة هو 0.0703. يشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحالة القبلية والحالة البعدية. قيمة إيتا المربعة هي 0.48، مما يعني وجود تأثير مرتفع لتحسين تقييم الأداء الرياضي، لفرضية "توفير التدريب والدعم المستمر": قيمة t هي 4.83 ومستوى الدلالة هو 0.1104. يشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحالة القبلية والحالة البعدية. قيمة إيتا المربعة هي 0.72، مما يعني وجود تأثير مرتفع لتوفير التدريب والدعم المستمر. بناءً على النتائج، يمكننا القول بأن هندسة المناهج وتحسين أساليب التدريس في التربية الرياضية لها تأثير معنوي ومهم في تحسين النتائج والأداء في هذا المجال. يجب مواصلة العمل على تطوير وتحسين هذه العوامل لتحقيق نتائج أفضل في التربية الرياضية هذا يرجع إلى الأسباب التالية لهندسة المناهج وتحسين طرق التدريس في التربية الرياضية تأثير كبير ومهم على تحسين النتائج والأداء في هذا المجال. هذا لأن دراسة نماذج التدريس والمنهجيات في التربية البدنية قد تم تحليلها على نطاق واسع، وهناك حاجة للتفكير في أكثر طرق التدريس ونماذج التدريس فعالية لعكس المستويات المتناقصة للمشاركة في الرياضة (Myasash et al., 2023) يعد إصلاح التربية البدنية ذا أهمية كبيرة لتطوير التربية البدنية، ويمكن أن يساعد تطبيق تقنية استخراج البيانات في تحليل بيانات التربية البدنية وبناء أنظمة شجرة القرار لأنماط التدريس (C. Wang et al., 2022) ويمكن أن يوفر التحليل البيليومتري رؤى حول تطور خبرة المعلم في أبحاث التربية البدنية وتوزيع وتأثير معرفة معلمي التربية البدنية (Yaakop et al., 2023) ويمكن أن يؤدي إدخال طرق تدريس جديدة وتصميم أنظمة تدريس ذكية للتربية البدنية إلى تحسين جودة تعليم المناهج الدراسية، وتعزيز اهتمام الطلاب بالتعلم، وتلبية احتياجات الطلاب في المواقف المختلفة يمكن لمفاهيم التدريس المبتكرة والأساليب وطرق التقييم، إلى جانب استخدام تقنية الذكاء الاصطناعي، تحسين فعالية التربية البدنية في الكليات والجامعات (D. Lee, 2023)

* عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات الذكاء الاصطناعي و تحسين اساليب التدريس في التربية الرياضية

جدول (6)

القياسات القبلية و البعدية بين استراتيجيات الذكاء الاصطناعي و تحسين اساليب التدريس في التربية الرياضية ن=200

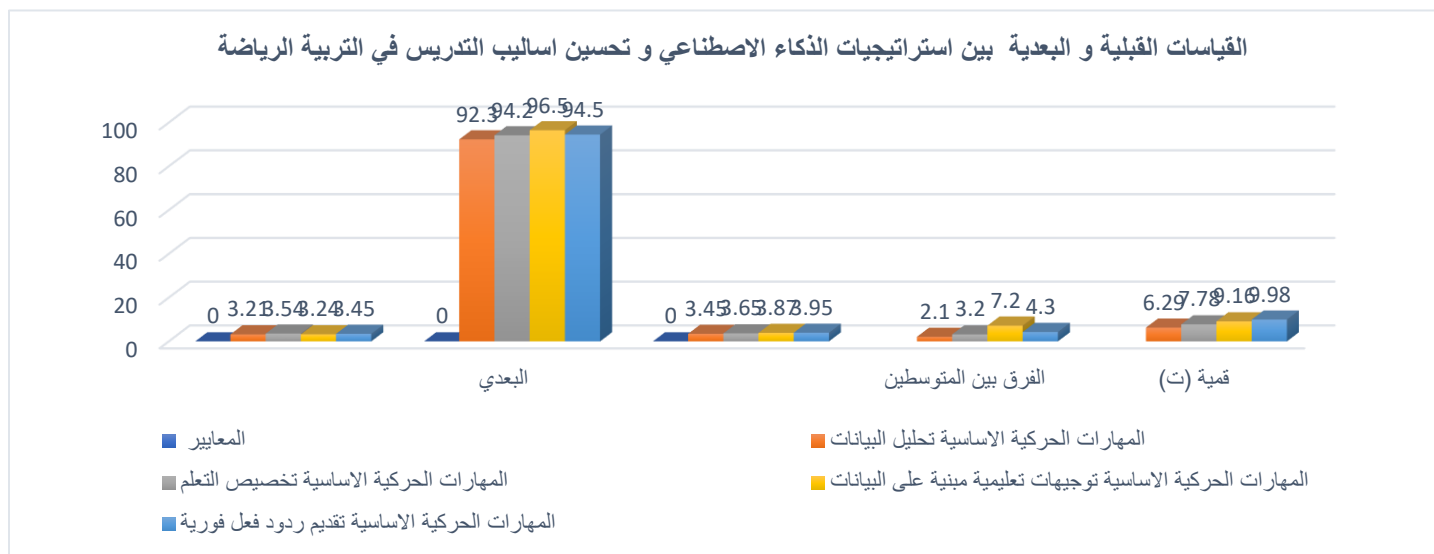
قيمة	الفرق بين المتوسطين (ت)	البعدي		القبلي		المعايير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
6.29	2.1	3.45	92.3	3.21	90.2	تحليل البيانات
7.78	3.2	3.65	94.2	3.54	91.4	تخصيص التعلم

9.16	7.2	3.87	96.5	3.24	89.3	توجيهات تعليمية مبنية على البيانات	المهارات الحركية الاساسية
9.98	4.3	3.95	94.5	3.45	90.8	تقديم ردود فعل فورية	

جدول (7)

معنوية حجم التأثير بين استراتيجيات الذكاء الاصطناعي و تحسين اساليب التدريس في التربية ن = 200
حجم التأثير : أقل من 0.05 (منخفض) من 0.5 إلى 0.8 (متوسط) أكبر من 0.8 (مرتفع)

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	ايتا2	مستوى الدلالة	قيمة (ت)		
متوسط	0.175	0.32	0.0175	6.29	تحليل البيانات	المهارات الحركية الاساسية
متوسط	0.361	0.006	0.0361	7.78	تخصيص التعلم	
مرتفع	0.916	0.48	0.0928	9.16	توجيهات تعليمية مبنية على البيانات	
متوسط	0.203	0.72	0.2003	9.98	تقديم ردود فعل فورية	



شكل رقم (2)

بناءً على البيانات التي قدمتها، يمكن تقديم التعليقات التالية: بالنسبة لمهارات الحركية الأساسية: قيمة (ت) هي 6.29، وهذا يشير إلى وجود فروقات دالة إحصائية بين استخدام استراتيجيات الذكاء الاصطناعي وتحسين أساليب التدريس في تأثيرها على مهارات الحركية الأساسية. - مستوى الدلالة (Effect Size) (ايتا2) هو 0.0175، وهو يشير إلى أن الفروقات الإحصائية ضئيلة. . بالنسبة لتخصيص التعلم قيمة (ت) هي 7.78، وهذا يشير إلى وجود فروقات دالة إحصائية بين استخدام استراتيجيات الذكاء الاصطناعي وتحسين أساليب التدريس في تأثيرها على تخصيص التعلم. مستوى الدلالة (Effect Size) (ايتا2) هو 0.0361، وهو يشير إلى أن الفروقات الإحصائية متوسطة. بالنسبة لتوجيهات تعليمية مبنية على البيانات - قيمة

(ت) هي 9.16، وهذا يشير إلى وجود فروقات دالة إحصائياً بين استخدام استراتيجيات الذكاء الاصطناعي وتحسين أساليب التدريس في تأثيرها على توجيهات تعليمية مبنية على البيانات.

- مستوى الدلالة (Effect Size) (ايتا2) هو 0.0928، وهو يشير إلى أن الفروقات الإحصائية مرتفعة. بالنسبة لتقديم ردود فعل فورية - قيمة (ت) هي 9.98، وهذا يشير إلى وجود فروقات دالة إحصائياً بين استخدام استراتيجيات الذكاء الاصطناعي وتحسين أساليب التدريس في تأثيرها على تقديم ردود فعل فورية - مستوى الدلالة (Effect Size) (ايتا2) هو 0.2003، وهو يشير إلى أن الفروقات الإحصائية متوسطة. ، يمكن القول إن استخدام استراتيجيات الذكاء الاصطناعي وتحسين أساليب التدريس في التربية لها تأثير إحصائي على مهارات الحركة الأساسية، تخصيص التعلم، توجيهات تعليمية مبنية على البيانات، وتقديم ردود فعل فورية، وأن هذه التأثيرات تختلف في درجاتها بحسب الاستراتيجية. وهذا يرجع إلى الأسباب التالية : استخدام استراتيجيات الذكاء الاصطناعي في التعليم له تأثير إحصائي على المهارات الحركية الأساسية، وتخصيص التعلم، والتوجيه التعليمي القائم على البيانات، وتقديم ملاحظات فورية. تختلف هذه التأثيرات في الدرجات اعتماداً على الاستراتيجية. يتكامل تطوير الذكاء الاصطناعي بشكل وثيق مع الحياة الاقتصادية ويغير نماذج وأساليب التدريس التقليدية (Xia & Li, 2022) ومع ذلك، فإن تطبيق الذكاء الاصطناعي في التعليم يواجه أيضاً مخاطر أخلاقية مثل مشاكل الخصوصية والأمن الناجمة عن البيانات الضخمة، وعزل توصية الخوارزمية وتنمية شخصية الطلاب، و «الفجوة الرقمية» التي تؤدي إلى تفاقم عدم المساواة التعليمية (Ma & Jiang, 2023) قامت الجامعات بتكييف أنظمة التدريس الخاصة بها لدمج الذكاء الاصطناعي وتحسين طرق التدريس (Saura, 2022) يشمل تأثير الذكاء الاصطناعي على التعليم استخدام منهجيات الذكاء مثل التعلم الآلي والتعلم العميق لإدارة أصول التدريس والتعلم الإلكتروني وتحسين منهجيات التدريس (Saravanan, 2021) أحدث ظهور عصر الذكاء الاصطناعي تغييرات كبيرة في التعليم، حيث قدم أفكاراً وتوجيهات جديدة لتطويرة (Xuezhong, 2021)

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث

توجد فروض ذات دالة احصائية بين المنهجية الرقمية و تحسين اساليب التدريس في التربية الرياضية

جدول (8)

القياسات القبليّة و البعدية بين المنهجية الرقمية و تحسين اساليب التدريس في التربية الرياضية ن=200

القياسات	القبلي		البعدية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المهارات الحركية الأساسية	91.2	3.21	95.3	3.45	4.1	12.32
التأثير على مستوى التحصيل الدراسي	91.4	3.54	97.2	3.65	6.2	15.60
التأثير على مستوى المشاركة	90.3	3.24	96.5	3.87	5.2	17.34

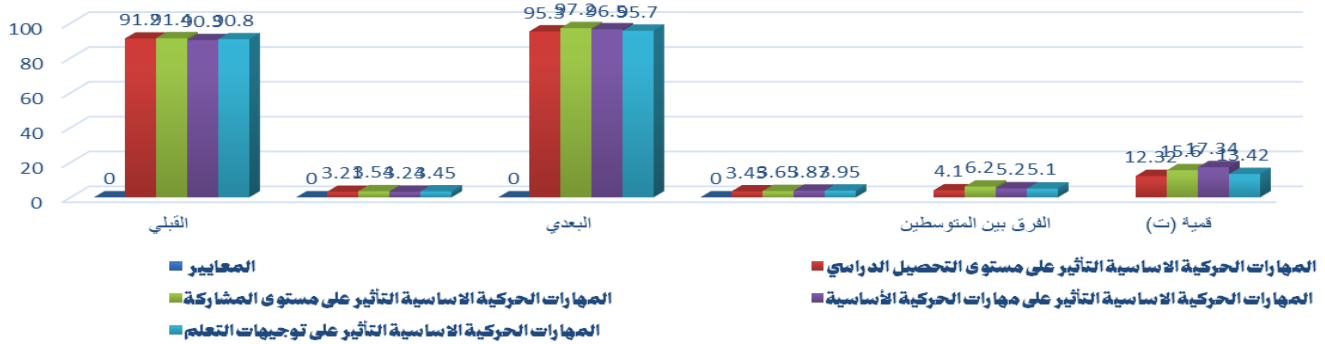
13.42	5.1	3.95	95.7	3.45	90.8	التأثير على توجيهات التعلم
-------	-----	------	------	------	------	----------------------------

جدول (9)

معنوية حجم التأثير بين المنهجية الرقمية و تحسين اساليب التدريس في التربية الرياضية ن = 200
حجم التأثير : أقل من 0.05 (منخفض) من 0.5 إلى 0.8 (متوسط) أكبر من 0.8 (مرتفع)

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	ايتا2	مستوى الدلالة	قيمة (ت)		
متوسط	0.542	0.012	0.0145	12.32	التأثير على مستوى التحصيل الدراسي	المهارات الحركية الأساسية
منخفض	0.145	0.013	0.0175	15.60	التأثير على مستوى المشاركة	
متوسط	0.520	0.011	0.0176	17.34	التأثير على مهارات الحركية الأساسية	
متوسط	0.75	0.014	0.0147	13.42	التأثير على توجيهات التعلم	

القياسات القبليّة والبعدية بين المنهجية الرقمية وتحسين اساليب التدريس في التربية الرياضية



شكل رقم (3)

بناءً على البيانات المقدمة، يبدو أن هناك تأثيرًا إيجابيًا للمنهجية الرقمية على تحسين أساليب التدريس في التربية الرياضية . بالنسبة للمهارات الحركية الأساسية وتأثيرها على مستوى التحصيل الدراسي، نرى أن هناك فرقًا ملحوظًا بين المتوسطين قبل وبعد التدخل بقيمة تبلغ 4.1، وحجم التأثير يُصنف كمتوسط. بالنسبة لتأثير المهارات الحركية الأساسية على مستوى المشاركة، نرى أن هناك فرقًا كبيرًا بين المتوسطين قبل وبعد التدخل بقيمة تبلغ 6.2، وحجم التأثير يُصنف كمنخفض. بالنسبة لتأثير المهارات الحركية الأساسية على توجيهات التعلم، نرى أن هناك فرقًا ملحوظًا بين المتوسطين قبل وبعد التدخل بقيمة تبلغ 5.2، وحجم التأثير يُصنف كمتوسط. بالنسبة لتأثير المهارات الحركية الأساسية على مستوى التحصيل الدراسي، نرى أن هناك فرقًا ملحوظًا بين المتوسطين قبل وبعد التدخل بقيمة تبلغ 5.1، وحجم التأثير يُصنف كمتوسط. بناءً على هذه النتائج، يمكن القول بأن المنهجية الرقمية لها تأثير إيجابي وملحوظ على تحسين أساليب التدريس في التربية الرياضية، وهذا يمكن أن يؤدي إلى تحسين مستوى المشاركة والتحصيل الدراسي للطلاب. وهذا يرجع إلى الأسباب التالية : أن المنهجية الرقمية لها

تأثير إيجابي وملحوظ على تحسين أساليب التدريس في التربية الرياضية. يمكن أن يحسن مستوى المشاركة والتحصيل الأكاديمي للطلاب. لقد ثبت أن التدريس الرقمي، جنباً إلى جنب مع تقنية الاستشعار الذكي، يحسن تعليم التربية البدنية من خلال تعليم الحركات المعقدة والدقيقة بدقة (Chen & Zeng, 2022) تم تقييم دمج التقنيات الرقمية، مثل الألعاب والشبكات الاجتماعية، في التربية البدنية بشكل إيجابي من قبل كل من المعلمين والطلاب، مما أدى إلى زيادة تعزيز النشاط البدني بين الطلاب (Montiel–Ruiz et al., 2023b) يمكن للتقنيات الرقمية أن تعزز تدريس التربية البدنية من خلال تحسين مهارات التعاون والتواصل، والتي تعد جوانب مهمة من التعليم (Sargent & Casey, 2020) لقد وجد أن برامج تعليم المعلمين التي تتضمن التقنيات الرقمية تؤثر بشكل إيجابي على تجارب التعليم المهني لمعلمي التربية البدنية، مما يؤدي إلى الإيمان بإمكانيات التكنولوجيا الرقمية في التدريس والتخطيط المحسن تم العثور على دمج المنهجيات النشطة، مثل التعلم المختلط في الفصول الدراسية المعكوسة، في سياق التعلم الرقمي لتحسين الأداء الأكاديمي للطلاب وتحفيزهم

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع

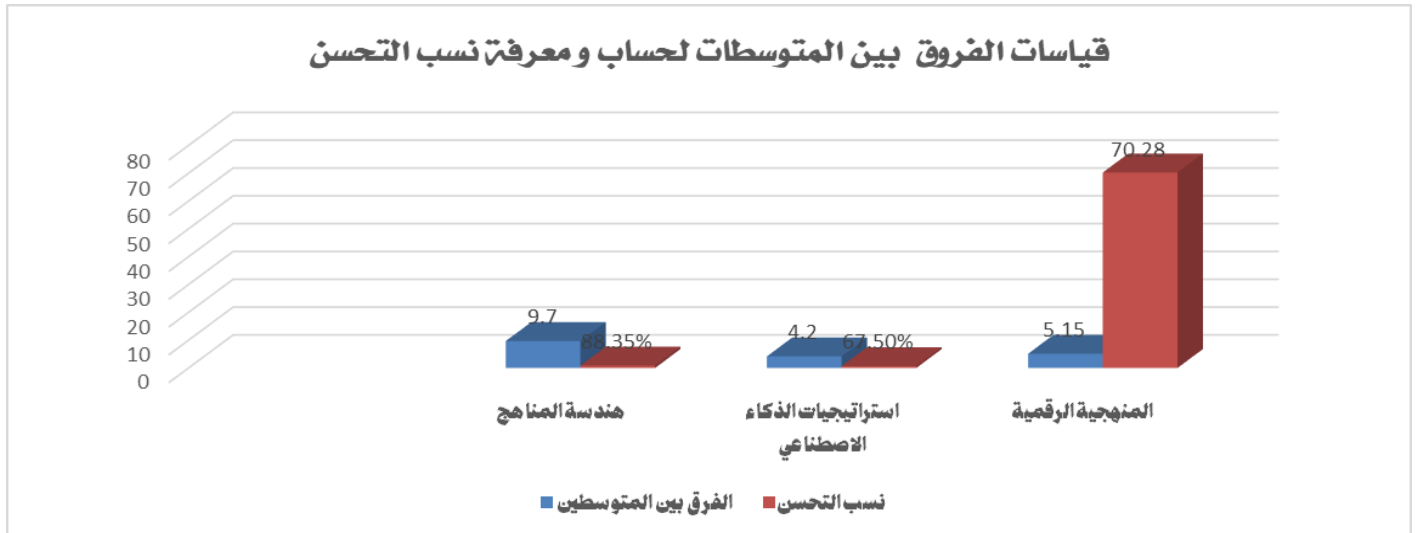
توجد فروض ذات دلالة احصائية بين هندسة المناهج ،استراتيجيات الذكاء الاصطناعي ،المنهجية الرقمية في نسب التحسن

جدول (10)

قياسات الفروق بين المتوسطات لحساب ومعرفة نسب التحسن

المعايير	الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن
هندسة المناهج	9.7	%88.35
استراتيجيات الذكاء الاصطناعي	4.2	%67.5
المنهجية الرقمية	5.15	70.28

شكل رقم (4)



بناءً على البيانات المقدمة، يمكن ملاحظة أن هناك تحسناً ملحوظاً في المهارات الحركية الأساسية واستراتيجيات الذكاء الاصطناعي. ومن الجدير بالذكر أن هذه النتائج تدعم القراءة العلمية التي تشير إلى أهمية تطوير هذه المهارات في العصر الحديث. من البيانات أن هندسة المناهج شهدت تحسناً بنسبة 88.35%، مما يشير إلى أن الاستراتيجيات التعليمية المستخدمة في هذا المجال قد أسفرت عن تحسن كبير في المهارات الحركية الأساسية. وبالمثل، استراتيجيات الذكاء الاصطناعي والمنهجية الرقمية أظهرتا تحسناً بنسب 67.5% و 70.28% على التوالي. هذه النتائج تعكس أهمية تطوير المهارات الحركية الأساسية واستراتيجيات الذكاء الاصطناعي في التعليم الحديث، وتدعم البحوث العلمية التي تشير إلى أن تطوير هذه المهارات يمكن أن يؤدي إلى تحسين كبير في الأداء التعليمي والتطور التعليمي بشكل عام.

الاستنتاجات:

- أن هندسة المناهج شهدت تحسناً بنسبة 88.35%.
- أن استراتيجيات الذكاء الاصطناعي شهدت تحسناً بنسبة 67.5%
- أن المنهجية الرقمية شهدت تحسناً بنسبة 70.28%

التوصيات:

- السعي دائماً في استخدام تلك المعايير في بناء المنهجية الرقمية في الألعاب المختلفة في مادة التربية البدنية وعلوم الرياضة

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب المرحلة الثالثة للعام الدراسي (2023 / 2022) في جامعة مدينة السادات

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس لديهم اي تضارب في المصالح.

References

- Aldewan, L. H. (2016). *Fundamentals of curriculum design in physical education*. Dar and scribes of insights. <https://www.researchgate.net/publication/365704505>
- Aldewan, L. H., Abdul-Sahib, H. M., & al-Mayahi, S. J. K. (2013). Platform impact media super overlap (Alhiebermedia) to learn the effectiveness of the long jump for the Deaf Mute. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 36, 27–41. <https://www.iasj.net/iasj/article/94541>
- Aziz Fayrouz, A. R. L. (2022). The role of the physical education and sports class in enhancing academic achievement among secondary school students. A field study of some of Djelfa's secondary schools. Algeria. *Journal Index of Exploratory Studies* . <https://doi.org/10.17613/e8rw-dc73>
- Ba, Y., & Liu, Z. (2022). Design and Research of Physical Education Platform Based on Artificial Intelligence. *Scientific Programming*, 2022, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2022/9327131>
- Cao, F., Lei, M., Lin, S., & Xiang, M. (2022). Application of Artificial Intelligence-Based Big Data AI Technology in Physical Education Reform. *Mobile Information Systems*, 2022, 1–12. <https://doi.org/10.1155/2022/4017151>
- Cao, F., Xiang, M., Chen, K., & Lei, M. (2022). Intelligent Physical Education Teaching Tracking System Based on Multimedia Data Analysis and Artificial Intelligence. *Mobile Information Systems*, 1–11. <https://doi.org/10.1155/2022/7666615>
- Chen, J., & Zeng, B. (2022). Development Trend of Digital Physical Education Teaching by Integrating Intelligent Sensor Technology. *Security and Communication Networks*, 2022, 1–14. <https://doi.org/10.1155/2022/3039349>
- Gaobin, Huan Nan, C., & Zhen Zhong, L. (2021). An artificial intelligence fuzzy system for improvement of physical education teaching method. *Journal of Intelligent & Fuzzy Systems*, 40(2), 3595–3604. <https://doi.org/10.3233/JIFS-189395>
- Hasan, M. M., Mohammed, O., & Hammadi, J. N. (2020). The Effect of Teaching with Mobile Learning Technology on Learning the Artistic Performance and Improving the Most Important Bio-Kinematic Variables for Rear Rolling for Standing on Hands on the Ground Mat. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 23(09), 1–8. <https://doi.org/10.36295/ASRO.2020.23919>
- Othman, I. A., Mohamed, L. H., & Shabib, S. S. (2023). The effect of Top Play and Top Sport cards using recreational games in developing children's creative abilities. *Journal of Studies*

and Researches of Sport Education, 33(2), 33–51.

<https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.466>

Jabbar, haya K., Hassan Mohammed, L., & Majeed Ali, M. (2023). Mind mapping strategy and its impact on learning some basic tennis skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 33(2), 17–32.* <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.453>

Jasim, nafi H., Mohammed, F. D., & Ameer, J. M. (2021). Using an educational curriculum to develop some of the educational and motor abilities of students learning and teaching. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation, 3(32), 9.*

<https://www.researchgate.net/publication/377808196>

Lee, D. (2023). Exploring the Significance of Promoting General Physical Education and the Utilization of Digital Technology after COVID–19. *The Korean Association of General Education, 17(3), 229–240.* <https://doi.org/10.46392/kjge.2023.17.3.229>

Lee, H. S. (2021). Applying artificial intelligence in physical education and future perspectives. *Sustainability, 13(1), 351.*

Li, F. (2021). Information Teaching Platform of College Physical Education Based on Artificial Intelligence Technology. *Journal of Physics: Conference Series, 1852(2), 022030.*

<https://doi.org/10.1088/1742-6596/1852/2/022030>

Li, Z., & Wang, H. (2021). The effectiveness of physical education teaching in college based on Artificial intelligence methods. *Journal of Intelligent & Fuzzy Systems, 40(2), 3301–3311.*

<https://doi.org/10.3233/JIFS-189370>

Ma, X., & Jiang, C. (2023). On the Ethical Risks of Artificial Intelligence Applications in Education and Its Avoidance Strategies. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences, 14, 354–359.* <https://doi.org/10.54097/ehss.v14i.8868>

Marín–Suelves, D., Ramón–Llin, J., & Gabarda, V. (2023). The Role of Technology in Physical Education Teaching in the Wake of the Pandemic. *Sustainability, 15(11), 8503.*

<https://doi.org/10.3390/su15118503>

Montiel–Ruiz, F. J., Sánchez–Vera, M.–M., & Solano–Fernández, I. M. (2023a). Social networks and gamification in physical education: A case study. *Contemporary Educational Technology, 15(1), ep401.* <https://doi.org/10.30935/cedtech/12660>

Montiel–Ruiz, F. J., Sánchez–Vera, M.–M., & Solano–Fernández, I. M. (2023b). Social networks and gamification in physical education: A case study. *Contemporary Educational Technology, 15(1), ep401.* <https://doi.org/10.30935/cedtech/12660>

- Muhammad, Q. J. (2024). The effect of technological sports applications for smart phones on learning some basic football skills for students aged 13–14 years. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1), 290–305. <https://doi.org/10.55998/jrsrse.v34i1.490>
- Myasash, A. A. K., Lamyaa, H. M. A., & nahida, A. Z. A.–D. (2023). The effectiveness of teaching according to the V–shaped strategy in emotional intelligence and the accuracy of the skills performing of defending the court and crushing hitting with volleyball for students. *College Of Basic Education Research Journal*, 19(2), 527–542. <https://doi.org/10.33899/BERJ.2023.180023>
- Saravanan, V. (2021). Impact of intelligence methodologies on education and training process. *Journal of Intelligent & Fuzzy Systems*, 40(2), 3237–3238. <https://doi.org/10.3233/JIFS-189363>
- Sargent, J., & Casey, A. (2020). Using digital technologies to enhance your teaching of physical education. In *A Practical Guide to Teaching Physical Education in the Secondary School* (pp. 116–128). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429061318-11>
- Saura, J. R. (2022). *A Teaching Guide for the Use of Artificial Intelligence Tools at Universities* (pp. 309–321). <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-9609-8.ch017>
- Wang, C., Wei, X., Yang, A., & Zhang, H. (2022). Construction and Analysis of Discrete System Dynamic Modeling of Physical Education Teaching Mode Based on Decision Tree Algorithm. *Computational Intelligence and Neuroscience*, 2022, 1–11. <https://doi.org/10.1155/2022/2745146>
- Wang, M. (2021). RETRACTED: Design of College Physical Education Teaching System Based on Artificial Intelligence Technology. *Journal of Physics: Conference Series*, 1852(4), 042005. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1852/4/042005>
- Wen, B. (2020). *The Application of Artificial Intelligence Technology in Physical Education* (pp. 795–801). https://doi.org/10.1007/978-981-15-5959-4_98
- Xia, X., & Li, X. (2022). Artificial Intelligence for Higher Education Development and Teaching Skills. *Wireless Communications and Mobile Computing*, 2022, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2022/7614337>
- Xiang, W. (2022). Application and Prospect Analysis of Artificial Intelligence in the Field of Physical Education. *Computational Intelligence and Neuroscience*, 2022, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2022/1042533>

- Xuezhong, Z. (2021). Educational Response Method Based on Artificial Intelligence Perspective. *International Journal of New Developments in Education*, 3(5).
<https://doi.org/10.25236/IJNDE.2021.030512>
- Yaakop, N., Koh, D., & Mohammad Yasin, R. (2023). Global Trends of the Teacher Knowledge of Physical Education: A Bibliometric Analysis. *Retos*, 49, 174–188.
<https://doi.org/10.47197/retos.v49.97291>
- Yang, D., Oh, E.-S., & Wang, Y. (2020). Hybrid Physical Education Teaching and Curriculum Design Based on a Voice Interactive Artificial Intelligence Educational Robot. *Sustainability*, 12(19), 8000. <https://doi.org/10.3390/su12198000>
- YanRu, L. (2021). An artificial intelligence and machine vision based evaluation of physical education teaching. *Journal of Intelligent & Fuzzy Systems*, 40(2), 3559–3569.
<https://doi.org/10.3233/JIFS-189392>
- Yu, S. (2023). RETRACTED: Application of artificial intelligence in physical education. *International Journal of Electrical Engineering & Education*, 60(1_suppl), 3774–3783.
<https://doi.org/10.1177/0020720921996604>



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The Effectiveness of The Blended Learning Strategy in Learning Some Complex Offensive Skills in Futsal for Students

Mazen Ali Lazem ¹ Noha Yousef Hashem Abbas ² Lamyaa Hassan Mohammed ³

University of Basra - College of Education and Sports Sciences^{1,3}

University of Kufa / College of Basic Education²

Article information

Article history:

Received 13/12/2023

Accepted 15/1/2024

Available online 15,mar,2024

Keywords:

Blended learning, offensive skills, football, teaching methods



Abstract

The study aimed to find out the effect of the strategy on learning the offensive skills combined in indoor football, which were (putting, rolling, handling, scoring) for students of the College of Physical Education at the University of Basra. The researchers assumed that the strategy has a positive effect on learning the skills of the third stage for the academic year (2022-2023). The researchers used the experimental approach with control and experimental groups (pre- and post-measurements), and the number of the two groups was (20) students, with (10) students for each group. The researcher analyzed the results and concluded that there is an effect of the blended learning strategy in learning some offensive skill.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



فاعلية استراتيجيات التعلم المتمازج في تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة القدم الصالات للطلاب

مازن علي لازم¹   نهى يوسف هاشم عباس²  لمياء حسن محمد³  

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة^{1,3}
جامعة الكوفة / كلية التربية الاساسية²

المخلص

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير الاستراتيجيات في تعلم المهارات الهجومية المركبة بكرة القدم للصالات والتي تمثلت (الاخماد، الدحرجة، المناولة، التهديف) لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة البصرة، وافترض الباحثون أن للاستراتيجيات تأثير إيجابي في تعلم المهارات المرحلة لثلاثة للعام الدراسي (2022-2023) وقد استعمل الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية (القياسين القبلي والبعدي)، وكان عدد المجموعتين (20) طالبا بواقع (10) طلاب لكل مجموعة. وتم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ووجد ان هناك تأثير لاستراتيجيات التعلم المتمازج في تعلم بعض المهارات الهجومية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2023/12/13
القبول : 2024 / 1 / 15
التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية :

التعلم المتمازج ، المهارات الهجومية ، كرة القدم صالات، طرائق تدريس

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

لا بد أن يمتلك المدرس الخبرة في معرفة الكيفية التي يفكر فيها المتعلمين في الصف الواحد، والتباين بينهم، ليتسنى له تحديد الاستراتيجية الملائمة، لتعليم مهارة حركية ما في الوحدات التعليمية التي يعدها استناداً إلى هذه المعرفة، إذ لا توجد طريقة واحدة، أو وسيلة يمكنها تحقيق جميع الأهداف المنشودة من العملية التعليمية، ولجميع المتعلمين بشكل مطلق، لأن تحديدها يعتمد على متغيرات عناصر البيئة التعليمية المثالية (المعلم، والمنهج، والمتعلم) (Lamyaa & Zulficar, 2006). وللتربية الرياضية مكانه مهمة في ميادين التربية والتعليم كونها تُعد الفرد إعداداً بدنياً ومهارياً وذهنياً ونفسياً، وأن الكثير من الدول والمؤسسات تعمل على تطوير برامجها التربوية عبر استعمال نماذج وطرائق وأساليب للتدريس فاعلة وجديدة لتحقيق التدريس الفعال ولذا نحن نحتاج إلى استراتيجيات تعليم تمدنا بأفاق تعليمية واسعة ومتنوعة ومتقدمة وتساعد طلابنا على إثراء معلوماتهم وتنمية مهاراتهم العقلية المختلفة وتدريبهم على الأبداع وإنتاج كل ما هو جديد والمختلف (Al-Mtouri et al., 2018) (Zaki et al., 2021)

وتعد فعالية كرة القدم للصالات واحدة من الالعاب الحديثة(Othman & Jassim, 2022) حيث تتميز بالقوة والسرعة الفائقة لإمكانية اللاعبين من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح كافة الثغرات التي تحدث في دفاع الفريق المنافس مع امتلاك مهارة عالية تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم فيها والقدرة على المناولة بجميع انواعها من اوضاع مختلفة إضافة الى القوة الكافية من اجل التقدم والتراجع والانتقال في كافة جوانب الملعب (AbdulRasoul et al., 2019) من اجل الاستحواذ على الكرة دون خوف أو خلق الفراغ السريع.

وقد كسب البحث أهميته باستعمال إستراتيجية التعلم المتمازج ومعرفة تأثيرها في تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة لكرة القدم الصالات (الاحماد , الدرجه , المناولة , التهديد) (Dhurgham & Wael, 2015) لطلاب المرحلة الثالثة بجامعة البصرة ,كي نصل بالمتعلمين الى درجة الكفاءة لمواكبة الكم المتلاحق من التطورات العلمية الحديثة , ولذلك يكاد يتفق أغلب التربويين بمختلف مدارسهم وتصوراتهم على مبدأ اساسي وهدف إستراتيجي مهم وهو الوصول بالغالبية العظمى من الطلاب إلى درجة عالية من التعلم وتحسين مستوى الأداء .

1-2 مشكلة البحث

يعتمد اختيار استراتيجيه التدريس على مستوى المتعلمين وحاجاتهم والأهداف التي يسعى المدرس لتحقيقها، واستراتيجية التعليم التمايز تجعل للمتعلمين يكتسبون خبرات النجاح، ويواجهون التحديات، وتحسين التعلم الذاتي وتساهم في تطوير التحدي، والاحتواء لكل متعلم، والتوافق مع معايير ومتطلبات المنهج , وتجعل المتعلم يقدم كل قدراته في التعلم، فهو يستدعي خبراته السابقة، ويوظف استعداداته العقلية، والبدنية، والنفسية، لاستيعابها، واكتسابها بشوق، وبوقت قصير عندما تكون البيئة التعليمية صحية، ومناسبة لقدرات المتعلمين.

ومن خلال الخبرة الميدانية للباحثين كونهم تدريسيين في الجامعة وجدوا أن أغلب المدرسين يركزون في مناهجهم التعليمية على تعلم وتطوير الجانب البدني فقط وقله اهتمامهم على تطوير المهارات الهجومية المركبة مما حدى بالباحثون الى اعداد وحدات تعليمية للتركيز على جوانب التعلم المتعلقة ببعض المهارات الهجومية المركبة لكرة القدم الصالات على عينة من طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة البصرة للعام الدراسي 2022-2023 , وفقاً لاستراتيجية التعلم المتمازج اذ انها عامل مهم في حل المشكلة .

3-1 أهداف البحث

- معرفة تأثير استراتيجيات التعلم المتمازج في تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة القدم الصالات للطلاب.

4-1 فرض البحث

- هنالك تأثيراً ايجابياً لاستراتيجيات التعلم المتمازج في تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة القدم الصالات للطلاب.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة البصرة للعام الدراسي 2022-2023

1 - 5 - 2 المجال الزمني : (من 2022/12/10 الى 2023/3/18)

1 - 5 - 3 المجال المكاني : ملعب كرة القدم المفتوح في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة.

1- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

أعتمد الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات القياسين (القبلي والبعدي)

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحثون مجتمع البحث ب (طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة البصرة) الدراسة الصباحية والبالغ عددهم (178) طالباً ، أما العينة كانت (20) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة) وتم تقسيمهم إلى (10) طلاب للمجموعة الضابطة والتي أُنْعِمَ فيها اسلوب مدرس المادة ، و(10) طلاب للمجموعة التجريبية والتي يطبق عليها تمارين فوق استراتيجيات التعلم المتمازج وتم الاستعانة بعدد (4) طلاب لإجراء الدراسات الاستطلاعية للبحث من نفس مجتمع البحث .

1-2-2 تجانس وتكافؤ العينة

1-1-2-2 تجانس العينة

لأجل الوصول الى مستوى واحد متساوٍ لعينة البحث ولتجنب المؤشرات التي ربما تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الموجودة لدى الطلاب قام الباحث بإجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (الطول ، الكتلة ، العمر الزمني) وبعد ذلك استعمل الباحثون الوسائل الاحصائية المناسبة لغرض المعالجات الاحصائية للتحقق في التجانس والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)

يبين تجانس مجتمع البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س	الوسيط	ع	معامل الالتواء	النتيجة
الطول	سم	170.2	169	1.879	0.392	متجانس
كتلة الجسم	كغم	69.5	68	1.663	0.355	متجانس
العمر الزمني	سنة	20.4	20	0.722	0.223	متجانس

ومن خلال النتائج جدول (1) يتبين ان قيمة معامل الالتواء اصغر من (± 1) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول , كتلة الجسم , العمر الزمني) .

2-1-2-2 تكافؤ العينة:

لجأت الباحثة الى التحقق من تكافؤ المجموعتين وذلك باستخدام اختبار (t) كي نعزو ما يحدث من فروق في نتائج (الاختبارات البعدية) للمتغيرات المدروسة الى تأثير العامل التجريبي ولكي يكون افراد العينة بخط شروع واحد , وكما مبين في الجدول (2)

الجدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	القبلي (تجريبي)		القبلي (ضابطة)		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع±	س	ع±	س		
غير معنوي	0.185	0.688	0.085	0.163	0.071	0.149	درجة	إخماد -درجة- مناولة
غير معنوي	0.371	0.720	0.029	0.554	0.023	0.488	ثانية	إخماد -درجة- تهداف

3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة:-

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية والانترنت- المقابلات الشخصية - الاستبانة - الاختبار والقياس - الملاحظة - قاعة كرة قدم قانونية - كرات قدم عدد (10) - شريط قياس بالسنتيمتر-شواخص بارترفاع (20سم) عدد (10) - اهداف متحركة بطول (1م×1م) عدد (2) - صافرة عدد (2) - ساعة توقيت رياضية عدد (2).

2-4 الاجراءات الميدانية:

2-4-1 وصف الاختبارات

أولاً : اختبار (إخماد - درجة - مناولة) (Baath Abdul Muttalib, 2016)

- اسم الاختبار : الإخماد والجري بالكرة بين شواخص ثم المناولة باتجاهات مختلفة .
- الهدف من الاختبار: سرعة ودقة الإخماد والدرجة والمناولة.
- الادوات المستعملة:

- 1- كرة قدم صالات عدد (6) 2- شريط قياس 3- مربع خشبي ابعاده (1×1) م لتحديد منطقتي الإخماد والمناولة-4
- كاميرا رقمية 5- شواخص عدد (5)

6- مكعب خشبي طول ضلعه (40) سم عدد (3) 7- منطقة محددة للإخماد (1x1) م
8- منطقة محددة لأداء المناولة (1x1) م 9- ملعب توضع فيه (5) شواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص واخر
(1) م والمسافة بين منطقة الإخماد واول شاخص (1) م والمسافة بين منطقة اداء المناولة واخر شاخص (1) م .
- **طريقة الاداء** : يقف المختبر خلف المنطقة الإخماد المخصصة والتي تبعد عن مكان تمرير الكرة (8) متر على جانبي
اليمين واليسار , وبعد إعطاء إشارة البداية يقوم المدرس بمناولة (الكرة ارضية) من جهة اليمين باتجاه منطقة الإخماد ,
يتقدم المختبر الى داخل منطقة الإخماد محاولاً ايقاف حركة الكرة (الإخماد) بطريقة كتم الكرة اسفل القدم (Sole), ثم يجري
المختبر بالكرة بين الشواخص (الدرجة) على ان تكون الدرجة بطريقة سحب الكرة بأسفل القدم (sole) , حتى يصل الى
المنطقة المحددة لأداء المناولة التي تبعد عن منطقة الإخماد (6) م ليقوم بمناولة الكرة باتجاه المكعب (1) محاولاً اصابة
المكعب وهكذا بالتتابع المكعب (2) و (3) . يؤدي جميع المختبرين المحاولات الثلاث الاولى على التوالي ثم الانتقال لأداء
المحاولات الثلاث الاخرى لجميع المختبرين من جهة اليسار وبنفس الطريقة المؤدية في المحاولات الثلاث الاولى.

- موقع مكعب (2) امام منطقة المناولة بمسافة (7) م .
- يكون مكعب (1) باتجاه قطري بزاوية (45) درجة يمين مكعب 2 ويتعد 7 امتار عن المنطقة التي تتم فيها المناولة.
- مكعب (3) باتجاه قطري بزاوية (45) درجة يسار مكعب رقم (2) الذي يبعد بمسافة (7) م عن منطقة المناولة .

- شروط اداء الاختبار :

- يجب ان يتم ايقاف حركة الكرة ضمن المنطقة المحددة للإخماد .
- يجب ان يتم ايقاف الكرة بطريقة كتم الكرة اسفل القدم (Sole).
- على المختبر اداء الدرجة بطريقة سحب الكرة بأسفل القدم (sole) .
- اذا خرجت الكرة من السيطرة اثناء الدرجة أو سقوط أحد الشواخص يُعطى (صفر) من الدرجات لدقة الدرجة .
- يتم اداء مهارة المناولة ضمن المنطقة المخصصة لها .
- يبدأ المختبر بإخماد الكرة مروراً بدرجة الكرة بين الشواخص ثم المناولة باتجاه مكعب رقم (1) وينتهي بمكعب رقم (3) وفقاً للتسلسل .
- المختبر أن يؤدي بأسرع وقت ممكن .

طريقة التسجيل :

- يعطى (6) محاولات بواقع ثلاث محاولات لكل جهة .
- يحتسب للمختبر (درجة واحدة) لخماد الكرة الناجح .
- يحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات للإخماد الفاشل .
- يحتسب للمختبر (درجة واحدة) للدرجة الناجحة .
- يحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات اذا خرجت الكرة من سيطرة اللاعب في اثناء الدرجة أو أسقط أحد الشواخص .
- يحتسب للمختبر (درجة واحدة) للمناولة الناجحة .
- يحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات للمناولة الفاشلة .
- اما الدقة فالحد الأعلى للدرجات (18) تكون (6) منها للإخماد و(6) للدرجة و(6) للمناولة .
- والزمن يتم استخراجها من فيلم الكاميرا الرقمية , حيث يتم حسابه ب (1 / 1000) من الثانية

- ووحدة القياس هي (درجة/ ثانية).

ملاحظة : يتم حساب وقت الاختبار من خلال جمع ازمان الـ (6) محاولات و زمن كل محاولة يحتسب من لحظة إخماد المتعلم الكرة مروراً بمهارة الدرجة الى لحظة الوصول للكرة المكعب حيث يتم حساب مجموع الدرجات مقسمة على مجموع الزمن من خلال قانون "فتس المعدل" والذي نص :

$$\frac{\text{مجموع درجات الدقة}}{\text{مجموع الزمن}} = \text{الادا المهاري}$$

ثانياً: اختبار (إخماد - درجة - تهديف) : (Baath Abdul Muttalib, 2016)

- اسم الاختبار: الإخماد ثم الجري بالكرة (الدرجة) باتجاهات مختلفة والتهديف.
- الهدف من الاختبار: قياس سرعة ودقة الإخماد والدرجة والتهديف.
- الادوات المستعملة : كرات قدم للصالات قانونية عدد (3) ، شريط قياس، شريط لاصق ملون ، صافرة عدد (1)، مربع خشبي ابعاده (1×1) م لتحديد مناطق التهديف والإخماد هدف (كرة القدم للصالات) قانوني (2×3) م، فليكس توضع على الهدف يرسم عليها ثلاث مستطيلات متداخلة ابعادها :- المستطيل الكبير (2×3) سم ، المستطيل الوسط (160×240) سم ، المستطيل الصغير (120×180) سم ، منطقة محددة للإخماد ابعادها (1 × 1) م ، منطقة محددة للتهديف (1 × 1) م عدد (3) ، كاميرا رقمية .
- طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط منطقة الإخماد المحددة والتي تبعد (8) م (مكان تنفيذ الكرة) ، وبعد ان يتم اعطاء اشارة للبدء يقوم المدرب بمناولة (الكرة زاحفة الارضية) اتجاه منطقة الإخماد ، حيث يتقدم اللاعب الى داخل منطقة الإخماد محاولاً إيقاف حركة الكرة (الإخماد) بطريقة كتم الكرة اسفل القدم (Sole) مع تغيير الاتجاه ليجري بالكرة (الدرجة) بطريقة سحب الكرة اسفل القدم (Sole) حتى يصل إلى منطقة التهديف (1)، ليقوم بالتهديف نحو المناطق المؤشرة في الهدف (المستطيلات المتداخلة) على وفق اهميتها وصعوبتها، يؤدي جميع المختبرين المحاولة الاولى على التوالي ثم الانتقال لأداء المحاولة الثانية لجميع المختبرين من خلال الإخماد ثم الدرجة باتجاه منطقة التهديف (2) ثم الانتقال لأداء المحاولة الثالثة من منطقة التهديف (3) وبنفس الطريقة المؤدية في المحاولتين الأولى والثانية.
- منطقة التهديف (2) تتوسط منطقة الإخماد والهدف وتبعد (6) م عن منطقة الإخماد و (9) م عن الهدف.
- منطقة التهديف (1) يمين منطقة التهديف (2) وتبعد عنه (3) م.
- منطقة التهديف (3) يسار منطقة التهديف (2) وتبعد (3) م عنه.
- شروط الاداء : -
- يجب ان يتم ايقاف حركة الكرة ضمن المنطقة المحددة للإخماد.
- يجب ان يتم ايقاف الكرة بطريقة كتم الكرة أسفل القدم (Sole).
- يبدأ الاختبار من خلال إخماد الكرة وتغيير الاتجاه مروراً بدرجة الكرة باتجاه مناطق التهديف (1-2-3) وفقاً للتسلسل ثم التهديف باتجاه (المستطيلات المتداخلة).
- على المختبر اداء الدرجة بطريقة سحب الكرة بأسفل القدم (sole) .
- اذا خرجت الكرة عن السيطرة عند الدرجة يعطى للمختبر درجة (صفر) من الدرجات .

- يجب ان يتم اداء التهديد من المناطق المحددة للتهديد .
- على اللاعب ان يؤدي الاختبار بالسرعة الممكنة .
- **التسجيل:**
- يمنح المختبر (ثلاث) محاولات للتهديد .
- يمنح المختبر (درجة واحدة) للإخمد الناجح .
- يحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات للإخمد الفاشل .
- يمنح المختبر (درجة واحدة) درجة ناجحة .
- يمنح المختبر (صفر) من الدرجات اذا خرجت الكرة اثناء اداء الدرجة
- يمنح المختبر (اربع درجات) اذا اصابت الكرة المجال (4) .
- يمنح المختبر (ثلاث درجات) اذا اصابت الكرة المجال (3) .
- يمنح المختبر (درجتان) اذا اصابت الكرة المجال (2) .
- يمنح المختبر(درجة واحدة) اذا مست الكرة الاجزاء الخارجية للهدف القائمين والعارضة.
- يحتسب (صفر) اذا جاءت الكرة خارج حدود الهدف (المستطيلات المتداخلة).
- أما الدقة فان الحد الاعلى لدرجات الدقة (18) درجة (3) منها للإخمد و (3) منها للدرجة و (12) للتهديد
- والزمن يتم استخراجها من فيلم الكاميرا الرقمية من خلال برنامج (kinovia) موضوعاً على جهاز الحاسوب حيث يتم حسابه ب (1 / 1000) من الثانية .ووحدة القياس (درجة/ ثانية).
- ملاحظة :- يحسب وقت الاختبار من خلال جمع ازمان محاولات الثلاث ويتم حساب زمن كل محاولة في لحظة إخمد المختبر للكرة مروراً بمهارة الدرجة الى لحظة وصول الكرة للهدف (المستطيلات المتداخلة) ثم يحتسب مجموع الدرجات (درجات الدقة) مقسمة على مجموع الزمن من خلال قانون (فتس المعدل) والذي ينص : -

$$\frac{\text{مجموع درجات (الدقة)}}{\text{مجموع الزمن}} = \text{الاداء المهاري}$$

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء التجربة لاختبارات البحث يوم (الاحد) الموافق 2022/12/25 على عينة من (4) طلاب من شعبة (أ) والذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية.

2-6 إجراءات التجربة الرئيسية:

2-6-1 الاختبار القبلي:

قام الباحثون بإجراء الاختبار القبلي لعينة البحث (التجريبية والضابطة) في يوم (الخميس) الموافق 2022/12/28 في الملعب المفتوح في الكلية , حيث تم إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث والتي تمثلت بـ (اختبار المهارات الهجومية المركبة بكرة القدم الصالات) , وقد ثبتنا الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة وطريقة تنفيذ الاختبارات وذلك من اجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعدية .

2-6-2 اعداد وتنفيذ الوحدات التعليمية على وفق استراتيجية التعلم المتمازج :

بعد الاطلاع على مفردات المنهج المخصص لطلاب (المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة البصرة) , إذ أعد الباحثون وحدات تعليمية وفقاً لاستراتيجية التعلم المتمازج لأفراد المجموعة التجريبية , أمّا أفراد المجموعة الضابطة فستستخدم الاستراتيجية المتبعة من قبل المدرس , وتم تطبيق التجربة على طلاب مجموعة البحث التجريبية بتاريخ (2023/1/3) ، في القاعة الرياضية المغلقة وبمعدل وحدة تعليمية واحدة كل أسبوع زمنها (90 د) ، واستمرت حتى إنتهاء التجربة في (2023/3/7) .

1. عدد الوحدات التعليمية التي تم تطبيقها وفق استراتيجية التعلم المتمازج هي (8) وحدات تعليمية. موزعة على 8 أسابيع وبواقع وحدة تعليمية للأسبوع الواحد بما يتفق مع الجدول الدراسي المعد من قبل الكلية.
2. بلغ زمن الوحدة التعليمية 90 دقيقة موزعة على 20 دقيقة خاص بالجانب النظري اما الجانب التطبيقي للوحدة التعليمية فزمنه 60 دقيقة يتم فيه اخذ التمرينات التعليمية لمراحل الفعالية من قبل الطلاب، اما الـ 10 دقائق كانت مخصصة للأمور التنظيمية الخاصة بالوحدة التعليمية كأخذ الغيابات وتوزيع الطلاب على المجاميع الصغيرة والانتقال من القاعة الدراسية الى القاعة الرياضية وختام الوحدة التعليمية.

2-6-3 الاختبارات البعدية:

أجرى الباحثون الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التعليمية وذلك في يوم الخميس 9/2023/3 بنفس التسلسل للاختبارات القبليّة.

2-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استعمل الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث

3- عرض ومناقشة نتائج البحث

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للمهارات المبحوثة :

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0.004	4.004	0.082	0.255	0.071	0.149	درجة	اخماد - درجة- مناولة
معنوي	0.008	3.022	0.051	0.591	0.023	0.488	درجة	اخماد- درجة- تهداف

2-3 عرض نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للمهارات المبحوثة :

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالة الإختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى دلالة الإختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدية		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.000	5.102	0.077	0.286	0.085	0.163	درجة	أخمد - درجة - مناولة
معنوي	0.002	3.134	0.053	0.712	0.029	0.554	درجة	أخمد - درجة - تهاديف

3-3 عرض وتحليل نتائج الإختبارات البعدية للمهارات المبحوثة الصالات للمجموعة التجريبية والضابطة للمتغيرات المبحوثة :

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالة الإختبار ومعنوية الفرق للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	مستوى دلالة الإختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدية (تجريبية)		البعدية (ضابطة)		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.011	2.616	0.077	0.286	0.082	0.255	درجة	أخمد - درجة - مناولة
معنوي	0.002	4.202	0.053	0.712	0.051	0.591	درجة	أخمد - درجة - تهاديف

3-4 مناقشة النتائج :

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدولين (3) و(4) لاختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة القدم الصالات (اخماد , درجة , مناولة , تهديف) على وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة , ويعزوا الباحثون سبب هذا الفرق المعنوي لأفراد المجموعة الضابطة يرجع الى ما تم تطبيقه من تمارينات وتدريبات بأساليب وطرائق اعداها مدرس المادة في الوحدات , حيث انها تسببت في تحسين بعض المهارات الهجومية بكرة القدم الصالات لدى طلاب المرحلة الثالثة , ويرى الباحثون سبب وجود الفرق المعنوي لدقة المهارة لأفراد المجموعة الضابطة يعود نتيجة لتكرارات التمارينات التي اعداها مدرس المادة والتي يؤديها الطلاب في الوحدات التعليمية والانتظام في عملية التعلم , كما ان التكرارات تؤدي الى ترسيخ البرنامج الحركي للمتعلم وتوسيع مداركه ومفاهيمه من اجل فهم المهارة ووضوحها .

كما واسفرت النتائج التي عرضت في الجدول (4) لاختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة القدم الصالات (اخماد , درجة , مناولة , تهديف) على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية , ويرجح الباحث ذلك إلى استعمال وحدات تعليمية ثم اعدادها وفق استراتيجية التعلم المتمازج والذي اتسمت بالتنوع والمزج بين الأسلوب الالكتروني الحديث والذي يتناسب مع رغبات وميول افراد العينة لما تحويها من مميزات في عملية التعلم والأسلوب التقليدي الذي اعتاد عليه افراد العينة والذي حدث تغير طفيف في الأسلوب التعليمي خوفاً لعدم تناسب الأسلوب مع الافراد العينة , اذ ان التعليم المتمازج أدت الى تفاعل افراد العينة مع هذا الأسلوب وزيادة التركيز والتفاعل مع ما يعرض من مادة تعليمية كونها اتسمت بالتنوع والحداثة وتعلم الأداء بأكثر من أسلوب وإعطاء فرصة للمتعلمين في مقارنه أدائهم مع العرض الفيديوي خلال عرض المادة التعليمية الخاصة بأداء مراحل الفعالية (Aldewan et al., 2015) وهذا ما جاء به إن عملية تسهيل تكوين وبناء برنامج حركي صحيح يتم من خلال التغذية الراجعة الانية ومقارنة الأداء مع الانموذج التعليمي لكل مرحلة من مراحل بناء البرنامج الحركي والوصول الى عملية الاتقان من خلال تكرار الأداءات ومن ثم الانتقال الى المرحلة التي بعدها ومن ثم تشييب الأخطاء الفنية الخاصة بالأداء الفني التي يقع بها المتعلم وتثبيت الأداء المثالي (Kadhim, 2020).

يشير الباحثون الى أنَّ النجاح في تطبيق الاستراتيجية وبجميع مكوناتها والتأكيد على الجانب المعرفي من قبل أستاذ المادة لفعالية المراد تعليمها وفقاً للأساليب الحديثة في عملية التعلم أسهم في تحقيق اهداف البحث وهذا يتفق على ما جاء به من استنتاجات وتوصيات لدراسات سابقة لنفس الأسلوب (BadrKhalaf et al., 2021) ان البرنامج التعليمي القائم على التعلم المتمازج له الفاعلية في تحسين التحصيل المعرفي والأداء الفني للمهارات الرياضية وبدرجة كبيرة وان تفوق نتائج المجموعة التجريبية على نتائج المجموعة الضابطة في بعض المهارات المركبة بكرة القدم الصالات (اخماد , درجة , مناولة , تهديف) في الاختبارات البعدية يعود أيضاً إلى استعمال إستراتيجية التعلم المتمازج , التي تسمح للطالب بأخذ الوقت الكافي للتعلم طبقاً لإمكانياته وقدراته الذاتية وبطريقة عرض المادة التعليمية (Israa Hussein , 2019) اذ ان من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو لا بد ان يكون هناك تطوير في التعلم ما دام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم ولكي تكون بداية التعلم سليمة، فلا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء، كما ان تزويد المتعلم بالتغذية الراجعة تزيد من دافعية المتعلم وتحته على الأداء الصحيح برغبة واندفاع (Khdhim et al., 2023) (Aldewan et al., 2016)

4 - الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

1. إن استعمال استراتيجية التعلم المتمازج من قبل الباحث قد اثبتت فاعليتها في أداء مهارات ال (اخمد، درجة، مناولة، تهديف) (للمجموعة التجريبية).
2. هناك تطور للمجموعة الضابطة في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة القدم الصالات للطلاب.
3. تفوق افراد المجموعة التجريبية التي استخدمت إستراتيجية التعلم المتمازج في تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة القدم الصالات (اخمد، درجة، مناولة، تهديف) على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية.

2-4 التوصيات:

1. استخدام استراتيجية التعلم المتمازج في تعلم المهارات الهجومية المركبة بكرة القدم الصالات.
2. العمل على تنظيم محتوى المادة الدراسية بتصميم تعليمي وفقاً لخطوات إستراتيجية التعلم المتمازج وبما يتلاءم وتحقيق الأهداف التعليمية الموضوعية في العاب رياضية اخرى.
3. إجراء بحوث ودراسات مشابهة لمقارنة استراتيجية التعلم المتمازج مع استراتيجيات الأخرى أو مع الأساليب التدريسية المتنوعة لمعرفة تأثيرها في تعلم المهارات المركبة بكرة القدم الصالات والعب رياضية اخرى.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة ب طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة

للعام الدراسي 2022-2023

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- AbdulRasoul, T. H., Aldewan, L. H., & Muslim, A. J. (2019). Effect of Daniel 's model in teaching basic skills of football halls. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 58, 11–25. <https://www.iasj.net/iasj/article/171095>
- Aldewan, L. H., Jaber salam, & Yassin, S. (2016). The effect of the impact of the use of guided discovery method to teach some skills in epee fencing game . *Journal of Studies and Researches of Sport Education.*, 49, 11–25. <https://www.iasj.net/iasj/article/126002>
- Aldewan, L. H., Mohammed, R., & AbdulQadir, A. (2015). Building and the application of a measure to evaluate the curriculum volleyball according to the overall quality from the standpoint of the teaching staff standards. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 44, 21–45. <https://www.iasj.net/iasj/article/108021>
- Al–Mtouri, A. Y., Aldewan, L. H., & Al–Timari, qaswer A. (2018). The effect of swom strategy on learning some basic skills in accordance with kinematic compatibility. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 55, 343–361. <https://www.iasj.net/iasj/article/167442>
- Baath Abdul Muttalib. (2016). *Design and codification of a complex skill test battery for futsal players for Baghdad clubs, excellent class* [Doctoral thesis]. University of Baghdad.
- BadrKhalaf, H. , Aldewan, L. H., & Abdul–Hussein, Th. S. (2021). The effect of McCarthy 's model on developing the football scoring skill for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 67, 170–182. <https://www.iasj.net/iasj/article/213521>
- Dhurgham, A.–S. N., & Wael, K. J. (2015). The relationship of the inertia torque of the kicked parts of the finer performance of the scoring skill of football for the halls. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 0(43), 401–412. https://scholar.google.com/citations?view_op=list_works&hl=ar&hl=ar&user=ZljkG5oAAAAJ
- Israa Hussein Ali, LAMYAA HASAN MUHMED AL–DEWAN, & Firas Hassan Abdel Hussein. (2019). The effect of using the Closemire model according to the cognitive method (impulsive versus speculative)In learning some skills with gymnastic on a device Balance beam for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 59, 11–27. <https://www.iasj.net/iasj/article/182617>
- Kadhim, M. A. A. (2020). The effect of instant feedback on performance at the digital level on discus effectiveness. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 14(4). <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v14i4.11907>

- Khdhim, M. A. A., Abdulrasool, T. H., & Aldewan, L. H. (2023). The Effect of Using Wheatley's Strategy in Learning the Technical Performance of the Javelin Throwing Event for Students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education* , 33(1), 20–30.
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.395>
- Lamyaa, H. A., & Zulfiqar, S. (2006). The effect of using a small playground in developing some basic skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education* , 1(19), 108–117.
<https://www.iasj.net/iasj/article/53671>
- Othman, A. A., & Jassim, N. H. (2022). Attention focus and its relationship to the accuracy of fixed scoring in football among the players of Al-Soufi Sports Club. *Sciences Journal Of Physical Education* , 15(6), 181–191. <https://www.iasj.net/iasj/article/261927>
- Zaki, A., Hatham, A., Lamyaa, A.-A. A., & Hassan, M. (2021). *The reality of e-learning in badminton in light of Covid-19 from the point of view of students in some colleges of physical education and sports sciences in Iraqi universities.*
<https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v31i4.34>

نموذج الوحدة التعليمية

* عدد الطلاب : (10) طالب

* وقت الوحدة التعليمية : (90) دقيقة

* الأهداف التربوية :- تنمية روح العمل الجماعي



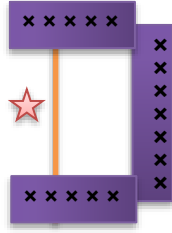
* الأهداف التعليمية :-

- تنمية روح العمل المنظم والجماعي بين المتعلمين .

أ- تعلم الأداء الفني للمهارات الهجومية بكرة القدم

- تنمية روح المشاهدة والتعاون والثقة بالنفس

* الراحة بين تمرين تعليمي واخر : دقيقة واحدة

الملاحظات	التنظيم	محتوى الوحدة التعليمية	الوقت	اقسام الوحدة	
التأكيد على الوقوف المنظم وضبط المسافات بين الطلاب.	× × × × × × × × × × 	السير الاعتيادي , الهرولة الخفيفة , الهرولة مع تدوير الذراعين للامام , الهرولة مع تدوير الذراعين للخلف , الهرولة مع رفع الركبتين اماماً عالياً بالتعاقب , هرولة خفيفة .	5 د	المقدمة والاحماء العام	التحضيرى (20) دقيقة
التأكيد على تهيئة جميع المجاميع العضلية التي سوف تشارك بالعمل .	× × × × × × × × × × 	تهيئة خاصة تخدم القسم الرئيسي مع اعطاء بعض التمارين التي تهدف الى الاحساس بالأداء المهاري .	15 د	الاحماء الخاص	
1-التأكيد على انتباه وفهم الطلاب اثناء شرح المهارة التي يشرحها المدرس والقانون الدولي. 2- التركيز على النواحي الفنية المهمة بالمهارة .		-في البداية يقوم المدرس بتقسيم الطلاب الى مجاميع حسب طبيعة التمرين , بعدها بشرح المادة المراد تعلمها (مهارة الاخمد -الدرجة , المناولة) بكرة القدم الصالات اذ يقوم بالاتي :- 1- مرحلة الاستكشاف : وفي هذه المرحلة يقوم المعلم بإعطاء فرصة للطلاب لتأمل افكارهم العلمية والتعرف على المعلومات الموجودة لدى الطلاب حول مهارة استقبال الارسال .		الجانب التعليمي (20) دقيقة	

		<p>2- فحص حالة تقديم المفهوم : في هذه المرحلة يجب على المعلم ان يجمع البيانات التي انتجها الطلبة ويتوصل من خلال تلك البيانات مع الطلبة الى المهارات المركبة (الاخماد-الدرجة- المناولة) بكرة القدم الصالات وايضاً يجب على المعلم ان يعطي الفرصة للطلبة لكي يعيدوا النظر في افكارهم ومفاهيمهم العلمية ويتأملون أي تغييرات تكون قد طرأت على افكارهم العلمية</p>				
<p>عند رفع المدرب القمع الأحمر يعني توقف عن الجري بالكرة لمدة 1 ثانية . عند رفع المدرب القمع الأصفر يعني غير اتجاه الجري بالكرة لمدة 1 ثانية . عند رفع المدرب القمع الأزرق يعني زيادة في سرعة الجري بالكرة لمدة 1 ثانية ..</p>		<p>ينتشر الطلاب داخل الملعب بشكل عشوائي وكل لاعب معه كرة لكي يدرج بها , وعند سماع صافرة المدرب بإعطاء إشارة يقوم الطلاب بالاستجابة بحسب نوع الإشارة وكما مبين ادناه . عند رفع المدرس القمع الأحمر يعني توقف عن الجري بالكرة لمدة 1 ثانية . عند رفع المدرس القمع الأصفر يعني غير اتجاه الجري بالكرة لمدة 1 ثانية . عند رفع المدرس القمع الأزرق يعني زيادة في سرعة الجري بالكرة لمدة 1 ثانية .</p>	<p>8 د</p>	<p>التمرين الاول</p>	<p>الجانب التطبيقي 40 دقيقة</p>	
<p>تحديد الفائز : هو الفريق الذي يفوز باقل أخطاء في التمرير</p>		<p>يقسم الطلاب الى مجموعتين (أ , ب) كل مجموعة اربع لاعبين يقف افراد المجموعة (أ) خارج حدود الملعب في كل جانب من حدود المربع وكل لاعب معه كرة ويقف افراد المجموعة (ب)</p>	<p>8 د</p>	<p>التمرين الثاني</p>		

		<p>داخل المربع فوق علامات محددة المسافة بين كل علامة وخط الجانب (5م) ,عند سماع صافرة البداية يقوم كل لاعب من افراد المجموعة (أ) بتمرير الكرة للاعب المواجه له من افراد الفريق (ب) لكي يقوم بإخمادها وتمريرها لنفس اللاعب وبعد كل محاولة للتمرير والاستلام ينتقل لاعبين فريق ب في مكان زميله باتجاه عقرب الساعة .</p>				
<p>اللاعب الذي تمسه الكرة في النهاية هو الفائز</p>		<p>كل الطلاب يرتدون فانلات ما عدا لاعبان فقط (اسود) , يبدأ اللعب بالقدم فيما بينهم ومحاولة إصابة باقي الطلاب واللاعب الذي تلمسه الكرة يقوم بخلع فانيلته والانضمام الى فريق العراة (الاحمر) الى ان يتمكن فريق العراة من إصابة جميع الطلاب واللاعب الذي تمسه الكرة في النهاية هو الفائز.</p>	7	التمرين الثالث		
<p>عند رفع المدرب القمع الأحمر يعني توقف عن الجري بالكرة لمدة 1 ثانية . عند رفع المدرب القمع الأصفر يعني غير اتجاه الجري بالكرة لمدة 1 ثانية . عند رفع المدرب القمع الأزرق يعني زيادة في سرعة الجري</p>		<p>يقسم الطلاب الى فريقين كل فريق 4 لاعبين (أ, ب) ويتم ترقيم كل لاعب من الفريق من رقم 1 وحتى 4 كل لاعب معه الكرة يدحرج بها كل الطلاب بالكرة داخل نصف الملعب الأول وفي النصف الاخر من الملعب يوضع على الجانبين مرميان صغيران من الاقماع بعرض (1) متر على كل جانب , عند النداء برقم اللاعب من قبل المدرب يدحرج بالكرة الى المربع يدخل بين الاقماع ويجري داخل شريطين المسافة بينهما (50 سم) ثم يصوب على المرمى الذي يكون (1×1 متر)</p>	7	التمرين الرابع		

بالكرة لمدة 1 ثانية .		واللاعب الذي يحرز الهدف تسجل نقطة لصالح الفريق والذي لا يسجل لا يحتسب شي للفريق والفريق الفائز هو الذي يحرز اكثر عدد من النقاط				
		يقوم المدرس باعطاء تغذية راجعة نهائية عن الاداء , وبعدها اعطاء تمارين التهدئة والانصراف .	د7	الختامي		



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities

Abeer Rajab Masoud¹ 

Zawia University / College of Physical Education and Sports Sciences¹

University of Basra / College of Physical Education and Sports Sciences²

Sarah Sami Shabib²  

Article information

Article history:

Received 31/1/2024

Accepted 2024/2/14

Available online 15, mar,2024

Keywords:

psychological traits, sports activity,
practicing women, psychology

Abstract

The aim of the research is to: - Identify the assessment of the level of some psychological traits among women practicing sports activities and identify the differences in the responses of sample members regarding evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities according to the research variables (region - age), where the two researchers used the descriptive approach in its survey style. This is due to its suitability to the nature of this research. The research sample was (88) women randomly. The researchers concluded: There are no statistically significant differences in the responses of the sample members regarding assessing the level of some traits. The researchers recommended: spreading sports practice and health awareness, especially among all types of women, so that women are not affected by negativity and depression.



website




مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي

سارة سامي شبيب² 

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة²

عبير رجب مسعود¹ 

جامعة الزاوية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

المخلص

هدف البحث الى: - التعرف على تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي والتعرف على الفروق في استجابات أفراد العينة حول تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي وفقاً لمتغيرات البحث (المنطقة - العمر) حيث استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث، أما عينة البحث فكانت بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (88) سيدة. واستنتج الباحثتان: لا توجد فروق دالة إحصائية في استجابات افراد العينة حول تقييم مستوى بعض السمات واوصت الباحثتان: نشر الممارسة الرياضية والوعي الصحي خاصة لدى فئة النساء بجميع أنواعها حتى لا تصيب المرأة بالسلبية والاكتئاب

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/1/31

القبول: 2024/2/14

التوفر على الانترنت: 15 اذار 2024

الكلمات المفتاحية:

السمات النفسية، النشاط الرياضي، السيدات الممارسات، علم النفس

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

خلق الله الانسان فأحسن خلقه وركبه فأحسن تركيبه لكي يستطيع أن يتكيف ويتطور ويواجه المتغيرات الطبيعية والاجتماعية والنفسية ويحافظ على استمرار الحياة لمساعدة الانسان على ذلك لابد من البحث والاستقصاء والتعمق في دراسة الظواهر والمتغيرات سواء كانت طبيعية وإنسانية وأهتم العلماء بدراسة الانسان لأنه محور الارتكاز في مواجهة المتغيرات وكيفية التعامل معها،

ونلاحظ أن العصر الحديث يعتبر عصر الضغوط النفسية والاضطرابات النفسية حيث اصبحت تواجهنا بوصفها مشكلة عامة تؤثر في الناحية البدنية والمهارية للرياضيين تتسم بصفة عامة بوجود صراعات داخلية اهمها القلق والخوف والاكنتاب والوساوس وغيرها من الصراعات وقد أسفرت بعض نتائج البحوث أن الضغط النفسي يجعل الأفراد يعملون تحت ظروف خارجة عن إرادتهم لا يستطيعون التحكم فيها وتحملهم أعباء زائدة تتجاوز حدود الاحتمال مما يجعلهم أكثر قلقا وخوف وتوتر (Hiyam, 2011)

اذ ان تطور التربية الرياضية في أي بلد يعتمد أولا وأخيرا على التخطيط العلمي الذي يستخدم العلوم والمعارف بوعي كامل ودول العالم تسعى إلى اللحاق بركب التقدم والتطور المتواصل مع متطلبات العصر الحالي وازدادت الحاجة للدراسات والبحوث في مختلف العلوم التي لها علاقة مباشرة ببناء الإنسان وتطويره من النواحي التربوية والصحية والبدنية والنفسية ومقومات البناء الرياضي وتقدمه على أساس قوية وصلبة (Al-Diwan et al., 2007), ومن أهم هذه العلوم الأساسية (علم النفس الرياضي)

وقد ازداد اهتمام علماء النفس في الربع الأخير من القرن الماضي على تحليل ودراسة السمات النفسية باتجاه كشف مستويات هذا التحمل لدى الأفراد وتحديد قدراتهم على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة وأثارها السلبية المتحققة على صحة الفرد النفسية والجسمية اذا أن النشاط يساعد في التعامل مع القلق والخوف والتوتر أثناء العمل والأنشطة الممارسة داخل الصالات الرياضية وقد يعطي فائدة اضافية للتحكم في القلق قد

تكون في نهاية اليوم مشحون وقبل النشاط تؤدي الى تفرغ القلق الذي يشعر به الفرد وتساعد في الارتخاء ومن الممكن تمد الفرد بالطاقة بحيث يمكن أن يستمر في العمل

اذ كانت التربية البدنية والرياضة نشاط اجتماعي يمارسه الانسان نتيجة للطاقة الزائدة أو الترويح أو العلاج عن طريق ممارسة التمرينات البدنية والالعاب الرياضية وللتفيس عن الانفعالات أو اشباع رغبات وغرائز نفسية وطاقات فسيولوجية (Lamia Hassan Mohamed & ruaa Mohammed Aboud, 2015).

1- 2 مشكلة البحث: (Research problem).

لقد تعددت اتجاهات دراسات بتعدد خصائص البشر فدراسات السمات النفسية تهتم بالتعرف على هذه الخصائص ومدى تطورها مع التقدم في العمر وخاصة السيدات فقد أهتم الكثير بدراسة أسباب ظهور هذه الضغوط ومدى التأثير بها والوسائل المعينة لمواجهتها اذ أن هناك علاقة بين العامل النفسي والقدرات البدنية والمهارية حيث أوضح أن هناك عامل الخوف وعدم الثقة بالنفس من العوامل التي تعوق قدرة الفرد للوصول إلى المستوى المطلوب وأن الحماس وقوة الأداء والاستعداد للكفاح تسهم بدرجة كبيرة في قدرة الفرد الرياضي وتجميع كل طاقاته لإنتاج المزيد من العناصر البدنية المختلفة (Aldewan et al., 2013) اذ ان للمجتمع ثقافة بدنية مدمجة بين الممارسة الحركية والراحة النفسية التي ترفع مستوى اللياقة البدنية للفرد وتكفل

وقاياته الكثير من التشنجات والامراض سواء كانت بدنية أو نفسية أو اجتماعية وأيضا تقوم بدور العلاج لكثير من الامراض التي تصيب الانسان نتيجة للحياة العصرية حياة الألة والضغط النفسي

ولهذا يمكن الاستفادة من معطيات الانقاء بمستوى للسيدات داخل الصالات الرياضية وذلك من خلال قياس وتقييم

وتدريب الجوانب النفسية التي تعد من أهم الجوانب التي يتأس عليها باقي جوانب الاعداد ويمكن أن يتم من خلال الاستعانة بتدريبات والتي تعتبر من القياسات السكولوجية والتي تتميز بالصدق والثبات والموضوعية , يتضح لهذا باتت ضرورة حتمية وملحة الانتباه إليها والتعمق في البحث والاستقصاء على تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي (Lamia Hasan Diwan et al., 2015). كما يفيد هذا البحث في إلقاء الضوء بهدف تقييم مستوى بعض السمات النفسية التي تتعرض لها السيدات الممارسات للنشاط الرياضي داخل الصالات الرياضية وتعتبر من الدراسات الرائدة والحديثة في هذا المجال على حسب علم الباحثان بأنه سوف تستفيد منها جهات كثيرة يعينها الامر وكذل يمكن أن تعمم نتائج هذه الدراسة على الجهات ذات علاقة بالرياضة المرأة بصفة عامة وأثرها على السيدات الغير الممارسين للرياضة وحتهم على الممارسة الرياضة واثرها الايجابي في تقليق القلق والخوف والتوتر الضغوطات الأخرى (Aldewan et al., 2015).

1-3 أهداف البحث: يهدف البحث إلى (Research Aims)

1. التعرف على تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي.
2. التعرف على الفروق في استجابات أفراد العينة حول تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي وفقاً لمتغيرات البحث (المنطقة - العمر).

1-4 تساؤلات البحث: (Research questions)

1. ما مستوى تقييم بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي؟
2. هل توجد فروق دالة في استجابات أفراد العينة حول تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي وفقاً لمتغيرات البحث (المنطقة - العمر)؟

1-5 المصطلحات المستخدمة في البحث: (Search terms)

التقييم: إصدار حكم في ضوء معايير محددة، كأن تقول عن طالب في ضوء معايير محددة أنه: ممتاز، جيد، ضعيف وهكذا. السمات النفسية

"هي أي صفة ثابتة نسبياً تميز الفرد عن غيره يرى البعض أن السمات هي عادات الفرد التي يمكن ملاحظتها في مواقف مختلفة" -القلق (Allawi, 1999) (يونج) "القلق بأنه رد فعل يقوم به الشخص حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة من اللاشعور الجمعي".

-الخوف: تعرفه (Howaida, 1997) "إن الخوف هو حالة نفسية ثابتة تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة أو مواقف تهدده أو تهدد كيانه".

-التوتر يعرفه (Al-Siddiq & Abdel-Sattar, 2007) أنه يثيره موقف خطر مباشر مائل أمام الفرد يضر بالفعل كالخوف ومصدره الإحساس بالتهديد تصاحبه اضطرابات وظيفية(فسيولوجية).

3-3 منهج وإجراءات البحث :

1-3 منهج البحث:(Research Methodology)

استخدمت الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

2-3 مجتمع البحث: (Research Community) تمثل مجتمع البحث بجميع السيدات الممارسات للنشاط الرياضي.

3-3 عينة البحث: (Research Sample)

تم اختيار العينة بطريقة العشوائية وبالبالغ عددها (88) سيدة مقسمين إلى (40) سيدة من المنطقة الغربية و(48) سيدة من المنطقة الشرقية.

4-3 خصائص عينة البحث: (Research Sample Properties)

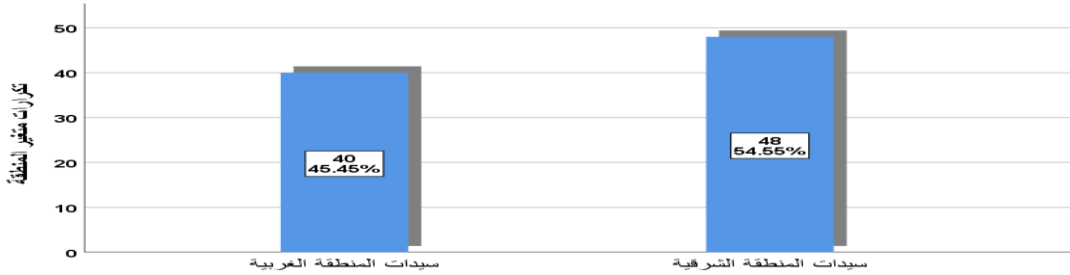
اقتصرت هذه الدراسة على تناول بعض الخصائص الديمغرافية لعينة البحث وتمثل في المنطقة - العمر ويمكن توضيح هذه الخصائص فيما يلي:

جدول 1

التوصيف الإحصائي لمتغير المنطقة

المتغير	حجم العينة	النسبة المئوية %
المنطقة الغربية	40	45.5%
المنطقة الشرقية	48	54.5%
المجموع	88	100%

يتبين من الجدول (1) أن حجم عينة البحث يتكون من (88) سيدة مقسمين إلى (40) سيدة من المنطقة الغربية وبنسبة مئوية (45.5%) و(48) سيدة من المنطقة الشرقية وبنسبة مئوية (54.5%).



شكل 1

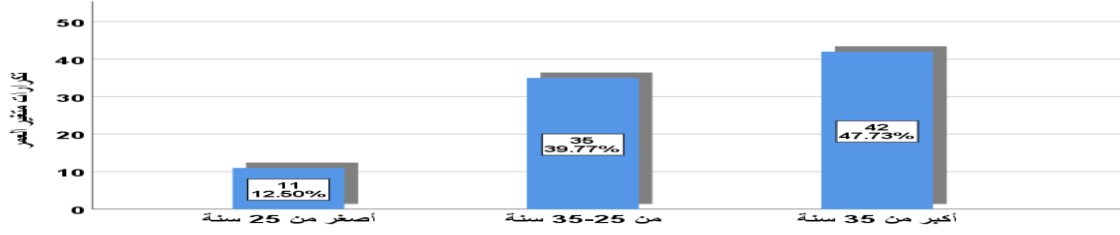
يوضح توصيف عينة البحث حسب متغير المنطقة

جدول 2

التوصيف الإحصائي لمتغير العمر

المجموع	فئات الأعمار			التكرار	المتغير
	أكبر من 35 سنة	من 25-35 سنة	أصغر من 25 سنة	%	
88	42	35	11	التكرار	العمر
%100	%47.73	%39.77	%12.50	%	

يتبين من الجدول (2) أن أكبر تكرار لعينة البحث لمتغير فئات العمر كانت أكبر من 35 سنة حيث جاءت بتكرار (42) سيدة وبنسبة مئوية (47.73%) بينما كانت أعمارهم من 25 - 35 سنة جاء تكرارها (35) سيدة و بنسبة مئوية (39.77%) بينما انحصرت في الفئة الأخيرة أصغر من 25 سنة بتكرار (11) سيدة وبنسبة مئوية (12.50%) من حجم العينة.



شكل 2

يوضح توصيف عينة البحث حسب متغير العمر

5-3 متغيرات البحث : (Research Variables)
أولاً: المتغير المستقل. (Independent Variable)

- متغير المنطقة
- متغير العمر.

ثانياً: المتغير التابع. (Dependent Variable)
ويتمثل في المحاور الثلاثة.

- محور التوتر.
- محور القلق.
- محور الخوف.

6-3 الدراسة الاستطلاعية: (Surver Study)

قامت الباحثتان بأجراء الدراسة الاستطلاعية يوم 6/16 / 2023 غرض التحقق من الشروط العلمية للاستمارة من

صدق وثبات.

أولاً: صدق الاستبانة. (The accuracy the resolution)

لقد تم التحقق من صدق الاستبانة

- صدق الاتساق الداخلي.

جدول 3

يوضح صدق الاتساق الداخلي لمحاور أداة الدراسة (الاستبانة)

المعنوية	معامل الارتباط	محاور الاستبانة	ت
10.00	0.634	محور التوتر	1
10.00	0.781	محور القلق	2
0.001	0.780	محور الخوف	3

يتبين من الجدول (3) أن محاور الاستبانة تتمتع بمعامل ارتباط مرتفع ودال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه هذه العبارة مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين هذه العبارات.

ثانياً: ثبات الاستبانة. (Resolution stability)

- لقد تم استخدام معامل الثبات لمحاور استبانة البحث بطريقة ألفا كرونباخ.

-

جدول 4

يوضح معامل الثبات لمحاوَر أداة البحث (الاستبانة)

معامل الفا كرنباخ		المحاوَر	رقم المحوَر
للمحوَر	للعبارات		
0.60	0.55	محوَر التوتر	1
	0.63	محوَر القلق	2
	0.64	محوَر الخوف	3

يتبين من خلال الجدول 4 أن معامل الثبات لمحاوَر الاستبانة يتراوح ما بين (0.55 - 0.64) وأن الثبات الكلي للاستبانة وصل إلى (0.60) وهي نسبة ثبات عالية وتفي بأغراض البحث.

3-7 خطوات إعداد الاستبانة. (nnaire Preparation Steps5Questio)

1- أستعانة الباحثان باستبيانات بعض الدراسات السابقة ومنها: -

-قائمة مقياس التوتر.

-قائمة مقياس القلق

-قائمة مقياس الخوف

2- تحديد محاوَر الاستبانة.

3- صياغة العبارات لكل محوَر على حده.

4- عرض العبارات المناسبة على خبراء في مجال التخصص لتحديد صدق المحتوى.

5- تطبيق الاستبانة على العينة الاستطلاعية لتحقيق من الشروط العلمية (الصدق - الثبات).

6- تطبيق الاستبانة في صورته النهائية على العينة الأساسية.

7- تكونت الاستبانة من ثلاث أجزاء: -

الجزء الأول: اشتمل على المعلومات الشخصية مثل الاسم، العمر، المنطقة، الحالة الصحية.

الجزء الثاني: يتكون من (38) عبارة موزعة على ثلاث محاوَر من محاوَر تقييم مستوى بعض السمات النفسية.

الجزء الثالث: وتعتمد هذه الاستبانة في اعدادها على أساس سلم ليكارت الخماسي

(Likert Scale) الذي يتكون في تحديد سلم الاستجابة من خمس درجات (لا يحدث ، قليل جدا ، أحيانا ، يحدث ، كثيرا جدا)

- من أجل تفسير النتائج أعتمد الباحثان على المتوسط الحسابي، المبين في الجدول التالي (5).

جدول 5

المتوسط الحسابي ومستوى السمات النفسية

مستوى السمات النفسية	المتوسط الحسابي
منخفض جداً	1.00-1.79
منخفض	1.80-2.60
متوسط	2.61-3.40
مرتفع	3.41-4.20
مرتفع جداً	4.21-5.00

3-8 الدراسة الاساسية: (Basic Study)

قامت الباحثتان بتطبيق الاستبانة على العينة الاساسية من بعض السيدات الممارسات للنشاط الرياضي. 2023/4/10 الى

2023/6/22

3-9 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث: (Statistical Methods)

بعد جمع أداة البحث من افراد العينة الأساسية تم ترميز البيانات وبعد ذلك تم إدخالها إلى الحاسب الآلي وباستخدام برنامج

(SPSS)

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول

1. ما مستوى تقييم بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي

جدول 6

المتوسط الحسابي ونسبة الموافقة ومستوى السمات والترتيب للمحور الأول (القلق)

ت	العبارات	المتوسط الحسابي	نسبة الموافقة	مستوى السمات	الترتيب
1	أشعر بالتعب	3.27	65.4	متوسط	7
2	أشعر بالتفاؤل	4.16	83.2	مرتفع	2
3	أحس بالاكئاب	1.98	39.6	منخفض	13
4	ذاكرتي قوية	3.59	71.8	مرتفع	6
5	ثقتي في نفسي عالية	4.53	90.6	مرتفع جداً	1
6	نومي طبيعي	2.42	48.4	متوسط	11
7	قدرتي على التركيز كبيرة	3.07	61.4	متوسط	9
8	أشعر برعشة في بعض أطرافي	4.05	81	مرتفع	3
9	أضايق بسرعة	3.20	64	متوسط	8
10	أشعر بالراحة	3.97	79.4	مرتفع	4
11	أعصابي مشدودة	2.40	48	منخفض	12
12	أحس بألم في معدتي	2.89	57.8	متوسط	10
13	أقبل النقد بصدر رحب	3.90	78	مرتفع	5

يتبين من الجدول 6 وعنوانه المتوسطات الحسابية ونسبة الموافقة ومستوى السمات النفسية والترتيب العبارات المحور الأول (القلق) حيث جاءت العبارة (5) في الترتيب الأول "ثقتي في نفسي عالية" بمتوسط حسابي (4.53) وبنسبة موافقة (90.6%) وبمستوى سمات نفسية مرتفع جداً بينما جاءت في الترتيب الثاني العبارة (2) "أشعر بالتقاول" بمتوسط حسابي (4.16) وبنسبة موافقة (83.2%) وبمستوى سمات مرتفع فيما جاءت في الترتيب الأخير العبارة (3) "أحس بالاكنتاب" بمتوسط حسابي (1.98) وبنسبة موافقة (39.6%) وبمستوى سمات منخفض.

جدول 7

المتوسط الحسابي و نسبة الموافقة ومستوى السمات والترتيب للمحور الثاني (الخوف)

الترتيب	مستوى السمات	نسبة الموافقة	المتوسط الحسابي	العبارات	ت
6	منخفض	50.6	2.53	أحس بالقلق	1
9	منخفض	42.4	2.12	أغضب بسرعة	2
3	متوسط	66.4	3.32	أشعر بالسعادة	3
4	متوسط	61.2	3.06	شهيتي للطعام خفيفة	4
7	منخفض	49.4	2.47	دقات قلبي أسرع من المعتاد	5
13	منخفض جداً	31.2	1.56	أشعر بأنني غير مستعد للنشاط الرياضي	6
1	مرتفع جداً	84.8	4.24	بالي مطمئن	7
5	منخفض	51.6	852.	أحس بصداع	8
12	منخفض جداً	32.2	1.61	أشعر بأنني غير وأتق من نفسي	9
2	مرتفع	75	3.75	أعصابي مستريحة	10
11	منخفض جداً	35.4	1.77	أشعر بالتشاؤم	11
10	منخفض جداً	35.6	1.78	عندي إسهال	12
8	منخفض	48.4	2.42	أكون حساسة عند النقد	13

يتبين من الجدول 7 وعنوانه المتوسطات الحسابية ونسبة الموافقة ومستوى السمات والترتيب لعبارات المحور الثاني (الخوف) حيث جاءت العبارة (7) في الترتيب الأول "بالي مطمئن" بمتوسط حسابي (4.24) وبنسبة موافقة (84.8%) وبمستوى سمات مرتفع جداً بينما جاءت في الترتيب الثاني العبارة (10) "أعصابي مستريحة" بمتوسط حسابي (3.75) وبنسبة موافقة (75%) وبمستوى سمات مرتفع فيما جاءت في الترتيب الأخير العبارة (6) "أشعر بأنني غير مستعد للتعلم بمتوسط حسابي (1.56) و بنسبة موافقة (31.2%) وبمستوى سمات منخفض جداً.

جدول 8

المتوسط الحسابي ونسبة الموافقة ومستوى السمات والترتيب للمحور الثالث (التوتر)

ت	العبارات	المتوسط الحسابي	نسبة الموافقة	مستوى السمات	الترتيب
1	عندي شهية للطعام	2.97	59.4	متوسط	8
2	تنفسي طبيعي	4.08	81.6	مرتفع	3
3	أشعر بأنني في أحسن حالاتي	4.20	84	مرتفع	1
4	لا أستطيع التركيز	2.34	46.8	منخفض	10
5	نومي متقطع	3.03	60.6	متوسط	7
6	أعصابي قوية	3.16	63.2	متوسط	6
7	يضايقني تهريج الزملاء	2.35	47	منخفض	12
8	أشعر بجفاف في الحلق	2.39	47.8	منخفض	9
9	أشعر بأنني هادئ	3.52	70.4	مرتفع	4
10	أشعر بتوتر داخلي	2.32	46.4	منخفض	11
11	أشعر بالفرح	4.09	81.8	مرتفع	2
12	أشعر بألم في بعض أجزاء جسمي	3.20	64	متوسط	5

يتبين من جدول 8 وعنوانه المتوسطات الحسابية ونسبة الموافقة ومستوى السمات والترتيب لعبارات المحور الثالث (التوتر) حيث جاءت العبارة (3) في الترتيب الأول "أشعر بأنني في أحسن حالاتي بمتوسط حسابي (4.20) وبنسبة موافقة (84%) وبمستوى سمات مرتفع بينما جاءت في الترتيب الثاني العبارة (11) "أشعر بالفرح" بمتوسط حسابي (4.09) و بنسبة موافقة (81.8%) وبمستوى سمات مرتفع فيما جاءت في الترتيب الأخير العبارة (7) "يضايقني تهريج الزملاء" بمتوسط حسابي (2.35) و بنسبة موافقة (47%) وبمستوى سمات منخفض.

2-4 عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني

2 هل توجد فروق دالة في استجابات أفراد العينة حول تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي وفقاً لمتغيرات البحث (المنطقة - العمر)؟

4-2-1 متغير المنطقة.

جدول 9

اختبار T للفروق بين متغير المنطقة ومحاور البحث

المحاور	المنطقة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة
محور القلق	المنطقة الغربية	3.33	.359	0.593
	المنطقة الشرقية	3.37	.323	
محور الخوف	المنطقة الغربية	2.57	.359	0.931
	المنطقة الشرقية	2.57	.334	
محور التوتر	المنطقة الغربية	3.15	.391	0.752
	المنطقة الشرقية	3.12	.459	

يتضح من الجدول 9 أن جميع قيم اختبار T كانت غير دالة إحصائياً لأن قيم مستويات الدلالة لها كانت أكبر من مستوى (0.05) ، مما يدل على أن متغير المنطقة وبشكل عام لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائياً في استجابات أفراد العينة .
4-2-2 متغير العمر:

جدول 10

أختبار تحليل التباين بين متغير العمر و محاور البحث

المحاور	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة
محور القلق	بين المجموعات	2	.019	.009	.080	.924
	داخل المجموعات	85	9.964	.117		
	المجموع	87	9.983			
محور الخوف	بين المجموعات	2	.051	.026	.213	.809
	داخل المجموعات	85	10.206	.120		
	المجموع	87	10.257			
محور التوتر	بين المجموعات	2	.619	.309	1.724	.185
	داخل المجموعات	85	15.255	.179		
	المجموع	87	15.873			

للتعرف على الفروق الدالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة البحث حسب متغير العمر حول تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي تم استخدام اختبار تحليل التباين وتبين من الجدول 10 أن جميع قيم الاختبار كانت غير دالة إحصائياً لأن قيم مستويات الدلالة لها كانت جميعها أكبر من مستوى (0.05) ، مما يدل على أن متغير العمر وبشكل عام لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائياً في استجابات أفراد العينة حول تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

أولاً: نتائج المحور الأول (القلق)

1. العبارات المحور الأول (القلق) حيث جاءت العبارة (5) في الترتيب الأول "تقتي في نفسي عالية وبمستوى سمات نفسية مرتفع جداً بينما جاءت في الترتيب الثاني العبارة (2) "أشعر بالنفاؤل" وبمستوى سمات مرتفع فيما جاءت في الترتيب الأخير العبارة (3) "أحس بالاكئاب" وبمستوى سمات منخفض
- ثانياً: نتائج المحور الثاني (الخوف)

1. العبارات المحور الثاني (الخوف) حيث جاءت العبارة (7) في الترتيب الأول "بالي مطمئن" بمتوسط وبمستوى سمات مرتفع جداً بينما جاءت في الترتيب الثاني العبارة (10) " أعصابي مستريحة " وبمستوى سمات مرتفع فيما جاءت في الترتيب الأخير العبارة (6) " أشعر بأنني غير مستعد للتعلم وبمستوى سمات منخفض جداً.
- ثالثاً: نتائج المحور الثالث (التوتر)

1. العبارات المحور الثالث (التوتر) حيث جاءت العبارة (3) في الترتيب الأول أشعر بأنني في أحسن حالاتي وبمستوى سمات مرتفع بينما جاءت في الترتيب الثاني العبارة (11) "أشعر بالفرح" وبمستوى سمات مرتفع فيما جاءت في الترتيب الأخير العبارة (7) "يضايقني تهريج الزملاء" وبمستوى سمات منخفض.

1. لا توجد فروق دالة إحصائية في استجابات أفراد العينة حول تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي وفقاً لمتغيرات البحث (المنطقة- العمر).
2. أن استجابات أفراد عينة البحث حول تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي كانت واقعية تماماً.

5-2 التوصيات:

- الاهتمام بالدراسات النفسية لكل الفئات العمرية ولكل الاجناس
- عمل دراسات وبحوث لمعرفة مدى العلاقة بين السمات النفسية وممارسات الرياضة في جميع البيئات الجغرافية
- نشر الممارسة الرياضية والوعي الصحي خاصة لدى فئة النساء بجميع أنواعها حتى لا تصيب المرأة بالسلبية والاكئاب العقلي والمعاناة الغير مقصودة.
- رفع المستوى الفكري عند المرأة والالتقاء بمكانتها في المجتمع والوسط العائلي وتحفيزها لممارسة الرياضة
- والوعي الاجتماعي في أهمية ممارسة التمرينات الرياضية المنتظمة لدي افراد المجتمع والنساء خاصة في هذه المرحلة العمرية.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة بالسيدات المنطقة الغربية وسيدات المنطقة الشرقية

تضارب المصالح

تعلن المؤلفتان انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Aldewan, L. H., Abdul-Sahib, H. M., & al-Mayahi, S. J. K. (2013). Platform impact media super overlap (Alhiebermedia) to learn the effectiveness of the long jump for the Deaf Mute. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 36, 27–41. <https://www.iasj.net/iasj/article/94541>
- Aldewan, L. H., Mohammed, R. , & AbdulQadir, A. (2015). Building and the application of a measure to evaluate the curriculum volleyball according to the overall quality from the standpoint of the teaching staff standards. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, , 44, 21–45. <https://www.iasj.net/iasj/article/108021>
- Al-Diwan, L. H., Mithaq Ghazi, & Abdel Qader, A. (2007). Evaluating practical education for fourth-year students in the College of Physical Education University of Basra from the students' point of view. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 20, 5–25. <https://www.iasj.net/iasj/article/53803>
- Allawi, M. H. (1999). *Encyclopedia of psychological tests for athletes: Vol. first edition*. Al-Kitab Center for Publishing.
- Al-Siddiq, S. A.-K., & Abdel-Sattar, J. A.-D. (2007). *Sports Psychology* (p. 92). Tripoli University Press.
- Hiyam, S. A. (2011). Some personality traits among those practicing and non-performing sports activities. *Al-Fatih Journal*, 7(46), 87–104. <https://www.iasj.net/iasj/article/17081>
- Howaida, A.-S. (1997). *Lectures on swimming: Tanta University*, (p. 35). Dar Al-Hadara for Printing and Publishing ,Tanta.
- Lamia Hasan Diwan, . Zulfiqar Saleh Abdul Hussain, & Tiba Hussein. (2015). Building aTactical Knowledge Scale of Women's Futsal. *Journal of Studies and Researches of Sport*, 44, 11–20. <https://www.iasj.net/iasj/article/108020>
- Lamia Hassan Mohamed, & ruaa Mohammed Aboud. (2015). The impact of a proposed curriculum lessons Educational motor using effective teaching In the development of creative thinking for the children of the preparatory stage. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 42, 32–48. <https://www.iasj.net/iasj/article/104025>



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Evaluating The Effectiveness of Different Teaching Methods in Improving Skill Performance in Teaching Football

Tiba Hussein abdulrasool¹  

General Directorate of Education of Babylon¹

Article information

Article history:

Received 22/1/2024

Accepted 2024/1/30

Available online 15,mar,2024

Keywords:

Effectiveness of teaching methods, skill performance, football, teaching methods

Abstract

The study aimed to: evaluate the effectiveness of different teaching methods in improving skill performance in teaching football, compare the effectiveness of the traditional teaching method and the modern teaching method in improving the skill performance of football players. The study population consists of all football players in the first stage. The study sample was selected. In a random manner, 30 students who practiced football in the College of Physical Education reached the first stage. The experimental method was used and the sample was divided into two equal groups. The first group was taught in the traditional teaching method, while the second group was taught in the modern teaching method. The group who trained using the modern teaching method showed greater improvement in the performance of the skill of receiving and controlling the ball compared to the players who trained using the traditional teaching method. Based on the results of the study, the recommendations are to use modern teaching methods, such as: the method of teaching by objectives, the method of teaching by discovery, and the strategy of teaching by playing, in teaching football.







مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تقييم فعالية طرق التدريس المختلفة في تحسين أداء المهاري في تدريس كرة القدم

طبيه حسين عبد الرسول 1  
المديرية العامة لتربية بابل

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/1/22

القبول: 2024/1/30

التوفر على الانترنت: 15 آذار, 2024

الكلمات المفتاحية:

فعالية طرق التدريس، الأداء المهاري، كرة القدم،
طرائق تدريس.

الملخص

هدفت الدراسة إلى: تقييم فعالية طرق التدريس المختلفة في تحسين أداء المهاري في تدريس كرة القدم، مقارنة فعالية طريقة التدريس التقليدية وطريقة التدريس الحديثة في تحسين أداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، يتكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم في المرحلة الأولى عينة الدراسة تم اختيارها بطريقة عشوائية، وبلغت 30 طالب من ممارسي كرة القدم في كلية التربية البدنية المرحلة الأولى وتم استخدام المنهج التجريبي وقسمت العينة مجموعتين متكافئتين، وتم تدريس المجموعة الأولى بطريقة التدريس التقليدية، بينما تم تدريس المجموعة الثانية باستخدام طريقة التدريس الحديثة. حيث أظهرت المجموعة الذين تدربوا باستخدام طريقة التدريس الحديثة تحسناً أكبر في أداء مهارة الاستلام والسيطرة على الكرة مقارنة باللعبين الذين تدربوا باستخدام طريقة التدريس التقليدية. بناءً على نتائج الدراسة، أما التوصيات استخدام طرق التدريس الحديثة، مثل: طريقة التدريس بالأهداف، وطريقة التدريس بالاكشاف، واستراتيجية التدريس باللعب، في تدريس كرة القدم.

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

تم تقييم طرق التدريس المختلفة في تحسين أداء المهارات في تدريس كرة القدم في العديد من الدراسات. قارنت إحدى الدراسات فعالية نموذج ألعاب التدريس من أجل الفهم (TGfU) مع نهج الألعاب الصغيرة (SSG) ووجدت أنه حسن مهارات كرة القدم وعزز جودة التدريس في التربية البدنية (Muhammad Asim Ghazi, 2019) وقارنت دراسة أخرى الطريقة التنافسية الجماعية وطريقة المحطة ووجدت أن كلا الطريقتين كانتا فعاليتين في تطوير مهارات كرة القدم الأساسية، لكن الطريقة التنافسية أظهرت تحسناً أكبر وركزت دراسة على طريقة التضمين ووجدت أنها فعالة في تحسين مهارات كرة القدم الأساسية، لا سيما في تقنية التمرير (Taher, 2022) بالإضافة إلى ذلك، وجدت دراسة أجريت على طلاب المدارس الثانوية أن نموذج التعلم المحدد القائم على منهج التربية البدنية كان أكثر فعالية في تحسين مهارات تقنية النجاح أخيراً، أكدت دراسة في الكليات المهنية العليا على أهمية طرق التدريس العلمية والمعقولة لتحسين جودة تدريس كرة القدم (Israa, 2022, Xiance). (Hussein Ali et al., 2019)

لتحسين أداء المهارات في تدريس كرة القدم، تشمل الأساليب الفعالة استخدام نموذج ألعاب التدريس للفهم (TGfU) مع نهج الألعاب الصغيرة (SSG) يمكن أن تكون الطريقة التبادلية المرتبطة بتمارين تنفيذ المهارات الحركية المتسلسلة فعالة أيضاً ، . بالإضافة إلى ذلك، فإن استخدام جهاز تدريب يشتمل على لوحة توجيه وإطار كروي يمكن أن يعزز قدرة المتدربين على التحكم في أقدامهم على كرات القدم (Aldo, 2022). (Lamia'ah.Mohammamad & KarrarA.Abdulaziz, 2016) يمكن أن يؤدي إنشاء بيئة تعليمية مريحة وممتعة في الفصل الدراسي، ودمج مفاهيم التدريس الفعالة، وجعل عملية التعلم مسلية إلى تحفيز اهتمام الطلاب بتعلم كرة القدم وتحسين مستوى مهاراتهم في كرة القدم، علاوة على ذلك، يمكن أن يساهم تنفيذ طرق التدريس العلمية والمعقولة، وتحسين قوة المعلمين، وتحسين تكوين المعدات في المكان في تحسين جودة التدريس والتطوير الشامل للمواهب في الكليات المهنية العليا (A., 2023) . تتمثل أهمية الدراسة في أنها تساهم في تطوير طرق التدريس في كرة القدم، حيث أنها تقدم مقارنة بين فاعلية طرق التدريس التقليدية والحديثة في تحسين أداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم. كما أن نتائج الدراسة يمكن أن تطبق على لاعبي كرة القدم في مختلف المراحل العمرية، مما يساهم في تحسين مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

مشكلة الدراسة :

تعد مهارة اللعب في كرة القدم من أهم المهارات التي يجب أن يتقنها لاعب كرة القدم، حيث أنها تلعب دوراً أساسياً في نجاح اللاعب في المباريات. وتعد طرق التدريس المختلفة من أهم العوامل التي تؤثر على تحسين أداء المهاري في تدريس كرة القدم ورغم وجود العديد من الدراسات التي تناولت فاعلية طرق التدريس المختلفة في تحسين أداء المهاري في تدريس كرة القدم، إلا أن هذه الدراسات كانت تركز في الغالب على طريقة التدريس التقليدية أو طريقة التدريس الحديثة دون مقارنة بينهما لذا، فإن مشكلة الدراسة تتمثل في عدم وجود دراسة مقارنة تتناول فاعلية طرق التدريس المختلفة في تحسين أداء المهاري في تدريس كرة القدم.

أهداف الدراسة:

1. التعرف على متغيرات الدراسة
2. تقييم فعالية طرق التدريس المختلفة في تحسين أداء المهاري في تدريس كرة القدم.

3. مقارنة فاعلية طريقة التدريس التقليدية وطريقة التدريس الحديثة في تحسين أداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم وبيان

حجم التأثير

فرضا الدراسة:

طريقة التدريس الحديثة أكثر فعالية من طريقة التدريس التقليدية في تحسين أداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

مصطلحات الدراسة:

- فعالية طرق التدريس: بأنها قدرة الطريقة على تحقيق الأهداف التربوية المرجوة. وتتضمن الأهداف التربوية المرجوة من التدريس مجموعة واسعة من الأهداف،
- تحسين أداء المهاري في تدريس كرة القدم: هو تطوير وتحسين كفاءة اللاعب في أداء المهارات الأساسية للعبة كرة القدم، وذلك من خلال مجموعة من الإجراءات التدريسية التي يقوم بها المعلم.
- المهارات الأساسية في كرة القدم: حيث يمكن دراسة المهارات الأساسية في كرة القدم بشكل عام، أو دراسة مهارة معينة بشكل خاص، مثل: مهارة الاستلام والسيطرة على الكرة، مهارة التمرير، مهارة التصويب.

مجالات الدراسة:

المجال البشري: طلبة المرحلة الأولى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة

المجال المكاني: ملعب كرة القدم المفتوح في الكلية

المجال الزمني: 2022 /11/15 - 2023/1/15

الدراسات السابقة:

كما في دراسة (Hussein BadrKhalaf et al., 2021) بعنوان (تأثير أنموذج زاهوريك في تطوير مهارة المراوغة بكرة القدم للطلاب) هدفت الدراسة الى مقارنة أنموذج زاهوريك بطريقة التدريس التقليدية في تعليم بعض مهارات كرة القدم واستخدم المنهج التجريبي وتم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية.

وفي دراسة (BadrKhalaf et al., 2021) بعنوان (تأثير أنموذج مكارثي في تعليم مهارة التهديف بكرة القدم للطلاب) هدفت الدراسة إلى أعداد تمارين وفق أنموذج مكارثي لتعلم مهارة التهديف بكرة القدم لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة. وقد كانت أهم فروض البحث هي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في مهارة التهديف بكرة القدم لطلاب المرحلة الأولى ولصالح الاختبارات البعديّة لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة

اما دراسة (Firmana et al., 2023a) فكانت بعنوان (تحسين مهارات لعب كرة القدم من خلال تعليم الألعاب من اجل الفهم: نهج الألعاب الصغيرة) تطبق الدراسة نموذج العاب التدريس من اجل الفهم (TGFu) مع نهج الألعاب الصغيرة (SSG) لتعزير مهارات لعب كرة القدم لدى الطلاب ، أظهرت المجموعة التجريبية قدرة محسنة على اتخاذ القرار في التمرير والمراوغة مقارنة بالمجموعة الضابطة ، يسلط البحث الضوء على إمكانيات استخدام TGFu و SSG لتحسين مهارات كرة القدم وتحسين جودة التدريس في التربية البدنية .

دراسة (Farkash et al., 2022) كانت بعنوان " أثر استخدام أسلوب التدريس التنافسيين والمحطات في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طلاب التربية الرياضية "تبحث الدراسة في تأثير طريقتين تدريسيّتين، الطريقة التنافسية الجماعية وطريقة المحطة، على تعليم مهارات كرة القدم الأساسية لطلاب التربية البدنية. تألفت عينة البحث من 40 طالبًا تم

تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين، مجموعة واحدة تستخدم الطريقة التنافسية والأخرى تستخدم طريقة المحطات. تم العثور على اختلافات كبيرة في تطوير مهارات كرة القدم الأساسية، حيث أظهرت الطريقة التنافسية تطوراً ملحوظاً في جميع المهارات. خلصت الدراسة إلى أنه يجب على المعلمين استخدام كل من الأساليب التنافسية وأنماط المحطة لتطوير مهارات كرة القدم الأساسية وضمان الاستمرارية في تدريس المهارات

إجراءات الدراسة:

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم في المرحلة الأولى

عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية، حيث تم اختيار 30 طالب من ممارسي كرة القدم في كلية التربية البدنية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج التجريبي وتم تقسيم الطلبة إلى مجموعتين متكافئتين، وتم تدريس المجموعة الأولى باستخدام طريقة التدريس التقليدية، بينما تم تدريس المجموعة الثانية باستخدام طريقة التدريس الحديثة. وتم استخدام اختبارات أداء المهاري لقياس تطور أداء المهاري لدى اللاعبين في نهاية البرنامج التدريبي.

أدوات الدراسة: مجموعة من اختبارات أداء المهاري لقياس تطور أداء المهاري لدى اللاعبين

النية عمل المجموعتين: تم تنفيذ الدراسة على مرحلتين: المرحلة الأولى: مرحلة الإعداد للمجموعتين، حيث تم إعداد برنامج باستخدام طريقة التدريس التقليدية وطريقة التدريس الحديثة. أما المرحلة الثانية: فهي مرحلة التطبيق، حيث تم تطبيق البرنامج على العينة لمدة 12 أسبوعاً.

إعداد البرنامج التعليمي: أعد الباحث برنامجاً تدريبياً لمدة 6 أسبوعاً، حيث تم تدريس مهارة الاستلام والسيطرة على الكرة في كل أسبوع. وتم تصميم المنهاج وفقاً لما يلي: -

- **التهيئة:** يتم فيها تعريف اللاعبين بالمهارة التي سيتم تدريسها. ثم الشرح: يتم فيها شرح المهارة بالتفصيل، مع تقديم الأمثلة التوضيحية. بعدها يتم التطبيق: لممارسة المهارة وأخيراً التقييم: يتم فيها تقييم أداء اللاعبين في نهاية كل أسبوع.

جدول للوحدات على وفق البرنامج المعد

الأسبوع	المهارة	الشرح	التطبيق	التقويم
1	الاستلام الأمامي الاستلام الجانبي	تعريف المهارة، وشرح الخطوات الأساسية لتنفيذها.	ممارسة المهارة تحت إشراف المدرب.	ملاحظة أداء اللاعبين أثناء التدريب، وإجراء اختبار المهارة.
2	الاستلام الخلفي الاستلام على الصدر	تعريف المهارة، وشرح الخطوات الأساسية لتنفيذها.	ممارسة المهارة تحت إشراف المدرب.	ملاحظة أداء اللاعبين أثناء التدريب، وإجراء اختبار المهارة.
3	الاستلام بالقدم الاستلام على القدم	تعريف المهارة، وشرح الخطوات الأساسية لتنفيذها.	ممارسة المهارة تحت إشراف المدرب.	ملاحظة أداء اللاعبين أثناء التدريب، وإجراء اختبار المهارة.
4	السيطرة على الكرة السيطرة على الكرة بالقدمين	تعريف المهارة، وشرح الخطوات الأساسية لتنفيذها.	ممارسة المهارة تحت إشراف المدرب.	ملاحظة أداء اللاعبين أثناء التدريب، وإجراء اختبار المهارة.

5	السيطرة على الكرة بالرأس السيطرة على الكرة بالصدر	تعريف المهارة، وشرح الخطوات الأساسية لتنفيذها.	ممارسة المهارة تحت إشراف المدرب.	ملاحظة أداء اللاعبين أثناء التدريب، وإجراء اختبار المهارة.
6	السيطرة على الكرة بالقدمين معاً	تعريف المهارة، وشرح الخطوات الأساسية لتنفيذها.	ممارسة المهارة تحت إشراف المدرب.	ملاحظة أداء اللاعبين أثناء التدريب، وإجراء اختبار المهارة.

مخطط البرنامج

الأسبوع	المهارة	التركيز
3 – 1	الاستلام	التعلم الأساسي
6 – 4	السيطرة	التعلم المتقدم

- ويوضح المخطط أن برنامج التدريب يتكون من 12 أسبوعاً، يتم تدريس مهارة الاستلام والسيطرة على الكرة في كل أسبوع . ويركز التدريب في الأسابيع الستة الأولى على تعلم الأساسيات، مثل: تقنيات الاستلام والسيطرة على الكرة في مختلف الوضعيات . أما الأسابيع الستة المتبقية فتركز على التعلم المتقدم، مثل: التحكم في الكرة في ظروف معقدة.
- ويمكن تعديل هذا البرنامج حسب مستوى اللاعبين واحتياجاتهم.

طريقة التدريس التقليدية

- اتبع الباحث طريقة التدريس التقليدية في تدريس مهارة الاستلام والسيطرة على الكرة، وذلك من خلال الخطوات التالية:
- التهيئة: يتم فيها تعريف المتعلمين بالمهارة التي سيتم تدريسها، وشرح الخطوات الأساسية لتنفيذها.
- الشرح: يتم فيها شرح المهارة بالتفصيل، مع تقديم الأمثلة التوضيحية.
- التطبيق: يتم فيها ممارسة المهارة تحت إشراف المعلم، حيث يقوم المدرب بتوجيه المتعلمين وتقديم التغذية الراجعة المستمرة لهم.
- التقييم: يتم فيها تقييم أداء المتعلمين في نهاية كل أسبوع، وذلك من خلال ملاحظة أداء المتعلمين أثناء التدريب، وإجراء الاختبارات المهارية.

طريقة التدريس الحديثة

- اتبع الباحث طريقة التدريس الحديثة في تدريس مهارة الاستلام والسيطرة على الكرة، وذلك من خلال الخطوات التالية:
- المرحلة الأولى: مرحلة الاعداد: تضمنت مرحلة الاعداد ما يلي:
- التهيئة: يتم فيها تعريف المتعلمين بالمهارة التي سيتم تدريسها، وطرح أسئلة تحفيزية لحث المتعلمين على التفكير في كيفية تنفيذ المهارة.
- التدريس (بالأهداف و الاكتشاف و اللعب): يتم توضيح الأهداف و إشراك المتعلمين في عملية اكتشاف كيفية تنفيذ المهارة، وذلك من خلال طرح أسئلة إرشادية لهم واللعب.
- التطبيق: يتم فيها ممارسة المهارة تحت إشراف المعلم، حيث يقوم المعلم بتقديم المساعدة المتعلمين عند الحاجة.

- التقييم: يتم فيها تقييم أداء المتعلمين في نهاية كل أسبوع، وذلك من خلال ملاحظة أداء المتعلمين أثناء التدريب، وإجراء الاختبارات المهارية.
- المرحلة الثانية: مرحلة التطبيق: تضمنت مرحلة التطبيق ما يلي:
تم تنفيذ برنامج على عينة الدراسة حيث تم تدريس مهارة الاستلام والسيطرة على الكرة في كل أسبوع باستخدام طريقة التدريس التقليدية وطريقة التدريس الحديثة لتدريس مهارة الاستلام والسيطرة على الكرة
- التقييم: يتم تقييم أداء اللاعبين في نهاية كل أسبوع، وذلك من خلال ملاحظة أداء اللاعبين أثناء التدريب، وإجراء الاختبارات المهارية.
- جمع البيانات وتحليلها: تم جمع البيانات من عينة الدراسة من خلال ملاحظة أداء المتعلمين وإجراء الاختبارات المهارية في نهاية كل أسبوع. وتم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.
- مناقشة وعرض النتائج
- أظهرت النتائج أن طريقة التدريس الحديثة كانت أكثر فعالية من طريقة التدريس التقليدية في تحسين أداء مهارة الاستلام والسيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم من الفئة العمرية (18-20) عامًا. حيث أظهر أفراد العينة الذين تدربوا باستخدام طريقة التدريس الحديثة تحسناً أكبر في أداء مهارة الاستلام والسيطرة على الكرة مقارنة بالذين تدربوا باستخدام طريقة التدريس التقليدية
- 1- عرض نتائج الفرض الذي ينص على " طريقة التدريس الحديثة أكثر فعالية من طريقة التدريس التقليدية في تحسين أداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم"

جدول (1)

القياسات القبلية والبعديّة بين طريقة التدريس الحديثة أكثر فعالية من طريقة التدريس التقليدية في تحسين أداء المهاري

لدى لاعبي كرة القدم " ن=30

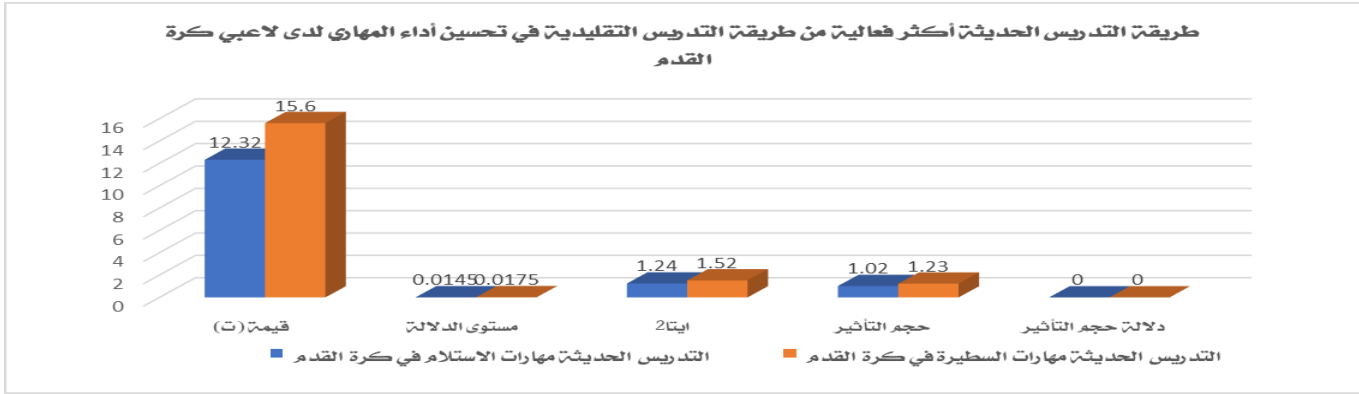
طريقة التدريس	المعايير	القبلي		البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التدريس الحديث	مهارات السيطرة على كرة القدم	91.4	3.54	97.2	3.65	6.2	15.60
التدريس الحديث	مهارات الاستلام في كرة القدم	91.2	3.21	95.3	3.45	4.1	12.32

جدول (2)

مهارات الاستلام والسيطرة وقيمة (ت) ومستوى الدلالة

طريقة التدريس	مهارات	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا ²	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
التدريس الحديث	مهارات السيطرة على كرة القدم	15.60	0.0175	0.013	0.145	منخفض
	مهارات الاستلام في كرة القدم	12.32	0.0145	0.012	0.542	متوسط

شكل (1)



من خلال جدول (1) وشكل (1) تشير نتائج الدراسة إلى أن طريقة التدريس الحديثة كانت أكثر فعالية من طريقة التدريس التقليدية في تحسين أداء مهارة الاستلام والسيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم من الفئة العمرية 18-20 عامًا. وفيما يلي مناقشة النتائج لكل من مهارتي الاستلام والسيطرة على الكرة

مهارة الاستلام بالنسبة لمهارة الاستلام، كان متوسط الأداء القبلي للمجموعة التي تدربت باستخدام طريقة التدريس الحديثة 91.2 نقطة، بينما كان متوسط الأداء القبلي للمجموعة التي تدربت باستخدام طريقة التدريس التقليدية 91.4 نقطة. وبعد انتهاء البرنامج التدريبي، كان متوسط الأداء البعدي للمجموعة التي تدربت باستخدام طريقة التدريس الحديثة 95.3 نقطة، بينما كان متوسط الأداء البعدي للمجموعة التي تدربت باستخدام طريقة التدريس التقليدية 92.1 نقطة. وبلغت قيمة الفرق بين المتوسطين 4.1 نقطة، وكانت قيمة t ($t = 12.32$) أكبر من قيمة t الحرجة ($t = 1.96$) عند مستوى دلالة 0.05. وبناءً على هذه النتائج، يمكن رفض الفرضية الصفرية، والتي تنص على أنه لا يوجد فرق بين أداء مهارة الاستلام لدى اللاعبين الذين تدرّبوا باستخدام طريقة التدريس الحديثة وطريقة التدريس التقليدية. وقبول الفرضية البديلة، والتي تنص على أن هناك فرق بين أداء مهارة الاستلام لدى اللاعبين الذين تدرّبوا باستخدام طريقة التدريس الحديثة وطريقة التدريس التقليدية، لصالح طريقة التدريس الحديثة. (Lamyaa & Muhammad, 2023) مهارة السيطرة على الكرة بالنسبة لمهارة السيطرة على الكرة، كان متوسط الأداء القبلي للمجموعة التي تدربت باستخدام طريقة التدريس الحديثة 91.4 نقطة، بينما كان متوسط الأداء القبلي للمجموعة التي تدربت باستخدام طريقة التدريس التقليدية 91.2 نقطة. وبعد انتهاء البرنامج التدريبي، كان متوسط الأداء البعدي للمجموعة التي تدربت باستخدام طريقة التدريس الحديثة 97.2 نقطة، بينما كان متوسط الأداء البعدي للمجموعة التي تدربت باستخدام طريقة التدريس التقليدية 91.4 نقطة. وبلغت قيمة الفرق بين المتوسطين 6.2 نقطة، وكانت قيمة t ($t = 15.60$) أكبر من قيمة t الحرجة ($t = 1.96$) عند مستوى دلالة 0.05. وبناءً على هذه النتائج، يمكن رفض الفرضية الصفرية، والتي تنص على أنه لا يوجد فرق بين أداء مهارة السيطرة على الكرة لدى اللاعبين الذين تدرّبوا باستخدام طريقة التدريس الحديثة وطريقة التدريس التقليدية. وقبول الفرضية البديلة، والتي تنص على أن هناك فرق بين أداء مهارة السيطرة على الكرة لدى اللاعبين الذين تدرّبوا باستخدام طريقة التدريس الحديثة وطريقة التدريس التقليدية، لصالح طريقة التدريس الحديثة. يمكن تفسير نتائج الدراسة أن تركز طريقة التدريس الحديثة على التعلم النشط والتفاعل بين المدرس والطالب مما يساهم في تنمية الدافعية والتعلم الذاتي لدى اللاعبين (Al-Diwan, 2009). وتسمح طريقة التدريس الحديثة باكتشاف كيفية تنفيذ المهارة بنفسهم، مما يعزز فهمهم للمهارة وتطبيقها بشكل صحيح توفر طريقة التدريس الحديثة فرصًا متنوعة لممارسة المهارة، مما يساعد اللاعبين على اكتساب مهارات متقدمة في المهارة وان استخدام طريقة التدريس الحديثة في تدريس مهارة الاستلام والسيطرة على الكرة مراعاة الخصائص الفردية للاعبين عند اختيار طرق التدريس

وتوفير الظروف المناسبة للتعلم، مثل: الملعب المناسب، والأدوات والمعدات اللازمة. ان التكرار في أداء المهارات بشكل منتظم وتقديم التغذية الراجعة المستمرة للاعبين.

أما عن مناقشة حجم التأثير بالنسبة لمهارة الاستلام، كان حجم التأثير 0.012 (η^2) ، وهو حجم تأثير متوسط. ويعني هذا أن طريقة التدريس الحديثة كان لها تأثير متوسط في تحسين أداء مهارة الاستلام لدى لاعبي كرة القدم. ما بالنسبة لمهارة السيطرة على الكرة، فكان حجم التأثير 0.013 (η^2) ، وهو حجم تأثير منخفض. ويعني هذا أن طريقة التدريس الحديثة كان لها تأثير منخفض في تحسين أداء مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم. ويمكن تفسير هذه الاختلافات في حجم التأثير بين المهارتين أن مهارة الاستلام هي مهارة أساسية في كرة القدم، ويتطلب إتقانها تكرار أداء المهارة وهذا يتفق مع كل من (Putra & Sepriadi, 2022) (Lamyaa et al., 2019)(Stănescu et al., 2023) (Firmana et al., 2023b; Jiao & Li, 2022)

الاستنتاجات

- 1- أظهرت نتائج الدراسة أن طريقة التدريس الحديثة كانت أكثر فعالية من طريقة التدريس التقليدية في تحسين أداء مهارة الاستلام والسيطرة على الكرة.
2. وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الأداء المهاري للمتغيرات قيد الدراسة.
- 3- أظهر الطلبة الذين تدربوا باستخدام طريقة التدريس الحديثة تحسناً أكبر في أداء مهارة الاستلام والسيطرة على الكرة مقارنة بالذين تدربوا باستخدام طريقة التدريس التقليدية.

التوصيات

- 1- استخدام طرق التدريس الحديثة، مثل: طريقة التدريس بالأهداف، وطريقة التدريس بالاكشاف، واستراتيجية التدريس باللعب، في تدريس كرة القدم.
2. مراعاة الخصائص الفردية للاعبين عند اختيار طرق التدريس.
3. توفير الظروف المناسبة للتعلم كالملعب المناسب، والأدوات والمعدات اللازمة.
4. تكرار أداء المهارات بشكل منتظم.
5. تقديم التغذية الراجعة المستمرة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة

تضارب المصالح :-

تعلم المؤلف أنه ليس هناك أي تضارب في المصالح

References

- Al-Diwan, L. H. M. (2009). *Effective methods in teaching physical education*. Al-Nakhil Press.
<https://www.researchgate.net/publication/376409835>
- BadrKhalaf, H. , Aldewan, L. H., & Abdul-Hussein, Th. S. (2021). The effect of McCarthy 's model on developing the football scoring skill for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 67, 170–182. <https://www.iasj.net/iasj/article/213521>
- Farkash, E., Zayed, W., & Bali, N. (2022). The effect of using the two competitive teaching styles and stations on learning some basic football skills for physical education students. *Physical Education of Students*, 26(6), 308–315. <https://doi.org/10.15561/20755279.2022.0605>
- Firmana, I., Subarjah, H., Mahendra, A., Nuryadi, N., & Sofyan, D. (2023a). Improving football playing skills through teaching games for understanding: A small-sided games approach. *Journal Sport Area*, 8(2), 184–194. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(2\).12508](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(2).12508)
- Firmana, I., Subarjah, H., Mahendra, A., Nuryadi, N., & Sofyan, D. (2023b). Improving football playing skills through teaching games for understanding: A small-sided games approach. *Journal Sport Area*, 8(2), 184–194. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(2\).12508](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(2).12508)
- Hussein BadrKhalaf, LAMYAA ,HASAN MUHMMED AL-DEWAN, & THulfiqar ,Saleh Abdul-Hussein. (2021). The impact of the Zahorek model on the development of students' football dodge skill. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 66, 173–185.
<https://www.iasj.net/iasj/article/213565>
- Israa Hussein Ali, LAMYAA HASAN MUHMMED AL-DEWAN, & Firas Hassan Abdel Hussein. (2019). The effect of using the Closemire model according to the cognitive method (impulsive versus speculative)In learning some skills with gymnastic on a device Balance beam for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 59, 11–27.
<https://www.iasj.net/iasj/article/182617>
- Jiao, X., & Li, Z. (2022). Football Teaching Quality Evaluation and Promotion Strategy Based on Intelligent Algorithms in Higher Vocational Colleges. *Wireless Communications and Mobile Computing*, 2022, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2022/9469553>
- Lamia'aH.Mohammad, & KarrarA.Abdulaziz. (2016). The effect of cooperative learning complementary and peers in learning and developing some technical skills and in badminton. *Journal of Studies and Researches of Sport Education* , 48, 11–30.
<https://www.iasj.net/iasj/article/112903>

Lamyaa, H. A., Hussein, F. S. A., & Taiba, H. A. R. (2019). *Shifting from teaching to learning in physical education* (p. 261). Insights Library.

<https://www.researchgate.net/publication/376409585>

Lamyaa, H. A., & Muhammad, M. S. (2023). *Practical guide for physical education teachers* (pp. 404–1). Dar Al-Sadiq Cultural Foundation.

<https://www.researchgate.net/publication/376409563>

Muhammad Asim Ghazi. (2019). *Curriculum techniques between scientific planning and practical application* (first edition). Dar Dejliah for Publishing and Distribution.

Putra, A. N., & Sepriadi, S. (2022). The Effect of Teaching Game Approach to Improve Football Passing. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 709–715.

<https://doi.org/10.13189/saj.2022.100411>

Stănescu, A.-B., Antonescu, A., & Rughiniş, R.-V. (2023). *USING IMMERSIVE ENVIRONMENTS TO IMPROVE MOTOR PERFORMANCE IN FOOTBALL*. 7561–7569.

<https://doi.org/10.21125/inted.2023.2062>

Ming, Z. D. (2023). A study of football goal trajectories of trained players through a kinetic model. *The Journal of Engineering*, doi: 10.1049/tje2.12264.

Taher, Y. I. (2022). The effect of teaching by the method of embedding and its overlap with the methods of random and sequential exercise in learning some basic.



A Factorial analysis study to determine the most important physical tests for female middle school students

Raed Mohammad Mshatat¹



Tabarak Saeed Yaqub²



University of Basra/ College of Physical Education and Sports Sciences^{1,2}

Article information

Article history:

Received 24/12/2023

Accepted 18/2/2024

Available online 15, mar,2024

Keywords:

A Factorial analysis. determine.
physical tests. Middle schools

Abstract

Knowing the abilities of female students is no less important than how to develop these abilities. One of the methods used to discover these abilities and know their levels is testing and measurement. Testing gives objective results whose accuracy and validity are reliable if used based on scientific foundations. The importance of field tests increases because they do not require accurate or expensive devices, and they are characterized by the speed of obtaining results, in addition to the fact that they are considered field tests. When referring to the sources and references for tests and measurement, we find that they lack special tests for the age stage of female preparatory students, and from this standpoint, there are Researchers have a question about what physical tests are appropriate for this age stage? How can these tests be determined? Accordingly, the researcher found that this problem is worthy of study. The researchers used the descriptive approach and factor analysis, and cluster sampling was used to select the sample. The sample was then tested with physical tests, and then a factor analysis was conducted on the tests and the results were reached.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



دراسة عاملية لتحديد أهم الاختبارات البدنية لطالبات المدارس الإعدادية

تبارك سعيد يعقوب²

رائد محمد مشنت¹

جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{1,2}

الملخص

ان معرفة قدرات الطالبات لا تقل أهمية عن كيفية تطوير هذه القدرات، وإن من الأساليب المتبعة في اكتشاف هذه القدرات ومعرفة مستوياتها هي الاختبار والقياس، فالاختبار يعطي نتائج موضوعية موثوق بدقتها وصحتها إذا ما استخدمت استخداماً مبنياً على الأسس العلمية وتزداد أهمية الاختبارات الميدانية نظراً لكونها لا تحتاج إلى أجهزة دقيقة أو مكلفة، كما انها تتميز بسرعة الحصول على النتائج، فضلاً عن أنها تعد اختبارات ميدانية عند الرجوع الى المصادر والمراجع الخاصة بالاختبارات والقياس نجد انها تفتقر إلى اختبارات خاصة للمرحلة العمرية طالبات الإعدادية ومن هذا المنطلق توارد للباحثين تساؤلاً عن ماهي الاختبارات البدنية المناسبة لهذه المرحلة العمرية؟ وكيف يمكن تحديد هذه الاختبارات؟ وعليه فقد وجد الباحثان ان هذه المشكلة جديرة بالدراسة واستخدم الباحثان المنهج الوصفي والتحليل العاملي وقد تم استخدام العينات العنقودية لاختيار العينة. وبعدها تم اختبار العينة بالاختبارات البدنية ومن ثم اجراء التحليل العاملي على الاختبارات والوصول الى النتائج

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2023/12/24
القبول : 2024/2/18
التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية :

تحليل عاملي. يحدد الاختبارات البدنية. المدارس الإعدادية

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

ان التحليل العاملي هو عبارة عن أسلوب إحصائي يتكون من مجموعة كبيرة من المتغيرات، وتستخدم في وصف الظواهر المعقدة، ويتم ذلك من خلال التحليل الدقيق لمصفوفة الارتباط وذلك بين المتغيرات التي يمكنها وصف الظاهرة. ان التطور العلمي قد حفز المعنيين فيه إلى ابتكار وسائل جديدة من شأنها النهوض والتقدم بمستوى الفرد الرياضي كإيجاد وسائل فنية جديدة للتقييم او تصميم اختبارات موضوعية تساعد على الاختيار الرياضي الصحيح (الانتقاء) فضلاً عن وجود اختبارات مقننة لقياس المستوى الرياضي العالي، فالاختبارات والمقاييس هي الأساس للنشاط الرياضي لأنها ترافق الرياضي منذ اختياره وحتى وصوله إلى المستويات العليا وتعد الاختبارات الحركية النوع الذي يميز الأنشطة الرياضية من حيث التعبير عن اللياقة البدنية والأداء المهاري ، ويمكن أن نميز في ذلك بين الاختبارات العملية والاختبارات الميدانية (Khalaf, 2022) (Ahmed & Usama, 2023)

وتزداد أهمية الاختبارات الميدانية نظراً لكونها لا تحتاج إلى أجهزة دقيقة أو مكلفة ، كما انها تتميز بسرعة الحصول على النتائج، فضلاً عن أنها تعد اختبارات ميدانية تنصب على المجاميع العضلية الكبيرة، كالمجاميع العضلية للأطراف العليا أو السفلى أو المجاميع العضلية الخاصة بالجذع وتأتي أهمية اللياقة البدنية من خلال ارتباطها بمتطلبات الحياة اليومية من جهة وممارسة الأنشطة الرياضية من جهة أخرى وتعني اللياقة البدنية كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة فهي انعكاس مباشر لحالة صحية جيدة ، ولهذا ازداد الاهتمام باللياقة البدنية (Omar, 2023)

ان معرفة قدرات الطالبات لا تقل أهمية عن كيفية تطوير هذه القدرات، وإن من الأساليب المتبعة في اكتشاف هذه القدرات ومعرفة مستوياتها هي الاختبار والقياس، فالاختبار يعطي نتائج موضوعية موثوق بدقتها وصحتها إذا ما استخدمت استخداماً مبنياً على الأسس العلمية (raed, 2012)

من المعروف عن هذه المرحلة العمرية انها مرحلة انتقالية وان متطلباتها البدنية مختلفة وعليه فان أهمية هذا البحث تكمن في تحديد اهم الاختبارات البدنية والتي تناسب هذه المرحلة العمرية.

1-2 مشكلة البحث:

اللياقة البدنية لشخص ما هي مقدار التوافق في حالته البدنية مع عناصر اللياقة البدنية ومقدار امتلاكه لها وبقياسات معينة وعند الرجوع الى المصادر والمراجع الخاصة بالاختبارات والقياس نجد انها تقتصر إلى اختبارات خاصة للمرحلة العمرية طالبات المدارس الإعدادية ومن هذا المنطلق توارد للباحثين تساؤلاً عن ماهي الاختبارات البدنية المناسبة لهذه المرحلة العمرية؟ وكيف يمكن تحديد هذه الاختبارات؟ وعليه فقد وجد الباحثان ان هذه المشكلة جديرة بالدراسة

1-3 أهداف البحث

1- التعرف على أهم عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الاعدادية في محافظة البصرة للعام الدراسي 2023/ 2024

2- تحديد البناء العاملي البسيط بطريقة المكونات الأساسية لأهم اختبارات اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الاعدادية في محافظة البصرة للعام الدراسي 2023/ 2024

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: طالبات المرحلة المتوسطة بأعمار (14) في محافظة البصرة

1-4-2 المجال أزماني: للفترة من 2023/10/5 ولغاية 2023/12/10

1-4-3 المجال المكاني: ساحة ثانوية ثغر العراق

5-1 تعريف المصطلحات

1-5-1 التحليل العائلي (Factor Analysis)

ويعد أسلوباً للتحليل الإحصائي يسمح بالتعامل مع البيانات النوعية حيث يتناول التحليل العائلي مجموعة كبيرة من البيانات المستمدة من الاختبارات النفسية والمقاييس التربوية والاجتماعية بمختلف أنواعها، وكذلك يعد من الأساليب الإحصائية التي تتميز بالمرونة وبذلك يمكن توظيفه في تصميمات بحثية متعددة إذ يتم من خلالها التحقق من صحة الفروض فعن طريقه يمكن اختصار أو اختزال عدد كبير من المتغيرات والحصول على استخلاص أكبر قدر من المعلومات من خلال تبسيط المتغيرات في عدد قليل من العوامل التي تفسر التباين المتسق في هذه المجموعة. وهذه العوامل تنطوي تحتها أو تندرج ضمنها المتغيرات وتفسرها وهذا هو مضمون المفهوم الإحصائي للتحليل العائلي

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2 - 1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته لطبيعة الدراسة إذ أن الدراسات المسحية (تعني بالحاضر وتدرس الحالة بشكل أعمق مع تزويد الباحثين بالمعلومات التفصيلية والتحليلية)

2 - 2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار طالبات ثانوية ثغر العراق بالطريقة العمدية وذلك لسهولة إجراء الاختبارات على طالباتها وعليه تم اختيار 100 طالبة

2 - 3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

المصادر العربية والأجنبية، الاختبارات والقياس، ساعات توقيت عدد 4، شريط قياس متري لقياس المسافات، (4) قطع خشب مكعب، سجادة، طرابيش عدد 5، مسطرة 100 سم عدد 2، صافرة، صندوق خشب عدد 4، كرة طبية 2 كغم، كرسي.

2-4 اختبارات اللياقة البدنية

من أجل تحديد عناصر اللياقة البدنية للمرحلة العمرية (14) سنة طالبات ومن ثم تحديد اختبارات لهذه العناصر قام الباحثان بتحديد كل عناصر اللياقة البدنية ومن ثم تحديد مجموعة من الاختبارات لكل عنصر استناداً على المراجع والمصادر الخاصة بالاختبارات والقياس من ثم إجراء التحليل العائلي على هذه الاختبارات من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة في هذا المجال.

2-5 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية spss 21v

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 وصف متغيرات البحث

من أجل الوصول إلى الأهداف المرسومة في هذا البحث ومن أجل استخلاص أهم الاختبارات البدنية، وبعد الحصول على نتائج الاختبارات لذا قام الباحثان بمعالجتها إحصائياً وذلك باستخراج أوساطها الحسابية (Mean) وانحرافاتها المعيارية (Standard Deviation) ومعامل الالتواء (Skewness) ويتضح من الجدول (1) الذي يمثل اختبارات عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث ان جميع قيم معامل الالتواء تتراوح بين (+3) وهذا يدل على أن الاختبارات المرشحة تتميز بالاعتدال، إذ أن مصفوفة الارتباطات التي تبدأ بها عملية التحليل العائلي يجب أن لا يكون لمتغيراتها تباين كبير وهذا ما يمثل الاعتدالية

ويجب ان تكون الاختبارات المختارة للتحليل العاملي بمستوى متقارب من الاختلاف والصعوبة، وذلك لان صعوبة الاختبارات تقلل من الارتباط بينها

جدول (1)

الوصف الإحصائي للمتغيرات المرشحة للتحليل العاملي

المؤشرات الإحصائية	وحدة القياس	رمز المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات						
اختبار السرعة ركض 50م	ثا	V1	11.58	1.681	11.29	2.8
اختبار السرعة ركض 60م	ثا	V2	14.11	1.53	13.82	1.21
اختبار السرعة ركض 30م	ثا	V3	7.73	1.02	7.8	0.483
اختبار نلسون	ثا	V4	2.92	0.583	2.96	0.330
اختبار المرونة ثني الجذع للأمام	درجة	V5	7.98	5.65	8.0	0.793
اختبار المرونة ثني الجذع من الجلوس الطويل	درجة	V6	1.89	2.42	1	1.506
اختبار المرونة ثني الجذع أسفل وللجانبيين	درجة	V7	22.74	4.59	22	0.113
ثني الجذع خلفا	درجة	V8	21.02	6.169	21	0.119
مرونة الواح	تكرار	V9	55.13	16.98	50	0.480
مرونة اكتاف	درجة	V10	19.62	4.064	20	0.245
نهوض من الاستلقاء	تكرار	V11	17.08	4.65	71.9	0.884
نهوض من القرفصة	تكرار	V12	16.93	6.07	17.5	0.248
ثني الجذع خلفا	درجة	V13	32.14	10.15	32	0.055
رفع الرجلين	درجة	V14	14.87	4.94	14.5	0.016
رمي الكرة الطبية	م	V15	2.39	0.67	2.31	0.762
وثب عريض	سم	V16	138.56	24.96	136	0.755
وثب عالي	سم	V17	22.2	3.82	22	0.101
ركض الزكراك	ثا	V18	26.24	5.666	28	0.266
ركض دائرة	ثا	V19	3.71	0.741	4	0.081
ركض شكل 8	ثا	V20	28.254	3.572	29	0.635
ركض مكوكي	ثا	V21	13.89	2.13	14.1	0.493
ركض لولبي	ثا	V22	13.501	1.919	14	0.393

3-2 عرض وتحليل ومناقشة مصفوفة الارتباطات البينية:

يبدأ التحليل العاملي بحساب معاملات الارتباطات بين الاختبارات وتسجيلها في مصفوفة تصلح لهذا النوع من التحليل لذا تمت مراعاة جميع الخصائص الضرورية توافرها في المصفوفة والصالحة للتحليل العاملي، وبما أن عدد أفراد عينة البحث المشمولة بالتحليل العاملي (100) طالبة، لذا فان معامل الارتباط يصبح ذو دلالة معنوية إذا كانت قيمته تساوي (0.195) أو تزيد عنه عند مستوى معنوية (> 0.05) ، و ذو دلالة معنوية إذا كانت قيمته تساوي (0.254) أو تزيد عنه عند مستوى معنوية (0.01) باستخدام معادلة بيرسون لحساب معامل الارتباط البسيط (r)، تم استخراج مصفوفة الارتباطات البينية للاختبارات وكما مبين في جدول 2

جدول (2)

يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات

V2 2	V 2	V2 0	V 1	V 1	V1 7	V1 6	V 1	V 1	V1 3	V1 2	V 1	V 1	V 9	V 0	V 0	V 0	V 5	V 4	V 3	V 2	V 1	
.163	.231	-.09	.01	.00	-.027	-.02	-.09	-.01	.013	-.04	-.01	-.06	.130	-.06	.031	-.09	-.06	.006	.056	.070		V1
.257	.295	-.07	-.03	-.05	-.040	.003	-.01	-.05	-.021	.010	.051	-.07	-.047	.090	.178	-.00	-.05	.007	.070			V2
.235	.271	-.06	.12	-.02	-.072	-.01	.238	.100	-.014	.107	.129	-.02	.127	.148	.161	.029	.011	.002				V3
-.022	-.03	-.12	-.03	.075	-.002	.198	-.09	.184	.042	.043	.186	.039	-.056	-.15	.13	-.02	-.033					V4
-.075	-.06	.13	.02	-.14	.058	-.01	.065	.254	.290	-.01	.10	.115	.341	.188	.254	.626						V5
-.071	-.04	.13	.10	-.10	.072	-.01	.034	.200	.114	.033	-.02	-.02	.178	.075	.083							V6
.024	.040	.03	.06	-.03	.150	-.001	.08	.05	.204	.00	.09	.12	.015	.09								V7
.042	.028	-.05	-.16	-.13	.131	.032	.04	.18	-.057	-.06	-.05	.07	.187									V8
-.215	-.24	.05	.09	-.03	-.076	-.07	.061	.156	.156	.063	-.02	.03										V9
-.039	-.06	.07	.08	-.02	-.071	-.07	.15	.06	.209	-.03	-.03											V10
-.070	-.06	-.07	.01	.09	.092	-.03	.02	.04	-.092	.735												V11

.00 1	.0 8	.0 7	.0 1	- .0 3	.0 44	- .0 3	.1 7	- .1 9	- .1 60											V1 2
- .04 0	- .0 2	.1 4	- .0 7	.1 1 5	- .0 42	.1 12	- .0 3	- .0 1												V1 3
.10 8	- .1 0	- .1 3	- .0 3	.0 5 2	- .0 06	.0 42	.0 2 9													V1 4
.11 9	.1 0 9	.0 3	.0 2	.0 4 8	.1 90	.0 25														V1 5
.24 0	.1 8 4	.0 1	- .0 9	.1 5 5	- .0 48															V1 6
.00 6	.0 2 5	.0 6	.1 0	.0 7 8																V1 7
.09 7	.0 9 1	.1 6	.2 7																	V1 8
.02 3	.0 1 7	.0 4																		V1 9
.26 8	.2 7 4																			V2 0
.93 1																				V2 1
																				V2 2

-تتضمن المصفوفة (231) معامل ارتباط (لم تحسب الخلايا القطرية) منها (120) ارتباطاً موجباً و(111) ارتباط سالب وبلغت الارتباطات الدالة معنويًا (22) منها (16) ارتباطاً معنوياً موجباً و(6) ارتباطاً معنوياً سالباً ، فيما بلغت الارتباطات غير المعنوية (209) معامل ارتباط. بلغت معاملات الارتباطات الدالة معنوياً" عند مستوى ($\geq 0,01$) (13) معامل ارتباط منها (10) معامل ارتباط معنوي موجب و(3) معامل ارتباط معنوي سالب وبلغت معاملات الارتباطات الدالة معنوياً عند مستوى معنوية ($\geq 0,05$) (9) معامل ارتباط منها (6) معامل ارتباط معنوي موجب و (3) معامل ارتباط معنوي سالب ومن خلال ذلك يمكن أن نستدل على عدد من التجمعات التي تنبؤ بوجود عوامل تكمن وراء هذه الارتباطات.

3-3 عرض وتحليل ومناقشة الجذور الكامنة ونسب التباين والتباين المتجمع للعوامل:

إن هذه المسميات ما هي إلا مؤشرات إحصائية تؤكد دقة ومشروعية استخدامهما، إذ أن عدد العوامل المستخلصة يقوم على أساس عدد الجذور المساوية أو الأكبر من الواحد الصحيح لكل عامل I. فمن الجدول (3) نجد أن هناك تسع قيم تجاوزت جذورها الكامنة الواحد الصحيح وبما أن العوامل المستخلصة تعتمد أساساً على عدد الجذور الكامنة المساوية والأكبر من الواحد الصحيح لذلك يمكن أن نشير إلى أن عدد العوامل المستخلصة سيكون تسعة عوامل، وكما في جدول (3)

جدول (3)

قيم الجذور الكامنة ونسبة التباين والتباين المتجمع للعوامل

العوامل Component	قيم الجذور الكامنة	نسبة التباين % of Variance	التباين المتجمع Cumulative %
1	4.287	17.94475	17.94475
2	2.626	10.99205	28.9368
3	2.342	9.803265	38.74006
4	2.042	8.547509	47.28757
5	1.440	6.027627	53.3152
6	1.364	5.709502	59.0247
7	1.198	5.01465	64.03935
8	1.139	4.767685	68.80704
9	1.044	4.370029	73.17706
10	.942	3.943072	77.12014
11	.858	3.591461	80.7116
12	.811	3.394726	84.10632
13	.721	3.017999	87.12432
14	.654	2.737547	89.86187
15	.586	2.452909	92.31478
16	.514	2.151528	94.46631
17	.398	1.665969	96.13228
18	.284	1.188782	97.32106
19	.206	0.862285	98.18334
20	.174	0.728338	98.91168
21	.153	0.640435	99.55212
22	.107	0.447886	100

3-4 عرض وتحليل ومناقشة الحل الأولى لمصفوفة الارتباطات المستخدمة

تم تحليل مصفوفة الارتباطات تحليلًا عامليًا بطريقة المكونات الأساسية لهوتنج (hotling principle components) والتي تعد من أفضل الطرائق المستخدمة في التحليل العاملي وتتميز بتقبلها لمحك هنري كايزر (h-kaiser) الذي اقترحه جوتمان (gutman) وهو محك يوقف استخلاص العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح عن الواحد صحيح وقد خلص التحليل العاملي إلى تسعة عوامل كما في الجدول (3) وهي نتائج تعد حلولاً مباشرة للتحليل وبما أن الحلول المباشرة والتي نتوصل

- إليها من بحث أو آخر تؤدي بنا إلى عوامل معينة قد تختلف باختلاف الطريقة المستخدمة فضلا عن أن معالم التركيب العاملي البسيط لم تأت بالصورة الواضحة التي تقترب من الإطار المرجعي، لذلك سوف يعمد الباحثان إلى تدوير العوامل.
- أن التدوير يعمل على الابتعاد عن العشوائية في تحديد العوامل للمصفوفة العاملية
- يجب أن يضم كل صف في التحليل على التشبع الصفري على الأقل.
 - يجب أن يضم كل عمود على عدد من التشبعات الصفرية يعادل عدد العوامل على الأقل.
 - يجب أن يضم كل زوج من العوامل (الأعمدة) هناك مجموعة من المتغيرات تكون ذات تشبع صفري في العمود وتشبع عالٍ في العمود الآخر.
 - في المصفوفة العاملية التي تتضمن أربعة عوامل أو أكثر يجب أن يكون لنسبة كبيرة من المتغيرات تشبعات غير دالة (أو صفرية) على أي زوج من العوامل.
 - لكل زوج من العوامل في المصفوفة بعد تدويرها يجب أن يوجد اقل عدد من التشبعات المقبولة والواضحة.

(5)

مصفوفة العوامل قبل التدوير المتعامد

التشبعات على العوامل										
الشيوع	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
0.8099 1	6.18E-02	0.154	0.172	-4.57E-02	0.329	-0.398	-0.529	0.319	0.326	V1
0.8511 7	5.34E-02	0.182	-9.13E-03	-9.29E-02	0.227	-0.366	-0.536	0.371	0.446	V2
0.7952 3	6.72E-02	-3.14E-02	2.42E-02	9.81E-02	-9.74E-03	-0.261	-0.45	0.579	0.422	V3
0.4635 9	7.88E-02	-0.347	-9.74E-02	-0.123	1.80E-02	0.177	-0.525	0.1	3.60E-02	V4
0.7741 3	0.188	-0.212	1.85E-03	-0.161	-2.88E-03	-0.108	0.527	0.637	-9.00E-02	V5
0.5664 0	0.197	-0.13	0.115	-0.205	6.20E-02	-2.01E-02	0.508	0.464	-0.129	V6
0.6648 7	5.30E-02	-0.159	-0.633	8.50E-02	0.282	-8.62E-02	0.113	0.357	6.72E-02	V7
0.5894 4	1.39E-03	0.246	0.154	0.207	-0.596	-0.252	7.13E-02	0.196	1.21E-02	V8
0.7279 3	6.33E-02	-0.131	0.511	0.319	-0.129	-0.207	0.123	0.458	-0.252	V9
0.4612 4	-0.275	4.22E-04	0.18	8.65E-03	5.81E-02	-0.384	0.225	-0.439	-0.186	V10
0.8490 9	-5.06E-02	6.16E-02	0.194	-2.32E-02	-6.23E-02	0.771	-0.368	0.268	3.94E-02	V11
0.7988 8	-2.74E-02	0.129	0.203	-0.104	-6.85E-02	0.759	-0.167	0.334	0.1	V12
0.5979 0	0.423	0.508	0.132	-6.39E-02	0.152	-0.14	3.75E-03	-0.519	-7.91E-02	V13

0.6358 2	-6.89E- 02	-0.204	2.45E-02	0.578	-0.302	-0.196	-0.294	-0.163	-0.13	V14
0.4269 1	0.151	0.145	-0.249	0.437	-0.123	0.193	0.116	0.217	0.2	V15
0.3401 0	0.616	-0.316	-7.86E- 02	0.108	-0.224	5.31E-02	-4.49E- 02	-0.267	0.31	V16
0.6452 4	-0.122	0.481	-0.356	0.425	5.37E-02	0.175	0.223	0.145	4.76E-02	V17
0.5904 8	0.315	-8.81E- 02	0.203	0.489	0.448	0.199	6.37E-04	-0.22	0.117	V18
0.6314 7	-0.292	-0.232	0.214	0.364	0.593	0.12	0.182	1.17E-02	-6.71E- 03	V19
0.4330 7	0.208	0.213	0.204	-5.91E- 02	0.214	9.49E-02	0.45	-8.31E- 02	0.28	V20
0.8906 8	-0.11	5.89E-03	4.47E-02	-3.90E- 02	-2.23E- 03	-6.78E- 02	0.149	-8.10E- 02	0.924	V21
0.9327 8	-0.111	-5.10E- 02	5.58E-02	-1.63E- 02	-5.42E- 02	-4.87E- 02	0.18	-0.122	0.935	V22

3-6 التدوير المتعامد للتحليل العاملي:

لوصول الى البناء العاملي البسيط لتفسير التباين تم تدوير العوامل المستخلصة في مصفوفة الانموذج العاملية باستخدام التدوير المتعامد بطريقة الفارماكس (varimax) المقترحة من قبل كايزر (kaiser) للوصول الى افضل حل وازالة الغموض الذي صاحب التحليل العاملي

ان الهدف من التدوير هو الحصول على عوامل سهلة التفسير وازالة الغموض والوصول الى الحل المناسب وتعرف عملية التدوير ب) تدوير المحاور حول البيانات الأصلية بحيث يكون تشعب كل متغير بالعامل الواحد فقط بأعلى قدر وهذا التدوير يجعل كل عامل يتصف بوجود عدد من المتغيرات تتسم بتشعب مرتفع مما يسهل وضع تسميات واضحة له) يضم كل صف في التحليل تشعب صفري على الأقل .

وقد روعي في تفسير العوامل ما يأتي :

1-إتباع تعليمات ثرستون (Thurstone) التي تتضمن الاقتصاد في الوصف العاملي ، للنواحي الغربية ، اختلاف تشعبات العوامل ، التفسيرات التي لها معنى .

2-إتباع تعليمات كاتل (Cattle) التي تتضمن تقبل العوامل التي تتفق مع الحقائق الأكلينكية المعروفة ، والعوامل المستخلصة من الدراسات السابقة ، التوقعات السيكولوجية العامة ، التوزيعات العاملية السابقة يقبل العامل الذي يتشعب عليه ثلاثة قياسات على الأقل ، بحيث لا تقل تشعبات القياسات عن (0.5)

3-اعتماد مصفوفة العوامل الأولية بعد التدوير في تفسير النتائج ، وبعد ترتيب التشعبات المقبولة على العوامل تنازلياً

4-يفسر العامل في ضوء التشعبات الكبرى (0,5) فأكثر مع الاستعانة بالتشعبات المتوسطة (0,3) فأكثر .

جدول (6)

مصفوفة العوامل بعد التدوير (المتعامد)

التشبعات على العوامل										
الشيوع	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
0.8077 34	-7.53E- 02	7.85E- 02	7.89E- 02	9.56E- 03	-0.112	-1.78E- 02	-6.53E- 02	0.88	6.12E- 02	V1
0.6672 50	-4.17E- 02	3.22E- 03	-8.34E- 02	-7.14E- 02	3.33E- 03	1.26E- 02	-7.07E- 02	0.79	0.161	V2
0.9699 99	0.101	-0.263	-6.68E- 02	0.172	8.83E- 02	0.13	6.72E- 02	0.9	0.166	V3
0.4704 65	0.62	-0.148	2.14E- 02	-0.278	-0.341	0.128	-0.485	2.45E-02	- 4.83E- 02	V4
0.8095 36	2.19E- 02	-0.185	-5.02E- 02	5.75E- 02	6.39E- 02	-3.10E- 02	0.873	1.09E-02	- 4.68E- 02	V5
0.6057 84	-1.59E- 02	-1.09E- 02	1.07E- 02	2.82E- 02	-2.68E- 02	2.32E- 02	0.771	-7.19E- 02	- 6.24E- 02	V6
0.7698 13	1.00E- 01	0.56	4.38E- 02	-0.433	0.34	-0.185	0.274	0.197	- 5.56E- 02	V7
0.8381 61	-2.68E- 02	6.70E- 03	0.51	0.73	0.186	-6.69E- 02	4.57E- 02	3.12E-02	5.45E- 02	V8
0.7301 16	-2.56E- 02	-0.115	0.223	0.269	-6.64E- 02	1.15E- 02	0.384	0.125	-0.228	V9
0.4611 11	-0.277	0.13	0.109	0.122	-0.247	-0.522	-0.143	-0.252	- 9.83E- 04	V10
0.8503 47	-1.84E- 02	-8.40E- 02	6.04E- 02	6.13E- 04	5.47E- 03	0.905	-0.133	2.10E-02	- 4.96E- 02	V11

0.8731 43	-7.55E- 02	-8.45E- 03	8.69E- 03	-1.06E- 02	4.69E- 02	0.93	5.30E- 02	-2.59E- 02	4.80E- 02	V12
0.7105 75	0.108	0.78	-3.15E- 02	-5.30E- 02	-1.73E- 02	-0.204	-0.211	-2.66E- 02	-0.106	V13
0.7332 87	0.232	-0.291	0.116	0.31	9.49E- 02	-0.204	0.55	-4.78E- 03	-0.148	V14
0.7774 75	0.188	-5.89E- 02	0.76	0.119	0.38	0.141	4.54E- 02	-4.55E-03	0.126	V15
0.0751 62	0.803	8.87E- 02	-2.96E- 02	1.09E- 02	-3.00E- 02	-2.99E- 02	-5.99E- 02	-5.77E- 02	0.24	V16
0.6091 37	-0.227	7.97E- 02	4.47E- 02	-1.06E- 02	0.769	4.51E- 02	-3.49E- 02	-7.48E- 02	2.17E- 02	V17
0.5903 75	0.54	0.258	0.699	6.62E- 03	0.13	5.30E- 02	-0.118	9.14E-03	3.81E- 02	V18
0.4147 61	-0.246	-0.135	0.62	-5.44E- 02	1.86E- 02	-3.14E- 02	5.66E- 02	-5.46E- 02	4.07E- 02	V19
0.5880 01	-2.29E- 02	0.57	0.183	-5.61E- 02	6.80E- 02	1.46E- 02	0.302	-0.116	0.56	V20
0.9025 73	8.87E- 03	4.02E- 02	1.67E- 02	-5.49E- 02	3.92E- 02	-3.85E- 02	-1.77E- 02	0.192	0.926	V21
0.8484 85	5.11E- 02	1.08E- 02	2.23E- 02	-2.38E- 02	2.16E- 02	-4.52E- 02	-2.87E- 02	0.126	0.91	V22

3-7 شروط قبول العامل وتفسيره:

1- يقبل العامل الذي يساوي أو يزيد جذره الكامن عن الواحد صحيح

2- يجب أن يتشبع على العامل ثلاث اختبارات على الأقل

وعليه فقد تم قبول 6 عوامل كونها قد استوفت الشروط لقبولها وبذلك خلصت الدراسة العملية إلى 6 عوامل. وقد تم اختيار الاختبار لكل عامل والذي حقق أعلى درجة من التشبعات على العامل ان اختيار وحدات البطارية بأن تمثل وحدات البطارية المختارة العوامل المستخلصة التي تم قبولها وتفسيرها في ضوء الإطار المرجعي للبحث , وبناء على ذلك فالعوامل المقبولة في هذه الدراسة والتي يجب تمثيلها في البطارية هي:

جدول (8)

يبين العوامل المستخلصة ورموز المتغيرات واختباراتها

العامل	رمز المتغير	اسم الاختبار
الأول	X3	ركض 30م
الثاني	X5	ثني الجذع للأمام
الثالث	X12	الجلوس من رقود القرفصاء
الرابع	X15	رمي كرة طبية
الخامس	X16	وثب عريض من الثبات
السادس	X21	ركض مكوكي

3-9 وصف الاختبارات المستخلصة:

الاختبار الأول : رمي كرة طبية 2 كغم من الجلوس لأبعد مسافة (Laila, 2001)

هدف الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين .

الأدوات المستخدمة :

فضاء مستوي ، حبل صغير ، كرة طبية وزن (2كغم) ، كرسي ، شريط قياس .

مواصفات الأداء :

تجلس الطالبة على الكرسي والظهر مستقيماً يتم مسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر واسفل الذقن ثم يتم ربط الطالبة بالحبل حول صدرها وتمسك من خلف الكرسي وذلك لمنع حركة الجسم للامام مع الكرة ، ثم تقوم الطالبة برمي الكرة للأمام باليدين ومن خلف الرأس .

شروط الاختبار

لكل مختبره محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل .

التسجيل :

تسجل المسافة التي تقطعها الكرة في اتجاه امام الكرسي لأحسن المحاولتين وتسجل المسافة لأقرب سنتيمتر .

الاختبار الثاني : ركض 30 م من البدء العالي .

هدف الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات المستخدمة : منطقة فضاء مناسبة ، ساعة إيقاف (عدد4) ، صافرة 0

مواصفات الاختبار :

تحدد المسافة الـ 30م بحيث يكون هناك خط البداية وخط للنهاية تقف المختبرة على خط البداية وعند سماع إشارة البدء تنطلق المختبرة بأقصى سرعة حتى تصل إلى خط النهاية

شروط الاختبار :

- يجري الاختبار بشكل أزواج متنافسة .

التسجيل :

يسجل الزمن الذي استغرقته المختبرة في قطع المسافة المحددة بالثانية

الاختبار الثالث : الوثب الطويل من الثبات .

هدف الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين .

الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، منطقة فضاء مناسبة ومخططة .

مواصفات الأداء :

تقف المختبرة خلف خط الارتقاء والقدمين متباعداً قليلاً والذراعان عالياً. تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلف مع ثني الركبتين نصف وميل الجذع قليلاً للأمام . ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً بعد مسافة ممكنة .

شروط الاختبار :

تقاس مسافة الوثب من الحافة الداخلية لخط الارتقاء حتى آخر أثر تركته المختبرة من خط الارتقاء أو عند نقطة ملامسة

الكعبين للأرض في حالة كونهما آخر أثر للطالبة قريب من خط الارتقاء .

يتم الارتقاء بالقدمين معاً ثم يتم الهبوط عليهما معاً أيضاً

لكل مختبره محاولتان تسجل لها أفضلها .

التسجيل :

يسجل للطالبة المسافة التي تشبها ابتداء من الحافة الداخلية لخط الارتقاء حتى آخر أثر للطالبة قريب من خط الارتقاء على أن يتم القياس عمودياً على خط الارتقاء

الاختبار الرابع : الجلوس من رقود القرفصاء set-up .

هدف الاختبار : قياس مطاولة قوة عضلات البطن .

الأدوات المستخدمة : بساط .

مواصفات الأداء :

ترقد الطالبة على ظهرها وان تبقى يداها مشبوكة خلف رأسها مع ثني الركبتين كاملاً والقدمان متوازيتان على سطح الأرض وبحيث تكون الزاوية بين الفخذين والساق 90° تقريباً تجلس زميله للطالبة وتمسك رسغي قدمي الطالبة بيديها . عند الإشارة تبدأ الطالبة برفع جذعها عالياً أماماً عن الأرض بحيث تصبح أسفل ظهرها عمودياً على سطح الأرض ثم تعود مرة أخرى إلى الرقود في الوضع الأصلي . وتكرر ذلك أكبر عدد ممكن من المرات حتى التعب .

التسجيل : يسجل أكبر عدد من التكرارات التي تحققها الطالبة .

الاختبار الخامس : ثني الجذع للأمام من الوقوف .

هدف الاختبار : قياس مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف .

الأدوات المستخدمة :

مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي 20سم مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي 1 سم ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى 10سم .

مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن الطالبة بدون حدوث أي اهتزاز ، يُثبت عليها بشكل متعامد على إحدى جانبيها المسطرة بحيث تكون (10سم) أعلاها بالتدرج السالب و (10سم) أسفلها بالتدرج الموجب .

مواصفات الأداء :

تتخذ الطالبة وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة حيث تكون القدمان ملامستين لجانبي المقياس .
تقوم الطالبة بثني الجذع اماما اسفل بحيث تصيح الاصابع امام المقياس ، ومن هذا الوضع تحاول الطالبة ثني الجذع لاقصى
مدى ممكن بقوة وببطء ، مع ملاحظة ان تكون اصابع اليدين بمستوى واحد يتحرك لأسفل موازي للمقياس .

شروط الاختبار :

يؤدي الاختبار دون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبة .

يؤدي الاختبار من وضع مد الركبتين .

يكون ثني الجذع لاسفل ببطء وبقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني لاسفل .

تعطى الطالبة محاولتين .

يجب على الطالبة توجيه نظرها إلى اسفل المقياس .

التسجيل :

تسجل أقصى نقطة على المقياس تصل اليها الطالبة من وضع ثني الجذع أماماً اسفل ولأقرب سنتيمتر

الاختبار السادس : الجري المكوكي (Muhammad, 2001)

هدف الأخبار : قياس الرشاقة .

الأدوات المستخدمة :

ساعة إيقاف ، قطعتين من الخشب . يرسم على الارض خطان متوازيان المسافة بينهما 10 امتار .

مواصفات الاداء :

تقف الطالبة خلف خط البداية، عند سماع اشارة البدء تقوم بالجري بأقصى سرعه الى الخط المقابل لخط البداية، لتتجاوز

بكلتا قدميها ثم تستدير لتعود بأسرع ما يمكن لتتخطى خط البداية، حيث تكون بذلك قد قطعت مسافة 40 مترا

شروط الاختبار :

-يجب ان تتخطى الطالبة خط البداية والخط المقابل له بكلتا القدمين .

التسجيل :

يسجل الزمن الذي قطعت فيه المختبرة الاشواط الاربعة (40 مترا ذهابا وايابا) من لحظة صدور اشارة البدء حتى تجاوزها لخط

خط البداية.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1-تم تحديد اهم اختبارات اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الإعدادية للهام الدراسي 2023- 2024

2-تم التوصل الى البناء العملي البسيط لاهم اختبارات اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الإعدادية للهام الدراسي 2023- 2024

3- تم وصف اختبارات اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الا وبشكلها النهائي لطالبات المرحلة الإعدادية للهام الدراسي 2023-

2024

4-2 التوصيات

1. استخدام الاختبارات التي نوصل اليها الباحثان في تقييم مستوى اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الاعدادية

2. استخدام التحليل العملي في دراسة لعينات اخرى لتحديد اهم اختبارات اللياقة البدنية
3. استخراج مستويات ودرجات معيارية للاختبارات المستخلصة

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طالبات المرحلة المتوسطة بأعمار (14) في محافظة البصرة

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Ahmed, A. Z., & Usama, A. A. (2023). Validity And Reliability of Field and Wingate Tests to Measure the Anaerobic Power of The Upper Limb Muscles. *Journal of Physical Education* , 35(1), 1–11. <https://www.iasj.net/iasj/article/267417>
- Khalaf, N. Z. (2022). Building and Legalizing some Special Physical Tests for the Players of the National Center for the Care of Sports Talent in Volleyball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2), 336–350. <https://doi.org/10.55998/jrsrse.v32i2.365>
- Laila, Mr. F. (2001). *Measurement and testing in physical education*. Al-Kitab Publishing Center.
- Muhammad, S. H. (2001). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports* (4th Edition). Dar Al-Fikr.
- Omar, S. D. (2023). Exploratory factorial construction of some elements of physical fitness and some physical measurements for emerging weightlifters. *Kufa Journal Physical Education Sciences* , 2(5), 59–84. <https://www.iasj.net/iasj/article/264166>
- raed, mohomed mshatat. (2012). Analytical study of the explosive power tests the muscles of the two men using factor analysis. *Journal of Studies and Researches of Sport Education* , 32(1), 9–21. <https://www.iasj.net/iasj/article/44241>



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Kinetic Perception And Intelligence And Their Relationship To Front And Back Roll Performance In Gymnastics

Fatima Hassan Hassoun ¹  

Department of Student Activities / University of Basra

Article information

Article history:

Received 3/1/2024

Accepted 11/2/2024

Available online 15, mar,2024

Keywords:

motor perception, intelligence,
forward rolling, backward rolling

Abstract

The research aims to identify the degree of kinetic perception, intelligence, forward and backward rolling, and the relationship between motor perception, intelligence, and forward and backward rolling of the sprouts. The descriptive approach was used in the style of studying the relationship, and the research sample reached (20) sprouts from the Basra Educational Training Center. The conclusions of the research were that the buds in the training center had a significant degree of motor awareness and intelligence. The buds have an appropriate degree of skill performance in front and back rolling. There is a significant correlation between kinetic perception, intelligence, and forward and backward rolling.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



الإدراك الحركي والذكاء وعلاقتها بأداء الدرجة الامامية والخلفية بالجمناستك

فاطمة حسن حسون 1  

جامعة البصرة / قسم النشاطات الطلابية

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على درجة الادراك الحركي والذكاء والدرجة الامامية والخلفية والعلاقة بين الادراك الحركي والذكاء والدرجة الامامية والخلفية للبراعم، تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقة وبلغت عينة البحث (20) برعم من المركز التدريبي لتربية البصرة، وكانت استنتاجات البحث يتمتع البراعم في المركز التدريبي بدرجة معنوية من الادراك الحركي و الذكاء. ويمتلك البراعم درجة مناسبة من الأداء المهاري للدرجة الامامية والخلفية ووجود علاقة ارتباط معنوية بين الادراك الحركي والذكاء والدرجة الامامية والخلفية.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/1/3

القبول: 2024/2/11

التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية:

الادراك الحركي، الذكاء، الدرجة الامامية،
الدرجة الخلفية

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

من منطلق العناية بالطفل في ميادين مختلفة عديدة ومنها ميدان الرياضة يتطلب من المتخصصين في جميع المجالات إن يبذلوا جهودهم متعاونين للنهوض بالطفولة التي هي الأساس التي يبنى عليها المجتمع السليم، لهذا لا بد من الاهتمام بهذه المرحلة إيماناً إن مستقبل الأمة في حاضر أطفالها.

و نظراً لأهمية العلاقة بين الإدراك الحركي و الذكاء في مختلف الجوانب البدنية والعقلية والمهارية حيث لهما أهمية كبيرة في مجال التعليم في المدرسة و تعليم وأداء مختلف المهارات الرياضية ومنها مهارات الجمناستك ، لذا يجب أن يتمتع البرعم بدرجة مناسبة من الإدراك الحركي و الذكاء حتى تكون لديه القدرة على التعلم والتكيف مع ما تعلمه من أجل التعرف على مهارات حل المشاكل مما يمكن الطفل من حل المشكلات التي تقف في طريقه لان الذكاء والتعلم مفاهيم ترتبط بالإدراك حيث يعتبر الدماغ وعاء عضوي للمعرفة ولا يمكن تصور تعلم بدون حاضن مادي وهو الدماغ والتعلم يحدث في الدماغ حسب ماهية درجة الذكاء المتوفرة لدى الطفل ، ومن خلال هذه المعطيات جاءت أهمية هذه الدراسة كونها تسعى لإظهار أهمية الذكاء وعلاقته بالإدراك الحركي للبراعم (Qahtan Tohme, 2023)

حيث يذكر (Raysan & Louay, 2002) "إن القدرات الحركية من أهم القدرات العقلية التي يقوم عليها النشاط الحركي للإنسان بوجه عام والنشاط الرياضي بوجه خاص نظراً للعلاقة الوثيقة بين الحركة والإدراك حيث تشير معظم نظريات علم التعلم إلى الاندماج بين القدرات الإدراكية والقدرات الحركية" كذلك يشير (Jumaa, 2003) "بالرغم من إن الإدراك يبدأ بإثارة حواسنا إلا إنه في الواقع عملية داخلية أو نشاط نفسي يقوم به الفرد من خلال تفاعله مع البيئة والتي تحدث عن طريق النشاط العصبي الذي يقوم به الجهاز العصبي بالاشتراك مع أجهزة الجسم"

وهناك بعض الدراسات تخص مجال الإدراك الحركي والذكاء منها دراسة (Salwa, 1981) درست العلاقة بين الذكاء والإدراك الحركي لأطفال الصف الثاني ودراسة (Jamal, 1990) درست القدرات الإدراكية الحركية لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي دراسة مقارنة بين الريف والحضر ويمكن إبراز أهمية البحث بالآتي: -

- الوقوف وبأسلوب علمي على مستوى الإدراك الحركي والذكاء للبراعم.
- الاستفادة من معرفة الذكاء وعلاقته بالإدراك الحركي في وضع المفردات المناسبة للمهارات الرياضية في الجمناستك.

1-2 مشكلة البحث: -

إن الإدراك الحركي هو قدرات تعليمية يمكن أن يتعلمها البرعم لأنها تعتمد على الحركة كوسيلة كي يصل التعلم للبرعم بشكل مناسب ولذلك يجب أن يكون هناك تفاعلاً بين القدرات الحركية والقدرات الإدراكية بحيث يمكن أن تنمو كلاً القدرتين جنباً إلى جنب.

أما موضوع الذكاء فهو يشترك في كل عملية تعليمية لدوره البارز في وصول البرعم للأداء الجيد لارتباطه بأساليب السلوك ومظاهر النشاط العقلي كالتعليم والتفكير وبواعث السلوك ودوافعه المختلفة. ، وكذلك لاحظت الباحثة قلة الدراسات في مجال بحوث الإدراك الحركي والذكاء ورياضة الجمناستك رغم ارتباطهما لهذا ارتأت دراسة هذه المشكلة لتضيف علاقة مهمة بين الإدراك الحركي والذكاء وبين أداء الدرجة الامامية والخلفية عسى ان تزيد اهتمام المدربين بهما لما لهم من دور إيجابي في تطوير الأداء.

1-3 أهداف البحث: -

- 1- درجة الادراك الحركي و الذكاء و الدرحة الامامية و الخلفية للبراعم بعمر (10) سنوات .
- 2- العلاقة بين الادراك الحركي والذكاء والدرحة الامامية الخلفية للبراعم بعمر (10) سنوات.

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: براعم مركز تدريب مديرية تربية البصرة

1-4-2 المجال المكاني: قاعة المركز التدريبي لمديرية تربية البصرة

1-4-3 المجال الزمني: من 2023/10/1 الى 2023/12/25

1-5 تعريف المصطلحات:

- الذكاء: - "هو القدرة على التعلم واستخدام الفرد ما تعلمه في التكيف لمواقف جديدة أي حل مشكلات جديدة .
- الادراك الحركي: - "هو قدرات تعليمية تعتمد على الحركية كوسيلة لأن يأخذ التعلم مكانه " . (Ismail, 2002)

2- منهجية البحث وإجراءاته البحث: -

2-1- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقة وذلك لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه.

2-2- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من المركز التدريبي للجناساتك التابع لمديرية تربية البصرة، حيث بلغ إجمالي عينة البحث (20) براعم بعمر (10) سنوات إضافة الى (3) براعم للدراسة الاستطلاعية.

2-3 الأدوات المستخدمة في البحث: -

1- قلم رصاص - ورقة بيضاء - ممحاة

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث: -

بعد إطلاع الباحثة على العديد من المراجع والدراسات المشابهة (8) (9) (12) حيث تم حصر مجموعة من الاختبارات الخاصة لاختبارات الذكاء والادراك الحركي وهي: -

أ- اختبارات الذكاء وهي :

- اختبار رسم الرجل .

- اختبار المتاهات

- اختبار إكمال الصور (Jaber, 1975)

ب- اختبارات الادراك الحركي و هي :

- اختبار التعرف على أجزاء الجسم

- اختبار تقليد الحركة

- اختبار التوازن .

- اختبار التمييز بين أجزاء الجسم الأيمن والأيسر . (Amin Al-Khouly & Osama Rateb, 1998)

وقامت الباحثة بعرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء وعددهم (8) ملحق (1) من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة البصرة . ملحق (2) وبعدها قامت الباحثة بتحديد الاختبارات المناسبة عن طريق النسب المئوية لأراء الخبراء وكما يتضح من خلال الجدول (1)

جدول (1)

يبين النسب المئوية للخبراء على الاختبارات المرشحة لاختبارات الإدراك الحركي و الذكاء

ت	الاختبار	مناسب	النسبة المئوية	غير مناسب	النسبة المئوية
اختبارات الذكاء					
1	رسم الرجل	7	%87,5	1	% 12.5
2	اختبار المتاهات	3	%37.5	5	% 62.5
3	أكمال الصور	4	% 50	4	% 50
اختبارات الإدراك الحركي					
1	التعرف على أجزاء الجسم	6	% 75	2	% 25
2	تقليد الحركة	5	% 62.5	3	%37.5
3	التوازن	3	37.5	5	62.5
4	التمييز بين أجزاء الجسم الأيمن والأيسر	2	% 25	6	% 75

اعتمدت الباحثة نسبة (75%) للقبول بالاختبار المناسب تم اختيار اختبار رسم الرجل بالنسبة للاختبارات الخاصة بالذكاء واختبار التعرف على أجزاء الجسم بالنسبة للاختبارات الخاصة باختبارات الادراك الحركي.

2-5 اختبار الادراك الحركي :

- التعرف على أجزاء الجسم :

يلمس الطفل أجزاء مختلفة من جسمه تبعاً لأوامر الممتحن اللفظية مثل : المس الكتيفين ، الحوض ، الرأس ، رسغي القدمين ، الأذنين ، الرجلين ، العينين ، الكوعين ، الفم ، عظمتي الحوض . ملحق (3) .
ويقيم هذا الاختبار على أساس مراعاة سلوك الطفل واستجابات اتجاه العضو المسمى سواء في سرعة الاستجابة أو في عدم التردد ، كما يقيم قدرة الطفل على إدراك العلاقات الثنائية للأعضاء الزوجية .
الدرجة : تعطى درجة لجميع البنود مجتمعة طبقاً للمستويات الآتية :-

- أداء الطفل لجميع البنود بطريقة مناسبة . (الدرجة 4)

- أدى بقليل من التردد أو الاضطراب . (الدرجة 3)

- يظهر بعض التردد في استجابة أو أكثر ، أو إذا لم يلمس غير عضو واحد من الأعضاء الزوجية . (الدرجة 2)

- إذا كان غير قادر على تحديد واحد أو أكثر من الأعضاء أو إذا مس جسمه حتى يجد الأعضاء . (الدرجة 1)

2-6 اختبار الذكاء :-

- رسم الرجل :

يصنف اختبار رسم الرجل بأنه اختبار غير لفظي ، حيث يقيس القدرة العقلية دون الحاجة إلى استخدام اللغة ، ومن مزايا هذا الاختبار يتصف بسهولة وقلة نفقاته ، وهو بسيط في إعطائه ، سهولة أدائه فإنه يعطي للطفل مطلق الحرية في الطريقة التي يريد إتباعها في رسم الرجل ، ويمكن تطبيقه كاختبار فردي وجماعي كما إنه لا يحتاج إلى وقت كبير في أدائه وكذلك في تصحيحه واستخراج درجاته ، ويستغرق أدائه من المفحوص (10) دقائق ، ولا يتطلب من الطفل أكثر من رسم صورة للرجل كما يتذكرها أو يتخيلها ولا يحتاج لذلك أكثر من المواد الآتية :-

- قلم الرصاص .
- ورقة بيضاء سميكة (A4) .
- سطح منبسط أملس لئلا تحدث في الرسم تقويب .
- ممحاة يستعملها الطفل عند الحاجة .

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبار على عينة البحث قامت الباحثة بتصحيح هذا الاختبار وفق مفاتيح الإجابة المعدة لكل جزء من أجزاء الاختبار بحيث تعطى درجة لكل جزء من الأجزاء وفق معالجات خاصة ثم تجمع درجات الأجزاء لكل اختبار لتعطى الدرجة الخام للاختبار ، وقد تم تجميع درجات الاختبار في كشوف خاصة بكل عينة من العينات موضح فيها الدرجات الخام للاختبار لكل فرد من أفراد العينة ملحق(4) .

2-7 صدق الاختبارات :-

يعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار ، وهو خاصية أساسية يجب توفرها في الاختبار (Laila, 2003) وقد استخدمت الباحثة صدق المحكمين لاختبار الذكاء والادراك الحركي ، حيث تم عرضه على الخبراء وعددهم (15) ملحق (5) للتأكد من مناسبة الاختبار للعينة وحصلت الباحثة على الصدق من خلال أجابات الخبراء .

2-8 اختبار الدرحة الامامية والخلفية:

عملت الباحثة على اجراء الاختبار عن طريق الأداء المهاري للدرحة الامامية و الخلفية للبراعم من خلال (3) محكمين بأعطائهم استمارة تحكيم تتوزع الدرجات على الجزء التحضيري (3) درجات و (5) درجات للجزء الرئيسي و (2) درجة للجزء الختامي و بذلك يكون مجموع الدرجات (10) درجات ثم تقوم الباحثة باستخراج الوسط الحسابي للدرجات الثلاثة للمحكمين و هي تكون الدرجة النهائية لعينة البحث.

2-9- الدراسة الاستطلاعية :-

أجريت الدراسة الاستطلاعية على العينة العشوائية البالغ عددهم (3) براعم من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وقد أجريت في 1 / 11 / 2023 ، وقد كان

2-10 الدراسة الرئيسية:

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات المختارة على عينة البراعم في يوم الأحد 1 - 12 - 2023 ، ولغاية 6 - 11 - 2023 ، مع مراعاة جميع الظروف والإمكانيات لتوفير الأجواء المناسبة لتطبيق الاختبارات .

2-11 الوسائل الإحصائية :-

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - الالتواء - معامل الارتباط البسيط

3-1 عرض النتائج:

من خلال القياسات والاختبارات والتحليل الإحصائي الذي طبق على العينة توصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج

التالية :-

جدول(2)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الوسيط و الالتواء للادراك الحركي

المتغير	الوحدة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الادراك الحركي	الدرجة	3.12	0.28	2.99	1.39

جدول(3)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الوسيط و الالتواء للذكاء

المتغير	الوحدة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الذكاء	الدرجة	37.24	8.47	30.47	2.39

جدول(4)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الوسيط و الالتواء للدرجة الامامية

المتغير	الوحدة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الدرجة الامامية	الدرجة	6.24	2.02	5	1.84
الدرجة الخلفية	الدرجة	6.89	2.58	5	2.19

جدول (5)

يبين متوسط الفروق بين الوسط الحسابي و الوسيط الفرضي لعينة البحث

ت	المهارات	الوحدة	القياسات		الوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
			الانحراف	الوسط			
1	الادراك الحركي	الدرجة	0.28	3.12	2.00	3.25	معنوي
2	الذكاء	الدرجة	8.47	37.24	25.5	7.58	معنوي
3	الدرجة الامامية	الدرجة	2.02	6.24	5.00	1.24	غير معنوي
4	الدرجة الخلفية	الدرجة	2.58	6.89	5.00	1.57	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية = 2.15

جدول (6)

مصفوفة الارتباط بين الادراك الحركي و الذكاء و الدرجة الامامية و الخلفية للبراعم

المتغيرات	الدرجة الامامية	الدرجة الخلفية
الادراك الحركي	0.87	0.88
الذكاء	0.65	0.68

(ر) الجدولية = 0.54

3-2 مناقشة النتائج :-

أتضح من خلال الجداول (2، 3، 4) ان عينة البحث تتمتع بدرجات مناسبة في الادراك الحركي و الذكاء و الدرجة الامامية و الخلفية حيث أن أوساطهم الحسابية و قيمة الالتواء تبين انهم ضمن التوزيع الطبيعي للعينة بزيادة أو نقصان (+-3ع) وان قيمة الالتواء كانت أقل من (+-3)

و يتضح من خلال الجدول (5) تمتع العينة بدرجة معنوية من الادراك الحركي و الذكاء حيث هناك فروق معنوية بين الأوساط الحسابية و الأوساط الفرضية مما يدل على تمتعهم بدرجات جيدة من الادراك الحركي و الذكاء .

كذلك يتضح من خلال الجدول (5) ان الفروق عشوائية بين الوسط الحسابي و الوسط الفرضي في الدرجة الامامية و الخلفية للبراعم لان القيمة الجدولية أكبر من القيمة المحسوبة مما يدل الى حاجة العينة الى التدريب أكثر و بجدية لزيادة قدرتهم على الأداء المهاري ، و لكن لو رجعنا الى قيمة الوسط الحسابي لوجدنا انها بلغت (6.24) و (6.84) و هي اكبر من نصف الدرجة الكبرى و البالغة (10) درجات مما يدل على قدرتهم المهارية في أداء الدرجة الامامية و الخلفية و لكن مثلما ذكرنا سابقا انهم يحتاجون الى زيادة التدريب و المران على هذه الحركة (Mashkooor & Othman, 2023)

ويتضح من خلال الجدول (6) أن هناك معامل ارتباط معنوي بين الادراك الحركي و الذكاء و بين الأداء المهاري لحركة الدرجة الامامية و الخلفية مما يبرهن على ان للإدراك الحركي و الذكاء دور في قدرة البرعم على أداء الدرجة الامامية و الخلفية حيث كلما زادت قدرة البرعم في الادراك الحركي و يمتلك قدرة الذكاء كلما اثر إيجابيا على قدرته على أداء الدرجة الامامية و الخلفية (Aldewan & Muhammad, 2014)

إن الإدراك الحركي هو عبارة عن وسائل تعلم الطفل كيفية استخدامه لميكانيكية الجسم كمرشد ومسيطر لحركات وأوضاع الجسم بحيث تجعله قادرا على استنباط المعنى من القدرات والخبرات الجانبية

حيث عن طريق حركة الطفل تنمو قدراته الادراكية وهذه بدورها تعود فتؤثر على قدرات الطفل الحركية وادائه للمهارات الحركية الأساسية فتزيد دقة وتعقيدا وبلغ التفاعل بين الحركة والإدراك حد التكامل والاندماج فيما يعرف بالإدراك الحركي والقدرات الادراكية-الحركية وعلى هذا الأساس فان أهم ما تحرص عليه برامج التربية الحركية هو تنمية وتطوير الحركات الأساسية لطفل خاصة في السنوات الأولى من التعليم الأساسي (Al-Diwan et al., 2013)(Othman et al., 2023)

وتؤكد الباحثة ان الادراك الحركي يمكن تنميته وتطويره من خلال التدريب المتواصل وبذل الجهد، وانه يمكن تطوير الاداء من خلال الاستخدام الجيد للمدركات فيكون تأثيرها على اداء المهارات الرياضية بالجمناستك ايجابيا لكي يحقق اللاعب المستوى العالي من المستوى والاداء المهاري ويتم من خلال التدريب المستمر .

وتشير الباحثة أن تمرينات الإدراك الحركي لها علاقة كبيرة بعملية الإدراك كعملية مهمة من العمليات العقلية والتي تتم في جزء معين من لحاء المخ ومن المعروف أن إدارة العمليات الحركية تتم في مراكز معينة من المخ.

4-1 الاستنتاجات:

- 1- يتمتع البراعم في المركز التدريبي بدرجة معنوية من الإدراك الحركي والذكاء.
- 2- يمتلك البراعم درجة مناسبة من الأداء المهاري للدرجة الامامية والخلفية.
- 3- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الإدراك الحركي والذكاء والدرجة الامامية والخلفية.

4-2 التوصيات:

- 1- رغم ان البراعم يتمتعون بدرجة معنوية من الادراك الحركي والذكاء فأنهم يحتاجون الى التدريب عليها لأنهم في حالة نمو فيحتاجون الى زيادة التركيز عليهم.
- 2- زيادة ساعات التدريب والمران على الأداء المهاري للدرجة الامامية والخلفية.
- 3- اجراء دراسات مشابهه على صفات وعوامل ومهارات أخرى للبراعم.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في براعم مركز تدريب مديرية تربية البصرة

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Aldewan, L. H., & Muhammad, F. H. (2014). The effect of competition in a manner curriculum to teach comparative some ground movements Fluency and intellectual development of children Riyadh. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 40, 74–89.
<https://www.iasj.net/iasj/article/103715>
- Al-Diwan, L. H. M., Othman, I. Ahmed., Zitouni, A. Qader. ., & Abdul Rasoul Taiba Hussein. (2013). Games teach small effect by methods of brainstorming and interactive and Prince for the development of some of the creative capacity of motor. *Misan Journal for Physical Education Sciences*, 7(7), 42–63.
- Amin Al-Khouly, & Osama Rateb. (1998). *Motor Education for the Child: Vol. 3rd edition* (pp. 38–78). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Othman, I. A., Mohamed, L. H., & Shabib, S. S. (2023). The effect of Top Play and Top Sport cards using recreational games in developing children’s creative abilities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2), 33–51.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.466>
- Ismail, A. F. A. K. (2002). *Intelligence and its development among our children* (p. 247). Arab House Library.
- Jaber, A. H. J. (1975). *Intelligence and its Measures* (pp. 118–123). Dar Al-Nahda Al-Arabiya.
- Jamal, A.-D. A. A.-A. (1990). Perceptual-motor abilities of basic education students, a comparative study between rural and urban areas. *Journal of Physical Education Research, Helwan University*, 8(5), 8.
- Jumaa, M. R. (2003). Intelligence and its relationship to motor perception among students in the fifth year of basic education. *Journal of Physical Education and Mass Sports*, 1, 153.
- Laila, Mr. F. (2003). *Measurement and testing in physical education: Vol. 1st edition* (p. 111). Al-Kitab Publishing Center.
- Mashkoo, N. H., & Othman, I. A. (2023). Perceived Self-Efficacy and Its Relationship to Dexterous Thinking Among Third-Stage Female Students in the College of Physical Education and Sports Sciences – University of Basra. *Journal of Studies and Researches of Sport Education* , 33(1), 69–83. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.376>
- Qahtan Tohme, H. (2023). The effect of using exercises with aids in learning the skill of the forward roll in artistic gymnastics for children aged 4–6 years. *Wasit Journal of Rhea Sciences*, 14(2), 171–184. <https://doi.org/10.31185/wjoss.170>

Raysan, K. M., & Louay, A. (2002). *Physical Education and Movement for Preschool Children: Vol. 1st Edition* (p. 71). International Scientific House for Publishing and Distribution.

Salwa, M. R. (1981). The relationship between intelligence and motor awareness of children in the second grade of primary school from 6 to 12 years old. *The Second Scientific Conference for Studies and Research in Physical Education, Helwan University*, 12.

ملحق(1)

أسماء الخبراء الذين عرضت عليهم الاختبارات

ت	الاسم	الجهة
1	أ.د عبد الستار جبار	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
2	أ.د عبد الكاظم جليل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
3	أ.د محمد عبد الوهاب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
4	أ.د رياض نوري	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
5	أ.د منتظر مجيد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
6	أ.د علي فرحان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
7	أ.د ليث محمود	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
8	أ.د غازي لفته	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة

ملحق(2)

الاختبارات التي عرضت على الخبراء

الاخ / الدكتور الفاضل.....
بعد التحية ،،،

نظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها ولما لكم من خبرة في مجال التربية البدنية و علوم الرياضة نعرض لسيادتكم الاستمارة الخاصة بتحديد الاختبارات لقياس الادراك الحركي و الذكاء للبراعم بعمر (10) سنوات حيث تقوم الباحثة بدراسة بعنوان :
" الادراك الحركي و الذكاء و علاقتهما بأداء الدرجة الامامية و الخلفية بالجناستك "
ولغرض الوصول الى الهدف أعلاه قامت الباحثة بعد الاطلاع على المصادر المتخصصة لذلك نأمل منكم بيان رأيكم في الاختبارات الموضحة وذلك من حيث مناسبتها أو أي إضافات أخرى تجدونها مناسبة وضرورية خدمة لمتطلبات البحث

ولكم وافر الشكر والتقدير

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اختبارات الذكاء والادراك الحركي

التعديل المقترح	غير مناسب	مناسب	اختبارات الذكاء
			اختبار رسم الرجل (لجواندنف)
			اختبار المتاهات (بورثيوس)
			اختبار إكمال الصور (لهيلي)
			اختبارات الادراك الحركي
			اختبار (التعرف على أجزاء الجسم)
			اختبار (تقليد الحركة)
			اختبار (التوازن)
			اختبار (التمييز بين اجزاء الجسم الايمن والايسر)

ملحق (3) اختبار الادراك الحركي

- 1- اختبار تعيين أجزاء الجسم :
- الغرض من الاختبار : قياس الوعي بالجسم .
- الأداء : يقف الطفل ويطلب منه لمس أجزاء من الجسم تبعاً لأوامر الممتحن اللفظية ويتم لمس الأجزاء الآتية كالاتي :-
1- لمس الكتفين .
2- لمس عظمي الحوض
3- لمس الرأس
4- لمس رسغي القدمين
5- لمس الأذنين
6- لمس الركبتين
7- لمس العينين
8- لمس الكوع الأيمن
9- لمس الكوع الأيسر
10- لمس الفم
- الدرجة : تعطى الدرجة لجميع البنود مجتمعة طبقاً للمستويات الآتية :-
- أداء الطفل لجميع البنود بطريقة مناسبة (الدرجة 4)
- أدى بقليل من التردد أو الاضطراب (الدرجة3)
- يظهر بعض التردد في استجابة أو أكثر، أو إذا كان لم يلمس غير عضو واحد من الأعضاء الزوجية (الدرجة 2)
- إذا كان غير قادر على تحديد واحد أو أكثر من الأعضاء أو إذا لمس جسمه حتى يجد الأعضاء (الدرجة1)

ملحق (4) اختبار الذكاء / اختبار رسم الرجل

يتميز هذا الاختبار ببساطة إجراءاته ، اذ لا يتطلب اكثر من ورقة بيضاء وقلم ، ويطلب من المفحوص رسم رجل على الورقة دون اعطاء أية إرشادات وأفضل سن يطبق فيها الاختبار هي التي تتراوح بين 3 ، 10 سنوات ، ويصحح الاختبار ليس

على اساس القدرة الفنية او جمال الرسم ، بل على اساس توافر نقاط او جوانب معينة في الرسم تحتوي على تفصيل جسمي أو خاص بالملايس او على اساس اتساق النسب بين اجزاء الجسم وغيرها ومنها :

ت	المفردة	ت	المفردة
1	الرأس	27	إظهار راحة اليد
2	الساقان	28	مفصل الذراع
3	الذراعان	29	مفصل الساق
4	الجدع	30	تناسب الرأس
5	طول الجذع اكبر من عرضه	31	تناسب الذراعين
6	ظهور الاكتاف بوضوح تام	32	تناسب الساقين
7	اتصال الذراعين والساقين	33	تناسب القدمين
8	اتصال الذراعين والساقين في المكان الصحيح	34	الذراعين والساقين من بعدين
9	الرقبة	35	إظهار الكعب
10	تمشي خطوط الرقبة مع الرأس أو الجذع أو كليهما	36	التناسق الحركي لخطوط الرسم (عام)
11	العينان	37	التناسق الحركي لخطوط الرسم (دقيق)
12	الأنف	38	التناسق الحركي لخطوط الرأس
13	الفم	39	التناسق الحركي لخطوط الجذع
14	الفم والانف من بعدين	40	التناسق الحركي لخطوط الذراعين والساقين
15	إظهار فتحتي الانف	41	التناسق الحركي لخطوط ملامح الوجه
16	الشعر	42	وجود الاذنين
17	الشعر في الاماكن الصحيحة	43	اظهار الاذنين في مكانهما الصحيح وبطريقة متناسبة
18	الملايس (عام)	44	اظهار تفاصيل العين (الحاجب والرمش)
19	وجود قطعتين من الملايس	45	اظهار تفاصيل العين (انسان العين)
20	خلو الملايس من الشفافية	46	اظهار تفاصيل العين (تناسب العين)
21	وجود 4 قطع من الملايس	47	اظهار تفاصيل العين (اتجاه النظر)
22	وجود ملايس كاملة	48	اظهار الذقن والجبهة
23	الاصابع	49	اظهار بروز الذقن
24	صحة عدد الأصابع	50	الرسم الجانبي (1)

25	صحة تفاصيل الأصابع	51	الرسم الجانبي (2)
26	صحة رسم الابهام		

ملحق (5)

أسماء الخبراء لغرض صدق المحكمين

ت	الخبراء	الجهة
1	أ.د عبد الستار جبار	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
2	أ.د عبد الكاظم جليل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
3	أ.د محمد عبد الوهاب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
4	أ.د رياض نوري	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
5	أ.د منتظر مجيد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
6	أ.د محمد عوفي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
7	أ.د موفق صينخ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
8	أ.د علي فرحان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
9	أ.د ليث محمود	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
10	أ.د محمد رحيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
11	أ.د ناجي مطشر	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
12	أ.د حيدر عوده	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
13	أ.د سعيد حسين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
14	أ.د غازي لفته	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة
15	أ.د علي جبار	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/البصرة



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Using Special Exercises for The Explosive Power Of The Legs And Arms According To Energy Systems In Developing Some Physical And Functional Aspects Of Gymnasts

Adel Majeed Khazaal¹  

Mahasen Hussein Fadel²  

University of Basra / College of Physical Education and Sports Sciences^{1,2}

Article information

Article history:

Received 7/11/2023

Accepted 8/1/2024

Available online 15, mar,2024

Keywords:

Special exercises, explosive power, energy systems, gymnastics

Abstract

The study aimed to prepare special exercises (physical - skill) according to the energy systems of the three areas of physical effort (the phosphorous, lactic, and oxygenic system) and to identify the differences between the pre- and post-tests for the control and experimental groups in some physical and functional variables among the gymnasts. The researchers used the experimental method. Using the design of two groups (control and experimental), and accordingly, the researchers chose the research sample in a deliberate manner, namely the players of the Specialized Gymnastics Center, who numbered (16 players). The researchers concluded that the exercises used according to the areas of physical effort from the training schedule prepared by (Matthews and Fox) have an effective effect in improving the results. Physical tests (legs and arms) and functional tests for the experimental group showed that the time and volume of exercises according to the energy systems were effective in causing changes from the functional and physical side, with the exception of the variable (pulse after 1 minute of rest, and running 20 m). The most important recommendations were to rely in building training curricula on the principle of specificity (Training on according to the areas of physical effort and the process of supplying the muscles with the necessary energy).







مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



استخدام تمارينات خاصة للقدرة الانفجارية للرجلين والذراعين وفق انظمة الطاقة في تطوير بعض الجوانب البدنية والوظيفية للاعبين الجمناستك

محاسن حسين فاضل 2  

عادل مجيد خزعل 1  

جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{1,2}

المخلص

هدفت الدراسة اعداد تمارين خاصة (بدنية – مهارية) على وفق انظمة الطاقة لمناطق الجهد البدني الثلاث (النظام الفوسفاجيني, اللاكتيكي, الاوكسجيني) و التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى لاعبي الجمناستك ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأستعمال تصميم المجموعتين(ضابطة وتجريبية) وعليه اختار الباحثان عينة البحث بطريقة عمدية هم لاعبو المركز التخصصي للجمناستك والبالغ عددهم (16 لاعبا) ، واستنتج الباحثان للبحث ان التمارينات المستخدمة على وفق مناطق الجهد البدني من جدولة التدريب التي اعدھا (ماتئوس وفوكس) ذات تأثير فعال في تحسن نتائج الاختبارات البدنية (الرجلين والذراعين) والوظيفية لدى المجموعة التجريبية وأن زمن التمارينات وحجمها وفق انظمة الطاقة كانت فعالة في احداث التغيرات من الجانب الوظيفي والبدني باستثناء متغير (النبض بعد 1دقيقة راحة , وركض 20م ، واهم التوصيات كانت الاعتماد في بناء المناهج التدريبيه على مبدأ الخصوصية (التمرين على وفق مناطق الجهد البدني وعملية امداد العضلات بالطاقة اللازمة).

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2023/11/7
القبول : 2024/1/8
اذار, 15/2024 التوفر على الانترنت:

الكلمات المفتاحية :

تمارين خاصة ، القدرة الانفجارية ، أنظمة الطاقة ،
الجمناستك.

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

أن عملية الوصول الى الانجازات العالية وتحقيق الفوز لم يعد عملية سهلة المنال بسبب أن المستويات الرياضية وفي جميع الفعاليات قد وصل الى الاداء المثالي أو مقرب منه. لذلك الدول تسعى الى استكمال مقومات تقدمها بابتكار عمل جديد ومفيد لتخرج بأساليب حديثة متسلحة بالعلم والمعرفة والتربية الرياضية إحدى هذه الواجهات المتقدمة التي يمكن أن نلمسها من زوايا ذلك التقدم , كما أن التدريب الرياضي الحديث أتخذ هيكلًا تنظيميًا يتفق مع حالة التطور الجديد باستخدامه وسائل حديثة في عملية التدريب الرياضي , اي تغيير تلك الاساليب التقليدية المعتمد عليها سابقا واعتماد وسائل واساليب جديدة وفق أسلوب مقنن يؤدي الى معرفة تأثير التدريب الرياضي في تطوير العديد من المؤشرات البدنية والمهارية والوظيفية. وكما في دراسة (Nahida Mashkoo et al., 2018) انه خير دليل تعدد المجالات الخاصة بالبحوث والمؤتمرات المحلية والدولية الخاصة بالتدريب الرياضي اخذت تزدهر بصورة لافتة.

ورياضة الجمناستك واحدة من الألعاب الفردية الفرقية التي أصبحت تنافس الألعاب الاخرى من ناحية التوسع الجماهيري والاعلام والدعاية والتسويق الرياضي وكذلك فعاليتها تقام على مدار السنة ضمن بطولات الاتحاد الدولي مما أكد الاهتمام الكبير باللعبة , لذلك تتطلب أعدادا بدنيا ومهاريا خاصا من أجل رفع كفاءة وقدرة اللاعب لأنها تتطلب السرعة العالية في الانتقال والقوة الانفجارية في القفز والدقة والرشاقة والتحمل في الاداء مما جعلها تتميز عن غيرها من الالعاب لأنها تحتاج الى متطلبات عالية لتحقيق الانجاز (Israa Hussein Ali et al., 2019) (Al-Diwan, 1992)

أن التدريب الرياضي الحديث يهدف الى التركيز على تطوير نظم أنتاج الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة للأداء فكلما تحسنت إمكانية الرياضي الوظيفية انعكس ذلك بشكل عام على مستوى الاداء البدني والمهاري من خلال وضع تمارين تستند على الاسس العلمية وكذلك من خلال التجارب العلمية التي قام بها الخبراء والتي ركزت على أنظمة أنتاج الطاقة علما لكل فعالية رياضية متطلبات طاقة خاصة تختلف عن الاخرى وبأسلوب مختلف من خلال تطبيق مبدأ الخصوصية في التدريب اولا أي بمعنى تحديد نظام الطاقة المسيطر في الفعالية وكيفية استخدام العضلات للطاقة المتاحة كي تعمل وتؤدي وفقا لنظم انتاجها.

لذا تكمن اهمية البحث من خلال تجريب تمارين خاصة للرجلين والذراعين (بدنية ومهارية) على وفق انظمة الطاقة وبطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة لثلاث مناطق للجهد من جدولة التدريب بهدف رفع كفاءة اللاعب معتمدا على مبدأ التكيف بين مراحل وفترات العمل والراحة بين التكرارات والمجاميع.

2-1 مشكلة البحث

أن التمارين المقننة التي يتم تنفيذها اثناء الوحدة التدريبية بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي مما تؤدي الى تحقيق أهداف العملية التدريبية وقياس هذه التمارين يتم بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي في نوع النشاط الممارس , فلذلك ولدت مشكلة البحث من خلال مشاهدة ومتابعة بطولة العراق بان هناك انخفاض في الجانب البدني عندما يكون تكرار متتالي في الاداء للمهارات لدى اللاعبين مما دعا الباحثان الى السعي لوضع تمارين خاصة مستندة على وفق نظم إنتاج الطاقة المعتمدة من (ماثيوس وفوكس) لمناطق الجهد بحيث تكون مشابهة للأداء المهاري كي يكون هناك تكامل في الاداء البدني والمهاري في وقت واحد ووفق نظام الطاقة العامل في لعبة الجمناستك والاجهزة المستخدمة فيه.

3-1 أهداف البحث

- 1- اعداد تمارين خاصة (بدنية -مهارة) على وفق انظمة الطاقة لمناطق الجهد البدني الثلاث (النظام الفوسفاجيني, اللاكتيكي, الاوكسجيني).
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى لاعبي الجمناستك.
- 3- التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والوظيفية لدى لاعبي الجمناستك.

4-1 فروض البحث

- 1- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية قيد الدراسة.
- 2- وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والوظيفية ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المركز التدريبي التخصصي للجمناستك في ذي قار للموسم 2022-2023.

1-5-2 المجال المكاني: قاعة المركز التخصصي في ذي قار.

1-5-3 المجال الزمني: من 2023/4/22 لغاية 2023/9/20.

2-الدراسات النظرية

1-2 مناطق الجهد البدني

توزع أنظمة الطاقة اعتمادا على زمن الاداء الى اربعة مناطق للجهد موضحا أسس تشكيل الحمل بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة وكما موضحة في جدول (1) ثم قام الباحثان باستبعاد منطقة الجهد الثالثة لأنها لا تخدم اللعبة.

جدول (1)

يبين توزيع مناطق الجهد البدني وحسب زمن الاداء على رأي (ماثيوس وفوكس)

مناطق الجهد	نظام الطاقة	زمن الاداء	عدد التكرارات	عدد المجموعات	عدد التكرارات في المجموعة	نسبة العمل للراحة	نوعية الراحة
منطقة الجهد الاولى	النظام الفوسفاجيني	10/ثا	50	5	10	3-1 دقيقة	مشي وتمطيه
		15/ثا	45	5	9		
		20/ثا	40	4	10		
		26/ثا	32	4	8		
منطقة الجهد الثانية	النظام الفوسفاجيني ي اللاكتيكي	30/ثا	25	5	5	3-1 دقيقة	تمارين خفيفة الى متوسطة
		40/ثا	20	4	5		
		60/ثا	15	3	5		
		120	10	2	4		
منطقة الجهد الثالثة	نظام الأكتيك والاكسجين	150	8	2	4	3-1 دقيقة	تمارين خفيفة
		160	6	1	6		
		180	4	1	4		

راحة	1,1دقيق ة 2,1دقيق ة	4 3	1 1	4 3	4-3 د 5-4	النظام الايوكسجين	منطقة الجهد الرابعة
------	------------------------------	--------	--------	--------	--------------	----------------------	---------------------------

1- منطقة الجهد الاول

تعد هذه المنطقة على النظام اللااوكسجيني الفوسفاجيني الذي يعد اسرع الانظمة في عملية انتاج الطاقة وهو المسؤول عن انتاج الطاقة في الانشطة البدنية التي تؤدي بسرعة قصوى او دون القصوى وفي زمن لايزيد عن (30ثا) ومن مميزات هذا النظام هو

ا- لا يعتمد على توفير الاوكسجين ومن ثم الاعتماد على الرئتين في عملية التبادل الغازي وعمل القلب وعمل الاوعية الدموية في نقلها الدم.

ب- لا يعتمد على سلسلة التفاعلات الكيميائية

ج- تختزن العضلات كل من (CP - ATP) بطريقة مباشرة،(Jafar AL arjan, 2022) ويلاحظ من بعد الانتهاء من الجهد يتم خزن (بناء) المركبات الفوسفاجينية في العضلات تبعا لزمن الراحة كما موضحة في جدول (2) الذي يبين ذلك.

جدول(2)

يبين نسب اعادة بناء ATP-CP تبعا لنظام الراحة البيئية

نسبة اعادة بناء انتاج الطاقة(ATP-CP)	زمن الراحة (ثا)
قليل جدا	تحت 15ثا
50%	30 ثانية
75%	60 ثانية
88%	90 ثانية
94%	120 ثانية
100%	فوق 120 ثانية

2- منطقة الجهد الثانية

تقع هذه المنطقة وفق النظام الفوسفاتي اللاكتيكي ويسمى (بالجلزة اللاهوائية نسبة الى انشطار السكر في غياب الاوكسجين) ويكون زمن الاداء من (30-120ثا) ويحتوي على مجموعتين المجموعة الاولى (30-40 ثا) والمجموعة الثانية (60-70-120 ثا) وهو التي تقع فيه الحركات الارضية لدى لاعبي الجمناستك والتي تعد من الفعاليات اللااوكسجينية بنسبة تصل الى (90%) عند اداء المهارات في الجمناستك الفني ومن مميزات هذا النظام هي

- لا يحتاج الى وجود الاوكسجين - يحدث التفاعل في الساييتوبلازم

- ينتج كمية كافية لاستعادة الطاقة (ثلاثي فوسفات الادنوسين).

3- منطقة الجهد الثالثة

يكون زمن الاداء فيها بالدقائق من (2-3 دقيقة)مقسمة الى ثلاثة مجاميع اد تقع ضمن فعالية (800م) او الجمناستك فتم استبعادها من قبل الباحثان.

4- منطقة الجهد الرابعة

تقع هذه المنطقة على وفق نظام الطاقة الاوكسجيني اذ يعد هذا النظام من انظمة الطاقة المستخدمة في الفعاليات ذات الشدة المعتدلة ولمدة طويلة نسبياً بعد ان يكون الاستمرار بالعمل لأكثر من دقيقتين او ثلاثة اذ يبدأ هذا النظام بالسيطرة على تجهيز الجسم بالطاقة بوجود الاوكسجين اذ يتم تحرير الطاقة وتزويد الجسم (العضلات) عن طريق التحلل التام بالكاربوهيدرات والدهون التي تتأكسد بمساهمة الاوكسجين فعندما تتأكسد الكربوهيدرات بطريقة اوكسجينية فإنها تزود بكميات اكبر للطاقة وبسرعة بطيئة، فضلاً عن ان تراكم حامض اللاكتيك لا يكون كبيراً، وقد اوضح (وليمز) ان الطاقة المتولدة في هذا النظام هي الاكثر كفاءة من الانظمة السابقة فيما يخص انتاج مادة (ATP) وان نسبة انتاج الاوكسجين تصل الى 50% بعد 2دقيقة من الجهد وهذه النسبة تزداد الى (80%) خلال 5دقائق بعد الجهد والى (98%) بعد عمل ساعة واحدة، وان الانشطار التام (180غم) من الكليكوجين في هذا النظام يؤدي الى تكوين (39جزء من atp)) وانشطار (260غم) من الدهون يؤدي الى تكوين (120جزء من ATP) نحو (3,5لتر) اذا كان مصدر الطاقة هي الكلايكوجين في حين تصل الى (4لتر) اوكسجين في حالة الدهون

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

اختار الباحثان المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين (ضابطة وتجريبية) كونها ملائمة لحل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه وفروضه

3-2 عينة البحث: ان اختيار عينة البحث مرتبطا ارتباطا وثيقا بطبيعة المجتمع المأخوذ منه وطبيعة المشكلة ويمثل مجتمع البحث 100% وعليه اختار الباحثان عينة البحث بطريقة عمدية هم لاعبو المركز التخصصي للجمناستك في ذي قار والبالغ عددهم (16 لاعبا) تم استبعاد (4 لاعب) لأداء التجربة الاستطلاعية عليهم ثم تم تقسيم العينة بطريقة القرعة لتحديد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وكانت النسبة المئوية للعينة تمثل 75% من المجتمع الاصل وتم احتساب التكافؤ للمجموعتين في الاختبارات (العمر، الطول، العمر التدريبي، الوزن، النبض بعد الجهد، ركض 20م، الرشاقة، وثب عمودي، رمي كرة طبية، ثلاث وثبات) البحث كما في جدول (3) وعند مقارنة (ت المحسوبة) بقيمتها الجدولية البالغة (1,71) عند درجة حرية (14) تحت مستوى خطأ 0,05 تبين انها اقل من القيمة الجدولية في جميع متغيرات البحث مما يدل على تكافؤ افراد العينة وتجانسها

جدول (3)

يبين التكافؤ في بعض متغيرات الدراسة وقيمة (ت المحسوبة)

قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
	ع	س	ع	س	
1,47	4,8	26,4	4,5	25,6	العمر (سنة)
0,85	5,9	187	6,3	186	الطول (سم)
0,72	3,6	6,1	2,3	5,7	العمر التدريبي (سنة)
0,35	6,12	76,33	4,84	77,16	الوزن (كغم)
0,15	4,16	176,6	3,9	176,4	نبض بعد الجهد (عدد)

1,35	16,71	194,90	14,46	196,66	وثب عمودي من الثابت (الشغل) (كغم/م/ثا)
0,27	1,04	6,78	1,5	6,67	رمي كرة طبية 2كغم من الجلوس (م)
0,57	1,3	7,65	1,26	7,88	ثلاث وثبات (م)
0,46	1,1	3,87	1,1	3,92	ركض 20م من بدء 30م (ثانية)
0,52	1,4	8,94	1,03	8,92	اختبار رشاقة (ثانية)

3-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات.

1-3-3 وسائل جمع المعلومات

- 1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- 2- الاختبارات والقياس
- 3- شبكة الاتصالات الدولية الانترنت

2-3-3 اجهزة وادوات البحث

- 1- شريط قياس، ساعة توقيت الكترونية عدد4 نوع كاسيو
- 2- شريط لاصق، موانع وشواخص عدد10، مصاطب عدد5 بارتفاع (40-50-60سم)
- 3- ابسطة مختلفة القياسات

4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث

- 1- اختبار القفز العمودي من الثبات لقياس القدرة اللاواكسجينية الفوسفاتية واختبار 30 ثانية للخطوة اللاهوائية و اختبار الخطوة لهارفرد (Abu Al-Ela & Nasr El-Din, 1993)
 - 2- اختبار روفي وقياس معدل ضربات القلب بالراحة واختبار القفز العمودي من الثبات (Ali, 1994).
 - 7- اختبار رمي الكرة الطبية من وضع الجلوس على الكرسي وزن (2كغم) واختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي في (10 ثانية) واختبار بارو وركض 20 م من بدء 30م (Abu Al-Ala & Muhammad, 1997)
 - 3-5 التجربة الاستطلاعية
- قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 12-13 / 4 / 2023 وذلك في تمام الساعة الرابعة عصرا على عينة مكونة من 4 لاعبين من عينة البحث
- #### 3-6 خطوات تنفيذ البحث.

اولا: الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث يومي 18-19 / 9 / 2023 الساعة الرابعة عصرا بحيث كان اليوم الاول مخصص للمجموعة التجريبية واليوم الثاني للمجموعة الضابطة وتم تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات البعدية وتلافي حدوث الاخطاء.

ثانياً: التمرينات المستخدمة:

تم أعداد تمارين خاصة بالذراعين والرجلين وفق مناطق الجهد البدني بحيث كان استخدام 4 وحدات في الاسبوع من مجموع 6 وحدات يقوم المركز التخصصي بالتدريب فيها بواقع 2 يوم للرجلين ثم 2 يوم للذراعين وكانت بداية العمل من تاريخ 20/4/ لغاية 2023/9/18 في فترة الاعداد الخاص وتحتوي هذه التمارين على شدة التدريب من 85% الى 95% للنظام الاول والثاني اما النظام الرابع فكانت الشدة 60% معتمدا على زيادة فترة وعدد التكرارات للتمرين واستمراره لأكثر من (2دقيقة) مع اعطاء راحة بين التكرارات وراحة كافية بين المجموعات وعلى ضوء الاختبارات القبلية والتجربة الاستطلاعية حيث قنن الشدة من اقصى انجاز .

استخدم زمن 20 دقيقة من كل وحدة تدريبية من الزمن الكلي للقسم الرئيسي عدد التمارين في الاسبوع 4 ايام وعدد التمارين لفترة 12 اسبوع هي 48 تمرين زمن التمارين المستخدمة من قبل الباحث 960 دقيقة منها 70% عمل ومنها راحة 30% اي بواقع 672 دقيقة عمل و288 دقيقة راحة.

ثالثاً: الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية يومي 19-20 / 9 / 2023 الساعة الرابعة عصرا بحيث وتم تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية المشابهة للاختبارات القبلية.

3-7 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS)

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض النتائج للمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت المحتسبة والجدولية) للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبارات	القبلي		البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية
	ع	س	ع	س		
القدرة الفوسفاجينية	196,66	14,46	200,39	4,22	0,87	1,796
القدرة اللاكتيكية	41,60	1,96	41,96	0,86	0,41	
اختبار الخطوة لهارفر	61,76	3,33	70,12	4,94	4,44	
نبض راحة	72,10	3,1	70,02	2,91	1,55	
نبض بعد الجهد	176,4	3,9	172,84	3,1	2,26	
نبض بعد دقيقة راحة من الجهد	157,3	5,2	154,11	2,16	1,71	
اختبار روفي	20,58	0,94	19,69	0,92	2,70	
الوثب العمودي	45,33	5,44	46,97	3,18	1,03	
ثلاث وثبات	7,88	1,26	7,94	0,84	0,27	
رمي الكرة الطبية من الجلوس على الكرسي	6,67	1,5	7,13	1	0,87	
ثني ومد الذراع 10 ثانية من الاستلقاء على البطن	6,6	1,5	7,01	0,65	0,80	
ركض 20 متر من بدء 30 متر	3,92	1,1	3,36	0,98	1,21	
اختبار رشاقة	8,92	1,03	8,54	0,86	0,79	

1- المجموعة الضابطة

من خلال جدول (4) الذي يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت المحتسبة والجدولية) للمجموعة الضابطة حيث اظهرت النتائج لثلاث متغيرات وجود فروق معنوية هي (اختبار الخطوة لهارفر , نبض بعد الجهد , اختبار روفي) اما في باقي المتغيرات لم تظهر هناك فروق احصائية مما يدل على عدم وجود فروق فيها لان قيمة (ت المحتسبة) في هذه المتغيرات اقل من قيمتها الجدولية تحت درجة حرية (11) ومستوى خطأ (0,5) هي (1,796).

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت المحتسبة والجدولية) للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	القبلي		البعدية		ت المحتسبة	ت الجدولية
	ع	س	ع	س		
القدرة الفوسفاجينية	16,71	194,90	218,50	6,44	4,81	1,796
القدرة اللاكتيكية	2,7	40,60	43,31	1,12	2,54	
اختبار الخطوة لهارفر	3,54	62,36	85,28	5,42	12,35	
نبض راحة	2,80	74,18	66,12	3,1	8,86	
نبض بعد الجهد	4,16	176,6	170,25	3,14	3,45	
نبض بعد دقيقة راحة من الجهد	4,22	158,3	153,33,16	3,16	2,88	
اختبار روفي	1,10	20,90	18,96	0,82	4,51	
الوثب العمودي	3,36	43,75	51	2,14	5,94	
ثلاث وثبات	1,30	7,65	8,70	1,010	2,01	
رمي الكرة الطبية من الجلوس على الكرسي	1,04	6,78	8,89	0,87	5,02	
ثني ومد الذراع 10 ثانية من الاستلقاء على البطن	1,3	6,4	8,14	0,86	3,55	
ركض 20 متر من بدء 30 متر	1,1	3,87	2,86	0,98	2,29	
اختبار رشاقة	1,4	8,94	7,62	0,68	2,89	

1- المجموعة التجريبية

من جدول (5) الذي يبين فيه قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت المحتسبة والجدولية) للمجموعة التجريبية حيث اظهرت النتائج في جميع المتغيرات على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية لان قيمة (ت المحتسبة) أكبر من قيمتها الجدولية تحت درجة حرية (11) ومستوى خطأ (0,5) هي (1,796).

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت المحتسبة والجدولية) للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة التجريبية

الاختبارات	البعدي / ضابطة		البعدي / تجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية
	ع	س	ع	س		
القدرة الفوسفاجينية	4,22	200,39	6,44	218,50	10,52	1,72
القدرة اللاكتيكية	0,86	41,96	1,12	43,31	4,35	
اختبار الخطوة لهارفر	4,94	70,12	5,42	85,28	9,30	
نبض راحة	2,91	70,02	3,1	66,12	4,10	
نبض بعد الجهد	3,1	172,84	3,14	170,35	2,54	
نبض بعد دقيقة راحة من الجهد	2,16	154,11	3,16	153,3	0,85	
اختبار روفي	0,92	19,69	0,82	18,96	3,57	
الوثب العمودي	3,18	46,97	2,14	51	3,87	
ثلاث وثبات من الثابت	0,84	7,94	1,01	8,70	2,58	
رمي الكرة الطبية من الجلوس على الكرسي	1	7,13	0,87	8,89	5,94	
ثني ومد الذراع 10 ثانية من الاستلقاء على البطن	0,65	7,01	0,86	8,14	4,70	
ركض 20 متر من بدء 30 متر	0,98	3,36	0,98	2,86	1,66	
اختبار رشاقة	0,86	8,54	0,68	7,62	3,83	

2- البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

من جدول (6) الذي يبين فيه قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت المحتسبة والجدولية) للمجموعة الضابطة التجريبية حيث اظهرت النتائج الى عدم وجود فروق معنوية فقط في متغيري (النبض بعد دقيقة راحة من بعد الجهد, وركض (20م) من بدء (30م)) ام المتغيرات الاخرى وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية لان قيمة (ت المحتسبة) اكبر من قيمتها الجدولية تحت درجة حرية (22) ومستوى خطأ (0,5) هي (1,72) .

4-2 مناقشة النتائج

أولاً: القدرة اللاأوكسجينية الفوسفاجينية

يفسر الباحثان سبب الفروق الى أن التمرينات المستخدمة كانت معدة وفق احتياجات الجسم من الطاقة وبمختلف مناطقها اذ عملت على تطوير (APT-PC) بما يتلاءم مع عمل وكفاءة الانزيمات المسؤولة عن تحرير الطاقة وكذلك بعض الانزيمات عملت على اعادة تكوينها وبسرعة وضمن فترات الراحة التي تعطى للعينة بعد اداء التمرين لان هذا النظام يتطلب التكيف على تدريبات قصويه او الاقل من القصويه (عالية الشدة) التي تتميز بالطابع الانفجاري اللحظي وهذا دائما ما يستخدمه اللاعب أثناء أداء حركة الكب (Abbas Mohamed, 2023) والقفز على الصندوق (Ali Jwad, 2005) او حركات حسان المقابض (Laith Mohammed, 2019) بالجمباز اثناء التدريب إذ يؤكد (انه من الضروري الاعتماد على التدريب بشدد مشابهة لظروف المنافسات لغرض تطوير قدرة اللاعب اللاأوكسجينية الفوسفاجينية مما يساعد على انتاج طاقة بما يتلائم مع

شدة المنافسة او الاختبار) (Saif, 2018). كما يفسر الباحثان ان طبيعة الاداء يعتمد على القدرة الفوسفاجينية كونها بشكل اساسي الاعتماد عليها خاصة عند تنفيذ الواجبات الحركية التي تتطلب انقباضات عضلية سريعة وقوية وهذا ما اكده (ان حاجة لاعب الجمناز لاستخدام هذه القدرة لها الخصوصية التي تميزها عن باقي الالعب الاخرى اذ يشكل هذا النظام 80% من الطاقة التي يحتاجها اللاعب) (Muhammad, 2000).

ثانياً: القدرة اللاكتيكية

يفسر الباحثان سبب الفروق يعود الى أن نوعية التمارين المستخدمة وزمنها باستخدام شدد عالية عملت على توليد كمية من حامض اللاكتيك في العضلة وخاصة عندما تكون طريقة الاداء سريعة مستغرقة فترة زمنية في بعض الاحيان أكثر من (120-180 ثا) عملت على انتشار حامض اللاكتيك في العضلة وبالتالي باستطاعة اللاعب أن يتحملها نتيجة الاستمرار في عملية التدريب الممنهج والمنظم (Oday Tarq et al., 2013), أذ يذكر (نتيجة التدريب المنتظم والمستمر يستطيع الرياضي تحمل نسبة مرتفعة من حامض اللاكتيك بالدم بعد المجهود البدني وهذا يدل على تحسن الحالة الفسيولوجية له وقدرته على الاستمرار بالعمل على الرغم من زيادة تركيزه في الدم) وكذلك يفسر الباحثان أن أستعمال بعض التمرينات وفق مناطق الجهد المختلفة وبخصوصية تامة عن طريق التركيز على متطلبات الاداء التخصصي في قاعة الجمناسك وبما يتلائم مع نظام الطاقة المراد تحسينه وتطويره, اذ يؤكد(أن التبادل الطبيعي بين احتياجات الطاقة وعملية إعادة بناءها يؤدي الى حدوث عملية التوازن بالجسم وبذلك قد يؤثر تأثيراً قليلاً في بعض الصفات البدنية) (Basma & Dharam, 2023).

ثالثاً: اختبار الخطوة لهارفر. (Raysan, 2002)

يفسر الباحثان ذلك الى طبيعة التمارين المستخدمة وما يصاحبها من توقعات واعتماد اللاعب على نظام الطاقة الاوكسجيني عملت على زيادة تحسن وتطوير السعة الاوكسجينية للمجموعة التجريبية فضلاً على احتوائها على نظام مختلط (لاوكسجيني, أوكسجيني) ادت الى تحسن هذه القدرة, اذ يؤكد(السعة الاوكسجينية تتحسن في هذا النوع من التدريب عند احتوائها على تمرينات أوكسجينية وبالتالي تؤدي تحسن القدرة الاوكسجينية) وكذلك يفسر الباحثان الى أن التمارين التي طبقت في الوحدة التدريبية كانت مقننة على وفق منطقة الجهد الرابعة لنظم انتاج الطاقة وبنواحي مختلفة أدت الى تحسن هذا الاختبار, اذ يؤكد أن المدخل لتحديد اتجاه حمل التدريب يتوقف على معرفة نظام الامداد بالطاقة) (Amr Allah, 1998).

رابعاً: نبض وقت الراحة.

يفسر الباحثان ذلك يعود الى طبيعة التمرينات المطبقة التي كان لها الاثر الايجابي في مؤشر النبض من خلال حصول حالة من التكيف في القلب والدورة الدموية باتجاه رفع القابلية الوظيفية لهذا الجهاز نتيجة كبر حجم الضربة في الدقيقة عند المجموعة التجريبية الذي أنعكس على الاجهزة الوظيفية لديهم , اذ يؤكد (ان ممارسة التدريب المنظم والمستمر لدى الرياضي يؤدي الى انخفاض في معدل ضربات القلب) وكذلك يؤكد (ان سبب انخفاض معدل ضربات القلب دليل على حصول حالة التطور عند الرياضي من خلال تحسن عمل القلب وزيادة الدفع القلبي وبالتالي العمل بأقتصادية أكثر)

خامساً: نبض بعد الجهد مباشرة.

يفسر الباحثان هذا الفرق من الجانب الوظيفي اذ يعني هناك انخفاض في معدل ضربات القلب بعد الجهد وعلى الرغم من زيادة الناتج القلبي وزيادة صرف الطاقة ولكن بشكل منظم بحيث كان ينسجم مع الحمل الخارجي مما ساهم بارتفاع متناسب مع الجهد والذي عمل على تطور قابلية عضلة القلب وحجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة والاكسجين الواصل والمستخلص من قبل خلايا الجسم العاملة, اذ يؤكد (ان زيادة عدد ضربات القلب تأتي نتيجة العمل الذي قد يكون في بعض الاحيان أعلى من

قدرات الفرد الفسيولوجية التي لا تسمح بحدوث حالة الشفاء وبالتالي تؤثر على حدوث خلل في زيادة معدل ضربات القلب وخاصة عندما تكون هناك ظروف مشابهة لظروف المنافسات المصاحبة للرياضي لأنها تلعب دورا كبيرا بعدم حدوث الانتظام في معدل ضربات القلب نتيجة التركيز على الانجاز) .

سادسا: نبض بعد دقيقة راحة من بعد الجهد.

يفسر الباحثان على الرغم من عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين بينما لو نظرنا الى الاوساط الحسابية نجد ان هناك فروق والتي لم تظهر من الجانب الاحصائي اذ هناك بعض التأثيرات لمحتوى التمارين الخاصة بالمجموعتين من حيث الحجم والشكل ساهمت بتكيف عينة البحث بالعودة السريعة او القريبة من الحالة الاعتيادية مما تشير على قدرة الجهاز الوعائي الدموي على التخلص من نسبة ولو قليلة من تراكم CO_2, H وهم العاملين الاساسيين لزيادة التهوية الرئوية والتي ترتبط طرديا مع معدل ضربات القلب مما تساهم بإيصال كمية كافية من الدم وبالتالي العودة السريعة للخلايا العصبية لأداء وظائفها بصورة طبيعية او الاقرب للحالة السوية, اذ يؤكد (ان وصول معدل ضربات القلب الى معدل 120-140 ضربة/دقيقة بعد الجهد البدني يعني ان مخزون الطاقة ATP-CP قد تم تكوينها والتي ادة الى انخفاض مستوى حامض اللاكتيك في الدم والعضلات وعودة الجسم لحالته الطبيعية).

سابعا: اختبار (روفي).

يفسر الباحثان ذلك الفرق الى ان العينة انتظمت بتنفيذ التمارين ذات الطابع المركب والتي عملت على احداث تغييرات على اجهزة الجسم الوظيفية وذلك بعدد ضربات القلب بعد اداء الجهد او التمرين او الوحدة التدريبية بصورة عامة, اذ يؤكد(ان زيادة شدة التدريب يؤدي الى زيادة معدل ضربات القلب) وكذلك يؤكد " انه يمكن الحكم على مدى تكيف القلب للحمل البدني بدراسة وتقويم معدل النبض بعد اداء الجهد البدني " .

ثامنا: الوثب العمودي من الثابت.

يفسر الباحثان ان التمرينات الخاصة بالرجلين المستخدمة ادت الى تطوير القدرة الانفجارية بشكل فعال لأنها كانت تعطى ضمن النظام الاول للطاقة مما ساعد على احداث الفرق بشكل ملحوظ , اذ يؤكد " علم التدريب الحديث على هذا النوع من التمرينات هي الافضل والاكثر فاعلية في تطوير القدرة الانفجارية وتعمل على تطور قوة عضلات الرجلين لان هناك علاقة ارتباط طردية بين زيادة قوة عضلات الرجلين بنتائج القدرة الانفجارية والتي يعبر عنها بالقفز العميق" وكذلك استخدام تمرينات القفز العميق عملت على تنمية القدرة الانفجارية عن طريق دورة الاطالة والتقصير للاليف العضلية اي التحول من النقلص اللامركزي الى النقلص المركزي مما يزيد من انتاج القوة العضلية العاملة , اذ يذكر (ان تدريبات القفز العميق هي الوسيلة التي تعمل على تنمية الجهاز العصبي العضلي كي تستجيب بقوة وسرعة اثناء الحركة التي تتطلب مدا ثم مباشرة تقصير في العضلة).

تاسعا: ثلاث وثبات من الثابت.

يفسر الباحثان ذلك يعود الى أستعمال تمارين مقننة وفق منطقة الجهد بما يتلائم مع صرف الطاقة بالرغم من احتوائها على مقاومة وزن الجسم والموانع والصناديق بحيث كان لها الاثر الايجابي في تطوير مسافة الاختبار لأنها كانت ضد مقاومات, اذ يؤكد "ان التمرين الذي يؤدي باستخدام الموانع والصناديق الخشبية بأستعمال الوزن (الجسم او التنقل) تعد من الوسائل المناسبة لتطوير مكونات القوة الانفجارية"(Qasim & Mansour Al-Anbaki, 1988).

عاشرا: رمي الكرة الطبية من وضع الجلوس على الكرسي.

يفسر الباحثان سبب الفروق يعود الى استخدام للذراعين من وضع الجلوس والاستلقاء او الجلوس على الارض سواء كان بذراع واحدة او بالذراعين وكذلك استخدام تمارينات المشي على الذراعين جميعها ساهمت في تحسين القوة الانفجارية للذراعين وبالتالي ساعد على تحمل العضلة على انواع واحمال مختلفة من التمارينات وهذا التحمل المتزايد عمل على تطوير القدرة على الانقباض اثناء الحركة وزاد من قوتها, اذ يؤكد(من خلال مرحلة الاطالة اللامركزية يتم اختزان مقدار اكبر من الطاقة المرنة داخل العضلة وهذه الطاقة المختزنة يعاد استخدامها في مرحلة الانقباض المركزي مما يؤدي الى زيادة قوة العضلة) (Nahida Mashkoor et al., 2018).

الحادي عشر: ثني ومد الذراع (10ثا) من وضع الاستلقاء على البطن.

يفسر الباحثان سبب الفروق الى استخدام تمارينات للذراعين وفق منطقة الجهد الاولى والتي عملت على حدوث الاطالة والتقصير بالعضلة للتغلب على المقاومة الخاصة بالجسم(وزن الجسم) وبشدد قصوية وبتكرارات قد تصل الى (10-30 مرة) ومجموعات مختلفة وفترات راحة غير متساوية بين مجموعة واخرى او تكرار واخر مما عملت على تحسين قدرة الذراعين, اذ يذكر(استخدام تمارينات بشدة قصوى وبتكرارات من 8-10 ومن 3-5 مجموعات وبتكرارات راحة من 1-3 لها تأثير فعال ومباشر في الجهاز العصبي العضلي معا في تطوير مهارات الاداء الحركي بشكل علمي عن طريق تحسن عمل اعضاء الحس ومغازل العضلات والاورتار)

الثاني عشر: ركض 20م من بدء 30م

يفسر الباحثان عدم وجود فروق بين الاختبارين وللمجموعتين على الرغم من وجود اختلاف في الاوساط الحسابية لكن لم تعطي دلالة احصائية لان المجموعتين استخدمت في الوحدات التدريبية تمارين السرعة علما ان السرعة تتعامل مع الزمن ولو شاهدنا مسافة الانطلاق في الحركات الارضية لا تتجاوز (20متر) لذلك كانت مسافة التمارينات قصيرة قياسا بالفعاليات الاخرى فلذلك عملت على تحسن اداء زمن الاختبار ولم تعطي دلالة, اذ يذكر (ان استخدام تدريبات السرعة بمختلف انواعها واشكالها له الاثر الفعال في تطوير التوافق العضلي العصبي وتعزيز عمل الوحدات الحركية السريعة داخل العضلة واستثارتها بسرعة عالية) (Lamyaa Hasan Aldewan et al., 2006).

الثالث عشر: اختبار الرشاقة (بارو)

ان سبب ذلك يعود الى التمارينات التي اتسمت بنظم انتاج الطاقة من حيث زمن الاداء وفترات الراحة التي راعى الباحثان فيها التنوع والتغيير في المواقع والاوزاع لان تغير الاتجاهات اهم جوانب الرشاقة وهي خاصية نادرا ما لاتكون ضمن الاداء المهاري والحركي الذي يمتاز بسرعة وصعوبة تنفيذ الواجب, اذ يؤكد (ان كفاءة استقبال المعلومات من البيئة التدريبية او التنافسية تلعب دورا حيويا في تطوير الرشاقة وتجعلها تصدر الاوامر الحركية للعضلات المنفذة بصورة ايجابية وسهلة) (Aldewan & Al-Temimy, 2013).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1- ان التمارينات المستخدمة على وفق مناطق الجهد البدني من جدولة التدريب التي اعدتها (ماثيوس وفوكس) ذات تأثير فعال في تحسن نتائج الاختبارات البدنية (الرجلين والذراعين) والوظيفية لدى المجموعة التجريبية.

2- أن زمن التمرينات وحجمها وفق انظمة الطاقة كانت فعالة في احداث التغيرات من الجانب الوظيفي والبدني بأستثناء متغير (النبض بعد 1دقيقة راحة , وركض 20م).

3- ان استخدام راحة متغيرة بين التكرارات وبين المجموعات عملت على تكيف الجسم(العضلات) من خلال تنظيم صرف الطاقة واعادة تكوينها.

3- ان استخدام تمرينات الذراعين والرجلين كلا على حدة عمل على احداث تغيرات في اكثر الاختبارات البدنية.

2-5 التوصيات.

1- ضرورة استخدام تمرينات (الذراعين والرجلين كلا على حدة وفي فترة الاعداد الخاص لكي تتناسب مع طبيعة اللعبة.

2- الاعتماد في بناء المناهج التدريبية على مبدأ الخصوصية (التمرين على وفق مناطق الجهد البدني وعملية امداد العضلات بالطاقة اللازمة).

3- تقنين التمرينات وفق زمن ادائها وحجم تكرارها اثناء الوحدة كي نبتعد عن حالة الافراط بالتدريب (الحمل الزائد).

4- ضرورة اجراء دراسات مشابهة ولكن بطريقة تدريبية اخرى.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة بلاعبي المركز التدريبي التخصصي للجمناستك في ذي قار للموسم 2022-2023

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Abbas Mohamed, N. (2023). The Effect of Perceptual-Kinesthetic Exercises in Terms of the Compass of Thinking in Learning a Skill Pronation on the Parallel Device for Female Students *Journal of Studies and Researches of Sport Education*. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.394>©Authors
- Abu Al-Ala, A. A. F., & Muhammad, S. H. (1997). *Physiology and morphology of the athlete and methods of measurement and evaluation: Vol. 1st edition* (Dar Al-Fikr Al-Arabi, Ed.). <https://www.sport.ta4a.us/books/1910-sports-physiology-morphology.html>
- Abu Al-Ela, A. A. F., & Nasr El-Din, R. (1993). *Physiology of Physical Fitness: Vol. 1st edition* (Dar Al-Fikr Al-Arabi, Ed.). http://www.drantably.online/2020/04/drhamada.books_95.html
- Aldewan, L. H., & Al-Temimy, S. L. A. (2013). Formative assessment to the method of teaching methods according to the model of Rosenberg. . . *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 36, 95–108. .<https://www.iasj.net/iasj/article/94544>
- Aldewan, Lamyaa Hasan, Abed Malih, F., & Abdel Karim, K. L. (2006). The effect of using the educational bag on the level of learning some offensive skills with the epee weapon. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 19, 18–44.
- Al-Diwan, L. H. M. (1992). The relationship of some elements of physical fitness to the level of skill performance on gymnastics equipment. *Albasrah University*, 1–68. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.21844.37764>
- Ali, bin S. A.-H. (1994). *The Science of Sports Training: Vol. 1st edition* (Ghar Yunis University Publications, Ed.).
- Ali Jwad. (2005). *Comparing some biokinematic variables on the old vaulting horse and the new vaulting table* [Master's]. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.29260.62081>
- Amr Allah, A. A.-B. (1998). *Rules of sports training and its applications*, (Mansha'at Al-Maaref, Ed.).
- Basma, T. S., & Dharam, M. A. (2023). Interactive agility training and its impact on some physical variables in gymnastics. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, 7(1), 14–39. <https://www.iasj.net/iasj/article/290142>
- Israa Hussein Ali, LAMYAA HASAN MUHMMED AL-DEWAN, & Firas Hassan Abdel Hussein. (2019). The effect of using the Closemire model according to the cognitive method (impulsive versus speculative)In learning some skills with gymnastic on a device Balance beam for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 59, 11–27. <https://www.iasj.net/iasj/article/182617>
- Jafar AL arjan. (2022). *Energy systems and their applications in the sports field*. <https://www.researchgate.net/publication/361792705>
- Laith Mohammed. (2019). *Developing muscle strength using a wooden wall and its effect on teaching some basic skills on the horse handle machine*. <https://www.researchgate.net/publication/335100905>
- Muhammad, T. A.-W. (2000). *Competition Training: Vol. 1st edition*. Dar Al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution.

Nahida Mashkoor, Qusai Ali, & William AliWilliam. (2018). the effect of exercises using rubber ropes and water resistance on the ability to withstand the strength and power characteristic of speed and to achieve the effectiveness of . *Journal of Physical Education Studies and Research*, 29(4). - https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ar&user=VXWlUHQAAAAJ&citation_for_view=VXWlUHQAAAAJ:KIAtU1dfN6UC

Oday Tarq, Serhenk Abdul Qalek, & Ali Ahmed. (2013). Basic Body Metabolism Rate and Its Relationship With Lactic Acid Concentration in Judokas aged 18 – 21 years old. *Journal of Physical Education*, 25(3), 26–42. <https://www.iasj.net/iasj/article/84535>

Qasim, H. H., & Mansour Al-Anbaki. (1988). *Physical fitness and ways to achieve it* (Higher Education Press, Ed.).

Raysan, K. M. (2002). *Sports Physiology* (Dar Al-Shorouk, Ed.).

Saif, A.-D. K. A. (2018). The Effect Of Compound Exercises On Anaerobic Lactic Ability Development And Some Fundamental Skills Of Air force Soccer Club Aged 14 – 16 Years Old. *Journal of Physical Education*, 30(1), 413–429. <https://www.iasj.net/iasj/article/157792>



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effectiveness of the mastery learning method on developing the level of students' volleyball skill performance

Hussein Farhan Sheikh Ali¹ ✉ Munathil Adel Qasim² ✉ 

Ministry of Education - Maysan Education Directorate^{1,2}

Article information

Article history:

Received 11/1/2024

Accepted 2024/2/8

Available online 15, mar,2024

Keywords:

Learning style for mastery, skill performance, volleyball, teaching methods.

Abstract

The study aimed to determine the effectiveness of the mastery learning method on developing and improving the level of skill performance among students of the College of Physical Education and Sports Sciences in volleyball. The methodology of the current study required the nature of the current research to apply the experimental method, and the researchers used the method of pre- and post-tests for the dependent variables among the students of the research group. Research tools: The researchers prepared educational materials, testing tools, and study units according to the mastery learning method by applying the Bloom model and "basic skills tests in volleyball. SPSS system was used in data statistical analysis. The researchers concluded the effectiveness of applying the mastery learning method by applying Bloom's model in learning the basic skills in volleyball and the necessity of using the problem-solving method in learning basic volleyball skills in the educational curriculum for colleges of physical education and sports sciences.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



فاعلية اسلوب التعلم للإتقان على تطوير مستوى الأداء المهارى بالكرة الطائرة لدى الطلبة

حسين فرحان الشيخ علي¹ ✉ مناضل عادل قاسم² ✉
وزارة التربية – مديرية تربية ميسان

الملخص

وهدفت الدراسة على معرفة فاعلية اسلوب التعلم للإتقان على تنمية وتطوير مستوى الأداء المهارى لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة الطائرة، منهجية الدراسة الحالية اقتضت طبيعة البحث الحالي تطبيق المنهج التجريبي، واستخدموا الباحثان اسلوب الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرين التابعين لدى طلاب مجموعة البحث. وأدوات البحث قاموا الباحثان بإعداد المواد التعليمية وأدوات الاختبار الوحدات الدراسية وفقاً لأسلوب التعلم للإتقان بتطبيق نموذج بلوم "واختبارات المهارات الاساسية في الكرة الطائرة". "وبعد جمع البيانات تم معالجتها إحصائياً باستخدام نظام (SPSS) حيث استنتجوا الباحثان مجموعة من الاستنتاجات من أهمها تأثير تطبيق SPSS) اسلوب التعلم للإتقان بتطبيق نموذج بلوم في تعلم مهارة الاساسية في كرة الطائرة ويوصى الباحثون مجموعة من التوصيات من أهمها ضرورة استخدام اسلوب حل المشكلات في "تعلم المهارات الاساسية بكرة الطائرة في المنهاج التعليمي لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة".

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/1/11

القبول: 2024/2/8

التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية:

اسلوب التعلم للإتقان، الأداء المهارى، كرة الطائرة، طرائق التدريس

1-1 مقدمة وأهمية البحث

أساس إتقان المهارات الأساسية هو الوصول إلى أعلى مستوى في مختلف الأنشطة الرياضية، بغض النظر عن مستوى اللياقة البدنية للرياضي الفردي، وبغض النظر عن صفاته الأخلاقية والإرادية. وبدون كل هذا لن يتمكن من تحقيق النتائج المتوقعة، ويتعلق بالإتقان الكامل للمهارات الحركية والمهارية في نوع النشاط البدني الذي يتفوق فيه الفرد. وتعتبر الكرة الطائرة إحدى تلك الرياضات الجماعية التي تتطلب أداءً فنيًا عاليًا في مواقف اللعب المختلفة، حيث يكون لدى اللاعبين ذوي المستوى العالي رغبة قوية من وقت لآخر في فهم مستواهم وقدراتهم فيما يتعلق بمتطلبات اللعبة، وسرعان ما يشعر اللاعبون المبتدئون نفس الرغبة، خاصة أنها تمنحهم القدرة على معرفة مستواهم ومدى تقدمهم في اللعبة (Al-Kamushi & Hamel, 2020). (Al-Mtouri et al., 2018) (et al., 2018) في لعبة الكرة الطائرة يعتبر الأداء الفني المهاري أحد أسس هذه الرياضة، لأن ممارسة المتعلم أو الرياضي هذه لعبة الكرة الطائرة في اللعبة تتطلب مهارات دفاعية وهجومية مستمرًا أثناء المباراة، وهو ما يتطلب سرعة الأداء الفني الذي يعتمد بشكل أساسي على الجوانب البدنية للرياضي، مثل الحركة لذلك يجب التركيز على الإعداد البدني لجميع اللاعبين، حيث إن ذلك سيزيد من قدرتهم على أداء مهاراتهم طوال المباراة، ومع تحسن الأداء الفني، سيتمكن اللاعبون من أداء المهام التكتيكية في أقصر وقت ممكن (Saad, 2022) إن إتقان الأداء التكتيكي من قبل الرياضي والفريق بأكمله يعد أساساً هاماً للرياضات عالية المستوى، حيث إن عملية التفكير تلعب دوراً هاماً في الأنشطة وردود الفعل التي يقوم بها الرياضي عند ممارسة الأنشطة والفعاليات والمسابقات الرياضية المختلفة، وخاصة في العمليات التي يقوم بها اللاعب في تنفيذ مهمة (Othman et al., 2023) وتنفيذ خطط لعب متعددة، وهو ما يتجلى في محاولة اللاعبين تقدير موقفهم بسرعة والتعرف على العلاقات المرتبطة بعملية اللعب، بالإضافة إلى القدرة على الاستدلال والتعميم والعقل حتى يتمكنوا من تقديم الاستجابات الصحيحة في اللعبة وفقاً لذلك. لحالة الأداء المختلفة. إن إتقان أساليب التعلم يوفر للطالب الفرصة للدراسة بالسرعة التي تناسبه، مما يمنحه المساعدة التي يحتاجها في عملية التعلم (Khudari & Nihad, 2022) (Aldewan et al., 2015) وأشار (Abdul Rahman, 2022) إلى أن هذا النهج يهدف إلى تزويد الطلاب بتجربة تعليمية ناجحة ويقترح أيضاً أساليب وطرائق يمكن أن توجه كل طالب في سياق التعلم الجماعي. وتساعد هذه الأساليب على تحقيق المهارات واكتسابها. يتميز تعلم الإتقان بتحسينات كبيرة في أدوات التغذية الراجعة (Kadhim, 2020) المستمرة قد تكمن أهمية البحث الحالي في الآتي:

1. يقدم هذا البحث نموذجاً تطبيقياً لكيفية تطبيق أسلوب التعلم للإتقان وفق نموذج بلوم في تطوير الأداء المهاري في الكرة الطائرة مما قد يساعد المدرسين والمدربين على تطبيق هذا الأسلوب أثناء تعليمهم للمهارات الحركية في الكرة الطائرة، الأمر الذي يصل فيه المتعلمين إلى مستوى الإتقان في الأداء المهاري أثناء سير المباريات.
2. يمكن الاستفادة من تطبيق أسلوب التعلم للإتقان في الدراسة الحالية وذلك من خلال تطبيقها في برنامج إعداد مدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة بكليات الجامعات العراقية .

2.1 مشكلة البحث

يرى الباحثان ان مهارات الهجومية و الدفاعية لها دور هام في زيادة حسم المباراة , حيث أن المتعلم يؤديها في أوضاع مختلفة للجسم ، كما في مهارة الارسال و الاستقبال والاعداد ، وفي حدود علم الباحثان لم يتطرق أي دارسة لهذ الاسلوب بالرغم من كثرة استخدامها في الالعاب و مجالات اخرى حيث أنها اسلوب مستحدث في لعبة الكرة الطائرة، وهي من أفضل الاساليب نظراً تأثير المتعلمين في تعلم المهارات الاساسية بكرة الطائرة , وكذلك سرعة أداء وسهول تعلم من خلالها كما أن هذا الاسلوب

يساهم بشكل كبير في زيادة سرعة اللعب وإحراز الأهداف وإتقان اللاعب وفق الظروف المختلفة، مما يوجب على المتعلمين تعلم من خلالها منذ بداية ليواكب بها التقدم الحالي بتطورات كرة الطائرة. بالإضافة إلى تنوع الوسائل المتاحة للمساعدة في تصحيح الأخطاء، فإن مشكلة الدراسة الحالية تتمثل في تدني مستوى أداء طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان، ونتائج المختلطة. لقد تحسن مستوى تكنولوجيا الكرة الطائرة تعلم المهارات الأساسية، لذا أحتاج إلى التعلم والتدريب في كيفية اعتماد أساليب وطرق التدريس الفعالة (Al-Diwan, 2009)، وصياغة خطط التدريس بناءً على التقنيات التي يجب أن أتقنها. وهذا ما دعا الباحثان إلى ضرورة تقصي أثر أسلوب التعلم للإتقان على تطوير مستوى الأداء المهاري لكرة الطائرة لدى المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان.

3.1 أهداف البحث:

1. تطوير مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان من خلال تطبيق أسلوب التعلم للإتقان وفق أنموذج بلوم.

4.1 أسئلة البحث:

يسعي البحث الحالي إلى الإجابة عن السؤالين التاليين:

1. ما فاعلية تطبيق أسلوب التعلم للإتقان وفق نموذج بلوم في تطوير مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة للمرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ميسان؟

5.1 فرض البحث:

1. يوجد فرق دالٍ إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات الطلاب - مجموعة البحث - قبل تطبيق أسلوب التعلم للإتقان وفق نموذج بلوم وبعدها في اختبار الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لصالح التطبيق البعدي.

6.1 مجالات البحث:

6.1.1 المجال البشري: طلاب المرحلة الرابعة للعام الدراسي (2022\2023) في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة جامعة ميسان.

6.2.1 المجال الزمني: للفترة من 2022/2/15 ولغاية 2022/4/28.

6.3.1 المجال المكاني: قاعات وساحات كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة.

3. إجراءات البحث:

1.3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمجموعتين، إحداهما المجموعة ضابطة وتجريبية الأخرى.

2.3 مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث أشتمل على طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (٤٦) طالباً للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣). وقد قاموا الباحثان باختيار عينة الدراسة من طلاب المرحلة الرابعة بالطريقة القصدية، وقد قاموا الباحثان باختيار (12) طالباً إجراء عليهم الدراسة الاستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة الدراسة الأساسية (٣٤) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الأولى التجريبية تستخدم أسلوب التعلم للإتقان وقوامها (١٧) طالباً في التدريس، والثانية المجموعة الضابطة تستخدم الطريقة المتبعة الشرح والنموذج وقوامها (١٧) طالباً في التدريس.

3.3 تجانس توزيع عينة البحث:

قام الباحثان بإجراء تجانس توزيع عينة الدراسة على ضوء المتغيرات النمو (العمر الزمني، الوزن، الطول)، ومستوى الأداء المهاري للمهارات كرة الطائرة الأساسية، ويبين جدول (1) تجانس توزيع اعضاء العينة قيد الدراسة.

جدول (1)

يبين تجانس وخصائص أفراد عينة الدراسة (ن=34) .

المتغيرات	وحدة الاختبار	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	22.17	1.17	0.568
الوزن	كغم	69.92	6.09	0.479
طول	سم	174.98	5.56	0.429

4.3 وسائل وادوات جمع البيانات:

قام الباحثان بتحديد أدوات جمع البيانات التي تم الاستعانة بها وهي كالآتي:

1.4.3 الأجهزة والأدوات:

- ❖ جهاز السنتميتر لقياس الطول.
- ❖ ميزان الطبي لقياس الوزن .
- ❖ ساعة إيقاف (watch Stop) لحساب الزمن (ثانية).

2.4.3 الاستثمارات:

- ❖ استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المهارات كرة الطائرة قيد الدراسة .
- ❖ استمارة استطلاع رأى الخبراء في الإطار العام لتطبيق البرنامج التعليمي والوحدات التعليمية لهذه الدراسة .

5.3 الاختبارات المهارية:

قام الباحثان بالاطلاع على الدراسات السابقة والمصادر والمراجع العلمية في مجال تعلم المهارات كرة طائرة، وذلك بهدف تحديد أهم الاختبارات الخاصة التي تقيس تلك المهارات بكرة الطائرة، ثم قام الباحثون بعرض تلك الاختبارات على عدد من الخبراء في مجال (تعلم الحركي والطرائق التدريس والاختبارات والاختبار وكرة الطائرة، وقد تم اختيار الاختبارات التي تقيس المهارات كرة الطائرة الأساسية والتي حصلت على نسبة (80%) فأكثر.

1.3.5 الاختبارات المستخدمة:

الاختبار الأول: اختبار قياس مهارة الارسال

التسجيل: يحسب لكل لاعب إرسال صحيح رقم المنطقة التي سقطت فيها الكرة في نصف الملعب المخطط حيث لكل اللعب 10 محاولات وتكون الدرجات موزعة في المناطق من (1 إلى 4 درجات) لذا فان الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي 40 درجة .

الاختبار الثاني: اختبار قياس مهارة الاستقبال

التسجيل: تسجل للاعب المختبر مجموعة النقاط التي يحصل عليها من المحاولات (20 له 10 محاولات من كل دائرة، وبالتالي الدرجة النهائية (60) درجة.

الاختبار الثالث: اختبار قياس مهارة الاعداد

التسجيل: تحسب للاعب عدد الكرات التي مررها للحائط بإتقان في مدة 30 ثانية

6.3 الدراسة الاستطلاعية:

فاعلية استعمال خرائط الصور الرقمية على مستوى أداء بعض المهارات أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من السبت الموافق (15-2-2023) إلى الخميس (22-2-2023) على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة وخارج عينه الدراسة وقوامها (١٢) طالباً . حيث قاموا الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية للتعرف على النواحي الإدارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالدراسة، والتي تم تحديدها فيما يلي:

1. مدى مناسبة الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ التجربة.
2. مدى مناسبة المحتوى التعليمي لقدرات الطلاب ومدى فهمهم له.
3. مدى ملائمة الزمن المحدد للوحدة التعليمية.
4. ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى أفراد عينة البحث.

7.3 البرنامج التعليمي اسلوب التعلم الاتقان

1.7.3 هدف البرنامج التعليمي

يهدف البرنامج التعليمي الي تعلم المهارات كرة الطائرة للطلاب المرحلة الرابعة كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ميسان باستخدام اسلوب التعلم الاتقان .

2.7.3 أسس وضع البرنامج

1. توافق محتوى البرنامج التعليمي مع اهدافه.
2. أن يتناسب محتوى البرنامج مع قدرات الطلاب.
3. أن يساعد البرنامج على تحقيق مبدأ التفاعلية بين الطلاب.
4. أن يراعى عوامل الأمن والسلامة حرصاً على سلامة الطلاب.
5. أن يراعى خصائص الطلاب، واحتياجاتهم النفسية، البدنية، والمهارية.
6. أن يتم مراعاة مبدأ التدرج محتوى البرنامج من المركب إلى الصعب، ومن البسيط إلى السهل .
7. أن يتيح البرنامج فرص الاشتراك والممارسة لكل الطلاب في وقت واحد.
8. أن يكون البرنامج بعيد عن الملل ويتميز بالتشويق والإثارة.

4.7.3 محتوى البرنامج التعليمي

يتضمن محتوى البرنامج التعليمي باستخدام اسلوب التعلم الاتقان لتعلم المهارات بكرة الطائرة وذلك من خلال الجوانب المهارية للمهارات بكرة الطائرة والتي اشتملت (الارسال والاستقبال والاعداد).

5.7.3 الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج:

- ملعب كرة طائرة قانوني - عدد من أجهزة الكمبيوتر - شاشة عرض داتا شو- ساعة إيقاف- كرات طائرة قانونية- أسطوانة مسجلة عليها البرنامج التعليمي.

6.7.3 نمط التعليم المستخدم في تنفيذ البرنامج:

استعمال الباحثان أسلوب التعلم للإتقان من خلال عرض نموذج للمهارة والشرح اللفظي مع التوجيه والإرشاد للطلاب استعمال الحاسب الآلي والداتا شو في عرض أداء المهارات والمراحل الفنية لكل استخدام وفيديو للأداء المتميز مع الحركة كبداية تعليمية، كما تم تنفيذ الأسلوب المتبع الشرح والنموذج على المجموعة الضابطة في التدريس.

7.7.3 البدائل التعليمية المستخدمة في أسلوب التعلم للإتقان:

البديل الأول: أسطوانة مدمجة موضح عليها الخطوات التعليمية وبعض الإرشادات الفنية للمهارات بكرة الطائرة.
البديل الثاني: من خلال أسطوانة مدمجة بداخلها مقاطع فيديو لكل مهارة للمهارات الأساسية في كرة الطائرة وتعرض أجهزة حاسب آلي وشاشة عرض. وتم وضع البدائل التعليمية المستخدمة (الاسطوانة المدمجة - شاشة العرض) الفيديو في أسلوب التعلم للإتقان بالقاعة المغلقة للملعب كرة الطائرة.

8.7.3 بناء البرنامج التعليمي باستخدام التعلم للإتقان

قام الباحثان بعمل مسح مرجعي للعديد من البحوث والدراسات العلمية التي أجريت في أسلوب التعلم للإتقان وذلك للتعرف على خطوات بناء أسلوب التعلم للإتقان وتوصلوا الباحثان الى الخطوات التالية:
قام الباحثان بالرجوع الى المراجع والمصادر في مجال تصميم الوحدات التعليمية في تعلم وتدريب المهارات كرة الطائرة، وذلك لتحديد ووضع العديد من الخطوات التعليمية المتدرجة من البسيط إلى المركب وبعض الإرشادات الفنية للمهارات كرة الطائرة، بالإضافة إلى عدد التكرارات المناسبة والمجموعات وفترات الراحة. اشتملت أسلوب التعلم للإتقان على المدرس ودوره عرض نموذج للمهارة والشرح اللفظي والأسطوانة المدمجة، واسطوانة الفيديو التعليمي، وبعض الإرشادات الفنية للمهارات كرة الطائرة الأساسية.

9.7.3 الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

يتم تنفيذ البرنامج من خلال وحدات تعليمية، وذلك بواقع وحدتين أسبوعياً لمدة (8) أسابيع وبذلك يتضمن البرنامج (16) وحدة تعليمية، وزمن تنفيذ الوحدة (90) تسعون دقيقة وتفاصيل الوحدة التعليمية كما في الجدول التالي:
أ - الجزء التمهيدي (15) دقيقة للإحماء.
ب - الجزء الرئيسي (65) دقيقة لتعليم المهارات بكرة الطائرة والتطبيق العملي وتم توزيع الفترة الزمنية الخاصة بهذا الجزء كما يلي:

1. الجزء التعليمي (25) دقيقة و (40) دقيقة للتطبيق من قبل الطلاب.

2. تم تطبيق الجزء التعليمي (25) دقيقة وفقاً للبدائل التالية:

يبدأ المدرس الجزء التعليمي بالشرح اللفظي وعرض النموذج العملي لأداء المهارة في الوحدات التعليمية القائمة على المدرس الشرح (10) دقائق، وباقي الزمن (60) دقيقة للتطبيق من قبل الطلاب، إذا لم يصل الطالب الى مرحلة الإتقان فيتم استخدام البديل الأول، والطلاب الذين اتقنوا المهارة يساعدوا الطلاب الآخرين في عملية التعلم عند استخدام البديل الأول. بعد مرور (50) دقيقة من الجزء الرئيسي من الوحدة يقوم الباحث باستخدام البديل الأول الأسطوانة المدمجة للمتعلمين الذين لم يصلوا لدرجة الإتقان وهنا يقوم الطالب بالتعامل مع البرمجية التعليمية من خلال الحاسب الآلي لقراءة النص المكتوب ومشاهدة مراحل أداء المهارة المراد تعلمها لمدة (10) دقائق، وباقي الزمن (15) دقيقة لتطبيق ما تم مشاهدته من قبل الطلاب، بالإضافة إلى تقويم الأداء للطلاب، إذا تبقي بعض الطلاب لم يتقنوا المهارة فيتم اللجوء الى البديل الثاني. بعد مرور (60) دقيقة من الجزء الرئيسي من الوحدة يقوم الباحث باستخدام البديل الثاني اسطوانة الفيديو التعليمي وهنا يقوم الطالب بمشاهدة مراحل أداء المهارة المراد

تعلمها من خلال جهاز الفيديو الموصل بشاشة عرض كبيرة لمدة (15) دقيقة وفي نفس وقت المشاهدة يتم التطبيق العملي لما تم مشاهدته من قبل الطلاب، بالإضافة إلى تقييم الأداء للطلاب.
ج- الجزء الختامي (10) دقائق للتهنئة والاسترخاء.

10.7.3 مرحلة تقييم البرنامج:- يجرى بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج وذلك للتعرف على مدى ما تحقق من الأهداف لتقدير أثره بعد الانتهاء من تطبيقه ويتم هذا التقييم من خلال استخدام نفس قياس الاختبار للمستوى الأداء المهارى للمهارات الأساسية بكرة الطائرة التي استخدمت في التقييم القبلي قيد البحث.

5.8 الدراسة الاساسية

1.8.3 الاختبارات القبليّة: قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة في (18-2-2023) حتى (25-2-2023) على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية حيث تم تطبيق الاختبارات الانثروبومترية، والاختبارات المهارية، واختبارات مستوى الأداء المهارى للمهارات بكرة الطائرة الأساسية، وذلك لإيجاد التكافؤ بين المجموعتين قبل البدء في تنفيذ البرنامج التعليمي .

10.7.4 التجربة الأساسية: تم تطبيق محتوى البرنامج التعليمي بتطبيق اسلوب التعلم للإتقان على أفراد المجموع التجريبية لمدة (8) أسابيع متصلة وحدتين في الأسبوع زمن الوحدة (90) دقيقة، وذلك في الفترة من (28-2-2023) وحتى (30-4)، كما تم استخدام الطريقة التقليدية الشرح والنموذج مع المجموعة الضابطة .

3.8.3 الاختبارات البعدي: قاموا الباحثان بإجراء الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية بكرة الطائرة بنفس ترتيب وشروط الاختبارات القبليّة، في الفترة من (2-3/5/2023) .

9.3 المعالجات الإحصائية

استخدموا الباحثان البرنامج الاحصائي (SPSS-23) لتحليل البيانات

عرض ومناقشة النتائج

1.4 عرض النتائج:

جدول (2)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض مهارات الكرة الطائرة .

قيمة ت المحسو بة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة قياس	الاختبارات المهارية
	ع	س	ع	س		
4.15	2.74	25.29	3.12	15.32	درجة	الارسال
3.72	2.18	31.43	2.03	23.98	درجة	الاستقبال
4.24	2.93	18.92	2.1	11.54	درجة	الاعداد

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0,05 .

جدول (3)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض مهارات الكرة الطائرة .

الاختبارات المهارية	وحدة قياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة
		ع	س	ع	س	
الارسال	درجة	2.87	15.66	2.76	20.53	4.33
الاستقبال	درجة	3.32	24.10	3.27	27.63	4.08
الاعداد	درجة	2.57	12.23	3.08	16.46	3.14

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ .

جدول (4)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض مهارات الكرة الطائرة .

المتغيرات	وحدة قياس	التجريبية		الضابطة		ت
		ع	س	ع	س	
الارسال	درجة	2.74	25.29	2.76	20.53	3.48
الاستقبال	درجة	2.18	31.43	3.27	27.63	4.55
الاعداد	درجة	2.93	18.92	3.08	16.46	3.64

2.4 مناقشة النتائج:

ومن خلال الفرضيات قيد الدراسة وبناء على البيانات والنتائج التي تم الحصول عليها ومعالجتها إحصائياً توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

يتبين من جدول (2) وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في مستوى أداء المهاري بكرة الطائرة (الإرسال والاستقبال والاعداد)، مما يعطي انعكاساً على تأثير أسلوب التعلم الإتيقان المتبع على هذه المهارات. وأرجع الباحثان تحسن أفراد في أداء المهاري في المجموعة التجريبية للاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي إلى استخدام الطلاب لمنهج التعلم المتقن، حيث يتضمن تعلم الإتيقان العديد من البدائل، ويقوم المدرسون بشرح المهارة إذا لم يصل المتعلم إلى المرحلة التلقائية في عملية التعلم، هناك خيار ثان، وهو قرص مضغوط تعليمي يحتوي على مقاطع فيديو (Kadhim et al., 2021) شرح الخطوات الفنية والتعليمية وصور العروض وسلسلة الرسوم البيانية. إذا لم يصل المتعلم إلى النقطة التي يريد فيها إتقانها مرة أخرى، فالبديل هو ربط الفيديو مع عرض البيانات، مما يسمح للمتعم بمشاهدة الأداء أثناء أداء المهارة وتصحيح الأداء، مما يمكن أن يساعد في التحفيز المتعلم أن يتعلم. بالإضافة إلى زيادة حافزهم، يمكن أن يكون لهذا تأثير دائم على ما يتعلمونه. ويتفق ذلك مع فتحي وبرعي (2021) ان التعلم للإتيقان يعتمد على النموذج الذي يتم فيه تقسيم

المهارة الى مهم تعليمية متتابعة وبيّن للمتعلم ان هذه المهام يمكن للطلاب اتقانها إذا حصلوا على الزمن الكافي الذي يتطلبه للإتقان وشدّد على عدة وجوه للتعلّم تتوقف على مدي صحة إجابة المدرس على التساؤلات وهي كيف يحدّد مهام التعلّم بوضوح وكيف يرتب تتابع الموادّ التعلّمية وكيف يطبق الاختبارات التي تحسّن التغذية الراجعة ويصحّحها. كما يرجع الباحثان الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي إلى أسلوب التعلّم الاتقان، إذ يساعد في مراعاة الفروق الفردية للطلاب، في حين يميل أفراد المجموعة التجريبية إلى إجراء الاختبار البعدي، حيث أن المتعلّم الذي يمكنه الوصول الى الاتقان من خلال الشرح اللفظي والنموذج ثم إعطاء الوقت الكافي في التعلّم والتدريب مع تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة لهم تختلف في استيعاب الطالب الذي يفهم ويتقن المراحل التالية او باستخدام البديل التعلّمي الأسطوانة المدمجة (Aldewan et al., 2013)، حيث ان كل متعلّم يتعلّم بالطريقة التي تناسبه مع قدراته وإمكانياته وقدراته العقلية. وفي هذا الصدد يشير (Hassan, 2023) ان اسلوب التعلّم الاتقان تعد من الاساليب الهامة لأن ملامحها تؤكد على فهم المتعلّم لطبيعة المهمة التي يتعلّمها وتقسيم المنهج إلى وحدات صغيرة وتقديم اختبارات خلال كل وحدة في نهايتها مع تقديم المناسب للتغذية الراجعة لتصحيح الأخطاء وتذليل الصعوبات التي تواجه المتعلّمين مع إتاحة الوقت الكافي داخل الوقت الأصلي. كما تتفق هذه النتائج في ارتفاع مستوى الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية مع نتائج دراسة كل من (Al-Borai et al., 2021) (Shaheen, 2018) ودراسة (Makkawi, 2019) في أن تطبيق اسلوب التعلّم الاتقان لها أثر ايجابي في مستوى تعلّم المهارات الأساسية لمختلف الألعاب والفعاليات الرياضية الفردية والجماعية (Othman et al., 2023) وبهذا يتحقّق صحة الفرض الأول للدراسة والتي تنص على: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط الاختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية المستخدمة اسلوب التعلّم الاتقان في تعلّم المهارات للكرة الطائرة الأساسية للطلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ولصالح الاختبارات البعدية. يتبين من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار بين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي في مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة الطائرة (الإرسال والاستقبال والاعداد)، مما يعطي انعكاساً على تأثير الطريقة المتبعة الشرح اللفظي والنموذج العملي المتبع على هذه المتغيرات. ويرجعوا الباحثان ذلك إلى أن الاسلوب المتبع بالشرح اللفظي والنموذج العملي يعتمد على الشرح اللفظي للمهارة الحركية ويتبع ذلك أداء النموذج الذي يضيف إلى الطلاب تصور مبدئي لكيفية تطبيق المهارات ثم تأتي مرحلة ممارسة وتكرار الطلاب للمهارات إلى جانب الانتظام والاستمرار في التعلّم، وبعد ذلك تغذية راجعة من جانب الطالب وكل هذا من شأنه رفع مستوى الطلاب وتقديمهم مما أدى إلى حدوث تقدم في أداء المهارات الأساسية في كرة الطائرة. بالإضافة إلى ذلك لا يمكن تجاهل الأسلوب المتبع في التدريس من خلال الشرح الشفهي والعرض النموذج للمهارة قيد الدراسة او المراد تعلمها من قبل المدرس او الزميل، فهي تعتمد على شرح المهارات الحركية والنماذج العملية، وتقدم مجموعة من التمارين من البسيط إلى المعقد، ومن السهل إلى الصعب لممارسة المهارات الأداء المتكرر لدى المتعلمين ومن أجل تعلم العروض بشكل صحيح وإجراء التدريب الفني على المهارات بكرة الطائرة الأساسية، سيكون له تأثير إيجابي على كفاءة الأداء الفني للكرة الطائرة. وبهذا يتحقّق صحة الفرض الثاني للدراسة والتي تنص على: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط الاختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة والمستخدمه الأسلوب المتبع الشرح والنموذج في تعلّم المهارات بكرة الطائرة الأساسية للطلاب المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ولصالح الاختبار البعدي. كما يتبين من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في جميع الاختبارات الخاصة بالمهارات بكرة الطائرة (الإرسال والاستقبال والاعداد)، ولذلك وجدنا أن البرنامج التعلّمي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية كان له تأثير في متغيرات الدراسة مقارنة بأسلوب (الشرح اللفظي وعرض النموذج) المطبق على المجموعة الضابطة. ويرجع الباحثان هذا تحسن

في المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى المتغير التجريبي وهو أسلوب التعلم المتقن، لأنه بدون وقت تدريس محدد يحتاج كل طالب إلى تعلم وفهم المهارات من خلال وسائل تعليمية متعددة (Marawah et al., 2024). (Khdhim et al., 2023) ونظرًا لاختلاف استعداد الطلاب، يمكن استخدام طرق أخرى لتثبيت شكل المهارة في ذهن الطالب. إحدى الطرق هي استخدام الأقراص المضغوطة التعليمية كملاحظات، وهذا ما لم يتوافر للطلاب المجموعة الضابطة التي نفذت الأسلوب المتبع الشرح اللفظي والنموذج العملي في التعلم المهارات الأساسية للعبة الرياضية. كما يرجعوا الباحثان تقدم أعضاء المجموعة التجريبية على أعضاء المجموعة الضابطة إلى تطبيق أفراد المجموعة التجريبية لأسلوب التعلم للإتقان حيث راعت الفروق الفردية بين الطلاب، وبالتالي التعلم طبقاً لقدراتهم الخاصة وسرعتهم الذاتية في عملية التعلم دون إحباط أو خوف عند العمل مع مستويات أعلى منه. وبالتالي يكون عنده القدرة على التعلم بسهولة ويسر وهذا يساعد على زيادة قدرة الطالب في التعليم والتقدم في المهارات وتحقيق مستويات مرتفعة عند أدائها وتقليل الجهد والوقت المبذول في تعليم المهارة. وبالتالي يساعد على تقليل من شعور الطالب بالإحباط وعدم القدرة على الاستمرار والتقدم في أداء المهارات. وبالتالي يقلل من محاولات الفشل في عمليه التعلم، وقد ساعدت اسلوب التعلم للإتقان على توفير للطلاب المناخ والعوامل التي تساعد على تعلم واتقان المهارات قيد البحث. (Mayasa Abd Ali Kazem, 2023) (Huthaifah et al., 2024) إذ أن الفروق الفردية بين المتعلمين يجب ألا يكون العامل المقرر بدرجة تعلمهم حيث إن توافر بيانات تعليمية غنية وتعليم يناسب كل مستوى مع معالجة الصعوبات التي تواجههم بانتظام ستكون العوامل البديلة والحاسمة. وذلك يتفق مع نتائج دراسة كل من (Sajid & Amer, 2022) ودراسة (Basma et al., 2023)، ودراسة (Miqdad, 2022) الذين أكدوا أن أداء أفراد المجموعة التجريبية كان أفضل من أداء أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية، وأيضاً أن استخدام أسلوب تعلم الإتقان في تدريس المهارات الأساسية كان له مساهمة إيجابية في تطوير المستويات المهارية للمتعلمين في تعلم أداء المهاري في للمختلطة المهارات الأساسية. وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث للدراسة والتي تنص على: توجد فروق دالة إحصائياً بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم المهارات بكرة الطائرة الأساسية للطلاب المرحلة الرابعة في كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ميسان ولصالح المجموعة التجريبية.

5. الاستنتاجات والتوصيات

1.5 الاستنتاجات:

1. البرنامج التعليمي المقترح باستخدام اسلوب التعلم الاتقان في تعلم المهارات (الارسال، الاستقبال، والاعداد) بكرة الطائرة ساهم بطريقة ايجابية وفعالة في تطور طلاب في المجموعة التجريبية .
2. البرنامج التعليمي المتبع الشرح اللفظي واعرض نموذج في تعلم المهارات (الارسال، الاستقبال، والاعداد) بكرة الطائرة ساهم بطريقة ايجابية وفعالة في تطور طلاب في المجموعة الضابطة .
3. تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب التعلم الاتقان على المجموعة الضابطة التي استخدمت أسلوب المتبع الشرح اللفظي وإعطاء نموذج مما يدل على فاعلية اسلوب التعلم الاتقان وتأثيره على تعلم المهارات (الارسال، الاستقبال، والاعداد) في كرة الطائرة .

2.5 التوصيات:

1. ينبغي تطبيق اسلوب التعلم الاتقان في جميع المراحل الجامعية بكلليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في تعلم المهارات الأساسية بكرة الطائرة لما له من تأثير وفعالية .

2. أهمية الاستعانة بأسلوب التعلم الاتقان كأحد الأساليب التعليمية في تعلم المهارات كرة الطائرة الأساسية للطلاب المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ميسان .
3. ينبغي إجراء المزيد من البحوث العلمية والدراسات البحثية للتعرف على أهمية وتأثير تطبيق أسلوب التعلم الاتقان في تعلم المهارات الأساسية للألعاب الرياضية الأخرى للطلاب المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
4. إجراء دراسات وبحوث مقارنة بين طريقة التعليم باستخدام أسلوب التعلم الاتقان واساليب اخرى في تطوير المهارات كرة الطائرة الأساسية المهارية ومعرفية.
5. إجراء مزيد من البحث حول أثر استخدام اساليب تعلم الإتقان وبرامج الحاسب المختلفة في تحسين التحصيل الدراسي في جميع المراحل الدراسية.
6. إجراء دورات ودراسات تدريبية لمدرسي التربية البدنية وعلوم التمرين في الجامعات العراقية حول كيفية تدريس جميع المهارات الأساسية للكرة الطائرة باستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة بشكل عام وإتقان اساليب التعلم بشكل خاص .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة طلاب المرحلة الرابعة للعام الدراسي (2023\2022) في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة جامعة ميسان

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس لديهم ايه تضارب في المصالح.

References

- Abdul Rahman, A.-O. (2022). The effectiveness of a proposed teaching model based on the integration of constructivist theories and successful intelligence in developing mathematical prowess among female students of the Early Childhood Education Department for the basics of mathematics course (137 students). *Journal of the College of Education (Assiut)*, 38((3.2)), 157–235. <https://doi.org/10.21608/mfes.2022.231977>
- Al-Borai, I. M. A., Muhammad Ali Al-Borai, imam, & Ali Othman Awad, M. (2021). The effect of using the mastery learning method in teaching the volleyball course on developing the skill performance of first year students at the Faculty of Physical Education, Sohag University. *Journal of Young Researchers in Educational Sciences for Postgraduate Studies in Soha*, 6(6), 293–320. <https://doi.org/10.21608/jyse.2021.131433>
- Aldewan, L. H., Abdul-Sahib, H. M., & al-Mayahi, S. J. K. (2013). Platform impact media super overlap (Alhiebermedia) to learn the effectiveness of the long jump for the Deaf Mute. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 36, 27–41. <https://www.iasj.net/iasj/article/94541>
- Aldewan, L. H., Mohammed, R., & AbdulQadir, A. (2015). Building and the application of a measure to evaluate the curriculum volleyball according to the overall quality from the standpoint of the teaching staff standards. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 44, 21–45. <https://www.iasj.net/iasj/article/108021>
- Al-Diwan, L. H. M. (2009). *Effective methods in teaching physical education*. Al-Nakhil Press. <https://www.researchgate.net/publication/376409835>
- Al-Kamushi, K. A.-H., & Hamel, F. R. (2020). Difficulties facing volleyball players in Libyan clubs. *Journal of Physical Education and Other Sciences*, 5, 7. <http://dspace.elmergib.edu.ly/handle/123456789/1070>
- Al-Mtouri, A. Y., Aldewan, L. H., & Al-Timari, qaswer A. (2018). The effect of swom strategy on learning some basic skills in accordance with kinematic compatibility. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 55, 343–361. <https://www.iasj.net/iasj/article/167442>
- Awad, Y. O., Lamia, H. D., & Shehab, G. S. (2022). Building A Cognitive Achievement Scale For The Skills Of Smash Hitting And Defending The Court In Volleyball For Students. *Journal of Positive School Psychology*, 6(6). <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/7238>
- Basma, N. M., Jalila, J. A., & Ahmed, J. I. (2023). The effect of the mind mapping method for those with a holistic versus analytical cognitive field on scientific knowledge and the accuracy of decision-making regarding the legal rules of volleyball for female students. *Journal of Sports Science*, 15(85), 190–218. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.26400/sp/58/15>
- Hassan, M. I. (2023). The effect of using the Keller method (learning to mastery) on the level of skill performance and motor satisfaction of some basic skills in volleyball among students of the College of Physical Education in New Valley. *New Valley Journal of Sports Sciences*, 9(9), 209–230. <https://doi.org/10.21608/mnvs.2023.249899.1080>
- Huthaifah, N. K., Tiba, H. abdulrasool, & Lamyaa, H. M. (2024). The effect of the self-scheduling strategy (K-W-L) in developing tactical knowledge and some football skill abilities for students.

Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34(1), 28–43.

<https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.488>

Kadhim, M. A. A. (2020). The effect of instant feedback on performance at the digital level on discus effectiveness. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 14(4).

<https://doi.org/10.37506/ijfmt.v14i4.11907>

Kadhim, M. A. A., Abd Fares, M. N., & AL-DEWAN, L. H. M. (2021). The educational bag by the method of self-competition and its impact on learning skill performance And the achievement of discus throwing for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 68, 11–22. <https://www.iasj.net/iasj/article/213162>

Khdhim, M. A. A., Abdulrasool, T. H., & Aldewan, L. H. (2023). The Effect of Using Wheatley's Strategy in Learning the Technical Performance of the Javelin Throwing Event for Students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 20–30.

<https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.395>

Khudari, M. A. A.-M., & Nihad, A. R. (2022). The effect of an educational program using the (Think-Pair-Share) method on the level of cognitive achievement and learning some field hockey skills for students of the Faculty of Physical Education in Qena. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences. Helwan University*, 94(3), 305–344.

<https://doi.org/10.21608/JSBSH.2022.120473.2031>

Makkawi, A. S. F. (2019). The effectiveness of the mastery learning method in learning some basic skills in handball. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 23(1), 1–28.

Marawah, eimad muhan, Lamyaa, H. M., haydar Mahdi, eabd alsaahib, & Mayasa Abd Ali, K. (2024). The effect of a manufactured educational method in improving the technical performance and digital level of the high jumping event for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1), 17–27. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.469>

Mayasa Abd Ali Kazem. (2023). The effectiveness of using the self-scheduling strategy (K-W-L) in learning the technical performance of the students' long jump event. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2), 69–80. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.444>©Authors

Miqdad, T. H. (2022). Following skill exercises in learning artistic performance and developing focus of attention on the accuracy of stabbing with an epee weapon. *Journal of Sports Sciences*, 14(54), 198–213. <https://www.iasj.net/iasj/article/261908>

Othman, A. A., Jassim, N. H., & Ameer Jaber Mushref. (2023). The speed of motor response among players of first-class clubs in Anbar Governorate and its relationship to the performance of the skill of receiving the serve for the volleyball player (libero). *Kufa Journal Physical Education Sciences*, 1(6), 539–555. <https://www.iasj.net/iasj/article/273090>

Saad, N. (2022). Mental alertness and its relationship to perceived self-efficacy among volleyball players. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences. Mansoura*, 48(1), 283–309. <https://doi.org/10.21608/ejsk.2022.174346.1171>

Sajid, A. K., & Amer, R. S. (2022). The effect of the overlapping waves method on physical-kinesthetic intelligence for learning the skill of football handling for students. *Wasit Journal Of Sports Sciences*, 12(4), 358–376. <https://www.iasj.net/iasj/article/256853>

Shaheen, K. R. M. (2018). The effect of using a program based on the mastery learning method on motivation for athletic achievement and learning some basic skills in volleyball. *Journal of Theories and Applications of Physical Education and Sports Sciences*, 29(2), 101–136.

https://journals.ekb.eg/article_300507_976cb4966460ce030506d616d3715df2.pdf

ملحق رقم (1)

المرحلة: الثانية
عدد الطلاب: 24
زمن الوحدة: 90 دقيقة

نموذج لخطة تعليمية بالأسلوب الاتقاني
الهدف التعليمي: تعليم وإتقان الطلاب مهارة الارسال بكرة الطائرة.
الهدف التربوي: تنمية عمل التعاوني.

الملاحظات	التنظيم	شرح محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	الزمن	أقسام الدرس	ت
- التأكيد على الحضور - التأكيد على ارتداء الزي الرياضي - التأكيد على السير والهرولة وعدم التدافع. - التأكيد على الاداء الصحيح للتمرين وفق الابعازات الخاصة بكل تمرين - سير المدرس داخل الصفين لتصحيح الاخطاء		تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية، أخذ الغيابات والحضور	25 دقيقة	القسم الإعدادي	-1
			5 دقيقة	المقدمة	
		< هرولة اعتيادية --< سير -- هرولة مع تدوير ذراع اليمين ثم هرولة مع تدوير < اليسار -- الذراعين إلى الأمام وإلى الخلف - رفع الركبتين أمام أعلى < - سير < هرولة --< بالتعاقب --	10 دقيقة	إحماء	
		(الوقوف - انثناء عرضاً) مد الذراعين جانباً (2 عدة). (الوقوف - تخصر) فتل الجذع جانباً (4 عدة). (الوقوف) ثني الركبتين نصفاً مع رفع الذراعين أماماً (2 عدة). (الوقوف) تدوير رسغ اليد (حر).	10 دقيقة	التمارين البدنية	
التأكيد على الإصغاء إلى شرح وعرض المدرس للمهارة. التأكيد على الانتباه إلى النموذج أثناء أداء المهارة.		من وضعية مسك الكرة، تسحب الكرة إلى الصدر بحيث تشكل اليدين والساعد مع العضد (زاوية قائمة تقريبا). ومن ثم تمتد اليدين بصورة سريعة وكاملة بحيث تكون أصابع اليدين بصورة مستقيمة ومؤشرة إلى الأمام والخارج مع	60 دقيقة	القسم الرئيس	-2
			10 دقيقة	الجزء التعليمي	

التأكيد على استخدام أكثر من نموذج		استعمال قوة الأصابع والراسخين في الدفع، مع التأكيد على حركة الساقين بحيث يكون هناك انثناء بسيط في الركبتين. - عرض المهارة من قبل المدرس مع تقديم نموذج.			
الملاحظات	التنظيم	شرح محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	الزمن	أقسام الدرس	ت
- التأكيد على تطبيق التمارين مهارية بصورة صحيحة. - التأكيد على الأداء الصحيح للمهارة وتقديم التغذية الراجعة عند الحاجة.		التمرين رقم (1): هدف التدريب: أداء مهارة الارسال من اعلي من المنطقة الامامية بحيث تسقط الكرة في المنطقة الخلفية المقابلة. التنظيم: يقف المتعلمون في المنطقة الامامية ويثبت شريط في المنطقة الخلفية في الجزء المقابل من الملعب المهمة: يؤدي المتعلم 10 محاولات بحيث تسقط الكرة داخل المنطقة الخلفية لنصف الملعب الآخر. المعيار: النجاح في 8 ارسالات من أصل العشرة. التمرين رقم (2): هدف التدريب: أداء مهارة الارسال من اعلي من المنطقة الامامية بحيث تسقط في أي جزء من الملعب المقابل. التنظيم: يقف المتعلمون في المنطقة الامامية. المهمة: يؤدي المتعلم 10 محاولات بحيث تسقط الكرة في أي مكان في الجزء الثاني من الملعب المعيار:	50 دقيقة	الجزء التطبيقي	
			13 دقيقة	التمرين الأول	
			13 دقيقة	التمرين الثاني	
			13 دقيقة	التمرين الثالث	

		<p>النجاح في 8 ارسالات من أصل العشرة. التمرين رقم (3): هدف التدريب: أداء مهارة الارسال من اعلي من مسافة 6 أمتار من الشبكة بحيث تسقط الكرة في المستطيلات التنظيم: يقف المتعلمون على بعد 6 أمتار من الشبكة ويقسم الملعب المقابل الى أربع مستطيلات. المهمة: يؤدي المتعلم 10 محاولات مرات في 5 بحيث تسقط الكرة مستطيلات يمين الملعب و 5 مرات مستطيلات يسار الملعب المعيار: النجاح في 8 ارسالات من أصل العشرة.</p>			
<p>- تطبيق الاختبار لمعرفة درجة الإتقان التي وصل إليها الطالب، درجة الإتقان هي من 70% فما فوق.</p>		<p>- التمريرة الصدرية على دائرة مرسومة على الحائط نصف قطرها 96 سم، ترتفع عن الأرض بمقدار 90 سم، المسافة بين الجدار والمختبر 7 م.</p>	10 دقيقة	اختبار تكويني	
<p>الانتباه إلى المدرس والالتزام بالهدوء والانصراف.</p>	<p>●●●●●●●● ●</p>	<p>تمارين تهدئة - إرشادات وتوجيهات - تحية الانصراف</p>	5 دقيقة	الجزء الختامي	-3



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of a self-regulated educational curriculum in learning some basic skills for students in tennis

Tahseen Hosni Tahseen¹  

University of Baghdad/Student Activities Department¹

Article information

Article history:

Received 10/1/2024

Accepted 2024/1/21

Available online 15, mar,2024

Keywords:

Educational curriculum self-regulated method , basic skills, tennis



website

Abstract

The study aimed to prepare an educational curriculum using the self-organized method in learning some basic skills for students in tennis, and to identify the effect of the educational curriculum using the self-organized method in learning some basic skills for students in tennis. The researcher used the experimental method in the style of two equal groups to suit the nature of the research, and to determine the research community. With (70) students in the third stage at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon for the academic year 2022-2023 AD, the researcher concluded: Using the self-organized method achieved better learning than the usual curriculum in learning tennis skills (forehand, backhand, and serve), and recommended: Using the proposed educational curriculum to teach some basic skills: learning tennis skills (forehand, backhand, and serve).





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير منهج تعليمي بالأسلوب المنظم ذاتيا في تعلم بعض المهارات الأساسية للطلاب بالتنس

تحسين حسني تحسين¹   hsnys@uobasrah.edu.iq
جامعة بغداد/ قسم النشاطات الطلابية

الملخص

وهدف البحث الى: - اعداد منهج تعليمي بالأسلوب المنظم ذاتيا في تعلم بعض المهارات الأساسية للطلاب بالتنس الأرضي والتعرف على تأثير المنهج التعليمي بالأسلوب المنظم ذاتيا في تعلم بعض المهارات الأساسية للطلاب بالتنس الأرضي ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمة وطبيعة البحث، وتحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للعام الدراسي 2022-2023م والبالغ عددهم (70) طالب واستنتج الباحث : إن استعمال الاسلوب المنظم ذاتيا حقق تعلمًا أفضل من المنهج الاعتيادي في تعلم مهارات التنس الارضي (الضربة الامامية والخلفية والارسال)، وأوصى : استعمال المنهج التعليمي المقترح لتعليم بعض المهارات الاساسية تعلم مهارات التنس (الضربة الامامية والخلفية والارسال).

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2024/1/10
القبول : 2024/1/21
اذار, 15/2024 التوفر على الانترنت:

الكلمات المفتاحية:

منهج تعليمي، الأسلوب المنظم ذاتيا، المهارات الأساسية، التنس الأرضي

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

تعد الرياضة وسيلة أساسية من وسائل تقدم الأمم ومرآة حضارتها ونهضتها ولما لها أثر واضح في رقي المجتمعات التي تعول على الرياضة في رفع شأنها والسنوات الأخيرة أظهرت أهمية خاصة للتربية الرياضية لما وصلت إليه الدول المتقدمة من مستويات وإنجازات رياضية عالية وذلك من خلال تطور حياة الأمم والشعوب لذا تناول كثير من الدارسين في مجال التربية الرياضية، دراسة العوامل والعناصر التي لها دور فعال في العملية التعليمية التي من مهامها الرئيسية تمكين المتعلم من الحصول على الاستجابات المناسبة والمواقف الملائمة.

والتعلم الحركي بصفة عامة يتناول حركة الإنسان عموماً والحركة الرياضية بشكل خاص بالدراسة والتحليل للتعرف على الأبعاد المختلفة التي يمكن أن نتناول بها الحركة، ومن الأمور البالغة الأهمية لدى الإنسان هو التعلم في عمر مبكر كونه أساس الفعاليات الرياضية التي تتعلق بأنقان المهارات الأساسية الخاصة بكل فعالية رياضية. والمعلم في المدرسة والمدرّب في الأنشطة الرياضية يسعون إلى تطوير الأداء الفني والخططي للفعالية من أجل الوصول إلى مستوى أفضل وهذا مرتبط بتهيئة القاعدة الجيدة لبناء اللاعب في عمر مبكر دراسة (Huthaifah et al., 2024), " واصبح الهدف من التعلم اكساب المتعلم المهارات اللازمة للوصول الى المصادر الأساسية للمادة العلمية وطريقة التفكير والبحث وتنمية الميول العلمية والقيم السلوكية التي تجعل اكثر فهما وقدرة على استخدام العلم " ففي تعلم حركات ومهارات أغلب الرياضات ومنها التنس الارضي التي تشغف القلوب ومشاعر ومحبيها بالشكل الذي هيا لها أجواء الاستحواذ على أوسع الصفحات ومعظم الأخبار الرياضية المحلية والإقليمية والدولية لما تتميز به من إمكانية رفد ممارسيها من الجنسين الحيوية والنشاط ناهيك عن احتفاظهم بلياقتهم البدنية (Hummedi et al., 2022).

يعد الاسلوب المنظم ذاتياً بعين الاعتبار احتياجات كل المتعلمين ومتطلباتهم عند تصميم الوحدة التعليمية وموادها واهدافها ويستند الاسلوب الى الفرضية الاساسية التي تفيد ان المتعلم يسهم بفاعلية وبدرجة كبيرة لتحقيق هدف التعلم الاكاديمي وليس مستقبلاً سلبياً للمعلومات فيقوم المتعلم بتوظيف عملياته العقلية لتحقيق اهدافه فنشاطه موجه كله نحو الهدف وطرق تحقيقه من اجل تنظيم انشطته ولا يستطيع القيام بذلك ان لم يكون واعيا لها , كذلك يعد هذا الاسلوب مألوفا لنمذجة تعلم الطلاب في الدرس ويمنحهم الفرصة على التعلم المستمر من خلال زيادة الاستقلالية والنشاط للمتعم . على هذا الاساس تكمن اهمية البحث في المساهمة في اعطاء درس التربية الرياضية ما يستحقه من خلال المنهج التعليمي بالأسلوب المنظم ذاتيا في تعلم بعض المهارات الأساسية للطلاب بالتنس الأرضي وكذلك اعطاء دور للطلاب في عملية التعلم وعدم ابقائه متلقي للمعلومات فقط .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث السابقة كونه لاعباً ومدرّباً وكذلك من خلال خبرته التعليمية كونه معلم وبعد اطلاعه على المصادر والاخذ بنظر الاعتبار اراء الخبراء والمختصين في مجال التدريس ولعبة التنس الارضي وجد الباحث ان بعض المدرسين يعتمدون على اساليب معينة بشكل كلي من غير تنوع او تغيير الامر الذي قد يسبب الملل والضجر لدى الطلاب وهو عكس ما يهدف اليه درس التربية الرياضية في ادخال السرور والراحة, كذلك وفي احصائية اجراها الباحث على مجموعة من المباريات التي تقام بين المدارس وجد ان هناك ضعفا واضحا في بعض المهارات الاساسية بالتنس الارضي ،وفي ضوء ما

تقدم وجد الباحث ان اعداد منهج تعليمي بالأسلوب المنظم ذاتيا يعطي للمتعم (الطالب) المساحة الكافية واللازمة حتى يستطيع الاستفادة من درس التربية الرياضية وكذلك الشعور بالمتعة والراحة والفاعلية من خلال الدور الملقى عليه.

1- 3 اهداف البحث:

- 1- اعداد منهج تعليمي بالأسلوب المنظم ذاتيا في تعلم بعض المهارات الأساسية للطلاب بالتنس الأرضي.
- 2- التعرف على تأثير المنهج التعليمي بالأسلوب المنظم ذاتيا في تعلم بعض المهارات الأساسية للطلاب بالتنس الأرضي.
- 3- التعرف على افضلية الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

1- 4 فروض البحث :

- 1- للمنهج التعليمي بالأسلوب المنظم ذاتياً تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية للطلاب بالتنس الأرضي.

1- 5 مجالات البحث :

- 1-5-1 : المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للعام الدراسي 2022-2023م.

- 1-5-2 : المجال الزمني : من 2022/10/1 الى 2022/12/10

- 1-5-3 : المجال المكاني : القاعة المغلقة بجامعة بابل .

3. منهج البحث وإجراءاته

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (ذات الاختبار القبلي والبعدي) لملائمة وطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للعام الدراسي 2022-2023م والبالغ عددهم (70) طالب وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية البسيطة بعدد (30) طالب وتم تقسيمهم الى مجموعتين بالتساوي وللتأكد من تجانس أفراد عينة البحث المتمثلة بمجموعتين، تم استخدام قانون معامل الالتواء وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تجانس افراد عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر

المتغيرات	س-	ع	وسيط	معامل الالتواء
الطول/سم	172.56	5.50	173	0.23-
الوزن/كغم	72.33	5.11	72	0.46
العمر/سنيين	21.86	0.04	21	0.56-

يتبين من الجدول (1) بان قيم معامل الالتواء للمتغيرات الثلاث تتراوح ما بين $1 \pm$ مما يدل أن أفراد عينة البحث

متجانسون في متغيرات ((الطول-الوزن-العمر)).

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة ووسائل جمع المعلومات

- ❖ ملعب تنس قانوني - ملعب تنس نظامي عدد (10)- كرات تنس عدد (20)- أعمدة عدد (4)- شريط القياس - أصابع و حبال- المصادر العربية والأجنبية- الملاحظة- المقابلات الشخصية - الاختبارات المهارية - فريق العمل المساعد - جهاز حاسوب بنتيوم (4)، عدد 1 - ساعة توقيت إلكتروني نوع سوني، عدد 1 - حاسبة إلكترونية يدوية، عدد 1 - ميزان طبي لقياس الوزن، عدد 1.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد المهارات الأساسية بالتنس الأرضي:

تم الاعتماد على مفردات المقررات الدراسية للكورس الأول في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للعام الدراسي 2022-2023م والمهارات هي:

1- الضربة الأمامية. 2- الضربة الخلفية. 3- الإرسال.

3-6 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء تجربة استطلاعية أولية على عينة من خارج عينة البحث وعددهم (10) طلاب وذلك بتاريخ 2022/10/5 الساعة (10) صباحاً وعلى القاعة المغلقة بالكلية وبعد مرور (5) أيام تم اعادة التجربة نفسها على الطلاب بتاريخ 2022/10/11

3-7 إجراءات البحث الميدانية

3-7-1 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ (2022/10/15) على عينة البحث والبالغ عددهم (30) طالب في الساعة العاشرة صباحاً في القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل وقد تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات وطريقة التنفيذ من أجل العمل قدر الإمكان على خلق الظروف نفسها في الاختبار البعدي.

ومن أجل التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبيتين في الاداء المهاري للمهارات، تم استخدام (T) لعينتين مستقلتين لمهارات (الضربة الخلفية والأمامية والأرسال) وظهر أن هناك فرق عشوائي مما يدل على تكافؤ المجموعتين، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات

ت	المهارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		اختبار T	SIG	الدلالة
		س-	ع	س-	ع			
1	الضربة الأمامية	2.75	0.75	2.45	0.71	2.75	0.372	عشوائي
2	الضربة الخلفية	3.12	1.95	3.07	1.46	2.11	0.287	عشوائي
2	الإرسال	2.85	1.15	2.85	2.85	2.85	0.176	عشوائي

3-7-2 توصيف الاختبارات:

1. اختبار دقة الضربات الأرضية الأمامية والخلفية (Zafer, 2004)

في بداية الاختبار يجب التأكد من أن جميع المشتركين في الاختبار قد أكملوا الإحماء وجاهزين لإجراء الاختبار.
هدف الاختبار:

قياس دقة الضريبتين الأرضيتين الأمامية والخلفية.

الأدوات:

(15) مضرباً و60 كرة وملعب نظامي متكامل واستمارة تسجيل

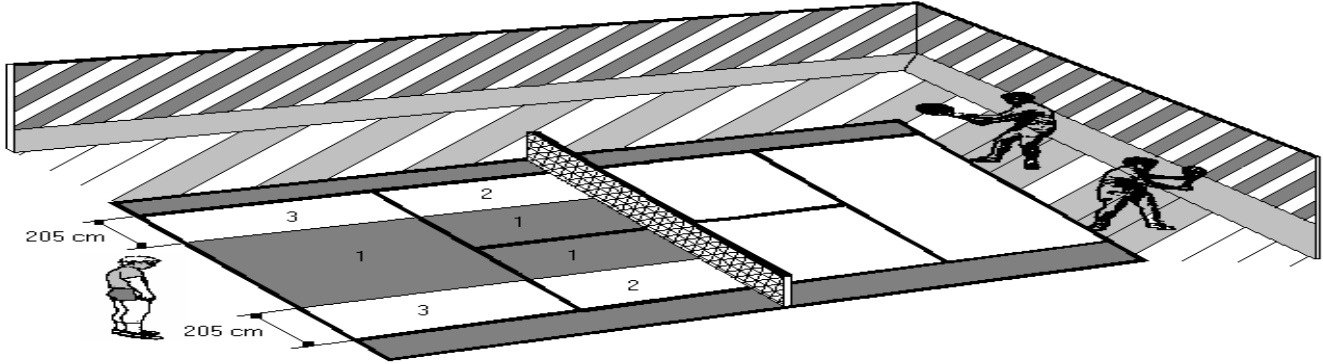
الإجراءات:

1- يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للتنس، وكما موضح في الشكل (4).

- 2- (6) كرات تمنح للاعب من الجهتين واحده أمامية والأخرى خلفية..... الخ، وعلى اللاعب أن يضرب الكرة داخل الملعب الفردي بخط مستقيم .
 - 3- تمنح (6) كرات أخرى للاعب من الجهتين واحده أمامية والأخرى خلفية..... الخ ، وعلى اللاعب أن يضرب الكرة داخل الملعب الفردي قطرياً .
 - 4- تحتسب النقاط على ضوء مكان سقوط الكرة .
 - 5- على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة ، ويحق للاعب المساعد أو اللاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة التي تسقط خارج المنطقة الصحيحة ويقوم بإعادتها
- احتساب نقاط دقة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية :
- 1- نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في أي منطقة من المركز خارج المناطق الهدفية المخططة .
 - 2- نقطتان عندما تسقط الكرة بداخل المنطقة الهدفية للدقة قبل خط الإرسال .
 - 3- ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة بداخل المنطقة الهدفية للدقة في المنطقة الهدفية الخلفية للدقة وفي الملعب الفردي للتنس .

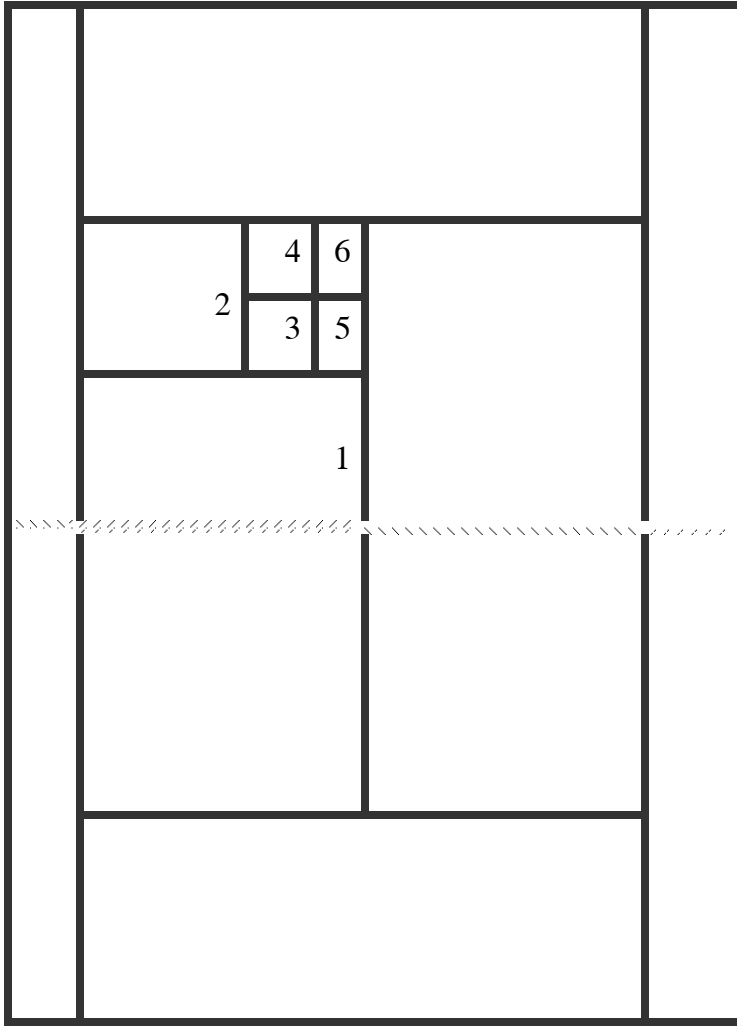
الشكل (1)

يوضح العلامات التقويمية المبينة على الملعب ومناطق وقوف المختبرين وكيفية إجراء الاختبار لقياس دقة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس



ملاحظة :

- الدرجة الكلية للاختبار = (36) نقطة .
 - 2- اختبار هوايت المعدل لدقة الإرسال : (Resan, 1989)
- قام هوايت بتقسيم المنطقة الخاصة بالإرسال الى 6 مناطق حسب درجة الصعوبة اذ وضع المنطقة القريبة من خط الإرسال الوسطي اعلى الدرجات وكما يلي:



شكل (2)

اختبار هوايت للارسال الموجه

الادوات المستخدمة

- ملعب تنس - ساحة تنس - حبل فوق الشبكة - مضارب - كرة تنس - لوحة تسجيل الاجراءات
- يقوم المختبر باداء 10 محاولات احماء اولاً
- يقف المختبر خلف خط القاعدة ويقوم بارسال 10 كرات الى الاتجاه الصحيح في الملعب المقابل
- يجب ان تعبر الكرة بين الحبل والشبكة الذ يكون على ارتفاع 2م عن الارض التسجيل

- اذا نجح المختبر في ارسال الكرة بين الحبل والشبكة فانه تحتسب له قيمة النقطة الخاصة بموقع الكرة والكرة التي تعبر فوق الحبل تكون درجتها صفر
- يكون حاصل جمع النقاط هو درجة الاختبار النهائية .

3 - 8 المنهج التعليمي :

قام الباحث بأعداد منهاج تعليمي وتم تطبيقه على مجموعة البحث (التجريبية) , وقد وضع المنهاج بالاستعانة بأدبيات طرائق التدريس ولعبة التنس الارضي ، وتضمن المنهاج (12 تمرين) لأداء المهارات الأساسية بالتنس الارضي وذلك لتحقيق أهداف البحث, وتم المباشرة بتطبيقه بتاريخ 2022/10/16 م والانتهاه من التطبيق بتاريخ 2022/12/17 م حيث استمر لمدة (8) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع , ويتكون من (16) وحدة تعليمية , وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة, أما مكونات الوحدة التعليمية فقد تم تقسيمها إلى ثلاثة أقسام رئيسية (القسم التحضيري) زمنه (20) دقائق يتضمن المقدمة والاحماء ، أما (القسم الرئيسي) زمنه (65) دقيقة وتضمن النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي, أما القسم الختامي (5) دقائق فتضمن أداء تمرينات ولعب فريقين علما بأن (القسم التحضيري والقسم الختامي والنشاط التعليمي من القسم الرئيس تتشابه إجراءات تنفيذ الوحدة التعليمية فيها) الا أن الاختلاف يكون في الجزء التطبيقي ، وأدناه وصف تفاصيل القسم التطبيقي الذي يحتويه المنهج المعد للمجموعة التجريبية .

- يقوم المدرس بتوزيع بطاقات او صور للمهارة للطلاب للاطلاع عليها.
- يقوم الطلاب بدراسة البطاقات والاطلاع على الصور .
- يقوم كل طالب بتكوين فكرة مبسطة وحسب ما يراه عن الاداء الامثل للمهارة.
- يقوم مجموعة من الطلاب بتأدية المهارة.
- يقوم باقي الطلاب بمقارنة اداء الطالب مع ما مطلوب منه.
- يقوم الطلاب الذين شخصوا الخطأ بأداء المهارة.
- ملاحظة الطلاب الباقيين للأداء .
- تكليف الطلاب بواجب بيتي يخص الاداء الفني للمهارة.
- تكليف الطلاب عن ايجاد او اختيار اي اسلوب يساعد على تعلمهم للمهارة.

3 - 9 الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية على أفراد العينة الأساسية بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التعليمي وذلك بتاريخ 2022 / 12 / 18 وقد التزم الباحث بتهيئة الظروف نفسها التي أجريت بها الاختبارات القبليّة من حيث الزمان والمكان والأدوات وبمساعدة الكوادر التعليمية ذاتها وبالترتيب نفسه والشروط نفسها.

3 - 10 الوسائل الاحصائية: قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)

4- عرض نتائج البحث ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة:

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق والفروق وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات للمجموعة الضابطة

ت	المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		اختبار T	SIG	الدلالة
		-س	ع	-س	ع			
1	الضربة الامامية	2.75	0.75	4.45	0.71	2.32	0.000	معنوي
2	الضربة الخلفية	3.12	1.95	4.07	1.46	2.11	0.000	معنوي
2	الارسال	2.85	1.15	4.85	0.85	2.09	0.000	معنوي

2-4 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق والفروق وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات للمجموعة التجريبية

ت	المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		اختبار T	SIG	الدلالة
		-س	ع	-س	ع			
1	الضربة الامامية	2.45	0.71	6.34	0.44	2.75	0.000	معنوي
2	الضربة الخلفية	3.07	1.46	6.11	1.12	2.11	0.000	معنوي
2	الارسال	2.85	0.85	7.23	1.01	2.85	0.000	معنوي

3-4 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية:

الجدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدي في المتغيرات للمجموعتين الضابطة و التجريبية

ت	المهارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		اختبار T	SIG	الدلالة
		-س	ع	-س	ع			
1	الضربة الامامية	4.45	0.71	6.34	0.44	3.88	0.000	معنوي
2	الضربة الخلفية	4.07	1.46	6.11	1.12	4.92	0.000	معنوي
2	الارسال	4.85	0.85	7.23	1.01	3.27	0.000	معنوي

4-4 مناقشة نتائج البحث:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث في الجدول السابقة وفي ضوء الفروق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية لبعض المهارات الاساسية بالتنس الارضي , يظهر مدى تأثير المنهج التعليمي المعد من قبل الباحث وتطبيقه من قبل الطلاب (عينة البحث) وهذا ما يؤكد (Oudah et al., 2022) أن شروط تعلم المهارة

مرتبطة بالعوامل الداخلية للمتعلم والبعض الآخر عوامل خارجية تزود المتعلم في الوضع التعليمي بالمعرفة الفورية بالنتائج خلال مراحل التعلم المختلفة. لتعزيز الاستجابات الصحيحة لأنها تزود المتعلم بنوع من التغذية الراجعة، والتي يعتبرها سكينر المبدأ الأول (أساس عملية التعلم)، "وإذا كان الدافع منخفضاً جداً فقد لا يحدث تعلم مطلقاً" وكذلك يظهر تأثير المنهج المعد من قبل الباحث في تطور الاداء الفني للطلاب مما يؤكد على ان المنهج بني على أسس علمية صحيحة هادفة روعي فيها الفئة العمرية المختارة قيد البحث والوقت الفعلي للتمرينات الخاصة بالمنهج (Aldewan et al., 2022) إذ ان المدرس الناجح هو الذي يعلم الاهداف التي يمكن تحقيقها من اعطاء كل نوع من التمارين كما انه يعلم تماما الوقت الذي يعطى فيه التمرين في الوحدة التعليمية اليومية والزمن الذي تستغرقه

اذ إن النتيجة النهائية المتحصلة من جراء مثل هكذا منهج واستخدامه في الوحدات التعليمية وفي وقت مبكر من مراحل التدريس وتنفيذه بشكل صحيح هو تطوير مستوى الاداء الفني للطلاب اذ انه (عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فان الاداء العام للاعب يتطور كثيرا ومن ثم يمكن للاعبين ان يكتسبوا فائدة اضافية هي تطوير وتطوير تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات) (Aldewan, 2016) اذ إن الهدف الاساس من تعلم المهارات هو اكتساب مجموعة من القدرات المهارية والتي يمكن استخدامها بدقة عالية وبمختلف الظروف ومن خلالها يتم تحقيق مستوى الاداء المهاري الدقيق مما يعني ان التطور في مستوى واداء المهارات لم يكن وليد الصدفة بل انه جاء من جراء استعمال اسلوب خاص كان يهدف الى كل ذلك عبر المنهج التعليمي المعد .

اذ أن التطور الذي يحصل في اداء المهارات الاساسية لا يأتي صدفة أو بصورة عشوائية ما لم يكن هناك تنفيذ للمناهج التعليمية بصورة منتظمة وفعالة , وان تكون هذه المناهج مستندة في وضعها وصياغتها الى الاسس العلمية الصحيحة في تكوينها وتنفيذها للوصول الى التعلم المهاري والى الاهداف التي وضعت من اجله (Khalil, 2003) ويرى الباحث ان هذا الاسلوب يغير العلاقة بين الطالب والمدرس ويبرز حقيقة جديدة هي ان على الطالب أن يتخذ عددا كبيرا من القرارات لتعديل أدائه والتي تزيد من حجم مسؤولياته الذاتية التي تفرضها عليه تلك القرارات فهي تساهم في تحديد الوقت اللازم لعملية تصحيح أدائه وكيفية الانتقال من نشاط لآخر ومن تكرار لآخر , وعليه أن يتصل بشكل فردي بالمدرس لمعرفة مقدار براعته ودقته عند ادائه للواجب وهذا سيفهز للتوصل الى مجموعة من الاهداف لتطوير مستواه فيدرك بأنه عليه أن لا يعتمد اعتماداً كلياً على المصادر الخارجية للتغذية بل يجب أن يضيف عليها تغذية راجعة داخلية (Kadhim, 2020). أن من الضروري عند تدريس المهارات الحركية أداء تمارين أثناء التدريس ان هذا الاسلوب يؤكد على تكرار المهارة كما في الاساليب الاخرى ولكنه ينفرد بأن المتعلم يجب ان يتعرف على نتائج تعلمه باثر رجعي عن الاستجابة السابقة وهنا سوف يهيئ فرصة لتوجيه الطالب اثناء اداء المهارات اذا ما شعر المدرس انه يبتعد عن تحقيق الهدف او انه اثناء تكراره للأداء لا يسير بالمسار الصحيح لخطوات المهارة . ويعزو الباحث اسباب تطور الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية للطلاب استعمال المنهج لبعض التمارين المختارة ومعالجة وتصحيح الأخطاء وبأسلوب علمي صحيح وتربوي واثابة الفرصة للطلاب بأداء المهارات التي قاموا بتشخيص الأخطاء التي وقع بها زملائهم ومقارنتها بالأداء الصحيح من خلال الصور التوضيحية التي معهم والانديفاع الكبير لدى الطلاب كون ان الواجب الملقى على عاتقهم يحتم عليهم البحث والتدقيق عن اي تفاصيل تخص المهارة فضلا عن استعمال الطالب للتغذية الراجعة سواء أكانت داخلية أم خارجية بمساعدة الزملاء فضلا عن ذلك تشابه اسلوب اداء التمرينات التي احتواها المنهج وتنوعها وتشابه قسم كبير منها لمواقف وحالات اللعب مما ادى الى سعة في تعلم المهارات المختارة وامكانية استخدامها في ظروف اللعب المختلفة ومن ثم اداء المهارات بدقة عالية وباقل عدد ممكن من الأخطاء فعند وضع منهج

تعليمي يحتوي على تمارين معينة يجب ان تكون تلك التمارين ملائمة للطلاب ويراعى فيها الحالات التي تكون مشابهة لحالات اللعب ومما تقدم يرى الباحث أن استخدام الاسلوب المنظم ذاتيا عمل على استثمار جيد للفروق الفردية حيث أصبحت تلك الفروق عاملا مساعدا على التطوير من خلال متابعة المدرس لأداء الطلاب ومراقبة الطلاب لأدائهم وبالتالي كثرة المراقبة والتدوين من أجل تقويم مستوى الأداء قد ساعد ذلك على ديناميكية تعلم جديدة , لربط المهارات الفنية وتأثيرها في الناتج المعرفي (Kazem et al., 2021)(Al-Mtouri et al., 2018) ويضيف ليس ريد وهورد وستوكن ((ان اللاعب في كافة المستويات يحتاج وقتا لمعالجة النتائج الناجحة قبل تقديم المدرس تغذية راجعه اضافية مبنية على الملاحظة ومع ذلك فان اللاعب ذو الخبرات البسيطة أقل قدرة على فهم ما حدث ولذلك فهو بحاجة أحيانا الى تغذية راجعه لاكتسابه المعرفة يصبح أكثر قدرة على مقارنة أدائه مع أداء الاخر كما ويعزو الباحث هذه المعنوية الحاصلة لصالح الاختبارات البعدية إلى الممارسة المستمرة والمقصودة من قبل الطلاب من خلال الوحدات التعليمية المستخدمة , فضلاً عن ان ما لاحظته الباحث ان الطلاب عند تطبيق التمارين ينفذون التكرارات المطلوبة اذ ان تلك القرارات فهي تساهم في تحديد الوقت اللازم لعملية تصحيح أدائه وكيفية الانتقال من نشاط لآخر ومن تكرار لآخر ,وعليه أن يتصل بشكل فردي بالمدرس لمعرفة مقدار براعته ودقته عند ادائه للواجب وهذا سيحفزه للتوصل الى مجموعة من الاهداف لتطوير مستواه فيدرك بأنه عليه أن لا يعتمد اعتماداً كلياً على المصادر الخارجية للتغذية بل يجب أن يضيف عليها تغذية راجعة داخلية (Hassan & Musharef, 2024). أن من الضروري عند تدريس المهارات الحركية أداء تكرارات أثناء التدريس ان هذا الاسلوب يؤكد على تكرار المهارة كما في الاساليب الاخرى ولكنه ينفرد بأن المتعلم يجب ان يتعرف على نتائج تعلمه باثر رجعي عن الاستجابة السابقة وهنا سوف يهيئ فرصة لتوجيه الطالب اثناء اداء المهارات اذا ما شعر المدرس انه يبتعد عن تحقيق الهدف او انه اثناء تكراره للأداء لا يسير بالمسار الصحيح لخطوات المهارة . ومن كل ما تقدم يرى الباحث ان الاستمرار بأداء المهارات داخل الملعب من خلال اللعب ضمن فريقين حيث يؤكد المدرس على ان كل طالب عليه ان يراقب ادائه واداء الاخرين ومعرفة وقت استخدام التغذية الراجعة, كما ان تنظيم التمارين الذي أخذ السياق العلمي والتطبيقي الجيد وشرح التمرينات وتطبيقاتها من قبل المدرس كنموذج مثالي للأداء, وما وضعه الباحث من اهداف لكل وحدة تعليمية وللمناهج ككل, ساهم في امتلاك الطالب المعرفة الكافية للمهارات سواء عمليا او نظريا التي تضمنت معلومات عن كيفية التصرف خلال الدرس (Al-Diwan et al., 2007). و يؤكد (Abdel Sattar & Saleh, 2010) على ان أن هناك نظريتان اولهما التتابع المعرفي وثانيهما التنافر المعرفي فالتتابع المعرفي هو التركيز على اتقان المهارات وتنفيذ الطلاب لما يطلب منهم من قبل المدرس و اللعب بكل دقة وبذل الجهد اثناء الدرس ويكون هذا التفاعل مرتبط بالمعرفة التي يكتسبها اللاعب, وعلى العكس من ذلك ان التنافر المعرفي يعني وجود معلومتين مختلفتين احدهما خلاف الاخرى وبذلك يبتعد الطالب عن ادراك المهارات وتطبيق خطط اللعب المرتبطة بالمعرفة يتفق مع نتائج دراستنا كورفر أذ يذكر لكل فرد اسلوبا خاصا من التفاعل مع المواقف التعليمية ويطمح من ذلك الوصول الى الاستجابة المرغوبة ويتم ذلك بطرائق خاصة ومن امثلة ذلك هو سرعة تعلم انماط السلوك المتنوع من الاخرين (Marawah et al., 2024)

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1- إن استعمال المنهج التعليمي بالأسلوب المنظم ذاتيا ساهم بشكل فعال في تعلم مهارات التنس (الضربة الامامية والخلفية والارسال).

- 2- أدى استعمال اسلوب المدرس الى تعلم مهارات التنس (الضربة الامامية والخلفية والارسال).
- 3- كان لاستعمال المنهج التعليمي بالاسلوب المنظم ذاتيا دورًا ايجابي في زيادة دافعية التعلم عند الطلاب لبعض المهارات الأساسية التنس (الضربة الامامية والخلفية والارسال).

5 - 2 التوصيات

1. استعمال المنهج التعليمي المقترح لتعليم بعض المهارات الاساسية تعلم مهارات التنس (الضربة الامامية والخلفية والارسال).
2. ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب واعطائهم الفرصة الكاملة للتعبير عما يفكرون به.
3. اجراء دراسات أخرى لاستعمال الاسلوب المنظم ذاتيا في تعليم المهارات للألعاب الاخرى.
4. ضرورة اعداد دورات تطويرية لمدرسي التربية الرياضية على استعمال الأساليب التعليمية المختلفة وحثهم على التعلم القائم على التفكير والتجدد والإبداع.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للعام الدراسي

2023 - 2022

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Abdel Sattar, J., & Saleh, A. (2010). *Psychology in physical education and sports* (p. 217).
- Aldewan, L. H. (2016). *Fundamentals of curriculum design in physical education* (pp. 1–260).
Dar and scribes of insights. <https://www.researchgate.net/publication/365704505>
- Aldewan, L. H., Noori, A. B., & Oda, M. J. (2022). The Influence of the Rofini Model on Learning Some Basic Skills and Sensory Perceptions in the Game of Female Tennis. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 32*(1), 16–28.
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i1.285>
- Al-Diwan, L. H., Mithaq Ghazi, & Abdel Qader, A. (2007). Evaluating practical education for fourth-year students in the College of Physical Education University of Basra from the students' point of view. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 20*, 5–25.
<https://www.iasj.net/iasj/article/53803>
- Al-Mtouri, A. Y., Aldewan, L. H., & Al-Timari, qaswer A. (2018). The effect of swom strategy on learning some basic skills in accordance with kinematic compatibility. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 55*, 343–361. <https://www.iasj.net/iasj/article/167442>
- Ameer, J. M., Jasim, N. H., & Mohammed, F. D. (2021). USING A SUGGESTED EDUCATIONAL CURRICULUM TO DEVELOP SOME PHYSICAL AND KINETIC ABILITIES FOR SLOW LEARNING STUDENTS. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation, 3*(32), 9. <https://doi.org/DOI: 10.13140/RG.2.2.33771.52008>
- Hassan Al-Taie, M. M., & Mushref, A. J. (2024). The effect of the mental training method accompanied by standard feedback in learning the technical performance of the forward roll diving movement in artistic gymnastics for men. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34*(1), 234–247. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.473>
- Huthaifah, N. K., Tiba, H. abdulrasool, & Lamyaa, H. M. (2024). The effect of the self-scheduling strategy (K–W–L) in developing tactical knowledge and some football skill abilities for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34*(1), 28–43. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.488>
- Kadhim, M. A. A. (2020). The effect of instant feedback on performance at the digital level on discus effectiveness. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology, 14*(4).
<https://doi.org/10.37506/ijfmt.v14i4.11907>

- Kazem, M. A. R. , Aldewan, L. H. , & Azzal, Y. H. (2021). The effectiveness of the formative learning model in raising the level of cognitive achievement of swimming subject for first-stage students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 69, 11–22.
<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/6>
- Khalil, I. S. A.–H. (2003). *The effect of using the cooperative learning method in the circular training method in learning some basic volleyball skills* [Doctoral thesis]. College of Physical Education and University of Baghdad.
- Marawah, eimad muhan, Lamyaa, H. M., haydar Mahdi, eabd alsaahib, & Mayasa Abd Ali, K. (2024). The effect of a manufactured educational method in improving the technical performance and digital level of the high jumping event for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1), 17–27.
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.469>
- Oudah, M. J. , Aldewan, L. H., & Hchaya, H. M. (2022). Building a Scale of Systems Thinking in Tennis. . *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2), 18–27.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.341>
- Resan, K. M. (1989). *Encyclopedia of Measurements and Tests in Physical Education and Sports*. Higher Education Press.
- Zafer, H. A.–K. (2004). *International Tennis Federation (ITF)*.

ملحق الوحدات التعليمية
نموذج الوحدة التدريبية للأرسال

اقسام التمرين	التفاصيل	التكرار	الشدة	الراحة بين المجموع
القسم التحضيري	1. شرح للأرسال المستقيم 2. الاحماء هرولة طول الملعب 3. تمطية للعضلات			التأكيد على شرح الإرسال
القسم الرئيسي	التمارين البدنية 1. رمي الكرة الطبية بالذراعين بوزن 3كغم 2. تمرين سحب ائقال بوزن 30% من وزن الجسم 3. تمارين الرجلين 40% من وزن الجسم	3*10	80%	3-2
	مهامي 1. ارسال الى منطقة 1-2 2. عمل مرجحة والكرة في راحة اليد ثم اداء عملية الارسال 3. مرجحة ذراع مع المضرب 4. ضرب ارسال كامل للمنطقة 1-2 الى منطقة 1-2 مع اعادتها من الزميل	3*10	30% من الجسم	3-2
		3*10	40%	3-2
		5*10	70%	3-2
		3*10	70%	3-2
			3*30	100%
		2*20	100%	3-2
القسم النهائي	1. هرولة خفيفة حول الملعب 2. جمع الكرات			5

يبين الوحدات التعليمية للضربة الامامية

الاهداف التعليمية/ تعلم مهارة الضربة الامامية	الزمن	التفاصيل	التنظيم	الملاحظات
الهدف التعليمي/ تعلم مهارة الضربة الامامية	15د	أخذ الغياب وتهيئة الادوات ثم سير - هرولة -تمطية كافة المجاميع العضلية	×××××× م	- الدقة في أخذ الغياب - يعمل افراد العينة معا - التأكيد على الوقوف الصحيح
القسم الرئيسي	65د	تعليم الطلاب مهارة الضربة الامامية بأسلوب الاكتشاف الموجه عن طريق توجيه الاسئلة للطلاب ثم الشرح والعرض والتطبيق من قبل المعلم ثم الاداء من قبل الطالب	× × × × × × × م	يقوم المدرس بطرح الاسئلة على الطلاب وينتظر الاجابة
القسم التعليمي	20د	تمارين الإحساس بالكرة والمضرب. 1. مسك المضرب بالمسكة الشرقية واداء الطبطبة بالكرة إلى الأعلى دون أن تمس الأرض من الوقوف. 2. أداء الطبطبة على جهتي المضرب من الوقوف. 3. أداء الطبطبة الاعتيادية على الأرض من الوقوف. 4. أداء الطبطبة الاعتيادية على الارض مع المشي بالطبطبة		التأكيد على الانتقال يمين يسار
القسم التطبيقي	45د			
التمرين الاول	10د			
التمرين الثاني	11د			
التمرين الثالث	12د			
التمرين الرابع	12د			
القسم الختامي	10د	أعطاء تمارين تهدئة وارتقاء لعضلات الجسم وتوجيهات عامة لأداء المهارات		الانصراف بالإيعاز الرياضي

الوحدة التعليمية للضربة الخلفية

الهدف التعليمي/ تعلم مهارة الضربة الخلفية
الزمن/ 90د
عدد الطلاب/ 15 طالب

الاهداف التعليمية/ تعلم مهارة الضربة الخلفية	الزمن	التفاصيل	التنظيم	الملاحظات
الهدف التعليمي/ تعلم مهارة الضربة الخلفية	15د	أخذ الغياب وتهيئة الادوات ثم سير - هرولة -تمطية كافة المجاميع العضلية	×××××× م	- الدقة في أخذ الغياب - يعمل افراد العينة معا - التأكيد على الوقوف الصحيح

<p>التأكيد على تسلسل الاسئلة بحسب اجزاء المهارة للوصول الى الاداء الصحيح</p>	<p>× × × × × × × × م</p>	<p>تعليم الطلاب مهارة الضربة الخلفية بأسلوب الاكتشاف الموجه عن طريق توجيه المدرس لمجموعة من الاسئلة وينتظر الاجابة ثم الشرح والعرض والتطبيق من قبل المعلم ثم الاداء من قبل الطالب</p>	<p>65د- 20د</p>	<p>القسم الرئيسي القسم التعليمي</p>
<p>التأكيد على تطبيق التمرينات بصورة صحيحة</p>		<p>1. تمرين أداء الضربة الخلفية على الجدار وبمسافة (6متر) مع المضرب. 2. تمرين السرعة في الانتقال من اليمين الى اليسار مع المضرب. 3. تمرين أداء الضربة الخلفية من خط القاعدة مع الزميل ومن الزاوية بوضع خط ينصف منطقة اللعب. 4. تمرين أداء الضربة الخلفية من خط القاعدة مع لاعبين حيث يتم اللعب مع الاثنين في وقت واحد ومن كلتا الزاويتين للاعبين.</p>	<p>45د 12د 11د 12د 10د</p>	<p>القسم التطبيقي التمرين الاول التمرين الثاني التمرين الثالث التمرين الرابع</p>
<p>الانصراف بالإيعاز الرياضي</p>		<p>أعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم</p>	<p>10د</p>	<p>القسم الختامي</p>



**Basic education administration in Dhi Qar Governorate from a point of view
Professional educational seminars (primary - middle school)**

Ali Hussein Hiloul ¹  

Ministry of Education / General Directorate of Education Dhi Qar

Article information

Article history:

Received 17/1/2024

Accepted 2024/2/7

Available online 15, mar,2024

Keywords:

basic education, educational
Workshop, primary and secondary
schools, teaching methods

Abstract

The study aimed to: - Construct a measure of basic education from the point of view of its vocational educational Workshop (primary - secondary) in Dhi Qar.

And identifying the reality of basic education in primary and middle schools affiliated with the Dhi Qar Governorate Education Directorate by extracting the levels of the scale axes and the scale as a whole.

The researcher used the descriptive approach in the survey method as it is the most appropriate to achieve the research objectives, as the sample consisted of educational staff of basic education schools in Dhi Qar Governorate. The researcher concluded: The emergence of multiple levels of the reality of basic education from the point of view of its educational staff in Dhi Qar Governorate. The researcher recommended: spreading the spirit of Competition between educational circles in the governorate through holding quarterly student product exhibitions.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



ادارة التعليم الأساس في محافظة ذي قار من وجهة نظر حلقاته التعليمية المهنية (الابتدائية – المتوسطة)

علي حسين هلول¹  

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية ذي قار

الملخص

هدفت الدراسة الى: - بناء مقياس التعليم الاساس من وجهة نظر حلقاته التعليمية المهنية (الابتدائي- الثانوي) في ذي قار. والتعرف على واقع التعليم الاساس في المدارس الابتدائية والمتوسطة التابعة الى مديرية تربية محافظة ذي قار من خلال استخراج مستويات محاور المقياس والمقياس ككل. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح باعتباره الأكثر ملائمة لتحقيق اهداف البحث اذ تكونت العينة من الكوادر التعليمية لمدارس التعليم الأساس في محافظة ذي قار، واستنتج الباحث: ظهور مستويات متعددة لواقع التعليم الأساس من وجهة نظر كوادره التعليمية في محافظة ذي قار، وأوصى الباحث: بث روح المنافسة بين الحلقات التعليمية في المحافظة من خلال إقامة معارض منتجات الطلبة الفصلية.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/1/17

القبول: 2024/2/7

التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية:

التعليم الأساس، الحلقات التعليمية، المدارس الابتدائية والثانوية، طرائق التدريس

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

يشكل السكان في أي بلد مصدر الموارد البشرية ، ويعد التعليم هو الأداة الرئيسة في تحويل هذه الموارد إلى قوة فاعلة تخدم عملية التنمية الشاملة ، وبدون التعليم تصبح هذه الموارد عبئاً للمجتمع وليس مورداً للتنمية المنشودة . ومن هنا تتضح الأهمية الاستراتيجية لدور التعليم في تنمية المجتمعات ، ولذلك سعت الأمم إلى جعل التعليم محور ارتكاز عملية التنمية بصورة عامة . وموضوع البحث المتمثل بالتعليم الأساس يمثل القاعدة الأساسية للنظام التعليمي في أي بلد ، من هنا جاءت السياسات التعليمية لمختلف الأمم والبلدان على أنه لا تعليم ابتدائي أو الثانوي أو جامعي بدون تعليم أساس يراعي المراحل العمرية المختلفة والجنس البشري وطبيعة الشعوب والبيئة المحيطة بالدارسين أينما كانوا (Lamia Hassan Mohamed & ruaa Mohammed Aboud, 2015) وعلى هذا الأساس قامت وزارة التربية في جمهورية العراق بتبني هذا المشروع التعليمي التنموي ووضع كنه نظام تعليمي ليكون حجر الأساس في بناء جيل متعلم ومتسلح بالفكر والمهنة يستطيع أن يكون عنصراً فاعلاً في بناء المجتمع في المستقبل سواء حصل على فرصة للتوظيف الحكومي أو لم يحصل وذلك كونه مستعد للعمل في ميدان القطاع الخاص متسلحاً بإحدى المهن التي درسها وتدرّب عليها خلال دراسته في مدارس التعليم الأساس ضمن حلقاتها الابتدائية الأولى أو حلقاتها الدراسية الثانية ليتخطى بذلك مرحلة التعطيل ويستطيع أن يبني حياته الاجتماعية وتكوين الأسرة والكد عليها من خلال ما يجنيه من جراء العمل بها في مواقع العمل المختلفة لاسيما وأن هذا المشروع قد أعطى من الثمار والنتائج ما اثبت نجاحه بشكل كبير في العديد من البلدان التي تبنته كسياسة تعليمية (H. A. Ameer et al., 2023) (BadrKhalaf et al., 2021).

وتتلخص أهمية البحث في أهمية تعلم الدارسين للمهارات المهنية المختلفة حيث تساعدهم مستقبلاً في بناء مستقبلهم بحالة عدم اكتمال مشوارهم الأكاديمي ولا يصبحوا عاطلين عن العمل ، وكذلك مساهمة المهارات المهنية في تمكن المتعلم لها في إنجاز أعمال خاصة قد تكون مستعجلة دون الحاجة إلى شخص آخر ، وكل هذا يساهم في بناء إنسان منتج ومتفاعل مع الحياة . لذلك كان هذا هو الدافع لنا في تبني هذا الموضوع بشكل بحث علمي اتخذ من مدارس التعليم الأساس في محافظة ذي قار عينة للدراسة محددًا ثلاث محاور ارتأينا إنها الأقرب لتقييم الواقع الحالي للتعليم الأساس وقد تبيننا نظام المسح الميداني لمواقع الدراسية الأساسية في عموم المحافظة لنخرج بأرقام نرى إنها تدلنا على تقييم علمي يستفيد منها أصحاب الشأن والقرار في وزارة التربية (J. M. Ameer et al., 2021) .

1.2 مشكلة البحث:

يعد مشروع التعليم الأساس من المشاريع التربوية المهمة في بناء أجيال فاعلة في بناء المجتمع من خلال تزويد الفرد المستفيد منه بالمعارف والخبرات والمهارات المهنية العملية، لذا اراد ارتأى الباحث دراسة الموضوع للوصول إلى اجابات لتساؤلات محددة (ما هو واقع التعليم الأساس في المدارس التابعة إلى تربية ذي قار ؟ ، وما هو حجم الخدمات المقدمة لهذا التعليم ؟ وما متوفر له من ادوات ومنشآت ومناهج؟

1-3 أهداف البحث :

- 1- بناء مقياس التعليم الأساس من وجهة نظر حلقاته التعليمية المهنية (الابتدائي- الثانوي)
- 2- التعرف على واقع التعليم الأساس في المدارس الابتدائية والمتوسطة التابعة إلى مديرية تربية محافظة ذي قار من خلال استخراج مستويات محاور المقياس والمقياس ككل

1-4. مجالات البحث:

1- المجال البشري: الكوادر التعليمية لمدارس التعليم الأساس في محافظة ذي قار (قضاء الناصرية - قضاء سوق الشيوخ - قضاء الرفاعي) .

2-المجال الزمني/ من الفترة 3 / 10 / 2022 لغاية 28 / 1 / 2023.

3-المجال المكاني/ مدارس التعليم الأساس في محافظة ذي قار (قضاء الناصرية - قضاء سوق الشيوخ - قضاء الرفاعي)

1-5 تحديد المصطلحات:

1-5-1 **التعليم الاساس** : هو التعليم الذي يهدف إلى تزويد التلميذ بالمعارف العلمية وكذلك بعض أوليات الدراسة المهنية بجانبها النظري والعملي في المراحل الأخيرة من التعليم الابتدائي ويستمر معه في المرحلة المتوسطة ، ويهدف إلى إعداد شخص قادر على التكيف والتفاعل مع ظروف الحياة المختلفة مستقبلاً ليكون عنصر فاعل ومنتج في المجتمع

1-5-2 **الحلقات التعليمية** : في كل مديرية تربية هناك عدد محدد من المدارس يطبق فيها مشروع التعليم الاساس ويكون بشكل حلقة حيث يكون هناك مدرسة ابتدائية تتبعها مدرسة ثانوية بنفس الاسم للمدرستين تكمل احدهما الاخرى في حلقة عمل - تسمى الابتدائية الحلقة الاولى والثانوية الحلقة الثانية

1-5-3 **المدارس الابتدائية والثانوية** : المرحلة الابتدائية وهي المرحلة من التعليم الاكاديمي بعد رياض الاطفال لتلقي التعليم الاساس من عمر (6-12) وتليها المرحلة المتوسطة من عمر (13-15).

1-5-4 **المعلم المهني** : هم خريجي المعاهد الفنية المعيّنين بصفة معلم مهني في مدارس التعليم الاساس ، يقع على عاتقهم تدريس الدروس العملية والنظرية لمواد التعليم الاساس مثل (الكهرباء والميكانيك والسيارات وغيرها).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 **منهج البحث** : استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح باعتباره الأكثر ملائمة بتحقيق أهداف البحث حيث يعد الاسلوب المسحي واحداً من المناهج الأساسية في البحوث الوصفية ويعتمد على الحقائق عن موقف معين وعلى تجميع البيانات ولا يهتم لصفات الأفراد كأفراد ولكنه يهتم بالإحصائيات العامة التي تنتج من بيانات عدد من الحالات الفردية والدراسات المسحية تستخدم أدوات البحث العلمي المختلفة للحصول على المعلومات والبيانات اللازمة مثل الاستبيان ، المقابلة ، الملاحظة ، الاختبارات

2-2 **عينة البحث** : إن عينة البحث يحددها طبيعة الأهداف التي يسعى الباحث الوصول إليها.

جدول (1)

يوضح تفصيل عينة البحث من المجتمع الأصلي

العينة	الحلقة الأولى	الحلقة الثانية	المجموع	النسبة المئوية
مجتمع البحث الكلي	71	61	132	100%
التجربة الأولية	6	6	12	9%
تجربة البناء	35	27	62	47%
التجربة الرئيسية	30	28	58	44%

2-3 **وسائل جمع البيانات** : يرى (Wajih Mahjoub, 1993) " لغرض التوصل وحل المشكلات لابد من الاستعانة بوسائل جمع المعلومات وبأدوات البحث المختلفة وفق ما يتلاءم وطبيعة البحث حيث إن أدوات البحث هي الوسيلة أو الطريقة

التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات بيانات / عينات / أجهزة . وقد استعان الباحث في الحصول على البيانات الخاصة بموضوع الدراسة بالوسائل التالية :

المصادر والمراجع - المقابلات الشخصية - الملاحظة - استمارة الاستبيان .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 - إعداد الصيغة الأولى لاستمارة الاستبيان .

بما أن مدارس التعليم الأساس بحلقاتها الأولى الابتدائية والثانية المتوسطة هي المعنية بتطبيق نظام التعليم الأساس دون غيرها من المدارس فقد تم تحديد المقياس بصيغته الأولى ، وبعد الاطلاع الكبير على أدبيات الموضوع المختلفة المصادر والاطلاع الميداني للباحث كوني تدريسي على ملاك وزارة التربية في محافظة ذي قار ومنسب كليا لكلية التربية الأساسية في جامعة ذي قار فقد استفاد الباحث منها في تحديد الفقرات الخاصة ببناء المقياس، والتي شملت على ثلاث محاور (ملحق 2) لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين وعددهم (10) عشرة تدريسيين كما في ملحق (1) ، وقام الباحث بجمع استمارات الاستبيان من الخبراء المختصين للتعرف على أوجههم وتحليل النتائج وتمت هذه الإجراءات للفترة من 3 / 10 / 2022 ولغاية 9 / 10 / 2022 .

جدول (2)

يوضح حصول كل محور على نسبة اتفاق الخبراء

ت	محاور الاستبيان	الفقرات	الدرجة الخام	النسبة
1	محور المنشآت التعليمية	7	10	100%
2	محور الكوادر التعليمية المتخصصة	8	10	100%
3	محور المناهج الدراسية للتعليم الأساس	6	9	90%
4-	محور الموقع الجغرافي للمدرسة	4	4	40% *

ونتيجة لهذا التحليل اعتمد الباحث ثلاث محاور المقترحة لأنها حصلت على نسبة اتفاق عالي بلغت (90%) فأكثر من آراء الخبراء المختصين واستبعد محور واحد هو (الموقع الجغرافي للمدرسة) لأنها حصلت على اقل من النسبة المطلوبة وبهذا أصبحت الاستمارة جاهزا لاستبيان آراء عينة البحث .

2-4-2 التجربة الأولى للمقياس .

قام الباحث بتطبيقه على عينة عشوائية من كوادر التعليم الأساس في محافظة ذي قار وعددهم (12) ، وقد تم تطبيق استمارة الاستبيان على هذه العينة ووضح لهم طبيعة البحث و ناقش معهم طبيعة الفقرات حول كونها مفهومة أو غير مفهومة ووضح التعليمات وطريقة الإجابة على الاستبيان في ملحق (2) مع مراعاة الإجابة بحرية تامة ، وقد تم ذلك للفترة من 15 / 10 / 2022 ولغاية 20 / 10 / 2022. وبعد الانتهاء من التطبيق اتضح للباحث الإعداد المتكامل للتجربة الرئيسية من خلال تشخيص أهم الصعوبات التي قد تواجه الباحث والتغلب عليها واتضح أيضا إن التعليمات واضحة والعبارات مفهومة للعينة.

2-4-3 - مؤشرات صدق وثبات المقياس والقوة التمييزية للفقرات.

2-4-3-1: مؤشرات صدق المقياس.

2-4-3-1-1 - الصدق الظاهري: يعد هذا النوع من أنواع الصدق المطلوبة في بناء الاختبارات للإشارة إلى مدى ملائمتها لقياس السمة المطلوبة عن طريق معرفة نوع الفقرات ومدى صلاحيتها ونسبة وضوحها مع معرفة التعليمات وذلك لاستخراج الإجابات التي تناسب عينة البحث وذلك من خلال ما يقرره الخبراء والمختصون في مجال الاختصاص المحدد ، وقد اجمع الخبراء على أن هذه الفقرات سهلة الصياغة وواضحة من خلال نسبة اتفاقهم (90%) فأكثر وإن لها علاقتها في قياس السمة المراد قياسها "إن هذا النوع من الصدق يتحقق عندما يرى خبيراً أو عدة خبراء إن الاختبار يقيس السمة المطلوبة (Fouad & Al-Sayyid, 1987) ."

وقد حصل الباحث على الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق - 1) حيث يعد اتفاق الخبراء وبنسبة 90% على تحديد صلاحية الفقرة كونها تقيس ما أعدت لأجله .

2-4-3-1-2 - صدق البناء للاختبار : يقصد بهذا النوع من الصدق مدى العلاقة بين الأساس النظري للاختبار أو الخلفية النظرية التي انطلق منها الاختبار وبين فقراته ويطلق عليه أحيانا بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي ، وقام الباحث بهذا الاجراء للفترة من 25 / 10 / 2022 لغاية 15 / 11 / 2022. وتم خلاله التأكد من مطابقة فقرات المقياس للموضوع الذي وضعت لاجله وتمت على عينة البناء البالغة (62) معلم مهني وبنسبة مئوية بلغت (47%) ، وبذلك اصبح الاستبيان جاهز للتطبيق .

2-4-3-1-3 - الصدق الذاتي: (Nizar & Mahmoud, 1988) وهو " الجذر التربيعي لمعامل الثبات " وكان (0.911) أي إن الفقرات كانت صادقة في قياس المختبرين .

2-4-3-2 : ثبات المقياس : "إن الثبات عبارة عن درجة ارتباط الاختبار مع نفسه" (Abdul Rahman, 1987) وقد استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار بعد تطبيقه على مجموعة من مجتمع وهي نفسها عينة التجربة الاستطلاعية للبحث وإعادةه بعد أسبوعين على نفس العينة والبالغ عددهم (6) وقد استنتج الباحث إن قيمة معامل الثبات التي استخرجت باستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسن بين الحالتين يساوي (0,86) وهذا يشير إلى أن فقرات المقياس كانت ثابتة وتقيس الهدف الموضوع لأجله .

2-4-3-3: القوة التمييزية لفقرات المقياس: استعمل الباحث طريقة المجموعتين المتضادتين لإجابات عينة البناء لمعرفة

مدى القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس التعليم الاساس بين إجابات عينة البناء البالغ عددها (62)، بترتيب فقرات المقياس ترتيباً تنازلياً، وبعدها استخرج عدد أفراد كل من المجموعتين العليا والدنيا من خلال النسبة المئوية لمجموع من الفقرات وبنسبة (27%) لكل من المجموعتين العليا والدنيا، وبذلك بلغ عدد أفراد كل مجموعة منهما (14) فرداً، والجدول (4) يبينان القوة التمييزية لمقياس التعليم الاساس.

جدول (3)

يبين القوة التمييزية لمقياس التعليم الاساس

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.000	7.381	0.421	1.02	0.336	3.00	1
0.000	5.097	0.686	1.30	0.710	3.00	2
0.000	7.040	0.533	1.31	0.542	2.51	3
0.000	6.260	0.833	1.32	0.661	2.40	4
0.000	8.006	0.622	1.54	0.381	2.55	5
0.000	6.850	0.531	1.46	0.553	2.70	6
0.002	5.904	0.661	1.20	0.774	2.10	7
0.000	7.904	0.431	1.21	0.596	2.03	8
0.000	4.624	0.937	1.24	0.428	2.54	9
0.001	6.913	0.487	1.15	0.570	3.00	10
0.000	6.963	0.631	1.21	0.490	2.49	11
0.004	7.275	0.734	1.00	0.604	1.93	12
0.000	5.802	0.581	1.40	0.471	2.51	13
0.001	7.429	0.630	1.33	0.319	2.51	14
0.001	4.902	0.703	1.12	0.539	2.13	15
0.000	7.003	0.830	1.00	0.721	1.86	16
0.000	8.050	0.431	1.41	0.631	2.00	17
0.000	8.521	0.758	1.06	0.801	2.37	18
0.002	6.842	0.642	1.08	0.846	1.72	19
0.000	5.858	0.591	1.31	0.705	1.93	20
0.000	7.721	0.585	1.05	0.481	3.00	21

يبين (جدول 3) بأن جميع فقرات مقياس التعليم الاساس وعددها (21) فقرة كانت مميزة بين إجابات المجموعتين العليا والدنيا وبمستويات دلالة بين (0.004-0.000) وهي أقل من المستوى المعتمد للخطأ والبالغ (0.05)، وبالتالي احتفظ كل من المقياس بكامل فقراته وعددها (21) فقرة .

4-4-2 - إجراءات تطبيق التجربة الأساسية وتصحيح استمارة الاستبيان.

قام الباحث بتطبيق التجربة الرئيسية على العينة الرئيسية وتكونت من (58) معلم مهني للتعليم الأساس في ذي قار ونسبة مئوية تبلغ (44%) من المجتمع الكلي للبحث، وبعد جمع الاستمارات تم تدقيقها للتأكد من إتباع التعليمات في ملئ الاستمارة بالشكل الصحيح وتم ذلك للفترة من (1 / 12 / 2022 لغاية 7 / 1 / 2023) بعد أن قام الباحث بتوزيع استمارة المقياس على عينة التجربة الرئيسية للبحث وقاموا بملء الاستمارة بحسب التعليمات المؤشرة ، قام الباحث بجمع الاستمارات وترتيبها وفحصها ثم تصحيحها بإعطاء الوزن النسبي لإجابة كل استمارة والمحددة بثلاث مديات من (3 إلى 1) وبذلك تكون أعلى درجة للاستمارة الواحدة التي تتضمن ثلاث محاور

جدول (4)

يوضح أسلوب تصحيح الاستمارة

3	2	1	المدى
غالبا	أحيانا	نادرا	الطريقة

2 - 5 الوسائل الإحصائية :

1- النسبة المئوية 2- الوسط الحسابي 3- الانحراف المعياري (ع) 4- معامل الارتباط بيرسن(ر).

5- قانون الدرجات الزائنية . 6- قانون الدرجات التائية .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

1-3 (الهدف الاول : بناء مقياس واقع ادارة التعليم الأساس في محافظة ذي قار من وجهة نظر حلقاته التعليمية المهنية (الابتدائية - المتوسطة) :

1- التعرف على قيمة (T) لإجابات حلقتي الاستبيان الابتدائي والثانوي .

جدول (5)

يوضح الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة لحلقتي التعليم الاساس

الدلالة	مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة T	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عينة البناء	عينة الحلقة التعليمية
معنوي	0.001	34	30.42	6.28	44.6	35	التعليم الاساس الابتدائي
معنوي	0.000	26	30.65	8.36	66.2	27	التعليم الاساس الثانوي

يبين جدول (5) ان قيمة (T) المحسوبة لإجابات عينة التعليم الاساس الابتدائي بلغت (30.42) عند درجة حرية (34) وبمستوى دلالة بلغ (0.001) عند نسبة تصحيح (0.05) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.021) وبذلك تكون اجابات العينة ذات دلالة احصائية معنوية .

وان قيمة (T) المحسوبة لإجابات عينة التعليم الاساس الثانوي بلغت (30.65) عند درجة حرية (26) وبمستوى دلالة بلغ (0.000) عند نسبة تصحيح (0.05) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.056) وبذلك تكون اجابات العينة ذات دلالة احصائية معنوية .

2- التعرف على درجة الارتباط بين اجابات عينة البحث الابتدائية والثانوية.

جدول (6)

يبين درجة الارتباط بين اجابات الحلقة الابتدائي والحلقة الثانية الثانوي (التطبيق) .

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسن	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عينة الحلقة التعليمية
0.002	0.66	6.28	44.6	التعليم الاساس الابتدائي
		8.36	66.2	التعليم الاساس الثانوي

يبين جدول (6) ان قيمة معامل الارتبا بيرسن بين اجابات عينة التعليم الاساس الابتدائي وعينة التعليم الاساس الثانوي بلغت (0.66) بمستوى دلالة بلغ (0.002) وهذا يدل على وجود ارتباط بين اجابة العينتين .

3-2 عرض ومناقشة الهدف الثاني: استخراج مستويات محاور مقياس واقع ادارة التعليم الأساس في محافظة ذي قار من وجهة نظر حلقاته التعليمية المهنية (الابتدائية - المتوسطة):

1- تحديد المستويات والدرجات الخام والدرجات المعيارية الثانية للتعليم الاساس الابتدائي

جدول (7)

يبين المستويات والدرجات المعيارية لكل مستوى للتعلم الأساس المتوسط

المستويات	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية الثانية
ضعيف	30 - 45	30 - 41
متوسط	46 - 60	41 - 56
جيد	61 - 75	57 - 70
جيد جدا	76 - 90	71 - 85

يبين جدول (7) المستويات التي يتم على اساسها تقييم التعليم الاساس في المدارس الابتدائية التابعة لمديرية تربية ذي قار وهي أربع مستويات (ضعيف - متوسط - جيد - جيد جدا) مع تحديد درجات كل مستوى الخام والمعيارية للتعليم الاساس الابتدائي

2- : استخراج مستويات محاور مقياس واقع ادارة التعليم الأساس في محافظة ذي قار من وجهة نظر الحلقة التعليمية المهنية الاولى في المرحلة (الابتدائية)

جدول (8)

الدرجات الخام ومستويات محاور التعليم الاساس الابتدائي

ت	المنشآت	الكوادر	المناهج
1	33	36.9	56.4
2	34	64.9	57.4

66.4	47.9	43	3
57.4	46.9	34	4
57.4	37.9	34	5
57.4	37.9	34	6
46.4	37.9	61	7
54.4	37.9	33	8
55.4	36.9	44	9
55.4	26.9	33	10
55.4	35.9	32	11
56.4	36.9	33	12
56.4	37.9	34	13
56.4	34.9	41	14
57.4	35.9	32	15
57.4	37.9	31	16
57.4	37.9	34	17
57.4	39.9	36	18
57.4	42.9	34	19
59.4	44.9	39	20
84.4	36.9	33	21
67.4	37.9	34	22
64.4	35.9	32	23
64.4	44.9	34	24
62.4	41.9	36	25
59.4	39.9	41	26
57.4	37.9	32	27
55.4	37.9	34	28
61.4	37.9	38	29
57.4	35.9	34	30
متوسط	ضعيف	ضعيف	المستوى
58.96666667	39.46666667	35.56666667	وسط حسابي

6.3	7.3	4.65	انحراف معياري
-----	-----	------	----------------------

يبين جدول (8) ملخص اجابات عينة التعليم الاساس الابتدائي على محاور المقياس وتبين ان محور المنشآت وقع بالمستوى (ضعيف) بمتوسط حسابي بلغ (35.56) وانحراف معياري بلغ (4.65) ، ويعزو الباحث ذلك الى وجود مدارس التعليم الاساس الابتدائي في بنايات مدرسية اعتيادية خالية من الورش الهندسية المخصصة للدروس المهنية وقد اطلع الباحث على هذا الواقع ميدانيا خلال زيارات المدارس لمقابلة عينة البحث (AbdulRasoul et al., 2019) اما محور الكوادر التعليمية المهنية في التعليم الاساس الابتدائي فهي في المستوى (ضعيف) بوسط حسابي (39.46) وانحراف معياري (7.3) حيث وجد الباحث ان عددهم بنسبة قليلة جدا او منعدمة لبعض المدارس الابتدائية مما يشكل عائق كبير في تحقيق الدروس المهنية العملية ، اما محور المناهج فكان بمستوى (متوسط) بوسط حسابي (58.96) وانحراف معياري (6.3) ويعزو الباحث ذلك الى التزام وزارة التربية بتوفير المناهج بنسبة مقبولة للمدارس المختصة بالتعليم الاساس والتي يتم نقل معارفها الى التلاميذ نظريا وعمليا (Alsaeed et al., 2023) (Dhurgham & Wael, 2015)

3- استخراج مستويات محاور مقياس واقع ادارة التعليم الأساس في محافظة ذي قار من وجهة نظر الحلقة التعليمية المهنية في المرحلة (المتوسطة)

جدول (9)

المستويات والدرجات الخام والمعيارية لكل مستوى للتعليم الاساس المتوسط

المستويات	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية التائية
ضعيف	43 - 28	41 - 28
متوسط	58 - 44	52 - 41
جيد	73 - 59	68 - 53
جيد جدا	88 - 74	81 - 69

يبين جدول (9) المستويات التي يتم على اساسها تقييم التعليم الاساس في المدارس المتوسطة التابعة لمديرية تربية ذي قار وهي اربع مستويات (ضعيف - متوسط - جيد - جيد جدا) مع تحديد درجات كل مستوى الخام والمعيارية للتعليم الاساس الابتدائي

جدول (10)

الدرجات الخام ومستويات محاور التعليم الاساس المتوسط

ت	المنشآت	الكوادر	المناهج
1	55.1	67.3	69.4
2	83.1	95.3	97.4
3	66.1	78.3	80.4
4	65.1	77.3	79.4
5	56.1	68.3	70.4
6	56.1	68.3	70.4
7	56.1	68.3	70.4

70.4	68.3	56.1	8
69.4	67.3	55.1	9
34	57.3	45.1	10
68.4	66.3	54.1	11
69.4	72	55.1	12
70.4	68.3	56.1	13
81	46	53.1	14
68.4	66.3	54.1	15
70.4	68.3	56.1	16
70.4	68.3	56.1	17
72.4	65	58.1	18
75.4	73.3	61.1	19
77.4	75.3	63.1	20
69.4	73	65	21
70.4	68.3	56.1	22
68.4	66.3	54.1	23
77.4	75.3	63.1	24
74.4	72.3	60.1	25
72.4	70.3	44	26
70.4	68.3	56.1	27
68.4	66.3	54.1	28
جيد	جيد	متوسط	المستوى
71.65714286	69.47142857	57.62857143	وسط حسابي
9.56	7.92	7.10	انحراف معياري

يبين جدول (10) ملخص اجابات عينة التعليم الاساس للمرحلة المتوسطة على محاور المقياس وتبين ان محور المنشآت وقع بالمستوى (متوسط) بمتوسط حسابي بلغ (57.62) وانحراف معياري بلغ (7.10) ، ويعزو الباحث ذلك الى وجود قاعات مخصصة للتعليم المهني في المدارس المتوسطة المخصصة للتعليم المهني وان كانت لا تلبي الطموح لكنها متوفرة رغم قدمها وقلة المستلزمات الضرورية لتنفيذ الدروس المهنية فيها ، وهذه الدروس المهنية ربما تمنح المتعلم فرصة لتعلم مهنة تخدمه مستقبلا في حال عدم اكمال مشواره الدراسي ، ان هدف التعليم المهني اعداد قوى عاملة مؤهلة ومدربة في المجالات الصناعية والحرفية من الذين تتوفر لديهم القدرات والمواهب والرغبات في دراسة تطبيقية اضافة الى تعلم مهنة تخدم المتعلم مستقبلا

(Kadhim et al., 2021) اما محور الكوادر الكوادر التعليمية المهنية في التعليم الاساس المتوسط فهو في المستوى (جيد) بوسط حسابي (69.47) وانحراف معياري (7.92) حيث وجد الباحث ان عددهم جيدافي تحقيق الدروس المهنية العملية ، اما محور المناهج بمستوى (جيد) بوسط حسابي (71.65) وانحراف معياري(9.56) ويعزو الباحث ذلك الى التزام وزارة التربية بتوفير المناهج بنسبة مقبولة للمدارس المختصة بالتعليم الاساس. والتي يتم نقل معارفها الى التلاميذ نظريا وعمليا (Kassem & Jawad, 2015)(Aldewan et al., 2015)

4 - التعرف على مستويات مقياس التعليم الأساس من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية والتعليمية المختصة لحلقتي التعليم الاساس الابتدائية والثانوية.

جدول (11)

يمثل مستويات محاور الاستبيان لحلقتي التعليم الاساس الابتدائي والثانوي

المستوى	المحور	الحلقة التعليمية
ضعيف	محور المنشآت	التعليم الاساس الابتدائي (الحلقة الاولى)
ضعيف	محور الكوادر التعليمية	
متوسط	محور المناهج الدراسية	
ضعيف	المقياس	
متوسط	محور المنشآت	التعليم الاساس الثانوي (الحلقة الثانية)
جيد	محور الكوادر التعليمية	
جيد	محور المناهج الدراسية	
جيد	المقياس	

جدول (11) خلاصة مستويات المقياس : التعليم الاساس الابتدائي بالمستوى (ضعيف) بوسط حسابي(44.6) اما التعليم الاساس المتوسط بالمستوى (جيد) بوسط حسابي (66.2) ، ويعزو البحث ذلك الى عدم المتابعة الميدانية وذلك لان التعليم الاساس ليس ضمن القاع الاشرافي التربوي والاختصاص لمديرية التربية في المحافظة وانما له جهة إشرافيه مستقلة تابعة لمديرية التعليم المهني في وزارة التربية وهي نادرا ما تحقق متابعات وزيارات إشرافيه.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- يعد الاستبيان الحالي أداة للكشف عن واقع التعليم الأساس من وجه نظر كوادره التعليمية المهنية في محافظة ذي قار .
- 2- ظهور مستويات متعددة لواقع التعليم الأساس من وجهة نظر كوادره التعليمية في محافظة ذي قار .
- 3- استنتج الباحث ان المنشأة الخاصة بدروس التعليم الاساس العملية في الحلقة الاولى الخاصة بالمرحلة الابتدائية تكاد تكون معدومة في اغلب مدارس التعليم الاساس التابعة لمديرية تربية ذي قار واقتصار التعليم المهني على الدروس النظرية في قاعات الصف الدراسية .
- 4- استنتج الباحث قلة الكوادر التعليمية المهنية في الحلقة الاولى الخاصة بالمرحلة الابتدائية والمخصصة لتعليم دروس التعليم الاساس المهنية .

- 5- استنتج الباحث بان المنشآت المخصصة للتعليم الاساس في الحلقة الثانية الخاصة بالمرحلة الثانوية تمتلك نسبة جيدة من الكوادر التعليمية المهنية لتدريس مواد التعليم الاساس .
- 6- استنتج الباحث ان المناهج الدراسية للحقتين الاولى الخاصة بالابتدائية و الثانية الخاصة بالمرحلة الثانوية تتوفر بشكل جيد .
- 7- استنتج ان المنشآت الخاصة بالدروس العملية تتوفر بشكل جيد في الحلقة الثانية الخاصة بالمرحلة الثانوية عكس الحلقة الاولى الخاصة بالمدارس الثانوية .
- 8- استنتج الباحث قلة الاهتمام بتطوير الية التعليم الاساس في المدارس التابعة الى مديرية تربية ذي قار
- 9- استنتج الباحث في خلاصة البحث بان مستوى التعليم الاساس للتعليم الابتدائي (متوسط) والثانوي (جيد) في المدارس التابعة الى مديرية تربية ذي قار بحسب اجابات وقناعات عينة البحث.

4-2 التوصيات :

- 1- توحيد دوام حلقات التعليم الأساس في بناية واحدة للاستفادة من الورش المهنية فيها .
- 2- تحديد لجنة إشراف مختصة بالتعليم الأساس لمتابعة سير العمل وتذليل الصعوبات .
- 3- إدامة الورش المهنية لمدارس التعليم الأساس وتزويدها بما تحتاج إليه من مواد أولية .
- 4- تخصيص درجات وظيفيه أو عقود لكوادر التعليم الأساس المختصة.
- 5- بث روح المنافسة بين الحلقات التعليمية في المحافظة من خلال إقامة معارض منتجات الطلبة الفصلية .
- 6- متابعة تطوير الكوادر المختصة بالتعليم الأساس وإدخالهم في برامج تعليم حديثة في هذا المجال .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة بالكوادر التعليمية لمدارس التعليم الأساس في محافظة ذي قار

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Abdul Rahman, A. (1987). *Principles of Statistics in Physical Education and Psychology: Vol. 2nd edition* (p. 59). Al-Nahda Islamic Library.
- AbdulRasoul, T. H., Aldewan, L. H., & Muslim, A. J. (2019). Effect of Daniel 's model in teaching basic skills of football halls. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 58, 11–25. <https://www.iasj.net/iasj/article/171095>
- Alsaeed, R., Hassn, Y. , Alaboudi, W. , & Aldywan, L. (. (2023). Biomechanical analytical study of some obstacles affecting the development of football players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10(23), 342–346. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i3e.2967>
- Ameer, H. A., Muslim, A. J., & Abdullah, H. (2023). The Effect of High Temperatures on Some Functional Indicators and The Sharpness of Attention for the Players of the Basra City Team with the Fencing Epee Weapon *Journal of Studies and Researches of Sport Education. Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.403@Authors>
- Ameer, J. M., Jasim, N. H., & Mohammed, F. D. (2021). USING A SUGGESTED EDUCATIONAL CURRICULUM TO DEVELOP SOME PHYSICAL AND KINETIC ABILITIES FOR SLOW LEARNING STUDENTS. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 3(32), 9. <https://doi.org/DOI: 10.13140/RG.2.2.33771.52008>
- BadrKhalaf, H. , Aldewan, L. H., & Abdul-Hussein, Th. S. (2021). The effect of McCarthy 's model on developing the football scoring skill for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 67, 170–182. <https://www.iasj.net/iasj/article/213521>
- Dhurgham, A.–S. N., & Wael, K. J. (2015). The relationship of the inertia torque of the kicked parts of the finer performance of the scoring skill of football for the halls. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 0(43), 401–412. https://scholar.google.com/citations?view_op=list_works&hl=ar&hl=ar&user=ZljkG5oAAAAJ
- Fouad, A. H., & Al-Sayyid, O. (1987). *Psychological Evaluation* (p. 95). Anglo–Egyptian Library.
- Kadhim, M. A. A., Abd Fares, M. N., & AL-DEWAN, L. H. M. (2021). The educational bag by the method of self–competition and its impact on learning skill performance And the achievement of discus throwing for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 68, 11–22. <https://www.iasj.net/iasj/article/213162>

- Kassem, D. A. S. N. W. (1818), & Jawad. (2015). The relationship of the inertia torque of the kicked parts of the finer performance of the scoring skill of football for the halls. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 43, 401–412.
- Lamia Hassan Mohamed, & ruaa Mohammed Aboud. (2015). The impact of a proposed curriculum lessons Educational motor using effective teaching In the development of creative thinking for the children of the preparatory stage. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 42, 32–48. <https://www.iasj.net/iasj/article/104025>
- Nizar, A.–T., & Mahmoud, A.–S. (1988). *Principles of Statistics and Physical and Mathematical Tests* (p. 30). Dar Al–Kutub for Printing and Publishing.
- Wajih Mahjoub. (1993). *Scientific research methods and approaches*. Dar Al–Kutub Directorate for Printing and Publishing.

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض الاستبيان بصيغته الأولية عليهم.

ت	الاسم	الكلية	الجامعة
-1	أ.د عادل عودة كاطع	التربية الرياضية	جامعة ذي قار
-2	أ.د عبد الكاظم جليل حسان	التربية الرياضية	جامعة البصرة
-3	ا.د قصي فوزي	التربية الرياضية	جامعة البصرة
-4	ا.م.د هيثم عباس	كلية التربية الأساسية	جامعة ذي قار
-5	ا.م.د محمد قاسم	كلية التربية الأساسية	جامعة ذي قار
-6	ا.م.د رازق جعفر عبد	الكلية التربوية المفتوحة	وزارة التربية
-7	ا.م.د حبيب مشخول	الكلية التربوية المفتوحة	وزارة التربية
-8	ا.م.د محمد مهدي	كلية التربية الأساسية	جامعة ذي قار
-9	م.د فارس خلف جاسم	كلية التربية الأساسية	جامعة ذي قار
-10	ا.م.د حسين حويل	كلية التربية الأساسية	جامعة ذي قار

ملحق (2)

م/استبيان

السيد المحترم .ينوي الباحث الحصول على معلومات للاستفادة منها في دراسته الموسومة تقييم واقع التعليم الأساس في محافظة ذي قار من وجهة نظر كوادرها التعليمية ولكونكم المعنيون بموضوع البحث يرجى التأشير على الاختيار الذي يمثل قناعتك ضمن فقرات الاستمارة أدناه ، شاكرين تعاونكم .

الاستبيان

ت	فقرات الاستبيان	تماما	جزئيا	أبدا
		3	2	1
أولا	محور المنشآت التعليمية			
1	المدرسة مؤهلة للتعليم الأساس.			
2	الورشات التعليمية للتعليم الأساس متوفرة في بناية المدرسة .			
3	الورشات التعليمية الأساس مجهزة بالمواد اللازمة للتعليم .			
4	الورشات التعليمية للتعليم الأساس تخضع للإدامة والتطوير .			

			الورشات التعليمية الأساس تتناسب مع أعداد طلبة المدرسة .	5
			الورشات التعليمية الأساس تجهز بما تحتاج إليه بشكل منظم	6
			الورشات التعليمية الأساس تحضى بخدمات الوقاية والأمان .	7
نادرا	أحيانا	دائما	محور الكوادر التعليمية المتخصصة.	ثانيا
			للمدرسة كوادر التعليم الأساس بشكل يغطي جدول التعليم .	1
			كوادر التعليم الأساس للمدرسة من ذوي الاختصاص الدقيق .	2
			كوادر التعليم الأساس تخضع للإعداد والتطوير المستمر .	3
			كوادر التعليم الأساس ملتزمة بالتعليم العملي داخل الورشة .	4
			كوادر التعليم الأساس تكلف بواجبات إضافية في المدرسة.	5
			كوادر التعليم الأساس للمدرسة ملتزمة بجدول التعليم الأساس	6
			كوادر التعليم الأساس تراعي التلاميذ الموهوبين مهنيا.	7
			تحرص المدرسة على إقامة معارض نتائج التلاميذ مهنيا.	8
نادرا	أحيانا	دائما	محور المناهج الدراسية	رابعا
			مناهج التعليم الأساس النظرية متوفرة لتلاميذ المدرسة	1
			مناهج التعليم الأساس النظرية منظمة بجدول منتظم أسبوعيا	2
			مناهج التعليم الأساس النظرية تغطي احتياجات التلاميذ مهنيا	3
			مناهج التعليم الأساس تتناسب والمراحل العمرية للتلاميذ .	4
			تلاميذ المدرسة تخضع للاختبارات في مناهج التعليم الأساس	5
			مناهج التعليم الأساس مطبوعة بشكل يشجع التلميذ للاطلاع	6



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of the active discussion strategy on psychological stability and the development of some offensive skills in basketball for female students

Najah Salman Hamid ✉¹ Ameer Jaber Mushref ✉ ² DOAA MUHB ALDEEN AHMED ✉³ Marwah Firas Abdullah ✉⁴
Technological University / Student Activities Department^{1,3}
Anbar University / College of Physical Education and Sports Sciences²
Anbar University / College of Education for Human Sciences⁴

Article information

Article history:

Received 25/12/2023

Accepted 14/2/2024

Available online 15, mar,2024

Keywords:

Active discussion, psychological stability, combined offensive skills, basketball, teaching methods



Abstract

The research aimed to: identify the degree of psychological stability among second-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls / University of Baghdad and prepare educational units according to the strategy of active discussion in basketball for female students. The researchers assumed that there are no statistically significant differences between the pre- and post-tests in stability. Psychological study and the development of some complex offensive skills in basketball for female students. For the benefit of the post-test, the researchers used the experimental method to suit the nature and problem of the research on a sample of second-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls/University of Baghdad for the academic year 2023-2024, who numbered (45) students and concluded. The researchers: The impact of the units prepared by the researchers using the active discussion strategy on the experimental group, as it outperformed the control group. The researchers recommend the following: relying on the educational units prepared according to the active discussion strategy in developing some complex offensive skills in basketball in the colleges of physical education and sports sciences. For its effective role in learning skills.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sps.uobasrah.edu.iq



إثر استراتيجية المناقشة النشطة في الاستقرار النفسي وتطوير بعض المهارات الهجومية في كرة السلة للطلّبات

نجاح سلمان حميد¹ ✉ أمير جابر مشرف² ✉ دعاء محب الدين احمد³ ✉ مروة فراس عبد الله⁴ ✉
الجامعة التكنولوجية / قسم النشاطات الطلابية^{1,3}
جامعة الأنبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²
جامعة الأنبار / كلية التربية للعلوم الإنسانية⁴

المخلص

هدف البحث الى: التعرف على درجة الاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد واعداد وحدات تعليمية على وفق استراتيجية المناقشة النشطة في كرة السلة للطلّبات ، وافترض الباحثون لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في الاستقرار النفسي وتطوير بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة للطلّبات ولصالح الاختبار البعدي ، استعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث على عينة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي 2023 – 2024 والبالغ عددهم (45) طالبة واستنتج الباحثون: أثر الوحدات المعدة من قبل الباحثون باستعمال استراتيجية المناقشة النشطة على المجموعة التجريبية حيث تفوقت على المجموعة الضابطة و يوصي الباحثون بما يلي الاعتماد على الوحدات التعليمية المعدة على وفق استراتيجية المناقشة النشطة في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لدورها الفعال في تعلم المهارات

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام : 2023/12/25

القبول : 2024/2/14

التوفر على الانترنت: 15 آذار، 2024

الكلمات المفتاحية :

المناقشة النشطة ، الاستقرار النفسي ، المهارات الهجومية المركبة ، كرة السلة ، طرائق تدريس

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

عرف هذا العصر بعصر السرعة نتيجة للتطور العلمي الكبير في مختلف مجالات الحياة وبالذات مجال التربية والتعليم المبنية على أسسها المهمة (المعلم - المتعلم - المنهج) وما شملته من وسائل وآليات الإدخال والإخراج للدروس منها النظرية أو العملية ، لذا توسع اهتمام كُـلِّ الباحثين والتدريسيين والمعنيين في هذا المجال حتى أصبح همهم وشغلهم هو البحث عن المستجدات الاستراتيجية وتجربتها في واقع البيئة التعليمية لكي يحصلوا على أفضل الاستراتيجيات كفاءة والأقل تكلفة من حيث الوقت والجهد ويذكر (Hassan Al-Taie & Mushref, 2024) ان تزويد المتعلمين حول كفاءة الاستجابة من الأمور الجوهرية خلال العملية التعليمية كما ان تقنين الاستراتيجيات التي تقدم بها تلك المعلومات تكون أيضاً مهمة جداً للتعلم " ومن هذه الاستراتيجيات استراتيجية المناقشة النشطة وهي استراتيجية تحث المتعلمين على مواصلة التعلم وتطبيق المعارف المتعلمة في مواقف جديدة وتنمية مهارات التفكير لدى المتعلمين ، كما انها تعزز التعلم النشط لأنها تساعد على تذكر المعلومات لفترة طويلة (Al-Diwan, 2009) فهي تقوم على استعمال الاسئلة الموجهة ومشاركة المتعلمين مشاركة ايجابية في كل مراحل الدرس فهي تعتمد بشكل رئيسي على الحوار وتبادل الرأي والافكار بين المعلم والمتعلم ، وبين المتعلمين انفسهم وهذا ما يثير دافعية المتعلم ويزيد من حماسة ويشد انتباه للدرس (Ismail, 2013) وإن الاستقرار النفسي له من دور كبير في تحديد طبيعة المستوى العلمي للمتعلمين ويبدل الاستقرار على شعور المرء بقيمته الشخصية واطمئنانه إلى وضعه وثقته بنفسه، وهو شعور ينشأ لدى الفرد في أعقاب حصوله على نسبة كافية من التقدير والتشجيع ولاسيما من جانب أساتذته وأوليائه اذ يمكن الاستقرار النفسي الفرد من التعلم الجيد (sijaad, 2022).

وتعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الجماعية التنافسية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم والتي تحتوي في مضمونها عدداً من المهارات الهجومية المركبة، اذ تعد المهارات الهجومية المركبة من المهارات المهمة والصعبة والتي لا يستطيع اللاعب اداءها بسهولة، اذ انها تحتاج الى وقت أطول ومجهود اكبر من اجل تعلمها واتقانها اذ ان تعلمها واتقانها يعد عنصراً فعالاً في تحقيق أفضل النتائج في المباريات.

ومن هنا تكمن اهمية البحث في التعرف على اثر استراتيجيات المناقشة النشطة في الاستقرار النفسي وتطوير بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة للطلبات.

1-2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثون كونهم تدريسيون فقد لاحظوا بأن هناك تباين في مستوى الطالبات في تعلم المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة ، ويعزوا الباحثون أحد أسبابها ممكن ان يكون او قد يرجع إلى وجود عوامل عديدة تؤثر على في مستوى الاستقرار النفسي لدى أغلب الطالبات وهذا قد ينعكس على أدائهن أثناء تعلم وتطوير المهارات الهجومية المركبة فضلاً عن اتباع بعض الأساليب والاستراتيجيات التعليمية التي يكون فيها المعلم هو المحور الأساسي بالدرس وقلة تفاعل الطالبات وقلة مشاركتهم في النقاشات والحوارات والعمل المشترك لذا ارتأ الباحثون إجراء دراسة تحاول عن طريقها معالجة هذه المشكلات وذلك بجعل المتعلمات أكثر مشاركة وفعالية في الدرس وعليه استعمل الباحثون استراتيجية جديدة لم تُطبق في المجال الرياضي ألا وهي استراتيجية المناقشة النشطة نظراً لما تحتويه هذه الاستراتيجية من خطوات تساعد الطالبات في عملية التعلم والتطوير اذ تتصف هذه الاستراتيجية بإيجابية المتعلمون وتؤمن بدورهم في العملية التعليمية وقدرتهم على التعلم من خلال المناقشة والمشاركة الفعالة وبالتالي تساعدن في عملية تطور المهارات .

3-1 أهداف البحث

- 1- التعرف على درجة الاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد.
- 2- اعداد وحدات تعليمية على وفق استراتيجية المناقشة النشطة في كرة السلة للطالبات.
- 3- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في الاستقرار النفسي وتطوير بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 4- التعرف على الفروق في الاختبارات البعديّة في الاستقرار النفسي وتطوير بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

4-1 فرضا البحث

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في الاستقرار النفسي وتطوير بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة للطالبات ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة في الاستقرار النفسي وتطوير بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة للطالبات ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري:- عينه من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي 2023 / 2024
- 2-5-1 المجال الزمني:- المدة من 2023/9/18 – 2023/11 /22
- 3-5-1 المجال المكاني :- القاعات الدراسية والملعب الخارجي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد

6-1 تحديد المصطلحات

- 1-6-1 استراتيجية المناقشة النشطة :- هي استراتيجية تدريس يشارك فيها جميع الطلاب بفاعلية داخل الصف من خلال التفاعل اللفظي او الشفوي بين الطلاب انفسهم او بين الطلاب والمدرس وذلك من اجل اكتساب المعلومات والمهارات المرغوب بها (Murtada & Zaid, 2016)
- 2-6-1 الاستقرار النفسي :- هو شعور الافراد بالاطمئنان وتقبل انفسهم والتوافق معها وتقبل الاخرين , فضلا عن التلقائية والبساطة في التعامل مع ذ اتهم والآخرين وشعورهم بالصحة النفسية والجسدية (Sanaa, 2006)
- 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهن (45) طالبة في الصفوف الدراسية (أ ، ب) , وبالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة تم تحديد شعبة (ب) لتكون المجموعة التجريبية والبالغ عددهن (22) طالبة وشعبة (أ)

لتكون المجموعة الضابطة والبالغ عددهن (23) طالبة اما عينة التجربة الاستطلاعية فبلغ عددهن (3) طالبات من شعبة (أ) .

3-2 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

المصادر العربية والأجنبية - استمارات لتسجيل وتفرغ البيانات - فريق العمل المساعد - المقابلات الشخصية - الملاحظة والتجريب - الوسائل الإحصائية - ملعب كرة السلة - حواجز - شاخص - كرات سلة - شريط قياس جلدي (20 م) - شريط لاصق - ساعة توقيت إلكترونية - كرسيان - صافرة - كومبيوتر (حاسبة الكترونية) نوع (DELL) - كامرة تصوير نوع (Sony) لتصوير العينة والوحدات التعليمية والاختبارات - لوحات توضيحية (فلكس).

4-2 إجراءات البحث الميدانية

1-4-2 مقياس الاستقرار النفسي

استخدم الباحثون مقياس الاستقرار النفسي الذي قام بأعداده (Ali, 2011) والذي يتكون من (67) فقرة وكانت بدائل الإجابة على الفقرات هي (وافق بشدة، اوافق ، متردد ، لا اوافق ، لا اوافق بشدة) وأوزان الاجابة (5 , 4 , 3 , 2 , 1) للفقرات الايجابية و (5 , 4 , 3 , 2 , 1) للفقرات السلبية , الدرجة القصوية (335) درجة وأقل درجة (67) درجة

2-4-2 تحديد الاختبارات المهارية

تحديد الاختبارات

الاختبار الأول: - الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتهديف السلمي (Lafta & Radi, 2023)

الغرض من الاختبار: - قياس القدرة على الاستلام والطبطة العالية المنتهية بالتهديف السلمي.

حساب الدرجة: -

- يحسب الوقت من لحظة استلام الطالبة الكرة حتى نهاية المحاولات الثمان بعد ان تترك الكرة يد الطالبة المختبرة

- يقسم الزمن على 60 ثانية .

- تحسب للطالبة درجة واحدة عن كل حالة تهديف سلمي ناجحة.

- تحسب للطالبة صفر درجة عن كل حالة تهديف سلمي فاشلة أو أداء غير صحيح.

- جمع درجات المحاولات الناجحة.

- الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.

الاختبار الثاني:- الاستلام المنتهي بالتهديف من القفز (Hanan & Walid, 2023)

الغرض من الاختبار: - قياس القدرة على الاستلام المنتهي بالتهديف من القفز - نقطتان .

حساب الدرجة

- يحسب الوقت منذ استلام الطالبة المختبرة الكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد الطالبة المختبرة.

- يقسم الزمن على 60 ثانية .

- تحسب للطالبة درجة واحدة عن كل حالة تهديف بالقفز ناجحة.

- تحسب للطالبة صفر من الدرجات عن كل حالة تهديف بالقفز فاشلة.

- جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.

- الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن .

2-4-3 التجارب الاستطلاعية

الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو لاطلاع الباحثون على قدرة وصلاحيه ما يساعدهما في التجربة من أدوات وفريق عمل واختبارات ووحدات تعليمية وهي عملية مهمة أوصى بها المختصون في البحث العلمي .

2-4-3-1 التجربة الاستطلاعية الاولى الخاصة بمقياس الاستقرار النفسي

تم إجراء هذه التجربة في صباح يوم الاثنين المصادف 18 / 9 / 2023 على عينة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد والبالغ عددهن (3) طالبات في إحدى القاعات الدراسية تم البدء في توزيع استمارات مقياس الاستقرار النفسي على طالبات عينة التجربة الاستطلاعية وتم توضيح تعليمات المقياس وكيفية الإجابة عنه وبعد انتهاء الطالبات من الإجابة على فقرات المقياس قام الباحثون بجمع الاستمارات وحساب الدرجات , وتم إجراء الأسس العلمية للمقياس من صدق وثبات وموضوعية

الجدول (1)

يبين معامل الثبات للمقياس

المقياس	معامل الثبات
الاستقرار النفسي	0,895

2-4-3-2 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالاختبارات المهارية

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية للاختبارات المهارية و تم إعطاء عينة التجربة الاستطلاعية وحدة تعريفية قبل تنفيذ الاختبارات وذلك لغرض توضيح الاختبارات وعرضها لهم وتم تنفيذ التجربة الاستطلاعية لهذه الاختبارات وذلك في يوم الثلاثاء المصادف 19\9\2023 على عينة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد والبالغ عددهن (3) طالبات, إذ أجريت الاختبارات المهارية في الملعب الخارجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد , وتم إجراء الأسس العلمية للاختبارات

الجدول (2)

يبين معامل الثبات ومعامل الموضوعية للاختبارات المهارية

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتهديف السلمي	0.898	0.916
الاستلام المنتهي بالتهديف بالقفز	0.911	0.921

2-4-3-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة الخاصة بوحدة تعليمية مختارة

قام الباحثون بإجراء هذه التجربة الاستطلاعية في يوم الاربعاء المصادف 20 / 9 / 2023 على طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد والبالغ عددهن (3) طالبات في الملعب الخارجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد وذلك لتطبيق واحده من الوحدات التعليمية من

المنهج المعد وقد اختار الباحثون وحده تعليمية لاستراتيجية المناقشة النشطة في تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة

2-4-4 الاختبارات القبليّة لعينة البحث

قام الباحثون بتنفيذ الاختبارات القبليّة على عينة البحث (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) خلال يومين ، اذ تم في يوم الاثنين المصادف 2023/9/25م تطبيق مقياس الاستقرار النفسي وذلك في إحدى القاعات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد اذ تم توزيع المقياس على افراد العينة ، وقام الباحثون بتوضيح تعليمات المقياس بشكل دقيق، إذ طلبوا من الطالبات الإجابة عن فقرات المقياس بشكل صادق وموضوعي ، لما له من أهمية كبيرة للبحث العلمي والعملية التربوية. واستغرق زمن الاجابة عن فقرات المقياس (30 دقيقة) وبعد انتهاء الطالبات من الإجابة تم جمع الاستمارات وتفريغ نتائجها في استمارات خاصة لسهولة العمل الإحصائي ؛ وفي يوم الثلاثاء المصادف 2023 / 9 / 26 اجري الاختبار القبلي للمهارات الهجومية المركبة بعد الانتهاء من الوحدة التعريفية الخاصة بها، ولكلتا المجموعتين ، وتم تنفيذ الاختبارات بمساعدة فريق العمل وبإشراف مباشر من الباحثون، تم تدوين نتائج الاختبارات ،فقد عمل الباحثون على تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ وإفراد فريق العمل المساعد كل وموقعه من أجل العمل قدر الإمكان على خلق الظروف نفسها لأجراء الاختبارات البعيدة .

جدول (3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في مقياس الاستقرار النفسي والاختبارات المهارية

الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الأحصائية
	ع	س	ن	ع	س	ن			
مقياس الاستقرار النفسي	17	100,91	11,28	18	100,54	11,55	0,689	0,091	غير دال
الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتهديف السلمي	17	1.91	0.322	18	2.23	0.461	0.085	0.467	غير دال
الاستلام المنتهية بالتهديف بالقفز	17	1.85	0.115	18	2.27	0.117	0.311	0.431	غير دال

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (43)

2-4-5 صياغة و تنفيذ الوحدات التعليمية على وفق المناقشة النشطة

بعد الاطلاع الباحثون على المصادر والدراسات العلمية والاستفادة من نتائج التجربة الاستطلاعية التي أجريت على وحدة تعليمية مختارة قام الباحثون بوضع الوحدات التعليمية الخاصة باستراتيجية المناقشة النشطة للمجموعة التجريبية وبما يلاءم موضوع وعينة البحث وموزعة على (8) وحدات تعليمية بواقع وحدة تعليمية بالأسبوع , بدأ تنفيذ المنهج يوم الاثنين المصادف 2023/10/2 وانتهى يوم الاثنين 2023/11/20 وتتضمن استراتيجية المناقشة النشطة الخطوات التالية :-

تقوم المدرسة باختيار موضوع الدرس وهو بعض المهارات الهجومية المركبة ثم تقوم بطرح سؤال خاص بالمهارة مثلاً كيف يتم تنفيذ التهديد السلمي وما هي الخطوات الخاصة بتعلم المهارة , ومن ثم تسمح للطلبات بأجراء عملية المناقشة والحوار فيما بينهن وكذلك يمكن الاستفادة من الفلكس الموجود والمعلق على الحائط والذي يكون خاص بالمهارة من اجل التوصل الى الجواب الصحيح , وبعدها يتم النقاش بين الطالبات والمدرسة من اجل التوصل الى النتيجة النهائية .

2-4-6 الاختبارات البعدية لعينة البحث

تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك خلال يومين متتاليين اذ تم في يوم الثلاثاء المصادف 2023/11/21 تطبيق مقياس الاستقرار النفسي , وبعد انتهاء الطالبات من الإجابة على فقرات المقياس ضمن مدة تتراوح بين (20-25 دقيقة) , تم جمع الاستمارات وتفرغها في استمارات خاصة لغرض معالجتها احصائياً , اما في يوم الثلاثاء المصادف 2023/11/22 تم تطبيق الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية المركبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقد عمل الباحثون على تهيئة الظروف نفسها التي جرت بها الاختبارات القبليّة من حيث وقت الاختبار وتسلسل أداء الاختبارات وباستخدام نفس الأدوات المساعدة مع توحيد فريق العمل المساعد في الاختبارين

2-5 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n} \text{ الوسط الحسابي : } \frac{\text{مج س}}{n}$$

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}} \text{ الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\text{مج (س-س)}}{n}}$$

$$r = \frac{\sum (x_1 - \bar{x}_1)(x_2 - \bar{x}_2)}{\sqrt{\sum (x_1 - \bar{x}_1)^2} \sqrt{\sum (x_2 - \bar{x}_2)^2}} \text{ معامل الارتباط البسيط بيرسون} = \frac{\text{مج س ص} - \frac{(\text{مج س})(\text{مج ص})}{n}}{\sqrt{\left\{ \frac{2(\text{مج س})}{n} \right\} \left\{ \frac{2(\text{مج ص})}{n} \right\}}}$$

T اختبار (T) للعينات المستقلة (الغير متساوية)

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_p^2}{n_1} + \frac{s_p^2}{n_2}}} = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right) \frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{2n_1 + 2n_2 - 2}}}$$

$$F = \frac{s_1^2}{s_2^2} \text{ اختبار (F) للعينات المتناظرة} = \frac{\text{س ف}}{\text{ع ف}} \sqrt{\frac{n_2}{n_1}}$$

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مقياس الاستقرار النفسي وبعض المهارات الهجومية المركبة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (4)

يبين نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة

الدلالة الإحصائية	مستوى الخطأ	قيمة t المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
					ع	س	ع	س	
دال	0,000	9,578	12,22	21,37	11,12	122,28	11,28	100,91	الاستقرار النفسي
دال	0,000	13.126	0,134	0.33	0,140	2.25	0,322	1,91	الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتهديد السلمي
دال	0,000	21.027	0,110	0.44	0,123	2.30	0,115	1,85	الاستلام المنتهية بالتهديد بالقفز

تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 22

ويعزوا الباحثون الفروق المعنوية في مقياس الاستقرار النفسي والاختبارات المهارية قيد البحث الى مفردات المنهج المستخدم من قبل التدريسية اذ ان المنهج المستخدم كان مخططا ومدروسا وفق أسس علمية صحيحة والذي تضمن العديد من المناقشات والحوارات بين مدرسة المادة والطالبات والذي كان له الأثر الواضح في تطور مستوى الاستقرار النفسي وتعلم المهارات للمجموعة الضابطة ومن ضمن الأسباب ايضا خبرة مدرسة المادة والأسلوب الخاص بها في إيصال المعلومة وذلك عن طريق الشرح والعرض الوافي والواضح وان التمارين والأنشطة والأسلوب التعليمي الذي استخدمته مدرسة المادة ساهم وبشكل ايجابي زيادة مستوى الاستقرار النفسي والمهارات لدى المجموعة الضابطة فضلا عن ان أساس عملية التعلم للجوانب المهارية هو اكتساب الطالبات مجموعة من القدرات المهارية لتمكن من الوصول الى مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها اذ ان تحقيق واكتساب افضل درجات الكفاية في المواقف التعليمية يعود الى المنهج التعليمي لأنه طريقة لتنظيم المادة الدراسية على اساس خطوات متدرجة بحيث يمكن للمتعلم اكتسابها بسهولة (Marawah et al., 2024). (Jabbar et al., 2023)

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مقياس الاستقرار النفسي وبعض المهارات الهجومية المركبة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (5)

يبين نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية

الدلالة الاحصائية	مستوى الخطأ	قيمة t المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
					ع	س	ع	س	
دال	0,001	18,868	10,36	35,68	11,123	136,22	11,55	100,54	الاستقرار النفسي
دال	0,000	31.556	0,126	0.76	0,138	3.01	0,461	2,23	الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتهديف السلمي
دال	0,000	43.945	0,115	0,97	0,110	3.25	0,117	2,27	الاستلام المنتهية بالتهديف بالقفز

تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 21

ويعزوا الباحثون الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الى فاعلية الاستراتيجية المستخدمة من قبل الباحثون الا وهي المناقشة النشطة اذ تتصف هذه الاستراتيجية بإيجابية المتعلمون وتؤمن بدورهم في العملية التعليمية وقدرتهم على التعلم من خلال المناقشة والمشاركة الفعالة بالإضافة الى ان استراتيجية المناقشة أكثر جدوى في تنمية المستويات العقلية العليا في الجانب المعرفي وتسهم هذه الاستراتيجية في اكتساب مهارات الاتصال وخاصة مهارة الاستماع والكلام وإدارة الحوار وتساهم في تحليل المشكلات والتعامل معها واستخلاص النتائج المترتبة على المناقشة وتساعد ايضاً في اتخاذ القرارات نحو ما يجب عمله وتجعل المتعلمين اكثر ادراكاً للموضوع الذي تم مناقشته (Myasash et al., 2023) ولذلك ساهمت استراتيجية المناقشة النشطة في زيادة مستوى الاستقرار النفسي لدى الطالبات والذي بدورها طورت مستوى تعلم الطالبات واتقانهم للمهارات الهجومية المركبة. (Othman et al., 2023).

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الاستقرار النفسي ومهارة الطبقة العالية والطبقة الواطنة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (6)

يبين نتائج دلالة الفروق للاختبارات البعدية للمتغيرات قيد البحث
لدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة الاحصائية	مستوى الخطأ	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
دال	0,001	15,362	11,123	136,22	11,12	122,28	الاستقرار النفسي
دال	0,000	4.263	0,138	3,01	0,140	2,25	الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتهدف السلمي
دال	0,000	3.641	0,110	3,25	0,123	2,30	الاستلام المنتهي بالتهدف بالقفز

تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 43

ويعزوا الباحثون تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مقياس الاستقرار النفسي والاختبارات المهارية الى فاعلية استراتيجيات المناقشة النشطة اذ تعتمد هذه الاستراتيجية على التعلم النشط وتعد المناقشة النشطة إحدى الطرائق الشائعة التي تعزز التعلم النشط ، وهي افضل من طريقة المحاضرة المعدلة إذا كان الدرس يهدف الى تذكر المعلومات لفترة طويلة وحث المتعلمين على مواصلة التعلم وتطبيق المعارف المتعلمة في مواقف جديدة وتنمية مهارات التفكير لدى المتعلمين ، وهي تضمن اشتراك المتعلمين في الموقف التعليمي اشتراكاً ايجابياً ، وبذلك ينتقلون من الموقف السلبي إلى الموقف الايجابي، فيسهلون مع المعلم في التفكير في حل المشكلات التي يعرضها ويشتركون في تحديدها وابداء الاراء بشأنها واقتراح الحلول لها وبذلك يظل التواصل الفكري قائماً طوال الوقت بين المعلم والمتعلمين مما يساعد المعلم على معالجة موضوع الدرس بما يتلائم مع مستويات المتعلمين وخبراتهم السابقة، وهي تقوم على الاسئلة التي يوجهها المعلم للمتعلمين لذلك ينبغي عليه مراعاتها عند توجيهها لهم وكيفية الاستجابة لها من قبل المتعلمين.

الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- ساهمت استراتيجيات المناقشة النشطة والأسلوب المتبع من قبل المدرسة في تطوير الاستقرار النفسي وتعلم بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة لدى عينة البحث ولكن بدرجات متفاوتة.
- 2- استراتيجيات المناقشة النشطة جعلت الطالبات محور أساسي في عملية التعلم اذ أدى الى التفاعل الإيجابي والمشاركة فيما بينهم طوال فترة الدرس.
- 3- أثر الوحدات المعدة من قبل الباحثون باستخدام استراتيجيات المناقشة النشطة على المجموعة التجريبية حيث تفوقت على المجموعة الضابطة في الاستقرار النفسي وتطوير بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة وذلك لأنها كانت ملائمة للعينة ومتنوعة بتمارينها والأدوات والوسائل المستخدمة.

4- ان الاستقرار النفسي له دور ايجابي في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة للطالبات

4-2 التوصيات

- 1- الاعتماد على الوحدات التعليمية المعدة على وفق استراتيجية المناقشة النشطة في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لدورها الفعال في تعلم المهارات.
- 2- التنوع في الاستراتيجيات والنماذج التدريسية المستخدمة من قبل المدرسين وذلك لتشجيع الطالبات على تطوير المهارات والحصول التشويق والاثارة والابتعاد عن الملل والرتابة.
- 3- إجراء دراسة مماثلة على العاب رياضية أخرى.
- 4- توجيه اهتمام المدرسين بالاستقرار النفسي للطلاب كحاله ايجابية ممكن ان تستغل في عملية التعلم والتطوير من خلال تهيئة الظروف البيئية المناسبة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في عينة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي 2023- 2024

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Al-Diwan, L. H. M. (2009). *Effective methods in teaching physical education*. Al-Nakhil Press.
<https://www.researchgate.net/publication/376409835>
- Ali, B. H. (2011). *Mental differentiation and its relationship to psychological stability and achievement among young athletics players* [Master's thesis]. College of Physical Education.
- Hanan, H. O., & Walid, K. H. (2023). The effect of special exercises using the method of continuous training in developing some physical abilities and scoring skill for futsal players. *University of Anbar Sport and Physical Education Sciences*, 6(26), 157–170.
<https://www.iasj.net/iasj/article/275246>
- Hassan Al-Taie, M. M., & Mushref, A. J. (2024). The effect of the mental training method accompanied by standard feedback in learning the technical performance of the forward roll diving movement in artistic gymnastics for men. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1), 234–247. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.473>
- Ismail, B. H. (2013). *Strategies for Teaching the Arabic Language, Theoretical Frameworks and Practical Applications* (p. 201). Dar Al-Murhaj.
- Jabbar, haya K., Hassan Mohammed, L., & Majeed Ali, M. (2023). Mind mapping strategy and its impact on learning some basic tennis skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2), 17–32. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.453>
- Lafta, N. S., & Radi, I. T. (2023). The effect of the triple peer learning method in learning some types of basketball scoring. *Journal of the College of Basic Education*, 29(118), 867–888. <https://www.iasj.net/iasj/article/269633>
- Marawah, eimad muhan, Lamyaa, H. M., haydar Mahdi, eabd alsaahib, & Mayasa Abd Ali, K. (2024). The effect of a manufactured educational method in improving the technical performance and digital level of the high jumping event for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1), 17–27.
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.469>
- Murtada, A. H., & Zaid, B. M. A.–A. (2016). The impact of active participation in the expressive performance discussion with the students of the fourth grade science strategy. *Basic Education College Magazine For Educational and Humanities Sciences*, 29, 503–526. <https://www.iasj.net/iasj/article/126119>

- Myasash, A. A. K., Lamyaa, H. M. A., & nahida, A. Z. A.-D. (2023). The effectiveness of teaching according to the V-shaped strategy in emotional intelligence and the accuracy of the skills performing of defending the court and crushing hitting with volleyball for students. *College Of Basic Education Research Journal, 19*(2), 527–542.
<https://doi.org/10.33899/BERJ.2023.180023>
- Othman, I. A., Mohamed, L. H., & Shabib, S. S. (2023). The effect of Top Play and Top Sport cards using recreational games in developing children's creative abilities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 33*(2).
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.466>
- Sanaa, M. A.-K. (2006). *Religious values and their relationship to psychological stability and self-knowledge among university students* [Doctoral thesis].
- sijaad, karim falih. (2022). The effect of some functional indicators on the effectiveness of the performance of basketball players. *Sciences Journal Of Physical Education, 15*(4), 258–272. <https://www.iasj.net/iasj/article/249799>

ملحق (1)

أ نموذج لوحة تعليمية مختارة

الهدف التعليمي : تطوير مهارة التصويب من القفز باستخدام استراتيجية المناقشة النشطة

الهدف تنمية روح المثابرة والحماس بين الطالبات

الأدوات : ملعب كرة سلة مع ملحقاته

الملاحظات	التنظيم	الفعاليات والمهارات	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية
التأكيد على الهدوء	----- #	أخذ الحضور وتهيئة الأدوات	15د 3د	القسم الإعدادي المقدمة
التأكيد على مشاركة جميع المتعلمات بالأحماء		إحماء عام لكافة عضلات الجسم وتهيئة الاجهزه الداخلية للعمل تمارين خاصة لكافة أجزاء الجسم	5د 7د	الإحماء العام التمارين البدنية
الاستفادة من الفلكس المعلق على الحائط	***** # # *****	تقوم المدرسة بشرح عن كيفية تطوير مهارة التهديف بالقفز مع ربطها بباقي المهارات والتي سبق وتم تعلمها في المرحلة الدراسية السابقة باستخدام عدة وسائل ومنها الفلكس ومن ثم تطرح بعض الاسئلة على الطالبات والتي تخص المهارة فتتم المناقشة والحوار بين الطالبات ومن ثم بين الطالبات والمدرسة من اجل التوصل الى الاجابة والنتائج الصحيحة	60د 20د	القسم الرئيسي الجانب التعليمي
يطلب من الطالبات تسجيل ما تم التوصل اليه من معلومات		يتم العمل وفق المجموعات التعاونية تقف كل مجموعة على شكل صفين في منتصف الملعب الكرات على جهة واحدة وتقف طالبة عند خط الرمية	40د 8د	الجانب التطبيقي
التاكيذ على الاداء الصحيح للتمرين				

<p>التأكيد على التركيز والانتباه والاداء الصحيح</p>		<p>الحرّة-اداء مناوالات صدرية-مرتدة وقبل الوصول الى الطالبة مناولة الكرة وعمل التقاطع من امامها ليتم استلام الكرة من قبلها مرة اخرى من جهة اليمين او اليسار لأداء التهديد من القفز</p>	<p>د8</p>	<p>القسم الختامي</p>
		<p>الوقوف على شكل رتل عند خط القاعدة جهة اليمين مع حمل الكرة اداء المناولة الصدرية-مرتدة للطالبة الواقفة عند خط المنتصف ثم استلام الكرة وعمل الدوران واداء الطبطبة باتجاه اليسار محاذاة خط المنتصف والتوجه نحو السلة لمناولة الكرة للطالبة الواقفة يمين الملعب واستلام الكرة والتوقف لأداء التهديد من القفز</p>	<p>د8</p>	
		<p>الوقوف على شكل رتل عند خط المنتصف مع الكرة جهة اليسار الملعب-طالبة واقفة عند خط الرمية الحرّة اداء الطبطبة ثم مناولة الكرة مناولة صدرية-مرتدة للطالبة واستلامها لأداء التهديد من القفز</p>	<p>د8</p>	
		<p>وقوف ثلاث طالبات عند قوس الثلاث نقاط امامهم ثلاث طالبات عند خط القاعدة مع الكرات مناولة من فوق الكتف ثم استلام الكرة لأداء التهديد من القفز</p>	<p>د8</p>	
		<p>الوقوف على شكل رتل عند خط المنتصف مع الكرة من جهة اليسار طالبة تقف عند خط الرمية الحرّة</p>	<p>د8</p>	

التأكيد على الهدوء		<p>ويوضع بموازاتها شاخص اجاء الطبطة ثم مناولة الكرة مناولة صدرية-مرتدة واستلام الكرة واداء طبطة بتغير الاتجاه امام الشاخص ثم التهديف من القفز</p> <p>- اعطاء تمرين لتهديئة الجهد - اعطاء تغذية راجعة وبلورة ما تم التوصل اليه من افكار واستنتاجات وبث روح الاندفاع والعمل والتشجيع على الاداء الجيد في الدروس القادمة</p> <p>- اداء تحية الانصراف - أرجاع الأدوات</p>	15د	
--------------------	--	---	-----	--

ملحق (2)

مقياس الاستقرار النفسي

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
1	ليس لدي خوف مبهم من المستقبل.					
2	أتوقع الأمان والاستقرار في المستقبل .					
3	استعيد هدوئي مباشرة بعد زوال أسباب الاستثارة .					
4	أضع أهدافا قبل كل محاضرة .					
5	لا تدور في ذهني أفكار سلبية قبل البدء بالمحاضرة.					
6	اشعر بانني حاصلة على حقي بعد كل محاضرة.					
7	لايوجد لدي قلق عند السباق خارج القاعة الرياضية .					
8	في الامتحانات المهمة أبذل جهداً مميزاً .					
9	اشعر أن سلوكي متوازن في مختلف المواقف الاجتماعية التي أتعرض لها.					
10	لأخشى من الخسارة في الامتحان.					
11	اشعر بالاطمئنان عندما أكون مع زميلاتي .					
12	لا ينتابني شعور بالضيق وعدم الارتياح من وجود الجمهور أثناء المحاضرة.					
13	لدي شعور بالاطمئنان عند دخولي القاعة الرياضية .					
14	لا أخشى من السير بمفردي امام باقي الطلبة.					
15	لا اخشى من أي امتحان يواجهني.					
16	اشعر أن مهنتي في المستقبل ستساعدني على تكوين أسرة .					
17	أحقق أفضل الأداء عندما أكون هادئ.					
18	لا أرى أن الرياضة تسودها شريعة الغاب.					
19	اشعر بالتفاؤل عندما أفكر بالمستقبل الرياضي.					
20	اشعر بالرضا عن نفسي رغم صعوبة المحاضرة .					
21	اشعر أن اختصاصي يتناسب وطموحاتي.					
22	اشعر بالسعادة والفخر عندما أتحدث مع الآخرين عن انجازات الكلية					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
23	اشعر بالراحة لنوع العلاقة التي تربطني بزميلاتي .					
24	اشعر بالثقة بالنفس إثناء المحاضرة.					
25	استطيع السيطرة على انفعالاتي في مواقف الفوز والخسارة.					
26	إدارة الكلية لديها ثقة بإمكانياتي الرياضية .					
27	اشعر أنني قادره على حل مشكلاتي اليومية بهدوء .					
28	أحب القيام بعمل يتطلب الكثير من الدقة والتأني.					
29	اجعل من أخطائي السابقة حافزاً لي نحو المستقبل.					
30	أناقش الاساتذه في بعض الأمور الدراسية.					
31	أشعر بالانسجام والراحة أثناء المحاضرة .					
32	يصعب علي التركيز أثناء الامتحان.					
33	اعتمد على نفسي في حل مشكلاتي الدراسية التي تواجهني .					
34	اشعر بالقدرة على المواجهة عندما أتعرض للضغوط النفسية المصاحبة للدرس.					
35	اشعر بالارتياح والسرور عند انجاز المحاضرة .					
36	تدفعني عقيدتي إلى حب زميلاتي .					
37	أتابع انجازات فرق الكلية بالمنافسة الرياضية بحماس وجدية .					
38	يسود الحب بيني وبين زميلاتي .					
39	افتخر بانتمائي إلى كلية التربية الرياضية .					
40	تتصف علاقاتي مع زميلاتي بأنها فعالة .					
41	أشعر بالفرح عندما يحقق فريق الكلية انجازات عالية .					
42	اشعر إن أسرتي تتباهى بانجازاتي .					
43	اتقبل نقد افراد اسرتي واصدقائي دون ان اشعر بالانزعاج.					
44	اشعر بأنني استطيع السيطرة على غضبي عندما يستفزني احد.					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
45	اتمك بارائي التي اعتقد بصحتها.					
46	يسرني أن أقوم بعمل مفيد.					
47	اشعر بالأسف عندما أتأخر عن تقديم العون للآخرين.					
48	أشعر اني مؤثر في زميلاتي .					
49	أحسن التعامل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية .					
50	اعتقد أن علاقتي الاجتماعية ناجحة مع زميلاتي .					
51	أحب أن اختلط مع الآخرين .					
52	اعبر عما بداخلي بسهولة امام الأساتذة الاخرين.					
53	اتعامل مع الطلاب ببساطة ودون تكلف.					
54	افضل البساطة في المظهر والملبس.					
55	افضل الالتزام بالمظاهر الاجتماعية.					
56	حضور الجمهور يحفزني على تقديم أفضل مستوى .					
57	أتحكم بأعصابي عندما توجه لي انتقادات من قبل الآخرين .					
58	أجد متعة الاشتراك في المنافسات .					
59	أحاول إن ارضي زميلاتي ولو على حسابي					
60	زميلاتي يفتخرن بي دوماً .					
61	تصفني زميلاتي باني اجتماعي .					
62	لا اشعر بالخوف من نتائج الامتحانات.					
63	اشعر بان أفراد أسرتي يحترموني .					
64	أتمتع بعلاقة طيبة مع الطلبة .					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابدأ
65	أشارك الناس أفرحهم وأحزانهم .					
66	اشعر بالسعادة عندما يوجد شيء يدعوني للتحدي					
67	أتحكم في انفعالاتي إذا تعرضت زميلاتي القرار خاطئ من الاستاذ .					




Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Adaptive leadership of coaches and its relationship to the relational well-being within Nineveh Governorate football clubs from the point of view of their players

Qasim Abdulhafedh Mahmood ¹  

Directorate General of Education in Nineveh Governorate / Directorate of Education in Bashiqa

Article information

Article history:

Received 20/1/2024

Accepted 2/2/2024

Available online 15, mar,2024

Keywords:

Adaptive Leadership, Relationship
Wellbeing, Football Clubs

Abstract

The research aimed to determine the nature and type of relationship between the adaptive leadership of football coaches in the clubs of Nineveh Governorate and the luxury of relations within these clubs, after measuring their level from the players' point of view, the researcher used the descriptive approach in the methods of survey and correlation relations, the researcher has identified the research community with the players of Nineveh Governorate football clubs and participation in the Premier League and the First Division League organized by the Iraqi Central Football Federation, which numbered (12) clubs, while the number of individuals The community (300) players, and the main research sample included all members of the research community, and it was divided into three categories: the survey sample and the number (5) players, the statistical analysis sample and the number (177) players, and the final application sample and the number (118) players, and to collect the data, the researcher prepared two measurement tools, the first is a tool to measure adaptive leadership among football coaches and the number of its paragraphs (12), and the second is a tool to measure the well-being of relations within football clubs and the number of paragraphs (12) paragraphs, and after processing the data statistically, the researcher reached A set of conclusions, including:

- The relationship between the adaptive leadership of the coaches of Nineveh football clubs and the well-being of relations within these clubs is positive and moral.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



القيادة التكيفية للمدربين وعلاقتها برفاهية العلاقات داخل أندية محافظة نينوى بكرة القدم من وجهة نظر لاعبيها

قاسم عبد الحافظ محمود حسين¹  

المديرية العامة للتربية في محافظة نينوى / مديرية تربية بعشيقية

الملخص

هدف البحث إلى تحديد طبيعة العلاقة ونوعها بين القيادة التكيفية لدى مدربي كرة القدم في أندية محافظة نينوى وبين رفاهية العلاقات داخل هذه الأندية، وذلك بعد قياس مستواهما من وجهة نظر اللاعبين، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية، وقد حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبي أندية محافظة نينوى بكرة القدم والمشاركة في الدوري الممتاز ودوري الدرجة الأولى التي ينظمها الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم، والبالغ عددها (12) نادياً، في حين بلغ عدد أفراد المجتمع (300) لاعب، وتضمنت عينة البحث الرئيسية جميع أفراد مجتمع البحث، وتم تقسيمها إلى ثلاث فئات هي عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (5) لاعبين، وعينة التحليل الإحصائي وعددها (177) لاعباً، وعينة التطبيق النهائي وعددها (118) لاعباً، ولجمع البيانات قام الباحث بإعداد أداتي قياس، الأولى أداة قياس القيادة التكيفية لدى مدربي كرة القدم وعدد فقراتها (12)، والثانية أداة قياس رفاهية العلاقات داخل أندية كرة القدم وعدد فقراتها (12) فقرة، وبعد معالجة البيانات إحصائياً توصل الباحث إلى مجموعة استنتاجات منها:

- تمتاز العلاقة بين القيادة التكيفية لمدربي أندية محافظة نينوى بكرة القدم وبين رفاهية العلاقات داخل هذه الأندية بالإيجابية والمعنوية.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/1/20

القبول: 2024/2/2

التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية:

القيادة التكيفية، رفاهية العلاقات، أندية كرة القدم

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

تحتاج أندية كرة القدم لنجاحها إدارياً ورياضياً تكليف أفراد يمتلكون القدرة على التكيف مع التحديات والتغيرات المستمرة في البيئة المحيطة، ففي سياق كرة القدم فإن المدربين هم الذين يتبنون هذه العملية بوصفهم قادة للاعبين وللجهاز التدريبي، لذا يتوجب عليهم أن يكونوا قادرين على إدارة الضغوط التي تواجههم بشكل فعال، وأن يتمتعوا بالقدرة على اتخاذ القرارات الحاسمة في ظل الظروف المتغيرة، من هنا يعتمد نجاح هذا النوع من القيادة على قدرة المدرب على اتخاذ القرارات الحاسمة، وتغيير استراتيجيات الفريق وتكتيكات اللعب بناءً على الظروف المتغيرة خلال المباريات وضمن الفترات الزمنية المحددة، فضلاً عن القدرة على التفاعل مع سلوكيات اللاعبين وتوجيههم بشكل فعال، وكذلك تكوين خطط بديلة واستراتيجيات تكتيكية مختلفة لمواجهة الفرق المنافسة، فالمدرب القادر على إظهار هذا النوع من الخصائص القيادية يعدّ شخصاً قادراً على العمل في الظروف القاسية، وعنصراً محققاً للنجاح في مواجهة التحديات المتغيرة بشكل مستمر، هذا النوع من القيادة يمكن أن يطلق عليه إدارياً بالقيادة التكيفية والتي يشير إليها (Hernández-santiago & Pérez-rivera, 2021) على أنها القيادة التي تعمل على إيجاد طرق جديدة لضمان النمو للمنظمات في ظل التحديات التي تواجهها، والتخلص من الأساليب والتقنيات القديمة التي لا تتوافق مع الواقع الحالي، لذا لابدّ للقادة من رؤية أنفسهم كنظام قابل للتحديث، وبهذه الطريقة يمكنهم تحليل شخصيتهم وتجاربهم الحياتية، ومهاراتهم والكثير من التفاصيل الأخرى ودمجها مع الرؤى الوضعية الخارجية لتقييم مدى ملاءمتهم لتحدي تكيفي يؤثر على المنظمة. (Aldewan et al., 2015)

وتحتاج أندية كرة القدم لنجاحها حالة مثالية من العلاقات والتفاعلات الاجتماعية الهادفة إلى المحافظة على الصحة العاطفية والنفسية للأطراف المشاركة فيها، فضلاً عن القدرة على بناء علاقات تعاونية وداعمة، تتسم بالثقة والاحترام المتبادل، والتواصل الفعال، والقدرة على التفاهم وحل النزاعات بشكل بناء، والعمل على تعزيز مهارات التواصل والاستماع الفعالة، وتعزيز القدرة على فهم احتياجات الآخرين والتعبير عن مشاعرهم، وكذلك بناء الثقة والإيجابية في التفاعلات البينية، مما قد يساعد في تعزيز السعادة والرضا في العلاقات الشخصية والاجتماعية، (Lamyaa Hasan Aldewan et al., 2008) ويسهم في الشعور بالوئام والاستقرار العاطفي، إذ أن أداء اللاعبين ومدربي الفريق يتأثر بشكل كبير بطبيعة العلاقات بينهم، فعندما تكون العلاقات داخل الفريق إيجابية ومشبعة بالثقة والاحترام، يمكن للفريق تحقيق الأهداف المشتركة بشكل أفضل، هذه العلاقات الفاعلة يمكن أن يطلق عليها مصطلح رفاهية العلاقات والتي يذكرها (Guerci et al., 2022) بأنها جزء من مفهوم الرفاهية العامة، كما أنها تشير إلى الجانب الاجتماعي من الحياة الذي يتعلق بجودة العلاقات الاجتماعية التي يملكها الفرد، وتشمل هذه العلاقات العائلية والاجتماعية والعملية والصدقات والعلاقات المجتمعية، وتعدّ رفاهية العلاقات عاملاً مهماً للصحة النفسية والعاطفية للفرد، إذ أنها تساعد على تقليل الشعور بالوحدة والعزلة، وتعزز الشعور بالانتماء والتواصل الاجتماعي والدعم، وتوصف العلاقات الإيجابية والصحية بأنها جزء أساسي من الحياة السعيدة والمرضية.

1-2 مشكلة البحث

لاحظ الباحث ومن خلال عمله في أندية كرة القدم في محافظة نينوى أن مدربي كرة القدم يواجهون العديد من المشكلات والتحديات، ومنها التغيرات المستمرة والظروف المتقلبة في بيئة كرة القدم، إذ قد تتغير القواعد والتكتيكات والتكنولوجيا المستخدمة في اللعبة، فضلاً عن الضغوط الكبيرة التي يتعرض لها المدربون من الجماهير، ووسائل الإعلام، والإدارة، وكذلك التواصل بشكل فعال مع اللاعبين وفهم احتياجاتهم وتحفيزهم بشكل مناسب، فضلاً عن صعوبة إدارة الصراعات الداخلية وبناء علاقات عمل

إيجابية داخل الفريق، ومما لاشك فيه فإن أندية كرة القدم بمدربيها ولاعبها وإداريها تتأثر بشكل أو بآخر باضطراب العلاقات الداخلية في الفريق وأثارها على أداء الفريق ونتائجه، فضلاً عن التحديات المتمثلة في التواصل الفعال وإدارة الصراعات الداخلية، ، وقد صاغ الباحث هذه المشكلات عبر مجموعة من التساؤلات:

- هل يتمتع مدربو أندية كرة القدم في محافظة نينوى بخصائص القيادة التكيفية؟ وما هو مستوى هذه الخصائص؟
- هل تمتاز العلاقات داخل أندية كرة القدم في محافظة نينوى بالرفاهية؟ وما هو مستواها؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين القيادة التكيفية لدى مدربي أندية كرة القدم وبين رفاهية العلاقات داخلها؟ وما هي طبيعة هذه العلاقة.

1-3 أهداف البحث

- 1-3-1 إعداد أداتين لقياس مستوى كلٍّ من القيادة التكيفية لدى مدربي أندية كرة القدم في نينوى، ومستوى رفاهية العلاقات داخل هذه الأندية، وكلا الأداةين من وجهة نظر لاعبي هذه الأندية.
- 1-3-2 تحديد مستوى امتلاك مدربي أندية كرة القدم في محافظة نينوى لخصائص القيادة التكيفية من وجهة نظر لاعبيها.
- 1-3-3 تحديد مستوى الرفاهية في العلاقات داخل أندية كرة القدم في محافظة نينوى من وجهة نظر لاعبيها.
- 1-3-4 تحديد طبيعة العلاقة ونوعها بين القيادة التكيفية لدى مدربي كرة القدم وبين رفاهية العلاقات داخل الأندية.

1-4 حدود البحث

- 1-4-1 المجال البشرية: لاعبو أندية كرة القدم في محافظة نينوى للدرجتين الأولى والثانية المشاركين في الدوري العراقي بكرة القدم للموسم الرياضي (2023-2024).
- 1-4-2 المجال الزمنية: المدة الزمنية المحصورة بين (2023/11/10) وبين (2024/1/10)
- 1-4-3 المجال المكانية: ملاعب أندية محافظة نينوى بكرة القدم.

1-5 مصطلحات البحث

1-5-1 القيادة التكيفية

هو أسلوب قيادة عملي يمكن تعلمه واكتسابه، يساعد الأفراد والمؤسسات على التكيف ، فضلاً عن نشر وتحقيق الازدهار والنمو في بيئات العمل الصعبة، عبر إيجاد أسلوب فهم جيد للأحداث التي تجري من حولهم.(Firas & Abbas, 2023)

1-5-2 رفاهية العلاقات

هي مستوى الرضا والسعادة في العلاقات الشخصية والعاطفية، وتتضمن هذه الرفاهية القدرة على التواصل الفعال، والإحساس بالارتياح والتقبل في العلاقات، والشعور بالاتصال العاطفي والدعم الاجتماعي، وتعدّ مؤشراً مهماً على الصحة النفسية والعاطفية للأفراد. (Sparks et al., 2023)

2- إجراءات البحث

1-2 منهج البحث

المناهج المستخدمة في البحوث متنوعة ومختلفة ويتم الاستعانة بها وفقاً لنوع البحث والمجال الدراسي له، إذ أنّ منهج البحث يشير إلى الطريقة التي يعتمد عليها الباحث للقيام بالدراسة، والحصول على البيانات وتحليلها، لذا قام الباحث باتباع المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملاءمتها وطبيعتها هذا البحث.

2-2 مجتمع البحث وعيناته

1-2-2 مجتمع البحث

يعدّ مجتمع أي بحث بوابة أساسية للوصول إلى فهم العديد من الظواهر الاجتماعية والعلمية، لذا فقد حدد الباحث مجتمع هذا البحث بلاعبين كرة القدم في أندية محافظة نينوى والمشاركين في الدوريات التي يقيمها الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للدرجتين الممتازة والأولى، وذلك خلال الموسم الرياضي (2023-2024) والبالغ عددهم (12) نادياً، وبلغ عدد أفراد مجتمع البحث (300) لاعباً، والجدول (1) يبين تفاصيل مجتمع البحث.

الجدول (1)

يبين تفاصيل مجتمع البحث

ت	النادي	عدد اللاعبين
1	الموصل	25
2	الأمواج	25
3	بلدية الموصل	25
4	الحدباء	25
5	سهل نينوى	25
6	الشورة	25
7	ربيعة	25
8	المستقبل	25
9	الفقوة	25
10	عمال نينوى	25
11	تومي تلعفر	25
12	نينوى	25
	المجموع	300

2-2-2- عينه البحث الرئيسة

عينه البحث الرئيسة تمثل الأفراد الذي يشاركون في البحث، وبالنظر لصغر حجم مجتمع البحث المستهدف فقد قام الباحث باختيار جميع أفرادها بأسلوب الحصر الشامل ليشكلوا عينه البحث الرئيسة، وبذلك تكوّنت هذه العينه من (300) لاعب من لاعبي أندية كرة القدم في محافظة نينوى، وقد تم تقسيم العينه الرئيسة للبحث إلى ثلاث فئات رئيسية، الفئه الأولى هي عينه الدراسة الاستطلاعية، أما الفئه الثانية فهي عينه التحليل الإحصائي، والفئه الثالثة هي عينه التطبيق النهائي، والجدول (2) يبين تفاصيل عينه البحث الرئيسة.

الجدول (2)

يبين تفاصيل عينة البحث الرئيسية

فوع العينة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
الرواسة الاستطلاعية	5	%1.7
التحليل الإحصائي	177	%59
التطبيق النهائي	118	%39.3
الرئيسية	300	%100

2-3 أدوات قياس متغيرات البحث

تم إعداد أداتين لقياس متغيرات البحث، الأداة الأولى هي مقياس مستوى القيادة التكيفية لدى مدربي أندية محافظة نينوى بكرة القدم، والأداة الثانية هي مقياس مستوى رفاهية العلاقات داخل هذه الأندية، وقد تضمنت الأداتين فقرات مكتوبة، وتم إعدادها بناءً على قدرتهما في قياس المتغيرات المحددة، وكذلك ملاءمتها لطبيعة البحث وسمات العينة، وكلتا الأداتين يتم قياسهما من خلال وجهة نظر لاعبي هذه الأندية.

2-3-1 صياغة فقرات أداتي القياس

عندما يتعلق الأمر بصياغة الفقرات التي تصف أدوات القياس فإنه من الضروري أن تكون الكتابة دقيقة وواضحة ومفهومة، كما يجب أن تشير كل فقرة إلى فكرة واحدة، ويهدف صياغة فقرات كل من أداة القيادة التكيفية لدى مدربي كرة القدم، وأداة رفاهية العلاقات داخل أندية كرة القدم، قام الباحث بالاطلاع على مجموعة من المصادر العلمية والبحوث والدراسات التي تناولت مفهوم كل من متغيري القيادة التكيفية ورفاهية العلاقات، ومن ثم قام بوضع (12) عبارة لكل أداة منهما، والجدول (3) يبين هذه المصادر.

الجدول (3)

يبين المصادر العلمية لأداتي قياس متغيرات البحث

المتغير	القيادة التكيفية	رفاهية العلاقات
المصادر العلمية	(Firas & Abbas, 2023)	(Sparks et al., 2023)
	(Seibel et al., 2023)	(van der Mark et al., 2023)
	(solomon, 2021)	(Guerci et al., 2022)
	(Daoud Zaki Daoud, 2022)	(Dorais et al., 2022)
	(Hernández-santiago & Pérez-rivera, 2021)	(Yoo et al., 2021)
	(Kane et al., 2021)	(Rillo-Albert et al., 2021)
	(solomon, 2021)	(Molgora et al., 2020)
	(Amal, 2022)	(McDaniel & Drouin, 2019)

(White, 2017)	(Andrew R. Casiello, 2020)	
---------------	----------------------------	--

2-3-2 صياغة بدائل الإجابة عن أداتي القياس

تتطلب عملية الإجابة عن فقرات أداتي قياس القيادة التكيفية ورفاهية العلاقات قيام الباحث بوضع مجموعة بدائل إجابة يمكن من خلالها الإجابة عن الفقرات، وقد اعتمد الباحث مقياس ثلاثي الأوزان على وفق مقياس ليكرت الثلاثي، والجدول (4) يبين مفتاح الإجابة عن الفقرات وأوزانها.

الجدول (4)

يبين مفتاح الإجابة عن فقرات أداتي القياس

البدل	أتفق	أتفق نوعاً ما	لا أتفق
الوزن للفقرة	3	2	1

2-3-3 الصدق الظاهري لأداتي القياس

يشير الصدق الظاهري لأداة القياس إلى مدى قدرتها على قياس المفهوم أو الظاهرة المراد دراستها بشكل صحيح، ويتعلق الصدق الظاهري لأداتي القياس في هذا البحث بمدى اتساق فقراتهما ظاهرياً مع المفهوم الكلي لهما، لذا قام الباحث بعرض أداة القيادة التكيفية لمدربي كرة القدم بفقراتها الـ (12)، وأداة رفاهية العلاقات داخل أندية كرة القدم بفقراتها الـ (12) على مجموعة مختارة من خبراء كرة القدم والإدارة الرياضية وعلم النفس الرياضي والبالغ عددهم (13) خبيراً، وذلك بهدف الحصول على مدى اتفاقهم على صلاحية هذه الفقرات والأداتين، فضلاً عن عرض بدائل الإجابة المقترحة من قبل الباحث عليهم للتأكد من صلاحيتها، والجدول (5) يبين الصدق الظاهري لأداتي القياس.

الجدول (5)

يبين الصدق الظاهري لأداتي القياس

رفاهية العلاقات				القيادة التكيفية			
نسبة الاتفاق	لا تصلح	تصلح	الفقرة	نسبة الاتفاق	لا تصلح	تصلح	الفقرة
92.3%	1	12	1	100%	-	13	1
92.3%	1	12	2	100%	-	13	2
92.3%	1	12	3	92.3%	1	12	3
100%	-	13	4	92.3%	1	12	4

%100	-	13	5	%84.6	2	11	5
%92.3	1	12	6	%100	-	13	6
%100	-	13	7	%100	-	13	7
%92.3	1	12	8	%84.6	2	11	8
%92.3	1	12	9	%84.6	2	11	9
%100	-	13	10	%92.3	1	12	10
%92.3	1	12	11	%100	-	13	11
%100	-	13	12	%84.6	2	11	12

يتبين لنا من الجدول (5) أن جميع فقرات أداة قياس القيادة التكيفية لمدربي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم حصلت على نسب اتفاق مقبولة من آراء الخبراء اقتربت بين (84.6%-100%)، وكذلك حصلت فقرات أداة قياس رفاهية العلاقات داخل أندية محافظة نينوى بكرة القدم على نسب اتفاق مقبولة اقتربت بين (92.3%-100%)، وبذلك تبقى أدوات القياس محافظتين على عدد فقراتهما البالغ (12) لكل أداة منهما، وفيما يخص بدائل الإجابة المقترحة فقد حصلت على نسب اتفاق بلغت (100%) من آراء الخبراء، لذا قام الباحث باعتمادها كوسيلة للإجابة عن فقرات أداتي القياس.

2-3-4 الدراسة الاستطلاعية لأداتي القياس

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو الحصول على نظرة شاملة وواضحة عن أداتي القياس، والتعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث في عملية تطبيق الأدوات على عينات البحث، فضلاً عن التعرف على الوقت اللازم للإجابة عن فقراتهما، لذا قام الباحث بتاريخ (2023/11/26) بتطبيق الأدوات بشكلهما الأولي على مجموعة مكونة من (5) لاعبين في أندية محافظة نينوى بكرة القدم، هذه المجموعة تمثل عينة الدراسة الاستطلاعية، وبعد الانتهاء من التجربة ظهر أن الوقت المطلوب للإجابة هو (20) دقيقة في المعدل.

2-3-5 تطبيق أداتي القياس على عينة التحليل الإحصائي

عينة التحليل الإحصائي هي العينة التي يتم اختيارها لتمثيل العينة الكاملة، وتحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، وقد اختار الباحث مجموعة عشوائية من عينة البحث الرئيسية ويبلغ عددها (177) لاعباً، وذلك لتطبيق أداتي قياس القيادة التكيفية لمدربي كرة القدم في أندية محافظة نينوى، ورفاهية العلاقات داخل هذه الأندية بشكلهما الأولي، وقد جرت عملية التطبيق خلال المدة الزمنية بين (2023/12/7-3)، وبعد الانتهاء من عملية التطبيق استرجع الباحث (153) استمارة، إذ لم يحضر (14) لاعباً عملية التطبيق، في حين تمّ اتلاف (10) استمارات لعدم صلاحيتها.

2-3-5-1 الاتساق الداخلي للأداتين

الاتساق الداخلي يستخدم لتحديد مدى اتساق الفقرات المختلفة في أداة القياس، ومدى تشابه أو تجانس هذه الفقرات مع الدرجة الكلية لأداة البحث، وإذا كانت الفقرات في الأداة متجانسة ومتشابهة في قياس نفس السمة، فإن قيمة الاتساق الداخلي ستكون

عالية، لذلك ذهب الباحث إلى استخراج معامل الاتساق الداخلي لفقرات أداة القيادة التكوينية لمدربي كرة القدم، وأداة رفاهية العلاقات داخل الأندية مع الدرجة الكلية للأداة التي تنتمي لها، عبر استخدام معامل ارتباط بيرسون كوسيلة إحصائية.

الجدول (6)

يبين الاتساق الداخلي لفقرات أداتي القياس

رفاهية العلاقات			القيادة التكوينية		
مستوى الدلالة	درجة الارتباط	الفقرة	مستوى الدلالة	درجة الارتباط	الفقرة
0.000	0.955	1	0.000	0.605	1
0.000	0.947	2	0.000	0.504	2
0.000	0.941	3	0.000	0.912	3
0.000	0.957	4	0.000	0.856	4
0.000	0.925	5	0.000	0.890	5
0.000	0.924	6	0.000	0.921	6
0.000	0.908	7	0.000	0.920	7
0.000	0.904	8	0.000	0.755	8
0.000	0.784	9	0.000	0.626	9
0.000	0.898	10	0.000	0.911	10
0.000	0.944	11	0.000	0.634	11
0.000	0.927	12	0.000	0.918	12

يبين الجدول (6) أن جميع فقرات أداة القيادة التكوينية لمدربي أندية محافظة نينوى بكرة القدم تتصف بأنها متسقة مع الدرجة الكلية للأداة، وذلك لحصولها على معاملات ارتباط مرتفعة معها اقتربت بين (0.504-0.921) عند مستويات دلالة بلغت (0.000) لجميعها، لذا اقتضى الإبقاء عليها، وكذلك حصلت جميع فقرات أداة رفاهية العلاقات داخل هذه الأندية على معاملات ارتباط مرتفعة مع الدرجة الكلية للأداة، اقتربت بين (0.784-0.957) مما يدل على اتساقها مع الأداة، هذه المعاملات جميعها عند مستوى دلالة (0.000) الأمر الذي استوجب بقائها جميعاً.

2-5-3-2 معاملات الثبات للأداتين

يعدّ الثبات مؤشراً على مدى استقرار الأداة وقدرتها على إعطاء نتائج متماسكة، وإحدى الطرق المستخدمة لقياس ثبات أداة القياس هي طريقة التجزئة النصفية، إذ تعتمد هذه الطريقة على تقسيم الأداة إلى نصفين، عبر تجزئة الأداة إلى فقرات زوجية وفردية، بعدها يتم قياس الثبات لكل نصف على حدة، ثم يتم مقارنة قيم الثبات بين النصفين، من هنا قام الباحث باستخدامها مع أداتي القيادة التكوينية ورفاهية العلاقات، والجدول (7) يبين معاملات الثبات لأداتي القياس.

الجدول (7)

يبين معاملات الثبات لأداتي قياس البحث

القيادة التكيفية	رفاهية العلاقات
طريقة التجربة النصفية	
0.922	0.959
معادلة سبيرمان واون	
0.982	0.991

2-3-6 أداتي قياس البحث بصورتها النهائية

بعد أن استخرج الباحث صدق الاتساق الداخلي لأداة قياس القيادة التكيفية لمدربي كرة القدم وأداة رفاهية العلاقات داخل الأندية، والتأكد من أنهما تتمتعان بمعاملات ثبات عالية، استقرت كلتا الأداتين على (12) فقرة، وتتم الإجابة عن كلا الاداتين عبر بدائل الإجابة (أفق ، أتفق نوعاً ما، لا أتفق)، لذا فإن أعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المجيب عن فقرات الأداتين (36)، وأدنى درجة هي (12).

2-4 تطبيق أداتي القياس على عينة التطبيق النهائي

قام الباحث بتطبيق أداة القيادة التكيفية لمدربي محافظة نينوى بكرة القدم، وأداة رفاهية العلاقات داخل هذه الأندية على ما تبقى من عينة البحث الرئيسة والتي يبلغ قوامها (118) لاعباً، يشكلون عينة التطبيق النهائي التي تم اختيارها للحصول على النتائج والاستنتاجات النهائية للبحث، وقد أجرى الباحث عملية التطبيق خلال المدة الزمنية الواقعة بين (27-30/2023)، وبعد الانتهاء من عملية التطبيق استرجع الباحث (102) إجابة، إذ لم يحضر (9) لاعبين عملية التطبيق، فيما أهمل الباحثان (7) إجابات لعدم صلاحيتها للتحليل الإحصائي.

2-5 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث مجموعة من الوسائل بالاعتماد على حقيبة (SPSS) الإحصائية

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الهدف الأول الموسم ((إعداد أداتين لقياس مستوى كل من القيادة التكيفية لدى مدربي أندية كرة القدم في نينوى، ومستوى رفاهية العلاقات داخل هذه الأندية، وكلا الأداتين من وجهة نظر لاعبي هذه الأندية))
تحقق الهدف عبر توصل لباحث للصيغة النهائية لأداتي قياس مستوى كل من القيادة التكيفية لدى مدربي أندية كرة القدم في نينوى، ورفاهية العلاقات داخل هذه الأندية .

3-2 عرض نتائج الهدف الثاني الموسم ((تحديد مستوى امتلاك مدربي أندية كرة القدم في محافظة نينوى لخصائص القيادة التكيفية من وجهة نظر لاعبيها)) ومناقشتها.

الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والفرضية ومستويات فقرات أداة قياس القيادة التكتيكية

الفقرة	المحتوى	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	المستوى
1	يمتلك المدرب القدرة على التكيف مع التقنيات والأساليب التدريبية الحديثة لضمان التطور المستمر لأداء الفريق	2	1.68	0.859	2.393	0.022	منخفض
2	يؤكد على بناء علاقات قوية وموثوقة مع اللاعبين وفهم احتياجاتهم الشخصية والرياضية		2.25	0.707	2.236	0.031	مرتفع
3	يحلل أداء الفريق ويضبط الاستراتيجيات التكتيكية بناءً على القدرات الفردية للاعبين		1.58	0.675	3.189	0.000	منخفض
4	يعمل على تكييف التدريبات بحسب ظروف المباريات المختلفة والأساليب التكتيكية للمنافسين		1.65	0.662	3.343	0.002	منخفض
5	يتعامل بشكل فعال مع التقلبات العاطفية والنفسية للاعبين خلال المباريات والتدريبات		1.48	0.640	5.188	0.000	منخفض
6	يبنى فريق بديل من اللاعبين القادرين على تعويض زملائهم خلال المباريات لمواجهة الفرق المنافسة وتحقيق الفوز		1.75	0.840	1.883	0.067	متوسط
7	يطبق سياسات وإجراءات تدريبية وإدارية مرنة لمواجهة التغيرات داخل وخارج الملعب		1.53	0.679	4.425	0.000	منخفض
8	يعتمد استراتيجيات تطوير المواهب بناءً على احتياجات الفريق والتكتيكات الفنية المتغيرة		1.30	0.723	6.121	0.000	منخفض
9	يحفز ويدعم اللاعبين للتطور الشخصي والرياضي لتحقيق أقصى إمكاناتهم		2.28	0.816	2.131	0.039	مرتفع
10	يوفر بيئة رياضية تشجع على الابتكار لتحقيق النتائج المتميزة في ظل التحديات المتغيرة		1.48	0.716	4.640	0.000	منخفض
11	يسعى مع الموارد البشرية والإدارية في النادي لتحقيق التوازن بين الأهداف الرياضية والمالية والإدارية		2.18	0.781	1.418	0.164	متوسط
12	يستجيب بشكل مثالي للضغوطات ويبقى هادئاً ومنظماً حتى في مواقف اللعب الصعبة		1.55	0.677	0.000	0.000	منخفض
	الدرجة الكلية لأداة القياس	24	20.68	6.851	3.069	0.004	منخفض

يتبين لنا من ملاحظة الجدول (8) بأن المستويات التي حصلت عليها فقرات أداة القيادة التكتيكية لمدربي أندية محافظة نينوى بكرة القدم قد تراوحت بين (منخفض، ومتوسط)، والفقرات (1، 3، 4، 5، 7، 8، 10، 12) حصلت على مستويات منخفضة بأوساط حسابية بلغت (1.68، 1.58، 1.65، 1.48، 1.53، 1.30، 1.48، 1.55)، وهي أدنى من قيمة الوسط الفرضي، وحصلت الفقرتان (6، 11) على مستويات متوسطة بأوساط حسابية بلغت (1.75، 2.18) وهي قريبة من الوسط الفرضي، أما الفقرتان (2، 9) فقد حصلتا على مستويات مرتفعة بوسطين حسابيين بلغا (2.25، 2.28) وهما أعلى من قيمة الوسط الفرضي، في حين حصلت أداة القياس بشكلها الكلي على مستوى منخفض بوسط حسابي (20.68) وهو أدنى من الوسط الفرضي البالغ (24).

النتيجة المنخفضة لأداة القيادة التكيفية لمدربي أندية محافظة نينوى بكرة القدم يمكن أن يعزوها الباحث إلى الإجراءات والسياسات الروتينية التي يطبقها المدربون، والتي تسير على خطى ثابتة متصلبة وغير مراعية للتغيرات والتطورات التي طالت عالم التدريب من حيث إدارة الفريق، أو نوعية تدريباته سواء داخل الملعب أم خارجه، فضلاً عن الأساليب التكتيكية القديمة المتبعة من قبلهم خلال التدريب والمباريات ذات الظروف المتقلبة والتي أصبحت لا تناسب كرة القدم الحديثة، وعدم مواكبة التقنيات الحديثة في أساليب التدريب بما يضمن تطور اللاعبين واستمراريتهم، (Hussein BadrKhalaf et al., 2021) وإهمال ناحية مهمة في كرة القدم العالمية الحديثة ألا وهي العمل على تحليل المباريات سواء للفريق للوقوف على الأخطاء والسلبيات التي قد تطرأ على أداء اللاعبين بشكل فردي أو الفريق بشكل عام، وعدم مراعاتهم للفروق الفردية في ذلك الأمر، والتحليل المتقطع لأداء الفرق المنافسة للتعرف على مميزاتها ونقاط قوتها وضعفها لاستغلالها في المباريات بالشكل الأمثل، ولربما كان من أسباب هذا الانخفاض في المستوى هو البيئة ذات الاجواء الرياضية الرتيبة التي تسود هذه الأندية، والتي لا تشجع اللاعبين على الابداع أو الابتكار خلال اللعب لمواجهة التغيرات الحاصلة على خطط اللعب أثناء المباريات (Intisar et al., 2023)، فضلاً عن عدم الاهتمام بنوع مهم من انواع الإعداد للفريق وهو الإعداد النفسي مما يسبب ضغطاً على اللاعبين عند عدم تلبية أو مراعاة احتياجاتهم النفسية والعاطفية، و كذلك الحالة العصبية الشديدة التي يظهرها المدربون اثناء المواقف المختلفة خلال المباريات بما يؤثر على هدوئهم وقدرتهم على إدارة التغيرات الحاصلة فيها والتكيف معها.

ينكر (Bagwell, 2020) بأن القيادة التكيفية تعدّ مفهوماً حيوياً تتمثل أهميته في القدرة على التكيف مع التحديات المتغيرة، واتخاذ إجراءات فعالة للتعامل مع الظروف غير المؤكدة والمعقدة، وتشمل هذه القيادة توزيع المسؤوليات القيادية، وتعزيز الروابط الاجتماعية، وبناء القدرة على التحمل والمرونة لدى الأفراد والمجموعات، وتعزز القيادة التكيفية الابتكار والتعلم المشترك وتشجع على التفكير الإبداعي وحل المشكلات بشكل فعال، والقدرة على تحليل الوضع الحالي للمنظمة، وتقييم الظروف المحيطة بها، وتحديد العوامل التي تؤثر على نجاحها، (Lamia Hassan Mohamed & ruaa Mohammed Aboud, 2015) مع ضرورة امتلاك القادة فيها القدرة على التحمل والمرونة، وتشجيع الاستجابة الإيجابية للتحديات والتغيرات المفاجئة.

3-3 عرض نتائج الهدف الثالث الموسم ((تحديد مستوى الرفاهية في العلاقات داخل أندية كرة القدم في محافظة نينوى من وجهة نظر لاعبيها)) ومناقشتها.

الجدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والفرضية ومستويات فقرات أداة قياس رفاهية العلاقات

المستوى	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	المحتوى	الفقرة
متوسط	0.570	0.572	0.829	2.08	2	يمتلك اللاعبون القدرة على التواصل بشكل فعال داخل وخارج الملعب	1
متوسط	0.688	0.404	0.783	1.95		تمتاز العلاقات بالاحترام والثقة بين جميع الأفراد داخل النادي	2
متوسط	0.421	0.813	0.778	1.90		يسود النادي مناخ عمل يمتاز بالإيجابية ويعزز التعاون والتضامن بين اللاعبين والجهازين الفني والإداري	3
متوسط	0.570	0.572	0.829	1.93		يشجع النادي على التواصل الفعال والاستماع المتبادل بين اللاعبين لتجاوز الصعوبات وتحقيق الانسجام	4
متوسط	1.000	0.000	0.751	2.00		تشكل الثقة المتبادلة والاحترام بين الإدارة والجهاز التدريبي أساساً للعلاقات داخل النادي	5
متوسط	0.103	1.669	0.758	1.80		تدعو إدارة النادي إلى تعزيز الروح الرياضية بين المدرب واللاعبين لبناء علاقات صحية ومثمرة داخل الفريق	6
منخفض	0.008	2.816	0.730	1.68		تتابع إدارة النادي الاحتياجات الفردية وتوفر الدعم المناسب لكل لاعب بالفريق	7
متوسط	1.000	0.000	1.013	2.00		يتم تقدير الجهود والتضحيات التي يقوم بها المدرب واللاعبون من أجل النادي	8
منخفض	0.000	4.088	0.464	1.70		يدعو النادي إلى الشراكة والتفاعل الإيجابي بين الإدارة والجهاز التدريبي واللاعبين لتحقيق التنسيق والتفاهم الكامل لتحقيق الأهداف المشتركة	9
متوسط	0.534	0.628	1.008	1.90		يقدر النادي الدور المهم للجمهور كشريك أساسي في دعم الفريق والتفاعل الإيجابي معه لبناء علاقات مستدامة ومثمرة	10
متوسط	0.736	0.339	0.944	1.92		يمتلك النادي آليات لحل النزاعات والخلافات بين أفرادها بشكل بناء	11

متوسط	0.303	1.044	0.767	2.13		تؤكد إدارة النادي على نشر القيم والأخلاقيات الرياضية كعناصر مهمة داخل النادي	12
متوسط	0.462	0.743	8.936	22.95	24	الدرجة الكلية لأداة القياس	

من ملاحظة الجدول (9) يتبين لنا أن فقرات أداة قياس رفاهية العلاقات داخل اندية محافظة نينوى بكرة القدم كانت مستوياتها تقترب بين (متوسط، ومنخفض)، إذ حصلت الفقرات (1، 2، 3، 4، 5، 6، 8، 10، 11، 12) على مستويات متوسطة بأوساط حسابية بلغت (2.08، 1.95، 1.90، 1.93، 2.00، 1.80، 2.00، 1.90، 2.13) وهي مطابقة أو قريبة من الوسط الفرضي الذي تبلغ قيمته (2)، في حين حصلت الفقرتين (7، 9) على مستويات منخفضة بوسطين حسابيين بلغا (1.68، 1.70) وهما أدنى من الوسط الفرضي، أما أداة رفاهية العلاقات بشكلها الكلي فقد حصلت على مستوى متوسط بوسط حسابي بلغ (22.95) وهو قريب من الوسط الفرضي البالغ (24)، هذه النتيجة المتوسطة التي حصلت عليها أداة رفاهية العلاقات داخل أندية محافظة نينوى بكرة القدم يمكن ان يعزوها الباحث إلى مجموعة أسباب، منها المناخ الرياضي والمهني الذي يسود عمل هذه الأندية والذي يمتاز بضعف أواصر الدعم والتعاون بين هياكلها وأقسامها المختلفة من إدارة وجهاز تدريبي ولاعبين، مما أدى إلى انتشار غيوم جزئية من السلبية في هذا المناخ، فضلاً عن اغفال إدارة هذه الأندية لجانب مهم ألا وهو العمل على نشر ثقافات عمل فاعلة وضرورية لتحقيق الرفاهية داخلها، كالحث على الشراكة في الأفكار والمعلومات، والتفاعل بين أعمدة الفريق الرئيسة المتمثلة بالإدارة والجهاز التدريبي واللاعبين، والدعوة إلى أهمية تحقيق التناغم والتفاهم عبر التواصل داخل وخارج الملعب لتحقيق الأهداف المطلوبة، ومما أدى إلى ظهور هذه النتيجة الوسطية في رفاهية العلاقات هو حالة الاضطراب التي تسود سلوكيات وأداء اللاعبين لعدم إظهار إدارة النادي اهتماماً مقبولاً بمتابعة احتياجاتهم الشخصية ودعمهم بالشكل المناسب، وعدم تقديم الشكر والتقدير الملائمين للجهود التي يبذلها اللاعبون والمدربون في سبيل تحقيق أهداف النادي مادياً أو معنوياً، مما قد يخلق فجوة بين الإدارة وبين باقي أعضاء النادي، وربما يكون لعدم اتباع إدارة النادي لآليات مناسبة لحل النزاعات والخلافات التي قد تحدث بين جنباؤها، وعدم دعوتها الصريحة والمؤكدة على ضرورة انتشار الروح الرياضية في تعاملات أفرادها من لاعبين ومدربين وغيرهم، دوراً في وجود علاقات غير صحية ومثمرة داخلها مما يمنع تمتع أفرادها بالرفاهية في علاقاتهم بالدرجة الكافية. يشير (van der Mark et al., 2023) إلى رفاهية العلاقات داخل أي منظمة بأنها مفهوم يشير إلى الجودة في العلاقات الاجتماعية التي يمتلكها أفرادها، والتي تعدّ جزءاً أساسياً من الصحة النفسية والعاطفية لهم، وتؤثر بشكل كبير على جودة الحياة والعمل داخلها، وتشمل الرفاهية العلاقات العائلية والصدقات، والعلاقات المهنية والمجتمع المحلي، وتعدّ ذات أهمية لأنها تساعد الأفراد على التكيف مع التغييرات في الحياة ومواجهة الضغوط المفروضة عليهم، ويتطلب الوصول إلى رفاهية جيدة في العلاقات إلى تفاعل أفراد هذه المنظمة ونشر ثقافة الاحترام المتبادل والتعاون فيما بينهم، ومحاولة إيجاد السبل اللازمة لفض المشكلات والنزاعات التي قد تحصل فيها، بما يساعد على تعزيز الاندماج الاجتماعي وتحسين العلاقات بين الأفراد والمجموعات.

3-3 عرض نتائج الهدف الثالث الذي ينص على ((تحديد طبيعة العلاقة ونوعها بين القيادة التكيفية لدى مدربي كرة القدم وبين رفاهية العلاقات داخل الأندية)) ومناقشتها.

الجدول (11)

يبين طبيعة ونوع العلاقة بين نتائج أدوات القيادة التكيفية ورفاهية العلاقات

متغيرات البحث	معامل الارتباط (ر)	مستوى الدلالة
القيادة التكيفية	0.774	0.000

يبين الجدول (11) بأن هناك علاقة ارتباط معنوية طردية بين نتائج كل من أداة القيادة التكيفية وأداة رفاهية العلاقات، وذلك بدرجة ارتباط بلغت (0.774) عند مستوى دلالة بلغ (0.000).

يرى الباحث بأن العلاقة الإيجابية المعنوية بين كل من القيادة التكيفية لمدربي أندية محافظة نينوى بكرة القدم ورفاهية العلاقات داخل هذه الأندية تعدّ عاملاً مهماً في خلق بيئة عمل إيجابية ومستدامة، فبوصفهم قادة للفرق الرياضية فإن تحلي المدربين بقدرة على التكيف مع التغيرات المستمرة في ساحة اللعب وخارجها، ومن خلال توظيف استراتيجيات قيادية متعددة، يمكن لهم تحفيز اللاعبين والطاقم التدريبي والإدارة للتفاعل من أجل مواجهة لتحديات التي تواجه عملهم بكل ثقة وإيجابية، هذا التفاعل الداخلي الإيجابي سوف يساهم بالتأكيد في بناء تواصل فعال، وعلاقات مثمرة بين مكونات النادي المختلفة، من لاعبين وإداريين وطاقم تدريبي، كما وأن خلق بيئة عمل مشجعة وداعمة، تمكّن المدربين من بناء فريق يمتاز بروح رياضية قوية تعزز المساواة وتعزز الالتزام المشترك نحو تحقيق الأهداف الرياضية والمؤسسية للنادي، من هنا يمكن القول بأن القيادة التكيفية لمدربي كرة القدم ليست مجرد مهارة فنية (MANDOOB et al., 2024)، إنما هي محرك أساسي لتحقيق الانسجام والرفاهية داخل النادي وتعزيز الأداء الرياضي والروح الجماعية.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. يمتلك مدربو أندية محافظة نينوى بكرة القدم مستوى منخفض من خصائص القيادة التكيفية من وجهة نظر لاعبيهم.
2. تمتاز العلاقات داخل أندية محافظة نينوى بكرة القدم بمستوى متوسط من الرفاهية من وجهة نظر لاعبيها.
3. تمتاز العلاقة بين القيادة التكيفية لمدربي أندية محافظة نينوى بكرة القدم وبين رفاهية العلاقات داخل هذه الأندية بالإيجابية والمعنوية.

4-2 التوصيات

1. يوصي الباحث أندية محافظة نينوى ومؤسساتها الرياضية المختلفة بالاستفادة من أداتي البحث اللذين أعدهما الباحث في قياس خصائص القيادة التكيفية لدى رؤسائها ومدريها، ورفاهية العلاقات داخلها.
2. يوصي الباحث أندية كرة القدم في محافظة نينوى بضرورة إشراك مدريها في ورش عمل ودورات تدريبية منتظمة تتناول استراتيجيات التكيف مع التحديات المختلفة خلال المباريات والتدريبات، فضلاً عن تشجيع المدربين على تبني أساليب تفكير مرنة وتعزيز مهارات اتخاذ القرارات السريعة والفعالة، وتعزيز القدرة على التكيف مع الثقافة الرياضية المتغيرة ومتطلبات اللعبة الحديثة.
3. لتحسين رفاهية العلاقات داخل أندية محافظة نينوى بكرة القدم يوصي الباحث بأهمية تنظيم جلسات تواصل منتظمة بين الإدارة والمدربين واللاعبين لبناء الثقة وتعزيز فهم متبادل بينهم، والتركيز على تطوير مهارات التواصل وحل النزاعات، وإنشاء بيئة تشجع على التعاون والاحترام المتبادل بين جميع الأطراف.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى للموسم الرياضي (2023-2024)

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Aldewan, L. H., Mohammed, R., & AbdulQadir, A. (2015). Building and the application of a measure to evaluate the curriculum volleyball according to the overall quality from the standpoint of the teaching staff standards. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 44, 21–45. <https://www.iasj.net/iasj/article/108021>
- Alsaeed, R., Hassn, Y. , Alaboudi, W. , & Aldywan, L. (. (2023). Biomechanical analytical study of some obstacles affecting the development of football players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10(23), 342–346. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i3e.2967>
- Amal, K. M. (2022). The impact of the relationship between adaptive leadership and outstanding performance on entrepreneurial orientation. *Journal of the College of Education for Girls for Humanities*, 29(4), 467–482. <https://www.iasj.net/iasj/article/231541>
- Daoud Zaki Daoud, S. (2022). Adaptive leadership and its impact on organizational integration and innovative behavior of employees during the Corona pandemic, an applied study. *Scientific Journal of Business and Environmental Studies*, 13(4), 477–546. <https://doi.org/10.21608/jces.2022.279762>
- Firas, N. H., & Abbas, M. N. (2023). Adaptive leadership of premium class hotels and its impact on improving sustainable performance ((An exploratory study of a sample of premium class hotels in the city of Baghdad)). *Journal of The Iraqi University*, 58(2), 651–661. <https://www.iasj.net/iasj/article/263507>
- Hussein BadrKhalaf, LAMYAA ,HASAN MUHMMED AL-DEWAN, & THulfiqar ,Saleh Abdul-Hussein. (2021). The impact of the Zahorek model on the development of students' football dodge skill. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 66, 173–185. <https://www.iasj.net/iasj/article/213565>
- Intisar, A. O., Lamyaa ,Hassan Mohammed, & sarah ,Sami Shabib. (2023). The effect of Top Play and Top Sport cards using recreational games in developing children's creative abilities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2), 33–50. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.466>
- Lamia Hassan Mohamed, & ruaa Mohammed About. (2015). The impact of a proposed curriculum lessons Educational motor using effective teaching In the development of creative thinking for the children of the preparatory stage. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 42, 32–48. <https://www.iasj.net/iasj/article/104025>
- Lamyaa Hasan Aldewan, Qusay Fawzi Khalaf, & Saad Laith Abdul Karim. (2008). Measuring the obstacles to the lack of female competencies taking over sports management. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 23, 5–18. <https://www.iasj.net/iasj/article/53818>
- MANDOUB, M., ABDALHALEEM, N., & YOUSIF, K. A. (2024). AN ANALYTICAL STUDY OF THE ORGANIZATIONAL CRISES FACING COACHES IN THE IRAQI FOOTBALL LEAGUE ANALYTICAL STUDY OF THE ORGANIZATIONAL CRISES FACING COACHES IN THE IRAQI FOOTBALL LEAGUE ANALYTICAL STUDY OF THE ORGANIZATIONAL CRISES FACING (Vol. 23). <https://idpr.org.uk/index.php/idpr/article/view/135>

- Andrew R. Casiello. (2020). Adaptive Leadership Approaches in Online Education: a Study of Trust Creation and Change Management in Higher Education. *Educational Foundations & Leadership*, 5(3), 248–253. <https://doi.org/10.25777/1hyw-x597>
- Bagwell, J. (2020). Leading Through a Pandemic: Adaptive Leadership and Purposeful Action. *Journal of School Administration Research and Development*, 5(S1), 30–34. <https://doi.org/10.32674/jsard.v5is1.2781>
- Dorais, S., Niles, J., Dukes, A. T., Colon, M. L., & Gutierrez, D. (2022). Does contemplative pedagogy increase relational well-being? A time series analysis. *Counselor Education and Supervision*, 61(3), 293–307. <https://doi.org/10.1002/ceas.12244>
- Guerci, M., Hauff, S., & Gilardi, S. (2022). High performance work practices and their associations with health, happiness and relational well-being: are there any tradeoffs? *International Journal of Human Resource Management*, 33(2), 329–359. <https://doi.org/10.1080/09585192.2019.1695647>
- Hernández-santiago, N., & Pérez-rivera, M. (2021). Adaptive leadership as a method to overcome organizational crisis: a Puerto Rican study. *Forum Empresarial*, 26(2), 98–115.
- Kane, R. L., Egan, J. M., & Chung, K. C. (2021). Leadership in Times of Crisis. *Plastic and Reconstructive Surgery*, 148(4), 899–906. <https://doi.org/10.1097/PRS.00000000000008357>
- McDaniel, B. T., & Drouin, M. (2019). Daily technology interruptions and emotional and relational well-being. *Computers in Human Behavior*, 99, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.027>
- Molgora, S., Baldini, M. P., Tamanza, G., Somigliana, E., & Saita, E. (2020). Individual and Relational Well-Being at the Start of an ART Treatment: A Focus on Partners' Gender Differences. *Frontiers in Psychology*, 11(September), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02027>
- Rillo-Albert, A., Lavega-Burgués, P., Prat, Q., Costes, A., Muñoz-Arroyave, V., & Sáez de Ocariz, U. (2021). The transformation of conflicts into relational well-being in physical education: GIAM model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031071>
- Seibel, M., Kaufman, E. K., Cletzer, D. A., & Elliott-Engel, J. (2023). Advancing Adaptive Leadership Through Adaption-Innovation Theory: Enhancements to The Holding Environment. *Journal of Leadership Studies*, 17(1), 23–29. <https://doi.org/10.1002/jls.21841>
- solomon, kefafe. (2021). enter The Effects of Adaptive Leadership on Organizational Effectiveness at Public Higher Education Institutions of EthiopiaPaper Title. *SSRN Electronic*

Journal, 10, 141–159. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3933030>

Sparks, B., Zidenberg, A. M., & Olver, M. E. (2023). An Exploratory Study of Incels' Dating App Experiences, Mental Health, and Relational Well-Being. *Journal of Sex Research*, 00(00), 1–12. <https://doi.org/10.1080/00224499.2023.2249775>

van der Mark, E. J., Zuiderent-Jerak, T., Dedding, C. W. M., Conradie, I. M., & Broerse, J. E. W. (2023). Connecting relational wellbeing and participatory action research: reflections on 'unlikely' transformations among women caring for disabled children in South Africa. *Journal of Global Ethics*, 19(1), 80–104. <https://doi.org/10.1080/17449626.2023.2186468>

White, S. C. (2017). Relational wellbeing: re-centring the politics of happiness, policy and the self. *Policy & Politics*, 45(2), 121–136. <https://doi.org/10.1332/030557317X14866576265970>

Yoo, J., Miyamoto, Y., Evers, U., Lee, J., & Wong, N. (2021). Does Materialism Hinder Relational Well-Being? The Role of Culture and Social Motives. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 241–261. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00227-7>



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of a recreational program accompanied by music on some indicators of body mass and fat in children with Down syndrome (Trisomy 21)

Nevien Yasser Abdullah¹ 

Bazar Ali² 

University of Dohuk/ College of Physical Education and Sports Sciences¹
Saladin University - College of Physical Education and Sports Sciences²

Article information

Article history:

Received 27/9/2023

Accepted 5/10/2023

Available online 15, mar, 2024

Keywords:

Recreational program, programs accompanied by music, body mass indicators, Down syndrome.



Abstract

The effect of the recreational program and the followed program on some indicators of body mass and fat specified in the research.

The researchers relied on the experimental method according to the experimental design, which is known as the design of two equal groups with a pre-test and a post-test. The research sample was selected from people with Down syndrome aged (9-14) years, with (20) children and males only, and they were randomly distributed into two groups, control and experimental, with (10) children for each group. The research tools were determined by some indicators of body mass and fat. The researchers conducted equivalence and homogeneity for the study variables. After completing the implementation of the recreational program, post-tests were conducted and the data were processed using appropriate statistical methods. The study reached a set of conclusions, the most important of which are: The effectiveness of the recreational program accompanied by music in having a positive effect on reducing the percentage of fat and waist circumference and increasing the percentage (BMI) ,The recreational program accompanied by music contributed significantly to the size of the effect on the variables (fat, BMI, waist circumference) compared to the program followed. The study recommended the need to emphasize the application of recreational programs accompanied by music for its effective role in reducing the percentage of fat and waist circumference and increasing the body mass index.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير برنامج تروحي بمصاحبة الموسيقى على بعض مؤشرات كتلة الجسم والدهون لدى أطفال ذوي متلازمة داون (Trisomy 21)

بژار علي جوكل 2

نيقيان ياسر عبدالله 1

جامعة دهوك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹
جامعة صلاح الدين/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

الملخص

معلومات البحث

تأثير البرنامج الترويحي والبرنامج المتبع في بعض مؤشرات كتلة الجسم والدهون المحددة في البحث.
أعتمد الباحثان المنهج التجريبي على وفق التصميم التجريبي الذي يعرف بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، وحددت عينة البحث من ذوي متلازمة داون (Trisomy 21) بأعمار (9-14) سنة وبواقع (20) طفلاً واستنتج الباحثان: -فاعلية البرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى في التأثير الايجابي في انخفاض نسبة الدهون ومحيط الخصر وزيادة نسبة (BMI) وساهم البرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى بأفضلية كبيرة في حجم التأثير على متغيرات (الدهون، BMI، محيط الخصر) مقارنة بالبرنامج المتبع، وأوصى الباحثان بضرورة التأكيد على تطبيق البرامج الترويحية المصاحبة بالموسيقى لدورها الفعال في خفض نسبة (الدهون ومحيط الخصر) وزيادة مؤشر كتلة الجسم.

تاريخ البحث:

الاستلام: 2023/9/27

القبول: 2023/10/5

التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية:

برنامج تروحي، البرامج المصاحبة للموسيقى، مؤشرات كتلة الجسم، متلازمة داون

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

وان ممارسة الانشطة الترويحية يكسب الفرد الثقة بالنفس واكتسابه للعديد من الخبرات بما يمكنه من التغلب على المصاعب والمشكلات التي تواجهه. وان البرامج الترويحية المتكاملة يساعد في بناء الفرد بنديا، عقليا، اجتماعيا ونفسيا إذا ما تمت خلال جماعات منظمة وتحت قيادة تربوية متخصصة.

ان الترويح عند الاطفال يعد ميدان تعبيره ومسرح خيالاته، وهي الفرصة القيمة التي يتصل فيها بما حوله، وهو المعمل الذي يختبر فيه قوته وقوة غيره وعن طريقه ينمو جسمياً، ذهنياً، نفسياً واجتماعياً، كما يعدل من سلوكه وتفكيره. ويعد الترويح مطلباً حيويًا للحياة الاجتماعية السوية والصحة النفسية لأطفالنا في مراحل النمو المتعاقبة والترويح بالنسبة للأطفال عملية أساسية، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بجميع جوانب النمو الأخرى. (Al-Hamahmy & Mustafa, 2001) وأشار (Aldewan & Muhammad, 2014) الى ان الألعاب الترويحية تخلق داف كبير للاداء يجعل الطفل جادا في التغلب على الصعوبات التي تواجهه في اثناء الأداء فيعمل على تصحيح اخطائه لان الطفل بطبعه لديه رغبة لاداء نشاط مميز .

وقد صنف (Muhammad Al-Samnoudi et al, 2014) البرامج الترويحية طبقا لنوع النشاط المزاول الى ثلاثة أنشطة، النوع الاول هو نشاط يغلب عليها الطابع الحركي وغالبا ما تكون نشاط حركي، والنوع الثاني نشاط يغلب عليها الطابع الذهني تكون نشاط ثقافي او عملي غالبا، والنوع الثالث هو نشاط يغلب عليها الطابع الوجداني وغالبا ما تكون هذا النوع نشاط روعي او نفسي، وذكر انها تؤثر بالإيجاب على السمات الشخصية والاعراض السلوكية للأطفال بشكل عام ولأطفال ترايسومي (21) بشكل خاص.

وتعد الاعاقة العقلية من أكبر المشكلات التي تعوق نمو الطفل فهي مشكلة متعددة الجوانب والابعاد من الناحية الطبية والنفسية والاجتماعية والتعليمية. اذ شهد تاريخ تطور مجال الاعاقة العقلية عبر فترات مراحل تطوره المختلفة منذ فترة ما قبل الميلاد وحتى وقتنا الحالي الكثير من المفارقات والتصورات المختلفة والجهود المتباينة بداية من السخرية والاستهزاء من المعاقين عقليا ومحاولة التخلص منهم مروراً بمحاولة (Aldewan et al., 2013) تشخيصهم وفهم اسباب اعاقتهم وقياس قدراتهم العقلية ووصولاً بمحاولة مساعدتهم إن الموسيقي تؤثر علي سلوك المرء، بالتأثير علي المخ ومن ثم فإنها تؤثر علي باقي التراكيب الجسمانية بطرائق ملحوظة، ويمكن التعرف عليها وقياسها، وهي تعزز المخ وتمده بالأساسيات الضرورية للتطبيقات العلاجية. كما في دراسة (Al-Diwan & Sultan, 2017) ان اغلب العاب الأطفال تتطلب نعالجتها للحركة بالاطراف كاليد والرجل وكذلك يمكن استخدام الأجزاء الأخرى في الجسم عند الأداء.

ومما سبق تبين للباحثان أن أطفال مرضي ال ترايسومي (21) يحتاجون إلى من يهتم بهم وبصحتهم العامة، من خلال الأنشطة الترويحية المنظمة، والتي تحقق لهم المتعة والفائدة، وتحسن من مستوي مؤشرات كتلة الجسم والدهون لديهم.

وهنا نستطيع ان ننظر الى اهمية البحث الحالي تكمن ان هذا البحث الاول من نوعه والذي يربط بين ثلاثة متغيرات مهمة وهي الموسيقى والتمرينات البدنية ونوع العينة كما تعد هذه الدراسة حديثة في تطبيقها على هذه الفئة المختارة (Trisomy 21) في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة. اما فيما يتعلق بأهمية البحث الحالي من الجانب العملي فيمكن ان نقول ان هذا البحث سوف تساعد الطفل (Trisomy 21) علي تحسين صحته العامة مما يجعل منه فرداً أكثر انتاجاً من الناحية الاجتماعية والنفسية فضلا عن ان هذا البحث سوف يساهم في تحسين مؤشرات كتلة الجسم والدهون لدى اطفال (Trisomy21).

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرتنا الميدانية في العمل مع الاطفال (Trisomy 21) لاحظنا ان القصور الموجود في المتغيرات الجسمية والوظيفية لدى اطفال (Trisomy 21) انها تضعف من قدرتهم على اللعب.

وبعد ان تم اطلاعنا على عديد من الدراسات السابقة والمراجع العربية والأجنبية، وجدنا أن هذه الفئة تفتقر إلي البرامج التي تعمل علي تحسين المتغيرات الوظيفية من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة، لذا رأى الباحثان ضرورة تصميم برنامج ترويحي لتحسين بعض المتغيرات الوظيفية لذوي الاحتياجات الخاصة بأطفال (Trisomy 21) من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة المتمثلة في الألعاب الصغيرة، و القصص الحركية، والتمارين المنظمة بجانب ممارسة الأنشطة الصحية، لذا يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:

ما تأثير البرنامج الترويحي المقترح علي تحسين بعض مؤشرات كتلة الجسم والدهون لدي الأطفال (Trisomy 21)؟

1-3 هدفا البحث:

1. تأثير البرنامج الترويحي والبرنامج المتبع في بعض مؤشرات كتلة الجسم والدهون المحددة في البحث.
2. الفروق بين البرنامج الترويحي والبرنامج المتبع في بعض مؤشرات كتلة الجسم والدهون المحددة في البحث.

1-4 فرضا البحث:

1. هناك تأثير للبرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى والبرنامج المتبع في بعض مؤشرات كتلة الجسم والدهون المحددة في البحث.

2. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اطفال المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى واطفال المجموعة الضابطة التي استعملت البرنامج المتبع في الاختبار البعدي لبعض مؤشرات كتلة الجسم والدهون المحددة في البحث.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: أطفال مرضي (Trisomy 21).
- المجال الزمني: (2022/7/31) ولغاية (2022/10/22).
- المجال المكاني: قاعة في دار الايتام التابعة للمديرية العامة للرعاية الاجتماعية في محافظة دهوك.

1-6 تحديد المصطلحات:

• **النشاط الترويحي:** عرفه (Khairuddin Owais & Essam Al-Hilali, 1997) بأنه: نظام اجتماعي يجب أن ننظر إليه بحرية بوصفه مفهوماً متوسطاً بين اللعب في صورته الأولية و بين الرياضة في شكلها المنظم شديد الضبط والتعقيد، فاللعب و الترويح و الرياضة نظم اجتماعية مرتبطة بالحركة الإنسانية و النشاط الرياضي واللعب هو القاعدة الأساسية المشتركة بين الترويح و الرياضة.

• **العلاج بالموسيقى:** عرفت الجمعية الأمريكية للعلاج بالموسيقى على أنه استعمال سريري أو علاج قائم على مداخلات موسيقية لتحقيق أهداف علاجية من قبل الأشخاص أو الفنيين المتخصصين ببرنامج العلاج بالموسيقى". (Al-Attar, 2013)

• **(Trisomy 21):** متلازمة صبغية أو تناذر داون أو التثلث الصبغي (21) تغير في الكروموسومات مما يسبب تغيرا في المورثات. تتسم الحالة بوجود تغييرات كبيرة أو صغيرة في بنية الجسم، يصاحب المتلازمة غالباً ضعف في القدرات الذهنية والنمو البدني، وبمظاهر وجهية مميزة. (Roizen & Patterson, 2003)

وهي عبارة عن شذوذ خلقي مركب شائع في الكرموسوم (21) نتيجة اختلال في تقسيم الخلية ويكون مصاحبا لتخلف عقلي. (Al-Qamsh, 2011)

3- منهجية البحث وإجراءاته:

3-1 منهج البحث والتصميم التجريبي: أعتمد الباحثان على المنهج التجريبي على وفق التصميم التجريبي الذي يعرف بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي.

3-2 مجتمع البحث وعينته: ولأحصاء مجتمع البحث المتمثل بالأشخاص ذوي متلازمة داون (Trisomy 21) في مركز محافظة دهوك، قام الباحثان بزيارة مديرية شبكة الرعاية الاجتماعية، وتم الحصول على البيانات التي تشمل عدد ذوي متلازمة داون (Trisomy 21) الموجودين في مركز محافظة دهوك والبالغ عددهم (457) شخصا بأعمار مختلفة، وبلغ عدد الاطفال ذوي متلازمة داون (Trisomy 21) بأعمار (9-14) سنة (93) طفلا وبواقع (67) من الذكور و (26) من الاناث حسب البيانات المسجلة في مديرية شبكة الرعاية الاجتماعية في مركز محافظة دهوك. وتم اختيار عينة البحث للتجربة الرئيسة بالطريقة العشوائية البسيطة، إذ تم اختيار (20) طفلا ذوي متلازمة داون (Trisomy 21) بأعمار (9-14) سنة ومن الذكور فقط، وتم توزيعهم عشوائيا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (10) أطفال لكل مجموعة.

3-3 تحديد المتغيرات وضبطها: تم تحديد متغيرات البحث بالشكل الآتي:

1- المتغير المستقل: ويشمل: -المجموعة الضابطة وهو (البرنامج المتبع) - المجموعة التجريبية وهو (برنامج تروحي مصاحب بالموسيقى).

2- المتغيرات التابعة: ويشمل: بعض مؤشرات كتلة الجسم والدهون.

3-4 التجانس والتكافؤ: على الرغم من التوزيع العشوائي لمجموعتي البحث إلا أن الباحثان ارتأ إجراء التجانس والتكافؤ في عدد من المتغيرات والتي قد تؤثر في المتغيرات التابعة (بعض مؤشرات كتلة الجسم والدهون) على حساب المتغير المستقل (البرنامج التروحي المصاحب بالموسيقى) وكما يأتي:

1- تجانس وتكافؤ (العمر - الطول - الكتلة):

الجدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ متغيرات (العمر - الطول - الكتلة) بين مجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة	س -	±ع	الالتواء	التفطح	t. test	Sig	الدالة
العمر	تجريبية	11.8000	1.54919	0.484-	0.458-	0.632	.535	غير معنوي
	ضابطة	11.4000	1.26491	0.544-	0.026-			
الطول	تجريبية	136.700	10.68800	0.545-	1.288	0.042	.967	غير معنوي
	ضابطة	136.900	10.41847	0.767-	0.609-			
الكتلة	تجريبية	43.5400	14.75693	0.342	0.305	0.679	.506	غير معنوي
	ضابطة	48.5700	18.20257	0.315	1.119-			

2- التجانس والتكافؤ في بعض مؤشرات كتلة الجسم والدهون:

الجدول 2

يبين تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات (الدهون - BMI - المحيطات)

المتغيرات	المجموعة	س -	±ع	الالتواء	التفطح	t. test	sig	الدلالة
الدهون	تجريبية	19.9900	10.0788	0.397	-1.034	0.315	.756	غير معنوي
	ضابطة	21.5400	11.8589	0.352	-0.567			
BMI	تجريبية	20.9100	7.54961	-0.602	0.168	0.070	.945	غير معنوي
	ضابطة	20.6600	8.41773	-0.318	1.211			
محيط العضد	تجريبية	24.7000	5.83190	0.267	0.700	0.632	.535	غير معنوي
	ضابطة	26.5000	6.86780	0.788	0.090			
محيط الخصر	تجريبية	73.6000	14.7437	-0.539	-0.252	0.338	.739	غير معنوي
	ضابطة	76.0000	16.9443	-0.618	-0.970			
محيط الفخذ	تجريبية	45.0000	8.65384	-0.525	-0.771	0.533	.601	غير معنوي
	ضابطة	47.5000	12.0485	0.095	0.334			

يتضح من الجدول (2) ما يأتي:

- **التجانس:** بلغت قيم الالتواء لجميع المتغيرات (الدهون - BMI - المحيطات) في الجدول اعلاه محصورة بين ($1 \pm$) وقيم التفطح محصورة بين ($2 \pm$)، ويعد هذين المؤشرين على تجانس افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات (الدهون - BMI - المحيطات).
- **التكافؤ:** بلغت قيم الاحتمالية لأختبار (t) اكبر من (0.05) في جميع المتغيرات (الدهون - BMI - المحيطات) وهذا يدل بانه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وهذا يعد مؤشرا على تكافؤ افراد المجموعتين في المتغيرات (الدهون - BMI - المحيطات).

3-4 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية-الفحوصات المختبرية (مؤشرات كتلة الجسم والدهون) - المقابلة (الأطباء المختصين، المختصين في مجال فلسجة التدريب والترويج لصلاحية الوحدات الترويحية للبرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى) - الاستبيان (تحديد مؤشرات كتلة الجسم والدهون).

3-6 مؤشرات كتلة الجسم والدهون: تم تحديد مؤشرات كتلة الجسم والدهون في البحث عن طريق المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت مؤشرات كتلة الجسم والدهون ثم تم عرضها على صورة استبيان لأخذ موافقة الأطباء الاختصاص والمختصين في مجال فلسجة التدريب والبالغ عددهم (10) خبيراً، وتم الحصول على نسبة اتقاق (100%) وأكثر على قياس مؤشرات كتلة الجسم والدهون

3-7 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2022/7/20) لتطبيق البرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى على مجموعة من أطفال ذوي متلازمة داون (Trisomy 21) من مجتمع البحث والمكونة من (5) أطفال ؛ للتعرف على اهم المعوقات والملاحظات التي قد تواجه تطبيق البرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى، وكان الغرض من هذه التجربة هو التأكيد على كيفية تطبيق المدرب للبرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى، ومدى استجابة أطفال ذوي متلازمة داون (Trisomy 21) لتنفيذ محتوى الوحدات للبرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى. ومدى ملائمة اوقات اجزاء الوحدات وامكانية تنفيذها. واختيار صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة وكفايتها في الوحدات للبرنامج الترويحي.

3-8 البرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى: قام الباحثان بأعداد البرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى وعرضه على مجموعة من المختصين من ذوي اختصاص الترويح الرياضي والبالغ عددهم (5) وابداء آرائهم وملاحظاتهم في البرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى من حيث التأكد من صلاحية تطبيق البرنامج والتقسيم الزمني لأجزاء الوحدة والتمارين التي وضعت من اجل تحقيق اهداف البرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى.

3-9 الخطة الزمنية للمناهج التعليمي: تضمن البرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى (72) وحدة ترويفية لكلتا مجموعتي البحث وكالاتي:

- (36) وحدة ترويفية - للمجموعة التجريبية، (طبق البرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى)
 - (36) وحدة ترويفية للمجموعة الضابطة، (طبق البرنامج التقليدي المتبع)
 - وقد استغرق تنفيذ البرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى (12) أسبوعا للمجموعة التجريبية، وزعت خلالها الوحدات الترويفية بواقع (3) وحدات ترويفية في الاسبوع لكل مجموعة، وكان زمن كل وحدة (45) دقيقة.
- 3-10 تجربة البحث الرئيسية:** بعد اجراء التجربة الاستطلاعية وتلافي المعوقات والصعوبات التي تواجه البحث، تم اجراء التجربة الرئيسية التي امتدت من (2022/7/31) ولغاية (2022/10/22)، وعلى المجموعتين وتم تطبيق البرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى على النحو الاتي:

- أ- **المجموعة التجريبية:**
- قام الباحثان بأخذ جميع الموافقات الرسمية قبل البدء بإجراءات الدراسة.
- قام الباحثان بزيارة مديرية شبكة الرعاية الاجتماعية للحصول على المعلومات الكافية، وقد تم الحصول على جميع البيانات للأشخاص ذوي متلازمة داون (Trisomy 21) المتواجدين في مركز محافظة دهوك وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مركز محافظة دهوك، وتضمنت العينة أطفال هذه الفئة من مواليد (2008 - 2013) أي اعمار (9-14) سنة.
- استبعد الباحثان الاناث في بحثها وذلك لأسباب تتعلق بالبيئة الاجتماعية في المحافظة.
- قام الباحثان بتوزيع استبيان يتضمن المتغيرات التي تضمن البرنامج على مجموعة من المختصين الأطباء والمختصين في فسلجة التدريب.
- قام الباحثان بالاجتماع مع أولياء الأمور لتوضيح ماهية البرنامج واعطائهم إقرار للتوقيع والموافقة على مشاركة أطفالهم في البرنامج الترويحي وإجراء الفحوصات اللازمة لقياس المتغيرات الوظيفية.
- قام الباحثان بتصميم البرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى وعرضه على المختصين اذ تضمن البرنامج كما ذكرنا سابقا (36) وحدة ترويفية وكل وحدة تتضمن (45) دقيقة تحتوي على مجموعة من الألعاب الترويفية.

أما الأزمنة لم تتقيد بها لان الطفل بشكل عام وهذه الفئة بشكل خاص لا يستطيع ان يتقيد بالزمن المحدد لكل حركة او تمرين.

- الأدوات المستعملة:

- قام الباحثان باختيار موسيقى تحفيزية للأطفال ومجردة من الكلمات مثل موسيقى اغنية.
- اختيار مكان مناسب لتطبيق البرنامج، وكانت قاعة في دار رعاية الايتام اذ يحتوي المكان على ملعب خارجي أيضا.
- تحديد يوم معين للقيام بالفحوصات المختبرية الأولية (قلبية) ويشترط ان يكون الطفل صائم لمدة (8) ساعات على الأقل قبل الفحص.
- تخصيص سيارة تابعة لمديرية الرعاية الاجتماعية لنقل الأطفال من والى القاعة.
- تخصيص فريق العمل المساعد.

ب- المجموعة الضابطة: ما بالنسبة الى المجموعة الضابطة لم تقم الباحثان بالتدخل في أي اجراء من إجراءات التعامل معهم غير انهم كانوا يملكون نفس الظروف المحيطة بالمجموعة التجريبية من حيث المكان والوقت المحدد، وكان فريق العمل المختص مع المجموعة الضابطة معلمتين من المركز المختص لهذه الفئة.

3-11 الاختبارات القلبية والوسطية والبعديّة:

1- الاختبارات القلبية: بتاريخ (2022/7/24) تم اجراء الاختبارات القلبية لمؤشرات كتلة الجسم والدهون، وبعدها ب(6) أيام بدأ الباحثان البرنامج الترويحي الذي أعد للأطفال (Trisomy 21)

2- الاختبارات الوسطية: تم اجراء الاختبارات الوسطية لمؤشرات كتلة الجسم والدهون بتاريخ (2022/9/10)

3- الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى تم تطبيق الاختبارات البعدية لمؤشرات كتلة الجسم والدهون بتاريخ (2022/10/23).

3-12 الوسائل الاحصائية: تم معالجة نتائج البحث بالوسائل الاحصائية المناسبة باستعمال البرنامج الالكتروني الاحصائي (SPSS VERSION - 26).

4- عرض وتحليل النتائج:

4-1 عرض وتحليل والنتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

"هناك تأثير للبرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى والبرنامج المتبع في مؤشرات كتلة الجسم والدهون "

1- المجموعة التجريبية (تأثير البرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى):

الجدول (3)

يبين تحليل التباين للمجموعة التجريبية في نسبة الدهون و (BMI) ومحيطات العضد والخصر والفخذ

بين الاختبارات القلبية والوسطية والبعديّة

المتغيرات	مصادر الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	sig	الدلالة
الدهون	بين المجموعات	266.733	2	133.366	3.393	.048	معنوي
	داخل المجموعات	1061.134	27	39.301			
BMI	بين المجموعات	292.943	2	146.471	4.796	.017	معنوي
	داخل المجموعات	824.641	27	30.542			
	بين المجموعات	59.267	2	29.633	1.451	.252	

محيط العضد	داخل المجموعات	551.400	27	20.422		غير معنوي
محيط الخصر	بين المجموعات	754.467	2	377.233	3.538	0.043
	داخل المجموعات	2878.500	27	106.611		
محيط الفخذ	بين المجموعات	99.200	2	49.600	1.100	0.347
	داخل المجموعات	1218.000	27	45.111		

الجدول (4)

يبين المقارنة بين الاختبارات الثلاثة في متغيرات (الدهون ، BMI ، محيط الخصر) باستخدام الاقل فرق معنوي (LSD)

المتغيرات	القياسات	س -	المقارنات	فرق الاوساط	الاحتمالية	نتيجة الفروق
الدهون	قبلي	19.99	قبلي + وسطي	5.62	0.055	لا يوجد فرق
	وسطي	14.37	قبلي + بعدي	6.85	0.021	لصالح البعدي
	بعدي	13.14	وسطي + بعدي	1.23	0.055	لا يوجد فرق
BMI	قبلي	20.91	قبلي + وسطي	3.76-	0.139	لا يوجد فرق
	وسطي	24.67	قبلي + بعدي	7.65-	0.005	لصالح البعدي
	بعدي	28.56	وسطي + بعدي	3.89	0.127	لا يوجد فرق
محيط الخصر	قبلي	73.60	قبلي + وسطي	9.3	0.54	لا يوجد فرق
	وسطي	64.30	قبلي + بعدي	11.6	0.018	لصالح البعدي
	بعدي	62.00	وسطي + بعدي	2.3	0.622	لا يوجد فرق

2- المجموعة الضابطة (تأثير البرنامج المتبع)

الجدول (5)

يبين تحليل التباين للمجموعة الضابطة في نسبة الدهون و (BMI) ومحيطات العضد والخصر والفخذ بين الاختبارات القبالية والوسطية والبعدية

المتغيرات	مصادر الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	sig	الدالة
الدهون	بين المجموعات	6.899	2	3.449	0.028	.972	غير معنوي
	داخل المجموعات	3336.068	27	123.558			
BMI	بين المجموعات	4.169	2	2.084	0.035	.966	غير معنوي
	داخل المجموعات	1607.621	27	59.542			
محيط العضد	بين المجموعات	15.800	2	7.900	0.187	.830	غير معنوي
	داخل المجموعات	1139.000	27	42.185			
	بين المجموعات	46.867	2	23.433	0.110	.896	

محيط الخصر	داخل المجموعات	5726.500	27	212.093	غير معنوي
محيط الفخذ	بين المجموعات	88.467	2	44.233	غير معنوي
	داخل المجموعات	4053.000	27	150.111	0.295
					0.747

4-2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

"وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اطفال المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج الترويحي المصاحب بالموسيقى واطفال المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع في الاختبار البعدي لبعض مؤشرات كتلة الجسم والدهون".

الجدول (6)

يبين المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (الدهون ، BMI ، المحيطات)

المتغيرات	المجموعة	س -	±ع	t. test	sig	الدلالة
الدهون	تجريبية	13.1400	2.77737	2.332	.032	معنوي
	ضابطة	20.4600	9.52963			
BMI	تجريبية	28.5640	4.11909	2.679	.015	معنوي
	ضابطة	21.5700	7.15511			
محيط العضد	تجريبية	21.4000	2.98887	1.681	.110	غير معنوي
	ضابطة	24.8000	5.65292			
محيط الخصر	تجريبية	62.0000	6.97615	3.274	.004	معنوي
	ضابطة	73.3000	8.39378			
محيط الفخذ	تجريبية	40.6000	4.35125	0.638	.532	غير معنوي
	ضابطة	43.3000	12.65833			

الجدول (7)

بين حجم التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (الدهون ، BMI ، محيط الخصر)

المتغيرات	t.test	Df	η^2	حجم التأثير
الدهون	2.332	18	0.23	كبير
BMI	2.679	18	0.28	كبير
محيط الخصر	3.274	18	0.37	كبير

3-4 مناقشة النتائج:

1- الدهون (Fat): بينت نتائج دراستنا الحالية ان هناك فروقات معنوية لدى عينة البحث التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية، ويعود سبب ذلك الى البرنامج الترويحي المصاحب للموسيقى والتي تضمنت ايضا ايقاعات حركية متنوعة وهو الامر الذي ادى الى انخفاض مستوى الدهون عند المجموعة التجريبية. وجددير بالذكر، ان النشاط البدني المنتظم أمراً بالغ الأهمية للأطفال المصابين بمتلازمة داون لأنه يوفر العديد من الفوائد، بما في ذلك تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، وقوة العضلات، والرفاهية العامة. وهذا يتفق مع الدراسة التي نشرت في عام (2023) (2013) في أن برنامج النشاط البدني المنتظم يساعد في تحسين تكوين الجسم واللياقة البدنية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون. أظهرت الدراسة انخفاضاً في نسبة الدهون في الجسم وزيادة في كتلة الجسم النحيل بعد المشاركة في برنامج تمارين لمدة (6) أشهر. (Curtin C et al., 2013)

2- مؤشر كتلة الجسم (BMI): ومن المتغيرات الأخرى التي ظهرت فيها فروقات معنوية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد إجراء الاختبارات البعدية هو متغير (BMI). ونفس ذلك بان عينة المجموعة التجريبية كانت لديها نشاط منتظم ونمط حياة مختلفة خلال فترة البرنامج مقارنة مع أقرانهم وهذا ما أدت إلى تحسين كتلة الجسم عند أفراد العينة. وقد اتفقت دراسة (Curtin C et al., 2013) إذ أكد أنه يمكن أن يكون لممارسة النشاط البدني المنتظم آثار إيجابية على تكوين الجسم لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون، مثل زيادة كتلة الجسم النحيل وتقليل الدهون في الجسم.

3- محيط العضد (Arm Circumference): فيما يتعلق بـ محيط العضد أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية. ويرجع الباحثان السبب إلى أنه قد تتأثر الاختلافات في محيط العضد بعوامل مثل تشوهات الهيكل العظمي والاختلافات في نمو العظام فضلاً عن ذلك، يمكن أن تسهم أنماط النمو والعوامل الوراثية وعدم قدرتهم على أداء الحركات المتعلقة باليدين بشكل سريع وصحيح لقصر أطرافهم في الاختلافات في محيط العضد لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون. أيضا (REBOLLO, 2023)

4- محيط الخصر (Waist Circumference): من النتائج الأخرى التي ظهرت في دراستنا أن محيط الخصر لدى عينة البحث التجريبية بينت فروقات معنوية في الاختبارات البعدية مقارنة بالمجموعة الضابطة. ونعتقد بأن البرنامج الترويحي المصاحب للموسيقى قد أثرت إيجابياً على أفراد العينة التجريبية. لأن الأطفال قد مارسوا تماريناً رياضية منتظمة مع إيقاعات موسيقية وحركية وترفيهية ما أدت إلى تحسين تكوين الجسم ونفسر بأن هذه التمارين قد ساعدت على الحفاظ على وزن صحي وتقليل الدهون في الجسم والتي يمكن أن تسهم في محيط الخصر الطبيعي. بالإضافة إلى أن النشاط البدني المنتظم يؤدي إلى زيادة تناسق العضلات وكتلتها وكذلك قوتها مما يساعد في دعم محيط الخصر عند أفراد العينة التجريبية. وهناك تفسير آخر للنتيجة المعنوية في ما يتعلق بـ محيط الخصر وهو صحة التمثيل الغذائي الذي يمكن أن تؤثر أنماط الحياة النشطة وممارسة التمارين الرياضية بشكل إيجابي على صحة التمثيل الغذائي، بما في ذلك حساسية الأنسولين وملف الدهون. (Palomba, 2020)

5- محيط الفخذ (thigh circumference): فيما يتعلق بمحيط الفخذ ترى الباحثة أن عدم وجود فروق معنوية قد يعود إلى انخفاض في كتلة العضلات وتناغم عضلي أقل مقارنة بالأطفال الأسوياء. وقد يساهم هذا الانخفاض في تقليل نمو عضلات محيط الفخذ وتراكم الدهون فيه. وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى أنه قد يمكن أن تكون فترة البرنامج غير كافية لأحداث تغيرات واضحة في محيط الفخذ وهذا بسبب بطء حركة هؤلاء الأطفال والتشوهات الخلقية يعانون منها أشخاص هذه الفئة. فضلاً عن نمط الحياة الخامل إذ قد يعاني الأطفال غير النشطين نمط حياة خامل وبنقص النشاط البدني المنتظم والوقت المفرط الذي يقضونه في سلوكيات خاملة مثل الجلوس أو تقييد الحركة. يمكن أن يؤدي نمط الحياة الخامل هذا إلى انخفاض نشاط العضلات ومن المحتمل أن يؤثر على محيط الفخذ.

5- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1- فاعلية البرنامج الترويحي المصاحب للموسيقى في التأثير الإيجابي في انخفاض نسبة الدهون ومحيط الخصر وزيادة نسبة (BMI).

2- تفوق البرنامج الترويحي المصاحب للموسيقى على البرنامج المتبع في التأثير على المتغيرات (الدهون، BMI، المحيطات) وساهم بأفضلية كبيرة في حجم التأثير على هذه متغيرات مقارنة بالبرنامج المتبع.

1- تكافؤ البرنامج الترويحي المصاحب للموسيقى والبرنامج المتبع في التأثير على محيط العضد ومحيط الفخذ.

2-5 التوصيات والمقترحات:

1- ضرورة التأكيد على تطبيق البرامج الترويحية المصاحبة للموسيقى لدورها الفعال في خفض نسبة (الدهون ومحيط الخصر) وزيادة مؤشر كتلة الجسم.

2- عمل كتيب يتضمن البرنامج بتفاصيله الدقيقة من حيث الأدوات والوقت وكيفية تطبيق كل لعبة ترويحية وتطبيقه على الفئة المقصودة وتعميمه على المراكز الخاصة بهذه الفئة إذ أن البرنامج سلس وسهل التطبيق ومن المستطاع تطبيقه من أي شخص.

3- إجراء بحوث مشابهة لفئات أخرى من ذوي الإعاقة لأن البحوث قد تكاد تكون معدومة في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق عامة وفي إقليم كردستان العراق خاصة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة بالأشخاص ذوي متلازمة داون في مركز محافظة دهوك.

references

- Al-Attar, N. M. (2013). *The role of music in treating autism: Vol. 1st edition* (Modern University Office, Ed.).
- Aldewan, Abdul-Sahib, H. M., & al-Mayahi, S. J. K. (2013). Platform impact media super overlap (Alhiebermedia) to learn the effectiveness of the long jump for the Deaf Mute. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 36, 27–41. <https://www.iasj.net/iasj/article/94541>
- Aldewan, L. H. , & Muhammad, F. H. (2014). The effect of competition in a manner curriculum to teach comparative some ground movements Fluency and intellectual development of children Riyadh. . . *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 40, 74–89. <https://www.iasj.net/iasj/article/103715>
- Al-Diwan, L. H., & Sultan, S. T. (2017). The effect of teaching educational units in games in the manner of exploration on the skills of motor skills of girls aged (7-8) years. . . *Journal of Physical Education Studies and Research*, 51, 1–13. <https://www.iasj.net/iasj/article/103715>
- Al-Qamsh, M. N. (2011). *Multiple Disabilities: Vol. 1st edition* (Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution, Ed.).
- Curtin C, Bandini LG, Must A, Gleason J, Lividini K, Phillips S, Eliasziw M, Maslin M, & Fleming RK. (2013). Parent support improves weight loss in adolescents and young adults with Down syndrome. *J Pediatr*, 163(5), 1402-8.e.1.
- Khairuddin Owais, & Essam Al-Hilali. (1997). *Sports meeting* (Dar Al-Fikr Al-Arabi, Ed.).
- Muhammad Al-Samnoudi et al. (2014). *Recreational programs in educational institutions* (Shajarat al-Durr Library, Ed.).
- Muhammad Muhammad Al-Hamahmy, & Aida Abdel Aziz Mustafa. (2001). *Balancing theory and application* (Book Center for Publishing, Ed.).
- Palomba, A. , & et al. (2020). *SyndromeReview-on-the-effects-of-physical-activity-on-body-composition-and-shape-in-people-*. https://www.researchgate.net/profile/Angela-Palomba/publication/366183054_Review_on_the_effects_of_physical_activity_on_body_composition_and_shape_in_people_with_Down
- REBOLLO, D. M. et al. (2023). An Updated Look at Physical Exercise and Its Effect on Overweight and Obesity in Children and Adolescents with down Syndrome. *A Comprehensive Systematic Review.*" .
- Roizen, N. J. , & Patterson, D. (2003). Down's syndrome. *The Lancet*, 361(9365), 1281–1289.



kinetic synergy and nerve speed of the brain hemispheres and their relationship to handstand on the balance beam in gymnastics

Fatima Hassan Hassoun ¹  

Department of Student Activities / University of Basra

Article information

Article history:

Received 7/1/2024

Accepted 11/2/2024

Available online 15, mar, 2024

Keywords:

kinetic synergy, speed of brain nerves, handstand on the balance beam

Abstract

The research aims to identify the kinetic synergy and the speed of the nerves of the right and left hemispheres of the brain among some gymnastics players in the provinces of Iraq, and the relationship between the kinetic synergy and the speed of the nerves of the right and left brain and standing on the hands on the balance beam. The descriptive approach was used in the style of studying the relationship, representing the research community. I recruited gymnasts from the participating provincial teams to select the Iraqi national team for applicants, and the most important conclusions are that the sample of gymnasts had a moderate degree in the speed of the right and left-brain nerves, and the gymnasts possessed a good degree of kinetic synergy, and kinetic synergy and the speed of the right and left-brain nerves had a major role in performance. Handstand on balance beam.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



التأزر الحركي وسرعة أعصاب نصفي الدماغ وعلاقتها بالوقوف على اليدين على عارضة التوازن بالجمناستك الفني

فاطمة حسن حسون 1  

جامعة البصرة / قسم النشاطات الطلابية

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على التأزر الحركي و سرعة أعصاب نصفي الدماغ الأيمن والأيسر لدى بعض لاعبي محافظات العراق بالجمباز والعلاقة بين التأزر الحركي و سرعة أعصاب الدماغ الأيمن والأيسر والوقوف على اليدين على عارضة التوازن ، تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب دراسة العلاقة ، تمثل مجتمع البحث و عينته بلاعبي الجمباز لمنتخبات المحافظات المشاركين لاختيار منتخب العراق للمتقدمين و اهم الاستنتاجات هي تمتعت عينة لاعبي الجمباز بدرجة متوسطة في سرعة أعصاب الدماغ الأيمن والأيسر، ويمتلك لاعبي الجمباز درجة جيدة من التأزر الحركي ، و للتأزر الحركي ولسرعة أعصاب الدماغ الأيمن و الايسر دور كبير في اداء الوقوف على اليدين على عارضة التوازن.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/1/7

القبول: 2024/2/11

التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية:

التأزر الحركي ، سرعة أعصاب الدماغ، الوقوف على اليدين على عارضة التوازن

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

إن التأزر الحركي يبين قدرة الرياضي على سرعة ودقة الأداء الحركي في تحقيق الهدف و الاقتصاد في بذل الجهد إذ يتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات عن طبيعة الأداء الحركي من خلال مستقبلات الحس، ثم يقوم بتحليل الحركة و يرسل الإشارات العصبية الحركية للعضلات لتنفيذ الواجب الحركي للاعب. (Othman et al., 2023)، حيث توجد مستقبلات الإحساس بالحركة في العضلات، و المفاصل، و الأوتار و هذه تمد الرياضي بالمعلومات عن نشاط الجسم و موضعه، و هي بدورها تساعد في عملية التناسق الحركي ، و يعتمد نوع المستقبلات التي يتم استثارتها على اتجاه و زاوية الحركة ، و يتم تفسير و تسجيل الإشارات التي تنقلها مستقبلات الإحساس بالحركة بالمخ مثلما يحدث مع الحواس الأخرى (Abdul Sattar, 2000) .

لأنه عندما يظهر المثير تستقبله العين ثم تبدأ العمليات الداخلية الكامنة في الرياضي حيث تنقل الأعصاب البصرية ترجمة للأشعة الضوئية من حيث لونها و شدتها و حركتها و من ثم تقوم بنقلها إلى المخ ، و من المخ تتجه الأوامر إلى الأعصاب و العضلات التي تتحرك لتؤدي الإستجابة المطلوبة كما في دراسة (AbdulRasoul et al., 2019) ويرتبط نصف الكرة الدماغية بألياف عصبية تكون جسرا وكل الأفكار والمعتقدات والامزجة والسلوكيات تنشأ داخل الدماغ والدماغ مركز التحكم في كل الجسم فهو ينسق قدرات (الشم والذوق واللمس والرؤية والسمع) (Jasim et al., 2021) ، ينقسم المخ إلى جزئين أيمن و أيسر ، و وظيفة الجزء الأيسر هي إدراك الوقت ، و التفاصيل و الأجزاء حول وجود و تسلسل و تتابع للأشياء ، أما وظيفة الجزء الأيمن من المخ فهي إدراك المكان و الإدراك الكلي ، و التزامن ، و هو مركز المهارات التصورية و الحدس و مجال الرؤية. وهناك اختبارات تطبيقية عديدة تقيس هذه المتغيرات ولكن هناك قلة بالدراسات التي تستخدم منظمة فيينا رغم حداثة ودقة قياساتها مثل دراسة (Hala, 2014) مدركات المحيط و التأزر بين الذراع و الساق وعلاقتها بالهجمة العديدة بسلاح الشيش و دراسة (Janan, 2015) السرعة الادراكية بدلالة منظومة فيينا و علاقتها بالضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة و دراسة (Muhammad, 2015) السيطرة الدماغية و علاقتها بالتردد النفسي وانماط تقدير الذات و مستوى تعلم السباحة لطلاب كلية التربية الرياضية.

و تبرز أهمية البحث في أن التأزر الحس حركي و سرعة أعصاب نصفي الدماغ مهم في أداء الحركات في الجمباز من خلال قدرة اللاعب على التوافق بالحركات و ضبط المسافة و الأزمنة في آن واحد، ومن خلال التنسيق مع عمل الجهاز العصبي لتنفيذ الحركات المطلوبة، خاصة في حالات و مواقف الحركة التي تتطلب من اللاعب التوافق و حسن التصرف و الإبداع في الأداء و هذا لا يأتي من فراغ بل عن طريق قدرة هذا اللاعب على التوافق في أداء الحركات ما بين جزء و آخر من أجزاء الجسم و حسب الحالات التي يتعرض لها. (H. A. Ameer et al., 2023)

1-2 مشكلة البحث :

عند أداء الحركات في الجمباز الفني يتعرض اللاعب في إنشاء أداء الحركة في التدريب و المنافسة إلى مشيرات متنوعة تتطلب منه استجابات سريعة ، فهو يتعامل ضمن محيط مفتوح وتركيز انتباه محدود يحتاج فيه إلى قدرة عالية للتصرف يساعده على اختيار الحل المناسب لكل مثير يواجهه ومن ثم القدرة على التصرف الحركي الأفضل ، وأداء الوقوف على اليدين على عارضة التوازن تتطلب من اللاعب مجهوداً كبيراً لأنها من الحركات التي تتطلب من اللاعب أن يتصرف بسرعة ودقة خلال الأداء للحصول على درجة عالية وفق خطط متنوعة وسريعة تعتمد في الأساس على ردود أفعال مختلفة ومركبة من اللاعب ،

و التأزر الحركي و سرعة الاعصاب نصفي الدماغ من العوامل المهمة التي تلعب دورا مهما عند أداء الوقوف على اليدين على عارضة التوازن لهذا ستقوم الباحثة بدراسة علاقتهما بأدائها لكي توضح للمدربين أهميتها ومن ثم التدريب عليها لتساهم في تطوير الأداء .

1-3 أهداف البحث : يهدف البحث إلى :

- 1- التعرف على التأزر الحركي لدى بعض لاعبي محافظات العراق بالجمباز الفني.
- 2- التعرف على سرعة أعصاب نصفي الدماغ الأيمن والأيسر من خلال اختبار مدركات المحيط في منظومة فيينا.
- 3- العلاقة بين التأزر الحركي و سرعة أعصاب الدماغ الأيمن و الأيسر و الوقوف على اليدين على عارضة التوازن الفني .

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري : لاعبو المحافظات المشاركين لاختيار لاعبي المنتخب للمتقدمين

1-4-2 المجال الزمني: من 2/10 / 2023 الى 2023/3/25

1-4-3 المجال المكاني : مختبر علم النفس جامعة بغداد وقاعات الأندية الرياضية.

1-5 تعريف المصطلحات :

التأزر الحركي: وجود وضوح في الإيقاع الحركي والتفاعل والتناسق بين المثيرات والاستجابات, وهو استخدام لعضلات الجسم معاً أو في تتابع (9) .

نصفي الدماغ : نصفي الكرة الدماغية وهما النصف الكرة الأيسر والنصف الكرة الأيمن , ويرتبط هذان النصفان بحزام من الالياف العصبية يعرف اكبرهما بالجسم الجاسي (Maryam Saleem, 2003).

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

1-2 منهج البحث:-

تم استخدام المنهج الوصفي كونه ملائماً لمشكلة البحث بأسلوب الدراسة المسحية الارتباطية .

2-2 مجتمع وعينة البحث :-

تمثل مجتمع البحث و عينته بلاعبي الجمباز لمنتخبات المحافظات المشاركين لاختيار منتخب العراق للمتقدمين الذي أقامه الاتحاد العراقي للجمباز في بغداد بتاريخ 15-18/3/2023 للموسم الرياضي 2022-2023 وقد اختارت الباحثة عينة البحث بشكل عشوائي وتمثلت (85) لاعب من مجتمع البحث البالغ (113) وبذلك تكون نسبة العينة 75% وكما يتضح من خلال الجدول (1) .

جدول (1)

يبين مجتمع و عينة البحث من لاعبي الجمباز في المحافظات

	المحافظات	مجتمع البحث	عينة البحث
1	بغداد	28	20
2	ميسان	12	10
3	البصرة	10	8
4	واسط	10	8
5	الديوانية	8	7

5	6	ذي قار	6
5	6	المثنى	7
7	10	كربلاء	8
4	5	النجف	9
3	5	الانبار	10
3	5	تكريت	11
5	8	الموصل	12
85 %75	113	المجموع	

3-2 وسائل جمع المعلومات :-

هي الوسيلة أو الطريقة التي تستطيع الباحثة بها حل مشكلتها مهما كانت تلك الادوات (عينات ، بيانات ، اجهزة) . ولتحقيق الأهداف التي وضعتها الباحثة والتي تتضمن حلاً مناسباً لمشكلة البحث وللحصول على بيانات صادقة فقد استخدمت الباحثة العديد من الادوات والاجهزة الضرورية لأداء الاختبار

- كمبيوتر - كيبورد خاص بمنظومة فيينا - استمارة درجات - عارضة التوازن - ابسطة

4-2 الدراسة الاستطلاعية :

من اجل الحصول على المعلومات الصحيحة والنتائج المضمونة للاستفادة منها عند إجراء الدراسة الرئيسية قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة خارج عينة البحث الأصلية ،من اللاعبين المتقدمين في نادي الاعظمية الرياضي في بغداد والبالغ عددهم (3) بتاريخ 3/2 / 2023 جرت هذه الدراسة في مختبر علم النفس في جامعة بغداد بالجادرية حيث تم إجراء جميع الاختبارات قيد الدراسة ، وكان الهدف من الدراسة الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة مستقبلاً وتهدف أيضاً إلى ما يأتي:-

- 1- التأكد من ملائمة منظومة فيينا لأفراد عينة البحث .
 - 2- التأكد من سلامة الأدوات المستخدمة .
 - 3- التأكد من استيعاب افراد العينة لمفردات الاختبار .
 - 4- التعرف على وقت كل اختبار .
 - 5- التعرف على كيفية تفرغ البيانات .
- 2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:-
استخدمت الباحثة الاختبارات الآتية :-

2-5-1 اختبار سرعة أعصاب الدماغ الأيمن و الأيسر / اختبارات إدراك المحيط (pp _ peripheral perception) على منظومة فيينا (8)

لقد استخدمت الباحثة اختبار إدراك المحيط ويعد هذا الاختبار جزء من منظومة اختبارات فينا المدعمة بالحاسوب (Vienna Test System) التابع لشركة شوفريد Schuhfried النمساوية. ولقد اعد هذا الاختبار كل من جير نوت شوفريدGernotSchuhfried , وجولرغبريلر Gory Prieler , وفيرنر بوير Werner Bauer, ويعد اختبار أدراك المحيط موضوعياً

لتقييم ادراك المحيط في اثناء مهمات المتابعة , وقد تم تصميم هذا الاختبار لتقييم مدى إدراك ومعالجة المعلومات المرئية المحيطة بالفرد. اذ يعد الادراك البصري الجيد ضرورة بالنسبة للعديد من الفعاليات, كما ويتكون جهاز فحص إدراك المحيط (Peripheral Perception Hardwar) من ثلاث مكونات (الجهاز الرئيسي, لوحة الاستجابة الشاملة, دواسات القدم الرقمية) ، اما المتغيرات التي يمكن قياسها ضمن اختبار إدراك المحيط المقاس بجهاز فحص (إدراك المحيط Peripheral Perception) ضمن منظومة فينا فهي كثيرة ولكن تم قياس جزء من هذه المتغيرات ذات العلاقة بهذا البحث فقط .

2-5-2 اختبار التآزر الحركي :-

وتستعمل هنا ردود الافعال الصحيحة فقط من اجل حساب متوسط التآزر الحركي وذلك عن طريق استخراج الوسط الحسابي لكل متوسطي التآزر للمثير (محسوبا بمائة جزء من الثانية) من جهة اليمين ومن جهة اليسار.

2-5-3 الوقوف على اليدين على عارضة التوازن:-

استخدمت الباحثة الدرجة الممنوحة للاعب من خلال المنافسة الرياضية لبطولة العراق لاختيار منتخب العراق للمتقدمين وقد حولتها الباحثة من (10) لسهولة التعامل مع هذه الدرجة.

2-6 الدراسة الرئيسية: -

اجرت الباحثة الدراسة الرئيسية بتاريخ 15-18/3/2023 وتم اجراء هذه التجربة في المختبر النفسي التابع الى مركز البحوث النفسية في جامعة بغداد الذي يعد أول مختبر نفسي معاصر من نوعه في العراق.

2-7 الوسائل الاحصائية: -

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية التالية:-

1- الوسط الحسابي 2- الانحراف المعياري 3- معامل الارتباط

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و أصغر قيمة و أكبر قيمة لسرعة أعصاب الدماغ

الأيمن والأيسر للاعبي الجمناستك

المتغيرات	المعالجات		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اصغر قيمة	اكبر قيمة
	سرعة اعصاب الدماغ الأيمن	سرعة اعصاب الدماغ الايسر				
1	سرعة اعصاب الدماغ الأيمن	0.73	0.09	0.58	0.95	
2	سرعة اعصاب الدماغ الايسر	0.72	0.11	0.56	0.94	

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وأصغر قيمة وأكبر لمتغير التآزر الحركي

المعالجات المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اصغر قيمة	اكبر قيمة
التآزر الحركي	0.74	0.11	0.54	0.94

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وأصغر قيمة وأكبر قيمة للوقوف على اليدين

على عارضة التوازن

المعالجات المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أصغر قيمة	أكبر قيمة
الوقوف على اليدين على عارضة التوازن	8.7	0.94	7.00	10,00

جدول (5)

يبين معامل الارتباط بين سرعة اعصاب الدماغ (الايمن والايسر) والوقوف

على اليدين على عارضة التوازن

المتغير	قيمة R المحسوبة	قيمة R الجدولية
الوقوف على اليدين على عارضة التوازن	0.57	0.273
سرعة أعصاب الدماغ الأيسر و الأيمن	0.55	

جدول (6)

يبين معامل الارتباط بين التآزر الحركي الوقوف على اليدين على عارضة التوازن

المتغير	قيمة R المحسوبة	قيمة R الجدولية
الوقوف على اليدين على عارضة التوازن	0.83	0.273
التآزر الحركي		

3-2 مناقشة النتائج :-

يتضح من الجداول (2،3،4) تتمتع عينة البحث من لاعبي المحافظات بالجمناستك الفني بدرجة متوسطة في التآزر الحركي وامتلاكهم درجة عالية في حركة الوقوف على اليدين على عارضة التوازن وبذلك تكون الباحثة قد اجابت عن التساؤل الأول والثاني للبحث، لقد ظهر من خلال الجدول (5 ، 6) أن نتائج التطبيق الإحصائي للأرتباط بين سرعة أعصاب الدماغ الأيمن و الوقوف على اليدين على عارضة التوازن معنوية إذ كان معامل الارتباط (0.55-0.57) وهي اكبر من قيمتها الجدولية وبالغلة (0,273) ويتجلى ذلك من خلال عمل أعصاب الدماغ الأيمن وتأثيره الايجابي لان اللاعب قد وصل الى مرحلة المستوى العالي من الأداء من خلال التدريب والاستمرار في ذلك وبالتالي اصبحت لديه القدرة على التفكير والتحليل بما سيفعله في الأداء التالي من المهارات كون رياضة الجمباز تعتبر من الألعاب الفردية كما "يمكن استخدام النصف الايمن في التفكير والتحليل قبل أو بعد الاداء الرياضي" . وان استخدام الجزء الايمن من المخ يعتبر ايجابي سواء أكان ذلك قبل وبعد الاداء "يستخدم النصف الأيمن بطريقة ايجابية قبل وفي بعض الاحيان بعد حركة محدودة أوفي أي وقت مهما كانت الفترة الزمنية المتاحة بين التفكير والأداء" (Othman et al., 2023)، إن هذه العلاقة المترابطة ما بين الوقوف على اليدين على عارضة التوازن وسرعة أعصاب الدماغ الأيسر ناتجة من خلال عمل الجزء الأيسر من المخ الذي يلعب الدور الكبير في ذلك إذ أنه ساهم في تطوير طريقة واستراتيجية المنافسة لأنه يعمل على تزويد اللاعب بالإيعازات والمعلومات التي يحتاجها من خلال ارسال الإيعازات الى اجزاء الجسم وبالتالي القيام بعمل الحركات والمهارات المطلوب تنفيذها "النصف الأيسر يستخدم في تعلم المهارات الجديدة وتصحيح الأخطاء وتطوير استراتيجية المنافسة , وهو يعمل على أمداد اللاعب بالمعلومات خطوة بخطوة تساعد على توجيه جسم الإنسان الى نوع وتسلسل الحركات المطلوب تنفيذها" (J. M. Ameer & Khalil, 2022).

4- الاستنتاجات والتوصيات:-

4-1 الاستنتاجات:-

توصلت الباحثة الى عدة استنتاجات وهي:-

- 1- تمتعت عينة لاعبي الجمناستك بدرجة متوسطة في مدركات المحيط (سرعة أعصاب الدماغ الأيمن والأيسر) .
- 2- يمتلك لاعبي الجمناستك درجة جيدة من التآزر الحركي .
- 3- لمدركات المحيط (سرعة أعصاب الدماغ الأيمن والايسر) دور كبير في اداء الوقوف على اليدين على عارضة التوازن
- 4- للتآزر الحركي أهمية كبيرة في أداء الوقوف على اليدين على عارضة التوازن.

4-2 التوصيات :-

- 1- الاهتمام بمدركات المحيط من قبل المدربين لغرض تطوير مستوى الأداء في الوقوف على اليدين على عارضة التوازن
- 2- الاهتمام بالتآزر الحركي لما له من أهمية في مستوى الأداء المهاري للوقوف على اليدين على عارضة التوازن.
- 3- البحث في مدركات المحيط الأخرى والتعرف على علاقتها بمستوى أداء حركات الجمناستك .
- 4- تشجيع الباحثين في ميادين التعلم الحركي على استعمال منظومة فيينا وباقي المنظومات لغرض الاستفادة منها.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي المحافظات المشاركين لاختيار لاعبي المنتخب للمتقدمين.

تضارب المصالح

تعلمن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح.

References

- Abdul Sattar, J. A.–D. (2000). *Physiology of mental processes and sports* (p. 144).
- AbdulRasoul, T. H., Aldewan, L. H., & Muslim, A. J. (2019). Effect of Daniel 's model in teaching basic skills of football halls. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *58*, 11–25. <https://www.iasj.net/iasj/article/171095>
- Ameer, H. A., Muslim, A. J., & Abdullah, H. (2023). The Effect of High Temperatures on Some Functional Indicators and The Sharpness of Attention for the Players of the Basra City Team with the Fencing Epee Weapon Journal of Studies and Researches of Sport Education. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *33*(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.403>©Authors
- Ameer, J. M., & Khalil, I. S. A.–H. (2022). The effect of exercises using the method of learning for mastery and performance simulation tools in developing the skills of standing on the hands and the human wheel for the floor movements carpet in the artistic gymnastics for men. *Sciences Journal Of Physical Education* , *15*(5), 460–473. <https://www.iasj.net/iasj/article/261168>
- Hala, K. (2014). *Perceptions of circumference and synergy between the arm and leg and their relationship to a numerical attack with a weapon Al–Sheesh* [Master's Thesis]. University of Basra.
- Othman, I. A., Mohamed, L. H., & Shabib, S. S. (2023). The effect of Top Play and Top Sport cards using recreational games in developing children's creative abilities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *33*(2), 33–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.466>
- Janan, N. A.–J. (2015). Perceptual speed in terms of the Vienna system and its relationship to the Qatari smash hit in volleyball. *Journal of Sports Sciences, College of Physical Education and Sports Sciences, University o Babe*, *8*(27), 124–136. <https://doi.org/https://doi.org/10.26400/sp/27/11>
- Jasim, nafi H., Mohammed, F. D., & Ameer, J. M. (2021). Using an educational curriculum to develop some of the educational and motor abilities of students learning and teaching. *Turkish*

Journal of Physiotherapy and Rehabilitation, 3(32), 9.

<https://www.researchgate.net/publication/377808196>

Maryam Saleem. (2003). *The Psychology of Learning* (1st edition, p. 561). Arab Nahda Printing House.

Muhammad, A. H. T. (2015). Brain control and its relationship to psychological frequency, self-esteem patterns, and the level of learning to swim for students of the College of Physical Education. *Journal of the College of Physical Education and Sports Sciences*, 1(9).

Othman, A. A., Jassim, N. H., & Ameer جابر Mushref. (2023). The speed of motor response among players of first-class clubs in Anbar Governorate and its relationship to the performance of the skill of receiving the serve for the volleyball player (libero). *Kufa Journal Physical Education Sciences*, 1(6), 539–555. <https://www.iasj.net/iasj/article/273090>



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of special exercises using weights in developing the explosive ability of the limbs and improving the level of skill performance on the artistic gymnastics jumping table for men

Jasim Nafi Hummadi¹ ✉ 
Anbar University / College of Physical Education and Sports Sciences^{1,2}

Mohammed Merie Naser² ✉
Anbar Education Directorate³ ✉

mohammed falah dawood

Article information

Article history:

Received 2/2/2024

Accepted 4/3/2024

Available online 15,mar,2024

Keywords:

weight training, explosive strength,
jumping table device ,gymnastics



website

Abstract

The research aims to identify the effect of exercises using weights on developing the explosive ability of the legs and arms and improving the level of skill performance on the artistic gymnastics jumping table for men. The researchers used the experimental approach in a single-group design, and the research sample represented the Anbar Education National Team players for the year (2023-2024). They numbered (10) players, aged between (13-15) years. Carrying out special exercises for (8) weeks, with (24) training units, and for three days a week (Sunday, Tuesday, Thursday), and the researchers used statistical methods appropriate to process the results, Therefore, the researchers concluded that exercises using weights had a positive role in developing the special explosive ability of the legs and arms, as well as improving the level of skill performance. Accordingly, the researchers recommend the necessity of using exercises specially using weights in developing special physical abilities (the explosive ability of the legs and arms) and improving the level of Skill performance.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



أثر تمارين خاصة باستخدام الأثقال في تطوير القدرة الانفجارية للأطراف وتحسين مستوى الأداء المهاري على جهاز طاولة القفز بالجمناستك الفني للرجال

✉ محمد فلاح داود³
مديرية تربية الانبار³

✉ محمد مرعي ناصر²

✉ جاسم نافع حمادي¹ 
جامعة الأنبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على أثر التمارين الخاصة باستخدام الأثقال على تطوير القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين وتحسين مستوى أداء المهارات على جهاز طاولة القفز بالجمناستك الفني للرجال، حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وتمثلت عينة البحث بلاعبين منتخب تربية الأنبار للعام (2023-2024) والبالغ عددهم (10) لاعبين، تتراوح أعمارهم ما بين (13-15) سنة، استمر تنفيذ التمارين الخاصة لمدة (8) أسابيع وبواقع (24) وحدة تدريبية، ولثلاثة أيام في الإِسبوع (الأحد، الثلاثاء، الخميس)، استعمل الباحثون الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج، لذا توصل الباحثون الى أن التمارين الخاصة باستعمال الأثقال كان لها دور إيجابي في تطوير القدرة الانفجارية الخاصة للرجلين والذراعين وكذلك تحسين مستوى الأداء المهاري، وبناءً على ذلك يوصي الباحثون بضرورة استعمال التمارين الخاصة باستعمال الأثقال في تطوير القدرات البدنية الخاصة (القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين) وتحسين مستوى الأداء المهاري.

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام : 2024/2/2

القبول : 2024/3/4

التوفر على الانترنت: 15 اذار، 2024

الكلمات المفتاحية :

تدريبات الأثقال، القدرة الانفجارية، جهاز طاولة القفز، جمناستك

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

تعددت طرائق وأساليب التدريب الرياضي التي تهدف إلى تطوير مستوى أداء اللاعبين والوصول إلى أعلى المستويات في الأنشطة المختلفة، فتتعدد واختلقت هذه الطرائق والأساليب التدريبية لما لها من فاعلية كبيرة جداً، فبدأ المدربون والمختصون باستخدام أساليب مبتكرة للارتقاء بمتطلبات المهارة الحركية الخاصة بكل رياضة، ففي رياضة الجمناستيك الفني هناك متطلبات خاصة لكل جهاز، وهذه المتطلبات يمكن ان تتركز بصورة كبيرة في قدرات بدنية خاصة، يعتمد عليها اللاعب في أداء الواجبات الحركية، والحصول على تلك القدرات البدنية يتطلب عملاً متواصلًا، وأساليب تدريب فعالة (Al-Diwan, 2009) لتطويرها إلى ان لاعب الجمناستيك يجب ان يكون محافظاً على لياقته بكفاءة عالية للقيام بالعمل العنيف من خلال ما يملكه من مظاهرها البدنية والحركية، إذ أن الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يضمن له النجاح في التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على عناصر اللياقة البدنية المطلوبة.

لذا فمن الأهمية بمكان ان يختار الباحثون الأسلوب الأمثل والأكثر ملاءمة لتطوير الجوانب البدنية، حيث ان أساليب تطوير القدرة العضلية لها أهمية خاصة في تحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين، وتشير العديد من الدراسات ان اسلوب استخدام الأثقال يعتبر من أهم الأساليب في تطوير القدرة العضلية، "فالتدريب بالأثقال هو أسلوب للتمرينات البنائية يتم باسعمال الأوزان الحرة أو بأجهزة خاصة صممت لهذا الغرض من اجل زيادة القدرة العضلية وتحسين مظهر الشكل مع الناشئين" (Kayed & Youssef, 2019) ويرى الباحثون أن تحقيق الفوز والإنجاز في رياضة الجمناستيك الفني مرتبط بتمتية وتطوير القدرات البدنية الخاصة التي تخدم الجانب المهاري، حيث تعتبر القدرة الانفجارية من أهم القدرات البدنية الخاصة، لما لها من تأثير كبير على إنجاح الأداء المهاري (Israa Hussein Ali et al., 2019)

اذ انه عند استخدام تدريبات الأثقال مع الناشئين يجب الأخذ بعين الاعتبار بعض النقاط الهامة منها: التنمية المتوازنة لجميع المجموعات العضلية للناشئ، واستخدام الانقباض العضلي التقصيري لتنمية القدرة العضلية لديهم، وان تكون المقاومات المستخدمة في التدريبات دون القصوى (Jalal & Lamyaa, 2013)، كون ان هذه الفئة تحتاج الى تعامل خاص وان استخدام تدريب الأثقال بشكل خاطئ يمكن ان يتسبب بحدوث إصابة للاعب، حيث ان من أهم شروط تطوير القدرة الانفجارية ضرورة استخدام الأوزان الثقيلة، التي تؤدي الى زيادة ردود الفعل المرتدة من أجهزة المستقبلات الحسية كأجسام جولجي وبالتالي الزيادة في تحسين تزامن اطلاق الوحدات الحركية مما ينعكس على زيادة قوة الوثب لأعلى (Aldewan et al., 2013)

وبناءً على ما تقدم تظهر أهمية البحث في الدور الهام الذي يلعبه التدريب بالأثقال في تطوير الجوانب البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهاري، وهذا ما دفع الباحثون للخوض في هذه الدراسة من خلال استخدام التدريب بالأثقال لتطوير القدرة الانفجارية وتحسين مستوى الأداء المهاري على جهاز طاولة القفز بالجمناستيك الفني للرجال.

1-2- مشكلة البحث

تعد القدرات البدنية الخاصة من أهم المتطلبات التي يجب توافرها بلاعب الجمناستيك الفني من أجل الارتقاء إلى أعلى مستوى ممكن، خاصة ان مهارات جهاز طاولة القفز تحتاج بشكل كبير إلى هذه القدرات وخاصة القدرة الانفجارية، كون ان كل مهارات هذا الجهاز تعتمد على القفز والارتكاز، وكل مهارة تتكون من (6) مراحل هي: (الركضة التقريبية، ضرب القفاز، الطيران الأول، الارتكاز، الطيران الثاني، الهبوط) فنجد انه في المرحلة الثانية

يحتاج اللاعب الى القدرة الانفجارية للرجلين، وفي المرحلة الرابعة يحتاج الى القدرة الانفجارية للذراعين لتحقيق الارتفاع المطلوب لأداء المهارة، ومن خلال خبرة الباحثون المتواضعة كونه مدرسا لمادة الجمناستك الفني ومتابعته لأفراد عينة البحث لاحظ ان هناك انخفاض في مستوى الأداء المهاري من خلال ضعف قدرة اللاعبين على الطيران المناسب لأداء المهارة، ويعتقد الباحثون ان سبب ذلك هو هبوط في مستوى القدرات البدنية وخاصة القدرة الانفجارية، وهذا ما دفع الباحثون للخوض في دراسة هذه المشكلة ومحاولة حلها من خلال استخدام تمارين خاصة باستخدام الأثقال في تطوير القدرة الانفجارية للأطراف وتحسين مستوى الأداء المهاري لأفراد عينة البحث.

1-3-3- هدف البحث

1. التعرف على أثر التمارين الخاصة باستخدام الأثقال في تطوير القدرة الانفجارية للأطراف للاعبين منتخب تربية الأنبار بالجمناستك الفني للرجال.
2. التعرف على أثر التمارين الخاصة باستخدام الأثقال في تحسين مستوى الأداء المهاري على جهاز طاولة القفز بالجمناستك الفني للرجال.

1-4-4- فرضا البحث

1. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرة الانفجارية للأطراف للاعبين منتخب تربية الأنبار بالجمناستك الفني للرجال.
2. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد الدراسة.

1-5-5- مجالات البحث

- 1-5-1- المجال البشري: لاعبو منتخب تربية الأنبار بالجمناستك الفني ضمن الفئة العمرية من (13-15) سنة، للعام الدراسي (2023-2024).

1-5-2- المجال الزمني: للمدة من (2023/4/25) ولغاية (2023/7/2).

1-5-3- المجال المكاني: القاعة الداخلية المغلقة في حي المعلمين/قضاء هيت/محافظة الأنبار.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1- منهج البحث

استعمل الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي نظراً لملاءمته وطبيعة وإجراءات هذه الدراسة وأهدافها.

2-2- مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع من البحث من لاعبو منتخب تربية الأنبار بالجمناستك الفني للعام الدراسي (2023-2024)، والبالغ عددهم (12) لاعباً، تتراوح أعمارهم ما بين (13-15) سنة، والمسجلين بشكل رسمي في مديرية تربية الأنبار، أما عينة البحث فقد كانت باختيار (10) لاعبين من مجتمع الأصل، والذين يمثلون ما نسبته (83%) من العدد الكلي، كون ان لاعبين اثنين منعتهم الإصابة من الاشتراك في التجربة، وقد تأكد الباحثون من تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمل التدريبي)، من خلال النتائج التي كانت محصورة بين $(1 \pm)$.

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية الانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء

المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	147.7	3.94	147.5	0.15
الكتلة	كغم	48.6	3.13	49	-0.38
العمر الزمني	سنة	14.3	0.57	14.4	-0.42
العمر التدريبي	شهر	18.7	1.56	18.5	0.38

2-3- الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

(ساعة إيقاف، حاسبة شخصية نوع dell، ميزان طبي، جهاز طاولة القفز، شريط قياس متري، أثقال مختلفة الأوزان، مصطبة تدريب، الملاحظة والتجريب، الاختبارات، الشبكة المعلوماتية الأنترنت، استمارات تقييم الأداء، استمارات آراء الخبراء، فريق العمل المساعد).

2-4- الاختبارات المستخدمة في البحث

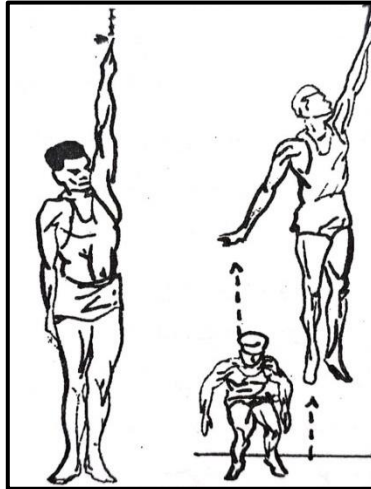
أولاً: اختبار القفز العمودي من الثبات (Hassanein, 2004)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين

الأدوات المستخدمة: سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بمقدار

(150) سم، على ان تدرج بعد ذلك من (151-400) سم، المغنيسيوم.

مواصفات الأداء: يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المغنيسيوم، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة عاليا بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عاليا على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض، وان تكون الكتفين بمستوى واحد، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه، من وضع الوقوف يمرحج المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما خلفا مع ثني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتهما أماما عاليا مع الفرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها، كما في الشكل أدناه.



شكل (1)

يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات

التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة الانفجارية، مقاسة بالسنتيمتر.

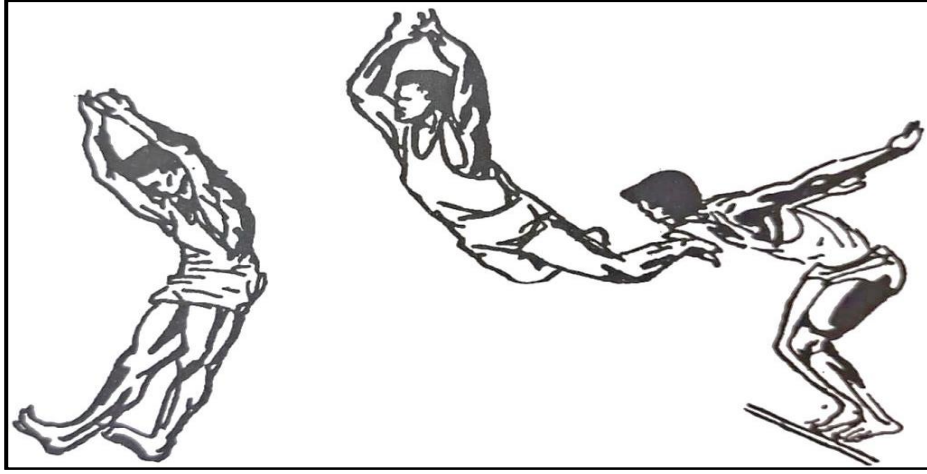
ثانياً: اختبار القفز العريض من الثبات (Hassanein, 2004)

الغرض من الاختبار: قياس القدة الانفجارية للرجلين.

الأدوات المستخدمة: أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط

البداية.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً، تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة، كما في الشكل أدناه.



شكل (2)

اختبار القفز العريض من الثبات

توجيهات:

1. تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض).
2. في حالة ما إذا اختل المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها.
3. يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.
4. للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

ثالثاً: اختبار دفع الكرة الطبية (Allawi & Radwan, 1994)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للذراعين.

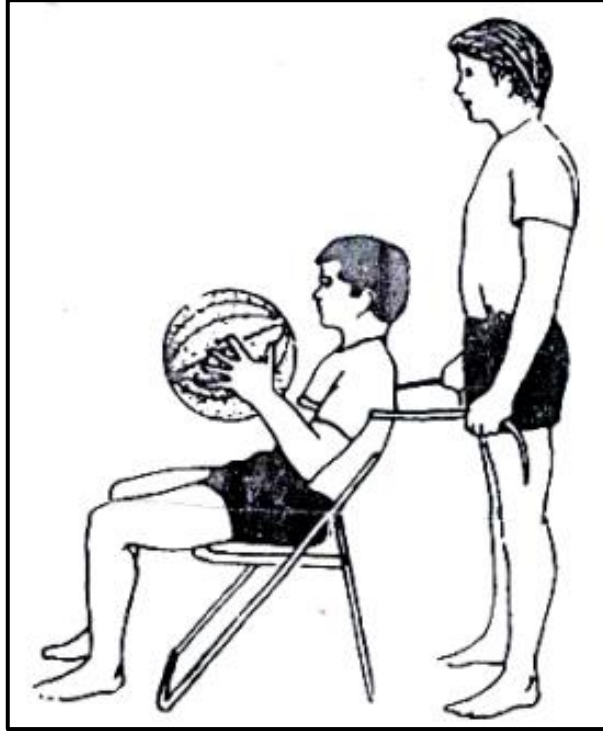
الأدوات المستخدمة: مكان مستوى حبل صغير، كرات طبية زنة الواحدة (3) كجم، كرسي، عدد مناسب

من الرايات والأعلام، شريط قياس.

مواصفات الاختبار: يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام

الصدر، وتحت مستوى الذقن، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي، يوضع حول صدر المختبر

حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم، وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة، بعدها تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط، كما في الشكل أدناه.



شكل (3)

يوضح اختبار رمي الكرة الطبية

التسجيل: يعطى للمختبر ثلاث محاولات متتالية، يعطى محاولة واحدة تدريبية، ويسجل افضل محاولة للمختبر.

2-5- التجربة الاستطلاعية

- قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق (2023/4/25)، على عينة مكونة من (4) لاعبين من نفس عينة البحث، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية:
1. معرفة سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة.
 2. التعرف على المدة الزمنية اللازمة لتنفيذ الاختبارات لجميع اللاعبين.
 3. معرفة كفاية فريق العمل المساعد.
 4. التأكد من إمكانية تطبيق أفراد عينة البحث لمفردات الاختبارات.
 5. معرفة مدى مناسبة الوحدات التدريبية لجميع اللاعبين والوقت المناسب لتنفيذ الوحدات التدريبية.
 6. التعرف على أكثر المشاكل التي يمكن أن تواجه الباحثون خلال تنفيذ التجربة.

2-6- إجراءات البحث الميدانية

2-6-1- الاختبار القبلي

بعد التأكد من صدق الاختبارات وإمكانية تطبيقها من قبل أفراد عينة البحث، قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث وذلك يوم الإثنين الموافق (2023/5/1) في تمام الساعة الرابعة عصراً وعلى القاعة الداخلية المغلقة بحي المعلمين في قضاء هيت وبمساعدة فريق العمل المساعد، حيث تم إجراء

الاختبارات المهارية لجهاز طاولة القفز، وذلك من خلال تصوير الأداء وعرضه على أربعة محكمين* قاموا بتقييم أداء اللاعبين حيث تم حذف أعلى وأدنى درجتين وجمع الدرجتين الوسطيتين وتقسيمهما على اثنين لاستخراج الدرجة النهائية لأداء اللاعب، ثم بعدها تم إجراء اختبارات القدرات البدنية.

2-6-2- تجربة البحث الرئيسية

قام الباحثون بإعداد برنامج تدريبي باستخدام الأثقال لتطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين وتحسين مستوى أداء المهارات على جهاز طاولة القفز بالجمناستيك الفني، حيث قام الباحثان بالاستعانة بالعديد من المصادر العلمية ذات الصلة والرجوع الى العديد من الدراسات من أجل إعداد التمرينات الخاصة بصورته الأولية، وبعدها تم عرضه على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال، حيث تم إجراء بعض التعديلات على البرنامج وأصبح جاهزاً للتطبيق، بعدها قام الباحثون بتطبيق التمرينات الخاصة على عينة البحث لمدة (8) أسابيع وذلك من يوم الخميس الموافق (2023/5/4) ولغاية يوم الخميس الموافق (2023/6/29)، ويواقع (24) وحدة تدريبية وثلاثة أيام في الإِسبوع (الأحد، الثلاثاء، الخميس)، ومدة كل وحدة تدريبية (35) دقيقة من الجزء الرئيس للوحدة التدريبية، ينظر ملحق (3).

- ✓ التأكد من ان بيئة الممارسة هادئة وتحقق درجة عالية من الأمان للاعبين.
- ✓ مستوى التمرينات يكون مناسب لكل مرحلة من مراحل التجربة.
- ✓ مراعاة مبدأ التدرج في إعطاء التمرينات من السهل الى الصعب.
- ✓ التأكيد على أداء الإحماء بشكل يتلاءم مع طبيعة المجهود البدني.
- ✓ قبل البدء بتنفيذ التجربة قام الباحثون بتقديم شرح كافي أمام جميع اللاعبين عن أهداف هذه الدراسة والغرض منها، وبيان أهمية التمرينات الخاصة باستخدام الأثقال، ودورها المهم في الوحدات التدريبية.
- ✓ إعطاء مجموعة من التمرينات الخاصة بالإطالة والمرونة في بداية الوحدات التدريبية الأولى لتهيئة العضلات المشاركة في الأداء.
- ✓ تم استخدام (33) تمرين ركزت في معظمها على عضلات الرجلين والذراعين.

2-6-3- الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث، وذلك يوم الأحد الموافق (2023/7/2) في تمام الساعة الرابعة عصراً، على القاعة الداخلية المغلقة في حي المعلمين في قضاء هيت، وحرص الباحثون على استخدام نفس الأجهزة والأدوات التي استخدمت في الاختبار القبلي.

2-7- الوسائل الإحصائية

استعان الباحثون بالبرنامج الإحصائي (Spss. V.29) لمعالجة نتائج البحث

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القلبية والبعديّة للقوة الانفجارية للرجلين والذراعين لعينة

البحث

(*) ملحق (1)

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبارات القلبية والبعدية للقوة الانفجارية

دلالة الفروق	Sig.	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	القدرات البدنية
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	11.19	3.67	32.2	3.23	29.1	سنتيمتر	اختبار القفز العمودي
معنوي		11.72	6.2	1.39	5.86	1.35	متر	اختبار القفز العريض
معنوي		4.86	0.31	2.6	0.36	2.37	متر	اختبار رمي الكرة الطبية

مناقشة النتائج

يتبين من الجدول (2) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية لمجموعة البحث في متغيرات القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ولصالح الاختبارات البعدية، حيث كانت قيمة (t) المحسوبة في جميع الاختبارات البدنية أكبر من القيمة الجدولية، ويعزو الباحثون هذه الفروق الى تأثير التمرينات الخاصة باستخدام الأثقال لتطوير القدرات البدنية الخاصة، (Othman et al., 2023) حيث احتوى التمرينات الخاصة على تمرينات حديثة ونوعية مبنية على أسس علمية، وحرص الباحثون على مراعاة مكونات الحمل التدريبي خلال تطبيق التمرينات على أفراد مجموعة البحث، حيث اشتمل البرنامج على تمرينات باستخدام الأثقال والأجهزة والأدوات المتطورة داخل صالة اللياقة البدنية، كما ساعد تكرار التمرينات بشكل يتناسب مع قدرات وإمكانات عينة البحث الى تطوير القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين بصورة مناسبة، حيث أشار ان تدريبات رفع الأثقال هي من التدريبات الصعبة ولكنها تحقق قيمة للجهد البدني المبذول، اذ تعمل على تطوير القدرات الخاصة، ومن أهمها هي القدرة الانفجارية وبشكل خاص الجزء السفلي من الجسم ان تدريبات رفع الأثقال تؤدي الى تزايد القدرة العضلية فتصبح عضلاتك اكثر قوة وكفاءة نتيجة الضغط الواقع عليها عند رفع الثقل (Kadhim et al., 2021).

كما يرى الباحثون أن التحسن الذي حدث لدى أفراد مجموعة البحث في الاختبار البعدي وتميزه عن الاختبار القبلي، يعود إلى تنفيذ أفراد العينة للبرنامج التدريبي ومفرداته بشكل منتظم طيلة مدة التجربة والذي بني على أسس علمية تراعي مبادئ التدريب الرياضي الحديث في تنمية القدرة الانفجارية أن تطوير القدرة الانفجارية ينبثق من تدريبات خاصة تدعى بتدريبات رفع الأثقال، اذ تحقق هذه التدريبات فوائد كثيرة لجميع المستويات بالنسبة للاعبين، وان العمل على هذه التدريبات سوف يحقق إنتاج القدرة الانفجارية، وان هذه القدرة يكون لها فوائد خاصة موجّهة ضمن القدرة الخاصة بالأداء كما أن طبيعة التمرينات التي تم تطبيقها على أفراد عينة البحث استهدفت العضلات العاملة للأطراف السفلى والعليا.

3-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمهارات الحركية لعينة البحث

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبارات القبلية والبعديّة لمهارات جهاز طاولة القفز

دلالة الفروق	Sig.	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات الحركية
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	7.84	0.99	6.1	0.91	4.2	درجة	مهارة القفزة العربية
معنوي		7.58	0.63	5.8	0.67	3.7	درجة	مهارة قفزة اليدين الأمامية

مناقشة النتائج

يتبين من الجدول (3) الخاص بنتائج الاختبارات المهارية ان هناك فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث في المهارات الحركية ولصالح الاختبارات البعديّة، حيث ان قيمة (t) المحسوبة في الاختبارات المهارية أكبر من القيمة الجدولية، ويعزو الباحثون هذا الفرق المعنوي فاعلية التمرينات الخاصة الخاص بتدريبات الأثقال التي استعملها الباحثون، والتي أدت الى تحسن أهم متطلبات الأداء المهاري، حيث أن أسلوب التدريب بالأثقال يمثل جانباً مهماً في إعداد لاعبي الجمناستك الفني وعلى جميع المستويات لما له من أهمية كبيرة في تطوير القدرات البدنية الخاصة وفي مقدمتها القدرة العضلية، لما لها من أهمية كبيرة في إنجاح متطلبات الأداء المهاري، إذ ان نجاح تمارين التكنيك تتعلق بمستوى تطور وتنمية القدرات البدنية، ويعزو الباحثون هذه الفروق المعنوية إلى أن مهارات جهاز طاولة القفز يحتاج الى قوة عضلية كبيرة وجهد متواصل لتحسين متطلبات الأداء المهاري من خلال تدريبات الأثقال والتي كانت ضمن التمرينات الخاصة، إذ ان تطور القدرة الانفجارية ساهم في تحسن الأداء المهاري، إذ أن القدرة العضلية لها أثرها وأهميتها في أنواع الأنشطة التي تتطلب التغلب على مقاومة كالجماز في حركات القوة ك(الأوضاع الثابتة، حركات الرفع، حركات الخفض)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1- الاستنتاجات

1. أن التمرينات الخاصة باستخدام الأثقال كان لها دور إيجابي في تطوير القدرة الانفجارية الخاصة للرجلين والذراعين.
2. أن التمرينات الخاصة باستعمال الأثقال كان لها دور إيجابي في تحسين مهارتي القفزة العربية وقفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز بالجمناستك الفني للرجال.
3. الوثب العمودي من الثبات كان من أكثر متغيرات القدرة الانفجارية تطوراً لدى أفراد عينة البحث.
4. مهارة القفزة العربية كانت من أكثر متغيرات الأداء المهاري تحسناً لدى أفراد عينة البحث.

4-2- التوصيات

1. ضرورة استعمال تدريبات الأثقال في تطوير القدرات البدنية الخاصة (القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين).
2. تعميم نتائج الدراسة الحالية على منتخبات مديرية تربية الأنبار بالجمناستك الفني للرجال، لغرض الاستفادة منها في إعداد البرامج التدريبية للاعبين.

3. إجراء دراسات مشابهة على أجهزة الجمناستيك الفني الأخرى لمعرفة فاعلية التمرينات الخاصة باستخدام الأثقال على القدرات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهاري.
4. إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة لاعبو منتخب تربية الأنبار بالجمناستيك الفني ضمن الفئة العمرية من (13-15) سنة، للعام الدراسي (2023-2024).

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Aldewan, L. H., Abdul-Sahib, H. M., & al-Mayahi, S. J. K. (2013). Platform impact media super overlap (Alhiebermedia) to learn the effectiveness of the long jump for the Deaf Mute. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 36, 27–41. <https://www.iasj.net/iasj/article/94541>
- Al-Diwan, L. H. M. (2009). *Effective methods in teaching physical education*. Al-Nakhil Press. <https://www.researchgate.net/publication/376409835>
- Allawi, M. H., & Radwan, M. N. al-D. (1994). *Motor Performance Tests* (3rd edition). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Hassanein, M. S. (2004). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Othman, I. A., Mohamed, L. H., & Shabib, S. S. (2023). The effect of Top Play and Top Sport cards using recreational games in developing children's creative abilities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2), 33–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.466>
- Israa Hussein Ali, LAMYAA HASAN MUHMMED AL-DEWAN, & Firas Hassan Abdel Hussein. (2019). The effect of using the Closemire model according to the cognitive method (impulsive versus speculative)In learning some skills with gymnastic on a device Balance beam for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 59, 11–27. <https://www.iasj.net/iasj/article/182617>
- Jalal, A. Z. K., & Lamyaa, H. A. (2013). Find extract Impact multimedia system integrated collaborative learning style in the education of the technical performance of the elevation jerk and the cognitive level of weightlifting. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35, 9–25. <https://www.iasj.net/iasj/article/91094>
- Kadhim, M. A. A., Abd Fares, M. N., & AL-DEWAN, L. H. M. (2021). The educational bag by the method of self-competition and its impact on learning skill performance And the achievement of discus throwing for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 68, 11–22. <https://www.iasj.net/iasj/article/213162>
- Kayed, M. M., & Youssef, I. A. (2019). *The effect of using a weight training program on developing explosive strength and the level of skill performance among handball players in Bethlehem Governorate* [Published research]. Faculty of Physical Education.

ملحق (1)

يبين أسماء السادة المحكمين

ت	اللقب العلمي والأسم	مكان العمل	التخصص
1	أ.د. سندس محمد سعيد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار	تعلم حركي/جمناستك فني
2	أ.م.د. جمال سكران حمزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد	تأريخ/جمناستك فني
3	أ.م.د. أوراس قاسم محمد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار	تدريب رياضي/جمناستك فني
4	م.د. أمير جابر مشرف	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار	تعلم حركي/جمناستك فني

ملحق (2)

يبين أسماء الخبراء والمختصين

ت	اللقب العلمي والأسم	مكان العمل	التخصص
1	أ.د. وليد خالد حمادي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار	تدريب رياضي/ساحة وميدان
2	أ.د. عدنان فدعوس عمر	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار	تدريب رياضي/كرة قدم
3	أ.د. ليث محمد حسين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة	تعلم حركي/جمناستك فني
4	أ.م.د. غازي لفته حسين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة	طرائق تدريس/جمناستك فني
5	أ.م.د. أنمار عطشان خركان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار	تدريب رياضي/جمناستك فني

ملحق (3)

نموذج لوحدّة تدريبيّة

المكان: القاعة الداخلية المغلقة لحي المعلمين							الإسبوع: الأول		
الفئة وعدد اللاعبين: فئة المبتدئين (10) لاعبين							الوحدة التدريبية: (1 - 2 - 3)		
هدف الوحدة: تطوير القدرة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى							اليوم والتاريخ:		
الأدوات المستعملة: مصطبة، دمبلصات							زمن الوحدة: (120) دقيقة		
القسم	ت	التمرين	زمن الأداء	التكرار	المجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للتمرين
التدريب	1	(وقوف، الذراعان أماماً، مسك ثقيل) تبادل عمل حركات ثني ومد للأمام	5 ثا	2	2	40 ثا	60 ثا	20 ثا	2.66 د
	2	نفس التمرين السابق مع عمل حركات ثني ومد للأعلى	10 ثا	3	2	75 ثا	90 ثا	60 ثا	7.5 د
	3	(جلوس على مقعد، الذراعان جانباً) تبادل عمل حركات تبعيد وتقريب الذراعين عن محور الجسم وللجانب	20 ثا	3	2	85 ثا	90 ثا	90 ثا	9.16 د
	4	(وقوف، الذراعان أماماً، مسك ثقيل) تبادل عمل حركات تبعيد وتقريب عن محور الجسم للأمام	15 ثا	3	2	85 ثا	90 ثا	90 ثا	8.66 د
	5	(وقوف، ثني الجذع، مسك ثقيل) تبادل عمل حركات ثني ومد للأعلى وللأسفل	15 ثا	3	2	85 ثا	90 ثا	90 ثا	8.66 د
		المجموع							36.64 د



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of self-regulated learning according to dual coding in improving reflective thinking and the performance of the skills of blocking the wall and defending the court in volleyball

Zina Hassan amr ¹ 

Yasser Muhammad Mahmoud ² 

Samir Muhammad Mahmoud ³ 

Ibn Sina University of Medical and Pharmaceutical Sciences¹

University College of Knowledge/Department of Physical Education and Sports Sciences²

Anbar University / College of Physical Education and Sports Sciences³

Article information

Article history:

Received 2/2/2024

Accepted 14/2/2024

Available online 15,mar,2024

Keywords:

self -organized learning, double coding, contemplative thinking, the wall of blocking and defending the stadium with volleyball



website

Abstract

The research aimed to: classify the research sample according to the mental characteristics of double coding (pictorial, verbal, double), and prepare educational units in a self-regulated learning style for female students in the fifth year of middle school. The experimental method was adopted by designing three equal experimental groups with pre- and post-tests according to their coding (pictorial). (verbal, double), on a sample of (32) female students for the academic year (2021-2022) at Al-Mutamayyat Secondary School, Al-Rusafa/2, and after the end of the experiment with post-tests, the results were processed with the (SPSS) system, and the researchers concluded that the self-regulated learning method helps with freedom of self-regulation in Improving reflective thinking for female learners of skill performance in volleyball. The researchers recommended that it is necessary to pay attention to individualizing education in scientific lessons in volleyball and integrating cognitive and behavioral learning in order to better achieve the goals of skill learning.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sps.uobasrah.edu.iq



تأثير التعلم المنظم ذاتياً على وفق الترميز المزدوج في تحسين التفكير التأملي واداء مهارتي حائط الصد والدفاع
عن الملعب بالكرة الطائرة

سامر محمد حمود³

ياسر محمد حمود²

زينة حسن أمر¹

جامعة ابن سينا للعلوم الطبية والصيدلانية¹

كلية المعارف الجامعة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة²

جامعة الأنبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة³

الملخص

هدف البحث إلى: تصنيف عينة البحث على وفق الخصائص العقلية للترميز المزدوج (صوري، لفظي، مزدوج)، وإعداد وحدات تعليمية بأسلوب التعلم المنظم ذاتياً لطالبات الصف الخامس الإعدادي، وأعتد المنهج التجريبي بتصميم المجموعات التجريبية الثلاث المتكافئة ذات الاختبارات القبليّة والبعديّة حسب ترميزهنّ (صوري، لفظي، مزدوج)، على عينة بلغت (32) طالبة للعام الدراسي (2021-2022) في ثانوية المتميزات الرصافة/2، وبعد انتهاء التجريب بالاختبارات البعديّة تمت معالجة النتائج بنظام (SPSS) واستنتج الباحثون أسلوب التعلم المنظم ذاتياً يساعد بحرية التنظيم الذاتي في تحسين التفكير التأملي لمتعلمات الاداء المهاري بالكرة الطائرة، وأوصى الباحثون من الضروري الاهتمام بتفريد التعليم في الدروس العلمية بالكرة الطائرة والدمج بين التعلم المعرفي والسلوكي لأجل الوصول الى تحقيق اهداف التعلم المهاري بصورة افضل.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/2/2

القبول: 2024/2/14

التوفر على الانترنت: 15 اذار، 2024

الكلمات المفتاحية:

التعلم المنظم ذاتياً، الترميز المزدوج، التفكير التأملي، حائط الصد والدفاع عن الملعب.

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

أن "لكل متعلم يراد منه التنظيم الذاتي لمعارفه التي يكتسبها من المحيط أسلوباً أو طريقة خاصة في ترتيبها في الدماغ على شكل رموز أو صور إذ تقوم فكرة الترميز المزدوج على أفكار صاحب هذه النظرية الذي هو بافيو والتي تُعرف باسم التمثل المزدوج، إذ تقتض هذه النظرية بأنه ثمة نظامان مختلفان لتصور ومعالجة المعلومات، ولكنهما مترابطان، النظام الأول ويُعرف بالترميز اللفظي وهو متخصص لمعالجة وتمثل المعلومات اللفظية المُرتبة بتسلسل مُعين، أما النظام الثاني وهو ما يُعرف بالترميز التصوري أو التخيلي، وهو متخصص بتمثيل المعلومات المكانية والفراغية كما أكد بافيو أنّ دماغ الإنسان يحتوي على بنى معرفية متعددة تشكل أساليب التفكير، وقد تكون بشكل بصوري، أو لغوي، أو لمسي، أو سمعي، أو صور عقلية وهذه البنى موجودة مواقع مختلفة من المدخلات العصبية المختلفة، كما أشار إلى أن الكلمات التي يصعب تصورها تكون أكثر صعوبة من الكلمات التي يكون لها صور في الذاكرة". (Rafee & Imad, 2003) (Dhurgham & Imad Adel Ali, 2020)

إذ "أنّ الأفراد يُسمون إلى لفظيين مقابل بصريين، وأنّ الأفراد البصريون يتعاملون مع ما يرونه بصورة جيدة، سواء كان ذلك صوراً أو مخططات أو رسومات بيانية أو أفلاماً أو عروضاً توضيحية، أما الأفراد اللفظيون فيتعاملون أكثر مع الأحرف والكلمات والجمل والنصوص المكتوبة والتوجيهات اللفظية، وفي حقيقة الأمر يتعلم الأفراد بصورة أفضل عندما تقدم المعلومات بصورة مرئية ولفظية، وأكد أنّ معظم الناس هم مفكرون بصريون أي أنّهم يفهمون أكثر باستعمال الصور والرسومات والعروض التوضيحية، إلا أنّ المتعلم الجيد قادر على معالجة المعلومات سواء قدمت بصورة لفظية أم بصرية". (Awwad et al, 2012) (Marawah et al., 2024) إذ يعرف التفكير التأملي بأنه "عملية عقلية فيها نظر وتدبر وتوليد واستقصاء يقوم على تحليل الموقف المشكل إلى مجموعة من العناصر، وتأمل الفرد للموقف الذي أمامه، واستمطار الأفكار، ودراسة جميع الحلول الممكنة والتحقق من صحتها، للوصول إلى الحل السليم للموقف المشكل". (Gamal, 2010) (Oudah et al., 2022)

"أن الهدف من طريقة التأمل هو الوصول إلى التحكم في المثيرات الخارجية بصفة تمكنها من الوصول إلى ساحة الشعور صافية وخالية من التشويشات، حتى لا يراها الشخص تهديداً له ولقد أثبتت بعض الدراسات نجاعة هذه الطريقة عن الأشخاص المصابين بالضغط في ميدان العمل بحيث نرفع الأداء ونجعل العامل أكثر رضا في عمله، وسيتحسن أن تطبيق هذه الطريقة مرتين في اليوم حيث تتراوح مدتها من 15 إلى 20 د في كل مرة وتتمثل في إتباع غلق العينين في وضع الجلوس والتأمل لمدة 20 دقيقة، وبعد فتح العينين بفترة حوالي 15 د يتم أداء انقباض عضلي لليد اليسرى إذ تؤدي تدريبات التأمل في الحركة إلى إعادة التركيز وملاحظة الأفكار ويمكن زيادة فاعلية هذا الأسلوب بالتدريب على التركيز والانتباه على مثيرات مثل: التركيز البصري على هدف ثابت، استخدام كلمة أو كلمتان سهلتان لا تثير انفعالات لتركيز الانتباه واستخدام التنفس من الأنف بعمق والتركيز على هواء الشهيق والزفير ويمكن استخدام تدريبات تركيز العقل على هدف ثابت في موقف المنافسة لفترة تسمح بهدوء العقل والتخلص من الأفكار السلبية المشتتة، الجمع بين الاسترخاء والتصوير العقلي". (Abdul Aziz Al Majeed, 2005)

أما التعلم المنظم ذاتياً يختلف عن التعلم الذاتي الذي صاغه سكنر أو باستخدام الحاسوب، ولقد استطاع دويتش من خلال نظريته تحديد شكل العلاقة بين تنظيمات مختلفة لأسلوب الاعتماد الاجتماعي المتبادل والتي منها (Ameer (Omama, 2009) (Ameer et al., 2021) & Khalil, 2022)

✓ التنظيم التنافسي لتحقيق الهدف : ويعرف بأنه ذلك التنظيم الذي تكون فيه أهداف الفرد مرتبطة بأهداف الآخرين، بحيث تنشأ علاقة سلبية بينهم لتحقيق أهدافهم، وأن الفرد يستطيع أن يحقق أهدافه عندما يفشل الآخرين في تحقيق أهدافهم، وهنا يبحث الفرد عن نتيجة تكون ذات فائدة شخصية، ولكنها تعتمد على الآخرين الذين تربطه علاقة تنافسية مثل الحصول على المرتبة الأولى.

✓ التنظيم الفردي لتحقيق الهدف: ويعرف بأنه ذلك التنظيم الذي تكون فيه أهداف الفرد مستقلة عن أهداف الآخرين، حيث إن تحقيق الفرد لهدفه لا يرتبط بتحقيق الآخرين لأهدافهم، وهنا يبحث الفرد عن نتيجة تكون ذات فائدة شخصية، بغض النظر عن جهود الآخرين لتحقيق أهدافهم وذلك لانقضاء العلاقة بينهم، وهنا يفضل الفرد العمل بشكل مستقل عن مساعدة الآخرين.

ولأهمية ما جاء بهذا الأستطراد عن أهمية المتغيرات المبحوثة ولأهمية تحسين الأداء المهاري بالكرة الطائرة على اعتبار بأنه القاعدة الاساس لتحقيق المراحل المتقدمة من المطلوب للتعلم، حيث ان لعبة الكرة الطائرة بمهاراتها المختلفة لعبة تتأثر بالجوانب الهجومية والدفاعية ويختلف دور اللاعبين او المتعلمين في دفاع عنه في الهجوم. وهذا يتفق مع رأي (Awad et al., 2022) (Muhannad, 2023) (Malath Haider & Njlaa Abbas, 2021) اللذان يشيران الى ان لعبة الكرة الطائرة تمتاز بوجود الكثير من المواقف المتغيرة والمركبة اثناء المباراة بل اثناء كل هجمه وهي عبارة عن صراع قرارات بين اللاعب المهاجم الذي يتخذ قرار ما بهدف اثناء الهجمة واللاعب المدافع الذي يتوجب عليه اتخاذ قرار سريع لمواجهة المهاجم ومنعه من تنفيذ قراره واحباط محاولة التسجيل من خلال عمل الباحثان الأكاديمي في طرائق تدريس مهارات الكرة الطائرة والزيارات الميدانية للمدارس الثانوية لاحظا ان طالبات الصف الخامس الإعدادي لديهن ضعف واضح في تعلم وأداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، على الرغم من بذل الجهود الحثيثة من لدن المدرسات في تطبيق الحدائث من إستراتيجيات وأساليب التدريس والتعلم، إلا أن الأهتمام بالخصائص العقلية بحاجة إلى زيادة بهذا الأهتمام لما لها من دور في تحسين الأداء المهاري من خلال رسم البرامج الحركية لهاتين المهارتين بالتحديد، مما جاء هذا البحث كمحاولة لدعم الجهود المبذولة لتعليم العقل والجسد في درس التربية الرياضية (Lamyaa Hassan Mohammed, 2005)

أهداف البحث:

- 1- تصنيف عينة البحث على وفق الخصائص العقلية للترميز المزدوج (صوري، لفظي، مزدوج).
- 2- إعداد وحدات تعليمية بأسلوب التعلم المنظم ذاتياً لطالبات الصف الخامس الإعدادي.
- 3- التعرف على تأثير أسلوب التعلم المنظم ذاتياً في تحسين التفكير التأملي واداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي على وفق ترميزهن المزدوج.

فرضيتا البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعات البحث التجريبية الثلاث في تحسين التفكير التأملي واداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات لمجموعات البحث التجريبية الثلاث البعدية في تحسين التفكير التأملي واداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

حدود البحث:

- المجال البشري: طالبات المرحلة الخامسة في ثانوية المتميزات الرصافة/2 للعام الدراسي (2021-2022).
- المجال الزمني: للمدة الممتدة من (2022/3/3) ولغاية (2022/5/8).
- المجال المكاني: الرصافة/ شارع فلسطين/ ثانوية المتميزات الرصافة/2/ساحة ملعب الكرة الطائرة.

منهج البحث: بما يلائم المشكلة المبحوثة أعتد المنهج التجريبي ويعرف المنهج التجريبي بأنه "تمط من البحوث يتحكم فيه الباحث بمتغيرٍ واحدٍ أو أكثر لإحداث تغيير مُتعمد ومضبوط للشروط المُحددة ويُعسر نتائج هذا التغيير" (Adel, 2016) بالتصميم التجريبي ذي المجموعات التجريبية الثلاث المتكافئة ذات الاختبارات القبليّة والبعديّة الذي هو "تلك التصاميم التي تتيح استخدام متغيرين أو أكثر في وقتٍ واحد في التجربة بدلاً من استعمال كل متغير على انفراد في تجارب المستقلة (Hanan, 2016)، إذ أنه بعد ادخال المتغير التصنيفي على طالبات العينة الرئيسيّة بواسطة قياس الترميز المزدوج يتم تقسمهنّ إلى مجموعات ثلاث (صوري، لفظي، مزدوج)، إذ ستطبق طالبات مجموعات البحث التجريبية الثلاث أسلوب التعلم المنظم ذاتياً، وكما موضح في الجدول (1):

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي للبحث

المجموعات	الاختبارات القبليّة	المتغير	الاختبارات البعديّة
المجموعات التجريبية (صوري، لفظي، مزدوج)	مقياس واختباران أداء مهاري	أسلوب التعلم المنظم ذاتياً	مقياس واختباران أداء مهاري

وان سبب اختيار المجاميع الثلاثة قد كان واضح لما ذكر سابقاً حيث تم ادخال متغير تصنيفي على الطالبات صنفهم ثلاثة (صوري- لفظي - مزدوج) لان المقياس لتصنيف الترميز هو الذي صنف العينة الذي قام باعداده (Wissam Tawfiq, 2015) و (N. A. A.-A. Fatima, 2019) قامت بتعديله فاصبح لكل واحد مقياس مختلف عن الاخر. **مجتمع البحث وعينته:** تمثلت حدود مجتمع البحث بطالبات المرحلة الخامسة المستمرات بالدراسة للعام الدراسي (2021-2022) في ثانوية المتميزات الرصافة/2 البالغ عددهنّ (184) طالبة موزعات بطبيعتهنّ إلى شعبٍ ست أُختيرَ منهن العينة الكلية عشوائياً من شعبة (C) بنسبة (17.391%) ليكوننّ (32) طالبة تم تقسيمهنّ لمجموعات تجريبية ثلاث حسب نوع ترميزهم للمعلومات باستعمال المقياس التصنيفي بما يتطابق مع محددات التصميم التجريبي لهذا البحث إذ كانت المجموعة التجريبية الأولى من ذوات الترميز الصوري والبالغ عددهن (9) طالبة، والمجموعة التجريبية الثانية من ذوات الترميز اللفظي والبالغ عددهن (12) طالبات، أما المجموعة التجريبية الثالثة فأنهن من ذوات الترميز المزدوج والبالغ عددهنّ (11) طالبة، يطبق على المجموعة التجريبية الثلاث اسلوب التعلم المنظم ذاتياً في درس التربية الرياضية والمقارنة في نتائج المتغيرات التابعة على وفق خصائص كل مجموعة تجريبية حسب نوع الترميز لديهنّ.

أدوات القياس والإجراءات: أن تطبيق مقياس الترميز المزدوج كان لأغراض القياس التصنيفي لنوع الترميز لدى طالبات عينة البحث الرئيسيّة، ولا يعد من المتغيرات التابعة في هذا البحث، إذ يتم بوساطته تقسيم عينة البحث الرئيسيّة حسب نوع الترميز المزدوج (صوري، لفظي، مزدوج) فقط، إذ أعتد الباحثان المقياس الذي أعدّه (Wissam Tawfiq, 2015) وهو مقياس خاص بطالبة الجامعة بشكل عام، المعدل من لدن (N. A. A.-A. Fatima, 2019) لخصوصية التعلم الحركي في التربية البدنية وعلوم الرياضة ولطالبات الصف الخامس الإعدادي تحديداً، والذي يحوي (36) فقرة موزعه على المجالين هما المجال البصري: يتكون من (18) فقرة لمجال اللفظي: يتكون من (18) فقرة، إذ يكون تصنيف الطالبات في ضوء نتائج هذا المقياس على أساس حصول أيّ منهنّ على أعلى درجة في أي من المجالين ليمثل نوع الترميز لديهنّ، وفي حالة تساوي الدرجتين بين المجالين تُصنف الطالبة ضمن الترميز المزدوج.

- أما تطبيق مقياس التفكير التأملي فقد كان قبلياً وبعدياً لمجموعات البحث أعتدت الباحثان مقياس (Abdul Wahed & Haider, 2015) & بعد واحد يحوي (31) فقرة ببدائل خمسة متدرجة الاوزان حسب طريقة (ليكرت) (1-5) لكل من (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، بدرجة كلية (31-155) ووسط فرضي (93). أما بالنسبة للمقياس (36) فقرة فالمقياس

الأول هو مقياس فقط لتصنيف العينة وتوزيعها (صوري - لفظي - مزدوج) والمقياس الثاني هو يقيس متغير تابع و مقياس (٣٦) فقرة لتوزيع العينة.

أما اختبارات الاداء فقد اعتمد الاختبارين المهاريين ملحق (1)، وملحق (2) بعد تصوريهما بكاميرا فيديو .

أما إعداد الوحدات التعليمية بأسلوب التعلم المنظم ذاتياً لطالبات الصف الخامس الإعدادي فيكون دور المُدرسة أثناء الوحدة التعليمية وتحديدًا في الجزء التعليمي من القسم الرئيس بعد عرض المهارة تستطلع آراء الطالبات عن المهارة التي يريدن تعلمها، وتوجيهن للإنتماء للمجموعات التي تتطابق مع أختياراتهن والتي قد تكون مجموعات تنافسية أو تعاونية بحسب مضمون هذا الأسلوب التعليمي، وهنا يكون دور المتعلمات بأكثر حرية في أختيارهن لنوع المهارة المناسب لهن وتفعيل المعرفة وتنظيمها ذاتياً في الحصول على نتيجة الأداء الحركي المطلوب على وفق الأهداف التعليمية والمقارنة مع الواجب الحركي المعروض بالأنموذج والذي يتطلب تطبيقه بأكثر قدر من التوافق بتجاوز الأخطاء ذاتياً بعد بناء البرنامج الحركي الملائم، وهنا تحصل المتعلمات على التعزيز الذاتي والتعزيز من أقرانهن من الطالبات من خلال أدائهن الصحيح بتنفيذ المهمة (الواجب الحركي) في الوحدة التعليمية ويمكن ان توجه الطالبات لدراسة اختياراتهن أو عمل تقارير حولها، وعلى سبيل المثال مهارة الدفاع عن الملعب بعد أن تقوم المدرسة بتحضير الادوات المناسبة وبشكل مبسط في تخطيط مساحة الملعب بشريط ملون إلى عدة مناطق والتي تتطلب توجيه الكرات مع مراعاة الأداء الصحيح لهذه المهارة، وعند اختيار الطالبة لأسلوب التنافس مع الاقران عليها أن ترسم برنامجها الحركي بنفسها لأداء المهارة على أتم وجه من جهة، ولتحقق التفوق من جهة أخرى، بناء على بحثها قبل يوم عن هذه المهارة وخصوصيتها، وعند الدخول تفصيلياً لمراحل الاداء فإنه تحتاج إلى ان تنظم طريقة آداها لهذه المهارة بشكل ذاتي من التهيؤ إلى مرحلة ضرب الكرة وتحديد الوضع المناسب لمستوى يسمح لها بالسيطرة على توجيه الكرة للمنطقة المطلوبة، بعد تجاوز الاخطاء في كل محاولة أو مرة تقوم بأدائها، أما دور المدرسة هنا يكون هي القائد والموجه والمشرف على سير الوحدة التعليمية والسيطرة على ازمناة كل من اقسامها وأوقات تطبيق التمرينات في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس، كما ويمكن تقديم التغذية الراجعة النهائية أو المتأخرة بعد متابعتها لأداء الطالبات في كل من المجموعات التي ينتمون إليها فضلا عن توظيف الادوات والوسائل التعليمية (Jabbar et al., 2023) (Sarah et al., 2017) والتي تمتاز بالحدثة والعمل على اثاره دوافعهن والتشويق في الوحدات التعليمية، إذ استمر التجريب بهذا الاسلوب لمدة (8) اسابيع متتالية خصصت لتحسين اداء كل مهارة (4) اسابيع بمعدل وحدة تعليمية واحدة تطبق في درس التربية الرياضية، وبغية التعرف على خط الشروع في الاختبارات القبليّة بتاريخ (2022/3/3) تم التحقق من التكافؤ وكما مبين في الجدول (2):

جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة

الاختبارات	ن	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجتي الحرية	متوسط المربعات	(ف)	(Sig)	الدلالة
التفكير التأملي	32	بين المجموعات	4.429	2	2.215	0.069	0.934	غير دال
		داخل المجموعات	937.071	29	32.313			
أداء حائط الصد	32	بين المجموعات	2.107	2	1.054	0.75	0.482	غير دال
		داخل المجموعات	40.768	29	1.406			
أداء الدفاع عن الملعب	32	بين المجموعات	0.693	2	0.347	0.536	.591	غير دال
		داخل المجموعات	18.775	29	0.647			

عدد المجموعات (3) مستوى الدلالة (0.05) دال إذ كانت (Sig) $\geq (0.05)$

بعد اتمام التجربة بتطبيق الاختبارات البعدية بتاريخ (2022/5/8) جمعت نتائج الاختبارات القبالية والبعدية وتمت معالجتها إحصائياً بنظام (SPSS) الإصدار (V26).
النتائج ومناقشتها :

جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية لكل مجموعة تجريبية

الاختبار والمجموعات	الاختبار القبالي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت)	(Sig)	الدلالة		
	ع±	س	ع±	س							
التفكير التأملي	تج 1	12	80.56	5.681	117.33	1.5	36.778	4.868	22.666	0.000	دال
	تج 2	9	79.67	5.852	112.17	1.697	32.5	6.186	18.198	0.000	دال
	تج 3	11	80.27	5.497	123.64	1.567	43.364	6.407	22.446	0.000	دال
أداء حائط الصد	تج 1	12	3.22	1.093	5.56	1.59	2.333	2.236	3.13	0.014	دال
	تج 2	9	2.67	1.155	7.17	0.718	4.5	1.382	11.282	0.000	دال
	تج 3	11	2.64	1.286	8.82	0.603	6.182	1.471	13.939	0.000	دال
الدفاع عن الملعب	تج 1	12	1.89	0.782	5.22	0.833	3.333	1.225	8.165	0.000	دال
	تج 2	9	1.92	0.793	6.92	0.515	5	0.953	18.166	0.000	دال
	تج 3	11	1.82	0.874	8.73	0.467	6.909	1.044	21.939	0.000	دال

درجة الحرية (ن - 1) لكل مجموعة مستوى الدلالة (0.05) دال إذ كانت (Sig) $\geq (0.05)$

جدول (4)

يبين اختبار (ف) للاختبارات البعدية بين مجموعات البحث التجريبية الثلاث

الاختبارات	ن	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجتي الحرية	متوسط المربعات	(ف)	(Sig)	الدلالة
التفكير التأملي	32	بين المجموعات	755.663	2	377.831	147.646	0.000	دال
		داخل المجموعات	74.212	29	2.559			
أداء حائط الصد	32	بين المجموعات	169.975	2	84.987	73.516	0.000	دال
		داخل المجموعات	33.525	29	1.156			
أداء الدفاع عن الملعب	32	بين المجموعات	61.221	2	30.61	83.321	0.000	دال
		داخل المجموعات	10.654	29	0.367			

عدد المجموعات (3) مستوى الدلالة (0.05) دال إذ كانت (Sig) $\geq (0.05)$

جدول (5)

يبين اختبار (L.S.D) للاختبارات البعدية بين مجموعات البحث التجريبية الثلاث

المعنوية	درجة (Sig)	نتائج فروق الأوساط	الاختبارات ووحدة قياسها والمجموعات
معنوي لصالح المجموعة التجريبية الأولى	0.000	5.167*	2 - 1
معنوي لصالح المجموعة التجريبية الثالثة	0.000	-6.303*	3 - 1
معنوي لصالح المجموعة التجريبية الثالثة	0.000	-11.47*	3 - 2
معنوي لصالح المجموعة التجريبية الأولى	0.000	1.611*	2 - 1

معنوي لصالح المجموعة التجريبية الثالثة	0.000	-3.737*	3 - 1	
معنوي لصالح المجموعة التجريبية الثالثة	0.000	-1.65*	3 - 2	
معنوي لصالح المجموعة التجريبية الأولى	0.000	1.694*	2 - 1	أداء الدفاع عن الملعب
معنوي لصالح المجموعة التجريبية الثالثة	0.000	-3.505*	3 - 1	
معنوي لصالح المجموعة التجريبية الثالثة	0.000	-1.811*	3 - 2	

* الفرق معنوي عند مستوى دلالة (0.05)

تبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية أن نتائج طالبات كل من المجموعات التجريبية الثلاث تحسنت في الاختبارات البعدية عن ما كانت عليه في الاختبارات القبليّة، وأظهرت نتائج المقارنة البعدية بأن المجموعة التجريبية الثالثة التي صُنفت متعلماتها بالترميز المزدوج أكثر تحسن من المجموعة التجريبية الأولى المصنّفات متعلماتها بالترميز الصوري التي جاءت بالمرتبة الثانية وجاء أخيراً في هذا التحسن متعلمات المجموعة التجريبية الثالثة المصنّفات بالترميز اللفظي، يعزو الباحثان ظهور هذه النتائج إلى فاعلية أسلوب التنظيم الذاتي في مراعاة الخصائص العقلية لاستقبال المعرفة بالاداء المهاري واتاحته الفرصة لكل متعلمة في اختيار طريقة التعلم (Lamyaa Hassan Al-Diwan et al., 2017)، وتأثير هذا الاسلوب بعامل التفكير التأملي المساند لهذا التعلم في التوصل إلى تفصيلات الاداء المهاري وتحليلها من خلال التأمل بدقائق ما مطلوب إتمامه وبناء أو تصحيح البرامج تحسين الاداء الخاصة بالمسارات الحركية لكل من المهارتين المبحوثتين، إذ جاءت هذه النتائج متسقة في تفوق المجموعة التجريبية الثالثة التي صُنفت متعلماتها بالترميز المزدوج في نتائج كل من المتغيرات التابعة، إذ ان خصائص هذا النوع من الترميز يلائمه الجزء التعليمي بوساطة العرض الصوري والشرح اللفظي في درس التربية الرياضية، ليكون لكل منهنّ تنظيم ذاتي خاص بها. ان مناقشة النتائج لتأثير التفكير التأملي وليس للمتغير التابع التعلم المنظم ذاتياً هو المستقل والتفكير التأملي هو أصبح التابع فالمناقشة اصبحت تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع.

إذ أنه "في أحيان كثيرة يفضل الطلاب أن يعملوا بشكل تعاوني مع الأقران، أو مع المعلم أو مع معاون، وعلى النقيض في أحيان أخرى، سوف يختار نفس الأفراد أن يتعلموا بشكل مستقل (فردى)، وعندما يغير المعلمون من ظروفهم التربوية لكي تتلاءم مع تفضيلات أسلوب التعلم؛ فإن النتيجة المتسقة هي التحسن الدال إحصائياً في الاتجاهات والسلوكيات والتقديرات". (Scholer. M, 2000) كما "أن تأمل الفرد للموقف الذي أمامه وتحليله إلى عناصره، ورسم الخطط اللازمة لفهمه حتى يصل إلى النتائج ثم تقويم النتائج في ضوء الخطط". (Muhammad, 2012)

لذا فان تنمية التفكير يجب أن يكون أهم أهداف العملية التعليمية، فالمدرس يجب أن يضع أمامه هدفاً محدداً وهو أن يعلم طلبته كيفية التفكير، وان يغرس فيهم مهارات التفكير وذلك يعني فتح أبواب العقل ونوافذه على مصراعها، أي تنمية وتحسين أقوى أداة يمتلكها الإنسان، لان زيادة قدرة الطلبة على التفكير يعد أعظم هدية يقدمها المدرس لمجتمعه لأهمية التفكير ومكانته المرموقة (Abdel Sabour, 2010) (Lamyaa & ruaa, 2015)

وهذا يتفق مع رأي (Hanin & Najla, 2023) اللذان اشارا إلى أنه على الرغم من الجهود التي تبذلها المؤسسات التعليمية والتغييرات الكمية والنوعية التي حدثت فيها، إلا أن برامجها وأنشطتها وأساليبها التعليمية ما زالت تقتصر نسبياً إلى تطوير أساليب التفكير السليم بين لا يزال طلابنا وبرامجهم وطرق تقييمهم يعتمدون على حقائق التدريس. لذلك نجد أن الكثير من الطلاب لا يفكرون جيداً، ليس لأنهم يفكرون إلى الذكاء أو يفكرون إلى القدرة العقلية، بل لأنهم لم يتعلموا مهارات التفكير الجيد ولم يتلقوا التوجيه الجيد والصحيح أو التدريب اللازم لذلك. لذلك لابد من الاهتمام بأساليب التدريس (Al-Diwan, 2009) التي تحفز

التفكير وإن أهم المراحل التي يجب على معلمي التربية البدنية التركيز عليها في العملية التدريسية هي المراحل الأولية للتدريس في المدارس سواء كانت مدارس ابتدائية أو ثانوية، لأن الطلاب في هذه المراحل العمرية (Othman et al., 2023) "طالما أن التفكير التأملي يمثل ذروة سنام العمليات العقلية، فإن التربية لا تستطيع تجاهله ويصبح لازماً على المربين بذل الجهود من أجل تنميته، فهو يجعل الفرد يخطط دائماً، ويقيم أسلوبه في العمليات والخطوات التي يتبعها لاتخاذ القرار المناسب، ويعتمد التفكير التأملي على كيفية مواجهة المشكلات وتغيير الظواهر والإحداث، والشخص الذي يفكر تفكيراً تأملياً لديه القدرة على إدراك العلاقات، وعمل الملخصات، والاستفادة من المعلومات في تدعيم وجهة نظره وتحليل المقدمات، ومراجعة البدائل والبحث عنها". (Fatima, 2005)

"تأتي أهمية التأمل في مساعدة المتعلمين على الأمور الآتية : ربط المعلومات الجديدة بالفهم السابق، والتفكير في المفاهيم المجردة والمحسوسة ، وفهم استراتيجيات تفكيرهم الخاص بهم وتعلمهم، وتطبيق إستراتيجيات جديدة في مواقف ومهام جديدة لم يسبق لها مثيل، وتحليل موضوعات مختلفة وتقييمها، والاتصال بأنواعه كافة، وتنمية الشعور الذاتي والوعي النفسي، ويتضمن التفكير التأملي التحليل واتخاذ القرار، والمتأمل هو الذي يخطط ويراقب دائماً، ويقيم أسلوبه في العمليات والخطوات التي يتخذها لإصدار الأحكام، والتنوع في أساليب التعليم والتعامل في غرفة الصف (Razouki & Soha, 2013)

الاستنتاجات

- 1- يساعد أسلوب التعلم المنظم ذاتياً بحرية التنظيم الذاتي في تحسين التفكير التأملي لمتعلمات الاداء المهاري بالكرة الطائرة.
- 2- أن منح الحرية لكل من المتعلمات على وفق ما تتصف به من ترميز للمعلومات يساعدها في تنظيم نشاطها التعليمي ذاتياً في تحسن اداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.
- 3- يلائم أسلوب التعلم المنظم ذاتياً المتعلمات ذوات الترميز المزدوج ويكون أنسب لهنّ من المتعلمات المصنفات بتصنيفات الترميز المعلوماتي الاخرى في تحسن اداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

التوصيات:

1. من الضروري الاهتمام بتفريد التعليم في الدروس العلمية بالكرة الطائرة والدمج بين التعلم المعرفي والسلوكي لأجل الوصول الى تحقيق اهداف التعلم المهاري بصورة افضل.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طالبات المرحلة الخامسة في ثانوية المتميزات الرصافة 2/ للعام الدراسي (2021-2022).

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Abdel Sabour, F. (2010, June 20). Education. *Al-Wasat Daily Newspaper*, 11–13.
- Abdul Aziz Al Majeed. (2005). *The Psychology of Coping with Pressure in the Sports Field* (p. 47). Al-Kitab Center for Publishing.
- Abdul Wahed, H. A. K., & Haider, H. A. K. (2015). *Perceptual and intuitive speed and levels of thinking* (p. 117). Arab Community Library for Publishing and Distribution.
- Adel, A. M. (2016). *Foundations of scientific research in light of the amendments contained in (APA5* (2nd edition, p. 48). Dar Al-Zahra.
- Al-Diwan, L. H. M. (2009). *Effective methods in teaching physical education*. Al-Nakhil Press.
<https://www.researchgate.net/publication/376409835>
- Ameer, J. M., Jasim, N. H., & Mohammed, F. D. (2021). USING A SUGGESTED EDUCATIONAL CURRICULUM TO DEVELOP SOME PHYSICAL AND KINETIC ABILITIES FOR SLOW LEARNING STUDENTS. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 3(32), 9.
<https://doi.org/DOI: 10.13140/RG.2.2.33771.52008>
- Ameer, J. M., & Khalil, I. S. A.–H. (2022). The effect of exercises using the method of learning for mastery and performance simulation tools in developing the skills of standing on the hands and the human wheel for the floor movements carpet in the artistic gymnastics for men. *Sciences Journal Of Physical Education* , 15(5), 460–473.
<https://www.iasj.net/iasj/article/261168>
- Awad, Y. O., Lamia, H. D., & Shehab, G. S. (2022). Building A Cognitive Achievement Scale For The Skills Of Smash Hitting And Defending The Court In Volleyball For Students. *Journal of Positive School Psychology*, 6(6). <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/7238>
- Awwad et al. (2012). Implications of validity and reliability of the Felder–Soloman scale for learning styles and their degree of preference among University of Jordan students. *Damascus University Journal*, 28(1), 451.
- Dhurgham, A. N. A.–J., & Imad Adel Ali. (2020). Design and rationing of a test to measure the accuracy of the cornering skill by jumping from a corner and some biomechanical variables after performing the physical effort in. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(9), 4541–4548.
- Fatima, M. A. W. (2005). The effectiveness of using some metacognitive strategies in acquiring physics and developing contemplative thinking and the tendency towards using them among eighth–graders Al–Azhari. *Journal of Scientific Education, College of Education – Ain Al–*

Shams Journal of Scientific Education, College of Education – Ain Al-Shams University, Egypt, 8(2), 160.

- Fatima, N. A. A.–A. (2019). *The impact of the (S.N.I.P.S) strategy according to double coding in visual thinking and learning the skills of preparing and receiving a serve with volleyball among fifth–grade preparatory school girls* [A master’s thesis]. University of Baghdad.
- Gamal, A. N. A. N. (2010). *Reflective thinking skills in the content of Islamic education curricula for the tenth grade and the extent to which students acquire them* [Master’s thesis]. College of Education.
- Hanan, T. H. (2016). *The effect of the comparative competition method according to family upbringing methods in reducing learned helplessness and learning the skill of passing volleyball among first intermediate students* [Master’s thesis]. College of Physical Education and Sports Sciences for Girls.
- Hanin, M. A., & Najla, A. A.–Z. (2023). The impact of the mobile messaging strategy on positive thinking and learning the skill of receiving service among high school students Ibero–American. *Journal of Exercise and Sports Psychology, 18(3), 282–285.*
- Jabbar, haya K., Hassan Mohammed, L., & Majeed Ali, M. (2023). Mind mapping strategy and its impact on learning some basic tennis skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 33(2), 17–32.* <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.453>
- Lamyaa, H. M., & ruaa, M. A. (2015). The impact of a proposed curriculum lessons Educational motor using effective teaching In the development of creative thinking for the children of the preparatory stage. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 42, 32–48.* <https://www.iasj.net/iasj/article/104025>
- Lamia Hassan Mohammed. (2005). The effect of a proposed educational curriculum for physical education lessons on developing the creative abilities of first–year primary school students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 18, 33–54.* <https://www.iasj.net/iasj/article/53043>
- lamyaa, H. A.–D., Saad Laith Abdul Karim, & Fatima Hassan Mohamed. (2017). The impact of the use of an educational curriculum in a cooperative (integrated and technical) method in teaching some ground movements for the third stage. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 53, 51–61.* <https://www.iasj.net/iasj/article/147698>

- Malath Haider, & Njlaa Abbas. (2021). Decision-making and its relationship to spiking and blocking performance in volleyball for emerging players. *Modern Sport*, 20(3), 0035. <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.3.0035>
- Marawah, eimad muhan, Lamyaa, H. M., haydar Mahdi, eabd alsaahib, & Mayasa Abd Ali, K. (2024). The effect of a manufactured educational method in improving the technical performance and digital level of the high jumping event for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1), 17–27. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.469>
- Mohamed, S. H., & Hamdi, A. M. (1997). *Scientific foundations of volleyball and methods of measurement and evaluation* (2nd edition, p. 245). Al-Kitab Center for Publishing.
- Muhammad, H. R. (2012). *Thinking skills, quick wits, and teaching portfolios* (2nd edition, p. 121). Al-Falah Publishing and Distribution Library.
- Muhammad, K. J. (2023). The effect of exercises according to the partial and total training methods in learning the skill of hitting volleyball for beginners. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2), 169–156. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.463>
- Omaima, B. S. A. B. (2009). *Preferred learning methods among a sample of secondary school students in Muscat Governorate and their relationship to gender, achievement level, and academic specialization*. College of Education, Sultan Qaboos University.
- Othman, A. A., Jassim, N. H., & Ameer Jaber Mushref. (2023). The speed of motor response among players of first-class clubs in Anbar Governorate and its relationship to the performance of the skill of receiving the serve for the volleyball player (libero). *Kufa Journal Physical Education Sciences*, 1(6), 539–555. <https://www.iasj.net/iasj/article/273090>
- Oudah, M. J. , Aldewan, L. H., & Hchaya, H. M. (2022). Building a Scale of Systems Thinking in Tennis. . *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2), 18–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.341>
- Rafee, N. A.–Z., & Imad, A. R. A.–Z. (2003). *Cognitive Psychology* (p. 199). Dar Al-Shorouk Publications.
- Razouki, R. M., & Soha, I. A. K. (2013). *hinking and its types (patterns)* (pp. 91–194). College Library for Printing and Publishing, Baghdad.
- sarah, S. S., Makki, J. O., & Salam, J. A. (2017). Designing an auxiliary device to measure the level of performance of some offensive skills for young fencing players in the southern region.

Journal of Physical Education Studies and Research, 53, 359–373.

<https://www.iasj.net/iasj/article/147727>

Scholer. M. (2000). *A study of the influence of gender on the learning style of eighth grade students in the Middletown Township public school district* [An unpublished M.A. thesis].

Kean university of NJ.

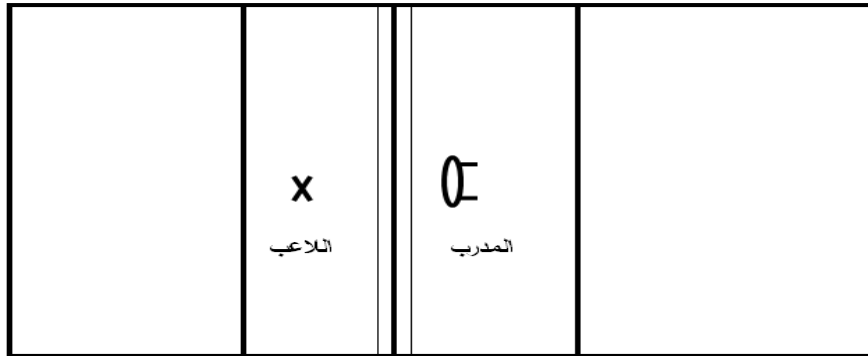
Wissam Tawfiq. (2015). *Working memory capacity and dual coding and their relationship to self-efficacy among university students* [Doctoral dissertation]. College of Education for Pure Sciences , bn al-Haytham.

ملحق (1) يوضح إختبار مهارة حائط الصد: (Mohamed & Hamdi, 1997)

. الغرض من الإختبار: قياس قدرة اللاعب على الإداء المتكرر بالمعدل نفسه لمهارة حائط الصد من موقع واحد على الشبكة.
. الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، ومقعد (مسطبة)، وكرات طائرة قانونية، وساعة أيقاف، وشبكة بإرتفاع قانوني (2.24 سم).
- مواصفات الإداء: يوضع المقعد (المسطبة) خلف الشبكة في منتصفها وعلى بعد (50 سم)، يقف المتدربة على المقعد وتمسك الكرة بكلتا يديها حتى تكون أعلى من مستوى الشبكة بمسافة (20 سم) ، تقف اللاعب (المُختبرة) داخل منطقة (3 م) في نصف الملعب الثاني حتى يكون مواجهاً للشبكة، وعند سماع إشارة البدء تقوم اللاعب بالتحكم والقفز (الوثب) لإداء مهارة حائط الصد حتى يلامس الكرة التي تمسك بها المدربة بكلتا يديها من أعلى الكرة ثم تهبط على الأرض، يكرر الإداء لأكثر عدد ممكن لمدة (10 ثا)، كما موضح بالشكل (1) .

. الشروط:

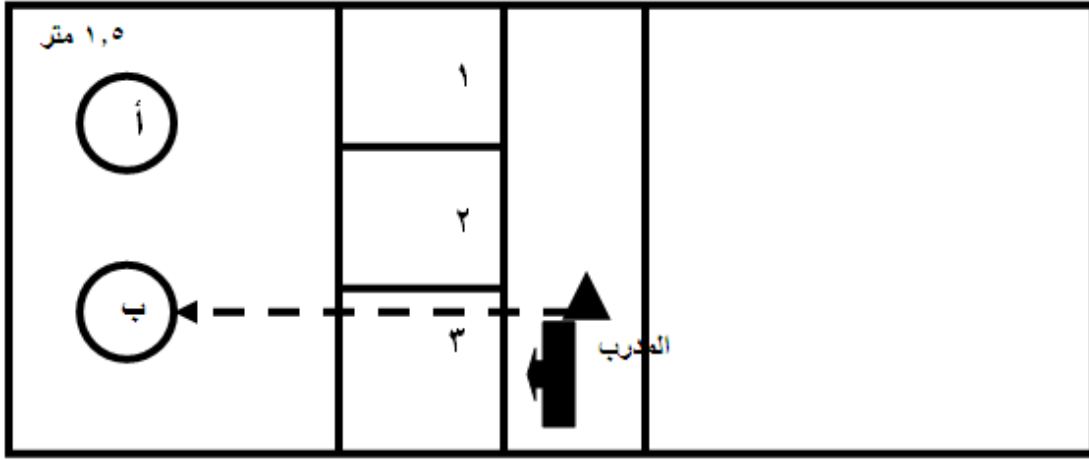
- 1- في كل مرة تقفز (تثب) فيها المُختبرة لإداء حائط الصد يلزم ملاسة الكرة بكلتا يديها من أعلى الكرة.
 - 2- على المُختبرة تكرار الإداء إلى أن يسمع إشارة إنتهاء الوقت المحدد للإختبار .
 - 3- على المدرب الإحتفاظ بإرتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة مدة إداء المُختبرة للإختبار .
 - 4- إي إداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قامت به المُختبرة خلال الوقت المحدد للإختبار .
- . التسجيل: يُسجل للمُختبرة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بها خلال مدة (10 ثا) .
. وحدة القياس: (الدرجة) .



ملحق (2) يوضح إختبار الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب : (Mohamed & Hamdi, 1997)

. هدف الإختبار: قياس الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب .
- الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، وكرات طائرة قانونية، وشريط لاصق ملون بعرض (5 سم)، وشريط قياس، وكروسي عالٍ، وكما موضح في الشكل (2) .
- مواصفات الإداء: تقف اللاعب المُختبرة داخل المنطقة (أ) ومن ثم داخل المنطقة (ب) اللتان يبعد كلاً منهما عن الخطوط الجانبية والخلفية بمسافة (1.5) متر ويقوم المدرب بإداء الإرسال من الملعب المقابل ، وعلى المُختبرة إستقبال الكرات وتوجيهها الى المنطقة (1) ثلاث كرات ، والمنطقة (2) ثلاث كرات ، والمنطقة (3) ثلاث كرات ويكرر العمل للمنطقة (ب) .
. الشروط :

- _ لكل مُختَبِرة (9) محاولات من المنطقة (أ) و (9) من المنطقة (ب) .
- _ تلغى المحاولة التي يتم إرسال الكرة فيها بطريقة غير مناسبة أو خارج الدائرة التي يقف فيها المُختَبِرة .
- _ التسجيل: يُسجَل للمُختَبِرة مجموع النقاط التي تحصل عليها من المحاولات الممنوحة له (9 محاولات لكل دائرة) وذلك على وفق الأسلوب الآتي:
- _ (3) نقاط لكل كرة تسقط في المنطقة المحددة.
- _ (2) نقاط لكل كرة تسقط خارج المنطقة المحددة وبالمناطق المجاورة .
- _ (1) نقطة لكل كرة تسقط خارج المنطقة المحددة .
- _ (صفر) لكل محاولة فاشلة ؛ والدرجة العظمى (54) .
- وحدة القياس (الدرجة) .



شكل (2)

يوضح مخطط اختبار دقة الدفاع عن الملعب المعتمد في قياس اداء المهارة



The relationship between self-efficacy and the skills of serving and preparation in volleyball

Buthaina Jamil Al Jabri¹  

University of Basra / College of Science

Article information

Article history:

Received 11/1/2024

Accepted 4/3/2024

Available online 15, mar,2024

Keywords:

Self-efficacy, serving skill, preparation skill, volleyball

Abstract

The research aimed to: identify the relationship between perceived self-efficacy and some basic volleyball skills for the players of the College of Physical Education and Sports Sciences team at the University of Basra, and to identify the perceived self-efficacy for the players of the College of Physical Education and Sports Sciences team at the University of Basra.

The research community included 75 female students in the third stage of the academic year 2022/2023, and the sample was based on (60) female students, representing a percentage of (80%) for the sake of construct validity (statistical analysis of the items and 10 female students out of 60 for the purposes of the exploratory experiment and scientific foundations). The researcher concluded: The perceived self-efficacy of the female volleyball players in the College of Physical Education and Sports Sciences at the College of Physical Education and Sports Sciences is good, and the perceived self-efficacy of the female players of the College of Physical Education and Sports Sciences team at the University of Basra is linked to a significant correlation with their ability to perform the serving skill. It recommended emphasizing the development of the perceived self-efficacy of the female players of the College of Physical Education and Sports Sciences team at the University of Basra. Volleyball sports because it has a significant impact on the psychological state and performance level of female players







مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



العلاقة بين الكفاءة الذاتية ومهارتي الارسال والاعداد بالكره الطائرة

بشينة جميل الجابري¹  
جامعة البصرة / كلية العلوم

الملخص

هدف البحث الى: التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبات فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة والتعرف على الكفاءة الذاتية المدركة للاعبات فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة واشتمل مجتمع البحث على 75 طالبة في المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2023/2022 وكانت عينة البناء على (60) طالبة يمثلون نسبة (80%) لأجل صدق البناء (التحليل الاحصائي للفقرات و10 طالبات من ال 60 لأغراض التجربة الاستطلاعية والاسس العلمية ، واستنتجت الباحثة : تمتلك لاعبات الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كفاءة الذاتية المدركة جيده و الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبات فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة ترتبط بعلاقة ارتباط معنوية بقدرتهن على أداء مهارة الارسال واوصت التأكيد على تطوير الكفاءة الذاتية المدركة للاعبات فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالكرة الطائرة لما لها من تأثير كبير على الحالة النفسية ومستوى الأداء لدى اللاعبات

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/1/11

القبول: 2024/3/4

التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية:

الكفاءة الذاتية ، مهارة الارسال ، مهارة الاعداد ، كرة الطائرة

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

أن تطور التربية الرياضية في أي بلد يعتمد على التخطيط العلمي الذي يستخدم جميع العلوم والمعارف بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي وتقدمه على أسس قوية وصلبة، ولعل من أهم هذه العلوم علم النفس الرياضي، فقد بدأ الباحثون في المجال الرياضي ومنذ بداية القرن الماضي الاهتمام بالنواحي النفسية التي أخذت محلها بجانب النواحي الفسلجية والمهارية والخططية في إعداد الرياضي حيث إن تطور الرياضة وارتقاء الرياضيين إلى المستويات العالية جعلهم يصلون إلى مستويات متقاربة من النواحي المهارية والخططية، وجعل للنواحي النفسية أهمية بالغة في تحقيق الانجازات الرياضية الكبيرة إذ تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن. وفي هذا المجال يشير على تقارب طرق الأعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى مزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية لدى الرياضيين " وحظي موضوع الكفاءة الذاتية (self efficacy) بدور هام في معرفة درجة التأثير على أداء اللاعبين وعد من العوامل الحاسمة في انجاز أقصى أداء ولاسيما في المجال الرياضي، وقد صاغ (باندورا) Bandura مفهوم الكفاءة الذاتية من تصوره للتغير السلوكي الذي يحدث بواسطة الميكانزم المعرفي لفاعلية الذات وان مدركاتها تعني مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه تنفيذ السلوكيات بنجاح مثل الأداء الرياضي وتحقيق نتيجة مؤكدة" (Mashkoo & Othman, 2023) ويشير بان الكفاءة الذاتية ليست سمة من السمات الشخصية بل هي مجموعة من الأحكام لاتتصل بما ينجزه الفرد فقط، ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع انجازه وإنها نتاج للمقدرة الشخصية وتقاس بوصفها توقعات محددة ترتبط بسلوك محدد في موقف محدد وفي الوقت نفسه فإن الكفاءة الذاتية قابلة للتعيم عبر السلوكيات والمواقف المختلفة بناء على مدى التشابه بينهما من حيث المتغيرات والمهارات المتطلبة (Ali et al., 2023) ويضيف بان الكفاءة الذاتية تتحدد فيما إذا كان الفرد سيدرك المهمة التي يريد الاضطلاع بها على أنها تمثل له فرصة أو تهديدا، وبذلك تؤثر في قراره المتعلق بالقيام بالعمل أو الامتناع عنه ، كما تؤثر في سلوك المبادرة والمثابرة لديه في مواقف الانجاز مما سبق ذكره يعد البحث الحالي محاولة علمية تعين العاملين في مجال التدريب الرياضي والتربية الرياضية من الناحيتين النظرية والتطبيقية، أما الناحية النظرية فمن المتوقع أن يوفر البحث الحالي رؤية جديدة تأخذ مبدأ الشمول والتوافق في كل ما طرح المفهوم الكفاءة الذاتية للوصول إلى قمة الانجازات الرياضية وإما من الناحية التطبيقية فمن المتوقع أن يوفر البحث الحالي مقياسا يمكن الاسترشاد به في قياس الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين (Raheeq & Nuhad, 2022)

1-2 مشكلة البحث

ان للكفاءة الذاتية ذات اثر واضح في أداء الرياضيين وانجازاتهم المختلفة ولاسيما في المجال الرياضي حيث ان هنالك صلة وثيقة بين مفهوم الكفاءة الذاتية والسلوك الإنساني في شتى مجالات الحياة، لأنها تسهم الكفاءة الذاتية في تحديد سلوك المبادأة لدى الأفراد كما أنها تحدد درجة دافعيتهم وكمية الجهد المبذول ودرجة المثابرة التي يبذلونها عند تكليفهم بإنجاز مهمة معينة، ويصف (Bandura) توقعات الكفاءة الذاتية بأنها شعور الفرد بقدراته على التحكم في السلوك والأفعال وهي بهذا المعنى ترتبط ارتباطا واضحا بتوقعات الجهد الأداء) بمعنى أن توقعات الكفاءة الذاتية تركز على الاعتقاد في قدرة الفرد على بذل الجهد المطلوب لتحقيق هذا الأداء وبذلك فان توقعات الكفاءة الذاتية تحتوي على أكثر من مجرد جهد مبذول فبالإضافة إلى الجهد هنالك دوافع وعوامل معرفية وشخصية ومن خلال العرض السابق لمفهوم الكفاءة الذاتية وأثرها في أداء الفرد وعلاقاته الشخصية ومشاعره الانفعالية وعلى الرغم من حداثة هذا المفهوم فإنه لم ينال الاهتمام اللازم من قبل الباحثين في المجال الرياضي على حد علم الباحث وفي ظل هذه الاهتمامات بالكفاءة الذاتية برزت مشكلة البحث في تناول هذا المفهوم بالبحث والتعرف على درجة الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين من خلال معرفة العلاقة التي تربط ما بين الكفاءة المدركة وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وكذلك بناء مقياس لقياس الكفاءة الذاتية لديهم.(Wissam & Abdullah, 2023)

3-1 أهداف البحث

- 1- التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبات فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة
- 2- التعرف على الكفاءة الذاتية المدركة للاعبات فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة
- 3- بناء مقياس الكفاءة الذاتية المدركة للاعبات فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة
- 4- التعرف على مستوى مهارتي الارسال والاعداد لدى لاعبات عينة البحث

4-1 فروض البحث

- 1-توجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية معنوية بين الكفاءة الذاتية المدركة ومهارة الارسال بالكرة الطائرة
- 2- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الكفاءة الذاتية المدركة ومهارة التمير من الاعلى بالكرة الطائرة للاعبات الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

لاعبات الكره الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة للعام الدراسي 2023/2022

2-5-1 المجال المكاني

القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة.

3-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2022/10/15 لغاية 2023 /2/15

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

المنهج هو الطريق الذي يؤدي إلى اكتشاف حقيقة معينة إذ " طبيعة المشكلة هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استعماله لذا استعملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة مشكلة البحث وهو أحد المناهج الأساسية في البحوث الوصفية الذي يسعى إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة له بمتغير معين أو متغيرات معينة (H. A. Muhammad & Osama, 1999)

2-3 مجتمع وعينة البحث

اشتمل مجتمع البحث على 75 من فريق كرة الطائرة بكلية التربية الرياضية للعام الدراسي 2022/ و تم تقسيمهم الى عينة البناء واشتملت على (60) طالبة يمثلون نسبة (80%) لأجل صدق البناء (التحليل الاحصائي للفقرات ، و اختيار 10 طالبات من ال 60 لأغراض التجربة الاستطلاعية والاسس العلمية) و عينة التطبيق و اشتملت على (15) طالبة وشكلت نسبة مقدارها 20% وكان الغرض منها استخراج معاملات الارتباط بين المقياس والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

3-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع البيانات

لغرض الحصول على البيان المعلومات العلمية الدقيقة لغرض تنفيذ العمل بأفضل صورة لجأت الباحثة الى استعمال مجموعة الوسائل البحثية وهي:

- المصادر العربية والأجنبية، الاستبيان (كفاءة الذاتية المدركة)، المقابلة، بناء أداة المقياس، حاسبة نوع (sony)

3-4 أداة البحث

نظراً لعدم وجود مقياس يقيس الكفاءة الذاتية المدركة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة فقد ارتأت الباحثة بناء هذا المقياس ليكون أداة لقياس، فالباحثون جميعاً يقومون بعملية البناء للاختبارات والمقياس عند يكون الموجود غير مناسب للبيئة المعينة او عندما تكون هناك حاجة الى تطوير المقياس (Muhammad, 2006) التخطيط للمقياس ويتحدد المحاور (الابعاد) المقياس صياغة فقرات كل محور (بعد)، تطبيق الفقرات المبنية على عينة البحث اجراء التحليل الاحصائي لفقرات المقياس.

3-5 تحديد ابعاد المقياس وفقراته وصياغتها

لغرض القيام بعملية تحديد الابعاد كان لابد من مراجعة ادبيات البحوث والاطر النظرية والدراسات السابقة المشابهة الخاصة بموضوع البحث دراسة (Sally Ibrahim, 2012) فضلاً عن مراجعة البحوث المصادر العلمية في الموضوع ذاته اذ يساعد ذلك في تكوين وبناء الابعاد بشكل ام واشمل والوقوف على أكبر عدد ممكن الشمولية وللمقياس خمسة ابعاد:

اذ تم عرض هذه الابعاد مع تعريف بسيط لكل منها بشكل استبيان مع الفقرات الخاصة بكل بعد على السادة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم النفسية والرياضية والقياس والتقويم وتم طلب ارائهم حول مدى صلاحية الابعاد والفقرات وصياغتها واجراء عملية الحذف والتعديل على ما يروونه مناسباً لموضوع البحث ويبين الملحق رقم (1) المقياس وفقراته مطروحاً امام المختصين. وبعد ذلك القيام بعملية العرض وابداء الراي تم حصول الاتفاق بنسبة 85% - 100%

المجال المعرفي (10) فقرات

المجال الاجتماعي (9) فقرات

الإصرار والمثابرة (8) فقرات

المجال المعرفي (8) فقرات

المجال الأكاديمي (8) فقرات

وقد كان في صياغته الفقرات ما يأتي ان تتم الفقرات بسهولة القراءة ويسر التغيير، وضوح مضمون الفقرات وعدم الاختلاف في تفسيرها، ان تقيس الفقرة احد الابعاد التابعة لمقياس ومرتبطة معه .

3-6 الأسس العلمية للمقياس

حتى يتم استعمال المقياس بشكل نهائي ويكون هذا الاستعمال متماشي مع كل الخطوات التي تؤهله لان يكون مقياس دقيق وله القدرة على قياس المكونات والفقرات التي تم التوصل اليها فانه كان لابد من استخراج الأسس العلمية له وقد تم ذلك من خلال ما يأتي:

3-6-1 الصدق الظاهري للمقياس

لغرض الحصول على الصدق الظاهري للمقياس تم عرضه بأبعاده وفقراته على السادة المختصين في المجال العلوم التربوية والنفسية والعلوم الرياضية والقياس والتقويم ، اذ ان هذه الطريقة تعد من طرائق التأكد من صدق المقياس ويشر الى انه يمكن ان يعد الاختبار صادقاً بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار فاذا اقر الخبراء ان الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه يمكن للباحث الاعتماد على رأي الخبراء وحكمهم (Khairuddin, 1999) ان هذا النوع من الصدق تم الحصول عليه في بناءنا لهذا المقياس من خلال الاتفاق الذي تم بين السادة المختصين على نسبة (75%) فاكثر حول الصلاحيات الابعاد والفقرات مع الاخذ بالتعديلات التي أشاروا اليها علماً لم يتم حذف أي فقرة ولكن تم تعديل بعض منها نتيجة أخطاء لغوية ومطبعية وأخرى لم تكن موجه على شكل امر .

3-6-1-2 صدق المحتوى

يتحقق هذا النوع من الصدق من خلال الوضوح لكل بعد من الأبعاد والفقرات ويشير الحكيم 2004 الى ان صدق المحتوى للمقياس يعتمد بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الاختبار او المقياس لمحتويات عناصره وكذلك مدى تمثيله للمواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً.

3-1-6-3 التحليل الإحصائي بأسلوب

يسمى أيضاً بصدق التكوين الفرضي اذ يشير (Sami, 2000) الى ان البناء سمة او صفة سيكولوجية او خاصية لا يمكن ملاحظتها وانما نستدل عليها من خلال السلوكيات المرتبطة سامي محمد ملحم ، سوريا ، 2000، وان من مواصفات المقياس الجيد هو قدرته على التمييز بين الافراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من السمة او الصفة او القدرة من ناحية وبين أولئك الذين يتمتعون بدرجة منخفضة بالسمة نفسها او الصفة الخاصة من ناحية آخر (Muhammad, 2006) وقد تم اعتماد نسبة (27%) من كل مجموعة على اعتبار ان معامل تمييز الفقرة يكون حساساً وأكثر استقراراً في حالة استخدام هذه النسبة للعينات الكبيرة ويبين الجدول رقم (1) القوة التمييزية للفقرات.

جدول (1)

القدرة التمييزية للفقرات بين المجموعتين العليا والدنيا

رقم الفقرة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		SIG	الدلالة
	ع	س	ع	س		
1	0.98	2.96	0.78	3.88	0.89	غير مميزة
2	0.91	2.3	1.28	3.68	0.00	مميزة
3	0.97	2.89	1.12	3.6	0.02	مميزة
4	0.98	3.04	1.12	3.8	0.01	مميزة
5	1.14	2.33	1.28	3.32	0.98	غير مميزة
6	1.24	3.33	0.76	3.92	0.02	مميزة
7	1.17	2.7	1.12	3.52	0.01	مميزة
8	1.09	2.52	1.26	3.8	0.01	مميزة
9	1.33	2.63	1.17	3.96	0.00	مميزة
10	1.52	3.19	1	4.08	0.01	مميزة
11	0.92	2	0.94	4.16	0.00	مميزة
12	1.42	2.37	0.81	4.08	0.00	مميزة
13	1.19	3.52	0.8	4.16	0.03	مميزة
14	0.85	1.96	0.97	4.12	0.00	مميزة
15	1.49	3.7	1.08	3.6	0.89	غير مميزة
16	0.68	2.19	1.47	3.4	0.01	مميزة
17	1.21	3	0.88	3.88	0.02	مميزة

مميزة	0.02	2.74-	0.5	4	1.04	3.37	18
مميزة	0.01	3.89-	0.98	3.72	1.28	2.48	19
مميزة	0.03	2.48-	0.97	3.88	1.33	3.07	20
غير مميزة	0.76	0.44-	1.06	3.72	1.05	3.59	21
مميزة	0.00	4.33-	1.41	3.36	0.71	2.04	22
مميزة	0.01	2.16-	0.85	3.84	0.95	3.3	23
مميزة	0.00	4.42-	1.04	3.6	0.97	2.37	24
مميزة	0.02	2.58-	0.99	4.16	1.01	3.44	25
مميزة	0.00	4.56-	1.08	3.4	0.83	2.19	26
مميزة	0.00	4.5-	1.21	3.84	0.75	2.59	27
مميزة	0.03	2.07-	0.84	3.72	0.89	3.22	28
غير مميزة	0.68	0.9	1.08	3.8	1.11	4.07	29
مميزة	0.00	6.4-	0.94	3.84	0.92	2.19	30
غير مميزة	0.87	0.28-	1	3.48	0.89	3.41	31
مميزة	0.01	3.18-	1.23	3.56	1.05	2.56	32
مميزة	0.01	3.11-	1.13	3.24	0.88	2.37	33
مميزة	0.00	6.83-	0.83	4.12	1.07	2.3	34
غير مميزة	0.67	0.42-	1.04	3.92	0.74	3.81	35
مميزة	0.00	5.77-	0.84	4.04	1.12	2.44	36
غير مميزة	0.69	0.74-	1.04	3.6	0.84	3.41	37
مميزة	0.01	2.46-	0.66	3.76	1.24	3.07	38
غير مميزة	0.89	0.14-	0.92	3.52	1.12	3.48	39
مميزة	0.02	2.51-	0.85	4.32	0.91	3.7	40
مميزة	0.01	3.17-	1	3.44	1.09	2.52	41
مميزة	0.03	2.2	1.35	2.8	1.12	3.56	42
مميزة	0.01	3.07-	1.04	3.8	1.4	2.74	43

سقطت 9 عبارة بقيت 34: نجد بعض العبارات ارقامها مختلفة ملاحظة: العبارات التي سقطت في التمييز لا تدخل في الاتساق أي في الجدول التالي لذلك نجد بعض العبارات ارقامها مختلفة مثال بدأنا في العبارة 2 لسقوط العبارة 3-7-1-4 الاتساق الداخلي: استعملت الباحثة أسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية، إذ تم استعمال معامل الارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من الفقرات المقياس والدرجة الكلية لمقياس

الجدول (2)

معاملات الارتباط بين درجات فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	SIG	معنوية الارتباط (الاتساق)
1	0.618	0.00	معنوي (متسقة)
2	0.397	0.01	معنوي (متسقة)
3	0.397	0.01	معنوي (متسقة)
4	0.294	0.03	معنوي (متسقة)
5	0.452	0.00	معنوي (متسقة)
6	0.449	0.00	معنوي (متسقة)
7	0.561	0.00	معنوي (متسقة)
8	0.396	0.01	معنوي (متسقة)
9	0.736	0.00	معنوي (متسقة)
10	0.626	0.00	معنوي (متسقة)
11	0.263	0.05	غير معنوي
12	0.824	0.00	معنوي (متسقة)
13	0.653	0.00	معنوي (متسقة)
14	0.399	0.01	معنوي (متسقة)
15	0.393	0.01	معنوي (متسقة)
16	0.591	0.00	معنوي (متسقة)
17	0.428	0.00	معنوي (متسقة)
18	0.664	0.00	معنوي (متسقة)
19	0.427	0.00	معنوي (متسقة)
20	0.622	0.00	معنوي (متسقة)
21	0.229	0.06	غير معنوي
22	0.64	0.00	معنوي (متسقة)
23	0.644	0.00	معنوي (متسقة)
24	0.267	0.06	غير معنوي
25	0.58	0.00	معنوي (متسقة)

معنوي (متسقة)	0.00	0.51	26
معنوي (متسقة)	0.00	0.434	27
معنوي (متسقة)	0.00	0.722	28
معنوي (متسقة)	0.00	0.66	29
معنوي (متسقة)	0.03	0.324	30
معنوي (متسقة)	0.00	0.486-	31
معنوي (متسقة)	0.00	0.458	32
غير معنوي	0.07	0.181	33
معنوي (متسقة)	0.00	0.51	34

سقطت 4 عبارات بقي 30 عبارة هذا المقياس النهائي

3-8 وصف المقياس وتصحيحه (الصورة النهائية للمقياس)

يتكون المقياس كفاءة الذاتية المدركة من (30) فقرة منها (8) للمجال الأول وهو المجال الانفعالي ، (7) للمجال الثاني وهو المجال الاجتماعي و (6) للمجال الثالث وهو (مجال الإصدار والمثابرة) و (4) عبارات للمجال المعرفي و (5) مجال الخامس وهو (المجال الأكاديمي) وتكونت الفقرات من (9) فقرات إيجابية و (21) فقرة سلبية وأرقام العبارات الإيجابية هي (3/4/8/13/14/16/18/27/29) او العبارات السلبية فا ارقامها هي (1/2/5/6/7/9/11/12/15/17/19/20/21/22/23/24/25/26/28/30) وهي تتمثل عكس اتجاه المقياس وبين الملحق (4) ذلك ام الملحق (5) فيوضح المجالات والعبارات وعددهم وتكون الإجابة على الفقرات على وفق خمس بدائل (تنطبق تماما ، تنطبق كثيرا ، تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق قليلا ، لا تنطبق) (1/2/3/4/5) على التوالي للفقرات الإيجابية والعكس بالنسبة للفقرات السلبية.

3-9 التطبيق النهائي للمقياس (Marwan, 2001)

تم تطبيق المقياس على عينة التطبيق والبالغة (15) طالبة للإجابة عن المقياس ووزع عليهم المقياس وتم شرح طريقة الإجابة عن مقياس وذلك بوضع علامة صح امام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً وتم التأكيد عليهم الإجابة عن جميع فقرات بكل دقة، ثم تم جمع المقياس من المختبرين، وبهذا تكون درجة المختبر على المقياس هي مجموع درجاته على فقرات المقياس جميعاً.

3-10 الاختبارات المهارية المستخدمة بالبحث

الاختبار الأول |: قياس دقة مهارة الإرسال

الأدوات المستعملة: ملعب الكرة الطائرة قانوني، شريط لتحديد الأهداف، شريط قياس، 10 كرات طائرة

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بأداء الإرسال (Marwan, 2001) موجها الكرة نحو المناطق (أ ، ب ، ج ، د) من وضع الوقوف والوجه باتجاه الساحة .

شروط التسجيل

4 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ).

3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب).

نقطتان لكل محاولة داخل المنطقة (ج).

نقطة واحدة لكل محاولة داخل المنطقة (د).

صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.

عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.

تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني.

الاختبار الثاني : قياس دقة مهارة الإعداد القريب من الشبكة مركز () نحو مركز (4)(2)

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الإعداد القريب من الشبكة من مركز (2) نحو مركز (4).

الأدوات المستخدمة : ملعب الكرة الطائرة مقسم كما في الشكل (10)، شريط لتحديد الأهداف، شريط قياس، (10) كرات طائرة

مواصفات الأداء : للمختبر ثلاث محاولات.

شروط التسجيل:

4 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ).

3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب).

نقطتان لكل محاولة داخل المنطقة (ج).

نقطة واحدة لكل محاولة داخل المنطقة (د).

صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.

عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.

تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني

3- 11 التجربة الرئيسية

بعد أن تأكدت الباحثة من كفاءة فريق العمل المساعد والأجهزة والأدوات المستعملة شرعت بتطبيق الاختبارات والقياسات على عينة البحث

وبمساعدة فريق العمل المساعد وذلك للفترة من 3/5-3/6 2023

3-12 الوسائل الإحصائية

استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS اصدار 21

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 الوصف الإحصائي لمتغيرات البحث

جدول (3)

يبين الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث

معامل الالتواء	التباين	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
-0.796	11.652	3.39888	85.6333	الكفاءة الذاتية المدركة
-0.339	1.386	1.14389	8.1000	مهارة الارسال
-0.328	1.172	1.08233	7.2100	مهارة الاعداد

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الارتباط بين مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومهارة الارسال والاعداد

جدول (4)

يبين نتائج الارتباط بين مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومهارة الارسال والاعداد

الدلالة	sig	الارتباط	
معنوي	0.04	0.53	الكفاءة الذاتية المدركة
			مهارة الارسال
معنوي	0.03	0.58	الكفاءة الذاتية المدركة
			مهارة الاعداد

من خلال الجدول (4) نجد ان قيمة الارتباط بين مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومهارة الارسال قد بلغ (0.53) وبلغت قيمة sig (0.04) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي بين الكفاءة الذاتية المدركة ومهارة الارسال اذ تعد ضربات الإرسال من المهارات المهمة التي تتميز بالطابع الهجومي إذا نفذت بطريقه جيده ودقيقه ، وتنفذ هذه الضربة بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز (1) من الخط الخلفي بعد صفارة الحكم ، ويتم إدخال الكرة في اللعب بعد ضربها بذراع واحده حتى يتم عبورها إلى ملعب الخصم (المنافس) وهو الأداء أو التصرف الذي يبدأ به اللعب في لعبة الكرة الطائرة وفرصة الفريق الأولى ليسجل نقطة ، كما إن ضربة الإرسال الموضوعه في مكانها المضبوط (المؤثرة) يمكن إن تؤدي إلى تمرير (استقبال) خاطئ من قبل الفريق المنافس (Aldewan et al., 2015)، وإمكانية الفريق في اخذ نقطة نتيجة لذلك. وكذلك نجد ان قيمة الارتباط بين الكفاءة المدركة ومهارة الاعداد قد بلغت 0.58 وبلغت قيمة sig 0.03 مما يدل أيضا على وجود علاقة ارتباط معنوية بين الكفاءة المدركة ومهارة الاعداد وتعزوا الباحثة سبب ذلك الى ان امتلاك اللاعبين لقدرة عالي من الكفاءة المدركة يمتازون بكفاءة ذاتية مدركة حيث ان عملية ادراك الذات تستمر في طور النمو واكتساب الخبرات اذ ان الافراد في هذه المرحلة وصلوا الى مرحلة الاعتماد على الذات المتمثلة في بناء العديد من المهارات التي تساعدهم على اتخاذ القرار والتي تزيد من تكوين اتجاهات إيجابية . اذ تعتبر الكفاءة الذاتية المدركة بعد ثابت من ابعاد الشخصية وهي ثقة الفرد في قدراته خلال المواقف الجديدة او المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير مألوفا او هي اعتقادات الفرد في قوة الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تغيير السلوك دون المصادر او الأسباب الأخرى لتفاؤل اذ ان اعتقاد الفرد في إمكاناته وثقته في قدرته ومعلوماته وانه يملك من المقومات ما يمكنه من تحقيق المستوى الذي يرتضيه او يحقق له التوازن محدداً جهوده (Al-Mtouri et al., 2018) وطاقاته في ضد المستوى". وكذلك تتفق الباحثة مع ما ذكرته (Sally Ibrahim, 2012) "ان تقدير الفرد لما يمتلكه من قدرات وإمكانات يرى ان تساعده في حل ما يواجهه من مشكلات والتغلب على ما يعترضه من عقبات دون الاعتماد على الاخرين".

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- تمتلك لاعبات الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كفاءة الذاتية المدركة جيدة
- 2- الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبات فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة ترتبط بعلاقة ارتباط معنوية بقدرتهن على أداء مهارة الارسال
- 5- الكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبات فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة ترتبط بعلاقة ارتباط معنوية بقدرتهن على أداء مهارة الاعداد

1-5 التوصيات

- 1- التأكيد على تطوير الكفاءة الذاتية المدركة للاعبات فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالكرة الطائرة لما لها من تأثير كبير على الحالة النفسية ومستوى الأداء لدى اللاعبات
- 2- التأكيد على تطوير أداء المهارات الأساسية للاعبات فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالكرة الطائرة
- 3- اجراء دراسة مشابهة لمهارات أخرى

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبات كرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة للعام الدراسي 2022/2023

تضارب المصالح

تعلمن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Aldewan, L. H., Mohammed, R., & AbdulQadir, A. (2015). Building and the application of a measure to evaluate the curriculum volleyball according to the overall quality from the standpoint of the teaching staff standards. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 44, 21–45. <https://www.iasj.net/iasj/article/108021>
- Al-Mtouri, A. Y., Aldewan, L. H., & Al-Timari, qaswer A. (2018). The effect of swom strategy on learning some basic skills in accordance with kinematic compatibility. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 55, 343–361. <https://www.iasj.net/iasj/article/167442>
- Khairuddin, O. (1999). *Scientific Research Guide* (p. 79). Dar Al-Fikr Printing.
- Marwan, A. M. (2001). *Measurement and Evaluation* (p. 294). Jordan.

- Mashkoo, N. H., & Othman, I. A. (2023). Perceived Self-Efficacy and Its Relationship to Dexterous Thinking Among Third-Stage Female Students in the College of Physical Education and Sports Sciences – University of Basra. *Journal of Studies and Researches of Sport Education* , 33(1), 69–83. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.376>
- Muhammad, H. A., & Osama, K. R. (1999). *Scientific Research in Physical Education and Sports Psychology* (p. 140). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Muhammad, N. al-D. R. (2006). *Introduction to Measurement in Sports and Physical Education* (1st edition, p. 49). Al-Kitab Publishing Center.
- Ali, O. I., Hammadi, J. N., & Musharraf, A. J. (2023). The speed of motor response among players of first-class clubs in Anbar Governorate and its relationship to the performance of the skill of receiving the serve for the volleyball player (libero). *Kufa Journal Physical Education Sciences*, 1(6).
<https://www.iasj.net/iasj/article/273090>
- Raheeq, N. M., & Nuhad, M. A. (2022). Expectations of self-efficacy and its role in some mental abilities and basic skills in badminton for female students. *Modern Sport* , 21(1), 44–49. <https://www.iasj.net/iasj/article/233676>
- Sally Ibrahim. (2012). Perceived self-efficacy among students at the University of Baghdad. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 33, 83.
- Sami, M. M. (2000). *Measurement and Evaluation in Education and Psychology* (p. 22). Dar Al-Maysara for Printing and Publishing.
- Wissam, A. N., & Abdullah, R. Y. (2023). Perceived self-efficacy among university students. *Al-Bahith Journal*, 42(part One-1). <https://www.iasj.net/iasj/article/263206>

ملحق (1)

مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بشكله النهائي

ت	الفقرات	تتطبق تماما	تتطبق كثيرا	تتطبق بدرجة متوسطة	تتطبق بدرجة قليلة	لا تتطبق
1	واجه صعوبة في التخلص من الأفكار السوداوية					
2	افقد السيطرة على اعصابي عندما أغضب					
3	استطيع التغلب على شعوري بالقلق					
4	اتصف بانني شخص هادئ وقنون					
5	افقد القدرة على المشاركة بالضحك والمزاج					
6	اجد صعوبة في الجلوس هادئاً لوقت طويل					

					7	أواجه صعوبة في التغلب على كراهيتي لبعض الأشخاص
					8	أستطيع ان استرخي عندما اريد ذلك
					9	أواجه صعوبة في التحدث مع الاخرين
					10	افتقد القدرة على تكوين صداقات جديدة
					11	أواجه صعوبة في التعامل مع الاخرين
					12	ليس بمقدوري مسامحة الاخرين عندما يسيئون لي
					13	استطيع المحافظة على علاقات حميمة مع أقرائي
					14	أستطيع كسب محبة الاخرين بسهولة
					15	أرى ان لا احد يستحق النصيحة
					16	استطيع تنفيذ الخطط التي اضعتها للقيام بعمل ما
					17	أترك المهام والاعمال قبل اتمامها
					18	اعمل باجتهاد واذا فشلت في عمل ما
					19	اتراجع بسهولة عندما اواجه المشكلات
					20	افتقد القدرة على التركيز بعمل يتطلب مدة طويلة
					21	أصاب بالإحباط لمجرد فشلي اول مرة
					22	اشعر بالملل عند مطالعة الكتب والمقالات العلمية
					23	اجد الفنون كالرسم والموسيقى والمسرح مضيعة للوقت
					24	أواجه صعوبة في تذكر الأشياء
					25	اجد صعوبة في فهم ما أقرأ
					26	اجد الصعوبة في تحضؤ واجباتي المدرسية

					اعتقد انني شخص ذكي	27
					أواجه صعوبة في استغلال المصادر المتوفرة لخدمة دراستي	28
					أتباطأ بتنفيذ جدول دراسي وضعته لنفسه	29
					أنفر من المشاركة بالأنشطة الجامعية	30



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of a recreational sports program for women On some physical and physiological variables and the performance of aerobic gymnastics

Nibras Marouf Muhammad Al-galabi ¹  

Taibah University - Kingdom of Saudi Arabia

Article information

Article history:

Received 24/1/2024

Accepted 11/2/2024

Available online 15, mar,2024

Keywords:

Recreational sports program, physical variables, physiological variables, aerobic gymnastics

Abstract

The research aims to design a recreational sports program for housewife women aged 35-45 who participate in the Fitness Land gym - Amman, Jordan. The Method: The researcher used the experimental method using one experimental group with a pre-post measurement system to suit the nature of the research, The Research sample: The research sample was chosen randomly from the research community «which numbered (55) women, representing (79%) of the community. Table (1) shows the numbers and percentages of the experimental and exploratory study sample of women aged (35-45) years., The Conclusions: In light of the scope of the research and its purpose «and based on the procedures and statistical treatments and interpretation of the results «and in light of the scope of the research community «and within the limits of the research sample «and after presenting and discussing the results «the researcher reached the following conclusions:-The recreational program had a positive impact on developing some elements of physical fitness (arm muscle strength - abdominal muscle strength - ability - speed - flexibility) «acquiring many skills through performing aerobic gymnastics «and improving health status through some physiological variables (Carlson test). For the condition of the heart and circulatory system).







مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير برنامج تروحي رياضي للسيدات على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوي أداء جمباز الايروبيك

نبراس معروف محمد الجليبي¹  
جامعة طيبة- المملكة العربية السعودية

المخلص

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تروحي رياضي للسيدات ربات البيوت من 35-45 سنة من المشتركات في صالة جم مركز (fitness Land) - عمان الاردن ،استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث ،باستعمال مجموعة تجريبية واحدة بالتصميم التجريبي القياس القبلي - البعدي ،تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث والبالغ عددهم (55) سيدة بنسبة (79%) من المجتمع ، واشتمل البرنامج على 12 وحدة تم تطبيقها على مدار 12 اسبوع زمن كل وحدة (60 دقيقة) وتم تنفيذ البرنامج في الفترة من 2022\10\9 إلى 2022\12\25 موزعة على الجزء التمهيدي والجزء الرئيسي - والجزء الختامي ،الاستنتاجات: في ضوء مجال البحث والهدف منه واستنادا على ما تم من إجراءات ومعالجات احصائية وتفسير النتائج ، وفي ضوء نطاق مجتمع البحث ، وفي حدود عينة البحث ، وبعد عرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية ،البرنامج التروحي أثر إيجابياً في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - القدرة - السرعة - المرونة) ، إكساب العديد من المهارات من خلال الاداء في جملة جمباز الايروبيك ، وتحسين الحالة الصحية من خلال بعض المتغيرات الفسولوجية (اختبار كارلسون لحالة القلب والجهاز الدوري).

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2024/1/24
القبول: 2024/2/11
التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية:

برنامج تروحي رياضي، المتغيرات البدنية ،
المتغيرات الفسولوجية ، جمباز الايروبيك

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

النشاط الترويحي يعتبر أحد الدعائم الأساسية في تكوين الأفراد في مختلف الجوانب البدنية والصحية والمعرفية والاجتماعية والرقى والازدهار والتطوير الاجتماعي وأهتتمت الدول بالترويج لإدراكها بأنه أفضل وسيلة لاستثمار أوقات الفراغ والذي يكون من نواتجه اكتساب الفرد العديد من القيم البدنية والصحية والخلقية والاجتماعية والمعرفية والتخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد فبرامج الترويج الرياضي قادرة على استبدال مشاعر القلق والتوتر والإرهاق إلى مشاعر البهجة والمتعة والسعادة وتحويل النفسية المنهارة المحطمة إلى نفسية مقبلة على الحياة . (Darwish & Al-Khawli, 2001) ويؤكد المؤتمر العلمي العربي الثالث للرياضة للجميع (2008) أن أنشطة الترويج الرياضي (الرياضة للجميع) لكل أفراد الشعب دون استثناء وعلى اختلاف أعمارهم وجنسهم ، طبقا لظروف كل فرد ووفقاً لقدراته وإمكانياته ، وذلك بهدف حفظ وتحسين الصحة واستثمار أوقات الفراغ ودعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة، كما إنها تعد عملية التكاميل بين أوجه النشاط البدنية والحياة اليومية ، حيث تعتمد الأنشطة الترويحية على الحركة التي يختلف مفهومها وشكلها من فرد لآخر، ويتم التعبير عنها من خلال الذهاب إلى العمل سيراً على الأقدام، أو من خلال عدم استخدام المصاعد والسلالم المتحركة، أو من خلال ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع بحرية كاملة (Abdel Mohsen, 2008)

اذ ان الترويج الرياضي هو نوع من الأنشطة التي تمارس في وقت الفراغ، والتي يختارها الفرد و يمارسها بدافعية ذاتية ويكون من نتائجها اكتساب الفرد لقيم بدنية وخلقية واجتماعية ومعرفية (Darwish & Al-Hahahmi, 2009)، وتنمية الشخصية المتكاملة بدنياً وصحياً ونفسياً واجتماعياً، حيث إنه مجال زاخر بالأنشطة المتنوعة مثل الأنشطة الرياضية والفنية والاجتماعية والتي توافق ميول معظم حاجات الافراد، وتتناسب مع المراحل المختلفة.(Abaza & Al-Samalawi, 2019) ويعتبر الترويج بما يحتويه من أنشطة ترويحية حاجة ضرورية للصحة واللياقة البدنية (Muhammad, 2016)

أن أنشطة الترويج الرياضي تعمل على تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم والتوافق العضلي العصبي، وتزداد الأربطة قوة كل ذلك بفضل تنوع التمرينات التي تؤدي في صورة أنشطة ترويحية.(Abdul Salam, 1993)

اذ أن المقصود بالترويج الرياضي هو ذلك النوع من الترويج الذي تضمن برامجه وممارسته العديد من أوجه النشاط الرياضي، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويج تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لتلك الأوجه من النشاط التي تتضمن الألعاب والرياضة، وأن أهمية الترويج هي الاحساس بالسعادة والانطلاق والحيوية التي تغمر الممارسين أثناء ممارسة نوع الرياضة المفضلة لديهم، بالإضافة إلى تحقيق الصحة والنشاط (El-Hamamy & Abdel Aziz, 2009a)

وترى الباحثة ان ممارسة الأنشطة الرياضية للسيدات من سن 35 - 45 تتصف بانها تكسبهن خبرات أكثر، وتفتح مجالات جديدة للتعلم وتنشيط الحياة اليومية لهن ،كما تمنح أجسادهن اللياقة البدنية، وتحافظ عليها وتساعدنهم على إثبات الذات والثقة بالنفس وزيادة الدافعية، فهي تتماشى مع مفهوم الترويج الرياضي، بحيث تجد كل سيدة ما يتمشى مع رغباتها وإمكانياتها وتساعد على مواجهة المشكلات بجدية أكثر واكتساب مهارات جديدة تساعدهم على تصحيح إعادة بناء الحركات الضعيفة وبالتالي تقوى قدراتهم الحركية التي تضيف السعادة والسرور والشعور بالارتياح .

ويذكر الإتحاد الدولي للجمباز (2022م - 2024م) ان مسابقات جمباز الأيروبيك تشمل عدة فئات تتمثل في : فردي رجال (Individual Man)، وفردي أنسات (Individual Woman)، وزوجي مختلط (Mixed Pair)، وثلاثي (Trio)، ومجموعة (Group)، وأيروبيك الرقص (Aerobic Dance)، والفريق باستعمال صندوق الخطو (Aerobic Step) ، وقد اعتمد الإتحاد المصري للجمباز هذه المسابقات فيما عدا نوعين هما أيروبيك الرقص (Aerobic Dance)، والفريق باستعمال صندوق الخطو (Aerobic

(Step). (Tan kok Siang Et.All, 2015) وجمباز الأيروبيك أحد فروع الجمباز الحديثة والمعتمدة من الاتحاد الدولي للجمباز (FIG) ، والذي يعتبر من الأنشطة الرياضية النوعية المبدعة والمبتكرة ويتميز بديناميكية الأداء الراقى وجمال الأداء والإحساس الحركي ، ويعد من المهارات الحركية ذات الصعوبات العالية نتيجة لخضوعها للبحث العلمي وما يستخدم من أساليب علمية دقيقة وموضوعية في عمليات التقييم واستغلال التطبيقات العلمية الحديثة لتحقيق أعلى درجات التقدم، والاعتماد بصورة كبيرة على القدرات البدنية الخاصة والاستعمال المتوافق للمجموعات العضلية للجسم سواء كانت كبيرة أم صغيرة، وتتناسب هذه القدرات مع التغير الدائم نسبياً في تنوع وتقدم المهارات الحركية وارتفاع المستوى الفني للأداء. (Al-Hagrasi & Hassanein, (Hamed & Abdel Moneim, 2015) (Matar, 2012)2018)

ويعتبر جمباز الأيروبيك هو نوع من الجمباز يتضمن أداء التمارين بقوة طبيعية وخفة حركة وتنسيق ،حيث يتحرك الجسم بكل مرونة وخفة، ويقوم بأداء هذه الحركات ببطء وتركيز ، أي القدرة على تكوين جملة خفيفة مستمرة مع الموسيقى، بحيث تتمتع الجملة بإبداع كامل ومثالي للتعبير عن الموسيقى بالحركات التي تعمل أو تنفذ خلال فترة زمنية واحدة ،وعلى سبيل المثال حركة اليدين مع لف الجسم بحركة واحدة أو بقفزة واحدة ، وركلة الساق العالية والمتتالية ومن المفترض أن يتحرك الجسم بأكمله مع الموسيقى وتتناسب حركة السيقان والجسم معها ،ويحتاج هذا النوع من الجمباز حركة منسقة وجيدة ،ومرونة عالية للجسم ،وتكون منطقة الأداء 7×7م، ويتضمن الأداء العناصر التالية: القوة الدينامية، القوة الساكنة للقفزات، قفزات دينامية، ميزان ومرونة (Federation International de Gymnasium , 2009)(ISAC , 2019) .

وبما أن المرأة هي نصف المجتمع فهي الام والزوجة والاخت ولها دور أساسي في تنشئة جيل داخل المجتمع وهي من أهم الركاز الاساسية التي يجب دراستها ومعرفة العوائق والمشكلات التي تؤثر على شخصيتها بصفة عامة ويجب الاهتمام بالسلامة الصحية لها بصفة خاصة لذلك فهي أكثر شرائح المجتمع حاجة لتصميم برامج ترويحوية لها لتساعد في تحسين حالتها البدنية والصحية ولتستطيع من خلالها التنفيس عما بداخلها من ضغوط ولتشعر بالسعادة والمرح، ومن خلال عمل الباحثة وجدت هبوط مستوى اللياقة البدنية للسيدات من 35-45 سنة، مما يؤثر سلبياً عليهن وعلى الصحة العامة والمتغيرات الفسيولوجية لهن ،وإيماناً بأهمية الرياضة والدور الفعال للبرنامج الترويحي الذي يهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية مع إدخال الشعور بالسعادة والسرور وروح المرح على السيدات من خلال البرنامج الترويحي واحتوائه على ألعاب ترويحوية مناسبة مقننة تسهم في تحسن جملة جمباز الأيروبيك، لذا قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة " تأثير برنامج ترويحي رياضي للسيدات على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوي أداء جمباز الأيروبيك "، وهذا ما دعي الباحثة للاهتمام بهذه المشكلة.

أهمية البحث:

- تعد المرحلة العمرية للسيدات من 35-45 من اهم فترات الحياة عند السيدات وهي مرحلة لها طابع خاص يميزها عن غيرها من المراحل العمرية المختلفة.
- تحاول الباحثة إكساب السعادة والترفيه على السيدات من 35 - 45 من خلال تصميم برنامج ترويحي، من منطلق أهمية الرياضة للجميع لتلك الفئة العمرية.
- وتظهر الأهمية التطبيقية لهذا البحث في إكساب السيدات من 35-45 مجموعة من المهارات البدنية من بعض عناصر اللياقة البدنية، وجملة جمباز الأيروبيك التي تساعد على الوقاية من العديد من الامراض التي قد تصيب السيدات في المرحلة العمرية من 35-45 كالسمنة وامراض قلة الحركة والقلق والتوتر
- تحسين الحالة الصحية للسيدات من 35-45 ويظهر ذلك من خلال اختبار كارلسون لحالة القلب والجهاز الدوري.

هدف البحث:

تصميم برنامج تروحي رياضي للسيدات من 35-45 سنة للتعرف علي تأثيره على:

- بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين- قوة عضلات البطن - القدرة - السرعة - المرونة)
- بعض المتغيرات الفسيولوجية (اختبار منحى التعب لكارسون قياس اللياقة الفسيولوجية للقلب والجهاز الدوري)
- جملة جمباز الايروبيك

فروض البحث:

1. هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض عناصر اللياقة البدنية ولصالح الاختبار البعدي.
2. هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات الفسيولوجية ولصالح الاختبار البعدي.
3. هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في جملة جمباز الايروبيك ولصالح الاختبار البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

البرامج التروحية:

هي عبارة عن مجموعة من الأنشطة التروحية يتم اختيارها بطريقة تناسب حاجات المشاركين وتحقق رغباتهم تحت إشراف قيادة تروحية تربوية بما يحقق ويتفق مع اهداف الترويح (Othman et al., 2023) (Inaam, Mohammed Jawad & Sahira, Razzaq Kadhum, 2022)

المتغيرات البدنية والفسيولوجية:

هي المؤشرات المهمة للدلالة على كفاءة اللاعب البدنية وقدرة أجهزته الوظيفية، ويتوقف على طبيعة الأحمال التدريبية الواقعة على أجهزة الجسم التي يجب ان يتحلى بها لاعبين جمباز الأيروبيك لكي يحققوا مستويات عالية في الأداء المهاري.

جمباز الايروبيك: (تعريف إجرائي)

هي مجموعة حركات بعضها من رياضة الجمباز يسهل أدائها تنفذ على أنغام الموسيقى بشكل متناسق وسهل.

الدراسات المرجعية

- دراسة (Saad & Abdel Nasser, 2021) بعنوان "تأثير برنامج تروحي باستعمال الألعاب الصغيرة لإكساب بعض المهارات الأساسية لرياضة المبارزة والرفاهية النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية- جامعة كفر الشيخ"، هدفها تصميم برنامج تروحي باستعمال الألعاب الصغيرة، المنهج المستخدم التجريبي تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (60) طالبة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التروحي المقترح باستعمال الألعاب الصغيرة له تأثير إيجابياً في اكساب المهارات الأساسية لرياضة المبارزة واكساب محاور الرفاهية النفسية.
- دراسة (Al-Rashidi, 2021) بعنوان "تأثير برنامج تروحي مقترح لتحسين إحدى مهارات الجمباز الايقاعي لطالبات المرحلة الابتدائية"، هدفها تعلم إحدى مهارات الجمباز الايقاعي بأسلوب ممتع وغير ممل، المنهج المستخدم المنهج التجريبي عددهم (67) طالبة، وكانت أهم النتائج، أهمية البرامج التروحية لدورها في تنمية وتطوير شخصية الفرد، تأثير النتائج بالإيجاب على المستوى البدني والمهاري للفتات، اظهرت النتائج ان ممارسة الانشطة الرياضية من خلال برنامج تروحي يعمل على كسر عامل الملل وتعلم المهارة بشكل أفضل.

- دراسة (Al-Shabouri & Rehab, 2020) بعنوان "برنامج ترويجي باستعمال الزومبا لتخفيف بعض الضغوط النفسية لدى السيدات"، هدفها التعرف على تأثير البرنامج الترويجي باستعمال الزومبا في تخفيف بعض الضغوط النفسية (الاكتئاب - القلق - الغضب) لدى السيدات، المنهج المستخدم التجريبي حيث بلغ إجمالي مجتمع البحث (50) سيدة تتراوح اعمارهم من (35 - 45) سنة ، وكانت أهم النتائج البرنامج الترويجي باستعمال الزومبا أثر إيجابياً في تخفيف بعض الضغوط النفسية .
- دراسة بعنوان (Abdel-Jawad, 2020) "تأثير برنامج ترويجي على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومعدل الكوليسترول والدهون الثلاثية بالدم لدى زائدي الوزن من منسوبي جامعة طيبة"، هدفها تصميم برنامج ترويجي مقترح ، المنهج المستخدم التجريبي وبلغ حجم العينة 20 فرداً، وكانت أهم النتائج البرنامج الترويجي المقترح له تأثير إيجابي ومعنوي وبنسبة تحسن عالية على اللياقة البدنية وتحسن معدل الكوليسترول بالدم .
- دراسة (Abaza & Al-Samalawi, 2019) بعنوان "تأثير برنامج ترويجي رياضي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية للجهاز التنفسي لربات البيوت"، هدفها تصميم برنامج ترويجي رياضي لربات البيوت من سن 45-50 ، المنهج المستخدم التجريبي ويبلغ إجمالي عددهن (76) سيدة، وكانت أهم النتائج تحسن واضحاً في متغيرات السعة الحيوية للجهاز التنفسي
- دراسة (Pablo A et al., 2014) بعنوان "تأثير الاستجابة الحادة خلال رقصة السالسا والزومبا للياقة البدنية على الفصول الدراسية للمجتمعات المحلية، وهدفت إلى التعرف على تأثير الاستجابات الحادة خلال رقصة السالسا والزومبا للياقة البدنية على الفصول الدراسية للمجتمعات المحلية، وهدفت إلى التعرف على الفصول الدراسية للمجتمعات المحلية، المنهج المستخدم هو التجريبي، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهن (24) مشاركة من النساء الممارسات لهذا النشاط البدني وتتراوح الأعمار من (22-56) سنة وقسموا إلى مجموعتين أحدهما رقصة الزومبا والأخرى السالسا، وكانت أهم النتائج حدوث تحسن بنسبة كبيرة لصالح المجموعة الممارسة للزومبا عن مجموعة الممارسة لرقصة السالسا في تعزيزها للصحة النفسية وتحسين معدل ضربات القلب
- دراسة " (Metwally & Al-Batrawi, 2012) بعنوان "تأثير برنامج ترويجي رياضي باستخدام تمرينات الخطو الهوائية على تطوير مستوى اللياقة الوظيفية والحد من الضغوط الحياتية للمرأة السعودية العاملة"، هدفها تطوير مستوى اللياقة الوظيفية العامة والحد من مستوى الضغوط الحياتية للمرأة السعودية العاملة في المرحلة المتوسطة من العمر، من خلال اشتراكها في برنامج ترويجي رياضي باستخدام تمرينات الخطو الهوائية، المنهج المستخدم التجريبي، وكانت أهم النتائج يؤثر البرنامج الترويجي الرياضي باستخدام تمرينات الخطو الهوائي بفاعلية في تطوير مكونات الجسم من خلال خفض الوزن ومؤشر كتلة الجسم، والتحكم في دهون الجسم في مستويات قليلة للمرأة السعودية العاملة في المرحلة المتوسطة من العمر .

إجراءات البحث

منهج البحث

استعملت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث، باستعمال مجموعة تجريبية واحدة بالتصميم التجريبي القياسي القبلي -

البعدي

مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع البحث السيدات للسيدات ربات البيوت من 35-45 سنة من المشتركات في صالة جم مركز (fitness Land) - عمان الاردن، والبالغ عددهن (70) سيدة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث والبالغ عددهم (55) سيدة بنسبة (79%) من المجتمع وجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)

الأعداد والنسب المئوية لعينة البحث التجريبية والاستطلاعية للسيدات من (35-45) سنة

العينة	العدد	%
مجتمع الدراسة	70	100%
عينة الدراسة التجريبية	55	79%
عينة الدراسة الاستطلاعية	15	21%
إجمالي عينة الدراسة	70	100%

يوضح جدول (1) الأعداد والنسب المئوية لعينة البحث التجريبية والاستطلاعية للسيدات من (35-45) سنة التوصيف الإحصائي والتوزيع الاعتمالي لأفراد العينة:

قامت الباحثة بإجراء التوصيف الإحصائي والتوزيع الاعتمالي لأفراد العينة في المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن) والمتغيرات البدنية وفي بعض المتغيرات الفسيولوجية وجملة جمباز الايروبيك التي قد تؤثر على المتغير التجريبي، جدول 2،3 يوضح ذلك.

جدول (2)

التوصيف الإحصائي والتوزيع الاعتمالي لعينة البحث من

السيدات من (35-45) سنة في بعض المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن) والمتغيرات البدنية

(ن = 55)

Randomization		Normality		α_3	S	\bar{X}	وحدة القياس	المتغيرات
P- (value)	Z	P- (value)	Z					
0.09	1.68*	0.68	0.72*	-1.63	3.53	37.90	سنة	السن
0.09	-1.68*	0.99	0.42*	0.71	5.70	71.50	كم	الوزن
0.09	-1.68*	0.57	0.78*	0.86	5.83	163.70	سم	الطول
0.22	1.22*	0.99	0.43*	-0.03	6.36	21.71	عدة	قوة عضلات الذراعين
0.22	1.22*	0.90	0.57*	-0.05	8.80	15.15	عدة	قوة عضلات البطن
0.99	0.01*	0.55	0.80*	0.04	6.93	95.80	سم	القدرة
0.22	-1.22*	0.36	0.92*	0.13	2.14	19.84	ث	السرعة الجري الارتدادي
0.38	0.87*	0.11	1.21*	1.73	1.24	8.23	ث	35 م
0.86	0.17*	0.65	0.74*	0.05	6.88	51.62	سم	المرونة

*الدلالة عند قيمة $(p) \geq (0.05)$

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للسيدات من (35-45) سنة في متغيرات (السن - الطول - الوزن) والمتغيرات البدنية، وتشير البيانات أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث تتحصر بين $(3+)$ مما يدل على أن بيانات العينة لا يوجد فيها التواءات موجبة او سالبة ، وكذلك وجود فروق دالة احصائيا في قيم اختبارات العشوائية والطبيعية ، مما يشير إلى توزيعها توزيعاً طبيعياً وعشوائياً مما يؤكد على تجانس أفراد العينة.

جدول (3)

التوصيف الإحصائي والتوزيع الاعتمالي

لعينة البحث من السيدات من (35-45) سنة في بعض المتغيرات الفسيولوجية

(ن = 55)

Randomization		Normality		α_3	S	\bar{X}	وحدة القياس	المتغيرات
P- (value)	Z	P- (value)	Z					
0.09	-1.68*	0.57	*0.78	-0.45	3.54	99.71	نبضه/ق	معدل النبض الراحة
0.86	-0.17*	0.56	*0.79*	-0.52	7.76	528.18	نبضه/ق	معدل النبض الكلي
0.39	-0.85*	0.27	*1.00*	-0.71	2.99	8.61	درجة	درجه سرعة النبض
0.60	-0.52*	0.32	*0.96	0.97	8.04	201.25	عدة	لمس الارض الكلي
0.22	1.22*	0.21	*1.06*	-1.75	0.41	7.88	درجة	درجة الجهد
0.39	-0.85*	0.20	*1.08*	-0.62	5.01	16.79	درجة	كارلسون لحالة القلب
0.69	-0.39*	0.20	*1.08*	0.62	6.03	65.41	%	حالة القلب والجهاز الدوري

*الدلالة عند قيمة $(p) \geq (0.05)$

يوضح جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للسيدات من (35-45) سنة في متغيرات الفسيولوجية، وتشير البيانات أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث تتحصر بين $(+3)$ مما يدل على أن بيانات العينة لا يوجد فيها التواءات موجبة او سالبة، وكذلك وجود فروق دالة احصائيا في قيم اختبارات العشوائية والطبيعية، مما يشير إلى توزيعها توزيعاً طبيعياً وعشوائياً مما يؤكد على تجانس أفراد العينة.

جدول (4)

التوصيف الإحصائي والتوزيع الاعتمالي لعينة البحث

من السيدات من (35-45) سنة في مكونات جملة جيمار الايروبيك

(ن = 55)

Randomization		Normality		α_3	S	\bar{X}	وحدة القياس	المتغيرات
P- (value)	Z	P- (value)	Z					
0.38	0.87*	0.11	*1.21*	-0.04	1.76	1.94	درجة	درجة الصعوبة
0.22	1.22*	0.21	*1.06*	-0.05	1.26	5.34	درجة	درجة الفن
0.39	-0.85*	0.27	*1.00*	-0.17	1.5	6.11	درجة	درجة الأداء
0.38	0.87*	0.11	*1.21*	0.31	1.32	1.75	درجة	درجة الجزاء
0.22	1.22*	0.55	*0.80*	-0.07	1.46	11.64	درجة	جيمار الايروبيك الكلي

***الدلالة عند قيمة $(p) \geq (0.05)$**

يوضح جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للسيدات من (35-45) سنة في متغيرات جملة جمباز الايروبيك، وتشير البيانات أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث تنحصر بين (+3) مما يدل على أن بيانات العينة لا يوجد فيها التواءات موجبة او سالبة ، وكذلك وجود فروق دالة احصائيا في قيم اختبارات العشوائية والطبيعية ،مما يشير إلى توزيعها توزيعاً طبيعياً وعشوائياً مما يؤكد على تجانس أفراد العينة.

أدوات جمع البيانات

أولاً : الأجهزة والأدوات :

. جهاز الرستاميتير لقياس الطول (لأقرب سم)، الميزان الطبي لقياس الوزن (لأقرب كجم)، ساعة إيقاف (لأقرب ثانية)، شريط قياس (لأقرب سم).

ثانياً: الاختبارات :

-قوة عضلات الذراعين اختبار البوش اب -قوة عضلات البطن اختبار الجلوس من الرقود 60 ث -القدرة اختبار الوثب العريض من الثبات -السرعة اختبار الجري الارتدادي واختبار سرعة 35 م-المرونة اختبار مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر (Shehata & Bariqa, 1995) (Hassanein, 1987)

-اختبار منحنى التعب لكارسون قياس اللياقة الفسيولوجية للقلب والجهاز الدوري

يقوم بالجري في المكان بأقصى سرعة ممكنة مع ملاحظة رفع القدمين على الأرض مسافة مناسبة ، وبحيث يستمر المختبر في الجري لمدة 10 ث يقوم أثناءها المحكم بحساب عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض وعندما ينتهي الزمن يقوم المحكم بإعطاء المختبر إشارة الوقوف للراحة ثم يقوم المحكم بإعطاء إشارة البدء للجري في المكان بنفس الطريقة السابقة لمدة (10) ثواني أخرى مع القيام بحساب عدد المرات التي تلمس فيها القدم اليمنى الأرض ،وعندما ينتهي زمن الفترة الثانية يعطى المختبر إشارة التوقف للراحة ،وهكذا يكرر العمل (10 ثواني) للأداء و (10 ثواني) أخرى للراحة بحيث يستغرق الاختبار (10 مرات) زمن الاداء في كل مرة (10 ثواني) (10 × 10 = 100 ث) يتخللها عدد (9 فترات للراحة) زمن كل فترة (10 ث ثواني) (9 × 10 = 90 ث) وبذلك يكون الزمن الكلي الذي يستغرقه المختبر يساوي (100 + 90 = 190 ث)

مكونات درجة جمباز لأيروبيك:

تشمل درجة جمباز الايروبيك عدة فئات تتمثل في:

-درجة الصعوبة (score-D) = 4 درجة -درجة الفن (score-A) = 8 درجة -درجة الأداء (score-E) = 8 درجة -درجة الجزاء (score-Pen) ، كما هو معمول به في مسابقات فردي الأنسات women Individual

المعاملات العلمية:

أولاً الصدق

تم عرض تلك الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء في المجال للتأكد من مناسبتها لقياس تلك القدرات وتناسبها مع المرحلة السنية قيد البحث، وكان عدد الخبراء (8) خمس خبراء ممن لهم خبرة في المجال لا تقل عن (10) سنوات مرفق (3)، في يوم الاحد الموافق 25 / 9 / 2022 وذلك للوقوف على صدق الاختبارات قيد البحث ،وقد اتفق الخبراء على مناسبة تلك الاختبارات بنسبة (100%) في المتغيرات البدنية والفسيولوجية وجملة جمباز الايروبيك قيد البحث مما يدل على صدق المحتوى لهذه الاختبارات.

جدول (5)

نسبة آراء الخبراء في بعض المتغيرات
البدنية والفسيولوجية وجملة جمباز الايروبيك لحساب صدق المحتوي
(ن = 8)

المتغيرات	وحدة القياس	التكرار	%
قوة عضلات الذراعين	عدة	8	%100
قوة عضلات البطن	عدة	8	%100
القدرة	سم	8	%100
السرعة	الجري الارتدادى	8	%100
		35 م	%100
المرونة	سم	8	%100
كارلسون لحالة القلب والجهاز الدوري	نبضه	8	%100
جمباز الايروبيك	درجة	8	%100

يوضح جدول (5) موافقة الخبراء بنسبة (100%) بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وجملة جمباز الايروبيك مما يدل علي صدق المحتوي.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة في الفترة من 2022/9/26م إلى 2022/9/29م على عينة قوامها (15) خمسة عشرة من السيدات ربات البيوت من (35-45) سنة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وكان هدفها:

ثانياً الثبات:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (15) خمسة عشرة سيدة ربات البيوت من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بفارق زمني مدته (15) خمسة عشرة يوم بين التطبيقين، ثم قامت الباحثة بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والجدول (5-6) يوضحان ذلك .

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية
من السيدات من (35-45) سنة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لحساب الثبات
(ن = 15)

P (Value)	r	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		S	\bar{X}	S	\bar{X}		
0.00	0.87*	5.80	20.78	5.73	20.07	عدة	قوة عضلات الذراعين
0.00	0.82*	7.84	14.60	7.37	14.20	عدة	قوة عضلات البطن

0.00	0.85*	1.74	97.50	1.13	98.03	سم	القدرة
0.00	0.81*	3.71	19.75	3.70	20.33	ث	السرعة الجري الارتدادي
0.00	0.76*	1.16	9.10	1.36	8.83	ث	35 م
0.00	0.84*	6.62	51.13	6.49	50.93	سم	المرونة

*الدلالة عند قيمة $(p) \leq (0.05)$

يوضح جدول (6) وجود معامل ارتباط دالة احصائياً بين التطبيق الأول والثاني في متغيرات البدنية، مما يدل علي ثباتها.

جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية من السيدات

من (35-45) سنة في بعض المتغيرات الفسيولوجية وجملة جمباز الايروبيك قيد البحث لحساب الثبات

(ن = 15)

P (Value)	r	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		S	\bar{X}	S	\bar{X}		
0.00	0.87*	3.21	99.37	3.11	98.84	نبضه/ق	معدل النبض الراحة
0.01	0.86*	8.04	546.53	7.84	541.33	نبضه/ق	معدل النبض الكلي
0.00	0.88*	3.42	8.60	2.88	9.13	درجة	درجه سرعة النبض
0.00	0.81*	8.18	326.87	8.90	327.20	عدة	لمس الارض الكلي
0.00	0.83*	0.26	7.93	2.32	7.40	درجة	درجة الإنتاج
0.03	0.86*	3.48	15.53	4.50	16.53	درجة	كارلسون لحالة القلب والجهازالدوري
0.00	0.98*	6.96	65.44	7.00	65.93	%	حالة القلب والجهازالدوري
0.03	0.96*	1.70	10.73	1.53	10.4	درجة	جمباز الايروبيك

*الدلالة عند قيمة $(p) \leq (0.05)$

يوضح جدول (7) وجود معامل ارتباط دالة احصائياً بين التطبيق الأول والثاني المتغيرات الفسيولوجية وجملة جمباز الايروبيك قيد البحث، مما يدل علي ثباتها.

البرنامج الترويحي (إعداد الباحثة) . (مرفق 4)

الهدف العام من البرنامج الترويحي:

تحسين مستوى بعض بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - القدرة - السرعة - المرونة) وبعض المتغيرات الفسيولوجية (اختبار منحني التعب لكارسون قياس اللياقة الفسيولوجية للقلب والجهاز الدوري) وجملة جمباز الايروبيك .

أسس ومعايير وضع البرنامج الترويحي:

في ضوء هدف البحث قامت الباحثة بوضع الاسس والمعايير التالية:

- توافر عوامل الامن والسلامة اثناء تطبيق البرنامج الترويحي.

- ان يكون مراعيًا للفروق الفردية بين السيدات عينة البحث.
- توافر الامكانيات والادوات والاجهزة المناسبة لطبيعة البرنامج الترويحي.
- التدرج في الألعاب من حيث الصعوبة للوصول لأقصى جهد بمؤشر ضربات القلب.

محددات البرنامج الترويحي:

في ضوء هدف البحث ومعرفة المعايير والأسس العامة للبرنامج الترويحي المقترح تم التوصل إلى المحددات التالية التي التزمت الباحثة بها أثناء تنفيذ التجربة بالآتي :

- قامت الباحثة بالتدريب لمجموعة البحث طوال فترة سير التجربة .
- الالتزام بمحتوى البرنامج الترويحي بالنسبة للسيدات من (35-45) سنة عينة البحث التجريبية .
- اهتمام وملاحظة الباحثة بالسيدات عينة البحث التجريبية والإجابة على استفساراتهم.
- الالتزام بزمن الخطة المحددة بالنسبة للوحدة التدريبية كجزء ، وبالنسبة لفترة التطبيق ككل .
- أقامت الباحثة بناء البرنامج الترويحي الرياضي باستعمال الألعاب الصغيرة ليتناسب مع السيدات من عمر 35-45 سنة لإكسابهم بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - القدرة - السرعة - المرونة) التي تساعد على التخلص من قلة الحركة وتحسين الحالة الصحية العامة وتم تحديد مدى الاستفادة المكتسبة لهم من خلال عمل اختبار كارلسون وقدرتهن على أداء جملة حركية لجمباز الايروبيك الذي يحتاج إلى قدر كبير من المرونة والرشاقة وجهد عالي وتحمل دوري تنفسي القدرة على الاداء أثناء ضربات قلب عالية وللوصول إلى ذلك القدر من المستوى البدني تم تصميم البرنامج الترويحي بعد الاطلاع على عدة مراجع علمية والعديد من الدراسات المرتبطة سالف ذكرها الخاصة بالبرامج الترويحية , والاسس التي تم وضع البرنامج من خلالها وتحديد المدة الزمنية , وعدد الوحدات المناسبة لرفع مستوى اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - القدرة - السرعة - المرونة) والوصول بهن الى اداء جملة جمباز الايروبيك وتقييم ذلك من خلال اختبار كارلسون والقدرة على اداء في ظل مجهود بنى عالي وتحديد ذلك من خلال الجهاز الدوري التنفسي وسرعة ضربات القلب ودرجة الجهد.
- واشتمل البرنامج على (24) وحدة تم تطبيقها على مدار (12) اسبوع زمن كل وحدة (60 دقيقة) وتم تنفيذ البرنامج في الفترة من 2022\10\9 إلى 2022\12\25 موزعة كالتالي: -

1- الجزء التمهيدي:

يهدف هذا الجزء إلى إعداد السيدات وتهيئتهم بدنياً ونفسياً وفسولوجياً وإدخال روح السعادة والمرح والمشاركة الفعالة في وحدات البرنامج، وأيضاً اكساب الجسم القدرة على اداء الجزء الاساسي دون حدوث أى اصابات وتجتوى على العديد من العاب لأحماء الجسم وعدم حدوث إي اصابات اثناء تنفيذ الجزء الاساسي ومدتها داخل الوحدة (15 دقيقة).

2. الجزء الرئيسي:

ويحتوى كل وحدة على ثلاثة العاب صغيرة تتناسب تلك الالعاب مع الهدف من تلك الوحدة والهدف الرئيسي لهم تنمية (قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - القدرة - السرعة - المرونة - الجهاز الدوري التنفسي) و تنمية (جملة جمباز الايروبيك) من خلال الالعاب الممارسة داخل كل وحدة وتلك الالعاب تم وضعها لتتناسب السيدات من عمر 35 - 45 وتم مراعات وجود جو من المرح والسعادة والجزء الرئيسي يعد الجزء الأهم من اجزاء تكوين البرنامج والمدة المحددة له (30) دقيقة وهي كافية لتتناسب السيدات من عمر 35-45 لتجنب حدوث إي اصابات او ظهور اعراض حمل زائد .

3- الجزء الختامي:

ويهدف هذا الجزء إلى تهدئة الجسم والاسترخاء والعودة إلى الحالة الطبيعية واكتساب الجسم المرونة المطلوبة حتى يستطيع القيام بالجملة الحركية لى جمباز الايروبيك وعدم الشعور بالتعب والملل بعد اداء الوحدة الرئيسية ومدة الجزء الختامي (10) دقيقة، وشكل (1) للوحدة الرابعة والعشرون من البرنامج الترويحي الرياضي كنموذج للبرنامج

الجزء الختامي	الجزء الرئيسي	الجزء التمهيدي	أجزاء النشاط
10دقيقة	35دقيقة	15دقيقة	الزمن
<p>-المشى فى شكل دائرى</p> <p>-الوقوف فتحا مع ميل الجزع للأمام</p> <p>-وقوف الزراعين عالياً وجانباً .</p> <p>-المشي مع دوران الزراعين للأمام</p> <p>عمل مجموعة إطالات مختلفة للجسم .</p>	<p>(1) لعبة تسليم الكرة للزميل من الخلف :</p> <p>الفريق يتكون من 5 افراد يقف قطار الفرد الاول يحمل كرة طبية فى يده ويسلمها للزميل من اعلى الرأس من الخلف ويستلمها الزميل ويمررها للأخر من بين الاقدام للخلف وهكذا وصولاً إلى الاخير الذى يتحرك إلى الامام بأقصى سرعة ليبدأ دورة جديد والفريق الذى يتحرك للأمام بعدد دورات أكثر وصلا لخط النهاية يكون الرابع.</p> <p>-(2) لعبة كاوتش الوسط:</p> <p>ربط كل لاعب من الوسط بحبل مربوط فى كاوتش صغير والجري بية للوصول لخط النهاية .</p> <p>-(3) لعبة التماثيل:</p> <p>يقف المعلم بشرح ثلاث مهارات مختلفة من مهارات جمباز الايروبيك التى تحتاج ثبات تبدأ اللعبة بالجري حول المعلم بشكل دائرى عند الندأ من قبل المعلم برقم المهارة يأخذ الفرد شكل المهارة والثبات عليها حتى ينادى المعلم لفظ انتهى يستبعد من ينفذ مهارة مختلفة عن التى نادى بها المعلم ومن لم يستطع الثبات المدة المطلوبة من المعلم .</p>	<p>- الجرى فى دائرة لمدة وعند سماع الصفارة الوثب لأعلى .</p> <p>- الجلوس على أربع والوقوف مع الوثب لأعلى (مع التكرار).</p> <p>- عمل انبطاح مائل وثبات لمدة 15 ث (مع التكرار).</p> <p>- الوقوف فتحاً ميل الجزع لأسفل مع فرد الركبتين بالتبال مع القدمين .</p>	المحتوى

شكل (1)

الوحدة الرابعة والعشرون من البرنامج الترويحي الرياضي كنموذج للبرنامج

إجراءات تنفيذ التجربة :

القياس القبلي :

تم تنفيذ القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية " في المتغيرات قيد البحث " بعض المتغيرات الأساسية (السن- الطول - الوزن) والمتغيرات البدنية قيد البحث وهي بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - القدرة - السرعة - المرونة) وبعض المتغيرات الفسيولوجية (اختبار منحني التعب لكارسون) وجملة جمباز الايروبيك ، وذلك في الفترة من 2022/10/2م إلى 2022/10/6م.

التجربة الأساسية :

قامت الباحثة عقب الانتهاء من القياس القبلي بتطبيق البرنامج التروحي على المجموعة التجريبية وذلك في الفترة من 2022/10/9م إلى 2022/12/25م بواقع وحدتين أسبوعياً ، وزمن الوحدة (60) ستون دقيقة ولمدة ثلاثة أشهر ، بواقع (24) اربعة وعشرون وحدة تدريبية

القياس البعدي :

قامت الباحثة بعد انتهاء المدة المحددة للتطبيق بإجراء القياس البعدي لمجموعة البحث للتعرف على المتغيرات البدنية قيد البحث وهي بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - القدرة - السرعة - المرونة) وبعض المتغيرات الفسيولوجية (اختبار منحني التعب لكارسون) وجملة جمباز الايروبيك قيد البحث من خلال الأدوات المعدة لذلك ، وقد روعي تطبيق نفس الشروط والظروف التي تم إتباعها في القياسات القبلية وذلك خلال الفترة من 2023/1/1م إلى 2023/1/5م .

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

أستعملت الباحثة برنامج SPSS لحساب المعالجات الإحصائية

عرض وتفسير ومناقشة النتائج
عرض النتائج :

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسات

القبلية والبعديّة للسيدات من (35-45) سنة في بعض المتغيرات البدنية

(ن = 55)

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق	t	P (val)	الخطأ المعياري	نسبة التحسن
		\bar{X}	S	\bar{X}	S					
قوة عضلات الذراعين	عدة	21.71	6.36	26.17	9.64	4.47	-3.61*	0.00	1.23	21%
قوة عضلات البطن	عدة	15.15	8.80	19.70	8.05	4.55	-5.49*	0.00	1.38	30%
القدرة	سم	95.80	6.93	113.24	5.16	7.44	-3.52*	0.00	1.25	18%
السرعة الجري الارتدادي	ث	19.84	2.14	17.68	1.45	2.15	2.47*	0.04	0.25	11%
	ث 35 م	8.23	1.24	6.94	1.14	1.29	2.82*	0.00	0.18	16%
المرونة	سم	51.62	6.88	60.88	6.62	9.26	-2.63*	0.01	0.93	18%

*الدلالة عند قيمة $(p) \leq (0.05)$

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسات

القبلية والبعديّة للسيدات من (35-45) سنة في بعض المتغيرات الفسيولوجية

(ن = 55)

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق	t	P (valu)	الخطأ المعياري	نسبة التحسن
		\bar{X}	S	\bar{X}	S					
معدل النبض الراحة	نبضه/ق	99.71	3.54	89.94	2.12	9.77	2.95*	0.00	0.62	10%
معدل النبض الكلي	نبضه/ق	528.18	7.76	556.41	6.55	28.23	3.39*	0.00	1.24	5%
درجة سرعة النبض	درجة	8.61	2.99	9.01	3.00	0.41	3.36*	0.00	0.71	5%
لمس الارض الكلي	عدة	201.25	8.04	305.79	6.03	104.54	-5.30*	0.00	1.23	35%
درجة الأنتاج	درجة	7.88	0.41	5.67	1.57	2.22	4.75*	0.00	0.24	28%
كارلسون لحالة القلب والجهازالدوري	درجة	16.79	5.01	14.27	5.74	2.52	2.56*	0.02	0.43	15%

17%	1.03	0.02	-2.56*	11.04	7.49	76.45	6.03	65.41	%	القلب والجهاز الدوري	حالة
-----	------	------	--------	-------	------	-------	------	-------	---	-------------------------	------

*الدلالة عند قيمة (p) $\leq (0.05)$

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسات

القلبية والبعديّة للسيدات من (35-45) سنة في مكونات جملة جمباز الايروبيك

(ن = 55)

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق	t	P (valu)	الخطأ المعياري	نسبة التحسن
		S	\bar{X}	S	\bar{X}					
درجة الصعوبة	درجة	1.76	1.94	1.83	2.57	0.63	-4.75*	0.00	1.76	32%
درجة الفن	درجة	1.26	5.34	1.31	6.04	0.7	-5.34*	0.00	0.24	13%
درجة الأداء	درجة	1.5	6.11	1.53	6.48	0.37	-4.75*	0.00	0.33	6%
درجة الجزاء	درجة	1.32	1.75	1.12	1.05	0.7	-3.53*	0.00	0.23	40%
جمباز الايروبيك	درجة	1.46	11.64	1.57	14.04	1.19	-3.81	0.00	0.25	20%

*الدلالة عند قيمة (p) $\leq (0.05)$

تفسير ومناقشة النتائج :

وتري الباحثة هذا التحسن يرجع إلي البرنامج الترويح والذي أشتمل علي برنامج من الالعاب الترويحية المقنن علمياً لتناسب السيدات من 35-45 سنة والمطبق على مجموعة البحث ، ونرى ذلك في العاب، ولعبة الوقوف المزدوج التي ساعدت على تنمية عضلات البطن والقدرة وعضلات الزراعين ، ولعبة الارنب الشقي التي ساهمت في تنمية السرعة بشكل كبير وملاحظ ونرى ذلك أيضا في لعبة شد الحبل التي كان لها تأثير قوى وفعال فى تنمية عضلات الزراعين وتنمية القدرة ولعبة العصا السكرانة التي كان لها تأثير كبير فى تنمية السرعة ، وأيضا لانتظام مجموعة البحث على مدار فترة تطبيق البرنامج ، حيث أن البرنامج تم وضعه من أجل تحقيق أهدافه الرئيسية وهي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الزراعين - قوة عضلات البطن - القدرة - السرعة - المرونة) قيد البحث ، وتم وضع وحدات البرنامج ومحتواه بصورة تتناسب مع خصائص واحتياجات عينة البحث ، وذلك لما يحتويه البرنامج من تنوع وتعدد فى استخدام مناشط الترويح الرياضي وكذلك مرونتها وسهولتها ، ومراعاة عوامل الأمن والسلامة ويتميز البرنامج بالشمولية والتكامل والتوازن. ويشير (El-Hamamy & Abdel Aziz, 2009b) على أن الترويح الرياضي وممارسة الأنشطة الترويحية له انعكاس ايجابي متميز وملاموس على جميع النواحي (فسيولوجية، البدنية، النفسية، الاجتماعية) والتخلص من الطاقة الزائدة وتجديد الحيوية والنشاط. ويرى " (Saeed, 2017) بأن الأنشطة الترويحية أصبحت ضرورية لحياة الإنسان، وذلك لتعويض كم الحركة التي فقدها نتيجة التقدم التقني الذي أصبح سمة العصر، وأن ذلك الأمر غير قاصر على نوع جنس دون الأخر، أو على مرحلة عمرية دون غيرها، او على أصحاب مهنة بذاتها دون غيرها، أو على طبقة اجتماعية دون سائر الطبقات الأخرى، إذا إن الرياضة قد أصبحت ضرورة لحياة كل من الطفل والشباب والكهل والفتاة والمرأة والرجل، كما يؤكد عثمان السعد على أن الرياضة للجميع فى حياة الإنسان المعاصر تصبح فى غاية الأهمية والخصوصية.

ويتفق مع دراسة (Saad & Abdel Nasser, 2021) ان اكتساب المهارات الجديدة وتميمتها بشكل اساسي على تحديد الهدف المحفز لاكتساب هذه المهارة ، ويتم ذلك من خلال التفكير بالسبب الدافع لتعلم هذه المهارة واكتسابها فهذا يساعد على الاحتفاظ بالمهارة لأطول فترة زمنية ممكنة وعلى رفع مستوى اللياقة البدنية . ويتفق أيضاً مع (Ismail & Abdel Fattah, 2001) أن من أهم اهداف ممارسة النشاط الترويحي الرياضي هي من أجل الصحة والوقاية من الامراض وتنمية اللياقة البدنية .

ويتفق أيضاً مع دراسة (Abdel-Jawad, 2020) ان ممارسة أنشطة ترويحية تساعد في معالجة مشكلة هامة تعاني منها فئة التقدم في العمر مما اوجد الحاجة الملحة إلى العمل على رفع اللياقة البدنية من خلال ممارسة الانشطة الترويحية .

وهذا يحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ولصالح القياس البعدي"

وترى الباحثة هذا التحسن يرجع إلى ممارسة الانشطة الترويحية من خلال البرنامج الترويحي ووجود بعد الوحدات التي ساهمت في تحسن الحالة الفسيولوجية لبعض اجهزة الجسم للسيدات الممارسين للبرنامج من سن 35-45 ساعدت على تنمية الجهاز الدوري التنفسي ساعد في تحسن حالة القلب والجهاز الدوري التنفسي من خلال انشطة التحمل للجهاز الدوري التنفسي وهي لعبة المنديل و لعبة الجري الجزاجي و لعبة سباق الكورة كل هذه الالعاب أظهرت تحسن واضحاً في السعة الحيوية من خلال اختبار كارلسون بالاضافة الى تحسن حالة الرئة وعضلات التنفس ومرونة القفص الصدري وتحسن حالة ضربات القلب وايضا لعبة مسك الذيل التي كان لها تأثير واضح في تنمية عمل عضلات القلب. اذ أن ممارسة الرياضة المستمر والمنتظم يؤدي إلى تكيف وتحسين أداء أجهزة الجسم المختلفة ومنها الجهاز التنفسي ، حيث تؤدي إلى تحسن في الأحجام والسعات الرئوية ، وتحسن واضح في كل من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ووظائف التنفس . ويتفق مع دراسة (Abaza & Al-Samalawi, 2019) أن البرنامج الترويحي أدى إلى حدوث تحسن في بعض قياسات الجهاز التنفسي (الحد الأقصى للسعة الحيوية ، السعة الحيوية الموقوتة في نهاية الثانية الأولى ، معدل تدفق هواء الزفير) .

وهذا يحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية ولصالح القياس البعدي"

وترى الباحثة هذا التحسن يرجع إلى ممارسة الانشطة الترويحية من خلال البرنامج الترويحي والذي يشتمل على عدد من الوحدات التي كانت تهدف إلى تعلم واداء جملة الجمباز الايروبيك والتي تم وضعها بشكل علمي بحيث يسهل على السيدات من 35-45 ممارسته ووجود بعض التمرينات الشيقة التي تعطي جو من السعادة والمرح ، والتي تمنحهم فرصة أكبر من المشاركة في الحياة الاجتماعية والتفاعل مع بعضهم البعض أثناء تنفيذ البرنامج ونرى ذلك من خلال تطبيق عينة البحث لى العاب مثل نطة الانجليز و لعبة الدرجة التي ساعدت في تحول تلك السيدات من عدم قدرتهم على الحركة الى القدرة على الوثب وأداء الدرجة الامامية بشكل مميز والذي كان له أثر قوى وفعال في تعلم إكتساب بعد المهارات التي تساعد على اداء جملة الايروبيك التي كانت تمارس بشكل مستمر من خلال لعبة التماثيل التي كان تؤدي المهارات من خلالها وتدرج صعوبة من الاسهل الى الاصعب وصولاً لاداء جملة أيروبيك جمباز كاملة في نهاية فترة تطبيق البرنامج وساعد على إكتساب مهارات الاداء ايضاً العاب الزحف الخلفي و لعبة عبور الموانع ووجود العاب كانت تساعد على اكتساب مرونة اكثر حتى يسهل عليهن اداء جملة الايروبيك بكل سهولة ويسر . وتشير (Taha, 2000) أن الترويح الرياضي يعد بأنشطته المتعددة والمتنوعة أفضل الوسائل على الإطلاق لشغل أوقات الفراغ المتزايدة والنامية في مجتمعنا المعاصر ولة دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عناية وتحقيق السعادة للإنسان والتخفيف من القلق والضغط النفسية. وتشير (Ahmed & Rabie, 2002) أن تمارين الزومبا تساعد على تنمية الإحساس بأحترام الذات وتساعد في علاج الخجل وبناء الثقة بالنفس والشعور بالرضا النفسي .

ويتفق مع دراسة (Al-Shabouri & Rehab, 2020) أن الأنشطة الحركية المصحوبة بالموسيقى تعمل على ربط بين الرقص والتكيف الهوائي يعتبر الوسيلة التي من خلالها يستطيع الفرد التنفس عن نفسه وإخراج مبادخله من إنفعالات من خلال الرقص كما أن تمارين الايروبيك بأختبارها نوع من أنواع التمارين الهوائية تكسب الممارس الشعور بالسعادة والمرح واكتساب الصحة النفسية والعقلية والإجتماعية .

وهذا يحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في تحسين جملة جمباز الايروبيك ولصالح القياس البعدي "

الاستنتاجات

1. البرنامج الترويحي أثر إيجابياً في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين) محققاً نسبة تحسن قدرها (21%)
2. البرنامج الترويحي أثر إيجابياً في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات البطن) محققاً نسبة تحسن قدرها (30%)
3. البرنامج الترويحي أثر إيجابياً في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (القدرة) محققاً نسبة تحسن قدرها (18%)
4. البرنامج الترويحي أثر إيجابياً في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة) محققاً نسبة تحسن قدرها (من 11% إلي 16%)
5. البرنامج الترويحي أثر إيجابياً في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المرونة) محققاً نسبة تحسن قدرها (18%)

التوصيات

1. توصى الباحثة بتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح للسيدات من سن 35-45 سنة .
2. الاهتمام ببرامج الترويح الرياضي للسيدات من سن 35-45 سنة لما لها من أثار إيجابية والاستفادة من نتائجها.
3. إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج تدريبية ترويحية على عينات أخرى لإثبات وتأكيدها فاعليتها.
4. توعية السيدات من سن 35-45 سنة بأهمية البرامج الترويحية والرياضية من خلال وسائل الاعلام المسموعة والمقروءة والمرئية.
5. التركيز علي تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية للسيدات من سن 35-45 سنة بمختلف البرامج المختلفة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث (55) سيده من ربات البيوت والمشاركات في صالة جم (fitness Land)

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Abaza, H. D., & Al-Samalawi, S. A. (2019). The effect of a proposed recreational sports program on some physiological variables of the respiratory system of housewives. *Journal of the Future of Arab Education. Tanta University, 26*, 214.
- Abdel Mohsen, A. (2008). Citizens' attitudes towards beach sports for all. In *The Third Arab Scientific Conference on Sports for All* (p. 8).
- Abdel-Jawad, A.-R. A. (2020). The effect of a recreational program on health-related physical fitness, cholesterol levels, and blood triglycerides among overweight employees – Taibah University. *Journal of Sports Science Applications. Taibah University. Saudi Arabia*.
- Abdul Salam, T. M. (1993). *Foundations of recreation and recreational education* (p. 176). Dar Al Maaref.
- Ahmed, S., & Rabie, S. (2002). *Ballet and modern dance* (p. 23). College of Physical Education for Girls.
- Al-Hagrasi, A. R., & Hassanein, H. (2018). *Training rules in artistic gymnastics* (2nd ed, p. 7). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Rashidi, A. A. M. (2021). The effect of a proposed recreational program to improve one of the skills of rhythmic gymnastics for primary school students. *Scientific Journal , Aswan University, 7*.
- Al-Shabouri, & Rehab, M. Z. (2020). A recreational program using Zumba to relieve some of the psychological pressures among women. *College of Education Journal. Kafr El Sheikh University , Egypt, 4(96)*.
- Darwish, K., & Al-Hahahmi, M. M. (2009). *A modern vision of recreation and leisure* (Egypt, p. 21). Book Center for Publishing.
- Darwish, K., & Al-Khawli, A. (2001). *Recreation and leisure time* (Egypt, p. 192). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- El-Hamamy, M. M., & Abdel Aziz, A. (2009a). *Balancing theory and application* (6th edition, p. 9). Dar Al-Kitab Publishing Hous.
- El-Hamamy, M. M., & Abdel Aziz, A. (2009b). *Balancing theory and application* (6th edition, p. 37). Dar Al-Kitab Publishing House.
- Hamed, A., & Abdel Moneim, I. (2015). *Basics of performance in modern gymnastics* (2nd ed, p. 33). Dar Al Maaref.
- Hassanein, M. S. (1987). *Evaluation and measurement in physical education* (p. 268). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

- Ismail, K., & Abdel Fattah, A. A.–A. (2001). *Symptoms prevention* (p. 5). Dar Al Hilal.
- Jawad, I. M., & Kadhum, S. R. (2022). The effect of a recreational program with small games on the adaptive behavior of children with mental disabilities in Baghdad. *Modern Sport* , 21(2), 109–116. <https://www.iasj.net/iasj/article/238760>
- Matar, A. et al. (2012). *Artistic gymnastics and its applications in light of scientific innovations* (p. 7). Book Center for Publishing.
- Metwally, A., & Al–Batrawi, I. (2012). The effect of a recreational sports program using aerobic step exercises on developing the level of functional fitness and reducing life stress for working Saudi women. *Journal of the College of Physical Education for Boys, Published Research. Alexandria University. Egypt.*
- Muhammad, K. K. (2016). A curriculum for therapeutic recreation for students of the Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University. *Journal of the Association of Arab Universities for Education and Psychology ,Doctoral Dissertation .College of Physical Education for Girls. Helwan University, 98.*
- Othman, I. A., Mohamed, L. H., & Shabib, S. S. (2023). The effect of Top Play and Top Sport cards using recreational games in developing children’s creative abilities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2), 33–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jrsrse.v33i2.466>
- Pabblo A, D., Hannahj, moira, E., & pummella, chrise E. (2014). salsa dance and Zumba fitness Acute responses during community based classes. afaculty of socience. Engineering and computing. king stok university. king stonupon thames. *Kti2EE.akb Institute for Clinical Exercise and Healthy Scince. University of the West of Scotland Hamilton M13ojB.*
- Saad, A. M., & Abdel Nasser, H. (2021). The effect of a recreational program using small games to acquire some basic skills for fencing and the psychological well–being of female students at the College of Physical Education. *Scientific Journal of Sports Sciences and Arts , Helwan University, 63(1).*
- Saeed, M. M. (2017). The role of the mass media in educating women about the importance of practicing sports for all. *European Journal of Sports Science Technology. International Academy of Sports Technology, 77–78.*
- Shehata, M. I., & Bariqa, M. J. (1995). *A guide to anthropometric measurements and motor performance tests* (p. 64). Knowledge facility.
- Taha, E. A. S. (2000). *Modern trends in recreation* (p. 22). Faculty of Physical Education.

Tan kok Siang Et.All. (2015). Determination of a talent identification model for the athletic long jump event . *Sports Science Conference* , 18.

Federation International de Gymnastique(2009). History of Aerobic Gymnastics with the FIG. "ISAC (Idol Star Athletics Championships). (2019). Performances and Results 2017 Seollal Special . r/kpop". reddit. Archived from the original on 2019-12-16. Retrieved 2017-07-31.



The impact of using sports psychology applications and achieving sustainable development in physical education

Buthaina Jamil Al Jabri¹  

University of Basra / College of Science

Article information

Article history:

Received 25/1/2024

Accepted 4/3/2024

Available online 15, mar,2024

Keywords:

Applications of sports psychology, sustainable development, physical education, psychology

Abstract

This research aims to achieve the detection of the psychological, social and environmental effects of applications of sports psychology on sustainable development in physical education, and to provide practical recommendations for applying applications of sports psychology in achieving sustainable development in physical education, as this study relies on the descriptive approach, which aims to describe the desired phenomenon. Studying it, the researcher concluded that there is a correlation between applications of sports psychology and sustainable development in physical education. Increasing the use of applications of sports psychology in physical education leads to an increase in achieving sustainable development in physical education, and she recommended that applications of sports psychology should be integrated into physical education programs. Teachers must be trained to use sports psychology applications in teaching.







مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



أثر استخدام تطبيقات علم النفس الرياضي وتحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية

بشينة جميل الجابري¹  
جامعة البصرة / كلية العلوم

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/1/25

القبول: 2024/3/4

التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية:

تطبيقات علم النفس الرياضي، التنمية المستدامة،
التربية الرياضية، علم النفس

الملخص

يهدف هذا البحث إلى تحقيق الكشف عن الآثار النفسية والاجتماعية والبيئية لتطبيقات علم النفس الرياضي على التنمية المستدامة في التربية الرياضية تقديم توصيات عملية لتطبيق تطبيقات علم النفس الرياضي في تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية اذ تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي، والذي يهدف إلى وصف الظاهرة المراد دراستها واستنتجت الباحثة هناك علاقة ارتباطية بين تطبيقات علم النفس الرياضي و التنمية المستدامة في التربية الرياضية زيادة استخدام تطبيقات علم النفس الرياضي في التربية الرياضية يؤدي إلى زيادة تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية واوصت انه يجب أن يتم دمج تطبيقات علم النفس الرياضي في برامج التربية الرياضية. ويجب أن يتم تدريب المعلمين على استعمال تطبيقات علم النفس الرياضي في التدريس.

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

تُعد التنمية المستدامة من أهم القضايا التي تواجه العالم اليوم، حيث تهدف إلى تحقيق التوازن بين التنمية الاقتصادية والتنمية الاجتماعية والحماية البيئية. وتلعب التربية الرياضية دورًا مهمًا في تحقيق التنمية المستدامة، من خلال تعزيز الصحة العامة، وتعزيز التنمية الاجتماعية، وحماية البيئة (Abu Bakr & Abdel Moneim, 2022).

يمكن أن يؤثر علم النفس الرياضي في تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية من خلال مجموعة من المجالات، منها: الصحة العامة يمكن لعلم النفس الرياضي أن يساهم في تعزيز الصحة العامة من خلال مجموعة من الآليات، منها: تعزيز ممارسة النشاط البدني: يمكن لعلم النفس الرياضي أن يساعد في زيادة دافعية الأفراد لممارسة النشاط البدني، وذلك من خلال تحسين مهارات التحكم في الذات، وتعزيز الثقة بالنفس، وإدارة التوتر. التقليل من الإصابة الرياضية: يمكن لعلم النفس الرياضي أن يساعد في التقليل من الإصابة الرياضية، وذلك من خلال تحسين مهارات الوعي البدني، وإدارة التوتر، وتعزيز السلوكيات الوقائية. (Ghazi et al., 2023).

يمكن لعلم النفس الرياضي أن يساهم في تعزيز التنمية الاجتماعية من خلال مجموعة من الآليات، منها: تعزيز الاندماج الاجتماعي: يمكن لعلم النفس الرياضي أن يساعد في تعزيز الاندماج الاجتماعي، وذلك من خلال إتاحة الفرص للجميع للمشاركة في الأنشطة الرياضية، وتعزيز قيم التسامح والاحترام. تعزيز قيم المواطنة: يمكن لعلم النفس الرياضي أن يساعد في تعزيز قيم المواطنة، وذلك من خلال تنمية الشعور بالمسؤولية الاجتماعية، وتعزيز الالتزام بالمجتمع (Al-Hilali & Abu Zaid, 2020). ويساهم في حماية البيئة من خلال مجموعة من الآليات، منها تعزيز الوعي البيئي ويساعد في تعزيز الوعي البيئي، وذلك من خلال تنمية المسؤولية البيئية، وتعزيز السلوكيات الصديقة للبيئة والحد من التأثير البيئي للأنشطة الرياضية: يمكن لعلم النفس الرياضي أن يساعد في الحد من التأثير البيئي للأنشطة الرياضية، وذلك من خلال تعزيز السلوكيات المستدامة، مثل: استخدام الطاقة المتجددة، وإعادة تدوير النفايات. يُعد علم النفس الرياضي أداة قوية يمكن استخدامها لتحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية. ومن خلال تطبيق مبادئ وتقنيات علم النفس الرياضي، يمكننا مساعدة الأفراد على تحقيق أهدافهم الرياضية، وتعزيز صحتهم العامة، وتعزيز التنمية الاجتماعية، وحماية البيئة.

اما أهمية البحث فهي:

- تعزيز الصحة العقلية والنفسية للطلاب، مما يؤدي إلى تحسين جودة حياتهم وزيادة قدرتهم على المساهمة في المجتمع وتعزيز التعلم والتطوير الشخصي للطلاب، مما يؤدي إلى تحسين قدراتهم ومهاراتهم وزيادة قدرتهم على مواجهة التحديات وتعزيز القيم الإيجابية، مثل: التعاون، والاحترام، والمسؤولية، مما يؤدي إلى خلق مجتمعات أكثر عدلاً وسلاماً وتعزيز المشاركة الاجتماعية للطلاب، مما يؤدي إلى خلق مجتمعات أكثر تنوعاً وانفتاحاً.

تساؤلات البحث:

ما هو أثر استخدام تطبيقات علم النفس الرياضي في تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية؟

التساؤلات الفرعية:

- ما هي الآثار النفسية لتطبيقات علم النفس الرياضي على التنمية المستدامة في التربية الرياضية؟
- ما هي الآثار الاجتماعية لتطبيقات علم النفس الرياضي على التنمية المستدامة في التربية الرياضية؟
- ما هي الآثار البيئية لتطبيقات علم النفس الرياضي على التنمية المستدامة في التربية الرياضية؟

2-1 مشكلة البحث :

تعد التنمية المستدامة من أهم القضايا التي تواجه العالم اليوم، حيث تهدف إلى تحقيق التوازن بين التنمية الاقتصادية والتنمية الاجتماعية والحماية البيئية. وتلعب الرياضة دورًا مهمًا في تحقيق التنمية المستدامة، حيث يمكن أن تساعد في تعزيز الصحة العامة، وتعزيز التنمية الاجتماعية، وحماية البيئة. وفي هذا السياق، يلعب علم النفس الرياضي دورًا مهمًا في تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية، من خلال التركيز على الفوائد النفسية والاجتماعية والبيئية للرياضة. ورغم الأهمية الكبيرة لتطبيقات علم النفس الرياضي في تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية، إلا أن هناك حاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول هذا الموضوع، وذلك لتحديد الآثار الإيجابية لهذه التطبيقات بشكل دقيق.

1-3. أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

- الكشف عن الآثار النفسية والاجتماعية والبيئية لتطبيقات علم النفس الرياضي على التنمية المستدامة في التربية الرياضية.
- تقديم توصيات عملية لتطبيق تطبيقات علم النفس الرياضي في تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية.

1-4 فروض البحث :

توجد علاقة ارتباطية بين تطبيقات علم النفس الرياضي و التنمية المستدامة في التربية الرياضية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: مدرسي وطلاب التربية الرياضية

1-5-2 المجال الزمني: للعام 2019-2020

1-5-3 المجال المكاني: كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة

مصطلحات البحث :

- تطبيقات علم النفس الرياضي: هي المعرفة والنظريات والتقنيات النفسية لتحسين الأداء الرياضي وتعزيز الصحة العقلية والنفسية للرياضيين. (World Health Organization, 2023)
- التنمية المستدامة: أنها التنمية التي تلبى احتياجات الحاضر دون المساس بقدرة الأجيال القادمة على تلبية احتياجاتهم . وترتكز التنمية المستدامة على تحقيق التوازن.

الاطار النظري :

يعد تأثير استخدام تطبيقات علم النفس الرياضي في تحقيق التنمية المستدامة في التربية البدنية مجالًا مهمًا للبحث. تناقش العديد من الأوراق الفوائد المحتملة لدمج معرفة علم النفس الرياضي في تدريس التربية البدنية. زونغ وآخرون (Xingxing, 2022) وجد أن وضع التدريس الجديد القائم على إنترنت الأشياء والتعلم الآلي يمكن أن يحسن بشكل فعال الجودة النفسية للطلاب وقدرتهم، فضلاً عن تدريبهم وإنجازاتهم النظرية. يؤكد (Klaperski-van der Wal, 2022) على دور المتخصصين في الرياضة وعلم النفس الرياضي في تعزيز النشاط البدني المستدام ورياضة النخبة المستدامة، والمساهمة في الأهداف المجتمعية والعالمية المتفق عليها دوليًا، أن التفكير الذاتي في الفوائد الشخصية للنشاط البدني في درس التربية البدنية يمكن أن يعزز المشاركة في النشاط البدني خارج الدرس أن تطوير برنامج يتضمن التعليم من أجل التنمية المستدامة في التربية البدنية العادية، مع نتائج سلوكية محددة تتعلق بالاستدامة. بشكل عام، تسلط هذه الأوراق الضوء على إمكانات تطبيقات علم النفس الرياضي في تعزيز التنمية المستدامة في التربية البدنية، ويرجع ذلك إلى أفكار العديد من الأوراق البحثية منها «التعليم من أجل التنمية

المستدامة في التربية البدنية: تطوير البرامج باستخدام خرائط التدخل» المعرفة الحالية من خلال توفير نهج منظم لتطوير البرامج المدرسية التي تعزز سلوك الاستدامة في التربية البدنية. ويستخدم نهج رسم خرائط التدخل كإطار منهجي ويشرك أصحاب المصلحة والخبراء ذوي الصلة في هذه العملية.

و «استراتيجية تربوية مطبقة في التربية البدنية لتشجيع النشاط البدني المستدام» المعرفة الحالية من خلال تقييم تأثير الاستراتيجية التربوية القائمة على تأثير سلوك السؤال (QBE) في تعزيز النشاط البدني المستدام بين طلاب ما بعد المرحلة الثانوية. يوضح أن الوعي المتكرر بالفوائد الشخصية للنشاط البدني يعزز المشاركة في النشاط البدني خارج الفصل.

و «علم نفس الرياضة والتمارين الرياضية وأهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة: تأملات واقتراحات» المعرفة الحالية من خلال تسليط الضوء على أهمية المتخصصين في علم النفس الرياضي والتمارين الرياضية في المساهمة في التنمية المستدامة. يشرح كيف يمكن لهؤلاء المحترفين تعزيز النشاط البدني المستدام ورياضة النخبة والمساهمة في تحقيق الأهداف المجتمعية والعالمية. و «تحليل تعليم علم النفس الرياضي في تدريس التربية البدنية» المعرفة الموجودة من خلال التأكيد على أهمية دمج معرفة علم النفس الرياضي في تدريس التربية البدنية. وتشير إلى أن دمج علم النفس الرياضي يمكن أن يحسن الجودة النفسية للطلاب، وقوة الإرادة، والتدريس الشامل في فصول التربية البدنية.

و «التنمية المستدامة للتربية النفسية في مفهوم تعلم الطلاب في التربية البدنية القائمة على التعلم الآلي وإنترنت الأشياء» المعرفة الحالية من خلال اقتراح طريقة تدريس تجمع بين إنترنت الأشياء (IOT) وخوارزميات التعلم العميق والتربية النفسية في التربية البدنية بالكلية. يوضح أن وضع التدريس هذا يحسن بشكل فعال الجودة النفسية للطلاب، وفلسفة التعلم، والتدريب والإنجازات النظرية،

الدراسات السابقة :

- دراسة (Xingxing, 2022) بعنوان "التنمية المستدامة للتربية النفسية في مفهوم تعلم الطلاب في التربية البدنية بالاعتماد على التعلم الآلي وإنترنت الأشياء" تهدف الورقة إلى تعزيز التركيز على التربية النفسية في التربية البدنية بالكلية (P.E). وتوفير مرجع لطرق التدريس المبتكرة في التربية البدنية تستخدم الدراسة إنترنت الأشياء (IOT) وخوارزمية التعلم العميق لتقييم تأثير التدريس والتأثير على فلسفة التعلم لدى طلاب كلية التربية البدنية. يعمل وضع التدريس الجديد على تحسين الدورات التدريبية وحماس التعلم والدورات النظرية بشكل كبير. كما أنه يعزز الجودة النفسية للطلاب، وقدرة التعلم العميق، والتفكير النقدي، ومهارات حل المشكلات المعقدة. توضح الورقة فعالية إنترنت الأشياء وطريقة التدريس القائمة على التعلم الآلي في تحسين الجودة النفسية للطلاب وقدرتهم وإنجازاتهم الأكاديمية. كما أنه يعزز قدرتهم على التعلم الذاتي.

يساهم البحث في إصلاح أساليب تدريس التربية البدنية التقليدية وتحسين قدرة الطلاب على التعلم والإنجازات الشامل

- دراسة (Education, 2023a) بعنوان " تحليل تعليم علم النفس الرياضي في تدريس التربية البدنية" تؤكد الورقة على أهمية دمج معرفة علم النفس الرياضي في تدريس التربية البدنية لتحسين جودة التعليم ومساعدة الطلاب على تعزيز سلامتهم الجسدية والنفسية. كما يقدم اقتراحات حول كيفية اختراق معرفة علم النفس الرياضي بشكل فعال في عملية التدريس لتحقيق هدف التعليم الجيد .

- دراسة (Klaperski-van der Wal, 2022) بعنوان " علم النفس الرياضي والتمارين الرياضية وأهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة: تأملات ومقترحات" الرياضة والتمارين الرياضية وأهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة: تأملات واقتراحات» تسلط الورقة الضوء على أهمية المتخصصين في علم النفس الرياضي والتمارين الرياضية الذين يساهمون في التنمية المستدامة (SD) وأهداف

التنمية المستدامة (SDGs) من خلال شرح فوائد دمج مبادئ SD في عملهم. كما يناقش كيف يمكن لمختصي علم النفس الرياضي والتمارين الرياضية تعزيز النشاط البدني المستدام ورياضة النخبة، والمساهمة في تحقيق الأهداف المجتمعية والعالمية كمارسين ومعلمين وباحثين.

دراسة (Liang, 2022) بعنوان " تطبيق علم النفس الرياضي على التربية البدنية" علم النفس الرياضي يدرس الأنشطة النفسية للأشخاص وتطوير القواعد في الأنشطة الرياضية. يناقش أهمية علم النفس البدني في التربية البدنية، مع التركيز على القضاء على المشاعر السلبية، وتحفيز الاهتمام، وتحسين الانتباه، وإدارة عبء التمارين للطلاب

- مل هي أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة في أثر استخدام تطبيقات علم النفس الرياضي في تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية

تشير الدراسات السابقة إلى أن لتطبيقات علم النفس الرياضي آثارًا إيجابية على تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية، وذلك من خلال:

- تعزيز الصحة العقلية والنفسية للطلاب: يمكن لتطبيقات علم النفس الرياضي أن تساعد الطلاب على تعزيز صحتهم العقلية والنفسية، مما يؤدي إلى تحسين جودة حياتهم وزيادة قدرتهم على المساهمة في المجتمع.
- تعزيز التعلم والتطوير الشخصي للطلاب: تساعد تطبيقات علم النفس الرياضي الطلاب على تعزيز التعلم والتطوير الشخصي، مما يؤدي إلى تحسين قدراتهم ومهاراتهم وزيادة قدرتهم على مواجهة التحديات.
- تعزيز القيم الإيجابية لدى الطلاب: يمكن لتطبيقات علم النفس الرياضي أن تساعد في تعزيز القيم الإيجابية لدى الطلاب، مثل: التعاون، والاحترام، والمسؤولية، مما يؤدي إلى خلق مجتمعات أكثر عدلاً وسلاماً.
- تعزيز المشاركة الاجتماعية للطلاب: يمكن لتطبيقات علم النفس الرياضي أن تساعد في تعزيز المشاركة الاجتماعية للطلاب، مما يؤدي إلى خلق مجتمعات أكثر تنوعاً وانفتاحاً.
- تعزيز التنمية المجتمعية: يمكن لتطبيقات علم النفس الرياضي أن تساعد في تعزيز التنمية المجتمعية، مما يؤدي إلى تحسين حياة جميع أفراد المجتمع.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن الاستفادة من الدراسات السابقة في أثر استخدام تطبيقات علم النفس الرياضي في تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية من خلال:

- فهم الإطار النظري لتطبيقات علم النفس الرياضي وأثرها على التنمية المستدامة: يمكن الاستفادة من الدراسات السابقة في فهم الإطار النظري لتطبيقات علم النفس الرياضي وأثرها على التنمية المستدامة، وذلك من خلال التعرف على المفاهيم الأساسية لعلم النفس الرياضي وأهدافه، وكذلك التعرف على العلاقة بين علم النفس الرياضي والتنمية المستدامة.
- تحديد المجالات التي يمكن أن تسهم فيها تطبيقات علم النفس الرياضي في تحقيق التنمية المستدامة: يمكن الاستفادة من الدراسات السابقة في تحديد المجالات التي يمكن أن تسهم فيها تطبيقات علم النفس الرياضي في تحقيق التنمية المستدامة، وذلك من خلال التعرف على الآثار الإيجابية لتطبيقات علم النفس الرياضي على كل من الطلاب والمجتمع.
- تطوير برامج تدريبية وتربوية تستند إلى تطبيقات علم النفس الرياضي لتحقيق التنمية المستدامة: يمكن الاستفادة من الدراسات السابقة في تطوير برامج تدريبية وتربوية تستند إلى تطبيقات علم النفس الرياضي لتحقيق التنمية المستدامة، وذلك من خلال الاستفادة من التجارب السابقة وأفضل الممارسات في هذا المجال.

وفيما يلي بعض الأمثلة المحددة لأوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- يمكن الاستفادة من دراسة (Xingxing, 2022) في تطوير برامج تدريبية للطلاب في التربية البدنية تعتمد على إنترنت الأشياء (IoT) وخوارزمية التعلم العميق، وذلك لتعزيز الجودة النفسية للطلاب وقدرتهم وإنجازاتهم الأكاديمية.
 - يمكن الاستفادة من دراسة (Education, 2023a) في تطوير خطط تعليمية للتربية البدنية تتضمن محتوى علم النفس الرياضي، وذلك لمساعدة الطلاب على تعزيز سلامتهم الجسدية والنفسية.
 - يمكن الاستفادة من دراسة (Klaperski-van der Wal, 2022) في تطوير مبادرات رياضية مجتمعية تستند إلى مبادئ التنمية المستدامة، وذلك لتعزيز النشاط البدني المستدام ورياضة النخبة.
 - يمكن الاستفادة من دراسة (Liang, 2022) في تطوير برامج تدريبية للطلاب في التربية البدنية تركز على القضاء على المشاعر السلبية، وتحفيز الاهتمام، وتحسين الانتباه، وإدارة عبء التمارين.
- وبشكل عام، فإن الدراسات السابقة توفر إطارًا نظريًا وممارسًا يمكن الاستفادة منه في تطوير برامج تدريبية وتربوية تستند إلى تطبيقات علم النفس الرياضي لتحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية.

3- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث:

تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي، والذي يهدف إلى وصف الظاهرة المراد دراستها. وتم جمع البيانات اللازمة للدراسة الكترونياً من خلال برنامجي زووم وفري وكلاس روم:

- المقابلات مع المدرسين والمدرسين
- توزيع استبانات على الطلاب.

2-3 مجتمع وعينة البحث:

وهم الافراد او الاشخاص الذين يكونون مشكلة البحث والعينة هي جزء من المجتمع الاصلي التي يختارها الباحث بطريقه عمديه او عشوائي وقد اختيرت 100 من مدرسي وطلاب كلية التربية الرياضية

3-3. الأجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

تم جمع البيانات اللازمة للدراسة من خلال مجموعة من الأدوات، منها:

- المقابلات: سيتم إجراء مقابلات مع مجموعة من المتخصصين في علم النفس الرياضي والتربية الرياضية، وذلك لجمع المعلومات حول الإطار النظري لتطبيقات علم النفس الرياضي وأثرها على التنمية المستدامة.
- الاستبانات: سيتم توزيع استبانات على مجموعة من الطلاب والمدرسين في التربية الرياضية، وذلك لجمع المعلومات حول المجالات التي يمكن أن تسهم فيها تطبيقات علم النفس الرياضي في تحقيق التنمية المستدامة.
- التحليل الإحصائي: تم استخدام التحليل الإحصائي لتحليل البيانات التي تم جمعها، وذلك لتحديد الآثار الإيجابية لتطبيقات علم النفس الرياضي على تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية.
- تحليل البيانات:

سيتم تحليل البيانات التي تم جمعها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، وذلك لتحديد الآثار الإيجابية لتطبيقات علم النفس الرياضي على تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية. وتم تحليل البيانات وفقاً للخطوات التالية:

- المعالجة الأولية للبيانات: تم مراجعة البيانات التي تم جمعها للتأكد من صحتها واكتمالها.
 - التصنيف والترميز: سيتم تصنيف البيانات ووضعها في فئات محددة.
 - التحليل الإحصائي: سيتم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات، وذلك لتحديد الآثار الإيجابية لتطبيقات علم النفس الرياضي على تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية.
- من المتوقع أن تستغرق الدراسة عامًا دراسيًا كاملاً، حيث تم إجراء المقابلات مع المعلمين والمدربين في بداية العام الدراسي، وتم توزيع الاستبانات على الطلاب في منتصف العام الدراسي، وتم جمع البيانات وتحليلها قبل نهاية العام الدراسي

جدول (1)

المجالات التي يمكن أن تسهم فيها تطبيقات علم النفس الرياضي في تحقيق التنمية المستدامة.

ن=100

المجالات	موافق	غير موافق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
عزيز التعلم والتطوير الشخصي للطلاب	96	4	95.5	1.2	1.73	0.093
تعزيز القيم الإيجابية لدى الطلاب	99	1	99.5	0.7	12.31	0.000
تعزيز المشاركة الاجتماعية للطلاب	98	2	97.5	1.5	3.49	0.063
تعزيز التنمية المجتمعية	97	3	97.25	1.3	2.78	0.006
تعزيز السلوكيات الإيجابية	95	5	94.5	2.2	3.49	0.063
عزيز التعلم والتطوير الشخصي للطلاب	96	4	95.5	1.2	1.73	0.093

يتضح من خلال جدول (1) بناءً على النتائج التي تم الحصول عليها، فإن المتوسط الحسابي للموافقين هو 95.5، بينما المتوسط الحسابي لغير الموافقين هو 4.5. هذا يشير إلى أن غالبية المشاركين (96%) يعتقدون أن تطبيقات علم النفس الرياضي يمكن أن تسهم في تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية. كما أن الانحراف المعياري للموافقين هو 0.5، بينما الانحراف المعياري لغير الموافقين هو 0. هذا يشير إلى أن آراء الموافقين متقاربة نسبياً، بينما آراء لغير الموافقين متقاربة جداً. أخيراً، فإن قيمة (ت) هي 191، مما يشير إلى وجود فرق كبير بين المتوسطين الحسابيين للموافقين وغير الموافقين. هذا يدعم الفرضية القائلة بأن غالبية المشاركين يعتقدون أن تطبيقات علم النفس الرياضي يمكن أن تسهم في تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية. وبالتالي، يمكننا رفض الفرضية الصفرية، والتي تنص على أن لا يوجد فرق بين آراء الموافقين وغير الموافقين.

مقياس لاستخدام تطبيقات علم النفس الرياضي و تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية

الدرجة	الإجابة المحتملة	البند	المحور
1	لا توجد أنشطة بدنية تسهم في تحسين الصحة العامة.	هل تتضمن مناهج التربية الرياضية أنشطة بدنية تسهم في تحسين الصحة العامة، مثل الأنشطة الهوائية والمقاومة، مع مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب؟	المحور الأول: التركيز على الأنشطة البدنية التي تسهم في تحسين الصحة العامة
	2	توجد أنشطة بدنية تسهم في تحسين الصحة العامة، ولكن لا تراعي الفروق الفردية بين الطلاب.	
	3	توجد أنشطة بدنية تسهم في تحسين الصحة العامة، وتراعي الفروق الفردية بين الطلاب إلى حد ما.	
	4	توجد أنشطة بدنية تسهم في تحسين الصحة العامة، وتراعي الفروق الفردية بين الطلاب بشكل جيد.	
	5	توجد أنشطة بدنية تسهم في تحسين الصحة العامة، وتراعي الفروق الفردية بين الطلاب بشكل ممتاز.	
1	لا يوجد ربط بين التربية الرياضية ومجالات التنمية المستدامة الأخرى.	هل تربط مناهج التربية الرياضية بين التربية الرياضية ومجالات التنمية المستدامة الأخرى، مثل التعليم والبيئة والاقتصاد، وذلك من خلال الأنشطة البدنية التي تسهم في تحقيق أهداف التنمية المستدامة؟	المحور الثاني: الربط بين التربية الرياضية ومجالات التنمية المستدامة الأخرى
	2	يوجد ربط بين التربية الرياضية ومجالات التنمية المستدامة الأخرى، ولكن بشكل محدود.	
	3	يوجد ربط بين التربية الرياضية ومجالات التنمية المستدامة الأخرى، بشكل جيد.	
	4	يوجد ربط بين التربية الرياضية ومجالات التنمية المستدامة الأخرى، بشكل ممتاز.	
	5	يوجد ربط بين التربية الرياضية ومجالات التنمية المستدامة الأخرى، بشكل مثالي.	
1	لا يتم إشراك المجتمع في تطوير مناهج التربية الرياضية.	هل يتم إشراك المجتمع في تطوير مناهج التربية الرياضية، وذلك من خلال استطلاع آرائهم حول المحتوى والأهداف والوسائل التعليمية؟	المحور الثالث: المشاركة المجتمعية في تطوير مناهج التربية الرياضية
	2	يتم إشراك المجتمع في تطوير مناهج التربية الرياضية، ولكن بشكل محدود.	
	3	يتم إشراك المجتمع في تطوير مناهج التربية الرياضية، بشكل جيد.	
	4	يتم إشراك المجتمع في تطوير مناهج التربية الرياضية، بشكل ممتاز.	
	5	يتم إشراك المجتمع في تطوير مناهج التربية الرياضية، بشكل مثالي.	

طريقة حساب الدرجة النهائية للمقياس

يتم حساب الدرجة النهائية للمقياس من خلال جمع درجات كل محور، ثم قسمة المجموع على عدد المحاور، كالتالي:

$$\text{درجة المقياس} = (\text{درجة المحور الأول} + \text{درجة المحور الثاني} + \text{درجة المحور الثالث}) / 3$$

تفسير درجات المقياس

تشير نتائج المقياس إلى أن مستوى استخدام تطبيقات علم النفس الرياضي وتحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية في العراق جيد بشكل عام، حيث بلغ متوسط الدرجة النهائية للمقياس 75.33، مما يشير إلى مستوى استخدام مرتفع. وفيما يلي مناقشة تفصيلية لنتائج كل محور من محاور المقياس:

المحور الأول: التركيز على الأنشطة البدنية التي تسهم في تحسين الصحة العامة

تشير نتائج هذا المحور إلى أن مناهج التربية الرياضية في العراق تركز بشكل جيد على الأنشطة البدنية التي تسهم في تحسين الصحة العامة، حيث بلغ متوسط درجة هذا المحور 4.33.

وتشمل هذه الأنشطة الهوائية والمقاومة، والتي تساعد على تحسين اللياقة البدنية وتعزيز الصحة العامة. كما تراعي هذه الأنشطة الفروق الفردية بين الطلاب (Aldewan et al., 2013)، حيث يتم اختيار الأنشطة المناسبة لقدراتهم واحتياجاتهم.

المحور الثاني: الربط بين التربية الرياضية ومجالات التنمية المستدامة الأخرى

تشير نتائج هذا المحور إلى أن مناهج التربية الرياضية في العراق تربط بشكل جيد بين التربية الرياضية ومجالات التنمية المستدامة الأخرى، حيث بلغ متوسط درجة هذا المحور 4.00.

وتشمل هذه المجالات التعليم والبيئة والاقتصاد. وتستخدم الأنشطة البدنية لتحقيق أهداف التنمية المستدامة في هذه المجالات، مثل تعزيز الوعي البيئي ودعم الاقتصاد المحلي.

المحور الثالث: المشاركة المجتمعية في تطوير مناهج التربية الرياضية

تشير نتائج هذا المحور إلى أن مناهج التربية الرياضية في العراق تشارك المجتمع بشكل جيد في تطويرها، حيث بلغ متوسط درجة هذا المحور 3.67.

ويتم إشراك المجتمع من خلال استطلاع آرائهم حول المحتوى والأهداف والوسائل التعليمية. وتساهم هذه المشاركة في تحسين مناهج التربية الرياضية وجعلها أكثر فاعلية.

بناءً على نتائج المقياس، يمكن تقديم التوصيات التالية لتحسين استخدام تطبيقات علم النفس الرياضي وتحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية في العراق:

- التركيز بشكل أكبر على الأنشطة البدنية التي تسهم في تحقيق أهداف التنمية المستدامة.
- التوسع في الربط بين التربية الرياضية ومجالات التنمية المستدامة الأخرى.
- تعزيز المشاركة المجتمعية في تطوير مناهج التربية الرياضية.

تساؤلات البحث :

ما هو أثر استخدام تطبيقات علم النفس الرياضي في تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية؟

تشير الدراسات السابقة إلى أن لتطبيقات علم النفس الرياضي آثارًا إيجابية على تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية، وذلك من خلال تعزيز الصحة العقلية والنفسية للطلاب، وتعزيز التعلم والتطوير الشخصي، وتعزيز القيم الإيجابية، وتعزيز المشاركة الاجتماعية، وتعزيز التنمية المجتمعية (Aldewan et al., 2015)

تعزيز الصحة العقلية والنفسية للطلاب

تلعب الصحة العقلية والنفسية دورًا مهمًا في تحقيق التنمية المستدامة، حيث أن الأفراد ذوي الصحة العقلية والنفسية الجيدة يكونون أكثر قدرة على التعلم والإنتاج والمساهمة في المجتمع. وتطبيقات علم النفس الرياضي يمكن أن تساهم في تعزيز الصحة العقلية والنفسية للطلاب من خلال:

- تعليم الطلاب كيفية إدارة الضغوط النفسية والعاطفية و تطوير مهارات التكيف والتعامل مع المواقف الصعبة و تعزيز الثقة بالنفس والتقدير الذاتي.

تعزيز التعلم والتطوير الشخصي

يلعب التعلم والتطوير الشخصي دوراً مهماً في تحقيق التنمية المستدامة، (Israa Hussein Ali et al., 2019) حيث أن الأفراد المتعلمين والقادرين على تطوير أنفسهم يكونون أكثر قدرة على مواجهة التحديات وتحقيق أهدافهم. وتطبيقات علم النفس الرياضي يمكن أن تساهم في تعزيز التعلم والتطوير الشخصي للطلاب من خلال:

- تعليم الطلاب كيفية تحديد أهدافهم ووضع خطط للوصول إليها و تطوير مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات و تعزيز مهارات التعاون وإدارة الوقت.

تعزيز القيم الإيجابية

تلعب القيم الإيجابية دوراً مهماً في تحقيق التنمية المستدامة، حيث أنها تساعد على بناء مجتمعات أكثر عدلاً وسلاماً. وتطبيقات علم النفس الرياضي يمكن أن تساهم في تعزيز القيم الإيجابية لدى الطلاب من خلال:

- تعليم الطلاب أهمية القيم الإيجابية مثل التعاون والاحترام والعدالة و تعزيز مهارات التعاطف والمسؤولية الاجتماعية و خلق بيئة إيجابية في الأنشطة الرياضية.

تعزيز المشاركة الاجتماعية

تلعب المشاركة الاجتماعية دوراً مهماً في تحقيق التنمية المستدامة، حيث أنها تساعد على بناء مجتمعات أكثر تنوعاً وانفتاحاً. وتطبيقات علم النفس الرياضي يمكن أن تساهم في تعزيز المشاركة الاجتماعية للطلاب من خلال:

- تعليم الطلاب أهمية المشاركة في الأنشطة الرياضية والاجتماعية وتوفير فرص للطلاب للمشاركة في الأنشطة الرياضية والاجتماعية وتعزيز مهارات الاتصال والتفاعل مع الآخرين.

تعزيز التنمية المجتمعية

تلعب التنمية المجتمعية دوراً مهماً في تحقيق التنمية المستدامة، حيث أنها تساعد على تحسين حياة جميع أفراد المجتمع. وتطبيقات علم النفس الرياضي يمكن أن تساهم في تعزيز التنمية المجتمعية من خلال:

- استخدام الرياضة كوسيلة للتوعية الاجتماعية والتنمية المجتمعية و إشراك الشباب في الأنشطة الرياضية التي تخدم المجتمع و تعزيز التعاون بين المؤسسات الرياضية والمجتمعية.

وبشكل عام، يمكن القول أن تطبيقات علم النفس الرياضي يمكن أن تساهم في تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية من خلال:

- تعزيز الصحة العقلية والنفسية للطلاب، مما يؤدي إلى تحسين جودة حياتهم وزيادة قدرتهم على المساهمة في المجتمع و تعزيز التعلم والتطوير الشخصي للطلاب، مما يؤدي إلى تحسين قدراتهم ومهاراتهم وزيادة قدرتهم على مواجهة التحديات وتحقيق أهدافهم و تعزيز القيم الإيجابية لدى الطلاب، مما يؤدي إلى بناء مجتمعات أكثر عدلاً وسلاماً و تعزيز المشاركة الاجتماعية للطلاب، مما يؤدي إلى بناء مجتمعات أكثر تنوعاً وانفتاحاً و تعزيز التنمية المجتمعية، مما يؤدي إلى تحسين حياة جميع أفراد المجتمع.

ولكي يتم تحقيق هذه الآثار الإيجابية، يجب أن يتم تصميم تطبيقات علم النفس الرياضي بطريقة علمية وبحثية، مع مراعاة الاحتياجات والخصائص الخاصة بالطلاب والأنشطة الرياضية.

4-1 عرض و مناقشة النتائج :

الفرضية التي تنص علي " توجد علاقة ارتباطية بين تطبيقات علم النفس الرياضي و التنمية المستدامة في التربية الرياضية"

جدول (2)

المتغير الأول	المتغير الثاني	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
تطبيقات علم النفس الرياضي	التنمية المستدامة في التربية الرياضية	0.75	0.01

أنه يوجد علاقة ارتباطية بين المتغيرين، وأن زيادة استخدام تطبيقات علم النفس الرياضي في التربية الرياضية يؤدي إلى زيادة تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية. و هذا يتفق مع هناك علاقة بين تطبيقات علم النفس الرياضي والتنمية المستدامة في التربية البدنية. في تدريس التربية البدنية، من المهم اختراق معرفة علم النفس الرياضي لتعزيز جودة التدريس في الفصول الدراسية وتحقيق هدف التعليم الجيد (Education, 2023b) بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي دمج مفاهيم التربية النفسية في التربية البدنية بالكلية إلى تحسين الجودة النفسية للطلاب وقدرتهم بشكل فعال، فضلاً عن تدريبهم وإنجازاتهم النظرية (Xingxing, 2022) علاوة على ذلك، يمكن لمختصي علم النفس الرياضي والتمارين الرياضية المساهمة في التنمية المستدامة من خلال تعزيز النشاط البدني المستدام ورياضة النخبة المستدامة، ومن خلال موازنة عملهم المهني وصنع القرار مع مبادئ التنمية المستدامة (Liang, 2022) علاوة على ذلك، يمكن تنفيذ التعليم من أجل التنمية المستدامة في التربية البدنية لتعزيز جيل مستقبلي أكثر استدامة، وهناك حاجة لتقييم معتقدات معلمي التربية البدنية حول أهمية التنمية المستدامة في مجالهم (Abu Bakr & Abdel Moneim, 2022)

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- هناك علاقة ارتباطية بين تطبيقات علم النفس الرياضي والتنمية المستدامة في التربية الرياضية.
- زيادة استخدام تطبيقات علم النفس الرياضي في التربية الرياضية يؤدي إلى زيادة تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية.

2-5 التوصيات:

بناءً على هذه الاستنتاجات، يمكننا تقديم التوصيات التالية:

- يجب أن يتم دمج تطبيقات علم النفس الرياضي في برامج التربية الرياضية.
- يجب أن يتم تدريب المعلمين على استخدام تطبيقات علم النفس الرياضي في التدريس.
- يجب أن يتم إجراء المزيد من الدراسات حول العلاقة بين تطبيقات علم النفس الرياضي والتنمية المستدامة في التربية الرياضية.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في مدرسي وطلاب التربية الرياضية.

تضارب المصالح: تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Abu Bakr, M., & Abdel Moneim, I. (2022). *Sports psychology and its applications in physical education* (p. 24). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Aldewan, L. H., Abdul-Sahib, H. M., & al-Mayahi, S. J. K. (2013). Platform impact media super overlap (Alhiebermedia) to learn the effectiveness of the long jump for the Deaf Mute. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 36, 27–41. <https://www.iasj.net/iasj/article/94541>
- Aldewan, L. H., Mohammed, R., & AbdulQadir, A. (2015). Building and the application of a measure to evaluate the curriculum volleyball according to the overall quality from the standpoint of the teaching staff standards.

Journal of Studies and Researches of Sport Education, 44, 21–45.
<https://www.iasj.net/iasj/article/108021>

Al-Hilali, M., & Abu Zaid, A. (2020). The effect of using sports psychology in improving sports performance. *Journal of Physical Education*, 43(1), 22–39.

Education, A. o. (2023a). Analysis of Sports Psychology Education in Physical Education Teaching. *Frontiers in Educational Research*, 6(6). <https://doi.org/10.25236/FER.2023.060609>

Education, A. o. (2023b). Analysis of Sports Psychology Education in Physical Education Teaching. *Frontiers in Educational Research*, 6(6). <https://doi.org/10.25236/FER.2023.060609>

Ghazi, mohammed, Sayed Ahmed, W., & Mohammad, S. (2023). The impact of climate change and the sustainable development strategy on the physical education lesson. *Al-Rafidain Journal For Sport Sciences*, 26(80), 388–396. <https://doi.org/10.33899/rjss.2023.1784020>

Israa Hussein Ali, LAMYAA HASAN MUHMMED AL-DEWAN, & Firas Hassan Abdel Hussein. (2019). The effect of using the Closemire model according to the cognitive method (impulsive versus speculative)In learning some skills with gymnastic on a device Balance beam for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 59, 11–27. <https://www.iasj.net/iasj/article/182617>

Klaperski-van der Wal, S. (2022). Sport and exercise psychology and the UN's sustainable development goals: Reflections and suggestions. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(3), 175–181. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.06.004>

Liang, T. (2022). The Application of Sports Psychology to Physical Education. *OALib*, 09(11), 1–5. <https://doi.org/10.4236/oalib.1109446>

World Health Organization. (2023). *Sports psychology and human health* (p. 22).

Xingxing, Z. M. (2022). *The Sustainable Development of Psychological Education in Students' Learning Concept in Physical Education Based on Machine Learning and the Internet of Things. Sustainability*.



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Training with rubber ropes according to the direction of movement and its effect on the strength endurance of the arms and legs and its relationship to the completion of the push-up for female students

Tariq Ahmed Mirza ¹ Rasha Raed Hamed ² Bebak Muhammad Ali Khan ³

Sulaymaniyah University / College of Physical Education and Sports Sciences ^{1,3}

Garmian University/Faculty of Physical Education and Sports Sciences²

Article information

Article history:

Received 28/1/2024

Accepted 10/3 /2024

Available online 15, Mar,2024

Keywords:

Rubber ropes, strength endurance,

deadlifting, training

Abstract

The research aimed to prepare exercises using rubber ropes according to the direction of movement of the female students and to identify the relationship between the characteristic of strength endurance and the completion of the push-up among the female students. The researchers used the experimental method in order to suit the nature of the research and its problem. The research sample was determined in an intentional manner. The number of girls of the second stage (7) Student, in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - Department of Basic Sports - Garmian University for the academic year (2022-2023), since the weightlifting curriculum is taught at this stage. The researchers concluded: Rubber rope training had a positive effect in improving the level of Characteristics of strength endurance and achievement among the research sample. The researchers recommended: the necessity of relying on rubber rope exercises according to the path of movement in developing aspects of muscular strength over other effectiveness.







مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



التدريب بالحبال المطاطية وفقاً لاتجاه الحركة وتأثيرها في تحمل القوة للذراعين والرجلين وعلاقته بإنجاز رفعة النتر للطلقات

بيباك محمد علي خان³  
جامعة كرميان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

طارق احمد ميرزا¹  
رشا راند حامد²  
جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة 1,3

المخلص

هدف البحث الى إعداد تدريبات باستخدام الحبال المطاطية وفقاً لاتجاه الحركة لدى الطالبات و التعرف على العلاقة بين صفة تحمل القوة وانجاز رفعة النتر لدى الطالبات، استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث ومشكلته، تم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثانية البالغة عددهن (7) طالبة، في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - قسم الرياضة الاساسية - جامعة كرميان للعام الدراسي (2022-2023)، كون منهاج مادة رياضة رفع الاثقال تدرس في هذه المرحلة، وقد استنتج الباحثون: احدث تدريبات الحبال المطاطية تأثيراً ايجابياً في تحسين في مستوى صفة تحمل القوة والانجاز لدى عينة البحث وأوصى الباحثون : ضرورة الاعتماد على تدريبات الحبال المطاطية وفق مسار الحركة في تطوير أوجه القوة العضلية على فعالية أخرى المعايير في بناء المنهجية الرقمية في الالعاب المختلفة في مادة التربية البدنية وعلوم الرياضة.

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2024/1/28
10 / 3 / 2024 القبول:
التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية:

الحبال المطاطية، تحمل القوة، انجاز رفعة النتر، التدريب

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان التطور العلمي المستمر لكافة العلوم المختلفة أحدث الكثير من التغيرات في المجالات الرياضية المختلفة والتدريب الرياضي أحد أهم المجالات التي حظيت باهتمام العلوم المختلفة والذي يصب مباشرة في خدمة الانجاز الرياضي وتحقيق أفضل النتائج والمستويات في المنافسات الدولية وفي كافة الفعاليات الرياضية ومنها رفع الانتقال بشكل خاص.

وتعد رياضة رفع الانتقال إحدى هذه الرياضات التي خضعت للتطور المستمر نتيجة الاعتماد على الاسس العلمية لعملية التدريب الرياضي والتي كان لها دور فعال في الوصول الى تحقيق الانجازات العالمية في الماضي والحاضر، ويتفق (Abdel Halim & Ali, 2018) انه تعد رياضة رفع الانتقال رياضة القوة والمجهود العنيف المتميز بالإصرار والعزيمة والارادة والتحدي من خلال التدريبات المختلفة والانتقال لفترات زمنية معينة يتم خلالها تنمية القوة العضلية للفرد، فهي تعمل على تحسين عمل الجهازين العضلي والعصبي". وتعد القوة العضلية إحدى أهم المكونات الأساسية لرياضة رفع الانتقال نظراً لدورها الكبير والمهم المرتبط بالإنجاز الرياضي، لذلك وجب على المدربين معرفة الخصائص التدريبية لأوجه القوة العضلية على أكمل وجه والمناسبة لرياضة رفع الانتقال، وايضا معرفة الاساليب والوسائل التدريبية المستخدمة في الارتقاء بمستوى القوة العضلية وتحقيق الارقام القياسية، ومن أوجه القوة العضلية الأساسية في رياضة رفع الانتقال وتؤدي دورا كبيرا في المنافسات هي (تحمل القوة) والتي تتطلب الكفاءة في الاداء لفترات طويلة نسبيا، إذ تعطي للرياضيين فرصة أكبر من أجل الاحتفاظ بمستوى القوة المبذولة والانقباض العضلي لأطول فترة اثناء المنافسات ومن الوسائل التدريبية الحديثة والفعالة في تنمية مستوى انواع القوة العضلية وخاصة صفة تحمل القوة هي تدريبات الحبال المطاطية، حيث يزيد من كفاءة العضلات على انتاج القوة العضلية لفترات أطول نتيجة لزيادة كتلة عضلات الفرد الرياضي وتقويتها، وتحتوي على نوع من الاثارة والتشويق اثناء عملية السحب والشد للحبل المطاطي والمساعدة في تطوير المدى الحركي " حبال او انابيب او احزمة مرنة توفر مقاومة شبيهة بالوزن عند السحب تصنع من القطن او من السلك المطاوع المغلف بالمطاط او المطاط ذي الضغط العالي في نهايته مقابض يمكن تثبيتها في اي مكان، تساعد في تطوير القوة والمطاولة (Ali, 2019)

ومن هنا تكمن أهمية البحث في اعداد تدريبات بالحبال المطاطية وفقا لاتجاه الحركة وتأثير ذلك في صفة تحمل القوة وعلاقته بإنجاز رفعة النتر لدى الطالبات، والتي يمكن من خلالها الارتقاء بمستوى القوة العضلية ومستوى أداء رفعة النتر للعينة بأسلوب علمي تدريبي صحيح.

1-2 مشكلة البحث:

تعد أوجه القوة العضلية من الصفات البدنية الأساسية في رياضة رفع الانتقال وقاعدة اساسية للوصول الى المستويات الرياضية العالية وتحقيق الانجاز لدى الرياضيين، ومن خلال رؤية عامة لنتائج بعض الاختبارات البدنية لدرس رفع الانتقال وجد بان هناك تراجعا كبيرا في مستوى القوة العضلية لدى العينة من خلال تكرار الرفعات وعدم قدرة الطالبة من الاستمرار بنفس المستوى والفعالية من الاداء، وهذا التراجع نتيجة وجود تدني في مستوى صفة تحمل القوة وظهور عامل التعب لدى العينة ما اثرت سلبا على مستوى الانجاز، لذا ارتأى الباحثون الخوض في دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام الحبال المطاطية كوسيلة تدريبية حديثة للارتقاء بمستوى صفة تحمل القوة وهي تمثل مقاومة خارجية فعالة على المجاميع العضلية العاملة، وهي محاولة علمية من اجل تطوير مستوى القوة العضلية والانجاز للاعبات.

1-3 أهداف البحث:

- إعداد تدريبات باستخدام الحبال المطاطية وفقا لاتجاه الحركة لعينة البحث.
- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في صفة تحمل القوة لعينة البحث.
- التعرف على العلاقة بين صفة تحمل القوة وانجاز رفعة النتر لعينة البحث.

4-1 فرضيات البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في صفة تحمل القوة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة.
- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين صفة تحمل القوة وانجاز رفعة النتر لعينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة/ جامعة گرميان.
- 2-5-1 المجال الزماني: للمدة من (2023/1/5) لغاية (2023/3/20).
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة رفع الأثقال/ كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة - جامعة گرميان.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدام الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث المراد حلها.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثانية البالغة عددهن (7) طالبة، في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة - قسم الرياضة الأساسية - جامعة گرميان للعام الدراسي (2022-2023)، كون منهاج مادة رياضة رفع الأثقال تدرس في هذه المرحلة، وهن يمثلن مجموعة تجريبية واحدة، تم اجراء عمليتي التجانس والتكافؤ لعينة البحث على وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث، والتي شملت مواصفات العينة في (الكتلة، الطول، العمر الزمني) فضلا عن المتغيرات التابعة كما مبين في الجدولين (1).

الجدول (1)

يبين المعالم الاحصائية للتجانس والتكافؤ للمتغيرات لمجموعة البحث

ت	المجموعة التجريبية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	160.14	160	3.891	0.317
2	كتلة الجسم	كغم	56.434	56	4.175	0.160
3	العمر	سنة	22.571	22	0.397	0.969
4	اختبار الاستناد الامامي	عدد	4.142	4	0.899	0.747
5	القفز العمودي من وضع القرفصاء	عدد	12.428	12	1.397	0.608

0.106	1.242	26	26.857	كغم	اختبار الانجاز رفعة النتر	7
-------	-------	----	--------	-----	---------------------------	---

يتبين من الجدول (1) أن معامل الالتواء لجميع القيم اقل من ($3\pm$)، مما دل ذلك على توزيعهم توزيعاً طبيعياً، وهذا يعني أن جميع أفراد عينة البحث متجانسين ومتكافئين بالقياسات والمتغيرات قيد البحث.

2 - 3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

المصادر والمراجع، المقابلات الشخصية، الاختبارات و المقاييس، استمارة استبيان، جهاز الكتروني لقياس وزن الجسم صيني صنع العدد (1)، ساعة توقيت نوع (Casio) يابانية المنشأ عدد (2)، جهاز حاسوب نوع (dell) ماليزي الصنع العدد (1)، أقراص حديدية بأوزان مختلفة، بار حديد العدد (4)، مصطبة سويدية العدد (4)، حبال مطاطية مختلفة الشدد (24) وبأربعة ألوان (احمر، اصفر، ازرق، اخضر).

2 - 4 التصميم التجريبي:

"يتضمن التصميم التجريبي مجموعة تجريبية واحدة تخضع لاختبار قبلي لمعرفة حالتها قبل إدخال المتغير التجريبي، ثم تعرض للمتغير التجريبي وبعد ذلك يجري عليها الاختبار البعدي، فيكون الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ناتجا عن تأثيرهما بالمتغير التجريبي."

2 - 5 الاختبارات المستخدمة في البحث

1- اختبار انجاز رفعة النتر (Abdel-Rahman, 2014)

رفعة النتر هي الرفعة الثانية في السباق وتكون من جزأين هما الكلين (clean) رفع الثقل الى الصدر (الكتفين) ثم رفع الثقل الى الاعلى بامتداد الذراعين (jerk).

الهدف من الاختبار: قياس القوة القصوى لجميع عضلات الجسم.

وحدة القياس: كغم.

الادوات: جهاز رفع الاثقال (بار + اقراص)، منصة (طبله رفع الاثقال).

وصف الاداء: مسك الثقل باليدين ثم يرفع الثقل من الارض الى الصدر بطريقة ثني الركبتين الى الاسفل ثم النهوض، اذ ان الرباع يرفع الثقل للأعلى بثني الركبتين للأسفل ثم مدها الى الاعلى ثم يمد الذراعين للأعلى لرفع الثقل للأعلى بفتح القدمين اماما وخلفا ثم يثبت باستقامة بانتظار اشارة الحكم بأنزال الثقل.

التسجيل: يحكم الاختبار 3 حكام يعطون النتيجة بنجاح او فشل الرفعة اذ يعطى المختبر ثلاث محاولات ويسجل أفضل وأعلى وزن حققه الرباع.

2- اختبار الاستناد الأمامي (شناو) : (Qais Naji & Bastawisi Ahmed, 1987)

❖ الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

❖ الأدوات اللازمة: منطقة مستوية (فضاء)، ساعة إيقاف، صافرة لإعطاء إشارة البدء.

❖ مواصفات الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون في وضع مستقيم وليس فيه تقوس للأسفل أو الأعلى، وبعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بثني الذراعين لملامسة الصدر بالأرض ثم الرجوع بمدى كاملاً ويستمر المختبر في تكرار هذا الأداء الى أقصى عدد من المرات لمدة (10) ثا.

❖ الشروط:

1. اخذ المختبر الوضع الصحيح (الاستناد الأمامي).
2. يجب أن يلمس المختبر بصدرة الأرض في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين ثم مدهما كاملاً.
3. السرعة في الأداء.
4. الاستمرار وعدم التوقف في أثناء الأداء عند إعطاء إشارة البدء ولغاية إعطاء إشارة النهاية.
5. لكل مختبر محاولة واحدة فقط.
6. يعلن الرقم الذي سجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان عامل المنافسة.

❖ التسجيل: تحسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة، وتحسب وتسجل

عدد مرات أداء ثني ومد الذراعين لمدة (10) ثا.

3- اختبار تحمل القوة للرجلين.

اسم الاختبار: القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة (30ثا) (Atheer, 1993)

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة.

وصف الأداء: عند البدء ومن وضع القرفصاء يقوم المختبر بالقفز عالياً بحيث تمتد الركبتان وتترك القدمان الأرض في كل قفزة ، يستمر بالقفز لمدة (30ثا).

تعليمات الاختبار : يكون القفز للأعلى والذراعان ممدودتان بمستوى البطن مع ملاحظة ثني الركبتين في وضع القرفصاء ، وتعطى محاولة واحدة لكل مختبر

طريقة التسجيل : يسجل للمختبر عدد مرات القفز خلال (30ثا)

2 - 6 التجربة الاستطلاعية:

بمساعدة فريق العمل المساعد قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى للاختبارات البدنية على عينة من خارج عينة البحث والمؤلفة من (3) افراد، والتجربة الاستطلاعية الثانية لنموذج من الوحدة التدريبية على (3) افراد اخرى من عينة البحث بتاريخ (2023/1/5) والغرض من التجارب الاستطلاعية ما يلي:

1. التأكد من تحديد الشدد التدريبية وزمن التمرينات المستخدمة.
2. مدى صلاحية الاختبارات المستخدمة مع واقع إمكانية العينة.
3. معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات
4. التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في تطبيق التدريبات.
5. التعرف على المعوقات والسلبيات التي تظهر اثناء تنفيذ التجربة .
6. مدى مناسبة تطبيق تدريبات الحبال المطاطية لقدرة العينة.

2-7 اجراءات البحث الميدانية

2-7-1 الاختبارات القبليّة :

اجرى الباحثون الاختبارات القبليّة في يوم (الاثنين) بتاريخ (2023/1/10) للاختبارات المستخدمة في البحث وقد راعى الباحثون الظروف المتعلقة بالاختبارات من اجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعدية.

2-7-2 تطبيق التدريبات:

بتأريخ (2023/1/16) ولغاية (2023/3/9) تم تنفيذ تدريبات (الحبال المطاطية) وفق مسار الحركة على عينة البحث التجريبية مستعيناً بذلك بالمصادر والمراجع في مجال علم التدريب الرياضي ونظريات فسلجه التدريب الرياضي إلى جانب آراء بعض الخبراء والمختصين (ملحق 1) لغرض التأكد من صلاحية التدريبات (الملحق 3).

وفيما يأتي بعض الايضاحات عن التدريبات المستخدمة.

- أتبع الباحثون وسيلة تدريبات الحبال المطاطية وفق مسار الحركة بطريقة التدريب الفترى في تطوير صفة تحمل القوة وانجاز رفعة النتر.

- تراوحت مستويات الشدة في تدريبات الحبال المطاطية ما بين (75% - 90%).

- عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية (2) وحدة تدريبية (الاثنين، الخميس) ولمدة (8) اسابيع بواقع (16) وحدة تدريبية.

- تضمن المنهاج التدريبي دورتين متوسطتين، كل دورة متوسطة تحتوي على (4) دورات صغرى (اسبوعية).

- تموج الحمل التدريبي كانت (3-1) بالنسبة للأسابيع.

- عدد التمرينات في البرنامج التدريبي تكونت من (24) تمرين، وكل وحدة تدريبية تضمنت (5) تمارين.

- الراحة بين التكرارات (60) ثانية وبين التمرينات (2) دقيقة.

- بدأت التمرينات داخل الوحدة التدريبية بالذراعين وبعدها بالرجلين ثم تمرين مشترك للذراعين والرجلين معا.

- زمن التدريبات تراوحت ما بين (45 الى 60) ثانية.

2 - 7 - 3 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم (الاثنين) وبتاريخ 2023/3/13 وبنفس الظروف المكانية والزمانية والتسلسل للاختبار القبلي.

2-8 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS)

3- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها

3-1 عرض نتائج المتغيرات المبحوثة وتحليلها ومناقشتها .

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية.

الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات المبحوثة لعينة البحث.

الفروق	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	ت
			±ع	س	±ع	س			
معنوي	0.000	9.295	0.786	7.571	0.899	4.142	عدد	اختبار الاستناد الامامي	1
معنوي	0.000	5.196	2.149	18.428	1.397	12.428	عدد	القفز العمودي من وضع القرفصاء	2
معنوي	0.001	6.416	1.951	33.857	3.287	26.857	كغم	اختبار انجاز النتر	3

ن-1=6 معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

3-1-2 عرض نتائج العلاقات الارتباطية بين صفة تحمل القوة والانجاز للمجموعة التجريبية.

الجدول (3)

يبين قيمة (ر) المحسوبة بين اختبارات تحمل القوة والانجاز لعينة البحث

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05	العلاقة
اختبار الاستناد الامامي	0.985	0.000	معنوي
القفز العمودي من وضع القرفصاء	0.471	0.000	معنوي
اختبار انجاز النتر	0.698	0.001	معنوي

ن-1=6 معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

3-1-3 مناقشة نتائج المتغيرات المبحوثة:

ومن الجدول (2) يتضح ان هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في اختبارات تحمل القوة، ويعزو الباحثون معنوية الفروق الى تأثير تدريبات (الحيال المطاطية) وفق لاتجاه الحركة حيث كانت لها اثر فعال في تطور نتائج الاختبارات البعدية في متغيرات البحث، لان التمرينات المستخدمة بالحيال المطاطية كانت تخصصية ويعمل مباشرة على المجاميع العضلية العاملة او المشاركة في الانجاز الرياضي ومناسبة للخصائص التدريبية لصفة تحمل القوة من حيث الشدد التدريبية وطول المدة الزمنية لاداء الانقباضات العضلية والتكرارات وفترة استعادة الشفاء، وتنمية صفة تحمل القوة سوف يسمح للعضلة من أداء تكرارات اكبر من التي كانت تستطيع العضلة أداءها قبل تطور القوة، بان "التمرينات المؤدية بتكرارات زائدة وبقصر فترات الراحة البينية فان ذلك يؤدي الى التأثير بأحسن الاحوال على زيادة مطاولة القوة" (Hossam, 2016) اذ تؤثر تمرينات القوة بمقاومة خارجية على تنمية المجموعات العضلية العاملة وتزيد من تحمل القوة والتي تختلف باختلاف المقاومة المراد التفوق عليها" (Polevsky & Sergey, 2010) اذ ان "الحيال المطاطية هي احد افضل انواع المقاومة الهامة والمثالية التي يمكن استخدامها دون الحاجة لمساحات واسعة بالإضافة الى الحبال المطاطية تعمل على تنمية القوة العضلية للذراعين والرجلين بجانب تنمية الصفات البدنية الخاصة" (Safia, 2019) حيث "يمكن من خلال تدريبات الحبال المطاطية أداء التدريبات التي تتسم بأسلوب يتشابه بدرجة كبيرة من الاداء الفني والحركي للنشاط الرياضي المستخدم" (faten, 2015) يتضح من الجدول (3) والذي يبين قيم معامل الارتباط بين اختبارات تحمل القوة والانجاز لعينة البحث، إذ كانت القيم هي ذات دلالة معنوية، مما يعني وجود علاقة ارتباط بين اختبارات تحمل القوة والانجاز، ويعزو الباحثون السبب إلى إن هناك تداخل تدريبي بين أوجه القوة العضلية (تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة، القوة القصوى)، فالتدريب لصفة تحمل القوة يؤدي الى تطوير القوة القصوى والانجاز بدرجة فعالة، وبهذا الخصوص وصفة القوة العضلية تعد مؤشرا مهما وعنصرا حيويا من عناصر اللياقة البدنية لأجل لاعبي رفع الاثقال لكلا الرفعتين وبالأخص رفعة النتر التي تحتاج الى قوة اكثر لان بمرحلة واحدة تقوم اللاعبة بالرفعة، ويذكر (Wadih, 2018) "تعد القوة العامل المحرك للأجسام وكلما كان مستوى القوة عاليا انجز الرباع أوزانا كبيرة، لذا فاذا اردنا تطوير مستوى الانجاز لابد من تطوير القوة للعضلات المشتركة في الرفع من خلال استخدام طرائق واساليب متنوعة في تطوير القوة ومعرفة نوع النشاط العضلي والعمل العضلي في الرفعتين الاولمبيتين

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- أحدث تدريبات الحبال المطاطية تأثيرا ايجابيا في تحسن في مستوى صفة تحمل القوة لدى عينة البحث.
- أحدث تدريبات الحبال المطاطية تأثيرا ايجابيا في الارتقاء بمستوى الإنجاز لرفعة النتر لدى عينة البحث.
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين تحمل القوة للذراعين والرجلين والإنجاز لرفعة النتر لدى عينة البحث.

2-4 التوصيات:

- ضرورة الاعتماد على تدريبات الحبال المطاطية وفق مسار الحركة في تطوير أوجه القوة العضلية على فعالية أخرى.
- إجراء دراسات أخرى لتطوير رفعة الخطف لدى الطالبات، فضلاً عن تطبيقها على عينات في رياضات أخرى.
- تطبيق هذه الدراسات على المراحل الدراسية كافة، وبإشراك مؤشرات فسيولوجية وبدنية أخرى.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية/ جامعة گرميان

تضارب المصالح: يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Abdel Halim, F., & Ali, M. A. (2018). The effect of using Crossfit training on the digital level of weightlifting players. *Journal of Sports Sciences, Faculty of Physical Education, Minya University, 31(31), 2.*
- Abdel-Rahman, A. M. (2014). *The effect of eating thistle plant accompanying special strength exercises on some biochemical and functional indicators and the performance of the weight lift for young lifters* [Master's thesis]. College of Physical Education.
- Ali, T. G. (2019). *The effect of station-style resistance training on anaerobic capacity, some biochemical indicators, and striking accuracy among young volleyball players* [Doctoral thesis]. College of Physical Education.
- Atheer, M. S. (1993). *The effect of developing strength endurance on the achievement of middle-distance running* [Unpublished master's thesis]. College of Physical Education.
- faten, I. M. (2015). The Effect of Rubber Resistance Exercises On Bone Density and Some Kinematic Variables of The Flat Serve Skill In Tennis. *The Swedish Journal of Scientific Research, 2(6), 30.*
- Hossam, M. H. (2016). The effect of pyramid training with high and low-intensity interval load in developing strength endurance characterized by speed in young handball players. *Journal of Sports Sciences, University of Diyala, 8(24), 132.*
- Polevsky, & Sergey. (2010). *Physical Exercises, (translation) Aladdin Muhammad Aliwa* (1st edition, p. 70). Mahy Publishing and Distribution.
- Qais Naji, & Bastawisi Ahmed. (1987). *Tests, measurement, and principles of statistics in the mathematical field*. Baghdad University Press.
- Safia, A.-A. I. (2019). The effect of a program using rubber ropes on developing the physical and skill capabilities of the badminton serve skill on Cairo Badminton players. *Journal of Sports Sciences, Minya University, 32(11), 5.*
- Wadih, Y. A.-T. et al. (2018). *Features of the educational and training process for youth in weightlifting* (1st edition, p. 11). Al-Kitab Publishing Center.

الملحق (1)

مجموعة من التمارين المستخدمة

ت	محتوى التمرين
1	سحب المطاط خلف الأكتاف ومد الذراعين إلى الإمام والثبات.
2	وضع السحب بالقوس والسهم والثبات (يمين - يسار).
3	سحب المطاط من خلف الأكتاف ثم الثبات باتجاه الجانب
4	تثبيت المطاط والسحب وضع القوس والسهم مع التركيز على الدقة (يمين - يسار)
5	تثبيت المطاط على أمشاط القدم جزء الأول وسحب المطاط جزءه الثاني باليد وسحب المطاط إلى الجانب والثبات مرة - باتجاهات مختلفة
6	الوقوف في المنتصف ولف المطاط حول اليد بين الإبهام والسبابة ومرر المطاط تحت الكتف وامسك طرفه باليد الأخرى واتني مرفقك الضعيف بحيث تصبح يدك على مستوى كتفك واعتمد حركة السحب البطيء والثبات

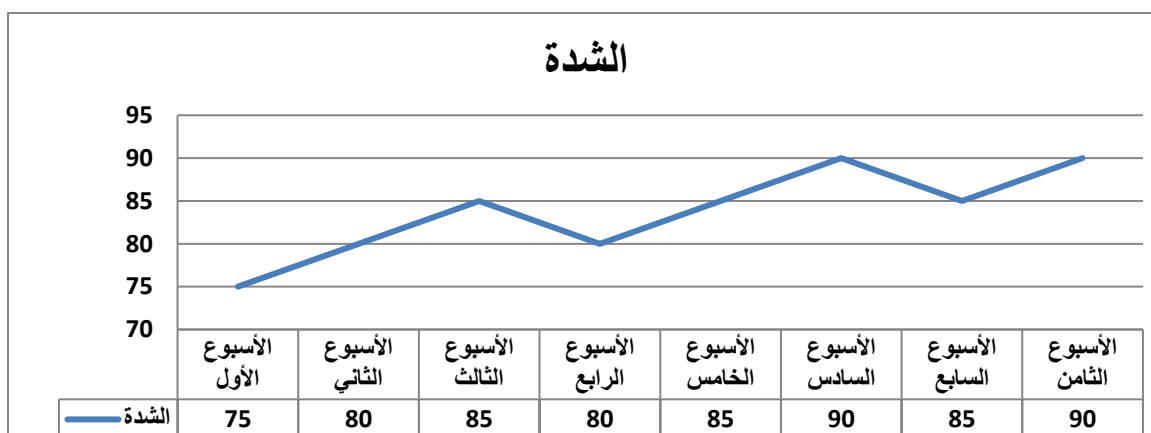
الملحق (3)

نموذج لوحة تدريبية

						رقم الوحدة التدريبية	
راحة بين المراجع	راحة بينية	المراجع	الشدة	زمن التمرين	تكرار	التمرينات المستخدمة	ت
120 ثا	60 ثا	1	85-90 %	30 ثا	3	التمرين رقم (1)	.1
				30 ثا	3	التمرين رقم (2)	.2
				30 ثا	3	التمرين رقم (3)	.3
				30 ثا	3	التمرين رقم (4)	.4
				30 ثا	3	التمرين رقم (5)	.5

الملحق (4)

يبين الشدة في الوحدة التدريبية الأسبوعية





Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of special educational exercises supported by electronic means on the speed and mastery of jumping shooting from the free throw line in basketball

Hussein Hashous Obaid¹ ✉

Mohammed Inessi Al-Kaabi² ✉ 

Al-Maqal University/College of Physical Education and Sports Sciences^{1,2}

Article information

Article history:

Received 25/1/2024

Accepted 12/3/2024

Available online 15, mar, 2024

Keywords:

educational exercises, electronic means, jump shooting, basketball

Abstract

The aim of the research was to: prepare special educational exercises supported by an electronic means to help in learning the skill of shooting and jumping with a basketball. The researchers used the experimental method in the manner of two equal groups. The sample was intentional and was divided in a random manner after homogenization. The researchers concluded: that the educational exercises supported by the electronic means contributed effectively. In the speed of learning and mastering the skill of shooting by jumping from the free throw line for members of the experimental group, the researchers recommended: The exercises designed to teach and develop the skill under research must be special, appropriate, and based on modern scientific foundations.








مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sports.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارين تعليمية خاصة مدعمة بوسيلة الكترونية في سرعة واتقان التصويب بالقفز من خط الرمية الحرة بكرة السلة

محمد عيسى الكعبي²  

حسين حسوس عبيد¹ 

جامعة المعقل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{1,2}

المخلص

هدف البحث الى: اعداد تمارين تعليمية خاصة مدعمة بوسيلة الكترونية مساعدة في تعلم مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة ، واستعمل الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وكانت العينة عمدية وتم تقسيمها بالطريقة العشوائية بعد اجراء التجانس ، واستنتج الباحثان : ان التمارين التعليمية المدعمة بالوسيلة الالكترونية ساهمت بشكل فعال في سرعة تعلم واتقان مهارة التصويب بالقفز من خط الرمية الحرة لأفراد المجموعة التجريبية وأوصى الباحثان : يجب ان تكون التمارين المعدة لتعليم وتطوير المهارة قيد البحث خاصة ومناسبة ومبنية على الأسس العلمية الحديثة.

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام : 2024/1/25

القبول : 2024/3/12

التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية :

تمارين تعليمية ، وسيلة الكترونية ، التصويب بالقفز ، كرة السلة

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

ان التطور السريع الذي طرأ على حياة الانسان شمل جميع المجالات وخاصةً المجال الرياضي اذ حضي بنسبة كبيرة من هذا التطور الذي تحقق من خلال البحث العلمي والسعي الحثيث والدراسات المستفيضة في مختلف الميادين والعلوم، ويعد التعلم الحركي أحد هذه العلوم والذي يعني التغيير في السلوك الحركي للاعبين من خلال تحسين اكتساب المهارات الحركية واتقان أدائها وتثبيتها وتطبيقها بالشكل الأمثل خلال المنافسات الرياضية (Al-Din Ahmed et al., n.d). فالتعلم الحركي يساهم بشكل فاعل في اعداد اللاعبين مهارياً وبدنياً وذهنياً في جميع الألعاب الرياضية .

وتعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية المنظمة التي يعتمد تطورها على سرعة تعلم واتقان المهارات الأساسية الخاصة بها باستخدام تمارين فردية وجماعية وفرقية مناسبة ووسائل تقنية ملائمة ومشوقة خلال العملية التعليمية وفي دراسة (Marawah et al., 2024) اعتمدوا وسيلة تعليمية مصنعة كان من نتائج البحث ان العينة قد تطور مستوى أدائهم للمهارات.

وتكمن أهمية البحث في تعلم واتقان مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة للطلاب اذ ان هذه المهارة لها دور كبير في الفوز في المباريات لذا عمد الباحثان الى اعداد تمارين تعليمية خاصة بهذه المهارة مدعومة بوسيلة الكترونية (العرض الفيديوي) مشوقة ومساعدة في تحسين الأداء الفني ودقته لمهارة التصويب بالقفز وتصحيح مسار الكرة وتحقيق سرعة التعلم وفي دراسة (Jabbar et al., 2023) وكان لا بد من البحث عن وسيلة إيجابية في التعلم توفر لنا نماذج وأشكال تساعدنا على تحقيق تعلم أكثر وضوحاً للمتعلمين واستدعاء المعارف والخبرات السابقة التي لها علاقة بالتعلم الجديد، لأنها تقوم على أساس الدمج بين التعلم والتفكير التي يتطلب من المدرس أن ينميها لدى طلبته وتعزيز مشاركتهم الفعلية في تكوين مفاهيم فكرية ومعرفية مرتبطة بما يدرسونه.

2 - 1 مشكلة البحث:

على وفق خبرة الباحثان واطلاعهما على الوحدات التعليمية والمقابلات التي اجريت مع بعض مدرسي مادة كرة السلة للمرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة، وجد ان هناك ضعفاً في مستوى أداء مهارة التصويب بالقفز لهذه اللعبة سببه صعوبة هذه المهارة من جهة واكتفاء المدرسين بعرض النموذج الحركي والشرح الشفوي من جهة أخرى، وقد ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة وإيجاد الحلول لها من خلال اعداد تمارين خاصة ومدعمة بوسيلة الكترونية مساعدة في تحسين الأداء المهاري ودقته للتصويب بالقفز بكرة السلة.

3-1 أهداف البحث: -

1 - اعداد تمارين تعليمية خاصة مدعمة بوسيلة الكترونية مساعدة في تعلم مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة للطلاب.

2 - التعرف على مدى تأثير التمارين التعليمية الخاصة في سرعة تعلم واتقان مهارة التصويب بالقفز لأفراد عينة البحث.

4 - 1 فروض البحث:

1 - للتمارين التعليمية تأثير فاعل في تعلم واتقان مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة للطلاب.

2 - وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارة التصويب بالقفز ولصالح افراد المجموعة التجريبية.

5 - 1 مجالات البحث:

1 - 5 - 1 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

1 - 5 - 2 المجال الزمني: الفترة من 15 / 11 / 2022 ولغاية 15 / 4 / 2023

1 - 5 - 3 المجال المكاني: ملعب كرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1 - 3 منهج البحث: أستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته وطبيعة البحث.

2 - 3 مجتمع البحث وعينته: أشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة في جامعة البصرة والبالغ عددهم (220) طالب وطالبة وقد تم اختيار عينة البحث

بالطريقة العمدية وهم شعبي (أ، ب) البالغ عددهم (50) طالب وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية

وضابطة بالطريقة العشوائية اذ بلغ عدد كل مجموعة (20) طالب بعد استبعاد اللاعبين وكذلك غير

الملتزمين بالدوام وقد بلغت نسبة العينة (73, 22 %) من مجتمع البحث.

3 - 3 إجراءات البحث الميدانية:

3 - 3 - 1 تجانس وتكافؤ عينه البحث:

قام الباحثان بأجراء التجانس لأفراد عينة البحث وذلك بقياس متغيرات الطول والوزن والعمر وكانت قيم معامل الالتواء لها محصورة بين $(1 \pm)$ مما يدل على التجانس وكما في الجدول (1).

جدول (1)

يبين اعتدالية توزيع افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	الطول	سم	180.32	5.21	178	-0.81
2	الوزن	كغم	72.54	4.87	76.40	-0.05
3	العمر	سنة	18.67	0.93	18	0.46

تم اجراء التكافؤ بين افراد المجموعتين في متغير البحث التجريبي باستخدام قانون T وكانت قيمتها المحسوبة اقل من القيمة الجدولية مما يدل على التكافؤ. والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (T) المحسوبة	Sig	الدلالة الإحصائية
		الانحرافات الحسابية	الأوساط الحسابية	الانحرافات الحسابية	الأوساط الحسابية			
التصويب بالقفز من خط الرمية الحرة	درجة	2.23	0.65	2.68	0.81	0.95	2.09	غير معنوي

* قيمة t الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة 0.05 = (2.09)

3 - 3 - 2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

-المصادر العربية والأجنبية، الملاحظة والتجريب، استمارة استطلاع آراء الخبراء، استمارة جمع المعلومات، استمارة تفرغ البيانات، الاختبارات والقياس، الوسيلة المساعدة في التعلم، شريط قياس

3-4 الاختبار المستخدم في البحث :

3-4-1 اختبار مهارة التصويب بالقفز من خط الرمية الحرة. (Muhammad & Ahmed, 1982)

-الهدف من الاختبار: تقييم مستوى الدقة للتصويب بالقفز من خط الرمية الحرة.

-الأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة , كرة سلة عدد (2)

-وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط الرمية الحرة ويؤدي (10) عشرة محاولات بالقفز للتصويب

-التسجيل: يمنح المختبر درجة واحدة عن كل محاولة ناجحة (تدخل الكرة في السلة).

3 - 5 الأسس العلمية للاختبار:

3 - 5 - 1 صدق الاختبار:

اعتمد الباحث على صدق (المحتوى) وهو أحد أنواع الصدق التي تتميز بها الاختبارات الجيدة ولتحقيق صدق هذه الاختبار فقد تم عرضه على مجموعة من الخبراء في مجال اللعبة وكانت نتيجة الاتفاق على صدقه 100 %

3 - 5 - 2 ثبات الاختبار:

تم تطبيق الاختبار على (10) عشرة افراد من غير عينة البحث بتاريخ 13 / 11 / 2022 وإعادة تطبيقه على نفس الافراد بعد (7) سبعة أيام بتاريخ 20 / 11 / 2022 وتحت نفس الظروف المكانية والزمانية وقام الباحث باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين وقد ظهرت فيه نتائج معامل الارتباط عالية (0,90) وهذا دال على ثبات الاختبار المستخدم في البحث.

3 - 5 - 3 موضوعية الاختبار:

لحساب معامل الموضوعية تم عرض الاختبار على مجموعتين من المحكمين وتم حساب الفروق بين درجات المحكمين بواسطة قانون (t) وكانت الفروق غير معنوية بين المجموعتين مما يدل على موضوعية الاختبار.

3 - 6 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لكل من أفراد المجموعتين في مهارة التصويب بالقفز من خط الرمية الحرة بتاريخ 4 / 12 / 2022

3-7 التجربة الرئيسيّة:

بدأت التجربة الرئيسيّة الساعة (10,30) صباحا بتاريخ 11 / 12 / 2022 حيث استغرقت مدة البرنامج التعليمي 6 ستة أسابيع بواقع (وحدتين) تعليميتين أسبوعيا" لكل مجموعة من مجموعتي البحث وبهذا بلغ مجموع الوحدات التعليمية (12) وحدة تعليمية وزمن الوحدة التعليمية (90) تسعون دقيقة، وقد تم تنفيذ البرنامج التعليمي بواسطة مدرس كرة السلة في الكلية وبإشراف الباحثين , حيث يتم استعمال العرض المرئي لمهارة التصويب بالقفز بواسطة شاشة العرض الالكترونية (Data show) على أفراد المجموعة التجريبية خلال (15) خمسة عشر دقيقة من بداية القسم الرئيسي والمصحوب بشرح وتوضيح من قبل المدرس ثم يتم تطبيق التمرينات الخاصة بالمهارة . اما المجموعة الضابطة فقد استعملت التمرينات المعدة في منهج الكلية.

3 - 8 الاختبارات البعديّة:

تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ 25 / 1 / 2023 وقد راعى الباحثان نفس الظروف المكانية والزمانية.

3 - 9 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4 - 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ونسبة التطور للمجموعة الضابطة :

الجدول (4)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور وفرق

الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق	نسبة التطور
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	التصويب بالقفز من خط الرمية الحرة	درجة	2.68	0.81	4.34	0.63	3.71	معنوي	38.24 %

* قيمة (t) الجدولية (2.09) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (19)

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ونسبة التطور للمجموعة التجريبية :

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور وفرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق	نسبة التطور
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	التصويب بالقفز من خط الرمية الحرة	درجة	0.65	2.23	0.75	5.01	2.78	معنوي	39.50 %

* قيمة (t) الجدولية (2.09) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (19)

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية ونسبة التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور وفرق الأوساط الحسابية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق	نسبة التطور
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	التصويب بالقفز من خط الرمية الحرة	درجة	0.63	4.34	0.75	5.01	2.98	معنوي	13.37 %

* قيمة t الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) = (2.03)

ويعزوا الباحثان تفوق المجموعة التجريبية في تعلم المهارة قيد البحث وزيادة نسبة التطور لديها يعود الى سرعة استيعاب وفهم كافة المعلومات الخاصة بالمهارة خلال التمارين التعليمية المدعمة بالوسيلة الالكترونية المساعدة في توضيح عرضها المصاحب للشرح مما ادى الى وضوح الواجب الحركي لدى المتعلم ان استعمال (Ghazi et al., 2024) الوسائط فائقة التداخل من خلال جهاز الحاسوب في الوحدات التعليمية يؤدي الى وضوح الواجبات التعليمية المراد تنفيذها اثناء التمرينات مما يؤدي الى فهم أوضح للمهارة الحركية التي تؤدي وبالتالي يتمكن المتعلم من انجاز الواجب الحركي بدقة واقل جهد ممكن (sarah et al., 2017) (Aldewan et al., 2013) ويرى الباحثان ان العرض الفيديوي للمهارة المصاحب للشرح بواسطة جهاز الكمبيوتر ساهم في اثارة حواس المتعلمين لدى المجموعة التجريبية بشكل فعال وطرد الملل اذ أصبحت التمارين المستخدمة تبعث على الاثارة والتشويق في ممارستها مما زاد في سرعة تعلم المهارة (Jurani & Aldewan, 2014), يعد الصوت والصورة من اهم عناصر الهمبرميديا , فهو يشد انتباه

المتعلم ويحفزه على الحفظ ويعزز الصورة ويحقق التفاعل مع البرنامج. (Al-Diwan & Sultan, 2017) (Huthaifah et al., 2024) (Hikmat, 2023)

5 - الاستنتاجات والتوصيات :

- 1 -ان التمارين التعليمية المدعمة بالوسيلة الالكترونية ساهمت بشكل فعال في سرعة تعلم واتقان مهارة التصويب بالقفز من خط الرمية الحرة لأفراد المجموعة التجريبية.
- 2 -ان العرض المصحوب بالشرح فضلا" عن تصحيح الأخطاء خلال تكرارات الأداء له دور كبير في رفع نسبة التطور للمهارة قيد البحث لدى افراد المجموعة التجريبية .
- 3 -تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسبة تطور وسرعة تعلم المهارة قيد البحث في الاختبارات البعدية للمجموعتين .
- 4 -حصلت المجموعة الضابطة على فروق معنوية في سرعة تعلم المهارة ونسبة تطور إيجابية بتأثير المنهج التعليمي المتبع في الكلية .

5 - 2 التوصيات

- 1 -التأكيد على استخدام تمارين خاصة مدعمة بالوسائل المساعدة الحديثة عند تعليم مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة لما لها من تأثير فعال في العملية التعليمية .
- 2 -يجب ان تكون التمارين المعدة لتعليم وتطوير المهارة قيد البحث خاصه ومناسبة ومبنية على الأسس العلمية الحديثة
- 3 -اجراء دراسات وبحوث مشابهة اخرى وعلى عينات مختلفة ولكلا الجنسين .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Aldewan, L. H., Abdul-Sahib, H. M., & al-Mayahi, S. J. K. (2013). Platform impact media super overlap (Alhiebermedia) to learn the effectiveness of the long jump for the Deaf Mute. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 36, 27–41.
<https://www.iasj.net/iasj/article/94541>
- Al-Din Ahmed, D., Rahim Nouri Harbi, A., Jaber Musharraf, A., & Firas Abdullah Al-Rawe, M. (n.d.). Mental Motivation and its Relationship to the Students' Performance of Gradable Scoring Skill in Basketball. In *International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE)* (Vol. 14).
- Al-Diwan, L. H., & Sultan, S. T. (2017). The effect of teaching educational units in games in the manner of exploration on the skills of motor skills of girls aged (7–8) years. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 51, 1–13.
<https://www.iasj.net/iasj/article/103715>
- Ghazi, M. A., Abd, M., Kadhim, A., Hasan Aldewan, L., Jawad, S., & Almayah, K. (2024). Facial fingerprint analysis using artificial intelligence techniques and its ability to respond quickly during karate (kumite). *JOURNAL OF HUMAN SPORT & EXERCISE*.
<https://doi.org/10.14198/jhse.2024.192.20>
- Hikmat, A. (2023). The Impact of Hypermedia-Enhanced Cooperative Kagan Structures on Teaching Offensive Tactical Formations in Futsal for Female Students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 131–143.
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.412>
- Huthaifah, N. K., Tiba, H. abdulrasool, & Lamyaa, H. M. (2024). The effect of the self-scheduling strategy (K-W-L) in developing tactical knowledge and some football skill abilities for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1), 28–43.
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.488>
- Jabbar, haya K., Hassan Mohammed, L., & Majeed Ali, M. (2023). Mind mapping strategy and its impact on learning some basic tennis skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2), 17–32. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.453>

Jurani, A. M., & Aldewan, L. H. (2014). A measure of the design collection of cognitive shooting air rifle. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 39*, 412–413.

<https://www.iasj.net/iasj/article/103710>

Marawah, eimad muhan, Lamyaa, H. M., haydar Mahdi, eabd alsaahib, & Mayasa Abd Ali, K. (2024). The effect of a manufactured educational method in improving the technical performance and digital level of the high jumping event for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34(1)*, 17–27.

<https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.469>

Muhammad, H. A., & Ahmed, N. al-D. (1982). *Motor Performance Tests* (p. 136). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

sarah, S. S., Makki, J. O., & Salam, J. A. (2017). Designing an auxiliary device to measure the level of performance of some offensive skills for young fencing players in the southern region. *Journal of Physical Education Studies and Research, 53*, 359–373.

<https://www.iasj.net/iasj/article/147727>

ملحق (1)

المجموعة : التجريبية
الهدف : تعليم التصويب بالقفز
الزمن : 90 دقيقة

الأسبوع الأول
الوحدة التعليمية : الثانية
الوقت : 10:30 صباحا

الفعاليات	الزمن	اقسام الوحدة التعليمية
سير – هرولة – تمارين متنوعة اثناء السير والهرولة لمختلف اعضاء الجسم تمارين خاصة للذراعين والرجلين من الثبات والحركة	20 د 10 د 10 د	القسم الاعدادي احماء عام احماء خاص
شرح كيفية اداء التصويب بالقفز اثناء العرض الفيديوي للأداء تطبيقات عملية -الوقوف مجموعتين على جانبي المنطقة الحرة (أداء التصويب بالقفز في قريب ومتابعة الكرة واستلامها والعودة بها والوقوف خلف المجموعة الأخرى) -راحة -الوقوف مجموعتان-مجموعة اولى متوزعة داخل المنطقة الحرة وبحوزتها كرات. ومجموعة ثانية خارج المنطقة الحرة. تؤدي المجموعة الأولى المناولة الصدرية نحو المجموعة الثانية والتي تقوم بالتصويب بالقفز ومتابعة الكرة ثم أداء المناولة الصدرية نحو المجموعة الأولى التي اتخذت محلها. -راحة -الوقوف رتلين متقابلين خارج المنطقة الحرة بموازاة الخط النهائي للملعب (التصويب بالقفز من الجانب ومتابعة الكرة لأداء مناولة صدرية للزميل المقابل الذي يقوم بنفس العمل والانتقال خلف المجموعة المقابلة) -راحة. -الوقوف مجموعتان على خط المنتصف (يؤدي اللاعب في المجموعة الأولى المناولة الصدرية الى اللاعب في المجموعة الثانية ثم يقطع باتجاه الهدف كي يستلم منه مناولة صدرية أيضا ويقوم بالتصويب بالقفز ثم يعود خلف المجموعة الثانية. بينما ينتقل اللاعب الاخر ومعه الكرة خلف المجموعة الأولى) -راحة -نفس التمرين السابق مع وجود لاعب مدافع سلبي اثناء التصويب بالقفز. -راحة	65 د 10 د 55 د 5 د 2 د 10 د 2 د 10 د 2 د 10 د 2 د 10 د 2 د	القسم الرئيسي الجزء النظري الجزء العملي
لعبة صغيرة	5 د	القسم الختامي



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of suggested exercises (motor - skill) to improve flexibility and agility for Al-Zawraa Youth Sports Club 2022-2023 football players

Makram Attia Muhammad ¹ ✉ 

Baghdad Education Directorate/Al-Rusafa First¹

Anbar University / College of Physical Education and Sports Sciences²

hassan jijan sabar ² ✉

Article information

Article history:

Received 9/2/2024

Accepted 11/3/2024

Available online 15, mar,2024

Keywords:

suggested exercises, skill movement, flexibility, agility, football

Abstract

The research aimed to identify the effect of movement and skill exercises on the flexibility and agility of young players. The experimental method was used. The research community was determined from Al-Zawraa Youth Sports Club players for the age range of (17-19) years for the season (022-2023), numbering 30 players. The sample was conducted intentionally and then divided into two groups, the control group and the experimental group. It was concluded that the use of the training program contributed significantly to the development of the motor abilities of the experimental group. He chose the weekly training undulation method (1-2) for his training curriculum, as the researchers recommend working on developing motor abilities in order to link physical performance. And skills, increasing their effectiveness, paying attention to motor abilities, and giving exercises in the same conditions as the upcoming competitions.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sps.uobasrah.edu.iq



تأثير تمرينات مقترحة (حركية – مهارية) لتحسين المرونة والرشاقة للاعبي نادي الزوراء الرياضي للشباب 2022- 2023 بكرة القدم

✉ حسن جيجان صبار²

جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

✉ مكرم عطية محمد¹

مديرية تربية بغداد / الرصافة الاولى¹

الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات الحركية والمهارية على المرونة والرشاقة للاعبين الشباب واستعمل المنهج التجريبي تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي نادي الزوراء الرياضي للشباب لكرة القدم للعمر المتراوح من (17-19) سنة للموسم (2023-022) البالغ عددهم 30 لاعب تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبعدها قسموا الى مجموعتين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية و استنتج بان استعمال البرنامج التدريبي ساهم بشكل كبير في تطور القدرات الحركية للمجموعة التجريبية واختار طريقة التموج التدريبي اسبوعياً (1-2) لمنهاجه التدريبي حيث يوصي الباحثان بالعمل على تطوير القدرات الحركية وذلك لربط الاداء البدني والمهاري وزيادة فعاليته والاهتمام بالقدرات الحركية واعطاء تمرينات في نفس ظروف المنافسات المقبلة

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/2/9

القبول: 2024/3/11

التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية:

تمرينات مقترحة ،حركية مهارية ، المرونة ،
الرشاقة، كرة القدم

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

تعتبر كرة القدم واحدة من الألعاب التي تتطلب مجهود عملي كبير ، فان معرفة ما يصاحب أداء اللاعب خلال المباراة هو أمر في غاية الضرورة للاطلاع على فاعلية الاسلوب والطرق التدريبية المتبعة ذات التأثير في تطوير أداء اللاعبين نتيجة حدوث تكيفات للأجهزة الوظيفية ويكون حمل التدريب هو الوسيلة الأساسية التي تستخدم خلال البرنامج التدريبي للتأثير على المستويات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم البشري لأحداث تقدم واضح بها ، ولهذا أصبح تقنين الحمل التدريبي ضرورة واجبة للارتقاء بالمستوى الرياضي .

ان اللياقة البدنية من اهم العناصر الذي يعتمد عليها اللاعب داخل الملعب وذلك لمجاراة وقت المباراة بالكامل. وهذا يعتمد على الاشراف من قبل مدرب اللياقة البدنية وما يمتلكه من افكار حديثة في علم التدريب واجهزة متطورة تساعد على رفع اللياقة البدنية للاعبين الشباب فضلا على المحافظة على القابلية البدنية والمهارية والذهنية للاعب حيث كلما ارتفع عنصر اللياقة البدنية للاعب ارتفع التركيز الذهني لدى اللاعبين حيث يرى (Amin Hilal, 2017) ان الغرض الاساسي من التدريب في مرحلة الاعداد والتكوين هو رفع اللياقة البدنية (القوة والسرعة والتحمل والمرونة) واعداده اعدادا بدنيا كاملا .وكذلك المساهمة نسبيا من الاعداد فنيا من حيث المهارات الاساسية وتنفيذ خطط اللعب ان تعلم المهارة لا يتحقق بوجود الدافع فقط من خلال مشاهدة نموذج او عن طريق عن شرح المهارة من قبل المدرب الا اذا تم التدريب عليها فالتدريب والممارسة ضرورية للتعلم ويزداد تفاعل الفرد مع المهارة ويمكنه من السيطرة عليها ويستطيع تنظيم الحركات من خلال عملية التدريب (Maher, 2014) (AbdulRasoul et al., 2019)

ان "تمرينات ترمي الى اعداد المهارات الحركية في الالعاب المختلفة وتنميتها وصول الى اجواء البطولة. وبذلك فان التمرينات تعمل اساسا على تحسين القدرات البدنية المهارية إذا تأخذ شكل الحركة، وتؤدي بعدد قليل من اللاعبين فضلا عن انها وحده تدريبيه يتم خلالها تحسن المستوى وتنمية القدرات العامة (Sumaya, 2011) (Dhurgham & Wael, 2015) (Aldewan et al., 2015)

ان الاعداد البدني والمهاري من اهم المتطلبات في كرة القدم والتي تتجه نحو تطوير الصفات الحركية الاخرى بالإضافة الى قابلية التوافق الحركي وان الاعداد البدني هو البوابة الرئيسية للإنجاز من خلال التدريب المنتظم وبالتالي يؤدي الى اتقان الاداء المهاري ومستوى عالي من الكفاءة والفعالية (Makram, 2020)(Lamyaa & Zulfqar, 2006) ان الرشاقة تعني " قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه او اتجاهه أو سرعته سواء كان في الهواء او على الأرض بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفني بإيقاع سليم مع التقليل في الجهد. حيث أنها تحتل مكاناً مميزاً بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم (BadrKhalaf et al., 2021) مثل (القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة) وتعتبر من أكثر التمرينات استخداماً في مواقف تغيير الاتجاه والسرعة في الجري سواء بدون الكره او بالكرة وفي المحاور والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتهديف على المرمى مع التقليل بالجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات" (A. A. et al Hassan, 2016) (Kadhim et al., 2020)

1-2 مشكلة البحث :

ان مجال كرة القدم يعطي المساحة الكاملة للدراسات والبحوث العلمية لتأخذ دورها الكامل في تطوير لعبة كرة القدم من حيث التطور البدني والمهاري والحركي ومن خلال المتابعة الميدانية للباحث في عدة اندية

على مستوى الشباب وخاصة في نادي الزوراء الرياضي لوحظ ان هناك تركيز كامل على العامل البدني والمهاري واهتمام قليل على العنصر الحركي للاعبين وضعف في جانب المرونة والرشاقة لدى اللاعبين وهذا يؤثر تأثيرا كاملا على انتهاء الهجمات وخاصة عند الطيران لضرب الكرة من الهواء او الراس وقد يؤثر على الاداء بشكل عام .

1-3 اهداف البحث :

-التعرف على تأثير التمرينات الحركية والمهارية على عنصري المرونة والرشاقة للاعبين الشباب .

1-4 فروض البحث :

1-هناك فروق ذات دلالة احصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة قيد الدراسة .

2-هناك فروق ذات دلالة احصائية لنتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة قيد الدراسة .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي الزوراء الرياضي للشباب للموسم 2022-2023

1-5-2 المجال الزمني : 2023/1/6 - 2023/2/18

1-5-3 المجال المكاني : ملعب التدريب لنادي الزوراء الرياضي

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث .

2-2 - مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث من اعبى نادي الزوراء الرياضي للشباب لكرة القدم للعمر المتراوح من (17-19) سنة المسجلين على كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم (2023-022) البالغ عددهم 30 لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية وبعدها قسموا الى مجموعتين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وكل مجموعة 12 لاعب حيث تم استبعاد لاعبين 2 للإصابة واربعة لاعبين للتجربة الاستطلاعية وقد قام الباحثان باختيار نادي الزوراء الرياضي للشباب ليطبق البرنامج لتدريبي وذلك للأسباب التالية:

1 - تعاون الادارة ودعمهم اللامحدود للباحث

2 - توفر جميع الاجهزة والادوات التي يستخدمها الباحثان

3 - تعاون الجهاز الفني للنادي مع الباحثان

جدول 1

يوضح العينة المستخدمة في البحث

عينة البحث	اللاعبين المستبعدين	سبب الاستبعاد	المتبقي من اللاعبين	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
30 لاعب	2	للإصابة	24 لاعب	12 لاعب	12 لاعب
	4	تجربة استطلاعية			
المجموع	6 لاعبين				

3-2 تكافؤ المجموعتين:

جدول 2

يوضح تكافؤ المجموعتين

الدالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية / المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوية	2.06	0.63	1.21	2.38	1.20	2.07	المرونة
معنوية	2.06	1.69	1.49	13.53	1.21	14.46	الرشاقة

اجرى الباحثان تكافؤ لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) يبين لنا جدول رقم (2-2) بان (ت) المحسوبة لجميع متغيرات البحث واعلى قيمة هي (1.69) هي اقل من قيمة ت الجدولية البالغة (2.06) مما يدل بعدم وجود فروق معنوية بين المتغيرات لذا تكون المجموعتان متكافئتان في عنصر المرونة والرشاقة

4.2 تجانس العينة

جدول تجانس افراد العينة التجريبية

معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	المعالم الاحصائية المتغيرات
0.04	0	18	18.5	العمر
1.46	20.43	165	163	الطول
0.61	0.41	67.14	66.5	الوزن

جدول تجانس المجموعة التجريبية وكانت النتيجة محصورة بين (3) حيث يتضع التوزيع اعتدالي من اهم العوامل التي تؤثر على النتائج وارجاع الفروق الى العامل التجريبي تجانس عينة الباحثان من حيث (العمر - الطول - الوزن) وان العينة كانت متجانسة في جميع قيم معامل الاختلاف وقريبة من الصفر

2-5 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية، الملاحظة والتجريب، شبكة المعلوماتية الانترنت

2-6 اختبارات القدرات الحركية وتحمل الأداء المهاري:

2-6-1 ثني الجذع للأمام من الوقوف

الغرض من الاختبار :- قياس مرونة العمود الفقري (قياس المرونة الامامية للجذع) الادوات : صندوق خشبي ارتفاعه (50)سم مسطرة او شريط قياس مقسمة من (0 - 50) سم بالموجب باتجاه الاسفل ومن (0 - 50) سم بالسالب باتجاه الاعلى مثبتة عموديا على الصندوق بحيث يكون رقم (0) موازيا لسطح المقعد ورقم (50) سم موازيا للحافة السفلى للمقعد .
مواصفات الاداء :- يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثيب اصابع القدمين على حافة المقعد والركبتين ممدودتين يقوم المختبر بثني الجذع للأسفل ببطيء الى اقصى مسافة ممكنة اسفل مستوى مشطي القدم والثبات لمدة (2-3)ثانية

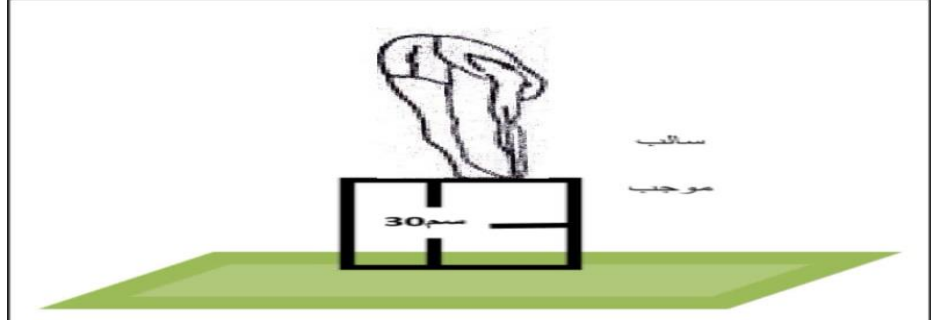
الشروط :

1 - يجب ان تسبق الاختبار مدة الاحماء

2 - تقاس المسافة من نهاية سلاميات الاصابع

3- تعطى لكل مختبر ثلاث محاولات

التسجيل :- تحتسب للمختبر المسافة التي وصل اليها اصبع يده الوسط والاقرب (0 ، 50) سم وتسجل المسافة بالموجب اذا كانت اسفل سطح الصندوق وبالسالب اذا كانت اعلى. (Ali, 2013)

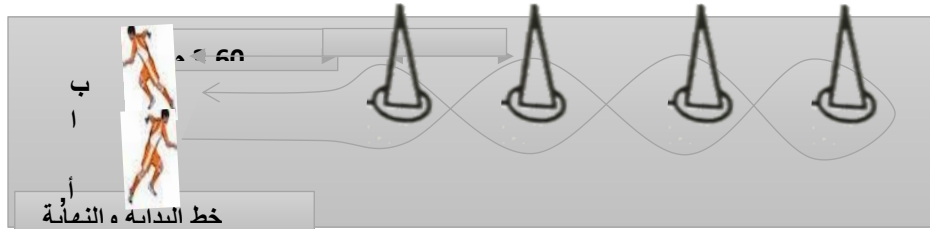


شكل 1

ثني الجذع الى الامام

2-6-2 اختبار الرشاقة

- اسم الاختبار : اختبار الجري المتعرج (zig-zig-run Test).
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على تغيير الاتجاه في الجري (الرشاقة) .
- الأدوات المستخدمة: شريط قياس وساعة توقيت الكترونية، 4 شواخص .
- الإجراءات : توضع أربعة شواخص في مواجهة خط البداية إذ يكون الحاجز الأول منها على بعد 3,60م من هذا الخط والمسافة بين كل شاخص آخر 1,80م.
- وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ) • عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر بالجري بين الحواجز على شكل (8) ، ثم يدور المختبر حول الشاخص الأخير ، ثم يستمر بالجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة ،وعندما يصل الى الشاخص الاول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب).
- تعليمات الاختبار :
 - يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف عند النقطة (أ) .
 - ينتهي الاختبار بأن يقطع المختبر خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب).
 - يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط .
- طريقة التسجيل : درجة كلِّ مختبر هي الزمن الذي يستغرق في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية لأقرب ثانية. والشكل (2-2) يوضح ذلك (Muhammad & Radwan, 1982)



الشكل 2 اختبار الجري المتعرج

التجربة الاستطلاعية: 2 - 7

قام الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق التجربة الاستطلاعية للاختبارات والقدرات الحركية لكرة القدم يوم (الاربعاء الموافق 2023/1/4) على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (اربعة) لاعب الهدف منها :

2 - 8 اجراءات البحث الميدانية:

2 - 8 - 1 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد توفير الظروف الملائمة في تمام الساعة الثالثة عصراً لكرة القدم واشتملت ما يلي :

1 - يوم الخميس الموافق 2023 / 1 / 5 تم اجراء اختبار المرونة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

2 - يوم الخميس الموافق 2023 / 1 / 5 تم اجراء اختبار الرشاقة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

2-8-2 تجربة البحث الرئيسية:

تم البدء بتطبيق التجربة الرئيسية للبحث يوم الجمعة الموافق 2023/1/6 وانتهت يوم الثلاثاء الموافق 2023/2/21 بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً وبلغ عدد الوحدات التدريبية 18 وحدة تدريبية بواقع ست اسابيع واستخدم الباحثان جزء من القسم الرئيسي في الوحدة التدريبية ويتراوح الوقت (30 الى 40 دقيقة) لمدة ثلاث ايام اسبوعياً هما (الجمعة ، الاحد ، الثلاثاء) ويتضمن التمرينات امور عديدة منها

1 - مراعاة التشويق والاثارة بين اللاعبين داخل الوحدة التدريبية .

2 - طبقت المجموعة الضابطة البرنامج التدريبي المعد من قبل مدرب الفريق

3 - تم تحديد الراحة بين التكرارات على اساس عودة النبض (110 الى 120 دقيقة)

4 - الشدة المستخدمة لاداء التمرينات من (70% الى 100%) من اقصى قدرة

5 - تم تطبيق التمرينات المستخدمة في مرحلة الاعداد الخاص بطريقة المتوسط والمرتفع الشدة والتدريب التكراري مقسمة على المنهاج التدريبي التي وضعها الباحثان

6 - تم اعطاء ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وبتشكيل حمل التدريب (2 الى 1) باستخدام التدرج في الاحمال التدريبية .

2-8-3 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية لمجموعتي الضابطة والتجريبية في تمام الساعة الثالثة عصراً على ملعب نادي الزوراء الشالجية الثاني وكما يلي :

1 - يوم الاربعاء الموافق 2023/2/18 تم اجراء اختبار المرونة

2- يوم الاربعاء الموافق 2023/2/18 تم اجراء اختبار الرشاقة

الاسابيع	الوحدات التجريبية			معدل الشدة		طريقة التدریب المستخم
	اولى	الثانية	ثالثة	اسبوعية	نصف شهرية	
الاول	70	74	72	72	%74.5	التدریب المتوسط والمرتفع الشدة
الثاني	75	79	77	77		
الثالث	80	84	82	82	%84.5	التدریب المتوسط والمرتفع الشدة
الرابع	85	89	87	87		
الخامس	90	96	94	94	%96	التدریب التكراري
السادس	96	100	98	98		
معدل شدة المنهاج					%85	

3- عرض نتائج الاختبارات ومناقشتها :

1-3 عرض الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

جدول 3

يبين الاختبار القبلي والبعدى و ت المحسوبة والانحراف المعياري ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة

المجموعة	الدلالة	ت المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغير
					ع	س	ع	س		
ضابطة	دالة	5	0.70	1	0.64	1.58	1	2	د	المرونة
ضابطة	دالة	4.5	0.86	1.08	0.72	13.25	1.28	14.16	ثا	الرشاقة

ت الجدولية (2.20) درجة الحرية (11) ومستوى الدلالة (0.05)

يبين الجدول 3 الخاص بالفروق والاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة علماً أن قيمة ت المحسوبة للمجموعة الضابطة (5 - 4.5) للمتغيرات والقدرات الحركية للمرونة والرشاقة وان قيمة ت المحسوبة كانت اكبر من قيمة ت الجدولية (2.20) امام درجة حرية (11) وبمستوى دلالة (0.05) يعني ان الفرق بالدالة احصائياً ولصالح الاختبارات البعدية .

3 - 2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة :

إن "اللياقة البدنية جزءاً من اللياقة البدنية الشاملة والتي تشمل على جميع الجوانب النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية والصحية كما يعبر عنها بمستوى كفاءة الفرد من حيث القدرات البدنية اللازمة لأداء الواجبات الرياضية وان تمتع اللاعب بمستوى عال من هذه القدرات يحقق له الاستقرار النفسي وبالتالي يكون اللاعب ذا استعداد ومعنويات عالية لتقبل جهد التدريب وضغط المنافسات المبرجة منها (Alsaeed et al., 2023) (Muwafaq, 2011)

ان الرشاقة تتواجد في شكلين هما الرشاقة الخاصة والرشاقة العامة وهي قدرة الفرد على تغيير اوضاع جسمه او سرعته او اتجاهه سواء على الارض او في الهواء بدقة او نسيابية بتوقيت سليم يطلق عليه الرشاقة العامة . اما الرشاقة الخاصة هي القدرة على الاداء الحركي في تناسق وتطابق في خواص وتكوين المنافسة في طبيعة الاداء في النشاط (A. A. Hassan, 2013) (Jurani & Aldewan, 2014)

3-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية:

3 - 2 - 1 عرض الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية :

جدول (2-3)

يبين الاختبارات القبلية والبعديّة والانحراف المعياري وت المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية
ت الجدولية (2.20) درجة الحرية (11) ومستوى الدلالة (0.05)

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت المحسوبة	الدلالة	المجموعة
		ع	س	ع	س					
المرونة	د	1.83	0.98	3.41	0.95	1.58	0.86	6.58	دالة	تجريبية
الرشاقة	ثا	14.33	0.85	10.91	0.64	3.41	1.11	10.65	دالة	تجريبية

يبين الجدول (2-3) الخاص بالاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية ان قيمة ت المحسوبة (6.58 ، 10.65) المتغيرات للقدرات الحركية للمرونة والرشاقة وان قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية (2.20) وبمستوى دلالة (0.05) هذا يعني ان الفرق د احصائياً لصالح الاختبار البعدي

3-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية :

تؤكد (انشراح ابراهيم المشرفي) ان المرونة هي قدرة الفرد على اداء الحركات الى اوسع مدى طبقاً لقدرة العضلات ومرونة ومدى الحركة التشريحية للمفصل ومداهها . كما تعني قدرة الفرد على اداء الحركات الرياضية الى اوسع مدى تسمح به المفاصل حيث يعبر عن المدة الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه الشريحي ويوصف الجسم بالمرونة اذا تغيير حجمه او شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه (Inshrah, 2010) (Al-Diwan et al., 2022) (Zaki AbdulHussein et al., 2021) بينما يرى الباحثان ان التمارين المرعب قد ساهمت وبشكل واضح في تطوير القدرات الحركية (المرونة ، الرشاقة) لدى اللاعبين الشباب وكما ساهمت ايضاً في عملية ربط التمارين الاداء البدني م الاداء المهاري وساهمت بتقليل الجهد والوقت باداء التمرينات تماشياً مع ظروف المنافسات

3-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية البعدية :

3-3-1 عرض الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول(4)

يبين الاختبارات البعدية و ت المحسوبة ومستوى الدلالة من مجموعتي الضابطة والتجريبية

المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
المرونة	د	3.41	0.95	1.58	0.64	5.38	دالة
الرشاقة	ثا	10.91	0.64	13.25	0.72	2.96	دالة

ت الجدولية (2.07) درجة الحرية (22) مستوى الدلالة (0.05)

يبين الجدول الرقم (4) الخاص بالفروق للاختبارات البعدية بين المجموعتي الضابطة والتجريبية حيث ان قيمة ت المحسوبة (2.96 ، 5.38) لمتغيرات القدرات الحركية المرونة والرشاقة وان قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية (2.07) وبمستوى دلالة (0.05) لهذا يكون الفرق قد دل احصائياً لصالح المجموعة التجريبية .

3 - 3 - 2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

اذ ان الرشاقة تحتل مكاناً حيوي بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج اليها لاعب كرة القدم حيث انها تتداخل مع العناصر الاخرى كالرشاقة والمرونة والتوافق بالإضافة الى ارتباطها الوثيق الأداء الحركي ويختلف عنصر الرشاقة بان القدرة التي ترتبط بالقدرات البدنية الاخرى (A. A. Hassan & Bars, 2013)

ان المرونة في واقع تعتمد اساساً على مطاطية العضلات والاربطه المختلفة كما تعتمد بنفس الدرجة على مرونة المفاصل ونوعها ومدى الحركة التشريحية للمفصل باتجاه ومدى الحركة يتحدد طبقاً لنوع المفصل الذي يعمل به وان قدرة المفصل على الوصول الى اقصى مدى له تتوقف على مطاطية العضلة العاملة اي ان العضلات تحدث الحركة في حدود المدى الذي يسمح به المفصل (Al-Mtouri et al., 2018)

وان المرونة ممكن انجازها في اي عمل على شرط يعطى التمرين المناسب في اي عمر وع هذا فان نسبة التقدم لا يمكن ان تكون متساوية في اي عمر بالنسبة للرياضيين وبصفة عامة للأطفال الصغار .

ان العامل الرئيسي المسؤول على هذا النقصان في المرونة هو مع تقدم السن وهي تغيرات معينة تحدث في الانسجة المتجمعة في الجسم ولكن التمرين قد يؤخر فقدان المرونة المتسببة من عملية نقصان الماء بسبب العمر (Inshrah, 2010)

ان التدريب على أساس الشبكة التدريبية المناطق المحددة يمنح أهمية كبيرة في تطوير الأداء الخططي والمهاري للاعبين ويحقق له ظروف متقاربة لما يحصل في المباراة ، على اللاعب أن يركز كثيراً ويراقب الخصم وان يكون قادراً على معرفة وأدراك الحالات والمواقف قبل وبعد استلام الكرة .لكي يكون تصرفه سليم مع ضمان السرعة والدقة في الأداء والتحرك وتغيير الاماكن وأخذ الاتجاهات المناسبة والهروب من المدافعين ولا تقتصر الاستفادة على المهاجمين فقط بل يزيد من خبرات اللاعبين المدافعين في طرق الدفاع المختلفة سواء كانت بطريقة الدفاع رجل لرجل أو تغطية المنطقة أو الزميل، ان استثمار هذه المساحات لتدريب الجوانب البدنية والمهارية والحركية الى جانب القواعد الخططية من اجل الزيادة في انتباه وتركيز اللاعبين مع تحسين التفكير الخططي لمواقف اللعب المختلفة والقدرة على إصدار القرارات المناسبة و اتخاذ الحل المناسب خططياً للحالات الموجودة في الملعب حيث بالامكان إعطاء تمارينات ضمن هذه المساحات فيها لأكثر من متغير في أثناء الأداء للوصول إلى الفورمه (Kadhum & Al-Dewan, 2021)

ويرى الباحثان ان التمارينات المركبة كانت متشابهة لأداء اللاعبين في تطبيقها على الرغم من اختلاف المواقف وحالات اللعب وهذا يساعد اللاعبين بتأدية المباراة بجهد كبير ومسيطر عليه وهذا يدفع اللاعبين بإنجاز المهارات الحركية في اماكن متنوعة ومواقف مختلفة

4 - الاستنتاجات والتوصيات

4-1- الاستنتاجات:

- 1 - ان استخدام البرنامج التدريبي التي وضعها الباحثان ساهم بشكل كبير في تطور القدرات الحركية للمجموعة التجريبية
- 2 - اختار الباحثان طريقة التموج التدريبي اسبوعياً (1-2) لمنهاجه التدريبي بالمجموعة التجريبية حيث اثر تأثيراً فعالاً للمجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة.
- 3 - استنتج هنالك فرق واضح بتطوير المجموعة التجريبية نتيجة استخدام التمارين الخاصة بالمنهاج التدريبي.

4-2 التوصيات

- 1 - يوصي الباحثان بالعمل على تطوير القدرات الحركية وذلك لربط الاداء البدني والمهاري وزيادة فعاليته.
- 2 - من الضروري الاهتمام بالقدرات الحركية في الجهاز الحركي وتطويره من خلال الاجهزة الحديثة بالتدريب الرياضي.
- 3 - يوصي الباحثان بإعطاء تمارين مركبة ومتشابهة بالتمارين الحركية في نفس ظروف المنافسات المقبلة

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي نادي الزوراء الرياضي للشباب للموسم 2022-2023

تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- AbdulRasoul, T. H., Aldewan, L. H., & Muslim, A. J. (2019). Effect of Daniel 's model in teaching basic skills of football halls. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 58, 11–25. <https://www.iasj.net/iasj/article/171095>
- Aldewan, L. H., AbdulHussain, Z. S., & Hussein, T. (2015). Building a tactical knowledge scale of women's futsal. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 44, 11–20. <https://www.iasj.net/iasj/article/108020>
- Al-Diwan, L. H., Hagaya, H. M., & Odeh, M. J. (2022). Building a measure of systems thinking in tennis. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 18–27. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.341>
- Ali, S. A. T. (2013). *Applied tests for physical education* (p. 51).
- Al-Mtouri, A. Y., Aldewan, L. H., & Al-Timari, qaswer A. (2018). The effect of swom strategy on learning some basic skills in accordance with kinematic compatibility. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 55, 343–361. <https://www.iasj.net/iasj/article/167442>
- Alsaeed, R., Hassn, Y. , Alaboudi, W. , & Aldywan, L. (. (2023). Biomechanical analytical study of some obstacles affecting the development of football players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10(23), 342–346. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i3e.2967>
- Amin Hilal. (2017). *The Comprehensive Training Guide* (1st edition, p. 62). Dar Al Majd for Publishing and Distribution.
- BadrKhalaf, H. , Aldewan, L. H., & Abdul-Hussein, Th. S. (2021). The effect of McCarthy 's model on developing the football scoring skill for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 67, 170–182. <https://www.iasj.net/iasj/article/213521>
- Dhurgham, A.–S. N., & Wael, K. J. (2015). The relationship of the inertia torque of the kicked parts of the finer performance of the scoring skill of football for the halls. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 0(43), 401–412. https://scholar.google.com/citations?view_op=list_works&hl=ar&hl=ar&user=ZljkG5oAAAAJ
- Hassan, A. A. (2013). *Modern trends in football planning and training* (p. 108). Al-Ishaaa Technical Press.

Hassan, A. A., & Bars, R. (2013). *Skillful Requirements of a Football Player* (p. 28). Dar Al-Maaref.

Hassan, A. A. et al. (2016). *Physical preparation for football players* (p. 32). Al-Fath Printing and Publishing Alexandria.

Inshrah, I. A.-M. (2010). *Motor education for children* (p. 170). Umm Al-Qura University.

Jurani, A. M., & Aldewan, L. H. (2014). A measure of the design collection of cognitive shooting air rifle. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 39, 412–413.
<https://www.iasj.net/iasj/article/103710>

Kadhim, M. A. , Aldewan, L. H., & Azzal, Y. H. (2020). The effect of teaching according to the Realistic Learning Model in teaching the technical performance of freestyle swimming for first grade student. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 62, 330–343.
<https://www.iasj.net/iasj/article/205196>

Lamyaa, H. A., & Zulfiqar, S. (2006). The effect of using a small playground in developing some basic skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education* , 1(19), 108–117.
<https://www.iasj.net/iasj/article/53671>

Maher, M. A.-A. (2014). *Physiology of Motor Learning* (p. 26).

Makram, A. M. (2020). *The effect of complex physical and skill exercises on some functional variables, motor abilities, and endurance of the skill performance of Adhamiya Sports Club players* [Doctoral thesis].

Kadhun, M. A. A., & Al-Dewan, L. H. (2021). The effectiveness of the guided discovery method in developing the motor dexterity skills of the second graders female students. *Karbala Journal of Physical Education Sciences*, 6(4), 237–250. <https://www.iasj.net/iasj/article/226429>

Muhammad, H. A., & Radwan, M. N. al-D. (1982). *Motor performance tests* (p. 45). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Muwafaq, A. M. A.-H. (2011). *Basics of Sports Training* (1st edition, p. 66). Dar Al-Arab and Dar Nour for Studies, Publishing and Translation.

Sumaya, R. A. (2011). *The effect of complex exercises (physical and skill) in developing endurance as a function of the concentration of lactic acid in the blood of female tennis players* [Unpublished dissertation]. University of Baghdad.

Zaki AbdulHussein, A. , AbdulAmir Amen Hatham, & H., & A. L. H. (2021). The reality of electronic badminton education in light of covid 19 from the viewpoint of students of some colleges of education physical and sports sciences in Iraqi universities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 69, 319–332.

<https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v31i4.34>

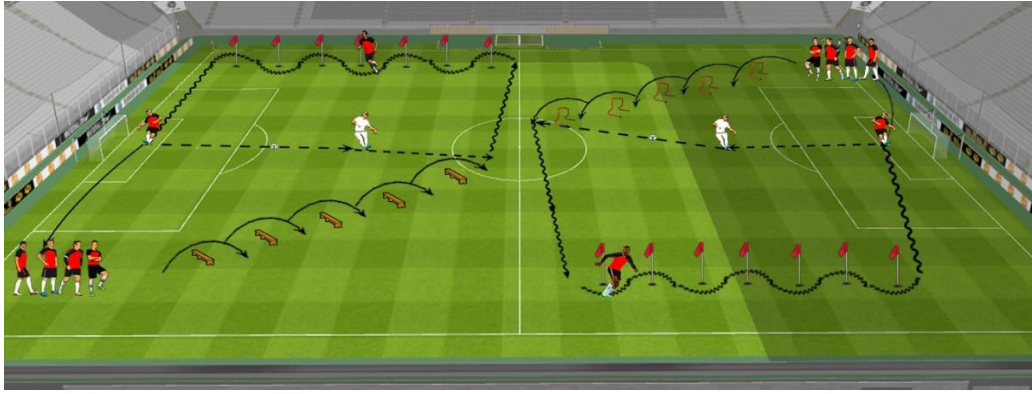
نموذج من التمارين المستخدمة في البحث

اسم التمرين : تمرين مركب

الهدف : - (تمرين الرشاقة والمرونة والتهديف)

عدد اللاعبين:13 ، مساحة الملعب 110م ، زمن الأداء 64 ثا ،
الأدوات المستخدمة : (موانع 5، كرة قدم 2، اعلام 12، عصا خشبية 5)
أداء التمرين:

يقسم اللاعبين الى مجموعتين A , B يبدأ التمرين اللاعب من كل مجموعة يقوم اللاعب بالقفز على الموانع والمسافة بينهم 4 م ويستلم الكرة داخل الدائرة من المدرب ويقوم بالدرجة الامامية ومن ثم الدرجة الزجراجية بين الاعلام الى اخر الملعب وبعدها الدرجة على خط الملعب العرضي وصولا الى المرمى ويقوم بتسليم الكرة الى المدرب بتمريره مستقيمه . وهذا التمرين ينطبق على اللاعبين من المجموعة الأخرى بالجري الزجراجي مابين العصا الخشبية المسافة بينهم 3 م وتكمله التمرين الى حين تسليم الكرة للمدرب.

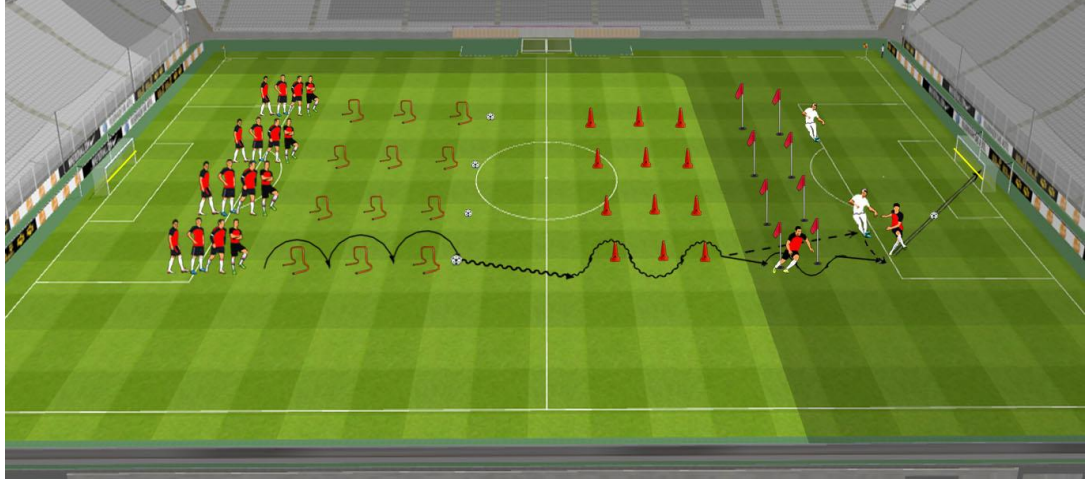


اسم التمرين : تمرين مركب

الهدف : - (تمرين الرشاقة والمرونة و التهديف)

عدد اللاعبين:13 ، مساحة الملعب 110م ، زمن الأداء 58 ثا ،
الأدوات المستخدمة : (موانع 12،شواخص 12 ، كرة قدم 13،اعلام 8)
أداء التمرين:

يقسم اللاعبين الى اربع مجاميع امام منطقة الجزاء ويبدأ اللاعب بالتمرين بالجري بدون كرة والقفز فوق الموانع والمسافة بينهم 4م وبعدها استلام الكرة الموجودة داخل المنتصف والجري بين الشواخص وعددها وتكون المسافة بينهم 3م جري زجراجي مع الكرة وتمرير الكرة للمدرب الموجود جانبا ليقوم اللاعب بالجري مابين الاعلام وتكون المسافة بينهم 1م ويستلم الكرة من المدرب والتهديف على المرمى



نموذج الوحدات التدريبية:

هدف الوحدة التدريبية: تطوير بعض القدرات الحركية ونحمل الأداء المهاري.

عدد اللاعبين: 12 لاعب

الشدة: 80%

المكان: ملعب نادي الصليخ الرياضي

- زمن الوحدة التدريبية / 120 دقيقة
- زمن القسم الرئيسي / 85 دقيقة
- الزمن المستهدف / 35 - 50 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	زمن تطبيق التمرين	التمارين المستخدمة	التكرارات	زمن أداء التمرين ثا	الراحة بين التكرارات ثا	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات ثا	الحجم المطلق للتمرين	الشدة الجزئية
القسم الرئيسي	46.5 د	تمرين 1	2	314	50	2	120	26.6 د	80%
		تمرين 6	2	214	50	2	120	19.9 د	80%



Obstacles to participating in the Scout march from the point of view of leaders of remote schools for girls in Al-Muthanna Governorate

Fayhaa Taly Khalaf ¹✉ Nour Tariq Kazem ²✉ Nada Noman Hassan ³✉
Muthanna Education Directorate^{1,2,3}

Article information

Article history:

Received 3/2/2024

Accepted 5/3 /2024

Available online 15, Mar,2024

Keywords:

Obstacles to participation, Scouting,
remote schools, Scouting education

Abstract

The research aimed to prepare a measure specific to the obstacles to participation in the scouting march. It was applied to a sample of the research represented by leaders of remote schools for girls in the countryside of Muthanna Governorate, numbering (18) teachers. Then the researchers analyzed the items statistically, to complete the final form of the measure, according to which the data were tabulated. By estimated scale.

The researchers concluded that personal obstacles are the most prominent obstacles that prevent the final participation of school leaders in the scouting process, and they lie in concern about the consequences associated with the occurrence of injuries or death to girl guides and the resulting tribal rulings.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



معوقات المشاركة في المسيرة الكشفية من وجهة نظر قائدات المدارس النائية للبنات في محافظة المثنى

✉ ندى نعمان حسن³

✉ نور طارق كاظم²

✉ فيحاء تالي خلف¹
مديرية تربية المثنى^{1,2,3}

الملخص

هدف البحث الى إعداد مقياس خاص بمعوقات المشاركة في المسيرة الكشفية. وطبق على عينة من البحث المتمثلة قائدات المدارس النائية للبنات في ريف محافظة المثنى، البالغ عددهن (18) مُدرسة، ثم قامت الباحثات بتحليل الفقرات إحصائياً، لتكتمل الصورة النهائية للمقياس والتي على وفقها تم تبويب البيانات بواسطة الميزان التقديري واستنتجت الباحثات إن المعوقات الشخصية هي أبرز المعوقات التي تمنع مشاركة قائدات المدارس النهائية في المسيرة الكشفية، وهي تكمن في القلق من التبعات التي ترتبط بحدوث الإصابات او الموت للمرشدات وما ينتج عنها من احكام عشائرية.

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الإستلام: 2024/2/3
القبول: 2024 / 3 / 5
التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية:

معوقات المشاركة ، المسيرة الكشفية ،
المدارس النائية ، التربية الكشفية

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد الكشافة بمختلف انشطتها حركة تربوية ذات طابع وطني و ديني وإقليمي عالمي على السواء، تهدف بواسطة مبادئها وتدريباتها الى إعداد مواطنين اصحاء نيري العقول، نافعين لبلادهم، و أهم ما يميزها هو شمولها لأكثر دول العالم وتضم شباباً من مختلف الأديان والأجناس وذوي ثقافات مختلفة، إلا انها موحدة في إطارها العام، وهي بطبيعتها تعتمد على برنامج يتضمن النشاطات العملية في الهواء الطلق، منها إقامة المخيمات ، فن الاخشاب، الألعاب المائية، السفر على الاقدام، التجوال، و الالعاب الرياضية، كما وانها تعتمد في انشطتها الزي الموحد بهدف اخفاء كل اختلافات المقلم الاجتماعي وتحقيق المساواة بين المشاركين.

إذ اخذت وزارة المعارف على عاقتها الدور الكبير في تبني النشاط الكشفي، حتى باتت اليوم محور مهم في مناهج المدارس وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، فهي تعتمد في فلسفتها على الوضوح التام في الاهتمام بتربية الطلاب والطالبات ووطنياً واعدادهم بما ينسجم والتقدم العلمي والتقني وتركيز القيم والمثل الروحية والقومية عن وعي وأدراك كامل لمناهجها (L. H. Aldewan et al., 2015) (Abbas et al., 2023)

حظيت الكشافة اسوة بالعلوم الاخرى باهتمام الباحثين والمهتمين، لما تهدف اليه من تطوير الإنسان المتطوع من خلال مساعدته في تنمية قدراته البدنية والفكرية والفنية، ومن هنا تكمن أهمية البحث في استمرار تسليط الضوء على الحركة الكشفية في المدارس النائية بكل مختلف مراحلها، والكشف عن واقعها ومدى اهتمام قائدات المدارس النائية بهذه الحركة التربوية، وهي خطوة علمية مهمة من الباحثات لتوضع نتائج هذه الدراسة في نصب اهتمام مسؤولي النشاط الرياضي والمدرسي، فضلاً عن إدارات المدارس في المناطق الريفية.

1-2 مشكلة البحث:

كون الباحثات هي احدى المُدرِّسات في المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية المثلى، وممارستها للوظيفة في المدارس الريفية، لاحظت عدم مشاركة قائدات المدارس النهائية للبنات في المسيرة الكشفية التي تقام سنوياً، على الرغم من إلحاح مسؤول شعبة التربية الكشفية والعاملين في النشاط الرياضي والمدرسي على إقامة الدورات التطويرية للمدرسين والمدرِّسات، وتسليطهم الضوء على أهمية الحركة الكشفية.

من هنا جاء الدافع لدراسة معوقات المشاركة في المسيرة الكشفية في المدارس النائية للبنات في ريف محافظة المثلى، من خلال إعداد وتطبيق مقياس يمكن من خلاله الكشف عن اسباب عدم المشاركة، ووضع هذه النتائج امام متناول يد المسؤولين ليسعوا بدورهم في إيجاد الحلول التي من شأنها تطوير واقع الحركة الكشفية في مدارس الريف.

1-3 أهداف البحث:

- إعداد مقياس خاص بمعوقات المسيرة الكشفية.
- التعرف على الصعوبات التي تواجه قائدات المدارس النائية للبنات في ريف محافظة المثلى.

1-4 مجالات البحث:

1-3-1 المجال البشري: قائدات المدارس النائية للبنات- في ريف محافظة المثلى.

1-3-2 المجال المكاني: المدارس المتوسطة التابعة للمديرية العامة لتربية المثلى _ ريف

1-3-3 المجال الزمني: من 10 / 10 / 2023 ولغاية 25 / 1 / 2024

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استعملت الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب الطريقة المسحية، لملائمته وطبيعة البحث.

2-2 عينة البحث:

حددت الباحثات عينة بحثها المتمثلة بقائدات المدارس النائية في ريف محافظة المثني، إذ تم اختيار (18) مدرسة متوسطة للبنات، تابعة لقضاء السماوة، وقضاء الوركاء، واستبعدت المدارس التابعة لقضاء سلمان، قضاء الخضر، وقضاء الرميثة، وذلك لبعدها عن موقع الاستعراض السنوي للمسيرة الكشفية، لذا ارتأت الباحثات أن لا يكون معوق المسافة هو الأبرز في نتائج دراستها، الأمر الذي سيؤثر على النظرة الشمولية للمعوقات الأخرى، لذا من الأجدر العمل بخط شروع واحد.

2-3 أدوات البحث العلمي والوسائل المستخدمة:

- المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية مع الخبراء والمتخصصين، استمارة استبيان .

2-4 إعداد المقياس:

2-4-1 الإعداد الخاص بالباحثات:

صممت الباحثات استمارة استبيان تضمنت أربعة محاور، ولكل محور مجموعة من الفقرات، وذلك من خلال الأتي:

- مراجعة الكتب والمراجع العربية، والدراسات السابقة، للإفادة منها في إعداد ابعاد المقياس ومفرداته.
- الاطلاع على بعض المقاييس المشابهة، والتي تضمنت بعضها مفردة المعوقات من جهة، والحركة الكشفية من جهة اخرى، ومنها مقياس الباحثة (Nibal, 2009) ومقياس الباحث (Riyad, 2015)، ومقياس الباحثان (A. H. J. Haider & Nada, 2020)

2-4-2 الإعداد الخاص بالخبراء (الصورة الاولى للمقياس):

تم إعداد المقياس بصورته الاولى بعد عُرضه على مجموعة من الخبراء المحكمين (الصدق الظاهري) من ذوي الخبرة والاختصاص، والبالغ عددهم (12) خبيراً ومختصاً، إذ ابدوا آراءهم وملاحظاتهم حول المحاور و الفقرات المكونة لكل محور، والجدولين (1، 2) يبينان ذلك.

الجدول (1)

يبين النسبة المئوية ودرجة مربع كاي (كا²) المحسوبة لترشيح المحاور.

الترشيح	قيمة (كاي مربع)		غير الموافقون		الموافقون		محاور المقياس
	مستوى الدلالة	المحسوبة	%	عدد	%	عدد	
يقبل	0.004	8.333	8.33	1	91.67	11	المعوقات الإدارية الخاصة بشعبة التربية الكشفية في قسم النشاط الرياضي و المدرسي ويرمز له (A)
يقبل	-	12	صفر	-	100	12	المعوقات الخاصة بإدارة المدرسة، ويرمز له (B)
يقبل	-	12	صفر	-	100	12	المعوقات الشخصية للمدرسة، ويرمز له (C)
رفض	0.004	8.333	91.67	11	8.33	1	لمعوقات الخاصة بالاعداد والاعراف الاجتماعية، ويرمز له (D)

الجدول (2)

يبين النسبة المئوية ودرجة مربع كاي (كا²) المحسوبة لترشيح الفقرات.

الترشيح	قيمة (كاي مربع)		غير الموافون		الموافقون		الفقرات الخاصة بكل محور	
	الدلالة	المحسوبة	%	عدد	%	عدد		
يقبل	0.004	8.333	8.33	1	91.67	11	قلة الدورات التطويرية الخاصة بالاستعراض الكشفي	A 1
يقبل	0.004	8.333	8.33	1	91.67	11	تعتمد شعبة التربية الكشفية الروتين الممل في تقديم انشطتها	A 2
يقبل	-	12	صفر	-	100	12	تعتمد معايير التحكيم على المجاملات	A 3
يقبل	-	12	صفر	-	100	12	ضعف شعبة التربية الكشفية في تجهيز المدارس بالملابس والادوات الكشفية	A 4
يقبل	0.004	8.333	8.33	1	91.67	11	اجواء الاستعراض الكشفي تسودها الفوضى وانعدام التنظيم	A 5
يقبل	0.004	8.333	8.33	1	91.67	11	اللجنة المنظمة لا تمنح اجور لنقل المرشحات	A 6
رفض	0.004	8.333	91.67	11	8.33	1	الإدارة ترفض اشراك المرشحات بالمسيرة الكشفية	B 1
يقبل	-	12	صفر	-	100	12	الإدارة لا تشجعني ولا تثني على الابداع	B 2
رفض	0.021	5.333	%83	10	%17	2	إدارة المدرسة لا تسمح بتدريب المرشحات على المسيرة الكشفية	B 3
يقبل	0.004	8.333	8.33	1	91.67	11	الإدارة تهتم بالدروس العلمية اكثر من الانشطة الرياضية و الكشفية	B 4
يقبل	0.004	8.333	8.33	1	91.67	11	الإدارة غير قادرة على توفير الظروف الملائمة للحركة الكشفية	B 5
يقبل	0.004	8.333	8.33	1	91.67	11	الإدارة ترفض المشاركة في المسيرة الكشفية بسبب كثافة المقرر الدراسي	B 6
يقبل	0.004	8.333	8.33	1	91.67	11	المدرسة بيئة غير جذابة للاهتمام بالأنشطة الكشفية	C 1
يقبل	-	12	صفر	-	100	12	تقلقتي المشاركة بسبب العادات و الاحكام العشائرية	C 2
رفض	0.021	5.333	%83	10	%17	2	ضعف الراتب يجعلني لم ابذل الجهد للاشتراك في الانشطة الكشفية	C 3
يقبل	-	12	صفر	-	100	12	عدم مشاركة المرشحات بالمسيرة الكشفية خوفا من الحوادث المرورية	C 4
يقبل	-	12	صفر	-	100	12	معرفتي بالأنشطة الكشفية واهدافها قليلة	C 5
يقبل	0.004	8.333	8.33	1	91.67	11	اعتقد بأن المسيرة الكشفية إضاعة للوقت	C 6
يقبل	0.004	8.333	8.33	1	91.67	11	لا توجد سفرات كشفية ترفيهية تحفزني للاهتمام بالأنشطة الكشفية	C 7

قامت الباحثات بما يلي للوصول الى الصورة النهائية للمقياس:

- تحديد نظام الاستجابة على مفردات المقياس، وكذلك مفتاح التصحيح، إذ تمت صياغة خمس بدائل وهي : (اتفق بشدة ، اتفق ، محايد، لا اتفق، لا اتفق بشدة)، و لغرض الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من المجتمع نعطي أوزاناً مناسبة لبدائل فقرات المقياس تبلغ (5- 4- 3- 2- 1) على التوالي، ومن خلال جمع درجات المستجيب، حصلت الباحثات على الدرجة الكلية لكل فرد.
- قامت الباحثات بإعداد التعليمات وكيفية الإجابة على الفقرات، فقد حددت التعليمات بعدم ذكر الاسم، وإن إجابة العينة ستحظى بالسرية التامة، ويكون استخدامها لغرض البحث العلمي فقط، وطلب منهم الإجابة بدقة على جميع الفقرات لغرض الوصول إلى نتائج موضوعية.
- تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية صغيرة مكونة من (4) قائدات خارج عينة الدراسة، والتي من خلالها تم التأكد من مدى مفهومية المستجيب لتعليمات المقياس ومفرداته.

2-4-3 إعداد المقياس بالصورة النهائية:

2-4-3-1 تطبيق المقياس:

تُطبق المقياس بعد اكمال صيغته الاولى على جميع افراد عينة البحث الرئيسية، وذلك لصغرهما، الأمر الذي لا يتيح تقسيمها الى عيني إعداد وتطبيق، وقد أجري تطبيق المقياس في يوم الثلاثاء الموافق (5 / 12 / 2023)، إذ تراوح متوسط زمن الاجابة (10) دقيقة.

2-4-3-2 الخصائص السيكومترية للمقياس:

اولاً: ثبات المقياس:

لقياس مدى ثبات أداة الدراسة (الاستبانة)، استخدمت الباحثات (معادلة الفا كرونباخ)، و الجدول (3) يبين معاملات الثبات للمقياس ومحاوره.

الجدول (3)

يبين معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة الدراسة.

المحور	A	B	C	الثبات العام للمقياس
قيمة الثبات	0.851	0.842	0.730	0.788

يبين الجدول (3) أن معامل الثبات العام لمحاور الدراسة مرتفع، إذ بلغ (0.788) لإجمالي فقرات الاستبيان، وهذا يدل على إن الاستبيان يتمت بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليها، بحسب مقياس نائلي والذي اعتمد 0.070

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

و قد جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بحساب معامل ارتباط سبيرمان (نتيجة انعدام اعتدالية التوزيع للبيانات) بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس، و بين درجات الفقرة الواحدة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه ، وذلك باستخدام البرنامج الاحصائي (Spss) إصدار 23، والجدول (4) يبين معاملات الارتباط.

الجدول (4)

يبين معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

رمز المحور	قيمة معامل الارتباط	قيمة الدلالة	قبول الصدق
A	**0.778	0.000	قبول
B	**0.615	0.007	قبول
C	**0.597	0.009	قبول

الجدول (5)

يبين معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه.

تسلسل الفقرة	قيمة معامل الارتباط	قيمة الدلالة	قبول الصدق
A1	**0.899	0.000	قبول
A2	**0.899	0.000	قبول
A3	**0.647	0.002	قبول
A4	**0.899	0.000	قبول
A5	**0.899	0.000	قبول
A6	**0.102	0.687	رفض
B7	**0.983	0.000	قبول
B8	**0.953	0.000	قبول
B9	**0.520	0.027	قبول
B10	**0.953	0.000	قبول
C11	**0.507	0.032	قبول
C12	**0.721	0.001	قبول
C13	**0.778	0.000	قبول
C14	**0.493	0.037	قبول
C15	**0.778	0.000	قبول
C16	**0.778	0.000	قبول

** تحت مستوى دلالة (0.01)

من نتائج الجدول السابق نجد أن جميع معاملات ارتباط سبيرمان بين كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.01، إذ كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط بقيمة (0.493)، بين كان الحد الأعلى بقيمة (0.953)، وعليه فإن جميع فقرات المحاور متسقة داخلياً مع المحور الذي تنتمي اليه، باستثناء الفقرة السادسة التابعة للمحور الاول والتي تنص: (اللجنة المنظمة لا تمنح اجور لنقل المرشحات) قد جاءت بقيمة ارتباطية منخفضة جدا بلغت (0.102)، وبمستوى دلالة (0.687)، وهي اعلى من مستوى الشك المقترح والبالغة قيمته (0.01)، وبالتالي اكتملت الصورة النهائية للمقياس كما موضحة في الملحق رقم (1).

4-4-2 المعالم الإحصائية للمقياس:

اولا: المعالم الاحصائية الخاصة بالمحاور:

الجدول (6)

يبين المعالم الإحصائية لمحاور المقياس.

الوزن النسبي	المجموع الكلي لدرجات العينة		اقل درجة للفرد		اعلى درجة للفرد		الانحراف المعياري	الوسط المرجح	عدد الفقرات النهائي	رمز المحور
	نتيجة	محتملة	نتيجة	محتملة	نتيجة	محتملة				
0.282	283	450	10	5	25	25	3.862	15.72	5	A
0.248	249	360	8	4	18	20	3.240	13.83	4	B
0.471	473	540	18	6	30	30	3.045	26.28	6	C
-	1005	1350	45	15	70	75	6.755	59.72	15	المقياس

تم استخراج اعلى درجة يحتمل أن يحصل عليها الفرد الواحد (داخل المحور الواحد) من خلال حاصل ضرب اعلى وزن وبالغلة قيمته (5) في عدد الفقرات المكونة للمحور، تليها اقل درجة يحتمل أن يحصل عليها الفرد الواحد من خلال حاصل ضرب اقل وزن تبلغ قيمته (1) في عدد الفقرات المكونة للمحور .
كما وتم استخراج المجموع الكلي لدرجات افراد العينة داخل كل محور، وتعد هذه المعالم الإحصائية بالغلة الأهمية في عملية تصنيف المحور الى فترات، ليتسنى للباحثة الحكم واتخاذ القرار في مستوى المعوقات التي تواجهها افراد عينة البحث.

ثانياً: المعالم الإحصائية الخاصة بالفقرات:

لغرض تبويب البيانات التي تتضمن المحاور الثلاث والفقرات التي تنتمي لكل محور، لابد للباحثة أن تبين اهم المعالم الإحصائية كما في الجدول رقم (7).

الجدول (7)

يبين المعالم الإحصائية لفقرات الاستبيان.

الوزن النسبي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الدرجة الكلية	تكرار الاوزان الخاصة بالاستبيان					الفقرات
				الوزن (1)	الوزن (2)	الوزن (3)	الوزن (4)	الوزن (5)	
0.191	0.840	3	54	0	5	9	3	1	A1
0.191	0.840	3	54	0	5	9	3	1	A2
0.237	0.895	3.75	67	0	2	4	9	3	A3
0.191	0.840	3	54	0	5	9	3	1	A4
0.191	0.840	3	54	0	5	9	3	1	A5
0.257	0.922	3.56	64	0	2	7	6	3	B6
0.257	0.922	3.56	64	0	2	7	6	3	B7
0.229	0.840	3.17	57	1	4	7	3	3	B8
0.257	1.150	3.56	64	0	2	7	6	3	B9
0.146	0.922	3.83	69	0	1	7	4	6	C10
0.167	0.778	4.39	79	0	0	3	5	10	C11

0.178	0.594	4.67	84	0	0	1	4	13	C12
0.154	0.594	4.06	73	0	0	8	1	9	C13
0.178	0.985	4.67	84	0	0	1	4	13	C14
0.178	0.594	4.67	84	0	0	1	4	13	C15

من الجدير بالذكر إن في الجدول السابق تم استخراج الوزن النسبي وهو حاصل قسمة الوسط الحسابي للفقرة على الوسط الحسابي للمحور الذي تنتمي إليه، وهو من المعالم الإحصائية التي يمكن من خلالها الاستدلال بأكثر الفقرات حدة داخل المحور الذي تنتمي إليه.

2-4-5 الميزان التقديري للمحاور والفقرات:

بعد اكتمال الصورة النهائية للمقياس، تم وضع ميزان تقديري لكل محور بحسب عدد الفقرات المكونة له، وميزان تقديري للفقرات بحسب مقياس ليكرت الخماسي المستخدم وكما الآتي:

أولاً: الميزان التقديري للمحور:

تم تحديد مستوى كل محور عن طريق إيجاد إيجاب طول الفترة، باستخدام المعادلة الآتية:

$$\text{طول الفترة (الفئة)} = \text{اعلى رقم} - \text{ادنى رقم} \div \text{عدد المستويات.}$$

لذا فإن: اعلى درجة احتمالية في المحور = (عدد الفقرات في الوزن 5)

ادنى درجة احتمالية في المحور = (عدد الفقرات في الوزن 1)

عدد المستويات = 3 (منخفض، متوسط، مرتفع)

بعد تطبيق المعادلة تظهر قيمة طول الفئة (7)، (5)، و (8) لكل محور على التوالي، والجدول رقم (8) يبين مستويات كل محور.

جدول (8)

يبين الميزان التقديري لمحاور الدراسة

المحور	طول الفئة	المستويات	
		منخفض	متوسط
A	7	11 - 4	مرتفع
B	5	9 - 4	متوسط
C	8	14 - 6	منخفض

ثانياً: الميزان التقديري للفقرات:

تم تحديد الفترات من خلال إيجاد طول الفئة (اعلى درجة للأوزان - اقل درجة للأوزان ÷ عدد الأوزان)، وبالتالي تبلغ قيمة طول الفئة (0.8)، وهي القيمة التي تتم إضافتها لكل وزن من الأوزان الخمسة، لتحديد الفترة التي يقع فيها المتوسط الحسابي لإجابات افراد العينة على الفقرة الواحدة.

جدول (9)

ميزان تقديري وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي.

الأوزان	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
الفترة	4.21-5	3.41-4.20	2.61-3.40	1.81-2.60	1-1.80

2- 5 الاساليب الاحصائية:

استخدمت الباحثات هذه المجموعة من الاساليب الاحصائية (النسبة المئوية، الوزن النسبي مربع كاي، الوسط الحسابي، المدى، معامل ارتباط سبيرمان، معادلة الفا كرونباخ، معادلة تحديد طول الفئة) داخل أيقونة برنامج (Spss) اصدار 23.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج المحاور:

جدول (10)

يبين مستويات محاور الدراسة.

المحور	المستوى
A	المتوسط
B	المتوسط
C	المرتفع

3-2 عرض نتائج الفقرات:

جدول (11)

بين متوسط إجابات العينة على الفقرات وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي.

الرمز	الفقرات	اتجاه العينة
A1	قلة الدورات التطويرية الخاصة بالاستعراض الكشفي	محايد
A2	تعتمد شعبة التربية الكشفية الروتين الممل في تقديم انشطتها	محايد
A3	معايير تعتمد التحكم على المجاملات	موافق
A4	ضعف شعبة التربية الكشفية في تجهيز المدارس بالملابس الكشفية	محايد
A5	اجراء الاستعراض الكشفي تسودها الفوضى وانعدام التنظيم	محايد
B6	الإدارة لا تشجعني ولا تنتهي على الابداع	موافق
B7	الإدارة تهتم بالدروس العلمية اكثر من الانشطة الرياضية و الكشفية	موافق
B8	الإدارة غير قادرة على توفير الظروف الملائمة للحركة الكشفية	محايد
B9	الإدارة ترفض المشاركة في المسيرة الكشفية بسبب كثافة المقرر الدراسي	موافق
C10	المدرسة بيئة غير جذابة للاهتمام بالأنشطة الكشفية	موافق
C11	تقلقني المشاركة بسبب العادات و الاحكام العشائرية	موافق بشدة
C12	عدم اشتراك المرشحات بالمسيرة الكشفية خوفا من الحوادث المرورية	موافق بشدة
C13	معرفتي بالأنشطة الكشفية واهدافها قليلة	موافق
C14	اعتقد بأن المسيرة الكشفية إضاعة للوقت	موافق بشدة
C15	لا توجد سفرات كشفية ترفيهية تحفزني للاهتمام بالأنشطة الكشفية	موافق بشدة

تظهر النتائج في الجدولين (10،11) الى المستويات التي تقع بها محاور الدراسة، والتي تم تصنيفها من خلال الميزان التقديري الثلاثي، والتي جاءت كالآتي:

إذ يقع المستوى الأول (المعوقات الخاصة بشعبة الكشافة المدرسية قسم النشاط الرياضي و المدرسي) في المستوى المتوسط، وظهرت جميع فقراته في الاتجاه (محايد)، باستثناء الفقرة الثالثة (معايير التحكيم تعتمد على المجاملات والعلاقات) والتي جاءت في الاتجاه (موافق)، وذلك يشير الى حدتها داخل المحور الذي تنتمي اليه.

ترى الباحثات إن هذا المعوقات الخاصة بهذا المحور لم تكن الابرز مقارنة بمعوقات المحاور الاخرى، وهي نتيجة واقعية، إذ طالما شاركت العديد من المدارس التي لم تتلقى الدعم المرضي من قبل النشاط الرياضي المدرسي، و ان قلة التجهيزات الكشفية لم تكن عائق ومن جانب اخر ترى الباحثات بأن من الضروري عدم اختزال العبء على مسؤولي شعبة التربية الكشفية في النشاط الرياضي و المدرسي، بقدر ما يجب توجيه التقصير على كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة التي لم تعطي لمناهج الكشافة الاهمية الكبيرة خصوصاً على الجانب العملي، بل اقتصرت على الجانب النظري فقط، وهذا ما اثبتته دراسة الباحثان (Thaer & Yassin, 2022) والتي سلطت الضوء على واقع الحركة الكشفية في بعض الجامعات، إذ ظهر في نتائجها التباين في قناعة بعض مسؤولي الوحدات الكشفية بالحركة الكشفية، فضلاً عن التباين في تنفيذ الخطة الكشفية السنوية الخاصة بجامعاتهم، وانعدام المشاركة على صعيد نشاطات وزارة التعليم العالي والبحث العلمي (Khdhim et al., 2023)

تتفق الباحثات مع البيضاني في تأكيدها على ضرورة مشاركة طلبة كليات واقسام التربية الرياضية في العراق في الانشطة الكشفية، مما لها الأثر الكبير في تخفيف الضغط النفسي ورفع مستوى الأمن النفسي لديهم (A. M. A.-B. Haider, 2015) خصوصاً المعسكرات الكشفية التي تُعد واحدة من الممارسات التي تساهم في تنمية دافع المواطنة، وتنمي روح المعنوية والدينية لدى الكشافة وهذا ما اكده محمود حسين (W. H. Mahmoud, 2013)

يسري الحال على المحور الثاني الذي وقع هو الاخر في المستوى المتوسط، على الرغم من أن متوسط إجابات العينة على فقرات هذا المحور قد وقعت في الاتجاه (موافق)، باستثناء الفقرة (الإدارة غير قادرة على توفير الظروف الملائمة للحركة الكشفية)، وترى الباحثات إن هذه المعوقات ذات تأثير كبير في انعدام رغبة قائدات التربية الرياضية في شحذ الهمم وتكثيف الجهود للنهوض بواقع الانشطة الكشفية، فمن واجب الإدارة التشجيع وإثابة الجهود المبذولة، لما لذلك من أثر نفسي على القائدات، والشعور بالرضا الوظيفي، كما ويجب أن تعطى الانشطة الكشفية اهميتها مقارنة بالدروس الاخرى، وهذا ما اكده كمال سليمان الذي أشار الى إن الدور التربوي للحركة الكشفية يكمن في إنها وسيلة تربوية تعمل على إعداد الفتيات أعداداً سليماً للحياة، وتدريبهن تدريباً صحيحاً كي يتحملن تبعات مستقبلهن، إذ فلسفتها تهدف الى خلق مواطن صالح، وأصولها ترتكز على التعرف على مقومات المجتمع، وبرامجها تتصل بالبيئة المحلية اتصالاً وثيقاً، وخطها تتبع مراحل نمو الفتيات والشابات وقدراتهن وإمكاناتهن الفكرية والبدنية، وأساليبها تتماشى مع رغباتهن وميولهن (Kamal, 2008) (Aldewan et al., 2005)

اما المحور الثالث الذي يتضمن (المعوقات الشخصية الخاصة بالقائدات)، فقد وقع في المستوى المرتفع، بوزن نسبي (0.471)، وهو يمثل ابرز المعوقات التي تقف أما مشاركة قائدات المدارس النائية في المسيرة الكشفية، وبالتزامن مع متوسط إجابات العينة على الفقرات التي تنتمي اليه والتي ظهرت في الاتجاه موافق بشدة، باستثناء الفقرة (معرفتي بالأنشطة الكشفية واهدافها قليلة)، التي ظهرت في الاتجاه (وافق)، وترى الباحثات إن نتائج هذا المحور تتطابق مع الواقع الذي نعيشه، وهو واقع الخوف والقلق من الاحكام العشائرية، والتي تتضمن ما يسمى (بالفصل العشائري)، ناهيك عن الفدية جراء موت احدى المرشدات بسبب الحوادث المرورية، وفقاً لتردي الخدمات وعدم التزام السائقين بالأنظمة المرورية، الأمر الذي يجعل هذه الفقرة من اشد المعوقات و التي بدورها تجعل القائدات تشعر في غنى عن تحمل مسؤولية المشاركة (Aldewan & Abed Malih, 2005) (Lamyaa & Zulfiqar, 2006)

اما الفقرة (اعتقد بأن المسيرة الكشفية إضاعة للوقت) و الفقرة (لا توجد سفرات كشفية ترفيهية تحفزني للاهتمام بالأنشطة الكشفية)، فهما مكملا لبعضهما البعض، انعدام السفرات يجعل من الكشافة عملا روتينياً تسوده المحدودية في تنفيذ الأنشطة وهذا ما اكده محمد وآخرون الذي أشار الى إن من أهم المعوقات هو محدودية تنفيذ الأنشطة الكشفية، ما لا يوضح الأهداف العامة المرتبطة بتطوير المهارات الحركية وتنظيم فرق الرحلات وتبادل الزيارات، وما لذلك من دور فعال في تنمية شخصية الفرق الكشافة، وتطوير النمو البدني والفني والثقافي والعقلي والاجتماعي (S. Z. et al Mahmoud, 2020)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1. إن المعوقات الشخصية هي ابرز المعوقات التي تمنع مشاركة قائدات المدارس النائية في المسيرة الكشفية، إذا ما قورنت بالمعوقات الخاصة بشعبة التربية الكشفية، والمعوقات الخاصة بإدارة المدرسة، و هي تكمن في القلق من التبعات التي ترتبط بحدوث الإصابات او الموت للطالبات وما ينتج عنها من احكام عشائرية.
2. إهمال إدارات المدارس للأنشطة الكشفية واعتبارها دروس ثانوية لا فائدة مرجوة منها، وتحجيم الأنشطة الكشفية في رفعة العلم فقط، فضلاً عن قلة الثناء والدعم المعنوي لهنّ.

التوصيات:

1. بضرورة إقامة دورات تطويرية تختص بالمسيرة الكشفية.
2. وتوسيع دائرة الاهداف العامة التي تتضمنها الحركة الكشفية مثل إقامة المعسكرات الكشفية في الغابات الشمالية ضمن خطة سنوية، واستقطاب المشاركات ن خلال ترشيح مجموعة من المدرسات وفق آلية المفاضلة، إذ تكون المشاركة في المسيرة الكشفية هي اعلى نقاط المفاضلة
3. كما ويجب تجهيز المدارس بالمستلزمات الكشفية كافة من ملابس واعلام وقبعات، كما توصي الباحثات
4. إجراء دراسة مشابهة تتضمن محاور أخرى، تتعلق بالخجل الاجتماعي من المسيرة الكشفية، والرفض الأسري، وغيرها من الظواهر النفسية
5. وعلى مسؤول شعبة التربية الكشفية في قسم النشاط الرياضي و المدرسي الاخذ بنتائج هذه الدراسة للحد من المعوقات التي تواجه القائدات سعياً للنهوض بواقع الحركة الكشفية في المحافظة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في قائدات المدارس النائية للبنات في ريف محافظة المثنى.

تضارب المصالح

تعلن المؤلفات انه ليس هناك أي تضارب في المصالح

References

- Aldewan, L. H., Abed Malih, F., & hamed, N. (2005). The most important obstacles facing girls' clubs in Iraq. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 17, 251–259. <https://www.iasj.net/iasj/article/52851>
- Abbas, R. N., Abdul Razzaq, M., & Alsaeed, R. (2023). Designing and standardizing the proficiency test for knot tying, as well as the open knot tying test, for scout troops in high schools. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 46–65. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.419>
- Aldewan, L. H., Mohammed, R., & AbdulQadir, A. (2015). Building and the application of a measure to evaluate the curriculum volleyball according to the overall quality from the standpoint of the teaching staff standards. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 44, 21–45. <https://www.iasj.net/iasj/article/108021>
- Aldewan, Lamyaa Hasan Muhamed, & Abed Malih, F. (2005). The reality of women's sports in Basra Governorate. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 18, 16–50. <https://www.iasj.net/iasj/article/52760>

- Haider, A. H. J., & Nada, N. I. (2020). A comparative analytical study of the social attitude scale among advanced scout teams in the education directorates of Baghdad Governorate. *Journal of Physical Education , Ollege of Physical Education and Sports Sciences. University of Baghdad, 32(2)*.
- Haider, A. M. A.–B. (2015). *Participation in scout camps and its impact on alienation and psychological security among colleges and departments of physical education in Iraq* [Master Thesis].
- Kamal, R. S. (2008). *Scouts are honest in their words and sincere in their work* (p. 23). Dar Al–Wafa.
- Khdhim, M. A. A., Abdulrasool, T. H., & Aldewan, L. H. (2023). The Effect of Using Wheatley’s Strategy in Learning the Technical Performance of the Javelin Throwing Event for Students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education , 33(1)*, 20–30. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.395>
- Lamyaa, H. A., & Zulficar, S. (2006). The effect of using a small playground in developing some basic skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education , 1(19)*, 108–117. <https://www.iasj.net/iasj/article/53671>
- Mahmoud, S. Z. et al. (2020). Obstacles facing physical education leaders at Al–Azhar institutes to participate in the Girl Guides team. *Journal of Physical Education and Sports Sciences , Benha University, 24(2)*, 33.
- Mahmoud, W. H. (2013). *An evaluative study of the curricula of scout camps for advanced scouts from the point of view of their leaders* [A magister message that is not published]. University of Diyala.
- Nibal, K. A. U. of B. (2009). The reality of organizing scouting work in secondary schools. *Contemporary Sports Journal, 7(9)*.
- Riyad, N. A. (2015). The reality of scouting activity according to some axes from the point of view of middle school students in Basra Governorate. *Journal of Physical Education Research and Studies, 43*.

Thaer, R. H., & Yassin, A. K. (2022). The reality of the Scout movement in some public universities and private universities and colleges from the point of view of Scout unit and division officials, scout leaders, and guides. *Wasit Journal of Mathematical Sciences , College of Physical Education and Sports Sciences. University of Wasit, 10(3)*.

ملحق (1) المقياس بصورته النهائية

رمز	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	قلة الدورات التطويرية الخاصة بالاستعراض الكشفي					
2	تعتمد شعبة التربية الكشفية الروتين الممل في تقديم انشطتها					
3	معايير التحكيم تعتمد على المجاملات والعلاقات					
4	ضعف شعبة التربية الكشفية في تجهيز المدارس بالملابس الكشفية					
5	اجواء الاستعراض الكشفي تسودها الفوضى وانعدام التنظيم					
6	إدارة المدرسة لا تشجعي ولا تثني على الابداع					
7	الإدارة تهتم بالدروس العلمية اكثر من الانشطة الرياضية و الكشفية					
8	الإدارة غير قادرة على توفير الظروف الملائمة للحركة الكشفية					
9	الإدارة ترفض المشاركة في المسيرة الكشفية بسبب كثافة المقرر الدراسي					
10	المدرسة بيئة غير جذابة للاهتمام بالأنشطة الكشفية					
11	تقلقتي المشاركة بسبب البيئة التي تسودها الاحكام العشوائية					
12	ارفض اشراك الطالبات بالمسيرة الكشفية خوفا من الحوادث المرورية					
13	معرفتي بالأنشطة الكشفية واهدافها قليلة					
14	اعتقد بأن المسيرة الكشفية إضاعة للوقت					
15	لا توجد سفرات كشفية ترفيهية تحفزني للاهتمام بالأنشطة الكشفية					



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of exercises using a buoyancy board to improve arm movement and the digital level of 50 m freestyle swimming for juniors

Ameer Abdul Redha Mazhar¹ 

Muthanna Education Directorate¹

Wasit University - College of Physical Education and Sports Sciences^{2,3}

saad Hassanein Abdel Moneim² 

Israa Fadel Hassan ³

Article information

Article history:

Received 17/1/2024

Accepted 11/3/2024

Available online 15,mar,2024

Keywords:

training curriculum, exercises using a floatation board, 50-meter swimming, digital level in swimming

Abstract

The aim of the research is to: The effect of exercises specifically with a buoyancy board to develop 50-meter freestyle swimming. And to learn about the effect of the buoyancy board to develop the skillful performance of arm movement and the completion of 50 m freestyle swimming for juniors, the researchers chose (12) junior swimmers in a random manner, and they were divided into two groups, the first experimental (6) swimmers as an experimental group, and the second (6) swimmers as a control group. The researchers concluded that training using a floating board is an appropriate training method for increasing water resistance that develops muscular ability and thus increases the length of the arm stroke in 50-meter freestyle swimming events. The researchers recommended that great importance should be given to training the arms when developing training programs because of their direct impact. In raising the level of achievement in the 50m freestyle swimming.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تدريبات باستخدام لوح الطفو لتحسين حركة الذراعين والمستوى الرقمي لسباحة 50 م حرة للناشئين

✉ اسراء فاضل حسن³ سعادة حسنين عبد المنعم²
جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{2,3}

✉ امير عبد الرضا مزهر¹ ID
مديرية تربية المثني¹

الملخص

هدف البحث الى : تأثير التمرينات خاصة بلوح الطفو لتطوير سباحة (50م) حرة والتعرف على تأثير لوح الطفو لتطوير الاداء المهارى لحركة الذراعين وانجاز 50 م سباحة حرة للناشئين، فقد اختار الباحثين (12) سباح من الناشئين وبطريقة عشوائية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ، الأولى تجريبية (6) سباحين كمجموعة تجريبية، والثانية (6) سباحين كمجموعة ضابطة واستنتج الباحثون إن التدريبات باستخدام لوح الطفو من الوسائل التدريبية الملائمة لزيادة المقاومة المائية التي تعمل على تنمية القدرة العضلية وبالتالي زيادة في طول سحبة الذراع في فعاليات السباحة لمسافة (50 م) حرة وأوصى الباحثون يجب إعطاء أهمية كبيرة في تدريب الذراعين عند وضع البرامج التدريبية لتأثيرها المباشر في رفع مستوى الإنجاز في سباحة (50م) حرة.

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الإستلام : 2024/1/17
القبول : 2024/3/11
التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية :

منهج تدريبي ، تدريبات باستخدام لوح الطفو ، سباحة 50 متر ، المستوى الرقمي بالسباحة

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

أوصت الدراسات والبحوث في الفترة الأخيرة في تخصص السباحة التنافسية بهدف إيجاد وابتكار الوسائل والأساليب التدريبية ومعرفة تأثيرها على الصفات البدنية بهدف تحقيق الإنجاز، في نطاق المشاركة في البطولات المحلية والدولية والأولمبية كونها من الألعاب التي يمكن من خلالها الحصول على أكبر عدد من الأوسمة. حيث إن حركة الذراعين والرجلين في جميع فعاليات السباحة تلعب دوراً كبيراً في سرعة الأداء، من خلال طريق تطبيق القوانين الطبيعية على الجسم أثناء الحركة والسكون. وتختلف سرعة حركات الذراعين في السباحة الحرة من فعالية لأخرى. وتعد فعالية (50م) سباحة حرة من الفعاليات التي يتطلب فيها تحسين سرعة حركات الذراعين من خلال تنظيم تردد السحبات وطولها بشكل دقيق وإيقاعي يتلاءم مع طبيعة مسافة السباق. إن أهمية البحث تكمن في التعرف على تأثير استخدام لوح الطفو كوسيلة تدريبية لتطوير مستوى أداء السباحين في سباحة 50 م حرة، ومدى تأثيرها على عمل الذراعين والرجلين لأهميتها في سرعة سير الجسم في الماء للأمام.

1-2 : مشكلة البحث:

تتطلب لعبة السباحة بذل أقصى درجات الجهد والقوة، معتمدة بذلك على عوامل عديدة ومتداخلة، منها التدريب الملائم لنوع الفعالية، وقابلية السباح البدنية والوظيفية، والقدرة على الأداء السليم (التكنيك الجيد) ، فضلاً عن استخدام الوسائل والطرائق التدريبية في التدريب، وقد لاحظ الباحثين وجود تباين في مستوى أداء السباحين في سباحة 50م حرة والتي يعتقد الباحثين بان المشكلة في هذا الاختلاف والتباين في المستويات يعزى إلى قلة استخدام وسائل التدريب المناسبة والخاصة في تطوير عمل الذراعين والرجلين وبالشكل الذي يتلاءم مع مستوى أداء الناشئين

1-3 : أهداف البحث:

1- يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات باستعمال لوح الطفو لتحسين حركة الذراعين (طول وتردد السحبة) والمستوى الرقمي لسباحة 50م حرة للناشئين .

1-4 : فروض البحث:

1-توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية لحركات الذراعين(طول السحبة وتردها)لصالح المجموعة التجريبية في سباحة (50م) حرة

2- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في زمن (50م) حرة لصالح المجموعة التجريبية.

1-5 : مجالات البحث:

1-5-1 : المجال البشري: عينة من السباحين الناشئين الاعمار (7_11) سنة.

1-5-1 : المجال الزمني: من 2023/3/23 ولغاية 2023/6/23.

1-5-1 : المجال المكاني: المسبح المغلق لمديرية الشباب والرياضة / محافظة واسط

2: منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 : المنهج المستخدم:

استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

2-2 : عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وشملت (12) سباح، وهم يمثلون نسبة (66.7%) من مجتمع الأصل البالغ عددهم (20) سباحاً. وبناء على خصائص عينة البحث قام الباحثين بتقسيم أفرادها إلى مجموعتين تجريبية وضابطة على أساس متوسط ألامنه المتحققة وانحرافاتها المعيارية في الاختبار القبلي في سباحة 50م حرة وبالطريقة العمدية وقد راعى الباحثين في اختيارهم لعينة البحث تجانس أفراد المجموعتين في اختبار البحث، وكما في الجدول (1).

جدول (1)

يبين قيمة معامل الاختلاف والنتيجة لمتغيرات الطول والعمر والوزن لأفراد عينة البحث

المتغيرات	س ^٦	ع	قيمة معامل الاختلاف	النتيجة
الطول /سم	165	1.247	0.755	متجانس
العمر	13.07	0.184	1.40	متجانس
الوزن	56.4	0.95	1.63	متجانس

2-3 : أجهزة البحث وأدواته:

أ- ساعات إيقاف إلكترونية، مساعدين، لوح طفوا.

2-4 : إجراءات البحث الميدانية :-

2-4-1 : الاختبار الميداني:

أجرى الباحثين اختبار البحث الميداني على مجموعة من السباحين وتسجيل المعلومات ومعرفة مستوى الاداء حيث اتخذ الباحثين هذه الأزمنا كاختبار قبلي في سباحة 50م حرة ، وتم تدوين كافة المتغيرات المتعلقة بالبحث في سجل وبعد مرور (6) أسبوعاً وهي مدة التدريب ، تم اجراء الاختبار البعدي لمجموعتي عينة البحث يوم 2023 /6/23 وتم تسجيل الازمنة المتحققة وتطبيق الاجراءات نفسها عند اجراء الاختبارات القبلية .

1. : اختبار الأداء الفني للسباحة الحرة (Miqdad & Hassan, 2006)

اختبار انجاز 50 متر :

اسم الاختبار : اختبار إنجاز 50 متراً سباحة حرة

الهدف من الاختبار : قياس إنجاز 50 متراً سباحة حرة

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت صافرة، استمارة تسجيل.

أجراء الاختبار : يقف المختبر عند منصة الوقوف ويقوم بأداء الإجماء الخاص به وعند سماع كلمة (مكانك) من المطلق يقوم بأخذ وضعية الانطلاق وينتظر سماع صافرة المطلق وعند سماع الصافرة يقفز من المنصة إلى الماء ويقوم بقطع مسافة (50) متراً بأداء سباحة الحرة وبأقصى سرعة وذلك من اجل تسجيل اقل وقت ممكن .

التسجيل: يسجل الوقت الذي استغرقه السباح في إنهاء مسافة 50 متراً.

2. اختبار السباحة الحرة لمسافة 20 متراً من داخل الحوض (Osama & Ali, 1998)

الهدف من الاختبار: تقويم التوافق الحركي للسباحة الحرة .

وصف الاختبار: (الوقوف على قاع الحوض)، عند سماع الصافرة دفع جدار الحوض للانسياب الأمامي، ومحاولة تكملة مسافة 20متراً بالسباحة الحرة .

القياس: يتم قياس كل مما يأتي:ـ

عدد دورات الذراعين في أثناء سباحة مسافة 20 متراً، ثم حساب مسافة كل دورة ذراع بالمتراً وأجزائه.
قياس زمن سباحة مسافة 20 متراً بالثانية.

2-4-2 : الأدوات التجريبية المستخدمة:ـ

قام الباحثين باستخدام (لوح الطفو) هي نوع معين من الطوافات ازيلت منها الطبقة الاسفنجية تم تصميمه بوضع يتناسب محيط الصدر لكل سباح وهي ضرورية لتساعد السباحين الناشئين والتي ادرجت ضمن مفردات المنهج التدريبي باعتبارها وسيلة تدريبية لزيادة المقاومة المائية التي يلاقها السباح خلال تقدمه للأمام. وقد استند الباحثين على آراء الخبراء والمصادر الأجنبية في تعديل بعض فقرات المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب عينة البحث من حيث الشدة والحجم وبما يتلاءم مع طبيعة العينة واعمارهم وحسب الملحق (1). وتضمن المنهج التدريبي على (8) أسبوعاً وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، حيث تراوح الحجم التدريبي من (2600م) ولغاية أن يصل إلى (4200م) في نهاية الأسبوع الحادي عشر حيث يبدأ بالانخفاض استعداداً لإجراء الاختبار البعدي لعينة البحث حيث بلغ الحجم التدريبي لعمل الذراعين لكلا المجموعتين 13% من الحجم التدريبي الكلي ، وقد نفذت كلا المجموعتين مفردات المنهج التدريبي بجميع تفاصيله ما عدا فقره واحده ، هي ان المجموعة التجريبية استخدمت لوح الطفو كأداة تدريبية نفذت ضمن مجموعة التكرارات الخاصة بتدريب الذراعين والمتكونة من (300م) على شكل مجموعة تكرارات (2×8×25م) او (8×50م) بطريقة السباحة الحرة - ذراعين فقط ، وبشدة مقارنة أو أعلى لما يقوم به السباح في المنافسة، بمعنى ان إستراتيجية سرعة السباحة خلال منافسات سباحة (200م) حرة تتغير بين كل 50م(حوض) ، فبعض السباحين تكون سرعة سباحة ال(50م) الأولى أسرع من الأحواض الأخرى وبعضهم تكون متساوية في السرعة، وهذه الاستراتيجيات تتغير كذلك في التصفيات والنهائي وحسب قابلية السباحين المشاركين البدنية والتكتيكية في سباحة كل حوض، عموماً فان الباحثين قامو بتسجيل زمن كل حوض ومن ثم قام باستخراج معدلها واتخذها مقياس لسرعة ال(50م) كشدة تدريبية. لذلك فقد طلب الباحثين من أفراد عينة البحث القيام بنفس التردد المسجل بالاختبار القبلي والتأكيد على التكنيك الصحيح عند اداء الضربات (الذراعين والرجلين)، والمحافظة على الوضع الانسيابي المستقيم للجسم، وذلك للمحافظة على تأثير أكثر عند اداء العمل، بينما المجموعة الضابطة نفذت نفس الظروف والتكرارات، ولكن بدون استعمال لوح الطفو وبالأسلوب التقليدي المعد من قبل المدرب والتأكيد بالمحافظة على الاداء الصحيح خلال التدريب. حيث تم تنفيذ التدريبات كافة في المسبح نفسه والوقت نفسه ومن قبل المدرب نفسه.

2-5 : الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثين الوسائل الإحصائية التالية لمعالجة نتائج اختبار البحث.

1. الوسط الحسابي

2. الانحراف المعياري

3. اختبار T-test

3: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 : عرض النتائج:

من أجل تحقيق أهداف البحث وفروضه في معرفة مدى تأثير الأداة التدريبية المستخدمة (لوح الطفو) لا بد من تسليط الضوء على طبيعة مستوى الأداء لأفراد عينة البحث في سباحة 50م حرة ، فضلاً عن معرفة مقدار تشتت قيمها عن متوسط مستوى الأداء في ذلك الاختبار " وهو الانحراف المعياري والذي يساعد الباحث على الكشف والتشخيص والتوقع" (Mahmoud, 1976)، من خلال الجداول الآتية:-

جدول(2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والنتيجة للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير اختبار السباحة الحرة لمسافة 50م

النتيجة	قيمة T		ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجاميع
	الجدولية	المحسوبة			ع	س	ع	س	
عشوائي	4.60	3.75	0.24	0.9	0.67	120.8	0.86	121.8	التجريبية
معنوي		5.57	0.14	0.78	0.28	122.26	0.5	121.4	الضابطة

من خلال ملاحظة الجدول(2) وبعد إجراء المعالجات الإحصائية يتضح لنا أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في متغير اختبار السباحة الحرة لمسافة(50م) مما يدل على عدم حصول تطور للمتغير المذكور في الاختبار البعدي وبذلك يكون الفرق معنوي في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة الضابطة في هذا المتغير.

جدول (3)

يبين النتائج الإحصائية للمقارنة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبار السباحة الحرة لمسافة 50م

المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	النتيجة
التجريبية	120.8	0.67	4.52	2.31	معنوي
الضابطة	122.26	0.28			
تحت درجة حرية(8) ومستوى دلالة 0,05					

يوضح الجدول (3) النتائج الإحصائية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير اختبار السباحة الحرة لمسافة 50م مما يدل على ان هناك فرقاً معنوياً بين المجموعتين في متغير تردد ولصالح المجموعة الضابطة

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والنتيجة للاختبارين القبلي والبعدى وللمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير اختبار السباحة الحرة لمسافة 20 م من داخل الحوض

النتيجة	قيمة T		ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجاميع
	الجدولية	المحسوبة			ع	س/م	ع	س/م	
معنوي	4.60	6.66	0.003	0.02	0.007	1.49	0.008	1.47	التجريبية
عشوائي		1.66	0.0024	0.004	0.007	1.468	0.007	1.468	الضابطة

من خلال ملاحظة الجدول (4) وبعد إجراء المعالجات الإحصائية يتضح لنا أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في متغير طول السحبة لمسافة 50م سباحة حرة مما يدل على حصول تطور للمتغير المذكور في الاختبار البعدي وبذلك يكون الفرق معنوي في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في هذا المتغير.

جدول (5)

يبين النتائج الإحصائية للمقارنة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة السباحة الحرة لمسافة 50م

المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	النتيجة
التجريبية	1.49	0.007	6.77	2.31	معنوي
الضابطة	1.468	0.007			
تحت درجة حرية (8) ومستوى دلالة 0,05					

يوضح الجدول (5) النتائج الإحصائية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير طول السحبة مما يدل على ان هناك فرقا معنويا بين المجموعتين في متغير طول السحبة ولصالح المجموعة التجريبية، والذي يعزوه الباحثين إلى تأثير استخدام لوح الطفو التي استخدمتها المجموعة التجريبية.

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والنتيجة للاختبارين القبلي والبعدى وللمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير اختبار السباحة الحرة لمسافة 20 متراً من داخل الحوض

النتيجة	قيمة T		ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجاميع
	الجدولية	المحسوبة			ع	س/ثا	ع	س/ثا	
معنوي	4.60	12.95	0.41	9	0.836	143.8	1	152.8	التجريبية
معنوي		4.86	0.76	3.7	1.6	148.8	1.9	152.5	الضابطة

من خلال ملاحظتنا الجدول (6) وبعد إجراء المعالجات الإحصائية يتضح لنا أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث في متغير زمن سباحة 50م حرة ، مما يدل على أن هناك تأثيرا متباينا للأساليب التدريبية المستخدمة من قبل المجموعتين أفراد عينة البحث. في هذا المتغير .

جدول (7)

يبين النتائج الإحصائية للمقارنة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير زمن سباحة 20م حرة

المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	النتيجة
التجريبية	143.8	0.836	6.26	2.31	معنوي
الضابطة	148.8	1.6			
تحت درجة حرية (8) ومستوى دلالة 0,05					

يوضح الجدول (7) النتائج الإحصائية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير زمن سباحة 50م حرة مما يدل على إن هناك فرقا معنويا بين المجموعتين في متغير زمن سباحة 50م حرة ولصالح المجموعة التجريبية

4-2 : مناقشة نتائج اختبار سباحة 50م حرة:

من خلال ملاحظتنا الجداول (2) و (3) ظهر بان هناك فرقا معنويا في متغير تردد السحبة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة الضابطة في حين لم يحصل تطور لدى المجموعة التجريبية، والذي يعزوه الباحث إلى تأثير الوسيلة التدريبية التي كان لها تأثيرا واضحا لتطوير قدرة السباحة وبالتالي تأثيرها على مستوى الأداء ، وهذا ما يشير اليه (Maglisco, 2003) بأن التدريبات التي يتم فيها استعمال الوسائل التدريبية الخاصة بتنمية القدرة يجب ان تتصف بتشابه الحركة وسرعتها وكما هي عليه في المنافسة، وهذا ما تم تنفيذه من قبل المجموعتين خلال تدريبات تنمية القدرة لعمل الذراعين ضمن مفردات المنهج التدريبي المعد لكل منها، والتي أحدثت تأثيرا وتكيفا تدريبيا متباينا سبب في تحسن زمن أدائهما، ذلك أن الأداة التدريبية المستخدمة (لوح الطفو) كان لها الأثر في التكيف الذي حصل لعضلات الذراعين ، والذي أدى بالتالي الى تحسن زمن الأداء لدى المجموعة التجريبية على حساب تردد السحبة، ورغم عدم حصول تحسن في تردد السحبة الا ان التعويض عنها كان في زيادة طول السحبة الذي حصل في الاختبار البعدي أن سرعة السباحة يمكن الحصول عليها عند التغير في إحدى متغيرات السرعة (التردد او طول السحبة) بمعنى تحسين طول السحبة مع المحافظة على ترددها ، وكما هو عليه سباحي المسافات المتوسطة والطويلة او زيادة تردد السحبة مع المحافظة على طولها وكما في المنافسات القصيرة. وكما يلاحظ أيضا الجداول (4) و (5) التي تبين وجود فرقا واضحا في متغير طول السحبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين ، والذي يعزوه الباحث الى ان الوسائل التدريبية المستخدمة لكلا المجموعتين كان لها تأثيرا واضحا على متغير طول السحبة حيث أن السرعة هي نتاج معدل طول السحبة في الدقيقة لقطع مسافة معينة بوجود علاقة بين طول السحبة وزمن الاداء لقطع مسافة معينة عند استخدام الوسائل التدريبية المقاومة ، حيث كلما ازدادت المقاومة كلما قل تردد السحبات وازداد طولها، ويعتقد الباحثين بان لوح الطفو قد حسنت القوة العضلية للذراعين وبذلك ازدادت قدرة العضلات لإنتاج سرعة أعلى لقطع مسافة أطول لكل سحبة ذراع، حيث أن القدرة هي نتاج السرعة والقوة العضلية (Al-Bagouri & Hemat, 2022)

ومن خلال ملاحظة الجداول (6) و (7) ظهر هناك تحسن واضح ونو دلالة احصائية في نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي في متغير زمن الاداء والتي اظهرت حدوث تطور في مستوى الإنجاز في سباحة 50م حرة للمجموعتين، حيث كانت قيمة (t) المحسوبة وللمجموعتين اكبر من قيمة (T) الجدولية مما يشير إلى إن هناك تأثيراً واضحاً للوسائل التدريبية المستخدمة عند تنفيذ فقرات المناهج التدريبية، (Aldewan, 2016) إلا إن التطور الحاصل في مستوى أداء المجموعة التجريبية كان الأكثر وضوحاً مما هو عليه في المجموعة الضابطة، ويعزي الباحث هذا التطور إلى تأثير الوسيلة التدريبية المستخدمة لوح الطفو والتي أثرت بشكل واضح على عمل الذراعين وتقوية عضلاتها المشتركة بالعمل لما لها أهمية كبيرة في إنتاج القوى الدافعة لتقدم الجسم للأمام أثناء السباحة الحرة. إذ هناك ارتباطاً موجباً عالياً بين قوة الشد بالذراعين فقط وسرعة السباحة"، (M. A. , Kadhim et al., 2020) أن الوصول إلى أقصى كفاية للدفع في الماء تكون من خلال دفع كمية كبيرة من الماء لأطول مسافة ممكنة"، وهذا ما تم تحقيقه من خلال زيادة طول سحبة الذراع و قوة حركات الذراعين، ويجد الباحث بان زيادة التحميل التي تحققت من خلال استخدام لوح الطفو قد حققت الهدف من استخدامه (M. A. Kadhim et al., 2021) أن الزيادة في التحميل الهوائي واللاهوائي يسبب تغيرات في تركيز الفوسفات العالية الطاقة في العضلات القائمة بأداء التمرين"، وهذا يفسر سبب تطور مستوى أداء الذراعين نتيجة التحميل للمجموعة التجريبية وذلك بزيادة المقاومة التي تجاهاها مع لوح الطفو مقارنة مما هو عليه من تحميل في المجموعة الضابطة.

5: الاستنتاجات والتوصيات:

5-1: الاستنتاجات:

1. إن التدريبات باستخدام لوح الطفو من الوسائل التدريبية الملائمة لزيادة المقاومة المائية التي تعمل على تنمية القدرة العضلية وبالتالي زيادة في طول سحبة الذراع في فعاليات السباحة لمسافة (50 م) حرة.
2. لا يوجد هناك تأثير باستخدام لوح الطفو في متغير تردد السحبة بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.
3. يوجد هناك تباين واضح بين نتائج المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في زمن سباحة مسافة (20م) حرة ولصالح المجموعة التجريبية.

5-2 : التوصيات:

1. يجب إعطاء أهمية كبيرة في تدريب الذراعين عند وضع البرامج التدريبية لتأثيرها المباشر في رفع مستوى الإنجاز في سباحة (50م) حرة.

2. ضرورة استعمال لوح الطفو كوسيلة تدريبية لتقوية عضلات الذراعين ولما لها من أهمية في تطوير مستوى الانجاز اداء السباحين في سباحة (50 م) حرة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في السباحين الناشئين الاعمار (7_11) سنة

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Al-Bagouri, & Hemat, M. A. F. O. (2022). The effect of an educational program using the multi-level self-application method on the level of skill performance in breaststroke swimming for female students at the College of Physical Education. *Journal of Sports Sciences*, 35(13), 211–231. <https://10.21608/SSJ.2022.283164>
- Aldewan, L. H. (2016). *Fundamentals of curriculum design in physical education* (pp. 1–260). Dar and scribes of insights. <https://www.researchgate.net/publication/365704505>
- Kadhim, M. A. , Aldewan, L. H., & Azzal, Y. H. (2020). The effect of teaching according to the Realistic Learning Model in teaching the technical performance of freestyle swimming for first grade student. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 62, 330–343. <https://www.iasj.net/iasj/article/205196>
- Kadhim, M. A., Aldewan, L. H., & Azzal, Y. H. (2021). The effectiveness of the formative learning model in raising the level of cognitive achievement of swimming subject for first-stage students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 69, 11–22. <https://www.iasj.net/iasj/article/213027>
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming faster* (p. 307). Mayfield publishing Co., Led., California State University.
- Mahmoud, A.–M. (1976). *Principles of Statistics and Statistical Methods* (3rd edition, p. 107).
- Miqdad, A.–S. J., & Hassan, A.–S. J. (2006). *Modern Olympic Swimming* (p. 32). Al-Zaki Press.
- Osama, K. R., & Ali, M. Z. (1998). *Scientific Foundations of Swimming* (1st edition, pp. 283–288). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

نموذج لثلاث وحدات تدريبية لأسبوع تدريبي تم تجهيز التدريبات باستخدام لوح الطفو للسباحين الناشئين السبت

الطريقة التدريبية	التنظيم	محتوى المنهج والهدف
سباحة متواصلة الزمن 10 د - معدل القلب 120-150 ظ/د	300م حرة+100م سحب+ 4×50م (60 ثا)	الإحماء
فتري - 2 دقيقة (عمل + راحة) شدة 75%*	5 × 100م (25م يمين+25م يسار) سحب ذراعين + 50م سباحة	تحمل السباحة
تكراري 90 ثا (عمل+راحة) شدة لغاية 90%	6 × 50 + 50م بين كل تكرار سباحة خفيفة	تدريبات إنتاج اللاكتيك
فتري 2.5 د (عمل+راحة) شدة 75%	5 × 100م رجلين فقط	تحمل السباحة أساس موضعي
شدة قصوى 90 ثا (الراحة + عمل) شدة قصوية	(8 × 50م) باستخدام لوح الطفو التجريبية	تدريبات الحمل الزائد
سباحة متواصلة الزمن 6 د شدة خفيفة	م سباحة تنازلية خفيفة 400	استشفاء
	2800 م	الحجم

الاثنين

الطريقة التدريبية	التنظيم	محتوى المنهج والهدف
سباحة متواصلة الزمن 12 د نبض لغاية 150	800م (400م منوع+200م سباحة حرة+200م منوع)	الإحماء
فتري - 90 ثا (عمل + راحة) شدة 75%	8 × 50م (25م يمين+25م يسار) سحب ذراعين	تحمل السباحة
شدة قصوى 60 ثا (عمل+راحة) شدة قصوية	2 (8 × 25م) باستخدام لوح الطفو التجريبية	تدريبات تنمية القدرة
2.5 د (عمل+راحة) شدة 75%	5 × 100م رجلين فقط	تحمل السباحة أساس موضعي
تكراري 90 ثا (عمل + راحة) شدة تحت القصوية	6 × 100م	تدريبات العتبة اللاهوائية
8 دقائق شدة خفيفة	4 × 100م تصاعدي (زيادة زمن قطع مسافة كل تكرار)	استشفاء
	3000م	الحجم

الاربعاء

الطريقة التدريبية	التنظيم	محتوى المنهج والهدف
سباحة متواصلة الزمن 12 د نبض لغاية 150	600 م (50 م حرة+50م فراشة+50م ظهر + 50م صدر×3...)	الإحماء
فتري - 2 دقيقة (عمل + راحة) شدة 75%	8 × 100م (25 م) سحب ذراعين + 75م سباحة كاملة	تحمل السباحة
90 ثا (عمل+راحة) + 3 د ب.م شدة 90%	سباحة اختصاص 3 (8×25 م)	تدريبات إنتاج اللاكتيك
2.5 د (عمل+راحة) شدة 75%	5 × 100م رجلين فقط	تحمل السباحة أساس موضعي
شدة قصوى 90 ثا (راحة+عمل) شدة قصوية	(8 × 50م) باستخدام لوح الطفو التجريبية	تدريبات الحمل الزائد
سباحة متواصلة الزمن 8 د	400 م سباحة تنازلية خفيفة	استشفاء
	3200م	الحجم



Moving balance exercises for the legs and their effect on some electrical indicators of the rectus femoral muscles in the progress and regression movements of advanced fencers

Ishraq Ghalib Odeh ¹  

University of Baghdad / College of Physical Education and Sports Sciences for Girls¹

Article information

Article history:

Received 17/2/2024

Accepted 11/3/2024

Available online 15, mar, 2024

Keywords:

Moving balance exercises, electrical indicators of my rectus femoris muscle, advance and retreat movements for fencers, fencing game



website

Abstract

The research aimed to prepare moving balance exercises for the legs for advanced fencers, and to identify the effect of moving balance exercises for the legs and their effect on some electrical indicators of the rectus femoris muscle in the forward and backward movements of advanced fencers. The experimental research method was adopted by designing the experimental group, and the boundaries of the research community were represented by the elite epee fencers above... Age (20) years old in the Al-Itisalat Sports Club, the total number of which is (9) fencers, continuing their training for the sports season (2023/2024). The researcher adopted an (EMG) device with a Bluetooth transmitter, using two pickups from it for each right and left thigh muscle, as after Synchronization between a camera camera to read both the peak and area of the (EMG) signal for both the right and left rectus femoris muscles in the forward and backward movements, and after the end of the experiment and processing the results with the (SPSS) system, the conclusions were that the moving balance exercises for the legs are suitable for advanced epee fencers, and have a positive effect on Developing the peak and area of the electrical signal (EMG) of the rectus femoris muscles in their forward and backward movements. The recommendations were that it is necessary to accompany the moving balance exercises for the legs by measuring some electrical indicators of the rectus femoris muscles for advanced fencers.




مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تدريبات الأتزان المتحرك للرجلين وتأثيرها في بعض المؤشرات الكهربائية لعضلاتي المستقيمة الفخذية بحركتي التقدم والتقهقر للمبارزين المتقدمين

إشراق غالب عــــودة 1 

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

المخلص

هدف البحث إلى إعداد تدريبات الأتزان المتحرك للرجلين للمبارزين المتقدمين، والتعرف على تأثير تدريبات الأتزان المتحرك للرجلين وتأثيرها في بعض المؤشرات الكهربائية لعضلاتي المستقيمة الفخذية بحركتي التقدم والتقهقر للمبارزين المتقدمين حيث أعتمد منهج البحث التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية، وكانت حدود مجتمع البحث متمثلة بمبارزي سلاح الشيش النخبة فوق سن (20) عام في نادي الأتصالات الرياضي، البالغ عددهم الكلي (9) مبارزين، المستمرين بتدريباتهم للموسم الرياضي (2024/2023)، اعتمدت الباحثة جهاز (EMG) بمرسال الـ (Bluetooth) بأستعمال لاقطين منه لكل عضلة فخذية يمين ويسار إذ أنه بعد المزامنة بين كامرة تصوير لقراءة كل من القمة والمساحة لاشارة (EMG) لكل من العضلتين المستقيمة الفخذية اليمين واليسار بحركتي التقدم والتقهقر، وبعد انتهاء التجربة ومعالجة النتائج بنظام (SPSS)، كانت الاستنتاجات بأن تدريبات الأتزان المتحرك للرجلين ثلاثم مبارزي سلاح الشيش المتقدمين، وتؤثر إيجاباً في تطوير قمة ومساحة الأشارة الكهربائية (EMG) لعضلاتي المستقيمة الفخذية بحركتي التقدم والتقهقر لديهم، وكانت التوصيات بأنه من الضروري إن يصاحب تدريبات الأتزان المتحرك للرجلين قياس بعض المؤشرات الكهربائية لعضلاتي المستقيمة الفخذية للمبارزين المتقدمين.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/2/17

القبول: 2024/3/11

التوفر على الانترنت: 15 اذار، 2024

الكلمات المفتاحية:

تدريبات الأتزان المتحرك، المؤشرات الكهربائية لعضلاتي المستقيمة الفخذية، حركتي التقدم والتقهقر للمبارزين، لعبة المبارزة

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

"أخذ التدريب الرياضي الحديث هيكلًا تنظيمياً يتفق مع حالة التطور الجديد بإستخدامه وسائل حديثة علمية في عملية التدريب الرياضي بعيداً عن تلك الأساليب التقليدية المعتمد عليها سابقاً وإعتماد وسائل وأساليب جديدة وفق أسلوب مقنن يؤدي إلى معرفة تأثير التدريب الرياضي في تطوير العديد من المؤشرات البدنية والمهارية والفيولوجية" (Adel, 2014) كما يعد "التوازن عنصر حيوي للصحة والاداء البدني، على اعتبار بأنه مكون هام في أداء المهارات الحركية الأساسية كالوقوف والمشي، ومكون رئيس في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب الوقوف أو الحركة في مساحة محدودة، وهو ضروري لأنشطة الحياة اليومية مثل الصعود أو حمل الأوزان الثقيلة" (Kisner & Colby, 2020) إذ أن "قدرة التوازن بشكل عام تكون على نوعين هما التوازن الثابت الذي يقصد به القدرة التي تسمح بالاحتفاظ بثبات الجسم بدون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة، والاتزان الحركي الذي يقصد به القدرة التي تسمح بالتوازن أثناء أداء حركي مُعين" (Hisham & Hala, 2013) كما أنه "يعد التوازن العضلي على جانبي الجسم هو الأساس الفعلي لقوام جيد كما أنها تعدل شكل الجسم من الوضع الحالي الموجود عليه إلى الوضع المثالي الذي يجب أن يكون" (Aldewan et al., 2016) كذلك "لا بد من أن تراعي التمرينات قواعد التوازن سواء في الأداء أو في الثبات وأن تدعم تحسين التوازن بالاعتماد على زيادة تفعيل عمل المتحسسات العضلية المنتشرة، لكون الجهاز الدهليزي لا يتطور بالتدريب لكونه بمثابة قبان يخبر الدماغ عن أوضاع الجسم بدون أن يصدر أوامر، (Kadhim et al., 2024) وهذا ما يؤكد أن الجهاز الدهليزي دوره مُخبر وليس مُتحكماً كما هي الفكرة السائدة، (Lamyaa & ruaa, 2015) ومن الممكن تحسين فاعلية عمله الفسيولوجي العصبي وليس تطوير تراكيبه (Arthur T. Johnson, 2012) إذ أن "تدريب العضلات في كلا الاتجاهين يعزز القوة العامة، وإن تنمية التحكم الحركي يساعد على تحسين الدقة والاتزان لأداء التمارين والحركات الرياضية ذات الصلة المباشرة في الاداء الفني والانجاز" (Palmer et al., 2014) "وان الشد العضلي مستمر بالانقباض في بعض العضلات لحفظ التوازن أو حفظ القوم بدون ان نشعر بها إلا إذا ركزنا عليها أو زدنا من هذا الشد حسب ما يتطلبه التأكد من الشعور بالتوازن، ويساعد التكرار مع الأوضاع المختلفة باستعمال وسائل تحسين التوازن من زيادة تمكنا من الأسرع بأخذ وضع الاتزان إذا ما واجهنا ظروف غير مستقرة للقوام" (Bronner S & Ojofeitimi S, 2013) والعوامل الأخرى المؤثرة في التوازن: مستقبلات الحس العميقة في الرقبة، والمعلومات البصرية" (Arthur & John 2020) "ونحن سنكون كلياً غير قادرين على تنسيق حركات جسمنا من غير المتحسسات، التي تزودنا بالمعلومات حول عضلاتنا ومواقع حركاتنا ومفاصلنا، وإن المستقبلات لنهايات العصب في العضلات والأوتار العضلية والمفاصل والمعلومات الواردة منها تعطينا القاعدة والإحساس لجعل الحركات منسقة، وتتعاون مع الإحساس الدهليزي (إحساس التوجيه أو موازنة الجسم)" (Hassan Al- (Abd & Kadhim, n.d.) (Taie & Mushref, 2024) إذ أن "مستوى التحكم ينتقل من الحبل الشوكي إلى القشرة المخية الحركية، لذا فإن درجة تعقيد الحركة تزيد من مجرد تحكم في ردود افعال بسيطة إلى حركات معقدة، وتتسأ الاستجابة الحركية لأنماط الحركة الأكثر تعقيداً في القشرة المخية الحركية". (Hamed, 2014) "وفي الواقع يتجاوز جهد فعل الغشاء في الألياف العصبية الكبيرة حد الصفر ويصبح موجباً قليلاً ولكنه في بعض الألياف الصغيرة وفي الكثير من عصبونات الجهاز العصبي المركزي يصل الجهد الى حد الصفر فقط ولا يتجاوز إلى الجهد الموجب، يحدث كل هذا خلال جزيء من الألف من الثانية، وبعد أن أصبح الغشاء عالي النفوذية لايونات الصوديوم والتي تستمر لجزء من الألف من الثانية تبدأ قنوات الصوديوم بالانغلاق وتفتح قنوات البوتاسيوم الأكثر من حالتها الاعتيادية ومن ثم يعيد الانتشار السريع لايونات البوتاسيوم للخارج ويسمى ذلك إعادة استقطاب الغشاء (Depolarization stage)، إذ يتم ضخ ايونات الكالسيوم عائدة إلى شبكة الساركوبلازم لتبدأ حالة الاسترخاء". (Gyton A.C & Hall, 2020) أما كيميولوجياً لفهم آلية الانقباض العضلي

فأنه "عندما يكون أيون الكالسيوم و (ATP) متوافرين بالكميات الكافية، تتفاعل الشعيرات لتشكل أكتومايسين وتقتصر بالانزلاق على بعضها البعض، وإن مرور الإثارة الكهربائية بشكل فاعل على طول الساركوليميا وأسفلها، تقوم مضخة الكالسيوم بإطلاق أيون الكالسيوم من الشبكة الساركوبلازمية إلى الساركوبلازم، ومن ثم يعمل لاحقاً للتنشيط وإنكماش صف الشعيرات، إن هذه الإثارة تبدأ بوصول الحافز العصبي إلى غشاء العضلة بواسطة صحن النهاية المحركة (الوحدة الحركية)". (Guyton,2010) إذ "إن موقع (ATP_{ase}) النشط عبر الجسر يفصل المايوسين عن الأكتين، وتتفكك بذلك (ATP) إلى (ADP) وشاردة الفسفور، وأنهما يزودان الطاقة لتبدأ بوصول الحافز المايوسين إلى صورته النشيطة ك (cockedaTM) في الحالة السوية، والاحتياج للطاقة تحفزه لسلسلة قدرة الانقباض القادمة عبر الجسر، بينما المايوسين في الحالة المنشطة، يبقى الـ (ADP) وشاردة الفسفور ملحقاً إلى رؤوس المايوسين، الآن رؤوس المايوسين يمكن لها أن ترتبط بوحدة الأكتين الأخرى الأبعد على طول الشعيرة الرقيقة، ودورة الارتباط هذه تحتاج إلى أيعازات كهربائية مصدرها الدماغ لتفعل من عملية انفصال وتنشيط للمايوسين بصورة متكررة للشعيرات المنزقة في هذا الأسلوب ويستمر طالما الكالسيوم موجوداً (في تركيزه من الزيادة 10 μM) في الساركوبلازم، عند إرجاع الكالسيوم إلى مضخة الكالسيوم في الشبكة الساركوبلازمية فإن (ATPase) و (ATP) يعيدان منع التريومايوسين لتشكل الجسر العابر كما أنه "كان يعتقد بأن ألياف العضلة الهيكلية الإنسانية مُعَصَّبَة من قِبل فرع خلية عصبية واحدة فقط، لكن هذا الفرع قد يكون واحد من بين (10-1000) فرع مماثل، يمتلك المحور نفسه، لذا فإن لكل محور عصبي (axon) إرتباط من خلال تفرعاته الطرفية بعدد من ألياف العضلة وهذه الوحدة الوظيفية تدعى وحدة محرّكة (وحدة حركية)، وأن حجم الوحدات الحركية (من ألياف عضلية وخلايا عصبية) يتفاوت داخل العضلات، وكذلك عددها". (sarah et al., 2017) وبما أن عضليتي المستقيمة الفخذيتين، وهما أكبر عضلات الرجلين وأكثرها تحكماً وسيطرة على حركاتهما، وتتأثر هذه العضلات فسيولوجياً بالسيطرة العصبية العضلية في حركات التقدم والتقهقر فمن الممكن العمل على تنظيم هذه الأيعازات والسعي للحفاظ على قوة مستواها في التأثير على العضلات العاملة للرجلين من خلال حسن استثمار أدوات التوازن والتي لا بد من ان تتصف بعدم الاستقرار لتزيد من أمكانية المبرز في استثمار الشد العضلي أو التآزر مع بقية العضلات لحفظ القوام والسيطرة على اتزانه خلال أداء حركات التقدم والتقهقر، لتوجيهها نحو السيطرة على توقيتات التكرارات من جهة ولتنبيه المبرزين وتنشيط حمول الدماغ الذي يواجهونه في التكرارات.

2-1 مشكلة البحث

وبحكم عمل الباحثة الأكاديمية والتدريبي لاحظت قلة الاهتمام بالتنبيه العصبي للتأثير في تنشيط المبرزين من خلال تدريبات الاتزان المتحرك، لاسيما ممن يصبهم الاجهاد في نهاية الوحدات التدريبية التي يتلقونها في مدة الإعداد الخاص ليهدف بذلك البحث إلى إعداد تدريبات الاتزان المتحرك للرجلين للمبرزين المتقدمين، والتعرف على تأثير تدريبات الاتزان المتحرك للرجلين وتأثيرها في بعض المؤشرات الكهربائية لعضليتي المستقيمة الفخذية بحركتي التقدم والتقهقر للمبرزين المتقدمين.

3-1 اهداف البحث

1. إعداد تدريبات الاتزان المتحرك للرجلين للمبرزين المتقدمين فئة النخبة
2. والتعرف على تأثير تدريبات الاتزان المتحرك للرجلين وتأثيرها في بعض المؤشرات الكهربائية لعضليتي المستقيمة الفخذية بحركتي التقدم والتقهقر للمبرزين المتقدمين فئة النخبة

4-1 فرض البحث

- يوجد هناك تأثير إيجابي لتدريبات الاتزان المتحرك للرجلين في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي فريق نادي الاتصالات الرياضي فئة النخبة بسلاح الشيش والبالغ عددهم 9 لاعبين

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من (2023/12/2) لغاية (2024/2/2)

1-5-3 المجال المكاني : قاعة نادي الاتصالات والواقعة في مدينة بغداد ، منطقة بغداد الجديدة

1- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

أعتمد منهج البحث التجريبي كما أعتمد التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة ذات الضبط المحكم بالاختبارين القبلي والبعدي،

2-2 مجتمع وعينة البحث

وكانت حدود مجتمع البحث متمثلة بمبارزي سلاح الشيش النخبة فوق سن (20) عام في نادي الاتصالات الرياضي، البالغ عددهم الكلي (9) مبارزين، المستمرين بتدريباتهم للموسم الرياضي (2024/2023)، اختيرت عينة البحث منهم عمدياً للمجموعة التجريبية بأسلوب الحصر الشامل بنسبة (100%) من مجتمعهم الأصل.

2-3 قياس المؤشرات الكهربائية

ولقياس المؤشرات الكهربائية اعتمدت الباحثة جهاز (EMG) نوع (Myo trace 400) أمريكي الصنع بمرسل الـ (Bluetooth) باستعمال لاقطين منه لكل عضلة فخذية يمين ويسار يتم استحصال نتائج اشارة (EMG) وتحليلها ببرنامج (Myo Research XP 1.06.67) المخزن بحاسوب محمول، إذ أنه بعد المزامنة بين كآمرة تصوير رقمية نوع (SONY) لاتزيد بسرعة (75 صورة . ثانية)، لتتم في هذا القياس قراءة كل من القمة والمساحة لاشارة (EMG) لكل من العضلتين المستقيمة الفخذية بحركتي التقدم والتقهقر، على وفق الالتزام بشروط القياس الفسيولوجي لاستحصال اشارة (EMG) في نهاية القسم الرئيس من الحركين بالمبارزة بسلاح الشيش.

2-4 الوحدات التدريبية لتدريبات الأتزان

كما تضمنت تدريبات الأتزان المتحرك للرجلين العمل على تحقيق مبدأ الشمولية بتدريب العضلات إلى الاطراف السفلى، وتكون في بداية الوحدة التدريبية وتسبق تدريبات قوة الذراعين، وبنسبة تتراوح (20-24%) من الجزء الرئيس من زمن الوحدة التدريبية البالغ (120) دقيقة، تضمنت (3) تمرينات وبتكرارات تتراوح بين (15-20) تكرار، وبعدها مجموعات لهذه التمرينات (2-4)، وبطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة، وبمدد راحة بينية حسب نظام الطاقة اللاهوائي من كل وحدة تدريبية وبمعدل (2) وحدتين تدريبيتين في الأسبوع التدريبي الواحد، ولمدة (8) أسابيع متتالية وبشدة تدريبية تتراوح ما بين (85-95%) من زمن التوازن المتحرك باختلاف العمل الإنقباضي لعضلتي المستقيمة الفخذيتين (ملحق 1)، فضلاً عن استعمال ادوات التوازن المختلفة (ملحق 2) المتمثلة بنصف كرة توزان بالحبال وبدون حبال اليدين، ومساطر خشب بقياسات مختلفة غير مستقرة القاعدة، يقف عليها المبارز بعد أداء التقدم أو التقهقر مباشرة، والتي تم أستثمارها لهاتين العضلتين الرئيسيتين للحفاظ على الأتزان المتحرك لاسيما في حركتي التقدم والتقهقر، وبدأ التجريب في هذا البحث بتطبيق الاختبارات القبلية على مبارزي المجموعة التجريبية، وانتهت هذه التجربة بتطبيق الاختبارات البعدية، من ثم تمت معالجة النتائج بأستعمال نظام (SPSS) الإصدار (V28)، إذ تم حساب كل من القيم المطلوبة آلياً لكل من النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والإنحراف المعياري، ومعامل الإلتواء، واختبار تجانس التباين (Liven)، واختبار (T-test) للعينات المترابطة.

النتائج:

جدول (1)

يبين نتائج الأختبارات القبلية لمجموعة البحث التجريبية

الحركة	العضلة المستقيمة الفخذية	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(Levene)	(Sig)	دلالة الفرق
التقدم	اليمين	قمة إشارة (EMG)	440.56	22.423	0.053	0.092	غير دال
		مساحة إشارة (EMG)	0.579	0.034	0.003	0.060	غير دال
	اليسار	قمة إشارة (EMG)	430.78	24.407	0.048	0.088	غير دال
		مساحة إشارة (EMG)	0.581	0.036	0.064	0.088	غير دال
التقهقر	اليمين	قمة إشارة (EMG)	414	43.203	0.036	0.074	غير دال
		مساحة إشارة (EMG)	0.591	0.044	0.013	0.049	غير دال
	اليسار	قمة إشارة (EMG)	043	32.68	0.049	0.089	غير دال
		مساحة إشارة (EMG)	0.557	0.036	0.055	0.093	غير دال

غير دال: (Sig) < 0.05 عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية ن-1 = 8

جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية

الحركة	العضلة المستقيمة الفخذية	المقارنة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	انحراف الفروق	(t)	(Sig)	دلالة الفرق
التقدم	اليمين	قبلي	440.56	22.423	118.889	25.221	14.142	0.000	دال
		بعدي	559.44	26.154	0.123	0.036	10.3	0.000	دال
	اليسار	قبلي	430.78	24.407	93.667	18.062	15.557	0.000	دال
		بعدي	524.44	9.541	0.127	0.037	10.344	0.000	دال
التقهقر	اليمين	قبلي	414	43.203	135.444	44.727	9.085	0.000	دال
		بعدي	549.44	26.861	0.003	0.036	0.003	0.000	دال

دال	0.00 0	9.232	0.044	0.135	0.044	0.591	قبلي	مساحة إشارة (EMG)	
					0.004	0.457	بعدي		
دال	0.00 0	7.1	36.902	87.333	32.68	043	قبلي	قمة إشارة (EMG)	اليسار
					10.571	517.33	بعدي		
دال	0.00 0	8.724	0.036	0.104	0.036	0.557	قبلي	مساحة إشارة (EMG)	
					0.004	0.457	بعدي		

دال: (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن) - (1).

المناقشة: تعزو الباحثة ظهور التطور الفسيولوجي بالعمل العصبي العضلي للإشارة الكهربائية (EMG) لكل من قمة ومساحة لعضلتي المستقيمة الفخذية بحركتي التقدم والتقهقر لدى المبارزين المتقدمين ما بين الاختبارات القبلية والبعدية إلى التأثير الإيجابي لدور تدريبات الأتزان المتحرك للرجلين في تحسين السيطرة العصبية العضلية من خلال استثمار تقوية العضلات واستثمار النغمة العضلية للمساعدة على حفظ قاعدة الاتزان واستتارة اللويقات الدقيقة بفعل تسريع عمليات الاستقطاب الخاصة بهذه الانقباضات السريعة اللازمة لهذه القدرة الحركية وتفعيلها لأطول مدة زمنية ممكنة لدى المبارز، ويرجع سبب التباين ما بين قيم القمة والزمن ما بين العضلات العاملة عند تتبع المسار الحركي لاداء حركتي التقدم والتقهقر وعمليات انتقال الفعل العضلي ما بين الأطراف والجذع من أسفل إلى أعلى الجسم، إذ كانت مزامنة التصوير للتصوير الخاص برنامج (Myo Research XP 1.06.67) لمعالجة إشارة جهاز (EMG)، مع الناتج الحركي لنهاية حركتي التقدم والتقهقر أو الهدف نجاح القسم الرئيس من هاتين التحركات الذي يجمع ما بين أخراج مختلف القدرات وأخراج هذه التحركات، والتي أكدت حسن انتقال الموجات أو الإيعازات العصبية ما بين هذه العضلات حسب إنموذج الاداء الصحيح، وهذا ما ساعدت عليه تدريبات الأتزان المتحرك للرجلين من تحسينات في الآليات الفسيولوجية العصبية والبيوكيميائية لتسريع سيطرة الانقباضات والتحكم بثباتها عند الأتزان المتحرك، وزيادة قوتها لكل من العضلات العاملة في مرحلة الانقباض الثابت التي تسبق تدريباتهن التصادمية التي كان لها الدور في الإثارة الكهربائية على العضلات أو أعصابها بإستهلاك طاقة حيوية أقل من الطاقة المصروفة في الإنقباضات العضلية المتحركة وتحسين جهود الاستقطاب على غشاء اللويقات الدقيقة مما يسهل التداخل البروتيني للاكتوماسين للانقباض الثابت، وهذا ما يُفعل من دور زيادة السيطرة والاحكام على العضلات في نقاط الاتصال العصبي العضلي للوحدات الحركية، وما يُسهل من سرعة انتقال مادة الأستيل كولين لهذه الوحدات الحركية والتي بدورها تسيطر على كهربائية الخلايا العضلية لإحداث الإنقباض، ومن خلال استثمار عامل القوة الأستاتيكية لكل من هاتين العضلتين الفخذيتين والتي كلما زادت مدتهما كلما دعمت نتائج الاتزان عند التدريب ومن ثم زيادة قمة أشاره (EMG) بدون تعب عضلي حسب قلة مساحة أشاره (EMG)، وفي الوقت ذاته فإنها تتطلب رد فعل فسيولوجي داخلي للإيفاء بمتطلبات أعمال هذه التدريبات. إذ أنه "يؤدي التدريب إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تشمل أجهزة الجسم، ويتقدم مستوى الأداء الرياضي كلما كانت هذه التغييرات إيجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم ومن ثم للحمل البدني والاداء المهاري". (Ghazi et al., 2024) كما أنه "التمرينات يجب أن ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالحركات في المهارة، أن البرنامج التدريبي يجب أن يركز على العضلات العاملة في الأداء نفسه" إذ إن "التمارين الرياضية التي تركز على الانقباض المتحرك وتبادل العمل العضلي تعمل على تطوير الألياف العضلية السريعة الانقباض وتحسين التنسيق بين النظام العصبي والعضلات، هذا يساهم في زيادة القدرة مما يعمل تدريب تقوية عضلات الجسم بأوضاع مختلفة على زيادة التوازن من خلال التكرار لتلك الأوضاع ويتعادل العزم المتحركة". (Alsaed et al., 2023) كما أن التدرج في استخدام التمرينات وصعوبتها يعمل على تأقلم الجسم وزيادة عمليات تكيفه الفسيولوجي والبدني والمهاري" (Ahmed & Haider, 2021) كما أن "المنهج المبني على أسس

علمية صحيحة له تأثيرات إيجابية في زيادة الشد العضلي مما يجعل عمل العضلات بأفضل إنتاجية ممكنة بوساطة استثارة أكبر عدد من الألياف العضلية وأن الأستمرار في هذه الأحمال يجعل العضلة تزداد قوة (Haider, 2013) كذلك فإنه "بالنسبة لأداء انقباضات الأستاتيك والتي تتميز بحالة إنقباض ثابتة نسبياً يتواءم بها مقدار التوتر العضلي مع درجة المقاومة الخارجية التي تلاقيها العضلة أو مجموعة العضلات المشاركة". (Abdul Hussein et al., 2023) إذ إن "التدريب الحركي المكثف يساهم في تحسين التوازن والقدرة على الحركة". (Muhammad, 2019) "من الجدير بالذكر أن تنوع التمارين وتضمين مكونات مختلفة من اللياقة البدنية في برنامج التدريب يمكن أن يكون له تأثير إيجابي أكبر على النتائج. قد تشمل تلك التمارين القوة والمرونة والقدرة الهوائية والتحمل". (Aldewan et al., 2013)

الاستنتاجات:

- 1- أن تدريبات الاتزان المتحرك للرجلين تلائم مبارزي سلاح الشيش المتقدمين.
- 2- تؤثر تدريبات الاتزان المتحرك للرجلين إيجاباً في تطوير قمة ومساحة الإشارة الكهربائية (EMG) لعضلي المستقيمة الفخذية بحركة التقدم لدى المبارزين المتقدمين.
- 3- تؤثر تدريبات الاتزان المتحرك للرجلين إيجاباً في تطوير قمة ومساحة الإشارة الكهربائية (EMG) لعضلي المستقيمة الفخذية بحركة التقهقر لدى المبارزين المتقدمين.

التوصيات:

- 1- من الضروري إن يصاحب تدريبات الاتزان المتحرك للرجلين قياس بعض المؤشرات الكهربائية لعضلي المستقيمة الفخذية للمبارزين المتقدمين.
- 2- من الضروري عدم المبالغة في أطاله مدة الاتزان المتحرك لعضلي المستقيمة الفخذية بحركتي التقدم والتقهقر للمبارزين المتقدمين، والعمل على تطوير قوة العضلات والاربطة قبل هذه التدريبات.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي فريق نادي الاتصالات الرياضي فئة النخبة بسلاح الشيش والبالغ عددهم 9 لاعبين

تضارب المصالح

تعلم المؤلف أنه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Abd, M., & Kadhim, A. (n.d.). The effect of Instant Feedback on Performance at the Digital Level on Discus Effectiveness. In *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology* (Vol. 14, Issue 4). Retrieved December 13, 2023, from <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v14i4.11907>
- Abdul Hussein, A. Z., Aldewan, L. H., Al-Saeed, R. A. A., & Amin, H. A. A. (2023). Building and codifying a scale of cognitive achievement of badminton lecture for students of the faculties of Physical Education and sports Sciences. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.416>
- Adel, M. K. (2014). Using special exercises for the explosive power of the legs and arms according to energy systems in developing some physical and functional aspects of volleyball players, University of Basra. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 41(18), 3.
- Ahmed, F. M., & Haider, F. A.-S. (2021). The effect of functional strength training using relative weights on some special physical abilities and achievement of the 400-meter running event for men. *Physical Education Magazine*, 33(4), 5.
<https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/1207/1037>
- Aldewan, L. H., Abdul-Sahib, H. M., & al-Mayahi, S. J. K. (2013). Platform impact media super overlap (Alhiebermedia) to learn the effectiveness of the long jump for the Deaf Mute. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 36, 27–41. <https://www.iasj.net/iasj/article/94541>
- Aldewan, L. H., Jaber salam, & Yassin, S. (2016). The effect of the impact of the use of guided discovery method to teach some skills in epee fencing game . *Journal of Studies and Researches of Sport Education*., 49, 11–25. <https://www.iasj.net/iasj/article/126002>
- Alsaeed, R., Hassn, Y. , Alaboudi, W. , & Aldywan, L. (. (2023). Biomechanical analytical study of some obstacles affecting the development of football players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10(23), 342–346.
<https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i3e.2967>
- Arthur T. Johnson. (2012). *BIOMECHANICS AND EXERCISE PHYSIOLOGY* (p. 151). Chic ester, Brisbane , Toronto , Singapore.
- Bronner S, & Ojofeitimi S. (2013). *Rose D: Injuries in a modern dance company* (31st ed., pp. 365–373). Am J Sports Med.
- Ghazi, M. A., Abd, M., Kadhim, A., Hasan Aldewan, L., Jawad, S., & Almayah, K. (2024). Facial fingerprint analysis using artificial intelligence techniques and its ability to respond quickly

- during karate (kumite). *JOURNAL OF HUMAN SPORT & EXERCISE*.
<https://doi.org/10.14198/jhse.2024.192.20>
- Gyton A.C, & Hall, J. E. (2020). *Text book of medical physiology* (9th edition, p. 91). W.B. Saunders company , Philadelphia.
- Haider, J. A.–Z. (2013). *The effect of two electrical frequencies to stimulate some working muscles in maximum force and the kinematic variables of weight and performance in weightlifting for advanced lifters* [A doctoral thesis]. College of Physical Education and Sports Sciences.
- Hamed, A. A. K. (2014). *Sciences of the Study of Sports Movement* (p. 328). Al–Meligy Press.
- Hassan Al–Taie, M. M., & Mushref, A. J. (2024). The effect of the mental training method accompanied by standard feedback in learning the technical performance of the forward roll diving movement in artistic gymnastics for men. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1), 234–247. <https://doi.org/10.55998/jrsrse.v34i1.473>
- Hisham, M. A.–S., & Hala, I. A.–J. (2013). *Physical Education* (p. 35). Modern University Office.
- Kadhim, M. A. A., Mashi, A. A. A., Al–Diwan, L. H., & Ghazi, M. A. (2024). Understanding the Mechanism of Conducting Benchmark Test for the Infrastructure of Physical Education Curricula in the Age of Artificial Intelligence. *International Journal of Elementary Education*, 13(1), 8–12. <https://doi.org/10.11648/j.ijeedu.20241301.12>
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2020). *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques*. Philadelphia, PA: FA Davis.
- Lamyaa, H. M., & ruaa, M. A. (2015). The impact of a proposed curriculum lessons Educational motor using effective teaching In the development of creative thinking for the children of the preparatory stage. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 42, 32–48. <https://www.iasj.net/iasj/article/104025>
- Muhammad, S. (2019). The effect of exercise on the ability to balance and motor control. *Journal of Mathematical and Educational Sciences ,Lebanon*, 8.
- Palmer, T. B., Hawkey, M. J., Smith, D. B., & Thompson, B. J. (2014). The Influence of Professional Status on Maximal and Rapid Isometric Torque Characteristics in Elite Soccer Referees. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(5), 1310–1318. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000278>
- sarah, S. S., Makki, J. O., & Salam, J. A. (2017). Designing an auxiliary device to measure the level of performance of some offensive skills for young fencing players in the southern region.

Journal of Physical Education Studies and Research, 53, 359–373.

<https://www.iasj.net/iasj/article/147727>

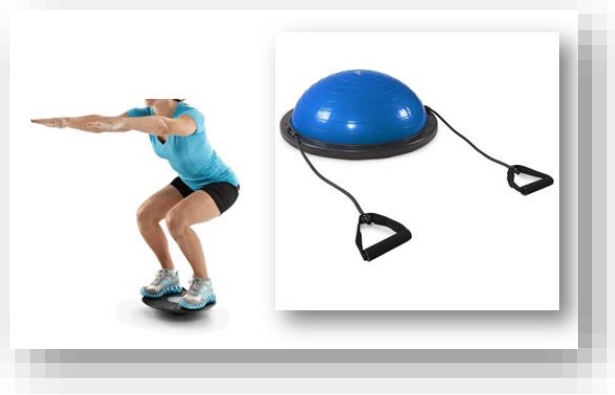
ملحق (1)

يوضح إنموذج لوحدة تدريبية لتمارين الاتزان بالانقباض المتحرك لعضلي المستقيمة للفخذين

المجموع	زمن الراحة الإنتقالية بين التمرينات	زمن الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	زمن الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن التمرين	الشدة	رقم التمرين
1679 ثانية	120 ثا	60 ثا	2	4 ثا	20	4 ثا	% 85	(1)
	130 ثا	70 ثا	3	5	17	5 ثا	% 90	(2)
	120 ثا	60 ثا	2	4 ثا	20	8 ثا	% 85	(3)
المجموع								
27.983 دقيقة			مجموع زمن التدريبات من القسم الرئيس للوحدة التدريبية البالغ (120) دقيقة					

ملحق (2)

يوضح صورة تمثل إنموذج لوسائل تمارين الاتزان بالانقباض المتحرك لعضلي المستقيمة للفخذين





An analytical study of the index of some biomechanical variables for the shooting skill of forearm handball players

Dhurgham AL-Salim¹  Riyadh Alsaeed²  Rasool Nazari³  Kamil Shenein⁴ 
Usama Sabeeh⁵ 

^{1,2,4,5} University of Basra - College of Education and Sports Sciences

³ Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Esfahan -Iran

Article information

Article history:

Received 5/2/2024

Accepted 5 / 3/2024

Available online 15/MAR/2024

Keywords:

Biomechanics, kinetic analysis, Test, Aiming skill, Forearm player, handball.



Abstract

The study aims to design a test to measure the performing accuracy of the aiming skill for forearm handball players. 2 - Identify an indicator of the values of some biomechanical variables for the aiming skill of the forearm players with a handball. The descriptive method was used by using the survey method to solve the research problem. The research sample included some specialized school players of handball for the sport season 2023-2024 and the number was (6) players. The researchers contacted a design to measure the accuracy of aiming pass for corner player to adopt it as a test to evaluate the performance of the players, in order to get precise results in the biomechanical analysis, because we adopt the successful attempt to come with biomechanical varieties. The main experiment of the research has been conducted in 25/12/2023 on research sample. A video camera was used during the experiment and a special program for sport skills analyzing was used (kinovea) 18th issuance to elicit some of the biomechanical varieties. After treating the data using a computer according to statistical program SPSS 21 Ver. A set of outcomes have been reached:

1. Speed has the essential and major role for the biomechanical variables which were studied in the research, and therefore we note that the results are not at the required level because the player moves somewhat a short distance somewhat without performing another skill such as plumping during running and thus needs a great distance to long his speed. 2. The slow transition during the supporting and pushing process leads in a slower transition during the joints of the body and then the tool and thus the speed ball was not good



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



دراسة تحليلية لمؤشر بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة التصويب للاعب الساعد بكرة اليد

ضرغام السالم¹ رياض السعيد² رسول نزاري³ كامل شنين⁴ أسامه صبيح⁵
5,4,2,1 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة
3 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة اصفهان

المخلص

تهدف الدراسة إلى تصميم اختبار لقياس دقة الأداء لمهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد بالساعد. 2- التعرف على مؤشر لقيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة التصويب لدى لاعبي الساعد بكرة اليد. وتم استخدام المنهج الوصفي باستخدام المنهج المسحي لحل مشكلة البحث. شملت عينة البحث بعض لاعبي المدارس التخصصية بكرة اليد للموسم الرياضي 2023-2024 وبلغ عددهم (6) لاعبين. توصل الباحثون إلى تصميم لقياس دقة التميررة التصويبية للاعب الركنية لاعتماده كاختبار لتقييم أداء اللاعبين، وذلك للحصول على نتائج دقيقة في التحليل البيوميكانيكية، لأننا نعتد المحاولة الناجحة التي جاءت بتحليل بيوميكانيكي أصناف. أجريت التجربة الرئيسية للبحث بتاريخ 2023/12/25 على عينة البحث. تم استخدام كاميرا فيديو أثناء التجربة وتم استخدام برنامج خاص لتحليل المهارات الرياضية (كينوفيا) الإصدار الثامن عشر لاستخراج بعض المتغيرات البيوميكانيكية. وبعد معالجة البيانات باستخدام الحاسب الآلي وفق البرنامج الإحصائي SPSS 21 Ver. وتم التوصل إلى مجموعة من النتائج:

1. للسرعة الدور الأساسي والرئيسي للمتغيرات البيوميكانيكية التي تمت دراستها في البحث ولذلك نلاحظ أن النتائج ليست في المستوى المطلوب لأن اللاعب يتحرك إلى حد ما مسافة قصيرة نوعا ما دون أداء مهارة أخرى مثل الطبطة أثناء الجري وبالتالي يحتاج إلى مسافة كبيرة لتطويل سرعته. و يؤدي ببطء الانتقال أثناء عملية المساندة والدفع إلى انتقال أبطأ أثناء مفاصل الجسم ومن ثم الأداة وبالتالي لم تكن سرعة الكرة جيدة.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2023 / 2 / 5

القبول: 2023 / 3 / 5

التوفر على الانترنت: 15 اذار، 2024

الكلمات المفتاحية:

الميكانيكا الحيوية، التحليل الحركي، الاختبار، مهارة التصويب، لاعب الساعد، كرة اليد

1-1 المقدمة البحث وأهمية البحث .

يشهد مجال الرياضة تطورات حاسمة في كافة الألعاب الرياضية، الفردية والجماعية، وهذا التحسن ليس محض صدفة بل يعود إلى اهتمام الناس بهذا المجال وجهودهم لاكتشاف التكنهات المتقدمة وتطبيقها على الرياضة. من الأفضل لعب الاستنزاف باستخدام الاستراتيجيات والاستراتيجيات المنطقية المناسبة لتحقيق أعلى مستوى من التنفيذ والتنفيذ.

كرة اليد، وهي رياضة جماعية تحظى بشعبية كبيرة في جميع أنحاء العالم، تتطلب من اللاعبين أن يتمتعوا بمستوى جيد من المهارات الأساسية، مع التركيز بشكل خاص على مهارات التصويب. يعتبر التصويب مهارة أساسية في كرة اليد، حيث يتم تحديد نتيجة التحويل من خلال عدد الأهداف المسجلة، مما يجعلها ممتعة للمشاهدين وزيادة اليقين للاعبين. (Jasim, 2021) تعد الدقة المطلوبة في خبرة تسجيل الأهداف في كرة اليد أمرًا مهمًا نظرًا لاستخدامها على نطاق واسع بين اللاعبين. يؤكد القرب المباشر للاعب المهاجم من المرمى على مركزية التنفيذ الدقيق، حيث أن التقدير الشديد لهذه التدابير والأنشطة التي تركز على النتائج يكمن في نتيجة النقطة (علي تركي، 2002) (Haider & Saad, 2021).

في كرة اليد، أحد العناصر الأساسية للنصر هو تقليص المسافة بين نقطة تسجيل اللاعب والمرمى. كلما اقترب الانفصال، كلما زادت فرص تحقيق النتيجة المحددة. (ضرغام عبد السالم، 2018) وينص على أنه "يجب على اللاعبين التصويب بسرعة وعدم تمديد الوقت". بهذه الطريقة، لا يأخذ حارس المرمى الوقت الكافي لفهم تطور المهاجم وتمييز المنطقة التي سيستهدفها. ويتطلب ذلك التنفيذ السريع الذي يعتمد على الوقت المستغرق لتنفيذ الخبرة. كلما كانت السرعة أسرع، أصبح التحكم أكثر روعة (Dhiya et al., 2024).

يؤكد هارمان على أن الميكانيكا الحيوية تأخذ في الاعتبار تفاعل العوامل المختلفة داخل الإطار العضلي الهيكلي البشري وتطور فهم المقاومة والتعرف على تأثيرات القوة من خلال المتغيرات المساعدة (مورفولوجيا) الجسم. إطارات الرافعة والمقاطع العرضية ومفاصل الجسم والسرعات الزاوية المشتركة (هارمان، 1994) (Mustafa & Yaereb, 2021).

في التوسعة، تعتمد النتيجة الركنية على تنفيذ اللاعبين، وبالتالي فإن نقطة الهدف تكاد تكون مغلقة من قبل حارس المرمى. يتطلب هذا من اللاعب أن يدفع إلى الزاوية لفتح زاوية الهدف والإشارة نحو الزاوية البعيدة. ولذلك فهو يحتاج إلى ضغط كبير يطغى على الأرض، مما يجعل لدى اللاعب استجابة أرضية، تتسع بما يتوافق مع الضغط الذي يشير به اللاعب نحو الأرض أثناء التسلق، حيث أن الوزن على الأرض يصل به إلى النقطة. حيث يصل إلى أرض الواقع من خلال قبول قوانين نيوتن الثلاثة الأولى إلى أقصى حد (حسين مردان وإياد عبد الرحمن، 2011). تعتبر السرعة من أهم المسائل الحتمية في معظم تمارين الارتداء، خاصة في تلك التي يستخدمها المنافس كجهاز، حيث يسيء استخدام تحويل سرعة الجهاز بالاقتراب من العدو، وبالتالي زيادة سرعة الأداة أثناء الحركة. . مراحل البدء والطيران . يمكن أن تكون كرة اليد رياضة تتطلب سرعة عالية في التنفيذ، وحتى السرعة تزيد عند الجري غير الدقيق (Hamza & Yaereb, 2021).

يتم استبدالها بالأداة، الكرة. كلما زادت السرعة، زاد الضغط وبالتالي زادت سرعة الكرة. بهذه الطريقة، من الضروري الاستفسار والاستعانة بعدد قليل من لاعبي المدارس المتخصصين لإجراء المسوحات والاختبارات التي تركز على القدرات من أجل تزويد المدربين بفهم واضح للمنظورات الميكانيكية للأداء. يمكن لهؤلاء المدربين توضيح تنفيذ اللاعبين بمزيد من التفاصيل وتمييز العقبات التي يواجهها اللاعبون. لذلك، في هذه المنظمة، من الضروري تحقيق أفضل تنفيذ للتنفيذ الرائد فيما يتعلق بهذه القدرة،

وبالتالي تحسين مستوى خبرة لاعبينا في هذا المركز. وقد قام الباحثون بدراسة تفسيرية لحالة بعض المتغيرات البيوميكانيكية لتجربة التصويب بالساعد لدى لاعبي كرة اليد.

1-2 أهداف البحث

1. التعرف على قيم الانعكاس اختباراً دقيقاً يقيس التصويب لدى لاعبيالساعد بكرة اليد.
2. التعرف على مؤشر لقيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية لخبرة التصويب للاعبي الساعد بكرة اليد
3. منهجية البحث وأجراءاته الميدانية:

3.1 منهج البحث

وبما أن تحديد الطريقة المناسبة للتحقيق في أي مشكلة يعتمد على طبيعة المشكلة نفسها، فقد اختار الباحثون المنهجية التعبيرية كجزء من استراتيجية الصورة الكبيرة كوسيلة للوصول إلى تحقيق الواجهات والمطلوبة.

3.2 مجتمع وعينة البحث

شمل الاختبار المسحي بعض لاعبي كرة اليد من نادي بلدي البصرة للموسم الرياضي 2023-2024 وكان العدد (5) لاعبين لكل منهم لانهم ذوو مستوى جيد. معدل مجتمعهم الأول هو (31.25%) ولضمان تجانس الاختبار على العوامل التي يمكن أن تؤثر على سير التجربة. أجرى الباحثون عملية إحصائية باستخدام الالتواء وأظهروا تقدير الالتواء بأكمله بين ($3 \pm$)، مما يدل على تجانس الأشخاص ضمن اختبار المسح في العوامل الجسمية، (عدد الشعوذة القاسية \pm الانحراف المعياري) (الطول \pm 1.75 (0.25 م) ، (العمر 17.022 ± 0.840 طولاً) (الكتلة 68.325 ± 2.155 كجم)

3.3 يتضمن ذلك الأجهزة والأدوات المستخدمة:

• مصادر ومراجع.

• كاميرا فيديو سوني HDR-XR520 التردد (100 صورة/ ثانية) عدد.(1)

• جهاز كمبيوتر إلكتروني. P4

• ملعب كرة اليد وكرة القدم القانوني.

• حامل ثلاثي الأرجل(1)

• شريط قياس معدني.

• الميزان الطبي.

3-4 إجراءات البحث الميدانية

1-4-3 اختبار دقة التصويب

استخدم الباحثون اختبار التصويب بالقفز للحصول على نتائج دقيقة (Neamah, DA, Menahi, KS & Mustafa, U. S, 2020)

3.5 المتغيرات الميكانيكية

1. مؤشر قوة رد الفعل = أقصى ارتفاع يصل إليه مركز ثقل كتلة الجسم مقسوماً على زمن الدفع (بنان راجي كريم، 2017).
2. الطاقة الحركية = نصف كتلة الجسم × مربع سرعته. (M.C.Siff, 2019)
3. الشغل = إجمالي القوة مضروباً في الإزاحة التي تسببها القوة (Raymond A. Serway , John W. Jewett, Jr) (2013)
4. القدرة = الشغل المنجز مضروباً في وحدة الزمن. (Eugene Hecht , 2018)
5. الدفع = مجموع ضرب مقدار القوة في وقتها (Mohammad Jassim and Haydar Fayyad, 2010).
6. سرعة الكرة : يتم قياسها من خلال حساب المسافة بين مركز الكرة في نقطة معينة ونقطة أخرى بعد (5) صور مقسومة على زمن تحرك مركز الكرة بين نقطتين. ويقاس بالمتري/الثانية (Dhurgham Abdel Salem Neamah, 2015).

3.6 التجربة الرئيسة:

أجريت الاختبارات بتاريخ 2023/12/25 في القاعة المغلقة لنادي نفط الجنوب في محافظة البصرة، حيث تتم مهارة التصويب من المكان المحدد له وهي مكان اللاعب المساعد في كرة اليد

3.7 التصوير الفيديوي

استخدم الباحثون كاميرا فيديو كورية الصنع ذات تكرار (100) إطار في الثانية، تم وضع الكاميرا على بعد 4.20 متر من اللاعب على ارتفاع (1.30 متر) مقاسة من الأرض إلى بؤرة اللاعب ، والتي من خلالها يتم التعرف على الميكانيكية للاعب بالكامل.

3.8 التحليل بالحاسوب

التحليل الحاسوبي (حركية الأداء): بعد نقل مقاطع الفيديو من الكاميرا إلى الحاسوب وتخزينها، تم إجراء التحليل بواسطة برنامج (Kinovea)، وتم تثبيت الإصدار الثامن عشر على الحاسوب. هذا البرنامج مخصص لتحليل الحركات الرياضية. لذلك بعد تصوير التجربة، قام الباحثون بنقلها من الكاميرا إلى الكمبيوتر. وتم اختيار أفضل المحاولات واستخرج الباحث المتغيرات البايوميكانيكية للأداء من خلال برنامج التحليل.

3.9 الوسائل الإحصائية

تم تحليل البيانات إحصائياً بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) الإصدار (21) لاستخراج 1. المتوسط الحسابي 2. الانحراف المعياري

4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

وقد تضمن هذا الباب عرضاً لنتائج الدراسة مشاراً إليها بنتائج الاختبارات التي استند إليها الباحث في دراسته. وقد تم عرضها على شكل جداول يمكننا من خلالها تفسير القيم العددية الإحصائية لبيان مدى صحة هذه النتائج من عدمها ومدى تحقيقها لفرضيات الدراسة وأهدافها ، وبعد معالجة البيانات إحصائياً ظهرت النتائج وهي موضحة في الجدول (3)

ويوضح الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدى عينة البحث

No.	Biomechanical variables	measuring unit	Arithmetic mean	standard deviation
1	Reaction strength indicator	m/s	11.751	1.9600
2	Kinetic energy	Joule	301.6315	34.0203
3	Work	Joule	2018.3032	112.73293
4	Power	Watt	1793.2129	44.78819
5	Impulse	Newton*s.	1010.5930	207.88302
6	Ball speed	m/s	21.3467	2.23

كما هو موضح في الجدول أعلاه، فإن مؤشر قوة رد الفعل لهذه العينة لم يصل إلى المستوى المحدد لأن هذه الخبرة تتطلب قيماً موسعاً للتغلب على دققة عدم النشاط. يحدث هذا التغيير، إذا جاز التعبير، عندما تكون الجودة في غير محلها. وهذا ما أشار إليه قانون نيوتن للحركة (ينص قانون نيوتن الثاني للحركة على أن كمية حركة الجسم لا يمكن أن تتغير إلا إذا عملت القوة عليه). $(ma = F)$ ((Kip S. Thorne and Roger D. Blandford , 2017)). ويعزو الباحثون ذلك إلى أن القدرة على الإشارة من نقطة واحدة تتطلب الكثير من القوة في الجزء السفلي من الجسم. وهذا يعطي العضلات القوة المناسبة ويزيد من سرعتها ويقصر وقت تنفيذها. (Al-Saeed, 2018) ويشير ذلك إلى التحسن في الجودة الذي يتميز بالسرعة، مما يساهم في تحسين سرعة المحرك، حيث أن السرعة تلعب دوراً أساسياً في تنفيذ المهارات. وهذا يعتمد بشكل خاص على نوعية العضلات. وبعبارة أخرى، "إن جودة العضلات هي أحد المكونات النشاط للأداء الرياضي وسبب تحسينه. « (عصام عبد الخالق، 2014). بالإضافة إلى ذلك، فإن تحسين نوعية العضلات يؤدي في نفس الوقت إلى تطوير صفة حيوية. ويعتقد الباحثون أن الطاقة الحركية التي يمتلكها اللاعب منخفضة، وذلك لأن كمية الطاقة الحركية تعتمد على كتلة الجسم بالإضافة إلى سرعته. (Al-Saeed et al., 2016; Al-Saeed & Pain, 2017) لذلك نلاحظ أن اللعب يتحرك مسافة قليلة بين 2 - 3 خطوات، فيكون مجموع السرعات منخفضة ونموذجياً لما أثبتته وسام أديب فيصل (2019). أي أنه يقول "إن السرعة تظهر بانتظام فيما يتعلق بالجودة العضلية أو مرتبطة بسرعة الحركة وقد يكون التغيير في السرعة علامة على ردود فعل عضلية ناتجة عن التبادل السريع لحالات الانسحاب والارتخاء للعضلات".

ويرى الباحثون أن للعمل الميكانيكي دور كبير في هذه المهارة. يعتمد ذلك على مقدار القوة التي ينتجها جسم الإنسان، والمتمثلة في قوة عضلات قدم المرساة، وكذلك إزاحة الجسم، وهي مؤشر على زخم الأرض أثناء مرحلة التصحيح، وهذا ما أشار إليه قانون رد الفعل لنيوتن (في حالة تفاعل جسمين تكون القوة المؤثرة من الجسم 1 على الجسم 2 متساوية في الحجم ومعاكسة في اتجاه القوة) (Raymond A. Serway, John W. Jewett, Jr, 2014). هناك علاقة بين نقطة الطيران وزاوية النهوض، فمهما اتسعت نقطة الارتفاع، اتسعت نقطة الطيران، والعكس صحيح. عموماً، ما أوضحه (مهند فيصل سلمان, 2010) "انخفاض نقطة الطيران يعود إلى نقطة الحركة. من الارتفاع. بمعنى آخر، نظرًا لأن نقطة التسلق منخفضة للغاية، فإن نقطة الطيران منخفضة للغاية.

علاوة على ذلك، يرى الباحثون أن زاوية الطيران لها أهمية استثنائية باعتبارها عنصرًا أساسيًا وحاسمًا يحدد المستوى أو نقطة التي يحققها اللاعب عند التصويب، تعتمد نقطة الطيران على زاوية الصعود. وبعبارة أخرى، بما أن نقطة الصعود منخفضة، فإن نقطة الطيران منخفضة أيضًا. وهذا ما أثبتته مهند فيصل سلمان: «انخفاض نقطة التلاشي يرجع إلى نقطة الارتفاع. هناك علاقة بين نقطة التلاشي ونقطة الصعود ومهما كانت نقطة تمدد نقطة التلاشي تتسع نقطة التلاشي والعادة السيئة بالعكس). ويرى الباحثون أن القدرة تعتمد على مقدار العمل الميكانيكي خلال فترة زمنية قصيرة، فكلما قلت الفترة الزمنية زادت كمية القدرة الجيدة. علاوة على ذلك فإن القوة والمسافة التي يتحركها الجسم لها دور كبير، حيث نلاحظ أن المسافة التي يقطعها اللاعب تكون صغيرة لأداء الخطوات التقريبية، وكذلك أن الحركة تكون من السكون لذلك تحتاج إلى قوة للتغلب على مقدار عزم الدوران. لقصورها الذاتي لذلك نلاحظ أن السرعة بطيئة وبالتالي مقدار القوة أيضا صغير وهذا ما يؤكد قانون القوة (Raymond p=w/t (Raymond A. Serway, John W. Jewett, Jr, 2004).

يرى الباحثون أن الدفع له دور أساسي وهام في عملية التسديد وخاصة للاعب الركنية حيث أن منتج القوة العضلية لعضلات الرجلين يعتمد بشكل أساسي على التدريبات بالانتقال بأوزان مختلفة واستخدام الكرات الطبية وبأداء يعتمد على القوة والسرعة خلال فترة زمنية قليلة وكل ذلك أدى إلى تطور القوة المتميزة بالسرعة التي تحتاج فيها إلى عمل حركي في التصويب وبالتالي أثر إيجابا على الأداء وهذا ما يؤكد (محمد توفيق الوليلي, 2001) أن اللاعب الذي يقفز إلى أعلى ما هو ممكن للهدف هو أن يكون هو الفائز حيث يستطيع أن يسجل بشكل أفضل، حيث علاقة الدفع هي علاقة طردية مع القوة وعكسها مع الوقت، فكلما زاد الوقت كلما قل القوة الدافعة، وهذا يدل على أن السرعة منخفضة وكلما قل الزمن كلما كانت السرعة أفضل وأقوى، وهذا ما أشار إليه قانون الدفع = القوة × الوقت (حسين مردان عمر وإياد عبد الرحمن, 2018) . ويرى الباحثون أنها السلسلة الحركية التي تتم من خلال زخم مرحلة تقدم قدم الساق، بدءاً بمد مفاصل الجسم بالكامل، خاصة لساق الساق، وانتهاءً بمشط القدم نفسه. ومن ثم الكتفين والذراعين، حيث تساهم هذه المتغيرات في إيجاد زاوية طيران مناسبة للأداء. (Yaseen, 2022).

ويرى الباحثون أن سرعة الكرة تأتي نتيجة انتقال الحركة من الأطراف السفلية إلى الأطراف العلوية عبر الجذع وهو الجزء الأكبر من الجسم ثم الذراع وبالتالي الأداة وهي الأداة كرة. وكلما كان الإعداد أفضل خلال هذه الفترة، زادت سرعة الكرة، ويشير الباحثون إلى أهمية التوتر في الأداء المهاري السريع والقوي ومع حركة الجذع السريعة، عكس القوس الضيق يؤدي إلى تقليل زاوية الرمي. الورك عن طريق سحب الذراع من الخلف إلى الأمام وبسرعة ونتيجة الحركة المستمرة ومتابعة الكرة لحظة التصويب يؤدي إلى ميل الجذع إلى الأمام بمساعدة عضلات حزام الكتف و القوس الضيق. ويشير ضرغام الجدعان (2012) إلى أن متطلبات

الأداء هي مهارة التصويب من الركنية في لعبة كرة اليد. عندما يقوم اللاعب بالتصويب نحو الذراع الواقف فإنه يشترط أن يتم التصويب من أقصى نقطة خاصة إذا كان التصويب في أقصى زاوية للمرمى وعلى طول العمود. ويشترط أن يكون المكان مرتفعا مما يتيح الوقت الكافي لتحقيق أفضل قدر من الدقة نظرا لصعوبة التصويب. (ضرغام عبد السالم نعمة، 2012). ويشير (ضرغام عبد السالم وكامل شنين، 2017) إلى أن سحب الكرة باليد بأقصر الطرق إلى مستوى كتف الذراع المثنية. ثم يقوم اللاعب بإرجاع ذراع الهدف والكتف إلى الظهر مما ينتج قوة كبيرة مع التركيز على حركة الرسغ ومفصل الأصابع في توجيه الكرة، كما يرى الباحثون أن هناك علاقة طردية بين نقطة البداية وزاوية البداية و كلما كانت نقطة انطلاق الكرة عالية كلما انخفضت زاوية طيران الكرة وذلك حسب متطلبات الأداء وجودة الحركة .

5-الاستنتاجات و التوصيات

1. للمتغيرات البيوميكانيكية تأثير مهم على نتيجة سرعة الكرة ودقتها لدى لاعبي كرة اليد الركنية لما لها من دور فعال.
 2. الحصول على زاوية مثالية لارتفاع اللاعب نتيجة للخصم مما أدى إلى تقليل كمية الطاقة المفقودة أثناء التصويب.
 3. للسرعة الدور الأساسي والهام على المتغيرات البيوميكانيكية التي تمت دراستها في البحث، ولذلك نلاحظ أن النتائج ليست في المستوى المطلوب لأن اللاعب يتحرك مسافة صغيرة نوعاً ما دون أداء مهارة أخرى مثل جعل حركته بطيئة بالجري وبالتالي يحتاج إلى مسافة كبيرة لزيادة سرعته.
 - 4 -بطئ الانتقال خلال عمليات المساندة والدفع أدى إلى تباطؤ الانتقال خلال مفاصل الجسم ومن ثم الأداة، وبالتالي لم تكن سرعة الكرة جيدة.
- 5-2 يوصي الباحثون اعداد دراسات أخرى لاعطاء نتائج افضل و احاطة الموضوع من كل جوانبه العلمية.

References

1. Ali Turki Musleh and Ahmad Yousef Al-Shamkhi. (2002). Designing a Test for Corrective Correction, Al-Qadisiyah Journal of Physical Education Sciences, M1, P5, Al-Qadisiyah University, p. 12.
2. Hussein, G. L., Hasan, A. J., & Al-Jadaan, D. A. N. (2022). The effect of the SWOM strategy on learning some artistic gymnastics skills for students. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 3(04), 108-123.
3. Harman,E. (1994). Biomechanical Factors in Human strength, National strength and Conditioning Association journal,February,1994, p 46.
4. Hussein Mardan Omar and Iyad Abd Rahman. (2011). Biomechanics in Sports Movements. First Edition, Al-Najaf Al-Ashraf Press, p. 87
5. Wadih Yassin Muhammad and Hassan Muhammad Abd. (1999). Statistical Applications and Computer Uses in Physical Education Research, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, Mosul , p. 161.
6. Hasan, A. J., Hussein, G. L., & Al-Jadaan, D. A. N. (2022). THE EFFECT OF KARPLUS STRATEGY ON LEARNING SOME BASIC SKILLS IN ARTISTIC GYMNASTICS FOR STUDENTS. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 3(04), 64-80.
7. Banan Raji Karim. (2017). The Laws of Physics. Edition 1, p. 36
8. M.C. SIFF(2019) , Biomechanical Foundations of Strength and Power Training , Part 1: Muscle Action in Sport and Exercise , VOLUME IX , ch6 , p 108
9. Raymond A. Serway , John W. Jewett, Jr (2013). Principles of Physics, 5th edition , ch6 , p156
10. Eugene Hecht (2018). Schaum's Outlines , 12th edition , ch6 , p173
11. Muhammad Jasim Al-Khaldi and Haider Fayyad Al-Amri. (2010). The Basics of Biomechanics. First Edition, University of Kufa, p. 77
12. Dhurgham Abdul-Salem Naamah. (2015). The Effect of Increasing Approximate Running on Some Biomechanical Variables to the Accuracy of the Performance of the Aiming Skill by Jumping in Front of the Handball, Journal of Physical Education Studies and Research, University of Basra, Volume 45, pp. 11-35.
13. Muhammad Abd Al-Al-Anaimi and Hussein Mardan Albiati. (2006). Advanced Statistics in Educational Sciences and Physical Education with spss applications. I 1, Al-Warraq Institution for Publishing and Distribution, Jordan, p. 101
14. Saleh Hamad Al-Assaf. (1995). Introduction to Research in Behavioral Sciences: Riyadh, Obeikan Library, p. 11.

15. KIP S. THORNE and ROGER D. BLANDFORD (2017) : Modern Classical Physics Optics, Fluids, Plasmas, Elasticity, Relativity, and Statistical Physics , Newtonian Physics , ch1 , p 14
16. Essam Abdel-Khalek. (1999). Mathematical Training Theories of Applications, 9th edition, Dar Al-Maarif, Alexandria, p. 88
17. Fadel Kamel. (1992). "The Impact of Muscle Strength Development on Military Engineering Combatants," Master Thesis, University of Baghdad, College. Physical Education, p. 40
18. Wissam Adyab Faesil (2019): Effect of the Method of Training Stations in the Development of Speed-specific Power and Some of the Basic skills of Young Handball , Journal of University of Babylon for Humanities, Vol.(27), No.(1, (
19. Raymond A. Serway , John W. Jewett, Jr (2014). Physics for Scientists and Engineers with Modern Physics, 9th edition , Ch5 , p118
20. Muhannad Faisal Salman. (2009). A comparison of the values of some biomechanical variables and kinetic aspects in the performance of peaceful correction in two ways among the national team players for basketball applicants. PhD thesis, unpublished, University of Basra, College of Physical Education, , p. 103.
21. Raymond A. Serway , John W. Jewett, Jr (2004) , Physics for Scientists and Engineers, 6th edition , Ch7 , p203.
22. Muhammad Tawfiq Al-Wailili. (2001). Handball - Education - Training - Technic. Kuwait, Al-Salam Printing Press, 2001, p. 201
23. Hussein Mardan Omar and Iyad Abdul Rahman. (2018). Biomechanics in Sports Movements, 2nd edition, Al-Najaf Al-Ashraf Press, p. 141.
24. Dhurgham Abdul-Salem Neama. (2012). An analytical study of some biomechanical variables of the skill of aiming by jumping high in light of different evaluative observations of handball accuracy. PhD thesis, unpublished, Faculty of Physical Education, Basra University, p. 109.
25. Dhurgham Abd Al-Salem Neamah, Kamel Shaneen Menahi. (2017). Evaluation of some kinematic variables through the outputs of the technical performance of the correction skill from the stability of the handball. Journal of Studies and Research in Physical Education, 51 (1818-1503), 285-297.
26. Neamah, D. A. (2014). Relation of time with some biochemical variables of the advancement of the aiming skill by jumping forward in hand. *Maysan Journal of Physical Education Sciences*, 9(9), 144-158.

27. Kassem, D. A. S. N. W. (1818). Jawad.(2015). The relationship of the inertia torque of the kicked parts of the finer performance of the scoring skill of football for the halls. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 43, 401-412.
28. Hussein, G. L., Hasan, A. J., Fadel, M. H., & Al-Jadaan, D. A. N. (2022). THE EFFECT OF BABY'S STRATEGY ON LEARNING SOME SKILLS IN THE ARTISTIC GYMNASTICS OF THE CUBS. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 3(4), 145-159.
29. Shatnawi, M. M., Al-Jadaan, D. A. N., Ahmad, M. A., & Al-Saeedin, M. S. (2021). ANALYTICAL STUDY OF SOME BIOMECHANICAL VARIABLES FOR THE ACCURACY OF THE PERFORMANCE OF THE CORRECTION SKILL BY JUMPING FORWARD WITH A HAND BALL. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32(3).
30. Al-Jadaan, D. A. N., Zaalan, M. S., & Ali, I. A. (2020). Analytical Study to Indicate the Comparison in Biomechanical Variables of Handball Scoring. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(02), 160-171.
31. Neamah, D. A. S. (1818). Comparative study of varying distances of approximate running on some biomechanical variables to accurately perform the aiming skill by jumping forward in hand. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 44, 46-70.
32. Al-Jadaan, A. N. (2021). AN ANALYTICAL STUDY OF THE LEVELS OF PSYCHOLOGICAL COMPATIBILITY IN PREMIER-CLASS HANDBALL PLAYERS. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32(3).
33. Hasan, A. J., Hussein, G. L., Abdullah, M. H., & Al-Jadaan, D. A. N. (2022). THE IMPACT OF THE COGNITIVE APPRENTICESHIP STRATEGY IN LEARNING SOME TECHNICAL GEMS'SKILLS FOR STUDENTS. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 3(4), 145-159.
34. Neamah, D. A., & Mustafa, U. S. (2018). TEST PROROSAL TO EVALUATE SPECIFIC ENDURANCE AND THE AMOUNT MOTION FOR HANDBALL PLAYERS. *ACADEMIA E STUDII ECONOMICE DIN BUCURESTI Departmentul de Educatie Fizica si Sport*, 22, 56-66.
35. Dhurgham, A. Neamah Al-Jadaan, Imad Adel Ali (2020). Design and rationing of a test to measure the accuracy of the cornering skill by jumping from a corner and some biomechanical variables after performing the physical effort in. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(9), 4541-4548.
36. Aljadaan, D. A. S. N. (2018). The amount of movement quantity decrease and its effect on the output accuracy and strength to the skill of remote aiming by jumping for handball. *Bucharest, Marathon Journal*, 10(2), 67.
37. Yaseen, S., & Alsaeed, R. (2022). The Linear Momentum of The Steps of Approaching and Relationship With The Accuracy and Speed of The Ball To The Skill Of Smash High Spike in Volleyball. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions-RJAI*, 3(5).

38. Abbas, R. N. ., Abdul Razzaq, M. ., & Alsaeed, R. (2023). Designing and codifying special tests to evaluate the performance of some scouting skills for middle school scout teams. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 46–65. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.419>
38. Alsaeed, R., Hassn, Y., Alaboudi, W., & Aldywan, L. (2023). Biomechanical analytical study of some obstacles affecting the development of football players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10(3), 342-346.
39. Hussein, A. Z. A. (2023). Building and codifying a scale of cognitive achievement of badminton lecture for students of the faculties of Physical Education and sports Sciences. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1).
- Al-Saeed, R. (2018). *Hip and knee joints biomechanics of karate players during training and competition style kicks*.
- Al-Saeed, R., & Pain, M. T. G. (2017). Descriptive analysis of hip and knee joint loading during reverse roundhouse kick (hook) karate kick performed in training and competition modes. *ISBS Proceedings Archive*, 35(1), 9.
- Al-Saeed, R., Pain, M. T., & Lindley, M. (2016). *HIP AND KNEE LOADING OF KARATE PLAYERS PERFORMING TRAINING AND COMPETITION STYLE VERSIONS OF A ROUNDHOUSE KICK*.
- Dhiya, A. A., Qasim. Muhammad Sayah, & Atheer, A. M. (2024). Analysis of handball strategies for the Iraqi League 2022. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1), 113–130. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.450>
- Haider, O., & Saad, K. (2021). An analytical study of the levels of psychological differentiation among handball players of Premium class. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 30(1), 22–36. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/179>
- Hamza, F., & Yaereb, D. (2021). Evaluating the effectiveness of the angular momentum of swinging the arms and its contribution to raising the body mass center when performing the blocking skill from stability in volleyball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 31(2), 218–228. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/61>
- Jasim, S. (2021). The impact of quick attack exercises on some of the basic skills of emerging handball players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 30(4), 53–58. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/132>
- Mustafa, T., & Yaereb, D. (2021). Evaluation of the results of pushing power and its relation with some Bio kinematic changes for the two cases of doing for the powerful skill of and high powerful kick with volleyball game. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 30(2), 11–21. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/164>